



## فاعلية برنامج ترويحي إرشادي على الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس

أ.م.د/ محمد أحمد الامام<sup>\*1</sup>

قام محمد الإمام (٢٠٢٣م)، بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج ترويحي إرشادي على الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة (تجريبية)، وتم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات جامعة السويس منسوبي بعض منتخبات الألعاب الجماعية والمشاركات في البطولات القمية المختلفة على مستوى الجامعات المصرية من ذوات الحرج الموقفي، والبالغ عددهن (٢٠) طالبة بنسبة مئوية (٢٩.٤١%) كعينة أساسية من المجتمع الكلي للدراسة والبالغ عددهن (٦٨) طالبة، للعام الجامعي (٢٠٢٢م/٢٠٢٣م)، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مقياس الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس لصالح القياس البعدي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فاعلية للبرنامج الترويحي الإرشادي المقترح على مستوى الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.

\* أستاذ مساعد دكتور في قسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية - جامعة السويس - جمهورية مصر العربية.  
\*Assistant Professor, Department of Sports Administration and Recreation- Faculty of Physical Education- Suez University- A.R.E.



**The effectiveness of a recreational program on the situational  
embarrassment among the players of some team sports teams at  
Suez University**

**A.Prof.Dr/ Mohammad Ahmed Al-emam \***

**Mohamed Al-emam (2023AD)** conducted a study aimed at identifying **the effectiveness of a recreational indicative program on the situational embarrassment among the players of some team games teams at Suez University**, and the researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the study by following the pre- and post-measurements for one group (experimental), and the study sample was selected in a deliberate way from the students of Suez University, employees of some team games teams and participants in various summit tournaments at the level of Egyptian universities with situational embarrassment, The number of (20) students with a percentage of (29.41%) as a basic sample of the total population of the study, which numbered (68) students, for the academic year (2022AD / 2023AD), and the most important results were that there are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements of the study sample in the scale of situational criticality among the players of some team games teams at Suez University in favor of the post-measurement, and the study found that there is effectiveness of the proposed indicative recreational program at the level of situational embarrassment among the players of some team games teams at Suez University.



## فاعلية برنامج ترويحى إرشادى على الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس

أ.م.د/ محمد أحمد الامام<sup>\*٢</sup>

### مقدمة البحث:

يُعتبر الترويح عاملاً هاماً فى تحديد إتجاه البرامج الإرشادية، فلم يَعد الترويح نشاطاً هامشياً، بل هو عاملاً مؤثراً فى إثراء فكر المجتمع، إلا أن هذا الدور الهام للترويح مشروط بعدد من العوامل التى تكفل له النجاح فى مهمته، والتى يمكن أن نلخصها فى ضرورة إعتبار الترويح تنظيماً معرفياً كأي تنظيم معرفى يتطلب الفهم لمضمونه والعوامل المؤثرة فيه، كما يتطلب التخطيط لبرامجه والإعداد الجيد لها.

وتوجد علاقة قوية الصلة بين الأنشطة الترويحية بأنواعها والبرامج الإرشادية الموجهة للأفراد، فاللياقة النفسية عامةً تتم عبر برامج الترويح كأحد الأهداف المهمة والرئيسة فى التربية، كما تتسم الأنشطة الترويحية بالثراء ووفرة العمليات التى من شأنها إكساب الفرد الممارس لها عدداً كبيراً من القيم والخبرات والعادات النفسية المرغوبة التى تنمى الجوانب العامة فى شخصيته وتساعد على الإندماج والتكيف مع الآخرين من ذوى الإهتمام والميول المشتركة.

والجدير بالذكر نجد أن البرامج الترويحية تلعب دوراً كبيراً فى مساعدة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه، فهناك كثير من الآراء تؤيد أن البرامج الترويحية تعد أكثر الوسائل تأثيراً على التعايش الإجتماعى للفرد، وبصفة عامة تساعد الرياضة بدرجة كبيرة على تنظيم الجوانب الإجتماعية وكذلك النفسية والبدنية، مما يتيح له فرصة التفاعل مع المجتمع. (٦: ١٠٣)

لذا أصبح الترويح مجالاً مهماً ليس فقط فى الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضاً فى علاجها وأصبح الأطباء يعتقدون فى أهمية الأنشطة الترويحية كعلاج مكمل للعلاج النفسى، كما إنتشرت الأنشطة الترويحية المتعددة على نطاق واسع فى المصحات النفسية والعقلية. (٩: ٣٩) وللعامل النفسى التأثير المباشر فى أداء الفرد الرياضى، وخاصةً من خلال مواجهة بعض الالعبات لمواقف مُحرجة عند أداء المواقف التنافسية المختلفة التى تتطلب أداءً بشكل متكامل، كما يُعد الحرج أحد ظواهر الخجل التى تندرج تحت مصطلح القلق النفسى الإجتماعى، حيث أن الأفراد ذوى القلق النفسى الإجتماعى المرتفع غالباً ما يشعرون بالحرج والإرباك، والذى

\* أستاذ مساعد دكتور فى قسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية - جامعة السويس - جمهورية مصر العربية.

\*Assistant Professor, Department of Sports Administration and Recreation- Faculty of Physical Education- Suez University- A.R.E.



بدوره يؤثر في كيفية إدراكهم ومستوى تقديرهم للأحداث وردود أفعال الآخرين، مما يؤدي إلى شكوك كثيرة لديهم. (١٠: ٣٨٥)

ويشير بدر الأنصاري (٢٠٠٢م) (١)، أن الحرج الموقفي بإعتباره خبرة أو إستجابة ذاتية تنصب على الشعور بعدم الإرتياح والإستثارة الداخلية والقلق والحساسية للذات والتردد والحياء في حضور الآخرين. (١: ٧١)

ويري كل من مصطفى نوري، خليل عبدالرحمن (٢٠١١م) (١٢)، أن الحرج عبارة عن حالة إنفعالية أو ظرف إنفعالي عابر يتسم بالمشاعر الذاتية من التوتر والخشية، ومثل هذه الحالة قد تختلف في الشدة وتقلب وتتذبذب عبر الزمن ويستجيب لها الفرد لظروف بيئية مختلفة وتحدث هذه الإستجابات رداً على كل تغير مهم يحدث في المواقف، ومن ثم فإن الحرج له مكوناته الفسيولوجية والمعرفية والموقفية، ويتسم الحرج بإحساسات تحول دون إشباع الفرد لحاجاته وسلوك تعبيرى محدد كمقاومة أو تجنب موافق الإقتراب والتفاعل مع الآخرين، حيث لا يمكنه من الإبتعاد عن مراقبة الآخرين له ويظهر الحرج فجأة ويصعب التحكم فيه إلى حد معين، ومن الأسباب التي تؤدي إلى ذلك هي عوامل خارجية ناتجة عن الظروف البيئية، عوامل داخلية تنشأ عن وجود خلل جسدي، نفسي، خلقى أو نقص في المهارات الإجتماعية. (١٢: ٢٢٣)

#### مشكلة البحث:

يُعد الحرج إحدى المفاهيم التي تتدرج تحت القلق النفسي الإجتماعي، حيث أن الطالبات ذوى القلق النفسي الإجتماعي العالى يشعرون بالحرج والإرتباك، وهذا بدوره يؤثر على مشاركة الطالبة وإهتماماتها بالسلوك النفسي الإجتماعي، وتجنب الأنشطة النفسية الإجتماعية والحساسية الشديدة نحو نقد الآخرين، ويتصف بالعزلة وسيطرة مشاعر الإحباط والقلق، وصعوبة الإنخراط في مشاعر إجتماعية سوية.

ويري الباحث أن الحرج الموقفي عبارة عن إخفاق نفسى في إستظهار القدرات أو الأساليب المُعدة مسبقاً مع ذات الطالبة، جراء الموقف المهدد للبناءات الذاتية (القدرات المعرفية، النظم الوجدانية، التنشئة النفسية والإجتماعية) التي تتعرض لها مسبباً حرجاً نفسياً، مما يُعطى إنطباعات سلوكية عنها غير ما تمتلكه من أبعاد مختلفة في قدراتها وكذلك بعد التنشئة.

ويذكر Egenfeldt, S (٢٠٠٧م) (١٣)، أن الإقبال على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، له العديد من التأثيرات الإيجابية على الجوانب البدنية والفسيولوجية والنفسية، فيعمل



على الحد من الخوف والملل ويقلل من القلق والتوتر النفسى فى الممارسة العادية، خاصة إذا كان يتضمن بعض الأنشطة الترويحية. (١٣: ٢٦٣)

وأكد على ذلك كل من **كمال درويش، محمد الحماحى (٢٠٠٧م) (٧)**، أن البرامج الترويحية تُعد وسيلة يستطيع الترويح من خلالها تحقيق الأهداف والأغراض المرجوه منه، والتطور الهائل الذى لحق بمجال الترويح لم يكن وليد صدفة أو طريقة عشوائية، بل كان تطوراً مبنياً على الدراسة المستفيضة، والتخطيط العلمى والتنظيم الجيد. (٧: ١٩)

لذا يرى الباحث أن الألعاب والأنشطة الترويحية من الممارسات المحببة لدى مختلف الفئات، فهى مشوقة ومفيدة للصحة، بالإضافة إلى الراحة النفسية، حيث يتفق **George (٢٠٠٨م) (١٦)**، على أن الألعاب الترويحية تحل العديد من المشكلات النفسية التى قد يتعرض لها الأفراد مثل، الشعور بالوحدة النفسية وحالات الخوف والقلق، وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية وملائمتها لإحتياجات وإهتمامات الأفراد تحت إشراف تروى قادر على متابعة تنفيذ هذه البرنامج بما يحقق الأهداف المطلوبة. (١٦: ١٥٧)

وعلى ذلك فقد قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية مع عينة من لاعبات بعض الرياضات الجماعية بمنتخبات جامعة السويس، وذلك لطبيعة عملة كمنسق عام الأنشطة الطلابية بالجامعة، وبلغ عددهن (١٢) طالبة من لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، بهدف التعرف على حالات الحرج التى تتناب هؤلاء اللاعبات، والتى تؤثر على أدائهم داخل المسابقات والمنافسات المختلفة.

وقد أسفرت نتائج هذه المقابلة أن هناك العديد من المواقف التى تشعر فيهن اللاعبات بالحرج، وخاصةً أثناء المنافسات والمسابقات المختلفة وعند حضور الجماهير وعند التعامل مع أشخاص غرباء عنهن، مما ينعكس بصورة سلبية على أدائهن الرياضى.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العربية والأجنبية فوجد أنها تفتقر إلى البرامج الترويحية الإرشادية لهؤلاء اللاعبات التى تعمل على خفض الحرج الموقفى من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية، لذا رأى الباحث ضرورة تصميم برنامج ترويحى إرشادى ومعرفة فاعليته على الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج ترويحى إرشادى على الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، وذلك من خلال:



- تحديد مستوى الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.
- تصميم برنامج ترويحى إرشادى للاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.

### فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس لصالح القياس البعدى.
2. يوجد حجم تأثير للبرنامج الترويحى الإرشادى على مستوى الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.

### مصطلحات البحث:

#### البرنامج الترويحى الإرشادى:

مجموعة مختارة من الأنشطة مخطط لها ومنظمة، تقدم خدمات موجهة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، لإحداث تغير إيجابى فى مُعدل اللياقة النفسية للفرد ليتغلب على المشكلات الحياتية. (٨: ٦٧)

#### الحرج الموقفي:

هو خبرة أو إستجابة ذاتية تنصب على الشعور بعدم الإرتياح والإستثارة الداخلية والقلق والحساسية للذات والتردد فى حضور الآخرين نتيجة لعيوب فى الأداء عند ممارسة الظواهر السلوكية العامة مما يؤدى إلى الفشل فى ممارستها. (٤: ٥)

#### الدراسات السابقة:

- 1- قاما كل من **Perowne. S.& Mansell, W** (٢٠٠٢م) (١٨)، بدراسة تهدف إلى التعرف على الحرج الموقفي والإهتمام الذاتى من خلال السلوك غير اللفظى والعلاج النفسى السلوكى والمعرفى، وكانت من أهم النتائج أنه توجد بعض الخصائص الشخصية التى تميز الطالبات مثل إستخدام كلمات التهديد وتعبيرات الوجه السلبية والألفاظ النابية، وهذه الأعراض تعطى مؤشر على أن هذه العينة تعاني من مستوى متوسط للحرج الموقفي.
- 2- قاما كل من **Jackson & Ebnet, S** (٢٠٠٦م) (١٤)، بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر كل من الحرج الموقفي والجنس على إستراتيجيات التعامل مع العلاقات الشخصية،



- وكانت من أهم النتائج أن المجموعة التي لا تعاني من الحرج الموقفي أظهرت إنسجاماً في الشخصية، كما أن الإناث أكثر إنسجاماً من الذكور في التعبير عن إنفعالاتهم.
- ٣- قام حيدر اليعقوبي (٢٠١١م) (٤)، بدراسة تهدف إلى بناء مقياس الحرج الموقفي لدى الطالب المطبق في كلية التربية جامعة كربلاء، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وبلغت عينة مجتمع البحث من أقسام كلية التربية كافة البالغة (٤٧٥) طالباً وطالبة مطبقاً بواقع (١٧٠) طالباً مطبق، و(٣٠٥) طالبة مطبقة متمثلة بطالبات (١٤٧) من الدراسة الصباحية، و(٢٣) من الدراسة المسائية، كما تمثل بطالبات (٢٩٨) من الدراسة الصباحية، و (٧) من الدراسة المسائية، وتوصل الباحث إلى بناء مقياس الحرج الموقفي لدى الطالب المطبق في كلية التربية جامعة كربلاء.
- ٤- قامت زينب ضباح (٢٠١٩م) (٥)، بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير أسلوب الإدخال والتضمين في إكتساب مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لذوات الحرج الموقفي، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وبلغت عينة البحث (٥٦) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١١م-٢٠١٢م) لكونهن طالبات مبتدئات ولم يكن لهن مهارة الغطس، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (مجموعة ذات حرج موقفي عالي، مجموعة ذات حرج موقفي منخفض)، وتم إستخدام مقياس الحرج الموقفي، وكانت أهم النتائج أن الطالبات من ذوات الحرج الموقفي العالي والمنخفض في المجموعة التجريبية لهن القابلية على تعلم مهارة الغطس وبشكل متساوي وفق إستراتيجية الإدخال.
- ٥- قام محمد الزهاوي (٢٠٢٠م) (١٠)، بدراسة تهدف إلى التعرف على الحرج الموقفي وعلاقته بأداء بعض المهارات الاساسية في درس الجمناستك الإيقاعي للطالبات، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وإشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانية من كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، وتم اختيار عينة عشوائياً من طالبات المرحلة الثانية وبلغ عددهن (٧) طالبات، وكانت أهم النتائج أن الطالبات لديهن درجة عالية من الحرج الموقفي مما أدى إرتفاع مستوى حالة الحرج إلى إنخفاض مستوى أداء المهارات.
- ٦- قاما كل من حسام عبدالعزيز، أثار حسن (٢٠٢٠م) (٣)، بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى مائى فى تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ فى السباحة للمبتدئات، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذى المجموعتين



(الضابطة والتجريبية) بإتباع القياسين القبلي والبعدي لهما، واشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبة تم تقسيمهم بواقع (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة و (٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية، وطبق عليهم استمارة المقابلة الشخصية ومقياس الحرج الموقفي لدى المبتدئات والبرنامج الترويجي المائي، وكانت أهم النتائج أن النمط التقليدي للتعليم يساهم في تخفيف حده الحرج الموقفي عند ممارسة بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات، وأوصى الباحثان بإستخدام العاملين لوسائل تعزيز النواحي النفسية لدى المبتدئات كالثقة بالنفس والشجاعة قبل التعليم والتدريب على مهارات الإنقاذ.

### طرق وإجراءات البحث:

#### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي، نظراً لملائمته لطبيعة البحث، بإتباع القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة (تجريبية).

#### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طالبات جامعة السويس منسوبي بعض منتخبات الألعاب الجماعية (كرة القدم - كرة اليد - الكرة الطائرة - كرة السلة) والمشاركات في البطولات القمية المختلفة على مستوى الجامعات المصرية، والبالغ عددهن (٦٨) طالبة، للعام الجامعي (٢٠٢٢م/٢٠٢٣م).

#### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات جامعة السويس منسوبي بعض منتخبات الألعاب الجماعية (كرة القدم - كرة اليد - الكرة الطائرة - كرة السلة) والمشاركات في البطولات القمية المختلفة على مستوى الجامعات المصرية من ذوات الحرج الموقفي، والبالغ عددهن (٢٠) طالبة بنسبة مئوية (٢٩.٤١%) من المجتمع الكلي للبحث كعينة أساسية، كما تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة بنسبة مئوية (٢٩.٤١%) من المجتمع الكلي للبحث، وقد تم استبعاد عدد (٥) طالبات بنسبة مئوية (٧.٣٥%) من المجتمع الكلي للبحث لعدم انتظامهم في تطبيق البرنامج الترويجي.





## جدول (١)

### توصيف عينة البحث

م	العينة	الاجمالي	النسبة
١	العينة الاساسية	٢٠	%٢٩.٤١
٢	العينة الاستطلاعية	٢٠	%٢٩.٤١
٣	الطالبات المستبعدات	٥	%٧.٣٥

### شروط اختيار عينة البحث:

- ١- أن تكن الطالبات من لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس ومن ذوات الحرج الموقفى.
- ٢- أن تشتركن فى المسابقات والمنافسات الرياضية.
- ٣- أن توافقن على تطبيق المقياس قبل وبعد البرنامج الترويحي الإرشادى المقترح.
- ٤- أن تواظبن فى حضور وحدات البرنامج الترويحي الإرشادى المقترح.

### إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية:

تم التأكد من اعتدالية التوزيع فى المتغيرات الأولية والدرجة الكلية لمقياس الحرج الموقفى وأبعاده فى القياس القبلى بإستخدام المتوسط الحسابى، الإنحراف المعيارى، الوسيط ومعامل الإلتواء قبل تطبيق البرنامج الترويحي الإرشادى المقترح جدول (٢).

## جدول (٢)

### إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فى المتغيرات الأولية (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الوزن	كجم	٦٢.٥٦٢	٢.٩٥٤	٦٣.٥٠٠	٠.٩٥٣-
٢	الطول	سم	١٦٤.١٢٥	٤.٢٦٩	١٦٥.٠٠	٠.٥١٢-
٣	السن	سنة	٢٠.٨٢٦	٠.٧٣٧	٢١.٠٠	٠.٧٠٨-

يتبين من الجدول (٢)، أن معاملات الإلتواء لعينة البحث الأساسية فى المتغيرات

الأولية، تتراوح ما بين (+٣، -٣) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات.



### جدول (٣)

إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في مقياس الحرج الموقفي (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة	درجة	9.43٠	1.68	9.00	0.768
٢	الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة	درجة	10.78٠	1.55	10.500	0.542
٣	حرج الدخول لمعلب المباريات	درجة	9.86٠	1.625	9.500	0.665
٤	الشعور بالحرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات	درجة	9.89٠	1.563	9.500	0.749
٥	حرج تنفيذ القرارات داخل الملعب	درجة	10.799	1.225	11.000	0.492 -
٦	الحرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة	درجة	10.568	0.938	10.500	0.217
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	61.327	8.581	60.000	0.464

يتبين من الجدول (٣)، أن معاملات الإلتواء لعينة البحث الأساسية في الدرجة الكلية لمقياس الحرج الموقفي وأبعاده، تتراوح ما بين (+٣، -٣) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات، وبالتالي تقع بيانات العينة تحت المنحنى الإعتدالي أى تتبع التوزيع الطبيعي.

أدوات جمع البيانات:

إستعان الباحث في جمع البيانات بالأدوات التالية:

١- المتغيرات الأولية:

• البطاقة الشخصية للحصول على تاريخ ميلاد الطالبة لحساب العمر الزمني (لأقرب سنة).

• جهاز الرستاميتير لقياس الطول ( لأقرب سنتيمتر).

• الميزان الطبى المعايير لقياس الوزن ( لأقرب كيلو جرام).

٢- المقابلة الشخصية

وهي من الأدوات الهامة لجمع البيانات وقد أستخدمها الباحث في:

أ - مقابلة الخبراء في مجال الترويج الرياضى وعلم النفس الرياضى لمناقشتهم في

أهم المتغيرات الخاصة بموضوع البحث والتي يمكن إستخدامها مع عينة البحث.

ب - مقابلة عينة البحث لإيضاح هدف البحث والتهيئة النفسية لهم للمشاركة في

البحث.



### ٣- مقياس الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة

السويس "إعداد الباحث".

إعداد مكونات المقياس:

قام الباحث بإعداد مقياس الحرج الموقفي، من خلال إجراء خطوات بناء المقياس التالية:

#### ١- تحديد الهدف من المقياس:

يهدف مقياس الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة

السويس إلى تحديد ومعرفة مستوى الحرج الموقفي لدى الطالبات.

#### ٢- تحديد أبعاد المقياس:

قام الباحث بتحديد المفاهيم التي تعتمد في بناء المقياس قبل البدء بالإجراءات، حيث أن الحرج الموقفي إستجابة انفعالية جراء عمليات سابقة ولاحقة وينظر في كونه نزعة للشعور بالخجل والإرتباك في المواقف التي تستثيره، والذي يتم إكتشافه وتشخيصه عن طريق قياس نتائج ذلك السلوك، وكما أن الطالبات يختلفون فيما لديهن من خاصية الحرج الموقفي، فهم بذلك يتم توزيعهم على نحو إعتدالي في المجتمع، وقد تم تحديد (٨) أبعاد رئيسية ومكونة للمقياس، وقد تم عرض أبعاد المقياس في الصورة الأولى مرفق (٢)، على السادة الخبراء المتخصصين في مجال الترويج الرياضي وعلم النفس الرياضي مرفق (١) وبالبالغ عددهم (١٠) خبراء، لإبداء الرأي بالموافقة أو غير الموافقة وأي مقترحات أخرى، وقد إرتضى الباحث نسبة مئوية (٧٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء للقبول كما هو موضح بالجدول (٤).

#### جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس الحرج الموقفي وتكراراتها والنسبة المئوية والدلالة لها

م	المكونات	تكرار الخبراء	النسبة المئوية	الدلالة
١	الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة.	١٠	١٠٠.٠٠٠%	دالة
٢	الحرج في الموقف الذي يتطلب إعداد المهارات.	٦	٦٠.٠٠٠%	غير دالة
٣	الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة.	١٠	١٠٠.٠٠٠%	دالة
٤	حرج الدخول لمعلب المباريات.	١٠	١٠٠.٠٠٠%	دالة
٥	الشعور بالحرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات.	١٠	١٠٠.٠٠٠%	دالة
٦	الحرج من تحديد الواجبات المنزلية قبل البطولة.	٤	٤٠.٠٠٠%	غير دالة
٧	حرج تنفيذ القرارات داخل الملعب.	٨	٨٠.٠٠٠%	دالة



م	المكونات	تكرار الخبراء	النسبة المئوية	الدلالة
٨	الحرص من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة.	٩	٩٠.٠٠٠%	دالة

ومن خلال دراسة **جدول (٤)**، يتبين تراوح النسبة المئوية للأبعاد ما بين (٤٠%) إلى (١٠٠%)، وقد إرتضى الباحث بالبعد الذى حصل على نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر، وتم حذف الأبعاد التى حصلت على نسبة أقل من ذلك، لذا بلغ العدد الإجمالى لأبعاد المقياس بعد إستطلاع آراء السادة الخبراء (٦) أبعاد مرفق (٣).

### ٣- عبارات المقياس:

تم صياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص بكل بعد وأيضاً بالاسترشاد بالمقاييس والاختبارات السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات من تلك المقاييس وتم تعديل صياغتها بما تتناسب مع البيئة الرياضية للطلبات، ثم تم تحديد عدد العبارات الخاصة بكل بُعد كما هو موضح بالجدول (٥).

### جدول (٥)

#### عدد الفقرات المقترحة والمقربة لمكونات مقياس (الحرص الموقفى)

م	المكونات	عدد الفقرات
١	الشعور بالحرص عند التخطيط للبطولة.	٥
٢	الشعور بالحرص حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة.	٦
٣	حرص الدخول لمعلب المباريات.	٥
٤	الشعور بالحرص فى المواقف التى تتطلب ضبط السلوكيات.	٥
٥	حرص تنفيذ القرارات داخل الملعب.	٥
٦	الحرص من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة.	٥

### ٤- عرض المقياس على السادة الخبراء:

تم عرض المقياس بصورته الأولية مرفق (٤)، على السادة الخبراء الذى بلغ عددهم (١٠) خبراء من ذوى الإختصاص فى مجال الترويج الرياضى وعلم النفس الرياضى مرفق (١)، وفى ضوء إستجاباتهم إستبقى الباحث على الفقرات التى نالت موافقة بنسبة قبول (٧٠%)، و**جدول (٦)** يوضح ذلك.



## جدول (٦)

آراء السادة الخبراء حول مقياس الحرج الموقفي والنسبة المئوية لها (ن = ١٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	٩٠	١	١٠٠	١	١٠٠	١	٨٠	١	١٠٠	١	١٠٠
٢	٧٠	٢	٨٠	٢	٨٠	٢	٧٠	٢	٨٠	٢	٨٠
٣	١٠٠	٣	٨٠	٣	١٠٠	٣	٨٠	٣	٩٠	٣	٩٠
٤	٨٠	٤	٩٠	٤	٨٠	٤	٩٠	٤	٨٠	٤	٨٠
٥	٨٠	٥	٨٠	٥	٩٠	٥	١٠٠	٥	٧٠	٥	٩٠
		٦	٧٠								

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٧٠٪) إلى (١٠٠٪)، وقد إرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها (٧٠٪) فأكثر، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ذلك، لذا بلغ العدد الإجمالي لعبارات المقياس بعد إستطلاع آراء السادة الخبراء (٣١) عبارة مرفق (٥).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة في البحث)، حيث قام بتطبيقها على عينة قوامها (٢٠) طالبة من لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من الأحد ٢٠٢٣/٢/١٢م إلى الخميس ٢٠٢٣/٢/٢٣م.

حساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث:

(أ) معامل الصدق:

للتحقق من صدق المقياس، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية وبلغ قوامها (٢٠) طالبة من لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، وإستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول (٧).



### جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الحرج الموقفي  
لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس (ن=٢٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*٠.٦٩٦	١	*٠.٧٧٦	١	*٠.٦٢٣	١	*٠.٦١٤	١	*٠.٦١١	١	*٠.٧٥٢	١
*٠.٦٥٤	٢	*٠.٦٨٩	٢	*٠.٦٧٠	٢	*٠.٦٣٨	٢	*٠.٦٣٩	٢	*٠.٦٢٧	٢
*٠.٥٤٠	٣	*٠.٦٦٠	٣	*٠.٧٣٣	٣	*٠.٧٤٣	٣	*٠.٧٥٦	٣	*٠.٧٣١	٣
*٠.٦٣٩	٤	*٠.٥٣٣	٤	*٠.٦٤٣	٤	*٠.٨٢٣	٤	*٠.٧١٣	٤	*٠.٦٩٥	٤
*٠.٥٩٦	٥	*٠.٦٧٥	٥	*٠.٥٣٠	٥	*٠.٦٦٧	٥	*٠.٨١٧	٥	*٠.٧١٩	٥
		*٠.٥٠٤	٦								

\* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٣٣

يتضح من جدول (٧)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات مقياس الحرج الموقفي، وبذلك تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس والتي إشملت على (٣١) عبارة.

#### معامل الثبات:

تم حساب الثبات لمقياس الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس بطريقة معامل ألفا كرونباخ، وذلك بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية وبلغ قوامها (٢٠) طالبة من لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، كما هو موضح بالجدول (٨).



## جدول (٨)

قيم ثبات مقياس الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض

منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس (ن = ٢٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا
١	الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة	٥	٠.٨٤٥
٢	الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة	٦	٠.٧٤٢
٣	حرج الدخول لمعلب المباريات	٥	٠.٨٢٨
٤	الشعور بالحرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات	٥	٠.٨٣٧
٥	حرج تنفيذ القرارات	٥	٠.٨٤٨
٦	الحرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة	٥	٠.٨٥٥
	الدرجة الكلية	٣١	٠.٨٩٢

\* قيمة مرتفعة  $\leq ٠.٧٠٠$

يتضح من جدول (٨)، إرتفاع قيم معامل الفا كرونباخ لثبات المقياس حيث تراوحت ما بين (٠.٧٤٢) الي (٠.٨٤٨) لأبعاد المقياس كما بلغت للدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٩٢) مما يدل على أن قيم الثبات مرتفعة، مما يدل على ثبات عبارات مقياس.

### البرنامج الترويجي الإرشادي:

هو برنامج يحاول تعديل السلوك والتحكم في الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، خلال فترة أداء المنافسات الرياضية من خلال تعديل أسلوب التفكير وإدراك الذات والبيئة المحيطة حيث يتضمن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويجية والممارسات اليومية بهدف خفض الحرج الموقفي.

حيث إتبع الباحث الآتى فى تصميم البرنامج:

- تحليل البحوث والدراسات المرتبطة بمجال البحث.
- الإطلاع على المراجع والكتب العلمية المتخصصة فى هذا المجال.
- استطلاع رأي السادة الخبراء.

### أهمية البرنامج:

تتضح أهمية البرنامج المقترح فى الأساليب والفنيات التى يقوم عليها ومدى فاعليتها فى خفض الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، مما يجعله وسيلة تمنح من يعانى من الحرج الموقفي فهم آليات نشوئه.



### هدف البرنامج:

- خفض الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.

أسس وضع البرنامج الترويحي الإرشادي:

يتم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج الترويحي الإرشادي:

- ملائمة البرنامج للفئة المستهدفة قيد البحث.
- أن يتميز بالسهولة والبساطة، وألا تكون الأنشطة معقدة.
- أن يتدرج من السهل إلى الصعب.
- أن ينتقل من البسيط إلى المركب.
- أن يتميز بالتنوع بحيث يحتوى على مهارات وأنشطة مختلفة.
- تبسيط كل المهارات والأنشطة لمستوى يتناسب مع ثقافة وتقاليد المجتمع.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- أن يحتوى على بعض المهارات التنافسية لتنمية روح التنافس لديهم.
- أن يحتوى على أنشطة جماعية تساعد الطالبات على التفاعل فى جماعة.

### محتوى البرنامج الترويحي:

- يتضمن البرنامج الترويحي الإرشادي مجموعة من الألعاب الترويحية والتمارين والمهارات الموجهة، لخفض الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس مرفق (٦).

أجزاء الوحدة: فيما يلي عرض التوزيع للوحدة:

#### أولاً: التمهيد:

- إعداد الجسم وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً لتقبل العمل فى المرحلة التالية، ليكون هناك إنطباع سار للمشاركين من الطالبات، وزيادة الأنشطة الترويحية تدريجياً لتلافي الإصابات التى قد تتعرضن لها الطالبات أثناء الأداء.

#### ثانياً: الجلسة الإرشادية:

يقوم الباحث بإعداد الطالبات نفسياً عن طريق الحوار معهن أو الحديث عن الأمثلة الحياتية لتجارب الطالبات للمواقف المُحرجة السابقة، وكذا كيفية التعامل مع المواقف التى تمر بها الطالبة يومياً، بهدف تصحيح المفاهيم الخاطئة ورفع معدل اللياقة النفسية، ومحاولة الوصول لأفضل الطرق إنتقالاً إلى الجزء التالى مع إدخال روح المرح فى التعليمات.





### ثالثاً: النشاط الترويحي:

يقوم الباحث بشرح كيفية تنفيذ الأنشطة الترويحية المقدمة فى هذه الوحدة باستخدام أسلوب التشويق فى العرض لزيادة دافعية وحماس الطالبات فى التنفيذ، وهو الجزء الخاص بخفض الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.

### رابعاً: الختام:

يراعى الباحث أن يعقب فترة النشاط الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشى والمرجات والجرى الخفيف، بهدف الوصول بمعدلات القلب إلى ما كانت عليه فى حالة الراحة تدريجياً.

### صدق البرنامج:

قام الباحث بعرض البرنامج الترويحي الإرشادى المقترح على السادة الخبراء من الأساتذة والمتخصصين فى مجال الترويح الرياضى وعلم النفس الرياضى وعلم النفس التربوى، والذي يحتوى على (١٢) وحدة ترويحية إرشادية، كما إستفاد الباحث من رأى السادة الخبراء فى البرنامج من حيث: مدى مناسبة الزمن المتاح لكل وحدة، الإجراءات والفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف الوحدة، أساليب التقويم المستخدمة فى كل وحدة والمدة المطلوبة لتطبيق البرنامج الترويحي الإرشادى، وبالتالي أصبح البرنامج فى صورته المعدلة القابلة للتطبيق مرفق (٦).

### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعة التجريبية قيد البحث خلال الفترة من الأحد ٢٠٢٣/٢/٢٦م إلى الإثنين ٢٠٢٣/٢/٢٨م لمقياس الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.

### تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الترويحي الإرشادى المقترح على عينة البحث وقوامها (٢٠) طالبة من لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس فى الفترة من الأحد ٢٠٢٣/٣/٥م حتى الأربعاء ٢٠٢٣/٤/١٢م، بواقع شهر ونصف على مدار (٦) أسابيع، واشتملت على (١٢) وحدة ترويحية بواقع وحدتين أسبوعياً يومى (الأحد، الأربعاء) من كل أسبوع، حيث إستغرق تنفيذ الوحدة الترويحية الإرشادية (٦٠) دقيقة.

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من الأحد ٢٠٢٣/٤/١٦م إلى الإثنين ٢٠٢٣/٤/١٧م على العينة قيد البحث بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي الإرشادى، مع



إستخدام مقياس الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، وقد أُتبع نفس شروط وقواعد القياسات القبليّة.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس لصالح القياس البعدي".

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مقياس الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس (ن=٢٠)

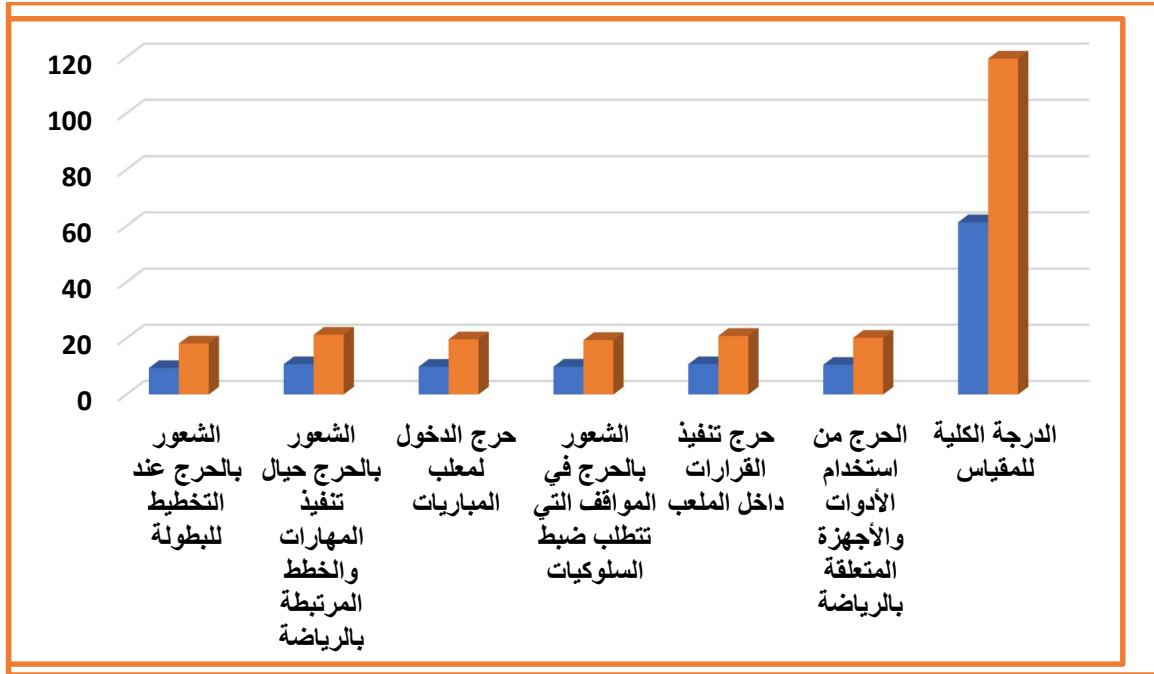
م	المحاور	القياس القبلى		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسب التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة	9.43٠	1.68	١٨.١٣٦	٤.٠١٥	-8.706	*١٤.٧٤٠	%٩٢.٣٢
٢	الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة	10.78٠	1.55	٢١.٢٧٣	١.٧٥١	10.493	*١٢.٦٢١	%٩٧.٣٤
٣	حرج الدخول لمعلب المباريات	9.86٠	1.625	١٩.٦٣٦	٢.٨٠٤	-9.776	*١١.٦٢٠	%٩٩.١٥
٤	الشعور بالحرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات	9.89٠	1.563	١٩.٣٦٧	٣.٦١٤	-9.477	*١٠.٠٦٧	%٩٥.٨٢
٥	حرج تنفيذ القرارات داخل الملعب	10.799	1.225	٢٠.٨٦٤	١.٦٩٩	10.065	*١٦.٥٤٠	%٩٣.٢٠
٦	الحرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة	10.568	0.938	٢٠.١٨٢	١.٧٦٣	-9.614	*١٩.٣٦٥	%٩٠.٩٧
	الدرجة الكلية للمقياس	61.327	8.581	١١٩.٤٥٨	٩.١٣	58.131	*٣٠.٧٠١	%٩٤.٧٩

\* قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) = ١.٧١١ = ٢.٠٩٣

ينضح من جدول(٩)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى جميع محاور مقياس الحرج الموقفى والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي،



حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٩٠.٦٧٪) الي (٩٩.١٥٪) .



شكل (١) الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مقياس الحرج الموقفى يتضح من جدول (٩)، وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى جميع محاور مقياس الحرج الموقفى والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدى.

وقد يرجع ذلك إلى ممارسة الطالبات عينة البحث مجموعة الأنشطة الترويحية الإرشادية الموجودة بالبرنامج الترويحي المقترح، الذى إعتد على الطابع البسيط والخالى من القيود، متناسباً مع الطالبات والمنافسات والمسابقات الرياضية.

كما أن البرنامج الترويحي الإرشادى المقترح تضمن مجموعة ألعاب ترويحية جماعية متنوعة تم تطبيقها بأسلوب علمى وموضوعى، شملت مجموعة ألعاب ترويحية تهدف إلى تعارف الطالبات على بعضهن البعض بصورة مرحة، والمحاكاة وسرد القصص بين الباحث والطالبات أو الطالبات وبعضهن البعض، وكذلك التواصل فيما بينهن بشكل تنافسى بين فريقين، مما أدى إلى وجود ثراء إجتماعى بين الطالبات، كما كان للبرنامج الترويحي الإرشادى المقترح أثر فى مساعدة الطالبات على عدم الحرج من التعايش مع المجتمع المحيط بهن اثناء المنافسات الرياضية، وقد إنعكس ذلك على بث روح الحماس والمرح لديهن وتفاعل الطالبات عينة البحث مع بعضهن البعض بهدف خفض الحرج الموقفى لديهن.



كما أدى تنوع الأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ البرنامج الترويحي الإرشادي إلى زيادة إقبال الطالبات عينة البحث نحو المشاركة الفعالة، وقد إنعكس ذلك على خفض الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من **محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦م) (٩)**، في أن الترويح يُعد وسيلة من وسائل الإرشاد الهامة لذوى الإضطرابات النفسية والعقلية، وذلك للتأثير الإيجابي لمجالات الترويح المختلفة. (٩ : ١٤٩)

وأكدت على ذلك **تهانى عبدالسلام (٢٠٠١م) (٢)**، إلى أن الجانب الترويحي حق إنسانى لجميع الطالبات، ويعد وسيلة ناجحة لإكسابهن خبرات تساعدن على التمتع بالحياة، وتنمية الثقة بالنفس والإعتماد على الذات وتكوين صداقات تخرجهن من عزلتهن وتدمجهن فى المجتمع، فالطالبة التى تمتلك قصوراً بحالتها النفسية لا ينبغى أن يحرمها ذلك من الإستمتاع بالحياة. (٢ : ٢٠١)

وأيضاً جعل البرنامج المقترح الطالبات يتعرضن إلى مواقف معينة أدت إلى تشجيع المبادرة الإيجابية فيه مع زيادة الثقة بالنفس بالإضافة إلى إستخدام الألعاب والمسابقات الترويحية ورفع الروح المعنوية والنفسية لدى الطالبات.

كما أشار كل من **كمال درويش، محمد الحماحمي (٢٠٠٧م) (٧)**، إلى أن الترويح يُعد نوعاً من أوجه النشاط التى تختارها الطالبة بدافع شخصى لممارستها ويكون من نواتجها إكتسابها للعديد من القيم والمهارات البدنية والنفسية والاجتماعية والمعرفية.

كما ان للترويح إسهامات فى التأثير إيجابى على العديد من جوانب المشاركين فى ممارسة أوجه نشاطه، حيث يرى **محمد الحماحمي، عايدة عبدالعزيز (٢٠٠٦م) (٩)**، أن للترويح أهداف متعددة منها أهداف صحية مرتبطة بوجه عام بصحة الطالبة لتطوير الحالة الصحية للفرد، والوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بالأمراض، وتنمية للعادات الصحية المرغوبة ، والإقلال من التوتر العصبى والقلق.

لذا فإن ممارسة هواية ترويحية للفرد تعد شيئاً هاماً وضرورياً لخلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية، وأن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية (٩).



## عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

" يوجد حجم تأثير للبرنامج الترويحي الإرشادي المقترح على مستوى الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس".

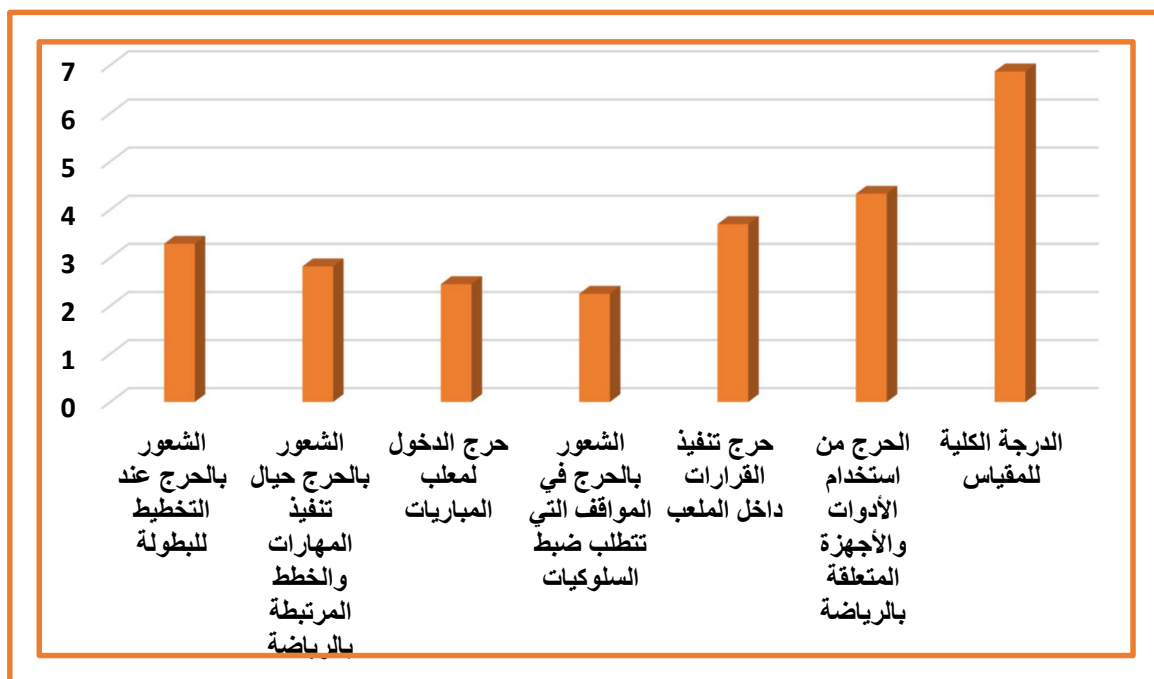
### جدول (١٠)

حجم الأثر للبرنامج الترويحي الإرشادي المقترح على مستوى الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس

م	المحاور	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
١	الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة	٣.٢٩	مرتفع*
٢	الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة	٢.٨٢	مرتفع*
٣	حرج الدخول لمعظم المباريات	٢.٤٥	مرتفع*
٤	الشعور بالحرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات	٢.٢٥	مرتفع*
٥	حرج تنفيذ القرارات داخل الملعب	٣.٧٠	مرتفع*
٦	الحرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة	٤.٣٣	مرتفع*
	الدرجة الكلية للمقياس	٦.٨٧	مرتفع*

\* مربع إيتا "حجم التأثير" = ٠.٢ ضعيف، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع.

ينتضح من جدول (١٠)، تأثير البرنامج المقترح على مستوى الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، وقد جاء حجم أثر البرنامج بمقدار مرتفع، حيث تراوحت قيم مربع إيتا بين (٢.٢٥ : ٦.٨٧) وهي قيم مرتفعة أكبر من (٠.٨) مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية البرنامج المقترح على خفض حدة الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.



شكل (٢) مستوى حجم الاثر للبرنامج المقترح على مستوى الحرج الموقفي

ينضح من جدول (١٠)، شكل (٢) تأثير البرنامج المقترح على مستوى الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس. ويعزو الباحث النتائج إلى أن الألعاب الترويحية المستخدمة في البرنامج الترويحي الإرشادي المقترح قيد البحث ساعدت الطالبات في التخلص من الخجل والتوتر المصاحب للأداء داخل المنافسات الرياضية، مما أدى إلى خفض الحرج الموقفي وتحسن في مستوى التركيز والانتباه وإستقبال المعلومات داخل الموقف التنافسي، حيث أن مستوى الأداء المهاري يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى المهارات العقلية والنفسية للاعبات.

وقد يرجع ذلك أيضاً إلى التأثير الإيجابي والناجح لمحتوى الوحدة الترويحية الإرشادية من الألعاب والأنشطة الترويحية، كذلك بعض التمرينات الرياضية المستخدمة في الإحماء والختام مثل: ألعاب أطول قفزه، سباق الزحف تحت الحبل، سباق بالونه الظهر، سباق الحصول على الكنز، إشاره المرور، سباق الدفع بالعربة، القبطان الماهر، تتابع الإنقاذ وسباق حمل المصابين والتي تهتم بتخفيف حدة الحرج الموقفي.

كما أن إنتظام الطالبات عينه البحث الأساسية بتطبيق وتنفيذ الوحدات الترويحية المحدده مع مراعاة الزمن المحدد لكل وحده وتدرجها من حيث السهولة والصعوبة وتوافر الإمكانيات اللازمة وتدريب بعض المساعدين للتغلب على أى مشكلات أو عقبات تواجه المتعلمات أثناء التطبيق، أثر ذلك في مساعدة الطالبات في إدراكهن الكامل لقدراتهن وإمكانياتهن وطبيعته الوسط



اللائي يتعاملن من خلاله، مما أدى إلى تحقيق الهدف العام من البرنامج الترويحي الإرشادي المقترح في تخفيف حدة الحرج الموقفي.

كما اتفقت نتائج الفرض الثاني مع نتائج دراسات كل من زينب صباح (٢٠١٩م) (٥)، والتي تشير إلى أن الطالبات من ذوات الحرج الموقفي العالى والمنخفض فى المجموعة التجريبية لهن القابلية على تعلم مهارة الغطس وبشكل متساوي وفق استراتيجية الإدخال ، ودراسة حسام عبدالعزيز ، أثار حسن (٢٠٢٠م) (٣)، والتي تشير إلى أن البرامج الترويحية لها تأثير إيجابي وفعال فى تخفيف حدة الحرج الموقفي عند ممارسة بعض مهارات الإنقاذ فى السباحة للمبتدئات ، ودراسة محمد الزهاوي (٢٠٢٠م) (١٠)، والتي تشير إلى أن الطالبات لديهم درجة عالية من مستوى الحرج الموقفي ويؤدى إرتفاع مستوى حالة الحرج إلى إنخفاض مستوى أداء المهارات.

#### الإستخلاصات:

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستخلاصات الآتية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مقياس الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فاعلية للبرنامج الترويحي الإرشادي المقترح على مستوى الحرج الموقفي لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس.

#### التوصيات:

فى ضوء نتائج هذه الدراسة يقدم الباحث مجموعة من التوصيات كما يلي:

- ١- إعداد برامج ترويحية إرشادية متخصصة تهتم بإستغلال وتفعيل سمات وخصائص الطاقات الإيجابية الكامنة لدى طالبات جامعة السويس.
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات التى تتناول البرامج الترويحية لتحسين اللياقة النفسية لدى طالبات جامعة السويس.
- ٣- إعداد وصقل العاملين بمجال الأنشطة الطلابية (أخصائى النشاط، والمدرّب) للإهتمام بالإعداد النفسى، كأحد وأهم جوانب الإعداد فى جميع الرياضات، عن طريق:
  - تزويد العاملين بمجال الأنشطة الطلابية بالمعلومات والمعارف حول أهم المشكلات النفسية التى تواجه الممارسين، للتغلب عليها بإستخدام الأساليب العلمية المقننه.
  - تحفيز الباحثين على إجراء أبحاث عن للتغذية الراجعة، وإستخدام الكلمات التشجيعية والحماسية للمبتدئين وتأثيرها فى أداء المهارات الرياضية.



- الإهتمام بوسائل تعزيز النواحي النفسية للممارسين كالثقة بالنفس والشجاعة قبل التدريب على المهارات.
- ٤- إجراء دراسات وأبحاث علمية مشابهة لفعالية البرامج الترويحية فى بعض المتغيرات النفسية والبدنية والمهارية على الرياضات الفردية.
- ٥- أن تعمل كليات التربية الرياضية على تقديم كل ما يلزم طلاب الجامعة من برامج ترويحية، وخدمات إرشادية تساعدهم على معرفة إمكانياتهم الحقيقية وتدريبهم على كيفية وضع الخطط المستقبلية التى تتناسب مع طموحاتهم.





## قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية.

- ١- بدر الأنصاري (٢٠٠٢م) : المرجع في مقاييس الشخصية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- ٢- تهانى عبدالسلام (٢٠٠١م) : الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- ٣- حسام عبدالعزيز، أثار : تأثير برنامج ترويحى مائى فى تخفيف حدة الحرج الموقفى عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ فى السباحة للمبتدئات، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ج٣، ع٥٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، جمهورية مصر العربية.
- ٤- حيدر اليعقوبى (٢٠١١م) : بناء وقياس الحرج الموقفى لدى المدرس المطبق فى كلية التربية جامعة كربلاء، مجلة مركز دراسات الكوفة، ع١٣، جامعة الكوفة، مركز دراسات الكوفة، العراق.
- ٥- زينب ضباح (٢٠١٩م) : تأثير أسلوب الإدخال والتضمين فى إكتساب مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية فى الجمناستك الفنى لذوات الحرج الموقفى، مجلة زانكو - الإنسانيات، م.ج٢٠، ع٣، جامعة صلاح الدين، العراق.
- ٦- كمال درويش، أمين الخولى : الترويح وأوقات الفراغ، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، جمهورية مصر العربية. (٢٠٠١م)
- ٧- كمال درويش، محمد : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية. (٢٠٠٧م)
- ٨- محمد الإمام (٢٠١٦م) : برنامج ترويحى إرشادى لخفض قلق الموت لدى أمهات الأطفال المترددين على مراكز الأورام السرطانية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، جمهورية مصر العربية.
- ٩- محمد الحماحمى، عايدة : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية. (٢٠٠٦م)



- ١٠- **محمد الزهاوى (٢٠٢٠م)** : **الخرج الموقفي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية فى درس الجمناستك الإيقاعى للطالبات، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، م.ج.٢٠، ١ع، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.**
- ١١- **مدحت أبوالنصر (٢٠٠٨م)** : **تنمية الذكاء العاطفى(الوجدانى)، دار الفجر للطباعة والنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.**
- ١٢- **مصطفى نورى، خليل : الإضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، عبدالرحمن(٢٠١١م) الأردن.**  
ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية.

- 13- **Egenfeldt, S.(2007) : Their Generation Educational use of computer games, Computer Science, Journal of Educational Multimedia and Hypermedia, Corpus ID: 53918200**
- 14- **Jackson, T. & Ebnet, S. (2006) : Appraisal and Coping in Romantic Relationship Narratives: Effects of Shyness, Gender, and Connoted Affect of Relationship Events, Individual Differences Research, 4(1), 1 - 15.**
- 15- **Klass, E.T. (2010) : Guilt Shame, and Embarrassment cognitive- Behavioral approaches. In H. Leitenbe(Eds). Handbook of Social and Evaluation Anxiety). Plenum Press.**
- 16- **Maria, V. & George, K.(2008) : On the usability and likeability of virtual reality games for education, The case of VR- ENGAGE, omputers & Education, Volume)50 ,(Issue(1).**
- 17- **Marly, A. & Lolas, F.(2000) : Developing children their changing movement Aguide for teacher, 2nd ed., Lea and Febiger, Philadelphia, U.S.A.**
- 18- **Perowne, S., Mansell, W. (2002) : Social anxiety, self-focused attention, and the discrimination of negative, neutral, and positive audience members by their non-verbal behaviours. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 30, 11-23.**