



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات نشاطات التربية البدنية والرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي



اتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط
الرياضي الترويحي وفقا لبعض المتغيرات
(السن - التخصص الأكاديمي - سنوات الخبرة)

بحث وصفي أجري على بعض أساتذة المتوسطات بولاية معسكر
- من إعداد الطالب: بوخلوة بشير
- تحت إشراف الأستاذ: أ.د. بن زيدان حسين

السنة الجامعية 2023 - 2024

شكر وتقدير

إن الحمد لله عز وجل الذي أمدنا الصحة والعافية والعقل والعلم
لإنجاز هذا العمل المتواضع.

ونتقدم بالشكر الجزيل والتقدير الكبير إلى الأستاذ المشرف
"الدكتور بن زيدان حسين" الذي سهر على مساعدتنا للقيام بهذا
البحث العلمي بتقديم النصائح والإرشادات والتوجيهات، فجزاه الله عنا
خير الجزاء وحفظه الله ورعاه.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية
والرياضية مستغانم، دون أن ننسى عينة البحث أساتذة التعليم
المتوسط وكل عمال قطاع التربية لولاية معسكر.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا

﴿ إلى أسرتي: زوجتي التي شجعتني على إكمال
دراستي وقرّة عيني أبنائي وبناتي عبد الحكيم ومحمد
شيماء وأسماء ﴾

﴿ إلى عائلتي الكبيرة إخوتي وأخواتي ﴾

﴿ إلى جميع أصدقائي وزملائي في العمل وخارجه ﴾

﴿ إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد لإنجاز

﴿ هذا البحث العلمي ﴾

ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا هذه إلى معرفة مستوى إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وكشف الفروق بينهم وفقا لمتغيرات السن والتخصص الأكاديمي وسنوات الخبرة، وإلى إعطاء نظرة إيجابية لممارسة النشاط الرياضي الترويحي في الحياة اليومية، ولأجل ذلك أجريت الدراسة على عينة قدرت بمائة (100) أستاذ (ذكور وإناث) من أساتذة التعليم المتوسط لثمانية (8) متوسطات بولاية معسكر موزعين كآلاتي 2 لبلدية معسكر و3 لبلدية تغنيف و2 لبلدية واد الأبطال و1 لبلدية السهايلية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي لذلك، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لمحمد عبد المنعم، ولتحليل البيانات إستعمل الباحث حزمة البرامج الإحصائية SPSS. والإستنتاجات التي توصلنا إليها كما يلي:

. مستوى إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مرتفع.

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الإتجاهات نحو النشاط الرياضي الترويحي لدى أفراد العينة بالنسبة لمتغير السن وسنوات الخبرة.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الإتجاهات نحو النشاط الرياضي الترويحي لدى عينة البحث بالنسبة لمتغير التخصص الأكاديمي.

وأهم الإقتراحات نذكر مايلي: الإهتمام بصحة الأساتذة النفسية والبدنية وتشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بنشر التوعية والثقافة عن طريق وسائل الإعلام المتنوعة وعقد الندوات لإظهار أهميتها البالغة ودورها الإيجابي في الحياة اليومية، وتوفير أهم الوسائل والمنشآت لذلك، مع توسيع البحوث والدراسات في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: - الإتجاهات - الترويح والنشاط الرياضي الترويحي.

Summary of the study:

Our study aimed to know the level of middle school teachers' attitudes towards practicing recreational sports activities and to reveal the differences between them according to the variables of age, academic specialization and years of experience, and to give a positive view of practicing recreational sports activities in daily life. For this purpose, the study was conducted on a sample estimated at one hundred (100) teachers. (Males and females) of middle school teachers for eight (8) middle schools in the state of Mascara, distributed as follows: 2 for the municipality of Mascara, 3 for the municipality of Tighenif, 2 for the municipality of Oued El Abtal, and 1 for the municipality of Al-Sahailia. The descriptive survey method was used for this, and to collect data, a measure of psychological attitudes towards practicing sports activity was used recreational by Mohamed Abdel Moneim. To analyze the data, the researcher used the statistical software package SPSS.

The conclusions we reached are as follows:

The level of middle school teachers attitudes towards practicing recreational sports activity is high.

There are no statistically significant differences in measuring attitudes toward recreational sports activity among sample members with respect to the variables of age and years of experience.

There are statistically significant differences in measuring attitudes towards recreational sports activity among the research sample in relation to the academic specialization variable.

The most important suggestions are the following:

paying attention to the mental and physical health of teachers and encouraging the practice of recreational sports activities by spreading awareness and culture through various media outlets and holding seminars to show their great importance and positive role in daily life, and providing the most important means and facilities for that, and finally, increasing research and studies in the field of sports recreation.

Keywords: -Trends- Recreation and Recreational sports activity .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	الإهداء
ج	ملخص البحث
هـ	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال البيانية
التعريف بالبحث	
1	1 . مقدمة
2	2 . مشكلة البحث
4	3 . أهداف البحث
4	4 . فرضيات البحث
4	5 . أهمية البحث
5	6 . مصطلحات البحث
6	7 . الدراسات السابقة والبحوث المشابهة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الإتجاهات النفسية	
12	تمهيد
12	1 . 1 . 1 . تعريف الإتجاه
13	1 . 1 . 2 . أهمية الإتجاهات
13	1 . 1 . 3 . وظائف الإتجاهات
15	1 . 1 . 4 . مصادر ومكونات الإتجاهات
16	1 . 1 . 5 . عوامل تكوين الإتجاهات

17	6.1.1. مراحل تكوين الإتجاهات
18	7.1.1. محددات الإتجاه
18	8.1.1. العوامل التي تؤثر في تكوين الإتجاه
19	9.1.1. أنواع الإتجاهات
20	10.1.1. خصائص الإتجاهات
21	11.1.1. الإتجاهات نحو النشاط الرياضي
21	12.1.1. قياس الإتجاهات
24	2.1. الأستاذ والتعليم المتوسط
24	1.2.1. الأستاذ
24	2.2.1. دور الأستاذ
25	3.2.1. تعريف التعليم المتوسط
25	4.2.1. مبادئ التعليم المتوسط
25	5.2.1. أهداف التعليم المتوسط
الفصل الثاني: الترويج والترويج الرياضي	
26	تمهيد
26	1.2. الترويج
27	2.1.2. أنواع الترويج
29	3.1.2. أهداف الترويج
30	4.1.2. خصائص الترويج
31	5.1.2. مميزات الأنشطة الترويحية
32	6.1.2. نظريات الترويج
35	2.2. النشاط الرياضي الترويحي
35	1.2.2. مفهوم النشاط الرياضي الترويحي
36	2.2.2. أنواع النشاط الرياضي الترويحي

37	3. 2. 2. أهداف الترويج الرياضي
38	4. 2. 2. مميزات الترويج الرياضي
38	الخلاصة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: الإجراءات الميدانية	
41	تمهيد
41	1. 1. منهجية البحث
41	2. 1. مجتمع البحث
41	3. 1. عينة البحث
42	4. 1. مجالات البحث
42	5. 1. متغيرات البحث
43	6. 1. أدوات البحث
الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج	
49	تمهيد
49	1. 2. عرض وتحليل النتائج
60	2. 2. مناقشة النتائج
64	3. 2. الإستنتاجات
64	4. 2. التوصيات
65	5. 2. الخلاصة العامة
67	المصادر والمراجع
72	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	مواصفات العينة	41
02	أبعاد مقياس الإتجاهات النفسية وأرقام عباراته	43
03	مقياس التحليل المعدل	44
04	يوضح معامل الثبات لمقياس الاتجاهات	46
05	يوضح مستوى إتجاهات العينة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	49
06	يوضح دلالة الفروق في مستوى اتجاهات عينة البحث نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغير السن	51
07	يوضح الاختلاف في مستوى اتجاهات عينة البحث نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغير التخصص	53
08	يوضح الإختلاف في مستوى إتجاهات العينة نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغير سنوات الخبرة	56

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	عنوان الشكل البياني	الصفحة
01	مقارنة قيم المتوسطات الحسابية للمقياس ككل وأبعاده مع المقياس الفئوي الثلاثي	50
02	يبين مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية للفئتين، ومقارنة بين قيمة (ت) المحسوبة و(ت) الجدولية لمتغير السن	53
03	يبين مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية للتخصصات الثلاثة، ومقارنة بين قيمة (ف) المحسوبة و(ف) الجدولية لمتغير التخصص الأكاديمي	56
04	يبين مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية للمجالين الزمنيين، ومقارنة بين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية لمتغير سنوات الخبرة	58

التعريف بالبحث

1 . مقدمة:

إن متطلبات الحياة تفرض علينا العمل في وظائف ومهن متعددة، حيث ينتج عنها متاعب ومشاق نفسية وبدنية تختلف باختلاف السن التخصص سنوات العمل وعوامل أخرى، لذا نجد معظم العمال والموظفين يحاولون التقليل منها بالإتجاه للترويح عن أنفسهم خارج أوقات العمل بممارسة أنشطة مختلفة كل حسب رغبته وميولاته، وموضوع الإتجاهات مهم لذا يؤكد علماء النفس على أهميته كدوافع لسلوك الأفراد نحو كل شيء.

والإتجاه هو معتقد شخصي يكتسب نتيجة لعمليات التطبيع والتنشئة الإجتماعية، فهو نمط معين من المعتقدات الذي تشترك فيه جماعة من الأشخاص أو المجتمع. (عزت عبد العظيم، 1995، 264)، فدراسة الإتجاهات تساعد بدرجة كبيرة على فهم خصائص الأفراد، وهو أمر أساسي لتوجيهها لممارسة الأنشطة المختلفة بما يحقق للفرد النمو في الإتجاه المرغوب فيه .

ونرى أن معرفة إتجاه الفرد نحو نشاط معين يؤدي إلى معرفة رغباته وميولاته والتنبؤ بسلوكه، مما يسهل عملية نصحه وتوجيهه للوصول به إلى تحقيق طموحاته وفق ما يقتضيه الشرع والعرف داخل المجتمع.

وأصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف بالرياضة للجميع. والترويح يفسر على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسة نشاط ما سلبيا أو إيجابيا ويتم في وقت الفراغ (تهاني عبد السلام 2001، 104)، والنشاط الترويحي حسب "كراوس" هو نشاط أو خبرات ينتج في وقت الفراغ، والتي اختيارها وفقا لإرادة الفرد، وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه العديد من القيم الشخصية والإجتماعية (عبد العزيز، 2013، 12)

أما النشاط الرياضي الترويحي فهو مبني على النشاط البدني مع تقليل الإهتمام بالمنافسة وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولا إلى المتعة (كمال وامين 1990، 135)، والأنشطة الرياضية الترويحية لها دور فعال وإيجابي لأفراد المجتمع، فهي

تمدهم بالطاقة والقوة الحيوية والنشاط، مما تجعلهم قادرين على مواصلة العمل بانتظام والقيام بواجباتهم بجدية، وتؤثر تأثيرا إيجابيا على الجانب النفسي والاجتماعي أيضا، وتقيهم من بعض الأمراض "فالعقل السليم في الجسم السليم"، وتكون بديلا عن تناول الأدوية والمنشطات والعقاقير.

ويعد المدرسون فئة هامة من المجتمع بحيث لهم دور كبير في إعداد التلاميذ ولا شك أنهم يتعرضون لضغوط نفسية إجتماعية ومهنية تؤثر على صحتهم وأدائهم عند القيام بالعملية التربوية التعليمية، وقد أكدت الدراسات أن العديد من المؤسسات التي تعاني من تزايد معدلات ضغوط العمل شملت مهن عديدة منها مهنة التدريس، إذ تصنف المدارس من بين البيئات الضاغطة، وبذلك يواجه المدرس الكثير من الظروف والصعوبات مما يؤثر سلبا عليه من الناحية النفسية والاجتماعية، فالأنشطة الرياضية الترويحية من أفضل الوسائل التي تمد الأستاذ بالسعادة والراحة النفسية في الحياة من خلال ما تقدمه لممارسيها.

ومنه جاءت فكرة دراسة اتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وفقا لبعض المتغيرات المتمثلة في السن، سنوات الخبرة والتخصص الأكاديمي. وعليه تم تقسيم البحث إلى جانبين الجانب النظري والذي يشمل فصلين: الفصل الأول يخص الإتجاهات النفسية أما الفصل الثاني فيخص النشاط الرياضي الترويحي، والجانب التطبيقي الذي يشمل فصلين أيضا: الفصل الأول خاص بمنهجية البحث والإجراءات الميدانية، أما الفصل الثاني فهو خاص بعرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث .

2 . المشكلة:

في عصرنا الحالي نعيش تطورا كبيرا في جميع المجالات والتي تعمل بدورها على الوصول بحياة الإنسان لأعلى المستويات، وتنمية أي مجتمع تعتمد على التنمية والتكوين الجيد لأفراده في شتى الميادين، وذلك بالرفع من مستوى إمكانياتهم وقدراتهم المعرفية والبدنية لتقوية شخصياتهم، مما يجعلهم يتكيفون مع ما يحيط بهم، ويكون لهم دورا فعالا وإيجابيا في المجتمع، ويرافق ذلك دراسة أحوالهم ونشاطاتهم وتوجهاتهم

واهتماماتهم في مختلف الميادين النفسية والصحية والاجتماعية... الخ، وأي دراسة تتضمن أنشطة أفراد المجتمع تستوجب دراسة إتجاهاتهم، وباعتبار الأساتذة شريحة هامة من شرائح المجتمع فإن دراسة نشاطهم تستلزم دراسة إتجاهاتهم نحو ممارستها، ومن الأنشطة نذكر النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ، لما له من دور فعال في التخفيف من الضغوط النفسية وإفراغ الشحنات السالبة وإراحة البال والبدن، وممارسة الأساتذة لهذا النوع من النشاط يسهم بنسبة كبيرة في نجاح وسيرورة العملية التعليمية لأنه يحقق الإتزان النفسي بين العمل والراحة.

وقد اهتمت دراسات مختلفة بالمدرس منها دراسة بوعزيز وبن سي قدور (2018) بعنوان إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، دراسة بلعربي ورواب (2021) عن النشاط الرياضي الترويحي وأهميته في تخفيف الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا كوفيد 19، دراسة شاكر إسماعيل وقنانشة (2020) حول إسهامات أنشطة الترويح الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط.

ويحكم خبرتي المتواضعة كأستاذ في التعليم المتوسط ومن خلال ما لاحظناه شخصيا من اختلاف وتباين في اتجاهات الأساتذة نحو النشاط الرياضي الترويحي، وجدنا عزوفا عند البعض ورغبة عند آخرين وهناك ممارسة فعلية لدى البعض الآخر، ومشكلة إتجاهات الأساتذة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يؤدي بنا إلى البحث والتوضيح لميولهم ودوافعهم وفق متغيرات مختلفة حتى نتمكن من مواجهة الأفكار السلبية ونشر أخرى إيجابية نحو الرياضة عامة والنشاط الرياضي الترويحي خاصة، ومن هذا كله نقوم بالبحث حول إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ودراسة ذلك وفقا لمتغيرات السن سنوات الخبرة والتخصص الأكاديمي.

ومما سبق نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائياً لدى أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وفقاً لمتغيرات السن وسنوات الخبرة والتخصص الأكاديمي؟

3. فرضيات البحث:

- مستوى إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مرتفع.

- توجد فروق دالة إحصائياً لدى أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وفقاً لمتغيرات السن وسنوات الخبرة والتخصص الأكاديمي.

4. أهداف البحث:

تتمثل الأهداف فيما يلي:

- معرفة إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- كشف الفروق لدى أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وفقاً لمتغيرات السن وسنوات الخبرة والتخصص الأكاديمي.
- إعطاء نظرة إيجابية لممارسة النشاط الرياضي الترويحي في الحياة اليومية.

5. أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في الإهتمام بأساتذة التعليم المتوسط من حيث اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وحثهم على الممارسة الفعلية لهذا النشاط للاستغلال الأمثل لوقت الفراغ وهذا بدوره الإيجابي في حياتهم اليومية، والأهمية الأخرى لبحثنا هذا هي تقديم الإضافة العلمية التي سنتوصل إليها بإذن الله.

6. مصطلحات البحث:

- **الإتجاهات:** تعددت تعاريف الإتجاهات حيث لا يوجد تعريف واحد محدد يعترف به جميع المشتغلين في الميدان، نذكر منها:

تعريف جوردن ألبرت "الإتجاه حالة من الإستعداد أو التأهب العصبي والنفسي، تنتظم من خلال خبرة الشخص، وتكون ذات تأثير توجيهي أو دينامي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثير هذه الإستجابة". (سوسن شاكر، 2013، 339)

ويعرف الإتجاه على أنه درجة من التفضيل أو الإستهجان لموضوع ما، تكونت بفضل عوامل سابقة، حيث تحث الفرد على إصدار سلوك معين نحو أو ضد موضوع الإتجاه. (أمقران وآخرون، 2012، 65)

أما التعريف الإجرائي للإتجاهات في دراستنا هذه هي وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط وأراءهم واستجاباتهم إيجابا أو سلبا لما يطرح عليهم من أسئلة أو عبارات في الإستبيان.

- الأستاذ: يعرفه فيليب جاكسون (philip jakson) على أنه صانع القرار، يفهم طلبته ويتفهمهم، قادر على صياغة المادة الدراسية ويشكلها بشكل يسهل على الطلبة إستيعابها، ومع كونه مهني يملك معرفة ويؤدي وظيفة عليه أن يملك شجاعة لازمة للقيام بأعمال البحث وعنده الجرأة على تحري الحقيقة والكشف عن المجهول. (شاكر وقنانشة، 2020، 35)

التعريف الإجرائي: أستاذ التعليم المتوسط هو شخص يزاول مهنة التدريس في مستوى التعليم المتوسط في تخصص تلقى شهادة جامعية وتكويننا يؤهلانه لذلك، ويكون بين المرحلتين التعليميتين الإبتدائي والثانوي.

- الترويج: يرى الحماحي وعايدة (1998) نقلا عن كراوس (Kraus) أن الترويج هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه العديد من القيم الشخصية والإجتماعية. (الحماحي وعايدة، 1998، 29)

التعريف الإجرائي: الترويج هو القيام بنشاط ما خارج أوقات العمل يهدف من خلاله الفرد الممارس إلى الخروج من جو العمل والجدية والضغوط المختلفة إلى جو الراحة النفسية والمتعة والسرور.

- النشاط الرياضي الترويحي: يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبيرة في المتعة والتنمية الشاملة لشخصية الفرد من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية. (عثمان وطارق، 2010، 126)

التعريف الإجرائي: هو تلك النشاطات الرياضية التي يقوم بها الأساتذة في أوقات الفراغ للوصول إلى الراحة النفسية والشعور بالسعادة.

7. الدراسات المشابهة:

. دراسة بن شميصة العيد (2023) بعنوان "قياس مستوى إتجاهات المراهقين نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي".

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى إتجاهات المراهقين نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة المسحية، وشملت 210 تلميذ وتلميذة للمرحلة الثانوية بولاية تيارت، وطبق مقياس الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، حيث توصل إلى أن إتجاهات المراهقين نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي جاءت متوسطة، وأنه توجد فروق في مستواها في الأبعاد كالاتي (الترويح الرياضي كقيمة معرفية، الترويح الرياضي كقيمة ثقافية رياضية، الترويح الرياضي لإكساب اللياقة والصحة) ولا توجد فروق في بعدي (الترويح الرياضي كقيمة إجتماعية ، الترويح الرياضي كقيمة إنفعالية) باختلاف الجنس.

. دراسة بناصر ميلود (2015) بعنوان "الإتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي الترويحي لدى أساتذة التعليم الثانوي".

حيث هدفت إلى معرفة إتجاهات أساتذة التعليم الثانوي لمختلف المواد نحو النشاط الرياضي الترويحي ومدى تأثرها بعوامل السن والجنس ومكان العمل، ومن خلال ذلك يمكن معالجة السلبية منها، واستعمل الباحث المنهج المسحي باستخدام مقياس كنيون لقياس الإتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة تتكون من 120 أستاذ من أساتذة التعليم الثانوي بنسبة 20 بالمائة من الأساتذة، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى أن نسبة الإتجاهات إيجابية وجاءت عند الذكور أكثر منها عند الإناث، حيث توجد

فروق دالة إحصائية لمتغيري الجنس ومكان العمل، أما متغير السن لا توجد فروق دالة إحصائية.

. دراسة عبايسة نجيب (2015) بعنوان "اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية" هدفت الدراسة إلى الكشف عن اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأثر متغيرات الجنس والمستوى الدراسي وطبيعة الإتجاه من الناحية الإيجابية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بمقياس كنيون للإتجاهات، وكانت النتائج عدم وجود فروق فردية دالة بين الجنسين في أبعاد الإتجاهات ما عدا في البعد خبرة وتوتر ومخاطرة، كذلك عدم وجود فروق فردية دالة حسب المستوى الدراسي بين الجنسين، مع تسجيل إتجاه إيجابي للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

. دراسة يوسف حرشاوي (2004) بعنوان "أبعاد الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب التربية البدنية والرياضية والبيولوجية" حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب التربية البدنية والرياضية والبيولوجيا حيث إستعمل الباحث المنهج الوصفي باستعمال مقياس كنيون للإتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة من طلاب التربية البدنية وطلاب البيولوجيا، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى أن اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط الرياضي إيجابية وكانت إيجابية عند طلاب التربية البدنية أكثر من طلاب البيولوجيا.

. دراسة كاشف زايد وآخرون (2004) بعنوان "اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات"

الهدف من الدراسة هو الكشف عن إتجاهات الطلاب الجدد نحو النشاط الرياضي وكذلك الكشف عن العلاقة بين الإتجاهات وبعض المتغيرات المختارة (الجنس درجة الإنخراط، متابعة الشؤون الرياضية عبر وسائل الإعلام)، واستعمل الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية تألفت من 352 (طالب وطالبة) بنسبة 14 بالمائة من

الطلاب الجدد باستخدام مقياس كنيون لقياس الإتجاهات نحو النشاط الرياضي، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى وجود إتجاهات إيجابية بصفة عامة لدى الطلاب الجدد نحوالنشاط الرياضي وينسب متفاوتة بين المتغيرات.

. دراسة نيللي رمزي فهيم (1998) تحت عنوان " مقارنة لاتجاهات بعض مدرسات التربية الرياضية والموجهات وناظرات المدارس نحو النشاط البدني"

وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على الإتجاهات نحو النشاط البدني لدى مجموعة الممارسات ومجموعة الموجهات وناظرات المدارس، واستعمل الباحث المنهج الوصفي باستخدام مقياس كنيون للإتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة إشملت 50 من المدرسات و50 من الموجهات وناظرات المدارس الحاصلين على المؤهلات العليا، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى أن المدرسات تفوقن في أبعاد الصحة واللياقة والخبرة

الجمالية وكخبرة توتر ومخاطرة، في حين أن الموجهات وناظرات المدارس تفوقن في الإتجاه نحو التفوق الرياضي وخفض التوتر وكخبرة إجتماعية، تلاميذ الصفين الثاني والثالث أبدوا اتجاهات أكثر إيجابية نحو النشاط الرياضي للصحة واللياقة وكخبرة تؤثر ومخاطرة ولخفض التوتر وللتفوق الرياضي ولا توجد فروق دالة معنويا بين تلاميذ الصفوف الدراسية في بعد الخبرة الجمالية.

الدراسات الأجنبية :

. دراسة يونغ بي (1998) "العلاقة بين اتجاهات طلاب جامعتي يونغ نام وتشانغ نام بكوريا نحو التربية الرياضية ومستوى ممارساتهم للنشاط الرياضي"

الهدف من الدراسة هو معرفة العلاقة بين اتجاهات طلاب جامعة يونغ نام وطلاب جامعة تشانغ نام نحو التربية البدنية، ومعرفة ما هو مستوى ممارستهم للنشاط الرياضي، واستعمل المنهج الوصفي باستخدام مقياس كنيون، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى أن الطلاب الكوريون لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي، ويوجد إختلافات بين الذكور والإناث في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي

وفي عدد ممارستهم للأنشطة الرياضية، وهناك علاقة ذات دلالة بين اتجاهات الطلاب نحو التربية الرياضية وعدد الساعات الأسبوعية لممارستهم الفعلية للأنشطة الرياضية.

8- التعليق على الدراسات المشابهة :

من خلال الدراسات السابقة والمشابهة نذكر مجموعة من النقاط أهمها:
. الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لغالبية عينات البحث كانت إيجابية، خاصة عند الذكور فهي أكثر إيجابية بمقارنتها مع الإناث.
. معظم الدراسات إستعملت مقياس كنيون لقياس الإتجاهات نحو النشاط الرياضي.
. جل الدراسات توافقت فيها النتائج مع الفرضيات.
. غالبية الدراسات ركزت على طلبة الجامعات.
. هناك بعض الدراسات حول الأساتذة.
. اختلاف في الإتجاهات تبعا للمتغيرات المتعددة لكل دراسة.

8 . 1 . نقاط التشابه والاختلاف:

أ . نقاط التشابه: تشابهت دراستنا مع الدراسات السابقة في بعض النقاط أهمها:
. من جهة المنهج: استعمال المنهج الوصفي في الدراسة.
. من ناحية هدف الدراسة: معرفة الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
ب . نقاط الاختلاف: اختلفت دراستنا عن الدراسات السابقة من حيث المتغيرات، فقد اهتمت بعامل التخصص الأكاديمي وسنوات الخبرة، والإهتمام بأستاذ التعليم المتوسط.
8 . 2 . نقاط الإستفادة:

. التنوع في العينات جعلنا نتعرف على التنوع في الإتجاهات نحو النشاط الرياضي الترويحي مما أفادنا في موضوع دراستنا.
- اتباع المنهج المناسب وفقا لطبيعة المشكلة.
- اختيار اداة البحث المناسبة، والوسائل الاحصائية.
- تثمين مشكلة البحث.
- اثناء مناقشة نتائج الفرضيات المطروحة والخروج بمجموعة من التوصيات وفقا للنتائج المتوصل إليها.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الاتجاهات

النفسية

تمهيد :

في هذا الفصل سنتطرق إلى موضوع الإتجاهات النفسية وكل ما يتعلق بها من مفاهيم وأهميات ووظائف وغير ذلك، حيث نالت الكثير من الإهتمام من طرف الخبراء والمختصين من خلال الدراسات والأبحاث المتعددة في مجال علم النفس الإجتماعي، فالأفراد يحملون بداخلهم عددا كبيرا من الإتجاهات نحو كل ما يحيط بهم، وسنتطرق أيضا إلى الأستاذ والتعليم المتوسط من تعاريف ومبادئ وأهداف، نظرا لأهميتهما الكبيرة في المجتمع.

1.1.1. تعريف الإتجاه :

تعددت تعاريف المختصين في ميدان علم النفس الإجتماعي للإتجاه، نذكر منها ما

يلي :

تعريف جوردن ألبرت "الإتجاه هو حالة من الإستعداد أو التأهب العصبي والنفسي، تنتظم من خبرة الشخص، وتكون ذات تأثير توجيهي أو دينامي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثير هذه الإستجابة" (الفاخري، 1992، 24)

ويعرف الإتجاه بأنه "الموقف الذي يتخذه الفرد أو الإستجابة التي يبديها إزاء شيء معين أو حدث معين أو قضية معينة إما بالقبول أو الرفض والمعارضة نتيجة مروره بخبرة معينة تتعلق بذلك الشيء أو الحدث أو القضية، ويتميز الإتجاه بأنه مكتسب وثابت نسبيا". (نجيب موسى، 2020، 76)

ويعرف الإتجاه أيضا على أنه "استعداد نفسي أو حالة عقلية ثابتة نسبيا يتكون عند الفرد نتيجة العوامل المختلفة المؤثرة في خبراته، ويكون ذا تأثير توجيهي على استجابة الفرد نحو أفكار معينة أو مواضيع أو أشخاص أو أشياء، ويرتبط هذا الموضوع عادة بشعور داخلي لدى الفرد". (سوسن شاكر، 2013، 340)

ويعرفه كريش وزملاءه "بأنه نظام باقي من التقييم أو الأحكام الإيجابية أو السلبية والمشاعر الإنفعالية مع تحديد ماله وما عليه فيما يتعلق بموضوع إجتماعي معين". (محمود الطواب، 1990، 7)

ويعرفه كنيون "أنه استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل وجهة وشدة وشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عيانيا أو مجرد" (رضوان، 1986، 96) كما عرفه بوجاردوس على أنه "نزعة الفرد الداخلية نحو أو ضد العوامل البيئية متأثرا في ذلك بالمعايير الإيجابية أو السلبية التي تفرضها هذه البيئة" (عودة العطوي، 2018، 40)

"ومما سبق يستخلص الطالب أن الإتجاه حكم يصدره الإنسان وسلوك يتبعه في اتخاذ قرار نحو موضوع معين أو موقف أو فرد أو مجموعة من الأفراد إلى غير ذلك، وتكون إيجابية أو سلبية، صحيحة أو خاطئة، وتمثل درجة حب أو كره، ويأتي كل هذا بعدما يدرك أمور ويتأثر بها".

1.1.2. أهمية الإتجاهات:

الإتجاهات تلعب دورا مهما في حياة الإنسان، لذلك يستحيل أن يكون هناك إنسان يغير اتجاهات معينة يؤمن بها ويتحمس لها ويدافع عنها، وتتحول بفعل استقرارها وثباتها في داخله إلى مكون من مكونات شخصيته، واتجاهات أخرى قد يرفضها بضراوة وقوة، وقد لا يتحمس ولا يؤمن بها، فالإتجاهات هي الموجه لسلوك الفرد والمساعد على التكيف الشخصي والاجتماعي. (معشي، 2002، 29)

ومما يزيد من أهمية الإتجاهات بأن لها دورا بارزا في تكوين سلوك الفرد لهذا يهتم بها العلماء وبعملية قياسها والسعي إلى تعديلها للوجهة المرغوب فيها، فالفرد عندما يتكون لديه اتجاهها إيجابيا نحو أحد الموضوعات فإنه يتجه نحو هذا الموضوع ويعبر عن هذا الإقتراب بشتى الأساليب السلوكية والعكس صحيح. (العنزى، 2008، 16، 17)

ويرى الطالب من بين الأهميات لدراسة الإتجاهات السائدة بين أفراد المجتمع فهي تساعد على ترسيخ وتأسيس الإتجاهات الإيجابية ومحاولة تسوية السلبية إن وجدت، وهذا للحفاظ على تركيبة المجتمع بنشر ودعم الأفكار والقيم والمفاهيم والإيديولوجيات الصحيحة وتصحيح الخاطئة منها إن وجدت.

1.1.3. وظائف الإتجاهات :

هناك الكثير من الوظائف للإتجاهات تستند إلى دوافع أساسية تيسر للفرد القدرة على التعامل مع المواقف والأوضاع المختلفة، أهمها:

1. 1. 3. 1 . الوظيفة التكيفية: تحقق الإتجاهات الكثير من أهداف الفرد وتزوده بالقدرة على التكيف مع المواقف المتعددة التي يواجهها، فأعلان الفرد عن اتجاهاته يظهر مدى تقبله لمعايير الجماعة وقيمها ومعتقداتها وانتمائه لها وولائه لقواعدها، وذلك لأنها تعمل كموجهات سلوكية تمكن الفرد من تحقيق أهدافه في ضوء المعايير الإجتماعية السائدة، وبالتالي بناء علاقات تكيفية سوية مع المجتمع.

1. 1. 3. 2 . الوظيفة التنظيمية: تتجمع الإتجاهات والخبرات المتعددة المتنوعة في كل فرد على شكل منظومة خاصة به، تؤدي إلى اتساق سلوكه وثباته في المواقف المختلفة، بحيث يسلك نحوها بشكل ثابت مطرد ويتجنب الإنحراف أو التشتت في متاهات الخبرات الجزئية المنفصلة، متأثرا بما يحمل من اتجاهات.

1. 1. 3. 3 . وظيفة تحقيق الذات: تسعى الإتجاهات كما يسعى الإرشاد التربوي والنظام التربوي بشكل عام لمساعدة الفرد على تبني مجموعة من المواقف والآراء توجه سلوكه وتتيح له الفرصة للتعبير عن ذاته وتحديد هويته ومكانته الإجتماعية والمهنية اللائقة به، وبالتالي تحقيق الذات.

1. 1. 3. 4 . الوظيفة المنفعية: وهي الوسيلة التلاؤمية المنعية التكيفية التي تساعد الفرد للحصول على أقصى قدر ممكن من الثواب وأقل قدر ممكن من العقاب من البيئة الخارجية، وتزود الفرد بالقدرة على التكيف في المواقف المتعددة التي يواجهها.

1. 1. 3. 5 . الوظيفة الدفاعية عن الذات: وهي تلك الإتجاهات التي يحملها الأفراد لكي تقوم بحمايتهم من معرفة نواقصهم عن طريق ميكانزمات الرفض التي تقوم لتجنب الحقائق غير المرضية، وهنا يحمي الفرد نفسه من الإعتراف بأشياء حقيقية عن نفسه أو عن الوقائع المرة في عالمه الخارجي.

1. 1. 3. 6 . وظيفة التعبير عن القيم: يحقق فيها الفرد التعبير عن ذاته ويتبنى اتجاهات تحدد سلوكه وهويته ومكانته في المجتمع، وفيها يجد إشباعا في التعبير عن

اتجاهاته والقيم التي يتمسك بها نحو فكرته عن نفسه، ويسعى صراحة في التعبير عن التزاماته والإعتراف بها.

1.1.3.7 . الوظيفة المعرفية: أي اتساق المواقف المختلفة بحيث يسلك إتجاهها

على نحو ثابت ويتجنب الضياع (عودة العطوي، 2018، 42، 43)

1.1.4.4 . مصادر ومكونات الإتجاه:

مكونات الإتجاه هي المكون المعرفي والمكون الوجداني والمكون السلوكي.

1.1.4.1 . المكون المعرفي:

يشير المكون المعرفي إلى الطريقة التي يدرك بها الشخص ويفهم موضوع الإتجاه ومن ثم تصور الفرد لموضوع الإتجاه ومعتقداته حوله، وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة ويتعرف إليها ويتكون لديه رصيد الخبرة والمعلومات ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات (زكي، 2002، 124)، تعريض الفرد لموضوع الإتجاه (عبد الله، 1996، 13)

1.1.4.2 . المكون الوجداني والإنفعالي:

هو الصفة المميزة له والتي تفرق بينه وبين الرأي، إذ أن شحنة الإنفعال المصاحبة للإتجاه هي ذلك اللون الذي بناء على عمقه ودرجة كثافته يميز الإتجاه القوي عن الضعيف، كما يتميز عن المفاهيم الأخرى مثل الرأي والعقيدة والميل والإهتمام (سعد عبد الرحمن، 2006، 253)، التأثر بالآخرين الذين يتمتعون بقدر من الثقة والمصادقية ويتمسكون بهذا الإتجاه. (عبد الله، 1996، 13)

1.1.4.3 . المكون السلوكي:

يشير هذا المكون إلى نزعة الفرد للسلوك وفق أنواع محددة في أوضاع معينة، فالإتجاهات تعمل كموجهات للسلوك حيث تدفع الفرد إلى العمل وفق الإتجاه الذي يتبناه، فالطالب الذي يملك إتجاهات قبلية نحو العمل المدرسي يساهم في النشاطات المدرسية المختلفة ويؤثر على أدائها بشكل جدي وفعال (نشواتي، 1993، 472)، أن يغرس لديه عن طريق التنشئة الإجتماعية في وجدان ومعتقدات الأفراد اتجاه موضوعات أو معتقدات بعينها (عبد الله، 1996، 13)

ومنه يقول الطالب أن الإتجاهات النفسية تتأثر في تكوينها بالجانب المعرفي حيث يفهم الفرد موضوع الإتجاه، والجانب الإنفعالي حيث يدخل فيه التأثير بالآخرين الذين يكونون لهم نفس الإتجاه، والجانب السلوكي حيث أن السلوك يتأثر بالإتجاه المتبع من طرف الفرد.

1.1.5. عوامل تكوين الإتجاهات:

هناك عدة عوامل يشترط توافرها لتكوين الإتجاهات النفسية الإجتماعية نذكر منها:

1.1.5.1. قبول نقدي للمعايير الإجتماعية عن طريق الإيحاء:

يعتبر الإيحاء من أكثر العوامل شيوعا في تكوين الإتجاهات النفسية، ذلك أنه كثيرا ما يقبل الفرد إتجاها ما دون أن يكون له أي إتصال مباشر بالأشياء أو الموضوعات المتصلة بهذا الإتجاه، فالإتجاه أو تكوين رأي ما لا يكتسب بل تحدده المعايير الإجتماعية العامة التي يمتصها الأطفال عن آبائهم دون نقد أو تفكير، فتصبح جزءا نمطيا من تقاليدهم وحضارتهم يصعب التخلص منه، ويلعب الإيحاء دورا هاما في تكوين هذا النوع من الإتجاهات فهو أحد الوسائل التي يكتسب بها المعايير السائدة في المجتمع دينية كانت أو إجتماعية أو خلقية أو جمالية (موسى نجيب، 2020، 77)

1.1.5.2. تعميم الخبرات:

الإنسان دائما يستعين بخبراته الماضية ويعمل على ربطها بالحياة الحاضرة، فالطفل مثلا يدرّب منذ صغره على الصدق أو عدم أخذ شيء ليس له أو احترام الكبير... إلخ، وينفذ إرادة والديه في هذه النواحي دون أن يكون لديه فكرة عن أسباب ذلك، ودون أن يعلم أنه إن خالف ذلك يعتبر كاذبا أو خائنا ولكنه عندما ينضج يدرك ذلك، وحينها تتكون لديه مبادئ يعممها على حياته العامة والخاصة. (موسى نجيب، 2020، 77)

1.1.5.3. تمايز الخبرة:

إن إختلاف وحدة الخبرة وتمايزها عن غيرها يبرزها ويؤكدّها عند التكرار لترتبط بالوحدات المشابهة فيكون الإتجاه النفسي، ونعني بذلك أنه يجب أن تكون الخبرة التي يمارسها الفرد محددة الأبعاد واضحة في محتوى تصوره وإدراكه حتى يربطها بمثلا

فيما سبق أو فيما سيجد من تفاعله مع عناصر بيئته الإجتماعية. (موسى نجيب، 2020 . 78)

1.1.5.4 . حدة الخبرة:

لا شك أن الخبرة التي يصاحبها إنفعال حاد تساعد على تكوين الإتجاه أكثر من غيرها، فالإنفعال الحاد يعمق الخبرة ويجعلها أعمق أثرا في نفس الفرد وأكثر إرتباطا بنزعتة وسلوكه في المواقف الإجتماعية المرتبطة بمحتوى هذه الخبرة، وبهذا تتكون العاطفة عند الفرد وتصبح ذات تأثير على أحكام ومعايير (موسى نجيب، 2020، 78)

1.1.6 . مراحل تكوين الإتجاهات:

تتكون الإتجاهات من خلال مرورها بمراحل عدة هي:

1.1.6.1 . المرحلة الإدراكية المعرفية: وهي مرحلة مواجهة المثير وتفسيره وفهمه وإدراكه ومعرفة الجوانب التي ترتب به.

1.1.6.2 . المرحلة التقييمية: وهي مرحلة تتجه للإدراك ومعرفة ذلك المثير، فإن اللاعب يقيم تفاصيله بمقارنته بالأفكار أو الأشياء الأخرى وبما يمتلكه هو من أفكار ومعلومات، فتعطي هذه المقارنة تقييما محددا للفكرة أو الفعالية الرياضية.

1.1.6.3 . مرحلة الإختيار والتفضيل: تشتمل على:

- التعبير اللفظي في الإختيار والتفضيل.

- أداء السلوك يبين تفضيل الشيء على الآخر.

1.1.6.4 . مرحلة التأييد والمشاركة : وتتضمن:

- التأييد والمشاركة اللفظية لموضوع الإتجاه.

- المشاركة العملية للاعب التي تدل على الموافقة.

1.1.6.5 . مرحلة الإهتداء والدعوة العملية: تتضمن:

- تأييد العمل والدعوة لموضوع الإتجاه لفضيا.

1.1.6.6 . مرحلة التضحية: وتتضمن:

- إظهار اللاعب استعدادة للتضحية للفريق الرياضي قولاً وعملاً.

- التضحية الفعلية لشيء معين في سبيل شيء آخر. (الزبيدي، عمر، 2021، 196)

ومنه يرى الطالب أن تكوين الإتجاهات يمر بمراحل منتظمة ومتعددة فنجد الفرد يدرك موضوع الإتجاه ويفهمه ثم يقيمه بمقارنته بما لديه من خبرات ومكتسبات قبلية وبعدها يقوم بعملية الإختيار لموضوع الإتجاه بالتعبير اللفظي ثم تأتي المشاركة الفعلية (لفظية وعملية) الدالة على تفضيل أمر دون الآخر، وهذا ما يكون له إيماناً بإتجاهاته مما يجعله يدعو إليها، وفي الأخير يظهر تضحية في سبيل ما يختاره و يؤمن به.

7.1.1. محددات الإتجاه:

هناك ثلاثة محددات أساسية للإتجاه هي:

1. 7.1.1. العالم الخارجي: الذي نتعرف عليه من خلال أحاسيسنا، وبعد

مصدرا مهما من مصادر معلوماتنا عن عناصر البيئة الطبيعية التي نعيش فيها.

1. 7.1.2. العالم الإجتماعي للأفراد الآخرين: الذي نتعرف عليه بالإرتباط

والإتصال معهم، ومن خلال توافق الإتجاهات المشتركة التي تسهل عملية الإتصال والإنسجام بين الأفراد والجماعات.

1. 7.1.3. العالم الداخلي لشخصيتنا: الذي نتعرف عليه بالتفكير والعمل الذي

يعبر عن شخصيتنا ويحدد توجهاتنا نحو الأشياء المحيية بنا (الزبيدي، عمر، 2021، 195)

8.1.1. أهم العوامل التي تؤثر في تكوين الإتجاه:

1. 8.1.1. عوامل التنشئة الإجتماعية: التي تكتسب من خلال الأسرة والمدرسة

والأصدقاء

2. 8.1.1. فلسفة المجتمع: التي تتمثل بالقيم والعادات والتقاليد السائدة

والتأثيرات التي تسهم جميعا في تكوين الإتجاه.

3. 8.1.1. الخبرات الشخصية: التي يمر بها الفرد تؤثر على اتجاهه.

4. 8.1.1. تأثير الوالدين: من البديهي أن سلوك الفرد يتأثر بالجو العائلي وكذلك

على اتجاهاته.

5. 8.1.1. تأثير التعليم: إن المعرفة هي إحدى مكونات الإتجاه النفسي، وعلى

هذا الأساس فإن التعليم يعد من المصادر المهمة التي تزود الفرد بالمعرفة والمعلومات

التي تساعد في تكوين إتجاهاته ونموها.

1.1.8.6 . تأثير إرتباط الفرد بموضوع الإتجاه: إن ارتباط الفرد بموضوعات ما تتضمن فيها دوافع معينة وتختلف عنده مشاعر سارة سيكون لديه إتجاها موجبا نحو تلك الموضوعات والعكس صحيح، إذا اقتربت تلك الموضوعات بإحباط بعض الدوافع فستعمل على تكوين مشاعر مؤلمة. (أحمد الزبيدي، حسين عمر، 2021 ، 197)

1.1.9. أنوع الإتجاهات:

أنوع الإتجاهات هي كالاتي:

1.1.9.1 . الإتجاهات الفردية والإتجاهات الجماعية: الفردية هي تلك التي تميز فردا عن الآخر، أما الجماعية فهي تلك التي يشترط فيها عدد كبير من أفراد المجتمع، مثل اتجاه نصره العرب نحو نصره القضية الفلسطينية.

1.1.9.2 . الإتجاهات الخاصة والإتجاهات العامة: الخاصة هي تلك التي تنصب على النواحي الذاتية والشخصية كالإتجاه نحو بعض العادات والتقاليد لدى الناس، أما العامة هي لها صفة العمومية وتنتشر بين أفراد المجتمع مثل اتجاهات البعض نحو سمة الصدق أو العدالة والديمقراطية.

1.1.9.3 . الإتجاهات القوية والإتجاهات الضعيفة: القوية هي تلك التي تسيطر على سلوك الإنسان وحيلته مثل الإتجاه نحو الحفاظ على التقاليد أو احترام الكبير، أما الضعيفة فهي تلك التي تظهر ثم ما تلبث أن تختفي بانتهاء الموقف مثل اتجاه الإنسان نحو آخر فقير محتاج حيث يتعاطف معه ويشعر بضرورة التعامل معه بإيجابية لكن هذا الإتجاه ما يلبث أن يضعف بعد وقت قصير.

1.1.9.4 . الإتجاهات الشعورية والإتجاهات اللاشعورية: الشعورية هي تلك التي يعبر عنها الفرد كالدفاع عن حق المظلومين ومساعدة المحتاجين، أما اللاشعورية فهي التي يخفيها الإنسان لأن الإفصاح عنها يسبب لها الأذى والحرص مثل اتجاهه نحو نصره المرأة وإعطائها حقها.

1.1.9.5 . الإتجاهات الموجبة والإتجاهات السالبة: الموجبة هي التي يشعر بها الفرد بأنها صحيحة وأنه يجب أن لا يتخلى عنها مهما كان الثمن كالإتجاه نحو الحفاظ على الشرف والقيم السامية، أما السالبة.

1.1.9.6 . الإتجاهات العننية والإتجاهات السرية: العننية هي التي يصرح بها الفرد أمام الناس وبناقشها بحرية تامة كاتجاهاته نحو حماية حقوق الناس والأمانة والصدق، أما السرية هي التي يجد حرجا في إظهارها ويحاول إخفاءها مثل اتجاهه نحو زواجه بامرأة تكبره سنا.

1.1.9.7 . الإتجاهات الدولية والإتجاهات المحلية: الإتجاه العالمي مثل استخدام الذرة في الإسلام ، والمحلي مثل اتجاهنا نحو التأميم أوالتحرر الإقتصادي... إلخ. (حسين،عظيمة، 2021، 255، 256)

1.1.10 . خصائص الإتجاهات:

- إن الإتجاهات كمظهر من مظاهر السلوك الأتاني متعلمة وليست فطرية أو موروثة أي أن الإنسان يكتسبها خلال مراحل حياته المختلفة وخصوصا مع بداية المراهقة والمراحل اللاحقة.

- لا يمكن ملاحظة الإتجاهات بشكل مباشر بل يستدل عليها من خلال السلوك الصادر عن الفرد أو من خلال استعداداه للقيام بسلوك ما أو عند استقصاء رأيه في موضوع معين.

- الإتجاهات تتضمن علاقة بين فرد وموضوع معين من المواضيع.

- إن الإتجاهات تتعدد وتختلف بنوعها وبدرجاتها حسب المثيرات البيئية التي ترتبط بها

- تتميز الإتجاهات بالثبات النسبي وتتفاوت من حيث استمراريتها ودوامها لفترة من الزمن، فهناك اتجاهات تستقر وتستم لفترة طويلة من حياة الفرد، واتجاهات تتغير باستمرار خلال حياة الفرد.

- يمثل الإتجاه اتساقا واتفاقا بين استجابات الفرد للمثيرات الإجتماعية مما يسمح لنا بالتنبؤ باستجابة الفرد لبعض المثيرات الإجتماعية المعينة.

- تتفاوت الإتجاهات في درجة عمقها إذ تكون أكثر عمقا من غيرها عندما تتصل بفلسفة الفرد نحو الحياة (حسين، عظيمة، 2021، 256، 257)

1.1.11 . الإتجاهات نحو النشاط الرياضي:

قد أشار كل من كوربين وليندزي (1996) وأنديرسون (2005) على أن ممارسة الأفراد للنشاط البدني والإقتناع به يعتمد على تنمية الإتجاهات والقيم والأنماط السلوكية الإيجابية نحو النشاط البدني، وأن الإتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دورا مهما في تنشيط الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الإستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة للإتجاهات السلبية، كما أكد على أن إتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالإتجاهات تضفي على إدراك الفرد ونشاطاته معنى ومغزى تساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية (عظيمة، حسين، 2021، 270)

ويرى الطالب أنه يمكن القول أن الإتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي للأفراد له أهمية كبيرة لأنه يحدد ميوله ودوافعه اتجاهها وبعد نظره لها سواء كانت إيجابية أم سلبية، وتتأثر بعوامل عدة مثل الحالة الإقتصادية وطبيعة الوسط المعاش (ريف أو مدينة) ومدى توفر الوسائل والمنشآت الرياضية والسلامة الجسمية أيضا.

أما الإتجاهات نحو الأنشطة الرياضية الترويحية للأفراد فمثلها مثل الأنشطة الرياضية عامة، غير أنها تختلف عنها من حيث وقت الممارسة وتوقيتها وحتى المكان، فهي تمارس في وقت الفراغ ويعيدة عن جو المنافسة وحصد الجوائز وفي أماكن خاصة أو بديلة وحسب الرغبة والميول، ومن العوامل المؤثرة عليها العرف السائد والعادات والتقاليد داخل المجتمع.

1.1.12 . قياس الإتجاهات:

1.1.12.1 . طرق وأساليب القياس:

أ . طرق قياس الإتجاهات: قال نجيب موسى نقلا عن نيراس يونس (2007) انه تشير البحوث والدراسات النفسية إلى وجود طرق عديدة لقياس الإتجاهات نذكر منها:
- طريقة تعتمد على التعبير اللفظي للفرد: ويعتبر من أكثر الطرق تقدما نظرا للإعتماد فيه على الإستفتاءات والحصول على الإجابات لعدد كبير من الأفراد في وقت وجيز.

- طريقة تعتمد على الملاحظة أو المراقبة البصرية للسلوك الحركي للفرد: عملية ملاحظة السلوك الحركي للفرد تتطلب وقتاً طويلاً، وتستدعي تكرار الملاحظة في ظروف مختلفة، الحكم على الإتجاه النفسي للفرد عن طريق ملاحظة ذهابه إلى الجامعة أو لتأدية الصلاة، أو ملاحظة تردد شخص معين على المكتبة و هكذا.

- طريقة تعتمد على قياس التعبيرات الإنفعالية للفرد: فهي تتمثل في دراسة ردود الشخص الإنفعالية على مجموعة من المؤثرات، وهذا الأسلوب لا يصلح للإتجاهات النفسية عند مجموعة كبيرة من الأفراد (نجيب موسى، 2020، 80، 81) ب . أساليب القياس:

هناك طرق: مباشرة وغير مباشرة

1 . الطرق المباشرة: اشار مقدم نقلا عن طلعت حسن عبد الرحيم (1988) أ . ايجاد النسبة المئوية للإجابات المؤيدة والمعارضة :

هذا الإحصاء للإتجاهات المؤيدة والمعارضة يشبه الدراسات الأولى التي عملت على الرأي العام، ولكن هذه الطريقة أهملت الآن لعدم دقتها، إذا كانت الأسئلة توضع في صور مسرفة في البساطة، وكان يترتب عليها إجابات عشوائية إلى حد ما، أما في الأبحاث الحاضرة فهذه الأسئلة التي تتطلب الإجابة بنعم أو لا تضبطها على الأقل أسئلة أخرى.

ب . استخدام سلال الإتجاهات:

هناك نوعان رئيسيان من السلال هما:

- السلال القبلية: هي كسلم المسافة الإجتماعية لبوجاردوس، ويقال عن هذه السلال إنها سابقة على التجربة لأن الباحث يحدد مقدما ترتيب العبارات المختلفة المتعلقة بالقبول أو الرفض

- السلال النفسفيزيائية: تعتمد بصفة عامة على الطرق المستخدمة في الأبحاث النفسفيزيائية، ومن هنا جاء إسمها، ونقطة البداية فيها هي تحديد العتبة، ويعمل السلم النفسفيزيائي على مرحلتين:

المرحلة الأولى: هي وضع الإختبار على أساس تجريبي، وذلك بإجراء بحث على عينة محدودة، كما نحدد بالضبط دلالة الإتجاهات المتضمنة في أسئلة السلم عند الأشخاص الذين نسألهم.

المرحلة الثانية: هي تطبيق السلم بعد ضبطه على مجموعة الأشخاص المراد إختبارهم (مقدم عبد الحفيظ، 2003، 99)

2. الطرق غير المباشرة:

أ. المقابلة الإكلينيكية.

ب. دراسة تواريخ الحياة: فإن دراسة التواريخ الذاتية للحياة دراسة مقارنة توضح بعض الإتجاهات.

ج. إستخدام التكتيكات الإسقاطية: من نوع الإدراك الداخلي للموضوع فقد قدم بروشانسكي لطلاب أمريكيين صوراً مستخرجة من الصحف بها مشاهد تتضمن صراعات إجتماعية كالبطالة والإضراب، وبحيث يكون مدلول الموقف ملتبساً، وكان قد قاس مسبقاً إتجاهاتهم الإجتماعية فظهر أن وصف الطلبة للصور الواحدة مختلفة أشد الإختلاف.

د. الطريقة القائمة على دراسة سلوك الشخص في المواقف الواقعية: والغرض منها إستبعاد الأخطاء التي قد تنشأ من عدم الصراحة عند الأشخاص في إجاباتهم الشفوية، ولكن ضبط قياس الإتجاهات عن طريق السلوك مشكلة معقدة، لأنه لا شيء يثبت أن الأفعال أكثر إخلاصاً من الأقوال، فإن جميع مظاهر الشخصية يمكن إعتبارها حقيقية بمعنى ما، لأنها إن لم تعبر عن الواقع المر فإنها تعبر عما يريد أن يكون (نجيب موسى، 2020، 82)

1.1.12.2. الشروط الأساسية التي يجب توافرها في بناء المقاييس:

وذكر نجيب موسى نقلاً عن طلعت حسن (1988) انه لا بد أن نشير إلى الشروط الأساسية التي يجب توافرها في بناء المقاييس:

أ . إختيار عبارات المقياس: تركيب العبارة في حد ذاتها يعتبر أساسا ضروريا، وهذا يعني إنتقاء عباراته وتركيبها بطريقة صحيحة ملائمة لنوعية الإتجاه المراد قياسه وتقديره.

ب . تحليل عبارات المقاييس: ويعني ذلك الناحية الكيفية للحكم على صلاحية كل عبارة من عبارات المقياس لتقدير الإتجاه المطلوب قياسه، وبتفسير أوضح لا بد من معرفة مدى إتفاق كل عبارة مع الهدف العام للإختبار.(نجيب موسى، 2020، 80، 81)

1 . 2 . 1 . الأستاذ والتعليم المتوسط:

1 . 2 . 1 . الأستاذ: هناك تعريفات عدة للأستاذ نذكر منها ما يلي:

هو جزء من الأجهزة المنفذة لرسالة التعليم التعليم في المجتمع وهو العامل الأول والأساسي والقائم على نقل المعلومات والمعارف العلمية والخلفية إلى بناء المجتمع ويتم ذلك ضمن المدرسة. (إبراهيم، 1973، 583)

وذكر شاعر وقنانشة (2020) نقلا عن David Berlin أن الأستاذ رجل إجرائي، لأنه ينجز عدة أعمال إجرائية في الصف كل يوم، ويخطط وينظم ويرشد ويوجه وله القدرة على توطيد العلاقات بينه وبين الطلبة. (شاعر وقنانشة، 2020، 35) ويرى الباحث أن الأستاذ هو شخص مؤهل لتدريس المواد الدراسية لطلبة العلم وفق ما هو مسطر له من طرف الجهات الوصية.

1 . 2 . 2 . دور الأستاذ:

يعد الأستاذ عنصرا هاما في العملية التربوية إذ أنه يعمل مع الطلبة ويستطيع من خلالها ملاحظة تصرفاتهم وسلوكهم، ودوره يأتي على النحو التالي:

- ايجاد جو إجتماعي سليم في الصف والمدرسة تسوده المحبة والتعاون.
- احترام شخصية الطالب ومبادئه وأفكاره، والإلتزان الإنفعالي في المواقف التعليمية.
- رعاية الفروق الفردية بين الطلبة، بحيث يعامل كل طالب حسب خبرته وإمكانياته.
- اعتماد الأسلوب العلمي في حل المشكلات العلمية.

- دراسة مشكلة الطلبة أفراد وجماعات واكتشاف حالات سوء التوافق المبكرة لديهم وإحالتها للمرشد التربوي. (عبد العزيز، 2004، 254)

1. 2. 3. تعريف التعليم المتوسط:

عرف الحقييل التعليم المتوسط (1983) مرحلة التعليم المتوسط بأنها مرحلة يلتحق بها الطالب بعد الإنتهاء من مرحلة التعليم الإبتدائي، وهي مرحلة حاسمة لأنها تحدد قدرات التلاميذ ومعارفهم، وهي تضم أربع سنوات، وتدرس فيها إثني عشرة مادة لكل منها أستاذها المتخصص. (شرقية، 2016، 45)

1. 2. 4. مبادئ التعليم المتوسط:

يقوم التليم المتوسط على مجموعة من المبادئ أهمها كالآتي:
المبدأ الأول: إنه تعليم موحد لجميع أبناء الأمة، مما يؤكد تكافؤ الفرص في التعليم بين أبناء الشعب الواحد.

المبدأ الثاني: إنه تعليم مرن يتنوع بتنوع البيئات ويرتبط بواقع الحياة وظروف المجتمع.
المبدأ الثالث: إنه تعليم مفتوح القنوات حيث يؤدي إلى الإنتقال للمرحلة الموالية من التعليم.

المبدأ الرابع: إنه تعليم يجمع بين النواحي النظرية والعلمية مع الحرص على التكامل بينها.

المبدأ الخامس: يعتبر تعليما وظيفيا يرتبط بحياة الناشئين وواقع بيئاتهم بشكل يوثق بين ما يدرسه وما يتلقاه في البيئة الخارجية.

المبدأ السادس: إنه تعليم من أجل إعداد مواطن منتج يعمل على التنمية وتحقيق الرفاهية والأمن. (حسن، 2002، 127-128)

1. 2. 5. أهداف التعليم المتوسط:

يهدف التعليم المتوسط إلى تحقيق الأهداف التالية:

- منح المحتويات التربوية الأساسية من خلال مختلف المواد التعليمية التي تتضمن معارف ومهارات وقيم ومواقف تمكن التلميذ من اكتساب المهارات الكفيلة بجعلهم قادرين على التعلم مدى الحياة، تعزيز هويتهم بما يتماشى مع القيم الإجتماعية

والروحية والأخلاقية، تعلم الملاحظة والتحليل والإستدلال وحل المشكلات وفهم العالم والإبداع، التمكن من التكنولوجيا الحديثة وتطبيقها، العمل على نمو قدراتهم البدنية، جعل التلاميذ يكتسبون قاعدة من الكفاءات التربوية والثقافية تمكنه من الإندماج في الحياة العملية. (شارف خوجة، 2011، 155)

- تنمية إحساس التلاميذ وسقل الروح الجمالية والفضول والخيال وروح النقد فيهم.
- التفتح على الحضارات والثقافات الأجنبية، وتقبل الإختلاف والتعايش مع بقية الشعوب.

خلاصة :

نستخلص بأن موضوع الإتجاهات مهم لدراسة سلوك الأفراد من خلال معرفة دوافعهم وأفكارهم ومواقفهم اتجاه كل من القضايا والأشخاص والمؤسسات وغير ذلك، وهو يتكون ويتأثر ويتحدد بعوامل كثيرة كنمو الأفراد وتطورهم وفق ما يؤثر عليهم من بعيد أو من قريب داخل المجتمع خاصة والعالم الخارجي عامة.

ولقياس الإتجاهات أوجد المختصون والعلماء في مجال علم النفس الإجتماعي مقاييس لذلك لمساعدة الدارس والباحث على معرفة صحة النظريات والفرضيات أو عدم صحتها، كما أن قياس الإتجاهات النفسية يساعد على تعزيز الإتجاهات الإيجابية وتقويتها ومحاولة تصحيح السلبية لخدمة المجتمع لاستمراره وتطويره ونشر الألفة والتعايش بين جميع أفراده بمختلف مستوياتهم الفكرية والإقتصادية.

ونظرا لأهمية الإتجاهات وجب على العامل في مجال التربية البدنية والرياضية الإلمام بها لمساعدته في التعامل مع التلاميذ والزملاء والإدارة وكل ما يحيط بمجال عمله.

وللأستاذ عامة وأستاذ التعليم المتوسط خاصة الدور الكبير في تربية وتعليم وتكوين الأجيال لتجعلهم مؤهلين وصالحين للحفاظ على الوطن والسعي إلى تنميته لمواكبة العصرنة والتطور الحالي.

الفصل الثاني

الترويح
والترويح
الرياضي

تمهيد :

فرض التطور الإجتماعي والإقتصادي الجديد العمل في وظائف كثيرة ومتنوعة بحيث ينتج عنها متاعب نفسية وبدنية، حيث يسعى العامل إلى تذليلها بالترويح عن نفسه في أوقات الفراغ، وأهم أنواعه الأنشطة الرياضية الترويحية نظرا لفائدتها الكبيرة على النواحي الصحية والإجتماعية إلى غير ذلك، ولهذا أوصى الخبراء في مختلف العلوم بممارستها ودعم الإتجاهات الإيجابية نحوها، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى الترويح والنشاط الرياضي الترويحي وما يتعلق بهما.

1.2 . الترويح:

1.1.2 . مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح (Recreation) يعني إعادة الخلق، إذ أن المقطع الأول Re يعني إعادة بينما المقطع الثاني Creation يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح أنه التجديد والإنتعاش كحصائل لممارسة مناشطه (الحماحي، عايدة، 1998، (29

ولقد تعددت مفاهيم وتعريف الترويح نذكر منها ما يلي:

الترويح نشاط إختياري يقوم به الفرد أثناء وقت الفراغ، وإن دوافعه الأولية هي الرضا السرور والبهجة الناتجة من هذا النشاط والترويح الذي يتعلق بألوان الأنشطة التي يقوم بها الفرد ويمارسها خارج ساعات عمله حيث أن الفرد إختار بضعة أنشطة لممارستها طوعا نتيجة لرغبة داخلية دافعة، فالترويح نشاط إختياري يحدث ويمارس في وقت الفراغ وينتج عنه شعور أو إحساس ذاتي بالغبطة أو السرور والراحة والرضا النفسي. (هناة أحمد وآخرون، 2020، 55)

ويعرف دي جرازيا (De grazzia) الترويح على أنه "ذلك النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويتيح له سبل استعادة حريته". وهو ذلك النشاط الذي يقوم به الفرد أو الجماعة بدافع من رغبته أو رغبتهم بلا هدف أو نفع سوى السرور أو ما ينتج عنه من تسرية عن النفس وإسعادها (عصام، زيد، 2020، 52)

الفصل الثاني _____ الترويح والنشاط الرياضي الترويحي

والترويح حسب مسكف نقلا عن عطيات محمد خطاب (1990) هو "نشاط إختياري ممتع للفرد ومقبول من طرف المجتمع يمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته". (مسكف 2019 ، 41)

أما الفاضل (2002) فيعرفه كما يلي "هو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة إجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والإشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد، وذلك لاكتساب العديد من القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي" (يحيى حسن، 2013)

وإشار السيد علي (2003) عن ويستر (Webster) بأنه "إنعاش لقوى الإنسان وروحه بعد كدحه ومعاناته من العمل عن طريق التسلية واللهو أو أي أسلوب من أساليب اللعب" (السيد علي، 2003، 12)

ويرى الطالب من خلال التعاريف السابقة أنه يوجد أوجه تشابه كثيرة، فكلها اتفقت على أن الترويح يتم في وقت الفراغ وفق اختيار الفرد، ومنه نستنتج تعريف مختصر للترويح: "هو نشاط إختياري من طرف الفرد يتم في وقت الفراغ هدفه الوصول للراحة النفسية والشعور بالسعادة، ويكون مقبول داخل المجتمع، فهو يحقق الإتزان بين العمل والراحة وبالتالي يجعل ممارسيه يقبلون على العمل بنشاط وحيوية".

2.1.2. أنواع الترويح:

2.1.2.1. الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد والتنمية الشاملة لشخصيته من النواحي البدنية والعقلية والإجتماعية، إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض إستغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أن خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية، بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كجهاز الدوري التنفسي والعضلي والعصبي.

2. 1. 2 . 2 . الترويح الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء بين أحضان الطبيعة، ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الإعتماد على النفس والعمل مع الجماعة، تنقسم الأنشطة الخلوية إلى الرحلات والصيد والقنص والتجوال والمعسكرات (منى أحمد، 2018، 37)

2. 1. 2 . 3 . الترويح الفني:

هو كل ما يتم إنجازه في أوقات الفراغ من مختلف الفنون ويطلق عليها أيضا مصطلح الهوايات الفنية، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والإبتكار والتذوق، وتعمل على إكساب القدرات والمهارات وتنمي المعلومات، ويمكن تقسيم الهوايات إلى أنواع مثل: هوايات جمع الطوابع وأشياء أثرية قديمة، وهوايات التعلم كالرسم وفن الديكور، وهناك هوايات الإبتكار كفن الخزف النحت الزخرفة الزخرفة الأشغال اليدوية، إضافة إلى الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة. (أمانى متولي، 2013، 22)

2. 1. 2 . 4 . الترويح التجاري:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد مقابل نظير مادي، ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح الإذاعة والتلفزيون الصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وذلك لخدمة ورعاية أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (خطاب، 1982، 64)

2. 1. 2 . 5 . الترويح العلاجي:

إن من أهم مميزات المجتمع النامي الإهتمام بمن لهم إحتياجات خاصة كالعجز والمسنين وذوي العاهات وتوفير الإستمتاع بوقت فراغهم حتى يحقق لهم الصحة الجسمانية والنفسية والعاطفية لمواجهة الحياة بظروفهم الخاصة، فهو يشتمل على الخدمات الترويحية التي تقدم إلى المرضى والعاجزين والخواص غير القادرين على

الفصل الثاني _____ الترويح والنشاط الرياضي الترويحي

الإشتراك في البرنامج الترويحي للأفراد غير الخواص والذي تقدمه الهيئات المسؤولة عن الترويح في المجتمع و توفر نوع خاص من الإشراف. (تهاني عبد السلام، 2001، 199)

2. 1. 2. الترويح الإجتماعي:

يسهم الترويح الإجتماعي في إيجاد فرص التعامل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور والبعد عن الشكليات، والأنشطة الترويحية الإجتماعية متعددة ومتنوعة مثل الإحتفالات و حفلات الأكل والحفلات الترفيهية (عثمان، طارق، 2010، 126)

ومما سبق يستنتج الطالب أن أنواع الترويح رغم اختلافها في الوسيلة والأسلوب إلا أنها تتداخل فيما بينها من حيث الهدف وهو الوصول إلى الراحة النفسية للفرد.

2. 1. 3. أهداف الترويح:

اتفق العلماء في مجال الترويح في ضوء تحديد البرنامج الترويحي على أن يتم إختيار الأنشطة المناسبة لتحقيق هذه الأهداف وفق أسس تربوية وإجتماعية وسيكولوجية، ولذلك ينبغي تحديدها بوضوح حتى يساعد على بناء الجوانب المختلفة للبرنامج، ويوجه إلى الطريق الذي يجب أن يسلكه لتحقيق الغاية منه.

إن النشاط الترويحي محوره وهدفه الأساسي هو الوصول للسعادة الشخصية، كما تضيف أن هناك بعض المشاعر والأحاسيس التي يكتسبها الأفراد من خلال ممارستهم للترويح تتمثل في الإخاء والمخاطرة وشعور الفرد بالمتعة من قدرات جسمانية وعقلية وعاطفية هذا بالإضافة إلى تذوق الجمال والإسترخاء والسعادة والتفكير في خدمة الآخرين وإتاحة الفرص للإبتكار والإبداع.

ويشير الخبراء إلى أن الأهداف تختلف باختلاف المجتمعات وفلسفتها ونظمها السياسية والإجتماعية والإقتصادية، وهي تختلف أيضا باختلاف الحالة البدنية والصحية والمراحل التعليمية للأفراد، وعليه فإن النشاط الترويحي هو صمام الأمان والمصل الواقى من الملل والضيق ففيه يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وتتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في اتجاه طيب،

الفصل الثاني _____ الترويح والنشاط الرياضي الترويحي

كما أنها تسعى إلى التخفيف من حدة التوتر الناتج عن تعقد الحياة الحديثة بما فيها مشكلات تتعلق بوظيفة الفرد ومستقبله في الحياة (يوسف كماش، 2008، 54) وحسب عطيات خطاب (1982) فإن أهم أهداف الترويح في العناصر التالية:

- اكتساب و تنمية الصحة البدنية.
- اكتساب وتنمية الصحة النفسية والعاطفية.
- اكتساب السمات الخلقية والإجتماعية.
- اكتساب خبرات معرفية. (عطيات خطاب، 1982، 27)

2. 1. 4. خصائص الترويح:

2. 1. 4. 1. الهادفية: المقصود بها أن يكون النشاط هادفاً، أي يساهم في

اكتساب الفرد المهارات والقيم التربوية أثناء الممارسة ويسهم في تطوير شخصيته.

2. 1. 4. 2. الدافعية: يتم الإقبال على ممارسة النشاط الترويحي وفقاً لرغبة

الممارس ويدافع الذاتية.

2. 1. 4. 3. الإختيارية: يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضله عن غيره من

الأنشطة الترويحية التي تتميز بتنوع مجالاتها سواء الثقافية والإجتماعية والفنية والرياضية.

2. 1. 4. 4. يتم في وقت الفراغ: يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ بعد انتهاء

الفرد من عمله وتلبية حاجاته الأساسية. (عثمان، طارق، 2010، 113)

2. 1. 4. 5. التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة

لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.

2. 1. 4. 6. المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل

العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري...إلخ.

2. 1. 4. 7. تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من

خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة. (مسكف، 2019،

52)

2. 1. 5. مميزات الأنشطة الترويحية:

2. 1. 5. 1. المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية:

تتلخص بعض المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية في الآتي:

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم، والتوافق العضلي العصبي.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية ومقاومة التعب.
- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي، وبالتالي يعمل على الراحة.
- يعتبر النشاط الترويحي من أفضل الوسائل للراحة.
- يرفع النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.

- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الطاقة الزائدة.

2. 5. 1. 2. المميزات النفسية للأنشطة الترويحية:

- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالإطمئنان والأهمية الذاتية.
- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع رغبة حب الإستطلاع والإجتماعية تأكيد الذات والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس.
- يوفر النشاط الترويحي الفرص للتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل، ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يعمل النشاط الترويحي على تنمية صفات مثل الأمانة والإخاء والتحكم في المشاعر، والريادة والتبعية والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية.
- يوفر النشاط الترويحي أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف إجتماعية مقبولة.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية.
- يهيئ النشاط الترويحي الفرص لعدم التمادي في أحلام اليقظة.

الفصل الثاني _____ الترويح والنشاط الرياضي الترويحي

- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الإستقلالية والتبعية للممارس.
 - يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.
 - يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الصفات الإجتماعية والتعاون والمنافسة.
- 2 . 1 . 5 . 3 . المميزات الإجتماعية للأنشطة الترويحية:**
- يعمل النشاط الترويحي على تنمية الفرد من الناحية الإجتماعية، وهناك اتجاهات كالتعاون والصدق والعدل يمكن تميمتها من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.
 - إن الكيان والروح الرياضية قد تكون ناتجا جانبيا لممارسة الأنشطة الترويحية.
 - توفر الأنشطة الترويحية فرص عديدة لتبادل الآراء واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة.
 - تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لأن يشعر بالإطمئنان والثقة والتوجه الذاتي.
 - تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات. (تهاني عبد السلام، 2001، 119، 120)

2 . 1 . 6 . نظريات الترويح:

إن أهم النظريات المستخلصة من الدراسات والتجارب العديدة في هذا المجال نجد ما يأتي:

2 . 1 . 6 . 1 . نظرية الطاقة الفائضة:

حسب لسينسر وشيلر (Isinser et chuler) تشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، ونتيجة لذلك توجد قوة ووقت فائضين لا يستخدمان في تزويد إحتياجات الفرد، ولذلك فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة ونتيجة لذلك فقد تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها، وبالتالي تضغط حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ لهذه الطاقة، واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة، ومن جهة ثانية فإن اللعب يخلص الفرد من التعب المتراكم على جسده وتأثيراته العصبية

الفصل الثاني _____ الترويح والنشاط الرياضي الترويحي

نتيجة واجباته المهنية والاجتماعية، وهنا يعتبر اللعب وسيلة ضرورية للتوازن النفسي مع غيره من مجالات الترويح المختلفة. (محاوشي، 2022، 33)

2.6.1.2 . نظرية التعبير الذاتي:

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان، وتكوينه العضوي، وانفعالاته النفسية، وأحاسيسه، وعواطفه وقدراته الإستيعابية، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة هو القيام بعمل ما، وأن الإبتهاج والسعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف، وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الإبتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية، واتجاهاته، كما تتأثر اتجاهات الفرد نحو النشاط والرضا الذي يسعى لتحقيقه، بكمية الطاقة المتوفرة لديه، وبنوع الرغبة سواء أكانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي، فهذه النظرية ترى أن الترويح نمط من النشاط ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، وعن طريق الترويح يجد الإنسان مجال لتحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم، وبالرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل والترويح، إلا أنه في الأعمال الثلاثة الأولى غالبا ما ينشد الجزاء والمكافأة من انجازها، أما الترويح فهو نشاط يقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن الذات. (القطب، 1980، 77)

2.6.1.3 . النظرية التعويضية:

ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للعب والترويح والترفيه، ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك، فحينما يحرم أو يعجز الفرد عن سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكا مماثلا في مواقف يهيؤها باللعب، وهناك حقيقة جديرة بالذكر وهي أن تعقد الحياة الاجتماعية في العصر الحديث قد حرم كثيرا من الناس الفرصة الكافية لتحقيق ذاتهم مما أدى إلى انتشار مظاهر كثيرة لمركبات النقص في المجتمع، وقد يكون تحقيق الذات ممكنا عن طريق

الفصل الثاني _____ الترويح والنشاط الرياضي الترويحي

توفير وسائل الترويح المنظم الذي يهيئ فرصا كثيرة لتحقيق الاستقرار النفسي للأفراد.
(درويش والحماحي، 1997، 38)

2. 1. 6. 4 . النظرية التبادلية:

استخدمت هذه النظرية في تفسير عدة موضوعات منها موضوع الترويح، وترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة، ويجد فيها تحقيقا لإشباع حاجاته، أو تعود عليه بالرضا والفائدة فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة، بمعنى آخر، إذا وجد الفرد أن هناك أنواعا من الأنشطة الترويحية غير مجزية أو أن تكاليفها أكثر من منفعتها فإنه يحاول استبدالها بأنشطة أخرى ترويحية يحقق بها فائدة يربوها، وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نجملها فيما يلي:

- كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى المرغوبة في المستقبل.

- كلما زاد رضا الفرد عن العائد من النشاط الترويحي، زادت مزاولته لهذا النشاط.

- كلما زاد العائد المتوقع من نشاط معين زادت ممارسته لهذا النشاط والعكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة أو نوع من أنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي. (الصلوي، 2006، 15)

2. 1. 6. 5 . نظرية الترويح:

حسب شاكر وقنانشة نقلا عن درويش (1990) فقد أكد جيستي مونس (Gisti monse) في نظريته هذه القيمة الترويحية للعب بحيث أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، ويقصد بالراحة إزالة الإرهاق والتعب البدني والعصبي بدءا من الإسترخاء في البيت أو الحديقة أو الشاطئ ومرورا بالسفر والرحلات والألعاب الرياضية، فكل هذا يعتبر خير علاج للتخلص من الإرهاق النفسي والضجر الناتجين عن ضغوطات العمل والمناطق الضيقة ومزعجاتها (شاكر وقنانشة، 2020، 25)

2. 1. 6. 6 . نظرية الغريزة:

الفصل الثاني _____ الترويح والنشاط الرياضي الترويحي

محاوشي نقلا عن محمد (2008) أن هذه النظرية تعتمد على أن للبشر إتجاهات غريزية نحو النشاط واللعب وأنهما جزء من التكوين العام للإنسان وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه منذ بدء الطفولة وحتى آخر العمر. (محاوشي، 2022، 34) ويستنتج الطالب من خلال استعراض نظريات الترويح أن نظرية الطاقة الفائضة ترى أن اللعب وسيلة من وسائل الترويح التي من خلاله يستنفذ هذه الطاقة الزائدة، أما نظرية التعبير عن الذات فتري أن الترويح وسيلة لتعبير الإنسان عن ذاته من خلال تحقيق رغباته، أما النظرية التعويضية فتري الإنسان الذي عنده نقص في سلوك ما يحاول تعويضه بسلوك مماثل باللعب، والنظرية التبادلية تقول أن الممارس يبذل نوع النشاط الترويحي حتى يصل إلى نشاط أقل تكلفة وأكثر منفعة، وفيما يخص نظرية الترويح فأكدت أن للعب قيمة ترويحية بحيث يعتبر وسيلة لاستعادة الحيوية وتنشيط الجسم بعد عناء العمل، وأخيرا نظرية الغريزة ترى أن لكل إنسان إتجاهات غريزية نحو النشاط واللعب في مختلف مراحل عمره.

2.2 . النشاط الرياضي الترويحي:

2.2.1 . مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:

قبل أن نتطرق إلى الترويح الرياضي نعرض أولا على النشاط البدني بشكله العام. يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويحي، يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويا أو مخططا له. (زعبلاوي، 2015، 5)

أما الترويح الرياضي فهو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد من أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشتمل على الألعاب والرياضات (يحيى حسن، 2013).

الفصل الثاني _____ الترويح والنشاط الرياضي الترويحي

الترويح الرياضي في وقت الفراغ يعتبر من أهم النواحي التي تستخدم في تنمية الشخصية واكتساب أساليب الحياة الصحية السليمة وزيادة مقدرة الفرد على الإنتاج والعطاء، حيث أنه مجال زاخر بالأنشطة المتنوعة التي تقابل ميول وحاجات الأفراد وتتناسب ومراحل السن المختلفة (كماش، 2008، 58)

الترويح الرياضي يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبيرة في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى الأهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. (غندير، 2012، 292)

يستخلص الطالب أن الترويح الرياضي هو نوع من أنواع الترويح يتميز بالنشاط البدني الرياضي البعيد عن العنف وحصد الجوائز، ويكتسب الممارس من خلاله المتعة والراحة النفسية.

2. 2. 2. أنواع النشاط الرياضي الترويحي:

حسب غولي وآخرون فإن الترويح الرياضي ينقسم إلى الأنواع الرئيسية التالية:

2. 2. 2. 1. الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تعتمد تلك الأنشطة على بعض القوانين لتنظيمها، كما أن الإشتراك فيها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الإشتراك بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة، التتابعات...إلخ.

2. 2. 2. 2. الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الإتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين، ومن أمثلة ذلك التزلج، المشي، الجري، الفروسية، السباحة...إلخ.

2. 2. 2. 3. الألعاب الزوجية:

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية، ومن أمثلة ذلك التنس، الريشة الطائرة، المبارزة...إلخ.

2. 2. 2. ألعاب الفرق:

تسمى الألعاب الجماعية وتعتمد على تكوين فرق، كما أن الإشتراك فيها يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة مع الألعاب الأخرى، لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها، ومن الأمثلة نذكر كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة... إلخ (مسكف، 2019، 51)

2. 2. 3. أهداف الترويح الرياضي:

إن رياضة وقت الفراغ "الترويح الرياضي" تهدف إلى بناء الشخصية المتكاملة والمنتزنة للأفراد، وله أهداف تنقيفية تتمثل في تزويد الفرد بالثقافة الرياضية والعديد من أنواع المعرفة والإتجاهات والعادات المرتبطة بالمجال الرياضي. (يوسف كماش، 2008، 58)

ويرى آخرون أن لزيادة وقت الفراغ في الحاضر ظهرت الحاجة لاستثماره من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية التي تهدف إلى:

- اكساب القيم الإجتماعية والإتجاهات المرغوب فيها.
- اكساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها. - اكساب اللياقة البدنية.
- تحقيق التكيف النفسي. (يوسف كماش، 2008، 59)

2. 2. 4. مميزات الترويح الرياضي:

- أكد العديد من الباحثين أن على مميزات نشاط الترويح الرياضي تكمن في:
- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عالي أو إتقان في الأداء.
 - المنافسة والرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للإشتراك في الأنشطة الترويحية.
 - التخلص من الضغط العصبي الداخلي لدى الفرد وذلك من خلال ممارسة الرياضة.
 - المحافظة على اللياقة البدنية.

ومن جهة أخرى فقد أشار إلى أن مميزات نشاط الترويح الرياضي تكمن في المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والإسترخاء والصحة واللياقة والخبرة الجمالية والإثارة والتنافس الشريف والإنجاز الشخصي والتعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها، وهي

الفصل الثاني _____ الترويح والنشاط الرياضي الترويحي

كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وبخاصة في العصر الحديث (كماش، 2008، 59)

خلاصة:

أصبح من الضروري تسطير برامج للتوعية ونشر ثقافة الممارسة النشاطات الترويحية في أوقات الفراغ بشتى أنواعها كل حسب رغبته وقدراته، لما لها من أهمية كبيرة في بث النشاط والحيوية والشعور بالراحة النفسية وإزالة التوتر للممارس، خاصة النشاط الرياضي الترويحي لدوره الفعال في تنشيط الجسم وبعده الوصول إلى الراحة واللياقة البدنية، وهذا أفضل من الإكتفاء بالمشاهدة أو قضاء وقت الفراغ فيما لا فائدة فيه، لأنه في ظل التطور الكبير الذي نعيشه وتوفر وسائل النقل المختلفة أصبح الإنسان يميل إلى الركوب بدل المشي ولو لمسافات قصيرة وأيضاً كثرة وتنوع الملهييات كالتلفاز والهواتف الذكية وما تحويه من ألعاب وأنترنيت، تسبب في ظهور عدة أمراض منها السمنة والضغط الدموي والقلق والتوتر النفسي ومظاهر الإكتئاب وحب العزلة والإبتعاد عن الأهل والأصحاب...إلخ، لذا فالأنشطة الترويحية لها دور كبير وإيجابي على الفرد والمجتمع.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث

وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

في هذا الفصل يتطرق الطالب إلى منهجية البحث المتبعة والتي يتم من خلالها الوصول لحلول مشكلة الدراسة، وذلك بتقديم التعاريف الإجرائية للمفاهيم الرئيسية للبحث مع تحديد المتغيرات والمقياس بأبعاده المختلفة، واختيار العينة قيد الدراسة، وفي الأخير عرض لمختلف الإجراءات الميدانية المتبعة.

1.1 . منهجية البحث: اتبع الطالب المنهج الوصفي المسحي وهذا لأنه الأنسب لموضوع الدراسة وأهدافها والإشكالية المطروحة.

1.2 . مجتمع البحث: مجتمع البحث يتمثل في أساتذة التعليم المتوسط لولاية معسكر والبالغ عددهم 3906 أما مجتمع المؤسسات التربوية المقصودة كان عددهم 306 أستاذ.

1.3 . عينة البحث:

بلغ عدد عينة البحث 100 أستاذ وأستاذة للتعليم المتوسط تم اختيارها بطريقة عشوائية بمختلف التخصصات والأعمار وذلك بنسبة 32.67 % من مجتمع المؤسسات المقصودة البالغ 306 أستاذ حيث تم الالتقاء بهم وهذا بمساعدة الطاقم الإداري وأساتذة التربية البدنية والرياضية، والجدول التالي يمثل مواصفات عينة البحث

الجدول رقم (01): يوضح مواصفات العينة

عدد العينة	المتغيرات	
71	40 - 30	السن
29	50 - 40	
37	المواد العلمية	

47	المواد الأدبية	التخصص
16	مواد الأنشطة	
48	10 - 01	سنوات الخبرة
36	20 - 01	
16	أكثر من 20	

1. 4. مجالات البحث:

. **المجال البشري:** تمثل المجال البشري في أساتذة التعليم المتوسط البالغ عددهم 3906 أستاذ على مستوى الولاية، أما على مستوى المؤسسات المعنية قدر ب 306 أستاذ مقسمة كآآتي: متوسطة تويذة مصطفى ومتوسطة هواري أحمد ببلدية معسكر (67 أستاذ)، متوسطة الأمير عبد القادر وم سلطاني البشير وم سيدي عقبة ببلدية تغنيف (142 أستاذ)، متوسطة بوسحابة أحمد وم قدوري محمد ببلدية واد الأبطال (57 أستاذ)، متوسطة الأمير عبد القادر ببلدية السهايلية (40 أستاذ).

. **المجال المكاني:** تمت الدراسة على مستوى 8 متوسطات من ولاية معسكر (الجزائر)، والمناطق التي اشتملت عليها العينة هي 4 بلديات كالتالي: بلدية معسكر، بلدية تغنيف، بلدية واد الأبطال، بلدية السهايلية.

. **المجال الزمني:** بعد الإتفاق مع المشرف بتحديد موضوع البحث شرع الباحث في جمع كل ما له صلة بموضوع البحث من دراسات نظرية وتطبيقية، وهذا في الفترة الممتدة ما بين ديسمبر 2023 وماي 2024.

1. 5. متغيرات البحث: أ. المتغير المستقل: النشاط الرياضي الترويحي.

ب. المتغير التابع: الإتجاهات النفسية.

1. 6. أدوات جمع المعلومات:

- . المصادر والمراجع.
- . شبكة الأنترنت.
- . الدراسات السابقة والبحوث المشابهة.
- . الوسائل الإحصائية.
- . مقياس الاتجاهات نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي.

1. 6. 1. مقياس الإتجاهات نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي:

1. 1. 6. 1. استخدام مقياس الإتجاهات نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي:

استخدم الباحث مقياس الإتجاهات نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي من الدراسة التي قام بها الباحث بن شميصة العيد (2023) والذي قام ببنائه محمد عبد المنعم (2009) المكون من 77 عبارة موزعة على خمسة أبعاد كالآتي:

الترويح الرياضي كقيمة ثقافية رياضية (12 عبارة)، الترويح الرياضي كقيمة إجتماعية (12 عبارة)، الترويح الرياضي كقيمة إنفعالية (19 عبارة)، الترويح الرياضي كقيمة معرفية (16 عبارة)، الترويح الرياضي لإكساب اللياقة والصحة (18 عبارة) والجدول التالي يبين كل بعد وأرقام عباراته:

الجدول رقم (02): يوضح كل بعد بأرقام عباراته

أرقام عباراته	البعد
(1 . 2 . 3 . 4 . 5 . 6 . 7 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 . 15 . 16)	الترويح الرياضي كقيمة معرفية
(17 . 18 . 19 . 20 . 21 . 22 . 23 . 24 . 25 . 26 . 27 . 28)	الترويح الرياضي كقيمة إجتماعية
(29 . 30 . 31 . 32 . 33 . 34 . 35 . 36 . 37)	الترويح الرياضي كقيمة ثقافية

رياضية	(40 . 39 . 38 .
الترويح الرياضي لإكساب اللياقة والصحة	(41 . 42 . 43 . 44 . 45 . 46 . 47 . 48 . 49 . 50 . 51 . 52 . 53 . 54 . 55 . 56 . 57 . 58 .
الترويح الرياضي كقيمة إنفعالية	(59 . 60 . 61 . 62 . 63 . 64 . 65 . 66 . 67 . 68 . 69 . 70 . 71 . 72 . 73 . 74 . 75 . 76 . 77 .

واعتمد الطالب على سلم ليكرت (likert) خماسي التدرج بالنسبة للإجابة على عبارات المقياس (أوافق بشدة . أوافق . إلى حد ما . لا أوافق . لا أوافق بشدة)، وأعطيت الدرجات (1 . 2 . 3 . 4 . 5) للعبارات الموجبة على الترتيب، أما الدرجات (1 . 2 . 3 . 4 . 5) فأعطيت للعبارات السالبة على الترتيب، ولتحديد مستوى الإتجاهات تم تعديل المقياس الخماسي إلى آخر فتوي ثلاثي حيث حدد طول كل فئة من خلال القانون التالي:

(الحد الأعلى للمقياس الخماسي - الحد الأدنى للمقياس الخماسي)/عدد الفئات المراد تشكيلها $1.33 = 3/(5 - 1)$ ليصبح مقياس التحليل وفق ما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): مقياس التحليل المعدل

الفئة	قيم المتوسط الحسابي	مستوى الإتجاه
الأولى	من 1 إلى 2,33	منخفض
الثانية	من 2,34 إلى 3,67	متوسط
الثالثة	3,68 إلى 5	مرتفع

1. 6. 1. 2 . الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية عملية قيام الباحث بالتفتيش عن ميادين التطبيق قصد تجريب وسائل البحث لمعرفة صلاحياتها وصدقها لضمان دقة النتائج المحصل عليها وكذا موضوعيتها في النهاية.

فهي تسبق العمل الميداني المتمثل في توزيع الاستبيان أو إجراء المقابلة، ولهذا قمنا بزيارة لمجتمعنا الدراسي المتمثل في أساتذة التعليم المتوسط على مستوى ولاية معسكر ليتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بدراستنا و من أبرزها:

- ❖ التعرف على المكان ومدى إمكانية القيام بهذه الدراسة.
 - ❖ التقرب أكثر من الأفراد الذين يشكلون العينة.
 - ❖ تحديد عينة البحث.
 - ❖ معرفة الصعوبات التي تعيق عملية الإجابة على المقياس المطبق.
 - ❖ معرفة مستوى سهولة وفهم عبارات او فقرات المقياس.
 - ❖ معرفة الظروف المناسبة مع فقرات المقياس.
- ### 1. 6. 1. 3 . الأسس العلمية لأداة البحث:

أ . الثبات:

قام الباحث بن شميصة العيد (2023) بتحكيم المقياس وأبعاده بعرضه على مجموعة من الخبراء للموافقة عليه، ولغرض إثبات صدق وثبات وموضوعية المقياس قام بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة من ولاية تيارت كمرحلة أولية، وبعد أسبوعين أعاد تطبيق المقياس على نفس العينة، وقد تأكد من إبراز الأسس العلمية للمقياس ومدى صلاحيته.

كما قام الطالب بتوزيع المقياس على عينة إستطلاعية قوامها 10 أساتذة لبحث ثبات وصدق مقياس الإتجاهات، حيث تم حساب ثبات المقياس عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار حيث كان القياس الأول في 2024/01/20 ثم بعد أسبوع كان

الفصل الأول _____ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

القياس البعدي في 2024/01/27، زيادة على تطبيق مقياس كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات الأداة المستخدمة. وفيما يلي الجدول الخاص بثبات المقياس

الجدول رقم (4): يوضح معامل الثبات لمقياس الاتجاهات

معامل كرونباخ ألفا	معامل الثبات	البعد
0.88	0.95	الترويح الرياضي كقيمة ثقافية رياضية
0.89	0.95	الترويح الرياضي كقيمة إجتماعية
0.87	0.94	الترويح الرياضي كقيمة إنفعالية
0.84	0.92	الترويح الرياضي كقيمة معرفية
0.87	0.96	الترويح الرياضي لإكساب اللياقة والصحة
0.86	0.94	المقياس ككل

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة معامل الثبات بلغت 0.94 وهي أكبر من قيمة (R) الجدولية 0.60 عند درجة الحرية 99 ومستوى الدلالة 0,05، كما تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس حسب الأبعاد باستخدام معامل كرونباخ ألفا حيث بلغت قيمته 0.86 وهي قيم عالية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية، وهذا دليل على إمكانية استخدام المقياس على عينة البحث.

ب . الموضوعية: الصدق الظاهري

تم عرض مقياس الإتجاهات قيد البحث على عدد من المختصين من جامعة مستغانم والبالغ عددهم 07 خبراء لإبداء الرأي حول مدى مناسبته لأهداف الدراسة الحالية، حيث تم توضيح الهدف من القياس للأفراد المفحوصين، وعليه تمت الموافقة

الفصل الأول _____ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

على ملاءمة المقياس للعينة قيد البحث، وبالتالي فإن المقياس يتمتع بموضوعية ومصداقية عالية.

1. 6. 1. 4. توزيع المقياس:

قام الباحث بتوزيع الإستمارات على مجموعة من أساتذة التعليم المتوسط قدرت ب100 أستاذ وأستاذة، وهذه العينة موزعة على 8 مؤسسات تابعة لولاية معسكر، وهذا في الفترة ما بين 04 فيفري 2024 و 20 مارس 2024، حيث تم التنقل للمتوسطات المذكورة سابقا والإلتقاء بعينة البحث المتمثلة في أساتذة التعليم المتوسط وتم توزيع الإستمارات عليهم، وهذا بعد طلب الإذن من مديري المؤسسة الذين سهلوا لنا العملية وبمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية.

حيث يعطى المقياس للمفحوص للإجابة على عباراته في مدة تسمح له بذلك حوالي 25 دقيقة مع استرجاعه في يومه وساعته بعد الإنتهاء من الإجابة عليه.

1. 6. 1. 2. الوسائل الإحصائية المستخدمة:

. المتوسط الحسابي . الإنحراف المعياري .

. اختبار دلالة الفروق (T) ستيودنت . اختبار فيشر (F) .

. برنامج التحليل الإحصائي SPSS .

الفصل الثاني

عرض ومناقشة

النتائج

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من خلال دراسة إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للمقياس ككل ولأبعاده الخمسة، وأيضا تحليل النتائج الخاصة بالإتجاهات حسب متغيرات السن والتخصص الأكاديمي وسنوات الخبرة.

2. 1. عرض وتحليل النتائج:

2. 1. 1. عرض وتحليل نتائج إتجاهات عينة البحث نحو ممارسة النشاط الرياضي

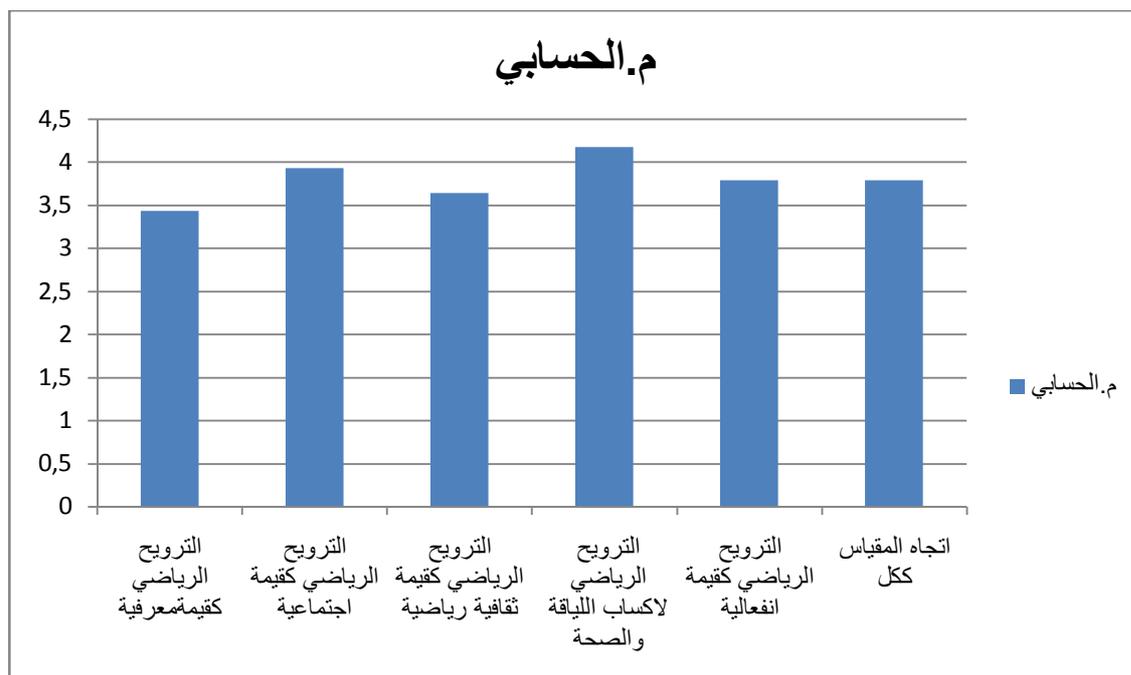
الترويحي: وفق ما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (05): يوضح مستوى إتجاهات العينة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

المستوى الإتجاه	المجال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسط	3.67- 2.34	0.7178	3.431	الترويح الرياضي كقيمة معرفية
مرتفع	5 - 3.68	0.7104	3.932	الترويح الرياضي كقيمة إجتماعية
مرتفع	5 - 3.68	0.7269	3.640	الترويح الرياضي كقيمة ثقافية رياضية
مرتفع	5 - 3.68	0.6210	4.176	الترويح الرياضي لإكساب اللياقة والصحة
مرتفع	5 - 3.68	0.6609	3.768	الترويح الرياضي كقيمة انفعالية
مرتفع	5 - 3.68	0.680	3.789	المقياس ككل

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (05) وبمقارنة المتوسطات الحسابية للأبعاد بالمقياس الفئوي الثلاثي نلاحظ أن المتوسط الحسابي لبعد الترويج الرياضي كقيمة معرفية بلغ (3.43) بمستوى متوسط، أما المتوسط الحسابي لبعد الترويج الرياضي كقيمة إجتماعية بلغ (3.93) بمستوى مرتفع، والمتوسط الحسابي لبعد الترويج الرياضي كقيمة ثقافية بلغ (3.64) بمستوى مرتفع، وفيما يخص المتوسط الحسابي لبعد الترويج الرياضي لإكساب اللياقة والصحة بلغ (4.17) بمستوى مرتفع، أما المتوسط الحسابي لبعد الترويج الرياضي كقيمة إنفعالية بلغ (3.76) بمستوى مرتفع، وجاء مستوى المقياس ككل مرتفع بمتوسط حسابي بلغ (3.78)، وقد يرجع هذا إلى الإدراك الكبير لهذه الفئة بالأهمية الصحية والإجتماعية لهذا النوع من أنواع الترويج، ومن العوامل التي ساعدت على الإرتفاع في مستوى الإتجاهات التأثير الإيجابي للأساتذة الممارسين على غير الممارسين ووفرة وتنوع الوسائل الإعلامية من خلال ما تقدمه من إرشادات ونصائح وفوائد لتسليط الضوء على أهمية الترويج الرياضي.



الشكل (01): مقارنة قيم المتوسطات الحسابية للمقياس ككل وأبعاده مع المقياس الفئوي الثلاثي

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

2 . 1 . 2 . عرض وتحليل نتائج مستوى اتجاهات عينة البحث نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغير السن:

الجدول رقم (06): يوضح دلالة الفروق في مستوى اتجاهات عينة البحث نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغير السن

البعد	السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الترويح الرياضي كقيمة معرفية	30 - 40 سنة	3.429	0.749	1.018	غير دال
	40 - 50 سنة	3.437	0.647		
الترويح الرياضي كقيمة اجتماعية	30 - 40 سنة	3.908	0.753	1.317	غير دال
	40 - 50 سنة	3.991	0.630		
الترويح الرياضي كقيمة ثقافية رياضية	30 - 40 سنة	3.652	0.750	0.475	غير دال
	40 - 50 سنة	3.610	0.677		
الترويح الرياضي لإكساب اللياقة والصحة	30 - 40 سنة	4.198	0.620	0.730	غير دال
	40 - 50 سنة	4.122	0.630		
الترويح الرياضي كقيمة انفعالية	30 - 40 سنة	3.785	0.691	0.566	غير دال
	40 - 50 سنة	3.726	0.588		
المقياس ككل	30 - 40 سنة	3.79	0.70	0.440	غير دال
	40 - 50 سنة	3.77	0.62		

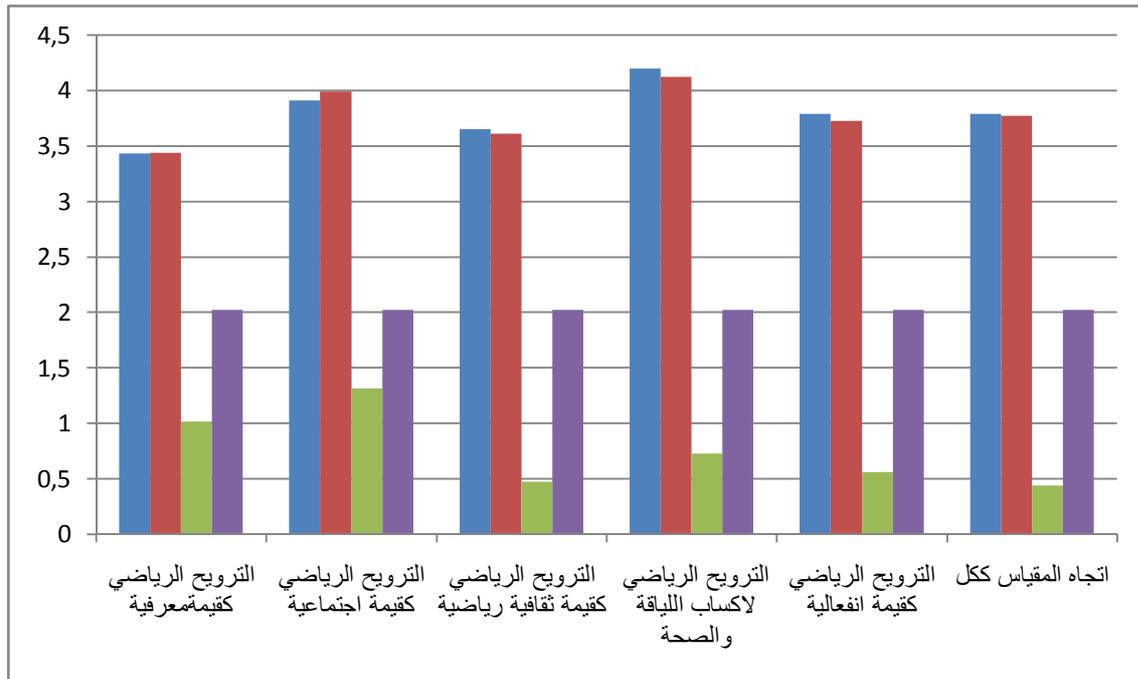
قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة الحرية (98) = 2.021

من خلال الجدول رقم (06) إستعمل الباحث إختبار دلالة الفروق (T) "ستيودنت" لمعرفة الدلالة الإحصائية وفقا لمتغير السن بين (30-40 سنة) و(40-50 سنة) فكانت النتائج كما يلي: نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة (0.440) للمقياس ككل

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

بالنسبة لمتغير السن أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.021) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (98) ومنه نقول أنه غير دال إحصائياً.

أما حسب الأبعاد جاءت كالتالي: البعد الأول الترويح الرياضي كقيمة معرفية فإن قيمة (ت) المحسوبة (1.018) أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (98)، ومنه نقول أنه غير دال إحصائياً، أما البعد الثاني الترويح الرياضي كقيمة إجتماعية فإن قيمة (ت) المحسوبة (1.317) أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (98) ومنه نقول أنه غير دال إحصائياً، أما البعد الثالث الترويح الرياضي كقيمة ثقافية رياضية فإن قيمة (ت) المحسوبة (0.475) أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (98) ومنه نقول أنه غير دال إحصائياً، أما البعد الرابع الترويح الرياضي لإكساب اللياقة والصحة فإن قيمة (ت) المحسوبة (0.730) أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (98) ومنه نقول أنه غير دال إحصائياً، أما البعد الخامس الترويح الرياضي كقيمة إنفعالية فإن قيمة (ت) المحسوبة (0.566) أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (98) ومنه نقول أنه غير دال إحصائياً، ويستنتج الباحث من خلال التحليل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمقياس ككل بالنسبة لمتغير السن وبالنسبة لأبعاد المقياس أيضاً.



الشكل (2): يبين مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية للفئتين، ومقارنة بين قيمة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية لمتغير السن.

3.1.2. عرض وتحليل نتائج مستوى إتجاهات عينة البحث نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغير التخصص:

الجدول رقم (07): يوضح الاختلاف في مستوى اتجاهات عينة البحث نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغير التخصص الأكاديمي

البعد	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	Sig
الترويج الرياضي كقيمة معرفية	م. علمية	3.976	0.377	25.57	0.000
	م. أدبية	3.144	0.734		
	م. الأنشطة	3.015	0.480		
الترويج الرياضي كقيمة اجتماعية	م. علمية	4.466	0.357	24.53	0.000
	م. أدبية	3.636	0.737		
	م. الأنشطة	3.567	0.488		

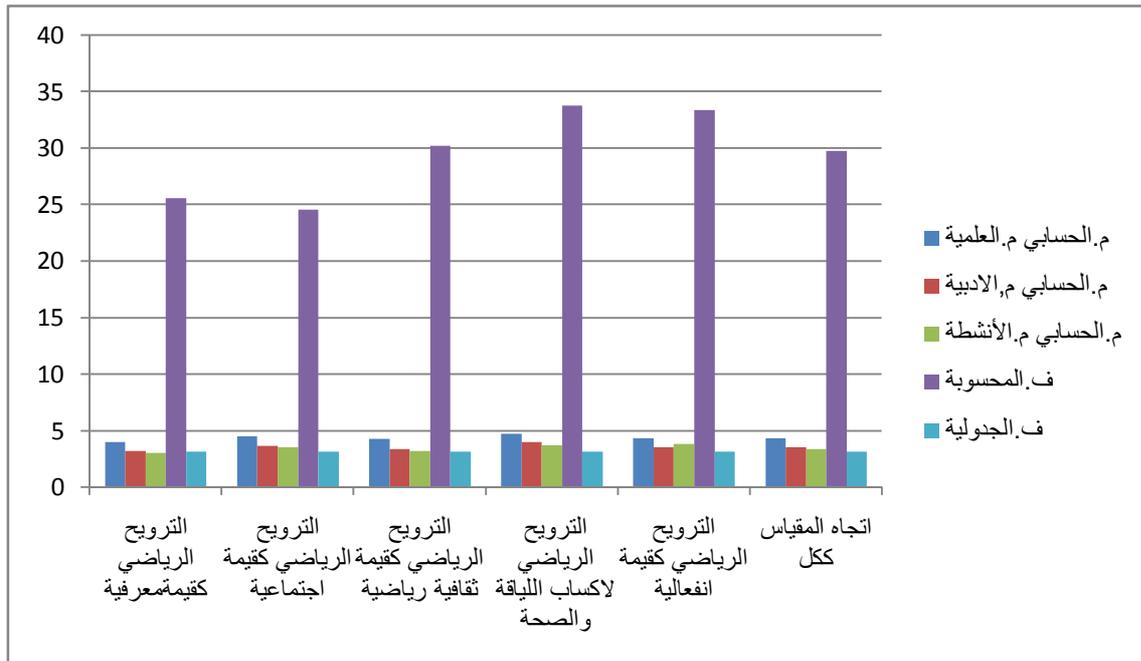
الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

0.000	30.18	0.388	4.216	م. علمية	الترويج الرياضي كقيمة ثقافية رياضية
		0.717	3.352	م. أدبية	
		0.458	3.136	م. الأنشطة	
0.000	33.74	0.247	4.672	م. علمية	الترويج الرياضي لإكساب اللياقة والصحة
		0.619	3.964	م. أدبية	
		0.422	3.649	م. الأنشطة	
0.000	33.33	0.395	4.308	م. علمية	الترويج الرياضي كقيمة انفعالية
		0.622	3.501	م. أدبية	
		0.379	3.768	م. الأنشطة	
0.000	29.74	0.34	4.32	م. علمية	المقياس ككل
		0.68	3.52	م. أدبية	
		0.44	3.33	م. الأنشطة	
قيمة (F) الجدولية = 3.11 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (97، 2)					

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) وبما أن متغير التخصص فيه ثلاثة تخصصات تم إجراء إختبار (F) حيث جاءت قيمته 29.74 وهي أكبر من الجدولية المقدر بـ 3.0718 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (97، 2)، كما تبين أن قيمة (sig=0.000) للمقياس ككل بالنسبة لمتغير التخصص أقل من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهو دال إحصائياً، وبالنسبة للتخصصات الثلاثة نجد المواد العلمية أولاً بمتوسط حسابي 4.32 وانحراف معياري 0.34 تليه المواد الأدبية بمتوسط حسابي 3.52 وانحراف معياري 0.68 ثم تأتي مواد الأنشطة بمتوسط حسابي 3.33 وانحراف معياري 0.44 مما يدل على أن إجابات أساتذة المواد الأدبية متشعبة عن المتوسط الحسابي بكثرة مقارنة بالتخصصين الآخرين، مما يدل على أن إجابات تخصص علمي وأنشطة أكثر دلالة وموضوعية.

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

أما بالنسبة للأبعاد الخمسة فكانت كالتالي: البعد الأول الترويج الرياضي كقيمة معرفية قيمة (sig=0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهو دال إحصائياً، وبترتيب التخصصات حسب المتوسط الحسابي جاء تخصص م.العلمية في المرتبة الأولى ب3.976 يليه تخصص م.الأدبية ب3.144 ثم تخصص م.الأنشطة ب3.015، أما البعد الثاني الترويج الرياضي كقيمة إجتماعية فقيمة (sig=0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهو دال إحصائياً، وبترتيب التخصصات حسب المتوسط الحسابي جاء تخصص م.العلمية في المرتبة الأولى ب4.4662 يليه تخصص م.الأدبية ب3.636 ثم م.الأنشطة ب3.567، والبعد الثالث الترويج الرياضي كقيمة ثقافية رياضية كانت قيمة (sig=0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05) فهو دال إحصائياً، وبترتيب التخصصات حسب المتوسط الحسابي جاء تخصص م.العلمية في المرتبة الأولى ب4.4662 يليه تخصص م.الأدبية ب3.636 ثم تخصص م.الأنشطة ب3.567، وفيما يخص البعد الرابع الترويج الرياضي لإكساب اللياقة والصحة فإن قيمة (sig=0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهو دال إحصائياً، وبترتيب التخصصات حسب المتوسط الحسابي جاء تخصص م.العلمية في المرتبة الأولى ب4.672، يليه تخصص م.الأدبية ب3.964 ثم تخصص م.الأنشطة ب3.649، والبعد الخامس الترويج الرياضي كقيمة إنفعالية فجاءت قيمة (sig=0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) فهو دال إحصائياً، وبترتيب التخصصات حسب المتوسط الحسابي جاء تخصص م.العلمية في المرتبة الأولى ب4.308 تليه م.الأنشطة ب3.768، ثم م.الأدبية ب3.501، ونلاحظ أن الإنحرافات المعيارية للمواد الأدبية لكل بعد جاءت أكبر من الإنحرافات المعيارية للمواد العلمية ومواد الأنشطة مما يدل على أن إجابات أساتذة المواد الأدبية مشتتة عن المتوسط الحسابي بكثرة مقارنة بالتخصصين الآخرين، ونقول في ذلك أن إجابات أساتذة التخصص العلمي والأنشطة أكثر دلالة وموضوعية.



الشكل (3): يبين مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية للتخصصات الثلاثة، ومقارنة بين قيمة (ف) المحسوبة و(ف) الجدولية لمتغير التخصص الأكاديمي

2. 1. 4 . عرض وتحليل نتائج مستوى اتجاهات عينة البحث نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغير سنوات الخبرة:

الجدول رقم (08): يوضح الاختلاف في مستوى اتجاهات العينة نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغير سنوات الخبرة

البعد	سنوات الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	Sig
الترويح الرياضي كقيمة معرفية	10 - 01 سنة	3.391	0.555	0.216	0.806
	10 - 20 سنة	3.442	1.009		
	أكثر من 20 سنة	3.527	0.204		
الترويح الرياضي كقيمة اجتماعية	10 - 01 سنة	3.932	0.557	0.006	0.994
	10 - 20 سنة	3.933	1.004		
	أكثر من 20 سنة	3.916	0.060		

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

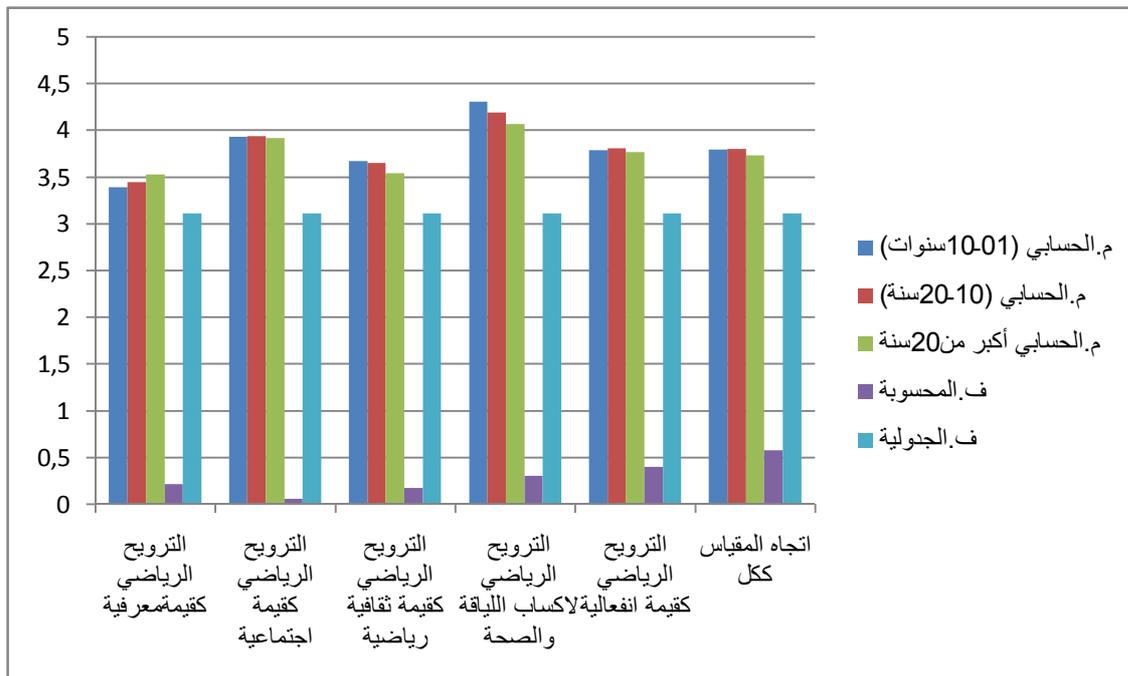
0.836	0.179	0.601	3.667	01 - 10 سنة	الترويج الرياضي كقيمة ثقافية رياضية
		1.000	3.648	10 - 20 سنة	
		0.086	3.541	أكثر من 20 سنة	
0.737	0.307	0.544	4.206	01 - 10 سنة	الترويج الرياضي لإكساب اللياقة والصحة
		0.823	4.185	10 - 20 سنة	
		0.131	4.066	أكثر من 20 سنة	
0.670	0.401	0.546	3.785	01 - 10 سنة	الترويج الرياضي كقيمة إنفعالية
		0.903	3.805	10 - 20 سنة	
		0.140	3.768	أكثر من 20 سنة	
0.944	0.58	0.55	3.79	01 - 10 سنة	المقياس ككل
		0.94	3.80	10 - 20 سنة	
		0.11	3.73	أكثر من 20 سنة	
قيمة (F) الجدولية = 3.11 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (97، 2)					

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) وبما أن متغير سنوات الخبرة فيه ثلاثة فئات تم إجراء إختبار (F) حيث جاءت قيمته 0.58 وهي أصغر من الجدولية المقدره ب 3.0718 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (97، 2)، كما تبين أن قيمة (sig=0.944) للمقياس ككل بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهو غير دال إحصائياً.

أما بالنسبة للأبعاد الخمسة فكانت كالتالي: البعد الأول الترويج الرياضي كقيمة معرفية قيمة (sig=0.806) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهو غير دال إحصائياً، أما البعد الثاني الترويج الرياضي كقيمة إجتماعية فقيمة (sig=0.994) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهو غير دال إحصائياً، والبعد الثالث الترويج الرياضي كقيمة ثقافية رياضية كانت قيمة (sig=0.836) أكبر من مستوى الدلالة

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

(0.05) فهو غير دال إحصائياً، وفيما يخص البعد الرابع الترويج الرياضي لإكساب اللياقة والصحة فإن قيمة (sig=0.737) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) إذن فهو غير دال إحصائياً، والبعد الخامس الترويج الرياضي كقيمة انفعالية فجاءت قيمة (sig=0.670) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) فهو غير دال إحصائياً، ويستنتج الباحث من خلال التحليل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمقياس ككل ولأبعاده أيضاً بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة.



الشكل (4): يبين مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية للمجالين الزمنيين، ومقارنة بين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية لمتغير سنوات الخبرة

مناقشة النتائج

2 - 2 - مناقشة النتائج:

2. 2. 1. مقابلة نتائج الإتجاهات بشكل عام بالفرضية الأولى:

الفرضية الأولى كانت كالآتي: "مستوى اتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مرتفع"

من خلال تحليل نتائج المقياس ككل في الجدول رقم (5) تبين أن مستوى إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي جاء مرتفع، إذن فقد تحققت الفرضية الأولى، وهذا بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فجاء مرتفع ولصالح بعد الترويح الرياضي لإكساب اللياقة والصحة، ويعود هذا إلى أن هذه الفئة من المجتمع تعي جيدا أهمية هذا النوع من أنواع الترويح في حياتهم من خلال الإرتقاء بالصحة البدنية باكتساب لياقة بدنية جيدة والوقاية من الأمراض الجسمية لمجابهة أعباء الحياة إلى غير ذلك، أما بعد الترويح الرياضي كقيمة معرفية جاء بمستوى متوسط نظرا لوجود إستجابات الإناث والتي تكون أقل من الذكور في الجانب المعرفي للنشاط الرياضي الترويحي ولانحرافها المعياري الأكبر الذي يؤكد تشتت الإستجابات عن المتوسط الحسابي وهذا ما تؤكدته دراسة بن شميصة العيد (2022) والمستوى المرتفع للأبعاد الثلاثة الباقية يؤكد على دراية الأساتذة بأن الترويح الرياضي يساعد على منح السعادة والراحة النفسية والانتعاش وعلى تحسين بعض النواحي النفسية الأخرى كضبط النفس والإسترخاء، وتأثيره الإيجابي أيضا على العلاقات الإجتماعية بتكوين الصداقات والتعارف والشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين وتنمية روح الجماعة كالتعاون والإلتزام إلى غير ذلك، كما أن الثقافة الرياضية تكسب الأستاذ الوعي الترويحي الرياضي اللازم للإقبال على الممارسة الفعلية والإيجابية، وثمرة ذلك كله تحقيق التوازن بين العمل والراحة لجعل حياة الأستاذ أكثر بهجة واستقرارا واستمرارية.

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

ويؤكد ذلك عبد العزيز (2013) نقلا عن كراوس حيث يقول الغرض من ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تحقيق السرور والمتعة للممارس واكتسابه العديد من القيم الشخصية والإجتماعية. (عبد العزيز 2013، 12)، كما يرى الحماحي وعابدة (1998) أن الترويح الرياضي يمتاز بالتأثيرات الفسيولوجية والنفسية والإجتماعية المتعددة في نمو الفرد، مثل تنمية القوام المعتدل وتطوير اللياقة البدنية ورفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والتخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الإسترخاء وتجديد حيوية الفرد (الحماحي وعابدة، 1998، 44)، وحسب السعدي (2004) فالأنشطة الرياضية الترويحية من أرقى وأنبل الوسائل التي تمد الأستاذ بالسعادة في الحياة من خلال الإمتيازات التي تقدمها سواء من الناحية الذاتية أو الإجتماعية أو المهنية. (السعدي 2004، 55)

واتفقت نتائج عدة دراسات مشابهة لدراستنا هذه منها دراسة صحراوي ومعيرش (2023) حيث توصلا إلى أن إتجاهات أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ جاءت إيجابية، ودراسة بناصر ميلود (2015) حيث خلص إلى أن إتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي الترويحي كانت إيجابية وبمستوى مرتفع، ودراسة عبابسة نجيب (2015) التي توصلت إلى أن اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بشكل عام كانت إيجابية، ودراسة يوسف حرشاوي (2004) الذي توصل بدوره إلى أن إتجاهات الطلاب بشكل عام إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، ودراسة كاشف زايد وآخرون (2004) حيث كانت الإتجاهات العامة لطلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي إيجابية، واتفقت أيضا مع دراسة مرفت محمود (1991) حيث وجدت الإتجاهات العامة للطلبة والطالبات في جامعة الكويت إيجابية، وهذا يدل على الإتجاهات المتقاربة نحو النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئات من المجتمع (أساتذة وطلبة) ولمعرفتهم الأهمية الكبيرة له في حياتهم اليومية.

2. 2. 2. مقارنة نتائج الإتجاهات وفق المتغيرات مع الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية كانت على النحو التالي: "توجد فروق دالة إحصائية لدى أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وفقا لمتغيرات السن وسنوات الخبرة والتخصص الأكاديمي".

أولاً: من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (6) توصل الباحث إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية وفق متغير السن المتمثل في الفئتين العمريتين (30 - 40 سنة) و(40 - 50 سنة) وبالتالي الفرضية الثانية لم تتحقق بالنسبة لمتغير السن، ويرجع هذا إلى الدراية المتقاربة لأهمية النشاط الرياضي الترويحي وتأثيراته على القيم المعرفية والإجتماعية والثقافية الرياضية والصحية والإنفعالية، سواء كان ممارساً أو غير ممارس، وهذا ما يؤكد حسن وعظيمة (2021) في خصائص الإتجاهات حيث قالاً أن الإتجاهات تتميز بالثبات النسبي وتتفاوت من حيث استمراريتها ودوامها لفترة من الزمن، فهناك اتجاهات تستقر وتستم لفترة طويلة من حياة الفرد، واتجاهات تتغير باستمرار خلال حياة الفرد. (حسين، عظيمة، 2021، 256)، وهذا ما توصلت إليه دراسة بناصر ميلود (2015) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأساتذة التعليم الثانوي بالنسبة لمتغير السن في مجال الصحة واللياقة البدنية، إلا أنه وجد فروق في مجالات أخرى لأن العينة كانت حتى 60 سنة.

ثانياً: من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (7) توصل الباحث إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية وفق متغير التخصص الأكاديمي المتمثل في المواد العلمية والمواد الأدبية و مواد الأنشطة وبالتالي فقد تحققت الفرضية الثانية ولصالح المواد العلمية، ومنه نرى أن التخصص الأكاديمي يعتبر مؤشراً في تحديد إتجاهات الأساتذة، ويعود هذا إلى الإختلاف في طريقة التفكير والإتجاهات النفسية لأساتذة التخصص الواحد عن الآخرين نحو النشاط الرياضي الترويحي، فاحتلال أساتذة المواد العلمية والأدبية مراتب أعلى من أساتذة مواد الأنشطة يدل على أن غالبيتهم يرغبون بشدة في ممارسة

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية والتعب الذهني الناتج عن طبيعة عملهم الذي يتطلب جهد فكري كبير ومكان العمل المغلق داخل الأقسام الذي يؤثر سلبا على الجانب النفسي والبدني، وهذا ما يؤكد جيبستي مونس حيث قال "إن الترويح الرياضي خير علاج للتخلص من الإرهاق النفسي والضجر الناتجين عن ضغوطات العمل والمناطق الضيقة ومزعجاتها" (شاكر وقنانشة، 2020، 25)، خاصة تخصص المواد العلمية لاحتلالها المراتب الأولى حسب المتوسط الحسابي مما يدل على المجهود الفكري المبذول أكثر من التخصصين الآخرين، حيث أن إيصال المعلومة يتطلب الشرح المتواصل والتحليل والتكرار لترسيخ المعلومات العلمية للمتعلم، أما أساتذة مواد الأنشطة الذين معظمهم أساتذة التربية البدنية والرياضية فقد احتلوا المراتب الأخيرة حسب المتوسط الحسابي في كل الأبعاد ما عدا بعد القيمة الإنفعالية، ويمكن أن يرجع هذا إلى أن أفراد هذه الفئة ممارسين فعليين للنشاط الرياضي حسب طبيعة عملهم الذي يتميز بالحركة والحيوية والنشاط في الحصة البيداغوجية أو النشاطات اللاصفية للتلاميذ والتي تجرى في الهواء الطلق، وهذا ما التمسته من خلال تجربتي كأستاذ التربية البدنية، مما ينعكس إيجابا على الجانب النفسي والبدني لهذه العينة، حيث يقلل هذا من الإتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية خارج أوقات العمل، ويؤكد هذا ما قاله الصلوي (2006) في نظريات الترويح أنه "كلما زاد العائد المتوقع من نشاط معين زادت ممارسته لهذا النشاط والعكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة أو نوع من أنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي".

ثالثا: متغير سنوات الخبرة المقسمة إلى ثلاثة مجالات زمنية (01 - 10 سنوات) و(10 - 20 سنة) وأكثر من 20 سنة توصل الباحث من خلال الجدول رقم (8) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية، أي أن الفرضية الثانية لم تتحقق بالنسبة لمتغير

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

سنوات الخبرة، ومنه نرى أن سنوات الخبرة لا تعتبر عاملا أو مؤشرا في تحديد إتجاهات الأساتذة، ويرجع هذا إلى المستوى الفكري والإتجاه النفسي المتقارب لأساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي من حيث سنوات الخبرة المتمثل في المجالات الزمنية (01 - 10 سنوات) و(10 - 20 سنة) و(أكثر من 20 سنة) والتي لا ترتبط على السن كما يظن البعض، لأن كثيرا من الأساتذة إلتحق بسلك التعليم ما بين 25 إلى 30 سنة خاصة العنصر النسوي، وهذا ما تؤكدته النتائج السابقة المتحصل عليها في متغير السن في دراستنا هذه.

2. 3 . الإستنتاجات:

حسب التحليل السابق نستنتج مايلي:

. مستوى إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو النشاط الرياضي الترويحي مرتفع وإيجابي، وتحصلنا على الترتيب التالي للأبعاد: بعد الترويج الرياضي لإكساب اللياقة والصحة، بعد الترويج الرياضي كقيمة إجتماعية، بعد الترويج الرياضي كقيمة انفعالية، بعد الترويج الرياضي كقيمة ثقافية رياضية، الترويج الرياضي كقيمة معرفية.

. لا توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة للسن بين الحقتين (30 . 40 سنة) و(40 . 50 سنة)، أي لا يوجد تأثير للسن في هاتين الفئتين العمريتين على اتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

. توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة للتخصص الأكاديمي، أي أن هناك إختلاف بين اتجاهات أساتذة المواد العلمية والمواد الأدبية ومواد الأنشطة في مستوى التعليم المتوسط، وجاءت لصالح أساتذة المواد العلمية.

. لا توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة لسنوات الخبرة، مما يدل على أن سنوات الخبرة لم تؤثر على اتجاهات أساتذة التعليم المتوسط.

2. 4 . التوصيات:

. الإهتمام الكبير بالصحة العامة (النفسية والبدنية) للأساتذة لأنه مربى الأجيال، وحامل راية العلم والتعليم.

الفصل الثاني _____ عرض ومناقشة النتائج

. تشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من طرف المسؤولين في قطاع التربية، بتوفير العتاد والوسائل والمنشآت الرياضية، خاصة القاعات الرياضية لتشجيع ممارسة العنصر النسوي .

. عند تخطيط برنامج رياضي ترويحي يجب مراعاة خصائص الأفراد الممارسين من حيث السن والجنس والتخصص الأكاديمي.

. نشر التوعية والثقافة لممارسة النشاط الرياضي الترويحي وتأثيره الإيجابي في الوسط التربوي خاصة والمجتمع عامة باستعمال وسائل الإعلام المتنوعة وعقد الندوات والأيام التحسيسية لذلك.

. إهتمام المسؤولين بالترويج والترويج الرياضي خاصة بتكوين المختصين في هذا المجال وخلق مناصب شغل جديدة، كما هو معمول به في الدول المتقدمة.
. وفي الأخير الإكثار من البحوث والدراسات في مجال الترويج الرياضي.

2. 5. الخلاصة العامة:

في بحثنا هذا قمنا بدراسة إتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي نظرا لأهمية هذه الفئة في المجتمع ولما تقدمه من مجهودات كبيرة في تربية وتعليم الأجيال، وأهمية موضوع الإتجاهات الذي يعتبر موجه لسلوك الأفراد، وأيضا الأهمية الكبيرة للنشاط الرياضي الترويحي في حياة الممارسين له، حيث خلصت إلى وجود إتجاهات إيجابية بمستوى مرتفع، مما يدل على الرغبة الكبيرة في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والدراية بمردوده الإيجابي على جميع النواحي النفسية والبدنية والإجتماعية، فممارسة الأساتذة للنشاطات الرياضية الترويحية تساعده على التخلص من الضغوطات النفسية والمهنية وتكسبه صحة جيدة وتعزز لديه الثقة بالنفس لتقوية شخصيته ولجعله عنصر فعال وإيجابي في المجتمع.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

- ابراهيم م. (1973). معجم العلوم الإجتماعية. مصر: الهيئة المصرية للكتاب.
- أحمد الزبيدي، سليمان الهاروتي. (2021). علم النفس الرياضي. مصر: دار الأكاديميون للنشر.
- أحمد حسين زعلابي. (2014). الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية. ط. العربية. الأردن: دار أمجد للنشر.
- إسحاق يعقوب القطب. (1980). مفهوم الترويح في المجتمعات الحضرية المعاصرة، أبحاث المؤتمر السادس لمنظمة المدن العربية حول الترويح في المدن العربية، الدوحة، معهد العربية لإنماء المدن 77، 92.
- بشرى اسماعيل. (2004). المرجع في القياس النفسي. ط1. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بناصر ميلود. (2015). الإتجاهات النفسية نحو النشاط الرياضي الترويحي لدى أساتذة التعليم الثانوي. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر. مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس. معهد التربية البدنية والرياضية.
- بن شميصة العيد. (2023). قياس إتجاهات المراهقين نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر. مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية. العدد (10). البيض: المركز الجامعي.
- تهاني عبد السلام. (2001). الترويح والتربية الترويحية. ط1. مصر: دار الفكر العربي.
- حامد عبد السلام زهران. (2003). علم النفس الإجتماعي، ط6. القاهرة: عالم الكتب.
- حسان الجيلاني، بلقاسم سلاطينية. (2012). أسس المناهج الإجتماعية. ط1. مصر: دار الفجر للنشر.
- حسن م ح. (2002). التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. الجزائر: دار الهدى.
- حسين صديق. (2012). الإتجاهات من منظور علم الإجتماع. مجلة جامعة دمشق. المجلد 28. العدد 3.

- سالم عبد الله الفاخري. (2017). علم النفس العام. ج1. الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.
- سعيد عبد العزيز. (2004). التوجه المدرسي، مفاهيمه النظرية، أساليبه الفنية، تطبيقاته العلمية. الأردن.
- سوسن شاكر مجيد. (2013). أسس بناء الإختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط1. الأردن: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- سوسن شاكر. (2024). أساسيات بناء الإختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. المحرر ruslan 2024، العراق: جامعة بغداد، كلية التربية.
- سيد محمود الطواب. (1990). الإتجاهات النفسية وكيفية تغييرها. بحوث ومقالات. مجلة علم النفس. س4، ع15.
- سيد محمود الطواب. (1990). الإتجاهات النفسية وكيفية تغييرها. مصر: جامعة الإسكندرية.
- شارف خوجة م. (2011). مصادر الضغوطات المهنية لدى المدرسين الجزائريين. دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاثة. الجزائر: جامعة تيزي وزو.
- شرقية ن. (2016). اتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو إستخدام الحاسوب في التعليم المتوسط. مذكرة لنيل شهادة ماستر تعليمية العلوم. جامعة مستغانم.
- شاكر سماعيل، قنانشة يوسف. (2020). إسهامات أنشطة الترويح الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر. مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس. معهد التربية البدنية والرياضية.
- طارق حسين، عثمان سيد قطب. (2010). ط1. دليل الأخصائي الرياضي لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنيا. مصر: دار العلوم للنشر.
- عبد الإله بن احمد الصلوي. (2006). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين، السعودية: رسالة ماجستير الآداب في التربية البدنية، جامعة الملك سعود.

عبد الرزاق أمقران، عادل.غ، زكري.ل.ب، مسيحة.م.م. (2012)، اتجاهات الطلاب
إزاء تعاطي المخدرات. ج2. سلسلة الدراسات، المشكلات السلوكية في المؤسسات
التربوية، الجزائر ومصر: المؤسسة العربية للإستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية.
عصام فتحي، زيد أحمد.(2020). الخدمة الإجتماعية ورعاية الشباب. السعودية: دار
اليازوري للنشر.

عطيات م. خطاب (1982). أوقات الفراغ والترويح. ط3. القاهرة: دار المعارف.
عظيمة عباس.س، حسين عمر.س.هـ (2021). علم النفس الرياضي، مفاهيم
ومقاييس نفسية. مصر: دار الأكاديميون للنشر.

كمال درويش ، محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. مصر: مركز
الكتاب للنشر.

كمال درويش، أمين الخولي. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. مدخل العلوم
الإنسانية. القاهرة: دار الفكر العربي.

محاوشي ريمة. (2022). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها
بالإتجاه نحو أوقات الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية. رسالة دكتوراه. جامعة
الجزائر 03.

محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز. (1998). الترويح بين النظريات والتطبيق. ط2.
مصر: مركز الكتاب للنشر.

محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: دار
الفكر العربي.

محمد عودة العطوي. (2006). اتجاهات المرشدين التربويين نحو الطلبة المعاقين.
السعودية: جامعة مؤتة.

محمد عودة العطوي. (2006). إتجاهات المرشدين التربويين نحو الطلبة المعاقين.
جامعة مؤتة، السعودية: دار اليازوري العلمية للنشر.

- مسكف حورية. (2019). ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمت بالآحياء الجامعية. أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه. الجلفة: جامعة زيان عاشور.
- معتصم تركي.ض، هناء أحمد.ط، ولاء عبد الرحمن.ر. (2021). علم الجريمة. ط1. الأردن: دار الخليج للنشر.
- منى أحمد الأزهري. (2018). الترويح وتربية الأطفال في الخلاء. ط2. جامعة حلوان. مصر: مكتبة الأنجلو.
- موسى نجيب موسى. (2020) إتجاهات فتيات الريف نحو الزواج المبكر. ط1. الأردن: دار مركز الكتاب الأكاديمي.
- نورالدين غندير. (2012). النشاط الرياضي الترويحي. مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد 09، 292.
- هناء أحمد.ط، معتصم تركي.ض، ولاء عبد الرحمن.ر. (2021). علم الجريمة. ط1. الأردن: دار الخليج للنشر.
- يحيى حسن. (2013). دراسات الترويح الرياضي. رسائل يحيى حسن. العدد 1.
- يوسف لازم كماش. (2008). الصحة والتربية الصحية الصحة المدرسية والرياضية. الأردن: دار الخليج للنشر.

الملاحق

الملاحق:

الملحق (1): الإستبيان الموجه لأساتذة التعليم المتوسط لقياس اتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

حضرة الأستاذ (ة) المحترم (ة) :

في إطار إنجاز بحث علمي تحت عنوان: " اتجاهات أساتذة التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وفق متغيرات السن سنوات الخبرة والتخصص الأكاديمي "

و بصفتك مؤهلا لتزويدنا بالمعلومات الخاصة بموضوع البحث ، نرجو منكم قراءة كل بنود الاستبيان بعناية و الإجابة عنها بكل موضوعية و أمانة علمية و ذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تراها مناسبة .

و تأكد أستاذي الكريم أن هذه المعلومات لا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي و شكرا على تعاونكم.

البيانات الشخصية :

مكان العمل :

الجنس :

السن : من 30 إلى 40

من 40 إلى 50

50 فما فوق

سنوات الخبرة :

التخصص الأكاديمي (مادة التدريس):

مقياس الإتجاهات النفسية الموجه لأساتذة التعليم المتوسط

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	لا بشدة
البعد الأول: الترويح الرياضي كقيمة معرفية						
1	يساعدني على التفوق المهني باستمرار					
2	يساعدني على إتخاذ القرارات					
3	يحتاج إلى تعليم وتوجيه					
4	يتيح لي فرص التعبير عن نفسي					
5	يعطيني الفرصة لممارسة خبرات جديدة					
6	يساعدني على التحصيل العلمي					
7	يساعدني على التركيز في الاستذكار					
8	يساعدني على حسن التصرف في المواقف الحرجة					
9	ينمي لدي الثقة بالنفس					
10	يكسبني بعض المعلومات والمعارف الرياضية					
11	يجعلني أدرك كل ما يدور حولي					
12	ينمي لدي القدرة على التوقع					
13	يتيح لي فرص الإبداع والابتكار في مجالات جديدة					
14	يشعرني بعدم قدرتي على التفكير الصحي					
15	يجعلني غير قادر ذهنياً على التحصيل					

					الدراسي	
					يجعلني أفقد القدرة على التركيز	16
البعد الأول: الترويح الرياضي كقيمة إجتماعية						
					يوفر لي فرص الانتماء لمجموعة من الزملاء	17
					يسهم في تنمية روح الجماعة	18
					يساعدني على تحقيق التواصل مع الآخرين لتحقيق ما هو مطلوب منهم	19
					يحفزني على أداء خدمات للآخرين	20
					يكسبني قيم اجتماعية كالتعاون والإلتزام	21
					يتيح فرص تنمية علاقاتي الودية بين زملائي	22
					يكشف عن العناصر القيادية الجيدة	23
					يساعدني على مشاركة الآخرين في الأنشطة الاجتماعية	24
					يبعدني عن الانحرافات والتيارات المتطرفة	25
					يسهم في تكوين صداقات جديدة	26
					يمكنني من مساعدة الآخرين	27
					ينمي لدي الشعور بالمسؤولية	28
البعد الأول: الترويح الرياضي كقيمة ثقافية رياضية						
					الترويح الرياضي أسلوب لحياتي	29
					أمارسه في وقت فراغي	30
					ينمي لدي الوعي الرياضي	31

					يفيد في بناء شخصيتي	32
					يمكن أن يمارسه جميع الأعمار	33
					يساعدني على الانضباط واحترام المواعيد	34
					يسهم في تنمية الوعي الرياضي	35
					يمارسه جميع فئات المجتمع	36
					وسيلة للتغلب على الشيخوخة المبكرة	37
					يمكن أن أمارسه بمفردي	38
					أقتصر على المشاهدة دون الممارسة	39
					مضيعة لوقتي	40
البعد الأول: الترويح الرياضي لإكساب اللياقة والصحة						
					يكسبني لياقة بدنية	41
					يكسبني قوام معتدل	42
					يساعدني على تحسين حالتي الصحية	43
					يكسبني العادات الصحية السليمة	44
					يساعدني على الوقاية من الأمراض الجسمية	45
					يزيد من مناعتي	46
					يساعدني على النمو البدني	47
					يقيني من البدانة	48
					يسهم في تقوية عضلاتي	49
					يجدد لدي الطاقة لمجابهة أعباء الحياة	50
					كوقاية من الإنحرافات القوامية	51
					يساعد على مرونة مفاصلي	52

					يساعدني على استعادة حيويتي ونشاطي	53
					يزيد قدرتي على الاستمرار في أداء الأعمال بكفاءة	54
					فرصة كبيرة لتجديد نشاطي	55
					وسيلة للمحافظة على الصحة	56
					وسيلة للوقاية من الأمراض النفسية والعصبية	57
					يسبب لي الإرهاق والتعب	58
البعد الأول: الترويح الرياضي كقيمة إنفعالية						
					يولد لدي الشعور بالسعادة والمتعة	59
					يشبع رغباتي وميولي	60
					يساعدني على التخلص من الشعور بالعدوانية في التعامل مع الآخرين	61
					يوفر لي الراحة بعد عناء المذاكرة	62
					يحسن من حالتي النفسية	63
					يساعدني على الاسترخاء الذهني	64
					يساعدني على التخلص من القلق	65
					يتيح لي الفرصة لتفهم ذاتي	66
					يساعد في ضبط إنفعالاتي	67
					يساعدني على حل المشكلات والتغلب عليها	68
					يساعدني في التوازن بين العمل والراحة	69
					يحررني من الضغوط والتوتر العصبي	70

					71	يجعلني أشعر بالرضا عن نفسي
					72	يكسبني التوافق العضلي العصبي
					73	يصيبني بحالة من القلق
					74	يساعدني على الاسترخاء
					75	يشعرنني بحالة من الإلتزان نفسي
					76	يشعرنني بعدم القدرة على ضبط انفعالاتي في المواقف الفجائية
					77	يجعلني أجد صعوبة في حل أي مشكلة تواجهني