

برنامج تروحي لتحسين مستوى الأمن النفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود

* الباحثة / غادة عبد المنعم الرويني

مقدمة ومشكلة البحث:

حقيقة لا تقبل الجدل أثبتتها وأكدتها الأبحاث العلمية ان الترويح بأشكاله المختلفة له فوائد لا تعد ولا تحصى علي مختلف المستويات النفسية والاجتماعية والبدنية والعقلية لدي الفرد، وأصبح مطلب ضروري في وقتنا الراهن وخصوصاً بعد تعقد الحياة الحديثة. ويوضح صفوت جمعة (٢٠١٩) أن الأنشطة الترويحية تعد من أهم وسائل إعداد وبناء شخصية الفرد في مراحل السنية المختلفة فالأنشطة الترويحية لها وظائف أساسية للإنسان أهمها الإعداد للحياة المستقبلية وتحقيق التوازن بين قواه المختلفة من توازن نفسي واجتماعي وفسولوجي، وللمدارس والجامعات دور هام في إعداد الأبناء لحسن استثمار وقت الفراغ ويتوجب على النظم التعليمية في كافة مستوياتها أن تقضي نهائياً على الأمية الترويحية. (١:٣)

وترى الباحثة أنه مع توفير فرص إشترك الشباب في مجال ممارسة الأنشطة الترويحية فإن ذلك سوف يساعدهم على تحسين الأمن النفسي لديهم، كما أن توفير فرص اشترك الشباب في مهرجانات ترويحية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكثر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والإرتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع.

وترى "منى محمد" (٢٠١٣) أن المرحلة الجامعية واحدة من أهم وأخطر المراحل في عمر الإنسان لما تحتويه من خصائص تكون في مجملها سلاح ذو حدين فلو أحسن استخدامها كانت بمثابة قفزة نحو التقدم وإذا اسيئ استخدامها أصبحت سلاحاً خطراً على الفرد والمجتمع، لذلك توجه المجتمعات إهتماماً خاصاً لطلاب الجامعات من أجل إعدادهم للمواطنة الصالحة من خلال تهيئة الظروف والحياة الدراسية والأنشطة الطلابية المختلفة لتنميته علمياً واجتماعياً وبدنياً وانفعالياً بما يتمشى مع خصائصهم وميولهم. (١٣: ٢٥، ٢٣) ويؤكد عبد الحفيظ ميلاد (٢٠١٨) أن الأمن النفسي ينبع من شعور الفرد بأنه يستطيع الإبقاء على علاقات مشبعة ومرتزة مع الناس ذوي الأهمية الإنفعالية في حياته وهو بذلك ينظر إلى الأمن النفسي من الجانب الإجتماعي دون غيره. (٨:٥)

وقامت الباحثة بالإطلاع على عدد من الدراسات التي اهتمت بتحسين مستوى الأمن النفسي كدراسة Zhang Jun-Hui (٢٠١١) (١٩)، ودراسة Zhao Rui (٢٠١٣) (٢٠)، ودراسة شيروان سليم (٢٠١٧) (٢)، ودراسة غادة الرويني (٢٠١٩) (٧) ولم تجد دراسة

* أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة كفر الشيخ

اهتمت بتحسين مستوى الأمن النفسي لطلاب جامعة الملك سعود مما دعت الباحثة لدراسة هذا في البحث الحالي.

مصطلحات البحث:

- الأمن النفسي:

قدرة الفرد على القيام بالعلاقات الطيبة والانفتاح والبعد عن التصلب والانهازمية والعجز، والتغلب على التوتر والقلق والقدرة على المصالحة مع النفس ويعرف الطالب امكانياته وقدراته كذلك قدرته على التفاعل الاجتماعي الأسري، وتقبله للزملاء والآخرين من فئات المجتمع وشعوره بالانتماء والحب من الآخرين وثقته في نفسه وقدرته على تقييم الأمور وإتخاذ القرارات السليمة. (تعريف إجرائي يمكن قياسه)

هدف البحث :

التعرف على تأثير البرنامج التروحي لتحسين مستوى الأمن النفسي لدى طلاب جامعة الملك سعود.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الامن النفسي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد الامن النفسي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد الامن النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرتبطة :

- دراسة "زانغ يونيو هوى، وانغ هاى بن Zhang Jun-Hui, Waing Hai-Bin (٢٠١١) (١٩) موضوعها "مسح وتحليل الأمن النفسي لطلبة الكلية والعوامل المؤثرة فيها" هدفت الدراسة إلى تحليل الأمن النفسي لطلبة الكلية، واشتملت عينة البحث على (٣٥٤) طالباً جامعياً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الباحث استمارة استبيان في مجال الأمن النفسي والعوامل المؤثرة فيه لطلاب الجامعة، وفي كيفية بناء الأمن النفسي للطلاب، وتوصل الباحث إلى العديد من النتائج.
- دراسة "زاوي روى Zhao Rui (٢٠١٣) (٢٠) وموضوعها "دراسة ارتباط الكمالية وحاسة الأمن في طالب الجامعة" هدفت الدراسة إلى تحقيق العلاقة بين الكمالية والشعور بالأمن في طلاب الجامعات، واشتمل مجتمع البحث على (٢٩٦) طالب وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الباحث استمارة استبيان مقياس الكمالية متعددة الأبعاد، والأحاساس بالأمن، وتوصل الباحث إلى العديد من النتائج.

- دراسة "فرج العتود" (٢٠١٣) (١٠) وموضوعها "تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات المهارية وال نفسية لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الفاتح بالجمهورية الليبية" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التروحي الرياضي على بعض المتغيرات النفسية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الفاتح بالجمهورية الليبية، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واستخدم الباحث المسح المرجعي، الاستمارات والإختبارات المهارية والإختبار النفسي، الأجهزة والأدوات، وتوصل الباحث إلى مجموعة من النتائج.
- دراسة "شيروان سليم" (٢٠١٧) (٢) وموضوعها "فعالية برنامج تروحي علي تحسين بعض الجوانب النفسية والبدنية لمرضي الإدمان" هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تروحي لمرضي الإدمان، وشمل مجتمع الدراسة نزلاء في دائرة الإصلاح للكبار في محافظة اربيل، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واستخدم تحليل المحتوي والوثائق والمصادر الأولية، المقابلة الشخصية، مقياس الجوانب النفسية واختبارات عناصر اللياقة البدنية، برنامج الترويح العلاجي، وتوصلت الباحثة إلى العديد من النتائج.
- دراسة "غادة الرويني" (٢٠١٩) (٧) وموضوعها "برنامج تروحي لتحسين الأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التروحي لتحسين الأمن النفسي لدى طلاب جامعة كفر الشيخ، وقامت الباحثة باستخدام المنهج، واشتملت عينة البحث على ٨٢ طالب، واستخدمت مقياس الأمن النفسي كأداة لجمع البيانات، وتوصلت للعديد من النتائج.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة - تجريبية).

مجالات البحث:

- المجال الزمني : عام ٢٠١٩ / ٢٠٢٠.

- المجال المكاني : كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود.

- المجال البشري : طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب (قسم الإدارة الرياضية والتروحية) بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود وعددهم الاجمالي (٤٠٣) طالب. اشتملت عينة البحث على (٨٢) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين طلاب القسم بالكلية ويمثلون نسبة ٢٠.٣٥% من حجم المجتمع. أجريت الدراسة الاستطلاعية على (٢٢) طالب يمثلون

٢٦.٨٣% من حجم العينة، فى حين أجريت الدراسة الأساسية على (٦٠) طالب يمثلون ٧٣.١٧% من حجم العينة. تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (٣٠) طالب والاخرى ضابطة وقوامها (٣٠) طالب والجدول التالى يوضح التوصيف الاحصائى لبيانات عينة البحث الكلية قبل التجربة.

جدول (١)

التوصيف الإحصائى لبيانات عينة البحث الكلية فى المتغيرات الأولية الأساسية ن = ٨٢

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء	
٢١.٢٨	٢١.٥	٠.٦٤	-٠.٣١	-٠.٦٩	السن (سنة)
١٧٤.٤٣	١٧٤	٢.٤٦	٠.٠٥	٠.٥٦	الطول (سم)
٧٥.٦٧	٧٥	٥.١١	-٠.٥٨	٠.٥١	الوزن (كجم)
٢٤.٨٨	٢٤.٧٧	١.٧٩	-٠.٩٣	٠.٢٥	مؤشر كتلة الجسم (bmi)

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٦٩ إلى ٠.٥٦) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ وتقترب جدا من الصفر. كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-٠.٩٣ إلى ٠.٥٥). وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لإسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية فى (المتغيرات الأولية) قبل التجربة.

جدول (٢)

الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة (التكافؤ) ن = ٦٠

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٣٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
السن (سنة)	٢١.٣٠	٠.٦٦	٢١.٢٨	٠.٥٧	٠.٠٢	٠.١٠
الطول (سم)	١٧٤.٤٧	٢.٧٠	١٧٤.٧٠	٢.٥٥	٠.٢٣	٠.٣٤
الوزن (كجم)	٧٥.٦٣	٤.٧٠	٧٥.٧٠	٥.٣٧	٠.٠٧	٠.٠٥
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	٢٤.٨٦	١.٧٠	٢٤.٨٢	١.٩٤	٠.٠٤	٠.٠٩

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠١

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٠٥ إلى ٠.٣٤) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأکید أن هناك تكافؤ بين مجموعتى البحث فى القياسات الأولية الأساسية قبل التجربة.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائى لبيانات عينة البحث الاساسية (التجريبية والضابطة) فى ابعاد الامن النفسى قبل التجربة (التجانس) ن = ٦٠

الابعاد	المجموعة	العدد ن	الدلالات الإحصائية للتوصيف			
			المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطم
الطمأنينة النفسية	التجريبية	٣٠	١٨.٦٧	١٨	١.٩٩	٠.٢٧-
	الضابطة	٣٠	١٨.٨٧	١٩	٢.١٦	٠.٢٢-
	المجموعتين	٦٠	١٨.٧٧	١٩	٢.٠٦	٠.٤١-

تابع جدول (٣)
التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) في ابعاد الامن
النفسى قبل التجربة (التجانس) ن = ٦٠

الابعاد	المجموعة	العدد ن	الدلالات الإحصائية للتوصيف			
			المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطم
القلق	التجريبية	٣٠	٢٤.٢٠	٢٥	١.٩٥	٠.٩٦-
	الضابطة	٣٠	٢٣.٨٧	٢٤	١.٦٨	٠.٣٣-
	المجموعتين	٦٠	٢٤.٠٣	٢٤.٥	١.٨١	٠.٧٢-
الشعور بالتقبل والحب	التجريبية	٣٠	١٨.٧٠	١٨	٢.٧٨	٠.٥٠-
	الضابطة	٣٠	١٨.٩٣	١٩	٢.٣٨	٠.٤٥
	المجموعتين	٦٠	١٨.٨٢	١٨	٢.٥٧	٠.٢٠-
الثقة في النفس	التجريبية	٣٠	٢٠.٣٠	٢١	١.٨٢	٠.٨٤-
	الضابطة	٣٠	٢٠.٣٧	٢٠.٥	١.٩٧	١.٢٨-
	المجموعتين	٦٠	٢٠.٣٣	٢١	١.٨٨	١.٠٩-

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٦٣ إلى ٠.٤١) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ وتقترب جدا من الصفر. كما بلغ معامل التقلطم ما بين (-١.٢٨ إلى -١.٠٩). وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لإسفل مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث (التجريبية والضابطة والاساسية ككل) في ابعاد مقياس الامن النفسى لعينة البحث قبل التجربة.

جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في ابعاد مقياس الامن النفسى
لعينة البحث قبل التجربة (التكافؤ) ن = ٦٠

الابعاد	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٣٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
الطمأنينة النفسية	١٨.٦٧	١.٩٩	١٨.٨٧	٢.١٦	٠.٢٠	٠.٣٧
القلق	٢٤.٢٠	١.٩٥	٢٣.٨٧	١.٦٨	٠.٣٣	٠.٧١
الشعور بالتقبل والحب	١٨.٧٠	٢.٧٨	١٨.٩٣	٢.٣٨	٠.٢٣	٠.٣٥
الثقة في النفس	٢٠.٣٠	١.٨٢	٢٠.٣٧	١.٩٧	٠.٠٧	٠.١٤

* معنوى عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠١$

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.١٤ إلى ٠.٧١) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتى البحث في ابعاد مقياس الامن النفسى لعينة البحث قبل التجربة.

أدوات جمع البيانات: مقياس الأمن النفسي:

خطوات بناء مقياس الامن النفسي :

- ١- الإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الأمن النفسي كدراسة فاضل شلاكة (٢٠١٣) (٨)، ودراسة عبد الحسين مجيد وآخرون (٢٠١٦) (٤).
- ٢- الرجوع الى بعض المقاييس التي لها صلة بموضوع البحث ومنها مقياس ابراهام ماسلو ومقياس عبد المجيد أبو عمرة (٢٠١٢) (٦).
- ٣- ومن خلال الخطوتين السابقتين تم حصر الأبعاد الخاصة بالأمن النفسي وعددهم (٩) أبعاد وهم: الإجتماعي الأسري، التفاؤل النفسي، الثقة في النفس، الطمأنينة النفسية، الثقة في الآخرين، القلق، الإلتواء للجماعة، الشعور بالتقبل والحب، الشعور بالإنجاز.
- ٤- بعد تحديد الأبعاد قامت الباحثة باعداد استمارة لأبعاد مقياس الأمن النفسي وعددهم (٩) أبعاد وتم عرضهم على الخبراء المختصين في مجال علم النفس وعددهم (١٣) خبير مرفق رقم (٢) لاختيار أهم الأبعاد المناسبة في مقياس الأمن النفسي على طلبة الجامعة.
- ٥- تم عرض الأبعاد على السادة الخبراء وعددهم (١٣) خبير في مجال علم النفس الرياضي مرفق رقم (٢) لتحديد أنسب المحاور للدراسة.
- ٦- بعد حصر آراء الخبراء للأبعاد تم الموافقة على (٤) أبعاد والتي حصلت على نسبة موافقة ٨٠% فوق وكانت الطمأنينة النفسية-القلق- الشعور بالتقبل والحب- الثقة في النفس.

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لرأى الخبراء في مدى مناسبة الابعاد لتقييم الامن النفسي لعينة البحث ن= ١٣

رقم البعد	الابعاد	نسبة الاتفاق	
		التكرار	نسبة الموافقة %
١	الطمأنينة النفسية	١٢	٩٢.٣١
٢	التفاؤل النفسي	٩	٦٩.٢٣
٣	القلق	١١	٨٤.٦٢
٤	الاجتماعي الاسري	٨	٦١.٥٤
٥	الشعور بالانجاز	٩	٦٩.٢٣
٦	الانتماء للجماعة	٨	٦١.٥٤
٧	الثقة في النفس	١١	٨٤.٦٢
٨	الشعور بالتقبل والحب	١٣	١٠٠.٠٠
٩	الثقة في الاخرين	٩	٦٩.٢٣

يتضح من جدول (٥) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاتفاق الخبراء على ابعاد مقياس الامن النفسي لعينة البحث. ان نسبة الاتفاق تراوحت ما بين ٦١.٥٤% الى ١٠٠%. وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠% فاكثر لتحديد الأبعاد المناسبة للمقياس وهى : الطمأنينة النفسية، القلق، الثقة في النفس، الشعور بالتقبل والحب.

٧- قامت الباحثة بصياغة عبارات كل بعد من الأبعاد التي اتفق عليها الخبراء وهم (٤) أبعاد لإعداد المقياس في صورته الأولى والذي شمل على (٤٨) عبارة.

٨- تم عرض المقياس في صورته الأولى على السادة الخبراء وعددهم (١٣) خبير في مجال علم النفس مرفق رقم (٢) لتعديل أو حذف أو دمج أو إعادة صياغة العبارات مرفق رقم (٦).

٩- بعد إجراء التعديلات التي أوصى بها الخبراء وبعد الحذف والدمج والتعديل أصبح عدد عبارات المقياس (٤٠) عبارة موزعة على (٤) أبعاد بطريقة عشوائية منتظمة، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (دائماً، أحياناً، نادراً) كما هو موضح في المرفق رقم (٧) وذلك أصبح المقياس في صورته النهائية، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

١٠- بعد إجراء التعديلات التي أوصى بها الخبراء المختصين تم حذف وإضافة وتعديل وصياغة بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغتها النهائية (٤٠) فقرة موزعة على (٤) أبعاد بطريقة عشوائية منتظمة، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (دائماً، أحياناً، نادراً).

المعاملات العلمية لمقياس الأمن النفسي:

صدق المقياس:

أ- صدق المحتوى (صدق الخبراء) لحساب صدق محتوى المقياس من أبعاد وعبارات تم عرضه في صورته الأولى على مجموعة من خبراء أساتذة علم النفس مرفق (٢) وعددهم (١٣) خبير حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من الأبعاد الأربعة للمقياس، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الأبعاد وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرة موزعة.

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لرأى الخبراء في مدى مناسبة العبارات لمحاور الامن النفسى لعينة البحث (أولاً- الطمأنينة النفسية) ن = ١٣

رقم العبارة	موافق		تحتاج لتعديل		غير موافق	
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
٧	١١	٨٤.٦٢	٢	١٥.٣٨	٠	٠.٠٠
٨	٥	٣٨.٤٦	٧	٥٣.٨٥	١	٧.٦٩
٩	١٠	٧٦.٩٢	٣	٢٣.٠٨	٠	٠.٠٠
١٠	٣	٢٣.٠٨	٨	٦١.٥٤	٢	١٥.٣٨
١١	٣	٢٣.٠٨	٢	١٥.٣٨	٨	٦١.٥٤
١٢	٤	٣٠.٧٧	٨	٦١.٥٤	١	٧.٦٩

رقم العبارة	موافق		تحتاج لتعديل		غير موافق	
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
١	٤	٣٠.٧٧	٨	٦١.٥٤	١	٧.٦٩
٢	٤	٣٠.٧٧	٦	٤٦.١٥	٣	٢٣.٠٨
٣	٦	٤٦.١٥	٦	٤٦.١٥	١	٧.٦٩
٤	٤	٣٠.٧٧	٩	٦٩.٢٣	٠	٠.٠٠
٥	٥	٣٨.٤٦	٧	٥٣.٨٥	١	٧.٦٩
٦	٥	٣٨.٤٦	٦	٤٦.١٥	٢	١٥.٣٨

يتضح من جدول (٦) ان تراوحت نسبة الموافقة على العبارات ما بين ٢٣.٠٨% الى ٨٤.٦٢%. وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠% فاكثراً للاعتماد على العبارة دون تعديل، تراوحت نسبة الاتفاق على تعديل العبارات ما بين ٧.٦٩% الى ٦١.٥٤%. وقد قامت الباحثة بتعديل العبارة في حالة بلوغ نسبة الاتفاق على تعديلها ٤٠% فاكثراً، تراوحت نسبة عدم الموافقة على العبارات ما بين ٠.٠٠% الى ٦١.٥٤%. وقد قامت الباحثة باستبعاد العبارة في حالة بلوغ نسبة عدم الاتفاق عليها ٤٠% فأكثر.

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية لرأى الخبراء في مدى مناسبة العبارات لمحاوَر الامن النفسى لعينة البحث (ثانياً- القلق) ن = ١٣

رقم العبارة	موافق		تحتاج لتعديل		غير موافق		الاجراء
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	
٧	٢	١٥.٣٨	٢	١٥.٣٨	٩	٦٩.٢٣	حذف
٨	٥	٣٨.٤٦	٧	٥٣.٨٥	١	٧.٦٩	تعديل
٩	١١	٨٤.٦٢	٢	١٥.٣٨	٠	٠.٠٠	قبول
١٠	١١	٨٤.٦٢	١	٧.٦٩	١	٧.٦٩	قبول
١١	٤	٣٠.٧٧	٨	٦١.٥٤	١	٧.٦٩	تعديل
١٢	١١	٨٤.٦٢	١	٧.٦٩	١	٧.٦٩	قبول

رقم العبارة	موافق		تحتاج لتعديل		غير موافق		الاجراء
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	
١	١٢	٩٢.٣١	٠	٠.٠٠	١	٧.٦٩	قبول
٢	٤	٣٠.٧٧	٦	٤٦.١٥	٣	٢٣.٠٨	تعديل
٣	٥	٣٨.٤٦	٢	١٥.٣٨	٦	٤٦.١٥	حذف
٤	١١	٨٤.٦٢	٢	١٥.٣٨	٠	٠.٠٠	قبول
٥	٣	٢٣.٠٨	٣	٢٣.٠٨	٧	٥٣.٨٥	قبول
٦	٣	٢٣.٠٨	٨	٦١.٥٤	٢	١٥.٣٨	تعديل

يتضح من جدول (٧) ان تراوحت نسبة الموافقة على العبارات ما بين ١٥.٣٨% إلى ٩٢.٣١%. وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠% فأكثراً للاعتماد على العبارة دون تعديل، تراوحت نسبة الاتفاق على تعديل العبارات ما بين ٠.٠٠% الى ٦١.٥٤%. وقد قامت الباحثة بتعديل العبارة في حالة بلوغ نسبة الاتفاق على تعديلها ٤٠% فأكثر، تراوحت نسبة عدم الموافقة على العبارات ما بين ٠.٠٠% الى ٦٩.٢٣%. وقد قامت الباحثة باستبعاد العبارة في حالة بلوغ نسبة عدم الاتفاق عليها ٤٠% فأكثر.

جدول (٨)

التكرار والنسبة المئوية لرأى الخبراء في مدى مناسبة العبارات لمحاوَر الامن النفسى لعينة البحث (ثالثاً-الشعور بالتقبل والحب) ن = ١٣

رقم العبارة	موافق		تحتاج لتعديل		غير موافق		الاجراء
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	
٧	١٠	٧٦.٩٢	١	٧.٦٩	٢	١٥.٣٨	قبول
٨	١٢	٩٢.٣١	١	٧.٦٩	٠	٠.٠٠	قبول
٩	١١	٨٤.٦٢	١	٧.٦٩	١	٧.٦٩	قبول
١٠	١٠	٧٦.٩٢	٢	١٥.٣٨	١	٧.٦٩	قبول
١١	١٢	٩٢.٣١	١	٧.٦٩	٠	٠.٠٠	قبول
١٢	١٠	٧٦.٩٢	٢	١٥.٣٨	١	٧.٦٩	قبول

رقم العبارة	موافق		تحتاج لتعديل		غير موافق		الاجراء
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	
١	١١	٨٤.٦٢	١	٧.٦٩	١	٧.٦٩	قبول
٢	١١	٨٤.٦٢	١	٧.٦٩	١	٧.٦٩	قبول
٣	٦	٤٦.١٥	٠	٠.٠٠	٧	٥٣.٨٥	حذف
٤	٤	٣٠.٧٧	١	٧.٦٩	٨	٦١.٥٤	حذف
٥	١٠	٧٦.٩٢	٢	١٥.٣٨	١	٧.٦٩	قبول
٦	٣	٢٣.٠٨	٨	٦١.٥٤	٢	١٥.٣٨	تعديل

يتضح من جدول (٨) ان تراوحت نسبة الموافقة على العبارات ما بين ٢٣.٠٨% إلى ٩٢.٣١%. وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠% فأكثر للاعتماد على العبارة دون تعديل، تراوحت نسبة الاتفاق على تعديل العبارات ما بين ٠.٠٠% إلى ٦١.٥٤%. وقد قامت الباحثة بتعديل العبارة في حالة بلوغ نسبة الاتفاق على تعديلها ٤٠% فأكثر، تراوحت نسبة عدم الموافقة على العبارات ما بين ٠.٠٠% إلى ٦١.٥٤%. وقد قامت الباحثة باستبعاد العبارة في حالة بلوغ نسبة عدم الاتفاق عليها ٤٠% فأكثر.

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية لرأى الخبراء في مدى مناسبة العبارات لمحاور الامن النفسى لعينة البحث (رابعا: الثقة فى النفس) ن = ١٣

رقم العبارة	موافق		تحتاج لتعديل		غير موافق		الاجراء
	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة	
١	١١	٨٤.٦٢	٢	١٥.٣٨	١	٧.٦٩	قبول
٢	٥	٣٨.٤٦	١	٧.٦٩	٧	٥٣.٨٥	حذف
٣	٤	٣٠.٧٧	٢	١٥.٣٨	٧	٥٣.٨٥	حذف
٤	٥	٣٨.٤٦	٧	٥٣.٨٥	١	٧.٦٩	تعديل
٥	١٢	٩٢.٣١	١	٧.٦٩	٠	٠.٠٠	قبول
٦	٥	٣٨.٤٦	٧	٥٣.٨٥	١	٧.٦٩	تعديل

يتضح من جدول (٩) ان تراوحت نسبة الموافقة على العبارات ما بين ٣٠.٧٧% إلى ٩٢.٣١%، وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠% فأكثر للاعتماد على العبارة دون تعديل، تراوحت نسبة الاتفاق على تعديل العبارات ما بين ٧.٦٩% إلى ٦١.٥٤%. وقد قامت الباحثة بتعديل العبارة في حالة بلوغ نسبة الاتفاق على تعديلها ٤٠% فأكثر، تراوحت نسبة عدم الموافقة على العبارات ما بين ٠.٠٠% إلى ٥٣.٨٥%. وقد قامت الباحثة باستبعاد العبارة في حالة بلوغ نسبة عدم الاتفاق عليها ٤٠% فأكثر.

جدول (١٠)

يوضح توزيع فقرات المقياس بعد التحكيم

م	البعد	العدد	أرقام العبارات
٣	الشور بالقل والحب	١٠	٣،٧،١١،١٥،١٩،٢٣،٢٧،٣١،٣٥،٣٩
٤	الثقة فى النفس	١٠	٢٠،٢٤،٢٨،٣٢،٣٦،٤٠،٤٤،٤٨،١٢،١٦
٤٠			

م	البعد	العدد	أرقام العبارات
١	الطمأنينة النفسية	١٠	١،٥،٩،١٣،١٧،٢١،٢٥،٢٩،٣٣،٣٧
٢	القلق	١٠	٢،٦،١٠،١٤،١٨،٢٢،٢٦،٣٠،٣٤،٣٨
المجموع			

ب- صدق الاتساق الداخلي: لحساب صدق الإتساق الداخلي قامت الباحثة بتطبيق مقياس الأمن النفسى مرفق(٦) على عينة من خارج عينة الدراسة الأساسية قوامها(٢٢) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

جدول (١١)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلى للبعد الذى تنتمى اليه) لعبارات ابعاد مقياس الامن النفسى لعينة البحث ن = ٢٢

البعد	رقم	معامل	البعد	رقم	معامل	البعد	رقم	معامل
-------	-----	-------	-------	-----	-------	-------	-----	-------

الاتساق الداخلي	العبارة		الاتساق الداخلي	العبارة		الاتساق الداخلي	العبارة		الاتساق الداخلي	العبارة	
**٠.٧١٨	٤	رابعا- الثقة في النفس	**٠.٦٧٥	٣	ثالثا- الشعور بالتقبل والحب	**٠.٦٤٠	٢	ثانيا- القلق	**٠.٦٧٨	١	أولاً- الطمأنينة النفسية
**٠.٥٩٠	٨		**٠.٧١٦	٧		**٠.٦٤٤	٦		**٠.٧٣٥	٥	
**٠.٦٩٩	١٢		**٠.٥٧٨	١١		**٠.٧٣٤	١٠		**٠.٥٩٩	٩	
**٠.٦٦٨	١٦		**٠.٦٦٠	١٥		**٠.٥٩٧	١٤		**٠.٦٦٠	١٣	
**٠.٧٦٠	٢٠		**٠.٦٦٣	١٩		**٠.٨٠٦	١٨		**٠.٦٧٨	١٧	
**٠.٨٠٨	٢٤		**٠.٧٤٤	٢٣		**٠.٧٧٩	٢٢		**٠.٧١٥	٢١	
**٠.٧٠٢	٢٨		**٠.٨٠٠	٢٧		**٠.٦٥٢	٢٦		**٠.٦٤١	٢٥	
**٠.٧٥٦	٣٢		**٠.٧٥٥	٣١		**٠.٥٨٤	٣٠		**٠.٥٩٦	٢٩	
**٠.٦٧٦	٣٦		**٠.٦٦٦	٣٥		**٠.٨١٣	٣٤		**٠.٥٨٦	٣٣	
**٠.٦٦٨	٤٠		**٠.٦٦٤	٣٩		**٠.٧١٨	٣٨		**٠.٧١٤	٣٧	

* * معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٣٦ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤١٣

يتضح من جدول (١١) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للبعد الذى تنتمى اليه) لعبارات ابعاد مقياس الامن النفسى لعينة البحث، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلى لعبارات جميع الابعاد حيث تراوحت قيم معامل الاتساق الداخلى للعبارات ما بين (٠.٥٧٨ إلى ٠.٨١٣) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى صدق عبارات كل بعد على حدة. وان العبارات تتسم بالصدق الذاتى وترتبط بالمجموع الكلي للبعد الذى تنتمى اليه ولذا فهى تجتمع لتقيس ما يقبسه البعد ولذلك فالعبارات تتسم بالصدق.

الثبات:

أ- الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباك :

جدول (١٢)

معامل ألفا لكرونباك لابعاد مقياس الامن النفسى ن = ٢٢

معامل ألفا لكرونباك		الابعاد
للمقاييس ككل	للمحاور	
٠.٨٣٢	٠.٧٥٧	الشعور بالتقبل والحب
	٠.٧٧٠	الثقة في النفس

معامل ألفا لكرونباك		الابعاد
للمقاييس ككل	للمحاور	
٠.٨٣٢	٠.٧٣٩	الطمأنينة النفسية
	٠.٨١١	القلق

يتضح من جدول (١٢) والخاص بمعامل ألفا لكرونباك لابعاد مقياس الأمن النفسى، ارتفاع قيم معامل ألفا لكرونباك لابعاد مقياس الامن النفسى حيث بلغت ما بين (٠.٧٣٩ إلى ٠.٨١١) وهذه القيمة أكبر من ٠.٧٠٠ كما بلغت قيمة ألفا لكرونباك للمقاييس ككل (٠.٨٣٢) وهذه القيمة اكبر من قيم معامل ألفا للابعاد. مما يؤكد أن العبارات فى كل بعد فضلا عن الابعاد ككل تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم فى بناء المقياس. وأن أي حذف أو إضافة لاي من هذه العبارات أو الأبعاد من الممكن يؤثر سلبياً فى بناء المقياس.

ب- ثبات التطبيق وإعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية التي قوامها (٢٢) طالب ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ثم اعيد تطبيق المقياس بعد (٧ ايام) على نفس العينة وفي نفس الظروف وتم حساب معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني لما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (١٣)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الأمن النفسي بطريقة إعادة التطبيق ن = ٢٢

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		إعادة التطبيق		التطبيق		الدلالة الإحصائية الأبعاد
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٠٩	٠.٢٦	٢.٤٧	٠.١٤	١.٩٩	١٨.٤٥	١.٩٤	١٨.٣٢	الطمأنينة النفسية
٠.٨٨٦	٠.٣٣	٣.١٩	٠.٢٣	١.٩٩	٢٤.٠٥	١.٩٨	٢٤.٢٧	القلق
٠.٨٦٦	٠.٥١	٥.٤٠	٠.٥٩	٣.٣٥	١٩.٥٥	٢.٩٠	١٨.٩٥	الشعور بالتقبل والحب
٠.٨٨٩	٠.٨٦	٢.٢٤	٠.٤١	١.٧٠	١٩.٢٧	١.٦٧	١٩.٦٨	الثقة في النفس

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٨

يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة حيث بلغت بين (٠.٨٦٦ إلى ٠.٩٠٩) مما يدل على ثبات المقياس، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٢٦ إلى ٠.٨٦) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥. مما يؤكد ان الأبعاد والمقياس تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

البرنامج الترويجي المقترح:

خطوات بناء البرنامج:

قبل وضع البرنامج كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس التي يجب اتباعها عند وضع البرنامج متمثلة في :

أ- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى الأمن النفسي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود.

ب- الأهداف الخاصة بالبرنامج:

تحقيق التوافق النفسي والبعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين، تنمية تقبل الآخرين وحبهم، القضاء على التوتر والقلق النفسي، الثقة بالنفس في اتخاذ القرارات الصائبة.

ج- أسس وضع البرنامج:

تحقيق مبدأ الأمن والسلامة، تقديم المرح والدعم والتشجيع، مراعاة الخصائص الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية والعقلية لطلاب الجامعة، أن يحتوي على فترات راحة أثناء التدريب، استخدام وسائل وأدوات متنوعة الشكل واللون والحجم، أن يتلائم مع المساحات والأدوات والأجهزة الموجودة داخل الكلية واللازمة لتطبيق البحث، تنوع الأنشطة الترويجية

وتكون ملائمة لطلاب الجامعة، أن تتناسب الأنشطة الترويحية مع استعدادات الطلاب وقدراتهم البدنية والحركية، أن تتناسب الأنشطة الترويحية مع ميول الطلاب.

د- خطوات تصميم البرنامج :

- ١- الإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث.
- ٢- وضع متصور مقترح للبرنامج.
- ٣- عرض استمارة البرنامج الترويحي مرفق (٨) على مجموعة من الخبراء في مجال الترويح مرفق (١) وعددهم (١١) خبير لإضافة أى تعديلات أو ملاحظات خاصة بالتقسيم الزمني الكلي والتوزيع الزمني لكل وحدة ومحتوى البرنامج الترويحي وأهدافه.
- ٤- اتفق الخبراء على أن تكون مدة البرنامج شهر ونصف بواقع ٦ أسابيع وكل أسبوع يحتوي على وحدتين وزمن الوحدة (٥٠) دقيقة موزعة كالآتي: الجزء التمهيدي (١٠) دقائق، والجزء الأساسي (٣٠) دقيقة، والجزء الختامي (١٠) دقائق كما هو موضع في مرفق (٩).

هـ- النقاط التي يجب مراعاتها في تنفيذ البرنامج: إقامة جو من الألفة بين الباحثة والطلاب، تقديم أنواع التعزيز والمدح والبعد عن العقاب والذم، التحدث مع الطلاب بطريقة سهلة.

و- محتوى البرنامج: لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى تحسين الأمن النفسي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني وهي: أنشطة تحقق التوافق النفسي والبعد عن التصلب، أنشطة تحد من القلق، أنشطة تعمل على تقبل الآخرين وحبهم لبعضهم البعض، أنشطة تنمي الثقة في النفس واتخاذ القرارات الصائبة.

وتم تقسيم البرنامج إلى وحدات حيث تكون محتوى كل وحدة على النحو التالي :

- الجزء التمهيدي: يهدف هذا الجزء إلى كسر حاجز الخوف للطلاب وإعدادهم وتهيئتهم نفسياً وفسولوجياً وإدخال روح المرح والسرور والمشاركة الفعالة في وحدات البرنامج، يحتوي هذا الجزء على أخذ الغياب وجلس الطلاب في أماكنهم المخصصة لهم وشرح بما سيتم داخل الوحدة، ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.

- الجزء الأساسي (الرئيسي): يهدف هذا الجزء إلى تحسين الأمن النفسي من (الطمأنينة النفسية- القلق- الشعور بالتقبل والحب- الثقة في النفس) لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود. حيث يحتوي على مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى تحسين الأمن النفسي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ومدة هذا الجزء (٣٠) دقيقة، وهي عبارة عن : شعور الفرد بالطمأنينة النفسية، تقليل شعور الفرد بوجود خطر يهدده، سعى الفرد للحب والانتماء والتقبل للآخرين.

- **الجزء الختامي:** يهدف هذا الجزء إلى القدرة على إتخاذ القرار وإبراز المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية واسترخاء الجسم والعودة إلى حالته الطبيعية وتفريغ الطلاب بردود أفعالهم المختلفة وجعل التفاؤل هو الطريق إلى الصحة والسلامة والسعادة والوقاية وإخفاء القلق من حياة الطلاب ويحتوي هذا الجزء على أنشطة خفيفة ومتنوعة لتحليل وتطبيق تلك خلال حياة الطالب المستقبلية، ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.

ز- **الأدوات المستخدمة لتنفيذ البرنامج:** سلال، أطواق، أقلام، أقماع، صندوق أدوات رياضية، كرة قدم، كرة سلة، لوحة خشبية، مقاعد، صافرة.

ح- **الإطار الزمني للبرنامج:** اشتمل البرنامج المقترح على (١٢) وحدة زمن كل وحدة (٥٠) دقيقة (بواقع وحدتان في الأسبوع) وذلك لمدة (٦) أسابيع أي (١٢) وحدة خلال مدة تنفيذ البرنامج ككل، وتم تنفيذ البرنامج خارج اليوم الدراسي.

الدراسة الأساسية:

تمت القياسات القبليّة لمقياس الأمن النفسي على عينة البحث الأساسية في التاريخ ٢٦/١/٢٠٢٠م، تم تنفيذ البرنامج التروحي في الفترة من ٢٧/١/٢٠٢٠م وحتى ٤/٣/٢٠٢٠م، تم تنفيذ القياسات البعديّة في التاريخ ٥/٣/٢٠٢٠م.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث وهي مقياس النزعة المركزية، معامل ارتباط بيرسون، اختبار T test للمجموعة الواحدة، النسبة المئوية للتحسن والفروق، اختبار T test للمجموعتين المختلفتين، التكرار والنسبة المئوية، معامل حجم التأثير.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الامن النفسي لصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس الامن النفسي لعينة البحث ن = ٣٠

البيانات الإحصائية الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين		قيمة ت
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
الطمأنينة النفسية	١٨.٦٧	١.٩٩	٢٥.٥٧	١.٢٥	٦.٩٠	٢.٤٨	*١٥.٢٢
القلق	٢٤.٢٠	١.٩٥	١٥.٧٠	١.٩٣	٨.٥٠	٢.٦٧	*١٧.٤٠
الشعور بالتقبل والحب	١٨.٧٠	٢.٧٨	٢٦.٣٠	١.٣٩	٧.٦٠	٣.١٩	*١٣.٠٥
الثقة في النفس	٢٠.٣٠	١.٨٢	٢٦.١٧	١.٤٦	٥.٨٧	١.٩٤	*١٦.٥٤

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع أبعاد مقياس الأمن النفسي لعينة البحث، لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (١٣.٠٥ إلى ١٧.٤٠) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

جدول (١٥)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس الامن النفسي لعينة البحث ن = ٣٠

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الأبعاد
	النسبة %	المتوسط الحسابي	النسبة %	المتوسط الحسابي	
٢٣.٠٠%	٨٥.٢٢%	٢٥.٥٧	٦٢.٢٢%	١٨.٦٧	الطمأنينة النفسية
٢٨.٣٣%	٥٢.٣٣%	١٥.٧٠	٨٠.٦٧%	٢٤.٢٠	القلق
٢٥.٣٣%	٨٧.٦٧%	٢٦.٣٠	٦٢.٣٣%	١٨.٧٠	الشعور بالتقبل والحب
١٩.٥٦%	٨٧.٢٢%	٢٦.١٧	٦٧.٦٧%	٢٠.٣٠	الثقة في النفس

يتضح من جدول (١٥) والخاص بنسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس الامن النفسي لعينة البحث ان نسبة تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي تراوحت ما بين (١٩.٥٦% إلى ٢٨.٣٣%) وكانت اعلى نسبة تحسن فى القلق وقل نسبة تحسن فى الثقة فى النفس. ويتضح من العرض السابق تحسين الأمن النفسي لدى عينة البحث التجريبية وتعزي الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج الترويجي والذي روعى فيه الفروق الفردية للعينة، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ناهدة حمدان (٢٠١٤) (١٤) والتي أكدت على أن البرنامج الترويجي له تأثير إيجابي على تحسين الأمن النفسي لطلبة الكلية. كما أوضح محمد الغامدي (٢٠١٦) إلى أن العصر الحالي يمتاز بالتطور المتسارع في شتى المجالات، حيث تتعدد مصادر المخاوف ومما يكون له الأثر السلبي على نمو الإنسان بكافة مجالاته، ولكي يستطيع الفرد التغلب على تلك المخاوف لابد من وجود قدر كافي من الأمن النفسي. (١٢: ٢٠٥) وتري الباحثة أن للبرنامج الترويجي تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى الأمن النفسي لدى طلاب الكلية ويقدم البرنامج الترويجي فرصاً تجعل الطالب كيفية تحسين الأمن النفسي لديه.

عرض ومناقشة الفرض الثاني والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في ابعاد الامن النفسي لصالح القياس البعدي.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في ابعاد مقياس الامن النفسي لعينة البحث ن = ٣٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الأبعاد
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
*٣.١٣	٣.٣٣	١.٩٠	٢.١٠	٢٠.٧٧	٢.١٦	١٨.٨٧	الطمأنينة النفسية
*٤.٥٧	٢.٥٦	٢.١٣	١.٧٠	٢١.٧٣	١.٦٨	٢٣.٨٧	القلق

*٣.٤٢	٢.٤٠	١.٥٠	١.٧٤	٢٠.٤٣	٢.٣٨	١٨.٩٣	الشعور بالتقبل والحب
*٤.٤٥	٢.١٨	١.٧٧	١.٢٥	٢٢.١٣	١.٩٧	٢٠.٣٧	الثقة في النفس

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع أبعاد مقياس الأمن النفسي لعينة البحث، لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٣.١٣ إلى ٤.٥٧) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

جدول (١٧)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في ابعاد مقياس الامن النفسي لعينة البحث ن = ٣٠

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلائل الإحصائية الأبعاد
	النسبة %	المتوسط الحسابي	النسبة %	المتوسط الحسابي	
%٧.١١	%٧٢.٤٤	٢١.٧٣	%٧٩.٥٦	٢٣.٨٧	القلق
%٥.٠٠	%٦٨.١١	٢٠.٤٣	%٦٣.١١	١٨.٩٣	الشعور بالتقبل والحب
%٥.٨٩	%٧٣.٧٨	٢٢.١٣	%٦٧.٨٩	٢٠.٣٧	الثقة في النفس

يتضح من جدول (١٧) والخاص بنسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في ابعاد مقياس الامن النفسي لعينة البحث ان نسبة تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي تراوحت ما بين (٥.٠٠% الى ٧.١١%) وكانت اعلى نسبة تحسن في القلق واقل نسبة تحسن في الشعور بالتقبل والحب. ويتضح من العرض السابق تحسین نتائج المجموعة الضابطة في ابعاد مقياس الأمن النفسي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود وتعزي الباحثة هذا التحسن إلى انتظام المجموعة الضابطة في الأداء. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ايمان محمد (٢٠١٤) (١) ودراسة فاطمة عبد الله (٢٠١٧) (٥) على أهمية تحسین مستوى الأمن النفسي لطلبة الجامعة. وأكد عبد الحسين مجيد (٢٠١٦) نقلاً عن محمد غالي على أن الشباب يمثلون في أي مجتمع طاقة كبيرة وأداة البناء الرئيسية، وان طلبة الجامعة في أي مجتمع هم الشريحة المهمة والجيل الذي يتحمل المسؤولية في مواجهة التحديات والصعوبات في معظم نواحي الحياة. (٤:١٨١) ويرى محمد الغامدي (٢٠١٦) أن الأمن النفسي يعد أحد المفاهيم المهمة بعلم النفس، وأحد الجوانب المميزة للشخصية السوية، فالأفراد الذين لديهم الأمن النفسي بدرجة عالية هم الذين يتمتعون بالصحة النفسية والذين يفتقدون إلى الشعور بالأمن النفسي قد تختل صحتهم النفسية. (٦:١٢) لذلك ترى الباحثة ضرورة تحسین مستوى الأمن النفسي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود عن طريق بعض الأنشطة الترويحية والتي أيضاً تجلب لهم السعادة والفرح فإن هؤلاء الطلاب يمتلكون ثروات من النشاط والقيام بالأنشطة المختلفة.

عرض ومناقشة الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد الامن النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في ابعاد مقياس الامن النفسي لعينة البحث بعد التجربة ن = ٦٠

البيانات الإحصائية الأبعاد	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٣٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
الطمأنينة النفسية	٢٥.٥٧	١.٢٥	٢٠.٧٧	٢.١٠	٤.٨٠	*١٠.٧٧
القلق	١٥.٧٠	١.٩٣	٢١.٧٣	١.٧٠	٦.٠٣	*١٢.٨٤
الشعور بالتقبل والحب	٢٦.٣٠	١.٣٩	٢٠.٤٣	١.٧٤	٥.٨٧	*١٤.٤٤
الثقة في النفس	٢٦.١٧	١.٤٦	٢٢.١٣	١.٢٥	٤.٠٣	*١١.٤٧

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في ابعاد مقياس الامن النفسي، لصالح المجموعة التجريبية. حيث بلغت قيمة ت ما بين (١٠.٧٧ الى ١٤.٤٤) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

جدول (١٩)

نسبة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في ابعاد مقياس الامن النفسي لعينة البحث بعد التجربة ن = ٦٠

البيانات الإحصائية الأبعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نسبة الفروق بين المجموعتين %
	المتوسط الحسابي	النسبة %	المتوسط الحسابي	النسبة %	
الطمأنينة النفسية	٢٥.٥٧	٨٥.٢٢%	٢٠.٧٧	٦٩.٢٢%	١٦.٠٠%
القلق	١٥.٧٠	٥٢.٣٣%	٢١.٧٣	٧٢.٤٤%	٢٠.١١%
الشعور بالتقبل والحب	٢٦.٣٠	٨٧.٦٧%	٢٠.٤٣	٦٨.١١%	١٩.٥٦%
الثقة في النفس	٢٦.١٧	٨٧.٢٢%	٢٢.١٣	٧٣.٧٨%	١٣.٤٤%

يتضح من جدول (١٩) والخاص بنسبة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد مقياس الأمن النفسي لعينة البحث بعد التجربة. تراوحت نسبة الفروق ما بين (١٣.٤٤% الى ٢٠.١١%) وكان اعلى فرق في (القلق) و اقل فرق في (الثقة في النفس). ويتضح من العرض السابق تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أبعاد مقياس الأمن النفسي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود. وتعزي الباحثة هذا التفوق إلى البرنامج التروحي، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة وجدان الحسين (٢٠١٧) (١٧) ودراسة فهاد الشمري (٢٠١٧) (١١) التي أكدت على أن الأنشطة الترويحية لها تأثير إيجابي على نجاح البرنامج في تحقيق التوافق الحركي والنفسي إجتماعي لطلبة الجامعة. لذلك ترى الباحثة أهمية طلاب الجامعة في المجتمع وانها فئة لا بد من مراعاتها نفسياً لذلك من الضروري بناء برنامج تروحي لتحسين مستوى الأمن النفسي وإدخال

الطمأنينة لديهم وشعورهم بالتقبل والحب وثقتهم في أنفسهم والتخلص من القلق لديهم من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية.

حجم تأثير البرنامج الترويحي في ابعاد الامن النفسى لطلاب الكلية بجامعة الملك سعود:
جدول (٢٠)

حجم تأثير البرنامج الترويحي المطبق على المجموعة التجريبية والبرنامج الترويحي المطبق على المجموعة الضابطة في ابعاد مقياس الامن النفسى لعينة البحث ن = ٦٠

دلالات حجم تأثير البرنامج										الدلالات الإحصائية الأبعاد
المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية					
فعالية البرنامج	حجم التأثير	العينة	معامل الارتباط	قيمة ت	فعالية البرنامج	حجم التأثير	العينة	معامل الارتباط	قيمة ت	
منخفض	٠.٥٤	٣٠	٠.٥٥٦	٣.١٣	مرتفع	٣.١٥	٣٠	٠.٣٥٩	١٥.٢٢	الطمأنينة النفسية
منخفض	٠.٩٦	٣٠	٠.٣٤١	٤.٥٧	مرتفع	٣.٤٨	٣٠	٠.٤٠١	١٧.٤٠	القلق
منخفض	٠.٦٧	٣٠	٠.٤١٩	٣.٤٢	مرتفع	٢.٧١	٣٠	٠.٣٥٥	١٣.٠٥	الشعور بالتقبل والحب
منخفض	٠.٩٥	٣٠	٠.٣٢٢	٤.٤٥	مرتفع	٣.٢٤	٣٠	٠.٤٢٣	١٦.٥٤	الثقة في النفس

يتضح من جدول (٢٧) والخاص بحجم تأثير البرنامج الترويحي المطبق على المجموعة التجريبية أن: كان حجم تأثير البرنامج الترويحي المطبق على المجموعة التجريبية تراوح ما بين (٢.٧١ إلى ٣.٤٨) وهذه القيم تعبر عن فعالية كبيرة للبرنامج الترويحي في تحسين مستوى ابعاد الامن النفسى لعينة البحث وكان اكبر حجم تأثير للبرنامج فى (القلق) واقل حجم تأثير للبرنامج فى (الشعور بالتقبل والحب)، حجم تأثير البرنامج الترويحي المطبق على المجموعة الضابطة تراوح ما بين (٠.٥٤ إلى ٠.٩٦) وهذه القيم تعبر عن فعالية منخفضة للبرنامج الترويحي والانشطة الترويحية التى تقدمها الكلية للطلاب فى تحسين مستوى ابعاد الامن النفسى لعينة البحث وكان اكبر حجم تأثير للبرنامج فى (القلق) واقل حجم تأثير للبرنامج فى (الطمأنينة النفسية)، حيث يفسر حجم التأثير، إذا كانت القيمة المحسوبة لحجم التأثير اقل من (١) فإن حجم التأثير يكون ضعيفاً أو صغيراً، أما إذا كانت من (١ الى ٢) فتدل على حجم تأثير متوسط، وإذا كانت اكثر من (٢) أو أكبر فتدل على حجم تأثير مرتفع، للمتغير المستقل على المتغير التابع. ويتضح من العرض السابق حجم تأثير البرنامج الترويحي فى ابعاد الامن النفسى عالي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود وتعزي الباحثة هذا التأثير إلى البرنامج المطبق وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة فرج العتود (٢٠١٣)(١٠) ودراسة هويدا محمد (٢٠١٦)(١٦) والتي أكدت على أن البرامج الترويحية له تأثير إيجابي على طلبة الكلية وأيضاً الأنشطة الترويحية تعمل على إدخال البهجة والسرور وتنمية الجانب النفسى لديهم وتحسين مهارات التواصل الإجتماعي والتفاعل الإجتماعي، وأيضاً اتفقت مع نتائج دراسة Hoglhammer, Anna & All (٢٠١٥)(١٨)، ودراسة نداء العيسى (٢٠١٧)(١٥) على أن هناك إنعدام الشعور بالأمن النفسى ويجب الأهتمام بتحسين الأمن النفسى من خلال برنامج ترويحي يعمل على إشباع الحاجات النفسية

وأيضاً يشعر الطلاب بالسعادة والطمأنينة والثقة بالنفس كذلك الشعور بالتقبل والحب لمن حوله، ومن خلال الدراسات السابقة وجدت الباحثة أن البرامج الترويحية تساعد الطلاب الذين يعانون من انعدام الشعور بالأمن النفسي فوجدت الحل في التغلب على ذلك عن طريق المشاركة في البرامج والألعاب الترويحية الجماعية والتفاعل مع الآخرين وتنمية العلاقات الإجتماعية من خلال البرنامج الترويحي.

الإستنتاجات:

فى ضوء ما سبق توصلت الباحثة إلى وجود فروق في جميع أبعاد مقياس الأمن النفسي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، أعلى نسبة تحسن كانت لبعده الطموح وأقل نسبة تحسن كانت لبعده الثقة في النفس، وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في أبعاد الأمن النفسي لصالح المجموعة التجريبية في جميع أبعاد المقياس، حجم التأثير للبرنامج الترويحي للمجموعة التجريبية عالي في جميع أبعاد المقياس وكان أكبر حجم للتأثير في بعد (القلق) وأقل حجم للتأثير في بعد (الشعور بالتقبل والحب)، حجم التأثير للبرنامج الترويحي كان بالترتيب التالي لأبعاد الأمن النفسي (القلق،الثقة في النفس،الطمأنينة النفسية،الشعور بالتقبل والحب).

التوصيات:

فى ضوء ما سبق توصي الباحثة ضرورة العناية الكاملة للطلاب لتحسين مستوى الأمن النفسي لديهم من خلال برامج ترويحية فنية رياضية حيث يكتسب كلاً منهم مهارات عديدة تمكنه من تحسين الأمن النفسي لديهم، استخدام الأنشطة الترويحية التي تضمنها البرنامج في تنمية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، تدريب اخصائي الأنشطة بالكليات على تفعيل دور الأنشطة الترويحية ومفاهيم الترويح وأنواعه وفوائده لتحسين الحالة النفسية والبدنية والصحية للطلاب، الأهتمام بالأمن النفسي للطلاب وما يحتوي به من ثقة في النفس وشعورهم بالإنجاز وانتمائهم للجماع وتقبل الذات وطمأنينة نفسية وشعور بالتقبل والحب، تطبيق البرنامج الترويحي ومقياس الأمن النفسي على طلاب باقي المسارات بالكلية حتى تساعدهم على الاستمرارية في السنوات التالية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

١. إيمان خليل محمد: أثر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على قلق المستقبل المتعدد والأمن النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة بعد ثورة ٢٥ يناير : دراسة تنبؤية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية أداب، جامعة الأسكندرية، ٢٠١٤م.

٢. **شيران خسرو سليم**: فعالية برنامج ترويجي على تحسين بعض الجوانب النفسية والبدنية لمرضى الإدمان، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٧م.
٣. **صفوت علي جمعة**: هيكل تنظيمي مقترح لإدارة الأنشطة الترويحية برعاية الشباب جامعة الإسكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مجلد ١، عدد ٦١، ٢٠١٩م.
٤. **عبد الحسين رزوقي مجيد، وآخرون**: الأمن النفسي وعلاقتها بالتوافق الجامعي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، مجلة الأستاذ، مجلد ٢، عدد ٢١٨، ٢٠١٦م.
٥. **عبد الحفيظ المبروك ميلاد**: الأمن النفسي وعلاقتها بإتخاذ القرار لحكام كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، ليبيا، ٢٠١٨م.
٦. **عبد المجيد عواد أبو عمرة**: الأمن النفسي وعلاقتها بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة "دراسة مقارنة بين أبناء الشهداء وأقرانهم العاديين في محافظة غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، ٢٠١٢م.
٧. **غادة عبد المنعم الرويني**: برنامج ترويجي لتحسين الأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية، ٢٠١٩م.
٨. **فاضل كردي شلاكة**: الأمن النفسي وعلاقتها بالإستثارة الإنفعالية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية، مجلد ١، عدد ٤، جامعة كربلاء، ٢٠١٣م.
٩. **فاطمة فرج عبد الله**: فعالية برنامج إرشادي لتحسين الأمن النفسي لدى عينة من الأطفال مرتفعي الإكتئاب، دكتوراة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٠١٧م.
١٠. **فرج علي العتود**: تأثير برنامج ترويجي رياضي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الفاتح الجماهيرية الليبية، دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣م.
١١. **فهاد بن زيدان الشمري**: التنبؤ بالسعادة من خلال الأمن النفسي لدى المراهقين الأيتام بمراكز الرعاية والعاديين، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ٢٠١٧م.
١٢. **محمد عبد الله الغامدي**: الأمن النفسي وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠١٦م.

١٣. منى سامي محمد: استخدام اسلوب النظم كمدخل لتحقيق أهداف النشاط الرياضي برعاية شباب جامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣م.
١٤. ناهدة عصام حمدان: مستوى الأمن وعلاقتة بديناميات البناء النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، دكتوراة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠١٤م.
١٥. نداء بنت سليمان العيسي: الضغوط النفسية وعلاقتها بإحتياجات أولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقة العقلية في مراكز ذوي الإحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ٢٠١٧م.
١٦. هويدا عبد النظير محمد: إدراك المشكلات المجتمعية وعلاقتها بالشعور الأمن النفسي لدى المراهقين من الجنسين، دكتوراة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٠١٦م.
١٧. وجدان بنت علي الحسين: الإتجاه نحو العمل التطوعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ٢٠١٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

18. Höglhammer, Anna, Andreas Muhar, And Thomas Schuppenlehner: "Outdoor Recreation Of TurKish Immigrants In The Wiener Wald Biosphere Park , Austria" Raumfragen: Stadt – Region – Landschaft (2015).
19. Zhang Jun – Hui, Waing Hai – Bin : School Of Media Of Communication, Anhui Normal University, Wuhu Anhui, China, 2011.
20. Zhao Rui: Correlation Study Of Perfectionism And Sense Of Security In University Student School Of Education Science, liaocheng University, 2013.