



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية والرياضية الرقم التسلسلي:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه الطور الثالث

بعنوان:

اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في
الإقامات الجامعية

دراسة مقارنة بين طلبة الإقامات الجامعية لكل من جامعتي المسيلة وباتنة

إعداد الطالب:

أبركان محمد

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
بشير بن عطية	أستاذ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	رئيسا
زاهوي ناصر	أستاذ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	مشرفا ومقررا
سليمان نور الدين	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	مشرفا مساعدا
بركاني نصر الدين	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	عضوا مناقشا
كرميش عبد المالك فريد	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	عضوا مناقشا
بن بوزة هشام	أستاذ محاضر قسم أ	باتنة - 2	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2023 - 2024



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية والرياضية الرقم التسلسلي:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه الطور الثالث

بعنوان:

اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في
الإقامات الجامعية

دراسة مقارنة بين طلبة الإقامات الجامعية لكل من جامعتي المسيلة وباتنة

إعداد الطالب:

أبركان محمد

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
بشير بن عطية	أستاذ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	رئيسا
زاهوي ناصر	أستاذ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	مشرفا ومقررا
سليمان نور الدين	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	مشرفا مساعدا
بركاني نصر الدين	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	عضوا مناقشا
كرميش عبد المالك فريد	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	عضوا مناقشا
بن بوزة هشام	أستاذ محاضر قسم أ	باتنة - 2	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2023 - 2024

إهداء

أهدي هذا العمل والجهود إلى الوالدين الكريمين "حفظهما الله تعالى"

إلى إخوتي الذين دعموني وحفزوني.

إلى زوجة أخي

إلى الكلتوتة نور سين جنان

إلى كل الأهل والأقارب.

إلى كل الأصدقاء والأحبة.

أبركان محمد

قائمة المحتويات

شكر وتقدير

	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	ملخص الدراسة
	Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
6	1-1- الإشكالية
9	1-2- فرضيات الدراسة
11	1-3- أهداف الدراسة
11	1-4- أهمية الدراسة
12	1-5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
14	1-6- الدراسات السابقة والمشابهة
25	1-7- مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: الإتجاهات النفسية
28	تمهيد
28	2-1- تعريف الاتجاه
30	2-2- الاتجاهات وبعض المفاهيم المرتبطة بها
30	2-2-1- الاتجاه والقيم
31	2-2-2- الاتجاه والسلوك
32	2-2-3- الاتجاه الميول
32	2-2-4- الاتجاه والدافع
33	2-2-5- الاتجاه والمعتقد
33	2-2-6- الاتجاه والرأي
34	2-3- مكونات الاتجاهات
34	2-4- وظائف الاتجاه

35	2-5- مراحل تكوين الاتجاهات
36	2-6- أنواع الاتجاهات
37	2-7- نظريات تفسير تكوين الاتجاهات
39	2-8- خصائص الاتجاهات
39	2-9- وظائف الاتجاهات
40	2-10- العوامل المؤثرة في الاتجاهات
41	2-11- تعديل وتغيير الاتجاهات
42	2-12- قياس الاتجاهات
42	2-13- مقاييس الاتجاهات
46	2-14- أهمية دراسة الاتجاهات
47	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية
49	تمهيد
49	3-1- وقت الفراغ
49	3-1-1- تعريف وقت الفراغ
50	3-1-2- استخدامات أوقات الفراغ بالنسبة للفرد
51	3-1-3- الحاجات الأساسية لأنشطة أوقات الفراغ
51	3-1-4- العوامل المؤثرة في استغلال وقت الفراغ
52	3-1-5- أهمية وقت الفراغ
53	3-1-6- إسهامات البيئة الأسرية في تنظيم وقت الفراغ
53	3-1-7- وقت الفراغ ومرحلة الشباب
54	3-1-8- أسباب عدم استثمار وقت الفراغ لدى الشباب
55	3-2- الترويح
55	3-2-1- مفهوم الترويح (Recreation)
56	3-2-2- أغراض الترويح
57	3-2-3- سمات النشاط الترويحي
58	3-2-4- نظريات الترويح
62	3-2-5- أهمية ممارسة الشباب للأنشطة الترويحية
62	3-2-6- العوامل المؤثرة في ازدياد الحاجة إلى الترويح
63	3-2-7- أنواع الترويح
64	3-2-8- مبادئ النشاط الترويحي

65	3-2-9- علاقة الترويح بالمجالات الأخرى
69	3-3- النشاط البدني الرياضي
69	3-3-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي
70	3-3-2- خصائص النشاط البدني الرياضي
71	3-3-3- التكيفات الفسيولوجية على مختلف أجهزة الجسم جراء ممارسة النشاط البدني الرياضي
74	3-3-4- أثر التفاعلات الفسيولوجية على الحالة النفسية عند ممارسة نشاط بدني
74	3-4- النشاط البدني الرياضي الترويحي
74	3-4-1- تعريف النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترويح الرياضي)
75	3-4-2- خصائص النشاط الرياضي الترويحي
76	3-4-3- أغراض الأنشطة الرياضية الترويحية
78	3-4-4- أنواع النشاط البدني الترويحي (الترويح الرياضي)
79	3-4-5- خصائص النشاط البدني الترويحي (الترويح الرياضي)
81	3-4-6- المقارنة بين الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة الرياضية التنافسية
83	3-5- النشاط البدني الرياضي الترويحي في المرحلة الجامعية
83	3-5-1- أهداف ممارسة الأنشطة الرياضية في المرحلة الجامعية
84	3-5-2- أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بالنسبة للطالب الجامعي
84	3-5-3- تأثيرات الأنشطة الرياضية الترويحية على مختلف جوانب النمو للطالب
86	3-5-4- برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي بالمرحلة الجامعية
86	3-5-5- المعوقات التي تحد من مشاركة الطلبة الجامعيين في النشاطات الترويحية
87	3-5-6- الوسائل المساهمة في الحد من عزوف الطلبة على مشاركة في الأنشطة الرياضية
88	3-5-7- دور الجامعة في تنمية ميول واتجاهات الطلاب نحو المشاركة في الأنشطة الترويحية
89	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
92	تمهيد:
92	4-1- الدراسة الاستطلاعية
92	4-1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
93	4-1-2- مراحل الدراسة الاستطلاعية
93	4-1-3- عينة الدراسة الاستطلاعية

93	4-1-4- مجالات الدراسة الاستطلاعية
94	4-2- المنهج المستخدم في الدراسة
94	4-3- _ الدراسة الأساسية
94	4-3-1- مجتمع الدراسة
95	4-3-2- عينة الدراسة الأساسية
96	4-3-3- مجالات الدراسة الأساسية
96	4-4- أداة الدراسة: الاستبيان
99	4-5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
111	4-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
115	5-1 عرض وتحليل النتائج
115	5-1-1- الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة
116	5-1-2- اعتدالية البيانات (التوزيع الطبيعي)
146	5-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
146	5-2-1- مناقشة الفرضية الأساسية الأولى
149	5-2-2- مناقشة الفرضية الأساسية الثانية
152	5-2-3- مناقشة الفرضية الأساسية الثالثة
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والفرضيات المستقبلية
157	6-1 الاستنتاجات
157	6-2 التوصيات والاقتراحات
160	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
81	01	جدول يوضح المقارنة بين خصائص الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة الرياضية التنافسية
93	02	جدول يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية:
95	03	جدول يوضح مجتمع البحث
96	04	جدول يوضح عينة الدراسة الأساسية
97	05	جدول يوضح ترتيب عبارات الاستبيان حسب المحاور
99	06	جدول يوضح مستويات درجات الاستبيان
100	07	جدول يوضح معاملات الصدق الذاتي للاستبيان
101	08	جدول يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرفين السفلي والعلوي للاستبيان
102	09	جدول يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الأول
103	10	جدول يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الثاني
104	11	جدول يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور الثالث
105	12	جدول يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الرابع
106	13	جدول يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الخامس
108	14	جدول يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل محور مع الدرجة الكلية للاستبيان
109	15	جدول يوضح معاملات الثبات "ألفا كرونباخ" للاستبيان
110	16	جدول يوضح معاملات الارتباط "بيرسون" بين الاختبار وإعادة الاختبار للاستبيان
111	17	جدول يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للاستبيان
115	18	جدول يوضح قيم المتغيرات الاحصائية الوصفية للدرجات المرتبطة باستبيان اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي
115	19	جدول يوضح قيم المتغيرات الاحصائية الوصفية للدرجات المرتبطة باستبيان اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي
116	20	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين

118	21	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي
118	22	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين
119	23	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين
120	24	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
121	25	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
121	26	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين
123	27	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
123	28	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
124	29	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين
125	30	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
125	31	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
126	32	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين
127	33	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي

128	34	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي
128	35	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي
129	36	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية
129	37	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين
131	38	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي
131	39	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين
132	40	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين
133	41	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
134	42	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي طلبة جامعة المسيلة المقيمين
134	43	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين
135	44	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
136	45	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين
136	46	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لدى عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

138	47	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
138	48	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين
139	49	جدول يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين
140	50	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي
141	51	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين
141	52	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي
142	53	جدول يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين
142	54	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي
143	55	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
143	56	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
144	57	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
144	58	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي
145	59	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية

دراسة مقارنة بين طلبة الإقامات الجامعية لكل من جامعتي المسيلة وباتنة

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة ومعرفة الاختلافات الموجودة في مستوى اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا في جميع أبعاد الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي الترويحي، واتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي، حيث اشتملت عينة البحث على (768) طالب، منهم (398) ينتمون لجامعة باتنة، و(370) ينتمون لجامعة المسيلة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية عنقودية، عرض عليهم أداة الدراسة والمتمثلة في استبيان أعد من طرف الباحث، بالاعتماد على مقاييس ذات صلة، وتضمن خمس محاور (الاتجاه نحو المفهوم، الاتجاه نحو الأهمية الصحية، الاتجاه نحو الأهمية النفسية، الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية، الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي)، وتم الاطلاع على مستوى اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لكل من الجامعتين باستعمال اختبار "ت" لعينة واحدة، وباستعمال التكرارات والنسب المئوية، في حين استعمل اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لاكتشاف الاختلاف في مستويات اتجاهاتهم، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى اتجاهات طلبة كل من جامعتي باتنة والمسيلة تميز بالإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، وهذا في جميع محاور الاستبيان، بينما كانت هنالك فروق في مستويات الاتجاهات بين طلبة الجامعتين في محور الاتجاه نحو المفهوم، ومحور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية، والاتجاه نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، وهذا لصالح طلبة جامعة باتنة، في حين لم تكن هناك اختلافات في مستوى الاتجاهات بين طلبة الجامعتين في محوري الاتجاه نحو الأهمية الصحية، والاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي. ويوصي الباحث بوضع مخططات واستراتيجيات مدروسة من أجل الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، وفتح المجال وتشجيع إنشاء الجمعيات الرياضية والنوادي، والتي تساهم في استقطاب الطلبة للانضمام إليها.

الكلمات المفتاحية: اتجاهات، الطلبة، النشاط البدني الرياضي الترويحي، الإقامات الجامعية.

Attitudes of university students towards practicing recreational physical activity during university residencies

A comparative study between students of the university residencies of both M'sila and Batna universities.

Abstract:

This study aimed to uncover the attitudes of students from Batna University and M'sila University towards engaging in recreational physical activity and to identify differences in their attitudes towards recreational physical activity in all dimensions. The researcher followed a descriptive analytical approach, with a research sample of (768) students, including (398) from Batna University and (370) from M'sila University, selected randomly. The study tool was a questionnaire developed by the researcher based on relevant scales, covering five dimensions: attitude towards the concept, attitude towards health importance, attitude towards psychological importance, attitude towards social importance, and attitude towards the role of university residence officials in promoting recreational physical activity. The students' attitudes towards engaging in recreational physical activities were assessed for both universities using a "t-test" for a single sample, along with frequencies and percentages. Additionally, an independent sample t-test was used to discover differences in their attitude levels. The results of the study revealed that the level of attitudes of students at both universities of Batna and M'sila was characterized by positivity towards engaging in recreational physical activity in university residencies, across all survey dimensions. However, there were differences in attitude levels between students of the two universities regarding the attitude towards the concept, attitude towards social importance, and attitude towards the role of university residence officials in promoting physical recreational activities, favoring Batna University students. There were no differences in attitude levels between students of the two universities regarding the attitude towards health importance and the attitude towards psychological importance of physical recreational activities. The researcher recommends developing plans and strategies to focus on physical and recreational activities in university residencies, opening up opportunities and encouraging the establishment of sports associations and clubs that attract students to join.

Keywords: attitudes, student, recreational sports physical activity, university residencies.

مقدمة

مقدمة:

مع التحول السريع الذي يشهده العالم الحديث في مختلف مجالاته، وكذا التجارب التي مرت عليها الدول، وتراكم الخبرات والمعارف جراء الدراسات التي أُقيمت، أصبح الاهتمام بالفرد والعنصر البشري أولوية هامة لدى الدول، فهي تسعى دائما من أجل تكوين فرد قادر على تحمل مسؤولياته، والنهوض بآمال الأمة وتقدم المجتمع، فهي تحاول من خلال تطوير مناهجها التعليمية تكوين الفرد تكوينا متكاملًا، من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، لذلك فقد توجهت كثير منها إلى إدراج أنشطة مختلفة في مناهجها وبرامجها التربوية، من أجل هذه الغاية.

ولعل أهم الأنشطة التي تعنى بتتمية هذه النواحي هو النشاط البدني الرياضي الترويحي، إذ أنه يتعدى تطوير الصفات والإمكانات البدنية للفرد، ليصل للجوانب النفسية من خلال المساهمة في التخلص من الضغوطات وتجاوز بعض المشاكل والأمراض النفسية، وكذا النواحي الاجتماعية من خلال تطوير العلاقات وتكوين الصداقات، وزيادة الترابط بين أفراد المجتمع الواحد.

لذا فقد نال موضوع الممارسة الترويحية للأنشطة البدنية الرياضية اهتماما كبيرا لدى المهتمين بالشأن التربوي، من خلال تنشيط الدور التوعوي والإعلامي، بالفوائد المترتبة عنها، ونشر ثقافة المشاركة في هذه الأنشطة في الوسط التربوي، والمؤسسات التعليمية بمختلف أطوارها من أجل تعميم ممارستها، وتطوير أداء الأفراد المنتمين لها، وإكساب الطالب مختلف القيم، والخبرات المعنوية والتطبيقية التي تساهم في إمداده بفرص من أجل إبراز قدراته ومواهبه في تسيير المواقف والصعوبات التي يتلقاها في مختلف مجالات حياته اليومية، وتوجيه سلوكه نحو الدور الإيجابي الذي لا بد أن يلعبه في المجتمع، باعتباره عنصرا فعالا ومؤثرا فيه، ومتأثرا به.

لذلك فقد سعت الدولة الجزائرية منذ الاستقلال، لتشجيع الأنشطة الرياضية على مستوى المؤسسات التعليمية، خاصة منها الجامعة، حيث قامت بإنشاء هياكل رياضية ومساحات لممارسة مختلف أنواعها، وتوظيف منشطين ومختصين في المجال من أجل تأطير هذا النوع من النشاط وتشجيع ممارسته، من أجل الاستفادة من مختلف المزايا والفوائد المترتبة عنه، في إعداد مواطن متوازن الشخصية، ولذلك فهي تحاول دائما إعداد برامج جديدة، وتطوير الموجودة منها لاستقطاب أكبر عدد ممكن من الطلبة خاصة في الأحياء الجامعية.

وهنا تكمن أهمية بحثنا، فمثل هذه البحوث الاستكشافية تساهم في إمداد القائمين على إعداد مثل هذه البرامج بقاعدة بيانات عن مستوى اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي من أجل الارتكاز عليها مستقبلا، من أجل تطوير استراتيجيات مبنية على معلومات علمية ودقيقة، مستنبطة من الواقع، ومن الفئة المستهدفة وهي الطلبة الجامعيون.

من أجل هذا فقد تناول الباحث هذا الموضوع بالدراسة ليوضح اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، في دراسة مقارنة بين جامعتي باتنة والمسيلة، وبالتالي فقد قسم البحث إلى:

الجانب التمهيدي: والمتمثل في الفصل الأول الذي تطرق فيه للإطار العام للدراسة، من خلال محاولته البرهنة التدريجية للدلالة عن وجود إشكالية في الموضوع تحتاج للحل، ليحاول بعد ذلك إيجازها وتحديدتها في عدة أسئلة، قام بإعطاء إجابات وحلول مؤقتة على شكل فرضيات، ليبين بعدها أهمية البحث وأهدافه، ثم يقوم بتحديد مفاهيم للمصطلحات الواردة في الدراسة، ويعرج على بعض من الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت أو شابته موضوع البحث للاستفادة منها، وكذا مميزات دراستنا عن الدراسات السابقة.

الجانب النظري وجاء تحت فصلين:

الفصل الثاني الذي خصص لموضوع الاتجاهات النفسية، حيث تطرقنا لمفهوم الاتجاهات وتصنيفها، وعلاقتها بمختلف المفاهيم التي تشابهها، ومكوناتها ووظائفها، ومراحل تكوينها، إضافة للنظريات المفسرة لها، وخصائص الاتجاه، وكيفية تعديله، وأهم المقاييس المستعملة في قياس مستوياته .

أما الفصل الثالث فتعلق بالنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، حيث عرج الباحث فيه على عدة نقاط منها وقت الفراغ، والترويح والنشاط البدني الرياضي، تناولها من خلال المفاهيم والأنواع والنظريات المفسرة لها، حتى يعطي حوصلة ومعلومات تشمل النشاط الرياضي عامة والنشاط البدني الرياضي الترويحي خاصة، ثم تطرق للنشاط الرياضي الممارس داخل الجامعة والإقامات الجامعية، من خلال عناصر كالأهمية، وماهية البرامج الرياضية الموجهة للطلبة في هذه المرحلة، والمعوقات التي تحول دون مشاركتهم فيها، وكذا دور الجامعية في تنمية ميول واتجاهات الطلبة للمشاركة في هذه الأنشطة.

الجانب التطبيقي: حيث تناول في الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للبحث الذي بين فيه الباحث الأدوات والوسائل التي استخدمها في دراسته الاستطلاعية، وذلك من خلال تحديد المنهج والعينة، وخطوات تصميم الاستبانة وخصائصها السيكمترية باستعمال مختلف الاختبارات للتأكد من صدقها وثباتها، إضافة إلى الدراسة الميدانية بتطرقه للمجال الزمني والمكاني لها، والوسائل الإحصائية المستخدمة فيها .

أما الفصل الخامس: فقد قام الباحث فيه بعرض النتائج التي استخلصها من خلال دراسته، ثم قام بتحليلها ومناقشتها في ضل الفرضيات التي وضعها.

في حين لخص في الفصل السادس أهم الاستنتاجات التي تكونت لدى الباحث من خلال دراسته لهذا الموضوع، التي في ضوئها قدم توصيات ومقترحات للاستفادة منها مستقبلا.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

يعتبر مفهوم الأنشطة الطلابية من بين المفاهيم المستخدمة حديثاً في مجال التربية والتعليم، فالمؤسسات التربوية قديماً وحتى وقتنا الحاضر خاصة في بلادنا، لازالت تركز في إعداد مناهجها على المقررات الدراسية فقط، حيث أنها تصب جل اهتمامها على الناحية التحصيلية للمعلومات والخبرات فقط، دون مراعات النواحي الأخرى، والتي تتجلى في النواحي العملية التطبيقية ذات الأبعاد النفسية، البدنية، الاجتماعية والثقافية، إلى أن قامت الولايات المتحدة الأمريكية كأول بلد بإدراج الأنشطة الطلابية في مدارسها وكلياتها أوائل القرن العشرين، لتنتقل بعدها التجربة لمختلف بلدان العالم، نتيجة للملل الذي كان يظهر على الطلبة خلال الدروس النظرية المكثفة، لتتوالى بعدها الدراسات التي أبانت عن الفوائد والأثر الإيجابي الذي تخلفه المشاركة في النشاطات الطلابية في الرفع من جودة التعليم والحياة المدرسية للطلبة. (شوشان، 2017، صفحة 248)

فالجامعة وباعتبارها مؤسسة من مؤسسات التربية والتعليم، فدورها لا يقتصر فقط على التكوين البيداغوجي للفرد فقط، إنما يتعداه للتكوين الشامل المتكامل لشخصية الطالب من جميع النواحي، فهي إضافة لما توفره من دروس تعليمية وخبرات معرفية، وتهيئة للظروف الملائمة للطالب من إيواء ونقل وإطعام، تسعى بالتنسيق مع مختلف مصالحها ومديرياتها، لتوفير مجموعة من النشاطات الطلابية المتنوعة التي تسطر خلال السنة الجامعية من أجل ممارستها في أوقات الفراغ، لتشكل مع التكوين البيداغوجي الذي يتلقاه الطالب بناءً متوازناً لشخصيته.

فالنشاط الطلابي يعني كل نشاط يقوم الطالب بالمشاركة فيه، إما من خلال حضور فعالياته، أو الممارسة الفعلية له، داخل المؤسسة الجامعية أو خارجها، ينتفع به بشكل من الأشكال العلمية أو النفسية أو الاجتماعية أو من الناحية البدنية، ويكون التنظيم فيها إما من الكلية التي ينتمي إليها الطالب أو من هيئة تتبع للجامعة كالنوادي الثقافية والعلمية، والجمعيات، والمنظمات الطلابية والإقامات الجامعية، وهو يضم عدة مجالات كالأنشطة الدينية، العلمية، الأدبية، الفنية، والرياضية (شوشان وختاش، 2016، صفحة 413)

فالطالب من خلال مشاركته في هذه النشاطات يسعى لإشباع حاجاته الطبيعية، كالحاجات البدنية والنفسية، والاجتماعية والحاجة إلى الترويح، وهو أيضاً يحاول استثمار وقت الفراغ الكبير الذي ينتج عن إقامته في الحي الجامعي في نشاطات تساهم في اكتشاف مواهبه وصقلها، وتمهد الطريق له للإبداع وتطوير المهارات، ولعل من بين أهم تلك النشاطات والتي تلقى إقبالا كبيرا داخل الأحياء الجامعية، هي الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

حيث يمثل النشاط البدني الرياضي الترويحي جانبا من الجوانب الأساسية والهامة في تكوين الطالب، لما يميزه من أشكال التفاعل، التي تخلق له مختلف المزايا المتعلقة بالمجالات الانفعالية النفسية، والعقلية

والاجتماعية، كما أضحى هذا النوع من الأنشطة بألوانه المختلفة وقواعده وتنظيماته يشكل مفهوما تربويا جديدا، وفاعلا أساسيا له بالغ التأثير في إعداد وتكوين مواطن صالح، خاصة في ظل التغير السريع الذي يشهده المجتمع البشري في شقه الاجتماعي والثقافي. (مغوزي ، 2023، صفحة 731)

وغير بعيد عن ذلك ترى "منى أحمد الأزهرى" أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو تجلي للنشاط الإنساني الذي يسعى للوصول إلى مستوى السعادة البشرية، وخلق استعدادات لدى الفرد للعودة للعمل بحيوية ونفس جديد، والمساهمة في تهيئة الفرص له من أجل التمتع بالصحة وإمداده بالمعارف والخبرات في مختلف المجالات النفسية، البدنية والعقلية، ، فمن الناحية الاجتماعية فهو يعمل على تنمية وتطوير القيم والعلاقات بين الأشخاص والجماعات، كتنقبل الآخر، والتعاون، وتكوين الصداقات، وحس الانتماء للمجتمع، وهذا من خلال الألعاب والممارسة الجماعية لمختلف الأنشطة والرياضات، أما من الجانب النفسي فهي تساعد على تقوية الصفات النفسية الخاصة بالطالب، كالثقة بالنفس، وتحقيق السعادة والسرور وتحقيق الذات، والتخلص من بعض الاضطرابات كالقلق، والتوتر، والسلوكيات العدوانية. (سي العربي، 2015، صفحة 5)

ولعل هذا ما قد أدى بالمختصين في المجال التربوي وعلم النفس الرياضي إلى البحث عن العوامل المساهمة في زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط البدني الترويحي، وذلك من أجل الاستفادة من مميزاته، وضمان تطوير وتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية للفرد، حيث أشار بعض الباحثين بأن برامج أنشطة الجامعة تصمم لدعم مشاركة الطالب في النشاط الرياضي لإكسابه اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني الترويحي، وهذا ما من شأنه أن يساهم في تبنيهم أنماطا حياتية نشطة وفعالة، لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني الترويحي يعد ضرورة ومخرجا تربويا واجتماعيا للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بالتقدم التقني للأفراد بصفة عامة وللطالب الجامعي بصفة خاصة، الذي يمارس الرياضة من خلال النشاطات والمنافسات الرياضية المقامة على مدار الموسم الدراسي الجامعي عبر مختلف جامعات الوطن، أو تلك الدورات الرياضية والمسابقات التي تنظمها مديريات الخدمات الجامعية الجزائرية على مستوى الإقامات الجامعية التابعة لها وتحت وصايتها.

هذا ما دفع بالباحث إلى التفكير في إجراء دراسة مقارنة بين طلبة الإقامات الجامعية لكل من جامعة المسيلة وباتنة، سعى من خلالها إلى التعرف على طبيعة اتجاهات الطلبة الجامعيين المنتمين لهما نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، وطرح الأسئلة التالية:

✚ التساؤل العام:

- ماهي اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية لولاية المسيلة وباتنة؟

✚ التساؤل الأساسي الأول:

• ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟
التساؤلات الجزئية:

(1) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟

(2) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟

(3) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟

(4) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟

(5) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي؟
التساؤل الأساسي الثاني:

• ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟
التساؤلات الجزئية:

(1) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟

(2) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟

(3) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟

(4) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟

(5) ما هو مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي؟
التساؤل الأساسي الثالث:

هل يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟

✚ التساؤلات الجزئية:

1. هل يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟
2. هل يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟
3. هل يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟
4. هل يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية؟
5. هل يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي؟

1-2-1- فرضيات الدراسة:

1-2-1 الفرضية العامة:

تتميز اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية لولايتي المسيلة وباتنة بالإيجابية في حين توجد اختلافات في مستواها بين الجامعتين.

2-2-1 الفرضيات الأساسية:

✚ الفرضية الأساسية الأولى:

يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

✚ الفرضيات الجزئية:

1. يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
2. يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
3. يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
4. يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

5. يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.
الفرضية الأساسية الثانية:

يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

الفرضيات الجزئية:

(1) يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

(2) يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

(3) يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

(4) يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

(5) يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.

الفرضية الأساسية الثالثة:

يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

الفرضيات الجزئية:

(1) يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

(2) يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

(3) يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

(4) يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

(5) يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.

1-3- أهداف الدراسة:

- 1) الكشف عن اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
- 2) معرفة الاختلافات الموجودة في اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
- 3) التعرف على الفروق في اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
- 4) الكشف عن التباين في اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
- 5) معرفة الفروق الموجود في اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
- 6) التعرف على الاختلاف فيما يخص اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي في الإقامات الجامعية.

1-4- أهمية الدراسة:

وتكمن أهمية الموضوع الذي اخترناه في دراستنا للاتجاهات في عدة نقاط نذكر أهمها:

أولاً: تكشف الدراسة الحالية واقع اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الإقامات الجامعية.

ثانياً: محاولة التعرف لأهم العوامل التي تساهم في تكوين الاتجاه لدى الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

ثالثاً: الكشف عن مميزات وخصائص الطالب في المرحلة الجامعية، ومختلف النشاطات التي توفرها الجامعة للطلبة الذين ينتمون إليها.

رابعاً: عرض أهم الفوائد والتكيفات التي يتحصل الطالب عليها جراء الممارسة الترويحية للأنشطة البدنية الرياضية.

خامساً: بالاعتماد على نتائج الدراسة الحالية يمكن للجهات الوصية وضع نماذج واستراتيجيات، ورسم خطط من أجل تعديل وتصحيح الاتجاهات السلبية، وتحفيز الإيجابية منها من أجل ترسيخها وتطويرها لدى

الطالب الجامعي، حيث حاولنا من خلال الاقتراحات والتوصيات في نهاية البحث أن نجد بعض الحلول فيما والطرق فيما يخص الموضوع.

1-5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

نتناول فيما يأتي مفاهيم وتعريفات المصطلحات التي وردت في دراستنا وهي كما يلي:

✚ التعريف الاصطلاحي للاتجاه "Attitude":

عرف "ألبورت" الاتجاه بأنه مجموع تلك الاستعدادات النابعة من الحالة العقلية والعصبية التي تقوم بتنظيمها مختلف المعارف والخبرات المكتسبة، وتظهر ممارستها وتأثيراتها الديناميكية في ردود الأفعال وسلوكياتهم حيال مسألة أو موضوع معين. (النعمي، 2015، صفحة 131)

✚ تعريف الترويح:

يشير "كراوس" "Kraus" إلى أن الترويح هو عبارة عن نشاط وخبرة وحالة انفعالية، تحدث مع الشخص من خلال المشاركة في نشاطات وقت الفراغ، ذاتية الدافع، كما يرى أيضا بأن الترويح قد يتعلق ببعض المشاركات العابرة أو المؤقتة لنشاطاته، أو الدائمة طوال الحياة.

هذا ويؤكد "تشارلز بيوتشر" "Charles Bucher" بأنه ذلك الارتباط الجاد بأنواع الأنشطة التي يشارك فيها الفرد في وقت الفراغ، والتي ينتج عنها مقدار من الاسترخاء والراحة والرضا النفسي. (درويش و الحماحي، 2004، صفحة 55)

✚ النشاط البدني الرياضي:

ترى "أودينة" (2019) أنه يمكن تعريف النشاط البدني بأنه أي حركة يقوم بها جسم الإنسان باستعمال عضلاته، وهو ما ينتج عنه استهلاك للمخزون الطاقي، بنسبة أكبر مما يستهلكه حالة الراحة، مثل ممارسة بعض الحركات الروتينية اليومية، كالمشي والتنقل وصعود الدرج، أو القيام بالأعمال التي تتطلب مجهودا بدنيا، كالاهتمام بالحديقة أو المزرعة، أو المشاركة في بعض الرياضات أو الألعاب الحركية، ومعنى هذا أن النشاط البدني سلوك حركي يمارسه الشخص بهدف قضاء حوائجه أو العمل أو الترويح أو الوقاية أو العلاج، بغض النظر إن كانت الممارسة عفوية، أو خاضعة لبرمجة ومخطط لها. (أودينة، 2019، صفحة 40)

✚ تعريف النشاط البدني الرياضي الترويحي:

يعرفه "زيناي بلال" (2018) بأنه نوع من أنواع الترويح الذي تحتوي برامجه على شكل من أشكال النشاطات الرياضية المتعددة، والألعاب التي تحتاج لمجهود بدني، ويتم ممارستها من كافة الشرائح وجميع

الأعمار، في وقت الفراغ، إما بمشاركة فردية أو جماعية، في أماكن مختلفة كالملاعب الرسمية والجوارية والنوادي، أو في الخلاء. (زيناي، 2018، صفحة 71)

✚ التعريف الإجرائي:

يعرفه الباحث بأنه ذلك النوع من الأنشطة البدنية، التي تمارس خلال أوقات الفراغ، لهدف إدخال البهجة والسرور، والسعي لإعادة التوازن للنفس من خلال التخلص من المكبوتات ومختلف الاضطرابات التي تطرأ عليها، والابتعاد عن الضغوط التي يتعرض لها الفرد يوميا.

✚ التعريف الاجرائي للاتجاه نحو النشاط الرياضي البدني الترويحي " Attitude towards "

:"activity recreational physical

هو عبارة عن مجموع استجابات الطالب الجامعي المقيم نحو المعلومات والخبرات المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، وهذا من خلال تقبله أو معارضته لها، حيث تكون هذه الاستجابات إما سلبية أو إيجابية، انطلاقا من ميول الفرد وقناعته.

وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب إجابته على فقرات الاستبيان الخاص باتجاهات الطلبة المقيمين نحو النشاط البدني الرياضي الترويحي والمتكون من المحاور التالية:

المحور الأول: الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي.

المحور الثاني: الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

المحور الثالث: الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

المحور الرابع: الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

المحور الخامس: الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.

✚ التعريف الإجرائي للطالب الجامعي المقيم:

يعرفه الباحث بأنه ذلك الفرد الذي أتم تعليمه الثانوي بنجاح، وقام بالتسجيل والدراسة بصفة نظامية في واحدة من مؤسسات التعليم العالي، واستفاد من سكن جماعي توفره له مديرية الخدمات الجامعية إن كان مقر سكنه بعيدا، حيث يحصل عدة مزايا وخدمات كالمبيت، الإطعام والنقل، ومختلف الأنشطة الطلابية المنظمة من طرفها.

1-6- الدراسات السابقة والمثابفة:

• الدراسات الجزائرية:

1) دراسة موسومة ب " اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا " قام بإعدادها كل من "بن حاج جيلالي سماعيل" و "حملوي محمد" سنة (2022)، حيث كانت الغاية منها إلقاء الضوء على طبيعة اتجاهات الأساتذة الجامعيين حيال ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ خلال جائحة كورونا، وذلك وفقا للبعد المعرفي، الانفعالي والسلوكي، وعمد الباحثان إلى استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، في حين اختيرت بالطريقة القصدية عينة البحث التي تكونت من (50) أستاذًا، يدرسون في جامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة بولاية عين الدفلى في الجزائر، وممارسين للأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ خلال فترة جائحة كورونا، وكأداة للدراسة فقد استخدم مقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ للدكتور محمد حسن علاوي، أما في التحليل الإحصائي للبيانات فقد استخدم الباحثان المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقد أبانت النتائج المتحصل عليها من البحث عن وجود اتجاهات إيجابية لدى الأساتذة الجامعيين حيال ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ خلال جائحة كورونا وذلك في كل الأبعاد الواردة في المقياس.

2) دراسة معنونة ب "معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويج وأوقات الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية"، قامت بإعدادها "محاوشي ريمة" سنة (2021)، حيث كانت الغاية منها التوصل لمعرفة الاختلاف الموجود في اتجاهات الطالبات المقيمت في الحي الجامعي نحو الترويج، ونحو أوقات الفراغ، ومعرفة ماهية المعوقات التي تحول جون مشاركة طالبات الحي الجامعية في النشاطات الرياضية الترويحية، وإيجاد العلاقة بين معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والاتجاه نحو الترويج وأوقات الفراغ لدى الطالبات المقيمت في الحي الجامعية بالجزائر العاصمة، وعمدت الباحثة إلى استعمال المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، في حين اختارت عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة، حيث كان حجم العينة (378) طالبة موزعة عبر مختلف الإقامات الجامعية للجزائر العاصمة، وكأداة للدراسة فقد استخدمت استبيان ومقياس، الأول لمعوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وتكون من أربع محاور وهي: المعوقات المتعلقة بالنواحي الإدارية، والمعوقات المتعلقة بالنواحي الشخصية للطالبات، والمعوقات المتعلقة بالإمكانات، والمعوقات المتعلقة بالبرامج والنشاطات الترويحية، أما الأداة الثانية فتمثلت في مقياس الاتجاه نحو الترويج وأوقات الفراغ، الذي أعده "محمد الحماحي" والمكون من أربع أبعاد: الاتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ، الاتجاه نحو مفهوم الترويج، الاتجاه نحو العائد من الترويج، الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية للترويج، أما في التحليل الإحصائي للبيانات، استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي من أجل اتجاهات مفردات البحث نحو كل فقرة أو محور، والانحراف المعياري لهدف

معرفة مدى انحراف استجابات عينة الدراسة نحو كل عبارة، ومعامل الثبات "ألفا كرونباخ" للتحقق من ثبات أداة الدراسة، واختبار التوزيع الطبيعي "Test of Normality" للتعرف على شكل توزيع بيانات العينة حيال كل متغيرات البحث، ومعامل الارتباط "بيرسون" لمعرفة مدى الاتساق الداخلي لأبعاد ومحاور البحث ولقياس قوة واتجاه العلاقات بين متغيرات البحث، واختبار الانحدار الخطي البسيط للتعبير عن علاقة بين متغير تابع وبين متغير مستقل، إضافة إلى اختبار (F-test)، للحكم على قبول الفرضية، وقد أبانت نتائج البحث عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعوقات الإدارية والاتجاه نحو الترويج وأوقات الفراغ من وجهة نظر طالبات الإقامات الجامعية، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعوقات المتعلقة بالنواحي الشخصية للطالبات والاتجاه نحو الترويج وأوقات الفراغ من وجهة نظر طالبات الإقامات الجامعية، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعوقات المتعلقة بالإمكانيات والاتجاه نحو الترويج وأوقات الفراغ من وجهة نظر طالبات الإقامات الجامعية، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعوقات المتعلقة بالمرتبطة بالبرامج والنشاطات الترويحية للطالبات والاتجاه نحو الترويج وأوقات الفراغ من وجهة نظر طالبات الإقامات الجامعية محل الدراسة.

(3) دراسة تحت وسم "اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ضوء بعض المتغيرات"، من إعداد الباحث "قرومي أحمد" سنة (2019)، حيث كانت الغاية منها تسليط الضوء على طبيعة اتجاهات طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وفق متغيرات (الجنس، الممارسة، المستوى الدراسي، التخصص)، واتبع الباحث في بحثه المنهج الوصفي، وبطريقة قصدية حصصية اختار عينة البحث التي تتكون من (60) طالبا وطالبة يدرسون في سنوات الليسانس بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، وطبق عليهم مقياس الاتجاهات الذي قام بإعداده "كينيون" وعربه "محمد حسن علاوي" كأداة للدراسة، في حين استعمل كأدوات إحصائية لتحليل البيانات المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار "ت" ستيودنت، واختبار تحليل التباين الأحادي "Anova"، وقد خلص الباحث في نتائجه إلى أن اتجاهات طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية كانت إيجابية ومعنوية بالكامل، وهذا في جميع أبعاد الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، وأنه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس بين الذكور والإناث، في جميع الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، ولا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة تبعا لمتغير الممارسة في اتجاههم نحو النشاط البدني الرياضي، وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة وفق متغير مستوى الدراسي في اتجاههم نحو النشاط البدني الرياضي، وأخيرا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص في اتجاههم نحو النشاط البدني الرياضي.

(4) دراسة معنونة بـ "اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على الوعي الصحي" قام بإعدادها الأستاذ الدكتور "واضح أحمد الأمين" وآخرون سنة (2018)،

حيث كانت الغاية منها معرفة اتجاه طالبات الإقامة الجامعية حيال الممارسة الترويحية للأنشطة الرياضية الترويحية، ومستوى الوعي الصحي، وكذا معرفة الفروق في اتجاه طلبة الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وعمد الباحثون إلى استعمال المنهج الوصفي، في حين تكونت عينة البحث من (35) طالبة من مجموع (76) يقيمون في الإقامة الجامعية (إناث) لولاية تيسمسيلت في الجزائر اختيرت بطريقة عشوائية، وكأداة للدراسة فقد استخدم استبيان مكون من أربع مجالات: التغذية، القوام، الصحة الشخصية، مجال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، أما في التحليل الإحصائي للبيانات فقد استعمل الباحثون معامل الارتباط بيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين مجالات الدراسة، والدرجة الكلية للأداة، ومعادلة "ألفا كرونباخ" لمعرفة درجة التباين بين مجالات الدراسة والدرجة الكلية للاستبيان، واستخدموا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وذلك للإجابة عن السؤال الأول في الدراسة والذي تعلق بالاتجاه الإيجابي للطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للإجابة عن السؤال الثاني للبحث، والذي تعلق بمتغير الجنس في حين استعمل اختبار تحليل التباين الأحادي "Anova" من أجل الإجابة عن أثر متغير التخصص، وقد أبانت النتائج المتحصل عليها من البحث على أن طبيعة اتجاه فتيات الحي الجامعي كان إيجابيا حيال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وأن مستوى الوعي الصحي، والتغذية، والصحة الشخصية، وممارسة النشاط الرياضي الترويحي والقوام كان عاليا لديهن، وأن أعلى مستوى للوعي الصحي لدى الفتيات الممارسات كان على مجال القوام و أقل مستوى كان مجال الصحة الشخصية.

(5) دراسة موسومة ب "الاتجاهات النفسية لأساتذة التعليم الثانوي اتجاه النشاط الرياضي واللياقة البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، قام بإعدادها "غانس محمد" سنة (2018)، حيث كانت الغاية منها التعرف على طبيعة اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو النشاط البدني الرياضي تبعا للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الممارسة الرياضية، التخصص الأكاديمي)، واتبع الباحث في بحثه المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تكونت عينته البحثية من (129) أستاذا في التعليم الثانوي، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، وطبق عليهم كأداة للدراسة مقياس "كينيون" للاتجاهات الذي عربه "محمد حسن علاوي" المتضمن ستة أبعاد وهي: النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة، النشاط البدني كخبرة للتوتر والمخاطرة، النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر، النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي، أما فيما يخص الأساليب الإحصائية المتبعة فالدراسة، فقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الثبات "ألفا كرونباخ"، ومعامل الارتباط "بيرسون" للتعرف على العلاقة بين اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي وأبعاد مقياس "كينيون" للاتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي البدني، وأظهرت نتائج البحث أن طبيعة الاتجاهات النفسية نحو اتجاه النشاط الرياضي البدني لأساتذة التعليم الثانوي

الذكور والإناث إيجابية، وأن الممارسين للنشاط الرياضي البدني لديهم نظرة أكثر دقة وشمولية اتجاه معاني وابعاد النشاط الرياضي البدني لمقياس "كينيون".

(6) دراسة تحت وسم "اتجاه طلبة الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وتأثيره على الوعي الصحي"، قام بإعدادها الدكتور "نحال حميد" سنة (2015)، حيث كانت الغاية منها التوصل لمعرفة اتجاه طلبة الإقامة الجامعية نحو الممارسة الترويحية للنشاط الرياضي، واكتشاف مستوى الوعي الصحي، وكذا التعرف على الفروق الموجودة لدى طلبة الإقامة الجامعية في الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وعمد الباحث إلى استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، في حين تكونت عينة البحث من قوامها (38) مفردة تقيم في الإقامة الجامعية المختلطة إناث، والإقامة الجامعية 1000 سرير ذكور لولاية تيسمسيلت في الجزائر، وممارسة للنشاط الرياضي الترويحي، أي بنسبة (50%) من مجتمع الدراسة المتكون من (79) مفردة اختيرت بطريقة عشوائية، وكأداة للدراسة فقد طبق استبيان يحتوي على المجالات التالية: الصحة، التغذية، الصحة الشخصية، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، القوام، أما في التحليل الإحصائي للبيانات استعمل الباحث معامل الارتباط بيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين مجالات الدراسة، والدرجة الكلية للأداة، ومعادلة "ألfa كرونباخ" لمعرفة درجة التباين بين مجالات الدراسة والدرجة الكلية للاستبيان، واستخدم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وذلك للإجابة عن السؤال الأول في الدراسة والذي تعلق بالاتجاه الإيجابي للطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، للإجابة عن السؤال الثاني للبحث، والذي تعلق بمتغير الجنس في حين استعمل اختبار تحليل التباين الأحادي "Anova" من أجل الإجابة عن أثر متغير التخصص، وقد أبانت نتائج الدراسة عن وجود اتجاه إيجابي لطلبة الإقامة الجامعية حيال الممارسة الترويحية للأنشطة الرياضية من ناحية المجال الصحي، وأن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي كان متوسطاً، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الصحي وهذا لصالح الإناث، أما فيما يخص متغير التخصص، فتوصل الباحث إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة في التخصصات في مستوى الوعي الصحي.

(7) دراسة تحت وسم "واقع ممارسة الرياضة الترويحية لدى الطلبة الجامعيين خلال أوقات الفراغ"، قام بإعدادها "زموري بلقاسم" سنة (2015)، حيث كانت الغاية منها معرفة واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدى طلبة الجامعة خلال أوقات الفراغ، من حيث أنواع النشاط الرياضي الترويحي الممارس داخل الحي الجامعي، والنشاطات المفضلة لدى الطلبة لكن غير موجودة داخل الإقامة، وكذا التعرف على وقت ومقدار الممارسة المنتظمة، ومعرفة المعوقات التي تصعب على الطلبة الممارسة الترويحية للنشاط الرياضي داخل الحي الجامعي، إضافة إلى معرفة مدى الإقبال على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من طرف الطلبة، وعمد الباحث إلى استعمال منهجين: الوصفي

وتحليل المضمون، في حين تكونت عينة البحث من (300) مفردة، من مجتمع مكون من (2996) طالب جامعي مقيم على مستوى ستة إقامات جامعية، وكأداة للدراسة فقد استخدم الاستبانة، أما فيما يخص الأساليب الإحصائية المستخدمة فقد استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لاختبار ثبات عبارات كل محور من محاور الأداة، والنسب المئوية، والتكرارات، والمتوسط الحسابي، واختبار تحليل التباين الأحادي "Anova"، لمعرفة الفروق بين المتغيرات، واختبار "post-hoc"، وذلك لتحديد مستوى دلالة الفروق الموجودة، اختبار "ت" لتحليل الفروق بين عينتين مستقلتين و"كا2" لوجود فروق بين المجموعات وهذا للتعرف على البيانات التي لديها دلالة إحصائية، والتي لا تملك دلالة إحصائية، وقد أبانت نتائج الدراسة على أن جل مفردات العينة تمارس النشاطات الرياضية ذات الطابع الجماعي، باستثناء نشاط الجري الذي جاء في الترتيب ثانيا بعد كرة القدم، وثالثا كرة الطائرة، ورابعا المشي، وخامسا كرة السلة، وفي الرتبة السادسة جاء نشاط كرة اليد، وأنه يوجد اختلاف في أشكال النشاطات الرياضية الترويحية التي تمارس من قبل الطلبة والطالبات، حيث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلاب، أما فيما يخص قلة حجم الممارسة الرياضية المنتظمة لدى الطلبة داخل الإقامة الجامعية، فوجد الباحث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم ووقت الممارسة المنتظمة بين الطلبة والطالبات، واستنتج الباحث أيضا أن هناك معوقات تصعب على الطلبة الممارسة الترويحية للنشاطات الرياضية وجاءت هذه الصعوبات مرتبة على النحو التالي: الصعوبات المتعلقة بالنواحي الإدارية في المرتبة الأولى، تليها المتعلقة بالنواحي النفسية الاجتماعية، وثالثا المتعلقة بالدراسة والوقت، ورابعا المتعلقة بالناحية الشخصية، وفي الرتبة الخامسة الصعوبات المتعلقة بالإمكانات، ووجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في متغير الجنس، العمر، مدى الممارسة، الرغبة في بعض فقرات المحاور المختلفة، وأن هناك ضعفا في مستوى إقبال الطلبة على الممارسة الترويحية للنشاطات الرياضية قبل إجراء الدورة الرياضية وبعدها، وأخيرا كشف أنه توجد متابعة من المشرفين لكنها لا ترقى إلى مستوى ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية في الأحياء الجامعية.

(8) دراسة موسومة بـ "الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، قام بإعدادها "ربوح الصالح" سنة (2013)، حيث كانت الغاية منها إظهار العلاقات الارتباطية بين كل من ابعاد الاتجاهات النفسية حيال النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وذلك وفق مجموعة من المتغيرات التي تتعلق بالجنس والمستوى الدراسي، والتعريف بأهمية ومزايا الاتجاهات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي ذات الأهداف الاجتماعية لتحقيق الأهداف التربوية أثناء الممارسة الرياضية، وكذا التعرف على طبيعة الاتجاهات المميزة لهذه المرحلة العمرية في الطور الثانوي وكذلك بالنسبة للتوافق النفسي الاجتماعي، والكشف عن الفروق في درجة التوافق العام النفسي الاجتماعي التي تولدها البيئة الجغرافية، من خلال تحليلها وفق المناطق الدراسية لمجموع تلاميذ

العينة الدراسية، وعمد الباحث إلى استعمال المنهج الوصفي الارتباطي، في حين اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة بمراعاة المستوى والجنس، وذلك باستعمال معادلة "ريتشارد جيجر" لتحديد حجمها الذي بلغ عددها (840) مفردة، وكأداة للدراسة فقد طبق مقياسين، الأول مقياس "كينيون" للاتجاهات الذي عربيه "محمد حسن علاوي" المتضمن ستة أبعاد وهي: النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة، النشاط البدني كخبرة للتوتر والمخاطرة، النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر، النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي، والثاني للتوافق النفسي الاجتماعي، والذي أعد صورته العربية الدكتور "عطية هنا"، أما في التحليل الإحصائي للبيانات استعمل الباحث المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الثبات "ألفا كرونباخ"، ومعامل الارتباط "بيرسون"، واختبار تحليل التباين الأحادي "Anova"، إضافة إلى معادلة "ريتشارد جيجر"، وقد أبانت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين جميع ابعاد اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الاجتماعي، وأن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير الجنس (ذكور، اناث)، وأن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير المستوى الدراسي (سنة ثالثة، سنة أولى).

الدراسات العربية:

1) دراسة موسومة بـ "واقع النشاط البدني الترويحي والأنشطة المفضلة لدى طلبة وطالبات الجامعة في الإمارات"، قام بإعدادها "دويل" C. B. Doyle ومجموعة من الباحثين سنة (2019)، حيث كانت الغاية منها تقييم حالة النشاط البدني الترويحي ونوع النشاط المفضل لدى طلاب الجامعات الإماراتية، وقد اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي، تم فيه اختيار العينة بالطريقة العشوائية طبقية (العدد = 628)، (الإناث 69.1%)، (الذكور 30.9%)، التي أجابت على استبيان عبر الإنترنت، أما التحليل الإحصائي للبيانات فقد استخدم تحليل الانحدار، وقد أظهرت النتائج أن الأنشطة التي تحتوي على عنصر المرح هي الأكثر تفضيلاً بنسبة (87.1%)، وكان المشي (66.7%) والسباحة (61.7%) من أكثر أنواع الأنشطة المفضلة، وكانت النشاطات التنافسية وكرة القدم ورفع الأثقال واللياقة البدنية (fitness) والجري من أكثر أنواع الرياضات تفضيلاً لدى الطلبة الذكور، أما بالنسبة للإناث فتميل لتفضيل الأنشطة التي تمارس مع أشخاص من نفس الجنس، وتمارس في المنزل تحت إشراف مختص، وكان المشي، والتمارين الرياضية، وركوب الدراجات، والاسكواش، واليوجا من أفضل النشاطات لديهم.

2) دراسة معنونة بـ "الفروق في اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي دراسة على عينة من طلبة الجامعة الجزائرية والجامعة التونسية" من إعداد "فارسي ابراهيم الخليل" سنة

(2019)، حيث كانت الغاية منها معرفة طبيعة اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، والفروق الموجودة بين أفراد عينة الجزائريين، وكذا التونسيين في اتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي، والفروق بين إناث عينة الدراسة في اتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي، واعتمد الباحث المنهج الوصفي، حيث قام بتصميم استبيان كأداة لقياس اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، وطبقها على عينة تكونت من (100) طالب وطالبة الذين ينتمون للجامعة الجزائرية والتونسية، والموزعين حسب تخصصات علم النفس، تكنولوجيا إعلام آلي، والعلوم الإسلامية)، أما فيما يخص المعالجة الإحصائية للبيانات فقد استخدم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري واختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وقد أبانت النتائج المستخلصة من الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين وطبيعة اتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وأن هناك فروقا بين الجنسين من العينة وذلك على جميع محاور أداة الدراسة، في حين لم تكشف نتائج الدراسة عن وجود فروق واضحة بين الطلبة وفق متغير التخصص علم النفس، تكنولوجيا إعلام آلي، تربية بدنية.

(3) دراسة تحمل عنوان "اتجاهات الطلبة والطالبات نحو المناشط الترويحية الرياضية بجامعة طرابلس"، قام بإعدادها "سالم العياط" رفقة مجموعة من الباحثين سنة (2009)، حيث كانت الغاية منها التعرف على طبيعة اتجاهات طلبة وطالبات كليات جامع طرابلس نحو الأنشطة الترويحية الرياضية، وإيجاد الفروق بينهم في جرحه الاتجاهات وفق متغيري الجنس والتخصص، اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي، حيث استخدم استبيان كأداة للدراسة معد من قبلهم، على عينة بلغت (214) طالب وطالبة بواقع (107) طالب، و (107) طالبة أي بنسبة (6%) من إجمالي مجتمع الدراسة، تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلبة جامع طرابلس، أما فيما يخص المعالجة الإحصائية للبيانات فقد استعمل الباحثون المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، النسب المئوية، معامل الارتباط، اختبارات الفروق وتحليل التباين في اتجاه واحد، وقد أظهرت نتائج البحث أن نسبة اتجاهات طلبة وطالبات كليات جامع طرابلس بصفة عامه نحو المناشط الرياضية قد بلغت (59.9%)، وتراوحت نسب اتجاهات طلبة وطالبات كليات جامع طرابلس نحو المناشط الترويحية الرياضية من (58.1% إلى 62.3%) حيث جاءت اتجاهات طلبة وطالبات كلية الفنون والإعلام في المرتبة الأولى بنسبة (62.3%)، ثم كلية العلوم في المرتبة الثانية بنسبة (61.6%)، بعدها كلية الآداب بنسبة (60.4%) في المرتبة الثالثة، أما المرتبة الرابعة فكانت لاتجاهات طلبة وطالبات كلية الاقتصاد بنسبة (59.6%)، لتليها كلية القانون بنسبة (59.1%)، بعدها كلية الهندسة بنسبة (58.1%)، وفي المرتبة الأخيرة كلية الزراعة بنسبة (58.1%)، وأبانت النتائج أن اتجاهات طلبة كليات (الفنون، الإعلام والآداب) كانوا أكثر ايجابية ووضوح من كليات (الزراعة، الهندسة، الاقتصاد والقانون)، وأن هناك فروق حقيقية في درجة الاتجاهات نحو المناشط الترويحية

الرياضية ولصالح الطالبات مقارنة بالطلبة بجامعة طرابلس، وأبانت النتائج أيضا عن وجود اتجاهات سلبية لدى طلبة وطالبات كليات جامعه طرابلس بصفة عامة.

(4) دراسة معنونة ب "دراسة اتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي"، قامت بإعدادها "إيمان السيد غضنفر" سنة (2005)، حيث كانت الغاية منها إلى بناء مقياس لاتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي، ودراسة اتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي، والتوصل إلى مقترحات وتوصيات لدفع المجتمع نحو الاهتمام بالترويج الرياضي للمرأة وتدعيمه، وعمدت الباحثة إلى استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، في حين اختارت بأسلوب الحصر الشامل عينة مكونة من (800) امرأة من المقيمت في مدينة أسبوط بمصر، وممن تتوفر فيهن أوصاف عينة البحث في المتغيرات الأربعة (السن، التعليم، العمل، الحالة الاجتماعية)، وكأداة للدراسة فقد استخدمت مقياس من تصميمها مكون من أربع أبعاد وهي: الاتجاه نحو مفهوم الترويج الرياضي، الاتجاه نحو الأهمية البدنية والصحية للترويج الرياضي، الاتجاه نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويج الرياضي، الاتجاه نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويج الرياضي، أما في التحليل الإحصائي للبيانات، فعمدت الباحثة إلى استخدام معاملات الارتباط لحساب الاتساق الداخلي بين المفردات والبعد التي تنتمي إليه، والمقياس ككل، ومعاملات الالتواء ومعاملات التميز والصعوبة لكل بعد، ومعامل الثبات "ألفا كرونباخ" واختبار التجزئة النصفية، للتأكد من ثبات المقياس، وقد أبانت نتائج البحث على ثبات المقياس وصدقه، وصلاحيته للتطبيق على عينات أخرى مختلفة، ودراسة اتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي، والتوصل إلى الصعوبات التي تعيق المرأة عن ممارسة للترويج الرياضي، وأخيرا الخروج بمقترحات لمساعدتها على ممارسة الترويج الرياضي.

(5) دراسة معنونة ب "اتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويج"، قام بإعدادها كل من "نظمي عودة أبو مصطفى"، و"محمود أبو الدف" سنة (2001)، حيث كانت الغاية منها معرفة طبيعة اتجاهات الطلبة نحو الترويج، والتعرف على الفروق بين كل من متوسطات درجات الطلبة في محاور مقياس اتجاهات الطالب الجامعي حيال الترويج، تبعا للمتغيرات الآتي ذكرها: الجنس، والكليات: أصول الدين والشريعة، والتربية، والعلوم ومحل الإقامة: المدينة، والقرية، والمخيم وكذا المستوى الدراسي الأول، والرابع، والمستوى الدراسي للوالدين: مرحلة التعليم الأساسي، والمرحلة الثانوية، والمرحلة الجامعية فما فوق، وعمد الباحث إلى استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، في حين تكونت عينة البحث من (346) مفردة من الطلبة الجامعيين لكلا الجنسين، وهذا ما نسبته (15%) من المجتمع الأصلي للبحث، وكأداة للدراسة فقد طبقا مقياس اتجاهات الطلبة نحو الترويج، أما فيما يخص التحليل الإحصائي للبيانات استعمل التكرارات و النسب المئوية و"كاف تربيع"، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط "سبيرمان براون" لحساب صدق الاتساق الداخلي للأداة، ومعامل "ألفا كرونباخ" لحساب ثباتها، واختبار "T.test" لعينتين مستقلتين لتحليل الفروق، واختبار تحليل التباين الأحادي "Anova"، واختبار "شيفيه" "Scheffee" للمقارنات البعدية بين

المتوسطات الحسابية، وقد أبانت نتائج الدراسة على أن اتجاهات الطلبة ايجابية نحو ممارسة النشاط الترويحي، وأن اتجاه الطلبة ايجابي نحو تفضيل مزاوله الألعاب الجماعية، في حين أن اتجاه الطلبة نحو ضوابط الترويح كان محايدا لعدم وجود الوعي بموضوع الترويح بكل نواحيه.

الدراسات الأجنبية:

1) دراسة تحت وسم "مستوى النشاط البدني لدى طلبة الجامعة"، قامت بإعدادها "سيمونا" "Simona" مع مجموعة من الباحثين سنة (2015)، حيث كانت الغاية منها التعرف على مستوى النشاط البدني ومدى المشاركة فيه لدى طلبة الجامعة، وقد اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي، حيث تم استخدام استبيان النشاط البدني الدولي المدار ذاتيا (IPAQ)، لمعرفة مدى نشاط طلاب الجامعة، على عينة من (334) من كلا الجنسين يدرسون في كلية التربية البدنية والرياضة التابعة لجامعة "ألكساندرو إيوان كوزا" في رومانيا، حيث شارك كل الطلبة في قياسات الجسم كالطول والوزن والتي على أساسها حدد مؤشر كتلة الجسم (BMI)، تم تقييم مستوى النشاط البدني باستخدام النموذج القصير للاستبيان الدولي للنشاط البدني (IPAQ) والذي يُطلب فيه من المشاركين الإبلاغ عن عدد الأيام ومدة النشاط البدني القوي، أما فيما يخص التحليل الإحصائي للبيانات فقد استخدم المتوسط الحسابي، واختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وقد أسفرت النتائج أن الطلبة الذكور هم الأكثر ممارسة للنشاط البدني مقارنة بالطلبات، وتشارك الإناث في نشاطات أقل قوة من الذكور، وأبانت الدراسة أيضا عن وجود مستوى معقول للصحة وأسلوب حياة نشط لدى الطلبة.

2) دراسة معنونة ب "تأثير اتجاهات طلاب الجامعة والكفاءة الذاتية والتحفيز على وقت المشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية" قام بإعدادها "ليم كونغ شيو" "Lim Khong Chiu"، سنة (2009)، حيث كانت الغاية منها التعرف على تأثيرات الاتجاه، والكفاءة الذاتية، والتحفيز على المشاركة في النشاط البدني في أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة العمومية، وتم استخدام المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (551) طالبة و(801) طالبة، تم اختيارهم عن طريق أخذ العينات العنقودية العشوائية، واستخدم الباحث الاستبيانات التالية لجمع البيانات: مقياس الاتجاه نحو الترويح المعد من طرف "راغب"، و"بيرد"، ومقياس التحفيز لقياس النشاط البدني (MPAM)، الذي وضعه "فريدريك"، و"ريان" (1993)، ومقياس الكفاءة الذاتية للنشاط البدني المعد والمعدل من طرف "باندورا" "Bandura"، وأبانت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الاتجاه نحو وقت الفراغ، والدافعية، والكفاءة الذاتية، والمشاركة في النشاط البدني خلال وقت الفراغ المشاركة لدى طلاب المرحلة الجامعية.، وكشفت النتائج أيضا أن التحفيز والكفاءة الذاتية من أفضل المؤشرات للمشاركة في النشاط البدني في أوقات الفراغ، هذا وتشير الدراسة إلى أنه في إطار الجهود المبذولة لتشجيع الطالب على ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ والمشاركة فيه، يجب على إدارة الجامعة التخطيط وتنظيم برامج لتنمية الاتجاهات الإيجابية لدى الطلبة، وزيادة كفاءتهم الذاتية ومستوى التحفيز للمشاركة في النشاط البدني.

3) دراسة بوسم "النشاط البدني في أوقات الفراغ لدى طلاب الجامعات من 23 دولة الجمعيات ذات المعتقدات الصحية ، والوعي بالمخاطر ، والتنمية الاقتصادية الوطنية"، قام بإعدادها "آني هاس" "Anne Haase" ومجموعة من الباحثين سنة (2004)، كانت الغاية منها معرفة مستوى النشاط البدني في وقت الفراغ ومستوى المشاركة فيه لدى الطلبة الجامعيين، والعوامل المرتبطة بها، ومعرفة مستوى العلاقة بين المعتقدات والمعرفة الصحية والاتجاه نحو النشاط البدني الترويحي بين مختلف الثقافات، وقد تم استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، بإجراء مسح مقطعي على عينة من (19298) طالبا يزاول دراسته في الجامعة، من (23) دولة تختلف في الثقافة ومستوى التعليم، والنمو الاقتصادي، وتم جمع البيانات المتعلقة بالنشاط البدني في أوقات الفراغ، والمعتقدات الصحية، والمعرفة الصحية، وتمثلت البلدان المشاركة في بلجيكا وبلغاريا، كولومبيا، فرنسا، ألمانيا، اليونان، المجر، أيسلندا، أيرلندا، إيطاليا، اليابان، كوريا الجنوبية، هولندا، بولندا، البرتغال، رومانيا، سلوفاكيا، جنوب أفريقيا، إسبانيا، تايلاند، المملكة المتحدة والولايات المتحدة وفنزويلا، طبق على المشاركين في الدراسة الاستبيان كأداة للبحث، وقد أظهرت النتائج أن النشاط البدني في وقت الفراغ أقل من المستويات الموصى بها لدى نسبة كبيرة من الطلاب، ويرتبط بالثقافة عوامل ومراحل التنمية الاقتصادية الوطنية، وأن العلاقة بين المعتقدات الصحية والسلوك قوية عبر الثقافات، ولكن المعرفة الصحية تبقى ناقصة.

✚ التعليق على الدراسات السابقة:

• من ناحية الإشكاليات المطروحة:

لاحظ الباحث من خلال معاينته للدراسات السابقة، عن وجود اختلاف في طرح الإشكاليات، وهذا راجع إلى طبيعة الظواهر التي يتطرق إليها الباحث والفئة المستهدفة بها، وكذا المجالات التي تغطيها الدراسة.

• من ناحية الأهداف:

تناولت الدراسات التي تطرقنا لها سواء الأجنبية منها أو المحلية، عدة مواضيع ومجتمعات بحث وبيئات مختلفة، كان فيها على الأقل متغير أو اثنين من دراستنا، فنجد أنها تطرقت في موضوعاتها إلى وقت الفراغ، النشاط البدني الرياضي، الترويحي، النشاط البدني الرياضي الترويحي، في حين تناولت في مجتمعاتها التلاميذ، الأساتذة، المرأة، والطلبة الجامعيين، أما فيما يخص بيئة الدراسة والمجال المكاني، فنجدها على مستوى المدارس، الجامعات، وكذا على مستوى دولة أو مجموعة من الدول، لذلك فقد كانت الأهداف متباينة، لكنها عموما ما كانت تصب في الكشف عن مدى واتجاهات عينات البحث نحو استغلال أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة البدنية وأنواعها المفضلة، وكذا الكشف عن الصعوبات التي يعانها الأفراد في هاته الممارسة الترويحية، من أجل تجاوزها مستقبلا وتدارك النقائص.

• من ناحية الفرضيات:

تباين طرح الفرضيات من دراسة إلى أخرى وهذا لطبيعة الموضوعات المطروحة وإشكالياتها، وهي عموما طرحت بأسلوبين، إما تقريريا أو بالأسلوب الإحصائي، خاصة في الدراسات المقارنة والتي تعتمد على إيجاد الفروق بين عينتين.

• من ناحية المناهج المستخدمة ووسائل جمع البيانات:

التأمل للدراسات التي قمنا بعرضها يجد أنها اعتمدت للأساس على المنهج الوصفي بمختلف أساليبه كالتحليلي والمسحي، وهو المنهج الملائم والأكثر استخداما في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، في حين اتخذ الباحثون الاستبانة كأداة للدراسة، سواء كانت مقاييس مقننة ومعتمدة، أو استبانة معدة من طرفهم، بالاعتماد على بحوث سابقة، وهو ما ذهبنا إليه في دراستنا، حيث أننا لم نجد مقياسا يخدم دراستنا الحالية فبعد البحث في الخلفيات النظرية والدراسات المشابهة، وبالاعتماد على مقاييس سابقة في نفس المجال، قمنا بتصميم استبانة، وتمريرها على مختلف المراحل، انتهاء بدراسة خصائصها السيكومترية، من أجل الاعتماد عليها والإجابة على الإشكالية المطروحة.

• من ناحية العينات وطرق اختيارها:

بتنوع المجتمعات التي تناولتها البحوث، تنوعت عيناتها، وبما أن طرق اختيار العينة تخضع لعدة عوامل كطبيعتها وحجمها، وإمكانية الوصول وتغطية كامل مفرداتها، فذكرنا سابقا أن مجتمعات البحوث المتناولة مختلفة، فلذلك اختلفت العينات، وطرق اختيارها، فنجد من قام باختيار الطريقة العشوائية بأساليبها المتعددة، كالطبقية، والعنقودية، والبسيطة، ومنهم من قام باعتماد الطريقة القصدية.

• من ناحية الوسائل الإحصائية المستخدمة:

خلال تفحصنا للبحوث السابقة، وجدنا أنها نوعت من استعمال الوسائل الإحصائية حسب طبيعة الموضوع ومتطلبات الفرضيات، فنجد الإحصاء الوصفي من خلال مقاييس النزعة المركزية كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والإحصاء الاستدلالي كاختبارات "ت" لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي "Anova"، ومعاملات الارتباط والثبات كعامل "بيرسون" و"ألفا كرونباخ".

• من ناحية النتائج:

خلصت جل نتائج الدراسات السابقة إلى أن الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي اتسم بالإيجابية، مع التأكيد أن واقع المشاركة في هذا النوع لا يزال ضعيفا أو أقل من المستوى المطلوب، في حين كشفت عن كثير من المعوقات، والتي تحول دون ممارسة الأفراد لمختلف المناشط الترويحية، وقدمت توجيهات واقتراحات من أجل إيجاد حلول وتذليل الصعوبات للرقى بالأنشطة البدنية الرياضية بصفة خاصة، والترويج بصفة عامة، ومحاولة جعله ثقافة للمجتمع.

الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة:

- تكوين نظرة شاملة عن موضوع البحث من خلال الاطلاع النظري على الموضوعات المدروسة.
- المساعدة في صياغة الإشكالية والفرضيات ومختلف خطوات البحث.
- الاعتماد على المقاييس الواردة في الدراسات السابقة من أجل تصميم استبيان الدراسة الحالية.
- تبرير النتائج التي يتوصل لها الباحث، ومدى تطابقها مع الدراسات السابقة.
- أخذ نظرة والمساهمة في إيجاد طريقة لاختيار العينة، وذلك لحجم العينة الكبير في دراستنا.
- تسهيل العمل الميداني وذلك من خلال الاستفادة من الدراسات الاستطلاعية السابقة.
- التعرف على النتائج التي وصل إليها الباحثون في مجالات ذات صلة بالدراسة.
- المساهمة في تحديد الأساليب الإحصائية الملائمة لجمع وتحليل البيانات وتفسير البيانات.

1-7- مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تميزت الدراسة الحالية عن مثيلاتها السابقة بعدة نقاط نحاول إيجازها فيما يلي:

- ✓ من ناحية الموضوع والإشكالية فقد ذهبت دراستنا إلى دراسة مستويات اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية لولائتين مختلفتين، والمقارنة بينهما ممن أجل إيجاد الفروق بينهما.
- ✓ من ناحية الأهداف فنجد أن الدراسة الحالية حاولت التخصص والتعمق في موضوع الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي الترويحي، من خلال دراسة جميع محاوره وأبعاده.
- ✓ من ناحية أداة الدراسة، فقد حاول الباحث تصميم استبيان يتناول اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي، وذلك لعدم وجود استبيان أو مقياس تناول هذه الظاهرة بالتحديد، إنما كانت هناك مقاييس ذات صلة فقط.
- ✓ من ناحية البيئة والمحيط الجغرافي، حيث أن دراستنا من بين الدراسات القليلة في الجزائر، التي تناولت موضوع مقارنة اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الاتجاهات النفسية

تمهيد:

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين أهم المواضيع التي تناولها الباحثون والمختصون في علم النفس وعلوم التربية، وذلك للدور الكبير الذي تلعبه معرفة اتجاهات الأفراد حيال فكرة أو مسألة معينة، في التنبؤ بالسلوكيات والاستجابات المتعلقة بها، وهذا ما من شأنه وضع استراتيجيات وخطط مستقبلية تساهم في التعامل الحسن معها من خلال ضبطها والتحكم فيها، ومحاولة توجيهها للوصول للغايات والأهداف المرسومة من قبل الدولة، وكذا تحقيق وظائف التربية بصفة عامة كالتنشئة الاجتماعية، وذلك بتكوين اتجاهات سليمة ومدروسة لتزويد الأفراد الناشئين بها، وذلك لمساعدتهم على التكيف مع التغيرات والتطورات المتسارعة التي يشهدها العالم، والتغلب على مشكلاته، وفي نفس الوقت تغيير الاتجاهات التي تتسبب في عرقلة تقدم المجتمع وتطوره.

2-1- تعريف الاتجاه:

+ لغة:

يقال اتجه إليه: أقبل، واتجه له رأي، سنح

في حين عرفه قاموس علم النفس لـ "نوربات سلامي" (N. Sillamy) بأن الاتجاه هو مجموعة ردود الأفعال الشخصية نحو شخص معين.

جاء في القرآن الكريم: "أقم وجهك للدين حنيفاً" أي اتبع الدين القيم، ووجهة الكلام السبيل الذي نقصده، وصرف الشيء وجهته أي سنته، والوجه القصد، وتوجه إليه: ذهب إليه، وشيء موجه إذا جاء على وجهة واحدة، والتوجه الإقبال، وخلاصة القول إن الاتجاه هو الإقبال والاهتمام به والمذهب والطريقة والقصد. (بن ضياف، 2020، صفحة 15)

ومصطلح "اتجاه" (Attitude) مستمد معناه من الكلمة الإيطالية (Attitudine)، والتي يعود أصلها للمصطلح اللاتيني (Aptitudo)، والذي يدل على التهيؤ الفطري للقيام ببعض المهام، وتستخدم كلمة (Attitude) للدلالة على الموقف أو المواقف، حيث يرى الدكتور "فاخر عاقل" أنه "نزعة الانسان للاستجابة إلى حادث معين أو فكرة معينة بطريقة محددة سلفاً، ولمواقف قد تكون إيجابية أو سلبية". (زاوي، 2011، صفحة 72، 73)

+ اصطلاحاً:

يعتبر العالم "فرانكلين" (Franklin) هو أول من استعمل مفهوم الاتجاه في أمريكا، حيث تلقى هذا المفهوم تقبلاً واسعاً من قبل العلماء والمختصين النفسانيين، في حين أن "هربرت سبنسر" (H. Spenser) كان من أوائل المفكرين وعلماء النفس الانجليز الذين استعملوا مصطلح الاتجاهات، حيث أشار إلى أن الوصول إلى تكوين قناعات وإطلاق أحكام صحيحة في القضايا المختلف فيها والتي تثير جدلاً، إنما ترتكز

بصفة كبيرة على الاتجاه الذهني المسبق، والمكون لدى للشخص الذي يعاين هذا الجدل أو يكون طرفاً فيه. (جعفر جبارة الله ، 2016)

وان اتجهنا للبحث في التعريفات التي قدمت للاتجاه عبر التاريخ، فإننا نجد أن "ماك جواير" (Mc Giure) وخلال بحثه عن مفاهيم الاتجاه سنة (1969)، جمع ما يناهز ثلاثين تعريفاً، ومن خلالها فإن "آلبورت" (Allport) قد استخلص ثلاث مكونات رئيسية للاتجاه وهي: الاستعداد القبلية التي يكون الفرد مزود بها، والاستجابات التي تقوم بتنظيمها مختلف الخبرات، وتحفيز الاستجابات وذلك عند توفر جميع الحثيات والمواقف التي ترتبط بالاتجاه، وأضاف أن لمفهوم الاتجاهات ثلاث مصادر أساسية وهي: علم الاجتماع وعلم النفس التجريبي، وحركة التحليل النفسي ، وقد أعطى له التعريف التالي: "الاتجاه تهيؤ عقلي عصبي يبنى من خلال التجارب والخبرات، مما يؤدي به للتأثير على استجابات الشخص أمام كل المواقف والحثيات التي تتعلق بهذا التهيؤ". (العبد، 2011، صفحة 43، 44)

في حين عرف "هاري أبشو" (Upshaw) الاتجاه بأنه جميع تلك المواقف والآراء التي يتبناها الشخص في المسائل والقضايا، والأمور التي تواجهه وتحيط به، حيث يكون باستطاعتنا الدلالة على هذه المواقف من خلال ثلاثة أجزاء، فالأول يطغى عليه الجانب المعرفي، وهي المعارف والمعلومات التي توجد لدى الفرد، والمرتبطة بهذه المسائل، والثاني سلوكي ويمثل الأفعال التي تصدر عن الشخص للدفاع عنها، والثالث انفعالي ويدل على التقويمات التي يقوم بها الفرد فيما يرتبط بهذه الأفكار والقضايا. (الناجي منوفلي، 2018، صفحة 6، 7)

ويرى "بني جابر" أن اتجاه الشخص نحو أي فكرة أو قضية، إنما هو يعبر عن موقف قد تبناه حيال هذه المسألة، ولكل فرد اتجاهات كثيرة ومختلفة في مواجهة القضايا المتعددة في البيئة التي تحيط بنا، فنحن لنا اتجاهات نحو أنفسنا ونحو الأشخاص والمجتمعات والتنظيمات الاجتماعية والدينية والسياسية والاقتصادية، كما نملك اتجاهات متعددة نحو موضوعات الفلسفة والفن وغيرها. (قوراري، 2010، صفحة 86)

أما "محمود عكاشة" فيرى أن الاتجاه من أكثر المفاهيم الغامضة، والتي تستعمل في ميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية، حيث تعددت التعريفات إلا أن هناك شبه اتفاق حول تعريف يرى بأن الاتجاه هو ذلك الميل إما بالتأييد أو المناهضة حول قضية أو ظاهرة معينة، كالأفراد والفئات المجتمعية والأشياء ذات الطابع المادي. (بن ضياف، 2020، صفحة 16)

ويعرفه "بوجاردوس" (Bogardus) بأنه ذلك الميل الذي يقوم بتوجيه سلوك الفرد إما قريباً أو بعيداً من بعض الظواهر والموضوعات المحيطة، ويضفي عليها توصيفات إيجابية أو سلبية طبقاً لمدى انجذابه أو نفوره منها، فهو بذلك يؤكد المحيط الخارجي، ويضيف بأن الاتجاه يتطلب وجود التأهب والتهيؤ من الفرد خلال التفاعل مع البيئة المحيطة به، وهذا التهيؤ قد يكون يرتبط بمدة زمنية قصيرة أو طويلة، فأما قصيرة

فنتج من جراء تفاعل الفرد مع الموضوعات التي تكون محيطة به في اللحظة الراهنة، وأما التهيؤ الذي يرتبط بمدة طويلة فهو الأكثر ثباتاً واستقراراً. (مساوي العشي، 2003، صفحة 42)

في حين يعرف (كامبل 1950 Cambell) الاتجاهات بأنها: "الاتساق والترابط المتزامن في الاستجابة نحو أفكار أو مسائل اجتماعية محددة"، وهو يشير بذلك إلى الارتباط الحاصل في استجابة الفرد اتجاه مجموعة من القضايا الاجتماعية.

وهذا ما تفق معه وأكده أيضاً (نجيب إسكندر 1961)، حيث اعتبر بأن الاتجاهات هي محصلة الاستجابات التي تصدر من الشخص حيال قضية ذات طابع اجتماعي. (بوعمر، 2013، صفحة 29)

وترى "يوانيان" (Yuanyan) أن "الاتجاه يشير إلى الموقف النفسي التقييمي الثابت الذي يحمله الفرد استجابةً لكائن اجتماعي معين، من المسلم به عموماً أن الموقف يشمل نوعين: الأول هو الموقف الصريح الذي يمكن إدراكه وقبوله من قبل الناس، والآخر هو الموقف الضمني المستتر من قبل أشخاص دون وعي وتلقائي". (Hu, Qiu, Chen, & Bi, 2018, p. 02)

وتعرف (موسوعة ويكيبيديا) الاتجاه بأنه إنشاء افتراضي، يعبر عن مستوى الحب أو الكره الذي يبديه الفرد حيال موضوع معين، فالاتجاهات بصفة عامة نوعين إيجابية أو سلبية نحو فرد أو مكان أو حدث، كما أنه يمكن أن تختلف وتتباين اتجاهات الأفراد ولا تتفق. (ويكيبيديا، 2023)

ويستخلص الباحث من التعاريف الآنفة أن الاتجاهات هي عبارة عن ذلك المستوى من استجابة الفرد نتيجة للتفاعل الحاصل بين عدة تداخلات معرفية، نفسية، اجتماعية، والتي تشكل فيما بينها مواقف الشخص حيال موضوعات وظواهر مختلفة، إذ تكون هذه الاستجابات إما إيجابية أو سلبية، وتختلف من فرد لآخر أي أنه غير متفق عليها، وتتغير بتغير الأشخاص والأحوال والظروف المحيطة.

2-2- الاتجاهات وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

عادة ما تلتبس بعض المفاهيم على الباحث في ميدان العلوم الاجتماعية الإنسانية، ويخلط بينها خلال دراسته لموضوع الاتجاهات، وذلك لما بينها من تشابه وتداخل كبيرين بينهم، ما يصعب عليه التمييز بينهم، لذلك وجب إبراز مكامن التشابه والاختلاف بينهم، وكذا إظهار الفروق بين مفهوم الاتجاه والمفاهيم المرتبطة به والمتشابهة معه وفيما يلي بعض منها:

2-2-1- الاتجاه والقيم:

يعرف "ميمون عيسى" (2010) القيم بأنها تنظيمات تتميز بالتعقيد لأحكام وتقديرات عقلية انفعالية، تعمم على الأفراد والمفاهيم والأشياء، سواء كان التفضيل المبني للأحكام المتفاوتة معطى بطريقة صريحة أو ضمنية". (ميمون، 2010، صفحة 18)

ويرى عبد اللطيف محمد خليفة (1992)، أن الاختلاف بين القيم والاتجاهات إنما هو الفرق الكامن بين العام (القيمة) والخاص (الاتجاه)، حيث أن القيم تمثل محددات اتجاهات الشخص، فالقيم تعميمات تتضح خلال إبداء الأفراد والإفصاح عن اتجاهاتهم نحو مسائل معينة، فاتجاه الشخص حيال بناء ضخم على سبيل المثال قد يكون متأثراً بالمستوى الذي يتمتع به الفرد من قيم جمالية، وهذا يدل أن معنى القيم أعم وأشمل من معنى الاتجاهات، وأن القيم هي مضامين للاتجاهات، فالقيم دائماً ما كان ينقصها موضوع معين تنصب عليه، أما الاتجاه فهو يتعلق بموضوع ومسألة محددة، فإن كان للشخص آلاف الاتجاهات، فإنه في الحقيقة يملك عشرات القيم فقط، لأن القيمة الواحدة تتضمن اتجاهات كثيرة ومتعددة مترابطة فيما بينها ومتماسكة. (علي محمد جبريل، 2004، صفحة 15)

2-2-2- الاتجاه والسلوك:

اختلفت آراء العلماء والمختصين في مجال علم النفس حول موضوع الاتجاه والسلوك، وانقسموا إلى قسمين كل له وجهة نظر مختلفة وهي كالتالي:

➤ وجهة النظر الأولى:

ويرى العلماء والدارسون الذين يتبنون وجهة النظر الأولى ومنهم (Fishbein Agean)، أنه توجد علاقة بين الاتجاه والسلوك، حيث أنه إذا تمكننا من أن نعرف اتجاه الفرد، فإنه باستطاعتنا أن نتنبأ بسلوكه بدقة، وهذا ما ذهب إليه كل من عبد "أحمد سلامة" و"السلام عبد الغفار"، إذ أكدوا أن معنى الاتجاه يدل على ما بين الاستجابات من توافق، يبسر لنا من أن نعرف مسبقاً باستجابة الشخص لبعض الموضوعات أو المسائل الاجتماعية، كما أكد على ذلك "لدمان" (Liedman 1970) حيث قال بوجود علاقة بين الأدوار التي يمارسها الشخص والاتجاهات التي اكتسبها.

➤ وجهة النظر الثانية:

أما أصحاب وجهة النظر الثانية فينفون بوجود علاقة بين الاتجاه والسلوك، أو إن كانت هناك علاقة فهي ضعيفة جداً، وهذا ما ذهب إليه كل من "بنينجتون" "Pennington" (1986)، و"جاسبرز" "Jaspars" (1976)، حيث أشاروا إلى أن معظم البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الاتجاه والسلوك، أبانت أنه لا وجود لعلاقة بينهما، وإن كانت فهي ضعيفة ولا يمكن الاعتماد عليها، وهذا ما يبين أن الاتجاه لا يحدد السلوك، بل إن هنالك عوامل متداخلة تؤثر عليه كالعوامل الموقفية. ويؤكد "جليتمان" "Gletman" (1986) ذلك، حيث أقر بأن اتجاهات الشخص التي يعبر عنها بطريقة لفظية تتناقض بصفة كبيرة مع سلوكه العملي، في حين أن "السيد غنيم" (1975) يرى بأن الشخص قد يقوم بالتعبير عن اتجاهاته حيال مسألة محددة، أو إشكالية ما بطريقة لفظية سواء بأسلوب مستشار كتوجيه سؤال له، أو بشكل تلقائي، وقد يتعلق الاتجاه اللفظي بالاتجاه العملي، حيث نستطيع أن نستدل من اتجاه الفرد اللفظي على سلوكه الفعلي، مع أنه قد يناقض الاتجاه المعبر عنه لفظياً سلوكه الفعلي. (بن ضياف، 2020، صفحة 18)

2-2-3- الاتجاه الميول:

يجب قبل أن نشخص العلاقة بين الاتجاه والميل، أن نعرج على تعريف الميل، حيث يعرف بأنه شعور لدى الشخص، يدفعه للاهتمام بموضوع ما، وعادة ما يكون مصحوبا بالارتياح، ويعرف أيضا بأنه الاهتمام بنشاط من الأنشطة يجد فيه الشخص مقدارا من السهولة واللذة والراحة في ممارسته، أو التحدث عنه خلال المناسبات. (مشطوب، 2016، صفحة 49)

فالميل يرتبط بالمجال الذاتي أو الشخصي، فهو غير قابل للنقاش أو الخلاف، كأن يميل الشخص لنشاط رياضي من الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية، أما الاتجاه فهو يتعلق بالمسائل والقضايا ذات الطابع الاجتماعي، والتي يمكن إثارة النقاش حولها، وتكون عادة محل خلاف واختلاف بين الأفراد. (ميمون، 2010، صفحة 19)

ونستطيع أن نبين هذه الفروق والاختلافات بين الميل والاتجاه فيما يلي:

- يهيمن الطابع العقلي ويضعف الطابع الانفعالي على الاتجاه، في حين أن الغالب على الميل الطابع الانفعالي، ويتقلص الطابع العقلي.
- يكون مستوى الثبات والاستمرارية مختلفا بينهما، حيث أن الاتجاه يتميز بثبات واستمرارية أكثر في النفس وحياة الشخص أكثر من الميل.
- تختلف المواضيع والأهداف بين الميل والاتجاه، حيث تكون مواضيع الاتجاهات غالبا اجتماعية، وتكون ذات عناية واضحة داخل المجتمع، وعلى العكس من ذلك فالميل في موضوعه أو هدفه يتعلق بالشخص وحده.
- يتميز الاتجاه بالتأثير العميق والكبير في بناء شخصية الفرد، وذلك بسبب الطابع العقلي الغالب عليه، ومن استغلال الاتجاه لقناعات الفرد ومعتقداته حين يصبح هذا قائما عنده. (عويضة، 1996، صفحة 42)

2-2-4- الاتجاه والدافع:

يمكن تعريف الدافع بأنه الطاقة الداخلية أو القوة الكامنة في الشخص، والتي تدفعه للقيام بسلوك محدد، أو السعي من أجل الوصول لغاية معينة، كما يعرف أيضا بأنه عبارة عن قوة نابغة من داخل الشخص، وتهدف إلى تحقيق الإشباع لرغباته وحاجاته، من خلال استثارة السلوك، وأن قوته الدافعية ترتكز على إحساسه وإدراكه لمستوى النقص الحاصل في إشباع هذه الحاجات، وعند تحقيق الإشباع تتراجع القوة الدافعة ويهدأ السلوك.

وبناء على ما مضى فإن الفرق الرئيسي الكامن بين الاتجاه والدافع، في أن الاتجاه يتأثر بالخبرات والتجارب السابقة للشخص، والتي تؤثر كثيرا في تحديد طبيعته سواء كان الاتجاه إيجابيا أو سلبيا، في حين

أن الدافع منبعه شخصي وذاتي خاص بالفرد، ولا يتأثر بالمحيط التي تربي فيه الشخص، ولا يوجد هناك تداخل للخبرات المكتسبة في تكوينه، كما أن القوة الدافعة تتعلق بمستوى إدراك الشخص للنقص الحاصل في إشباع الحاجات والرغبات الخاصة به، عكس الاتجاه الذي تتحدد مستواه وشدته بالمؤثرات المحيطة والخبرات السابقة المكتسبة، والعادات والتقاليد... الخ. (قوراري، 2010، صفحة 94)

2-2-5- الاتجاه والمعتقد:

المعتقد لغة يدل على نوع من الارتباط بشيء معين، أما من الناحية الاصطلاحية فهو يرمز للتصديق الضي لا ينتابه شك بأمر ما.

أما من ناحية الفرق بين بين الاتجاه والمعتقد، فإن المعتقد يرتبط بالناحية المعرفية أو الجانب المعلوماتي، بينما يتعلق الاتجاه بالنواحي الوجدانية والانسانية، فبالرغم من أن المعتقد يساهم بشكل كبير في تكوين الاتجاهات، إلا أنها تنتمي إلى المكون والجانب المعرفي، بينما ينتمي الاتجاه إلى المكون الوجداني. (مساوي العشي، 2003، صفحة 57)

ويرى بعض من الباحثين والمختصين في المجال أن المعتقدات إنما تمثل التجسيد المعرفي للاتجاه، ومن مكوناته، في حين أن البعض الآخر يصر على وجوب التمييز بينهما، وذلك لأن المعتقدات ترمز للناحية والمجال المعرفي، وتتمثل في مستويات من الترجيح الذاتي (الاعتقاد في الصحة والزيغ)، ويرى بأن الاتجاه هو الناحية التقويمية أو الوجدانية الذي يحتوي على شعور بالحب أو الكره حيال مسألة أو أمر معين، فالمعتقد أساس الاتجاه إذ يتحدد اتجاه الفرد إيجابا أو سلبا حيال أمر ما، من خلال الاعتقاد المتعلق به إن كان إيجابيا أو سلبيا. (مشطوب، 2016، صفحة 51)

2-2-6- الاتجاه والرأي:

يتشابه الرأي والاتجاه في أوجه عديدة، إلا أن معنى الرأي غالبا ما يستخدم في الإشارة للاقتراح، حيث يطلب من الشخص أن يعبر عن مشاعر التفضيل نحو كل عبارة من عبارات استبيان أو مقياس على حدة، وليس على مجموعة متجانسة من العبارات كالسؤال مثلا: ما تقديرك لنظام اليوم الدراسي الكامل؟ (مناسب، غير مناسب، جيد، ممتاز).

فالرأي يحتوي على مشاعر أقل مما يحتويه الاتجاه، ويتسم بموضوعية أقل، ويرتكز بشكل كبير على حقائق، أو معارف لدى الشخص فيما يتعلق بالمسألة أو القضية التي يقترح عليها، كما أن الرأي لفظي، في حين أن الاتجاه يكون أحيانا غير لفظي أو لا شعورية، ومعنى ذلك أن الرأي يكون في الاستجابة اللفظية، بينما الاتجاه يعد استعدادا أو تهيؤا سابقا. (خلوفي و بطواف، 2021، صفحة 503)

2-3- مكونات الاتجاهات:

تجتمع في الاتجاهات ثلاث مكونات أساسية وهي: المكون المعرفي، والمكون السلوكي، والمكون العاطفي، وهي تتسم بالتناسق في عملها الديناميكي العلائقي:

2-3-1- المكون المعرفي:

يشمل هذا المكون كل تلك المعلومات والأفكار والخبرات والمعتقدات التي تتوفر لدى الفرد حول موضوع ما، والتي تكون قد انتقلت وتجمعت لديه نتيجة احتكاكه بعناصر بيئته، وهي ثلاثة أقسام:

أ. المدركات والمفاهيم: وهي كل ما يدركه الفرد سواء من الناحية الحسية أو المعنوية.

ب. المعتقدات: هي تلك المعاني والمفاهيم التي تتسم بالثبات ومتأصلة في نفس وعقل الفرد.

ت. التوقعات: وهي إمكانية التنبؤ أو توقع ما سيصدر عن شخص ما أو تطور موضوع أو ظاهرة معينة. (غانس، 2017، صفحة 28)

2-3-2- المكون الوجداني والانفعالي:

هذا المكون يتعلق بالمشاعر الداخلية للفرد الموجهة نحو موضوع معين من حب وكرهية، فمثلا إذا أحب الشخص موضوعا اتجه إليه وإذا كرهه ابتعد عنه، لذا نستطيع القول بأن هذا المكون هو درجة تقبل الشخص لموضوع ما، وتوجهه إليه أو عدم قبوله ونفوره منه، لذلك نجد أن أكثرية المقاييس التي تعنى بالاتجاهات تعتمد على تقديرات درجة الجانب الوجداني اتجاه أو ضد موضوع معين. (كحلي، 2008، صفحة 34)

2-3-3- المكون السلوكي:

هو الجانب النزوعي أو الحركي، مما يعني ضمنا مجموعة من الاستجابات المحددة جيدا، والتي يقدمها الفرد بعد وعيه ومعرفته وعواطفه، حيث لا تعمل هذه المكونات الأساسية للاتجاه بشكل مستقل عن بعضها البعض ولكن في ديناميكية معينة، حيث قد يهيمن جانب آخر لأنها تعمل بطريقة متماسكة، وأي تغيير على مستوى المكون يؤدي بالضرورة إلى تغييرات في المكونات الأخرى، وخاصة إذا حدثت التغييرات على مستوى المكون المعرفي، مما يؤثر على شعورنا وبالتالي كيف نستجيب. (جابر و لوكيا، 2006، صفحة 99)

2-4- وظائف الاتجاه:

تتمثل وظائف الاتجاه على النحو التالي: فالاتجاه:

- يبين ويشرح السلوك.

- ينظم العمليات التحفيزية والعاطفية والإدراكية والمعرفية حول بعض الموضوعات التي تواجه الفرد في مجالات حياته.
- انعكاس لسلوك الفرد في مختلف استجاباته مع المحيط الذي يعيش فيه، وتبعاً للثقافة التي يتأثر بها.
- يسهل قدرة الفرد على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المختلفة بدرجة من التناسق والتوحيد، دون تردد أو إعادة تفكير في كل موقف كفكر منفصل في كل مرة.
- يجسد ويبين طبيعة العلاقة بين الفرد والعالم الاجتماعي الذي يعيش فيه.
- يجعل ردود أفعال المرء تجاه الأشخاص والأشياء والمواضيع تقريبا ثابتة.
- يساعد الفرد على تحسين تفكيره وفهمه اتجاه موضوعات البيئية الخارجية بطريقة معينة. (محاوشي، 2022، صفحة 55)

5-2- مراحل تكوين الاتجاهات:

تتشكل الاتجاهات النفسية وتتطور في سياق تفاعل الفرد مع محيطه الخارجي بكل مكوناته، بحيث تصبح الاتجاهات دليلاً على أنشطة الفرد وتفاعله مع بيئته، والاتجاه في تكوينه يمر بثلاث مراحل وهي:

2-5-1- المرحلة الإدراكية المعرفية:

وفيها يتعرف الفرد على مختلف المحفزات والمثيرات الخارجية المحيطة به، ليشكل بذلك مجموعة من الخبرات والمفاهيم، والتي تكون له فيما بعد مرجعية معرفية لهاته المثيرات.

2-5-2- المرحلة التقييمية:

يتضح الاتجاه من خلال التقييمات التي تكون إما سلبية أو إيجابية، وذلك من خلال احتكاك الفرد مع محيطه من أفراد أو موضوعات أو مواقف متعددة، لتصير أساساً لرفضه أو دعمه لموضوع معين، ففي هذه المرحلة يكون الفرد قد قيم نتائج تفاعلاته مع مختلف المثيرات، ويكون هذا التقييم مبنياً على المعارف التي شكلها على تلك المثيرات، إضافة إلى أشياء أخرى منها الذاتية، التي تكون فيها مشاعر كثيرة متصلة بذلك المثير.

2-5-3- المرحلة التقريرية:

وهي المرحلة التي يميل فيها الاتجاه للثبات نحو مواضيع ومواقف معينة تحيط به، ويعبر به إما بالتأييد أو الاعتراض. (غانس، 2017، صفحة 29، 30)

2-6- أنواع الاتجاهات:

تباينت تصانيف أنواع الاتجاهات، فحسب ألبورت (1935) فقد وضع خمس تقسيمات أساسية، فمن ناحية الموضوع كانت عامة وخاصة، أما بالنسبة لوضوحها كانت علانية وسرية، أما في درجة قوتها فتنقسم إلى قوية وضعيفة، أما من ناحية هدفها فهي موجبة وسالبة، أما بالنسبة للشمول فهي فردية وجماعية. وسنقوم بعرض هذه الأنواع بالتفصيل:

2-6-1- من ناحية الموضوع:

صنفت الاتجاهات من ناحية الموضوع إلى:

➤ الاتجاهات العامة والخاصة:

تتناول الاتجاهات العامة موضوعا ما أو ظاهرة معينة بصفة كلية، دون الخوض أو محاولة تجزئتها، بل تنظر إليها بنظرة عامة بعيدا عن التفاصيل، مثل الاتجاه نحو الاستعمار بكافة أشكاله وممارساته، أو الاتجاه نحو العنصرية بكل درجاتها وفي كل البلدان.

ولعل من بين أهم التجارب التي توضح الاتجاهات العامة التجربة التي قام بها "هارتلي"، في دراسته عن التعصب القومي، حيث تبين له أن الأفراد الذين لديهم تعصب ضد اليهود كانت لهم نفس الدرجة من التعصب ضد الزوج والايطاليين وكل ما هو أجنبي، لدرجة أنه وضع أسامي لشعوب لا وجود لها في أرض الواقع، فكانت نفس النتيجة أي التعصب ضدهم.

➤ الاتجاه الخاص (النوعي):

فهو يتناول جزءا من الظاهرة الكلية أو جانبا واحدا، بغض النظر عن الجوانب الأخرى المكونة لها، كأن يتجه الفرد نحو الاستعمار العسكري فقط، أو يتجه نحو العنصرية بين البيض والسود فقط. (الزعبي، 2010، صفحة 195)

2-6-2- من ناحية الشمول:

وقد قسمت حسب مستوى شموليتها إلى:

➤ الاتجاهات الفردية:

هي تلك الاتجاهات الخاصة بالفرد، فهو الذي يتبناها ويؤكدها إما من حيث الدرجة أو النوعية، ومعنى ذلك أن يكون للفرد داخل الجماعة اتجاه معين خاص به، حيث تكون عادة مجموعة لدى كل فرد من أفرادها اتجاه خاص به، وهذا ما نلاحظه داخل الأسرة باعتبارها جماعة اجتماعية، تحوي داخلها مجموعة من الاتجاهات الخاصة لأفرادها نحو أبسط الأمور حتى في أنواع الأطعمة مثلا.

➤ الاتجاهات الجماعية:

وهي تلك الاتجاهات التي تتفق وتتشرك فيها جماعة معينة، وهذا ما نلاحظه في الاتجاه نحو رياضات معينة أو اتجاههم نحو واحد من المشاهير، وقد تختلف درجة وشدة هاته الاتجاهات بين الأفراد داخل المجموعة الواحدة. (السيد و عبد الرحمن، 1999، صفحة 259)

2-6-3- من ناحية الهدف:

➤ **الاتجاهات الموجبة:** وهي الاتجاهات التي يكون أساسها التأييد والقبول والموافقة من الفرد.
 ➤ **الاتجاهات السالبة:** وهي الاتجاهات التي تكون مبنية على المعارضة والرفض وعدم الموافقة من الفرد. (عماشة، 2010، صفحة 24)

2-6-4- من ناحية الوضوح:

➤ **الاتجاهات العلنية:**

يقصد بالاتجاهات العلنية تلك التي يستطيع الفرد أن يقرها علانية دون خوف أو حرج أمام الملأ، وهي عادة ما تكون غير شاذة عن قيم المجتمع الذي يعيش فيه، حيث لا يتعرض لأي أذى أو احراج جراء التعبير عن اتجاهه، كأن يعلن المعلم لتلاميذه أنه يحب النظام ويرفض الفوضى، ولذلك يجب أن يحافظوا على المواعيد.

➤ **الاتجاهات السرية:**

كل الاتجاهات التي يحس الفرد بالخوف أو الاحراج إن أعلنها فهي اتجاهات سرية، عادة ما تكون معارضة أو منافية لقيم المجتمع الذي يعيش فيه، فيميل الفرد إلى اخفائها عن الناس، بل وينكرها أحيانا إذا سئل عنها، فالملحد مثلا لا يستطيع إعلان إلحاده في مجتمع ملتزم بالدين الإسلامي، أو أن يعلن الفرد معارضته للسلطة الدكتاتورية. (الزعبي، 2010، صفحة 195، 196)

2-6-5- من ناحية القوة:

➤ **الاتجاهات القوية:** هي التي تتميز بالقوة والثبات، فهي لا تتغير بمرور الوقت نتيجة قيمتها للفرد فتجعله متمسكا بها ولا يغيرها مهما حدث.

➤ **الاتجاهات الضعيفة:** وهي التي يسهل على الانسان أن يتخلى عنها بسهولة، أو إن اقتضت الظروف أن يغيرها أو يبدلها حسب الموقف أو الحاجة لذلك. (عماشة، 2010، صفحة 24)

2-7- نظريات تفسير تكوين الاتجاهات:

حاولت العديد من النظريات تفسير كيفية تكوين الاتجاهات النفسية والاجتماعية، وتتمثل أبرز هذه الأطر المرجعية المفسرة لها في:

2-7-1- نظرية التحليل النفسي:

وترى هذه النظرية أن دوافع الانسان الداخلية وحاجاته هي التي تفسر السلوك وتبني شخصيته، وأنه يقوم بقمع مشاعر الكراهية ضد جماعته، ويجسد مشاعر الانتماء لها، في حين يوجه مشاعر كراهيته لما دون جماعته. (الزبيدي، 2003، صفحة 124)

حيث يرى البدري أنه يمكننا تغيير اتجاهات الفرد إذا ما قمنا بدراسة ميكانيزماته الدفاعية، واستطعنا خفض توتراته، فالتحليل النفسي يهدف إلى تنوير الفرد بأسس تنبؤاته المصطنعة، وما يرافقها من ظهور اتجاهات القبول أو الرفض، وذلك استنادا إلى مبدأ "فرويد" في الثنائية، إذ يعتقد أنه توجد قوتين متعارضتين دائما في شخصية الانسان، الموجب والسالب، الخير والشر، الصحيح والخطأ، فهو يواجه اختبارات بين مواضيع متعددة تجعله يتخذ قرارات محددة، فحين يقترب من القطب الموجب تصبح لديه شحنات إيجابية نحوه، فعند قيامه بأعمال حسنة فهو يكتسب شحناتها الإيجابية وتزداد اتجاهاته نحوه. (بن ضياف، 2020، صفحة 40)

2-7-2- النظرية المعرفية:

يفترض رواد هذه النظرية (بياجيه، بونر، وأوزوبل) أن مصدر تفاعل الانسان وتعامله مع الأحداث والمواضيع نابع من العقل والمنطق، وأنه يمكن إثارة الفرد من أجل الاستماع لرسالة ما، أو التعلم منها والتفاعل معها، ومن ثم تمثله في سلوكه من خلال الفهم والاقناع، وعليه فوجهة النظر المعرفية تركز على مساعدة الفرد على ترتيب مفاهيمه ومعلوماته حول موضوع الاتجاهات، وتنظيم الأطر المعرفية التي ترتبط به في ضوء ما استجد من مفاهيم وبيانات حوله، (عبد الهادي، 2012، صفحة 212) وذلك من خلال:

1. تحديد الاتجاه الذي يراد تكوينه أو تعديله.
2. إمداد الفرد بالتغذية الراجعة حول الاتجاه المستهدف.
3. تبيان محاسن وإيجابيات الاتجاه المرغوب، ومساوئ وسلبيات الاتجاه غير المرغوب فيه، من خلال الحوار والمناقشة.
4. القيام بتعزيز وتقوية الاتجاه المراد الوصول اليه. (الختانتة و النوايسة، 2011، صفحة 155)

2-7-3- نظرية النشاز المعرفي:

مؤسس هذه النظرية هو "فيسنينجر" (L. FESTINGER 1957) وذلك في تحليله للصيرورة الذهنية، والتي هي أساس جعل الأحداث غير المطابقة للاتجاه عقلانية على النحو التالي: عند اتخاذ الفرد لسلوك أو ابداء رأي منافع للواقعية، وخلال استرداده للمعلومات التي تأتيه بعد هذا السلوك يحدث له نشوز معرفي، يكون لديه خلل في الادراك والتوازن الحقيقي، فيقوم تلقائيا النسق النفسي على القضاء على هذا الخلل بإبداء تبرير لذلك السلوك، ويبحث عن الآراء والمعلومات المشابهة له، الذي يكون كردة فعل من أجل القضاء على النشاز المعرفي وإعادة التوازن الإدراكي، وتحقيق الرضا للفرد عن سلوكه.

هذا التحليل يعبر عن قوة الرأي اتجاه التناقض مع الواقع، واستخدام النشاط العقلاني في محاولة استقرار الرأي. (الزغل، 1993، صفحة 75)

2-8- خصائص الاتجاهات

هناك شبه اتفاق على أهم الخصائص التي تميز الاتجاه وقد اختصرها (مخلوفي، وبطواف، 2021) فيما يلي:

✓ الاتجاه مكتسب وليس فطري، حيث أن الانسان لا يولد باتجاهات معينة فهو يكتسبها من خلال الخبرات الحياتية التي يمر بها عبر مختلف مراحل حياته، والاتجاه يختلف عن العادة في درجة الوعي به، وفي طريقة التعبير عنه، فهو يعبر عنه لفظيا دون أن يضطر لترجمة ذلك التعبير اللفظي إلى سلوك عملي فوري.

✓ الاتجاهات مستمرة وثابتة نسبيا، لكن هذا لا يعني أنها لا تتغير بل يمكن تعديلها.

✓ الاتجاهات ذات أهمية شخصية - اجتماعية حيث أن تأثيرها يمتد إلى علاقة الفرد بمجتمعه والجماعة المنتمي إليها.

✓ يتموضع الاتجاه بصفة دائمة بين القطبين الموجب والسالب.

✓ للاتجاهات قابلية القياس والتقويم بشكل غير مباشر، عن طريق قياس سلوك الفرد في موقف معين.

✓ الاتجاهات لا تأتي من فراغ ولكنها تحتوي دائماً على علاقة بين الفرد وموضوع معين.

✓ تختلف الاتجاهات وفقاً للخصائص المرتبطة بها.

✓ تتميز الاتجاهات أحيانا بالطابع الانفعالي الحاد، خاصة في الموضوعات المتصلة بالقيم والعادات.

✓ تتناقض الاتجاهات من خلال الصراع الذي يحدث بين اتجاهات الفرد التي تبنى من خلال خبراته الحياتية الشخصية والاتجاهات الواجب اعتناقها تبعاً للمعايير التي تحددها ثقافته المجتمعية.

✓ تتفاوت الاتجاهات في درجات الوضوح، فأحيانا نجدها واضحة وموضوعية، وأحيانا أخرى تتسم بالذاتية. (مخلوفي و بطواف، 2021، صفحة 504)

2-9- وظائف الاتجاهات:

ترى "سنا حسن" أن للاتجاهات أربع وظائف أساسية هي:

- **الوظيفة التوافقية:** يبحث الانسان دائما عن الاتجاهات التي تحقق له الثواب وتبعده عن العقاب، لذلك نجده يسعى للبحث وتنمية الاتجاهات التي تتوافق مع ميوله، وتسانده في تحقيق الأهداف والمرامي التي يريجوها.
- **الوظيفة الدفاعية للذات:** الاتجاهات كميكانيزمات للدفاع عن الفرد من الألم الداخلي، وما عملية الاسقاط إلا أحدا هاته الميكانيزمات، حيث ينسب الشخص تصرفاته غير المقبولة ويحمل مسؤولياتها للآخرين، كأن يحمل الطالب فشله في الدراسة لعدم كفاءة المدرسين، فهنا استخدم التبرير كدفاع عن ذاته التي لم تقم بواجباتها، وبالتالي كانت المسؤولة عن هذا الفشل.
- **الوظيفة التعزيزية:** على عكس الوظيفة الدفاعية للاتجاهات التي تدفع الحقائق الأساسية السيئة خارج حياتنا، فالوظيفة التعزيزية تساهم بشكل إيجابي في تحقيق الذات لأنها تساعد على بلورة صورة ذاتية مقبولة له.
- **الوظيفة المعرفية:** تساهم الاتجاهات في إمداد الفرد بمجموعة من القيم والمفاهيم والمعلومات التي تعارف عليها مجتمع ما، ثم يتمكن من إجراء تقويم شامل لتلك القيم والمعارف.

فالمعرفة تضيء الدرب من أجل إقرار حكم أو اعتماد وجهة نظر إيجابية، وهذا ما يجعل من أفكار الشخص أكثر تنسيقا ويزيد استيعابه، وتصحح استجابته للمثيرات الخارجية للبيئة المحيطة به. (عماشة، 2010، صفحة 31، 32)

2-10- العوامل المؤثرة في الاتجاهات:

- **تأثير الوالدين:**

إن للوالدين الأثر البالغ في تكوين الاتجاهات، إذ تعتبر عاملا أساسيا في مساعدة الطفل على بلورة اتجاهه الخاص، فالطفل خلال مراحل نموه الأولى يعتمد في تعلمه على تقليد ما يقوم به أبويه، وهذا ما يؤدي لا محالة إلى انتقال مختلف الميولات نحو مختلف المواضيع، لذا نجد أن هناك ارتباطا قويا وتشابها بين اتجاهات الآباء والأبناء. (بوجمية، 2009، صفحة 30)

- **المدرسة:**

تعمل المدرسة على إكمال التحصيل المعرفي للطفل ونموه السلوكي، واللذان يلعبان دورا هاما في بلورة اتجاهات جديدة، جراء التفاعل بين التلميذ وزملائه ومعلميه، وكذلك من خلال ذلك الزخم المعرفي والمعلومات التي يتحصل عليها، وقد يكون للزملاء في الدراسة التأثير الكبير وخاصة السلبي منه على الفرد خاصة في المرحلة الثانوية، لذا كان الدور الأهم للمدرسة هو دعم الاتجاهات الايجابية وتعزيزها. (الدسوقي، 2004، صفحة 145)

- **حدة الخبرة:**

تلعب الخبرة دورا هاما في تكوين الاتجاهات بصفة عامة، خاصة إذا كانت تلك الخبرات تصحبها انفعالات حادة، فهي أكثر تأثيرا في الاتجاهات ويميل الفرد إلى ترسيخها، ويربطها بالمواقف الاجتماعية التي ترتبط بها، أكثر من الخبرات والمواقف التي لا تحمل انفعالات، فتصبح للعاطفة دور كبير في التأثير على أحكام الفرد ومعاييره. (عبد الهادي، 2012، صفحة 184، 185)

• الاتجاهات في حالة الصراع:

ينتج عن حالة الصراع اتجاهات أكثر صلابة وقوة، فنجد الفرد أو الجماعة متمسكا بها، فلا يغيرها حتى وإن كانت تتناقض مع الواقعية، في حين تتلاشى الاتجاهات الفردية ان كان الصراع بين الجماعة وجماعة أخرى، فينضوي اتجاه الفرد تحت لواء اتجاه أو استراتيجية المنظمة المنتمية لتلك الجماعة، فمثلا في الصراعات التي تخص الشغل، لا يمكن شرح السلوك دون الرجوع إلى استراتيجية النقابة وتوجيهاتها، حيث تصبح هي المرجع ومصدر القيم. (الزغل، 1993، صفحة 80)

• تأثير الجماعة:

تتأثر الاتجاهات أيضا بالجماعة، حيث يرى الطفل أن ثاني مرجعية له بعد الوالدين هم أقرانه، ويبدأ هذا التأثير في مراحل مبكرة من مراحل نمو الطفل، ويزداد تأثيره وأهميته كلما كبر وتقدم في العمر، عكس تأثير الوالدين الذي يكون عادة أقل خاصة في مرحلة المراهقة. (بن ضياف، 2020، صفحة 28)

• عاملي الجنس والسن:

يرى كثير من الباحثين أن لعاملي الجنس والسن تأثيرا على الاتجاهات، فاتجاهات الأفراد الذكور تختلف عن اتجاهات الإناث، واتجاهات كبار السن تختلف عن الشباب.

• وسائل الاعلام والاتصال:

تلعب وسائل الاعلام والاتصال دورا جوهريا في التأثير على السلوك من خلال الصوت والصورة فهي ذات تأثير مباشر في اتجاهات الفرد والمجتمع، كما أنها تساعد في تغيير وتعديل الاتجاهات وفق متطلبات المجتمع العصري خاصة مع التكنولوجيا الحديثة والانترنت. (الدسوقي، 2004، صفحة 147)

2-11- تعديل وتغيير الاتجاهات:

يستخدم هذا المصطلح حين نحاول أن نستميل الفرد لاتجاه جديد، وذلك لأن نصل إلى ترجمة أفعاله وسلوكياته وانفعالاته لهذا الموقف، فحسب (خليفة، وشحاتة 1994) تختلف درجة قبول اتجاهات الأفراد للتغيير تبعا لمتغيرين أساسيين هما:

✚ **خصائص الاتجاه:** وترتبط بعاملين أساسيين هما الاتساق والتطرف، فالاتساق يعد من بين مكونات الاتجاهات فكلما كانت درجة الاتساق كبيرة ازدادت صعوبة تغيير الاتجاه، أما التطرف كلما كانت الاتجاه أقل تطرفا سهل تغييره وتعديله، فالاتجاه المعتدل أكثر سهولة للتغيير من التطرف.

✚ **خصائص المتبني للاتجاه:** هو أيضا يرتبط بعاملين هما درجة الذكاء والتسلطية، حيث أبانت نتائج كثير من الدراسات عن علاقة منحنية بين درجة الذكاء وتعديل الاتجاه، وتتوقف هذه العلاقة على متغيرات أخرى كمستوى الإقناع للأدلة والحجج التي تدعو لتعديل الاتجاه، إضافة إلى كمية المعارف التي تسبق التعديل من تقبل وفهم، أما التسلطية والجمود فهي قابلية الشخص للاستمالة والتي تؤثر فيها درجة التفتح الذهني له، أي أن تكون درجته على مقياس الجمود والتسلطية منخفضة لكي يسهل تغيير الاتجاه. (خليفة و شحاتة، 1994، صفحة 173)

12-2 - قياس الاتجاهات:

✚ مفهوم قياس الاتجاه:

هناك اتفاق لدى علماء النفس الاجتماعي أن الاتجاه هو ترجمة تلك الاستجابة اللفظية للشخص لقيمة كمية من خلال أدوات القياس كالمقياس والاستبيان المعد لذلك الهدف، ولهذا فقد قاموا بتطوير عدة طرق وأساليب منظمة لقياس واستنتاج الاتجاه، بغية تعديله أو تفسيره فيما بعد، وهناك أسلوبين لقياس الاتجاهات هما:

- **الأسلوب اللفظي:** ويستند على تعبير الفرد عن رأيه ومعتقده حول مشكلة أو شخص ما، ولقياس ذلك تستعمل مجموعة من العبارات ويطلب منه التعبير عن رأيه فيها، ومن خلال تسجيل تلك الإجابات والردود يمكن استخلاص الاتجاه الذي يتبناه، والذي يقوم بتوجيه سلوكه.
- **الأسلوب العلمي:** وهو يعتمد على الملاحظة العلمية والواقعية السلوك الصادر عن الشخص، ويرى "ويكر" أن الاتجاهات اللفظية تكون غالبا أقرب من السلوكيات الظاهرية منها إلى المشاعر الحقيقية والسلوك الفعلي، حيث أن الضغوطات الاجتماعية وما تفرضه معايير وقيم المجتمع تزيد الهوية بين هذين الأسلوبين، خاصة إن كان موضوع الاتجاه منافيا لتلك المعايير، أو مرفوضا من الناحية الدينية والخلقية، ولتقليل الفرق بين هذين السلوكين، يجب ان نطمئن الفرد أنه إذا أبدى رأيه بصراحة فذلك لن يعرضه للخطر، وأن نحسسه بأن رأيه مهم من أجل تعديل الموضوع الذي تجري فيه الدراسة. (بني جابر، 2004، صفحة 281)

13-2 - مقاييس الاتجاهات

وقد وضع الباحثون في ميدان النفس الاجتماعي مقاييس عدة لاستخدامها في قياس الاتجاه واعطائه قيمة كمية وعددية، فالمقاييس عبارة عن مجموعة من الأبعاد والعبارات تمثل مثيرا يستدعي استجابة له،

وهذه الاجابة يفترض أنها تمثل اتجاه الشخص نحو البعد أو الفقرة، وتخضع هاته الفقرات أو العبارات عند صياغتها لعدة شروط وجب أن تتوفر فيها لتكون قابلة للقياس، وهي:

- يجب أن تكون صيغة الفقرة قصيرة وتتسم بالوضوح.
 - صياغة الفقرة صياغة يمكن من خلالها الإجابة بالقبول أو الرفض.
 - يجب عدم استخدام النفي المزدوج.
 - أن تدل العبارة في معناها على فكرة واحدة.
 - ينبغي صياغة العبارة صياغة في الحاضر.
 - ألا تستعمل المواضيع المبهمة.
 - ألا تستعمل المواضيع التي تحتاج لتخصص دقيق، فلا يستطيع الباحث تطبيقها إلا على عينة جد محددة.
 - يجب تحتوي العبارة على المصطلح المتصل بموضوع الاتجاه.
 - عدم استعمال المواضيع تعبر عن الحقائق.
 - ألا تستعمل المواضيع التي تكون فيها إمكانية الإجابة عليها من جميع الأشخاص أو أن يعجز عنها الجميع.
 - عدم صياغة العبارة بصياغة تلزم المستجوب بالإجابة. (صلاحي، 2017، صفحة 60، 61)
- وقام العلماء والباحثين منذ القدم باجتهادات وبحوث من أجل قياس الاتجاهات، فوضعوا عدة مقاييس وطرق نذكر أهمها:

2-13-1- مقياس بوجاردوس: Bougardus Scale

قام بإعداده "بوجاردوس" في نهاية العشرينيات، لذا يعتبر من أقدم مقاييس الاتجاهات ويطلق عليه اسم المسافة الاجتماعية (Social Distance)، فقد كان "بوجاردوس" مهتما بدراسة مدى تقبل الأمريكيين للجنسيات الأخرى التي تعيش في المجتمع الأمريكي، لذلك اختار أن يقيس الاتجاه بتحديد المسافة الاجتماعية التي يريد المفحوص أن تكون بينه وبين الأشخاص الذين المنتمين لجنسيات أو قوميات أخرى، كالزنج والأتراك والإيرلنديون والإنجليز، وكان على المفحوص أن يجيب على مقياس يتدرج على سبع نقاط:

(1) القرابة عن طريق المصاهرة (نقطة واحدة).

(2) الزمالة في النادي (نقطتان).

- (3) الجوار والإقامة في نفس الحي (ثلاث نقاط).
- (4) قبولهم كزملاء في العمل (أربع نقاط).
- (5) قبولهم كمجرد مواطنين (خمس نقاط).
- (6) قبولهم كمجرد زوار (ست نقاط).
- (7) الرغبة في طردهم من البلاد (سبع نقاط).

وتعتبر العبارة الأولى على الدرجة القصوى من درجات التقبل، في حين أن العبارة السابعة تعبر عن الدرجة القصوى من درجات النفور، والعبارات التي بينهما تعبر عن درجات متوسطة من التقبل والتباعد الاجتماعي.

يلاحظ من المقياس أنه كلما كانت درجات المفحوصين على المقياس كلما كان دليلاً على أنهم يفضلون أن تكون هناك مسافة اجتماعية كبيرة بينهم وبين الأفراد موضوع الاتجاه، وكلما كانت الدرجات متدنية دلت على أن المفحوص لا يريد تلك المسافة الاجتماعية بينه وبين الأفراد موضوع الاتجاه. ويؤخذ على هذا المقياس ما يلي:

1. عدم تدرج عبارات المقياس بتدرج متساوي أي أن الأبعاد لا تتساوى بين وحدات المقياس.
2. عجز المقياس عن قياس الاتجاهات ذات الطابع الحاد كالتعصب الديني.
3. من تكون استجابته إيجابية على الوحدة الأولى، تكون استجابته عادة على الوحدات الثانية والثالثة والرابعة والخامسة إيجابية. (عماشة، 2010، صفحة 121، 122)

2-13-2- طريقة ثرستون:

أعد "ثرستون" طريقة لقياس اتجاهات الأفراد نحو قضايا ومواضيع مختلفة، حيث نصوغ جملاً تكون لها صلة بموضوع الاتجاه، وعادة ما تكون هذه الجمل مائة أو أكثر، ونقوم بعرضها على المحكمين والخبراء في الميدان، نطلب منهم أن يصنفوا العبارات حسب الإيجابية والسلبية في (11) مجموعة حيث توضع الجمل الأكثر إيجابية في المجموعة الأولى، ويتدرج ترتيب الجمل داخل المجموعات إلى أن نصل إلى المجموعة رقم (11) وهي المجموعة الأكثر سلبية.

سيختلف المحكمون في تصنيف الجمل داخل المجموعات، يحدد درجة هذه العبارات على الميزان بدرجة الوسط لها، أما الجمل التي يختلف المحكمون في تصنيفها فتصنف كغامضة ويتخلص منها، والعبارات المتبقية نقوم بترتيبها على شكل ميزان، تكون قمتها العبارات الأكثر إيجابياً، وفي نهايتها العبارات الأكثر سلبية، وتسمى هذه الطريقة بموازين الفئات المتساوية. (عماشة، 2010، صفحة 124، 125)

ويؤخذ على هذه الطريقة انها تتطلب كثيرا من الجهد والعناء من اجل اعداد الصورة النهائية للمقياس والتي تكون صالحة للاستعمال، ناهيك على احتمال الوقوع في عدم موضوعية المحكمين الذين يصدرن الأوزان. (دحماني، 2017، صفحة 48، 49)

2-13-3- مقياس "ليكرت":

وهو من أكثر المقاييس استعمالا في قياس الاتجاهات النفسية، لأنها تختصر كثيرا من الوقت والجهد، عكس ما تستهلكه طريقة "ثرستون"، ونستطيع الحصول تقريبا على نفس النتائج إن طبقنا المقياسين.

ولعل من بين أهم مميزات مقياس "ليكرت" هو الاهتمام بأن تقيس جميع وحدات المقياس نفس الاتجاه، كما أنه لا يستدعي استعمال مجموعة من المحكمين لتصنيف العبارات، حيث أن تلك الجمل والعبارات متدرجة ذاتيا، من الموافقة المطلقة إلى الرفض التام، وذلك علة مقياس ذي خمس درجات وهي:

أوافق جدا، أوافق، غير متأكد، أرفض، أرفض تماما، وهذه الدرجات تعطى أوزانا: 5، 4، 3، 2، 1

ولإعداد مقياس "ليكرت" بقياس الاتجاه أمكن اتباع الخطوات الآتية:

- يقوم الباحث بجمع العدد المناسب من العبارات التي يعتقد أن لها علاقة بموضوع الاتجاه.
- بعدها يقوم بإجراء التطبيق التمهيدي للعبارات، لذلك فهو يحتاج لعينة يطلب منها الإجابة على العبارات بما يناسبه من الاحتمالات الخمس.
- بعد ذلك يقوم الباحث بإعطاء الدرجات لإجابات العينة (تصحيح الإجابات).
- وأخيرا يقوم بتطبيق الاختبارات لحساب الصدق والثبات للمقياس قبل أن يكون صالحا للاستعمال. (عبد الرحمن، 2008، صفحة 386، 387)

ويؤخذ على مقياس "ليكرت" أن نفس الدرجة الكلية يستطيع الحصول عليها أكثر من فرد من العينة بطرق مختلفة، فقد يكون هناك تساوي في درجتين كليتين لكنهما مختلفتين في التفسير والمعنى.

ويؤخذ عليها أيضا أن الدرجة (3) التي من المفترض أن تدل على أن المفحوص غير متأكد من إجابته، من غير الممكن اعتبارها نقطة محايدة، بل تعتبر استجابة فاترة نحو الموضوع، أو أن المفحوص ليست لديه خبرة سابقة عن الموضوع. (عبد الرحمن، 2008، صفحة 390)

2-13-4- طريقة جثمان:

أنشئ "جثمان" (Guthman) مقياسا للتجميع متدرج، أراد أن يحقق شرطا مهما، حيث إنه إن كانت إجابة المفحوص على عبارة محددة إيجابيا، فيجب أن يعني هذا أن أجابته ستكون إيجابية على العبارات الأدنى، وتكون سلبية على العبارات التي تعلوها، والدرجة التي يحصل عليها المفحوص هي النقطة الفاصلة

بين كل العبارات السفلى التي كانت إيجابية لديه والعليا التي كانت سلبية، وبهذا لن يشترك مفحوصين في نفس النقطة إلا إن اختاروا نفس العبارة.

وتشبه طريقة اختيار العبارات طريقة "ليكرت"، وكذلك فيما يخص تدرج المقياس، فهو يوضع عادة خماسيا تسجل عليه الإجابة لكل جملة.

ويؤخذ على هذا المقياس أنه لا يمكن أن يستخدم إلا في حالات محدودة، وذلك لأنه يستخدم في قياس الاتجاهات التي نستطيع أن نضع عليها عبارات، ويمكن وضع سلم متدرج لها بحيث يتحقق الشرط الأساسي الذي قام بوضعه "جثمان". (الزعيبي، 2010، صفحة 221)

2-14- أهمية دراسة الاتجاهات:

تكتسي دراسة الاتجاهات أهمية بالغة، وذلك لمساهمتها في تقديم المساعدة للشخص على التكيف الاجتماعي، وهذا من خلال تقبله للاتجاهات التي تؤمن وتعتد بها الجماعة، فيشاركهم فيها مما يخلق لديه الشعور بالانتماء إليهم.

والاتجاهات بصفة عامة تعطي للحياة اليومية للشخص دلالة ومعزى، وذلك حين يتوافق سلوكه العملي مع اتجاهاته، وهذا ما ينتج عنه إشباع لحاجاته، إذ أن الاتجاهات النفسية تساهم في إشباع الكثير من حاجات الفرد ودوافعه النفسية والاجتماعية، والتي من بينها الحاجة إلى المشاركة الوجدانية، والحاجة إلى التقدير الاجتماعي وإلى الانتماء إلى المجتمع، وهو ما يؤدي بالفرد إلى تقبل قيم ومعايير الجماعة، كما أن الاتجاهات تساعد على تيسير استجابات الشخص حيال المواضيع التي تكون لديه اتجاهات مسبقة نحوها، فلا يقوم بالبحث كل مرة عن سلوك جديد لمواجهة هذا الموضوع أو الموقف.

ولها فائدة في كثير من المجالات، ففي المجال التربوي: فمعرفة اتجاهات التلاميذ نحو زملائهم أو نحو مختلف المراحل والأطوار الدراسية تفيد الإدارة التعليمية في تحسين وتحيين المواد الدراسية، والكتب المدرسية، وتساهم في تضمين التعليم طرقا وأساليب تساهم في تطويره وترقيته.

أما في المجال الصناعي، فتعمل معرفة اتجاهات العمال حيال عملهم، على المساهمة في تنبيه الإدارة والمسيرين للسبيل الأمثل من أجل تحقيق سعادة العمال، والطرق التي من خلالها يتحقق تكيفهم مع العمل وظروفه، مما يساعد في زيادة الإنتاج والرفع من مستواه، وكذا تخفيض الحوادث في الوسط العمالي، واختيار المجموعة التي تتشابه في اتجاهاتها مع اتجاه الفرد. (عليش، 2018، صفحة 23)

أما فيما يخص موضوع دراستنا، فمعرفة اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي، تساهم في الكشف عن نظرة الطلبة لهذا النشاط والمعلومات المتوفرة لديهم عنه، وإيجاد مواطن القوة والضعف في مختلف البرامج المسطرة من قبل الجامعة في هذا المجال، وهذا من المساهمة

في رسم استراتيجيات وخطط وبرامج مستقبلية تتسم بالواقعية، من أجل الرقي بهذا النشاط واستغلاله والاستفادة منه مستقبلاً، في تحقيق الأهداف والغايات التي تصبو المؤسسة الجامعية لتحقيقها.

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل الإلمام بكل الجوانب المتعلقة بالاتجاهات من خلال تطرقنا إلى عدد من المفاهيم والتعريفات الخاصة بها، ثم فصلنا في مختلف المصطلحات التي عادة ما ترتبط بها وتتشابه معها، ثم عرجنا على وظائف الاتجاه، ومراحل تكوينه، وكذا خصائصه، والعوامل المؤثرة فيه، وكيفية تعديله وتغييره، وصولاً للنظريات المفسرة له، وهذا من أجل التعمق في تفاصيل الموضوع، ومعرفة مختلف جوانبه، إضافة إلى تعرفنا على طرق قياس الاتجاهات، وكيفية تفسيرها، وذلك من أجل تصميم جيد لأداة القياس التي سوف نستخدمها في بحثنا، وهذا بعد أن نلم بكل ما يرتبط بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، وممارسته لدى طلبة الإقامات الجامعية، باعتبارهم محور الاتجاه الذي نريد قياسه، وهذا ما سيتم عرضه في الفصل القادم.

الفصل الثالث

النشاط البدني الرياضي
الترويحي في الإقامات
الجامعية

تمهيد:

يشهد عصرنا الحالي الكثير من التحولات في شتى مجالات الحياة اليومية للإنسان، نتجت عن الأسلوب المعيشي في المدن والوسط الحضري، ولعل أهم تلك التغيرات كثرة أوقات الفراغ التي صاحبت التقدم التكنولوجي في الصناعات والنقل وغيرها، لذا فقد أصبحت ظاهرة الترويح من الظواهر الإنسانية والاجتماعية التي تكتسي أهمية بالغة لدى الأفراد بمختلف فئاتهم وأعمارهم، باعتبارها من الوسائل المهمة لملء وقت الفراغ، وللهرب من الضغوطات المجتمعية، والمكبوتات النفسية، والتعبير عن الذات وتفرغ الطاقات السلبية، وتجديد الطاقات من أجل المضي قدما في التغلب على التحديات التي تواجهه يوميا، لذلك فالفرد يلجأ لممارسة مختلف النشاطات الترويحية، التي من بينها الأنشطة البدنية والرياضية، والتي تعتبر الأكثر ممارسة لما تحتويه من متعة وسهولة، لأنها تركز في برامجها على حركات وألعاب رياضية تتلاءم وطبع الانسان المحب للعب.

3-1- وقت الفراغ:

3-1-1- تعريف وقت الفراغ:

📌 لغة:

جاء في معجم النفايس أن الفراغ: هو الخلو، والمكان الخالي متسع من الوقت لا انشغال فيه، ومنه: ساعات الفراغ، والفراغ الشعور بالحرمان والنقص.

وذكر العلامة أحمد بن محمد المقري في كتابه - المصباح المنير - التعريف التالي: (فرغ) من الشغل فروغا من باب قعد، وفرغ يفرغ من باب تعب لغة، لبني تميم، والاسم الفراغ وفرغت للشيء وإليه قصدت، وفرغ الشيء خلا ويتعدى بالهمزة والتضعيف فيقال: أفرغته وفرغته وأفرغ الله عليه الصبر إفراغا أنزله عليه. (بوخاري، 2018، صفحة 170)

📌 اصطلاحا:

عرف الدكتور "محمد عاطف غيت" وقت الفراغ بأنه ذلك تلك المدة الزمنية التي يتحرر فيها الفرد من مختلف القيود والالتزامات الحياتية، ويلزم ذلك أن يحتوي هذا الوقت على ممارسة نشاط من الأنشطة التي تشعره بالسعادة وتنمي لديه الإحساس بالرضا، وعادة ما يدعم وقت الفراغ التبادل الاجتماعي، بعيدا عن تلك المسؤولية الاجتماعية التي يملئها عليه دوره الاجتماعي الروتيني، كممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية في وقت الفراغ، فهي تنمي التفاعل والتعاون الاجتماعي، بعيدا عن الروتين.

وعرفه الدكتور "كامل عمران" بأنه الوقت الفائض عن أوقات العمل، حيث يكون الشخص حرا في قضاؤه والتصرف فيه. (مرازقة، 2011، صفحة 182)

وتعرفه دائرة معارف العلوم الاجتماعية: بأنه الوقت الذي يكون فيه الفرد متحررا ممن جميع المهام الموكلة إليه بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، والذي يتحصل نظيرها على أجر معين، ومعنى هذا أنه الوقت الذي يزيد عن المدة التي يخصصها الشخص من أجل العمل لتوفير مستلزماته ولقمة عيشه.

أما "ماكدويل" (Mc Dawell) فيرى أن لوقت الفراغ مفهومين:

الأول: أن وقت الفراغ هو وقت مخصص فقط للراحة، فلا يكون لدى الفرد فيه أي التزامات إما مع العمل، أو شيء آخر.

الثاني: أن وقت الفراغ يرتبط بالأحاسيس، ففيه يشعر الفرد بالجوانب الجمالية التي يحققها، وتعطيه دفعة من البهجة والسرور جراء تحقيقه لذاته. (بلحرير و بن معمر ، 2023 ، الصفحات 500-501)

ومنه يرى الباحث أن مفهوم وقت الفراغ يعني ذلك الوقت الذي يكون فيه الفرد متحررا من جميع قيود حياته العملية من انشغالات والتزامات، فهو وقت مخصص للاسترخاء وتجديد الطاقات من أجل استمرارية الأداء الأمثل للواجبات بكل كفاءة وحيوية.

3-1-2- استخدامات أوقات الفراغ بالنسبة للفرد:

قسم "ناش" استخدامات الفرد لأوقات الفراغ لخمس مستويات:

➤ أولا: المستوى الابتكاري

وتتمثل في النشاطات ذات الطابع الابتكاري، الذي يسعى لتقديم جديد في مجال من مجالات، كالاختراع، أو تأليف كتاب، أو تصميم من التصاميم الهندسية.

➤ ثانيا: الاشتراك الإيجابي

ويتمثل في المشاركة والممارسة الفعلية في النشاطات، كالاشتراك في مسرحية من خلال التمثيل وتقمص الشخصيات وغيرها من الأنشطة.

➤ ثالثا: الاشتراك العاطفي

ويتمثل في ذلك الحس الفني، من خلال تذوق مختلف الفنون كالموسيقى، أو متابعة فلم، أو مسرحية، أو الحس الأدبي، من خلال مختلف النشاطات الأدبية كقراءة قصة أو رواية.

➤ رابعا: الاشتراك السلبي

ويكون فيها اندماج الفرد معدوما، فهو لا يهتم بالجانب الإيجابي للنشاطات التي تمارس عادة في أوقات الفراغ.

✚ خامسا: الاشتراك الإيدائي

عادة ما تكون أنشطة أوقات الفراغ ذات طابع إيجابي، لكن هذا لا يمنع بأن تكون في بعض الأحيان مؤذية لنفسية الفرد والمجتمع، إن لم تكن هادفة وبناءة، فيقال عن هذه الأنشطة أنها نشاطات وقت فراغ غير بناءة، ولا يقال عنها أنشطة ترويحية، فالنشاط الترويحي يكون ذا هدف، ومبني على الاستمتاع وامتناع النفس دون أن يؤديها. (عبد السلام محمد، 2001، صفحة 144)

3-1-3- الحاجات الأساسية لأنشطة أوقات الفراغ:

- ✚ **الحاجات الجسمية:** وذلك من خلال تخفيف الاجتهادات العضلية، وتحسين عمل الدورة الدموية.
- ✚ **الحاجات الاجتماعية:** عند الممارسة الجماعية لأنشطة أوقات الفراغ، تزيد فرص الاتصال والتواصل مع الأفراد الآخرين، وبذلك يكون الممارس صداقات جديدة، وبيتعد عن العزلة.
- ✚ **الحاجات الانفعالية:** وفيها ابراز واشباع للميولات والاتجاهات، وتنفيس للطاقات الشعورية أو اللاشعورية المكبوتة.
- ✚ **الحاجات العلمية والعقلية:** وذلك من خلال ما تحويه أنشطة وقت الفراغ من مكتسبات معرفية ومعلومات جديدة، تهدف إلى زيادة الخبرة، وتحسين المستوى المهاري. (بوحنيك، 2023، صفحة 48)

3-1-4- العوامل المؤثرة في استغلال وقت الفراغ:

حسب الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال وقت الفراغ، تبين أن هناك عوامل تؤثر في اختيار الفرد للنشاطات الممارسة في أوقات الفراغ، حيث ذكر "أحمد السيد مطر" (2018) أنه من خلال الدراسات العديدة التي أجريت على أوقات الفراغ، تبين أن هناك عوامل تؤثر فيه وفي طريقة استغلاله ومنها عوامل اجتماعية وثقافية واقتصادية ... ومن هذه العوامل:

- ✚ **الجنس:** تختلف أنواع الممارسة لأنشطة أوقات الفراغ باختلاف الجنس، فالذكور يميلون لممارسة الأنشطة التي يغلب عليها طابع المنافسة، وذات الجهد البدني، في حين تميل الإناث إلى الأنشطة ذات الطابع الهادئ، والأقل مجهودا بدنيا.
- ✚ **السن:** يلعب عامل العمر دورا أساسيا في اختيار الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ، فنجد أن هناك اختلاف بين النشاطات الممارسة من طرف الأطفال، والنشاطات الممارسة من طرف كبار السن.
- ✚ **المستوى التعليمي:** يؤثر المستوى التعليمي والثقافي في اختيار الشخص للأنشطة، فالقراءة والمطالعة من الأنشطة التي عادة ما يميل لها الأشخاص ذووا المستوى العلمي والثقافي العالي.
- ✚ **المستوى الاقتصادي للفرد:** يعتبر الجانب المادي أيضا من بين العوامل المؤثرة على اختيار الفرد للنشاطات الممارسة في وقت الفراغ، فهناك بعض الأنشطة تستلزم توفير إمكانات وأدوات لممارستها،

كما أنه ليست كل الأنشطة الترويحية متوفرة لمحدودي الدخل، كالسفر والسياحة فهي تتطلب أن يكون الفرد الممارس لها ذا دخل جيد. (مطر، 2018، الصفحات 36-37)

➤ **أنشطة أوقات الفراغ:**

يمكن تصنيف الأنشطة التي تمارس في أوقات الفراغ حسب "بوحنك" إلى:

➤ **الأنشطة الاجتماعية:** وهي الأنشطة التي يقوم بها الفرد في شكل جماعي، فهي تمتاز بالتفاعلية، مثل حضور التظاهرات الاجتماعية والاحتفالات.

➤ **الأنشطة الثقافية:** والتي تركز على الأنشطة الفكرية كالمطالعة، والتأليف الموسيقي والمسرحي.

➤ **الأنشطة الخلوية:** والتي تقام في الخلاء والمساحات المفتوحة، كاللتنزه والمشي في الجبال والغابات، والتجول بالسيارة.

➤ **الأنشطة الرياضية:** وهي النشاطات التي تعتمد على الجانب البدني والرياضي، كالجري، ممارسة الرياضات القتالية، كرة اليد، السباحة...إلخ.

➤ **الهوايات:** وهي التي يجد فيها الفرد ميولا ومتعة تجذبه لممارستها منفردا، كجمع الطوابع والرسم، الأشغال اليدوية وتربية اسماك الزينة...إلخ. (بوحنك، 2023، صفحة 49)

3-1-5- أهمية وقت الفراغ:

يرى "ديمازدييه" (J. Dumazedier) أن أهمية وقت الفراغ تتعلق بالأنشطة الهادفة التي تمارس خلاله، وبالعائد الإيجابي على الفرد، وقد لخصها في ثلاث وظائف وهي: الاستراحة، الترفيه وتطوير الشخصية.

فالوظيفة الأولى تتجلى عند نهاية العمل، وابتعاد الشخص عن الضغوطات والواجبات الروتينية التي يملئها عليه عمله، والذي يصبح في كثير من الأحيان مملا ومقيدا، فيلجأ الفرد لاستقطاع وقت لتجديد الحماس والاستراحة.

أما الوظيفة الثانية (الترفيه)، فهي محاولة إدخال السرور والفرح على نفسية الفرد من خلال ممارسة الأنشطة الفكرية أو البدنية، مبتعدا في ذلك عن المسؤوليات والأمور الجدية في مختلف المجالات.

في حين أن الوظيفة الثالثة (تنمية شخصية)، فتتضح من خلال اكتساب الفرد فيكون لمختلف الخبرات والمعارف، جديدة في عديد المجالات من خلال الهوايات والأنشطة الاجتماعية. (حورية و بلقوميدي، 2021، صفحة 136)

ويضيف "آخرون" أن لوقت الفراغ أهمية تربوية واجتماعية تتجلى في:

- اكتساب القيم والخبرات التربوية والاجتماعية.

- اكتشاف المواهب.
- النبوغ والإبداع والابتكار.
- تحقيق التوازن النفسي.
- الترويح عن النفس.
- اكتساب المهارات.
- إشباع الهوايات.
- اكتساب اللياقة البدنية.
- تجديد حيوية الفرد. (عبد الرحمن، محمود، شعبان، و عبد المنعم، 2018، صفحة 89)

3-1-6- إسهامات البيئة الأسرية في تنظيم وقت الفراغ:

يرى "جمال فرفار" أن الأسرة تلعب دورا هاما في رسم سلوك الفرد في وقت الفراغ، على الرغم من ظهور أوجه جديدة تنافس محيط الأسرة في قضاء وقت الفراغ، كالوسائل التكنولوجية الحديثة، التي أبانت عن تصورات جديدة لدى الأفراد، من خلال تمردهم على قضاء وقت فراغهم داخل الأسرة، حيث يختلف الدور الذي تلعبه هذه الأسرة في النشاطات التي تسطرها لأوقات فراغ أفرادها، باختلاف الطبقات الاجتماعية، وكذا نوعية ومستويات هاته الأنشطة الممارسة في المنزل، حيث أن وقت الفراغ الجماعي يساهم في علاج كثير من مظاهر التفكك الأسري، فالأنشطة الممارسة في وقت الفراغ داخل محيط الأسرة تعد وسيلة من وسائل دعم واستمرار الصلة بين الأبوين وأطفالهم، وتحقق بذلك الوظيفة الاجتماعية والثقافية لبيت الأسرة، فالبيت هو المكان الذي تمارس فيه مختلف الأنشطة كمشاهدة التلفزيون، وممارسة الهوايات والراحة، وفيه تجري جل أنواع التواصل الاجتماعي سواء في المحيط الداخلي بين أفراد الأسرة، أو الخارجي بين الأسرة والأصدقاء والأقارب، ويشعر خلاله الأفراد بالاستقرار النفسي والمتعة الشخصية والإشباع الاجتماعي، وهي عوامل هامة تدعم الكيان الأسري، وتساهم في تنمية الشخصية الاجتماعية وسلوك الأبناء اتجاه القيم والاتجاهات الأساسية، خاصة في مرحلة الطفولة. (فرفار، 2016، الصفحات 146-147)

3-1-7- وقت الفراغ ومرحلة الشباب:

تعد مرحلة الشباب عند علماء النفس والاجتماع من أهم مراحل التكوين الجسمي والعقلي وتكوين العادات والقيم واكتساب القيم والمعايير الدينية والأخلاقية، التي تحكم السلوك وتوجه التفاعل مع الآخرين. فمن الناحية النفسية فتحدد أهم وظائف وقت الفراغ في الاسترخاء (Relaxation) والتسلية (Entertainment)، وتنمية الشخصية (Personality development)، أما الاسترخاء فهو يساعد الشاب على التخلص من الإرهاق، لاستعادة التوازن العصبي والجسمي، بعد الاختلال الذي يلاقيه جراء

تلك الجمل من التوترات الناتجة عن الصعوبات والضغوطات التي تواجهه في حياته اليومية، خاصة في ميدان الشغل، أما التسلية فتعمل على إبعاد الفرد عن الضجر، وروتين للحياة، فهي عنصر من عناصر التجديد وإعطاء نفس للبدء من جديد، في حين أن تنمية الشخصية فالمقصود منها أن يتحرر الشاب من الفكر والعمل الآلي، فهي تعطي مساحة أكبر للمشاركة الاجتماعية التي من شأنها أن تبدع اتجاهات جديدة، وتزيد من الأشباع الذاتي لدى الشاب، والتي قد لا يستطيع أن يحققها في كثير من المواقف حيث أصبح الإحباط من أكثر الظواهر السلبية التي يعاني منها المحيط والمجتمع.

ويضيف "وزرماس والحياري" (1987) بأن إمكانية استثمار وقت الفراغ في تطويع الشاب حسب الفلسفة المتبعة في المجتمع الذي ينتمي إليه، حتى يستطيع أن يتكيف فيه، تعد من بين أهم الوظائف الاجتماعية التي يمكن أن يؤديها وقت الفراغ، كما يمكن أيضا استغلال الطاقات الشبابية، في مختلف المشاريع التطوعية، والاقتصادية التي تعود على الفرد والمجتمع بالنتفع، ومن ثم تنمي لديه الشعور بالفخر والانتماء للوطن والمجتمع الذي يعيش فيه. (الصيد و العزب، 2012، الصفحات 67-68)

3-1-8- أسباب عدم استثمار وقت الفراغ لدى الشباب:

بما أن الفراغ هو الوقت الفائض لدى الفرد الذي لا توجد فيه واجبات تقيد حريته، ومع ذلك لا بد أن يرسم خطة لإدارته وإلا تحول إلى نقمة في وجه ابداعاته، حيث أن المشكلة ستكون بمثابة منطلق لمشكلات أخرى أكثر تعقيدا كالانحرافات بمختلف أنواعها، كما أن سوء استغلال هذا الوقت يؤخر الشاب في الوصول إلى النضوج الجسمي، الروحي، العقلي، النفسي، الاجتماعي، وحتى الخلفي.

وإن حاولنا البحث عن أسباب لمشكلة استثمار أوقات الفراغ لدى الشباب، لوجدنا أن لها العديد من الأسباب والمبررات أهمها:

- تغاضي الدولة ومؤسساتها عن الاهتمام بتشبيد مراكز للشباب، ودعم الأندية والجمعيات، وتأطيرها من أجل استقطاب الشباب، وصقل مواهبهم، وامتصاص طاقاتهم وتوجيهها التوجيه الصحيح.
- التقصير في تربية الأجيال الصاعدة على مختلف فوائد استثمار وقت الفراغ، من ممارسة الرياضة أو الاشتراك في الأعمال الخيرية، أو الاستمتاع بالهوايات المفضلة، أو غيرها من الأنشطة المفيدة.
- تراجع الدور الأسري في الآونة الأخيرة، وقصوره في زرع الوعي لدى الشباب من أجل أن يستغل أوقات الفراغ في الأعمال التي تعود بالفائدة على الفرد والمجتمع كتعلم اللغات الأجنبية، أو الاشتراك في الجمعيات الثقافية والرياضية، حيث ارتكز دور الأسرة في توفير أدوات الترفيه كألعاب الفيديو، ومشاهدة التلفاز.

- الصبغة التجارية للنادي ومراكز ممارسة الرياضة، حيث ارتفعت رسوم الاشتراك فيهم، حيث لا تتناسب مع دخل العائلات البسيطة، وهذا ما من شأنه أن يزرع التمايز الاجتماعي في أساليب إدارة أوقات الفراغ لدى الشباب.
- تكاد تخلو معظم المناهج الدراسية من استراتيجيات وطرق واضحة تختص بالإدارة المثلى والمفيدة لأوقات الفراغ الخاصة بكل مستوى دراسي. (سطحاوي، 2022، الصفحات 95-96)

3-2- الترويح والأنشطة الترويحية:

3-2-1- مفهوم الترويح (Recreation):

🇸🇩 لغة:

ترى كثير من القواميس والمعاجم اللغوية أن كلمة الترويح (Recreation)، هي كلمة مركبة من جزئيين، الجزء الأول (Re) بمعنى إعادة، أما الجزء الثاني هو (creation) بمعنى خلق، أي فالكلمة تعني إعادة الخلق، ويقصد به مجازا التجديد والانتعاش الناتج عن ممارسة الأنشطة الترويحية. (زريقات، 2022، صفحة 9)

🇸🇩 اصطلاحا:

تشير الأنشطة الترفيهية إلى "أي نشاط في الهواء الطلق يتم القيام به لغرض التمرين أو الاسترخاء أو المتعة، بما في ذلك الممارسة أو التعليمات في أي نشاط من هذا القبيل. (Sârbu, Marici, Bostan, & Gavrilă-Ardelean, 2023, p. 02)

تعرفه "تهاني عبد السلام" بأنه أسلوب حياة وطريقة معيشية تتميز بنشاط، يكون إما عنيفا كما هو الحال بالنسبة للألعاب أو الرياضات العنيفة أو هادئا كما في سماع الموسيقى، أو قراءة الكتب، وتتباين الأنشطة الترويحية بتباين أذواق واهتمامات الشخص، فما هو مناسب لفرد ما، قد يكون غير مناسب للآخر، بل ما قد يجده الشخص نشاطا ذو طابع ترويحي في زمن معين، قد لا يكون كذلك في زمن آخر، بل يصبح عادة إذا لم يكن هناك تجديد، أو إذا لم تصاحب ممارسته للنشاط شعوره بالسعادة المميزة للنشاط الترويحي. (عبد السلام محمد، 2001، صفحة 104)

ويُرى "برات" بأن الترويح هو ممارسة الفرد لأي نشاط سواء كان فرديا أو جماعيا في وقت الفراغ، وذلك من أجل إدخال الفرح على النفس، دون أن ينتظر مكافأة، أو جائزة نتيجة لهاته الممارسة.

في حين يرى "كارلسون" أنه قضاء وقت الفراغ في شيء يحصل فيه الفرد على الإشباع الفوري والمتعة، وتكون فيه المشاركة في هذا إرادية وغير اجبارية. (درويش و الخولي، الترويح وأوقات الفراغ، 2001، صفحة 30)

وهو ما ذهب إليه "كراوس" (Kraus) حيث أشار بأن الترويج هو تلك النشاطات والخبرات التي تمارس في أوقات الفراغ، والتي يكون اختيارها نابعا من إرادة الممارس لها، وذلك بهدف الحصول على مختلف القيم والمكتسبات الشخصية والاجتماعية، وإدخال الفرح والسرور على نفسيته. (زريقات، 2022، صفحة 9)

أما "بول فولقي" (P. Foulque) فيرى أن الترويج هو الوقت الذي نكون فيه متحررين من أي أعمال مهنية، ويمكن لأي شخص منا أن يمارس فيه ما يحب وكما يريد.

ولعل من بين أكثر المفاهيم المستخدمة في البحوث ذات الصلة، والتي اعتمدها الباحث تعريف "بيتلر" (Pettler)، الذي يوضح بأن الترويج نوع من أنواع النشاطات التي يمارسها الفرد في وقت فراغه، والتي يستند في اختيارها وممارستها على الدافع الشخصي، وتكون من بين نتائجها ومخرجاتها أن يكتسب مختلف القيم البدنية، المعرفية والاجتماعية. (قواسمية، 2019، صفحة 42)

3-2-2- أراض الترويج:

يمكن تلخيص أراض الترويج وفقا للاهتمامات والدوافع التي من أجلها يمارس الفرد النشاط الترويجي وتندرج في:

✚ غرض حركي:

حيث يكون الهدف من النشاط الترويجي هو الحركة والنشاط، فبصفة عامة هو غاية لجميع أفراد المجتمع، وتزيد أهميته كلما اتجهنا للفئات العمرية الصغيرة، فالغرض الحركي يعتبر أساس النشاط البدني في البرامج الترويحية.

✚ غرض الاتصال بالآخرين:

كثير من الأنشطة الترويحية كقص القصص، والمحادثات، والمناقشات الجماعية تستخدم الكلمة الملفوظة، والمكتوبة كوسيلة للاتصال بالآخرين فهي سمة بشرية يتميز بها الانسان، فهذه الأنشطة تشبع رغبته في تبادل الأفكار والاتصال بالآخرين.

✚ غرض تعليمي:

لا تخلوا الأنشطة الترويحية من المعرفة والتعلم، فالإنسان يميل دائما إلى التعرف على كل جديد ومثير، وما هو في دائرة اهتمامه، وعادة ما يدفع به الفضول إلى البحث عن اهتمامات تولد معارف جديدة. فكل نشاط ترويجي تنتج عنه معلومات يستفيد منها الفرد في حياته العملية.

✚ غرض ابتكاري فني:

تعد الأنشطة الترويحية بين أهم الميادين التي يبرز فيها الفرد الجانب الابتكاري والفني لديه، فالتمثيل، الرسم، والموسيقى، وغيرها من الأنشطة، تعتبر مجالا خصبا للتعبير عن الأحاسيس والمشاعر، والانفعالات الفنية، وتحيي في نفسه الرغبة في الابداع، وابتكار كل ما هو جديد.

✚ غرض اجتماعي:

يعتبر الانسان كائنا اجتماعيا بطبعه، فمن أقوى رغباته الإنسانية أنه دائما يريد أن يكون مع الآخرين، فمن خلال تحقيقه لحاجة الانتماء يحقق الكثير من الترويح سواء كان منظما أو غير منظم.

إضافة إلى كل هذا فإن "الحماحي وعائدة" يرون أن هناك غرض آخر للترويح، وهو تحسين الحالة الصحية للفرد عن طريق تحسن العادات الحياتية، وزيادة المناعة الطبيعية، والوقاية من الأمراض، وتقليل فرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، والتخفيف من التوتر والأمراض النفسية. (بوفريده، 2020، الصفحات 63-64)

3-2-3 سمات النشاط الترويحي:

يتميز النشاط الترويحي كغيره من الأنشطة الإنسانية التي يمارسها الفرد في حياته اليومية، بعدة سمات ومزايا لخصتها الدكتورة "تهاني عبد السلام" (2001) فيما يلي:

1. يعتبر الترويح نشاط في حد ذاته.
 2. يمارس النشاط الترويحي في أوقات الفراغ، أي التي لا يكون فيها للفرد أي التزامات.
 3. يكون الاتجاه للممارسة الترويحية من اختيار الفرد ونابعا من إرادته.
 4. تكون الممارسة الترويحية محددة من الدافع المحرك لها.
 5. تتميز بالتنوع في أشكالها.
 6. لا تقتصر ممارستها على جنس أو دين أو لون معين.
 7. تتميز بالجدية في الوصول لغرض الترويح.
 8. تتميز برامجها بالمرونة والبعد عن الصرامة.
 9. تعتمد على التجديد والبعد عن الروتين.
 10. يعتبر الشعور بالسعادة هو المحرك الأساسي للممارسة الترويحية، وليس الربح المادي.
- (عبد السلام محمد، 2001، صفحة 116)

3-2-4- نظريات الترويح:

تناول عدة فلاسفة وعلماء ومفكرون منذ القدم، ولغاية عصرنا الحديث موضوع الترويح وأنشطته المختلفة، وكل أدلى بدلوه فيه، فنتجت عن ذلك نظريات عديدة، من الصعب حصرها كلها، وفي هذا الإيجاز تطرقنا لأبرزها:

+ نظرية الاستجمام:

تعد أقدم نظرية تناولت تفسير اللعب، فحسب "جوتس موث" فإن اللعب هو من الوسائل التي يلجأ لها الانسان من أجل التخلص من الاختلالات التي تكون نتيجة للعمل المتواصل لساعات كثيرة، فاللعب من مميزاته الحرية والعفوية، مما يساهم في التخفيف من التوترات، والضعفوات النفسية، وتجديد الطاقة للجسم، وهذا ما يفسر وجود ظاهرة اللعب عند الكبار، فبعد الجهد الكبير، وساعات العمل الشاقة يستطيع هؤلاء الأفراد أن يحصلوا على الاسترخاء البدني والعقلي من خلال اللعب.

ولعل أكثر ما يعاب على هذه النظرية رغم قوة الاقناع فيها، فإن قلنا بأن تفسير اللعب هو الراحة بعد الأعمال اليومية الشاقة، فذلك يعني أن الميل للعب عند الكبار أكثر منه عند الصغار، بينما الواقع يبين عكس ذلك، إذ أن الأطفال هم أكثر الأفراد ممارسة للعب وهذا عكس اتجاه النظرية، وإضافة لذلك فمن أجل تحقيق الراحة يفترض أن تكون الطاقة العضلية والعصبية المبذولة في اللعب أقل من طاقة نشاط العمل، لكن في الواقع توجد ألعاب ممارسة لغرض الترويح يبذل فيها الأفراد مجهودات كبيرة، إما عضلية، أو عصبية، فلعبة الشطرنج مثلا تحتاج تركيزا ذهنيا عاليا، ومع ذلك يشعر الممارس لها بالراحة والاسترخاء. (بوحنك، 2023، الصفحات 59-60)

+ نظرية الطاقة الزائدة:

يعود في أصل فكرة هذه النظرية إلى "فريدريك فون شيلر"، حيث يشير إلى أن اللعب هو نواة وأصل الفنون جميعا، وأنه تعبير عن الطاقة الخصبة الموجودة داخل الفرد، في حين أضاف "سبنسر" وقد جاء بعد "شيلر" بنحو قرن، أن اللعب تعبير عشوائي عن الطاقة الزائدة، حيث قامت هذه النظرية بتفسير تلك الطاقة الفائضة التي يمتلكها الكائن الحي، وهي أكثر مما يحتاجه لكي يمارس أعماله اليومية، فعند تراكم تلك الطاقة في مراكز الاعصاب حسب فرضية "سبنسر"، يجب أن يكون لها مخرج أو متنفس، فيترجمها الفرد باللعب الذي يعد من أنجع الطرق للتنفيس واستفاد هذه الطاقة الزائدة، وهو بذلك يعد ضروريا من أجل إعادة التوازن النفسي للفرد. (حمية، 2021، الصفحات 59-60)

لعل أكثر ما أصابت فيه هذه النظرية أن اللعب يستنفذ الطاقات الزائدة للفرد، التي لم يستنفذها خلال أداء واجباته اليومية، ولكنها أغفلت أن اللعب لا يكون دائما عند وجود الطاقة الفائضة، فإن أخذنا على

سبيل المثال لعب الطفل، فنجده أحيانا مستمرا في اللعب رغم إنهاكه وتعبه الشديد وحاجته للنوم. (بخوش، 2022، صفحة 48)

📌 النظرية التلخيصية:

وتسمى كذلك بنظرية الإعادة والتلخيص ونظرية التطور، حيث قام بوضعها "ستانلي هول" (Stanley Hool)، وترى هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تكرار وإعادة للخبرات التي مر عليها الجنس البشري خلال تطوره، وتعطي مثالا على الأنشطة التي يقوم بها الأطفال خلال ممارستهم للعب، كالجري، التسلق، الوثب، البحث...إلخ، ما هي إلا تكرار لنشاط الانسان في العصور البدائية، أي أن اللعب هو ملخص لمراحل تطور الإنسان القديم، من الوحشية إلى الحضارة.

وترى النظرية التلخيصية إلى ان أهم وظيفة للعب هي أن يترك الطفل بعض ميولاته الوراثية، التي تتعلق بالمظاهر التاريخية لنشاطه، والتي لا تتناسب ومتطلبات العصر الحديث، لذا فقد لاقت هاته النظرية نقدا في هذه النقطة بالضبط، ذلك لأن كثيرا من الألعاب لا تتعلق بالعصور القديمة فقط، إنما هي ممارسة لحد الآن وستبقى وذلك لأن المجتمع بحاجتها، ومعنى ذلك أن نمط الحياة المعاصرة لا يعني بالضرورة أن يتخلص الطفل من ميولاته الوراثية، التي تتعلق بالمظاهر التاريخية لنشاطه في العصر القديم. (خلفاوي، 2018، صفحة 73)

📌 نظرية الاعداد للحياة:

يعتبر "كارل جروس" من الذين نادوا بهذه النظرية، حيث يرى أن اللعب ما هو إلا تدريب للغرائز، من أجل الاستمرار والبقاء، فهو يقوم بمهمة أساسية، وهي الإعداد والتطور والمساهمة في إعداد الفرد وتكوينه للحياة المستقبلية، فالبنيت عند لعبها بالدمى تتمرن على دور الأم، والابن عندما يمارس ألعابا أو رياضات قتالية، فهو يتدرب على مظهر من مظاهر الرجولة، ووجب التنويه بأن "كارل جروس" هنا تكلم عن الأطفال في المجتمعات قبل الصناعة، أما في المجتمعات الصناعية فقد أورد "رايت ميلز" (R mills) بأن الترويح يقوم بتعويض ما لم يستطع الفرد اكتسابه، والوصول إليه في مجال عمله، فهو ينمي القدرات الابداعية، والابتكارية الكامنة لديه من طفولته، ففي بعض الأحيان تحول الحياة المهنية بين الفرد وقدراته الابداعية، حيث تحد من نمو وتطور هذه المواهب، خاصة في المجالات الصناعية. (بن سميثة، 2018، صفحة 61)

📌 نظرية الغريزة:

تشير هذه النظرية بأن الانسان بغريزته يميل إلى الحركة والنشاط بطبعه، فمعظم أفعال وحركات الطفل يقوم بها بعفوية دون أن يفكر فيها، فتجده يضحك ويقفز، ويمشي ويزحف، وغيرها من الأمور الغريزية التي يقوم بها، والتي تدخل ضمن طبيعته خلال مختلف مراحل نموه.

فالطفل مثلا لا يمكن أن يتمالك نفسه ويمنعها من الجري وراء كرة تتدحرج أمامه، وهي نفس ردة فعل قطة تلعب وتجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامها، فنلاحظ أنها نفس ردة الفعل الغريزي الذي اشتركت فيه القطة مع الطفل، لذا يقول أصحاب هذه النظرية أن اللعب هو غريزة وظاهرة طبيعية، وتعد ووسيلة من وسائل التدريب والتعليم للإنسان في مراحل نموه المتعددة. (قواسمية، 2019، صفحة 67)

🌈 النظرية التنفسية في الترويح (التحليل النفسي):

وقد تبنت المدرسة "الفرويدية" للتحليل النفسي هذه النظرية، حيث تنظر للعب وألعاب الأطفال أنها تساهم في التقليل من القلق الذي يعاني منه الفرد، فالإنسان يلجأ للعب كطريقة من الطرق التي تخفف القلق والمتاعب النفسية. حيث تشبه هذه النظرية قليلا نظرية الطاقة الزائدة.

فمدرسة التحليل النفسي ترى أن اللعب يعد تعبيراً رمزياً عن مختلف المكبوتات، والمتاعب النفسية الشعورية واللاشعورية، حيث أنه يساهم في خفض مستوى التوتر لدى الطفل، فإن أخذنا الطفل الذي يواجه مشكلة مع والده ويكرهه لا شعورياً، قد يأخذ دمية ويتخيل بأنها الأب، فيقوم بثقب عينها أو دفنها، فهو في هذه الحالة يعبر عن أحاسيسه المكبوتة من خلال اللعب، ونفس التفسير للولد الذي لديه أخت تقاسمه حب والديه، فيحس بالغيرة اتجاهها، فيعبر عن هاته الغيرة بمعاملة أعباه بقسوة من دون قصد.

وترى هذه النظرية أن اللعب يعد طريقة للتغلب على المخاوف، فالطفل الذي يمثل دور طبيب الأسنان مثلا تجده يخاف من أطباء الأسنان، فيتخذ اللعب كوسيلة للتخلص من هذا الخوف.

أما "أرسطو" فقد كان يشير إلى أن وظيفة المسرحيات التراجيدية والمحنة، هي المساهمة في تفرغ المتفرجين لأحزانهم من خلال متابعة أطوار المسرحية ووقائعها.

في حين أن "ميلاني" وهي أول من استخدم التحليل النفسي للأطفال، فقد استعملت اللعب التلقائي في مكان التداعي الحر لصاحبه "فرويد" في العلاج، وافترضت أن ما يصدر عن الطفل خلال لعبه التلقائي، ما هو إلا دليل عن الرغبات والمخاوف والصراعات المكبوتة لا شعورياً لديه. (بخوش، 2022، صفحة

(50)

🌈 نظرية "جان بياجيه" في اللعب والترويح:

تقوم نظرية "جان بياجيه" (Jean Piaget) في اللعب على أن هذا الأخير (أي اللعب) يقوم بتفسير نمو الذكاء، حيث يفترض "بياجيه" أن عمليتي التمثيل والمطابقة تعدان ضرورة لنمو كل كائن عضوي، ولعل من أبسط الأمثلة عن عملية التمثيل هي الأكل، فعند ابتلاع الطعام يصير جزءاً من الكائن الحي، في حين أن عملية المطابقة تعني توافق الكائن الحي مع العالم الخارجي، كأن يغير الفرد خط سيره مثلاً.

وحسب "بياجيه" فاللعب يبدأ في المرحلة الحس حركية، إذ يشير إلى أن الأطفال حديثي الولادة لا يملكون حس ادراك العالم في حدود الأشياء التي توجد في الزمان والمكان، فإذا قمنا ببناء الحكم على

أفعال الطفل فإن الزجاجة التي تغيب عن ناظره هي زجاجة مفقودة إلى الأبد، وإذا أخذنا ردود الفعل المختلفة للطفل في الامتصاص، فنلاحظ أنه عديم الاستجابة للتبنيه الصادر عن فمه، بل ويقوم بعملية المص أحيانا وفمه خال من الأكل، فنظرية (بياجيه) تفسر اللعب بأنه وظيفة بيولوجية، إذ تصفه لأنه تكرر نشط وتمرين يقوم بتمثيل المواقف والخبرات الجديدة وإعطائها صورا عقلية، وتصف النشاطات المتتابعة وصفا ملائما.

من أجل هذا فنظرية "بياجيه" في اللعب تركز على ثلاث فرضيات أساسية هي:

- لا يمكن للتجربة وحدها أن تغير النمو العقلي، لأنه يسير وفق تسلسل معين مع إمكانية تسريحه أو تأخيره.
- تسلسل النمو العقلي لا يتسم بالاستمرارية، بل يتكون من مراحل، حيث يجب أن تكتمل كل مرحلة معرفية قبل أن تبدأ المرحلة التالية.
- نستطيع تفسير تسلسل النمو العقلي بالاعتماد على نوع العملية المنطقية التي تحتوي عليه، وتقوم بالتأثير نمو الطفل تأثيرا كبيرا وفعالا وعلى عواطفه الأسرية. (سلامة ، 2006، صفحة 54)

📌 نظرية الاتصال الجماعي:

وهي نظرية تتبنى فكرة أن الانسان يميل لممارسة الألعاب التي تعتبر ممارستها واسعة الانتشار في محيط مجتمعه، حيث أن هذه النظرية تتفق مع آراء الدراسات التي أشارت الى أن لعب الأطفال مستوحى من البيئة أكثر من الوراثة، أي أنه توجد علاقة قوية بين الألعاب الممارسة والبيئة الاجتماعية المحيطة بهم، فإن أخذنا على سبيل المثال الأطفال الذين يعيشون ويتربون في دول تعيش حروبا ونزاعات، فطبيعي أن تتأقلم ألعابهم بهذه البيئة، وتكون متصلة بالواقع المعاش، فنجد جلها تتمحور حول الخطط الحربية، والنزالات... الخ. (بوحنك، 2023، صفحة 61)

📌 نظرية التعبير الذاتي:

تعتبر هذه النظرية من أحدث النظريات المفسرة للترويح، حيث يرى "برنارد ماسون" بأن الانسان كائن يتميز بالنشاط بطبعه، ولكن تكوينه الفيزيولوجي والتشريحي يفرض ويقيّد بعض هذا النشاط، كما ان اتجاهاته، وميولاته النفسية ولياقته الجسدية تدفع به إلى ممارسة أنواع معينة من الترويح، وهذا ما يفسر حب الانسان للعب، لذلك يوصي العلماء بتركه يلعب، من أجل الكشف عن اتجاهاته وميولاته واشباعها. (نظور، 2022، صفحة 43)

❖ التعليق على نظريات الترويح:

من خلال عرضنا لنظريات الترويح، نرى أن كل رأي إنما تناول جانبا من جوانب الترويح وهدفا من أهدافه، وكل تناول الظاهرة حسب تخصصه ومجاله، فمنهم من فسره بالتنفيس عن مكبوتات الفرد وضغوطه

النفسية، ومنهم من أشار بأنها تعبير عن شخصيته وذاته، ومن رأى بأن الترويح إنما هو مستوحى من البيئة التي يعيش فيها الفرد، ومنهم من قال بأن الترويح إنما هو نابع من الغريزة، ومن شرحه بأنه راحة واستجمام،... إلخ، ونحن نرى بأن الترويح هو كل هذه الأهداف المشار إليها سابقا، وأن كل فرد يمارس الترويح لهدف وغاية خاصة به.

3-2-5- أهمية ممارسة الشباب للأنشطة الترويحية:

أشارت "تهاني عبد السلام" (1993) إلى أن الشباب ذو نزعة طبيعية لممارسة الأنشطة التي يجد فيها ذاته، ويعبر فيها عن أفكاره، ويجسد بها آرائه وتوجهاته، وذلك من خلال تلك الممارسة الترويحية لمختلف الأنشطة، ويضيف كل من "محمد الحماحي" و"عابدة عبد العزيز" (1998)، أن الترويح ما هو إلا وجه من أوجه النشاط الإنساني، ويلعب دورا مميزا في الوصول للتوازن النفسي بين العمل والراحة، وفي تحقيق السرور والبهجة للإنسان، وكذا اكساب الأفراد الممارسين لأنشطته المختلفة، مجموعة من القيم الأخلاقية، البدنية، النفسية والاجتماعية، كما أن للممارسة الترويحية مساهمة كبيرة في اشباع حاجات البشرية، حيث يوضح كل من "محمد الحماحي" و"عابدة عبدالعزيز" (2004) في موضع آخر، ونقلًا عن "قاسلوب" الذي أشار أن حاجات الفرد متكونة من مستويات خمس، وذكر منها الحاجة الى اثبات الذات وتأكيدها. (عبد الرحمن، محمود، شعبان، و عبد المنعم، 2018، صفحة 179)

3-2-6- العوامل المؤثرة في ازدياد الحاجة إلى الترويح:

يمكن القول بأن تغيرات العصر الاجتماعية، كان لها الأثر البالغ لدى الفرد في زيادة احتياجاته للترويح، وممارسة النشاطات الترويحية، ومن هذه المتغيرات العديدة نذكر ما يلي:

- توفر الآليات والامكانيات من أجل الممارسة الترويحية.
- النمو الديمغرافي الكبير والزيادة في عدد السكان.
- النزوح الريفي لسكان الضواحي والأرياف نحو الوسط الحضري مما يخلق الاكتظاظ.
- التغير في أسلوب الحياة اليومية للإنسان.
- الحالة الاقتصادية للفرد وتحكمها في احتياجه للترويح.
- سهولة التواصل مع الناس والانتقال للأماكن ومراكز الترويح.
- المستوى والتخصص التعليمي للفرد، والتقدم العلمي للمجتمع الذي يعيش فيه.
- الوقت المخصص للأنشطة الترويحية يتحكم في الاحتياجات الترويحية. (عبد الرحمن، محمود، شعبان، و عبد المنعم، 2018، صفحة 104)

3-2-7- أنواع الترويح:

تناول الأخصائيون والمهتمون في مجال الترويح أنواعه بالاستناد لتنوع نشاطاته، وأهداف برامجه والأماكن التي يمارس فيها حيث قسمت إلى:

+ الترويح الخلوي:

هو نوع من أنواع الترويح تعتمد نشاطاته في الأساس على الممارسة الترويحية في الأماكن المفتوحة، بعيدا عن الصالات والمراكز المخصصة لذلك، وفيها يكون الفرد على احتكاك مباشر بالطبيعة ومختلف مناظرها، كالجبال، المتنزهات، الشواطئ، حيث يستمتع الأفراد المشاركون في هذه النشاطات بالجمال والطبيعة العذراء، وبما يتخلل ذلك من اكتشافات ومعارف جديدة.

+ الترويح الاجتماعي:

والمقصود به تلك النشاطات الترويحية التي تمارس على شكل جماعات، كالرياضات الجماعية، ويكون الهدف فيها هو ذلك الاتصال والتواصل الاجتماعي الفعال بين الأفراد المشاركين في هذا النشاط الترويحي.

+ الترويح الثقافي:

يرتكز الترويح الثقافي في إعداد برامجه على أن يكسب الممارسين له معارف ومفاهيم تضاف لرصيدهم المعلوماتي في قالب مليء بالمتعة والتسلية، حيث يحتوي على عدة أنواع من الأنشطة حسب المجال التعليمي المستهدف، فنجد أنشطة أدبية، أنشطة عقلية... إلخ.

+ الترويح الفني:

تهتم برامج هذا النوع من الترويح على الأنشطة التي تضم نوعا أو عدة أنواع من الفنون كالمسرح، الرقص الغناء، لتحقيق لممارسيها أو المتفرجين عليها قدرا كبيرا من المتعة والسعادة.

+ الترويح العلاجي:

هذا النوع من الترويح تكون برامجه عادة موجهة للمرضى المصابين بأمراض إما عضوية، أو نفسية مختلفة، ويكون الهدف منها الراحة والاسترخاء والمتعة، وإبعاد المريض عن الحالة المحبطة التي يكون فيها جراء المرض، وقد تكون أيضا الأنشطة الترويحية في مثابة علاج طبيعي للأمراض العضوية لا النفسية فقط، فالأنشطة الرياضية قد تكون أحيانا من بين الوسائل العلاجية، فالسباحة الترويحية أثبتت نجاعتها في التخلص من الأمراض المتصلة بالعظام والمفاصل، ورياضة المشي في تحسين الدورة الدموية، ومستوى السكر في الدم، وتسطر هذه البرامج الترويحية حسب الفئات العمرية وجنس الممارس ناهيك عن طبيعة المرض المستهدف. (زريقات، 2022، الصفحات 18-19)

الترويج التجاري:

وهي الأنشطة الترويجية التي يستفيد منها الشخص مقابل دفع اشتراكات ومبالغ مالية، حيث يدخل البعض تحت نطاق الترويج التجاري المسرح والإذاعة والسينما والتلفزيون والصحف والجرائد وغيرها من الأنشطة التي تقوم عليها مؤسسات ربحية تجارية، فهي تعتبر تجارة مدرة للأموال والأرباح لأصحابها في المجتمعات الرأسمالية، أما في الاشتراكية فتعتبر المؤسسات السابق ذكرها مؤسسات ملك للدولة، ذات طابع خدماتي غير ربحي، مهمتها رعاية جميع أفراد المجتمع للمساعدة في التنمية شاملة، وتستغل لصالح عامة الشعب وليس لصالح أصحاب رؤوس الأموال. (خطاب، 1982، صفحة 65)

3-2-8- مبادئ النشاط الترويجي:

حاولت الدكتورة "تهاني عبد السلام" (2001) تلخيص مبادئ الترويج فيما يلي:

- أن تساهم الأنشطة الترويجية في تنمية جانب من جوانب النمو المختلفة في جميع مراحل العمر، كالجانب الجسدي من خلال تعلم استعمال مختلف الحواس في اللعب، أو الجانب النفسي كجلب الاحساس بالسعادة والمتعة والثقة بالنفس، أو الجانب الاجتماعي من خلال الألعاب التي ينخرط فيها الفرد في فريق ما من أجل تعلم العمل الجماعي وتكوين الصداقات.
- يجب أن تكون الأنشطة الترويجية سهلة ويمكن ممارستها، إما في أماكن مغلقة أو مفتوحة ولا تتطلب أدوات مكلفة، أو وقت طويلا لممارستها، حتى لا يكون للفرد وقت لا يعرف ماذا سيفعل فيه.
- يجب أن تحتوي البرامج الترويجية على عنصر التشويق لكي يتذوق الأفراد هذا النشاط في كل الأوقات.
- يجب أن يتعرف كل فرد على مجال من مجالات الفنية المختلفة، والتي تجعله يتذوق الجمال ويحس بالسعادة، سواء بالكلمة أو بالإيقاع أو بالصوت أو بالصورة.
- يجب تعويد الأفراد على الحياة النشطة، التي تتميز بالحيوية والابتعاد عن الكسل والأماكن المغلقة والمكتنبة.
- تشجيع ممارسة الهوايات التي تسعد الفرد في مختلف مراحل عمره.
- يجب اعتبار الأوقات الطبيعية كوقت تناول الغذاء من النشاطات اجتماعية، فالاستمتاع بوقت الأكل يجعله سلوكا اجتماعيا، حيث تضيف المشاركة فيه متعة ورونقا أكثر من الوجبة بحد ذاتها.
- الترويج شخصي وذاتي، فالسعادة يحس بها الشخص خلال الأنشطة الترويجية، مهما كانت درجة ومستوى الذي وصل إليه.

- يجب أن يراعي البرنامج التربوي الفروق الفردية، والاهتمامات المختلفة لجميع الممارسين للوصول للغاية المرجوة من هذا النشاط. (عبد السلام محمد، 2001، الصفحات 116-117)

3-2-9- علاقة الترويح بالمجالات الأخرى:

✚ الترويح والتربية:

بالاعتماد على الدراسات الحديثة والنظريات التي تطورت عبر الأجيال، فقد تغيرت اتجاهات الأخصائيين في المجال التربوي نحو المناهج الدراسية القديمة، التي أبانت عن قصور، وآثار سلبية على الناحية التربوية للفرد والمجتمع، إذ اتجهوا نحو مفهوم جديد أوسع لهذه المناهج حيث تطور ليحتوي جميع الخبرات المكتسبة، وأوجه النشاطات التي توفرها المؤسسة التربوية لطلبتها داخل المدرسة وخارجها، من أجل الوصول للنمو الشامل، وتساهم في توجيه سلوكهم تبعاً للغايات التربوية المسطرة، ومنه فقد أضحت الأنشطة الترويحية المتعددة التي تسعى المدرسة لتوفيرها لطلبتها في وقت فراغهم، داخل المدرسة وخارجها من أجزاء العملية التربوية، وأصبحت ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمواد الدراسية النظرية، من أجل تشكيل مجموع الخبرات التي تسعى المناهج والمؤسسات التربوية من لإكسابها لتلاميذها في وضعيات مختلفة، وباستخدام طرق وأساليب متعددة من أجل تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية. (خطاب، 1990، صفحة 29)

✚ الترويح والعمل:

على الرغم من ارتباط الترويح بأوقات الفراغ، والتي هي مقابلة للعمل، إلا أن المختصين تباينوا في وجهات نظرهم من أجل تفسير العلاقة بينهم، ويمكن إبراز أهم وجهات النظر فيما يلي:

- الترويح عمل: من تبني هاته النظرة يرون بأن الترويح قد يقوم مقام العمل أو الوظيفة، لذا وجب ممارسة الأنشطة الترويحية بصفة مستمرة، حيث يعتبرون أن لها أهمية بالغة في حياتهم.
- العمل ترويح: يعتبر أصحاب هذا الرأي أن العمل ما هو إلا نوع من أنواع الترويح، خصوصاً الوظائف التي تحتوي على درجة كبيرة من التسلية، والتي يحس خلالها العامل بالانتعاش والتجديد.
- الترويح من أجل العمل: يشير بعض المختصين في المجال بأن الترويح هو أداة للعمل، حيث أن الأنشطة الترويحية تساهم بصفة هامة في زيادة الدافعية، والفاعلية للفرد العامل، فهو يقوم بها من أجل استعادة النشاط الضروري من أجل القيام بالعمل على أحسن صورة وبكفاءة عالية.
- العمل من أجل الترويح: المتبني لهذا الرأي يعتبر أن العمل من الغايات الأساسية للربح المادي، من أجل أن يمارس الفرد نشاطاته الترويحية المكلفة، كالسياحة (عليان، 2001، صفحة 30)

✚ الترويح والتربية البدنية:

تشير الدراسات العلمية والتاريخية أن الرياضة قد مورست في القديم ممن أجل الترويح والتسلية، وماء وقت الفراغ، وظلت لحد الآن تحافظ على ذلك كجوهر أهدافها وغاياتها، في المحتوى والإطار المفاهيمي للتربية البدنية والرياضية، وهو الغاية التي تهدف إلى اكساب الفرد وتعليمه مهارات بدنية وحركية مدى الحياة، إضافة إلى المعارف والخبرات التي تعد جزءاً لا يتجزأ منها، فضلاً عن إثارة الشعور بالاهتمام إزاء الأنشطة البدنية والرياضية، وتكوين ميول واتجاهات إيجابية نحوها، كي تصير المشاركة في الأنشطة البدنية ممارسة ترويحية، يستغلها الفرد في أوقات فراغه للاستفادة من خبرات نفسية واجتماعية، وقيم أخلاقية وصحية. (السيد وتوت و الصواف، 2013، صفحة 27)

✚ الترويح والصحة النفسية:

تعتبر الأنشطة الترويحية أحد أهم العوامل المؤثرة في الحالة النفسية للفرد إذ تلعب دوراً هاماً في تحسين من مزاجه وصحته النفسية، حيث أن علاقة الترويح بعلم النفس علاقة وثيقة جداً، فكثير من العلماء يعتمدون لتعريف الترويح على أساس أنه حالة نفسية، وإحساس يحس به الفرد خلال ممارسته للنشاط، وقد أضحى الترويح في الآونة الأخيرة يتعدى مجال الوقاية من الأمراض النفسية إلى العلاج، فقد أصبح المختصون والأطباء النفسيون يعتمدون على الأنشطة والبرامج الترويحية كعلاجات، ومكملات للعلاج لمختلف الضغوط والتوترات والأمراض النفسية، وقابلها انتشار واسع لمختلف النشاطات والممارسات الترويحية داخل العيادات ومصحات الأمراض النفسية والعقلية.

✚ الترويح والرعاية الاجتماعية:

يشير بعض الأخصائيين أن الترويح هو نظام اجتماعي قائم بحد ذاته، وله غاياته الاجتماعية التي تتجلى في أن الترويح يستعمل أسلوب العمل في إطار الجماعة، أو خدمة لها، والطريقة التي يعتمد عليها تقوم على أساس وجود قائد يقوم بالأعمال التوجيهية للمجموعة، ويساعد أفرادها بالاعتماد على الأسلوب الديمقراطي من أجل تطوير قدراتهم، وطاقاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، باستعمال برامج ترويحية، تتناسب مستوى وأعمار وحاجات الأفراد المشاركين في هذه الأنشطة، ومن أمثلة ذلك الرعاية الاجتماعية للوصول لتهيئة وخلق فرص المشاركة في الترويح لكل الأفراد والأشخاص، كالسعي لتكوين الجمعيات والأندية، وإنشاء المنتزهات، وتوفير المنشآت والمراكز لممارسة النشاط الترويحي فيها، وغيرها من هاته الوسائل والأدوات، التي تساهم في الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ والاستثمار فيها. (بن سميثة، 2018، صفحة

(64)

✚ الترويح والاقتصاد والإنتاجية:

نستطيع القول بأن طبيعة العلاقة بين الترويح والاقتصاد أو الإنتاجية علاقة تكاملية، فالترويح أداة للعمل، وذلك لأن من بين الغايات الأساسية والمهمة للأنشطة الترويحية، أن تساهم في تحسين الجانب النفسي وترفع معنويات الشخص، لمساعدته على القيام بعمله بكفاءة وقدرة مميزة، وهذا ما ينم عليه زيادة في الإنتاجية، وبالتالي رفع المستويات الاقتصادية سواء للفرد أو المؤسسة أو الدولة التي ينتمي إليها، وقد بينت العديد من الدراسات أن خفض ساعات العمل ومنح يومين للعطلة، خاصة في الدول التي تعتمد النظام الاشتراكي، قد ساعد في الرفع من مستوى الإنتاج، وهذا ما انعكس على زيادة الدخل القومي، وبالتالي دخل الفرد الشخصي. (عبد الرحمن، محمود، شعبان، و عبد المنعم، 2018، صفحة 202)

✚ الأنشطة البدنية والترويح الرياضي:

ترتبط الرياضة بالترويح ارتباطاً وثيقاً، لأن البناء الرياضي يتأسس على عماد الأهداف الترويحية، وحاجات الفرد الأساسية لبناء شخصيته وتوجهاته، كالخبرات المكتسبة من خلال المجهودات البدنية المبذولة في الممارسة الرياضية التي تعبر عن النفس، وتؤدي لتحقيق الذات والثقة بالنفس، والمتعة، والتنافس، والاثارة، وقد بدأ الاهتمام يبدو بارزاً بالأنشطة الرياضية الترويحية في أواخر السبعينيات، من خلال تزايد الإقبال والتوجه نحو أنشطة تعطي الحرية لكافة الفئات العمرية والمستويات المهارية للمشاركة فيها، دون قيد أو شرط، سواء بالمشاركة الفردية أو الجماعية أو من خلال الانخراط في نادي، ممارستها خلال أندية أو ممارستها بشكل فردي، وتعطي للفرد الحرية في اختيار أي نشاط يريد ممارسته، وفي أي وقت، حيث أنه غير محدد لا بتوقيت ولا بمكان معين كالألعاب الرياضية، والمشي، الجري البطيء، ركوب الدراجات،... إلخ (بوسكرة، 2008، صفحة 99)

✚ الترويح والسياحة:

عادة ما يقترن المصطلحان: وقت الفراغ والسياحة ببعضهما البعض، فالسياحة من أحب الأنشطة الترويحية للإنسان وأهمها، فكل ما وجد حرية في الوقت وعدم وجود أشغال ضرورية اتجه لها، لما تتوفر فيها من دوافع الترويح، فهي تساعد على الاسترخاء، وتجلب البهجة والسرور ناهيك عن الجانب التنموي والمعرفي لشخصية الفرد من ناحية اكتشاف المناطق، والتقاليد الجديدة، والتعرف على أشخاص جدد، وتكوين علاقات، وهي في الغالب ما ترتبط بأهم الدوافع والغايات التي يصبو إليها الفرد من خلال ممارسته لنشاط السياحة كنشاط ترويحي. (عبد الرحمن، محمود، شعبان، و عبد المنعم، 2018، صفحة 211)

✚ الدين الإسلامي والترويح:

تظهر علاقة الدين الإسلامي والترويح من خلال المقاصد التي يريدها الفرد من الترويح، فالله سبحانه وتعالى خلق الإنسان لعبادته في كل أفعاله، وهي غاية لا ينبغي له أن يحيد عنها، فقد قال عز وجل: ((وما

خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)) (سورة الذاريات: الآية 56)، ومعنى ذلك أنما خلقتهم لأمرهم بعبادتي لا لاحتياجي لهم، وليقروا بعبادتي طوعاً أو إكراهاً (تفسير: ابن كثير، 4/239)، ولذلك فقد أتت الشريعة الإسلامية بمقاصد عظيمة، وجب على المسلم أن يتتبعها، وأن يجعل لسلوكه هدفاً ويوجهه لكي يتفق مع المقاصد العامة للإسلام.

ومن أجل ذلك فالترويح بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة، ينطوي تحت مقاصد وغايات نستطيع جمعها فيما يلي:

- **تجديد النشاط وتقوية الإرادة:** إن من الملاحظ أن للترويح الأثر البالغ على النفس فهو يجدد النشاط، بعد التعب والجد، فإن تأملنا في التشريع الإسلامي فإننا نجد أمثلة كثيرة عن ذلك، فالأعياد دائماً ما تأتي بعد عبادة وجد وكد، فعيد الفطر يأتي بعد الصيام والقيام شهراً كاملاً لزرع البهجة والسرور على الشخص المقيم لتلك العبادة، وعيد الأضحى يأتي بعد يوم عرفة، وهو يوم عبادة ودعاء للحجاج وغيرهم فهو يأتي ليجدد العزيمة، والحيوية لقلب المسلم وحياته.
- **إظهار سماحة الإسلام:** بنيت الشريعة الإسلامية على أساس التيسير ورفع الحرج، بينما كان التشديد يعد علاجاً في ظروف خاصة ولجماعة معينة، وفي مرحلة مؤقتة، ولكن الشريعة العامة هي السماحة لكل الناس ولكل الأجيال، وقال الله تعالى: ((يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولاً سديداً يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيماً)) (سورة الأحزاب، آية 70-71)، والترويح فيه إخبار للآخرين بسماحة الدين وواقعيته، وهو من الأمور المطلوب لما ثبت عن عائشة بنت أبي بكر (رضي الله عنهما) "دخل عليها أبي بكر رضي الله عنه في أيام التشريق وعندها جاريتان تغنيان وتضربان بالدف فسبهما، وخرق دميها فقال رسول الله دعهما فإنها أيام عيد" (رواه ابن حبان في صحيحه (131) / 1178 ج 5869)، وقد فهم السلف ومن اتبعهم هذه المقاصد، فقال أحد السلف لأصحابه ليبين لهم هذه السماحة، كان أصحاب رسول الله يتبادحون بالبطيخ وإذا كانت الحقائق كانوا هم الرجال (السلسلة الصحيحة اللبناني 15/797 ح 435).
- **التهيئة النفسية وإزالة التوتر (التكيف النفسي السليم):** جبل الإنسان على النقلب من حالة إلى حالة، ويحس بالقلق والعصبية تحت الضغط، لذلك أباح الإسلام للفرد في حال التوتر والخوف بعض الوسائل والأدوات الترفيهية، ومثال ذلك ليلة الزفاف حين يصيب كل طرف بوجس وقلق من الموقف، فشرع الضرب بالدف وذكر الأناشيد التي تؤدي الغرض، كما ورد في حديث الربيع بنت معوذ بن عفراء، "جاء النبي فدخل خيمة بني علي فجعلت جوهرات يضربن بالدف ويندبن من قتل من آبائهن يوم بدر، ثم قالت إحداهن وفينا نبي يعلم ما في غد فقال: دعي هذه، وقولي بالذي كنت تقولين" رواه البخاري في صحيحه (3/1967 ج 4800)، وكما ورد ضرب الدف في وقت الحرب، وأيضاً ورد في السنة النشيد وقت العمل في الحديث قول النبي (صلى الله عليه وسلم) "إن الأنصار

قوم غزل فلو بعثتم معها من يقول: أئيناكم أئيناكم فحيانا وحياكم" (رواه ابن ماجة في سننه 612/1 ح 1906).

- **تنمية الروح الابتكارية والتحليلية:** يهدف الترويح إلى تطوير أساليب التعليم وتنمية حواس التدوق السمعي والبصري والأدبي، وقد ظهرت طرق تعليمية جديدة كالتعليم بالترفيه، وهي إيصال المعارف ونقلها باستعمال أساليب وألعاب ترفيهية متعددة، وقد كان من العادات التي أقرها الشرع استعمال الدمى للبنات الصغيرات، حيث نقل عن أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها) "أنه كان لها فرس له جناحان" رواه أبو داود في سننه (283/4 ح 4293)، واستعملت المسابقات الثقافية، لمعرفة الحق لما جاء في حديث ابن عمر: أن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال: "إن من الشجر شجرة لا يسقط ورقها، وإنها مثل المؤمن فحاض الناس إلى شجرة البوادي فوقع في نفسي أنها النخلة" رواه مسلم في صحيحه (2416/1 ح 2810). (داهي عبد الله، 2012، صفحة 264)

3-3- النشاط البدني الرياضي

3-3-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يعرفه "دافيدوف" (1983) بأنه تعبير داخلي يكون نتاج حاجة ما من احتياجات الفرد، والتي تقوم مقام المثير والحافز للسلوك الذي يكون عادة موجها من أجل الوصول لتحقيق الحاجة المنشطة. (سيغة، نواصرية، و بن يوسف، 2023، صفحة 378)

يشير "أنور الخولي" (2002) بأن النشاط البدني الرياضي هو جملة من المهارات المكتسبة من اتجاهات يستطيع الانسان أن يتعلمها في جميع مراحل العمرية، ليقوم باستعمالها في تطوير نوعية حياته إضافة إلى زيادة تكيفه مع محيطه، ومجتمعه، ذلك لأن منافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تتوقف فقط على الناحية الصحية للفرد فقط، بل تتعدى تأثيراتها الإيجابية للنواحي النفسية، والعقلية، والاجتماعية، والمعرفية، والبدنية، وكل هذه التأثيرات الإيجابية تدخل في التكوين الشامل والمتناسق لشخصية الفرد وتوازنه. (هطال، 2022، صفحة 38)

ويرى "كوشين وسيج" أنه يمكن تعريف النشاط البدني الرياضي بأنه نشاط مليء بالألعاب التنافسية، التي تعود بمردوداتها الداخلية والخارجية على الفرد الممارس لها، وهي تحتوي على فرد أو مجموعة من الأفراد تكون فرقا، تتنافس فيما بينها في شكل مسابقات، وتنتج بنتائج تبرز المتفوقين، اعتمادا على المهارات والقدرات البدنية والخطط. (خلفاوي، 2018، صفحة 35)

ويرى "عمرو بدران" أن النشاط الرياضي بأنواعه، هو ذلك النشاط الحركي الذي يتسم بالممارسة الإيجابية لمختلف أشكاله، سواء الفردية منها أو الجماعية، وذلك طبقا لنظم وقوانين معينة، تؤدي بالممارس له لتكيفات بدنية، نفسية اجتماعية وعقلية، تساعده في التعايش مع مجتمعه، والبيئة المحيطة به.

في حين يضيف "محمد حسن علاوي" أن لكل نشاط رياضي مميزات وخصائص، تميزه عن الأنشطة الأخرى، سواء في النوع، أو المتطلبات أو المحتويات أو المحيط الذي يمارس فيه. (رمضان، 2008، صفحة 55)

ويعرفه "تشارلز بيوتشر" بأنها جزء من التربية العامة يتصف بالتناسق والتكامل، وهي ميدان تجريبي غايته الوصول للتكوين الأمثل للفرد من مختلف النواحي البدنية والاجتماعية والانفعالية والعقلية، وهي أيضا عبارة عن توظيف لنظريات ومبادئ وقوانين، بطرق وأساليب من أجل الوصول لمجموعة من الخبرات والقيم التي تؤدي لتحقيق أهداف النظام. (الخولي و الشافعي، 2005، صفحة 29)

ويتفق معه "كلارك" حيث يرى بأنه جانب من جوانب التربية، يهتم أساسا بالناحية القيادية والتنظيمية للفرد، وذلك من خلال استغلال مجموعة من النشاطات العضلية، بهدف تنمية وتكوين الفرد في مختلف المستويات البدنية، الاجتماعية والصحية، وهذا من أجل استمرار العملية التربوية. (خلفاوي، 2018، صفحة 35)

ويعرف الباحث النشاط البدني الرياضي بأنه مجموعة من الألعاب والحركات والمهارات البدنية الفردية والجماعية، التي تمارس وفق برنامج معين وطرق مدروسة من أجل خلق مجموعة من التكيفات الجسمية، النفسية، الاجتماعية والعقلية للمساهمة في تحقيق غايات متعددة تربوية، بدنية، اجتماعية، علاجية... إلخ

3-3-2- خصائص النشاط البدني الرياضي:

ويمكن تناولها في النقاط التالية:

- التنافس الرياضي هو محور النشاط البدني الرياضي.
- يتأثر أسلوب الحياة للفرد الممارس للنشاط البدني الرياضي.
- المساهمة في الرقي بالوظائف والعمليات الانفعالية والعقلية للفرد الممارس للأنشطة البدنية والرياضية.
- يخضع النشاط البدني والرياضي لقوانين وقواعد متفق عليها، تقوم بوضع محددات للنواحي الفنية والضوابط التنظيمية له، لذلك لزم احترامها والتقيد بنصوصها.
- لدى رياضيي مستوى النخبة أسلوب حياة خاص، من ناحية التدريب والنظم الغذائية المدروسة.
- أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي تشغل جميع الجوانب: العقلية، البدنية والاجتماعية بنظام متناسق، أي أن هذا النشاط هو انعكاس للشخصية ككل.

- النشاط البدني الرياضي مرتبط دائما بالانفعالات المختلفة، كالهزيمة والفوز وما يتبعها من سلوكيات متعددة.
- يتميز النشاط البدني الرياضي بما يسمى بالروح الرياضية، فيجب تقبل الهزيمة، وعدم التكبر والاستهزاء بالخصم في حال الفوز. (رمضان، 2008، صفحة 59)

3-3-3- التكيفات الفيسيولوجية على مختلف أجهزة الجسم جراء ممارسة النشاط البدني الرياضي:

تنتج عن الممارسة المنتظمة والمستمرة للنشاط الرياضي عدة تأثيرات على مستوى مختلف أجهزة الجسم الحيوية نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

✚ التكيفات على مستوى الجهاز العضلي:

تحدث الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية تكيفات وتغيرات إيجابية على مستوى الجهاز العضلي وهي كالاتي:

- تزيد من محتوى الهيموجلوبين في العضلة.
- ترفع من أعداد وحجم الميتوكوندريا.
- الرفع من قدرات العضلة على طاقة الاختزان للجلايكوجين.
- تزيد من استغلال الدهون على مستوى العضلة.
- الرفع من أعداد الشعيرات الدموية.
- تزيد من وقوة حجم العضلات، وتأخير ظهور التعب على مستوى العضلات. (خطايبه، 2012، صفحة 74)

✚ التكيفات على مستوى الجهاز الدوري والقلب:

- يزيد في سرعة دقات القلب، وتزيد حجم الضربة القلبية (Stroke Volume)، وهذا ما يمكن للفرد الممارس في حالة الاستراحة، أن يحافظ على النتاج القلبي (Cardiac Output) نفسه وبسرعة دقات أقل، وفي وقت الممارسة النشطة يقوم القلب بضخ الدم بقوة، حيث تكفيه عشر ثوان ليدير في كل أنحاء الجسم، في حين كان يستغرق ستين ثانية في دورانه الطبيعي.
- الرفع من عتبة الخناق الصدري أو الذبحة الصدرية (Threshold).
- التخفيض من مستوى خطورة الإصابة باحتشاء العضلة القلبية (Myocardial Infarction).

- الخفض من مستوى خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية (Stroke).
- ولقد أثبتت الدراسات العلمية بما لا يدع مجالاً للشك أن الممارسة الرياضية بانتظام تزيد من مستوى الحماية الإصابة من مرض الشريان الإكليلي (Coronary Artery Disease).
- الزيادة في نمو الألياف العضلية في القلب وتقويتها.
- ترفع من سعة أجواف القلب الأربعة. (المصري، 2001، صفحة 56)
- الرفع من مستويات الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (C-HDL).
- المساهمة في خفض مستويات الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
- إن كان الشخص مصاباً بارتفاع ضغط الدم الشرياني، فالنشاط الرياضي يساهم في خفضه.
- المساعدة في سيولة الدم من خلال انحلال مادة "الفيبرين".
- التخفيض من احتمالية الإصابة بالجلطة، وذلك من خلال التقليل من التصاق الصفائح الدموية.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض سكر الدم. (أودينة، 2019، صفحة 40)

✚ التكيفات على مستوى الجهاز العظمي والمفصلي:

إن ممارسة النشاط البدني والرياضي بصورة مستمرة يعمل على تقوية الهيكل العظمي والمفاصل والأربطة على النحو التالي:

- يكسب الممارس له القوام المعتدل، من خلال معالجة بعض الانحرافات فيه.
- تنشيط نخاع العظم، يزيد إنتاج كريات الدم الحمراء.
- زيادة مستوى مرونة الأربطة.
- تزيد من قوة الأنسجة المفصالية.
- زيادة مرونة والحد الأقصى للمفاصل.

✚ التكيفات على مستوى الجهاز العصبي:

يسيطر الجهاز العصبي على كل العمليات الوظيفية لجسم الإنسان، فيتحكم ويوجه كل أنشطته الجسم، والممارسة المنتظمة وبطريقة مدروسة للأنشطة البدنية والرياضية تؤدي للرفع من مستوى عمل الجهاز العصبي من خلال:

- الرفع من مستوى التوافق العصبي والعضلي.

- أن يكتسب الفرد الممارس للنشاط البدني الرياضي التوقيت الحركي
- أن ينمي التوقع الحركي.
- زيادة سرعة رد الفعل والانقاص من زمن الاستجابة.
- تأخير ظهور التعب العصبي. (خطابية، 2012، صفحة 74)

التكيفات على مستوى الجهاز التنفسي:

يحدث النشاط البدني الرياضي تغييرات عدة على مستوى الجهاز التنفسي نذكر منها:

- زيادة نسبة التهوية الرئوية القصوى، وهي حجم الهواء الذي يقوم الفرد بتنفسه في الدقيقة، مع الإحاطة بأنها لا تلعب دورا معيقا للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وتأتي هذه الزيادة نتيجة زيادة حجم هواء التنفس في المرة الواحدة، وزيادة معدل التنفس في الدقيقة الواحدة.
- الرفع من فاعلية التهوية الرئوية، وذلك لتوجيه جل الأكسجين إلى العضلات التي تكون في حالة اشتغال.
- زيادة حجم الرئتين، وذا ما يرفع من فرص تبادل الغازات مع الدم. (علاوي و عبد الفتاح، 2000، صفحة 26)

التكيفات على مستوى الجهاز الهضمي:

تؤدي ممارسة النشاط البدني والرياضي لعدة تأثيرات على مستوى الجهاز الهضمي ويتبين ذلك في النقاط التالية:

- ينخفض النشاط الهضمي خلال فترات التدريب، وذلك يرجع لانخفاض في معدلات سريان الدم، وهذا ما يؤدي لتباطؤ في حركة المعدة والأمعاء، والذي يتم تعويضه بزيادة نشاطه بعد فترة لاحقة من النشاط البدني والتمرنات.
- يؤدي التمرين ذو الشدة المنخفضة بتسريع تفريغ المعدة، بينما التمرين الذي يكون ذا شدة عالية، يخفض من سرعة التفريغ أثناء التمرين نفسه.
- يساهم النشاط البدني الرياضي في الوقاية من مرض القرحة المعدية، حيث تقوم التمارين بتحسين إفرازات الهضم بطريقة ينتج عنها تأثيرات مضادة لحدوث القرحة.
- يساهم النشاط البدني الرياضي في التخلص من أمراض السمنة ويقى منها. (خطابية، 2012، صفحة 77)

3-3-4- أثر التفاعلات الفسيولوجية على الحالة النفسية عند ممارسة النشاط

البدني الرياضي:

أكدت نتائج البحوث والدراسات أن ممارسة النشاط البدني تحتوي على مساهمة نظامين متعارضين: أثناء الممارسة يحفز الجهاز العصبي السمبثاوي عملية الأيض لتلبية الطلب (الأدرينالين، زيادة في معدل ضربات القلب، ضغط الدم، السكريات في الدم، استهلاك الأوكسجين، تزويد الطاقة للعضلات)، وبعد الانتهاء من الممارسة وخلال العودة للهدوء يبدأ الجهاز العصبي الباراسمبثاوي بالعمل، حيث يقوم بإبطاء الأنشطة البيولوجية والفسيولوجية.

ويرتبط هذا التأثير الإيجابي نفسياً بعد التمرين بانخفاض في إمكانات العمل العضلي، والتأثير البهيج والمهدئ للاندورفين العضلي، مع زيادة في التمثيل الغذائي الخلوي وتدفق الدم الدماغي المسؤول عن التنظيم العاطفي والناقلات العصبية المختلفة (بإفراز السيروتونين، الأدينوزين، دوبامين وGABA)، ومن الممكن أيضاً أن يكون للنشاط البدني تأثير وقائي ضد الحد من العوامل العصبية، التي تكون بروتينات مسؤولة عن نمو وبقاء الخلايا العصبية النامية، والتي ستكون أقل عند المرضى الذين يعانون من الاكتئاب. (أودينة، 2019، صفحة 43)

3-4-4- النشاط البدني الرياضي الترويحي

3-4-4-1- تعريف النشاط الرياضي الترويحي (الترويح الرياضي):

تعرفه تهاني عبد السلام (2001) نقلاً عن فروبل "frobel" أنه عبارة عن مرآة للحياة تمد للطفل نظرة وتوقعا عن العالم الخارجي، الذي يجب عليه أن يتسلح بمعلومات ومعارف للعيش فيه، وهو دائماً ما يكون له هدف ما، فهو يقوم بترجمة وتفسير الإنسانية الداخلية للطفل، وانعكاساً لمختلف القدرات والاستعدادات الخلاقة. (سيغة ، نواصرية ، و بن يوسف، 2023، صفحة 378)

وأشار "إلياس" و"دننج" "Elias & Dunning" (1970) إلى أنه توجد ثلاث معانٍ تتصل بمفهوم الترويح، فالمعنى الأول يتصل بكون الهدف من الرياضة البحث عن التشويق والإثارة في المجتمعات ذات الطابع المتبدل، وعلى عكس المتوقع، قد تتضاعف مستويات الاستثارة والتوتر عوض أن تزيله هذه الممارسة، وقد تجاهل هذا المعنى الاسترخاء الذي يعقب المباراة بعد أن تصل الاستثارة إلى قمته، في حين أن المعنى الثاني: يتصل بممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب بعض الفوائد البدنية والصحية، وجعلها عن الطاقات البدنية الزائدة والنفسية السلبية، أما المعنى الثالث فيتصل بشعور المشاهدين والمتفرجين على الأنشطة الرياضية ومنافساتها بمشاعر التضامن والتوحد، ولو كان ذلك الشعور مؤقتاً. (الخولي أ.، الرياضة والمجتمع، 1996، الصفحات 155-156)

ويرى كل من "الحماحي"، و"عايدة" بأن الترويح الرياضي هو ذلك الترويح التي تشتمل برامجه على عدة نشاطات ترتكز على الجوانب البدنية والرياضية، والتي يكون الهدف منها الترويح عن النفس، حيث تمثل الألعاب والرياضات أهم جوانب هاته البرامج، وتنظم وفقا لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات، حيث تتأثر المشاركة في هاته النشاطات بعدة عناصر أهمها: العمر، الجنس، الحالة البدنية والصحية للفرد، ومستواه المهاري، وللترويح الرياضي تأثير كبير على الفرد الممارس له من النواحي البدنية والفسولوجية. (الحماحي و عبد العزيز مصطفى، 2009، صفحة 84)

في حين يشير "لزنك أحمد" أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعتبر وسيلة من وسائل ملء وقت الفراغ، فهو يعني في معناه الخاص تلك الألعاب أو الرياضات التي تخلو من المنافسات الشديدة، والتي تمارس في أوقات الفراغ، أو بمعنى آخر هي النشاطات الرياضية التي لا تنضوي تحت الإطار الفيدرالي والتنظيمي. (لزنك، توميات، و طيبي، 2021، صفحة 85)

ويعرف الباحث النشاط الرياضي الترويحي بأنه كل نشاط ذو طابع بدني، غير تابع للتنظيم الفيدرالي، يلجأ الفرد لممارسته في أوقات الفراغ، من أجل الترويح وجلب السعادة والسرور للنفس، والابتعاد عن الضغوطات النفسية والاجتماعية وما يصاحبها من خمول وكسل، نظرا للتحويلات والتطورات المتسارعة في المجتمع المعاصر.

3-4-2- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي:

يختص النشاط الرياضي الترويحي بمميزات عديدة تجعل منه خبرات ذات أهمية وفائدة. حيث لخص "علاء الدين صالح" (2018) هذه الخبرات فيما يلي:

➤ **الهادفية:** ويقصد بها أن يكون لكل نشاط من الأنشطة الرياضية الترويحية هدف يساعد في اكساب الشخص الممارس مهارات، معلومات، أو قيم أخلاقية وتربوية تساهم في تطوير وتنمية شخصيته من خلال ممارسته لها.

➤ **الدافعية:** يكون الدافع الذاتي النابع رغبة الفرد هو المحرك له للإقبال على الممارسة الترويحية.

➤ **الاختيارية:** يقوم الشخص الممارس للأنشطة الترويحية باختيار النشاط المفضل لديه ونوعيته، دون غيره من الأنشطة المتنوعة.

➤ **يتم في وقت الفراغ:** وذلك بعد التحرر وانتهاء واجباته اليومية.

➤ **التوازن النفسي:** ويتحقق ذلك من خلال الأنشطة الترويحية، فالأعمال اليومية التي يقوم بها الشخص، والضغوطات التي يتعرض لها تؤدي غالبا إلى الإخلال بالتوازن النفسي للفرد، وقد لا تكون مشبعة لجميع ميولاته، فيلجأ إلى اشباع الميولات المتبقية بالممارسة الترويحية في أوقات الفراغ.

✚ **حالة سارة:** إن من بين ركائز الممارسة الترويحية، أنها جالبة للفرح والسرور، وتعطي الممارس لها جرعة من المرح والبهجة أثناءها وبعدها. (مجموع، 2023، الصفحات 89-90)

3-4-3 - أغراض الأنشطة الرياضية الترويحية:

إن من بين ركائز الممارسة الرياضية الترويحية استعمال الجانب البدني، وهذا ما يجعل لها أغراض تتميز بها عن باقي الأنشطة الترويحية، فهي تمس عدة مجالات، سنفصل في أهمها تاليا:

✚ **هدف النمو البدني:**

يعتبر النمو البدني هو تلك التكيفات التي تحدث على مستوى جسم الانسان، والتي تهدف لاكمال نضوجه وهو دور أساسي يلعبه في النمو المناسب للفرد. إن الممارسة الرياضية الترويحية تساهم في بناء الكفاءة البدنية، وذلك بتقوية وتنمية الجانب البدني، وتكسبه مرونة وقوة ورشاقة، وكذا تطوير مختلف الأجهزة الحيوية للفرد، كالجهاز الدوري، العضلي والتنفسي، والتي تجعله يتحمل المتطلبات البدنية العديدة للأشغال ولممارسة حياته اليومية، ومقاومة الاجهاد والتعب وتأخير ظهوره.

فالفرد الذي لا يمارس الأنشطة الرياضية قد يعاني من كثير من المشاكل الجسدية، التي تؤثر إما على الجانب الجمالي لجسمه، كترهل وضمور للعضلات، وهذا ما يؤدي بالضرورة إلى قوام غير معتدل، أو ضعف المقاومة للتعب، أو ظهور بعض الأمراض نتيجة عدم تمكن الجسم وجهازه المناعي من محاربتها، وهذا ما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على شخصية الفرد وممارسته للأعمال اليومية، وتحد من قدراته الخلاقة والابداعية. (غندير، 2012، صفحة 294)

✚ **هدف النمو الحسي الحركي:**

يعني النمو الحسي الحركي ذلك التطور الذي يمس حركة الجسم، وتنقلاته، كالكتابة والقراءة والسمع والبصر وغيرها من مستلزمات الأنشطة المتعددة في حياة الانسان.

كما يعني النمو الحسي الحركي، القيام بمختلف المهارات والحركات الرياضية بكفاءة ورشاقة عالية وبأقل مجهود ممكن، وهذا يكون في الأساس نتيجة العمل الدقيق والمنتاسق الذي يشترك فيه الجهازان العصبي والعضلي للفرد الممارس، وهي بذلك تساهم في قيامه بمختلف أعماله اليومية على الوجه الكامل، إضافة إلى المساعدة في السيطرة على درجة أدائه للمهارات البدنية، من أجل إكتساب التوافق الذي يلزم من أجل الأداء الأمثل للحركة.

كما أن الأنشطة البدنية والرياضية تساهم في تنمية الشجاعة والإقدام، وتساعد على التكوين الأمثل للجسم والتربية المتزنة له، فيكتسب الفرد مرونة تعينه على القيام بحركات واسعة النطاق والمدى في المفاصل، وتقوم بالتقوية المتوازنة والمنتاسقة لمختلف أجزائه، كما أن عدم الحركة الصحيحة لأجزاء الجسم

تعمل على ضمور العضلات، وتجعلها غير قادرة على العمل الحركي المهم لتنمية وتطوير الكفاءات والقدرات لدى الفرد. (قدادة، 2018، صفحة 164)

➤ هدف النمو العقلي:

إن من بين أهم الجوانب التي تهتم بها برامج الأنشطة الرياضية الترويحية، زيادة القابلية للتعلم واكتساب المعارف الجديدة للفرد الممارس، فهي لا تتوقف عند كونها ألعاب يمارسها الفرد لقضاء وقت الفراغ، إنما تتعداها لتكون جزءا من العملية التربوية بمختلف جوانبها خاصة العقلية منها، فكل الحركات والمهارات المكونة للأنشطة الرياضية الترويحية تحتاج تركيزا، وعمليات عقلية معقدة من أجل القيام بها بشكل صحيح والوصول إلى التوافق العضلي العصبي، من أجل الاتقان المهاري لها.

فالفرد لا يكفيه المجهود البدني وحده في القيام بحركات او مهارات معينة، بل يحتاج إلى المجهود العقلي من أجل وضع تصورات لتطبيقها، وكذا التصرف في اللحظات المناسبة، ويستخدم تفكيره وتركيزه في الإصابة الدقيقة للهدف، أو التخلص من الخصم وتمرير الكرة مثلا.

كما أن الإلمام بالقواعد الخاصة بنشاط معين وخططه وفنونه، تسمح له بتوجيه قدراته للإبداع أكثر، فلا يوجد نشاط يمارسه الفرد، إلا وارتبط بمستوى استخدامه لتفكيره وعملياته العقلية، لتحقيق النتيجة الإيجابية، إذن فالجانب المعرفي المكتسب مهم بالنسبة للفرد الممارس للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، فبدون معارف أو خبرات سابقة فإنه من الصعب أن يبني قرارات صحيحة، إن لم نقل أن ذلك أمر مستحيل. (عبد المجيد ، 1997 ، صفحة 108)

➤ هدف النمو الاجتماعي:

إن من أهداف التربية الرياضية المساهمة في تكيف الفرد مع محيطه والجماعات التي ينتمي لها، حيث أن المشاركة في الفعاليات الرياضية الترويحية تسمح له بالاحتكاك والتواصل مع من حوله، ومعظم الدراسات والبحوث دلت أنه كلما مارس الفرد النشاطات الرياضية التي يميل لها ويرغب فيها، زادت في اكتسابه للخبرات المتعددة، والتي بدورها تزيد من تلقي وتعلم عادات مجتمعية من المجموعات المشاركة معه، فممارسة الألعاب الرياضية المتعددة تنمي لدى الفرد مختلف القيم الاجتماعية، كالصداقة، التعاون، مساعدة المحتاج، إضافة للاحساس بالانتماء للجماعة، والتحسين من نظرة المجتمع اليه، والتي تعود عليه بالإيجاب من خلال زيادة ثقته بنفسه. (بن علي، 2020، صفحة 60)

➤ هدف علاجي:

تعد الممارسة الرياضية الترويحية للأفراد من بين الوسائل العلاجية الطبيعية الناجعة، فهي عادة ما تكون على شكل تمارين تأهيلية وعلاجية، إذ تكون مساهمة بدرجة واضحة في الاستشفاء، واسترجاع اللياقة البدنية، خاصة بعد الإصابات والحوادث، كاسترجاع القوة العضلية، والتنسيق العضلي العصبي، وهو

ما يؤدي لاستعادة الفرد لمختلف قدراته وطاقاته ولياقته العامة، التي تساعد في القيام بمختلف واجباته اليومية بكفاءة عالية.

إن المشاركة في النشاطات الرياضية الترويحية تساهم في التخفيف من ارتفاع ضغط الدم، والذي يعتبر القاتل الصامت الذي لا توجد لديه أعراض خارجية، وكذا التخفيف والتقليل من مستوى الجلوكوز العالي في الدم، الذي يزيد احتمالية التعرض لأمراض السكري في المستقبل، وتساهم هذه النشاطات أيضا في خفض مستوى الدهون في الجسم وزيادة الاحتراق الداخلي، مما يخفف من فرض التعرض للبدانة، كما أنها تساعد الفرد على خفض من حدة انفعالاته النفسية. (قدادة، 2018، صفحة 165)

➤ هدف تروحي وجداني:

تعد الأنشطة الرياضية من أنجح الوسائل التي تلبي للفرد حاجاته الترويحية، حيث أنها تساهم في استعادته للواقعية الذاتية وتنمي لديه الصبر، وإقباله على الحياة، والابتعاد عن المشاغل الروتينية، إضافة لذلك فالإنسان يجد في هذه الأنشطة منفذا للتنفيس عن ضغوطه وانفعالاته، كما أن الشخص الممارس لها يتميز عن غيره من زملاءه وأصدقائه بطاقة إيجابية، وشعور بالمرح والسرور وتحمس متجدد تجعله يكون أكثر قابلية ومستمتعا بعمله. (بن علي، 2020، صفحة 62)

3-4-4- أنواع النشاط البدني التروحي (الترويح الرياضي):

لم يتفق العلماء والمختصون في بحوثهم ودراساتهم حول النشاط البدني التروحي، على طريقة واحدة لتقسيم مناشط الترويح الرياضي، فحسب آراء كل من "جانيت ماكلين"، "جيمس بيترسون"، "رينولد كارلسون"، "تيودور ديب"، فإن الترويح الرياضي ونشاطاته تنقسم إلى الأقسام الرئيسية التالية:

➤ الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تحكم هذا النوع من المسابقات بعض القواعد التنظيمية البسيطة، والمشاركة في أنشطتها لا تستلزم مستوى مهاري عال، حيث أنها تكون مفتوحة لكل الفئات العمرية، بما يتناسب مع رغباتهم وتوجهاتهم، ناهيك عن قدراتهم الجسمية، والعقلية، من أمثلة ذلك الألعاب الجماعية بمختلف أنواعها، الألعاب المائية الخ.

➤ الألعاب أو الرياضات الفردية:

يلجأ العديد من الأشخاص للممارسة الفردية للألعاب والنشاطات الترويحية، وهذا قد يكون راجعا لميولاتهم واتجاهاتهم، واستمتاعهم بطبيعة هذه الأنشطة أو لصعوبة إيجاد أصدقاء يتف معهم على وقت معين، أو نوع محدد من الفعاليات والمشاركات الترفيهية، ومثال ذلك لعبة التزلج، السباحة، الجري، الخ.

➤ الألعاب الزوجية:

تتميز هذه الأنشطة والألعاب بوجود شخصين من أجل المشاركة فيها، لذا فهي تسمى بالألعاب الزوجية، ومن أمثلة ذلك رياضة التنس، والمبارزة، والملاكمة وكذا ألعاب الطاولة الزوجية كتنس الطاولة والريشة الطائرة.

➤ ألعاب الفرق:

وهي تعتمد أساساً على تكوين الفرق، وتكون ممارستها عادة لدى الشباب، نظراً لأهميتها وتوافقها مع ميولاتهم واهتماماتهم، كما أن المشاركة في تلك النشاطات يكون أكثر تنظيماً من المشاركات في الرياضات والألعاب الأخرى، لما فيها من قواعد وقوانين تسيروها، من أجل التنظيم الأمثل لها، ومثالاً على هذا النوع نجد رياضات الكرة بمختلف أنواعها، فرق سباقات التتابع، الهوكي. (غندير، 2012، الصفحات 292-293)

في حين اعتمد مختصون تقسيماً آخر، فقام بذكر أنواع النشاط الرياضي الترويحي كالتالي:

➤ الألعاب الترويحية الصغيرة:

وهي الألعاب التي يطبعها المرح، والتنافس ولا تعتمد على أدوات كثيرة، وتتميز قوانينها بالمرونة، وممارستها سهلة، كألعاب الجري، وألعاب الكرات الصغيرة، وغيرها التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

➤ الألعاب الترويحية الكبيرة:

وهي كل نشاط حركي يمارس باستعمال الكرة، وطبقاً لآراء المختصين المتعددة فقد قسمت إما بعدد الممارسين لها فكانت ألعاباً فردية، زوجية، وجماعية، وإما بموسم ممارستها فكانت ألعاباً ونشاطات شتوية، وصيفية، وأخرى تمارس على مدار السنة.

➤ الرياضات المائية:

وهي الألعاب والنشاطات التي تمارس في الوسط المائي، ككرة الماء، السباحة، سباقات التجديف في الأنهار والبحار، إذ تعتبر الأنشطة المائية كالسباحة من بين أمتع النشاطات التي تحتوي على جانب كبير من الترويح، لكنها وخاصة في بلادنا غير متاحة للجميع نظراً لمتطلباتها المادية الكثيرة. (زموري، 2021، صفحة 1194)

3-4-5- خصائص النشاط البدني الترويحي (الترويح الرياضي):

يعد النشاط الترويحي الرياضي أحد أهم أنواع الأنشطة الترويحية، لذا أصبحت المجتمعات تدرجه كجزء لا يتجزأ من المنظومات والاستراتيجيات الاجتماعية والتربوية، لإدراكها للدور الفعال الذي يلعبه في

زيادة الفاعلية الإنتاجية لأفراده إضافة إلى فوائده العديدة، التي تعود بالنفع على صحة الممارسين سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية.

ولعل من بين أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط الرياضي الترويحي عن الأنشطة الترويحية الأخرى ما يلي:

✚ **توفير الفرص للنشاط الحركي:** المشاركة في النشاط متاحة لجميع المراحل العمرية ولكلا الجنسين بمختلف مستوياتهم المهارية، وذلك بتوفير الإمكانيات والبرامج التي تناسبهم.

✚ **الهادفية:** تكون دائما للأنشطة غايات يحاول البرنامج الترويحي الرياضي الوصول إليها، بذلك تساعد في توجيه الميولات لبناء الشخصية، وترسيخ القيم الأخلاقية، والاتجاهات التربوية.

✚ **الإيجابية:** وذلك من الممارسة الفعلية والواقعية للأنشطة وليس الاكتفاء بالتفرج عليها.

✚ **المساواة:** حيث أن لكل الأشخاص نفس الحق في الممارسة، دون أي تمييز أو اعتبارات.

✚ **الذاتية في الاختيار:** وهي تعني أن اختيار الأنشطة الممارسة أو المستويات أو عدد المشاركات يكون من طرف الممارس بحد ذاته.

✚ **الدافعية:** يكون الدافع الأساسي والمحرك للمشاركة في الأنشطة المختلفة دافعا ذاتيا، نابعا من الإرادة الداخلية للفرد دون أي إجبار.

✚ **التنوع:** تتميز بالتنوع فلها عدة أنواع وعلى مختلف المستويات، لتتوافق مع ميولات الفرد ورغباته واحتياجاته وقدراته.

✚ **التأهيل والوقاية:** كثير من الأمراض التي ارتبطت بنقص النشاط والحركة، اتضح أن لممارسة الأنشطة البدنية دور هام في المساهمة في الوقاية منها، ناهيك عن المساعدة في تأهيل الأفراد الذين يعانون من إعاقة، أو العائدين من إصابات.

✚ **التفاؤل:** تؤدي الممارسة الترويحية للأنشطة البدنية الرياضية إلى الإحساس بالسعادة والاستمتاع، والتخلص من الضغوط ما يجعل الفرد متفائلا مقبلا على الحياة بحيوية ونشاط.

✚ **اكتشاف المواهب:** تعد الأنشطة الترويحية الرياضية أرضية خصبة لاكتشاف الموهوبين، والأفراد الذين يتمتعون بقدرات ممتازة في عديد من الألعاب والتخصصات الرياضية.

✚ **استغلال وقت الفراغ:** يعد الوسيلة الأمثل للاستفادة من وقت الفراغ المتزايد نتيجة للحياة العصرية، لما فيه من فوائد سبق ذكرها. (حمية، 2021، الصفحات 75-76)

3-4-6- المقارنة بين الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة الرياضية

التنافسية:

تتميز الأنشطة الرياضية الترويحية عن التنافسية في عدة مزايا وخصائص نحاول تلخيصها في الجدول التالي: (نظور، 2022، الصفحات 61-62)

جدول رقم (1): يوضح المقارنة بين خصائص الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة الرياضية التنافسية

الخصائص	الأنشطة الرياضية الترويحية	الأنشطة الرياضية التنافسية
الأهداف والدافع	<ul style="list-style-type: none"> • يكون الهدف فيها تحقيق السعادة، والبحث عن الصداقة التواصل، والوصول للراحة والاسترخاء. 	<ul style="list-style-type: none"> • تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء عند الرياضي، ومحاولة الحصول على المكانة الاجتماعية والتقدير، وتسجيل نتائج من أجل الربح المادي
الوسائل والأشكال	<ul style="list-style-type: none"> • الألعاب، التمرينات، و المسابقات لا تخضع للقوانين الفدرالية والدولية. • ممارسة أنواع عديدة ومختلفة من النشاطات الترويحية. • مجموعة الأفراد الممارسين للعب لا تحدد بسن أو مستوى معين، 	<ul style="list-style-type: none"> • تكون المسابقات محكومة بقوانين متفق عليها فدراليا، ودوليا. • يركز الممارس لها على نشاط رياضي واحد. • تكون فيها المجموعات والفرق محددة بالسن، ومرتبة بالمستويات.
شروط الإنجاز	<ul style="list-style-type: none"> • إمكانية الممارسة لجميع المراحل العمرية ومختلف المستويات. • لا يكون فيها ارتباط، وتبتعد عن المنافسة. • لا يكون الهدف فيها الحصول على الألقاب. 	<ul style="list-style-type: none"> • تتطلب الممارسة المتابعة لعدة سنوات متطلبات بيولوجية. • تتطلب توفير دعم وامكانيات مادية للمستويات المتميزة. • تستوجب أن يصل الممارس لأعلى مستوى من الأداء. • يبحث فيه الممارس دائما على الألقاب.
التنظيم والممارسة	<ul style="list-style-type: none"> • تكون للممارس الحرية في حجم وشدة الأنشطة. • يستمد اللعب من المعارف والخبرات السابقة. • إتخاذ القرارات يكون ذاتيا في اختيار الوسائل والطرق. 	<ul style="list-style-type: none"> • يكون الغرض من التدريب مقارنة المستويات. • حجم وشدة التدريب مخطط لها مسبقا. • يكون التدريب فيها شاقا ومستمر. • لا تكون للرياضي حرية اختيار طرق تدريبه.

• معظم التنظيمات تكون غير رسمية.	• تنظيم المنافسات يكون رسميا.	
• تحقيق الحرية الشخصية، والثقة بالنفس، والوصول للابداع.	• الجدية في العمل والتدريب، والتصارح والتنافس من أجل تحقيق الألقاب والفوز.	التأثير والنتائج
• تحقيق التعاون والتواصل الاجتماعي، ومحاولة تحسين نوعية الحياة، وتعلم القيادة والمسؤولية.	• البقاء للأفضل والأحسن دائما.	
• عادة ما تكون غير مكلفة من الناحية المادية.	• تحتاج لدعم مالي ومادي، فهي مكلفة للرياضي.	التكلفة المالية

3-5- النشاط البدني الرياضي الترويحي في الجامعة:

إن الممارسة الرياضية والثقافية والعلمية في الوسط الجامعي تعتبر من الركائز المهمة التي تقوم بتكوين شخصية الطالب، كما أنها عامل أساسي يضمن توازناته الجسمانية والعقلية والفكرية، فهي تشتغل بالأساس على عدم تهميش الطالب، وذلك لأن الدور الأساسي للجامعة هو تخريج وبناء الإطار المستقبلي المتمس بالمسؤولية والكفاءة، ومن هنا أصبحت النشاطات الرياضية، والثقافية والعلمية من بين ضروريات الحياة الجامعية، التي تضمن السير الحسن لها.

ففي مراحل تطور الجامعة الجزائرية، لم يكن هناك تقييم علمي وموضوعي دقيق لمختلف النشاطات الثقافية والرياضية الترويحية للحياة الطلابية، مما أدى إلى اقتراح حلول خاطئة للعراقيل والمشاكل التي تطرح، وعدم رسم برامج مستقبلية لتطويرها والرقى بها، هذا ما كانت حصيلته في السنوات الأخيرة نتائج تتصف في العموم بالسلبية، وأصبح التنشيط الثقافي والترويحي ميدانا يشهد ركودا واضحا، رغم كل المحاولات الارتجالية والمبادرات المنعزلة، التي كانت تهدف لتغيير الوضع، ومحاولة تنمية هذا المجال، وإعطاء روح ونفس جديد لضمان استمراريته، وهذا ما نلاحظه من خلال التمثيل الرياضي الجامعي في المنافسات والدورات القليلة، التي صارت تنظم أغلبها خلال المناسبات فقط. (لعيدي، 2018، صفحة 123)

ويعتبر النشاط الرياضي في الجامعة والإقامات الجامعية في الأساس نشاط ترويحي، يهدف إلى تكوين الفرد تكوينا متوازنا ومتكاملا، من جميع النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية، من خلال الاعتماد على البرامج الرياضية والبدنية المختلفة، التي يقوم على إعدادها وتطبيقها مختص في المجال، للوصول لتحقيق الغايات المرجوة منها.

فالنشاط الرياضي يعد من بين العوامل المساهمة في تطوير الجوانب المهارية والعقلية والنفسية للطالب، من خلال مشاركته الفعالة في مختلف المناشط البدنية والرياضية، وذلك بتطبيق البرامج التي تعد من طرف الإدارة المسؤولة عن النشاطات الجامعية، وهي تعتبر من بين أهم النشاطات التي يقبل عليها الطالب تلقائيا، لما فيها من عنصر الإثارة والتشويق ومختلف الفوائد التي تعود عليه جراء هذه الممارسة،

لذلك فقد أضحت الملاعب والساحات الرياضية من بين أهم المنشآت الواجب توفرها في الجامعة، وتسعى كل الدول لتوفيرها حتى في البلدان الفقيرة.

فإن بحثنا فالتاريخ فإننا نجد أن للمباريات والألعاب الرياضية جذورا ضاربة في التاريخ الإنساني وتقاليد محترمة، حيث يرى (جيسي فيرنج وويليامز) وهو أحد أبرز القادة في مجال تطوير وتحديث البرامج الرياضية، أن الألعاب هي التراث الذي يشترك فيه جميع البشر كالجوع والعطش. (الفهيدى، 2009، صفحة 260)

ويتمثل النشاط الطلابي في المجال الرياضي في مشاركة الطالب في مختلف الفعاليات والدورات الرياضية المقامة، إما داخليا أي بين الكليات أو الأحياء الجامعية التي تنتمي لجامعة واحدة، أو خارجيا في إطار مسابقات تقام وطنيا بين مختلف الجامعات، أو على المستوى الدولي. (شوشان وختاش، 2016، صفحة 414)

3-5-1- أهداف ممارسة الأنشطة الرياضية في المرحلة الجامعية:

تتعد أهداف وغايات ممارسة الأنشطة الرياضية الرياضي في المرحلة الجامعية إلى ما يلي:

- استعمال النشاط الرياضي لأغراض تنافسية بين الكليات، الإقامات، الجامعات، من تمثيلها في المنافسات المحلية، الوطنية والدولية.
- تحقيق الفائدة النفسية والاجتماعية والعقلية، والمساهمة في إعداد الطالب لكي يكون مواطنا صالحا، بعيدا كل البعد عن الآفات الاجتماعية ونافعا لمجتمعه. (دعوم، 2018، صفحة 688)
- استثمار وقت فراغ الطلبة، واستغلال طاقاتهم النفسية والبدنية والعقلية في الاتجاه الذي يسمح بالاستفادة منها للصالح الخاص والعام.
- الوصول بالإشباع للحاجات المتعددة والمختلفة للطلبة، من خلال الممارسة المستمرة للأنشطة الطلابية.
- العمل على نشر وتوسيع المشاركة الطلابية في الأنشطة الترويحية الرياضية.
- تحسين وتقوية الروابط الاجتماعية، وإحياء روح التنافس بين الطلبة.
- زرع الروح القيادية لدى الطالب، من خلال المشاركة في التنظيم والوقوف على تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية.
- المساهمة في ترسيخ الثقافة الرياضية بين الطلبة. (محاوشي، 2022، صفحة 78)

3-5-2- أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بالنسبة للطلاب الجامعي:

إن من بين اهتمامات التربية الترويحية أنها تنصب على تنمية الجانب المعرفي، إضافة إلى الخبرات وتكوين الميولات والاتجاهات، نحو الترويح لدى الشخص منذ سنوات طفولته، وهذا من خلال المؤسسات الترويحية الاجتماعية، وقد أكد ذلك "جون ديوي" (John Dewey) حيث يشير إلى أن المعارف والقيم، والخبرات والاتجاهات والمهارات، التي يكتسبها الشخص من خلال التربية الترويحية، تعد جزءاً من التربية العامة، وتؤثر بطريقة إيجابية في سلوكياته وتوجهاته في وقت الفراغ، ونتيجة لذلك فهو يعتبر الأنشطة الترويحية والخبرات الناتجة عنها خبرات تربوية، ويضيف أنها من بين أهم مظاهر الحياة الانسانية في العصر الحديث. (الحماحي و رجب، 2006، صفحة 87)

3-5-3- تأثيرات الأنشطة الرياضية الترويحية على مختلف جوانب النمو للطلاب:

يتأثر الإنسان من خلال ممارسة نشاطات الترويح المتعددة عامة، والأنشطة الرياضية الترويحية خاصة، بمجموعة من التكيفات التي تطرأ على نموه الجسمي، والنفسي والاجتماعي، وفيما يأتي نذكر أهمها:

✚ التأثيرات على الناحية البدنية والفيسيولوجية:

- بما أن هذه الأنشطة الترويحية تركز على الناحية البدنية والرياضية في الأساس، فهي تعمل على:
- أن يحصل الممارس على قوام معتدل ورشيق، والتخلص من الوزن الزائد المؤدي للبدانة.
- الرفع من مرونة الجسم ومدى مفاصله، وتقوية العظام والمساهمة في معالجة الأمراض التي تصيب الجهاز العظمي، كآلام المفاصل والظهر والرقبة.
- زيادة مستوى اللياقة البدنية للممارس والمحافظة على عناصرها المتعددة، كالسرعة، المتداومة، والمقاومة.
- تحسين عمل الجهاز المناعي من أجل مقاومة مختلف الأمراض.
- المساعدة في زيادة كفاءة عمل الجهازين التنفسي والدوري، من خلال تحسين تكيفهما مع متطلبات المجهودات البدنية، وما يلحقها من زيادة حجم عضلة القلب وقوتها، وخفض معدل نبض وضغط الدم العليين لمستواهما الطبيعي، إضافة لزيادة السعة الحيوية للرتنين.
- المساهمة في التخفيض من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك من خلال الوقاية من السمنة وتراكم الشحوم على جدار الأوعية الدموية.
- الرفع من قدرة الفرد على العمل، من خلال الاحساس بالراحة والاسترخاء.

✚ التأثيرات على الناحية الاجتماعية:

لا يقتصر التأثير الذي تحدثه الأنشطة الرياضية الترويحية على الناحية البدنية وحدها، بل يتعداه لتأثيرات اجتماعية ونفسية، وفيما يلي أهمها:

- تطوير كثير من القيم الاجتماعية خاصة خلال ممارسة الأنشطة التي تستوجب المشاركة الجماعية، كتنمية التعاون، واحترام الآخر، والانتماء، واحترام القواعد والقوانين.
- تكوين علاقات صداقة جديدة، وتوطيد القديمة منها، وذلك من خلال المشاركة الجماعية في الألعاب.
- الإحساس بالقبول والولاء والانتماء للمجتمع والجماعة المشاركة في النشاطات الترويحية، والمساهمة في تحقيق أهداف المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد.
- المساهمة في تحسين مقدره الفرد على التفاهم والاحترام، وزيادة الثقة بالآخرين، وذلك من خلال المشاركة في تلك الأنشطة البدنية التي يكون من متطلباتها الاستماع وتبادل الآراء، والحوار بين الطلبة.
- من خلال مساهمة كل أعضاء المجموعة في تنظيم إنجاز النشاط الرياضي الترويحي، يزيد تقدير الطالب للعمل الجماعي.

🚩 التأثيرات على الناحية النفسية:

إضافة إلى التكيفات الاجتماعية التي تحدثها النشاطات البدنية الترويحية، فهي تقوم أيضا بدعم الفرد من الناحية النفسية، بصورة واضحة، وذلك من خلال:

- المساهمة في إشباع ميولات الفرد اتجاه اللعب، وتحقيق الرضا عن النفس.
- الإحساس بالسعادة، والسرور، وزيادة الإقبال على الحياة لدى الطالب الممارس للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، وذلك لأن من أهم مبادئ الممارسات الرياضية الترويحية الذاتية في اختيار نوع الأنشطة، مما يجلب القدر الكبير من المتعة والاستمتاع، وهذا ما يجعلها مختلفة عن الأنشطة الرياضية التنافسية.
- المساهمة في اشباع حاجات الطالب المختلفة، وكذا تنمية اتجاهاته الإيجابية.
- العمل على تنمية قدرة الإنجاز وإثبات الذات، وذلك من خلال تحقيق النجاح في المواقف والتجارب التي يواجهها الفرد عند ممارسته لهذه الأنشطة، ويؤدي هذا أيضا إلى تنمية المفهوم الإيجابي للذات لديه.
- تكون المنافسة الودية عادة من بين متطلبات بعض الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية، وهي ما تنمي وتزيد ثقة الفرد الممارس بنفسه، وتجعله يتحرر من الخوف، وهذا راجع للمشاركة في هاته

الأنشطة التي تتطلب منافسة مع الآخرين، فيحس بالنجاح لبلوغ غاياته وأهدافه. (نظور، 2022، صفحة 60)

3-5-4- برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي بالمرحلة الجامعية:

توجه الدولة جهودها في إطار تهيئة الظروف الملائمة، وإعداد أرضية سليمة من أجل تكوين الشباب والأفراد، خاصة منهم الطلبة الجامعيين، باعتبارهم القوة المحركة، والعمود الأساسي في المجتمع، واللبننة الأساسية في تطوره وتقدمه، إلى الاهتمام بالاستثمار في مجال الرعاية الشبابية، وذلك من خلال إنشاء مؤسسات ومرافق في الوسط الجامعي، وكذا برامج تمكن الطالب الجامعي الشاب من ممارسة حقوقه المدنية المتعددة، لإعداده لتحمل المسؤولية، وتوفير الإمكانات والظروف الملائمة، والأنشطة الطلابية المتعددة وهذا من أجل تطوير شخصيتهم ومكتسباتهم العلمية، البدنية، الاجتماعية والنفسية، بشكل يلائم اتجاهاتهم وخصائصهم.

وهذا ما يبين الأهمية التي تحظى بها الممارسة الترويحية الرياضية في الوسط الجامعي، كنشاط وميدان للاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ، حيث أن كل الوسائل المادية المعتمدة والمخصصة من منشآت وأجهزة مختلفة لأجل ممارسة هذه الأنشطة، تعد من بين الاستثمارات الناجحة في العنصر البشري، ما من شأنه أن يحقق غايات اقتصادية وتنموية اجتماعية، تعود بالفائدة على الأفراد والمجتمع.

لكن وعلى الرغم من كل الجهود التي تبذل، إلا أنها لا تكون كافية في كثير من الأحيان، مما يؤدي إلى خلق بعض المشاكل والمعوقات، التي تساهم في عدم ترجمة البرامج الرياضية الترويحية على أرض الواقع، نذكر منها:

- النقص الكبير الذي تعاني منه بعض الجامعات، من ناحية توفير الظروف المادية، والإمكانات البشرية بما يتلاءم مع تعداد الطلبة والاحتياجات المتزايدة لهم.
- زيادة تعداد الطلبة في الجامعة، يؤدي بها إلى العمل طوال ساعات اليوم، وهذا ما ينجر عنه إغفال لتوفير وقت مناسب للممارسة الترويحية للأنشطة الرياضية، وعدم الاهتمام ببرمجة أنشطة تنافسية إما داخل الجامعة، أو بين الجامعات المختلفة، وهذا ما يؤدي لغياب الحافز للطلبة من أجل المشاركة في مثل هذه الأنشطة. (زموري، 2021، صفحة 1199)

3-5-5- المعوقات التي تحد من مشاركة الطلبة الجامعيين في النشاطات الترويحية:

تواجه الطالب الجامعي خلال محاولته المشاركة في الأنشطة الترويحية بمختلف أنواعها عدة مشاكل ومعوقات، تؤثر في حجم هذه الممارسة نذكر أكثرها شيوعاً:

- عدم تنظيم الجامعة لأنشطة ترويحية تكفي وتضمن مشاركة جميع طلابها.
- البرمجة ومحتوى الحصص التلفزيونية عادة ما يكون ممل وغير ملائم.

- الحجم والتوزيع الساعي للحصص والمحاضرات يكون بشكل مكثف، حيث تبرمج في الفترات الصباحية والمسائية.
- النقص الكبير في المنشآت الرياضية، والأجهزة والوسائل الرياضية والترفيهية.
- عدم ملائمة أسعار تذاكر السينما والمسرح، وأسعار الكتب للقدرة الشرائية للطالب المالية.
- عادة ما يكون وقت برمجة النشاطات التي توفرها الجامعة غير ملائم للطلبة.
- عدم مراعات ميول الطلبة في اختيار الأنشطة التي تشرف على تنظيمها الجامعة.
- غالبا ما يكون سكن الطالب بعيدا عن الجامعة، فيضيع وقت كثير في النقل بين المنزل ومكان الدراسة.
- عدم إثارة البرامج الإذاعية لاهتمام فئة الطلبة.
- يقضي بعض الطلبة جل وقت فراغهم في التحصيل الدراسي، مهملين في ذلك الترويج عن أنفسهم.
- إهمال الاشتراك في الجمعيات والأندية الرياضية والترفيهية، والسياحية.
- جراء التعب الذي ينتج عن كثافة المقررات الدراسية، يقضي الطالب جل وقته في النوم بعد يوم مليء بالدراسة.
- عدم التشجيع من قبل الزملاء على ممارسة الهوايات الترويحية.
- الاحساس بالقلق واضطراب في الحالة النفسية والمزاجية. (درويش و الحماحي، 2004، الصفحات 138-139)

3-5-6- الوسائل المساهمة في الحد من عزوف الطلبة على مشاركة في الأنشطة الرياضية:

تعد مشكلة عزوف الطلبة عن المشاركة في الأنشطة المختلفة التي تنظمها الجامعة لصالحهم، ظاهرة منتشرة في أوساطهم، لذا وجب على المسؤولين عن الجامعة اتخاذ مجموعة من التدابير للحد من بين هذه الإشكالية نذكر منها:

- التنويه بأهمية الأنشطة الرياضية على الأفراد، وذلك بالتحسيس بها في المناهج الدراسية لمختلف المستويات.
- الاتجاه نحو مراعات خصوصية فئة الطلبة من الإناث، بتخصيص مساحات وقاعات لممارسة بعض أنواع الرياضة.

- التفكير في إيجاد مخطط وطني يلتزم به المختصون في المجال الرياضي، يراعي مختلف النواحي التي تدخل في تكوين الطالب نفسيا وصحيا ومعرفيا واجتماعيا.
- تشجيع المشاركة الحرة للطلبة في مختلف الأنشطة، من خلال توفير الظروف الملائمة لتكامل هذه المشاركة بالنجاح، سواء الظروف الإدارية أو الخدماتية أو الفنية.
- التوجه نحو العمل التشاركي مع الطلبة في تخطيط بعض برامج الأنشطة الطلابية الموجهة لهم.
- توفير العامل البشري، من خلال رفع عدد العمال المختصين في المجال الاجتماعي والرياضي، حيث يكون في كل حي جامعي أو كلية مختص على الأقل.
- إشراك القيادات الطلابية والمنظمات في المساعدة في تنظيم الأنشطة الطلابية في الكليات والمعاهد والأحياء الجامعية.
- توفير الحوافز المادية والمعنوية لتقديمها للمشاركين في هذه النشاطات.
- تنوع البرامج والأنشطة الرياضية داخل الجامعة، لخلق فرص عديدة للطلبة، وكذا مراعاة ميولهم واتجاهاتهم.
- الاهتمام بالطلبة الرياضيين والاعتناء بهم، من خلال تيسير الظروف المعيشية في الوسط الجامعي، وتهيئة الإمكانيات المادية والارشادية، من أجل الاستفادة منهم ومن خبراتهم أحسن استغلال. (العون و القاضي، 2014، صفحة 601)

3-5-7- دور الجامعة في تنمية ميول واتجاهات الطلاب نحو المشاركة في

الأنشطة الترويحية:

تلعب الجامعة دورا هاما في تطوير ميول الطلبة وتنمية اتجاهاتهم الإيجابية نحو الممارسة الفعلية لمختلف الأنشطة الترويحية، وفي المساهمة في تشبع مختلف حاجاتهم النفسية والمعرفية والبدنية والاجتماعية وهذا من خلال:

- الأشهار والاعلان المبكر عن مختلف المواعيد الخاصة ببداية البرامج الترويحية، وذلك لإتاحة الفرصة لأكبر عدد ممكن من الطلبة من أجل الممارسة أو الاستمتاع بمشاهدة نشاطاتها.
- السعي من أجل توفير الإمكانيات والمستلزمات والأدوات، وكذا تشييد المنشآت التي تمارس فيها أنشطة الترويح المتعددة، وهذا من قبل القائمين على النشاطات ومسؤولي الجامعة، هذا ما يكون من شأنه توفير الفرص للطلبة من أجل ممارسة أنواع النشاطات التي توافق ميولاتهم وتوجهاتهم.

- الحرص على تنوع برامج الأنشطة الترويحية، من ترويح رياضي، ثقافي، فني، ...إلخ، هذا ما يراعي الميول والفروق الفردية بين الطلبة الراغبين في الاشتراك فيها.
 - المساعدة في توجيه الطلبة لولوج النشاط الذي يتناسب واتجاهاتهم وقدراتهم، حتى يستطيع الطلبة المداومة على المشاركة فيه، ويمهد لهم الطريق للتألق ويتحقق الرضا النفسي لديهم.
 - تحفيز الطلبة من أجل المشاركة في هذه الأنشطة، بمحفزات حتى وان كانت رمزية، من قبل المسؤولين والقائمين على النشاط الترويحي الجامعي، من أجل زيادة أعداد الطلبة المشاركين.
 - تدعيم الاشراف البيداغوجي والتربوي على نشاطات الترويح، وذلك من خلال توفير قائمين متخصصين، ويملكون خبرات ومعارف في مختلف الأنشطة الترويحية.
- برمجة النشاطات الترويحية في الأوقات التي يكون فيها الطالب في وقت فراغ، بما لا يتعارض مع واجباته الدراسية والعلمية، من محاضرات ودروس وأنشطة علمية. (زموري ، 2021، صفحة 1200)

خلاصة:

من خلال محاولتنا للتعرض لكل الجوانب التي تخص أوقات الفراغ وأنشطة الترويح في الوسط الجامعي والإقامات الجامعية، تبين لنا أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعتبر من أهم الأنشطة الترويحية التي يمكن للطلبة الجامعي أن يمارسها ويشارك فيها من أجل الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ، بما يعود عليه من فوائد كثيرة، سواء لشخصه من خلال سعيها لخلق تكيفات على المستوى البدني، العقلي، النفسي والاجتماعي والتي تساهم في زيادة كفاءة الفرد في القيام بواجباته والتزاماته اليومية، أو للمجتمع من خلال ما ينتج عنها من تكوين للعلاقات الاجتماعية القوية، التي تنعكس بالإيجاب على تماسك المجتمع وقوته.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

بعد أن قام الباحث بالتطرق للخلفية النظرية للدراسة في الفصل السابق، سيتطرق في هذا الفصل إلى الناحية التطبيقية، والإجراءات الميدانية التي قام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات، حيث تضمن التفصيل في الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة، ثم عينة البحث وطريقة تحديد حجمها، ومجالات الدراسة للتعرف على بيئة الموضوع، ثم أداة البحث وكيفية بنائها وخطوات تصميمها، وخصائصها السيكومترية، فضلا عن تحديد الأساليب والاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات والنتائج، وذلك من أجل التمهيد للجزء التالي، والذي يتعلق بعرض و مناقشة نتائج المتوصل إليها في البحث في ضوء تساؤلاتها.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تعد من بين المراحل الأولى في إعداد البحوث العلمية، حيث أنها تساعد الباحث على معرفة كل ما يخص موضوع بحثه، إما من خلال الجانب النظري وما فيه من جمع للمادة العلمية للإحاطة بموضوع البحث وأدبياته، أو من الناحية الميدانية لجمع المعلومات عنه من أجل جمع الإحصائيات والتعرف على المعوقات التي قد تعترضه، لتجاوزها خلال الدراسة الأساسية.

4-1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

يمكن إدراج أهداف الدراسة الأساسية في عدة نقاط نذكر تاليا أهمها:

- الاطلاع على الجانب النظري والدراسات السابقة، من أجل جمع أكبر عدد من المعلومات النظرية وكل ما يخص الموضوع وكيفية معالجته.
- جمع الإحصائيات من مختلف مديريات الخدمات الجامعية، للتعرف على مجتمع البحث وتحديد حجمه.
- تحديد الطريقة الأنسب لسحب العينة، وذلك نظرا للعدد الكبير لمفردات مجتمع البحث.
- تجريب أداة البحث، والتأكد من مدى ملاءمتها للدراسة، وذلك من خلال حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان المطبق.
- تحديد وكشف الصعوبات الخاصة بالبحث، من أجل تفاديها في الدراسة الأساسية.
- الاستعانة بآراء مختلف الخبراء والمختصين في المجالات التي لديها تداخل مع موضوع البحث (المجال الرياضي، مجال علم النفس، ...إلخ).

4-1-2- مراحل الدراسة الاستطلاعية:

وقد مررنا خلال الدراسة الاستطلاعية بعدة مراحل:

➤ **المرحلة الأولى:** قام الباحث خلالها بالبحث، وجمع أكبر عدد من المراجع والدراسات السابقة، والاتصال بمختلف الخبراء والأخصائيين في المجال النفسي، والرياضي من أجل الإحاطة بطبيعة الموضوع من جميع جوانبه، وكذا تصميم استبيان الدراسة الاستطلاعية.

➤ **المرحلة الثانية:** بعد أن تحصلنا على مختلف التراخيص (طلب تسهيل مهمة) من طرف نائب مدير المعهد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي، قمنا بالتوجه لمختلف مديريات الخدمات الجامعية المنتمة لجامعتي باتنة، والمسيلة، وذلك من أجل جمع المعلومات وكذا عديد الإحصائيات الخاصة بالطلبة المقيمين، وأماكن إقامتهم، والطاقة الاستيعابية، والفعلية للإقامات من أجل ضبط مجتمع وعينة البحث، وكذا عينة الدراسة الاستطلاعية.

➤ **المرحلة الثالثة:** بعد التصميم الأولي للاستبيان قام بعرضه على مجموعة من المحكمين، لإبداء رأيهم، واقتراح التعديلات اللازمة، قام الباحث بتحديد عينة الدراسة الاستطلاعية.

➤ **المرحلة الرابعة:** قام فيها الباحث بتوزيع الاستبيان، واسترداده، وقام بحساب الخصائص السيكومترية له، حيث قام بحذف الفقرات الشاذة التي كان لها ثبات، أو اتساق داخلي ضعيف، وذلك من أجل الوصول للصورة النهائية للاستبيان الذي سوف يستعمل في الدراسة الأساسية.

4-1-3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (62) مفردة اختارها بطريقة عشوائية من الإقامات الجامعية لكل من جامعة باتنة والمسيلة، والتي تنتمي لمجتمع البحث، وزع عليها استبيان الدراسة على مرتين، حيث كانت المدة بين التوزيع الأول والثاني أسبوعين، وقام باسترداد (56) استبيان، بعد استبعاد الاستبيانات التي كانت فيها عبارات غير مجاب عنها، والغيابات في التوزيع في المرة الثانية، حيث كان الشكل النهائي للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

جدول رقم (2): يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية:

المجموع	حجم العينة	الإقامة الجامعية	الجامعة
56 مفردة	26 مفردة	"خديجة أم المؤمنين" إناث	باتنة
	30 مفردة	"نويوات موسى الأحمدى" ذكور	المسيلة

4-1-4- مجالات الدراسة الاستطلاعية:

➤ **المجال البشري:**

قمنا بتطبيق استبيان الدراسة في صورته الأولية، على عينة من الطلبة والطالبات المقيمين في الإقامات الجامعية التابعة لجامعتي باتنة والمسيلة.

المجال المكاني:

تم تطبيق استبيان البحث في شكله الأولي على مفردات العينة الاستطلاعية، وذلك بعد تحديد خصائص مجتمع الدراسة الأساسية، وكذا الحيز المكاني الذي ستجرى فيه، قام الباحث بتوزيع الاستبيان في كل من إقامة "خديجة أم المؤمنين" إناث، التابعة لجامعة باتنة، وإقامة "نويوات موسى الأحمدى" ذكور التي تنتمي لجامعة المسيلة.

المجال الزمني:

وهي المدة التي استغرقها الباحث في إتمام الدراسة الاستطلاعية، وقد كانت خلال شهري مارس وأفريل من السنة الجامعية: 2023/2022.

4-2- المنهج المستخدم في الدراسة:

تعتبر عملية اختيار منهج البحث من بين أهم المراحل في عملية البحث العلمي، فقد عرفه "سيد سليمان" بأنه تقنية عمل في مجال من مجالات العلوم والمعارف البشرية، بغية الكشف عن حقيقة ما أو مقاربتها من الناحية التحليلية أو التركيبية، هذا ما يعني أنه مسألة موضوعية، يتحكم فيها قانون الخبرات المتراكمة (سيد سليمان، 2014، صفحة 22)، ويرى كثير من المختصين والعلماء حسب "وجيه محجوب" بأن المنهج هو الطريقة التي يعتمد فيها الباحث على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي، ويستخدم فيها مختلف أساليب الملاحظة العلمية، حيث يفرض الفروض ويقوم بالتجربة من أجل إيجاد حل لمشكلة، والحصول نتائج معينة. (محجوب، 2005، صفحة 222)، وغير بعيد عن ذلك، فطبيعة الموضوع تتحكم في تحديد المنهج المناسب للبحث، وذلك من أجل تحديد كيفية جمع المعطيات، وطريقة معالجة النتائج، وانطلاقاً من موضوع دراستنا، الذي يتمحور حول دراسة اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل الاقامات الجامعية لكل من جامعتي باتنة والمسيلة، فقد كان المنهج الأنسب لدراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي التحليلي.

4-3- الدراسة الأساسية:

4-3-1- مجتمع الدراسة:

يشير "مصطفى عليان" بأن مجتمع البحث هو كل تلك المفردات والعناصر التي تشكل الظاهرة موضوع الدراسة، (عليان، 2001، صفحة 159) وهو أيضاً المجتمع الذي يقوم الباحث بسحب عينة بحثه

منه، ويكون إما بحجم محدود أو غير محدود، شريطة أن تكون عناصره مشتركة في الصفات والخصائص. (بوعلاق، 2009، صفحة 15)

وبما أننا بصدد دراسة موضوع اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الاقامات الجامعية في جامعتي باتنة والمسيلة، كان مجتمع البحث هو كل الطلبة الجامعيين المقيمين في الجامعات لمنتمية لولاية باتنة والمسيلة، والذي بلغ (25656) حسب احصائيات مديريات الخدمات الجامعية لكلتا الولايتين موزعة كالتالي:

جدول رقم (3): يوضح مجتمع البحث

جامعة الانتماء	ذكور	إناث	المجموع
جامعة باتنة	8056	8000	16056
جامعة المسيلة	2144	7456	9600
المجموع	10200	15456	25656

4-3-2- عينة الدراسة الأساسية:

وهي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الدراسة الكلي من ناحية الخصائص والصفات، ويتم اختيارها بطرق وأساليب علمية مناسبة، من أجل إجراء الدراسة عليها، ومن ثم تعميم النتائج على كافة مجتمع الدراسة. (علي المحمودي، 2019، صفحة 160)، ونظرا للتعداد الكبير لمجتمع البحث، وصعوبة التعامل مع كل المشاهدات، فقد قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية العنقودية، والتي تكون فيها وحدات العينة قريبة الشبه من العناقيد، إذ تحوي داخلها مجموعات طبيعية متقاربة مكانيا وزمانيا، ثم يجري اختيار عدد معين من أفراد كل وحدة معيارية أو عنقود وفق أسلوب بسيط أو عنقودي. (عليان و غنيم، 2000، صفحة 147).

أو بمعنى اخر أن نقوم بتقسيم المجتمع الكلي إلى مجموعات أولية نختار بينها عينة عشوائية، ثم نقسم المجموعة الأولية المختارة سالفا إلى مجموعات ثانية نختار منها عينة عشوائية، ثم نقسم المجموعة الثانية التي اخترناها إلى مجموعات ثالثة ثم رابعة وخامسة وهكذا دواليك، إلى أن نصل إلى مرحلة معينة نختار فيها العينة المطلوبة للدراسة. (العبادي، 2015، صفحة 100)

وبتطبيق ذلك في دراستنا، وبما أن دراستنا تتمحور حول اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الاقامات الجامعية، فقد قمنا بالاختيار بطريقة عشوائية عنقودية من مديريات الخدمات الجامعية التابعة لولاية باتنة مديرية الخدمات الجامعية باتنة وسط، ومنها اخترنا اقامتين، للذكور اخترنا إقامة "الرياض"، وللإناث إقامة "دوايدي الصالح"، ووقع الاختيار فيهما على الجناح B، وبنفس الخطوات بالنسبة لمديريات الخدمات التابعة لولاية المسيلة، فقد اخترنا من بينهما مديرية الخدمات الجامعية

المسيلة، ومنها اخترنا للذكور إقامة "نويوات موسى الأحمدى"، ومنها اخترنا جناح "E"، أما بالنسبة للإناث فقد اخترنا إقامة "حسوني رمضان"، ومنها اخترنا جناح "G"، فتحصلنا في الأخير على عينة قوامها (768) طالب وطالبة مقسمة حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4): يوضح عينة الدراسة الأساسية

المجموع	عدد الذكور	عدد الإناث	الجامعة
398	190	208	جامعة باتنة
370	176	194	جامعة المسيلة
768	366	402	المجموع

4-3-3- مجالات الدراسة الأساسية:

المجال البشري:

قمنا بتطبيق استبيان الدراسة في صورته النهائية، على عينة من الطلبة والطالبات المقيمين في الإقامات الجامعية التابعة لجامعتي باتنة والمسيلة.

المجال المكاني:

قام الباحث بإجراء الدراسة الميدانية داخل الإقامة الجامعية، حيث أنه قام بتوزيع الاستبيانات داخل أجنحة الإقامات، في فترة تواجد الطلبة داخل الغرف، وذلك من أجل أن يكون المفحوص في جو ملائم للإجابة بجدية على استمارة الاستبانة.

المجال الزمني:

وهي المدة التي استغرقها الباحث في إتمام الدراسة الميدانية، وقد كانت خلال الفترة الممتدة من شهر ماي إلى غاية شهر جويلية من السنة الجامعية: 2023/2022، مستغلا في ذلك فترة الامتحانات، حيث تشهد الإقامات الجامعية إقبالا كبيرا، من أجل الحصول على أكبر عدد من مفردات عينة البحث، وتقادي الغيابات الكثيرة.

4-4-4 أداة الدراسة: الاستبيان

- وصف استبيان اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية:

يعد الاستبيان من أكثر الأدوات المستعملة في البحوث الوصفية والدراسات الاجتماعية والإنسانية فهو: مجموعة مترابطة من العبارات والأسئلة المتنوعة، التي تشكل فيما بينها هدفا أو مجموعة من الأهداف،

التي يريد الباحث الوصول إليها، في ضوء موضوعه والاشكالية التي وضعها لدراسته (علي المحمودي، 2019، صفحة 126)، إلا أن تصميم الأسئلة ووضع العبارات التي تؤدي في الأخير للتأكد من صدق فرضية، أو جمع بيانات دقيقة يمكن الوثوق بها، ليس بالأمر السهل، فهو يستوجب كثيرا من البحث، والتدقيق (محاوشي، 2021، صفحة 97)، لذا فقد قمنا في أول خطوة بالاطلاع على الخلفية النظرية للبحث، والدراسات السابقة التي تناولت كل من الاتجاهات النفسية، والأنشطة البدنية والرياضية الترويحية، قمنا بتحديد خمس محاور للاستبيان:

- المحور الأول: الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- المحور الثاني: الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
- المحور الثالث: الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
- المحور الرابع: الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي
- المحور الخامس: الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.

كما اعتمد الباحث في صياغة عبارات الاستبيان على المقاييس التالية: مقياس اتجاهات المرأة نحو النشاط الرياضي الترويحي للدكتورة "ايمان السيد غضنفر"، مقياس "كينيون" للاتجاه نحو النشاط الرياضي، ومقياس الاتجاه نحو أوقات الفراغ الذي أعده كل من "راغب منير" و"جاكوب بيرد"، حيث تكون الاستبيان في صورته الأولية من (54) عبارة، وبعد عرضه على المحكمين وحساب الخصائص السيكومترية قمنا بحذف (06) عبارات، فتحصلنا على الاستبيان في صورته النهائية مكونا من (48) عبارة مكونة للمحاور الخمس وكان توزيعها كالتالي:

جدول رقم (5): يوضح ترتيب عبارات الاستبيان حسب المحاور

المحور	العبارات
المحور الأول: الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي.	03، 07، 13، 19، 25، 29، 33، 35، 45.
المحور الثاني: الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.	01، 04، 09، 16، 20، 24، 31، 37، 38، 42.
المحور الثالث: الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.	10، 15، 18، 22، 28، 30، 34، 40، 46.
المحور الرابع: الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي	02، 06، 11، 12، 23، 27، 36، 41، 43، 47.
المحور الخامس: الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.	05، 08، 14، 17، 21، 26، 32، 39، 44، 48.

وقد احتوى الاستبيان على (43) فقرة إيجابية وهي العبارات التي تحمل الأرقام التالية: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 42، 43، 44، 46، 48.

و(05) فقرات سالبة، وهي العبارات التي تحمل الأرقام التالية: 18، 19، 41، 45، 47.

في حين صمم الاستبيان على مقياس "ليكرت" خماسي التدرج: "موافق تماما"، "موافق"، "لا أعرف"، "معارض"، "معارض تماما"

✚ مفتاح تصحيح الاستبيان:

بما أن الاستبيان قد احتوى على فقرات إيجابية، وأخرى سلبية فقد كانت أوزان العبارات على الشكل التالي:

✚ أوزان الفقرات الإيجابية:

- تمنح (5) درجات في حال كانت الإجابة: موافق تماما.
- تمنح (4) درجات في حال كانت الإجابة: موافق.
- تمنح (3) درجات في حال كانت الإجابة: لا أعرف.
- تمنح درجتين (2) في حال كانت الإجابة: معارض.
- تمنح درجة واحدة (1) في حال كانت الإجابة: معارض تماما.

✚ أوزان الفقرات السلبية:

- تمنح (5) درجات في حال كانت الإجابة: معارض تماما.
- تمنح (4) درجات في حال كانت الإجابة: معارض.
- تمنح (3) درجات في حال كانت الإجابة: لا أعرف.
- تمنح درجتين (2) في حال كانت الإجابة: موافق.
- تمنح درجة واحدة (1) في حال كانت الإجابة: موافق تماما.

أما بالنسبة لتحديد مستويات الاتجاهات للدرجات النهائية التي يمكن الحصول عليها فقد اتبعنا الخطوات التالية:

- بالنسبة للعبارة الواحدة: حساب الفرق بين الدرجة العليا والدنيا للعبارة: وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في البند الواحد وهي (5) ننقص منها الدرجة الدنيا وهي أدنى درجة يمكن أن يتحصل عليها وهي (1)، فننتحصل على المدى (4)، ليقسم بعدها على عدد درجات السلم وهي (5)، فننتحصل على طول الفئة الذي يساوي (0,8)، والذي يضاف كل مرة من مجال لمجال بداية من الحد الأدنى. (التزه، 2013، صفحة 212)

- أما بالنسبة لمحاول الاستبيان ودرجته الكلية فبنفس المبدأ نقوم بحساب الدرجة العليا بضرب أعلى درجة يتحصل عليها المفحوص في عدد العبارات، والدرجة الدنيا تحسب بضرب أدنى درجة يمكن أن يتحصل عليها في عدد البنود، ثم تقسم على خمسة، والنتائج يضاف عند التحول من مستوى لمستوى، فنحصل على الجدول التالي:

جدول رقم (6): يوضح مستويات درجات الاستبيان

المجال	نوع الاتجاه				
	المستوى	سلبي جدا	سلبي	محايد	إيجابي
البند الواحد	أقل من 1,8	1,8 > 2,6	2,6 > 3,4	3,4 > 4,2	4,2 > 5
المحور الأول	أقل من 16,2	16,2 > 23,4	23,4 > 30,6	30,6 > 37,8	37,8 > 45
المحور الثاني	أقل من 18	18 > 26	26 > 34	34 > 42	42 > 50
المحور الثالث	أقل من 16,2	16,2 > 23,4	23,4 > 30,6	30,6 > 37,8	37,8 > 45
المحور الرابع	أقل من 18	18 > 26	26 > 34	34 > 42	42 > 50
المحور الخامس	أقل من 18	18 > 26	26 > 34	34 > 42	42 > 50
الدرجة الكلية	أقل من 86,4	86,4 > 124,8	124,8 > 163,2	163,2 > 201,6	201,6 > 240

طريقة توزيع الاستبيان:

نظرا لطبيعة مجتمع البحث وعينته والبيئة التي سوف يوزع فيها الاستبيان (الإقامات الجامعية)، ونظرا للصعوبات التي تلقاها الباحث في هذا الخصوص، فقد اعتمد الباحث على طريقتين، الأولى بتوزيع الاستبيان من طرف الباحث بنفسه على مفردات العينة الذكور، في الإقامات المخصصة لهم وحرص قدر الإمكان أن تكون اجابات الطلبة المفحوصين حقيقية وجادة، أما فيما يخص الإناث، فقد تعذر على الباحث الولوج للإقامات، نظرا لخصوصية المكان والفئة المستهدفة، لذا فقد عمد إلى الاستعانة بعاملات (منشطات جامعيات) داخل الإقامة من أجل توزيع الاستبيان، حيث قام بشرح كيفية وشروط التوزيع الصحيحة، مع التأكيد على أن تجيب الطالبات بجدية وعلى كل فقرات الاستبيان، والحرص على عملية استرداد جميع استمارات المفحوصين.

4-5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

4-5-1- صدق الأداة:

يمكن تعريف الصدق بأنه مدى تمكن الاستبيان، أو الاختبار من قياس ما وضع لقياسه دون غيره، أي أن هذه الأداة تقيس فقط وتحقق هدفا معينا سطره الباحث. (عطيفة، 2002، صفحة 260)، كما يمكن تعريفه بأنه مدى تلبية الاستبيان أو الاختبار للغرض، أو الاستعمال الخاص الذي صمم من أجله، والصدق هو عبارة عن درجة، فلا يمكن الحكم القطعي على استبيان صادق تماما، أو غير صادق تماما، إنما نحكم

على مدى صدقه، فنقول إن هذا الاستبيان يتصف بدرجة عالية من الصدق، أو متوسطة، أو درجة صدقه متدنية. (ميخائيل، 2015، صفحة 86)، وتطبيقا لذلك قام الباحث بقياس درجة صدق الاستبيان بأربع أنواع من طرق حساب صدق الأداة وهي: الصدق الظاهري، الصدق الذاتي، الصدق التمييزي، والصدق البنائي.

الصدق الظاهري:

خلال الدراسة الاستطلاعية تم عرض أداة الدراسة والمتمثلة فالاستبيان، على مجموعة من الأساتذة الجامعيين في تخصصات متنوعة وذات صلة (علم النفس، نشاط بدني تربيوي، نشاط بدني رياضي ترويحي)، من جامعتي مصطفى بن بولعيد -باتنة 2-، وجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، من أجل تحكيمه وتعديل ما يروونه واجب التعديل أو الحذف، وبناء على ما أسفرت عليه العملية التحكيمية، قام الباحث بإعادة صياغة بعض الفقرات أو تبسيطها، لتؤدي معنى واحدا، كي لا يلتبس على الطلبة فهمها، إضافة إلى حذف الفقرات التي لم تحصل على نسبة (80%)، من اتفاق الأساتذة المحكمين.

الصدق الذاتي:

للتأكد الباحث من صدق الاستبيان قام بحساب الصدق الذاتي، الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات "ألفاكرونباخ". (بن علي، 2020، صفحة 122)

جدول رقم (7): يوضح معاملات الصدق الذاتي للاستبيان

معامل الصدق الذاتي	المحور	"ألفاكرونباخ"
0,864	المحور الأول: الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,747
0,898	المحور الثاني: الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,808
0,889	المحور الثالث: الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,792
0,922	المحور الرابع: الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,851
0,911	المحور الخامس: الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,830
0,958	الدرجة الكلية للاستبيان	0,918

يتضح لنا من خلال الجدول أن معاملات الصدق الذاتي للمحاور الخمس قد تراوحت بين (0,864) و(0,922)، في حين بلغت (0,958) بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وهي معاملات صدق قوية، وقرينة من الواحد، وهذا ما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق الذاتي.

الصدق التمييزي للاستبيان:

اعتمد الباحث في حساب الصدق التمييزي للاستبيان على طريقة المقارنة الطرفية، وذلك بأن اتبع الخطوات التالية:

- رتب درجات أفراد العينة ترتيباً تصاعدياً، من أدنى درجة إلى أعلى درجة.
- قسم الدرجات المتحصل عليها إلى قسمين، فالقسم الأول يعبر عن أفراد العينة الذين تحصلوا على درجات منخفضة في الاستبيان، والذين كان عددهم مقدر ب (18) فرد أي بنسبة تقارب (33%)، في حين يمثل القسم الثاني أفراد العينة الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في الاستبيان، والذين كان عددهم مقدر ب (18) فرد أي بنسبة تقارب (33%).
- حساب الفروق بين المجموعتين الأولى والثانية، باستعمال اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (8): يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرفين السفلي والعلوي للاستبيان

مجموعات المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	18	190,3333	4,45896	34	0,000	0,05
المجموعة العليا	18	224,9444	6,69040			

يتبين لنا من خلال ما ورد في الجدول أن قيمة الدلالة الموضحة للفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا تقدر ب (0,000) عند درجة حرية (34)، أي أنها أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، لذا فهي دالة احصائياً، ومعبرة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، ومنه فالاستبيان قادر على التمييز بين أطرافه، فهو يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق التمييزي.

الصدق الاتساق الداخلي:

نعني به ارتباط كل عبارة بالمحور، أو كل محور من الاستبيان بالدرجة الكلية له، وذلك باستخدام الدرجة الكلية كحكم. (زيناي، 2018، صفحة 204)، وقد استعمل الباحث معامل "بيرسون" لتحديد مدى هذا الارتباط:

جدول رقم (9): يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الأول

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العبارة
0,05	0,000	0,607**	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط ممتع وسار.
	0,000	0,472**	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يناسب قدراتي البدنية.
	0,000	0,564*	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يتوافق مع ميولي نحو الرياضة.
	0,000	0,591**	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط لا يتماشى مع جميع مراحل العمر.
	0,002	0,410**	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط فردي وجماعي.
	0,000	0,761**	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط غير مرهق.
	0,001	0,442**	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط مجدد للحياة.
	0,000	0,761**	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يبعثني عن روتين الحياة اليومية.
	0,000	0,569**	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط مقتصر فقط على المتفوقين في المجال الرياضي.

(***) قيمة الدلالة دالة عند مستوى (0,01)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه، أن جميع العبارات المكونة للمحور الأول، والمتمثل في الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي، قد تميزت بمستويات عالية من الارتباط الدال إحصائياً، حيث كانت أدنى قيمة (***) (0,410) وأعلى قيمة (***) (0,761)، وهذا ما يبين أن المحور الأول من الاستبيان قد تميز بصدق عالٍ من الاتساق الداخلي، حيث كانت قيمة مستوى المعنوية (Sig) للقيم الإحصائية لمعامل الارتباط "بيرسون" المحسوبة لكل فقرة من فقرات المحور، أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة وهي (0,05)، فعلى سبيل المثال كانت أدنى قيمة للارتباط في هذا المحور هي (***) (0,410)، وقيمة مستوى المعنوية (0,002)، وهي دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0,01)، وذلك ينطبق على باقي فقرات المحور

الأول للاستبيان لأنها أعلى قيمة، ومنه فقرات محور الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي متسقة وصادقة، لقياس ما وضعت لقياسه.

جدول رقم (10): يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الثاني

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العبرة
0,05	0,004	0,379**	النشاط البدني الرياضي الترويحي يحافظ على الحالة البدنية الجيدة للجسم.
	0,000	0,735**	من بين أهم أهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي المساهمة في التخلص من السمنة.
	0,000	0,548**	تتحسن الدورة الدموية للجسم عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
	0,000	0,569**	عندما أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي أقاوم الانهيار البدني في مرحلة الشيخوخة.
	0,000	0,524**	من فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحسين كفاءة عمل القلب.
	0,000	0,667**	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ تقوي الجهاز المناعي.
	0,000	0,726**	تساعد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على تقوية العضلات.
	0,000	0,601**	أهدف من خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي الحصول على قوام رشيق.
	0,000	0,553**	خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي تزيد كفاءة عمل جهازي التنفسي.
	0,000	0,686**	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تقيني من زيادة الوزن.

(** قيمة الدلالة دالة عند مستوى (0,01))

ما يلاحظ من خلال الجدول أعلاه، أن كل العبارات المكونة للمحور الثاني، والمتمثل في الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد تميزت بمستويات عالية من الارتباط الدال

إحصائياً، حيث كانت أدنى قيمة (**0,379) وأعلى قيمة (**0,735)، وهذا ما يبين أن المحور الثاني من الاستبيان قد تميز بصدق عال من الاتساق الداخلي، إذ كانت قيمة مستوى المعنوية (Sig) للقيم الإحصائية لمعامل الارتباط "بيرسون" المحسوبة لكل فقرة من فقرات المحور، أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة وهي (0,05)، فمثلاً إذا أخذنا أدنى قيمة للارتباط في هذا المحور وهي (**0,379)، نلاحظ أن قيمة مستواها المعنوي (0,004)، وهي دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0,01)، وذلك ينطبق على باقي فقرات المحور الثاني للاستبيان لأنها أعلى قيمة، ومنه فقرات محور الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي متسقة وصادقة، لقياس ما وضعت لقياسه.

جدول رقم (11): يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور الثالث

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العبارة
0,05	0,005	0,367**	ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي تجعلني سعيدا بصورة حقيقية.
	0,000	0,496**	من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي أخفف من الاكتئاب.
	0,000	0,781**	أرى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا تخفف من القلق.
	0,000	0,643**	أشعر أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد من ثقتي بنفسي.
	0,000	0,650**	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي هي الطريق العملي للتححرر من الصراعات النفسية.
	0,000	0,643**	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي هي غالبا الطريق الوحيد لخفض التوترات النفسية الشديدة.
	0,000	0,465**	أشعر أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد الإحساس بالتقاول.
	0,000	0,805**	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من أجل التخفيف من اضطرابات النوم.
	0,000	0,595**	أحس اثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي بالاستمتاع بالأداء الحركي.

(** قيمة الدلالة دالة عند مستوى (0,01))

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه، أن كل العبارات المكونة للمحور الثالث، والمتمثل في الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد تميزت بمستويات عالية من الارتباط الدال إحصائياً، حيث كانت أدنى قيمة (**0,367) وأعلى قيمة (**0,805)، وهذا ما يبين أن المحور الثاني من الاستبيان قد تميز بصدق عال من الاتساق الداخلي، حيث كانت قيمة مستوى المعنوية (Sig) للقيم الإحصائية لمعامل الارتباط "بيرسون" المحسوبة لكل فقرة من فقرات المحور، أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة وهي (0,05)، فمثلاً إذا أخذنا أدنى قيمة للارتباط في هذا المحور وهي (**0,367)، نلاحظ أن قيمة مستواها المعنوي (0,005)، وهي دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0,01)، وذلك ينطبق على باقي فقرات المحور الثالث للاستبيان لأنها أعلى قيمة، ومنه فقرات محور الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي متسقة وصادقة، لقياس ما وضعت لقياسه.

جدول رقم (12): يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الرابع

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العبرة
0,05	0,000	0,589**	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تدعم الترابط بين الأفراد المشاركين في أنشطة الترويح الرياضي.
	0,000	0,499**	أرى أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في إشباع الحاجة لتكوين صداقات مع الآخرين.
	0,000	0,728**	لدى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي أتعرف على أشخاص لديهم نفس الميولات.
	0,000	0,484**	من بين الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.
	0,000	0,628**	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد في التخلص من الأنانية.
	0,000	0,605**	النشاط البدني الرياضي الترويحي يعود الشخص على اتخاذ القرارات الجماعية في حل المشكلات.
	0,000	0,726**	يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخلص من العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر.
	0,000	0,713**	أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.

0,000	0,773**	أهم ناحية تجعلني أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي هي أنني أستطيع أن أتصل بالناس.
0,000	0,768**	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يشارك فيها عدد كبير من اللاعبين.

(***) قيمة الدلالة دالة عند مستوى (0,01)

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه، أن كل العبارات المكونة للمحور الرابع، والمتمثل في الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد تميزت بمستويات عالية من الارتباط الدال إحصائياً، حيث كانت أدنى قيمة (**0,484) وأعلى قيمة (**0,768)، وهذا ما يبين أن المحور الثاني من الاستبيان قد تميز بصدق عال من الاتساق الداخلي، حيث كانت قيمة مستوى المعنوية (Sig) للقيم الإحصائية لمعامل الارتباط "بيرسون" المحسوبة لكل فقرة من فقرات المحور، أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة وهي (0,05)، فمثلاً إذا أخذنا أدنى قيمة للارتباط في هذا المحور وهي (**0,484)، نلاحظ أن قيمة مستواها المعنوي (0,000)، وهي دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0,01)، وذلك ينطبق على باقي فقرات المحور الرابع للاستبيان لأنها أعلى قيمة، ومنه فقرات محور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي متسقة وصادقة، لقياس ما وضعت لقياسه.

جدول رقم (13): يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الكلية للمحور الخامس

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	العبارة
0,05	0,000	0,586**	يجب على المسؤولين عن الإقامات تشجيع الطلبة المتفوقين في الدورات الرياضية الجامعية.
	0,000	0,817**	أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام بإتاحة الفرصة لممارسة الطالب للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
	0,000	0,466**	أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام ببناء برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي للطلاب وفقاً لطبيعة دراسته وأوقات فراغه.
	0,000	0,630**	أعتقد أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية إصدار مطويات (نشرة خاصة) عن دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في الوقاية من بعض الأمراض العصرية.

0,000	0,738**	أهم دور للمسؤولين على الإقامات الجامعية توفير المنشآت والوسائل الرياضية.
0,000	0,545**	يجب على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام بتقديم برامج لتنمية اللياقة البدنية للطلاب وفقا لاحتياجاته.
0,000	0,728**	أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام بتوفير الإمكانيات التي يحتاج إليها الطالب لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.
0,000	0,549**	أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام بتوفير أخصائيين للعمل مع الطالب في مجال الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.
0,000	0,613**	تنظيم دورات وتظاهرات رياضية بين الاقامات الجامعية من بين أهم واجبات المسؤولين عن الاقامات الجامعية.
0,000	0,797**	يجب على المسؤولين عن الاقامات الجامعية توعية الطالب الجامعي بأهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي من خلال وسائل الإعلام الجماهيري.

(**) قيمة الدلالة دالة عند مستوى (0,01)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه، أن كل العبارات المكونة للمحور الخامس، والمتمثل في الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد تميزت بمستويات عالية من الارتباط الدال إحصائياً، حيث كانت أدنى قيمة (**0,466) وأعلى قيمة (**0,817)، وهذا ما يبين أن المحور الثاني من الاستبيان قد تميز بصدق عال من الاتساق الداخلي، حيث كانت قيمة مستوى المعنوية (Sig) للقيم الإحصائية لمعامل الارتباط "بيرسون" المحسوبة لكل فقرة من فقرات المحور، أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة وهي (0,05)، فمثلاً إذا أخذنا أدنى قيمة للارتباط في هذا المحور وهي (**0,466)، نلاحظ أن قيمة مستواها المعنوي (0,000)، وهي دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0,01)، وذلك ينطبق على باقي فقرات المحور الخامس للاستبيان لأنها أعلى قيمة، ومنه فقرات محور الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي متسقة وصادقة، لقياس ما وضعت لقياسه.

جدول رقم (14): يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكل محور مع الدرجة الكلية للاستبيان

المحور	معامل الارتباط "بيرسون"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المحور الأول: الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,799**	0,000	0,05
المحور الثاني: الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,763**	0,000	
المحور الثالث: الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,748**	0,000	
المحور الرابع: الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,715**	0,000	
المحور الخامس: الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.	0,701**	0,000	

(** قيمة الدلالة دالة عند مستوى (0,01))

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كل محاور الاستبيان الخمس قد تميزت بمستويات عالية من الارتباط الدال إحصائياً، حيث تجاوزت معاملات ارتباطها ($0,701^{**}$) كأدنى قيمة، ووصلت ($0,799^{**}$) كأعلى قيمة، وهي قيم قريبة من الواحد، في حين كانت مستوياتها المعنوية (0,000)، وهي دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على أن جميع محاور الاستبيان متسقة وصادقة لقياس ما وضعت لقياسه، وعليه نستطيع الاعتماد على هذا الاستبيان في الدراسة الأساسية.

4-5-2- الثبات:

يعرفه (مقدم عبد الحفيظ) بأنه "مدى الدقة والاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات، على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين"، لذا نستطيع القول إن الاستبيان يكون ثابتاً إذا قمنا باستخدامه عدة مرات، تحت نفس الظروف، وأعطى نفس النتائج. (غانس، 2017، صفحة 132)

ولحساب ثبات الاستبيان من أجل استخدامه في الدراسة الأساسية، عمد الباحث لاستخدام عدة طرق

إحصائية:

- حساب معامل الثبات "ألفا كرونباخ".
- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار.

• طريقة التجزئة النصفية.

✚ حساب معامل الثبات "ألفاكرونباخ"

جدول رقم (15): يوضح معاملات الثبات "ألفاكرونباخ" للاستبيان

معامل الثبات "ألفاكرونباخ"	عدد العبارات	المحور
0,747	09	المحور الأول: الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي.
0,808	10	المحور الثاني: الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
0,792	09	المحور الثالث: الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
0,851	10	المحور الرابع: الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
0,830	10	المحور الخامس: الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.
0,918	48	الدرجة الكلية للاستبيان

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه، أن قيم معامل الثبات "ألفاكرونباخ"، جاءت عالية لكل محور من محاور الاستبيان، حيث بلغت في المحور الأول: الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (0,747)، وسجلت في المحور الثاني: الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي (0,808)، بينما تحصلت في المحور الثالث: الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي (0,792)، في حين بلغت في المحور الرابع: الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي (0,830)، أما المحور الخامس الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي (0,830)، وقد بلغ معامل "ألفاكرونباخ" للدرجة الكلية للاستبيان (0,918)، وهي درجة قريبة من الواحد، وهذا ما يثبت أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات إما في محاوره، أو الاستبيان ككل.

✚ طريقة الاختبار وإعادة الاختبار:

لتطبيق هذه الطريقة عمد الباحث إلى توزيع الاستبيان على العينة في المرة الأولى، وبعد مدة زمنية مقدرة ب (15) يوماً، إعادة توزيع نفس الاستبيان من دون تغيير فيه وعلى نفس العينة، ثم قام بحساب

معامل الارتباط "بيرسون" بين نتائج الاختبار، وإعادة الاختبار فتحصل على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (16): يوضح معاملات الارتباط "بيرسون" بين الاختبار وإعادة الاختبار للاستبيان

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	معامل الارتباط "بيرسون"	المحور
0,05	0,001	0,667**	المحور الأول: الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي.
	0,000	0,870**	المحور الثاني: الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
	0,000	0,775**	المحور الثالث: الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
	0,000	0,759**	المحور الرابع: الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
	0,000	0,844**	المحور الخامس: الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الأقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.
	0,000	0,874**	الدرجة الكلية للاستبيان

(***) قيمة الدلالة دالة عند مستوى (0,01)

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط "بيرسون"، لكل المحاور المكونة للاستبيان قد تميزت بمستويات عالية من الارتباط الدال إحصائياً، بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,667**) بمستوى معنوي (0,001) كأدنى قيمة، و(0,870**) بمستوى معنوي (0,000) كأعلى قيمة، إضافة إلى معامل الارتباط للدرجة الكلية الذي وصل (0,874**) بمستوى معنوي (0,000)، وهي كلها قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على ارتباط قوي بين الاختبار وإعادة الاختبار للاستبيان، مما يعني أن الأداة المستخدمة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split - Half):

تعتبر التجزئة النصفية مقياساً للثبات الداخلي، حيث يكون النصفين متضمنين داخل اختبار واحد. وفي هذه الطريقة يتم تطبيق اختبار واحد فقط، ثم يجزأ إلى نصفين، ويتم تقدير درجات النصف الفردي وتقدير درجات النصف الزوجي، ويحسب معامل الارتباط باستخدام معادلة "كارل بيرسون"، وقد بين "سبيرمان" و "براون" سنة (1910) أنه يمكن التنبؤ بمعامل ثبات أي اختبار، إذا عرف معامل ثبات نصفه أو أي جزء منه بشرط أن تكون الأجزاء متكافئة. (غنيم و صبري، 2001، صفحة 295)

ولحساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، قام الباحث بتقسيم الاستبيان لجزئين، (الجزء الأول يحتوي على العبارات ذات التقييم الفردي، والجزء الثاني يحتوي على العبارات ذات التقييم الزوجي)، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين درجتي ثبات الجزئين.

جدول رقم (17): يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للاستبيان

معامل الثبات للجزء الأول	معامل الثبات للجزء الثاني	معامل الارتباط بين الجزئين قبل التصحيح	تصحيح المعامل باستخدام معادلة "سبيرمان-براون"	حجم العينة
0,847	0,845	0,874	0,933	56

يتضح لنا من الجدول أعلاه، أن معامل الثبات "ألفا كرونباخ" للجزء الأول، والذي يحتوي على العبارات ذات التقييم الفردي يساوي (0,847)، أما معامل الثبات بالنسبة للجزء الثاني، والذي يضم العبارات ذات التقييم الزوجي يساوي (0,845)، وهي درجات تعبر عن ثبات قوي لكل جزء من الاستبيان، في حين كان معامل الارتباط بين الجزئين قبل التصحيح (0,874)، وعند تصحيح المعامل باستخدام معادلة "سبيرمان-براون"، تحصلنا على معامل ارتباط (0,933)، وهو معامل قريب جدا من الواحد، وهذا ما يبين أن هناك ارتباط قوي جدا بين معاملي ثبات الجزئين الأول والثاني، وبالتالي فالاستبيان يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات.

مما سبق من نتائج، وتحليلات إحصائية وبعده طرق، تبين لنا أن هذا الاستبيان تمتع بدرجة عالية من الصدق، والثبات وهذا يعني أنه صالح للاستعمال في الدراسة الأساسية.

4-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث خلال إجراءه للبحث في الجانب الإحصائي، بالاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، والذي يطلق عليه اختصارا اسم "SPSS" في إصداره الخامس والعشرين، وذلك من أجل تحقيق أهداف البحث، وتسهيل الحصول على البيانات والنتائج الإحصائية الصحيحة والدقيقة، وكذا تعامل مع مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة، والتي نذكر أهمها:

✚ بالنسبة للإحصاء الوصفي:

• المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعني إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط" ويعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$x = \frac{\sum f_i x_i}{n}$$

• الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة، ويعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$s = \frac{\sum f i x_i}{\sqrt{n}}$$

(غانس، 2017، صفحة 134)

• معامل الثبات "ألفاكرونباخ":

يعتبر معامل "ألفاكرونباخ" من بين أهم المقاييس التي تستعمل لقياس مدى ثبات الاستبيان، ويرتكز على حساب الارتباط الداخلي بين فقرات الاستبيان، ويعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma_{y_i}^2}{\sigma_x^2} \right)$$

حيث:

k : عدد الأسئلة.

$\sigma_{y_i}^2$: الانحراف المعياري لفقرات الاستبيان.

σ_x^2 : الانحراف المعياري لكل الفقرات. (البحر و التجي، 2014، الصفحات 14-15)

✚ بالنسبة للإحصاء الاستدلالي:

حيث استعمل الباحث عدة اختبارات وأساليب منها:

• اختبار الارتباط "بيرسون":

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، وتمت الاستعانة بهذا الأسلوب من أجل التعرف على الارتباط بين الفقرات ومحاور الاستبيان، وبين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان.

ويحسب معامل الارتباط "بيرسون" وفق المعادلة التالية:

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \times \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

(ربوح، 2012، صفحة 148)

• اختبار "T test" لعينتين مستقلتين:

للفروق بين عينتين مستقلتين t اختبار

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

حيث:

x_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

x_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

s_1^2 : تباين المجموعة الأولى.

s_2^2 : تباين المجموعة الثانية.

n_1 : عدد افراد العينة الأولى.

n_2 : عدد افراد العينة الثانية. (غانس، 2017، صفحة 135)

• معادلة "سبيرمان براون":

بعد حساب التجزئة النصفية، يتم تصحيح الاختبار باستخدام عدة معادلات منها معادلة "سبيرمان براون" فإذا كانت قيمتي "ألفاكرونباخ" للنصفين متقاربة جداً، وكذلك قيمة التباين للنصف الأول متقاربة من قيمتها في النصف الثاني، نلاحظ وجود قيمتين "سبيرمان براون" فما هي القيمة التي نختارها، والإجابة تكون على حسب عدد الفقرات:

فإذا كان عدد الفقرات زوجي نستخدم القيمة الأولى، في حين إذا كان عدد الفقرات فردي نستخدم القيمة الثانية. (مفتي، 2023، الصفحات 109-110)

الفصل الخامس

عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

1-5 عرض وتحليل النتائج:

5-1-1- الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

عرض قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية لدرجات استبيان اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

جدول رقم (18): يوضح قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات المرتبطة باستبيان اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

الدرجة الكلية	المحور الخامس	المحور الرابع	المحور الثالث	المحور الثاني	المحور الأول	المتغيرات الإحصائية الوصفية
197,6307	44,3844	37,5101	36,9950	42,8769	35,8643	المتوسط الحسابي
15,55041	4,37769	5,31228	4,02135	3,88466	3,88197	الانحراف المعياري
239	50	50	45	50	45	القيمة القصوى
148	25	13	22	31	21	القيمة الدنيا

تمثل نتائج الجدول المبينة أعلاه قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات المرتبطة باستبيان اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بمحاوره الخمسة (الاتجاه نحو المفهوم، نحو الأهمية الصحية، الأهمية النفسية، الأهمية الاجتماعية، والاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي)، حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية المتحصل عليها في المحاور ضمن المجال الإحصائي (35,86، 44,38) و قيم المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان (197,63)، في حين كانت القيم المتعلقة بمعاملات التشتت والممثلة في الانحراف المعياري، ضمن المجال (3,881، 5,31) لكافة محاور اتجاهات الطلبة، اما الدرجة الكلية فكان انحرافها المعياري (15,55)، أما فيما يخص القيمة القصوى المتحصل عليها فكانت (50)، بالنسبة للمحاور ذات البنود العشرة، و(45) بالنسبة للمحاور ذات تسع بنود، و(239) للدرجة الكلية، وقد اندرجت القيم الدنيا للمحاور في المجال (13، 31)، في وقت كانت فيه القيمة الدنيا للاستبيان ككل (148).

جدول رقم (19): يوضح قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية للدرجات المرتبطة باستبيان اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

الدرجة الكلية	المحور الخامس	المحور الرابع	المحور الثالث	المحور الثاني	المحور الأول	المتغيرات الإحصائية الوصفية
193,3405	42,8784	35,9784	36,7946	42,8270	34,8622	المتوسط الحسابي
16,06315	4,29076	4,91109	4,55154	4,14864	4,74041	الانحراف المعياري

233	50	48	45	50	45	القيمة القصوى
154	31	21	21	29	21	القيمة الدنيا

تمثل نتائج الجدول المبينة أعلاه قيم المتغيرات الاحصائية الوصفية للدرجات المرتبطة باستبيان اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بمحاوره، حيث كانت قيم المتوسطات الحسابية المتحصل عليها في المحاور ضمن المجال الإحصائي (34,86، 42,87)، و قيم المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان (193,34)، في حين كانت القيم المتعلقة بمعاملات التشتت والممثلة في الانحراف المعياري ضمن المجال (4,148، 4,991)، لكافة محاور اتجاهات الطلبة، اما الدرجة الكلية فكان انحرافها المعياري (16,063)، أما فيما يخص القيمة القصوى المتحصل عليها فكانت (50)، بالنسبة لمحاور ذات البنود العشرة، و(45) بالنسبة للمحاور ذات تسع بنود، باستثناء المحور الرابع الذي تحصل على (48)، و تحصلت الدرجة الكلية على (233)، وقد اندرجت القيم الدنيا للمحاور في المجال (21، 31)، في وقت كانت فيه القيمة الدنيا للاستبيان ككل (154)، كل هذه البيانات تعطينا القدرة الإحصائية على استخدام جملة من الاختبارات الإحصائية، لنفسر بها بعض المتغيرات، وذلك بالاعتماد على ما تحصلنا عليه من نتائج لقيم استبيان.

5-1-2- اعتدالية البيانات: (التوزيع الطبيعي)

من المتفق عليه أنه إذا قمنا بسحب عينات بطريقة عشوائية حجم كل منها n ، من مجتمع حدد له متوسطه الحسابي μ وانحرافه المعياري σ ، فإن توزيع متوسط هذه العينة \bar{X} مطابقا تقريبا مع التوزيع الطبيعي بمتوسط حسابي μ ، وانحراف معياري $\frac{\sigma}{\sqrt{n}}$ ، وتزيد دقة التقريب كلما n . (كنجو، 2000، صفحة 255)

ومنه بنى الباحث قراره باعتماد أن البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا معتدلا، وذلك لأن حجم العينتين في الدراسة كبيرتين وتفوقان (30)، وذلك دون استعمال اختبارات كشف التوزيع الطبيعي للبيانات، وهذا لاعتماده على نظرية النهايات المركزية في البرهنة على اعتدالية البيانات، ويتحقق مع تحقق شرط احتمالية المعاينة.

➡ عرض وتحليل نتائج مستويات الاتجاهات في محاور الاستبيان لدى عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين:

جدول رقم (20): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين

درجات الاستجابة									رقم الفقرة
نوع الاتجاه	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	موافق تماما	موافق	لا أعرف	معارض	معارض تماما	التكرارات والنسب

إيجابي	2	0,920	4,28	188	175	2	24	9	ت	03
جدا				47,2	44,0	0,5	6,0	2,3	%	
إيجابي	6	1,001	3,91	103	224	12	49	10	ت	07
				25,9	56,3	3,0	12,3	2,5	%	
إيجابي	3	0,779	4,22	147	219	8	22	2	ت	13
جدا				36,9	55,0	2,0	5,5	0,5	%	
إيجابي	7	1,179	3,85	28	43	12	191	124	ت	19
				7,0	10,8	3,0	48,0	31,2	%	
إيجابي	5	1,049	4,10	157	188	11	21	21	ت	25
				39,4	47,2	2,8	5,3	5,3	%	
محايد	9	1,270	3,28	66	163	15	124	30	ت	29
				16,6	41,0	3,8	31,2	7,5	%	
إيجابي	1	0,717	4,29	157	218	7	14	2	ت	33
جدا				39,4	54,8	1,8	3,5	0,5	%	
إيجابي	8	1,151	3,81	113	194	12	59	20	ت	35
				28,4	48,7	3,0	14,8	5,0	%	
إيجابي	4	1,091	4,12	17	37	2	167	175	ت	45
				4,3	9,3	0,5	42,0	44,0	%	

يتبين لنا من الجدول أعلاه والذي يتناول استجابات عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين، في محور الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي، أن العبارة رقم (33) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط مجدّد للحيوية"، احتلت المرتبة الأولى وذلك بمتوسط حسابي قدره (4,29)، وانحراف معياري (0,717)، أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (54,8%) من إجابات الطلبة "موافق"، وهي قيم مرتفعة، ومعبرة على أن معظم مفردات العينة اتخذوا من مفهوم النشاط البدني والرياضي الترويحي، كمرادف لتجديد الحيوية في المقام الأول، وفي المقام الثاني بأنه نشاط جالب للمتعة والسرور، حيث احتلت العبارة رقم (03) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط ممتع وسار"، المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (4,28)، وانحراف معياري (0,92)، في حين كانت درجة الاستجابة (47,2%) من إجابات الطلبة "موافق تماما"، في حين احتلت العبارة رقم (29) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط غير مرهق" المرتبة الأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (3,28)، وانحراف معياري مقدر ب (1,27)، ودرجة استجابة للفقرة بنسبة (41%) "موافق"، ومن الملاحظ أيضا أن درجة الاستجابة "معارض" قد بلغت نسبة (48%)، في العبارة رقم (19) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط لا يتماشى مع جميع مراحل العمر"، و"معارض تماما" بنسبة (44%) في الفقرة رقم (45) "أرى أن النشاط البدني الرياضي

الترويحي هو نشاط مقتصر فقط على المتفوقين في المجال الرياضي"، وهذا راجع لأن العبارات السابق ذكرها ذات اتجاه سالب، بمعنى أن مفردات العينة تعارض المفهوم القائل بأن الممارسة الترويحية للأنشطة البدنية والرياضية، لا يتماشى مع جميع المراحل العمرية، وتعارض تماما أنه خاص فقط بالمتميزين في المجال الرياضي، في حين كان نوع الاتجاه في كامل بنود المحور يتراوح بين "إيجابي"، و"إيجابي جدا"، باستثناء البند رقم (29) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط غير مرهق"، فكان اتجاه الطلبة فيه "محايدا".

جدول رقم (21): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	35,8643	3,88197	27	45,555	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (35,86) بانحراف معياري قدره (3,88)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (27)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (45,555)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة.

جدول رقم (22): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين

المستويات	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	45 > 37,8	138	34,67%
إيجابي	37,8 > 30,6	233	58,54%
محايد	30,6 > 23,4	23	5,77%
سلبي	23,4 > 16,2	04	1%
سلبي جدا	أقل من 16,2	0	0%

نلاحظ في الجدول أعلاه أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه الطلبة الجامعيين لعينة جامعة باتنة المقيمين كان في المجال الإيجابي، والذي بلغ (233)، ونسبة وصلت (58,54%)، يليه المستوى الإيجابي جدا بعدد تكرارات (138)، بنسبة (58,54%)، في حين تحصلت المستويات سلبية، وسلبية جدا على أقل تكرارات (04)، و(0) وبنسب مئوية (1%)، و(0%) على التوالي.

جدول رقم (23): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين

درجات الاستجابة									رقم الفقرة	التكرارات والنسب
نوع الاتجاه	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	موافق تماما	موافق	لا أعرف	معارض	معارض تماما		
إيجابي جدا	1	0,657	4,48	215	168	6	8	1	ت	01
				43,0	48,7	0,8	6,5	1,0	%	
إيجابي جدا	7	0,850	4,26	171	194	3	26	4	ت	04
				43,0	48,7	0,8	6,5	1,0	%	
إيجابي جدا	3	0,743	4,31	170	201	10	15	2	ت	09
				42,7	50,5	2,5	3,8	0,5	%	
إيجابي جدا	8	0,827	4,24	161	199	13	21	4	ت	16
				40,5	50,0	3,3	5,3	1,0	%	
إيجابي جدا	6	0,776	4,28	165	204	10	15	4	ت	20
				41,5	51,3	2,5	3,8	1,0	%	
إيجابي جدا	9	0,796	4,22	148	214	14	18	4	ت	24
				37,2	53,8	3,5	4,5	1,0	%	
إيجابي جدا	5	0,739	4,29	164	205	13	14	2	ت	31
				41,2	51,5	3,3	3,5	0,5	%	
إيجابي جدا	10	0,839	4,17	143	212	13	27	3	ت	37
				35,9	53,3	3,3	6,8	0,8	%	
إيجابي جدا	4	0,672	4,30	153	223	9	13	0	ت	38
				38,4	56,0	2,3	3,3	0	%	
	2	0,724	4,33	173	201	9	13	2	ت	42

إيجابي				43,5	50,5	2,3	3,3	0,5	%
جدا									

يتبين لنا من الجدول أعلاه، والذي يتناول استجابات عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين في محور الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، أن العبارة رقم (01) "النشاط البدني الرياضي الترويحي يحافظ على الحالة البدنية الجيدة للجسم"، احتلت المركز الأول وهذا بأعلى متوسط حسابي بلغ (4,48)، وانحراف معياري (0,657)، أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (48,7%) من إجابات الطلبة "موافق"، وهي قيم مرتفعة، ومعبرة على أن معظم مفردات العينة يرون بأن الممارسة الترويحية للأنشطة البدنية والرياضية، تساهم في المحافظة على الحالة البدنية الجيدة لجسم الانسان في المقام الأول، وفي المقام الثاني بأنه ممارسة تساعد الفرد على الوقاية من الزيادة في الوزن، حيث تمركزت العبارة رقم (42) "ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تقيني من زيادة الوزن"، في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (4,33)، وانحراف معياري (0,724)، في حين كانت درجة الاستجابة (50,5%) من إجابات الطلبة "موافق"، في حين احتلت العبارة رقم (37) "أهدف من خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي الحصول على قوام رشيق"، المرتبة العاشرة والأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (4,17)، وانحراف معياري مقدر ب (0,839)، ودرجة استجابة للفقرة بنسبة (53,3%) "موافق"، وهو ما يعني أن أقل أهمية للنشاط البدني والرياضي الترويحي، حسب رأي العينة هو الحصول على القوام الرشيق، في حين كان نوع الاتجاه في كامل بنود المحور "إيجابي جدا"، باستثناء البند رقم (37) "أهدف من خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي الحصول على قوام رشيق"، فكان اتجاه الطلبة فيه "إيجابي".

جدول رقم (24): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	42,8769	3,88466	30	66,130	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين، نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (42,87) بانحراف معياري قدره (3,88)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (30)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (66,130)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى

الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة.

جدول رقم (25): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

المستويات	الدرجة الخام	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	50 > 42	180	45,22%
إيجابي	42 > 34	209	52,51%
محايد	34 > 26	09	2,26%
سلبي	26 > 18	00	00%
سلبي جدا	أقل من 18	00	00%

نلاحظ في الجدول أعلاه أن أكبر عدد للتكرارات، في مستوى اتجاه الطلبة المقيمين لعينة جامعة باتنة كان في المجال الإيجابي [42 > 34]، والذي بلغ (209)، ونسبة وصلت (52,51%)، يليه المستوى الإيجابي جدا بعدد تكرارات (180)، بنسبة (45,22%)، في حين لم تكن هنالك مستويات سلبية، وسلبية جدا.

جدول رقم (26): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين

رقم الفقرة	التكرارات والنسب	درجات الاستجابة								
		معارض تماما	معارض	لا أعرف	موافق	موافق تماما	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	نوع الاتجاه
10	ت	2	19	19	231	127	4,16	0,761	3	إيجابي
	%	0,5	4,8	4,8	58,0	31,9				
15	ت	3	29	13	211	142	4,16	0,852	3	إيجابي
	%	0,8	7,3	3,3	53,0	35,7				
18	ت	109	230	12	26	21	3,95	1,020	9	إيجابي
	%	27,4	57,8	3,0	6,5	5,3				
22	ت	2	23	17	205	151	4,21	0,811	1	إيجابي
	%	0,5	5,8	4,3	51,5	37,9				جدا
28	ت	3	42	13	205	135	4,07	0,927	8	إيجابي

				33,9	51,5	3,3	10,6	0,8	%	
إيجابي	5	0,883	4,09	128	220	15	29	6	ت	30
				32,2	55,3	3,8	7,3	1,5	%	
إيجابي	6	0,944	4,08	129	222	12	20	15	ت	34
				32,4	55,8	3,0	5,0	3,8	%	
إيجابي	6	0,897	4,08	128	217	16	31	6	ت	40
				32,2	54,5	4,0	7,8	1,5	%	
إيجابي	2	0,740	4,19	129	239	9	19	2	ت	46
				32,4	60,1	2,3	4,8	0,5	%	

يتضح لنا من خلال المعلومات الواردة في الجدول أعلاه، والذي يتضمن استجابات عينة طلبة جامعة بائنة المقيمين في محور الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، أن العبارة رقم (22)، "أشعر أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد من ثقتي بنفسي"، احتلت المرتبة الأولى وهذا بأعلى قيمة للمتوسط حسابي الذي بلغ (4,21) وانحراف معياري (0,811)، أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (51,5%) من إجابات الطلبة "موافق"، وهي قيم مرتفعة، ومعبرة على أن معظم أفراد العينة يرون بأن أهم دور للممارسة الترويحية للأنشطة البدنية والرياضية هو المساهمة في زيادة الثقة بالنفس وتطويرها، لتليها في المرتبة الثانية من حيث الأهمية الشعور بالاستمتاع أثناء الأداء الحركي، حيث جاءت العبارة رقم (42) "أحس اثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي بالاستمتاع بالأداء الحركي" ثانياً، بمتوسط حسابي بلغ (4,19)، وانحراف معياري (0,740)، في حين كانت درجة الاستجابة (60,1%) من إجابات الطلبة "موافق"، وقد تقاسمت كل من العبارة (10) بمتوسط حسابي (4,16)، وانحراف معياري (0,761)، والعبارة (15) بمتوسط الحسابي (4,16)، وانحراف معياري (0,852) المرتبة الثالثة، وحلت العبارة (34) بمتوسط حسابي (4,08)، وانحراف معياري (0,944)، والعبارة (40) بمتوسط حسابي (4,08)، وانحراف معياري (0,897) في المرتبة السادسة، أما العبارة رقم (18) "أرى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا تخفف من القلق"، فقد تركزت في المرتبة التاسعة والأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (3,95)، وانحراف معياري مقدر ب (1,020)، ودرجة استجابة للفقرة بنسبة (57,8%) "معارض"، وهي عبارة ذات اتجاه سلبي، وهو ما يعني أن أقل أهمية للنشاط البدني والرياضي الترويحي في الجانب النفسي، حسب رأي العينة هو التخفيف من القلق، في حين كان نوع الاتجاه في كامل بنود المحور "إيجابي"، باستثناء البند رقم (22) "أشعر أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد من ثقتي بنفسي"، فكان اتجاه الطلبة فيه "إيجابي جداً".

جدول رقم (27): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينه	حجم العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	36,9950	4,02135	27	49,585	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (36,99) بانحراف معياري قدره (4,02)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (27)، وبتطبيق اختبار (ت) لعيينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (49,585)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة.

جدول رقم (28): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	45 > 37,8	173	43,46%
إيجابي	37,8 > 30,6	198	49,74%
محايد	30,6 > 23,4	25	6,28%
سلبي	23,4 > 16,2	02	0,5%
سلبي جدا	أقل من 16,2	00	0%

نلاحظ في الجدول أعلاه أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه الطلبة المقيمين لعيينة جامعة باتنة كان في المجال الإيجابي، والذي بلغ (198)، وبنسبة وصلت (49,74%)، يليه المستوى الإيجابي جدا بعدد تكرارات (173)، بنسبة (43,46%)، في حين تحصلت المستويات سلبي، وسلبي جدا على أقل تكرارات (02)، و(0) وبنسب مئوية (0,5%)، و(0%) على التوالي.

جدول رقم (29): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين

رقم الفقرة	التكرارات والنسب	درجات الاستجابة								
		معارض تماما	معارض	لا أعرف	موافق	موافق تماما	الحسابي المتوسط	المعياري الانحراف	الرتبة	نوع الاتجاه
02	ت	21	43	18	218	98	3,83	1,082	6	إيجابي
	%	5,3	10,8	4,5	54,8	24,6				
06	ت	8	44	23	222	101	3,91	0,964	5	إيجابي
	%	2,0	11,1	5,8	55,8	25,4				
11	ت	26	72	23	207	70	3,56	1,164	8	إيجابي
	%	6,5	18,1	5,8	52,0	17,6				
12	ت	6	47	21	201	123	3,97	0,986	2	إيجابي
	%	1,5	11,8	5,3	50,5	30,9				
23	ت	6	47	27	212	106	3,92	0,968	4	إيجابي
	%	1,5	11,8	6,8	53,3	26,6				
27	ت	4	45	24	223	102	3,94	0,926	3	إيجابي
	%	1,0	11,3	6,0	56,0	25,6				
36	ت	7	32	18	206	135	4,08	0,927	1	إيجابي
	%	1,8	8,0	4,5	51,8	33,9				
41	ت	43	179	22	109	54	3,10	1,292	10	محايد
	%	10,8	42,7	5,5	27,4	13,6				
43	ت	10	70	22	209	87	3,74	1,066	7	إيجابي
	%	2,5	17,6	5,5	52,5	21,9				
47	ت	63	207	16	75	37	3,46	1,226	9	إيجابي
	%	15,8	52,0	4,0	18,8	9,3				

يتضح لنا من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه، والذي يتناول استجابات عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين في محور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي، أن العبارة رقم (36) " يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخلص من العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر"، احتلت المرتبة الأولى وهذا بأعلى قيمة للمتوسط الحسابي الذي بلغ (4,08) وانحراف معياري (0,927)،

أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (51,8%) من إجابات الطلبة "موافق"، وهي قيم مرتفعة، وتبين بأن أفراد العينة يقرون بأن أهم دور للممارسة الترويحية للأنشطة البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية، هو المساعدة على التخلص من العزلة، لتليها في المرتبة الثانية من حيث الأهمية العبارة رقم (12) "من بين الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين"، بمتوسط حسابي بلغ (3,97)، وانحراف معياري (0,986)، في حين كانت درجة الاستجابة (50,5%) من إجابات الطلبة "موافق"، أما العبارة رقم (41) "أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده"، فقد تركزت في المرتبة العاشرة والأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (3,10)، وانحراف معياري مقدر ب (1,292)، ودرجة استجابة للفقرة بنسبة (42,7%) "معارض"، وهي عبارة ذات اتجاه سلبي، بمعنى أنهم لا يحبذون الممارسة الفردية للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية حسب رأي العينة المستجوبة، في حين كان نوع الاتجاه في كل بنود المحور "إيجابي"، باستثناء البند رقم (41) "أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده"، فكان اتجاه الطلبة فيه "محايداً".

جدول رقم (30): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	37,5101	5,31228	30	28,204	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (37,51) بانحراف معياري قدره (5,31)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (30)، وتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (28,204)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة.

جدول رقم (31): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	50 > 42	54	%13,56

إيجابي	42 > 34	243	61,05%
محايد	34 > 26	93	23,36%
سلبي	26 > 18	07	1,75%
سلبي جدا	أقل من 18	01	0,25%

نلاحظ في الجدول أعلاه، أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه الطلبة الجامعيين لعينة باتنة كان في المجال الإيجابي، والذي بلغ (243)، وبنسبة وصلت (61,05%)، يليه المستوى المحايد بعدد تكرارات (93)، بنسبة (13,56%)، في حين تحصلت المستويات سلبية، وسلبية جدا على أقل تكرارات (07)، و(01) وبنسب مئوية (1,75%)، و(0,25%) على التوالي.

جدول رقم (32): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة باتنة المقيمين

درجات الاستجابة										رقم الفقرة
نوع الاتجاه	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	موافق تماما	موافق	لا أعرف	معارض	معارض تماما	التكرارات والنسب	
إيجابي	3	0,736	4,46	226	146	13	11	2	ت	05
جدا				56,8	36,7	3,3	2,8	0,5	%	
إيجابي	8	0,746	4,42	207	167	11	9	4	ت	08
جدا				52,0	42,0	2,8	2,3	1,0	%	
إيجابي	4	0,728	4,45	217	157	11	11	2	ت	14
جدا				54,5	39,4	2,8	2,8	0,5	%	
إيجابي	10	0,780	4,34	190	175	16	14	3	ت	17
جدا				47,7	44,0	4,0	3,5	0,8	%	
إيجابي	2	0,691	4,48	224	155	9	8	2	ت	21
جدا				56,3	38,9	2,3	2,0	0,5	%	
إيجابي	1	0,650	4,50	224	157	10	6	1	ت	26
جدا				56,3	39,4	2,5	1,5	0,3	%	
إيجابي	7	0,727	4,44	214	160	11	11	2	ت	32
جدا				53,8	40,2	2,8	2,8	0,5	%	
	4	0,756	4,45	226	144	13	13	2	ت	39

إيجابي				56,8	36,2	3,3	3,3	0,5	%	
جدا										
إيجابي	9	0,803	4,38	206	159	15	14	4	ت	44
جدا				51,8	39,9	3,8	3,5	1,0	%	
إيجابي	4	0,788	4,45	228	143	11	11	5	ت	48
جدا				57,3	35,9	2,8	2,8	1,3	%	

من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه، والذي يتناول استجابات عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين في محور الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي، يتضح لنا أن العبارة رقم (26)، "يجب على المسؤولين عن الإقامات الجامعية الاهتمام بتقديم برامج لتنمية اللياقة البدنية للطالب وفقا لاحتياجاته"، جاءت في الرتبة الأولى وهذا بأكبر قيمة للمتوسط الحسابي، الذي بلغ (4,50) وانحراف معياري (0,65)، أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (56,3%) من إجابات الطلبة "موافق تماما"، وهي قيم مرتفعة جدا، وتبين بأن أغلب أفراد العينة يعتقدون بأنه من الواجب على القائمين على الإقامات الجامعية، تقديم برامج لتطوير جوانب اللياقة البدنية وفقا لما يحتاجه الطالب، لتليها في المرتبة الثانية العبارة رقم (21)، "أهم دور للمسؤولين على الإقامات الجامعية توفير المنشآت والوسائل الرياضية"، بمتوسط حسابي بلغ (4,48)، وانحراف معياري (0,691)، في حين كانت درجة الاستجابة (56,3%) من إجابات الطلبة "موافق تماما"، وقد تقاسمت كل من العبارة (14) بمتوسط حسابي (4,45) وانحراف معياري (0,728)، والعبارة (39) بمتوسط الحسابي (4,45)، وانحراف معياري (0,756)، والعبارة (48) بمتوسط الحسابي (4,45)، وانحراف معياري (0,788) المرتبة الرابعة، أما العبارة رقم (17) "أعتقد أنه على المسؤولين عن الإقامات الجامعية إصدار مطويات (نشرة خاصة) عن دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في الوقاية من بعض الأمراض العصرية"، فقد تركزت في المرتبة العاشرة والأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (4,34)، وانحراف معياري مقدر ب (0,780)، ودرجة استجابة للفقرة بنسبة (47,7%) "موافق تماما"، ومعنى هذا أن أقل اتجاه لأفراد العينة نحو المسؤولين عن الإقامات الجامعية، كان في الدور الإعلامي للتعريف بدور النشاط البدني والرياضي الترويحي في وقايته من أمراض العصر، في حين كان نوع الاتجاه في كامل بنود المحور "إيجابي جدا".

جدول رقم (33): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	44,3844	4,37769	30	65,552	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (44,38) بانحراف معياري قدره (4,37)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (30)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (65,552)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة.

جدول رقم (34): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	50 > 42	281	70,6%
إيجابي	42 > 34	105	26,38%
محايد	34 > 26	10	2,51%
سلبي	26 > 18	02	0,5%
سلبي جدا	أقل من 18	0	0%

نلاحظ في الجدول أعلاه، أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه طلبة جامعة باتنة المقيمين كان في المجال الإيجابي جدا، والذي بلغ (281)، وبنسبة وصلت (70,6%)، يليه المستوى الإيجابي بعدد تكرارات (105)، بنسبة (26,38%)، في حين تحصلت المستويات سلبية، وسلبية جدا على أقل تكرارات (02)، و(0) وبنسب مئوية (0,5%)، و(0%) على التوالي.

جدول رقم (35): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	197,6307	15,55041	144	68,804	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (197,63) بانحراف معياري قدره

(15,55)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (144)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (68,804)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة.

جدول رقم (36): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	240 > 201,6	154	38,69%
إيجابي	201,6 > 163,2	230	57,78%
محايد	163,2 > 124,8	14	3,51%
سلبى	124,8 > 86,4	0	0%
سلبى جدا	أقل من 86,4	0	0%

نلاحظ في الجدول أعلاه، أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين كان في المجال الإيجابي جدا، والذي بلغ (230)، وبنسبة وصلت (57,78%)، يليه المستوى الإيجابي بعدد تكرارات (154)، بنسبة (38,69%)، أما المستوى المحايد فقد تكرر (14) بنسبة (3,51%)، في حين لم تكن هنالك مستويات سلبى، وسلبى جدا.

عرض وتحليل نتائج مستويات الاتجاهات في محاور الاستبيان لدى عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين:

جدول رقم (37): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

نوع الاتجاه	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجات الاستجابة					التكرارات والنسب	رقم الفقرة
				موافق تماما	موافق	لا أعرف	معارض	معارض تماما		
إيجابي	5	1,250	3,89	152	123	22	50	23	ت	03
				41,1	33,2	5,9	13,5	6,2	%	
إيجابي	8	1,401	3,47	108	119	29	67	47	ت	07
				29,2	32,2	7,8	18,1	12,7	%	

إيجابي	1	0,681	4,29	144	202	14	9	1	ت	13
جدا				38,9	54,6	3,8	2,4	0,3	%	
إيجابي	4	1,144	4,00	22	29	22	150	147	ت	19
				5,9	7,8	5,9	40,5	39,7	%	
إيجابي	7	1,313	3,61	112	131	29	66	32	ت	25
				30,3	35,4	7,8	17,8	8,6	%	
محايد	9	1,308	3,38	84	130	32	92	32	ت	29
				22,7	35,1	8,6	24,9	8,6	%	
إيجابي	2	0,752	4,17	122	209	21	17	1	ت	33
				33,0	56,5	5,7	4,6	0,3	%	
إيجابي	6	1,152	3,88	131	143	35	44	17	ت	35
				35,4	38,6	9,5	11,9	4,6	%	
إيجابي	3	1,053	4,15	13	27	22	137	171	ت	45
				3,5	7,3	5,9	37,0	46,2	%	

يتضح لنا من الجدول أعلاه، والذي تضمن استجابات عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين في محور الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي، أن العبارة رقم (13) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يتوافق مع ميولي نحو الرياضة"، تركزت في الرتبة الأولى وذلك بأعلى متوسط حسابي وقدره (4,29) وانحراف معياري (0,681)، أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (54,6%)، من إجابات الطلبة "موافق"، وهي قيم مرتفعة، ومعبرة على أن معظم مفردات العينة يساندون المفهوم الذي يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي يتوافق مع ميولات الفرد نحو الرياضة في المقام الأول، وفي المقام الثاني بأنه نشاط يعمل على تجديد الحيوية، حيث احتلت العبارة رقم (33) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط ممتع وسار"، الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (4,17)، وانحراف معياري (0,752)، في حين كانت درجة الاستجابة (56,5%) من إجابات الطلبة "موافق"، في حين احتلت العبارة رقم (29) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط غير مرهق" المرتبة الأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (3,38)، وانحراف معياري مقدر ب (1,308)، ودرجة الاستجابة للفقرة بنسبة (35,1%) كانت "موافق"، ومن الملاحظ أيضا أن درجة الاستجابة "معارض" قد بلغت نسبة (40,5%) في العبارة رقم (19)، "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط لا يتماشى مع جميع مراحل العمر"، و"معارض تماما" بنسبة (46,2%) في الفقرة رقم (45) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط مقتصر فقط على المتفوقين في المجال الرياضي"، وهذا راجع لأن العبارات السابق ذكرها ذات اتجاه سالب، بمعنى أن مفردات العينة تعارض المفهوم القائل بأن الممارسة الترويحية للأنشطة البدنية والرياضية، لا يتماشى مع جميع المراحل العمرية، وتعارض تماما أنه خاص فقط بالمتميزين في المجال الرياضي، في حين كان نوع الاتجاه

في معظم بنود المحور "إيجابي"، باستثناء البند رقم (13) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يتوافق مع ميولي نحو الرياضة"، كان "إيجابيا جدا"، والبند رقم (29) "أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط غير مرهق" فكان اتجاه الطلبة فيه "محايدا".

ومن خلال المقارنة بين الجدولين (20) و(37) نلاحظ أن أوجه الاختلاف بين عينة طلبة جامعة باتنة، وجامعة المسيلة كانت في العبارة التي احتلت المركز الأول، فيما تشابهت العينتان في الفقرة (33) التي احتلت المركز الثاني في ترتيب الفقرات، وفي درجة استجابات العينتين للعبارة السالبة، حيث كانت درجة الاستجابة للفقرة (19) معارض، ومعارض تماما بالنسبة للفقرة رقم (45).

جدول رقم (38): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة المسيلة	370	34,8622	4,74041	27	31,903	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (34,86) بانحراف معياري قدره (4,74)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (27)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة المسيلة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (31,903)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية، عند مستوى الدلالة وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة.

جدول رقم (39): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	45 > 37,8	92	%24,86
إيجابي	37,8 > 30,6	220	%59,45
محايد	30,6 > 23,4	48	%12,97
سلبي	23,4 > 16,2	10	%2,7
سلبي جدا	أقل من 16,2	0	%0

نلاحظ في الجدول أعلاه، أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه طلبة جامعة المسيلة المقيمين كان في المجال الإيجابي، والذي بلغ (220)، ونسبة وصلت (59,45%)، يليه المستوى الإيجابي جدا بعدد تكرارات (92)، بنسبة (24,86%)، أما المستوى المحايد فقد تكرر (48) مرة بنسبة (12,97%)، في حين تحصلت المستويات سلبية، وسلبية جدا على أقل تكرارات (10)، و(0) وبنسب مئوية (2,7%)، و(0%) على التوالي.

جدول رقم (40): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

رقم الفقرة	التكرارات والنسب	درجات الاستجابة							نوع الاتجاه	
		معارض تماما	معارض	لا أعرف	موافق	موافق تماما	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		الرتبة
01	ت	4	18	9	166	173	4,31	0,829	4	إيجابي
	%	1,1	4,9	2,4	44,9	46,8				جدا
04	ت	5	10	15	181	159	4,29	0,784	5	إيجابي
	%	1,4	2,7	4,1	48,9	43,0				جدا
09	ت	9	15	19	145	182	4,29	0,919	5	إيجابي
	%	2,4	4,1	5,1	39,2	49,2				جدا
16	ت	4	26	27	176	137	4,12	0,899	10	إيجابي
	%	1,1	7,0	7,3	47,6	37,0				جدا
20	ت	7	13	26	192	132	4,16	0,845	9	إيجابي
	%	1,9	3,5	7,0	51,9	35,7				جدا
24	ت	7	5	31	171	156	4,25	0,817	7	إيجابي
	%	1,9	1,4	8,4	46,2	42,2				جدا
31	ت	6	20	15	170	159	4,23	0,883	8	إيجابي
	%	1,6	5,4	4,1	45,9	43,0				جدا
37	ت	3	5	23	141	198	4,42	0,740	2	إيجابي
	%	0,8	1,4	6,2	38,1	53,5				جدا
38	ت	1	13	14	186	156	4,31	0,730	3	إيجابي
	%	0,3	3,5	3,8	50,3	42,2				جدا

إيجابي	1	0,704	4,44	191	163	4	10	2	ت	42
جدا				51,6	44,1	1,1	2,7	0,5	%	

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه، والذي يتضمن استجابات عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين في محور الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، أن العبارة رقم (42) " ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تقيني من زيادة الوزن"، احتلت الرتبة الأولى، وهذا بأعلى متوسط حسابي بلغ (4,44) وانحراف معياري (0,704)، أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (51,6%) من إجابات الطلبة "موافق تماما"، وهي قيم مرتفعة جدا، ومعبرة على أن جل مفردات العينة يرون بأن الممارسة الترويحية للأنشطة البدنية والرياضية، تساعد الفرد في الوقاية من زيادة الوزن في المقام الأول، وفي المقام الثاني بأن ممارستها تساهم في إكساب الفرد القوام الحسن والرشيقي، حيث تمركزت العبارة رقم (37) "أهدف من خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي الحصول على قوام رشيق"، في المركز الثاني بمتوسط حسابي بلغ (4,42)، وانحراف معياري (0,740)، في حين كانت درجة الاستجابة (53,5%) من إجابات الطلبة "موافق تماما"، في حين احتلت العبارة رقم (16) "عندما أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي أقاوم الانهيار البدني في مرحلة الشيخوخة" المرتبة العاشرة والأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (4,12)، وانحراف معياري مقدر ب (0,899)، ودرجة استجابة للفقرة بنسبة (47,6%) "موافق"، وهو ما يعني أن أقل أهمية للنشاط البدني والرياضي الترويحي حسب رأي العينة، هو مقاومة الانهيار البدني خلال التقدم في العمر والشيخوخة، في حين كان نوع الاتجاه في كل بنود المحور "إيجابي جدا".

جدول رقم (41): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدالة
طلبة جامعة المسيلة	370	42,8270	4,14864	30	59,473	0,000	دال

مستوى الدلالة عند $(\alpha=0,05)$

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (42,82) بانحراف معياري قدره (4,14)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (30)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة المسيلة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (59,473)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة $(\alpha=0,05)$ ، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة.

جدول رقم (42): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لطلبة جامعة المسيلة المقيمين

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	50 > 42	202	%54,59
إيجابي	42 > 34	158	%42,7
محايد	34 > 26	10	%2,7
سلبي	26 > 18	0	%0
سلبي جدا	أقل من 18	0	%0

نلاحظ في الجدول أعلاه، أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، كان في المجال الإيجابي جدا، والذي بلغ (202)، وبنسبة وصلت (%54,59)، يليه المستوى الإيجابي بعدد تكرارات (158)، بنسبة (%42,7)، أما المستوى المحايد فقد تكرر (10) مرات بنسبة (%2,7)، في حين لم هناك المستويات سلبي، وسلبي جدا منعدمة.

جدول رقم (43): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

رقم الفقرة	التكرارات والنسب	درجات الاستجابة								
		معارض تماما	معارض	لا أعرف	موافق	موافق تماما	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	نوع الاتجاه
10	ت	10	17	30	186	127	4,09	0,920	5	إيجابي
	%	2,7	4,6	8,1	50,3	34,3				
15	ت	8	38	38	163	123	3,96	1,021	8	إيجابي
	%	2,2	10,3	10,3	44,1	33,2				
18	ت	143	176	22	22	7	4,15	0,913	4	إيجابي جدا
	%	38,6	47,6	5,9	5,9	1,9				
22	ت	9	18	22	168	153	4,18	0,925	3	إيجابي
	%	2,4	4,9	5,9	45,4	41,4				
28	ت	10	23	37	196	104	3,98	0,935	7	إيجابي
	%	2,7	6,2	10,0	53,0	28,1				
	ت	4	16	28	174	148	4,21	0,840	2	

إيجابي جدا				40,0	47,0	7,6	4,3	1,1	%	30
إيجابي	9	1,143	3,93	130	162	21	36	21	ت	34
				35,1	43,8	5,7	9,7	5,7	%	
إيجابي جدا	1	0,984	4,22	173	149	15	22	11	ت	40
				46,8	40,3	4,1	5,9	3,0	%	
إيجابي	6	0,910	4,08	125	187	28	23	7	ت	46
				33,8	50,5	7,6	6,2	1,9	%	

يتضح لنا من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه، والذي يتناول استجابات عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين في محور الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، أن العبارة رقم (40) "أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من أجل التخفيف من اضطرابات النوم"، احتلت المرتبة الأولى، وهذا بأعلى قيمة للمتوسط الحسابي الذي بلغ (4,22) وانحراف معياري (0,984)، أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (46,8%) من إجابات الطلبة "موافق تماما"، وهي قيم مرتفعة جدا، وتبين بأن أفراد العينة يقرون بأن أهم دور للممارسة الترويحية للأنشطة البدنية والرياضية في الجانب النفسي هو المساهمة في خفض اضطرابات النوم، تليها في المرتبة الثانية من حيث الأهمية الشعور التخفيف من التوترات النفسية الشديدة التي يعاني منها الفرد، حيث جاءت العبارة رقم (30) "ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي هي غالبا الطريق الوحيد لخفض التوترات النفسية الشديدة" ثانيا بمتوسط حسابي بلغ (4,21)، وانحراف معياري (0,840)، في حين كانت درجة الاستجابة (47%) من إجابات الطلبة "موافق"، أما العبارة رقم (34) "أشعر أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد الإحساس بالتفاؤل"، فقد تركزت في المرتبة التاسعة والأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (3,93)، وانحراف معياري مقدر ب (1,143)، ودرجة استجابة للفقرة بنسبة (43,8%) "موافق"، وهو ما يعني أن أقل أهمية للنشاط البدني والرياضي الترويحي من الناحية النفسية حسب رأي العينة، هو الرفع من الشعور بالتفاؤل، في حين كان نوع الاتجاه في بنود المحور بين المستوى الإيجابي والإيجابي جدا.

جدول رقم (44): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة المسيلة	370	36,7946	4,55154	27	41,393	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (36,79) بانحراف معياري قدره (4,55)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (27)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة المسيلة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (41,393)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة.

جدول رقم (45): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	45 > 37,8	163	44,05%
إيجابي	37,8 > 30,6	177	47,83%
محايد	30,6 > 23,4	24	6,48%
سلبي	23,4 > 16,2	06	1,62%
سلبي جدا	أقل من 16,2	0	0%

نلاحظ في الجدول أعلاه أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، كان في المجال الإيجابي، والذي بلغ (177)، وبنسبة وصلت (47,83%)، يليه المستوى الإيجابي جدا بعدد تكرارات (163)، بنسبة (44,05%)، أما المستوى المحايد فقد تكرر (24) مرة بنسبة (6,48%)، في حين المستوى السلبي بلغت تكراراته (06) بنسبة (1,62%).

جدول رقم (46): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لدى عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

نوع الاتجاه	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجات الاستجابة					التكرارات والنسب	رقم الفقرة
				موافق تماما	موافق	لا أعرف	معارض	معارض تماما		
محايد	9	1,265	3,26	55	150	40	85	40	ت	02
				14,9	40,5	10,8	23,0	10,8	%	
إيجابي	7	1,120	3,51	54	185	50	56	25	ت	06

				14,6	50,0	13,5	15,1	6,8	%	
محايد	10	1,324	2,90	40	122	34	109	65	ت	11
				10,8	33,0	9,2	29,5	17,6	%	
إيجابي	1	0,994	4,02	127	175	23	38	7	ت	12
				34,3	47,3	6,2	10,3	1,9	%	
إيجابي	4	1,048	3,77	91	169	59	37	14	ت	23
				24,6	45,7	15,9	10,0	3,8	%	
إيجابي	7	1,158	3,51	81	127	84	57	21	ت	27
				21,9	34,3	22,7	15,4	5,7	%	
إيجابي	2	1,117	3,88	116	175	14	50	15	ت	36
				31,4	47,3	3,8	13,5	4,1	%	
إيجابي	6	1,228	3,53	30	62	39	159	80	ت	41
				8,1	16,8	10,5	43,0	21,6	%	
إيجابي	5	0,968	3,76	72	191	64	31	12	ت	43
				19,5	51,6	17,3	8,4	3,2	%	
إيجابي	3	1,105	3,84	18	39	35	171	107	ت	47
				4,9	10,5	9,5	46,2	28,9	%	

من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه، والذي يتناول استجابات عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين في محور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، يتضح لنا أن العبارة رقم (12) "من بين الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين"، جاءت في الرتبة الأولى، وهذا بأعلى قيمة للمتوسط الحسابي الذي بلغ (4,02) وانحراف معياري (0,994)، أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (47,3%) من إجابات الطلبة "موافق"، وهي قيم مرتفعة، وتبين بأن أفراد العينة يفضلون المشاركة في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ذات الطابع الجماعي، لتليها في المرتبة الثانية العبارة رقم (36) "يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخلص من العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر"، بمتوسط حسابي بلغ (3,88)، وانحراف معياري (1,117)، في حين كانت درجة الاستجابة (47,3%) من إجابات الطلبة "موافق"، أما العبارة رقم (11) "لدى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي أتعرف على أشخاص لديهم نفس الميولات"، فقد تمركزت في المرتبة العاشرة والأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (2,90)، وانحراف معياري مقدر ب (1,324)، ودرجة استجابة للفقرة بنسبة (33%) "موافق"، أما نوع الاتجاه فكان "إيجابي" في معظم بنود المحور، عدا البند رقم (02) "ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تدعم الترابط بين الأفراد المشاركين في أنشطة الترويح الرياضي"، والبند رقم (11)، فكانت اتجاهات الطلبة فيهما "محايدة".

جدول رقم (47): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينه	حجم العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدالة
طلبة جامعة المسيلة	370	35,9784	4,91109	30	23,416	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (35,97) بانحراف معياري قدره (4,91)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (30)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة المسيلة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (23,416)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة.

جدول رقم (48): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	50 > 42	25	6,75%
إيجابي	42 > 34	225	60,81%
محايد	34 > 26	107	28,91%
سلبي	26 > 18	13	3,51%
سلبي جدا	أقل من 18	0	0%

نلاحظ في الجدول أعلاه أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، كان في المجال الإيجابي، والذي بلغ (225)، وبنسبة وصلت (60,81%)، يليه المستوى المحايد بعدد تكرارات (107)، بنسبة (28,91%)، أما المستوى الإيجابي جدا فقد تكرر (25) مرة بنسبة (6,75%)، في حين المستوى السلبي بلغت تكراراته (13) بنسبة (3,51%).

جدول رقم (49): يوضح التكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعبارات محور الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

نوع الاتجاه	درجات الاستجابة									رقم الفقرة
	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	موافق تماما	موافق	لا أعرف	معارض	معارض تماما	التكرارات والنسب	
إيجابي	6	0,869	4,26	177	132	41	19	1	ت	05
جدا				47,8	35,7	11,1	5,1	0,3	%	
إيجابي	10	1,002	4,21	177	136	31	11	15	ت	08
جدا				47,8	36,8	8,4	3,0	4,1	%	
إيجابي	2	0,860	4,36	195	136	22	10	7	ت	14
جدا				52,7	36,8	5,9	2,7	1,9	%	
إيجابي	1	0,770	4,44	207	133	16	12	2	ت	17
جدا				55,9	35,9	4,3	3,2	0,5	%	
إيجابي	6	0,853	4,26	160	170	24	7	9	ت	21
جدا				43,2	45,9	6,5	1,9	2,4	%	
إيجابي	5	0,923	4,27	178	144	28	9	11	ت	26
جدا				48,1	38,9	7,6	2,4	3,0	%	
إيجابي	4	0,789	4,29	166	160	29	14	1	ت	32
جدا				44,9	43,2	7,8	3,8	0,3	%	
إيجابي	3	0,812	4,31	176	149	34	6	5	ت	39
جدا				47,6	40,3	9,2	1,6	1,4	%	
إيجابي	9	0,846	4,24	161	159	35	9	6	ت	44
جدا				43,5	43,0	9,5	2,4	1,6	%	
إيجابي	8	0,919	4,25	182	126	40	17	5	ت	48
جدا				49,2	34,1	10,8	4,6	1,4	%	

من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه، والذي يتناول استجابات عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين في محور الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي، يتضح لنا أن العبارة رقم (17) "أعتقد أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية إصدار مطويات (نشرة

خاصة)، عن دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في الوقاية من بعض الأمراض العصرية"، جاءت في المرتبة الأولى، وهذا بأعلى قيمة للمتوسط الحسابي الذي بلغ (4,44) وانحراف معياري (0,770)، أما بالنسبة لدرجة الاستجابة فكانت (55,9%) من إجابات الطلبة "موافق تماما"، وهي قيم مرتفعة جدا، وتبين بأن أغلب أفراد العينة يعتقدون بأن أهم دور للمسؤولين عن الإقامات الجامعية هو الدور الإعلامي، الذي يركز على التعريف والتحسيس بالدور الوقائي للنشاط البدني والرياضي الترويحي من أمراض العصر، لتليها في المرتبة الثانية العبارة رقم (14) "أرى أنه على المسؤولين عن الإقامات الجامعية الاهتمام ببناء برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي للطلاب وفقا لطبيعة دراسته وأوقات فراغه"، بمتوسط حسابي بلغ (4,36)، وانحراف معياري (0,860)، في حين كانت درجة الاستجابة (52,7%) من إجابات الطلبة "موافق تماما"، وقد تشاركت كل من العبارة (05) بمتوسط حسابي (4,26) وانحراف معياري (0,869)، والعبارة (21) بمتوسط الحسابي (4,26)، وانحراف معياري (0,853) في المرتبة السادسة، أما العبارة رقم (08) "أرى أنه على المسؤولين عن الإقامات الجامعية الاهتمام بإتاحة الفرصة لممارسة الطالب للنشاط البدني الرياضي الترويحي"، فقد تمركزت في المرتبة العاشرة والأخيرة، بأدنى متوسط حسابي (4,21)، وانحراف معياري مقدر ب (1,002)، ودرجة استجابة للفقرة بنسبة (47,8%) "موافق تماما"، ومعنى هذا أن أقل اتجاه لأفراد العينة نحو المسؤولين عن الإقامات الجامعية، كان في توفير الفرص وإتاحتها للطلبة من أجل المشاركة في أنشطة الترويح البدني والرياضي، وهي العبارة الوحيدة التي كانت ذات اتجاه "إيجابي"، بينما تمتعت جميع عبارات المحور بمستوى "إيجابي جدا".

ومن خلال المقارنة بين الجدولين (33) و(49)، نلاحظ أن العينة الممثلة لطلبة جامعة المسيلة قد اعتبرت بأن أول وأهم دور للمسؤولين عن الإقامات الجامعية هو الدور الإعلامي، الذي يركز على التعريف والتحسيس بالدور الوقائي للنشاط البدني والرياضي الترويحي من أمراض العصر، وعلى العكس من ذلك فقد وضعته عينة طلبة جامعة باتنة في ذيل الترتيب (المرتبة العاشرة).

جدول رقم (50): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة المسيلة	370	42,8784	4,29076	30	57,733	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ

(42,87) بانحراف معياري قدره (4,29)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (30)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة المسيلة، والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (57,733)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة.

جدول رقم (51): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي لعينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	50 > 42	203	54,86%
إيجابي	42 > 34	151	40,81%
محايد	34 > 26	16	4,32%
سلبي	26 > 18	0	0%
سلبي جدا	أقل من 18	0	0%

نلاحظ في الجدول أعلاه أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، كان في المجال الإيجابي جدا، والذي بلغ (203)، وبنسبة وصلت (54,86%)، يليه المستوى إيجابي بعدد تكرارات (151)، بنسبة (40,81%)، أما المستوى المحايد فقد تكرر (16) مرة بنسبة (4,32%)، في حين انعدم كل من المستوى السلبي، والسلبي جدا.

جدول رقم (52): يوضح نتائج اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة المسيلة	370	193,3405	16,06315	144	59,085	0,000	دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي، قد بلغ (193,34) بانحراف معياري قدره (16,06)، وهي قيم أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان، الذي قدر ب (144)، وبتطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة، تبين لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة المسيلة،

والمتوسط الفرضي للاستبيان بلغت (59,085)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة.

جدول رقم (53): يوضح التكرارات، والنسب المئوية لمستويات الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين

المستويات	المجالات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي جدا	240 > 201,6	116	31,35%
إيجابي	201,6 > 163,2	242	65,4%
محايد	163,2 > 124,8	12	3,24%
سلبي	124,8 > 86,4	0	0%
سلبي جدا	أقل من 86,4	0	0%

نلاحظ في الجدول أعلاه أن أكبر عدد للتكرارات في مستوى اتجاه طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي، كان في المجال الإيجابي، والذي بلغ (242)، وبنسبة وصلت (65,4%)، يليه المستوى "إيجابي جدا" بعدد تكرارات (116)، بنسبة (40,81%)، أما المستوى المحايد فقد تكرر (12) مرة بنسبة (4,32%)، في حين انعدم كل من المستوى السلبي، والسلبي جدا.

📊 عرض وتحليل نتائج الفروق في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعة باتنة والمسيلة المقيمين:

جدول رقم (54): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	35,8643	3,88197	3,215	0,001	دال
طلبة جامعة المسيلة	370	34,8622	4,74041			

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتبين لنا من خلال النتائج الظاهرة في الجدول رقم (54)، أن العينة الأولى والمتمثلة في طلبة جامعة باتنة المقيمين قد تحصلت على متوسط حسابي لدرجات محور الاتجاه نحو مفهوم النشاط البدني والرياضي الترويحي بلغ (35,864)، بانحراف معياري قدره (3,881)، وهي قيم أكبر من المتحصل عليها في عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين، حيث قدر متوسطها الحسابي ب (34,862) بانحراف معياري (4,740)، وبتطبيق اختبار (ت)، اتضح لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة و طلبة جامعة المسيلة، نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي بلغت (3,215)، فيما كانت

قيمة (sig) تساوي (0,001)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة.

جدول رقم (55): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	42,8769	3,88466	0,172	0,863	غير
طلبة جامعة المسيلة	370	42,8270	4,14864			دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (55)، أن العينة الأولى والمتمثلة في طلبة جامعة باتنة المقيمين، قد تحصلت على متوسط حسابي لدرجات محور الاتجاه نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي بلغ (42,876)، بانحراف معياري قدره (3,884)، وهي قيم أكبر من المتحصل عليها في عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين، حيث قدر متوسطها الحسابي ب (42,827) بانحراف معياري (4,148)، وبتطبيق اختبار (ت)، اتضح لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة و طلبة جامعة المسيلة، نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي بلغت (0,172)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,863)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني أنه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة.

جدول رقم (56): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	36,9950	4,02135	0,648	0,517	غير
طلبة جامعة المسيلة	370	36,7946	4,55154			دال

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (56)، أن العينة الأولى والمتمثلة في طلبة جامعة باتنة، قد تحصلت على متوسط حسابي لدرجات محور الاتجاه الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي بلغ (36,995)، بانحراف معياري قدره (4,021)، وهي قيم أكبر من المتحصل عليها في عينة طلبة جامعة المسيلة، حيث قدر متوسطها الحسابي ب (36,794) بانحراف معياري (4,551)، وبتطبيق اختبار (ت)، اتضح لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة وطلبة

جامعة المسيلة، نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي بلغت (0,648)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,517)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني أنه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة.

جدول رقم (57): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينه	حجم العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	37,5101	5,31228	4,140	0,000	دال
طلبة جامعة المسيلة	370	35,9784	4,91109			

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتبين لنا من خلال النتائج الظاهرة في الجدول رقم (57)، أن العينة الأولى والمتمثلة في طلبة جامعة باتنة، قد تحصلت على متوسط حسابي لدرجات محور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي بلغ (37,510)، بانحراف معياري قدره (5,312)، وهي قيم أكبر من المتحصل عليها في عينة طلبة جامعة المسيلة، حيث قدر متوسطها الحسابي ب (35,978) بانحراف معياري (4,911)، وبتطبيق اختبار (ت)، اتضح لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة و طلبة جامعة المسيلة، نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي بلغت (4,140)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة.

جدول رقم (58): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي

العينه	حجم العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	44,3844	4,37769	4,810	0,000	دال
طلبة جامعة المسيلة	370	42,8784	4,29076			

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتبين لنا من خلال النتائج الظاهرة في الجدول رقم (58)، أن العينة الأولى والمتمثلة في طلبة جامعة باتنة المقيمين، قد تحصلت على متوسط حسابي لدرجات محور الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الاقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي بلغ (44,384)، بانحراف معياري قدره (4,377)، وهي قيم أكبر من المتحصل عليها في عينة طلبة جامعة المسيلة المقيمين، حيث قدر متوسطها الحسابي

ب (42,878) بانحراف معياري (4,290)، وبتطبيق اختبار (ت)، اتضح لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة و طلبة جامعة المسيلة، نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية للاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي بلغت (4,810)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة.

جدول رقم (59): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

العينه	حجم العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة (sig)	الدلالة
طلبة جامعة باتنة	398	197,6307	15,55041	3,760	0,000	دال
طلبة جامعة المسيلة	370	193,3405	16,06315			

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0,05$)

يتبين لنا من خلال النتائج الظاهرة في الجدول رقم (59)، أن العينه الأولى والمتمثلة في طلبة جامعة باتنة المقيمين، قد تحصلت على متوسط حسابي لدرجة الاستبيان الكلية (الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي) بلغ (197,63)، بانحراف معياري قدره (15,550)، وهي قيم أكبر من المتحصل عليها في عينه طلبة جامعة المسيلة المقيمين، حيث قدر متوسطها الحسابي ب (193,340)، بانحراف معياري (16,063)، وبتطبيق اختبار (ت)، اتضح لنا أن قيمة اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات اتجاهات طلبة جامعة باتنة و طلبة جامعة المسيلة، نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بلغت (3,760)، فيما كانت قيمة (sig) تساوي (0,000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)، وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة.

2-5 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

خلال هذه المرحلة من البحث، سيعتمد الباحث على المعطيات التي يحوزها وتطرق إليها في الجانبين التمهيدي والنظري، وما تحمله من شروحات ومعلومات، تساهم في تقديم تفسيرات موضوعية ودلائل علمية لما توصل إليه، في إعطاء البراهين من دراسات سابقة متوافقة، أو معارضة لهذه النتائج. وعليه فإن المقدرة على استيفاء الشروط الخاصة بالمناقشة تتوفر، على ضوء الاختبارات الإحصائية ذات الدلالة من كافة النواحي.

ويشير الباحث أن لكل فرضية من الفرضيات الأساسية خمس فرضيات جزئية تشكلت من محاور وأبعاد الاتجاه.

5-2-1- مناقشة الفرضية الأساسية الأولى:

✚ يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

❖ **الفرضية الجزئية الأولى:** يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

للبرهنة على صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات طلبة جامعة باتنة في هذا المحور، حيث أبانت النتائج التي وردت في الجدول رقم (21)، أن هناك فروق عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (22)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (233)، وتمركز ضمن المجال $[37,8 > 30,6]$ وبنسبة (58,54%)، وهو مجال "إيجابي"، ليتأكد للباحث أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة تميز بالإيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الأولى.

❖ **الفرضية الجزئية الثانية:** يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

للتأكد من صحة هذه الفرضية استعان الباحث باختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات طلبة جامعة باتنة في هذا المحور، حيث وضحت النتائج التي وردت في الجدول رقم (24)، أن هناك فروق عند مستوى الدلالة وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (25) فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (209)، وتمركزت ضمن المجال $[42 > 34]$ وبنسبة (52,51%)، وهو مجال "إيجابي"، ليتأكد للباحث أن مستوى

اتجاهات طلبة جامعة باتنة تميز بالإيجابية نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، وعليه فإن هذه النتيجة توافق الفرضية الفرعية الثانية.

❖ **الفرضية الجزئية الثالثة:** يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات طلبة جامعة باتنة في هذا المحور، بينت النتائج الواردة في الجدول رقم (27)، أن هناك فروق عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (28) فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (198)، وتمركزت ضمن المجال $[30,6 > 37,8]$ وبنسبة (49,74%)، وهو مجال "إيجابي"، ليتبين للباحث أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة تميز بالإيجابية نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه فإن هذه النتيجة توافق الفرضية الفرعية الثالثة.

الفرضية الجزئية الرابعة: يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

من خلال اختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات طلبة جامعة باتنة في هذا المحور، وضحت النتائج التي وردت في الجدول رقم (30)، أن هناك فروق عند مستوى الدلالة وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (31)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (243)، وتمركزت ضمن المجال $[34 > 42]$ وبنسبة (61,05%)، وهو مجال "إيجابي"، مما يعني أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة تميز بالإيجابية نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الرابعة.

الفرضية الجزئية الخامسة: يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.

بالرجوع للجدول رقم (33)، الذي تضمن اختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات طلبة جامعة باتنة في هذا المحور، بينت نتائجها أن هناك فروق عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (34)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (281)، وتمركزت ضمن المجال $[42 > 50]$ وبنسبة (70,6%)، وهو مجال "إيجابي جدا"، مما يعني أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة إيجابي جدا، نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الخامسة.

على ضوء نتائج الفرضيات الجزئية السابق عرضها، والتي بينت أن كل الفرضيات الجزئية كانت ذات اتجاه إيجابي، أو إيجابي جدا، وبالاعتماد على النتائج المبينة في الجدول رقم (35)، الخاصة باختبار (ت) لعينة واحدة بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات طلبة جامعة باتنة في الدرجة الكلية للاستبيان، من أجل معرفة مستوى اتجاهات طلبتها المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي، والتي أبانت عن وجود فروق عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة باتنة، وبحسب الجدول رقم (36)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (230)، وتمركزت ضمن المجال $[163,2 > 201,6]$ وبنسبة (57,78%)، وهو مجال "إيجابي"، مما يعني أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة تميز بالإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

وهذا إن دل على شيء، فإنما يدل على زيادة الوعي حول أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في مختلف أشكالها، ويرى الباحث بأن من أسباب هذا الميول هو محاولة الطالب التخلص من الضغوطات النفسية، التي قد يعانيتها جراء كثافة البرامج التعليمية في الجامعة، وصعوبة التأقلم والتكيف مع النمط المعيشي في الحي الجامعي عند بعض الطلبة، جراء البعد عن الأهل والأصدقاء، إضافة إلى وقت الفراغ الذي أصبح لديه نتيجة لتغير عاداته وتحرره من واجباته ومشاغله الحياتية اليومية، التي كانت موكلة له واعتاد عليها، حيث يهدف من خلال مشاركته في الأنشطة الترويحية المتعددة بصفة عامة، والنشاط البدني الرياضي بصفة خاصة، إلى محاولة ملء وقت فراغه، وكذا القضاء على الروتين اليومي الذي يتكون لديه في الإقامة الجامعية.

وهذا ما أكدته المدرسة "الفرويدية" للتحليل النفسي، حيث تنظر للعب والألعاب على أنها وسيلة مساهمة في التقليل من القلق الذي يعاني منه الفرد، فالإنسان يلجأ للعب كطريقة من الطرق التي تخفف القلق والمتاعب النفسية. (بخوش، 2022، صفحة 50)

وهو ما ذهب إليه "جوتس موث" عندما اعتبر أن اللعب من الوسائل التي يلجأ لها الإنسان، من أجل التخلص من الاختلالات التي تكون نتيجة للعمل المتواصل لساعات كثيرة، فاللعب من مميزاته الحرية والعفوية، مما يساهم في التخفيف من التوترات، والضغوطات النفسية، وتجديد الطاقة للجسم، وهذا ما يفسر ظاهرة اللعب عند الكبار، فبعد الجهد الكبير، وساعات العمل الشاقة يستطيع هؤلاء الأفراد أن يحصلوا على الاسترخاء البدني والعقلي من خلال اللعب. (بوحنك، 2023، صفحة 59)

هذا وقد كانت دراستنا مؤيدة لنتائج عدة دراسات ذات الاهتمام المشترك نذكر منها:

دراسة أعدتها الباحثة "هديل داهي عبدا لله" سنة (2011) والمعنونة بـ "اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ"، والتي هدفت لمعرفة اتجاه طالبات جامعة الموصل العراقية حيال ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ، والتعرف على الفروق في اتجاهاتهن

نحو المشاركة في هذا النوع من الأنشطة، بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، وعلى الفروق بين الابعاد المعرفي والنفسي الانفعالي والصحة والسلوك، في الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي خلال وقت الفراغ لدى طالبات جامعة الموصل، حيث خلصت الباحثة إلى أن مستوى الاتجاهات نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ ظهر بشكل ايجابي في عينة الدراسة للممارسات وغير الممارسات، وأنه توجد فروق في الاتجاه نحو استثمار وقت الفراغ، في ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات.

دراسة قام بإعدادها سمير بن سايح بوسم "اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني خارج أوقات الدراسة في ضوء بعض المتغيرات"، والتي كان من أهدافها معرفة اتجاه الطلبة الذين يدرسون في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيال المشاركة في النشاط الرياضي بعد وقت الدراسة، والفروق من خلال متغيرات مختلفة، حيث توصل الباحث الى ان الطلبة لديهم اتجاهات إيجابية، حيال المشاركة في النشاطات الرياضية خارج وقت الدراسة، في حين لم تكشف النتائج عن فروق في هذه الاتجاهات يمكن أن تعزى لمتغيرات (الجنس، مستوى الطالب الدراسي، نوع التخصص والانخراط في النوادي ذات الطابع الرياضي).

دراسة معدة من طرف الدكتور "واضح أحمد الأمين" وآخرون سنة (2018)، بوسم "اتجاه فتيات الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على الوعي الصحي"، حيث كانت الغاية منها معرفة اتجاه طالبات الإقامة الجامعية إناث في ولاية تيسمسيلت، حيال الممارسة الترويحية للأنشطة الرياضية، ومستوى الوعي الصحي، وكذا معرفة الفروق في اتجاه طلبة الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، والتي كان من بين نتائجها أن طبيعة اتجاه فتيات الحي الجامعي كان إيجابيا حيال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

5-2-2- مناقشة الفرضية الأساسية الثانية:

يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

الفرضية الجزئية الأولى: يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

للتعرف على مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين في هذا المحور، استخدم الباحث اختبار (ت) لعينة واحدة بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات الطلبة المتحصل عليها، حيث أبانت النتائج التي وردت في الجدول رقم (38)، أن هناك فروق عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (39)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (220)، وتمركزت ضمن المجال $[37,8 > 30,6]$ وبنسبة (59,45%)، وهو مجال

"إيجابي"، مما يعني أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة تميز بالإيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الأولى.

الفرضية الجزئية الثانية: يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

من أجل معرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين في هذا المحور، لجأ الباحث لاختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات الطلبة المتحصل عليها، حيث أبانت النتائج التي وردت في الجدول رقم (41)، أن هناك فروق عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (42)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (202)، وتمركزت ضمن المجال $[50 > 42]$ وبنسبة (54,59%)، وهو مجال "إيجابي جداً"، مما يعني أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة إيجابي جداً نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه فإن هذه النتيجة توافق الفرضية الفرعية الثانية.

❖ **الفرضية الجزئية الثالثة:** يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

من أجل معرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين في هذا المحور، لجأ الباحث لاختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات الطلبة المتحصل عليها، حيث أبانت النتائج التي وردت في الجدول رقم (44)، أن هناك فروق عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (45)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (177) وتمركزت ضمن المجال $[37,8 > 30,6]$ وبنسبة (47,83%)، وهو مجال "إيجابي"، مما يعني أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة تميز بالإيجابية نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الثالثة.

❖ **الفرضية الجزئية الرابعة:** يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين في هذا المحور، استعان الباحث باختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات الطلبة المتحصل عليها، حيث أبانت النتائج التي وردت في الجدول رقم (47)، أن هناك فروق عند مستوى الدلالة وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (48)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (225)، وتمركزت ضمن المجال $[42 > 34]$ وبنسبة (60,81%)، وهو مجال "إيجابي"، مما يعني أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة تميز بالإيجابية نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الرابعة.

❖ **الفرضية الجزئية الخامسة:** يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة بالإيجابية نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.

من أجل معرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين في هذا المحور، لجأ الباحث لاختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات الطلبة المتحصل عليها، حيث أبانت النتائج التي وردت في الجدول رقم (50)، أن هناك فروق عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين، وبحسب الجدول رقم (51)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (203)، وتمركزت ضمن المجال $[50 > 42]$ وبنسبة (54,86%)، وهو مجال "إيجابي جدا"، مما يعني أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة إيجابي جدا نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الخامسة.

على ضوء نتائج الفرضيات الجزئية السابق عرضها، والتي بينت أن كل الفرضيات الجزئية كانت ذات اتجاه إيجابي، أو إيجابي جدا، وبالاعتماد على النتائج المبينة في الجدول رقم (52)، الخاصة باختبار (ت) لعينة واحدة، بين المتوسط الفرضي ومتوسط اتجاهات طلبة جامعة المسيلة في الدرجة الكلية للاستبيان، من أجل معرفة مستوى اتجاهات طلبتها المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي، والتي أبانت عن وجود فروق عند مستوى الدلالة، وذلك لصالح المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة جامعة المسيلة، وبحسب الجدول رقم (53)، فإن أكبر تكرارات للعينة حسب مجالات المستويات بلغ (242)، وتمركزت ضمن المجال $[201,6 > 163,2]$ وبنسبة (65,4%)، وهو مجال "إيجابي"، مما يعني أن مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة تميز بالإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

ويرى الباحث أن من بين العوامل المساهمة في تشكل هذا الطابع الإيجابي للاتجاه، إدراك الطلبة للتكيفات الصحية والنفسية والاجتماعية، التي تتركها ممارسة هذا النوع من الأنشطة الممارسة في أوقات الفراغ على الفرد.

وهذا ما أشار إليه "محمد الحماحي" (1998)، حيث اعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية تتميز عن غيرها، بتأثيرات متعددة على النواحي الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، وعلى النمو العضوي للفرد، كتنمية اللياقة البدنية، وإكساب القوام المعتدل، والمساهمة في الرفع من كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي، والتخلص من الطاقة الزائدة، وتخفيض التوتر العصبي والمساعدة على تجديد الحيوية، والوصول بالفرد للاسترخاء. (الحماحي، 1998، صفحة 44).

وقد توافقت نتائج دراستنا مع دراسة للدكتور "نحال حميد" سنة (2015)، موسومة بـ "اتجاه طلبة الحي الجامعي نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وتأثيره على الوعي الصحي"، والتي كانت الغاية منها التوصل لمعرفة اتجاه طلبة الإقامة الجامعية نحو الممارسة الترويحية للنشاط الرياضي، واكتشاف مستوى الوعي الصحي، وكذا التعرف على الفروق الموجودة طلبة الإقامة الجامعية في الاتجاه نحو ممارسة

النشاط الرياضي الترويحي، وقد أبانت نتائج الدراسة عن وجود اتجاه ايجابي لطلبة الإقامة الجامعية حيال ممارسة الترويحية للأنشطة الرياضية من ناحية المجال الصحي.

دراسة تحت وسم "اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ضوء بعض المتغيرات"، من إعداد الباحث "قرومي أحمد" سنة (2019)، حيث كانت الغاية منها تسليط الضوء على طبيعة اتجاهات طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وفق متغيرات (الجنس، الممارسة، المستوى الدراسي، التخصص)، وقد خلص الباحث في نتائجه إلى أن اتجاهات طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية كانت إيجابية ومعنوية بالكامل وهذا في جميع أبعاد الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.

في حين تعارضت نتائج دراستنا مع دراسة للباحث "سالم العياط"، رفقة مجموعة من الباحثين سنة "2009"، تحمل وسم "اتجاهات الطلبة والطالبات نحو المناشط الترويحية الرياضية بجامعة طرابلس"، حيث كانت الغاية منها التعرف على طبيعة اتجاهات طلبة وطالبات كليات جامعته طرابلس نحو الأنشطة الترويحية الرياضية، وإيجاد الفروق بينهم في درجة الاتجاهات وفق متغيري الجنس والتخصص، وقد أبانت نتائج البحث عن وجود اتجاهات ذات طابع سلبي، عند طلبة وطالبات كليات ومعاهد جامعة طرابلس بصفة عامة.

5-2-3- مناقشة الفرضية الأساسية الثالثة :

يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

بالاعتماد على النتائج المبينة في الجدول رقم (59)، الخاصة باختبار (ت) لعينتين مستقلتين، بين عينة طلبة جامعة باتنة وجامعة المسيلة، في الدرجة الكلية للاستبيان، والتي أفادت بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين العينتين، وذلك لصالح أعلى قيمة للمتوسط الحسابي الذي يمثل اتجاه عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين، مما يؤكد استبعاد الفرض الصفري واللجوء لقبول الفرض البديل، والذي ينص على أنه يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة، نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، وذلك لصالح طلبة جامعة باتنة، وعليه فإن هذه النتائج تؤيد الفرضية الأساسية الثالثة.

وللتفصيل أكثر في التحليل ومناقشة الفرضية الأساسية الثالثة، وتبيان مكانم الفروق والاختلاف بين العينتين، سنخرج عليها بالتفصيل في فرضياتها الجزئية:

❖ **الفرضية الجزئية الأولى:** يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة

نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

وللتحقق من ذلك استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، بين عينة طلبة جامعة باتنة وجامعة المسيلة في هذا المحور، ليتبين لنا من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (54)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين العينتين، وذلك لصالح أعلى قيمة للمتوسط الحسابي، الذي يمثل اتجاه عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين، مما يؤكد استبعاد الفرض الصفري واللجوء لقبول الفرض البديل، والذي مفاده وجود اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة، نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، لصالح طلبة جامعة باتنة، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الأولى.

وقد يعود هذا الاختلاف للتباين الذي يوجد في التركيبة الثقافية للطلبة الموجهين نحو الجامعتين، والتفاوت في الحاصل في الجانب الثقافي بين العينتين، وهو ما أشار إليه كل من "خلوفي محمد" و"بطواف جلييلة" في دراستهم "الاتجاهات مقارنة نظرية" "2021"، حيث اعتبروا أن للعامل الثقافي دور مهم في تشكيل الناحية السيكولوجية للشخص، وفي تطور اتجاهاته ومعتقداته، حيث يكون الفرد كثيرا من الاتجاهات من التقاليد، والمعتقدات والقيم المنتشرة في البيئة الثقافية التي نشأ فيها وتفاعل معها، فهي تنمو بطريقة انتقائية، وهذا يدل على أن التأثيرات الثقافية تتوقف على المدى الذي توصل إليه الفرد، من إدراك وتفسير واستخدام لها، وذلك نسبة لأهميتها ومعناها له، ولعل هذا هو أحد أهم أسباب التباين والاختلاف بين بعض الاتجاهات داخل البيئة الثقافية للمجتمع. (خلوفي و بطواف، 2021، صفحة 508)

وهو ما ذهب إليه أيضا دراسة معنونة ب "انعكاسات التغير الثقافي على تكوين الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي داخل المؤسسات التربوية"، من إعداد الباحثين "كحلي أحمد" و"صالح ربوح" سنة (2022)، والتي هدفت الى معرفة تأثير التغير الثقافي على تكوين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، وقد أسفرت النتائج على أن التغير الثقافي له أثر دال على تكوين الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

❖ **الفرضية الجزئية الثانية:** يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

ولمعرفة ذلك استخدمنا اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، بين عينة طلبة جامعة باتنة وجامعة المسيلة في هذا المحور، ليتبين لنا من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (55)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين العينتين، وهو ما يستلزم قبول الفرض الصفري والذي يفيد بأنه لا يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة، نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه نستنتج عدم تحقق الفرضية الفرعية الثانية، والتي تفترض وجود اختلاف بين العينتين.

❖ **الفرضية الجزئية الثالثة:** يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، بين عينة طلبة جامعة باتنة وجامعة المسيلة في هذا المحور، اتضح لنا من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (56)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين العينتين، وهو ما يستلزم قبول الفرض الصفري، والذي يفيد بأنه لا يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة، نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، ومنه نستنتج عدم تحقق الفرضية الفرعية الثالثة، والتي تفترض وجود اختلاف بين العينتين.

يلاحظ الباحث من خلال الفرضيتين الجزئيتين الثانية والثالثة، أنه لا وجود للاختلاف بين اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة في محوري الأهمية الصحية والنفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي، وهذا للتشابه الكبير بين مستويات إدراك الطلبة المقيمين في الجامعتين للفوائد البدنية والنفسية، التي تعود على الفرد من خلال الممارسة الترويحية لهذا النوع من النشاط، في حياته بصفة عامة، وفي الوسط الجامعي والإقامات الجامعية بصفة خاصة.

❖ **الفرضية الجزئية الرابعة:** يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.

وللوقوف على هذا الاختلاف استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، بين عينة طلبة جامعة باتنة وجامعة المسيلة في هذا المحور، ليتبين لنا من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (57)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين العينتين، وذلك لصالح أعلى قيمة للمتوسط الحسابي الذي يمثل اتجاه عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين، مما يؤكد استبعاد الفرض الصفري واللجوء لقبول الفرض البديل، والذي مفاده بأنه يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة، نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، وذلك لصالح طلبة جامعة باتنة، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الرابعة.

ويرى الباحث أن هذا التفاوت والاختلاف في الاتجاهات نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني والرياضي الترويحي، إنما يعود للتباين في الوعي الاجتماعي لدى الطلبة للمشاركة في هذا النوع من الأنشطة، والذي يرجع أساسا لدور التنشئة الاجتماعية في توجيه السلوك، وهذا ما أشار إليه "دويدار" (2006)، حيث اعتبر أن الاتجاهات إنما هي نتيجة للتنشئة الاجتماعية التي يحصل عليها الفرد، وتلعب دورا هاما في توجيه سلوكه وميوله في كثير من مواقف حياته الاجتماعية. (بهاز و أولاد حيمودة، 2011، صفحة 284)، وقد يعود أيضا للاختلاف في درجة إدراك الطلبة للفوائد الاجتماعية التي تحويها الأنشطة البدنية الرياضية، فقد بين "محمد حسن علاوي" أنه يفترض أن ينطوي النشاط الرياضي الذي يشارك شخصين فأكثر، على بعض من القيم والأشباع للحاجات اجتماعية، وعليه فإنه يسمح بالتعرف على

أشخاص جدد، ويزيد من التفاعل، مما يساهم في تكوين علاقات اجتماعية. (علاوي، 1998، الصفحات 444-445)

❖ **الفرضية الجزئية الخامسة:** يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي.

ولمعرفة ذلك استعمل الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، بين عينة طلبة جامعة باتنة وجامعة المسيلة في هذا المحور، ليتبين لنا من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (58)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين العينتين، وذلك لصالح أعلى قيمة للمتوسط الحسابي الذي يمثل اتجاه عينة طلبة جامعة باتنة المقيمين، مما يؤكد استبعاد الفرض الصفري، واللجوء لقبول الفرض البديل، والذي ينص على أنه يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة، نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، وذلك لصالح طلبة جامعة باتنة، ومنه نستنتج تحقق الفرضية الفرعية الخامسة.

حيث يرى الباحث أن هذا الاختلاف قد يكون ناتجا عن التفاوت في الدور الذي يحرص المسؤولون على القيام به، من ناحية الاهتمام بالدور الإعلامي والتوجيهي داخل الإقامات الجامعية، من أجل توجيه الطلبة وإعلامهم بمختلف النشاطات والتظاهرات الرياضية المقامة داخل الحي الجامعي، أو إلى مدى توفر المؤسسات على مختلف المنشآت الرياضية والوسائل المستعملة في مختلف الأنشطة، ذات الطابع البدني الترويحي، أو إلى المجهودات المبذولة من طرف الأخصائيين والقائمين على إعداد ومراقبة مدى سيرورة المناشط الرياضية، خلال السنة أو الموسم الجامعي.

الفصل السادس

الاستنتاجات والنتائج

1-6 الاستنتاجات:

من خلال مناقشة النتائج خلص الباحث للاستنتاجات الموالية:

- + يتميز مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة بالإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
- + اتجاهات طلبة جامعة المسيلة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية ذات طابع إيجابي.
- + يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية وذلك لصالح طلبة جامعة باتنة.
- + لا يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الصحية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
- + لا يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
- + يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو الأهمية الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية وذلك لصالح طلبة جامعة باتنة.
- + يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة يعزى لدور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي وذلك لصالح طلبة جامعة باتنة.
- + يوجد اختلاف في مستوى الاتجاهات بين طلبة جامعتي باتنة والمسيلة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية وذلك لصالح طلبة جامعة باتنة.

2-6 التوصيات والاقتراحات:

- من خلال كل ما سبق من الاستنتاجات التي توصلنا إليها، وحتى نعمل على تحسين مستوى الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، فإن الباحث يوصي بما يلي:
1. وضع مخططات واستراتيجيات مدروسة من أجل الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية.
 2. وضع برامج رياضية تتسم بالسهولة وواقعية الإنجاز والمرونة، تركز على الوسائل والمرافق الموجودة داخل هياكل الإقامات الجامعية.
 3. إنجاز هياكل ومنشآت رياضية كالقاعات المتعددة الرياضات والملاعب داخل الأحياء الجامعية وتوفير الصيانة الدورية لها لضمان استمرارية عملها.
 4. توفير الوسائل المستعملة في مختلف أنواع الرياضات والأنشطة الرياضية.

5. فتح المجال وتشجيع إنشاء الجمعيات الرياضية والنوادي، والتي تساهم في استقطاب الطلبة للانضمام إليها.
6. التركيز على توفير منشطين ومدربين، وأخصائيين في مجال الأنشطة الرياضية الترويحية، من أجل إعداد البرامج وكذا متابعة مدى تطبيقها، وإجراء تعديلات عليها إن اقتضت الضرورة.
7. الاهتمام بالجانب الإعلامي والتوعوي في الوسط الطلابي داخل الأحياء الجامعية، من أجل إبراز الفوائد والمزايا التي تحتويها الممارسة الترويحية للأنشطة البدنية والرياضية.
8. تنظيم التظاهرات والفعاليات الرياضية المتنوعة داخل الإقامات الجامعية، وكذا التنسيق من أجل إقامتها بين مختلف الإقامات على شكل مسابقات.
9. الاستفادة من الدراسات السابقة التي تناولت مواضيع عن أسباب عزوف الطلبة عن ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامات الجامعية، وإجراء بحوث جديدة من أجل إيجاد سبل وحلول لتنمية الإقبال عليها.
10. توفير مختلف الظروف المادية والمعنوية للطلبة في الإقامات الجامعية لراحته، وكذا توفير الوقت من أجل التفرغ للممارسة الرياضية للأنشطة البدنية والرياضية.
11. تشجيع وتطوير النشاط الطلابي في المؤسسات الجامعية من أجل تقديم مقترحات وبرامج تهدف إلى المساهمة في تطوير الاتجاه الإيجابي حيال المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية.
12. القيام بحملات توعوية من أجل نشر ثقافة الاتجاه نحو المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية، والترويج لأهميته داخل المجتمع الجزائري.



المصادر
والعراجع

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب: 🇲🇪

- امانطيوس، نايف ميخائيل. (2015) : القياس والتقويم النفسي والتربوي للأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة. ط1. دار الاعصار العلمي. عمان، الأردن.
- البحر، غيث، والتتجي، معن. (2014) : التحليل الإحصائي للاستبيانات باستخدام برنامج Statistics SPSS IBM. مركز سبر للدراسات الإحصائية والسياسات العامة. تركيا
- البرعي، وفاء محمد. (2002) : دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري. دار المعارف الجامعية. الاسكندرية، مصر.
- بني جابر، جودة، (2004) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن.
- بوغلاق، محمد. (2009) : الموجه في الاحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. دار الأملز الجزائر.
- البياتي، عبد الجبار توفيق، وخليفة، غازي جمال. (2015) : طرق ومناهج البحث العلمي. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- جابر، نصر الدين، ولوكيا، الهاشمي. (2006) : مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي. ط2. ديوان المطبوعات الجامعية المطبعة الجهوية. قسنطينة، الجزائر.
- الحماحمي، محمد محمد، ورجب أحمد سعيد. (2006) : الإعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ. ط1. مركز الكتاب والنشر. القاهرة، مصر.
- الحماحمي، محمد محمد، ومصطفى، عايدة عبد العزيز. (2009) : الترويج بين النظرية والتطبيق، ط6. مركز الكتاب للنشر. القاهرة، مصر.
- الختاتنة، سامي محسن، والنوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2011) : علم النفس الاجتماعي. ط1. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- خطاب، محمد عطيات. (1982) : أوقات الفراغ والترويج، ط2. دار المعارف. القاهرة، مصر.
- خطاب، محمد عطيات. (1990) : أوقات الفراغ والترويج. ط3. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.
- خطايبية، أكرم. (2012) : أسس وبرامج التربية الرياضية. دار اليازوري العلمية. عمان، الأردن.
- خليفة، عبد اللطيف محمد، وشحاتة، عبد المنعم محمود. (1994) : سيكولوجية الاتجاهات (المفهوم، القياس، التغيير). دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة، مصر.
- الخولي، أمين أنور. (1992) : التربية الحركية للطفل. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.

- الخولي، أمين أنور. (1996) : الرياضة والمجتمع. دار المعرفة. الكويت.
- الخولي، أمين أنور، والشافعي، جمال. (2005) : مناهج التربية المعاصرة. ط2. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.
- درويش، كمال، والحمادي، محمد محمد. (2004) : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. ط2. مركز الكتاب للنشر. القاهرة، مصر.
- درويش، كمال، والخولي، أمين. (2001) : الترويح وأوقات الفراغ. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.
- الدسوقي، عبده إبراهيم. (2004) : وسائل وأساليب الاتصال الجماهيرية والاتجاهات الاجتماعية. دار الوفاء. مصر.
- الرفاعي، أحمد غنيم، ونصر، محمود صبري. (2001) : تعلم بنفسك تحليل البيانات باستخدام SPSS. ط1. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع. الاسكندرية.
- رمضان، ياسين. (2008) : علم النفس الرياضي. ط1. دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- الزبيدي، كامل علوان. (2003) : علم النفس الاجتماعي. الوراق للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- زريقات، عايد علي. (2022) : الترويح الرياضي والمهارات الحياتية. دائرة المكتبة الوطنية. عمان، الأردن.
- الزعبي، أحمد محمد. (2010) : علم النفس الاجتماعي. دار زهران للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- الزغل، رياض. (1993) : مقدمة في علم النفس الاجتماعي والسلوك التنظيمي. دار قتيبة. بيروت، لبنان.
- سلامة، فضل. (2006) : سيكولوجية اللعب عند الأطفال. ط1. دار الفكر العربي. بيروت.
- سليمان، عبد الرحمن سيد. (2014) : مناهج البحث. عالم الكتب. الرياض، السعودية.
- السيد، أحمد مطر. (2018) : الترويح لكبار السن. ط1. دار الكتاب الحديث. القاهرة، مصر.
- السيد، فؤاد البهي، وعبد الرحمن، سعد. (1999) : علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.
- صابر، فاطمة عوض، و خفاجة، ميرفت علي. (2002) : أسس ومبادئ البحث العلمي. ط1. مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية. اسكندرية، مصر.
- العبادي، حيدر عبد الرزاق كاظم، (2015) : أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة، البصرة، العراق.

- عبد الرحمن سعد. (2008) : القياس النفسي النظرية والتطبيق. ط5. هبة النيل العربية للنشر والتوزيع. الجيزة، مصر.
- عبد الرحمن، محمد، بهاء الدين، عبد العال، رمضان محمود، عبد اللطيف، أماني شعبان، وعبد المنعم، محمد شريف. (2018) : مدخل إلى الترويح وأوقات الفراغ. ط3. دار الأصدقاء للطباعة والنشر. القاهرة، مصر.
- عبد السلام، تهاني محمد. (2001) : الترويح والتربية الترويحية. ط1. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد المجيد، مروان إبراهيم. (1997) : الألعاب الراضية للمعوقين. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- عبد الهادي، نبيل. (2012) : تشكيل السلوك الاجتماعي. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- عطيفة، حمدي أبو الفتوح. (2002) : منهجية البحث العلمي وتطبيقاتها في الدراسات التربوية والنفسية. ط1. دار النشر للجامعات. القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن، (1998) : موسوعة المقاييس النفسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن، وعبد الفتاح، أبو العلاء أحمد. (2000) : فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.
- علي معمر، عبد المؤمن. (2008) : مناهج البحث في العلوم الاجتماعية (الوجيز في الأساسيات والتقنيات والأساليب). ط1. جامعة 7 أكتوبر. مصراتة، ليبيا.
- عليان، ربحي مصطفى. (2001) : البحث العلمي أسسه مناهجه وأساليبه إجراءاته. بيت الأفكار الدولية. عمان، الأردن.
- عليان، ربحي مصطفى، وغنيم، عثمان محمد. (2000) : مناهج وأساليب البحث العلمي بين النظرية والتطبيق. ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- عماشة، سناء حسن. (2010) : الاتجاهات النفسية والاجتماعية أنواعها ومدخل لقياسها ط1. مجموعة النيل العربية. القاهرة، مصر.
- عويضة، كامل محمد. (1996) : علم النفس بين الشخصية والفكر. دار الكتب العلمية. بيروت، لبنان.
- الفهيدى، رشيد راشد. (2009) : دليل الأنشطة الطلابية. ط1. دار وائل للنشر. الكويت.
- كنجو أنيس إسماعيل. (2000) : الاحصاء والاحتمال. مكتبة العبيكان. الرياض، المملكة العربية السعودية.

- محجوب، وجيه. (2005) : أصول البحث العلمي ومناهجه. ط2. دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- المحمودي، محمد سرحان علي، (2019) : مناهج البحث العلمي، ط3، دار الكتب، صنعاء، اليمن.
- المصري، نديم. (2001) : الرياضة والغذاء قبل الطبيب والداء. دار الفكر المعاصر. بيروت، لبنان.
- موسى، خير الدين علي، والهاللي، عصام، (1997) : الاجتماع الرياضي، ط1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- النعيمي، فجر جودة. (2015) : علم النفس الاجتماعي دراسة لخفايا الإنسان وقوى المجتمع. دار أوما. بغداد، العراق.
- وتوت، حمدي أحمد السيد، والصواف، نهى محمود. (2013) : الصم والدمج مع الأسوياء في التربية البدنية والرياضية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة، مصر.

✚ الرسائل والأطروحات:

- أودينة، آسيا. (2019). "دور السباحة الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة خلال سن اليأس"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- بخوش، حميدة. (2022). "مدى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المصابين بالاعتلال العضلي"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- بن سميشة، العيد. (2018). "محددات الترويج الرياضي وانعكاسها على الانحراف السلوكي لدى المراهق"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- بن ضياف، مروان. (2020). "الكفايات المعرفية لمعلمي المرحلة الابتدائية في التربية البدنية وعلاقتها باتجاهاتهم نحو تدريسها والرضا الحركي للتلاميذ دراسة ميدانية على بعض ابتدائيات برج بوعريريج"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- بن علي، عدة. (2020). "النشاط الرياضي الترويحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17) سنة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

- بن قرعة، منال بلعباس. (2020). "فاعلية برنامج ترويحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- بوجمية، مصطفى. (2009). "اتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات دراسة ميدانية على مستوى ثانويات ولاية الجزائر"، رسالة ماجستير غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- بوحنيك، عبد العزيز. (2023). "إدارة وقت الفراغ وعلاقته بمستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- بوسكرة، أحمد. (2008). "النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- بوعمر، سهيلة. (2013). "الاتجاهات النفسية الاجتماعية للطلبة الجامعيين نحو شبكة التواصل الاجتماعي فايسبوك دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- بوفريدة، عبد المالك. (2020). "دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة التعليم الثانوي"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- جبارة الله، فائقة التوم علي جعفر. (2016). "اتجاهات الطلاب نحو العمل السياسي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات الديموغرافية دراسة ميدانية لدى طلاب كليتي العلوم التربوية والعلوم الزراعية"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية علم النفس التربوي، جامعة الجزيرة، السودان.
- حمية، راشد. (2021). "برنامج ترويحي مبني على الألعاب التقليدية وأثره على تطوير بعض المهارات الحسية الحركية لتلاميذ الطور الابتدائي"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- خلفاوي، لزهاري. (2018). "اقتراح برنامج تدريبي بدني لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال قطاع الصحة غير المتدربين أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور، الجزائر.
- دحماني، محالي ججيفة. (2017). "العلاقة بين الاتجاه نحو الرياضيات والتحصيل وقلق الرياضيات لدى تلاميذ التعليم الثانوي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى والثانية من

- التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر2، الجزائر.
- ذيب، فهيمة. (2015). "آفاق وحدود حركية الطلبة في الجامعة الجزائرية في ظل تطبيق نظام ل.م.د" أطروحة دكتوراه غير منشورة. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة محمد لمين دباغين، الجزائر.
- ربوح، صالح. (2012). "الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- زاوي، عبد السلام. (2011). "ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته باتجاهات سباحي مرحلة المراهقة دراسة ميدانية بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- زيناوي، بلال زيناوي. (2018). "الأنشطة البدنية الترويحية ودورها التنشئة الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية لثانويات ولاية تيبازة مقارنة تحليلية وقائية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- سطحاوي، منى. (2022). "أساليب إدارة وقت الفراغ لدى المراهق المتمدرس وعلاقتها بكل من مستوى الطموح وبعض سمات الشخصية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة باتنة1، الجزائر.
- سي العربي، شارف. (2015). "أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، الجزائر.
- شرع، مريم. (2015). "الإدارة التمكينية كمدخل حديث في تحقيق جودة الخدمات التعليمية الجامعية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة حسيبة بن بوعلي، الجزائر.
- صلحاوي، سناء. (2017). "اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية والرياضية بالمناطق الريفية والحضرية دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية بسكرة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الانسانية، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- عليليش، عيسى. (2018). "اتجاهات مدرء المتوسطات نحو مادة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العقيد آكلي محند أولحاج، الجزائر.

- العيد، يعقوب. (2011). "الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها باللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة وصفية ارتباطية بثانوية المقرري بالمسيلة"، رسالة ماجستير غير منشورة. معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- غانس، محمد. (2017). "الاتجاهات النفسية لأساتذة التعليم الثانوي اتجاه النشاط الرياضي واللياقة البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية تيسمسيلت"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- قواسمية، عيسى. (2019). "النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- قوراري، صونية. (2010). "اتجاهات جمهور الطلبة نحو الصحافة الالكترونية دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين المستخدمين للإنترنت في جامعة بسكرة"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- كحلي، كمال. (2008). "الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط دراسة مسحية على تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بولاية تيسمسيلت"، رسالة ماجستير غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- لعيدي، جمال الدين. (2018). "مساهمة المساندة الاجتماعية في ممارسة النشاط البدني الرياضي وانعكاسها على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- مجعور، سفيان. (2023). "دراسة فعالية برنامج تدريبي مقترح مبني على النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الجانب الحسي الحرك لدى المتخلفين عقليا"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- محاشي، ريمة. (2022). "معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- محمد جبريل، الوليد سر الختم علي. (2004). "الاتجاهات النفسية لدى ملازمي المكتبات بجامعة الخرطوم نحو عملهم وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة تطبيقية على مكتبات جامعة الخرطوم"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب، جامعة الخرطوم، السودان.
- مساوي العشي، محمد بن علي. (2003). "اتجاهات عينة من مواطني مدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

- مسكف، حورية. (2019). "ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور، الجزائر.
 - مشطوب ريمة. (2016). "اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الانخراط في العمل السياسي"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين، الجزائر.
 - منوفلي، شيماء متوكل الناجي. (2018). "اتجاهات طلاب تخصص علم النفس بالجامعات الحكومية بولاية الخرطوم نحو العمل الارشادي"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا، جامعة السودان، السودان.
 - ميمون، عيسى. (2010). "اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو التكوين في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة. علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
 - نظور، عيسى. (2022). "دور الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الدافعية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين، الجزائر.
 - هطال، سمير. (2022). "تأثير النشاط البدني والرياضي على انتباه تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية وعلاقته بتحصيلهم الدراسي"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- المقالات:**
- أبوشوكان، محمد. (15 06, 2009). "واقع وآفاق النشاط البدني والرياضي في الأوساط الجامعية الجزائرية - مختصر من دراسة تحليلية ذات بعد اجتماعي". المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية: 08، (01). 106-105.
 - بلحرير، ابتسام، وبن معمر، عبد الله. (16 06, 2023). "أوقات الفراغ وإشكالية المصطلح". مجلة الفكر المتوسطي: 12، (1). 501-500.
 - بن سميشة، العيد. (15 01, 2022). "طبيعة المشاركة في الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالتوافق الجامعي لدى طالبات المركز الجامعي بالببيض". المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية: 22، (01). 197.
 - بن عمر، جبوري. (01 12, 2015). "أثر الممارسة الرياضية في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة". معارف: 10، (19). 28.

- بهاز ، لويزة، وأولاد حيمودة، جمعة. (31 12, 2011). "اتجاهات الأساتذة الجامعيين نحو التعامل مع البنوك الإسلامية (دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة الجامعيين بالمركز الجامعي غرداية نموذجاً)". مجلة الواحات للبحوث والدراسات: 04، (02). 284.
- التزه، بسام. (2013). "قياس اتجاهات العاملين نحو طريقة مقترحة لتقويم الأداء في الشركة العامة لصناعة الأحذية (دراسة تطبيقية على العاملين في معمل درعا والنبك)". مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية: 29، (02). 212.
- تمطاوسين، احمد. (15 01, 2023). "دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60) سنة". مجلة التحدي: 15، (1). 384.
- حورية، بدر، و بلقوميدي، عباس. (15 07, 2021). "موقع الأسرة من إدارة أبنائها لوقت فراغهم". مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية: 13، (03). 136.
- خلوفي، محمد، وبطواف، جلييلة. (15 08, 2021). "الاتجاهات مقارنة نظرية. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات": 04، (03). 503.
- خليفي، حفيظة. (30 06, 2021). "دراسة استطلاعية حول: العنف عند الاناث بالإقامات الجامعية". مجلة دراسات: 06، (01). 578.
- دعوم، حامد محمد. (2018). "تقويم برامج الأنشطة الرياضية لطلبة جامعة البلقاء التطبيقية من وجهة نظرهم". مجلة دراسات: 45، (04). 688.
- زموري، بلقاسم. (03 11, 2021). "أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطلاب الجامعيين خلال أوقات الفراغ -دراسة نظرية". مجلة الواحات للبحوث والدراسات: 14، (02). 1197.
- سعودي، الجنيدي، ورحلي، مراد. (03 06, 2021). "دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين ذهنيا (القابلين للتعلم)". مجلة الابداع الرياضي: 12، (02). 309.
- سيغة، أحمد، ونواصرية، منى ، وبن يوسف، وليد. (24 07, 2023). "النشاط البدني الرياضي الترويحي وانعكاسه على بعض القيم الاجتماعية من وجهة نظر طلبة جامعة أم البواقي". مجلة التحدي: 15، (02). 378.
- شوشان، عمار، وختاش، محمد. (31 12, 2016). "واقع ممارسة الأنشطة الطلابية بالجامعة الجزائرية -دراسة استكشافية بجامعة باتنة01". مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية: 09، (02). 414-413.

- الصياد، إيمان محمد، والعزب، أشرف محمد. (31 03, 2012). "استفادة الشباب الجامعي من وقت الفراغ: دراسة وصفية تحليلية في جامعة المنصورة". مجلة شؤون اجتماعية: 29، (113). 67-68.
- عبد الله، داهي. (2012). "فلسفة الترويح الرياضي المعاصر من منظور الشريعة الإسلامية". مجلة الرافدين للعلوم الرياضية: 18، (59). 264.
- العون، اسماعيل سعود، والقاضي، هيثم ممدوح. (2014). "العوامل المؤدية إلى قلة مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلبة بجامعة آل البيت". مجلة جامعة دمشق: 30، (01). 601.
- غندير، نور الدين. (01 12, 2012). "النشاط الرياضي الترويحي". مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية: 04، (09). 294.
- فتحى بوخاري. (20 12, 2018). "اوقات الفراغ في المجتمع رؤية فلسفية". مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع: 2، (4). 170.
- قدارة، شوقي. (01 06, 2018). "أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في ادماج الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة اجتماعيا". مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية: 6، (2). 164-165.
- لزنك، أحمد، وتوميات، عبد الرزاق، وطبيي، أحمد. (15 03, 2021). "الأنشطة البدنية الرياضية والعلومة دراسة نظرية". مجلة التميز: 3، (1). 85.
- مرازقة، جمال. (01 01, 2011). "دراسة تحليلية لمشكلة استثمار أوقات الفراغ وانعكاساته على الفرد والمجتمع". المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية والرياضية (RSEPS): 20، (1). 182.
- معزوزي، ميلود. (05 03, 2023). "مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا". مجلة المنظومة الرياضية: 10، (01). 731..
- مفتي، عبد المنعم. (22 06, 2023). "معايير التأكد من ثبات مقياس ليكرت في بحوث علوم الرياضة لتقادي الأخطاء الشائعة". مجلة القياس والدراسات النفسية: 02، (02). 109-110.

الدراسات الأجنبية:

- Hu, Y., Qiu, S., Chen, S., & Bi, J. (2018, 01 15). Chinese Female Undergraduate's Explicit and Implicit Attitude toward Chinese Skincare Brands and Japanese and South Korean Skincare Brands. Chinese Studies, 2. doi:10.4236/chnstd.2018.71001
- Sârbu, E. A., Marici, M., Bostan, S., & Gavrila-Ardelean, L. (2023). Physical and Recreational Activities, Sedentary Screen Time, Time Spent

with Parents and Drug Use in Adolescents. J. Environ. Res. Public Health. doi:10.3390/ijerph20021434

المواقع الإلكترونية:

– المعاني الجامع. (2023, 12 05). Récupéré sur <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D8%A9>

– ويكيبيديا. (16 03, 2023). موسوعة ويكيبيديا. تاريخ الاسترداد 05 04, 2023، من [https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%AA%D8%AC%D8%A7%D9%87_\(%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3\)](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%AA%D8%AC%D8%A7%D9%87_(%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3))

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical
and Sports Activities
Assistant Director of charge of post-graduation and
research Scientific and external relations
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
لمدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث
لعلمي و العلاقات الخارجية
+213 35 33 23 72Tel / Fax :

المسيلة في 29 ديسمبر 2022

لرقم: 199/م.م.ت.ب.ع.خ/2022

الى السيد: مدير الخدمات الجامعية المسيلة

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

نتشرف ان نلتتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطلاب:
المسجلة بالسنة: تخصص:
لقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان:
.....
وذلك يتطلب تطبيق: (مقياس / استبيان / تجربة ميدانية) على مستوى
مؤسستكم المحترمة علما ان جمع البيانات المحصل عليهما لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.
لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا.
تفضلوا بقبول اسمى معاني التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج و البحث
العلمي و العلاقات الخارجية

توقيع الاستاذ المشرف

الدكتور
عبد المالك فرياد

شكر الإله والانس

موافقة الهيئة المعنية
بالتعليم العالي والبحث العلمي
الخدمات الجامعية
بمسيلة القطب
بإشراف
بإشراف

ملحق رقم 02



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical
and Sports Activities
Assistant Director of charge of post-graduation and
researchScientific and external relations
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث
العلمي والعلاقات الخارجية
+213 35 33 23 72Tel / Fax :

غالب رقم: 09/07/2022 م.م.ت.ب.ع.ع.خ/2022

المسيلة في 29 أكتوبر 2022

الى السيد: مدير الخدمات الجامعية المسيلة

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطلاب: السيد كمال محمد المسجلة بالسنة: الثالثة دكتوراه تخصص النشاط البدني في المسيلة الترويجي للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: "الاجابات السليمة للباحثين فوممارسة النشاط البدني في الرياض المتروحي في الإقطاعات الجامعية: دراسة مقارنة بين جامعتي المسيلة وسهليلتة". وذلك يتطلب تطبيق: (مقياس / استبيان / تجربة ميدانية) على مستوى مؤسستكم المحترمة علما ان جمع البيانات المحصل عليها لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي. لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا. تفضلوا بقبول اسمى معاني التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث
العلمي والعلاقات الخارجية
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

الدكتور
كريميش عبد المالك فرياد

موافقة الهيئة المعنية

المدير
مدير الخدمات الجامعية المسيلة
عليوي خير الدين

توقيع الاستاذ المشرف

ملحق رقم 03



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical
and Sports Activities
Assistant Director of charge of post-graduation and
researchScientific and external relations
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التخرج والبحث
العلمي و العلاقات الخارجية
+213 35 33 23 72Tel / Fax :

غالرقيم: 2022/م.م.ت.ب.ع.ع.خ/2022

المسيلة في 29 أكتوبر 2022



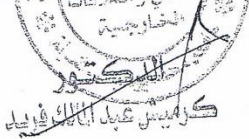
الى السيد: مدير الخدمات الجامعية بآنته سنديس

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

نتشرف ان نلتبس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطلاب:.....
المسجلة بالسنة:.....
للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان:.....
وذلك يتطلب تطبيق: (مقياس / استبيان / تجربة ميدانية).....
مؤسستكم المحترمة علما ان جمع البيانات المحصل عليها لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.
لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا.
تفضلوا بقبول اسمى معاني التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التخرج والبحث
العلمي و العلاقات الخارجية



بالقائمة
عن المدير العام للدراس
والتقنيات
الجامعية بآنته سنديس
موافقة الهيئة المعنية
صالح روشي

توقيع الاستاذ المشرف

صالح روشي

ملحق رقم 04



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



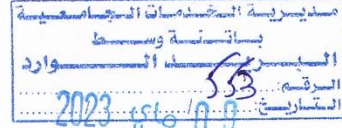
Institute of Science and Techniques of Physical
and Sports Activities
Assistant Director of charge of post-graduation and
researchScientific and external relations
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث
العلمي و العلاقات الخارجية
+213 35 33 23 72Tel / Fax :

المسيلة في 29 نوفمبر 2022

لرقم: Rad. / م.م.ت.ب.ع.خ/2022

الى السيد: مدير الخدمات الجامعية بالمسيلة



تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطلاب:
المسجل (ة) بالسنة: تخصص:
للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان:
النشاط المنجز:
بمعية:

وذلك يتطلب تطبيق: (مقياس / استبيان / تجربة ميدانية) على مستوى
مؤسستكم المحترمة علما ان جمع البيانات المحصل عليها لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.
لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا.
تفضلوا بقبول اسمي معاني التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

توقيع الاستاذ المشرف



عن المدير العام للجامعة
موافقة السيد:
بالتفويض منه
بالتفويض منه



رداع نصر الدين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement
Supérieur et de la recherche scientifique
Office National des Œuvres
Universitaire
Direction des œuvres universitaire
Batna Centre



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
الديوان الوطني للخدمات الجامعية
مديرية الخدمات الجامعية - باتنة وسط -



حوصلة الإيواء للموسم الجامعي 2022/2023

المجموع	إناث	ذكور	الشعب
1890	1361	529	علوم إسلامية
62	1	61	هندسة معمارية وتعمير
47	0	47	مهن المدينة
71	0	71	تسيير التقنيات الحضارية
62	0	62	تسيير العمليات لمشاريع البناء
17	0	17	هندسة حضرية
682	7	675	علوم إقتصادية
93	3	90	علوم المادة
338	9	329	علوم إنسانية
55	2	53	لغة وثقافة أمازيغية
15	0	15	فنون
1300	639	661	حقوق
50	19	31	علوم سياسية
283	18	265	علوم إجتماعية
99	8	91	لغة و أدب عربي
127	0	127	بيطرة

28	0	28	علوم فلاحية
151	0	151	علوم الطبيعة و الحياة (قسم تحضيري)
515	0	515	الطب
159	0	159	الصيدلة
265	12	254	تكنولوجيا
32	2	30	رياضيات و إعلام آلي
10	0	10	وقاية و أمن صناعي
24	0	24	علم الأرض و الكون
2	0	2	المدرسة الوطنية للطاقت المتجددة
5	1	4	تربية مدنية ورياضية
7	0	7	لغة و أدب فرنسي
17	3	14	لغة و أدب أنجليزي
2	0	2	بيولوجيا
2	0	2	فنون جميلة
6410	2085	4325	المجموع

ملاحظة:

< عدد طلبة الشبه طبي 129.

< عدد طلبة الفنون 14.

أول أكتوبر 2023
 مصادقة
 كمال خليفة

ملحق رقم 07

حوصلة الإيواء للخدمات الجامعية باتنة بوعقال

جدول يبين وضعية الإيواء حسب التخصص وسنة الدراسة للموسم الجامعي : 2022/2023.

المديرية											
التخصص	سنة 1	سنة 2	سنة 3	سنة 4	سنة 5	سنة 6	سنة 7	ماستر 1	ماستر 2	دكتوراه	المجموع
ع الاجتماع	433	301	226	0	0	0	0	106	123	17	1206
ع اسلامية	6	8	4	0	0	0	0	9	11	6	44
ع سياسية	2	2	5	0	0	0	0	0	2	4	15
اعلام واتصال	2	79	101	0	0	0	0	39	81	5	307
ع قانونية	114	34	25	0	0	0	0	32	20	5	230
ع اقتصادية تسيير وتجارة	308	224	237	0	0	0	0	219	228	8	1224
رياضيات واعلام الي	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
فيزياء	0	79	27	0	0	0	0	16	25	10	157
بيولوجيا	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
بيطرة	105	59	24	26	20	0	0	1	0	6	241
زراعة	32	69	17	0	0	0	0	25	28	3	174
تكنولوجيا	0	3	5	0	0	0	0	3	5	0	16
لغة عربية وآدابها	214	278	223	0	0	0	0	173	279	19	1186
انجليزية	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2
فرنسية	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
ترجمة	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ه صناعية	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ه ميكانيكية	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	4
ه معمارية	32	26	8	0	0	0	0	7	8	5	86
الكترولونيك	0	1	2	0	0	0	0	1	2	0	6
فلسفة	0	39	31	0	0	0	0	14	17	2	103
ع المادة	156	23	7	0	0	0	0	12	8	0	206
ع وتقنيات	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
ع طاح	58	15	77	0	0	0	0	9	17	1	177
ع انسانية	254	9	5	0	0	0	0	19	0	2	289
تاريخ واثار	0	153	76	0	0	0	0	83	134	8	454
صيدلة	133	104	95	79	94	78	0	0	0	0	583
طب	323	342	279	281	302	251	276	0	0	0	2054
ع الارض	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	3
ع النفس	1	111	133	0	0	0	0	101	89	9	444
لغة وثقافة امازيغية	68	49	62	0	0	0	0	60	53	5	297
ع المكتبات	0	36	26	0	0	0	0	23	26	1	112
كيمياء	1	67	36	0	0	0	0	21	45	2	172
ه مدنية	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
لغات اجنبية	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
تربية بدنية	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
فنون	0	2	10	0	0	0	0	5	7	0	24
شبه طبي	142	6	2	1	0	0	0	0	0	0	151
مهن المدينة	56	33	17	0	0	0	0	0	0	0	106
تسيير تقنيات حضرية	77	43	20	0	0	0	0	0	0	0	140
المجموع	2518	2198	1782	387	416	329	276	980	1213	120	10219

جدول يبين وضعية الإيواء على مستوى الإقامات الجامعية (إناث) التابعة
لمديرية الخدمات الجامعية باتنة – بوعقال للموسم الجامعي 2023/2022
موقوفة إلى غاية: نهاية شهر (مارس 2023)

الإقامة الجامعية	الطاقة النظرية	الطاقة الفعلية
الإخوة أوجرة	2500	2228
عمار بن فليس	2000	1901
1500 سرير	1500	1224
4000 سرير	1500	1237
أول نوفمبر 54	500	526
عمران أم هاني	2000	1502
الإخوة حليمي	2000	1601
المجموع	12000	10219

باتنة في : 18 أفريل 2023

المدير

أفؤاد ناصري
رئيس قسم المراقبة
الدراسات والبحوث
الجامعية

المرفقات:

جدول يبين وضعية الإيواء حسب التخصص و سنة الدراسة
على مستوى مديرية الخدمات الجامعية باتنة – بوعقال للموسم الجامعي 2023/2022

حوصلة الإيواء للخدمات الجامعية بأئنة فسدس

DOU Batna Fisdls

Effectifs des Etudiants Heberges Arretes au 03/05/2023

Residences Universitaires & Annexes	Capacite Theorique	Graduation						Magister				Doctorat				Etrangers				Taux d'occupa tion des RUs		
		Anciens		Nouveaux		Master		Filles		Garcon		Filles		Garcon		Anciens		Nouveaux			Total	
		Filles	Garcon	Filles	Garcon	Filles	Garcon	Filles	Garcon	Filles	Garcon	Filles	Garcon	Filles	Garcon	Filles	Garcon	Filles	Garcon			
RU FESDIS 01	2 000	0	438	0	335	0	171	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	944	48,61%	
RU FESDIS 02	2 000	658	0	496	0	483	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	1 649	85,35%	
RU FESDIS 03	2 000	0	408	0	306	0	312	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1 028	73,96%	
RU FESDIS 04	2 000	0	552	0	470	0	442	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	1 467	76,81%	
RU FESDIS 05	2 000	797	0	530	0	461	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	1 795	93,01%	
RU FESDIS 06	2 000	943	0	326	0	551	0	0	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	1 839	101,94%	
RU 1000 LITS BARIKA	1 000	0	106	0	156	0	21	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	292	30,74%	
RU 1000 LITS 01 (BARIKA)	1 000	294	0	231	0	99	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	632	64,82%	
Total General	14 000	2 692	1 504	1 583	1 267	1 594	946	0	0	0	0	46	14	0	0	0	0	0	0	0	0	75,17%

REMARQUES			
Nature des RUs	Nbr RUs	DÃ©ficit	Excedent
Filles	4	1	761
GarÃ§ons	4	-35	2 461
Mixte	0	0	0
Total	8	-35	3 222

RÃ©cap GÃ©nÃ©ral		
Filles	GarÃ§ons	Total
5 915	3 731	9 646
0	0	0
5 915	3 731	9 646

حوصلة الإيواء للخدمات الجامعية المسيلة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الديوان الوطني للخدمات الجامعية

المدينة الجامعية : المسيلة
مديرية الخدمات الجامعية: المسيلة

تعدادات الطلبة المسجلين بالإقامات الجامعية

الإيواء الى غاية 08/06/2023

المجموع	الأجانب		دكتوراه		ماجستير		ماستر		تدرج				الطاقة النظرية	الإقامة الجامعية
	جدد		دكتوراه		ماجستير		ماستر		جدد		تدرج			
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	تدرج	تدرج		
1625	0	0	0	0	0	0	0	382	0	579	0	664	2000	حسوني رمضان
2258	0	2	0	1	0	0	523	0	491	0	1231	2300	بن بولعيد محمد	
1953	0	0	0	39	0	0	339	0	449	0	1126	1900	ذبيح عبد القادر	
347	0	36	0	17	0	0	80	0	75	0	139	382	cfa-500	
841	0	0	0	5	0	0	173	21	213	29	48	500	500-سريز بوسعادة	
1258	26	0	43	7	0	0	237	0	348	0	597	1000	نويوات موسى الاحمدي	
8282	26	38	43	7	45	0	1497	258	1807	377	645	8082	المجموع	



عدد المشتركين في النقل: 3245

ملحق رقم 10

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère De L'enseignement Supérieur Et De La Recherche Scientifique

Office National Des Œuvres Universitaires
Direction Des Œuvres Universitaires Msila Pole
Département du contrôle et de la coordination



الديوان الوطني للخدمات الجامعية
مديرية الخدمات الجامعية المسيلة القطب
قسم المراقبة والتنسيق



احصائيات الطلبة المقيمين حسب التخصصات

للسنة الجامعية 2022, 2023

المجموع	اناث	ذكور	الشعب
63	8	55	أدب عربي
243	27	216	حقوق
96	1	95	علوم سياسية
4	1	3	تاريخ
39	7	32	علوم إسلامية
351	33	318	علوم اقتصادية
318	12	306	علوم إنسانية
24	00	24	علوم تجارية
87	7	80	علوم رياضية ونشاطات بدنية
5	00	5	لغات اجنبية
40	7	33	انجليزية
22	7	15	فرنسية
6	6	00	علم النفس
20	20	00	علم الاجتماع
1313	549	764	تكنولوجيا
08	05	3	جيو تفتني
9	3	6	كيمياء
112	00	112	هندسة ميكانيكية
172	90	82	تسيير التقنيات الحضرية
633	479	154	تكنولوجيا
562	474	88	رياضيات وعلام الي
57	29	28	ري
52	34	18	عمران
15	15	00	فنون بحرية
4	4	00	فيزياء
1	1	00	علوم البيئة والمحيط
354	346	8	علوم المادة
91	12	79	طاقة متجددة
1194	1132	62	بيولوجيا
11	11	00	تخطيط المدن
138	00	138	اعلام الي
117	00	117	الالكتروميكانيك
6161	3320	2841	المجموع

المجموع	دكتوراه	ثانية ماستر	ماستر اولي	سنة ثالثة	سنة ثانية	سنة اولي	علوم انسانية
788	00	79	124	112	176	297	ذكور
530	1	62	73	124	131	139	اناث
			1318				المجموع

رئيس قسم المراقبة والتنسيق

الصورة الأولى للاستبيان

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

أخي الطالب..... أختي الطالبة

تحية طيبة وبعد.....

في إطار إعداد أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي اختصاص النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت عنوان: اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية. نتقدم إليكم بهذه الاستبانة، راجين منكم ملء البيانات الخاصة بالمعلومات الشخصية في الجزء الأول، والإجابة عن فقرات الاستبيان في الجزء الثاني.

الجزء الأول: معلومات شخصية:

جامعة: - الكلية:

الشعبة: - التخصص:

المستوى: - السن: - الجنس:

هل كنت تمارس الرياضة في نادي رياضي من قبل؟: - نعم: - لا:

هل تمارس الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية الرياضية داخل الإقامة الجامعية حاليا؟ : - نعم : - لا:

.....

الجزء الثاني: إليك مجموعة من الفقرات التي تدور حول اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، فالمرجو منك قراءة الفقرات بتمعن وتوضيح موقفك بوضع إشارة (x) في المكان الذي تراه مناسباً، والذي يعبر عن موقفك أصدق تعبير ملاحظات هامة:

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فهي كلها صحيحة.

- عبروا من خلال الإجابة على العبارات على ما تعتقدونه و تلاحظونه فعلاً.

- لا تتركوا أي عبارة بدون إجابة.

نشكركم على تفهمكم ومشاركتكم في هذا البحث العلمي.

الباحث: أبركان محمد.

الرقم	العبارات	موافق تماما	موافق	لا أعرف	معارض	معارض تماما
01	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط أختاره بإرادتي					
02	النشاط البدني الرياضي الترويحي يحافظ على الحالة البدنية الجيدة للجسم					
03	أشبع ميولي للحركة بممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي					
04	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تدعم الترابط بين الأفراد المشاركين في أنشطة الترويحي الرياضي					
05	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط ممتع وسار					
06	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يتم في أوقات الفراغ					
07	من بين أهم أهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي المساهمة في التخلص من السمنة					
08	يجب على المسؤولين عن الإقامات تشجيع الطلبة المتفوقين في الدورات الرياضية الجامعية					
09	أرى أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في إشباع الحاجة لتكوين صداقات مع الآخرين					
10	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يناسب قدراتي البدنية					
11	أرى أنه على المسؤولين عن الإقامات الجامعية الاهتمام بإتاحة الفرصة لممارسة الطالب للنشاط البدني الرياضي الترويحي					
12	تتحسن الدورة الدموية للجسم عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي					
13	ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي تجعلني سعيدا بصورة حقيقية					
14	لدى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي أتعرف على أشخاص لديهم نفس الميولات					
15	من بين الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين					
16	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يتوافق مع ميولي نحو الرياضة					
17	أرى أنه على المسؤولين عن الإقامات الجامعية الاهتمام ببناء برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي للطالب وفقا لطبيعة دراسته وأوقات فراغه					
18	من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي أخفف من الاكتئاب					
19	عندما أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي أقاوم الانهيار البدني في مرحلة الشيخوخة					
20	أعتقد أنه على المسؤولين عن الإقامات الجامعية إصدار مطويات (نشرة خاصة) عن دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في الوقاية من بعض الأمراض العصرية					
21	أرى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا تخفف من القلق					
22	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط لا يتماشى مع جميع مراحل العمر					
23	من فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحسين كفاءة عمل القلب					
24	أهم دور للمسؤولين على الإقامات الجامعية توفير المنشآت والوسائل الرياضية					
25	أشعر أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد من ثقتي بنفسي					
26	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد في التخلص من الأنانية					
27	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ تقوي الجهاز المناعي					
28	المزايا الصحية لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ليست هامة بالنسبة لي					
29	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط فردي وجماعي					
30	يجب على المسؤولين عن الإقامات الجامعية الاهتمام بتقديم برامج لتنمية اللياقة البدنية للطالب وفقا لاحتياجاته					

				31	النشاط البدني الرياضي الترويحي يعود الشخص على اتخاذ القرارات الجماعية في حل المشكلات
				32	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية
				33	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد في التخلص من الآفات الاجتماعية كالمخدرات
				34	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط غير مرهق
				35	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي هي غالبا الطريق الوحيد لخفض التوترات النفسية الشديدة
				36	تساعد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على تقوية العضلات
				37	أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام بتوفير الإمكانيات التي يحتاج إليها الطالب لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية
				38	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط مجدد للحياة
				39	أشعر أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد الإحساس بالتفاؤل
				40	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يبعثني عن روتين الحياة اليومية
				41	يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخلص من العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر
				42	أهدف من خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي الحصول على قوام رشيق
				43	خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي تزيد كفاءة عمل جهازي التنفسي
				44	أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام بتوفير أخصائين للعمل مع الطالب في مجال الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية
				45	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من أجل التخفيف من اضطرابات النوم
				46	أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده
				47	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تقيني من زيادة الوزن
				48	هناك العديد من الأنشطة تمنحني استرخاء بدرجة أحسن من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية
				49	أهم ناحية تجعلني أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي هي أنني أستطيع أن أتصل بالناس
				50	تنظيم دورات وتظاهرات رياضية بين الاقامات الجامعية من بين أهم واجبات المسؤولين عن الاقامات الجامعية
				51	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط مقتصر فقط على المتفوقين في المجال الرياضي
				52	أحس أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي بالاستمتاع بالأداء الحركي
				53	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يشارك فيها عدد كبير من اللاعبين
				54	يجب على المسؤولين عن الاقامات الجامعية توعية الطالب الجامعي بأهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي من خلال وسائل الإعلام الجماهيري

الصورة النهائية للاستبيان

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

أخي الطالب..... أخي الطالبة

تحية طيبة وبعد.....

في إطار إعداد أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي اختصاص النشاط البدني الرياضي التربوي تحت عنوان: اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في الإقامات الجامعية. نتقدم إليكم بهذه الاستبانة، راجين منكم ملء البيانات الخاصة بالمعلومات الشخصية في الجزء الأول، والإجابة عن فقرات الاستبيان في الجزء الثاني.

الجزء الأول: معلومات شخصية:

- جامعة : - الكلية (المعهد):

- الشعبة: - التخصص:

- المستوى: - السن: - الجنس:

- هل كنت تمارس الرياضة في نادي رياضي من قبل؟: - نعم: - لا:

- هل تمارس الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية الرياضية داخل الإقامة الجامعية حاليا ؟ : - نعم: - لا:

الجزء الثاني: إليك مجموعة من الفقرات التي تدور حول اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في الإقامات الجامعية، فلنرجو منك قراءة الفقرات بتعمق وتوضيح موقفك بوضع إشارة (X) في المكان الذي تراه مناسباً، والذي يعبر عن موقفك أصدق تعبير

ملاحظات هامة:

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فهي كلها صحيحة.

- عبروا من خلال الإجابة على العبارات على ما تعتقدونه و تلاحظونه فعلاً.

- لا تتركوا أي عبارة بدون إجابة.

نشكركم على تفهمكم ومشاركتكم في هذا البحث العلمي.

الباحث: أيركان محمد.

الرقم	العبارات	موافق تماما	موافق	لا أعرف	معارض	معارض تماما
01	النشاط البدني الرياضي الترويحي يحافظ على الحالة البدنية الجيدة للجسم					
02	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تدعم الترابط بين الأفراد المشاركين في أنشطة الترويحي الرياضي					
03	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط ممتع وسار					
04	من بين أهم أهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي المساهمة في التخلص من السمّة					
05	أرى أنه على المسؤولين عن الإقامات تشجيع الطلبة المتفوقين في الدورات الرياضية الجامعية					
06	أرى أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في إشباع الحاجة لتكوين صداقات مع الآخرين					
07	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يناسب قدراتي البدنية					
08	أرى أنه على المسؤولين عن الإقامات الجامعية الاهتمام بإتاحة الفرصة لممارسة الطالب للنشاط البدني الرياضي الترويحي					
09	تتحسن الدورة الدموية للجسم عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي					
10	ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي تجعلني سعيدا بصورة حقيقية					
11	لدى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي أتعرّف على أشخاص لديهم نفس الميولات					
12	من بين الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين					
13	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يتوافق مع ميولي نحو الرياضة					
14	أرى أنه على المسؤولين عن الإقامات الجامعية الاهتمام ببناء برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي للطلاب وفقا لطبيعة دراسته وأوقات فراغه					
15	من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي أخفف من الاكتئاب					
16	عندما أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي أقاوم الاضرار البدني في مرحلة الشيخوخة					
17	أعتقد أنه على المسؤولين عن الإقامات الجامعية إصدار مطويات (نشرة خاصة) عن دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في الوقاية من بعض الأمراض العصرية					
18	أرى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا تخفف من القلق					
19	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط لا يتماشى مع جميع مراحل العمر					
20	من فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحسين كفاءة عمل القلب					
21	أهم دور للمسؤولين على الإقامات الجامعية توفير المنشآت والوسائل الرياضية					
22	أشعر أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد من ثقتي بنفسي					
23	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد في التخلص من الأنانية					
24	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ تقوي الجهاز المناعي					
25	أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط فردي وجماعي					

معارض تماما	معارض	لا أعرف	موافق	موافق تماما	العبارات	
					أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام بتقديم برامج لتنمية اللياقة البدنية للطلاب وفقا لاحتياجاته	26
					النشاط البدني الرياضي الترويحي يعود الشخص على اتخاذ القرارات الجماعية في حل المشكلات	27
					ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي هي الطريق العملي لتحرر من الصراعات النفسية	28
					أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط غير مرهق	29
					ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي هي غالبا الطريق الوحيد لخفض التوترات النفسية الشديدة	30
					تساعد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على تقوية العضلات	31
					أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام بتوفير الإمكانيات التي يحتاج إليها الطالب لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية	32
					أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط مجدد للحياة	33
					أشعر أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد الإحساس بالتفاؤل	34
					أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط يعدني عن روتين الحياة اليومية	35
					يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخلص من العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر	36
					أهدف من خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي الحصول على قوام رشيق	37
					خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي تزيد كفاءة عمل جهازني التنفسي	38
					أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية الاهتمام بتوفير أخصائيين للعمل مع الطالب في مجال الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية	39
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من أجل التخفيف من اضطرابات النوم	40
					أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده	41
					ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تقيني من زيادة الوزن	42
					أهم ناحية تجعلني أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي هي أنني أستطيع أن أتصل بالناس	43
					تنظيم دورات وتظاهرات رياضية بين الاقامات الجامعية من بين أهم واجبات المسؤولين عن الاقامات الجامعية	44
					أرى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو نشاط مقتصر فقط على المتفوقين في المجال الرياضي	45
					أحس أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي الترويحي بالاستمتاع بالأداء الحركي	46
					لا تعجني بصفة خاصة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يشارك فيها عدد كبير من اللاعبين	47
					أرى أنه على المسؤولين عن الاقامات الجامعية توعية الطالب الجامعي بأهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي من خلال وسائل الإعلام الجماهيري	48

ملحق رقم 13

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

قائمة الأساتذة المحكمين لاستبيان اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي

الترويحي في الإقامات الجامعيين

الجامعة	الاختصاص	الاسم واللقب	الرقم
باتنة 1	علم النفس العيادي، علم النفس المرضي للطفل والمراهق	قيروود الطاهر	01
المسيلة	النشاط الرياضي التربوي	بركاتي ناصر	02
باتنة 2	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	السعيد يحيوي	03
المسيلة	النشاط الرياضي التربوي	حملاوي عامر	04
باتنة 2	النشاط الرياضي التربوي	عبدلي نور الدين	05
باتنة 2	النشاط الرياضي التربوي	جوبر مروان	06
باتنة 2	النشاط الرياضي التربوي	قادري الحاج	07
باتنة 2	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	حزازي كمال	08
باتنة 1	صحة نفسية	يمين برقوق	09
باتنة 2	نشاط بدني مكيف	هشام بن بوزة	10
باتنة 2	النشاط البدني الرياضي الترفيهي، والرياضة الجماهيرية	مهدي سحاسي	11

مخرجات برنامج (spss)

الخصائص السيكومترية:

الاختبار وإعادة الاختبار

Corrélations

		A الكلية	B الكلية
A الكلية	Corrélation de Pearson	1	,874**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	56	56
B الكلية	Corrélation de Pearson	,874**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	56	56

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		محور 1	محور B1
محور 1	Corrélation de Pearson	1	,667**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	56	56
محور B1	Corrélation de Pearson	,667**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	56	56

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		محور 2	محور B2
محور 2	Corrélation de Pearson	1	,870**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	56	56
محور B2	Corrélation de Pearson	,870**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	56	56

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		محور3	محورB3
محور3	Corrélation de Pearson	1	,925**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	56	56
محورB3	Corrélation de Pearson	,925**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	56	56

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		محور3	محورB3
محور3	Corrélation de Pearson	1	,775**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	56	56
محورB3	Corrélation de Pearson	,775**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	56	56

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		محور4	محورB4
محور4	Corrélation de Pearson	1	,759**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	56	56
محورB4	Corrélation de Pearson	,759**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	56	56

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		محور5	محورB5
محور5	Corrélation de Pearson	1	,844**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	56	56
محورB5	Corrélation de Pearson	,844**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	56	56

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	56	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	56	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,847
		Nombre d'éléments	24 ^a
	Partie 2	Valeur	,845
		Nombre d'éléments	24 ^b
	Nombre total d'éléments		48
Corrélation entre les sous-échelles			,874
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,933
	Longueur inégale		,933
Coefficient de Guttman			,933

a. Les éléments sont : A1, A3, A5, A7, A9, A11, A13, A15, A17, A19, A21, A23, A25, A27, A29, A31, A33, A35, A37, A39, A41, A43, A45, A47.

b. Les éléments sont : A2, A4, A6, A8, A10, A12, A14, A16, A18, A20, A22, A24, A26, A28, A30, A32, A34, A36, A38, A40, A42, A44, A46, A48.

معامل الثبات ألفا كرونباخ:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,918	48

المحور الأول

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,747	9

المحور الثاني

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,808	10

المحور الثالث

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,792	9

المحور الرابع

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,851	10

المحور الخامس

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,830	10

ثانيا الصدق:

الصدق الذاتي

$$0,958 = \sqrt{(0,918)}$$

$$0,864 = \sqrt{(0,747)} \text{ المحور الأول:}$$

$$0,898 = \sqrt{(0,808)} \text{ المحور الثاني:}$$

$$0,889 = \sqrt{(0,792)} \text{ المحور الثالث:}$$

$$0,922 = \sqrt{(0,851)} \text{ المحور الرابع:}$$

$$0,911 = \sqrt{(0,830)} \text{ المحور الخامس:}$$

	Sig. (bilatérale)	,001	,084	,076	,557	,927	,872	,009		,009	,073
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A35	Corrélation de Pearson	,761**	,232	,250	,263	,307*	,131	1,000**	,346**	1	,446**
	Sig. (bilatérale)	,000	,086	,064	,050	,021	,337	,000	,009		,001
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A45	Corrélation de Pearson	,569**	,198	,308*	,224	,114	,120	,446**	,241	,446**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,143	,021	,097	,403	,378	,001	,073	,001	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

المحور الثاني

Corrélations

	محور 2	A1	A4	A9	A16	A20	A24	A31	A37	A38	A42	
محور 2	Corrélation de Pearson	1	,379**	,735**	,548**	,569**	,524**	,667**	,726**	,601**	,553**	,686**
	Sig. (bilatérale)		,004	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A1	Corrélation de Pearson	,379**	1	,280*	,490**	,004	,142	,010	,103	,232	,131	,208
	Sig. (bilatérale)	,004		,037	,000	,976	,298	,944	,449	,086	,337	,125
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A4	Corrélation de Pearson	,735**	,280*	1	,334*	,398**	,140	,557**	,577**	,377**	,084	,525**
	Sig. (bilatérale)	,000	,037		,012	,002	,304	,000	,000	,004	,540	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A9	Corrélation de Pearson	,548**	,490**	,334*	1	,099	,213	,256	,302*	,304*	,232	,251
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,012		,470	,114	,057	,024	,023	,086	,062
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A16	Corrélation de Pearson	,569**	,004	,398**	,099	1	,195	,259	,393**	,425**	,365**	,236
	Sig. (bilatérale)	,000	,976	,002	,470		,150	,054	,003	,001	,006	,079
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A20	Corrélation de Pearson	,524**	,142	,140	,213	,195	1	,293*	,229	,310*	,529**	,215
	Sig. (bilatérale)	,000	,298	,304	,114	,150		,028	,090	,020	,000	,112
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A24	Corrélation de Pearson	,667**	,010	,557**	,256	,259	,293*	1	,476**	,255	,263	,463**
	Sig. (bilatérale)	,000	,944	,000	,057	,054	,028		,000	,057	,050	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A31	Corrélation de Pearson	,726**	,103	,577**	,302*	,393**	,229	,476**	1	,369**	,232	,502**
	Sig. (bilatérale)	,000	,449	,000	,024	,003	,090	,000		,005	,085	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A37	Corrélation de Pearson	,601**	,232	,377**	,304*	,425**	,310*	,255	,369**	1	,307*	,195
	Sig. (bilatérale)	,000	,086	,004	,023	,001	,020	,057	,005		,021	,150
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A38	Corrélation de Pearson	,553**	,131	,084	,232	,365**	,529**	,263	,232	,307*	1	,307*
	Sig. (bilatérale)	,000	,337	,540	,086	,006	,000	,050	,085	,021		,021
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A42	Corrélation de Pearson	,686**	,208	,525**	,251	,236	,215	,463**	,502**	,195	,307*	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,125	,000	,062	,079	,112	,000	,000	,150	,021	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

المحور 3

		Corrélations									
		محور3	A10	A15	A18	A22	A28	A30	A34	A40	A46
محور3	Corrélation de Pearson	1	,367**	,496**	,781**	,643**	,650**	,643**	,465**	,805**	,595**
	Sig. (bilatérale)		,005	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A10	Corrélation de Pearson	,367**	1	,320*	,078	,179	,249	-,033	,183	,078	,160
	Sig. (bilatérale)	,005		,016	,570	,188	,064	,812	,177	,570	,239
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A15	Corrélation de Pearson	,496**	,320*	1	,120	,223	,234	,246	,376**	,120	,369**
	Sig. (bilatérale)	,000	,016		,379	,098	,083	,068	,004	,379	,005
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A18	Corrélation de Pearson	,781**	,078	,120	1	,330*	,388**	,548**	,209	,972**	,360**
	Sig. (bilatérale)	,000	,570	,379		,013	,003	,000	,122	,000	,006
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A22	Corrélation de Pearson	,643**	,179	,223	,330*	1	,650**	,308*	,167	,362**	,318*
	Sig. (bilatérale)	,000	,188	,098	,013		,000	,021	,219	,006	,017
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A28	Corrélation de Pearson	,650**	,249	,234	,388**	,650**	1	,280*	,225	,388**	,230
	Sig. (bilatérale)	,000	,064	,083	,003	,000		,036	,095	,003	,089
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A30	Corrélation de Pearson	,643**	-,033	,246	,548**	,308*	,280*	1	,144	,576**	,219
	Sig. (bilatérale)	,000	,812	,068	,000	,021	,036		,290	,000	,105
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A34	Corrélation de Pearson	,465**	,183	,376**	,209	,167	,225	,144	1	,251	,248
	Sig. (bilatérale)	,000	,177	,004	,122	,219	,095	,290		,062	,065
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A40	Corrélation de Pearson	,805**	,078	,120	,972**	,362**	,388**	,576**	,251	1	,393**
	Sig. (bilatérale)	,000	,570	,379	,000	,006	,003	,000	,062		,003
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A46	Corrélation de Pearson	,595**	,160	,369**	,360**	,318*	,230	,219	,248	,393**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,239	,005	,006	,017	,089	,105	,065	,003	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

المحور 4

		Corrélations										
		محور4	A2	A6	A11	A12	A23	A27	A36	A41	A43	A47
محور4	Corrélation de Pearson	1	,589**	,499**	,728**	,484**	,628**	,605**	,726**	,713**	,773**	,768**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A2	Corrélation de Pearson	,589**	1	,438**	,330*	,298*	,169	,259	,345**	,313*	,427**	,407**
	Sig. (bilatérale)	,000		,001	,013	,026	,212	,054	,009	,019	,001	,002
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A6	Corrélation de Pearson	,499**	,438**	1	,499**	-,022	,205	,050	,098	,420**	,381**	,262
	Sig. (bilatérale)	,000	,001		,000	,872	,129	,714	,471	,001	,004	,051
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A11	Corrélation de Pearson	,728**	,330*	,499**	1	,153	,313*	,432**	,414**	,948**	,367**	,361**
	Sig. (bilatérale)	,000	,013	,000		,261	,019	,001	,002	,000	,005	,006

A39	Corrélation de Pearson	,549**	,226	,210	,134	,067	,346**	,357**	,638**	1	,445**	,250
	Sig. (bilatérale)	,000	,094	,121	,325	,625	,009	,007	,000		,001	,063
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A44	Corrélation de Pearson	,613**	,198	,325*	,093	,259	,329*	,257	,369**	,445**	1	,330*
	Sig. (bilatérale)	,000	,143	,015	,495	,054	,013	,056	,005	,001		,013
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
A48	Corrélation de Pearson	,797**	,507**	,907**	,382**	,470**	,580**	,304*	,512**	,250	,330*	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,004	,000	,000	,023	,000	,063	,013	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	الدرجات الكلية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur
					standard
VAR00001	الدنيا	18	190,3333	4,45896	1,05099
	العليا	18	224,9444	6,69040	1,57694

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	8,065	,008	-18,264	34	,000	-34,61111	1,89508	-38,46237	-30,75985
Hypothèse de variances inégales			-18,264	29,614	,000	-34,61111	1,89508	-38,48350	-30,73873

اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة المسيلة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

Statistiques sur échantillon uniques

sum	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur
				standard
sum	370	193,3405	16,06315	,83508

Test sur échantillon unique

sum	Valeur de test = 144						
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
					Inférieur	Supérieur	
sum	59,085	369	,000	49,34054	47,6984	50,9827	

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور 1	370	34,8622	4,74041	,24644
محور 3	370	36,7946	4,55154	,23662

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 27

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
محور 1	31,903	369	,000	7,86216	7,3776	8,3468
محور 3	41,393	369	,000	9,79459	9,3293	10,2599

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور 2	370	42,8270	4,14864	,21568
محور 4	370	35,9784	4,91109	,25532
محور 5	370	42,8784	4,29076	,22307

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 30

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
محور 2	59,473	369	,000	12,82703	12,4029	13,2511
محور 4	23,416	369	,000	5,97838	5,4763	6,4804
محور 5	57,733	369	,000	12,87838	12,4397	13,3170

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
sum	370	193,3405	16,06315	,83508

اختبار (ت) لمعرفة مستوى اتجاهات طلبة جامعة باتنة المقيمين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
sum	398	197,6307	15,55041	,77947

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 144

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
sum	68,804	397	,000	53,63065	52,0982	55,1631

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور 1	398	35,8643	3,88197	,19459
محور 3	398	36,9950	4,02135	,20157

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 27

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
محور 1	45,555	397	,000	8,86432	8,4818	9,2469
محور 3	49,585	397	,000	9,99497	9,5987	10,3913

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور 2	398	42,8769	3,88466	,19472
محور 4	398	37,5101	5,31228	,26628
محور 5	398	44,3844	4,37769	,21943

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 30

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur

محور2	66,130	397	,000	12,87688	12,4941	13,2597
محور4	28,204	397	,000	7,51005	6,9866	8,0335
محور5	65,552	397	,000	14,38442	13,9530	14,8158

نتائج اختبار (ت) للفروق بين اتجاهات العينتين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur	
محور1	Hypothèse de variances égales	7,388	,007	3,215	766	,001	1,00216	,31175	,39017	1,61415
	Hypothèse de variances inégales			3,192	714,424	,001	1,00216	,31400	,38568	1,61864
محور2	Hypothèse de variances égales	,886	,347	,172	766	,863	,04986	,28988	-,51919	,61891
	Hypothèse de variances inégales			,172	751,581	,864	,04986	,29057	-,52057	,62029
محور3	Hypothèse de variances égales	2,424	,120	,648	766	,517	,20038	,30945	-,40708	,80784
	Hypothèse de variances inégales			,645	737,760	,519	,20038	,31084	-,40986	,81062
محور4	Hypothèse de variances égales	1,610	,205	4,140	766	,000	1,53167	,36996	,80541	2,25793
	Hypothèse de variances inégales			4,152	765,977	,000	1,53167	,36891	,80749	2,25586
محور5	Hypothèse de variances égales	,020	,887	4,810	766	,000	1,50604	,31313	,89134	2,12075
	Hypothèse de variances inégales			4,813	763,854	,000	1,50604	,31291	,89179	2,12030
sum	Hypothèse de variances égales	3,626	,057	3,760	766	,000	4,29011	1,14099	2,05028	6,52995
	Hypothèse de variances inégales			3,756	757,579	,000	4,29011	1,14234	2,04759	6,53264

اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية

دراسة مقارنة بين طلبة الإقامات الجامعية لكل من جامعتي المسيلة وباتنة

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن اتجاهات طلبة جامعتي باتنة والمسيلة ومعرفة الاختلافات الموجودة في مستوى اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا في جميع أبعاد الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي الترويحي، واتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي، حيث اشتملت عينة البحث على (768) طالب، منهم (398) ينتمون لجامعة باتنة، و(370) ينتمون لجامعة المسيلة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية عنقودية، عرض عليهم أداة الدراسة والمتمثلة في استبيان أعد من طرف الباحث، بالاعتماد على مقاييس ذات صلة، وتضمن خمس محاور (الاتجاه نحو المفهوم، الاتجاه نحو الأهمية الصحية، الاتجاه نحو الأهمية النفسية، الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية، الاتجاه نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي)، وتم الاطلاع على مستوى اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاطات البدنية الرياضية الترويحية لكل من الجامعتين باستعمال اختبار "ت" لعينة واحدة، وباستعمال التكرارات والنسب المئوية، في حين استعمل اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لاكتشاف الاختلاف في مستويات اتجاهاتهم، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى اتجاهات طلبة كل من جامعتي باتنة والمسيلة تميز بالإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، وهذا في جميع محاور الاستبيان، بينما كانت هنالك فروق في مستويات الاتجاهات بين طلبة الجامعتين في محور الاتجاه نحو المفهوم، ومحور الاتجاه نحو الأهمية الاجتماعية، والاتجاه نحو دور المسؤولين عن الإقامات الجامعية في الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي، وهذا لصالح طلبة جامعة باتنة، في حين لم تكن هناك اختلافات في مستوى الاتجاهات بين طلبة الجامعتين في محوري الاتجاه نحو الأهمية الصحية، والاتجاه نحو الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويحي. ويوصي الباحث بوضع مخططات واستراتيجيات مدروسة من أجل الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي الترويحي في الإقامات الجامعية، وفتح المجال وتشجيع إنشاء الجمعيات الرياضية والنوادي، والتي تساهم في استقطاب الطلبة للانضمام إليها.

الكلمات المفتاحية: اتجاهات، الطلبة، النشاط البدني الرياضي الترويحي، الإقامات الجامعية.