

Research Summary

"The effect of a scouting recreational program on the subjective vitality and mental alertness of the students of the Faculty of Physical Education - Minia University"

**DR.Amany Shaban Abd
ellatief**

Assistant Professor, Department of
Sports Recreation - Faculty of
Physical Education - Minia University

DR.Sahar Tony Salem

Lecturer, Department of Sports
Recreation - Faculty of Physical
Education - Minia University

The research aimed to design a scout recreational program and find out its impact on self-vitality and mental alertness among students of the Faculty of Physical Education - Minia University, and the researchers used the experimental approach for one experimental group, following the pre- and post-measurement of it, and the research sample included students of the fourth year, Department of Curriculum and Teaching Methods, Faculty of Physical Education - Minia University for the academic year ٢٠٢٢/٢٠٢٣, where their number reached (١٠٩) male and female students, a basic sample of (٦٥) male and female students was taken, and the researchers used biometrics Self-alertness and mental alertness in data collection, and one of the most important results was that the scout recreational program under research has an important and vital role in improving the level of self-vitality and mental alertness among students of the Faculty of Physical Education under research, and there are no statistically significant differences between males and females in all axes of the scales of self-vitality and mental alertness attributed to the gender variable.

Keywords: Scouting recreational program, self-vitality, mental alertness

تأثير برنامج ترويجي كشفي على الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي

طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

د/ سحر توني سالم

مدرس بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية
– جامعة المنيا

أ.م.د/ أماني شعبان عبد اللطيف ألقاظ

أستاذ مساعد بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية
الرياضية – جامعة المنيا

هدف البحث إلى تصميم برنامج ترويجي كشفي ومعرفة أثره على الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة متبعين القياس القبلي والبعدى لها ، واشتملت عينة البحث على طلبة الفرقة الرابعة قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ ، حيث بلغ عددهم (١٠٩) طالب وطالبة تم أخذ عينة أساسية عددها (٦٥) طالب وطالبة ، واستعانت الباحثتان بمقاييس الحيوية الذاتية واليقظة العقلية في جمع البيانات ، وكان من أهم النتائج أن للبرنامج الترويجي الكشفي قيد البحث دور هام وحيوي في تحسين مستوي الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث ، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع محاور مقاييس الحيوية الذاتية واليقظة العقلية تعزي إلى متغير الجنس.

” تأثير برنامج تروحي كسفي علي الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا“

د/ سحر تونسي سالم

مدرس بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية
الرياضية – جامعة المنيا

أ.م.د/ أماني شعبان عبد اللطيف ألباط

أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية
الرياضية – جامعة المنيا

إن الحياة في الخلاء وبين أحضان الطبيعة وممارسة أنشطة الترويح في الخلاء تؤثر تأثيراً إيجابياً علي جوانب الفرد المختلفة بدنياً، نفسياً، اجتماعياً ومعرفياً، فالحياة في الهواء الطلق والحركة الدائبة والاعتماد علي النفس في قضاء الحاجات الأساسية ومعاونة الآخرين كل ذلك من شأنه أن يحسن من صحة الفرد من جميع الجوانب، وأن ينمي لدي الممارس عناصر لياقته البدنية ويضفي عليه الحيوية والنشاط، كما أن الإيجابية في النشاط والعيش بين أحضان الطبيعة التي يسودها المرح، البهجة والتفاؤل تضفي علي الفرد السعادة وتجعله راضياً عن نفسه وعن حياته ومقدراً لذاته ومحققاً لأهدافه (٢٦: ١٥).

فحياة الخلاء بالنسبة للكثيرين منا مازالت جديدة ومازال الوصول إليها والتقدم بها غير واضح المعالم، بالرغم من أن برامجها تعتمد علي فلسفة طبيعية عميقة، تبقى الحاجة ماسة إلي توفير رواد متخصصين لتنفيذ تلك البرامج، فالحياة في الخلاء متعة، حيث أن العيش بين أحضان الطبيعة محبب للنفس ويشيع فيه الشعور بالسرور والسعادة (٧: ٢٣).

إن لممارسة أنشطة الترويح في الخلاء أهمية كبرى في حياة الإنسان نظراً لإرتباطه بالطبيعة، كما أن المشاركة في أوجه نشاطه تسهم في تحقيق العديد من الأهداف منها استثمار وقت الفراغ بالهواء الطلق والاستمتاع بالمناظر الجمالية في الطبيعة، مما يسهم في تطوير الحالة الصحية للمشاركين في نشاط ترويح الخلاء، إن تعلم الحياة في الخلاء يسهم في تنمية المعرفة بالخلاء وبأهمية تلك الحياة، واكتساب الخبرات المرتبطة بالبيئة وبالطبيعة، والبعد والتخلص من أعباء ومشكلات الحياة العصرية والبعد عن التلوث البيئي والإستفادة من الهواء النقي وبخاصة في الريف (٢٥: ٢٢١)

إن حياة الخلاء من ضمن الأمور التي يجب الاهتمام بها ، فهي من ضمن مميزات العمل الكشفي ، فلم ولن تدرس الحركة الكشفية نظرياً في الفصول الدراسية ، ولكنها تمارس في الهواء الطلق مثل الغابات و الصحراء أو علي الشاطئ ، فالخلاء مكانها المناسب ، وهو البيئة الطبيعية لتطبيق البرامج بمختلف ألوانها بعيداً عن ضوضاء المدن ، فالحركة الكشفية تهدف إلي المساهمة في تربية وتنمية النشء والشباب لتحقيق قدر من الإرتقاء بقدراتهم العقلية والروحية والبدنية عن طريق برامج مقننة ومعدة خصيصاً لتحقيق الأهداف المرجوة عن طريق إعداد الفتيان والفتيات وتنظيمهم وتنمية شخصياتهم وقدراتهم وغرس روح الولاء والتضحية في نفوسهم وتربيتهم تحمل المسؤولية وروح القيادة والتعاون من خلال العمل بروح الفريق الواحد ، وتطوير النمو البدني والعقلي والاجتماعي للشباب كمواطنين مسؤولين وكأعضاء في مجتمعاتهم المحلية والوطنية والعالمية (١٧: ٣٤-٣٥).

ويشير الإتحاد العام للكشافة والمرشدات(٢٠٠٧) أن مجالات البرنامج الكشفي متنوعة منها : المجال الديني مثل ترتيل القرآن وإقامة الشعائر الدينية ، المجال الاجتماعي مثل استخدام المهارات الكشفية في أداء الخدمات العامة والتخطيط للإشتراك في المشروعات الإجتماعية ، المجال الصحي والبدني كالتدريب علي الإسعافات الأولية للحالات البسيطة ، المجال الوطني يتم فيه إدراك الوحدة الوطنية والتعرف علي المعالم السياحية المختلفة وكيفية الحفاظ علي البيئة المحيطة وأداء الأناشيد الوطنية ، المجال العلمي مثل التعرف علي بعض الظواهر الطبيعية، ووسائل التكنولوجيا المتوفرة في البيئة، المجال البيئي كإكتساب بعض المهارات المرتبطة بالبيئة وتنمية الوعي البيئي، المجال الكشفي كدراسة وعد وقانون الكشافة وممارسة بعض الفنون والمهارات الكشفية، إكتساب القيم الأخلاقية والتقاليد الكشفية، وتنمية بعض سمات الشخصية القيادية، أشباع حب الإستطلاع بالإكتساب الذاتي(١: ١٧)

ويعد علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس ، حيث يركز علي دراسة مكامن القوة البشرية الإيجابية في الشخصية مثل السعادة ، الرضا ، الحب ، التفاؤل والإتزان الإنفعالي وغيرها من الجوانب الإيجابية والتي تعد أساس تمتع الفرد بالصحة النفسية ، وتعد الحيوية الذاتية

واليقظة العقلية من المفاهيم الإيجابية المعاصرة التي اهتم بدراستها العلماء والباحثون في مجال علم النفس الإيجابي بشكل عام ، وفي المجال الأكاديمي والتربوي بشكل خاص (٢٢ : ٢٣٨) .

فمفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة التي ظهرت علي يد " ديسي وريان – Deci & Ryan " عام ١٩٨٥ ، فهي الطاقة المحركة للذات والتي تسمح للفرد التصرف بإستقلالية، والاستمرارية في الأنشطة الهامة ، ومن ثم فهي أحد مرتكزات علم النفس الإيجابي ، علي اعتبار أن الشعور بالحوية ، الطاقة ، الهمة ، الحماس ، الدافعية والإقدام علي الحياة والترحيب بها جانباً مهماً للخبرة البشرية ، ومؤشراً أساسياً لتمتع الفرد بالصحة النفسية (٣٥ : ١٨٤) .

وقد أشارت " عفرأ إبراهيم العبيدي" (٢٠٢٠) نقلاً عن "كامل محمد علي" إلي أن مصطلح الحيوية الذاتية يستخدم في مجال علم النفس علي نحو مرادف لمصطلحات اخري عديدة مثل التنشيط ، الإثارة ، الطاقة النفسية الفعالة ، فمفهوم الطاقة النفسية الفعالة يرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم تبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية والذي من شأنه أن يدفع الفرد إلي إنجاز المهام في حالة المستويات المرتفعة للطاقة أو يدفع الفرد إلي عدم الإنجاز لأي مهمة في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة ، ومن هنا تظهر الفروق الفردية بين الأفراد في مستوى الضغوط النفسية والشعور بالإجهاد النفسي والتي تتحدد أساساً بقدرة الأفراد علي مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة الإجهاد النفسي أو الإستجابة إلي تلك الضغوطات التي يمر بها من خلال الاستفادة مما يمتلكونه من نفسية فعالة دافعة للسلوك (٢٠ : ٢٢) .

وتعد الحيوية الذاتية أساس وجوه الحياة والقوة المحركة ، إذ تعني شعور الفرد بالحماس للحياة والإمتلاء بالطاقة والنشاط ، وتختلف دلالات الحيوية الذاتية في الثقافات المختلفة فعلي سبيل المثال تعرف في الصين بأنها القوة المحركة للحياة ، والإبداع ، والسلوك الصحيح ، وفي اليابان تشير إلي شعور الفرد بالقوة والطاقة ، وترتبط بالصحة الروحية والبدنية والنفسية (٣٧ : ٩٢٨)

وقد إزداد الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي، حيث تعتبر اليقظة العقلية شكلاً من أشكال التأمل الذي يساعد الطالب علي ضبط أفكاره وسلوكه والسيطرة علي توتره وقلقه في المواقف الأكاديمية، كما تعمل علي زيادة التركيز وعدم التنقل من فكرة لأخري بشكل

متسارع ومضطرب، وبالتالي تمنع تشتت انتباهه، وتبعده عن الأفكار السلبية وتجعل تركيزه منصب على اللحظة الراهنة، مما يؤدي إلي رفع قدرات الطالب الأكاديمية والإبداعية (٦: ٢٧-٢٨).

وقد أشار "وليد محمد أبو الحسن" (٢٠٢١) إلى أن اليقظة العقلية تعتبر من أهم المفاهيم النفسية والتربوية التي لها أثر كبير في العملية التعليمية والتربوية حيث تحتوي اليقظة العقلية على عدة أبعاد منها الملاحظة والوصف والانتباه والوعي، فالطالب اليقظ الواعي شديد التركيز والانتباه يلاحظ ما يدور حوله من أشياء وأفكار وما تحويه هذه الأشياء من اختلاف فيما بينها (٣٢: ٣٦).

وقد أشارت دراسة "أماني عبدالله الهاشم" (٢٠١٧) إلى أن لليقظة العقلية العديد من الفوائد فهي تمنح الفرد مزيداً من التركيز ، فعند تركيز الإنتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة بالنفس والسيطرة في جميع جوانب الحياة ، فهي تعزز من شعور الفرد بالمقدرة علي إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط ، كما تحسن من شعور الفرد بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل من الانفتاح علي الخبرات والإحساس بها ، وشعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها، وإثبات الذات تجاه الأبعاد الروحية ، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لإختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي (٤: ١٦).

وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أهمية اليقظة العقلية في حياة الطلاب حيث يمكن التدريب علي اليقظة العقلية طبقاً لإمكانات البيئات المختلفة، كوسيلة لتحسين صحة الأفراد ومشاركتهم في العمل، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وخفض مستوي الضغط النفسي وكما أظهرت أيضاً نتائج الدراسات فاعلية البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين نمط الحياة ودافعية الإنجاز والدكاء الوجداني، الصمود الأكاديمي، والقلق وكذلك أشارت نتائج الدراسات إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية مثل دراسة "عبير الرشدان" (٢٠٢٢) (١٩)، دراسة "تورة دغنوش" (٢٠٢٢) (٢٩)، ودراسة "إيناس محمد عبدالله ، محمد عيسي محمد" (٢٠٢١) (٦)، ودراسة "وليد محمد أبو الحسن"

(٢٠٢١)(٣٢)، ودراسة "فاطمة الزهراء محمد المصري" (٢٠٢٠)(٢٢)، ودراسة "سامي محسن الختاتنة" (٢٠١٩)(١١)، ودراسة "سعد محمد الحارثي" (٢٠١٩)(١٢)، ودراسة "أميرة محمد بدر" (٢٠١٩)(٥)، ودراسة "هالة محمد شمبولة" (٢٠١٩)(٣٠)، ودراسة "هدي جمال السيد" (٢٠١٨)(٣١)، ودراسة "أمانى عبدالله الهاشم" (٢٠١٧)(٤)، ودراسة (٢٠١٥). Kascker, P.,

تعد الجامعة ومؤسساتها العلمية والتربوية والبحثية التابعة لها من العناصر الأساسية في قيادة المجتمع وتوجيهه التوجيه الصحيح والتفاعل نحو التطور والرقي واللاحق بعجلة التغيير المتسارعة في العالم، لكي يواكب هذا المجتمع تلك التطورات ويتعامل معها ويستجيب لإفرازاتها في جوانب الحياة المختلفة، ويستثمرها في عملية البناء والتنمية الاجتماعية الشاملة في مختلف الميادين، وبذلك أصبح الدور الذي تقوم به الجامعة ينمو ويتعاظم مع تعقد حركة الحياة والتطورات الحاصلة فيها، وأصبح هذا الدور لا يقتصر علي تقديم المعارف والمعلومات العلمية فقط للطالب كونه عضو متفاعل في المجتمع، وإنما تعدي هذا الدور وتوسع ليشمل تعليم الطلاب كيف يبحثون ويوفرون ويستثمرون المعرفة وبجودة عالية من خلال تنمية أساليب تفكيرهم وقدراتهم المعرفية (٢٤: ١٧٥).

وقد أشارت نتائج دراسة "زهرة، إس تي، ورياض، س. (٢٠١٧) Zahra, S.T., - (٢٠١٧) & Riaz, S. (٢٠١٧) "إلي أن البيئة الأكاديمية واحدة من البيئات التي تتطلب المواجهة والتوافق في آن واحد؛ حيث يواجه الطلاب في الحياة الأكاديمية العديد من التحديات المختلفة، والعوائق والضغوط الخاصة بفترة الدراسة والتنافس والمذاكرة، مما يؤثر علي حماس ونشاط الطلاب وفاعليتهم، وانخفاض دافعيتهم والعجز عن التفاعل مع الأقران، وقد تم تحديد الحيوية الذاتية واليقظة العقلية كمؤشر لنفادي الكثير من الصعوبات التي يتعرض لها الفرد (٣٨: ٢٣).

ويعتبر الطلبة أكثر فئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة العقلية وأن يتمتعوا بالحيوية الذاتية لأن مهامهم البيداغوجية تعتمد بالدرجة الأولى علي نشاطهم العقلي وعلي حماسهم وحيويتهم، فهم بحاجة إلي التركيز والانتباه والانفتاح علي الخبرات والملاحظة والوصف للتعامل بوعي مع الخبرات اليومية وفي هذا السياق أشارت "تورة دغنوش" (٢٠٢٢) نقلاً عن "وينغ- Wang (٢٠١٩) أن العديد من الكليات الشهيرة في الولايات المتحدة الأمريكية تبنت مواد

دراسية حول اليقظة العقلية ضمن مناهجها التعليمية ، نظراً لإتفاق العديد من الدراسات العلمية حول فائدتها فهي تعمل علي زيادة التركيز والإنتباه والتوجه نحو الحاضر ، وتجعل الفرد أكثر قدرة علي استخدام المعلومات المتاحة عن المواقف بشكل فعال(٢٩ : ٢) .

وتعتبر الحركة الكشفية من أهم الحركات التربوية حيث يقبل عليها الشباب للعيش في الخلاء فيقبلوا عليها بكل جوارحهم ويحبوها حباً يكاد يكون فطرياً لما تتيحه لهم من بُعد عن زيف المدينة وتقاليدها وعاداتها المقيدة لحريتهم، ولما توفره لهم من تواجد بين أحضان الطبيعة في مجتمع حر طليق متجانس مكتمل مرتبط برياط الأخوة والمحبة ، ولما تضيفه كذلك من متعة يستشعرونها في جمال الطبيعة ولما تسبغه حياة الهواء الطلق عليهم من صحة وقوة(٣:١٤).

وقد أشار "عبدالله بن محمد"(٢٠١٩) إلي أن الحركة الكشفية عملاً تربوياً يهدف إلي الإنتقال بالفتية والشباب من مرحلة التواكل إلي مرحلة الإعتماد علي النفس، ومن هذا المنطلق توجد عوامل مشتركة تسهم في تنمية المجتمع، ويمكن إذا ما أحسن استخدامها أن تصبح أداة فعالة جداً لتحقيق الهدف التربوي من الحركة الكشفية ، فكلّاً من الحركة الكشفية وتنمية المجتمع تقوم اساساً علي مفهوم التربية والتعليم ذاتياً(١٨ : ٩٧).

تتضح مشكلة البحث الحالي من خلال تناولها تصميم برنامج ترويحي كشفي لفئة مهمة من فئات المجتمع وهي فئة طلبة الجامعة ومعرفة أثره علي كلاً من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية ، وتعد هذه الدراسة إمتداد للدراسات السابقة من حيث إعداد برنامج ترويحي كشفي ، وهذا يتفق مع متطلبات عصرنا الحالي حيث الإتجاه إلي استخدام البرامج الترويحية الكشفية والتي تتميز بأنها تتم في الخلاء وبين أحضان الطبيعة بعيداً عن جدران الحجرات ، فالكشافة مدرسة مفتوحة في الهواء الطلق حيث الطبيعة أجديتها ، والخلاء مكانها المناسب ، وهو البيئة الطبيعية لتطبيق البرامج بمختلف ألوانها بعيداً عن ضوضاء المدينة ، فالحياة التي يسودها المرح والبهجة والتفاؤل تضيء علي الفرد الممارس لأنشطتها الشعور بالسعادة وتجعله راضياً عن نفسه وعن حياته ومقدراً لذاته حتي ينجز أعماله ويحقق الأهداف التي يسعى إلي تحقيقها.

وتشكلت مشكلة البحث في وعي الباحثان من خلال عملهم كأعضاء هيئة تدريس واحتكاكهم المباشر بطلاب الكلية حيث يقومان بتدريس مقرر المعسكرات وأنشطة الخلاء لطلبة

وطالبات الفرقة الرابعة بقسم المناهج وطرق التدريس تخصص "تدريس التربية الرياضية" وملاحظة سلوكياتهم من خلال نظرتهم السلبية للمجتمع، حيث يحاولون تحدي هذا المجتمع وإثبات ذواتهم، بالإضافة إلى الشعور بالإحباط والتردد في إتخاذ القرار وضعف الاستبصار بالذات، حيث يتعرض الطلبة في المرحلة الجامعية للعديد من الضغوط النفسية، نتيجة عوامل وظروف متعددة منها عوامل أكاديمية، أسرية، اجتماعية، أو عوامل نفسية تعزى للفرد ذاته، ويتعرض لتلك الضغوط جميع الطلبة على حد سواء الذكور منهم والإناث، لكن من الملاحظ أن البعض يتمتع بهمة ونشاط وحماس لتحقيق الهدف، كما يتمتع بالطاقة والحيوية والقدرة على التوافق والتكيف مع تلك الضغوط، فيما قد تؤثر تلك الضغوط النفسية بشكل سلبي على الطالب فيفتقد إلى الحماس والنشاط والدافعية للدراسة وتحقيق النجاح في الجانب الأكاديمي.

وقد أشار إلى ذلك كلاً من "عبير الرشدان" (٢٠٢٢)، و "فاطمة الزهراء محمد المصري" (٢٠٢٠)، أن وصول الطلبة للمرحلة الجامعية والاستمرار فيها ومواجهة الصعوبات والعقبات التي قد تواجههم، تحتاج إلى درجة مرتفعة من الحيوية، الهمة، النشاط، الدافعية والمثابرة لتحقيق الهدف والحصول على الشهادة الجامعية (١٩: ٣٢٨)

كما تعتبر اليقظة العقلية من المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية مثل التذكر والإدراك والتفكير، والتي يحتاجها الطالب الجامعي لتحقيق النجاح الأكاديمي، لذلك فإن إنخفاض مستوى اليقظة العقلية لدي الطالب يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لديه وبالتالي إنخفاض مستوي توجهه نحو المستقبل، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة "وليد محمد أبو الحسن" (٢٠٢١) (٣٢) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياسي اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل.

وفي هذا الإطار ويعد البحث عن الدراسات التي سبقت هذه الدراسة والتي تناولت تصميم برامج كشفية والتي خلصت نتائجها إلى فاعلية البرامج الكشفية في تحسين بعض الجوانب النفسية لأطفال المؤسسات الإيوائية وتقبل الآخرين لمرحلة أشبال الكشافة، وتنمية بعض المهارات الحياتية لضعاف السمع، وأيضاً عن دور البرامج الكشفية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدي الشباب مثل دراسة "رضا عبدالحميد عامر، محمد أحمد عبدالسلام، هيثم السيد العربي" (٢٠٢٢) (٨)، ودراسة "فاطمة مصطفى السيد" (٢٠٢٠) (٢٣)، ودراسة "عبدالله بن محمد

المنصور" (٢٠١٩) (١٨)، ودراسة "صبحى محمد سراج، إبراهيم سامي خليفة، أحمد مصباح الشريف" (٢٠١٨) (١٣)، ودراسة "رمضان محمود عبدالعال" (٢٠٠٩) (٩)، ودراسة "منتصر محمد عبداللطيف" (٢٠٠٥) (٢٧).

وأنة من خلال مسح أشهر قواعد البيانات العربية مثل دار المنظومة والمنهل ودار المعرفة، وفي حدود علم الباحثان أنه لا توجد دراسة قد تناولت تأثير تصميم برنامج ترويحي كشفى ومعرفة أثره علي كلاً من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية مما دعا الباحثان إلي إجراء هذه الدراسة .

أهمية البحث والحاجة إليه:

من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث السابقة في مجال البرامج الكشفية كدراسة "رضا عبد الحميد عامر، محمد أحمد عبد السلام، هيثم السيد العربي" (٢٠٢٢) (٨)، ودراسة "فاطمة مصطفى السيد" (٢٠٢٠) (٢٣)، ودراسة "عبدالله بن محمد المنصور" (٢٠١٩) (١٨)، ودراسة "صبحى محمد سراج، إبراهيم سامي خليفة، أحمد مصباح الشريف" (٢٠١٨) (١٣) ، حيث تبين أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت تصميم برامج ترويحية كشفية بصفة عامة ومعرفة تأثيرها علي بعض الجوانب النفسية والبدنية والانفعالية للأفراد ، وكذلك وفي حدود علم الباحثان بأنه لا توجد دراسة تناولت تصميم برنامج ترويحي كشفى علي الحيوية الذاتية واليقظة العقلية ،مما دعا الباحثان إلي إجراء هذه الدراسة ومعرفة أثر البرنامج الترويحي الكشفى علي الحيوية الذاتية واليقظة العقلية .

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج ترويحي كشفى لدي طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ومعرفة أثره علي:

- الحيوية الذاتية .
- اليقظة العقلية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية في الحيوية الذاتية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية في اليقظة العقلية ولصالح القياس البعدي.
- ٣- تختلف نسب التغير المنوية لدرجات القياس البعدي عن درجات القياس القبلي في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية عينة البحث.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية عينة البحث.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية تعزي لمتغير الجنس (طلبة - طالبات) .

المصطلحات الواردة بالبحث:

البرنامج الكشفي: يعرف بأنه هو عملية تدريجية من التعلم الذاتي والتنمية الشخصية للأفراد ، وتختلف الأنشطة الكشفية نفسها فيما بين الوحدات ذاتها(حيث لا توجد قائمة بمجموعة من الأنشطة لجميع الوحدات الكشفية) ولكن تتم هذه الأنشطة كلها بما يتفق مع الطريقة المشتركة للحركة الكشفية وهدفها ، ومن أمثلة هذه الأنشطة : التخيم والأنشطة الخارجية في الهواء الطلق والألعاب والتمثيل والغناء والمسابقات وغيرها من الأنشطة الكثيرة الأخرى(٢ : ١٨).

الحيوية الذاتية: يعرفها "عبدالعزيز إبراهيم سليم" (٢٠١٦) بأنها "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تُعرب عن نفسها في صيغة الحماس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالإقتدار ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والإنتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً(١٦ : ١٨٢).

اليقظة العقلية: يعرفها (Davis & Hayes(٢٠١١) "هي حالة من الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم ، وبهذا المعنى ينظر لليقظة علي أنها حالة وليست سمة ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة المختلفة مثل التفكير والتأمل(٣٤ : ١٩٨).

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "رضا عبد الحميد عامر، محمد أحمد عبد السلام، هيثم السيد العربي" (٢٠٢٢) (٨) ، بعنوان " تأثير برنامج ترويحي خلوي على تقبل الآخرين لمرحلة أشبال الكشافة" ، حيث هدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج ترويحي خلوي على تقبل الآخرين لأشبال الكشافة من خلال تصميم مقياس تقبل الآخرين، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بإتباع القياس القبلي والبعدى لمناسبتة لطبيعة البحث، اشتملت عينة البحث على عدد(٣٢) شبل من أشبال مركز شباب الغردقة، مقسمة إلى العينة الأساسية بحيث يبلغ عددها(٢٤) شبل والعينة الإستطلاعية ويبلغ عددها(١٢) شبل، على أن يكون مقيد بمرحلة الأشبال، توصلت النتائج الى أن أنشطة "البرنامج الترويحي الخلوي" المقترح لأشبال الكشافة قد أثرت إيجابيا في تقبل الآخرين وذلك من خلال : اختيار أنشطة ترويحية خلوية وفقاً لإمكانيات وخصائص واحتياجات وميول مرحلة الأشبال. اختيار الأنشطة ترويحية خلوية لتنمية تقبل الآخرين لديهم تتناسب مع أشبال الكشافة.
- ٢- دراسة "عبير الرشدان" (٢٠٢٢) (١٩) ، بعنوان " العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الجامعية" ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير الحيوية الذاتية ومتغير اليقظة العقلية ، والتعرف على الفروق الحيوية الذاتية واليقظة العقلية تبعاً للنوع لدي عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن ، وتكونت عينة البحث من(٢٠٠) طالب و(٢٠٠) طالبة من طلبة جامعة الكويت ، وقد استخدمت الباحثة في جمع البيانات مقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ العبيدي ٢٠٢٠) ، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد/ Browan&Ryan, ٢٠٠٣) ، وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية وهي دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) وذلك في اتجاه الذكور ، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث ، في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

٣- دراسة "غادة عبد الحميد عبدالعاطي" (٢٠٢١) (٢١)، بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة"، حيث هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة، استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين (ضابطة - تجريبية)، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة من كلية التربية النوعية جامعة بنها، تم توزيعهم (٣٠) طالب للمجموعة الضابطة، و(٣٠) طالب للمجموعة التجريبية)، وقد استعانت الباحثة في جمع البيانات بمقياس اليقظة العقلية (إعداد/الباحثة) ومقياس التفكير ما وراء المعرفي (إعداد/الباحثة)، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في اليقظة العقلية بأبعادها بعد التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

٤- دراسة " عفرأ إبراهيم العبيدي" (٢٠٢٠) (٢٠)، بعنوان " الحيوية الذاتية لدي طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات" ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف علي الفروق في الحيوية الذاتية لدي طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس (ذكر/أنثي) والتخصص الدراسي (علمي/إنساني) ، واشتملت عينة الدراسة علي (١٢٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، وقد استعانت الباحثة في جمع البيانات بمقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ الباحثة) ، وكان من أهم النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الحيوية الذاتية وجود فروق في الحيوية الذاتية تعزي لمتغير الجنس في إتجاه الذكور، عدم وجود فروق في الحيوية الذاتية تعزي لمتغير التخصص الدراسي أو متغير المرحلة الدراسية.

٥- دراسة "فاطمة مصطفى السيد" (٢٠٢٠) (٢٣)، بعنوان " برنامج كسفي لتنمية المهارات الاجتماعية لضعاف السمع بمحافظة الإسكندرية"، حيث هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج كسفي لتنمية بعض المهارات الإجتماعية لضعاف البصر (مهارة التعاون والمشاركة ومهارة التفاعل الإجتماعي)، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعة الواحدة متبعة القبلي والبعدي للعينة وذلك لملائمته مع طبيعة هذه الدراسة ، أشتمل مجتمع البحث علي (٣٠) تلميذ تراوحت أعمارهم ما بين (٨ : ١١) سنة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٢٠) تلميذ من ضعاف البصر بمدرسة النور للمكفوفين بجناكليس محافظة الاسكندرية ، من الصف

الثالث والرابع الإبتدائي ، وتبلغ درجة الإبصار لدي عينة الدراسة أقل من ٦ / ٦٠ ومجال الرؤية ٢٠ درجة (ضعاف البصر) طبقا للقياسات التي تمت في مستشفى الطلبة والمسجلة بسجلات المدرسة، وقامت الباحثة بتوزيعهم بواقع عدد (٨) طلاب للدراسة الاستطلاعية وعدد (١٢) طالب للدراسة الأساسية، وقد استعانت الباحثة في جمع البيانات بقياس المهارات الاجتماعية (إعداد/الباحة) والبرنامج الكشفي ، وكان من أهم النتائج أن للبرنامج الكشفي تأثير إيجابي علي تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدي الأطفال المعاقين بصرياً وتنميتهم تنمية شاملة من خلال استغلال كامل طاقتهم البدنية والعقلية والاجتماعية والروحية وذلك لتعديل سلوكهم وإندماجهم في المجتمع مع الآخرين.

٦- دراسة "سامي محسن الختاتنة" (٢٠١٩)(١١)، بعنوان " فعالية برنامج للتدريب علي اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدي طلبة جامعة حكومية في الأردن"، حيث هدفت الدراسة إلي التحقق من فاعلية التدريب علي برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدي طلبة جامعة حكومية بالأردن ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وتكونت عينة البحث من مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (٦٤) طالب وطالبة تدربوا علي برنامج اليقظة العقلية، والأخرى ضابطة قوامها (٦٤) طالب وطالبة لم يتعرضوا للبرنامج حيث تم اختيارهم عشوائياً ، وقد استخدم الباحث في جمع البيانات مقياس اليقظة العقلية ومقياس نمط الحياة ، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي ونمط الحياة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل. ولم تظهر النتائج فروق ذات دلالة لأثر الجنس أو التفاعل ما بين الجنس والمعالجة.

٧- دراسة "عبدالله بن محمد المنصور" (٢٠١٩)(١٨) ، بعنوان "دور البرامج الكشفية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدي الشباب" ، حيث هدفت الدراسة إلي التعرف علي أثر الكشافة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدي الشباب المنتمون لها كجانب أساسي في تنمية شخصياتهم ، والتعرف علي مدي رغبة الشباب الملتحقين بالكشافة وغير المشاركين بالبرامج الكشفية للمشاركة بما

يؤدي إلى تنمية المسؤولية الاجتماعية لديهم ، توعية المجتمع بدور البرامج والأنشطة الكشفية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وتكونت عينة البحث من (١٥٦) طالب من طلاب المرحلة الثانوية المشاركين بالوحدات الكشفية بمدينة الرياض ، وقد استخدم الباحث في جمع البيانات استبانة دور البرامج الكشفية في تنمية المهارات الاجتماعية ، وكان من أهم النتائج أن البرامج الكشفية لها دور إيجابي في تنمية المهارات الاجتماعية لدي الشباب.

٨- دراسة " سارة حسام الدين مصطفى" (٢٠١٨) (١٠) ، بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدي عينة من الشباب الجامعي" ، حيث هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي في تنمية الحيوية الذاتية لدي عينة من الشباب الجامعي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة عين شمس حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٩) سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (١٠) أفراد ومجموعة ضابطة مكونة من (١٠) أفراد ، وقد استخدمت الباحثة في جمع البيانات مقياس الحيوية الذاتية (إعداد /ريان وفريدريك ، ترجمة /الباحثة) ، وكان من أهم النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي ، حيث أن هناك فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وكذلك وجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .

٩- دراسة "صبحى محمد سراج ، إبراهيم سامي خليفة ، أحمد مصباح الشريف" (٢٠١٨) (١٣) بعنوان "برنامج تروحي كشفي على تعلم بعض المهارات الكشفية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ" ، حيث هدف البحث إلى تصميم برنامج تروحي كشفي على تعلم بعض المهارات الكشفية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩ ، وقد استخدم في جمع البيانات برنامج تروحي كشفي تم تطبيقه على عينة الدراسة في الفترة من ٢٠١٨/٩/٧ حتى ٢٠١٨/١٢/٨ وتوصل الباحثين إلى أن البرنامج التروحي الكشفي له تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الكشفية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ. وتم التوصل إلى تحسن مجموعة البحث التجريبية في القياس البعدي في المهارات الكشفية وهي (التقاليد الكشفية - حياة الخلاء - القيادة الكشفية - الرحلة الخلوية - الاسعافات الأولية).

خطة وإجراءات البحث:

- **منهج البحث:** استخدمت الباحثتان الوصفي والمنهج التجريبي وقد استعانا بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسات القبليّة والبعدية لها وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث.

- **مجتمع البحث:** اشتمل مجتمع البحث علي طلبة وطالبات الفرقة الرابعة بقسم (المناهج وطرق تدريس التربية البدنية) بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٢م/ ٢٠٢٣م والبالغ عددهم (١٠٩) طالباً وطالبة.

- **عينة البحث:** قامت الباحثتان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة وطالبات الفرقة الرابعة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا حيث تقوم الباحثتان بالتدريس لهم والبالغ عددهم (١٠٩) طالب وطالبة تم اختيار عدد (٦٥) طالب وطالبة كعينة أساسية وبنسبة مئوية قدرها (٥٩,٦٣%) ، كما قاما باختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٣٢) طالب وطالبة وبنسبة مئوية قدرها (٢٩,٣٦%)، وقد تم استبعاد (١٢) طالب وطالبة بنسبة مئوية قدرها (١١,٠١%) وذلك لعدم استكمالهم لبيانات البحث وعدم إنتظامهم في الحضور طوال فترة تطبيق البرنامج ، والجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

المتغير	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	ما تم استبعاده	المجموع
طلبة	٢٨	١٢	٢	٤٢
طالبات	٣٧	٢٠	١٠	٦٧
المجموع	٦٥	٣٢	١٢	١٠٩
النسبة المئوية	٥٩,٦٣%	٢٩,٣٦%	١١,٠١%	١٠٠%

- توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً:

قامت الباحثتان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في ضوء المتغيرات قيد البحث (مقياس الحيوية الذاتية، مقياس اليقظة العقلية) والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح للمتغيرات

قيد البحث لعينة البحث الأساسية (ن = ٦٥)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية	٢٦,٠٣	٢٦,٠٠	٩,٦٣	٠,٠١	٠,٦١-
الملاحظة	٢٩,٩٢	٣٠,٠٠	٥,١٩	٠,٠٤-	٠,٧٧
الوصف	٢٦,٦٢	٢٧,٠٠	٥,٧٧	٠,٢٠-	٠,٦٥
التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة	٢٥,٤٣	٢٦,٠٠	٦,٩٨	٠,٢٤-	٠,١٣-
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٢٩,٠٢	٢٩,٠٠	٥,٣٢	٠,٠١	٠,٣٥-
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٢٢,٠٨	٢٢,٠٠	٥,٠٢	٠,٠٥	٠,١٤-
الدرجة الكلية	١٣٣,٠٦	١٣٤,٠٠	١٨,٠١	٠,١٦-	٠,١٢-

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين (٠,٠٥ : -٠,٢٤) كما أن معامل التفطح ينحصر ما بين (٠,٧٧ : -٠,٦١) وجميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث الأساسية.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثتان لجمع بيانات البحث الأدوات الآتية :

١- مقياس الحيوية الذاتية: (Subjective Vitality Scale: إعداد/ Ryan &

Frederick ١٩٩٧، : ترجمة / عبدالعزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦) ملحق (٣)

٢- مقياس اليقظة العقلية (إعداد: (Bear, et al. (٢٠٠٦) تعريب: عبدالرقيب أحمد البحيري

وأخرون (٢٠١٤م) ملحق (٤).

٣- البرنامج التروحي الكشفي (إعداد الباحثتان) ملحق (٥)

أولاً: مقياس الحيوية الذاتية: (Subjective Vitality Scale: إعداد/ Ryan &

Frederick ١٩٩٧، : ترجمة / عبدالعزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦) ملحق (٣)

وصف المقياس:

أعد هذا المقياس في صورته الأصلية " Ryan & Frederick, 1997 " ويتكون المقياس من (٧) مفردات (علي سبيل المثال: أنا دائما أشعر باليقظة والتنبيه)، وقد قام "عبدالعزیز إبراهيم سليم" (٢٠١٦) (١٦) بترجمته وعرضه علي مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية واللغة الإنجليزية وذلك لإبداء آرائهم حول بنود المقياس في ضوء تعريف الحيوية الذاتية ، وذلك للحكم علي مدي صلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه ، بالإضافة إلي التعرف علي مدي ملائمة مفردات المقياس لعينة الدراسة ، وكذلك الحكم علي صحة الترجمة والصياغة اللغوية لمفردات المقياس.

طريقة تصحيح المقياس:

يتم الإجابة عن كل مفردة يستجيب لها المفحوص علي مقياس سباعي وفقاً لطريقة ليكرت حيث تقابل الدرجة (١) الاستجابة (لا تنطبق علي الإطلاق) بينما تقابل الدرجة (٧) الاستجابة (تنطبق تماماً) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٧-٤٩) وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع الحيوية الذاتية لدي الفرد.

المعاملات العلمية للمقياس :

أ. الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثتان الطرق التالية :

(١) صدق التكوين الفرضي :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثتان صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) لمقياس الحيوية الذاتية وذلك من خلال تطبيقه علي عينة قوامها (٣٢) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الحيوية الذاتية

والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٢)

مقياس الحيوية الذاتية							
رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
معامل الارتباط	٠,٦٨	٠,٩٠	٠,٨٢	٠,٧٧	٠,٩٢	٠,٦٤	٠,٧٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية له ما بين (٠,٦٤ : ٠,٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

(٢) صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق مقياس الحيوية الذاتية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية ماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٣٢) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وتم ترتيب درجات الطلبة تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى وعددهم (٨) طلاب والأرباعي الأدنى وعددهم (٨) طلاب وتم حساب دلالة الفروق بين الأرباعين كما هو موضح في الجدول (٥) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

قيد البحث (ن = ١ = ٢ ن = ٨)

مستوي الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى (ن = ٨)		الإرباعي الأعلى (ن = ٨)		مقياس الحيوية الذاتية
		ع	م	ع	م	
دال	٢٤,٣٦	٢,٧٥	٨,٨٨	١,٤١	٣٥,٥٠	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرباعي الأعلى والأرباعي

الأدنى في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية قيد البحث ولصالح الأرباعي الأعلى حيث أن قيمة

(ت) المحسوية أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس وقدرته على التمييز بين المجموعات.

ب - الثبات :

لحساب ثبات مقياس الحيوية الذاتية قيد البحث قامت الباحثتان باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٢) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة تخصص المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، والجدول التالي (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لمقياس الحيوية الذاتية (ن = ٣٢)

م	المتغيرات	معامل الفا
	الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية	٠,٧٢

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- بلغ معامل ألفا لكرونباخ لمقياس الحيوية الذاتية (٠,٧٢) وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس قيد البحث .

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية: (إعداد: (٢٠٠٦). Bear, et al) تعريب: عبدالرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤م) ملحق (٤)

وصف المقياس:

أعد "بير وآخرون - (٢٠٠٦). Bear, et al) النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، وذلك في دراسة بعنوان: استخدام طرائق التقدير الذاتي لاستكشاف وجود اليقظة العقلية ، وقد كان الهدف من الدراسة تطوير مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالباً من طلاب الجامعة تم اختيارهم من دارسي علم النفس ، ومتوسط أعمارهم الزمنية (٢٠) عاماً ، وبلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (٧٠%) ، وتم استخدام التحليل العملي الذي اسفرت نتائجه عن أن البناء العملي للمقياس يتكون من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة عوامل وهي :

- أ- الملاحظة: ويتكون من (٨) فقرات، وتعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات، والمعارف، والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح.
- ب- الوصف: يتكون من (٨) فقرات، وتعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
- ج- التصرف بوعي: يتكون من (٨) فقرات، وتعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا السلوك مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز إنتباهه علي شئ آخر.
- د- عدم الحكم علي خبرات داخلية: يتكون من (٨) فقرات، وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية علي الأفكار والمشاعر الداخلية.
- هـ- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من (٧) فقرات، وتعني الميل إلي السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

طريقة تصحيح المقياس:

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت بين (تنطبق تماماً-لا تنطبق تماماً) حيث تحصل الإجابة (تنطبق تماماً) علي خمس درجات، بينما تحصل الإجابة (لا تنطبق تماماً) علي درجة واحدة إذا كانت العبارات موجبة والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الإتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلي إرتفاع اليقظة العقلية أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة المنخفضة إلي إنخفاض اليقظة العقلية أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وجدول (٧) يوضح أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

جدول (٧)

يوضح أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

م	البعد	أرقام العبارات
١	الملاحظة	١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦
٢	الوصف	٢، ٧، ١٢، ١٦، *٢٢، *٢٧، *٣٢، *٣٧
٣	التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة	٥، *٨، *١٣، *١٨، *٢٣، *٢٨، *٣٤، *٣٨
٤	عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	٣، *١٠، *١٤، *١٧، *٢٥، *٣٠، *٣٥، *٣٩
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣

المعاملات العلمية للمقياس :

أ. الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثان الطرق التالية :

(١) صدق التكوين الفرضي :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثان صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) لمقياس اليقظة العقلية وذلك من خلال تطبيقه على عينة قوامها (٣٢) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، ثم قامت الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي اليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والمجموع الكلي للمقياس ، والجداول (٨) ، (٩) ، (١٠) توضح النتيجة علي التوالي .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية

والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه (ن = ٣٢)

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة		عدم الحكم علي الخبرات الداخلية		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠,٦٦	٢	٠,٧٣	٥	٠,٦٩	٣	٠,٧٧	٤	٠,٨٢
٦	٠,٧٨	٧	٠,٦٥	٨	٠,٥٧	١٠	٠,٦٠	٩	٠,٧٠
١١	٠,٦٩	١٢	٠,٦٠	١٣	٠,٦٧	١٤	٠,٧٢	١٩	٠,٧٧
١٥	٠,٨٥	١٦	٠,٨٨	١٨	٠,٦٠	١٧	٠,٦٤	٢١	٠,٦٤
٢٠	٠,٧٢	٢٢	٠,٦٥	٢٣	٠,٦٥	٢٥	٠,٧٦	٢٤	٠,٥٩
٢٦	٠,٨٠	٢٧	٠,٨١	٢٨	٠,٧٢	٣٠	٠,٥٦	٢٩	٠,٦٤
٣١	٠,٩١	٣٢	٠,٦٤	٣٤	٠,٦٤	٣٥	٠,٦٦	٣٣	٠,٩٠
٣٦	٠,٦٦	٣٧	٠,٧٤	٣٨	٠,٨٠	٣٩	٠,٧٥		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والمجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه ما بين (٠,٥٦ : ٠,٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية

والمجموع الكلي للمقياس (ن = ٣٢)

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠,٥٣	٢	٠,٦٣	٥	٠,٥٤	٣	٠,٧٣	٤	٠,٨٠
٦	٠,٦٣	٧	٠,٥٥	٨	٠,٥٢	١٠	٠,٥٥	٩	٠,٦٥
١١	٠,٦٥	١٢	٠,٥٨	١٣	٠,٦٢	١٤	٠,٦٧	١٩	٠,٧٣
١٥	٠,٧٠	١٦	٠,٨٣	١٨	٠,٥٨	١٧	٠,٦١	٢١	٠,٦٠
٢٠	٠,٦٨	٢٢	٠,٦١	٢٣	٠,٦٤	٢٥	٠,٦٦	٢٤	٠,٥٢
٢٦	٠,٧٦	٢٧	٠,٧٠	٢٨	٠,٥٦	٣٠	٠,٥٠	٢٩	٠,٦١
٣١	٠,٨٥	٣٢	٠,٥٥	٣٤	٠,٦٢	٣٥	٠,٦١	٣٣	٠,٨٨
٣٦	٠,٦٢	٣٧	٠,٦٥	٣٨	٠,٧٦	٣٩	٠,٦٣		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠,٥٢ : ٠,٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس اليقظة العقلية

والمجموع الكلي للمقياس (ن = ٣٢)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الملاحظة	٠,٨٤
٢	الوصف	٠,٨٨
٣	التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة	٠,٧٨
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٩٠
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٧٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس اليقظة العقلية والمجموع الكلي له ما بين (٠,٧٥ : ٠,٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية .

(٢) صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق مقياس اليقظة العقلية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٣٢) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وتم ترتيب درجات الطلبة تصاعدياً لتحديد الأرباعي الأعلى وعددهم (٨) طلاب والأرباعي الأدنى وعددهم (٨) طلاب وتم حساب دلالة الفروق بين الأرباعين كما هو موضح في الجدول (١١) .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والأدنى في مقياس اليقظة العقلية

قيد البحث (ن = ٢ = ٨)

مستوي الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى (ن = ٨)		الإرباعي الأعلى (ن = ٨)		مقياس اليقظة العقلية
		ع	م	ع	م	
دال	٩,١٨	٤,٩٣	٢١,٣٨	١,٢٥	٣٧,٨٨	الملاحظة
دال	١٤,١٧	٣,٢٤	١٥,٧٥	٢,٦٦	٣٦,٧٥	الوصف
دال	١٠,٥٨	٤,٠٠	١٧,٠٠	٣,١٨	٣٦,١٣	التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة
دال	١١,٣٥	٤,٢٢	٢١,١٣	١,٤١	٣٩,٠٠	عدم الحكم علي الخبرات الداخلية
دال	٩,٧٦	٤,٤١	١٥,٦٣	٢,٢٠	٣٢,٦٣	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

ينضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في جميع محاور مقياس اليقظة العقلية قيد البحث ولصالح الإرباعي الأعلى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس وقدرته على التمييز بين المجموعات.

ب ـ الثبات:

لحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية قيد البحث قامت الباحثتان باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٢) طالب وطالبة من طلاب قسم المناهج وطرق

التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، والجدول التالي (١٢) يوضح ذلك .

جدول (١٢)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية (ن = ٣٢)

م	مقياس اليقظة العقلية	معامل الفا
١	الملاحظة	٠,٧٤
٢	الوصف	٠,٨١
٣	التصرف يوعي في اللحظة الأخيرة	٠,٧٩
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٨٣
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٧٢
	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	٠,٨٨

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا - لكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية ما بين (٠,٧٢ : ٠,٨٨) وهي معاملات دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات مقياس اليقظة العقلية قيد البحث .

ثالثاً: البرنامج الترويجي الكشفي : (إعداد / الباحثان) ملحق(٥)

١- الإطار المرجعي:

يعد البرنامج الترويجي الكشفي هو المحور الأساسي والرئيسي الذي يدور حوله البحث ، لذا قامت الباحثتان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة مثل كتاب " البرنامج التربوي الكشفي" لـ"الكشافة التونسية /القيادة العامة"(٢٠١٦)(٢)، وكتاب الأنشطة الكشفية ودورها في تربية النشء" لـ" عبدالفتاح عبدالمجيد الشريف"(٢٠١٤)(١٧)، وكتاب "المعسكرات وأنشطة الخلاء" لـ" محمود إسماعيل طلبة" (٢٠١٢)(٢٦) ، كتاب " تربية الخلاء والحركة الكشفية" لـ" جمال الدين الشافعي"(٢٠٠٣)(٧)، كتاب "عناصر البرنامج الكشفي" لـ" الكشافة العربية" (٢٠٠٣)(٣)، وكتاب "حياة الخلاء" لـ"صلاح الدين العباسي" (١٩٩٨)(١٤)، والدراسات السابقة مثل كدراسة"رضا عبد الحميد عامر، محمد أحمد عبد السلام، هيثم السيد العربي" (٢٠٢٢)(٨)، ودراسة "فاطمة مصطفى السيد"(٢٠٢٠)(٢٣)، ودراسة "عبد الله بن محمد المنصور"(٢٠١٩)(١٨)، ودراسة كلاً من "صباحي محمد سراج، إبراهيم سامي خليفة، أحمد صباح الشريف"(٢٠١٨)(١٣) ، ودراسة "منتصر محمد عبداللطيف"(٢٠٠٥)(٢٧)، وقد ساهم ذلك في

اختيار محتوى البرنامج من من الأنشطة الترويجية الكشفية قيد البحث وكذلك صياغة الأهداف الفرعية وأعرض وأسس وضع البرنامج المقترح.

٢- الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج الترويحي الكشفي المقترح إلى تحسين مستوى الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى العينة قيد البحث ومحاولة خلق فرص تتيح لهم التفاعل والتعاون من خلال الإشتراك في أنشطة البرنامج والاستجابة بما يحقق لهم التوازن النفسي.

٣- أغراض البرنامج:

بعد تحديد الهدف العام للبرنامج تم تقسيمه إلى مجموعة من الأغراض، وقد سعى البرنامج إلى تحقيق الأغراض التالية :

- أ . أن يتحسن لدي الطلاب مستوى الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال ممارسة بعض الأنشطة الكشفية .
- ب . أن يتعرف الطلبة والطالبات على أهمية ممارسة النشاط الكشفي.
- ج . أن يتعود الطلبة والطالبات على ممارسة النشاط الكشفي بشكل مستمر.
- د . أن يستطيع الطلبة والطالبات التفاعل مع البرنامج الكشفي.
- هـ . أن يدرك الطلبة والطالبات أهمية ممارسة الحياة الكشفية لما لها من دور فعال في تنمية مهاراته الحياتية وإشباع حاجاته النفسية.
- و . أن ينمي لدى الطلبة والطالبات بعض المهارات الكشفية التي تنمي لديه مهارات التفكير والتأمل.
- ز . أن يتمكن الطلبة والطالبات من تحليل المواقف ووضع حلول للمشكلات.
- ح . أن يلتزم الطلبة والطالبات بتقاليد الحركة الكشفية وأهدافها ومبادئها.
- ط . أن يكتسب الطلبة والطالبات القدرة على التعلم الذاتي من خلال الاعتماد على النفس في إطار البرنامج المقترح.
- ي . أن يتعود الطلبة والطالبات على الالتزام بالوعد والتحلى بصفات قانون الكشافة.
- ك . أن يكتسب الطلبة والطالبات الثقة بنفسه نتيجة لمشاركته بإيجابية في هذا البرنامج.

٤ - أسس البرنامج :

- أ . أن يتضمن البرنامج أنواع متعددة من الأنشطة الكشفية.
- ب . أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج المقترح في إطار متكامل ومترابط وفعال يستخدم جميع حواس الطالب.
- ج . أن يتناسب محتوى البرنامج مع إمكانيات وقدرات الطلبة ويستثير دوافعهم لتنمية الحيوية الذاتية واليقظة العقلية.
- د . أن يحقق محتوى البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين.
- هـ . أن يتيح البرنامج فرصاً للممارسة القيادة والتبعية.
- و . مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب بما يناسب مستوى كل طالب.
- ز . مراعاة حسن توزيع العمل بين النشاط والراحة.
- ح . مراعاة توفير عوامل الأمن والسلامة للممارسين أثناء تنفيذ البرنامج.
- ط . أن تكون سمة البرنامج هي التنوع والشمول واستثارة دوافع الطلاب لإشباع رغبات الطلبة الحركية والكشفية.
- ي . أن يتم توفير الفرصة الكاملة لكل الطلبة للممارسة والعمل في وقت واحد والتقدم في إطار البرنامج لتحقيق الهدف بأسلوب متتابع.
- ك . إعداد بيئة مشوقة في إطار البرنامج الكشفي المقترح من جانب الطلبة تقودهم إلى الفهم والتحليل والتقويم.

٥ - تحديد محتويات البرنامج:

- من خلال الإطلاع علي المراجع والدراسات السابقة في مجال البرامج الكشفية خلصت الباحثان إلي تحديد محتوى البرنامج في المجالات التالية:
- أ. مهارات الحبال(العقد - الربطات - الدورات)
 - ب . النيران.
 - ج . التخيم.
 - د. الطهي في الخلاء

هـ . الرحلة الخلوية.

و . حفل السمر .

أ - إعداد الصورة الأولية للبرنامج :

في ضوء الهدف العام للبرنامج والأغراض المرغوب في تحقيقها والمحتوي الكشفي قيد البحث، قامت الباحثتان بإعداد الصورة الأولية للبرنامج، حيث تم عرضها علي السادة الخبراء والبالغ عددهم (٧) خبراء منهم (٤) أعضاء هيئة التدريس بقسم الترويج الرياضي بكليات التربية الرياضية و(٣) أفراد ممن لهم خبرة في النشاط الكشفي(ملحق ٢) وذلك بهدف استطلاع رأيهم حول :

- مدى مناسبة الهدف العام للبرنامج.
 - مدى مناسبة أغراض البرنامج.
 - مدى مناسبة محتوى البرنامج.
 - الدقة العلمية والصياغة اللغوية داخل البرنامج.
 - مدى مناسبة أساليب ومعينات التدريب داخل البرنامج.
 - صلاحية البرنامج للتطبيق.
- وقد حرصت الباحثتان على مقابلة السادة الخبراء أثناء فحصهم للبرنامج حتي تتمكن الباحثتان من مناقشتهم والإجابة علي استفساراتهم والإقتداء بأرائهم حول البرنامج.

ب- الصورة النهائية للبرنامج:

بعد استعراض آراء الخبراء وتحليلها قام الباحث بإجراء التعديلات التي اقترحها السادة الخبراء وبذلك أصبح البرنامج في صورته النهائية (ملحق ٥)

٦ - الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج الترويحي الكشفي:

(خيام، عصا كشفية، حبال، أخشاب، بوصلة، أدوات نجارة، لوحات خشبية، نماذج تعليمية، بلطة، أوتاد، دقمايق، أدوات خدمة عامة، أدوات طهي خلوي، أدوات الرحلة الخلوية).

٧ - طرق وأساليب ومساعدات التدريب :

استخدمت الباحثتان العديد من طرق التدريب في البرنامج منها (الحديث، المناقشة بأنواعها، الممارسة العملية بأنواعها، المحاكاة بأنواعها، وكذلك العديد من مساعدات التدريب المرئية والسمعية.

٨- الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثتان بوضع الوحدات الترويحوية المقترحة للبرنامج الكشفي لمدة (١٠) أسابيع بواقع (١) وحدة واحدة إسبوعياً زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة ، بواقع (٤) وحدات في الشهر بما يعادل (١٠) وحدات طوال فترة تنفيذ التجربة والمتمثلة في شهرين ونصف، وجدول (١٣) يوضح التوزيع الزمني للبرنامج الترويحي الكشفي.

جدول (١٣)**التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج للعيبة التجريبية قيد البحث**

المحتوى		الزمن	أجزاء البرنامج
أخذ الغياب وتحية العلم		١٥ق	الجزء التمهيدي
مهارات	إعطاء جزء نظري من محتوى البرنامج	٩٠	الجزء الرئيسي
تحية العلم أو لعبة تشييطية		١٥ق	الجزء الختامي

٩ - أساليب التقويم :

من اجل تقويم مدى فعالية البرنامج الكشفي على الحيوية الذاتية واليقظة العقلية قامت الباحثتان بتطبيق الاتى :

(أ) مقياس الحيوية الذاتية: (Subjective Vitality Scale): إعداد/ Ryan & Frederick

١٩٩٧، : ترجمة /عبدالعزیز إبراهيم سليم، ٢٠١٦) ملحق (٣)

(ب) مقياس اليقظة العقلية (إعداد : (Bear,et al.(٢٠٠٦) تعريب :عبدالرقيب أحمد البحيري

وأخرون (٢٠١٤م) ملحق(٤).

خطوات البحث :

- الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بإجراء دراسة استطلاعية وذلك على عدد (٣٢) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٢م إلى ٢٠٢٣/٢/١٤ وذلك بهدف التعرف علي ما يلي :

- صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء البرنامج.
- المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة من حيث الصدق والثبات.

- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- تم التأكد من مدي صدق وثبات المقاييس المستخدمة في البحث.

- تنفيذ التجربة:

- القياس القبلي:

قامت الباحثتان بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٩ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢١م والتي تتضمن متغيرات (الحيوية الذاتية - اليقظة العقلية) قيد البحث.

- تطبيق الدراسة الأساسية:

بدء تنفيذ البرنامج التروحي الكشفي على العينة قيد البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٦م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٥/٧م لمدة (١٠) أسابيع ويتكون من (١٠) وحدات تروحية بواقع (وحدة) واحدة أسبوعياً ، زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة.

- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على نفس المقاييس التي تمت في القياسات القبليّة وبنفس شروط القياسات القبليّة وفي جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٥/١٤م وذلك عقب الإنتهاء من تطبيق جميع وحدات البرنامج.

- الأسلوب الإحصائي المستخدم:

لحساب نتائج البحث استخدمت الباحثان الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- الوسيط .

- معامل الالتواء .

- معامل ارتباط Pearson .

- اختبار (ت) لمجموعة واحدة - Paired simple T . Test .

- اختبار (ت) لمجموعتان - Independent simple T . Test .

- نسب التغير المئوية .

وقد ارتضت الباحثتان مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) كما استخدمتا برنامج

(SPSS-٧٢٣) في حساب بعض المعاملات الإحصائية .

- عرض النتائج ومناقشتها :

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول : والذي ينص على :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

من طلاب كلية التربية الرياضية في الحيوة الذاتية ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة قيد البحث في الحيوية الذاتية (ن = ٦٥)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دال	**٦,٢٤	٤,٧٨	٣٤,٣١	٩,٧٠	٢٦,٠٣	الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٧١ ، عند مستوي (٠,٠١) = ٢,٣٩٠
* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث من طلاب الفرقة الرابعة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في الحيوية الذاتية ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) .

وتعزو الباحثان تلك النتيجة إلي فاعلية البرنامج الترويحي الكشفي في تحسين مستوي الحيوية الذاتية لدي العينة قيد البحث وذلك لما يحتوي عليه البرنامج الترويحي الكشفي من أنشطة وألعاب للتعلم والتدريب علي المهارات الكشفية وممارسة ذلك في أحضان الطبيعة مما يسهم في استثارة دافعية وحماس الطلاب وزيادة إقبالهم علي الحياة.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة "فاطمة مصطفى السيد" (٢٠٢٠) (٢٣) حيث أشارت إلي فاعلية البرامج الكشفية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لضعاف البصر، ودراسة "عبدالله بن محمد المنصور" (٢٠١٩) (١٨) حيث أشارت نتائجها إلي فاعلية البرامج الكشفية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدي الشباب ، كما تتفق تلك النتيجة أيضاً مع ما أشارت إليه دراسة "عفراء إبراهيم العبيدي" (٢٠٢٠) (٢٠) ، حيث أشارت نتائجها إلي أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الحيوية الذاتية ، ودراسة "سارة حسام الدين مصطفى" (٢٠١٨) (١٠)، والتي أشارت نتائجها إلي فاعلية البرنامج الإرشادي حيث أظهرت النتائج أن هناك فروق دالة بين القياسين

القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وكذلك وجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .

وقد أشار "عبدالفتاح عبدالمجيد الشريف" (٢٠١٤ ، ص ٢٠) في كتابه "الأنشطة الكشفية ودورها في تربية النشء والشباب" إلى أن الأنشطة الكشفية لها فوائد عديدة منها إتاحة الفرصة للفرد التمتع بالحياة بين أحضان الطبيعة الجميلة والتعرف علي مباحها الخلاصة التي توحى بأسرار القدرة الإلهية في إبداع هذا الكون ، سواء في البر أو في البحر أو في الجو .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على :

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية في اليقظة العقلية ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة قيد البحث في اليقظة العقلية (ن = ٦٥)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
	ع	م	ع	م		
الملاحظة	٥,٢٣	٣٥,٨٥	٤,١٢	٢٩,٩٢	**٩,٢٥	دال
الوصف	٥,٨١	٣٣,٤٩	٧,٠٦	٢٦,٦٢	**٧,٧٣	دال
التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة	٧,٠٣	٣٢,٣٨	٦,٩٤	٢٥,٤٣	**٨,٤٣	دال
عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	٥,٣٧	٣٣,٤٠	٦,٠٦	٢٩,٠١	**٦,١٨	دال
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٥,٠٥	٣٠,٠٦	٥,٧٣	٢٢,٠٧	**٨,٩٦	دال
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	١٨,١٥	١٦٥,١٨	٢١,٩٥	١٣٣,٠٦	**١٣,٤٠	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٧١ ، عند مستوي (٠,٠١) = ٢,٣٩٠

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث من طلاب الفرقة الرابعة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) .

وتعزو الباحثان تلك النتيجة إلى فاعلية البرنامج في تحسين مستوي اليقظة العقلية لدى أفراد العينة قيد البحث وذلك لما إحتواه من أنشطة ترويحية كشفية (مهارات الحبال، الطهي في الخلاء، التخيم، الرحلة الخلوية، حفل السمير) ساهمت في مساعدة الطلبة في التعبير عن أنفسهم من خلال تفاعل الطلبة أثناء تطبيق البرنامج، مما أدى إلى زيادة الوعي، والتركيز والإنتباه ، وقد نتج عن ذلك تحسن في الحالة النفسية للأفراد عينة البحث.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة "غادة عبدالحمد عبدالعاطي" (٢٠٢١) (٢١) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في اليقظة العقلية بأبعادها بعد التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، كما تتفق تلك النتيجة أيضاً مع دراسة "وليد محمد أبو الحسن" (٢٠٢١) (٣٢) ، حيث أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياسي اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل ، ونتائج دراسة "سامي محسن الختاتنة" (٢٠١٩) (١١) والتي توصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوي اليقظة العقلية .

وتتفق تلك النتيجة أيضاً مع دراسة " رضا عبدالحمد عامر، محمد أحمد عبدالسلام ، هيثم السيد العربي" (٢٠٢٢) (٨) والتي توصلت إلى أن أنشطة البرنامج الترويحي الخلوي له تأثير إيجابي في تقبل الآخرين لمرحلة الكشافة ، ونتائج دراسة "رمضان محمود عبدالعال" (٢٠٠٩) (٩) والتي أشارت إلى أن البرنامج الكشفي له تأثير إيجابي دال علي كل من مفهوم الذات والسلوك العدواني ، والإحساس بالوحدة لدى أطفال المؤسسات الإيوائية.

وتتفق الباحثان مع ما أشار إليه "محمود إسماعيل طلبة" (٢٠١٢ ، ص ١٤) في كتابه "المعسكرات وأنشطة الخلاء" حيث أوضح أن بساطة حياة الخلاء وإيقاعها البطئ وما تتميز به من مناظر طبيعية خلابة والتي تتناقض مع حياة المدنية لها تأثير إيجابي علي النواحي العقلية ، حيث ينمو الشعور الفكري للفرد وتكون فرصة عظيمة للتأمل والإبتكار.

• عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على :

٣- تختلف نسب التغير المنوية لدرجات القياس البعدي عن درجات القياس القبلي في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

جدول (١٦)

تختلف نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبليّة لعينة البحث في الحيويّة الذاتية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث

الاختبارات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير %	في اتجاه القياس
الدرجة الكلية لمقياس الحيويّة الذاتية	٢٦,٠٣	٣٤,٣١	٣١,٨١%	البعدي
الملاحظة	٢٩,٩٢	٣٥,٨٥	١٩,٨٢%	البعدي
الوصف	٢٦,٦٢	٣٣,٤٩	٢٥,٨١%	البعدي
التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة	٢٥,٤٣	٣٢,٣٨	٢٧,٣٣%	البعدي
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٢٩,٠١	٣٣,٤	١٥,١٣%	البعدي
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٢٢,٠٧	٣٠,٠٦	٣٦,٢٠%	البعدي
الدرجة الكلية	١٣٣,٠٦	١٦٥,١٨	٢٤,١٤%	البعدي

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

- توجد فروق في معدلات نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبليّة لعينة البحث في الحيويّة الذاتية واليقظة العقلية قيد البحث، حيث تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية للمتغيرات قيد البحث ما بين (١٥,١٣% : ٣٦,٢٠%) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى أن للبرنامج الترويحي الكشفي قيد البحث دور هام وحيوي في تحسين مستوي المتغيرات قيد البحث .

وتعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن الأنشطة الترويحية الكشفية بالبرنامج أتمت بالتنوع والإثارة والتشويق وتحدي قدرات الشباب مما ساهم في تحسين كلاً من الحيويّة الذاتية واليقظة العقلية.

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "غادة عبد الحميد عبدالعاطي" (٢٠٢١) (٢١) حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في اليقظة العقلية بأبعادها بعد التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، ونتائج دراسة "سامي محسن الختاتنة" (٢٠١٩) (١١) ، حيث توصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوي اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، ونتائج دراسة "سارة حسام الدين مصطفى" (٢٠١٨) (١٠) والتي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي حيث أسهم في تنمية الحيويّة الذاتية لدى عينة من الشباب

الجامعي ، وأن العناصر المكونة للبرنامج قد ساهمت جميعها في تحقيق مستوي جيد من الفاعلية .

كما تتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "عبدالله بن محمد المنصور" (٢٠١٩) (١٨) حيث أشارت نتائجها إلي أن البرامج الكشفية لها دور إيجابي في تنمية المهارات الاجتماعية ، ونتائج دراسة "صبحي محمد سراج ، إبراهيم سامي خليفة ، أحمد مصباح الشريف" (٢٠١٨) (١٣) حيث توصلت البرنامج الترويحي الكشفي له تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الكشفية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

وتتفق الباحثتان مع ما أشار إليه " عبدالفتاح عبدالمجيد الشريف" (٢٠١٤، ص ٣٤-٣٥) في كتابه "الأنشطة الكشفية ودورها في تربية النشء والشباب" ، أن الحركة الكشفية تهدف إلي المساهمة في تربية وتنمية الشباب لتحقيق قدر من الإرتقاء بقدراتهم العقلية والروحية والبدنية عن طريق برامج مقننة ومعدة خصيصاً لتحقيق الأهداف المرجوة من تنمية لشخصياتهم وقدراتهم وتربيتهم علي تحمل المسؤولية، والتعاون من خلال العمل بروح الفريق ، وتطوير النمو البدني والعقلي للشباب كمواطنين مسئولين وكأعضاء في مجتمعاتهم المحلية والوطنية والعالمية.

■ عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع : والذي ينص على :

٤- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث .

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية

قيد البحث (ن = ٦٥)

معايير المقياس	الحيوية الذاتية	اليقظة العقلية
الملاحظة	٠,٨٠**	
الوصف	٠,٧٣**	
التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة	٠,٩٢**	
عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	٠,٦٨**	

**٠,٧٧	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٠,٨٥	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٥٠ (٠,٠١) = ٠,٣٢٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٧) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية وبين جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له لدى طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث. وتعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن اليقظة العقلية لها تأثير علي جوانب متعددة من شخصية الفرد، وأن هناك ارتباط وثيق بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وذلك يرجع إلي اليقظة العقلية تؤثر في عملية الإنتباه ، والتعلم ، والوعي الذاتي ، المرونة الفكرية .
- وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة "عبير الرشدان" (٢٠٢٢) (١٩) بأن اليقظة العقلية تعمل على تركيز انتباه الفرد على قيمه وأهدافه، فالفرد يكون في حالة وعي وإدراك لما يحدث في الوقت الحاضر، وبالتالي يستطيع اختيار الأنشطة المناسبة لتحقيق هدفه وفق تنظيم ذاتي مستقل، ويعمل ذلك التنظيم الذاتي المستقل بشكل إيجابي مع الحيوية الذاتية للفرد فيساعده على تحقيق أهدافه بنجاح ، ونتائج دراسة "عفراء إبراهيم العبيدي" (٢٠٢٠) (٢٠) حيث أشارت إلي أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الحيوية الذاتية.
- وتتفق الباحثان مع ما أشار إلي ذلك "محمود إسماعيل طلبة" (٢٠١٢، ص١٥) في كتابه "المعسكرات وأنشطة الخلاء" إن الحياة في الخلاء وبين أحضان الطبيعة وممارسة أنشطة الخلاء الترويحية تؤثر تأثيراً إيجابياً علي جوانب الفرد المختلفة بدنياً ونفسياً واجتماعياً ومعرفياً، فالحياة في الهواء الطلق والحركة الدائبة والاعتماد علي النفس في قضاء الحاجات ومعاونة الآخرين كل ذلك من شأنه أن يحسن من صحة الفرد النفسية والعقلية ويضفي عليه الحيوية والنشاط .
- . عرض ومناقشة نتائج الفرض الخامس : والذي ينص على :
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية تعزي لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .

جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي استجابات طلاب كلية التربية الرياضية في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية تبعاً (لمتغير الجنس)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الانث (٣٧ = ن)		الذكور (٢٨ = ن)		المقاييس
		ع	م	ع	م	
غير دال	١,٢٩	٤,٠٦	٣٣,٦٥	٥,٥٤	٣٥,١٨	الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية
غير دال	١,٦٨	٤,٠٠	٣٥,١١	٤,١٥	٣٦,٨٢	الملاحظة
غير دال	٠,٧١	٧,٨٨	٣٢,٩٥	٥,٨٦	٣٤,٢١	الوصف
غير دال	٠,٨٠	٦,٧٤	٣١,٧٨	٧,٢٣	٣٣,١٨	التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة
غير دال	٠,٩٤	٦,٨٣	٣٢,٧٣	٦,٣١	٣٤,٢٩	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
غير دال	١,٢٢	٥,١٦	٣٠,٨١	٦,٣٦	٢٩,٠٧	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
غير دال	٠,٧٦	٢٢,٠٤	١٦٣,٣٨	٢١,٩٩	١٦٧,٥٧	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦٣) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٧١

يتضح من جدول (١٨) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات طلاب الفرقة الرابعة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية (الذكور والاناث) في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥).
- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات طلاب الفرقة الرابعة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية (الذكور والاناث) في جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥).

وتعزو الباحثتان تلك النتيجة إلي أن الحيوية الذاتية هي طاقة نابغة من الذات ومدعومة بعوامل خارجية، فإن الطلبة سواء الذكور أو الإناث لديهم نفس الاهتمامات المشتركة والدوافع الداخلية المحفزة لهم ، كما أنهم يتعرضون لنفس الظروف البيئية والإجتماعية والمادية ، وبما أن اليقظة العقلية والحيوية الذاتية توجد بينهم علاقة إرتباطية موجبة فكلما ارتفعت حيوية الفرد الذاتية ارتفعت أيضاً يقظته العقلية.

كما تعزو الباحثتان ذلك إلي أن أشارك الطلاب بإيجابية في البرنامج الترويحي الكشفي قد أتاح لهم الفرصة لممارسة حياة الخلاء بعيداً عن الحياة المدنية وما يرتبط بها من ضغوط والإنطلاق بين أحضان الطبيعة حيث صفاء الذهن والحياة التي يسودها المرح والبهجة والتفاؤل والتي تضفي علي الفرد السعادة وتجعله راضياً عن نفسه وعن حياته ومقدراً لذاته حتي ينجز أعمالاً ويحقق الأهداف التي يسعى إلي تحقيقها.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة "عبير الرشدان" (٢٠٢٢) (١٩)، ودراسة "سامي محسن الختاتنة" (٢٠١٩) (١١)، دراسة "هدي جمال السيد" (٢٠١٨) (٣١) حيث أشارت نتائجهم إلي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس تعزي لمتغير الجنس.

بينما تختلف تلك النتيجة مع دراسة "تورة غنوش" (٢٠٢٢) (٢٩)، حيث أشارت إلي وجود فروق في اليقظة العقلية تعزي إلي متغير الجنس ولصالح الذكور، وكذلك تختلف تلك النتيجة مع دراسة "عفرأ إبراهيم العبيدي" (٢٠٢٠) (٢٠)، بأنه توجد فروق في الحيوية الذاتية تعزي لمتغير الجنس وفي إتجاه الذكور وتعزو الباحثتان ذلك إلي اختلاف البيئة المجتمعية والتي لها أثر علي اختلاف العادات والتقاليد وثقافة المجتمع .

وتتفق الباحثتان مع ما أشارت إليه "مني الأزهرى" (٢٠١٢ ، ص ١٣-١٨) في كتابها "الترويح وتربية الأطفال في الخلاء" إلي إن الترويح والتربية في الخلاء أحد مجالات تربية النشء، التي يمكن أن تكسبهم طرق كثيرة لاكتساب الخبرات والمعلومات من خلال التفكير والتأمل، والملاحظة ، والتجارب التي تتاح لهم خلال فترة وجودهم في الخلاء أو لعبهم خارج جدران قاعة الدراسة **The Outdoor Activities** ، وأن الترويح يهدف من الناحية النفسية إلي إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات مما يسهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد ، وتحقيق السرور والسعادة في الحياة ، وتنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف ، والتعبير عن الذات والتخلص من الميول العدوانية.

الاستنتاجات:

١- أن للبرنامج الترويحي الكشفي قيد البحث دور هام وحيوي في تحسين مستوى الحيوية الذاتية لدي طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث.

- ٢- أن للبرنامج الترويحي الكشفي قيد البحث دور هام وحيوي في تحسين مستوي اليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية وبين جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له لدي طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث.
- ٤- أن البرنامج الترويحي الكشفي ساهم في تحسين مستوي كلاً من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث.
- ٥- أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع محاور مقياسي الحيوية الذاتية واليقظة العقلية تعزي إلي متغير الجنس.

التوصيات:

- ١- إجراء بحوث أخرى عن تأثير البرامج الترويحية الكشفية على متغيرات أخرى بدنية ونفسية واجتماعية.
- ٢- إجراء بحوث أخرى عن تأثير البرامج الترويحية الكشفية على عينات أخرى ومراحل عمرية أخرى.
- ٣- دعوة الجهات والهيئات المنوطة بالأنشطة الكشفية بالجامعة الاهتمام بمحتوي برامج أنشطة الكشافة بالكليات والجامعات بشكل أكبر حتى تكون أكثر فاعلية في تعزيز الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة والتي من شأنها مساعدة الطالب علي مواجهة الضغوط والتحديات التي قد تواجهه طوال سنوات الدراسة بالجامعة.
- ٤- عقد ندوات توعوية بأهمية البرامج الترويحية بصفة عامة والكشفية وتأثيراتها على الجوانب المختلفة للفرد.

قائمة المصادر

- أولاً: المراجع العربية:

١. الإتحاد العام للكشافة والمرشدات (٢٠٠٧): الدراسة الرسمية لتأهيل قادة الأشبال، الإسكندرية، جمعية الكشافة الجوية المركزية،

٢. الكشافة التونسية / القيادة العامة (٢٠١٦): البرنامج التربوي الكشفي (الكشفية أسلوب حياة) ، إصدار الكشافة التونسية / القيادة العامة ، تونس ، أكتوبر ٢٠١٤ .
٣. المنظمة الكشفية العربية (٢٠٠٣): عناصر البرنامج الكشفي، المختبر الكشفي التربوي، القاهرة.
٤. أماني عبدالله ألهاشم (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدي مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
٥. أميرة محمد بدر (٢٠١٩) : اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدي معلمي المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ببنها ، جامعة بنها ، العدد (١١٧) ، الجزء (١) ، يناير ٢٠١٩ ، ص ص ٣٩٩-٤٨٢ .
٦. إيناس محمد عبدالله ، محمد عيسى محمد (٢٠٢١): تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدي الطلاب المعلمين بكلية التربية : دراسة مقارنة في ضوء العلاقات البنائية للعلاقات السببية ، بحث منشور ، بالمجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، المجلد (٨٦) ، العدد (٨٦) ، الجزء (١) ، يونيو ٢٠٢١م ، ص ص ٢١-١٣٠ .
٧. جمال الدين الشافعي (٢٠٠٣): تربية الخلاء والحركة الكشفية ، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة (٢) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٨. رضا عبد الحميد عامر، محمد أحمد عبد السلام، هيثم السيد العربي محمد (٢٠٢٢): تأثير برنامج تروحي خلوي على تقبل الآخرين لمرحلة أشبال الكشافة، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ، جامعة بورسعيد ، المجلد ٤٤ ، العدد ٤٤ ، ديسمبر ٢٠٢٢ .
٩. رمضان محمود عبدالعال (٢٠٠٩): تأثير برنامج كشفي علي بعض الجوانب النفسية لدي أطفال المؤسسات الإيوائية، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، العدد (٢٨) ، الجزء (٣) ، مارس ٢٠٠٩ ، ص ص ٢١٤-٢٥٠ .

١٠. سارة حسام الدين مصطفى(٢٠١٨) : فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدي عينة من الشباب الجامعي ، بحث منشور ، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد(٥٦) ، الجزء(٢) ، ديسمبر ٢٠١٨ ، ص ٣٣-١١٢ .
١١. سامي محسن الختاتنة(٢٠١٩):فعالية برنامج للتدريب علي اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدي طلبة جامعة حكومية في الأردن، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي/الجامعة الأردنية، المجلد(٤٦)، العدد(١) ، ملحق(١)، ٢٠١٩، ص ص ٦١-٧٨ .
١٢. سعد محمد الحارثي(٢٠١٩) : اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدي طلاب الكلية التقنية بمحافظة ببشة ، بحث منشور ، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، العدد(٥٧) ، يناير ٢٠١٩ ، ص ص ١٣٠-١٥٧ .
١٣. صبحي محمد سراج ، إبراهيم سامي خليفة ، أحمد مصباح الشريف(٢٠١٨) : برنامج تروحي كشفي على تعلم بعض المهارات الكشفية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، بحث منشور مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، العدد (٩١) (العدد الثاني- المجلد الخامس) ٢٠١٨ م .
١٤. صلاح الدين العباسي(١٩٩٨):حياة الخلاء ، دار المعارف ، القاهرة.
١٥. عبدالرقيب أحمد البحيري ، فتحي عبدالرحمن الضبع ، احمد علي طلب، عائدة أحمد العوامل (٢٠١٤) : الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية علي عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع ، بحث منشور بمجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد(٣٩) ، أغسطس ٢٠١٤ ، ص ص ١١٩-١٦٦ .
١٦. عبدالعزيز إبراهيم سليم(٢٠١٦):الحوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدي معلمي التربية الخاصة ، بحث منشور بمجلة الإرشاد

- النفسي - مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٤٧)، الجزء (١)، أغسطس ٢٠١٦، ص ص ١٧١-٢٦٢.
١٧. عبد الفتاح عبد المجيد الشريف (٢٠١٤): الأنشطة الكشفية ودورها في تربية الناشء والشباب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
١٨. عبدالله بن محمد المنصور (٢٠١٩): دور البرامج الكشفية في تنمية المسؤولية الإجتماعية لدى الشباب، بحث منشور، عالم التربية، المؤسسة العربية للإستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، القاهرة، العدد (٦٥)، الجزء (١)، يناير ٢٠١٩م، ص ص ٩٦-١٢٩.
١٩. عبير الرشدان (٢٠٢٢): العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية، بحث منشور بمجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٤٦)، الجزء (٤)، ٢٠٢٢، ص ص ١٥-٤٨.
٢٠. عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠٢٠): الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، بحث منشور، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة، شبرا الخيمة - مصر، المجلد (٢)، العدد (١)، ص ص ٢٠-٤٤.
٢١. غادة عبد الحميد عبدالعاطي (٢٠٢١): فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوي التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة، بحث منشور، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٣١)، العدد (١١١)، أبريل ٢٠٢١م، ص ص ٢٦٧-٣٢٠.
٢٢. فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠): الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (دراسة سيكومترية كLINيكية)، بحث منشور بالمجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (١٠٦)، المجلد (٣٠)، يناير ٢٠٢٠، ص ص ٢٣٨-٢٨٦.
٢٣. فاطمة مصطفى السيد (٢٠٢٠): برنامج كشفى لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لضعاف السمع بمحافظة الإسكندرية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة،

- كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد ٢٨، العدد ٢٨، أغسطس ٢٠٢٠، ص ١١-٤٧.
٢٤. محمد أحمد محمود، أحمد علي بديوي (٢٠٢٣): المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، بحث منشور، مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٢٥٥)، يناير ٢٠٢٣، ص ١٧١-٢١٦.
٢٥. محمد كمال السموندي وآخرون (٢٠١٤): الترويح وأوقات الفراغ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، مصر.
٢٦. محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٢): المعسكرات وأنشطة الخلاء، مصر جرافيك، القاهرة.
٢٧. منتصر محمد عبداللطيف (٢٠٠٥): تأثير برنامج كسفي مقترح علي بعض القيم الخلقية والجمالية لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٢٨. مني أحمد الأزهري (٢٠١٢): الترويح وتربية الأطفال في الخلاء، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٢٩. نورة دغوش (٢٠٢٢): اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدي طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة، الجزائر.
٣٠. هالة محمد شمبولة (٢٠١٩): اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية، بحث منشور، مجلة كلية التربية ببها، جامعة بنها، المجلد (٣٠)، العدد (١١٩)، الجزء (١)، يوليو ٢٠١٩، ص ١-٢٩.
٣١. هدي جمال السيد (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي عينة من المراهقين من الجنسين، بحث منشور، دراسات نفسية، جمعية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد (٢٨)، العدد (٤)، أكتوبر ٢٠١٨، ص ٨٣٣-٩٤٥.

٣٢. وليد محمد أبو الحسن ، أحمد علي بدوي ، محمود إبراهيم عبدالعزيز (٢٠٢١) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدي طلبة المرحلة الثانوية ، بحث منشور، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، المجلد (٢٧) ، العدد (٢) ، الجزء(٩) ، سبتمبر ٢٠٢١م ، ص ص ٢٩-١٢٢.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

٣٣- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (٢٠٠٣): The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol ٨٤, No(٤), ٨٢٢-٨٤٨, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

٣٤- Chang, W. H., Kuo, C.-C., & Ni, Y. L. (٢٠٢١): Mindfulness enhances changes in athletes' subjective vitality: the moderating role of coach interpersonal style. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, Volume(٢), Issue(٣), December ٢٠٢٢, Pages ١٩٠-١٩٧, <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.10.002>.

٣٥- Davis, D. M. & Hayes, J. A. (٢٠١١): What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, Volume ٤٨, Issue ٢, P١٩٨-٢٠٨

٣٦- Deci, E., & Ryan, R. (٢٠٠٨): Self – Determination Theory: A Macrotheory Of Human Motivation, Development, and Health. The Canadian Psychological Association, Volume ٤٩, Issue ٣, ١٨٢-١٨٥.

٣٧- Hased ,C.(٢٠١٦): Mindful learning : Why attention matters in education International. *Journal of School & Education Psychology*, Volume ٤, Issue ١, P٥٢-٦٠.

٣٨- Kascker, P.(٢٠١٥): Hypnotherapy as an Effective Modulation for Enhancing Subjective Vitality of People living with HIV/AIDS and Dermatitis . *International Journal of Advanced Research* (٢٠١٥), Volume ٣, Issue ٤, P ٩٢٨-٩٣٥

٣٩- Zahra, S.T., & Riaz, S.(٢٠١٧) : Mediating Role of Mindfulness in Stress Resilience Relationship among University students . *Pakistan Journal of psychology* , Volume (٤٨), Issue (٢), p٢١-٣٢.

- ثالثا: المواقع الإلكترونية :

٤٠-

<https://www.facebook.com/scouts.elhamma/posts/٤٠١٦٩٨٧٠٩٨٦٣١٧٦/>