

تأثير برنامج ترويحي رياضي على بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة أسيوط

*أ.د / عادل حسني السيد

**د / خالد عبد الجابر عبد الحافظ

ملخص البحث:

النشاط الترويحي هو النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب، بهدف إكساب الخبرات العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية وإحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة.

وتعتبر المهارات الاجتماعية أنماط سلوكية يجب توفرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بالوسائل اللفظية وغير اللفظية وفقا لمعايير المجتمع. وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي.

واشتملت عينة البحث علي عدد (٤٠) طالبة من طالبات المدينة الجامعية بجامعة أسيوط الغير ممارسات لأي نشاط رياضي ومن طالبات الفرقة الأولي بكليات التربية (١٠)، كلية الآداب (١٠)، كلية العلوم (١٠)، كلية الفنون الجميلة (١٠).

وأستخدم الباحثان مقياس خالد عبد الجابر عبد الحافظ لقياس المهارات الاجتماعية. وقام الباحثان بتصميم برنامج ترويحي يناسب عينة البحث. وأستهدف البحث التعرف علي تأثير البرنامج الترويحي الرياضي علي المهارات الاجتماعية لدي طالبات عينة البحث. وكانت أهم النتائج تأثير البرنامج الترويحي الرياضي علي المهارات الاجتماعية بصورة ايجابية علي عينة البحث.

* أستاذ بقسم المناهج كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ووكيل الدراسات العليا والبحوث سابقاً.

** دكتوراه في التربية الرياضية ومعلم خبير بتوجيه عام التربية الرياضية بمديرية التربية والتعليم.

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم في العصر الحديث تطوراً هائلاً في مختلف المجالات الصناعية والإقتصادية والإجتماعية والتربوية، فقد ساهمت الإختراعات العلمية الحديثة والتطور الآلي والتقدم التكنولوجي في تقليل عدد ساعات العمل وزيادة الفراغ، مما أدى الى ظهور العديد من المشاكل النفسية والإجتماعية والصحية. (ابراهيم، ٢٠٠٥، ص ٢)

والنشاط الترويحي هو النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب، بهدف إكساب الخبرات العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية وإحداث التوازن والتكامل لدي الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة. (الحماحمي، عبد العزيز، ص ٦٤)

ويرى "محمد كمال السمنودي" (٢٠١٤م) ان الترويح يسهم في إشباع بعض حاجات الفرد، وأن للترويح أهمية كبيرة حيث يعمل علي اكتساب الفرد الممارس لأوجه نشاطه العديد من القيم الفسيولوجية، والبدنية، والاجتماعية، والنفسية، والتربوية، وتطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد. (السمنودي، ٢٠١٤، ص ٥٢)

ويرى "يوسف لازم كماش" (٢٠١٥م) "انه مزاوله إى نشاط فى وقت الفراغ بهدف ادخال السرور على النفس دون انتظار أى مكافأة". (كماش، ٢٠١٥، ص ٥٢)

ويرى **Gayle Kssing** (2006) أن الترويح يشير إلي عدد كبير من الأنشطة والخبرات التي يشترك فيها الافراد طواعية أثناء وقت الفراغ ويشعرون من خلاله بالمتعة الداخلية المستمرة في المشاركة. (Kssing, 2006, P.30)

ويذكر **Reese** (2007) أن الأنشطة الترويحية ضرورة حتمية، فهي تحقق الإشباع الفطري لهم، وتجعل التعلم يحدث بشئ من المتعة. (Reese, 2007, P.283)

ويوضح **Spence** (2002) أن الأنشطة الترويحية الرياضية تمكن الفرد من مواجهة العديد من التحديات في المواقف الاجتماعية أثناء تفاعله مع الأقران والراشدين، إذا تتطلب هذه المواقف الاجتماعية مجموعة من المهارات المركبة التي تمكن الفرد من الإدارة الناجحة للمواقف. (Spence, 2002, P. 84)

ويذكر "عبد المنعم الدردير" (٢٠٠٥م) أن المهارات الاجتماعية بأنها مهارات يكتسبها الفرد من خلال تفاعله الاجتماعي مع البيئة المحيطة به. (الدردير، ٢٠٠٥، ص ٨٠)

وترى "سهير سلامة شاش" (٢٠١٥م) ليس هناك تعريفاً محدداً للمهارات الاجتماعية نظراً لاتساع هذا المفهوم من جهة وما يطرا على عليها من جهة أخرى وتعدد لهذا المفهوم من تغيير بسبب التطور العلمي المستمر في هذا المجال والمفاهيم والمسميات المرادفة لمصطلح المهارات الاجتماعية. (شاش، ٢٠١٥، ص ١٧١)

واتفقت "ممدوحة سلامة" (٢٠٠٩م) مع **Riggio** (1990) أن المهارات الاجتماعية ليست فطرية أو موروثية، إنما هي مهارات متعلمة نكتسبها عبر التفاعل الاجتماعي، وهذه المهارات إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن ينشأ عنها نجاح الفرد الاجتماعي. (سلامه، ٢٠٠٩، ص ٩٦)

بينما تعرف "نجلاء محمد صوفي" (٢٠٠٥م) على أنها "مجموعة من الخبرات والأعمال المتعلمة والتي تمارس بشكل منظم بحيث تسهم في تعديل السلوك، وذلك بالتخلي عن الاستجابات السلبية الغير مقبولة اجتماعياً، وممارسة الاستجابات الإيجابية المقبولة اجتماعياً كال تقليد، والتعاون، والمشاركة". (صوفي، ٢٠٠٥، ص ٩٤)

ويشير "عبد المنعم الدردير" (٢٠٠٥م) يعرف المهارات الاجتماعية "حصيلة الفرد من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية والتي يستطيع الفرد بواسطتها التأثير في استجابات الآخرين". (الدردير، ٢٠٠٥، ص ٧٩)

وتعرف "جليلة مرسي" (٢٠٠٦م) المهارات الاجتماعية علي أنها مجموعة من الأنماط السلوكية والمعرفية التي يتعلمها الفرد نتيجة الخبرات التي يكتسبها من المواقف التي يمر بها أثناء التفاعل الاجتماعي مع عناصر بيئته والتي يوظفها لحماية نفسه من التعرض للضغوط النفسية التي قد تنشأ من فشله في تحقيق التوافق السليم أثناء هذا التفاعل". (مرسي، ٢٠٠٦، ص ٢١٨)

المهارات الاجتماعية عرفها "غسان أبو حطب" (٢٠٠٧م) بأنها "السلوكيات الكلية المعرفية التي يستخدمها الفرد في تفاعلاته مع الآخرين، والتي تتراوح بين السلوكيات غير اللفظية، والسلوكيات اللفظية المعقدة". (ابوحطب، ٢٠٠٧، ص ١٠٤)

وتشير "إيمان محمد محمود" (٢٠١٤م) أن المهارات الاجتماعية "سلوكيات مقبولة اجتماعياً تمكن الفرد من التفاعل الناجح مع الآخرين بطرق تظهر استجابات إيجابية وتساعد على تجنب السلوكيات السلبية كما صنفت المهارات الاجتماعية نقلاً عن **Elliott, c** (2002) أن المهارات الاجتماعية ثمانية فئات وهي مهارة المحادثة، ومهارة تحمل المسؤولية، ومهارة التوكيد، ومهارة توكيد الذات، ومهارة ضبط النفس، ومهارة التعاون، ومهارة التعاطف، ومهارة التواصل مع الآخرين. (محمود، ٢٠١٤، ص ١٤-٢٣)

ويشير **Carter, V** (2004) أن أي قصور أو نقص في المهارات الاجتماعية ينتج عنه ضعف في تقدير الفرد لذاته ولقدراته. (**Carter, 2004, P.64**) ويرى "حمدي محمد عباس، لبيب عبد العزيز لبيب" (٢٠٠٦م) الترويج والصحة النفسية من الموضوعات الهامة الجديرة بالبحث والدراسة وتحتاج إلى تضافر جهود العلماء والباحثين في مختلف التخصصات، وذلك لفهم الأبعاد المتعددة لهذه المرحلة التي أصبحت تحتل مكانة هامة واهتماماً متزايداً في الدراسات والعلوم الإنسانية، كما يعد النشاط الترويجي من البرامج التي تؤثر

بشكل إيجابي على حالة الافراد الذين يعانون من عدم إشباع حاجتهم البدنية، والاجتماعية، والنفسية، والعقلية. (عباس، ولييب، ٢٠٠٦، ص ١٣٥)

ويرى الباحثان من مما سبق إن الترويح هو المجال الوحيد الذي تستمر فيه عملية" التوازن النفسي "حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح وتعد المهارات الاجتماعية من المهارات المهمة في حياة الفرد، إذ أنها تساعده على الاندماج مع الآخرين يتفاعل ويتعاون معهم فيعكس المؤثرات الدالة على صحته النفسية، وأي خلل أو افتقار لمثل هذه المهارات قد يكون عائق كبير من الممكن أن يحول بينه وبين إشباع حاجاته النفسية، لأن المهارات الاجتماعية هي من يهيئ للفرد الاندماج والتفاعل بالصورة الايجابية.

ويرى الباحثان ان الترويح من اهم مبادئه هو تعديل السلوك للأفراد ومن خلال البرامج الترويحية يمكن اكتساب الافراد المهارات الاجتماعية المختلفة، ويرى الباحثان أن أهمية المهارات الاجتماعية تكمن في أنها تساعد على اكتساب الثقة بالنفس وبناء الشخصية والمشاركة والإبداع في الأعمال التي تتفق مع قدراتهم وإمكانياتهم.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي لطالبات الجامعة والتعرف على تأثيره على بعض المهارات الاجتماعية.

فروض الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي على بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة بالدراسة

- البرنامج الترويحي:

"مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع الأفراد المستقيدين منها من حيث (القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الإجتماعية، الصحية) وذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج".
(سلامة، والبطراوي، ٢٠١٣، ص ٤٥)

- المهارات الاجتماعية:

"مقدرة الفرد على إصدار السلوكيات التي تستجلب الاستحسان والدعم من الآخرين وتجنب إصدار السلوكيات التي تثير معارضتهم وعقابهم. (فرج، ٢٠٠٢، ص ٤٢)

الاجراءات:

منهج الدراسة:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة بأحدي التصميمات التجريبية وهوالتصميم التجريبي ذوالمجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة طالبات جامعة أسيوط المقيمين بالمدينة الجامعية لسهولة تجمعهم وكذلك توفير ملاعب خاصة بهم داخل المدينة الجامعية للطالبات وتطبيق البرنامج.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العمدية من بين المجتمع الاصلى للدراسة، وعددهم (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكليات التربية (١٠)، كلية الآداب (١٠)، كلية العلوم (١٠)، كلية الفنون الجميلة (١٠).

شروط أختيار العينة :

- الطالبات المقيّمات بالمدينة الجامعية.
- الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي.

- طالبات الفرقة الأولى المستجدات.
 - إجراء الكشف الطبى للتأكد من خلو الطالبات من الإصابات والأمراض التي تؤثر علي لياقتهم البدنية بشكل واضح أو تمنعهم من ممارسة النشاط الرياضى. وجدول (١) يوضح توصيف عينة الدراسة.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية		العينة التجريبية		المجتمع	
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
٢٧.٢٨%	١٥ طالبة	٧٢.٧٢%	٤٠ طالبة	١٠٠%	٥٥ طالبة

تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع إعتدالياً في جميع متغيرات النمو قيد البحث.

ويتضح من جدول (٢) التجانس في المتغيرات الأنثروبومترية (الطول- الوزن- العمر الزمني) والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

جدول (٢)
تجانس عينة البحث (ن = ٤٠)

الدلالات الإحصائية للتوصيف					وحدة القياس	المتغيرات
معامل التفاعل	معامل الالتواء	م	الوسيط	م		
٠.٥٨١-	٠.٠٢٢	٠.٦٥٢	١٨.٤٥٠	١٨.٨٩٢	سنة	السن
٠.١٩٨-	٠.٥٥٨	٥.٤٤٤	١٦١.٠٠٠	١٥٩.٢٢٥	متر	الطول
٠.٤٩٩-	٠.١٩٥	٥.٠١١	٦١.٠٠٠	٦٣.٢٥٠	كجم	الوزن

يتضح من جدول (٢) أن متغيرات النمو تتبع التوزيع الإعتدالي وهذا يتضح في معامل الالتواء، حيث كانت أعلى قيمة للإلتواء (٠,٥٥٨)، وأقل قيمة (٠,٠٢٢)، وكانت أعلى قيمة لمعامل للتقاطع (٠.٥٨١-) وأقل قيمة (-)

٠.١٩٨) حيث انحصرت القيم ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية عينة البحث في المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

إستخدم الباحثان أدوات جمع البيانات واشتملت على :

١. مقياس المهارات الاجتماعية. مرفق (٢)

٢. البرنامج الترويحي الرياضي. مرفق (٣)

المعاملات العلمية :

- التأكد من صدق و ثبات كل الأدوات المستخدمة في البحث. تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأصلية بلغ عددها (١٥ طالبة) وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٠م إلى ٢٠١٩/٢/١٧م. استعان الباحثان بحساب صدق المقياس بين مكونات كلاً من أبعاد المقياس والدرجة الكلية من خلال الاتساق الداخلي وحساب قيمة (ر) ومقارنتها بقيمة (ر) الجدولية، وقد تراوحت معدلات الصدق بالنسبة لمحور التواصل والحوار مع الآخرين (٠.٨٢٠، ٠.٩٢٠) كما تراوحت بالنسبة تحمل المسؤولية ما بين (٠.٦١٢، ٠.٩٥٣)، وبالنسبة التعاون والمشاركة بفاعلية ما بين (٠.٦٦٢، ٠.٩١٦)، وبالنسبة التعاطف ما بين (٠.٦٨٦، ٠.٩٤٨)، وهي دالة عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيمة (ر) الجدولية (٠.٤٨٢).

ثبات مقياس المهارات الاجتماعية :

استخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لحساب معامل الثبات لمقياس المهارات الاجتماعية، وتم التطبيق على عدد (١٥) طالب العينة الاستطلاعية، وتم إجراء التطبيق الأول في ٢٠١٩/٢/١٠م، وإعادة تطبيق الاختبار تحت نفس الظروف في ٢٠١٩/٢/٢٤م، بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً وجدول يوماً وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس ضعف الأداء الحركي (ن = ١٥)

الارتباط ر المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		أبعاد المقياس
	٢ع	/٥	١ع	١م	
٠.٧٣٣	٠.٦٠٠	١.٨٣٣	٠.٥٨٧	١.٧٠٧	التواصل والحوار مع الآخرين
٠.٧٠٥	٠.٥١٦	١.٨٥٣	٠.٥٧٣	١.٧١٣	تحمل المسؤولية
٠.٧٧٩	٠.٥٦٠	١.٨١٣	٠.٥٣٩	١.٧١٣	التعاون والمشاركة بفاعلية
٠.٧٧٣	٠.٥٩١	١.٨٦٠	٠.٦٤٨	١.٧٨٠	التعاطف
٠.٧٤٧	٠.٥٦٧	١.٨٤٠	٠.٥٨٧	١.٧٢٨	مقياس المهارات الاجتماعية

ويتضح من جدول (١١) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس المهارات الاجتماعية للمحاور حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة المقياس ما بين (٠,٧٧٩ - ٠,٧٠٥) وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات عبارات مقياس المهارات الاجتماعية كما يتضح وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس المهارات الاجتماعية ككل حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٧٤٧) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠,٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات مقياس المهارات الاجتماعية ككل.

- البرنامج الترويحي الرياضي:

تم تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٥/٢/٢٠١٩م إلى ٢٥/٤/٢٠١٩م وقد استعان الباحثان في بناء البرنامج بتحليل المحتوى للمراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات المشابهة، وذلك لتحديد الأهداف ومحتوى البرنامج والأدوات اللازمة وحجم المساعدات البشرية المتاحة، وأيضاً أهم الأنشطة التي يرغب الطالبات في ممارستها خلال وقت الفراغ، هذا بالإضافة إلى استطلاع رأى الخبراء المتخصصين في مجال الترويح والتربية الحركية للطالبات والذي بلغ عددهم (٥) خبراء مرفق (١)، وجاء البرنامج الترويحي المقترح كالتالي:

جدول (٤)

أراء السادة الخبراء في تحديد الإطار العام للبرنامج الترويحي المقترح (ن = ٥)

م	الفترة الكلية للبرنامج	النسبة المئوية	عدد الوحدات في الأسبوع	النسبة المئوية	زمن الوحدة	النسبة المئوية
١.	١٢ وحدة ترويحية (٦ اسابيع)	% ٠	٠	% ٠	٠	% ٠
٢.	١٨ وحدة ترويحية (٦ اسابيع)	% ٢٠	مرتين يومياً	% ٢٠	٣٠ دقيقة	% ٠
٣.	٢٤ وحدة ترويحية (٨ اسابيع)	% ٨٠	ثلاث مرات	% ٨٠	٦٠ دقيقة	% ٢٠
٤.	٣٢ وحدة ترويحية (٨ اسابيع)	% ٠	أربعة مرات	% ٠	٤٥ دقيقة	% ٨٠
٥.	٣٦ وحدة ترويحية (٣ اسابيع)	% ٠	يومياً	% ٠	٧٠ دقيقة	% ٠

جدول (٥)

أراء السادة الخبراء في تحديد التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة (ن = ٥)

أجزاء الوحدة	الزمن	عدد الخبراء	النسبة المئوية
الجزء التمهيدي	٥ دقائق	١	% ٢٠
	١٠ دقائق	٤	% ٨٠
	١٥ دقيقة	٠	% ٠
الجزء الرئيسي	٢٠ دقيقة	٠	% ٠
	٢٥ دقيقة	٠	% ٠
	٣٠ دقيقة	٤	% ٨٠
	٤٥ دقيقة	١	% ٢٠
الجزء الختامي	٥ دقائق	٤	% ٨٠
	١٠ دقائق	١	% ٢٠
	١٥ دقيقة	٠	% ٠

ويتضح لنا من جدول (٤) و(٥) ان البرنامج يتكون من ٢٤ وحدة ترويحية) ينفذ على مدار شهرين بواقع ٣ مرات أسبوعياً، زمن الوحدة (٤٥ دقيقة) مكونة من ثلاث أجزاء الجزء التمهيدي (١٠ق) يتضمن أعمال إدارية وإحماء والجزء الرئيسي (٣٠ق) تحتوى على ألعاب صغيرة ترويحية بالإضافة إلى بعض سباقات التتابع، ثم الجزء الختامي (٥ق) ويحتوى على ألعاب صغيرة هادئة وتمرنات تهدئة. مرفق (٣) ويتضح ذلك من جدول (٤) وجدول (٥) عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

تحقيقاً لاهداف البحث وبعد تطبيق البرنامج الترويجي المقترح وإجراء القياسات المطلوبة والمعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث نعرض نتائج البحث على النحو التالي.

تحقيقاً للفرض الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي على بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي" قام الباحثان بما يلي:

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث للمحاور في مقياس المهارات الاجتماعية (ن = ٤٠)

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات الاجتماعية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٣٠٨	١.٦٨٤	٢.١٢٦	٢٠.٤٢١	٢.٦٠٦	١٨.٧٣٧	التواصل والحوار مع الآخرين
٠.٦٣٩	١.٧٨٩	٢.٧٤٤	٢٠.٣٤٢	٣.١٢٥	١٨.٥٥٣	تحمل المسؤولية
٠.٧٤٣	١.٢٩٠	٣.٠٠٦	٢٢.١٣٢	٢.٢٧٢	٢٠.٨٤٢	التعاون والمشاركة بفاعلية
٠.٤١٢	٢.١٥٨	٢.٦٤٢	٢٢.٢١١	٢.٧٧٠	٢٠.٠٥٣	التعاطف
٠.٣٨٨	٦.٩٢١	٨.٦١١	٨٥.١٠٥	٨.٦٢٤	٧٨.١٨٤	مقياس المهارات الاجتماعية

قيمة (ر) الجدول عند $٠.٠٥ = ٠.٢٦٧$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في محاور مقياس المهارات الاجتماعية لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية، حيث يتضح أن مهارة التواصل والحوار مع الآخرين بلغ الفرق بين المتوسطات (١.٦٨٤)، ومهارة تحمل المسؤولية بلغ الفرق بين المتوسطات (١.٧٨٩)، ومهارة التعاون والمشاركة

بفاعلية بلغ الفرق بين المتوسطات (١.٢٩٠)، مهارة التعاطف حيث بلغ الفرق بين المتوسطات (٢.١٥٨)، وترواحت قيمة (ر) المحسوبة لمعامل الارتباط ما بين (٠.٣٠٨)، (٠.٧٤٣)، كما بلغ فرق بين المتوسطات للمقياس ككل (٦.٩٢١) وقيمة (ر) المحسوبة (٠.٣٨٨) وذلك يعنى ان هناك فرق دال معنوى بين الفروق بين المتوسطات لصالح القياس البعدى للمقياس ككل وهى اعلى من قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى دلالة الفروق (٠.٠٥) مما يعنى أن هناك فرق دال معنوى.

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث فى مقياس المهارات الاجتماعية (ن = ٤٠)

م	العبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسط	معامل الارتباط
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري		
١	كل من حولى يمكنهم التعرف على ما أشعر به.	١.٧١١	٠.٥٦٥	١.٨٩٥	٠.٥٧٠	١.٣٣٠	٠.٥٨٥
٢	أشعر بالحرص عند نقدى.	٢.٢١١	٠.٧٠٤	٢.٣٤٢	٠.٥٧٧	١.٦٣٩	٠.٨٧٥
٣	تعبيرات وجهى عادية مهما يحدث.	١.٧١١	٠.٦٥٤	١.٨٩٥	٠.٧٠٣	١.٢٤١	٠.٦٥٠
٤	أستطيع أن أحكم على شخصية شخص ما فى اول مرة اقبله.	١.٨٦٨	٠.٦٢٣	١.٩٧٤	٠.٧٠٧	١.٣٥١	٠.٧٤٢
٥	أتحكم فى إنفعالاتى بالإلتسام.	٢.٠٥٣	٠.٦٥٥	٢.٢١١	٠.٦٨٦	١.٥٥٥	٠.٨٢٦
٦	أبدأ بالحديث مع الاخرين اثناء الحفلات واللقاءات.	١.٦٠٥	٠.٥٩٥	١.٨١٦	٠.٨٣٩	١.٢٢١	٠.٧٣١
٧	أبدأ الحديث مع الغرباء.	١.٠٥٣	٠.٢٢٦	١.٨١٦	٠.٨٣٩	١.٥٨٩	٠.٥٥٢

تابع جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث فى مقياس المهارات الاجتماعية (ن = ٤٠)

م	العبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسط	معامل الارتباط
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري		
٨	أناثر بدرجة كبيرة بأى	٢.١٨٤	٠.٦٩٢	٢.٣٩٥	١.٠٧٢	١.٧٠٣	٠.٥٤١

						شخص يتسم لى.
٠.٧٧٦	١.٥١٦	١.٢٦٠	٢.١٣٢	٠.٦١٥	٢.٠٠٠	٩ أستطيع بسهولة الحديث أمام مجموعة من الناس.
٠.٧٩٢	١.١٩٥	١.٤٥١	١.٧٨٩	٠.٥٩٥	١.٦٠٥	١٠ أتحدث كثيرا فى اى موضوع.
٠.٧٥٦	١.١٢١	٠.٧٢١	١.٨٤٢	٠.٧٢٢	١.٥٧٩	١١ أحب أن أكون محور إهتمام الحديث للآخرين.
٠.٨٢٨	١.١٢٨	٠.٦٥٦	١.٧٨٩	٠.٦٦٢	١.٦٨٤	١٢ أفضل العمل فى مجموعات عن العمل بمفردى.
٠.٧١٠	١.٦٧٣	٠.٦٠١	٢.٤٧٤	٠.٨٠١	٢.١٨٤	١٣ التزم تماما بوعودى ومواعيدى مع الاخرين.
٠.٨٣٧	١.٧٢٠	٠.٥٤٤	٢.٣٤٢	٠.٦٢٢	٢.٢١١	١٤ أستطيع أنجاز اى عمل أكلف به.
٠.٦٦٢	١.٥١٨	٠.٦٨٣	٢.١٠٥	٠.٥٨٧	١.٩٢١	١٥ أستطيع حل المشكلات التى تواجهنى.
٠.٦٧١	١.٤٧٣	٠.٧٩٠	٢.٠٧٩	٠.٦٠٦	١.٨٩٥	١٦ أهتم بالأعمال التى تحتاج الى التفكير والجهد.
٠.٧٦٥	١.١٢٥	١.٠٤٦	١.٧٦٣	٠.٦٣٨	١.٦٠٥	١٧ أتحدث بلسان أصدقائى باستمرار.
٠.٨٣٨	١.١٠٣	١.١٤٤	١.٦٥٨	٠.٥٥٥	١.٥٥٣	١٨ أكون قائد للمجموعة فى الاعمال التى تكلف بها.
٠.٧٩٣	١.٦٤٣	١.٢٥٥	٢.١٠٥	٠.٤٦٢	١.٩٤٧	١٩ أستطيع التوافق مع اى موقف إجتماعى.
٠.٦٦٢	١.٦٩٢	١.٣٥٠	٢.١٨٤	٠.٤٩٢	١.٩٧٤	٢٠ أعتمد على قدراتى فى الاعداد الجيد للاعمال المطلوبة منى.
٠.٥١٩	١.٩٧٦	٠.٥٥٦	٢.٥٥٣	٠.٥٧٧	٢.٢١١	٢١ اقوم بمساعدة اى شخص يحتاج الى المساعدة.
٠.٦٥٥	١.٧٨٢	٠.٥٠٦	٢.١٨٤	٠.٤٠٣	٢.٠٠٠	٢٢ أفضل المهام والاعمال التى تحتاج عدد كبير من الافراد للقيام بها.
٠.٥٤٩	٢.١٣٤	٠.٤٩٣	٢.٦٠٥	٠.٤٧١	٢.٣١٦	٢٣ أشجع وأحفز الاخرين لسرعة اتمام الاعمال المطلوبة منا.

تابع جدول (٧)
دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث فى مقياس المهارات الاجتماعية (ن = ٤٠)

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسط	معامل الارتباط
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري		
٢٤	يستغرق الآخرون وقتاً	٢.٠٧٩	٠.٤٢٨	٢.٢٣٧	٠.٦٠٥	١.٨٠٩	٠.٧٣٤

							قليلاً ليفهمونني.	
٠.٩١٤	١.٦٩٨	٠.٧٨٥	٢.٣٤٢	٠.٦٤٤	٢.٢٦٣	٢٥	يهمني أن يتقبلني الآخرون.	
٠.٦٣٥	١.٣٨٥	٠.٦٢١	١.٦٥٨	٠.٢٧٣	١.٠٧٩	٢٦	لدى القدرة على التأثير في الآخرين.	
٠.٥٥٢	١.٥٨٩	٠.٨٣٩	١.٨١٦	٠.٢٢٦	١.٠٥٣	٢٧	أستطيع التعاون مع كل الأشخاص.	
٠.٨٥٧	١.٨٣٠	١.٠٧٢	٢.٣٩٥	٠.٥٦٥	٢.٢٨٩	٢٨	أفضل المشاركة في الأنشطة الجماعية.	
٠.٨٠٥	١.٣٤٧	١.٢٦٧	١.٨٤٢	٠.٤٩٥	١.٨٤٢	٢٩	يبحث عنى اصديقي لكي أساعدهم في إزالة التوتر عنهم.	
٠.٧٦٦	١.٦١٣	١.٣٦٠	٢.١٠٥	٠.٤٩٢	١.٩٧٤	٣٠	أستطيع التكيف بسهولة مع الأشخاص الذين أقابلهم بالصفة.	
٠.٧٩٥	١.٦٣٧	٠.٧٥٤	٢.١٣٢	٠.٤٩٥	١.٨٤٢	٣١	أضايق عند جرح مشاعر الآخرين.	
٠.٧٣١	١.٨٨٢	٠.٥٩٠	٢.٣٩٥	٠.٥١٢	٢.١٨٤	٣٢	يهمني عدم جرح مشاعر أصدقائي أثناء الحديث معهم.	
٠.٦٣٥	١.٣٨٥	٠.٦٢١	١.٦٥٨	٠.٢٧٣	١.٠٧٩	٣٣	أتأثر بالحالة النفسية للآخرين في المكان.	
٠.٧٧٣	١.٦٩١	٠.٥٩٨	٢.٣٩٥	٠.٧٠٤	٢.١٣٢	٣٤	تتأثر مشاعري وعواطفى عند ملاحظات الآخرين وتقدم لى.	
٠.٦٩٠	١.٨٥١	٠.٧١٨	٢.٥٠٠	٠.٦٤٩	٢.١٠٥	٣٥	أحاول التخفيف عن المصابين بمرضه وتعاطف معهم.	
٠.٧٣٥	١.٣٧٥	٠.٩٤٢	٢.٠٧٩	٠.٧٠٤	١.٧٨٩	٣٦	أهتم بمعرفة ما يحبه ويفضله الآخرين.	
٠.٨٧٩	١.٦٥٤	٠.٩٤٢	٢.٣٦٨	٠.٧١٤	٢.٢٣٧	٣٧	يستغرق الآخرون وقتاً قليلاً ليفهمونني.	
٠.٥٦٧	١.٣٥٣	١.١٨٦	١.٥٧٩	٠.٢٢٦	١.٠٥٣	٣٨	أشعر بالراحة والسعادة فى التعامل مع الآخرين.	
٠.٥٥٩	١.٧١٨	١.١٦١	٢.٢١١	٠.٤٩٢	١.٩٧٤	٣٩	معظم الآخرون أنعاطف أو أنسج معهم بسرعة.	
٠.٧٩٧	١.٨٦٧	١.٣٥٠	٢.٤٢١	٠.٥٥٤	٢.٢٦٣	٤٠	أشعر أننى لست وحيداً وأنا ضمن المجموعة.	
٠.٧١٨	١.٥٥٣	٠.٨٦٢	٢.١٠٢	٠.٥٤٩	١.٨٥٨	٤١	مقياس المهارات الاجتماعية كل (العبارة)	

قيمة (ر) الجدول عند ٠.٠٥ = ٠.٢٦٧

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة فى عبارات مقياس المهارات الاجتماعيّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة، حيث يتضح ان أعلى نسبة للمتوسط الحسابى للقياس القبلي بلغت (٢.٣١٦) وأقل نسبة بلغت (١.٠٥٣)،

وكانت اعلى نسبة متوسط حسابى للقياس البعدى بلغت (٢.٦٠٥) واقل نسبة بلغت (١.٥٧٩)، وكانت أعلى نسبة للفروق بين المتوسطات القبلى والبعدى بلغت (٢.١٣٤) وأقل نسبة بلغت (١.١٠٣)، وكانت أعلى نسبة للانحراف المعياري للقياس القبلى بلغت (٠.٨٠١) واقل نسبة بلغت (٠.٢٢٦) واعلى نسبة للانحراف المعياري للقياس البعدى بلغت (١.٤٥١) واقل نسبة بلغت (٠.٤٩٣)، وكانت اعلى نسبة معامل للارتباط بين القياسين القبلى والبعدى لعبارات المقياس بلغت (٠.٩١٤) واقل نسبة بلغت (٠.٥١٩)، وهى اعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير ان هناك فرق دال معنوى بين فرق المتوسطات لعبارات مقياس المهارات الاجتماعية.

ونجد ان النتائج تشير الى أهمية التدريب على المهارات الاجتماعية التي تساعد الافراد على تنمية قدراته وإقامة العلاقات والتفاعلات الاجتماعية الناجحة والاندماج مع جماعة الأقران في طمأنينة وألفة.

وتتفق نتائج هذه البحث على أهمية تدريب الافراد على المهارات الاجتماعية لما لها من تأثير كبير فى التخفيف للافراد مما يتعرضون له من مشكلات، وأن البرنامج الترويجى المقترح له تأثير إيجابى على تعلم وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة البحث، كما ان له تأثير إيجابى على المهارات الاجتماعية والتوافق الاجتماعى.

كما تتفق نتائج البحث مع "سهير شاش" (٢٠١٥م) بان اكساب الافراد المهارات الاجتماعية تساعد على تحسن تفاعلهم الاجتماعى وتقليل السلوك الفوضوى وتقليل كافة الاضطرابات والمشكلات المصاحبة للسلوك، وان التدريب على المهارات الاجتماعية تعمل على خفض العديد من الاضطرابات النفسية. (شاش، ٢٠١٥، ص ١٩١)

ويؤكد **Spence** (2002) أن الأنشطة الترويحية الرياضية تمكن الفرد من مواجهة العديد من التحديات في المواقف الاجتماعية أثناء تفاعله مع

الأقران والراشدين، إذا تتطلب هذه المواقف الاجتماعية مجموعة من المهارات المركبة التي تمكن الفرد من الإدارة الناجحة للمواقف.

(Spence, 2002, P.84)

كما يؤكد ذلك كلا "محمد عبدالعزيز، امانى البطراوي" (٢٠١٣م) ان البرامج الترويحية لها تأثير ايجابي على تعديل السلوك وتنمية المهارات المختلفة لدى الافراد، وان البرامج الترويحية لها تأثير ايجابي على المتغيرات المختلفة للافراد (النواحي البدنية- النواحي الصحية- النواحي العقلية- النواحي الاجتماعية- النواحي النفسية) والتاثير الايجابي فى الافراد. (سلامه، والبطراوي، ٢٠١٣، ص٥٣)

وبذلك يرجع الباحثان الفرق فى المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة التجريبية إلى أن البرنامج الترويحي قد أثر تأثيراً ايجابياً علي بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة البحث، لما له من عناصر تشويق، كما انه قادر على تغيير السلوك واكساب العديد من القدرات المختلفة للافراد وتنمية المهارات الاجتماعية للافراد.

وأن البرامج الترويحية لها تأثير على السلوك وتحسين مهارات التواصل الإجتماعى، وعلى تعديل بعض المتغيرات الاجتماعية والنفسية والمجال الوجدانى، كما يؤثر البرنامج فى تنمية الصفات البدنية والجوانب النفسية والحركية لجميع الافراد، وأن البرنامج الترويحي يعمل على تنمية العلاقات الإجتماعية.

الاستنتاجات :

١- التأثير الإيجابي للبرنامج الترويحي المقترح على بعض المهارات الاجتماعية.

- ٢- أن البرنامج الترويحي المقترح له تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المهارات الاجتماعية (التواصل والحوار مع الآخرين- تحمل المسؤولية- التعاون والمشاركة بفاعلية- التعاطف).
- ٣- يؤكد البرنامج الترويحي على أهمية التنوع في تقديم الأنشطة المختلفة في وقت الفراغ.
- ٤- يتغلب البرنامج الترويحي على مشكلة نقص الإمكانات المتاحة من خلال استخدام أدوات بديلة وموارد طبيعية.

التوصيات:

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج الترويحي بالمؤسسات المختلفة.
- ٢- ضرورة وجود برامج تكميلية خارج الجامعة تساهم في اكتساب الطالبات العديد من الخبرات المتنوعة.
- ٣- الربط بين الخبرات التي تقدم للطالبة داخل الجامعة وخارجها وذلك بمساندة كافة مؤسسات المجتمع.
- ٤- التغلب على ضعف النشاط الرياضي داخل الهيئات والمؤسسات للمختلفة باستخدام البرامج الترويحية التي تتناسب مع مختلف الميول والرغبات للأفراد.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- حسين ابراهيم، ابراهيم (٢٠٠٥): "تأثير برنامج ترويح رياضي مقترح على بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، مصر.
- ٢- محمد محمود، ايمان (٢٠١٤): "فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية لتخفيف سلوكيات الاستسناد لدى عينة من تلاميذ المرحلة

الإعدادية"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر.

٣- مرسى، جليلة (٢٠٠٦): "فعالية برنامج تدريبي لإكساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بكلية التربية". المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٦، العدد ٥١.

٤- محمد عباس، حمدي، عبدالعزيز لبيب، لبيب (٢٠٠٦): "فاعلية برنامج تروحي مقترح على تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المقيمين بدور المسنين بمحافظة الجيزة"، مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، مصر.

٥- سلامة شاش، سهير (٢٠١٥): تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوى الاحتياجات الخاصة. مكتبة زهراء الشرق. القاهرة.

٦- شوقى فرج، طريف (٢٠٠٥): المهارات الاجتماعية والاتصالية. دار غريب. القاهرة.

٧- أحمد الدردير، عبدالمنعم (٢٠٠٥): الجوانب الاجتماعية فى التعليم المدرسى. عالم الكتاب. القاهرة.

٨- ابو حطب. غسان (٢٠٠٧): ديناميات نشر وتعزيز المهارات الاجتماعية. دار وائل للطباعة والنشر. عمان. الأردن.

٩- عبدالعزيز سلامة. محمد، متولي البطرأوي. امانى (٢٠١٣): مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ. ماهي للنشر والتوزيع. القاهرة.

١٠- كمال السموندى. محمد (٢٠١٤): التربية الترويحية. مكتبة شجرة الدر. القاهرة.

- ١١- محمد الحماحمى. محمد، عبدالعزيز. عايدة: الترويح بين النظرية والتطبيق. ط٤. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- ١٢- محمد سلامة، ممدوحة (٢٠٠٩): مقدمة في علم النفس. دارالنصر للتوزيع والنشر. القاهرة.
- ١٣- لازم كماش، يوسف. (٢٠١٥). الصحة والتربية الصحية "الصحة المدرسية والرياضية"، دار الخليج للنشر والتوزيع. عمان.
- ١٤- محمد صوفي، نجلاء (٢٠٠٥): "تصميم برنامج أنشطة لعب لإكساب أطفال الرياض الصم بعض المهارات الاجتماعية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان. مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Gayle Kssing.(2006). Into duction to Reclation and leiuize, con guer. Cataloging – publication Data, Human Kinetice
2. Reese, (2007). First steps and beyond : secioul Game preparation for futuze leazuning Journal of Educational Maltimedia and H y permedia.
3. Spence, (2002). Social skills training with children and. yang people: Theauy, euidlence and practice child and Aadaen cend Mental Health.
4. Carter, V، (2004): Effects of Self-efficacy, Loucse of control and Selfesteem on academic Performance of Students enrolled in adult

bsice education and general education
development program. Diss. Abst. Int. (A).
V. (64). No (12). 4281.