

تقنين مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

دكتور/ تيمور أحمد راغب واصف

استاذ مساعد بقسم الترويح الرياضى

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

6

17. 10. 1957

18. 11. 1957

19. 12. 1957

20. 1. 1958

تقنين مقياس نوافع المشاركة في الجري الترويحي

د. تيمور أحمد راغب واصف

مقدمة :

شاع في الآونة الأخيرة الإقبال على المشاركة في ممارسة نشاط الجري الترويحي أو الهرولة بين العديد من المصريين والمقيمين في المناطق الخلوية المفتوحة مثل الأندية الرياضية أو الحدائق العامة والمنزهات أو حتى في الطرق الكبيرة للوسعة وعلى الكباري ، ومثل هذا النشاط الترويحي يتميز بالجانب الاختياري حيث يختاره الفرد وفقاً لرغبة داخلية فيه أي وفقاً لدافع شخصي ، ويقرر "كمال درويش ، محمد للحمامي" (١٩٩٧) أن من خصائص النشاط الترويحي أن يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضله من النشاطات الترويحية التي تتميز بتنوع مجالاتها لتقابل احتياجات الأفراد ورغباتهم ودوافعهم (١٥ : ٢٢) .

ولقد كان من أهم نواتج الإقبال على ممارسة الجري الترويحي أن قامت وزارة الشباب بإدراج هذا النشاط الترويحي ضمن برامجها للرياضة للجميع ، ونظمت له عدة مهرجانات ولكافة الأعمار (٢ : ٥٥) .

وعندما يمارس الفرد مثل هذا النشاط فإنه يكون مدفوعاً برغبة داخلية لإشباع حاجة إليه مما يجعله يستمر في الممارسة لتحقيق هدفه منه ، الأمر الذي يؤدي به إلى الاحتفاظ بدافعية قوية ، وتتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الفرد في التوقع الإيجابي لنتيجة ممارسته ومدى قيمة الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه (١٧ : ١٦٤) .

ويقرر كل من "كارنير" ، "تارزون" ، "سترومان" ، "ورتنس" عن "أسامة راتب" ، إبراهيم خليفة" (١٩٩٨) أن الأشخاص الذين يمارسون رياضة هوائية - مثل الجري الترويحي - يتمتعون بنوع من السعادة وتزيد عندهم فرص تدعيم الذات ويتميزون بحالات مزاجية أفضل من الذين لا يمارسون مثل هذا النشاط (٣ : ٢٥ ، ٢٦) .

وهناك من يستخدم مصطلح الحاجة كمرادف لمصطلح الدافع فنجد "تهاني عبد السلام" (٢٠٠١) تشير إلى أن الإنسان في العصر الحديث لديه العديد من الحاجات التي يريد إشباعها منها : الحاجة إلى اللياقة البدنية ، الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء ، الحاجة إلى الشعور بالسعادة الوجدانية والروحية (٧ : ٢١ - ٢٩) .

وحيث اتفق جميع المنظرون للترويح الرياضي على أنه يعمل على إشباع الدوافع والحاجات لدى الأفراد الممارسين ويقابل ميولهم ورغباتهم ، فقد حفر ذلك الباحثين والمهتمين بدراسة الترويح الرياضي - في ضوء شتى المجالات النفسية والتربوية والرياضية - أن

* أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

يقوموا ببناء للعديد من المقاييس والاستبيانات ، ولن يُعربوا ويقتبسوا ما يصلح من المقاييس الأجنبية بغية إثراء المكتبة العربية بأدوات متنوعة تسهم في البحث العلمي حتى يمكن للتخطيط والتطوير الجيدين للبرامج والأنشطة المتنوعة التي يشملها الترويج الرياضي على أسس علمية سليمة .

وممن كانت لهم إسهامات في هذا المجال كل من "أمين الخولى ، مصطفى عبد الباقي" (١٩٩١) (٤) ، "محسن أبو النور" (١٩٩١) (١٦) ، "عادل حسن" (١٩٩١) (٩) ، "عزة عبد المنعم" (١٩٩٢) (١٠) ، "ريتشيس تايت Richins Tait" (١٩٩٣) (٢٤) ، "إيمان سالم" (١٩٩٥) (٥) ، "إيمان رفعت" (١٩٩٦) (٦) ، "عفت مختار" (١٩٩٧) (١٢) ، "عفت مختار ، بهاء الدين عبد الرحمن" (١٩٩٨) (١٣) ، "طه عبد الرحيم" (١٩٩٩) (٨) ، "دوريس Doris" (١٩٩٩) (٢١) ، "وليد عبد الرازق" (٢٠٠١) (٢٠) ، "أحمد حلمي محمد" (٢٠٠٢) (١) ، "فرانسيس لوبو Francis Lobo" (٢٠٠١) (٢٢) ، كما قام كل من "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨) (١٨) ، "عصام الهلالي" (١٩٩٠) (١١) بتعريب واقتباس العديد من المقاييس في مجالات عدة منها الترويج الرياضي .

إلا أنه في حدود علم الباحث لم يتم بناء أو تعريب مقياس للتصرف على مواقع المشاركة في الجري الترويجي في جمهورية مصر العربية .
وصف للمقياس :

وضع هذا المقياس "شيفرد ب.كلوغ ، ر.موغان ، Clough, P., Shepherd, J., & Maughan, R. "عام (١٩٩٠) بمسمى " Motivations for Participation in Recreational Running Scale. (MPRRS) لقياس دوافع المشاركة في الجري الترويجي وقد أجريت جميع خطوات بناءه في البيئة الأمريكية على فئات مختلفة من العمر وعددهم (٢٥٠) فرد من الذكور ، وقد استخدم التحليل العامل بغية الوصول إلى أبعاد هذا المقياس فبلغت (٦) أبعاد موزع عليها (٤٥) عبارة (ملحق ١) ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١)

أبعاد المقياس وعدد أرقام وعبارات كل بُعد

م	البعد	العبارات	
		أرقامها	عدها
١	البعد الأول : التحسن	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢	١٢
٢	البعد الثاني : الاجتماعية	١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢	١٠
٣	البعد الثالث : التحدي	٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩	٧
٤	البعد الرابع : المكانة	٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣	٤
٥	البعد الخامس : الاعتياد	٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩	٦
٦	البعد السادس : اللياقة والصحة	٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥	٦

وقد وضع أمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي كما يلي :

الدرجة ١ ٢ ٣ ٤ ٥
الاستجابة أعارض بدرجة كبيرة أعارض لم أكون رأى أوافق أوافق بدرجة كبيرة
هدف البحث :

تقنين مقياس نوافع المشاركة في الجري الترويحي على البيئة المصرية .

إجراءات البحث :

عينة البحث :

بلغت عينة البحث (٥٠٦) من الرجال الذين يمارسون الجري الترويحي في الأندية وحولها وفي الحدائق العامة والمنتزهات وحولها وعلى الكباري ، وهم كل العينة المتاحة للبحث وقد تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية .

وفيما يلي جدول يوضح توصيف عينة البحث :

جدول (٢)

توصيف عينة البحث (ن = ٥٠٦)

مجموع الفئة السنوية	الحالة الاجتماعية		العمل		التعليمي		الفئة السنوية
	متزوج	أعزب	لا يعمل	يعمل	متوسط	عالي	
٨٧	٢٣	٦٤	٤٦	٤١	٧٥	١٢	٢٥ - أقل من ٣٥
	٨٧		٨٧		٨٧		المجموع
١٢٩	٨٢	٤٧	٢١	١٠٨	٧٦	٥٣	٣٥ - أقل من ٤٥
	١٢٩		١٢٩		١٢٩		المجموع
٢٢٣	٩٠	١٣٣	٢٠	٢٠٣	٢٠٦	١٧	٤٥ - أقل من ٥٥
	٢٢٣		٢٢٣		٢٢٣		المجموع
٦٧	٦١	٦	٣٤	٣٣	٦٢	٥	فوق ٥٥ سنة
	٦٧		٦٧		٦٧		المجموع
٥٠٦	المجموع الكلي للعينة						

خطوات تقنين المقياس على البيئة المصرية :

تعريب المقياس :

- قام الباحث بالاستعانة بمكتبتين مشهور لهما بالكفاءة في الترجمة من الإنجليزية إلى العربية ثم عرض الترجمتين على أحد أعضاء هيئة تدريس اللغة الإنجليزية من العاملين في حقل الترجمة للمفاضلة بين الترجمتين لاعتماد الصيغة النهائية للمقياس باللغة العربية بعد إعادة صياغة بعض العبارات حيث تكررت كلمة ترفيه كمرادف لكلمة ترويح .

- تم عرض المقياس المعرب مرفقاً بالمقياس الأصلي (الأمريكي) على عدد من خبراء علم النفس والترويج الرياضي* لإبداء الرأي في المقياس ومدى مطابقته للنص الأصلي وتمشى الترجمة مع جوهر المقياس الأصلي وعدم إخلالها بالنص ، ونلك للتأكد من أن التعريب لم يفقد الألفاظ دلالتها أو قوة تعبيرها نظرًا لاختلاف البيئة الثقافية ، كذلك إبداء الرأي حول صدق محتوى المقياس في قياس ما وضع من أجله .
- بعد ذلك قام الباحث بإجراء التعديلات التي أباها الخبراء المتخصصون .

التجربة الاستطلاعية :

- تم عرض المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) فرد من الذكور من مختلف الأعمار من غير عينة البحث في الفترة من الاثنين ١٧/١١/٢٠٠٣ إلى الأحد ٣/١١/٢٠٠٣ ، وكانت من أهم النتائج التي أسفرت عنها هذه التجربة الاستطلاعية ما يلي :
- وضوح الهدف للعينة والذي وضع من أجله المقياس .
- سهولة وفهم المفردات تحت كل بعد من الأبعاد الستة .
- وضوح مضمون ومعنى كل مفردة من مفردات المقياس .
- سهولة وضع استجابات المفحوصين على الميزان الخماسي للمقياس .
- التعرف على الوقت اللازم للإجابة على المقياس (١٥ - ٢٥) دقيقة .
- تدريب السواعد للذين سيقومون بتطبيق المقياس مع الباحث (وعندهم (١٠) من الباحثين بمرحلة الماجستير يدرسون مادة طرق البحث العلمي في الترويج الرياضي).

المعاملات الطمية للمقياس في البيئة المصرية :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث في الفترة من السبت ١٣/١٢/٢٠٠٣ إلى الثلاثاء ٢٠/١/٢٠٠٤ .

وفيما يلي الطرق الإحصائية التي استخدمت لإيجاد المعاملات الخاصة بتقنين مقياس توافق المشاركة في الجري الترويحي .

صدق المقياس :

قام الباحث باختبار صدق المقياس بخية التأكد من أنه يقيس الغرض الذي صُم من أجله على البيئة المصرية بعد تعريبه وذلك من خلال ثلاث طرق لاختبار صدق المقياس وهي :

• صدق المحتوى : Content Validity

ونلك من خلال الاهتمام بفحص محتوى المقياس وتحليل مفرداته لمعرفة مدى تمثيلها وملائمتها للبعد المراد قياسه وتحقيق هدف المقياس ككل .

* الخبراء مرتبة أسمائهم هجائيًا : أ.د. عابدة عبد العزيز ، أ.د. عصام الهلالي ، أ.د. ليلي زهران ، أ.د. محمد الحماصي ، أ.د. مصطفى باهي

حيث تم عرض المقياس على (٥) من الخبراء المتخصصين في مجال التسويح الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي وعلم النفس الرياضي ، وذلك لإبداء رأيهم في أبعاد المقياس ومفردات كل بعد وإعطاء الرأي فيما يلي :

- مدى مطابقة النسخة المعربة للنسخة الأصلية للمقياس (الأمريكي) .
- تصميم المقياس وهل يتفق مع الهدف الموضوع له .
- ملائمة المقياس لجميع البيانات المراد الحصول عليها .
- ملائمة الأبعاد الموضوعية ومدى وضوحها .
- مناسبة العبارات لكل بُعد بعد ترجمتها وتعديل بعضها .

وقد أسفرت نتائج آراء الخبراء عن موافقتهم على المقياس بعد إجراء التعديلات اللازمة .

• صدق للتكوين الفرضي (الفروق بين المجموعات) : Construct Validity

وهو إجراء إحصائي يوضح قدرة الأبعاد والعبارات على التمييز بين المفحوصين وقدرتها على التفريق (١٩ : ٢١٤) .

وقد قام الباحث بحساب المتوسط والانحراف المعياري لاستجابات الربيع الأعلى من العينة على عبارات كل بُعد والمقياس ككل ، وكذا الربيع الأدنى من الاستجابات في نفس الأبعاد والمقياس ككل ، تم حساب قيمة "ت" وذلك لمعرفة مدى قدرة المقياس على التفريق بين هاتين المجموعتين ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي قياس المجموعتين وقيمة "ت" المحسوبة (ن=٥٠٦)

م	الأبعاد	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		الفرق	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
١	الأول	٤,٤٣	٠,١٤	٣,٦٣	٠,١٨	٠,٨٠	*٢٨,٤٨
٢	الثاني	٤,٤٥	٠,١٣	٣,٦٣	٠,١٩	٠,٨٢	*٢٨,٣٢
٣	الثالث	٤,٦٦	٠,١٢	٣,٧٦	٠,٢٤	٠,٩٠	*٢٦,٩٧
٤	الرابع	٤,٦٣	٠,١٦	٣,٢٨	٠,٣٣	١,٣٥	*٢٩,٧٧
٥	الخامس	٤,٦٤	٠,١٥	٣,٦١	٠,٢٨	١,٠٣	*٢٥,٧٧
٦	السياس	٤,٦٧	٠,١٢	٣,٧٣	٠,٢٠	٠,٩٤	*٣٢,٩٩
	مج المقياس ككل	٤,٢٩	٠,٠٧	٣,٩٢	٠,٠٨	٠,٣٧	*٢٨,١٤

قيمة "ت" الجدولية (١,٦٤٥) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (٣) أن الفروق بين متوسطات درجات استجابات مجموعة للرئيس الأعلى ومجموعة الرئيس الأدنى في عبارات أبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠,٨٠) ، (١,٣٥) ، أما بالنسبة لمجموع عبارات المقياس ككل فقد بلغت (٠,٣٧) .
وأن قيمة " ت " لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات استجابات المجموعتين على عبارات أبعاد المقياس قد تراوحت بين (٢٥,٧٧) ، (٣٢,٩٩) وهي قيم دالة إحصائياً ، كما بلغت في المقياس ككل (٢٨,١٤) وهي قيمة دالة إحصائياً ، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعة ذات الدرجات العالية والمجموعة ذات الدرجات الدنيا في استجاباتهم .

• صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي : Internal Consistency

عد الباحث إلى حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الخاص بها ، وبين درجات كل بُعد والمجموع الكلي لدرجات عبارات المقياس للتأكد من صدقه ، ويوضح ذلك جدول (٤) ، (٥ ، ٤)

جدول (٤)

قيم معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي للبُعد (ن = ٥٠٦)

قيم معامل الارتباط في الأبعاد						م. العبارة بالبُعد
اللياقة والصحة	المكانة	التحدي	الاعتقاد	الاجتماعية	التحسن	
٠,٨٧	٠,٩٠	٠,٨٥	٠,٨٦	٠,٨٨	٠,٨٥	١
٠,٩١	٠,٨٨	٠,٧٨	٠,٨٩	٠,٩٠	٠,٨٧	٢
٠,٩٠	٠,٩٢	٠,٨٦	٠,٨٦	٠,٩٤	٠,٨٠	٣
٠,٩١	٠,٩٣	٠,٨٩	٠,٩١	٠,٩١	٠,٧٨	٤
٠,٩٢	٠,٩١		٠,٨٦	٠,٩٠	٠,٨٨	٥
٠,٨٩	٠,٨٩		٠,٧٤	٠,٨٦	٠,٨٨	٦
			٠,٩١	٠,٨٥	٠,٧١	٧
				٠,٨٦	٠,٧٠	٨
				٠,٨٦	٠,٨٥	٩
				٠,٨٩	٠,٨٠	١٠
					٠,٧٨	١١
					٠,٩٢	١٢

قيمة "ر" الجدولية (٠,١١٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يوضح الجدول (٤) أن جميع قيم معامل الارتباط لعبارات الأبعاد الستة دلالة إحصائية ، حيث تراوحت في البعد الأول " للتحسن " بين (٠,٧٠) ، (٠,٩٢) ، وفي البعد الثاني " الاجتماعية " بين (٠,٨٥) ، (٠,٩٤) ، وفي البعد الثالث " الاعتياد " بين (٠,٧٤) ، (٠,٩١) ، وفي البعد الرابع " التحدي " بين (٠,٧٨) ، (٠,٨٩) ، وفي البعد الخامس " المكانة " بين (٠,٨٨) ، (٠,٩٣) ، وفي البعد السادس " اللياقة والصحة " بين (٠,٨٧) ، (٠,٩٢) ، وهي قيم دلالة إحصائية مما يشير إلى صدق المقياس في صورته العربية .

جدول (٥)

قيم معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد والمجموع الكلي للدرجات المقياس

(ن = ٥٠٦)

م	الأبعاد	قيمة معامل الارتباط
١	الأول : التحسن	٠,١٠
٢	الثاني : الاجتماعية	٠,١١
٣	الثالث : الاعتياد	٠,٠٦
٤	الرابع : التحدي	٠,٠٩
٥	الخامس : المكانة	٠,١٠
٦	السادس : اللياقة والصحة	٠,٨

قيمة "ز" الجدولية (٠,١١٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس غير دلالة إحصائية وهذا يعنى استقلالية كل بُعد عن الآخر ، الأمر الذي يؤكد صدق المقياس في صورته العربية .

ثبات المقياس : Reliability

قام الباحث باستخدام طريقتين للتأكد من ثبات المقياس في صورته العربية .

• الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ :

تم حساب معامل الثبات باستخراج قيم معامل ألفا " Alpha " للثبات ، وفقاً للمعادلة الإحصائية لكل من كوبر " G. F. Kuder " ، ريتشارسون " M. W. Richardson " ، وفقاً لكرونباخ " Cronbach " ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٦)

قيم معامل ألفا للثبات لأبعاد المقياس (ن = ٥٠٦)

م	الأبعاد	قيم معامل ألفا
١	الأول : التحسن	٠,٤٧
٢	الثاني : الاجتماعية	٠,٦٣
٣	الثالث : الاعتياد	٠,٥٦
٤	الرابع : التحدي	٠,٥٥
٥	الخامس : المكانة	٠,٦٧
٦	السادس : لللياقة والصحة	٠,٦٣

يوضح الجدول (٦) أن قيم معاملات ألفا للثبات للأبعاد الستة قد تراوحت بين

(٠,٤٧) ، (٠,٦٧) ، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

• للثبات باستخدام تحليل التباين :

وهي طريقة تعتمد في أساسها على تحليل عبارات المقياس ، ودراسة تباين

تلك العبارات ، وقد استعان بهذه الطريقة كل من كودر " G. F. Kuder " ، ريتشاردسون

" M. W. Richardson " .

وهناك شروط لاستخدامها ومنها :

١- أن تتقارب صعوبة أسئلة الاختبار .

٢- أن يجيب الفرد على جميع الأسئلة .

٣- أن يقيس الاختبار قدرة أو صفة واحدة .

ومن مميزات هذه الطريقة أنها تصلح للاختبارات الموقوتة بزمن أو غير الموقوتة .

(١٤ : ٥٣٥)

وفيما يلي جدول يوضح ثبات المقياس بطريقة تحليل التباين :

جدول (٧)

تحليل التباين لتعيين معامل ثبات المقياس (ن = ٥٠٦)

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	قيمة " ف "
بين الأفراد	٥٠٦	٢٤٨,٧٢	٠,٩٨٦	٥٧,٣٣
داخل الأفراد	١١١٣٢	١٢٣٣٩,٤٧	١,١٠٨	
بين المتغيرات	٤٤	٣٤٨,٥٨	٧,٩٢٢	
البواقي	١١٠٨٨	١,١٩٩٠,٨٩	١,٠٨١	
المجموع	١١٣٨٤	١٢٥٨٨,١٩	—	

قيمة " ف " الجدولية (١,٠٨) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (٧) أن قيمة " ف " المحسوبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات .

نتائج البحث :

تم للتوصل إلى تقنين مقياس نوافع المشاركة في الجري الترويحي على البيئة المصرية ، والجدول التالي يوضح التوصيف الإحصائي لأبعاد المقياس بعد تقنيه .

جدول (٨)

التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس نوافع المشاركة في الجري الترويحي

أبعاد المقياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
البعد الأول: التحسن	٤,٠٤	٠,٣٢	٤,٠٨	٠,٢٤ -
البعد الثاني: الاجتماعية	٤,٠٧	٠,٣٣	٤,١٠	٠,٤٣ -
البعد الثالث: التحدي	٤,٢٤	٠,٣٦	٤,٢٩	٠,٥٧ -
البعد الرابع: المكانة	٣,٩٩	٠,٥٤	٤,٠٠	٠,٥١ -
البعد الخامس: الاعتماد	٤,١٩	٠,٤١	٤,١٧	٠,٦٥ -
البعد السادس: اللياقة والصحة	٤,٢٤	٠,٣٨	٤,٣٣	٠,٤٥ -
المجموع الكلي للمقياس	٤,١١	٠,١٥	٤,١١	٠,٢٣ -

يوضح الجدول (٨) أن قيمة معامل الالتواء قد تراوحت بين (-٠,٦٥) ، (-٠,٢٣) ، وهي تنحصر ما بين (٣- ، ٣+) مما يدل على توزيع البيانات إعتداليًا . مقياس نوافع المشاركة في الجري الترويحي بعد تقنيه على البيئة المصرية (مرفق ٢)

مقياس نوافع المشاركة في الجري الترويحي

م	العبارة	اعراض بدرجة كبيرة	لم أكون أعرض رأى	أوافق	أوافق بدرجة كبيرة
١	تمنحي الراحة النفسية (راحة البال)				
٢	تساعدني على أن أفهم نفسي جيدًا				
٣	تجدد عقلي وحيويتي				
٤	تساعدني على تنظيم حياتي				
٥	تحسن حالتي النفسية				
٦	تعطيني الإحساس بالاستقلال				

تابع مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

م	العبارة	أعرض بدرجة كبيرة	أعرض	لم تكون رأى	لوافق	لوافق بدرجة كبيرة
٣	ممارستي للجري الترويحي :					
٧	تساعدني في التغلب على الملل					
٨	تكسبني الخبرة					
٩	تعطيني الفرصة لزيادة الاستيعاب					
١٠	تزيد من الانضباط النفسي					
١١	تساعدني على الاسترخاء					
١٢	تزيد من تقتي بنفسي					
١٣	تسمح لي بمقابلة أفراد جدد					
١٤	تسمح لي بمشاركتي الآخرين في مشاعرهم					
١٥	تسمح لي باكتساب المهارات والمعارف مع الآخرين					
١٦	تعمل على دوام العلاقات بالأصدقاء القدامى					
١٧	تمدني بخبرات جديدة وشيقة أرويها لأصدقائي					
١٨	تساعدني في تنمية علاقتي الشخصية					
١٩	تمكنني من الاستفادة من المشاركة مع الآخرين					
٢٠	تتمى لدى الانتماء					
٢١	يتم تشجيعي من الآخرين خلالها					
٢٢	تسمح لي بزيادة خبراتي الشخصية					
٢٣	تشعرنى بالإنجاز					
٢٤	تعطيني الفرصة للمنافسة مع الآخرين					
٢٥	أستطيع أن أرى نتائج مجهودي فيها					
٢٦	تعطى الفرصة للتعرف على مدى قدراتي					

تابع مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

م	العبارة	أعرض بدرجة كبيرة	أعرض بدرجة كبيرة	لم تكون رأى	لوافق	لوافق بدرجة كبيرة
٢٧	تتحدى إمكانياتي البدنية					
٢٨	تساعدني في تحدى نفسي					
٢٩	تشعرتني بتحسن					
٣٠	تشعرتني بالتفوق					
٣١	تشعرتني بالأهمية والتميز					
٣٢	تعطيني الشعور بالرضا والقبول من الآخرين					
٣٣	تسمح لي بالتأثير على الآخرين					
٣٤	عند التوقف عنها أشعر بالقلق والاضطراب					
٣٥	عند التوقف عنها أشعر بالذنب					
٣٦	عند التوقف عنها ألاحظ زيادة وزني					
٣٧	عند التوقف عنها تقل لياقتي البدنية					
٣٨	تشعرتني بمدى أهمية ممارستها					
٣٩	أصبحت عادة					
٤٠	تحفظ لي صحتي					
٤١	تجعلني جاهز بدنيا					
٤٢	تجعلني أعيش في سعادة					
٤٣	تحسن من مظهري البدني					
٤٤	تساعدني على الحياة بصحة وشباب					
٤٥	تمدني بالطاقة للقيام بأنشطة أخرى					

وقام الباحث بوضع بعض التعليمات الإرشادية للمفوضين للمساعدة على إعطاء

استجاباتهم بطريقة سليمة وتحفزهم لعدم ترك عبارات دون إيداء استجاباتهم عليها وهي :

فيما يلي بعض العبارات التي قد توضح أسباب مشاركتك في الجري الترويحي الذي

تمارسه فعلاً بدافع من نفسك ، والمطلوب منك :

- ضع علامة (√) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع درجة موافقتك عليها ، فإذا كنت توافق على العبارة بدرجة كبيرة ضع علامة (√) في العمود أمامها وأسفل أوافق بدرجة كبيرة ، أما إذا كنت توافق فقط ضع علامة (√) في العمود أمامها وأسفل أوافق والعكس ، أما إذا كنت لم تكون رأي فضع للعلامة أسفل لم أكون رأي وهكذا في كل العبارات .
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن لكل فرد الحرية في وضع للعلامة أمام أي عبارة كما يترائي له .
- للمرجو وضع علامة واحدة أمام كل عبارة ولا تترك أي عبارة دون إجابة ، علمًا بأن المعلومات التي سوف تتلى بها ستكون سرية ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فقط .
- كما تم وضع عدة استفسارات عن البيانات الشخصية روعي فيها الاختصار والوضوح

كي تساعد في توصيف العينة :

بيانات أولية :

- السن :

- من ٢٥ سنة - أقل من ٣٥ سنة
- من ٣٥ سنة - أقل من ٤٥ سنة
- من ٤٥ سنة - أقل من ٥٥ سنة
- فوق ٥٥ سنة

- الجنس : ذكر أنثى
- الحالة الوظيفية : أعمل لا أعمل
- مستوى التعليم : متوسط عالي
- الحالة الاجتماعية : متزوج أعزب
- محل الإقامة بمحافظة : القاهرة الجيزة

تصحيح المقياس :

يتم تصحيح عبارات المقياس على النحو التالي :

- أوافق بدرجة كبيرة ٥ درجات
- أوافق ٤ درجات
- لم أكون رأي ٣ درجات
- أعارض ٢ درجة
- أعارض بدرجة كبيرة ١ درجة

وحيث أن مجموع عبارات المقياس (٤٥) عبارة ، فهذا يعني أن أكبر درجة يحصل عليها المفحوص هي (٢٢٥) ، وأقل درجة هي (٤٥) درجة .

الاستنتاجات :

في ضوء إجراءات التقنين التي أجريت على المقياس في هذا البحث كي يكون صالحًا لاستخدامه في البيئة المصرية ، فقد تم التوصل إلى أن المقياس في صورته العربية يتمتع بمعاملات علمية جيدة من حيث الصدق والثبات مما يسمح بتداوله للاستخدام على العينات للمماثلة لعينة البحث في المجتمع المصري .

التوصيات :

- استخدام المقياس في صورته العربية للتعرف على دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدى مجتمع عينة البحث .
- إعادة تقنين المقياس على عينات متباينة من حيث : الجنس ، السن ، البيئة .. وذلك لزيادة إمكانية الاستفادة من هذا المقياس .

قائمة المراجع :

المراجع العربية :

١. أحمد حلمي محمد (٢٠٠٢) : بناء مقياس للتنشئة الاجتماعية نحو وقت الفراغ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
٢. الإدارة العامة للبحوث الرياضية (١٩٩٩) : بناء وحدات نموذجية لرياضة للجميع ، ج (٢) مركز المعلومات والتوثيق.
٣. أسامة راتب ، إبراهيم خليفة (١٩٩٨) : رياضة المشي ، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس ، ع (٢١) ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٤. أمين الخولي ، مصطفى عبد الباقي (١٩٩١) : المصادر المعرفية لأنشطة الترويج وأوقات الفراغ لعمال القاهرة الكبرى ، القاهرة ، المجلة العلمية للتربية للبيدنة والرياضية ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
٥. إيمان ساتم محفوظ (١٩٩٥) : وضع مقياس لمستوى التنوع الترويحي لدى طلبة الجامعة ، الإسكندرية ، المؤتمر الدول للرياضة والمرأة ، الإسكندرية ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
٦. إيمان رفعت السعيد (١٩٩٦) : بناء مقياس لتكلفة الترويج الرياضي لطلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
٧. تهناني عبد السلام (٢٠٠١) : إدارة المعسكرات الحديثة ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

٨. طه عبد الرحيم طه محمد (١٩٩٩) : بناء مقياس لمفهوم الثقافة الترويحية لدى مشرفي الأنشطة بمراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية ، أسبوط ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بأسبوط ، جامعة أسبوط.
٩. عادل حسن السيد (١٩٩١) : بناء مقياس معرفي لمدرسي كرة السلة بالوجه القبلي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المنيا ، مكتبة كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا.
١٠. عزة عبد المنعم محمد فرج (١٩٩٢) : بناء مقياس الرضا الحركي نحو المسبحة لطلبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
١١. عصام عبد الوهاب الهلالي (١٩٩٠) : تقنين مقياس السلوك الترويحي لزلنجر ، محاضرات في الاجتماع الرياضي ، القاهرة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
١٢. عفت مختار عبد السلام (١٩٩٧) : الرضا والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية بجامعة المنيا ، المنيا ، مكتبة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
١٣. بهاء الدين عبد الرحمن (١٩٩٨) : بناء مقياس الرضا عن الأنشطة الترويحية لطلاب الجامعة ، المؤتمر العلمي للرياضة وتنمية المجتمع ، القاهرة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
١٤. فؤاد البهي السيد (١٩٧٩) : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
١٥. كمال درويش ، محمد الحماصي (١٩٩٧) : رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
١٦. محسن أبو النور (١٩٩١) : بناء مقياس الرضا عن دراسة المصارعة لطلبة كلية التربية الرياضية ، المنيا ، مجلة علوم الرياضة ، مكتبة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
١٧. محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : منخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر .
١٨. _____ (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .

١٩. محمد صبحي حسانين (١٩٩٥) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، ج ١ ، ط ٣ ، دار الفكر العربي.
٢٠. وليد أحمد عبد الرازق (٢٠٠١) : الوعي الترويحي لدى معلمي التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية :

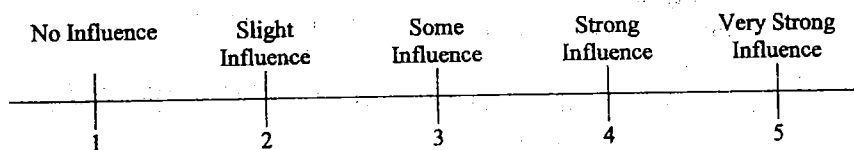
21. Doris Watson & other (1999) : International Overview of school; Physical Activity levels of Students, Journal vol.No3, Spring, P.54.
22. Francis Lobo, (2001): The Work Leisure Parading Changing Relationships of Challenges for Service Delivery vol. VII, No.1, Spring P.36.
23. Ramon B. Zabisikie, (1998): The Role of out Door Family Enrichment: Is it Globally Relevant? 5th world congress leisure, So Paulo Brazil.
24. Tait, Richins, (1993) : Recreation Training Needs in Sport Recreation of Tourism Management, Leisure Options, Australian Journal of Leisure of Recreation; 3(1), Jan 12-26 Ref.33.

ملحق (١)

مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

(النسخة الأمريكية الأصلية)

Motivations For Participation in Recreational Running Scale (MPRRS)
Clough, P., Shepherd, J., & Maughan, R.



MOTIVATION ITEMS:

(I) Well Being

1. It (*running*)* brings me peace of mind.
2. It helps me to understand myself better.
3. It enlivens my mind.
4. It gives me a chance to control my life.
5. It improves my general mood.
6. It gives me feelings of independence.
7. It helps me feel less anxious.
8. I enjoy the state of mind experienced whilst doing it.
9. It gives me an opportunity to be totally absorbed.
10. It increases my self discipline.
11. It helps me to relax.
12. It makes me feel more confident.

(II) Social

13. It (*running*)* allows me to meet new people.
14. It allows me to share ideas and feelings with someone.
15. It allows me to share skills and knowledge with someone.
16. It allows me to maintain old friendships.
17. It provides me with interesting experiences which I can tell my friends about.
18. It improves my close personal relationships.
19. It enables me to benefit the community.
20. It provides me with the feeling of belonging.
21. It receives encouragement and support from other people.
22. It allows me some sort of artistic expression.

(III) Challenge

23. It gives me a sense of achievement.
24. It brings me a chance to complete with others.
25. It is an activity in which you see the results of your efforts.
26. It gives me a chance to learn what I am capable of.
27. It provides me a physical challenge.
28. It allows me to compete against myself.
29. I feel that I'm getting better at it.

* Italics ours

(IV) Status

- 30. It makes me feel superior.
- 31. It makes me feel special or important.
- 32. It brings me recognition from others.
- 33. It allows me some influence over other people.

(V) Addiction

- 34. I feel anxious, irritable, or depressed if I stop (running).*
- 35. I feel guilty if I stop.
- 36. I feel bloated if I stop.
- 37. I feel physically unwell if I stop.
- 38. I feel I should do it.
- 39. It has become a habit.

(VI) Fitness/Health

- 40. It keeps me healthy.
- 41. It helps keep me fit.
- 42. It helps me prolong my life.
- 43. It improves my physical appearance.
- 44. It helps ward off i.e. effects of old age.
- 45. It gives me more energy in my other activities.

ملحق (٢)

مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي (المقتن على البيئة المصرية)

مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

بيانات أولية :

- السن / سنة
- الجنس : ذكر أنثى
- الحالة الوظيفية : عمل لا عمل
- مستوى التعليم : متوسط عالي
- الحالة الاجتماعية : متزوج أعزب
- محل الإقامة بمحافظة : القاهرة الجيزة

التعليمات :

- فيما يلي بعض العبارات التي قد توضح أسباب مشاركتك في الجري الترويحي الذي تمارسه فعلاً بدافع من نفسك ، والمطلوب منك :
- ضع علامة (√) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع درجة موافقتك عليها ، فإذا كنت توافق على العبارة بدرجة كبيرة ضع علامة (√) في العمود أمامها وأسفل أوافق بدرجة كبيرة ، أما إذا كنت توافق فقط ضع علامة (√) في العمود أمامها وأسفل أوافق والعكس ، أما إذا كنت لم تكون رأي فضع العلامة أسفل لم تكون رأي وهكذا في كل العبارات .
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن لكل فرد الحرية في وضع العلامة أمام أي عبارة كما يترائي له .
- المرجو وضع علامة واحدة أمام كل عبارة ولا تترك أي عبارة دون إجابة ، علماً بأن المعلومات التي سوف تتلى بها ستكون سرية ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فقط .

م	العبارة	أعرض بدرجة كبيرة	أعرض	ثم كون رأي	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق
١	تمنحني الراحة النفسية (راحة البال)					
٢	تساعدني على أن أفهم نفسي جيداً					
٣	تجدد عقلي وحيويتي					

م	العبارة		أعرض بدرجة كبيرة	أعرض بدرجة كبيرة	لم أكون رأى	لوافق	لوافق بدرجة كبيرة
	ممارمتي للجري الترويحي :						
٤	تساعدني على تنظيم حياتي						
٥	تحسن حالتي النفسية						
٦	تعطيني الإحساس بالاستقلال						
٧	تساعدني في التغلب على الملل						
٨	تكسبني الخبرة						
٩	تعطيني الفرصة لزيادة الاستيعاب						
١٠	تزيد من الانضباط النفسي						
١١	تساعدني على الاسترخاء						
١٢	تزيد من ثقتي بنفسي						
١٣	تسمح لي بمقابلة أفراد جدد						
١٤	تسمح لي بمشاركتي الآخرين في مشاعرهم						
١٥	تسمح لي باكتساب المهارات والمعارف مع الآخرين						
١٦	تعمل على دوام العلاقات بالأصدقاء القدامى						
١٧	تمدني بخبرات جديدة وشيقة أرويها لأصدقائي						
١٨	تساعدني في تنمية علاقتي الشخصية						
١٩	تمكنتني من الاستفادة من المشاركة مع الآخرين						
٢٠	تتمى لدى الانتماء						
٢١	يتم تشجيعي من الآخرين خلالها						
٢٢	تسمح لي بزيادة خبراتي الشخصية						
٢٣	تشعرتني بالإنجاز						

م	العبارة	أعرض بدرجة كبيرة	أعرض بدرجة كبيرة	لم أكون رأى	لوافق	لوافق بدرجة كبيرة
٢٤	تعطيني الفرصة للمنافسة مع الآخرين					
٢٥	أستطيع أن أرى نتائج مجهودي فيها					
٢٦	تعطيني الفرصة للتعرف على مدى قدراتي					
٢٧	تتحدى إمكانياتي البدنية					
٢٨	تساعدنني في تحدى نفسي					
٢٩	تساعدنني بتحسين					
٣٠	تساعدنني بالتفوق					
٣١	تساعدنني بالأهمية والتميز					
٣٢	تعطيني الشعور بالرضا والقبول من الآخرين					
٣٣	تسمح لي بالتأثير على الآخرين					
٣٤	عند التوقف عنها أشعر بالقلق والاضطراب					
٣٥	عند التوقف عنها أشعر بالذنب					
٣٦	عند التوقف عنها ألاحظ زيادة وزني					
٣٧	عند التوقف عنها تقل لياقتي البدنية					
٣٨	تساعدنني بمدى أهمية ممارستها					
٣٩	أصبحت عادة					
٤٠	تحفظ لي صحتي					
٤١	تجعلني جاهز بدنيا					
٤٢	تجعلني أعيش في سعادة					
٤٣	تحسن من مظهري البدني					
٤٤	تساعدنني على الحياة بصحة وشباب					
٤٥	تمدني بالطاقة للقيام بأنشطة أخرى					

أشكركم على تعاونكم،،،