

أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على الحرج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة
 *د/ عمرو رشدي سعد
 **د/ محمد السيد خميس

المخلص:

يهدف البحث إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على الحرج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث، وتم اختيار عينة البحث العشوائية العمدية من بين الطالبات التي تعاني بدرجة فوق المتوسطة من الحرج الموقفي بجامعة المنصورة وبلغ (١٢٦٣) طالبة، وظهرت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين ممارسة الأنشطة الترويحية الحرج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة، ويوجد اثر لممارسة الأنشطة الترويحية علي الحد من الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة، ويمكن التنبؤ الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة في ضوء ممارسة الأنشطة الترويحية.

Abstract

The research aims to know the impact of the practice of recreational activities on the situational embarrassment of Mansoura University female students, and the researchers used the descriptive approach, due to its suitability to the nature of this research. female student, and the results showed a statistically significant correlation between the practice of recreational activities and the situational criticality of Mansoura University female students, and there is an effect of the practice of recreational activities on reducing the situational embarrassment of Mansoura University female students, and the situational criticality of Mansoura University female students can be predicted in the light of the practice of recreational activities

*أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة

amrroahdy@gmail.com

**أستاذ مساعد بقسم الترويج الرياضي- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة

drmohamedkhamis1980@gmail.com

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الطالبات أمل المستقبل ولا مستقبل من فراغ، ولا بناء بدون أساس متين، وحين نقرأ ملامح المستقبل مرسومة على وجوه الطالبات نتنبأ بما سيكون عليه المجتمع، فالطالبات هم صانعو المستقبل، ويمر الإنسان خلال حياته بعدة مراحل، ولكل مرحلة مشكلاتها، ويعتقد أن النمو هو اجتياز الأزمات والمشكلات التي يمر بها الإنسان كما أن مرحلة الطالبات فيها عقبات ومشكلات ولها أهمية كبيرة في حياة الطالبة، وتعد مرحلة الطالبات من أكثر المراحل الملحة للعناية بهم، ففي هذه المرحلة يؤكد الطالبة ذاته ويتحمل المسؤولية النفسي الاجتماعية، ويختار مهنة المستقبل.

ويعد الحرج إحدى المفاهيم التي تتدرج تحت القلق النفسي الاجتماعي، حيث أن الطالبات ذوي القلق النفسي الاجتماعي العالي يشعرون بالحرج والارتباك، وهذا بدوره يؤثر على مشاركة الطالبة واهتماماته بالسلوك النفسي الاجتماعي، وتجنب الأنشطة النفسي الاجتماعية والحساسية الشديدة نحو نقد الآخرين، ويتصف بالعزلة وسيطرة مشاعر الإحباط والقلق، وصعوبة الانخراط في مشاعر اجتماعية سوية.

ويري كل من **مصطفى نوري وخليل عبد الرحمن (٢٠١١)** إن الحرج عبارة عن حالة انفعالية أو ظرف انفعالي عابر يتسم بالمشاعر الذاتية من التوتر والخشية ومثل هذه الحالة قد تختلف في الشدة وتقلب وتتذبذب عبر الزمن ويستجيب بها الطالبة لظروف بيئية مختلفة وتحدث هذه الاستجابات رداً على كل تغير مهم يحدث في المواقف ومن ثم فإن الحرج له مكوناته الفسيولوجيا والمعرفية والموقفية ويتسم الحرج باحساسات تحول دون اشباع الطالبة لحاجاته وسلوك تعبيرى محدد كمقاومة أو تجنب موافق الاقتراب والتفاعل مع الآخرين حيث لا يمكنه من الابتعاد عن مراقبة الآخرين له ويظهر الحرج فجأة ويصعب التحكم فيه الى حد معين ومن الاسباب التي تؤدي إلى ذلك هي (عوامل خارجية: ناتجة عن الظروف البيئية، عوامل داخلية: تنشأ عن وجود خلل جسدي، نفسي، خلقي أو نقص في المهارات الاجتماعية. (١٢: ٢٢٣)

والحرج الموقفي مرتبط بالمواقف التي تعوق الطالبة عن ابراز الصورة التي يرغب في الظهور بها أمام الآخرين ويعد الحرج أحد ظواهر الخجل التي تتدرج تحت مصطلح القلق النفسي الاجتماعي حيث ان الطالبات ذوي القلق النفسي الاجتماعي المرتفع غالباً ما يشعرون بالحرج والارتباك والذي بدوره يؤثر في كيفية إدراكهم ومستوى تقديرهم للأحداث ولردود أفعال الآخرين مما يؤدي الى شكوك كثيرة لديهم. (١٥: ٣٨٥)

ويشير بدر الانصاري (٢٠٠٢) أن الحرج الموقفي اعتبره خبرة أو استجابة ذاتية تنصب على الشعور بعدم الارتياح والاستثارة الداخلية والقلق والحساسية للذات والتردد والحياء في حضور الآخرين. (١: ٧١)

ويرى الباحثان أن الحرج الموقفي هو إخفاق نفسي في استظهار القدرات أو الأساليب المعدة مسبقاً مع ذات الطالبة، جراء الموقف المهدد للبناءات الذاتية (القدرات المعرفية، النظم الوجدانية، التنشئة النفسية الاجتماعية) التي تتعرض لهن، مسبباً حرجاً نفسياً، مما يعطي انطباعات سلوكية عنه غير ما تمتلكه من القدرات والنظم والبعد التنشئة.

وقد أصبح الترويح مجالاً مهماً ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضاً في علاجها وأصبح الأطباء يعتقدون في أهمية الأنشطة الترويحية لعلاج مكمل للعلاج النفسي وانتشرت الأنشطة الترويحية المتعددة على نطاق واسع في المصحات النفسية والعقلية. (٩: ٣٩)

وقد أشارت تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) إلى أن الجانب الترويحي حق إنساني لجميع الطالبات، ويعد وسيلة ناجحة لإكسابهم خبرات تساعد على التمتع بالحياة، وتنمية الثقة بالنفس والاعتماد على الذات وعمل صداقات تخرجهم من عزلتهم وتدمجهم في المجتمع، فالطالبة الذي يمتلك قصوراً بحالته النفسية لا ينبغي أن يحرمه ذلك من الاستمتاع بالحياة. (٢: ٢٠١)

ويرى Egenfeldt, S.(2007) ان الإقبال على الممارسة والتعلم للأنشطة الترويحية المختلفة، له العديد من التأثيرات الإيجابية على الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية، فيعمل على الحد من الخوف والملل ويقلل من القلق والتوتر النفسي في الممارسة العادية، خاصة إذا كان يتضمن بعض الأنشطة الترويحية. (١٣: ٢٦٣)

ويذكر كل من كمال درويش، محمد الحماحي (٢٠٠٧م) أن الأنشطة الترويحية تعد وسيلة يستطيع من خلالها الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوه منه، والتطور الهائل الذي لحق بمجال الترويح لم يكن وليد صدفة أو طريقة عشوائية، بل كان تطوراً مبنياً على الدراسة المستفيضة، والتخطيط العلمي والتنظيم الجيد (٨ : ٢٩)

ويرى الباحثان أن الأنشطة الترويحية من الممارسات المحببة لدى مختلف الفئات، فهي مشوقة ومفيدة للصحة، بالإضافة إلى الراحة النفسية، حيث يرى (٢٠٠٨) Maria, & George أن الأنشطة الترويحية تحل العديد من المشكلات النفسية التي قد يتعرض لها الطالبات مثل؛ الشعور بالوحدة النفسية وحالات الخوف والقلق، وذلك لسهولة ممارسة الأنشطة

الترويحية وملائمتها لاحتياجات واهتمامات الطالبات تحت إشراف تربوي قادر على متابعة تنفيذ هذه البرنامج بما يحقق الأهداف المطلوبة. (١٦ : ٣٠٦)

ويشير كل من كمال درويش، محمد الحماحي (٢٠٠٧) إلى أن الأنشطة الترويحية لها أثر كبير في إضفاء النواحي النفسية الإيجابية للأفراد والمجتمعات علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني. (٨ : ٢٣)

كما نجد أن الأنشطة الترويحية تلعب دوراً كبيراً في مساعدة الطالبة على التوافق مع نفسها ومع المجتمع الذي تعيش فيه، حيث يوجد كثير من الآراء تؤيد أن الأنشطة الترويحية تعد أكثر الوسائل تأثيراً على التعايش النفسي الاجتماعي للفرد، كما تساعد الأنشطة الترويحية على تنظيم الجوانب النفسي الاجتماعية وكذلك النفسية والبدنية مما يتيح فرصة التفاعل مع المجتمع. (٧ : ١٠٣)

وتعد الأنشطة الترويحية عامل مؤثر في إثراء فكر المجتمع، إلا أن هذا الدور الهام للترويح مشروط بعدد من العوامل التي تكفل له النجاح في مهمته، والتي يمكن أن نلخصها في ضرورة اعتبار الترويح تنظيمياً معرفياً كأى تنظيم معرفي يتطلب الفهم لمضمونه والعوامل المؤثرة فيه، كما يتطلب التخطيط لبرامجه والإعداد الجيد لها.

وتوجد علاقة قوية الصلة بين ممارسة الأنشطة الترويحية بأنواعها واللياقة النفسية للأفراد، فالأنشطة الترويحية تتسم بالثراء ووفرة العمليات التي من شأنها إكساب الطالبة الممارس لها عدداً كبيراً من القيم والخبرات والعادات النفسية المرغوبة التي تنمي الجوانب العامة في شخصيته وتساعد على الاندماج والتكيف مع الآخرين من ذوي الاهتمام والميول المشتركة. (١٦ : ٢٦١)

في ضوء ما سبق يتضح أن الحرج الموقفي يعتبر من المشكلات التي يعاني منها الطالبات بنسب متفاوتة، وهذا يشير إلى أن طالبات الجامعات يعانون من الحرج الموقفي، وأن ظاهرة الحرج من الظواهر المرتبطة بمواقف معينة قد تزول بزوالها، أي أنها حالة انفعالية ذات انتشار كبير بين الطالبات بالجامعات، وتتسبب للطالبات في مشكلات نفسية واجتماعية في ظل قيم وتقاليد المجتمع المصري وطبيعة الاناث في تلك المرحلة العمرية.

ومن خلال ما سبق قد قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية الغير مقننه مع عينة من طالبات جامعة المنصورة بعض الكليات المختلفة، بهدف التعرف على حالات الحرج التي تنتاب هؤلاء الطالبات ومدى ممارسة هؤلاء الطالبات للأنشطة الترويحية المختلفة، والتي تؤثر علي أدائهم الدراسي، وقد أسفرت نتائج هذه المقابلة

أن هناك العديد من المواقف التي تشعر فيهن الطالبات بالحرَج، وخاصةً أثناء بعض مواقف الدراسة المختلفة وبين زملاء وعند التعامل مع اشخاص غرباء عنهن، مما ينعكس بصورة سلبية على حالتهم النفسية، كما يوجد نسبة متوسطة منهن يمارسن الأنشطة الترويحية المختلفة سواء داخل وخارج الجامعة.

ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية "فؤاد طلافحه وأحمد عربيات (٢٠٠٦)، حيدر اليعقوبي (٢٠١١)، زينب صباح إبراهيم (٢٠١٩)، محمد ياسين الزهاوي (٢٠٢٠)، حسام عبدالعزيز محمد، أثار حسن حامد (٢٠٢٠)" لاحظنا إنها تفنقر إلى الأنشطة الترويحية لهؤلاء الطالبات بالجامعة والتي تعمل على خفض الحرَج الموقفي من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية، لذا رأى الباحثان ضرورة التعرف علي أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على الحرَج الموقفين لدي طالبات جامعة المنصورة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على الحرَج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة.

تساؤلات البحث:

- ما مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية لطالبات جامعة المنصورة؟
- ما مستوى الحرَج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة؟
- ما طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والحرَج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة؟
- ما إمكانية التنبؤ بالحرَج الموقفي بدلالة ممارسة الأنشطة الترويحية لدي طالبات جامعة المنصورة؟

مصطلحات البحث:

الأنشطة الترويحية:

مجموعة متنوعة من الأنشطة البناءة التي تمارس في وقت الفراغ يتم اختيارها وفقاً لإرادة الطالبة بهدف تحقيق المتعة والسرور وتسهم في اكتساب الطالبة عدة قيم شخصية واجتماعية. (٩ : ٢٦)

الحرَج الموقفي:

هو خبرة أو استجابة ذاتية تنصب على الشعور بعدم الارتياح والاستثارة الداخلية والقلق والحساسية للذات والتردد في حضور الآخرين نتيجة لعيوب في الأداء عند ممارسة الظواهر السلوكية العامة مما يؤدي إلى الفشل في ممارستها. (٤ : ٥)

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة **Perowne. S.& Mansell, W** (٢٠٠٢) بهدف دراسة الحرج الموقفي والاهتمام الذاتي من خلال السلوك غير اللفظي والعلاج النفسي السلوكي والمعرفي وكانت من أهم النتائج توجد بعض الخصائص الشخصية التي تميز الطالبات مثل استخدام كلمات التهديد وتعبيرات الوجه السلبية والألفاظ النابية، وهذه الأعراض تعطي مؤشر على أن هذه العينة تعاني من مستوى متوسط للحرج الموقفي
- ٢- دراسة **Jackson & Ebnet, S** (٢٠٠٦) بهدف التعرف على أثر كل من الحرج الموقفي والجنس على استراتيجيات التعامل مع العلاقات الشخصية، وكانت من أهم النتائج أن المجموعة التي لا تعاني من الحرج الموقفي أظهرت انسجاماً في الشخصية، الإناث أكثر انسجاماً من الذكور في التعبير عن انفعالاتهم.
- ٣- دراسة **فؤاد طلافحه وأحمد عربيات** (٢٠٠٦) بهدف التعرف على مستوى الحرج الموقفي لدى الطلبة وعلاقته بمتغيرات الجنس ومستوى التحصيل، وكانت من أهم النتائج أن متوسط درجة مستوى الحرج الموقفي لدى أفراد العينة جاءت ضمن المتوسط الطبيعي، توجد فروق بين متوسطات الذكور والإناث لصالح الإناث ولا توجد فروق في مستوى درجة الحرج الموقفي تعود إلى متغيرات الجنس ودرجة التحصيل ونمط التنشئة العلاقات والتفاعل بينهم.
- ٤- دراسة **حيدر اليعقوبي** (٢٠١١) بهدف بناء وقياس الحرج الموقفي لدى المدرس المطبق في كلية التربية جامعة كربلاء، يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس الحرج الموقفي للطلاب المطبق، استخدم المنهج الوصفي، بلغت عينة مجتمع البحث من أقسام كلية التربية كافة البالغة (٤٧٥) طالباً وطالبة مطبقة بواقع (١٧٠) طالباً مطبق، و(٣٠٥) طالبة مطبقة متمثلة بطالبات (١٤٧) من الدراسة الصباحية، و(٢٣) من الدراسة المسائية. كما تمثل بطالبات (٢٩٨) من الدراسة الصباحية، و(٧) من الدراسة المسائية، وتصل الباحثان الي بناء مقياس الحرج الموقفي لدى المدرس المطبق في كلية التربية جامعة كربلاء.
- ٥- دراسة **زينب صباح إبراهيم** (٢٠١٩) تأثير أسلوب الإدخال والتضمين في إكتساب مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني لذوات الحرج الموقفي، يهدف البحث إلى التعرف على أسلوب (الإدخال والتضمين) في اكتساب مهارة الغطس على بساط الحركات الرياضية في الجمناستيك الفني لذوات الحرج الموقفي، وقد تم استخدام

مقياس الحرج الموقفي لتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (مجموعة ذات حرج موقفي عالي، مجموعة ذات حرج موقفي واطئ) وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث. أما عينة البحث متمثلة بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ وعددها (٥٦) طالبة كونهن طالبات مبتدئات ولم يكن لهن تعلم مهارة الغطس وتم تقسيم العينة إلى أربعة مجاميع بناء على ما حصلن عليه من درجات في مقياس الحرج الموقفي أن الطالبات من ذوات الحرج الموقفي العالي والواطي في المجموعة التجريبية لهن القابلية على تعلم مهارة الغطس وبشكل متساوي وقف استراتيجيات الإدخال.

٦- دراسة محمد ياسين الزهاوي (٢٠٢٠) الحرج الموقفي وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية في درس الجمناستيك الإيقاعي للطالبات، الحرج الموقفي كونه أحد ظواهر النفسية التي تؤثر على أداء المهارات في كافة الأنشطة الرياضية فهدفت الدراسة إلى معرفة حالات الحرج الموقفي وعلاقته أداء بعض المهارات الأساسية في درس الجمناستيك الإيقاعي، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته مع مشكلة البحث، فقد اشتمل مجتمع البحث طالبات مرحلة الثانية من كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية/خانقين وتم اختيار عينة عشوائياً من طالبات مرحلة ثانية وبالغ عددهن (٧) طالبة، واستنتج الباحثان أن طالبات لديهم درجة عالية من مستوى الحرج الموقفي ويؤدي ارتفاع مستوى حالة الحرج إلى انخفاض مستوى أداء المهارات.

٧- دراسة حسام عبدالعزيز محمد، أثار حسن حامد (٢٠٢٠): تأثير برنامج تروحي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات، هدف البحث إلى قياس تأثير برنامج تروحي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات. وعرض البحث اطار مفاهيمي تضمن البرنامج التروحي المائي، الحرج الموقفي، الإنقاذ في السباحة، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد على المنهج التجريبي ذي المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بإتباع القياسين القبلي والبعدي لهما، وطبق على (٦٠) طالبة تم تقسيمهم بواقع (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة و(٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية، وطبق عليهم استمارة المقابلة الشخصية ومقياس الحرج الموقفي لدى المبتدئات والبرنامج التروحي المائي، وخلص البحث إلى أن النمط التقليدي للتعلم يساهم في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند ممارسة بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات، واختتم البحث بمجموعه من التوصيات ومن أهمها استخدام

العاملين لوسائل تعزيز النواحي النفسية لدى المبتدئين كالثقة بالنفس والشجاعة قبل التعليم والتدريب على مهارات الإنقاذ.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي، نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طالبات جامعة المنصورة بالكلية المتحقين بالدراسة للعام الجامعي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م والبالغ عددهم (١٤٤٩) طالب وطالبة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية العمدية من بين الطالبات التي تعاني بدرجة فوق المتوسطة من الحرج الموقفي بجامعة المنصورة وبلغ (١٢٦٣) طالبة للدراسة الأساسية، كما تم اختيار عينة أخرى استطلاعية والتي بلغت (١٨٦) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (١)

بيان عددي ونسبي للعينة قيد البحث

م	نوع الدراسة	العدد	النسبة المئوية
١	الدراسة الاستطلاعية	١٨٦	١٢,٨٤%
٢	الدراسة الأساسية	١٢٦٣	٨٧,١٦%
	الإجمالي	١٤٤٩	١٠٠%

أدوات جمع البيانات:

استعان الباحثان في جمع البيانات بالأدوات التالية:

١- **المقابلة الشخصية:**

وهي من الأدوات الهامة لجمع البيانات وقد أستخدمها الباحثان في:

أ- مقابلة الخبراء في مجال الترويج الرياضي وعلم النفس الرياضي لمناقشتهم في أهم المتغيرات الخاصة بموضوع البحث والتي يمكن استخدامها مع عينة البحث.

أولاً: استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية: مرفق (٥)

قام الباحثان بتصميم استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية وقد اتبع الباحثان الخطوات الآتية لتصميم الاستبيان.

٢- **تحديد الهدف من الاستبيان:**

الكشف عن مستوى ممارسة طالبات جامعة المنصورة للأنشطة الترويحية.

٣- الاطلاع علي الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث: قام الباحثان بالاطلاع علي الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث (٢)، (٧)، (٨)، (٩) وذلك لتحديد اهم الانشطة الترويحية لطالبات جامعة المنصورة.

٤- عرض الانشطة الترويحية المستخلصة على السادة الخبراء مرفق(٢):

قام الباحثان بعرض الانشطة الترويحية المقترحة على (٨) من الخبراء من المتخصصين في مجال الترويح الرياضي، مرفق (١) لإبداء الرأي عن مدى مناسبتها ومدى كفايتها لبناء الاستبيان، وقد ارتضى الباحثان البقاء على الانشطة التي تحوز على نسبة ٧٥٪ فأكثر جدول (٢).

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول الانشطة الترويحية لدى طالبات جامعة المنصورة (ن=٨)

	الانشطة الترويحية		موافق		غير موافق		تعديل	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
١	٧	٨٧,٥	١	١٢,٥	٠	٠	٠	٠
٢	٧	٨٧,٥	١	١٢,٥	٠	٠	٠	٠
٣	٨	١٠٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

يتضح من الجدول (٢) موافقة السادة الخبراء على الانشطة الترويحية لطالبات الجامعة بنسب ترواحت ما بين (٨٧,٥% الي ١٠٠%) والتي فاقت نسبة القبول ٧٥% والتي ارتضاها الباحثان.

١- حصر الانشطة الترويحية:

قام الباحثان بحصر مجموعة من الانشطة الترويحية الممارسة تحت كل نشاط من الانشطة الترويحية السابقة في الصورة الأولية مرفق (٤).

٢- عرض الاستبيان في صورتها الاولية على السادة الخبراء مرفق (٣):

بعد أن قام الخبراء بتحديد محاور الاستمارة قام الباحثان بوضع وحصر مجموعة من الانشطة الترويحية تدرج تحت هذه الانشطة، وتم عرض الاستبيان في صورته الاولية مرفق (٣) علي مجموعة من الخبراء للموافقة او تعديل او حذف الانشطة الممارسة، ويوضح جدول (٣) أنشطة الاستبيان بعد عرضها على السادة الخبراء.

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول استبيان الأنشطة الترويحية الممارسة لدى طالبات الجامعة (ن=٨)

م	العبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
المحور الأول : مفهوم الأنشطة الترويحية				
١.	تتسم بالتنوع والتجديد.	٨	٠	%١٠٠
٢.	نشاط بناء وهادف.	٧	١	%٨٧,٥
٣.	يمارسها جميع الطالبات.	٧	١	%٨٧,٥
٤.	تمارس بكامل الحرية والاختيار.	٨	٠	%١٠٠
٥.	تحقق التوازن النفسي.	٧	١	%٨٧,٥
٦.	تمارس في وقت الفراغ.	٧	١	%٨٧,٥
٧.	أسلوبا لاستعادة حيوية الطالبة للعمل بكفاءة.	٧	١	%٨٧,٥
٨.	لاستثمار وقت الفراغ بصورة ايجابية.	٨	٠	%١٠٠
٩.	ينتج عنها الرضا والسرور.	٧	١	%٨٧,٥
١٠.	تتسم بالمرونة.	٥	٣	%٦٢,٥
١١.	ذاتية يمارس بشكل فردي او مع الاخرين.	٨	٠	%١٠٠
١٢.	تكشف القدرات الكامنة لدى الطالبات.	٨	٠	%١٠٠
١٣.	تساعد على تكامل الشخصية الانسانية.	٧	١	%٨٧,٥
المحور الثاني: الاهداف التي تتحقق عند ممارسة الأنشطة الترويحية :				
١٤.	تنمية اللياقة البدنية.	٧	١	%٨٧,٥
١٥.	اشباع الدافع للحركة.	٤	٤	%٥٠
١٦.	تجديد نشاط وحيوية الجسم.	٨	٠	%١٠٠
١٧.	الاسترخاء العضلي والعصبي.	٧	١	%٨٧,٥
١٨.	تحقيق الرضا النفسي.	٨	٠	%١٠٠
١٩.	اشباع الميل للمغامرة والمخاطرة.	٧	١	%٨٧,٥
٢٠.	اشباع الميل للمنافسة مع الذات ومع الاخرين.	٧	١	%٨٧,٥
٢١.	التخلص من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ضغوط الدراسة.	٨	٠	%١٠٠
٢٢.	الاتصال الفعال والمستمر بين الطالبات.	٧	١	%٨٧,٥
٢٣.	تكوين علاقات جديدة مع الزملاء.	٨	٠	%١٠٠
٢٤.	ممارسة الحياة الديموقراطية السليمة.	٤	٤	%٥٠
٢٥.	الاحساس بالتوافق النفسي الاجتماعي مع الزملاء.	٨	٠	%١٠٠
٢٦.	تنمية الشعور بالانتماء للجامعة.	٨	٠	%١٠٠
٢٧.	تدعيم مفهوم الذات.	٧	١	%٨٧,٥
٢٨.	تهيئة الفرص لتعلم أنشطة ترويحية جديدة.	٧	١	%٨٧,٥
٢٩.	فهم أفضل للبيئة المحيطة.	٨	٠	%١٠٠
٣٠.	التعرف على عوامل الامان والسلامة المرتبطة بالأنشطة الترويحية.	٧	١	%٨٧,٥
٣١.	اكتساب خبرات حياتيه جديدة.	٧	١	%٨٧,٥
المحور الثالث: الأنشطة الترويحية				
٣٢.	المشي.	٧	١	%٨٧,٥
٣٣.	الجرى.	٨	٠	%١٠٠
٣٤.	كرة قدم.	٨	٠	%١٠٠
٣٥.	اللياقة البدنية.	٧	١	%٨٧,٥

تابع جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول استبيان الأنشطة الترويحية الممارسة لدى طالبات الجامعة (ن=٨)

م	العبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
٣٦	سباحة.	٧	١	%٨٧,٥
٣٧	اسكواش.	٨	٠	%١٠٠
٣٨	القراءة.	٧	١	%٨٧,٥
٣٩	الندوات.	٨	٠	%١٠٠
٤٠	الأنشطة الترويحية الثقافية	٨	٠	%١٠٠
٤١	تصفح مواقع شبكة المعلومات.	٧	١	%٨٧,٥
٤٢	المؤتمرات.	٧	١	%٨٧,٥
٤٣	الاستماع للبرامج الإذاعية.	٧	١	%٨٧,٥
٤٤	الحفلات.	٧	١	%٨٧,٥
٤٤	الرحلات.	٨	٠	%١٠٠
٤٥	المعارض الخيرية.	٨	٠	%١٠٠
٤٦	الأنشطة الترويحية النفسية الاجتماعية	٧	١	%٨٧,٥
٤٦	البحوث النفسية الاجتماعية.	٧	١	%٨٧,٥
٤٧	المحادثات.	٨	٠	%١٠٠
٤٨	العاب المائدة.	٨	٠	%١٠٠
٤٩	الغناء.	٨	٠	%١٠٠
٥٠	الاستمتاع بالموسيقى.	٧	١	%٨٧,٥
٥١	الرسم.	٧	١	%٨٧,٥
٥٢	الأنشطة الترويحية الفنية	٧	١	%٨٧,٥
٥٢	الاستمتاع للتسجيلات.	٨	٠	%١٠٠
٥٣	الرقص الشعبي.	٨	٠	%١٠٠
٥٤	الرحلات الخلوية.	٧	١	%٨٧,٥
٥٤	الأنشطة الترويحية الكشفية.	٧	١	%٨٧,٥
٥٥	الأنشطة الجوالة والخدمة العامة	٧	١	%٨٧,٥
٥٦	معسكرات الخدمة العامة.	٧	١	%٨٧,٥
٥٧	مشروعات النظافة.	٧	١	%٨٧,٥
٥٨	حملات التبرع بالدم.	٨	٠	%١٠٠

يتضح من الجدول (٣) موافقة السادة الخبراء على استبيان الأنشطة الترويحية الممارسة لطالبات جامعة المنصورة بنسب ترواحت ما بين (٨٧,٥% الي ١٠٠%) والتي فاقت نسبة القبول ٧٥% والتي ارتضاها الباحثان، كما حذف العبارات ارقام (١٠ - ١٥ - ٢٤).

المعاملات العلمية للاستبيان:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من مدى ملائمة عبارات استبيان الأنشطة الترويحية الممارسة لدى طالبات الجامعة، قام الباحثان بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (١٨٦) طالبة.

وقد استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات ومحاور الاستبيان من خلال إيجاد معامل الارتباط فيما بين كل من العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تمثله والدرجة الكلية للاستبيان، وبين محاور الاستبيان وبعضها وبين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان كما هو موضح بالجدول الآتية:

يتضح من الجدول (٥)، وجود إرتباط دال إحصائياً بين محاور الاستبيان مع بعضها والدرجة الكلية للاستبيان، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ثانياً: حساب ثبات الاستبيان:

للتحقق من ثبات الاستبيان، قام الباحثان بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (١٨٦) طالبة وقد استعان الباحثان بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل جتمان وسبيرمان برون لحساب معامل ثبات الاستبيان.

جدول (٦)

ثبات استبيان الأنشطة الترويحية الممارسة لدى طالبات الجامعة (ن=١٨٦)

المحاور	معامل جتمان	سبيرمان براون	معامل ألفا كرونباخ
مفهوم الأنشطة الترويحية	٠,٧٧٤	٠,٨٢٩	٠,٧٩٨
الاهداف التي تتحقق عند ممارسة الأنشطة الترويحية	٠,٨١٨	٠,٨٤٥	٠,٨٣٢
الأنشطة الترويحية	٠,٧٩٣	٠,٨٣٩	٠,٨١٧
الدرجة الكلية للاستبيان	٠,٨١٢	٠,٨١٦	٠,٩١٣

* قيمة مرتفعة \leq من ٠,٧٠٠

يتضح من الجدول (٦)، ان معامل ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠,٨١٢)، وقد بلغ معامل ثبات الاستبيان بطريقة جتمان (٠,٨١٦) وبطريقة سبيرمان برون (٠,٩١٣)، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل المحاور دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاستبيان قيد البحث.

مفتاح التصحيح استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية لطالبات جامعة المنصورة.

تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء الاستبيان وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تحتوى على (موافق، الي حد ما، غير موافق) بواقع (٣-٢-١) على التوالى وقد اعتبر الباحثان أن كل عبارات الاستبيان إيجابية، وبهذا يكون اعلي درجة يحصل عليها المفحوص (١٦٥) درجة واقل درجة (٥٥) درجة.

١- مقياس الحرج الموقفي لدى طالبات جامعة المنصورة " اعداد الباحثان ". مرفق (٦)

إعداد مكونات المقياس:

قام الباحثان بإعداد مقياس الحرج الموقفي، من خلال إجراء خطوات بناء المقياس

التالية:

- تحديد الهدف من المقياس:

يهدف مقياس الحرج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة؛ تحديد ومعرفة مستوى الحرج الموقفي لدى الطالبات.

- تحديد أبعاد المقياس:

قام الباحثان بتحديد المفاهيم التي تعتمد في بناء المقياس قبل البدء بالإجراءات، حيث أن الحرج الموقفي استجابة انفعالية جراء عمليات سابقة ولاحقة وينظر في كونه نزعة للشعور بالخجل والارتباك في المواقف التي تستثيره، والذي يتم اكتشافه وتشخيصه عن طريق قياس نتاج ذلك السلوك، وكما أن المبتدئات يختلفون فيما لديهم من خاصية الحرج الموقفي، ومن خلال الاطلاع علي الأبحاث العلمية والدراسات السابقة قد تم تحديد مكونات المقياس، حيث تكون من (٣٣) عبارة والتي تم تجميعها بصفة اوليه تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء المتخصصين في مجالات علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (٨) خبراء، لإبداء الرأي بالموافقة أو غير الموافقة وأي مقترحات أخرى، وقد ارتضى الباحثان نسبة مئوية (٧٥%) فأكثر من رأى الخبراء لقبول كما هو موضح بالجدول (٧)

جدول (٧)

آراء الخبراء حول ابعاد مقياس الحرج الموقفي وتكراراتها والنسبة المئوية والدلالة لها (ن=٨)

م	العبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
١.	اجد من الصعوبة التحكم فى الانفعالات اثناء الامتحانات	٨	٠	١٠٠%
٢.	اجد صعوبة فى السيطرة على انفعالاتى اثناء أداء الدروس الصعبه	٨	٠	١٠٠%
٣.	عندما تنتقد الطالبات ادائي اثناء الوحدات الدراسية فاني لا استطيع التحكم فى انفعالاتى	٧	١	٨٧,٥%
٤.	يختلف هدوء اعصابى اناء المحاضرات عنه من الامتحان	٧	١	٨٧,٥%
٥.	اتجنب المنافسة مع الطالبات ذوي المستوي المرتفع	٨	٠	١٠٠%
٦.	ليس من طبيعتى ان أوجه تحدي مع زملاء	٧	١	٨٧,٥%
٧.	افتقر الى الثقة بالنفس اثناء الامتحانات	٧	١	٨٧,٥%
٨.	تكرار الأخطاء يزيد من عدم الثقة بالنفس	٧	١	٨٧,٥%
٩.	يصعب على استعادة تركيز انتباهى اذا ارتكبت أخطاء	٨	٠	١٠٠%
١٠.	انتقاد زملاء يشنت انتباهى	٨	٠	١٠٠%
١١.	اقلق كثيرا عندما ارتكب أخطاء فى الامتحان	٧	١	٨٧,٥%

تابع جدول (٧)

آراء الخبراء حول ابعاد مقياس الحرج الموقفي وتكراراتها والنسبة المئوية والدلالة لها
(ن=٨)

م	العبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
١٢.	لا انسجم بسرعة مع الطالبات	٧	١	%٨٧,٥
١٣.	استطيع مواجهة متطلبات الدروس الصعبة	٨	٠	%١٠٠
١٤.	اشعر بالرضا عند أداء الدروس والمحاضرات	٨	٠	%١٠٠
١٥.	أراء الطالبات عنى لا يعنى من التركيز بشكل جيد	٨	٠	%١٠٠
١٦.	لدي ثقة فى مهاراتي وقدراتي	٨	٠	%١٠٠
١٧.	اتوتر عن تقييم الأستاذ ادائي بالسالب	٧	١	%٨٧,٥
١٨.	لا اقلق عند تكرار الاخطاء	٧	١	%٨٧,٥
١٩.	اخجل من الزملاء عندما لا استطيع تصحيح اخطائي	٧	١	%٨٧,٥
٢٠.	أقيم علاقات جيدة مع الطالبات اثناء المحاضرات	٨	٠	%١٠٠
٢١.	يسبب لى حرجاً عندما أريد التمييز بين الطالبات.	٧	١	%٨٧,٥
٢٢.	اشعر بالحرج حينما أصدر حكماً على مستوى الطالبات.	٧	١	%٨٧,٥
٢٣.	سأحرج عندما يشير (المدير، المشرف) إلى نقاط ضعفي في الدرس.	٨	٠	%١٠٠
٢٤.	يجرجنى الدخول لقاعة الدرس.	٧	١	%٨٧,٥
٢٥.	أشعر بالحرج عندما أخطاء بالشرح أمام الطالبات.	٧	١	%٨٧,٥
٢٦.	تخرجنى تساؤلات الطالبات فى الدرس.	٨	٠	%١٠٠
٢٧.	أحرج عندما يحدق بى الطالبات.	٨	٠	%١٠٠
٢٨.	من المحرج أن يصدر منى تصرف لا أرغب اضهاره	٧	١	%٨٧,٥
٢٩.	اشعر بالحرج عندما لا أتمكن من تنفيذ الدرس.	٨	٠	%١٠٠
٣٠.	اشعر بالحرج عند شروعى بتخطيط الدرس الذي طلب بتدريسه	٨	٠	%١٠٠
٣١.	صياغة بعض الاسئلة تخرجنى.	٥	٣	%٦٢,٥

ومن خلال دراسة جدول (٧): يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (%٨٧,٥) إلى (%١٠٠)، وقد ارتضى الباحثان بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها (%٧٥) فأكثر، وبذلك بلغ العدد الإجمالي لعبارات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (٣٠) عبارة.

حساب المعاملات العلمية للمقاييس:

للتحقق من مدى ملائمة عبارات المقياس، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (١٨٦) طالبة. وقد استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط فيما بين كل من العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول الآتية:

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الحرج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة (ن=١٨٦)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
معامل الارتباط	٥	معامل الارتباط	٥	معامل الارتباط	٥	معامل الارتباط	٥	معامل الارتباط	٥
*٠,٦٩٦	١	*٠,٧٧٦	٧	*٠,٤٢٣	١٣	*٠,٦١٤	١٩	*٠,٦١١	٢٥
*٠,٦٥٤	٢	*٠,٦٨٩	٨	*٠,٦٧٠	١٤	*٠,٤٣٨	٢٠	*٠,٤٣٩	٢٦
*٠,٥٤٠	٣	*٠,٦٦٠	٩	*٠,٧٣٣	١٥	*٠,٧٤٣	٢١	*٠,٣٥٦	٢٧
*٠,٤٣٩	٤	*٠,٥٣٣	١٠	*٠,٦٤٣	١٦	*٠,٨٢٣	٢٢	*٠,٧١٣	٢٨
*٠,٥٩٦	٥	*٠,٣٧٥	١١	*٠,٥٣٠	١٧	*٠,٦٦٧	٢٣	*٠,٨١٧	٢٩
**٠,٨٠١	٦	*٠,٥٠٤	١٢	**٠,٥٦٢	١٨	**٠,٧١٥	٢٤	**٠,٦٦٢	٣٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $(٠,٠٥) = ٠,١٣٩$

يتضح من الجدول (٨)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ومع الدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $(٠,٠٥)$ مما يدل على صدق العبارات.
معامل الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (١٨٦) طالبة وقد استعان الباحثان بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل جتمان وسبيرمان برون لحساب معامل ثبات الاستبيان.

جدول (٩)

قيم ثبات مقياس الحرج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة (ن = ١٨٦)

الأبعاد	معامل جتمان	سبيرمان براون	معامل ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية	٠,٧٩٥	٠,٨٠٦	٠,٨٩٢

* قيمة مرتفعة $\leq ٠,٧٠٠$

يتضح من الجدول (٩)، ان معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠,٨٩٢)، وقد بلغ معامل ثبات الاستبيان بطريقة جتمان (٠,٧٩٥) وبطريقة سبيرمان براون (٠,٨٠٦) وكان معامل الاتساق الداخلي لكل المحاور دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

مفتاح التصحيح لمقياس الحرج الموقفي.

تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء الاستبيان وذلك بوضع جميع العبارات فى قائمة تحتوى على (موافق، الي حدما، غير موافق) بواقع (٣ - ٢ - ١) على التوالى، وبهذا يكون اعلي درجة يحصل عليها المفحوص (٩٠) درجة واول درجة (٣٠) درجة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة فى البحث) حيث قام بتطبيقها على عينة قوامها (١٨٦) طالبة من طالبات جامعة المنصورة، من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٣/٣/١١ إلى ٢٠٢٣/٣/٢٥ م.

الدراسة الاساسية:

قد تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة البحث الاساسية وقوامها (١٢٦٣) طالبة من طالبات جامعة المنصورة فى الفترة ٢٠٢٣/٤/١ م حتى ٢٠٢٣/٥/٤ م.

المستويات التقديرية للمقياسين:

حدد الباحثان درجة القطع والتي تعد النقطة التي إذا وصل إليها المفحوص فإنه يجتاز المقياس الذي استجاب عليه وأن المتوسطات الحسابية ونسبها المئوية هي الحد الفاصل بين مستوى الاستجابات فى أداة البحث.

جدول (١٠)

درجة القطع لمستويات استجابة عينة البحث

م	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى
١	١,٦٦ : ١,٠٠	٣٣,٣٣ : ٥٥,٥٥%	منخفض
٢	٢,٣٣ : ١,٦٧	٥٥,٥٥٦ : ٧٧,٧٧٨%	متوسط
٣	٣,٠٠ : ٢,٣٤	٧٧,٧٧٩ : ١٠٠,٠٠%	مرتفع

المعالجات الاحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- التكرار
- معامل جتمان وسبيرمان ومعامل الفا كرونباخ للثبات.

- النسب المئوية - النسبة الترجيحية

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول: مامستوى ممارسة الأنشطة الترويحية لطالبات جامعة المنصورة؟

جدول (١١)

التكرار والنسب المئوية لمحور مفهوم الأنشطة الترويحية في مقياس ممارسة الأنشطة الترويحية لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		الي حد ما		غير موافق		النسبة الترجيحية	المتوسط	مستوي التقدير
		النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار			
١.	تتسم بالتنوع والتجديد.	٤٨,٥٤	٦١٣	٢٣,١٢	٢٩٢	٢٨,٣٥	٣٥٨	٧٣,٤٠	٢,٢٠	متوسط
٢.	نشاط بناء وهادف.	٤٩,٦٤	٦٢٧	٢٠,١١	٢٥٤	٣٠,٢٥	٣٨٢	٧٣,١٣	٢,١٩	متوسط
٣.	يمارسها جميع الطالبات.	٤٦,٢٤	٥٨٤	٣٤,٤٤	٤٣٥	١٩,٣٢	٢٤٤	٧٥,٦٤	٢,٢٧	متوسط
٤.	تمارس بكامل الحرية والاختيار.	٤٢,٠٤	٥٣١	٢٨,٠٣	٣٥٤	٢٩,٩٣	٣٧٨	٧٠,٧٠	٢,١٢	متوسط
٥.	تحقق التوازن النفسي.	٤٤,٧٣	٥٦٥	٢٨,١٩	٣٥٦	٢٧,٠٨	٣٤٢	٧٢,٥٥	٢,١٨	متوسط
٦.	تمارس في وقت الفراغ.	٤٤,١٠	٥٥٧	٢٧,٤٠	٣٤٦	٢٨,٥٠	٣٦٠	٧١,٩٠	٢,١٦	متوسط
٧.	أسلوبا لاستعادة حيوية الطالبة للعمل بكفاءة.	٦٢,١٥	٧٨٥	٢٨,٥٨	٣٦١	٩,٢٦	١١٧	٨٤,٣٠	٢,٥٣	مرتفع
٨.	لاستثمار وقت الفراغ بصورة ايجابية.	٥٧,١٧	٧٢٢	٢٩,٠٦	٣٦٧	١٣,٧٨	١٧٤	٨١,١٣	٢,٤٣	مرتفع

تابع جدول (١١)
التكرار والنسب المئوية لمحور مفهوم الأنشطة الترويحية في مقياس ممارسة الأنشطة
الترويحية لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		الي حد ما		غير موافق		النسبة الترجيحية	المتوسط	مستوي التقدير
		تكرار	% النسبة	تكرار	% النسبة	تكرار	% النسبة			
٩	ينتج عنها الرضا والسور.	٥٦٢	٤٤,٥٠	٤٣٦	٣٤,٥٢	٢٦٥	٢٠,٩٨	٧٤,٥١	٢,٢٤	متوسط
١٠	ذاتية يمارس بشكل فردي او مع الاخرين.	٤٨٢	٣٨,١٦	٤٨٩	٣٨,٧٢	٢٩٢	٢٣,١٢	٧١,٦٨	٢,١٥	متوسط
١١	تكشف القدرات الكامنة لدى الطالبات.	٥٢٣	٤١,٤١	٣٩٤	٣١,٢٠	٣٤٦	٢٧,٤٠	٧١,٣٤	٢,١٤	متوسط
١٢	تساعد على تكامل الشخصية الانسانية.	٧٠٩	٥٦,١٤	٣٦٦	٢٨,٩٨	١٨٨	١٤,٨٩	٨٠,٤٢	٢,٤١	مرتفع

ويتضح من الجدول (١١) أن العبارة رقم (٧) والتي نصت علي " أسلوبا لاستعادة حيوية الطالبة للعمل بكفاءة "حصلت على أعلى متوسط حسابي وقد بلغ (٢,٥٣) وبنسبة ترجيحه بلغت (٨٤,٣٠%) وبمستوي تقديري مرتفع.
كما يتضح أن العبارة رقم (١٠) والتي نصت علي "أنشطة تتسم بالمرونة" حصلت علي أقل متوسط حسابي وقد بلغ (٢,١٦) وبنسبة ترجيحه بلغت (٧١,٩٠%) وبمستوي تقديري متوسط.

جدول (١٢)
التكرار والنسب المئوية لمحور اهداف الأنشطة الترويحية في مقياس ممارسة الأنشطة
الترويحية لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		الي حد ما		غير موافق		النسبة الترجيحية	المتوسط	مستوي التقدير
		تكرار	% النسبة	تكرار	% النسبة	تكرار	% النسبة			
١	تنمية اللياقة البدنية.	٦٠٥	٤٧,٩٠	٢٩٨	٢٣,٥٩	٣٦٠	٢٨,٥٠	٧٣,١٣	٢,١٩	متوسط
٢	تجديد نشاط وحيوية الجسم.	٦٠٢	٤٧,٦٦	٢٦٦	٢١,٠٦	٣٩٥	٣١,٢٧	٧٢,١١	٢,١٦	متوسط
٣	الاسترخاء العضلي والعصبي.	٥٩٤	٤٧,٠٣	٤٤١	٣٤,٩٢	٢٢٨	١٨,٠٥	٧٧,١٤	٢,٣١	متوسط

تابع جدول (١٢)
التكرار والنسب المئوية لمحور اهداف الانشطة الترويحية في مقياس ممارسة الانشطة
الترويحية لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		الي حد ما		غير موافق		المتوسط	مستوي التقدير
		النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار		
٤	تحقيق الرضا النفسي.	٤٥,٦٨	٣٦١	٢٨,٥٨	٣٢٥	٢٥,٧٣	٣٢٥	٢,٢٠	متوسط
٥	اشباع الميل للمغامرة والمخاطرة.	٤٠,٦٢	٣٥٠	٢٧,٧١	٤٠٠	٣١,٦٧	٤٠٠	٢,٠٩	متوسط
٦	اشباع الميل للمنافسة مع الذات ومع الاخرين.	٣٩,٩٠	٣٤٢	٢٧,٠٨	٤١٧	٣٣,٠٢	٤١٧	٢,٠٧	متوسط
٧	التخلص من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ضغوط الدراسة.	٦٣,٢٦	٣٥٨	٢٨,٣٥	١٠٦	٨,٣٩	١٠٦	٢,٥٥	مرتفع
٨	الاتصال الفعال والمستمر بين الطالبات.	٥٧,٣٢	٣٦١	٢٨,٥٨	١٧٨	١٤,٠٩	١٧٨	٢,٤٣	مرتفع
٩	تكوين علاقات جديدة مع الزملاء.	٤٣,٣١	٤١١	٣٢,٥٤	٣٠٥	٢٤,١٥	٣٠٥	٢,١٩	متوسط
١٠	الاحساس بالتوافق النفسي الاجتماعي مع الزملاء.	٣٩,٨٣	٤٢٩	٣٣,٩٧	٣٣١	٢٦,٢١	٣٣١	٢,١٤	متوسط
١١	تنمية الشعور بالانتماء للجامعة.	٣٩,٢٧	٤٧٥	٣٧,٦١	٢٩٢	٢٣,١٢	٢٩٢	٢,١٦	متوسط
١٢	تدعيم مفهومي الذات.	٦٠,١٠	٤٣٢	٣٤,٢٠	٧٢	٥,٧٠	٧٢	٢,٥٤	مرتفع

تابع جدول (١٢)
التكرار والنسب المئوية لمحور اهداف الانشطة الترويحية في مقياس ممارسة الانشطة
الترويحية لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		الي حد ما		غير موافق		المتوسط	مستوي التقدير
		النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار		
١٣	تهيئة الفرص لتعلم أنشطة ترويحية جديدة.	٢٥,٥٧	٣٢٣	٢٣,٢٨	٢٩٤	٥١,١٥	٦٤٦	١,٧٤	متوسط
١٤	فهم أفضل للبيئة المحيطة.	٦١,٠٥	٧٧١	٣٠,٠٩	٣٨٠	٨,٨٧	١١٢	٢,٥٢	مرتفع
١٥	التعرف على عوامل الامان والسلامة المرتبطة بالأنشطة الترويحية.	٣٨,٤٠	٤٨٥	١٣,٣٨	١٦٩	٤٨,٢٢	٦٠٩	١,٩٠	متوسط
١٦	اكتساب خبرات حياتيه جديدة.	٦٢,٦٣	٧٩١	٣٠,٧٢	٣٨٨	٦,٦٥	٨٤	٢,٥٦	مرتفع

ويتضح من الجدول (١٢) أن العبارة رقم (١٦) والتي نصت علي "اكتساب خبرات حياتيه جديدة" حصلت على أعلى متوسط حسابي وقد بلغ (٢,٥٦) وبنسبة ترجيحية بلغت (٨٥,٣٣%) وبمستوي تقديري مرتفع.

كما يتضح أن العبارة رقم (١٥) والتي نصت علي "التعرف على عوامل الامان والسلامة المرتبطة بالأنشطة الترويحية" حصلت علي أقل متوسط حسابي وقد بلغ (١,٩٠) وبنسبة ترجيحية بلغت (٦٣,٣٩%) وبمستوي تقديري متوسط.

جدول (١٣)

التكرار والنسب المئوية لمحور الانشطة الترويحية في مقياس ممارسة الانشطة الترويحية لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		الي حد ما		غير موافق		المتوسط	مستوي التقدير
		النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار		
١	المشي.	٥٠,٢٨	٦٣٥	٢٤,٥٤	٣١٠	٢٥,١٨	٣١٨	٢,٢٥	متوسط
٢	الاجري.	٥١,٧٠	٦٥٣	٢٢,٤١	٢٨٣	٢٥,٨٩	٣٢٧	٢,٢٦	متوسط
٣	كرة قدم.	٤٦,٠٨	٥٨٢	٣٦,٧٤	٤٦٤	١٧,١٨	٢١٧	٢,٢٩	متوسط
٤	اللياقة البدنية.	٣٩,٩٨	٥٠٥	٣٠,١٧	٣٨١	٢٩,٨٥	٣٧٧	٢,١٠	متوسط

تابع جدول (١٣)
التكرار والنسب المئوية لمحور الأنشطة الترويحية في مقياس ممارسة الأنشطة الترويحية
لطلبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		الي حد ما		غير موافق		المتوسط	مستوي التقدير
		النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار		
٥	سباحة.	٤٢,٨٣	٥٤١	٢٩,٦١	٣٧٤	٢٧,٥٥	٣٤٨	٢,١٥	متوسط
٦	اسكواش.	٤٤,٨١	٥٦٦	٢٩,٧٧	٣٧	٢٥,٤٢	٣٢١	٢,١٩	متوسط
٧	القرائة.	٦١,٩٢	٧٨٢	٢٩,٤٥	٣٧٢	٨,٦٣	١٠٩	٢,٥٣	مرتفع
٨	الندوات.	٥٥,١٩	٦٩٧	٢٩,٧٧	٣٧٦	١٥,٠٤	١٩٠	٢,٤٠	مرتفع
٩	تصفح مواقع شبكة المعلومات.	٤٤,٤٢	٥٦١	٣٤,٨٤	٤٤٠	٢٠,٧٤	٢٦٢	٢,٢٤	متوسط
١٠	المؤتمرات.	٤٠,٢٢	٥٠٨	٣٤,٠٥	٤٣٠	٢٥,٧٣	٣٢٥	٢,١٤	متوسط
١١	الاستماع للبرامج الاذاعية.	٣٨,٨٠	٤٩٠	٣٧,٣٧	٤٧٢	٢٣,٨٣	٣٠١	٢,١٥	متوسط
١٢	الحفلات.	٤٨,٨٥	٦١٧	٢٤,٦٢	٣١١	٢٦,٥٢	٣٣٥	٢,٢٢	متوسط
١٣	الرحلات.	٥٢,١٠	٦٥٨	٢٢,٠٩	٢٧٩	٢٥,٨١	٣٢٦	٢,٢٦	متوسط
١٤	المعارض الخيرية.	٤٥,٣٧	٥٧٣	٣٦,٩٨	٤٦٧	١٧,٦٦	٢٢٣	٢,٢٨	متوسط
١٥	البحوث النفسي الاجتماعية.	٤١,٣٣	٥٢٢	٢٩,٣٠	٣٧٠	٢٩,٣٧	٣٧١	٢,١٢	متوسط
١٦	المحادثات.	٤٢,٨٣	٥٤١	٣٠,٠٩	٣٨٠	٢٧,٠٨	٣٤٢	٢,١٦	متوسط
١٧	العاب المائدة.	٤٦,٧٩	٥٩١	٢٨,٨٢	٣٦٤	٢٤,٣٩	٣٠٨	٢,٢٢	متوسط
١٨	الغناء.	٥٥,٧٤	٧٠٤	٢٩,٥٣	٣٧٣	١٤,٧٣	١٨٦	٢,٤١	مرتفع
١٩	الاستمتاع بالموسيقى.	٦٢,٦٣	٧٩١	٢٨,٨٢	٣٦٤	٨,٥٥	١٠٨	٢,٥٤	مرتفع
٢٠	الرسم.	٤٥,٦٨	٥٧٧	٣٤,٢٨	٤٣٣	٢٠,٠٣	٢٥٣	٢,٢٦	متوسط
٢١	التمثيل.	٣٩,٣٥	٤٩٧	٣٤,٣٦	٤٣٤	٢٦,٢٩	٣٣٢	٢,١٣	متوسط
٢٢	الرقص الشعبي.	٣٨,٦٤	٤٨٨	٣٨,٥٦	٤٨٧	٢٢,٨٠	٢٨٨	٢,١٦	متوسط
٢٣	الرحلات الخلوية.	٤٦,٢٤	٥٨٤	٤١,٥٧	٥٢٥	١٢,١٩	١٥٤	٢,٣٤	مرتفع
٢٤	المعسكرات الكشفية.	٣٧,٦١	٤٧٥	٤٧,٥١	٦٠٠	١٤,٨٩	١٨٨	٢,٢٣	متوسط
٢٥	معسكرات الخدمة العامة.	٣٦,٩٠	٤٦٦	٤٨,٤٦	٦١٢	١٤,٦٥	١٨٥	٢,٢٢	متوسط
٢٦	مشروعات النظافة.	٣١,٥١	٣٩٨	٥٤,٧٩	٦٩٢	١٣,٧٠	١٧٣	٢,١٨	متوسط
٢٧	حملات التبرع بالدم.	٣٨,١٦	٤٨٢	٤٥,٣٧	٥٧٣	١٦,٤٧	٢٠٨	٢,٢٢	متوسط

ويتضح من الجدول (١٣) أن العبارة رقم (١٩) والتي نصت علي " الاستمتاع بالموسيقى " حصلت على أعلى متوسط حسابي وقد بلغ (٢,٥٤) وبنسبة ترجيحه بلغت (٨٤,٧٧%) وبمستوي تقديري مرتفع.

كما يتضح أن العبارة رقم (٤) والتي نصت علي " اللياقة البدنية" حصلت علي أقل متوسط حسابي وقد بلغ (٢,١٠) وبنسبة ترجيحه بلغت (٧٠,٠٤%) وبمستوي تقديري متوسط.

ومن خلال النتائج السابقة يتضح ان الأنشطة الترويحية توفر فرصاً مناسبة أسلوباً لاستعادة حيوية الطالبة للعمل بكفاءة بما يحقق لهم السعادة والرضا وهذا ما تري تهانى عبد السلام (٢٠٠٤) من أن الترويح يعتبر مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني ويتميز بتحقيق السعادة للفرد. (٢)

ويعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى الأهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والنفسي الاجتماعية، وإن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض إستغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (٣)

وممارسة أي نشاط تروحي من خلال المعلومات والمعارف التي تستمدها الطالبات منه لممارسة أي نشاط آخر، وأنه يمكن الطالب الجامعي من الاعتماد على إمكانياته وإعدادها بما يتلاءم مع اكتسابه مهارات متنوعة يستفيد منها في وقت الفراغ لتحقيق نتائج ايجابية.

وقد اشار كل من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦م) أن الترويح مادة محورية لمحتوى الترويح وتعتمد عليها التربية الترويحية المسئولة عن المؤسسات النفسية الاجتماعية والتربوية كالجامعات. (٩)

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني: ما مستوى الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة؟

جدول (١٤)

التكرار والنسب المئوية لمقياس الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		الي حد ما		غير موافق		النسبة الترجيحية	المتوسط	مستوي التقدير
		النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار			
١.	اجد من الصعوبة التحكم في الانفعالات اثناء الامتحانات	٥٧,١٧	٣٨٦	٣٠,٥٦	١٥٥	١٢,٢٧	١٥٥	٨١,٦٣	٢,٤٥	مرتفع
٢.	اجد صعوبة في السيطرة علي انفعالاتي اثناء أداء الدرس الصعبه	٥٩,٤٦	٢٤٢	١٩,١٦	٢٧٠	٢١,٣٨	٢٧٠	٧٩,٣٦	٢,٣٨	مرتفع
٣.	عندما تنتقد الطالبات ادائي اثناء الوحدات الدراسية فاني لا استطيع التحكم في انفعالاتي	٥٩,١٤	٣٨٩	٣٠,٨٠	١٢٧	١٠,٠٦	١٢٧	٨٣,٠٣	٢,٤٩	مرتفع
٤.	يختلف هدوء اعصابي اناء المحاضرات عنه من الامتحان	٥٢,٠٢	٣٩٧	٣١,٤٣	٢٠٩	١٦,٥٥	٢٠٩	٧٨,٥٧	٢,٣٦	مرتفع
٥.	اتجنب المنافسة مع الطالبات ذوي المستوي المرتفع	٥٣,٥٢	٤٨٢	٣٨,١٦	١٠٥	٨,٣١	١٠٥	٨١,٨٢	٢,٤٥	مرتفع
٦.	ليس من طبيعتي ان أوجه تحدي مع الزملاء	٣٥,٦٣	٤٠١	٣١,٧٥	٤١٢	٣٢,٦٢	٤١٢	٦٧,٧٠	٢,٠٣	متوسط

تابع جدول (١٤)
التكرار والنسب المئوية لمقياس الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		التي حدها		غير موافق		النسبة الترجيحية	المتوسط	مستوي التقدير
		النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار			
٧	افتقر الي الثقة بالنفس اثناء الامتحانات	٤٧,٩٨	٤٢٩	٣٣,٩٧	٢٢٨	١٨,٠٥	٢٢٨	٧٦,٦٤	٢,٣٠	مرتفع
٨	تكرار الأخطاء يزيد من عدم الثقة بالنفس	٥٤,٣٢	٣٧٣	٢٩,٥٣	٢٠٤	١٦,١٥	٢٠٤	٧٩,٣٩	٢,٣٨	مرتفع
٩	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي اذا ارتكبت أخطاء	٥٠,٢٨	٣٨٣	٣٠,٣٢	٢٤٥	١٩,٤٠	٢٤٥	٧٦,٩٦	٢,٣١	متوسط
١٠	انتقاد الزملاء يشثتت انتباهي	٥٩,٧٠	٣٧٦	٢٩,٧٧	١٣٣	١٠,٥٣	١٣٣	٨٣,٠٦	٢,٤٩	مرتفع
١١	أقلق كثيرا عندما ارتكب أخطاء في الامتحان	٦٥,٠٠	٣٢٤	٢٥,٦٥	١١٨	٩,٣٤	١١٨	٨٥,٢٢	٢,٥٦	مرتفع
١٢	لا انسجم بسرعة مع الطالبات	٤٥,٥٣	٤٩٥	٣٩,١٩	١٩٣	١٥,٢٨	١٩٣	٧٦,٧٥	٢,٣٠	متوسط
١٣	استطيع مواجهة متطلبات الدروس الصعبة	٤٩,٧٢	٤٥٩	٣٦,٣٤	١٧٦	١٣,٩٤	١٧٦	٧٨,٦٠	٢,٣٦	مرتفع
١٤	اشعر بالرضا عند أداء الدروس والمحاضرات	٤٨,٣٠	٤٣٩	٣٤,٧٦	٢١٤	١٦,٩٤	٢١٤	٧٧,١٢	٢,٣١	متوسط
١٥	أراء الطالبات عني لا يعني من التركيز بشكل جيد	٤٦,٥٦	٤٨٧	٣٨,٥٦	١٨٨	١٤,٨٩	١٨٨	٧٧,٢٦	٢,٣٢	متوسط

تابع جدول (١٤)
التكرار والنسب المئوية لمقياس الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		التي حدها		غير موافق		النسبة الترجيحية	المتوسط	مستوي التقدير
		النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار			
١٦	لدي ثقة في مهاراتي وقدراتي	٦٦,٦٧	٨٤٢	٢٣,٧٥	٣٠٠	٩,٥٨	١٢١	٨٥,٧٠	٢,٥٧	مرتفع
١٧	اتوتر عن تقييم الأستاذ اداثي بالسالب	٥٢,٠٢	٦٥٧	٢٥,١٨	٣١٨	٢٢,٨٠	٢٨٨	٧٦,٤٤	٢,٢٩	متوسط
١٨	لا اقلق عند تكرر الاخطاء	٥٧,٣٢	٧٢٤	٣٤,١٣	٤٣١	٨,٥٥	١٠٨	٨٢,٩٢	٢,٤٩	مرتفع
١٩	اخجل من زملاء عندما لا استطيع تصحيح اخطائي	٤٦,١٦	٥٨٣	٢٩,٣٠	٣٧٠	٢٤,٥٤	٣١٠	٧٣,٨٧	٢,٢٢	متوسط
٢٠	أقيم علاقات جيدة مع الطالبات اثناء المحاضرات	٤٥,٦١	٥٧٦	٢٦,١٣	٣٣٠	٢٨,٢٧	٣٥٧	٧٢,٤٥	٢,١٧	متوسط
٢١	يسبب لي حرجاً عندما أريد التمييز بين الطالبات.	٥٥,٨٢	٧٠٥	٣١,٧٥	٤٠١	١٢,٤٣	١٥٧	٨١,١٣	٢,٤٣	مرتفع
٢٢	اشعر بالحرج حينما أصدر حكماً على مستوى الطالبات.	٥٦,٨٥	٧١٨	٢٩,٣٠	٣٧٠	١٣,٨٦	١٧٥	٨١,٠٠	٢,٤٣	مرتفع
٢٣	سأخرج عندما يشير (المدير، المشرف) إلى نقاط ضعفي في درس.	٥٦,٣٧	٧١٢	٣٠,٤٠	٣٨٤	١٣,٢٢	١٦٧	٨١,٠٥	٢,٤٣	مرتفع

تابع جدول (١٤) التكرار والنسب المئوية لمقياس الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

م	العبارات	موافق		التي حدها		غير موافق		النسبة الترجيحية	المتوسط	مستوي التقدير
		النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار			
٢٤	يخرجني الدخول لقاعة الدرس.	٥٠,٢٠	٦٣٤	٢٦,٦٠	٣٣٦	٢٣,٢٠	٢٩٣	٧٥,٧٠	٢,٢٧	متوسط
٢٥	أشعر بالحرج عندما أخطاء بالشرح أمام الطالبات.	٥٧,٢٤	٧٢٣	٣٥,٠٠	٤٤٢	٧,٧٦	٩٨	٨٣,١٦	٢,٤٩	مرتفع
٢٦	تخرجني تساؤلات الطالبات في الدرس.	٤٩,٣٣	٦٢٣	٣٢,١٥	٤٠٦	١٨,٥٣	٢٣٤	٧٦,٩٣	٢,٣١	متوسط
٢٧	أخرج عندما يحدق بي الطالبات.	٧٣,٥٦	٩٢٩	٢١,٠٦	٢٦٦	٥,٣٨	٦٨	٨٩,٣٩	٢,٦٨	مرتفع
٢٨	من المخرج أن يصدر مني تصرف لا أرغب اضهاره	٥٤,٠٨	٦٨٣	٢٥,٦٥	٣٢٤	٢٠,٢٧	٢٥٦	٧٧,٩٤	٢,٣٤	مرتفع
٢٩	اشعر بالحرج عندما لا أتمكن من تنفيذ الدرس.	٤٠,٤٦	٥١١	٤٠,٨٦	٥١٦	١٨,٦٩	٢٣٦	٧٣,٩٢	٢,٢٢	متوسط
٣٠	اشعر بالحرج عند شروعي بتخطيط الدرس الذي طلب بتدريسه	٤٠,٠٦	٥٠٦	٤٠,٤٦	٥١١	١٩,٤٨	٢٤٦	٧٣,٥٣	٢,٢١	متوسط

ويتضح من الجدول (١٤) أن العبارة رقم (٢٧) والتي نصت علي "أخرج عندما يحدق بي الطالبات" حصلت على أعلى متوسط حسابي وقد بلغ (٢,٦٨) وبنسبة ترجيحية بلغت (٨٩,٣٩%) وبمستوي تقديري مرتفع.

كما يتضح أن العبارة رقم (٦) والتي نصت علي "ليس من طبيعتي ان أوجه تحدي مع الزملاء" حصلت على أقل متوسط حسابي وقد بلغ (٢,٠٣) وبنسبة ترجيحية بلغت (٦٧,٧٠%) وبمستوي تقديري متوسط.

ويرى الباحثان أن الحرجية الموقفية سمة مميزة من سمات الشخصية تستهدف الطالبة بصفة مستمرة للشعور بالحرج، ولها ارتباطات جوهرية في بعض متغيرات الشخصية وهناك ارتباط جوهرى بينالحرجية والوعي بالذات.

كما ان الإناث أكثر تأثراً بالحرج الموقفي من الذكور، وذلك بسبب الاستعدادات الجسمية والقدرات العقلية والسمات المزاجية، إذ أن الإناث يتميزا عن الذكور بالسمات الاثنية: البكاء من الحساسية، وإذا نظرنا إلى نتيجة السؤال الثالث والمتعلقة بمعرفة الفروق في مستوى الحرج الموقفي تعزى للتحصيل الدراسي، حيث أشارت النتيجة إلى وجود فروق بين ذوي التحصيل المرتفع أما تفسير نتيجة السؤال الرابع، والتي جاءت مؤكدة على أن الطلبة من ذوي نمط التنشئة التساهلية والتسلطية هم أكثر عرضة للحرج الموقفي من الطلبة من ذوي نمط التنشئة الديمقراطية، وذلك بسبب أن الطلبة ذوي التنشئة الديمقراطية يكونوا أكثر تعبيراً عن أنفسهم وعن أفكارهم وآرائهم وهم أكثر تكيفا من الآخرين.

ويرى بعض الباحثين أن سبب ارتفاع الحرج الموقفي لدى الإناث يعود لعوامل فسيولوجية محددة للشعور بالحرج، والمتمثلة بسرعة احمرار الوجه خجلاً، وزيادة في حرارة الجسم، وازدياد في سرعة نبضات القلب في المواقف المحرجة عند الذكور بالإضافة إلى ما ذكر أن الإناث تسعى دائماً إلى أن تكون مقبولة اجتماعياً.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **Perowne. S.& Mansell, W (٢٠٠٢)** وكانت من أهم النتائج توجد بعض الخصائص الشخصية التي تميز الطالبات مثل استخدام كلمات التهديد وتعبيرات الوجه السلبية والألفاظ النابية، وهذه الأعراض تعطي مؤشر على أن هذه العينة تعاني من مستوى متوسط للحرج الموقفي.

ودراسة **محمد ياسين الزهاوي (٢٠٢٠)** واستنتج الباحث أن طالبات لديهم درجة عالية من مستوى الحرج الموقفي ويؤدي ارتفاع مستوى حالة الحرج إلى انخفاض مستوى أداء المهارات.

وتختلف مع دراسة **فؤاد طلافحه وأحمد عربيات (٢٠٠٦)** وكانت من أهم النتائج أن متوسط درجة مستوى الحرج الموقفي لدى أفراد العينة جاءت ضمن المتوسط الطبيعي. عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث: هل توجد علاقة بين ممارسة الانشطة الترويحية والحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة؟

جدول رقم (١٥)
معاملات الارتباط لدرجات أفراد العينة بين أبعاد ممارسة الأنشطة الترويحية والخرج
الموقفي لطالبات جامعة المنصورة (ن = ١٢٦٣)

الخرج الموقفي	المتغيرات	
*.531-	مفهوم الأنشطة الترويحية	مقياس ممارسة
*.532-	اهداف الأنشطة الترويحية	الأنشطة الترويحية
*.561-	الأنشطة الترويحية	لطالبات جامعة
*.657-	الدرجة الكلية للمقياس	المنصورة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,١١٣

يتضح من الجدول رقم (١٥) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين ابعاد ممارسة الأنشطة الترويحية والخرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (-٠,٥٣١) و (-٠,٦٥٧) وجميع القيم دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥). ويعزو الباحث ذلك الي إن ممارسة الأنشطة الترويحية تكسب الطالبات درجة عالية من القدرة على التوافق مع المواقف المختلفة وبالتالي يستطيعن أن يستخدمن وينظمن انفعلاتهن و يتوافقن مع نفسهن و مع مجتمعهن ويزيدنا من قدراتهن علي استخدام المهارات الانفعالية والنفسية الاجتماعية، وبذلك يمكن القول أن ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة تساعد الطالبات على التوافق النفسي والنفسي الاجتماعي والتمتع بالصحة النفسية وكذلك على التواصل الإيجابي مع الآخرين من خلال العلاقات النفسية الاجتماعية معهم. ويشير مدحت أبو النصر (٢٠٠٨م) بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية لأنها تكسب الطالبة الممارس نوعاً من الإرتياح النفسي والثقة بالنفس، كما إنها تسهم في نمو تقدير الذات مثل الرغبة في الثقة بالنفس والرغبة في تحقيق الذات وجذب إنتباه الآخرين وبذلك يتكون لدى الطالبة تقدير إيجابياً لذاته. (١١)

والأنشطة الترويحية مناها ما يؤدي حر والبعض الآخر بالأدوات إما بصورة فردية أو زوجية مع الزميل في إطار جو من التعاون بين الطالبات، الأمر الذي ساهم في اكتساب الطالبات الكثير من النواحي الإيجابية كتكوين العلاقات النفسية الاجتماعية الجيدة، القدرة على تحمل المسؤولية، القدرة على التكيف وضبط النفس وتحقيق الذات من خلال الممارسة الأنشطة الترويحية وهذا ماساهم بصورة ملحوظة في رفع معدلات التوافق النفسي الاجتماعي لديهن. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما اشار اليه مدحت أبو النصر (٢٠٠٨م) في أن الأنشطة الترويحية لها أثارها الإيجابية على النواحي النفسية وتنمية الكفاية العقلية والذهنية كالقدرة على تركيز الإنتباه وتعديل الحالة المزاجية للفرد، وتكوين العلاقات النفسية الاجتماعية

الجيدة، كما تلعب دورا هاما في برامج التحكم في الضغوط النفسية والقدرة على ضبط الاندفاع، وكلها عوامل تسهم في تنمية معدل الذكاء الإنفعالي لدى الطالبات. (١١)
عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع : هل تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية والخرج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة ؟

جدول (١٦)

اثر أبعاد ممارسة الأنشطة الترويحية علي الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة (ن=١٢٦٣)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	R	R2	قيمة F	B	قيمة β	قيمة T	مستوي الدلالة
مفهوم الأنشطة الترويحية	الحرج الموقفي	*-٠,٥٣١	٠,٢٨٢	٤٩٥,٥٥١	١,٢٥٩	٠,٥٣١	٢٢,٢٦١	٠,٠٠٠
اهداف الأنشطة الترويحية		*-٠,٥٣٢	٠,٢٨٣	٤٩٧,٦٣٦	١,١٩٩	٠,٥٣٢	٢٢,٣٠٨	٠,٠٠٠
الأنشطة الترويحية		*-٠,٥٦١	٠,٣١٤	٥٧٨,٥٢٥	٠,٦٨٤	٠,٥٦١	٢٤,٠٥٣	٠,٠٠٠
ممارسة الأنشطة الترويحية ككل		*-٠,٦٥٧	٠,٤٣٢	٢٣٩,٢٣٨	٦,٥١٢		٢٩,٥٨٢	٠,٠٠٠

*معنوي عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٦) تحققت معنوية النموذج، حيث أن قيمة F تساوي (٢٣٩,٢٨٣) وهي دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥، كم توجد علاقة ارتباطية ايجابية أبعاد ممارسة الأنشطة الترويحية، والخرج الموقفي حيث، حيث ان قيمة R تساوي (٠,٦٥٧)، كما بلغت قيمة $٢R$ (٠,٤٣٢) مما يعني انه كلما زادت قيمة ممارسة الأنشطة الترويحية بمقدار وحدة واحدة كلما قل الحرج الموقفي بمقدار ٤٣,٢% مما يعني أن هناك اثر ايجابي لأبعاد ممارسة الأنشطة الترويحية علي الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة.

ويعزو الباحثان النتائج السابقة الي ان الترويح يُعد نشاطاً اختيارياً ممتعاً للفرد مقبول من المجتمع يُمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الطالبة وتنمية مهاراته سواء النفسية او النفسي الاجتماعية.

لقد أصبح الترويح والأنشطة الترويحية أهمية قصوى حفاظا على توازن الطالبة النفسي وسلامة تكوينه "حتى يمكن العطاء والعمل ومواكبة إيقاع الحياة والمتطلبات النفسية والبدنية في المجتمعات الحضرية الحديثة بكل ما فيها من صراعات وإجهاد بدني وعصبي، حيث أصبحت الأنشطة الترويحية جزءا هاما وحيويا من حياة الطالبة وليست مجرد احتياجا ثانويا أو شيء من الترف، وأن الأنشطة الترويحية لها وظائف أساسية للإنسان أهمها الإعداد للحياة المستقبلية وتحقيق التوازن بين قواه المختلفة من توازن نفسي واجتماعي وفسولوجي،

لذلك قد اهتمت الأمم المتحضرة باستثمار وقت الفراغ في تنمية الطالبات من جميع الجوانب" (٢)

ويشير كل من كمال درويش ومحمد الحماحي (٢٠٠٧) إلى أن الترويح يُعد نوعاً من أوجه النشاط التي يختارها طالبة بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم والمهارات البدنية والنفسية والاجتماعية والنفسية والمعرفية. (٨)

كما ان للترويح إسهامات في التأثير إيجابي على العديد من جوانب المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه، حيث يرى محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦) ان للترويح أهداف متعددة منها أهداف صحية مرتبطة بوجه عام بصحة طالبة لتطوير الحالة الصحية للفرد، والوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض الصدر، وتنمية للعادات الصحية المرغوبة، والإقلال من التوتر العصبي والقلق، والمحافظة على الوزن المناسب. (٩)

لذا فإن ممارسة هواية ترويحية للفرد تعد شيئاً هاماً وضرورياً لخلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والنفسية والاجتماعية وهذا يوافق مع ما اشار اليه ولـيم مانجر " William Hanger بأن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية". (٨)

كما يري الباحثان أن ممارسة الانشطة الترويحية يُعد فهماً أفضل لسلوك الفراغ لديهم ومن ثم تلبية رغباتهم واحتياجاتهم من خلال برامج تحقق لهم توازناً انفعالياً وعقلياً وصحياً واجتماعياً، ويقلل من نسب الحرج الموقفي لدي الطالبات.

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات الآتية:

- ١- مستوى ممارسة عينة البحث من طالبات جامعة المنصورة للانشطة الترويحية المختلفة كانت بنسب متوسطة.
- ٢- حصلت طالبات جامعة المنصورة علي مستوى متوسط الي مرتفع من الحرج الموقفي.
- ٣- وجود ارتباط دال إحصائياً بين ممارسة الانشطة الترويحية والحرج الموقفي لدي طالبات جامعة المنصورة.
- ٤- يوجد اثر لممارسة الانشطة الترويحية علي الحد من الحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة.
- ٥- يمكن التنبؤ بالحرج الموقفي لطالبات جامعة المنصورة في ضوء ممارسة الأنشطة الترويحية.

- ٨- كمال درويش، محمد الحماحي (٢٠٠٧): رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٤، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٠- محمد ياسين الزهاوي (٢٠٢٠): الحرج الموقفي وعلاقتها بأداء بعض المهارات الاساسية في درس الجمناستك الايقاعي للطالبات، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مج٢٠، ع١٤، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.
- ١١- مدحت أبو النصر (٢٠٠٨م): تنمية الذكاء العاطفي (الوجداني)، دار الفجر، القاهرة، مصر.
- ١٢- مصطفى نوري، خليل عبد الرحمن (٢٠١١): الاضطرابات السلوكية والانفعالية، الاردن، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 13- Egenfeldt, S. (2007): Their Generation Educational use of computer games, Computer Science, Journal of Educational Multimedia and Hypermedia, Corpus ID: 53918200
- 14- Jackson, T. & Ebnet, S. (2006): Appraisal and Coping in Romantic Relationship Narratives: Effects of Shyness, Gender, and Connotted Effect of Relationship Events, Individual Differences Research, 4(1), 1 - 15.
- 15- Klass, E.T. (2010): Guilt Shame, and Embarrassment cognitive-Behavioral approaches. In H. Leitenbe (Eds). Handbook of Social and Evaluation Anxiety). Plenum Press.
- 16- Maria, V. & George, K. (2008): On the usability and likeability of virtual reality games for education: The case of VR-ENGAGE, omputers & Education, Volume ،(٥٠)Issue(١).

- 17- **Marly, A. & Lolas, F.(2000):** Developing children their changing movement Aguide for teacher, 2nd ed., Lea and Febiger, Philadelphia, U.S.A.
- 18- **Perowne, S., Mansell, W. (2002):** Social anxiety, self-focused attention, and the discrimination of negative, neutral, and positive audience members by their non-verbal behaviours. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 30, 11-23.