

” دور ممارسة الترويح الرياضي كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية” (دراسة تحليلية على طالبات كليات جامعة الفردقة

بمحافظة البحر الاحمر

* م.د/ زينب دسوقي أحمد خليفة

يعتبر الترويح الرياضي وسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة. ويمكن أن يساعد في تقوية العضلات والعظام، وتحسين وظائف الجهاز القلبي الوعائي والتنفسي، وتنظيم الوزن الجسمي.

ويعتبر الترويح الرياضي أيضاً وسيلة فعالة لتخفيف التوتر والقلق والتوتر العاطفي. فمن خلال ممارسة النشاط البدني، يتم إطلاق الهرمونات السعيدة مثل الإندورفين والسيروتونين التي تحسن المزاج وتعزز الشعور بالسكينة والرضا الداخلي. كما تشير العديد من الأبحاث إلى أن ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يمكن أن تحسن التركيز والذاكرة والأداء العقلي. وبالتالي يمكن أن يكون للترويح الرياضي تأثير إيجابي على الأداء الأكاديمي والإنتاجية في العمل أو الدراسة. كما يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم في تهدئة الجسم والعقل وإرخاء العضلات، مما يساهم في تحسين النوم. (مجدي، والسيد، ٢٠٢٠، ص ١٨)

مشكلة البحث:

يمكن أن يعاني الطالبات من ضغط الدراسة نتيجة الحمل الكبير من الواجبات والاختبارات والصعوبة في إدارة الوقت بين الدراسة والانشطة الشخصية والاجتماعية. وقد تكون هناك ضغوط في الدراسة، مثل ضعف التحصيل وقلة التركيز والنشاط، أو التوتر في العلاقات الاجتماعية، وغيرها من العوامل التي تسبب توتراً وقلقاً ويعتبر التوتر مشكلة شائعة في الحياة اليومية للكثير من الطالبات، كما قد يؤدي التوتر المستمر إلى ظهور أعراض جسدية مثل الصداع والأرق والتوتر العضلي. وعلى المدى الطويل، يمكن أن يؤدي التوتر المزمن إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب. ويعتبر الترويح الرياضي وممارسة النشاط البدني من الوسائل المهمة لتخفيف من آثار التوتر والضغوط النفسية. ويمكن للترويح الرياضي أن يساعد الطالبات على

* مدرس دكتور بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

التخلص من التوتر والقلق والتعب النفسي، وتعزيز الشعور بالراحة والاسترخاء العقلي والعاطفي. (Ibele, ٢٠١٩, P١٥)

وأشارت (٢٠٢٠) Ana Rodriguez أن الشباب الذين يؤدون مثل هذه الأنشطة الترويحية لديهم مستويات عامة أعلى من الصحة النفسية، ويؤكدون على أن أداء الأنشطة البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على ثلاثة محاور : الرفاهية النفسية، قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين

وأكدت أيضاً نتائج دراسة رانيا بكير ٢٠٢١ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والمحوري في مقياس الانفعالات النفسية لصالح القياس المحوري و الذي نتج عن تطبيق محتوى برنامج الرقص الحديث كمنشآت ترويحي و الذي كان له تأثير إيجابي في تخفيف الانفعالات النفسية (الغضب - القلق - الخجل - الشعور بالذنب) لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

كما أظهرت أيضاً نتائج دراسة عبد القادر والماظ (٢٠١٥) ان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثيراً إيجابياً على جودة الحياة متمثلة في (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل وقت الفراغ) لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية.

ومن هنا، تأتي أهمية البحث حول دراسة وفهم تأثير الترويح الرياضي وتأثيره على تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية، حيث يمكن استخدام النتائج المستندة إلى الأدلة بعد دراسة وتحليل العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي في توجيه السياسات والممارسات التي تعزز الترويح الرياضي كوسيلة فعالة للتخفيف من التوتر وتحسين السكينة الداخلية.

وقامت الباحثة بإختيار مجتمع البحث من الإناث لتطبيق الدراسة دون عن الذكور بسبب وجود عدة عوامل قد تؤدي إلى شعور الإناث بالتوتر أكثر من الذكور، وتشمل هذه العوامل: **العوامل البيولوجية:** قد تكون هناك عوامل بيولوجية تسهم في زيادة التوتر لدى الإناث، مثل الهرمونات والتغيرات الهرمونية والتي يمكن أن تؤثر على الحالة العاطفية والنفسية.

الضغوط الاجتماعية والثقافية: تتعرض الإناث لضغوط اجتماعية وتوقعات ثقافية مختلفة قد تؤدي إلى زيادة التوتر. على سبيل المثال، قد يكون هناك ضغوط لتحقيق التوازن بين الأداء الأكاديمي والأدوار الاجتماعية الأخرى كالعامل والعائلة.

التفاعل العاطفي والاجتماعي: يعتبر الإناث في بعض الحالات أكثر تفاعلاً عاطفياً واجتماعياً، مما يعني أنهم قد يكونون أكثر عرضة لتجارب الضغط النفسي والعاطفي.

التحمل الاجتماعي المتوقع : يمكن أن يواجه الإناث توقعات اجتماعية مختلفة بشأن كيفية التصرف والتفاعل مع الضغوط، مما قد يؤدي إلى مزيد من الشعور بالتوتر حين يتعلق الأمر بالتعامل مع هذه الضغوط.

التفكير في المستقبل: يمكن أن يكون الإناث أكثر تأثراً بالقلق بشأن المستقبل، سواءً كان ذلك بسبب التوقعات المجتمعية أو الاهتمام بالعمل والحياة العائلية.

أهمية البحث والحاجة إليه: -

أولاً: الأهمية النظرية: -

- قد يكون هناك نقص في الأبحاث المنشورة والدراسات العلمية المعنية بالترويح الرياضي كوسيلة للتخفيف من التوتر وزيادة السكينة الداخلية. من خلال إجراء هذا البحث، يمكننا المساهمة في ملء هذه الفجوة العلمية وتقديم أدلة قوية تدعم العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضي والتأثير الإيجابي على الصحة النفسية.

- يساعد البحث في فهم الآليات والعمليات التي تجعل الترويح الرياضي فعالاً في تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية. ويمكن أن يساهم البحث في توفير إطار نظري يوضح كيفية تأثير التمارين البدنية على الجوانب النفسية والعاطفية للفرد.

- يساهم البحث النظري في توفير الأسس العلمية لتوجيهات الممارسة المستقبلية في مجال الترويح الرياضي. ويمكن أن يكون للدراسة تأثير إيجابي على مجالات مثل الصحة العامة والطب الرياضي و التخفيف من التوتر وزيادة السكينة الداخلية.

- قد توفر دراسة العلاقة بين الترويح الرياضي والتخفيف من التوتر وزيادة السكينة الداخلية إشارات وإرشادات للبحوث المستقبلية في هذا المجال، ويمكن أن يحدد البحث الفراغات في

المعرفة والمجالات التي تستدعي مزيداً من الدراسة والتحقيق، مما يعزز تقدم المجتمع العلمي في فهم التأثير العقلي والعاطفي للترويح الرياضي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- يساهم البحث في توجيه الممارسين الصحيين والمعالجين في تضمين الترويح الرياضي كجزء من التدابير العلاجية للأفراد الذين يعانون من التوتر اليومي ونقص السكينة الداخلية. يمكن للنتائج المستندة إلى الأدلة في البحث أن تدعم وتوجه القرارات السريرية في تطوير برامج العلاج المناسبة.
- يساهم البحث في تعزيز الوعي العام بفوائد الترويح الرياضي على التخفيف من التوتر وزيادة السكينة الداخلية. يمكن أن يؤدي البحث إلى تعزيز أهمية ممارسة النشاط البدني النظامي كجزء من نمط الحياة الصحي وتحسين الوعي بالطرق المختلفة للترويح الرياضي. هذا يمكن أن يشجع الطالبات على اتخاذ إجراءات للحفاظ على صحتهم النفسية من خلال ممارسة النشاط البدني المنتظم.
- يمكن أن يستفيد القطاعين العملي والتعليمي من النتائج والاستنتاجات التي يوفرها البحث. يمكن استخدام هذه المعرفة في تصميم برامج العافية والصحة في مكان العمل والمدارس والجامعات، وتوجيه الأنشطة والمبادرات التي تهدف إلى تحسين جودة الحياة للموظفين والطالبات.
- توجيه صياغة السياسات العامة المتعلقة بالصحة العامة. من خلال إظهار أدلة قوية حول فعالية الترويح الرياضي في تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية، حيث يمكن أن يؤثر البحث على اتخاذ قرارات وإجراءات من قبل الجهات المسؤولة عن الصحة العامة، على سبيل المثال، توفير برامج رياضية مجتمعية متاحة وميسرة للجميع، و تخصيص الموارد والتمويل لتعزيز المنشآت الرياضية وتوفير الفرص للأفراد من جميع الفئات العمرية والاجتماعية للمشاركة في أنشطة رياضية.

هدف البحث: -

التعرف على دور ممارسة الترويح الرياضي كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية عن طريق:

- تحليل العلاقة بين ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية.

- تحديد العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي (المكان - المناخ - المجتمع المحيط).

- التعرف على الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى فوائد للترويح الرياضي.

تساؤلات البحث:

يجيب البحث على التساؤلات التالية

- ما هي العلاقة بين ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية.

- ما هي العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي (المكان - المناخ - المجتمع المحيط).

- ما هي الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى استفادة من برامج الترويح الرياضي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الترويح الرياضي: يشير إلى ممارسة النشاط البدني المنتظم والمنهجي بغرض الاسترخاء وتحسين الصحة النفسية والعاطفية. (كمال وآخرون، ٢٠١٢، ص ١٧)

التوتر: يشير إلى الاستجابة العقلية والجسدية للضغوط والمتطلبات الحياتية التي قد تؤثر سلباً على الشعور بالراحة والاستقرار العاطفي (Wells & Tapps, ٢٠١٩, P٢٢).

السكينة الداخلية: تعبر عن الحالة العاطفية والعقلية للهدوء والتوازن والسلام الداخلي.

(زريقات، ٢٠٢٢، ص ٢٣)

منهج وإجراءات البحث:

المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإسلوبه التحليلي والمقارن، نظراً لمناسبته لموضوع البحث.

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على ٢٠٠ طالبة من طالبات كليات التربية والاسن والحاسبات والذكاء الاصطناعي مقسمة كالتالي: ٩٠ من طالبات كلية التربية و ٦١ من طالبات كلية الاسن و ٤٩ من طالبات كلية الحاسبات والذكاء الصناعي .

عينة البحث :

تم اختيارها بالطريقة العشوائية من طالبات كليات التربية والاسن والحاسبات والذكاء الاصطناعي، مقسمة كما يلي:

أولاً: عينة البحث الأساسية :

تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٧٠) طالبة من كلية التربية وعدد (٤٥) طالبة من كلية الاسن وعدد (٣٥) طالبة من كلية الحاسبات والذكاء الاصطناعي.

ثانياً: عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٢٠) طالبة من كلية التربية وعدد (١٦) طالبة من كلية الاسن وعدد (١٤) طالبة من كلية الحاسبات والذكاء الاصطناعي، وجدول (١) يوضح التوصيف الكمي لعينتي البحث.

جدول (١)

التوصيف الكمي لعينتي البحث

النسبة المئوية	مج	طالبات كلية الحاسبات والذكاء الاصطناعي	طالبات كلية الاسن	طالبات كلية التربية	المجال العينة
٧٥ %	١٥٠	٣٥	٤٥	٧٠	عينة البحث الأساسية
٢٥ %	٥٠	١٤	١٦	٢٠	عينة البحث الاستطلاعية
١٠٠ %	٢٠٠	٤٩	٦١	٩٠	المجموع

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية لجمع البيانات الخاصة بالبحث والتي تتمثل في:

١- الوثائق والسجلات:

- قامت الباحثة بعمل مسح للوثائق والكتب والدوريات بالمكتبات الخاصة بكليات التربية الرياضية بجامعة حلوان، والدراسات السابقة بوزارة الرياضة خلال فترة اجراء الدراسة.
 - المراجع العلمية المتخصصة.
 - الدراسات والبحوث المرجعية.
- بهدف اشتقاق المحاور والعبارات التي يمكن الاعتماد عليها لبناء المقياس والاستبيان.

٢- المقابلات الشخصية:

قامت الباحثة بالمقابلة الشخصية مع خبراء في مجال علم النفس الرياضي والترويج بهدف الاستفادة بأرائهم العلمية وخبرتهم المرتبطة بموضوع البحث وتحديد مصادر جمع البيانات.

٣- مقياس مستوى التوتر

قامت الباحثة بتصميم مقياس لمستوى التوتر وتم عرض المحاور والعبارات التي تم التوصل إليها على ١٠ من الخبراء الأكاديميين (المحكمين) والمتخصصين فى مجال الترويح الرياضى وعلم النفس الرياضى مرفق (١)، لإبداء الرأى حول مدى كفايتها ومناسبتها لهدف المقياس سواء بالحذف أو التعديل أو الإضافة، وتم الموافقة على جميع المحاور والعبارات.

تم تفريغ استجابات الخبراء (المحكمين) على عبارات المقياس فى جدول تم تحليله بواسطة عدد التكرارات والنسب المئوية، حيث تم التوصل إلى (٣٠) عبارة تراوحت نسبة الموافقة عليها (من ٨٠ % إلى ١٠٠ %) ، وقد ارتضت الباحثة نسبة (٧٥%) فما فوق هى نسبة مقبولة للموافقة ، و جدول (٢) يوضح استجابات الخبراء على عبارات المقياس.

جدول (٢)

التكرارات والنسب المئوية لأراء الخبراء حول محاور مقياس التوتر (ن = ١٠)

م	المحاور	تكرارات الموافقة	النسبة المئوية لأراء الخبراء
١	الضغوط الاكاديمية.	١٠	١٠٠ %
٢	الضغوط الاجتماعية	١٠	١٠٠ %
٣	الصحة النفسية	١٠	١٠٠ %
٤	العوامل الشخصية الاخرى	١٠	١٠٠ %

تم تطبيق مقياس مستوى التوتر على عينة استطلاعية قدرها (٥٠) طالبة من مجتمع البحث للتأكد من ملائمة المقياس للبيئة المصرية وحساب المعاملات العلمية له واستخدمت الباحثة (٣٠) عبارة موجبة ، و أمام كل عبارة ميزان تقديرى ثلاثى ب (نعم (٣) - أحيانا (٢) - لا (١)) ، و تتوزع عبارات المقياس على أربعة محاور هي (الضغوط الاكاديمية ، الضغوط الاجتماعية، الصحة النفسية ، العوامل الشخصية الاخرى) وتمت إدارته بواقع (٧) عبارات للمحور الاول و(٥) عبارات لكل من للمحور الثانى والثالث و(١٣) عبارة للمحور الرابع.

تم تطبيق المقياس على (٥٠) طالبة بواقع (٢٠) طالبة من كلية التربية وعدد (١٦) طالبة من كلية الالسن وعدد (١٤) طالبة من كلية الحاسبات والذكاء الاصطناعي فى الفترة من ٢٠٢٣/٥/٢٨ إلى ٢٠٢٣/٦/١٣.

٤- الاستبيان

تصميم إستمارة الاستبيان في صورتها الأولى.

قامت الباحثة بتصميم استمارة الاستبيان لتحقيق هدف البحث والاجابة على تساؤلاته وتم تحديد محاورها بناء على الدراسات النظرية التي اشتمل عليها البحث وكذلك الأبحاث والدراسات التي تمت في هذا المجال والمقابلات الشخصية، واستطاعت الباحثة تحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان الخاصة بـ " دور ممارسة الترويح الرياضى كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية "وتضمنت ٣ محاور، وجدول (٣) يوضح المسح المرجعي لمحاور الاستبيان.

جدول (٣)

المسح المرجعي لمحاور استبيان " دور ممارسة الترويح الرياضى كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية "

م	المحاور	الدراسات المرجعية
١	العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضى وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية.	دراسة عبد القادر والماظ (٢٠١٥)
٢	العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضى (المكان - المناخ - المجتمع المحيط)	دراسة بوالحيلة عدلان (٢٠١٧) دراسة حنان عبد الناصر (٢٠٢١). دراسة رنيا بكير على (٢٠٢١). دراسة صبحى محمد سراج (٢٠٢١).
٣	الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى استفادة من برامج الترويح الرياضى.	دراسة (Ana Eva Rodríguez & others) (٢٠٢٠) دراسة (Ailsa Niven & others) (٢٠١٤) دراسة (Grima, Simon & others) (٢٠١٧)

تم عرض المحاور التي تم التوصل إليها على الخبراء الأكاديميين (المحكمين) والمتخصصين فى مجال الترويح الرياضى وعلم النفس الرياضى مرفق (١)، لإبداء الرأى حول مدى كفايتها ومنسابتها لهدف الإستبيان سواء بالحذف أو التعديل أو الإضافة، وجدول (٤) يوضح النسب المئوية لموافقة الخبراء على محاور الإستبيان.

جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية لأراء الخبراء حول محاور استبيان " دور ممارسة الترويح الرياضى كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية (ن = ٧)

م	المحاور	تكرارات الموافقة	النسبة المئوية لأراء الخبراء
١	العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضى وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخليه.	١٠	١٠٠ %
٢	العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضى (المكان - المناخ - المجتمع المحيط)	١٠	١٠٠ %

٣	الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى إستفادة من برامج الترويح الرياضي.	١٠	١٠٠ %
---	--	----	-------

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- حصلت محاور الإستبيان على نسبة موافقة مئوية لأراء الخبراء بلغت (١٠٠%) لجميع المحاور ولذلك تم قبولها.
- تم إقتراح العبارات التي تحدد وتصف كل محور من محاور الإستبيان ، حيث إشتمل الإستبيان في صورته المبدئية على عدد (٤٠) عبارة عند العرض على الخبراء (الاستبيان في صورته المبدئية أ) مرفق (٦) موزعة على محاور الإستبيان كما يلي :
- **المحور الأول:** وإشتمل على العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضي وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخليه. (١٦) عبارة .
- **المحور الثاني:** وإشتمل على العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي (المكان - المناخ - المجتمع المحيط). (١٠) عبارة.
- **المحور الثالث:** وإشتمل على الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى إستفادة من برامج الترويح الرياضي. (١٤) عبارة
- تم عرض العبارات على مجموعة من الخبراء (المحكمين) بلغ عددهم (١٠) خبراء في مجال الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي، لإبداء الرأى حول مدى كفاية ومناسبة العبارات المقترحة لهدف الإستبيان ، سواء بالحذف أو التعديل أو الإضافة أو الإحالة .
- تم تغريغ استجابات الخبراء (المحكمين) على عبارات الإستبيان في جدول تم تحليله بواسطة عدد التكرارات والنسب المئوية، حيث تم التوصل إلى (٣٧) عبارة تراوحت نسبة الموافقة عليها (من ٧٥ % إلى ١٠٠%) بعد حذف عدد (٣) عبارات، وهما العبارات رقم (١٠،١٣) من المحور الأول وعبارة رقم (١١) من المحور الثالث، حيث حصلتا على نسبة مئوية لتكرارات الخبراء بلغت (٥٧,١٤ % ، ٧١,٤٢ %)، وقد ارتضت الباحثة نسبة (٧٥%) فما فوق هي نسبة مقبولة للموافقة ولذلك تم حذفهما، ومرفق (٧) يوضح استجابات الخبراء على عبارات الاستبيان. وبذلك تم التوصل إلى الاستبيان في صورته المبدئية (ب) مرفق (٨)، حيث أصبح جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية تمهيداً لحساب المعاملات العلمية.
- تم وضع تعليمات للاستبيان للاستعانة بها عند التطبيق وكذلك ميزان تقدير ثلاثي على ان تكون

(أوافق (٣) - إلى حد ما (٢) - لا أوافق (١))

تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من كلية التربية وعدد (١٦) طالبة من كلية الآلسن وعدد (١٤) طالبة من كلية الحاسبات والكفاء الاصطناعي، لحساب المعاملات العلمية للإستبيان (الصدق-الثبات) وذلك فى الفترة من ٢٠٢٣/٥/١٨ إلى ٢٠٢٣/٦/١٣ .

حساب المعاملات العلمية

أولاً: الصدق: لحساب الصدق قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلى

١ - استبيان دور ممارسة الترويح الرياضى كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة

الداخلية

تم إستخدام معاملات إرتباط بيرسون لإيجاد الإرتباط التئائى بين درجة كل عبارة (مفردة) والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه ، وكذلك الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان ، وذلك بتطبيق الإستبيان على (٥٠) فرداً ، كما توضحها الجداول التالية:

جدول (٥)

قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وللاستبيان ككل "دور ممارسة الترويح الرياضى كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية" (صدق الإتساق

(الداخلى) (ن = ٥٠)

المحور الأول : العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضى وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخليه			المحور الثانى : العوامل التى قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضى (المكان - المناخ - المجتمع المحيط)			المحور الثالث : الآليات والادوات التى يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى إستفادة من برامج الترويح الرياضى		
م	قيمة ر للعبارة مع المحور	قيمة ر للمحور مع الاستبيان ككل	م	قيمة ر للعبارة مع المحور	قيمة ر للمحور مع الاستبيان ككل	م	قيمة ر للعبارة مع المحور	قيمة ر للمحور مع الاستبيان ككل
١	٠,٦٩٩	٠,٩٥٧	١	٠,٥٨١	٠,٩٧٢	١	٠,٤٨٩	٠,٩٧٢
٢	٠,٥٨٤	٠,٩٥٧	٢	٠,٥٧٩	٠,٩٧٢	٢	٠,٢٦٣	٠,٩٧٢
٣	٠,٧٧٤	٠,٩٥٧	٣	٠,٥٤٨	٠,٩٧٢	٣	٠,٥٣٣	٠,٩٧٢
٤	٠,٦٤٣	٠,٩٥٧	٤	٠,٥٧٣	٠,٩٧٢	٤	٠,٦٦١	٠,٩٧٢
٥	٠,٥٥٨	٠,٩٥٧	٥	٠,٥١٢	٠,٩٧٢	٥	٠,٤٥٧	٠,٩٧٢
٦	٠,٣٠٦	٠,٩٥٧	٦	٠,٤٢١	٠,٩٧٢	٦	٠,٥٠٩	٠,٩٧٢
٧	٠,٥٦٣	٠,٩٥٧	٧	٠,٤٦٦	٠,٩٧٢	٧	٠,٤٧٥	٠,٩٧٢
٨	٠,٤٩٩	٠,٩٥٧	٨	٠,٤٦٤	٠,٩٧٢	٨	٠,٥٠٣	٠,٩٧٢
٩	٠,٥٦٢	٠,٩٥٧	٩	٠,٤٧٢	٠,٩٧٢	٩	٠,٥١٤	٠,٩٧٢
١٠	٠,٥٧٢	٠,٩٥٧	١٠	٠,٥٥٨	٠,٩٧٢	١٠	٠,٤٥٤	٠,٩٧٢
١١	٠,٦٢٢	٠,٩٥٧	-	-	٠,٩٧٢	١١	٠,٥٤٧	٠,٩٧٢
١٢	٠,٦١٢	٠,٩٥٧	-	-	٠,٩٧٢	١٢	٠,٥١٠	٠,٩٧٢

١٣	٠,٥٠١	-	-	١٣	٠,٥٩٧
١٤	٠,٤٤٣	-	-	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات استبيان دور ممارسة الترويح الرياضي كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية جميعها دالة إحصائياً وذلك عند مستوي (٠,٠٥) فيما عدا العبارة رقم (٢) بالمحور الثالث وبذلك يصبح عدد عبارات المحور الثالث (١١) عبارة مما يدل على ان الاستبيان علي درجة مقبولة من الصدق.

٢- مقياس التوتر

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور والمقياس ككل (ن=٥٠)

المحور الأول : الضغوط الأكاديمية			المحور الثاني : الضغوط الاجتماعية			المحور الثالث : الصحة النفسية			المحور الرابع : العوامل الشخصية الأخرى		
قيمة ر للمحور مع الاستبيان ككل	قيمة ر للمحور مع المحور	م	قيمة ر للمحور مع الاستبيان ككل	قيمة ر للمحور مع المحور	م	قيمة ر للمحور مع الاستبيان ككل	قيمة ر للمحور مع المحور	م	قيمة ر للمحور مع الاستبيان ككل	قيمة ر للمحور مع المحور	م
	٠,٥٩٧	١		٠,٦٧٣	١		٠,٤٩٠	١		٠,٤٩٠	١
	٠,٥٩٣	٢		٠,٧٠٦	٢		٠,٤٣٩	٢		٠,٤٣٩	٢
	٠,٦١٠	٣		٠,٥٤٨	٣		٠,٥٢٠	٣		٠,٥٢٠	٣
	٠,٦٦٧	٤		٠,٧٥٤	٤		٠,٦٥١	٤		٠,٦٥١	٤
	٠,٥٨٥	٥		٠,٥٥٨	٥		٠,٤٦٢	٥		٠,٤٦٢	٥
	٠,٦٠٤	٦		-	-		٠,٥٤٧	٦		٠,٥٤٧	٦
	٠,٤٦٦	٧		-	-		٠,٤٧٠	٧	٠,٧٤٠	٠,٤٧٠	٧
	-	-		-	-		٠,٥٠٠	٨		٠,٥٠٠	٨
	-	-		-	-		٠,٥٢٠	٩		٠,٥٢٠	٩
	-	-		-	-		٠,٤٦٦	١٠		٠,٤٦٦	١٠
	-	-		-	-		٠,٥٥٥	١١		٠,٥٥٥	١١
	-	-		-	-		٠,٥٢٧	١٢		٠,٥٢٧	١٢
	-	-		-	-		٠,٥٨٣	١٣		٠,٥٨٣	١٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس التوتر جميعها دالة إحصائياً وذلك عند مستوي مما يدل على ان المقياس علي درجة مقبولة من الصدق
ثانياً :حساب معامل الثبات :

١- استبيان دور ممارسة الترويح الرياضى كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية

- تم حساب الثبات بإستخدام كلا من طريقة معامل الثبات (الفاكرونباخ) والتجزئة النصفية ، لتقدير قيمة الثبات ، كما يوضحها جدول (٧):

جدول (٧)

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ لمحاور لاستبيان دور ممارسة الترويح الرياضى كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية (ن = ٥٠)

م	محاور الاستبيان	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جتمان
١	المحور الأول : العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضى وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية	٠,٧٦٢	٠,٨١٢	٠,٨١١
٢	المحور الثاني : العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضى (المكان - المناخ - المجتمع المحيط)	٠,٦٥٤	٠,٨٤٢	٠,٧٤٣
٣	المحور الثالث : الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى إستفادة من برامج الترويح الرياضى	٠,٦٢٥	٠,٦٣٧	٠,٦٣٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

جاءت قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئية النصفية لمحاور الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ علي جميع محاور الاستبيان مما يشير إلى ان محاور الاستبيان تتسم بدرجة عالية من الثبات

٢- مقياس التوتر

- تم حساب الثبات بإستخدام كلا من طريقة معامل الثبات (الفاكرونباخ) والتجزئة النصفية ، لتقدير قيمة الثبات ، كما يوضحها جدول (٨):

جدول (٨)

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ لمحاور مقياس التوتر (ن = ٥٠)

م	محاور الاستبيان	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جتمان

٠,٧٥٩	٠,٨٠٣	٠,٧١١	المحور الأول : الضغوط الاكاديمية	١
٠,٧٢٨	٠,٨٨٨	٠,٧٠٩	المحور الثاني : الضغوط الاجتماعية	٢
٠,٨٠٢	٠,٨٠٣	٠,٧٩٢	المحور الثالث : الصحة النفسية	٣
٠,٦٦٩	٠,٦٧٢	٠,٦٥٥	المحور الثالث: العوامل الشخصية الاخرى	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

جاءت قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئية النصفية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ علي جميع محاور المقياس مما يشير إلى ان محاور المقياس تتسم بدرجة عالية من الثبات .

وبذلك تم التوصل إلى الإستبيان والمقياس في صورتها النهائية وأصبحان جاهزان للتطبيق على عينة البحث الأساسية مرفق (٥، ٩)، حيث تم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٣/٦/١٦ إلى ٢٠٢٣/٧/٣ .

عرض وتفسير ومناقشة النتائج :-

جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث علي عبارات المحور الأول " العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضي وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية" في الاستبيان. ن = ١٥٠

الترتيب	٢٤	الوزن النسبي	مجموع الدرجات المقدره	غير موافق		الي حد ما		موافق		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
٦	١١٢,٤	٨٨	٣٩٦	١٠,٠	١٥	١٦,٠	٢٤	٧٤,٠	١١١	تشعر بتحسن في مزاجك وحالتك العامة بعد مشاركتك في برامج الترويح الرياضي في الجامعة	١
٣	١٢٢,٦	٨٩,٨	٤٠٤	٦,٠	٩	١٨,٧	٢٨	٧٥,٣	١١٣	تلاحظ زيادة في مستوى التركيز والانتباه في المحاضرات الدراسية بعد مشاركتك في برامج الترويح الرياضي	٢
٥	١١٣,٨	٨٨,٧	٣٩٩	٨,٠	١٢	١٨,٠	٢٧	٧٤,٠	١١١	تشعر بتحسن في مستوى الطاقة والحيوية العامة بعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	٣
٤	١٢٠,٢	٨٨,٩	٤٠٠	٨,٧	١٣	١٦,٠	٢٤	٧٥,٣	١١٣	تعتقد أن ممارسة الترويح الرياضي تساعد في تقليل الضغوط وتحسين القدرة على التعامل مع التحديات اليومية.	٤
٨	١٠٥,٦	٨٧,٦	٣٩٤	١٠,٠	١٥	١٧,٣	٢٦	٧٢,٧	١٠٩	تشعر بتحسن في قدرتك على التحكم في التوتر والقلق والاسترخاء بعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	٥
١٤	١٠٩,٠	٨٤,٠	٣٧٨	١٠,٠	١٥	٢٨,٠	٤٢	٦٢,٠	٩٣	تلاحظ زيادة في الثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية بعد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.	٦

٧	١٣٨,٢	٨٧,٨	٣٩٥	١٠,٠	١٥	١٦,٧	٢٥	٧٣,٣	١١٠	تعتقد أن الترويح الرياضي يساعد في تقليل الأفكار السلبية وتعزيز الإيجابية العقلية.	٧
٨	٨٥,٩	٩١,١	٤١٠	٤,٧	٧	١٧,٣	٢٦	٧٨,٠	١١٧	تشعر بتحسن في نوعية النوم والراحة بعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	٨
٩	٩٠,١	٨٥,٨	٣٨٦	١١,٣	١٧	٢٠,٠	٣٠	٦٨,٧	١٠٣	تعتقد أن الترويح الرياضي يساعد في تحقيق الانسجام بين العقل والجسم وتحقيق السكينة الداخلية.	٩
٩	٩٧,٥	٨٧,٣	٣٩٣	٦,٠	٩	٢٦,٠	٣٩	٦٨,٠	١٠٢	تشعر بزيادة في الإبداع والاندفاع العقلي بعد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.	١٠
١١	٩٤,٣	٨٦	٣٨٧	١٣,٣	٢٠	١٥,٣	٢٣	٧١,٣	١٠٧	تشعر بتحسن في توازنك العاطفي والانفعالي بعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	١١
١٠	٩٤,٢	٨٧,١	٣٩٢	٨,٧	١٣	٢١,٣	٣٢	٧٠,٠	١٠٥	تشعر بزيادة في التفاؤل والإيجابية العامة للحياة بعد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.	١٢
١٣	١٣٧,٥	٨٤,٩	٣٨٢	١٦,٠	٢٤	١٣,٣	٢٠	٧٠,٧	١٠٦	تساهم برامج الترويح الرياضي في تعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل بين الطلاب.	١٣
٢	٦٢,٧	٩٠,٩	٤٠٩	٥,٣	٨	١٦,٧	٢٥	٧٨,٠	١١٧	تعتقد أن الترويح الرياضي يساعد في تحسين جودة الحياة العامة والرضا الشخصي.	١٤

*قيمة " كا " عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٥,٩٩١.

يتضح من جدول (٧) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الاول "العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضي وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخليه العامة" قد انحصرت ما بين (٨٤% ، ٩١,١%) ، كما جاءت جميع قيم كا ٢ دالة احصائيا علي عبارات المحور الاول وفي اتجاه الاستجابة بـ (موافق).

جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث علي عبارات المحور الثاني "العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي (المكان - المناخ - المجتمع المحيط)" (ن=١٥٠)

م	العبارات	موافق		الي حد ما		غير موافق		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
١	يوثر المكان الذي تمارس فيه الأنشطة الترويحية الرياضية على مستوى التوتر والضغط النفسية التي تشعر بها	٢٨	٧٠,٧%	١٦	١٨,٧%	١٠,٧	١٠,٧%	٣٩٠	٨٦,٧	٩٥,٥	٩
٢	تلاحظ فروقا في مستوى التوتر ومستوى السكينة الداخلية عند ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في مكان مفتوح مقارنة	٢٦	٧٥,٣%	١١	١٧,٣%	٧,٣	٧,٣%	٤٠٢	٨٩,٣	١٢١,٣	٢

										يمكن مغلق.
١٠	٩١,٩	٨٦,٢	٣٨٨	١١,٣	١٧	١٨,٧	٢٨	٧٠,٠	١٠٥	يؤثر المناخ المحيط على فعالية جلسات الترويح الرياضي وتأثيرها على حالتك النفسية.
٣										تعتقد أن وجود طبيعة خلابة أو مناظر طبيعية خضراء يؤثر على قدرتك على التخلص من التوتر وتحقيق السكينة الداخلية أثناء ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.
٧	٩٩,٧	٨٧,٣	٣٩٣	٩,٣	١٤	١٩,٣	٢٩	٧١,٣	١٠٧	تشعر بتأثير إيجابي على حالتك النفسية عند ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في مجموعة اجتماعية متحمسة ومتعاونة.
٤	١١٧,٢	٨٨,٩	٤٠٠	٨,٠	١٢	١٧,٣	٢٦	٧٤,٧	١١٢	تعتقد أن دعم المجتمع المحيط والتشجيع من قبل الأصدقاء والعائلة يساهم في تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية أثناء ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.
٦	١٠٥,٦	٨٧,٦	٣٩٤	١٠,٠	١٥	١٧,٣	٢٦	٧٢,٧	١٠٩	يؤثر وجود بيئة آمنة وخالية من الضوضاء والتشويش على تأثير النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الاسترخاء والترويح النفسي.
٥	١١٩,٨	٨٨,٧	٣٩٩	٩,٣	١٤	١٥,٣	٢٣	٧٥,٣	١١٣	يساعد وجود مرافق وتجهيزات رياضية ملائمة يساعد على تعزيز تجربة الترويح الرياضي وتأثيرها على تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية.
٨	٩٢,٣	٨٧,١	٣٩٢	٨,٠	١٢	٢٢,٧	٣٤	٦٩,٣	١٠٤	تعتقد أن الإضاءة المناسبة والجو المريح في المكان الذي تمارس فيه النشاط الترويحي الرياضي يساهم في تقليل التوتر وتحقيق السكينة الداخلية.
١	١٣٧,٥	٩٠,٩	٤٠٩	٥,٣	٨	١٦,٧	٢٥	٧٨,٠	١١٧	تؤثر الاحتياجات البيئية، مثل توافر الحدائق أو المسارات الرياضية، على تشجيعك لممارسة النشاط الترويحي الرياضي وتأثيره على تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية.

قيمة كا ٢١ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٨) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الثاني العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي (المكان - المناخ - المجتمع المحيط) قد

انحصرت ما بين (٨٦,٢% ، ٩٠,٩%) ، كما جاءت جميع قيم كا ٢ دالة احصائيا علي عبارات المحور الاول وفي اتجاه الاستجابة ب (موافق) .

جدول (١١)

التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث علي عبارات المحور الثالث "الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى إستفادة من برامج الترويج الرياضي" (ن=١٥٠)

م	العبارات	موافق		الى حد ما		غير موافق		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا ٢	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
١	يساعد توفير برامج ترويج رياضي متنوعه وملائمة لاحتياجات الفرد، مثل برامج اللياقة البدنية والرياضات المختلفة، في تشجيع المشاركة النشطة وزيادة النشاط الترويحي الرياضي.	١٢٦	٨٤,٠	١٦	١٠,٧	٨	٥,٣	٤١٨	٩٢,٩	١٧٣,٩	٣
٢	يساهم تنظيم فعاليات وأنشطة رياضية مجتمعية، مثل الماراثونات الخيرية أو البطولات الرياضية المحلية، لتعزيز الوعي بأهمية النشاط الترويحي الرياضي وتحفيز المشاركة.	١٢٢	٨١,٣	٢٢	١٤,٧	٦	٤,٠	٤١٦	٩٢,٤	١٥٨,٠	٥
٣	تقديم حوافز ومكافآت للأفراد الذين يزيدون نشاطهم الرياضي، مثل البرامج التحفيزية والشهادات أو العروض الخاصة، يساعد في تعزيز الدافعية وزيادة النشاط الترويحي الرياضي.	١١٩	٧٩,٣	٢٦	١٧,٣	٥	٣,٣	٤١٤	٩٢	١٤٧,٢	٦
٤	يساهم توفير دعم وتوجيه من قبل المدربين والمتخصصين في مجال اللياقة البدنية والرياضة، في مساعدة الطالبات على تحديد أهدافهم وتصميم برامج تدريبية ملائمة لزيادة النشاط الترويحي الرياضي.	١٢٦	٨٤,٠	٢٠	١٣,٣	٤	٢,٧	٤٢٢	٩٣,٨	١٧٥,٨	١
٥	يسهم الدعم والتشجيع من إدارة الجامعة والمجتمع المحيط في نجاح برامج الترويج الرياضي.	١٢٠	٨٠,٠	٢١	١٤,٠	٩	٦,٠	٤١١	٩١,٣	١٤٨,٤	٨
٦	يساعد تنظيم برامج تحدي ومسابقات رياضية داخل الجامعة، مثل تحديات اللياقة البدنية والألعاب الرياضية الجماعية، على تحفيز الطالبات على زيادة نشاطهم الرياضي وتحقيق الأهداف المشتركة.	١١٧	٧٨,٠	٢٦	١٧,٣	٧	٤,٧	٤١٠	٩١,١	١٣٨,٢	٩
٧	يسهم إدماج التكنولوجيا والتطبيقات الرياضية الذكية، مثل تطبيقات التتبع وأجهزة اللياقة البدنية القابلة للارتداء، يمكن في زيادة الوعي بالنشاط الترويحي الرياضي وتحفيز الطالبات على المشاركة.	١٢٦	٨٤,٠	١٧	١١,٣	٧	٤,٧	٤١٩	٩٣,١	١٧٤,٢	٢
٨	تعتقد أن تشجيع المشاركة العائلية في الأنشطة الترويحية الرياضية، مثل رحلات المشي أو الركض مع العائلة، يمكن أن يكون آلية فعالة لزيادة النشاط الترويحي الرياضي وتعزيز الصحة العائلية بشكل عام.	١١٤	٧٦,٠	٢٥	١٦,٧	١١	٧,٣	٤٠٣	٨٩,٦	١٢٤,٨	١٢
٩	يساهم إنشاء برامج وسياسات تعزز النشاط الترويحي الرياضي وتجعله أكثر سهولة، في إنشاء بيئة مشجعة وداعمة في	١١٢	٧٤,٧	٣١	٢٠,٧	٧	٤,٧	٤٠٥	٩٠	١٢١,٠	١٠

الجامعات والمؤسسات والمجتمعات.	١٢٥	٨٣,٣	١٧	١١,٣	٨	٥,٣	٤١٧	٩٢,٧	١٦٩,٥	٤
تشجيع المنافسة الصحية وتحقيق الإنجازات الشخصية في النشاط الترويحي الرياضي، مثل تحديات الأداء الفردي وتسجيل التقدم، يمكن أن يكون آلية فعالة لتحفيز الطالبات على زيادة نشاطهم الرياضي.	١١٤	٧٦,٠	٢٦	١٧,٣	١٠	٦,٧	٤٠٤	٨٩,٨	١٢٥,٤	١١
توفير النصائح والإرشادات الصحية حول النشاط الترويحي الرياضي وأهميته، مثل البرامج التثقيفية والمواد الإعلامية، يمكن أن يعزز الوعي ويحث الطالبات على زيادة نشاطهم الرياضي.	١١٩	٧٩,٣	٢٤	١٦,٠	٧	٤,٧	٤١٢	٩١,٦	١٤٥,٧	٧

قيمة كا ٢ عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٩) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الثالث "الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى إستفادة من برامج الترويح الرياضي" قد انحصرت ما بين (٨٩,٦% ، ٩٣,٨%) ، كما جاءت جميع قيم كا ٢ دالة احصائيا علي عبارات المحور الاول وفي اتجاه الاستجابة ب (موافق).

ثانيا : عرض نتائج مقياس التوتر

جدول (١٢)

التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث علي عبارات مقياس التوتر (ن=١٥٠)

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	مجموع الدرجات المقدره	لا		احيانا		نعم		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
المحور الاول: الضغوط الاجتماعية											
١	٧٢,٥	٤٨,٢	٢١٧	٩,٣	١٤	٢٦,٠	٣٩	٦٤,٧	٩٧	أشعر بضغط كبير بسبب حجم الواجبات الدراسية.	١
٣	٨٠,٩	٤٧,٨	٢١٥	١٠,٧	١٦	٢٢,٠	٣٣	٦٧,٣	١٠١	تسبب الاختبارات والامتحانات لي شعورًا بالتوتر والقلق.	٢
٢	٧٣,٥	٤٨	٢١٦	٨,٧	١٣	٢٦,٧	٤٠	٦٤,٧	٩٧	يصعب علي التوفيق بين عدة مواضيع دراسية في نفس الوقت.	٣
٧	١٢٢,٦	٤٣,٦	١٩٦	٦,٠	٩	١٨,٧	٢٨	٧٥,٣	١١٣	يصعب علي التعامل مع الضغط الزمني لتقديم الأبحاث والمشاريع.	٤
٥	٧٨,١	٤٧,٣	٢١٣	٧,٣	١١	٢٧,٣	٤١	٦٥,٣	٩٨	أشعر بالقلق إزاء الحصول على درجات مناسبة في المواد الدراسية.	٥
٦	٧٨,٥	٤٧,١	٢١٢	٦,٠	٩	٢٩,٣	٤٤	٦٤,٧	٩٧	أشعر بالتوتر بسبب الرغبة في الحصول على التفوق الأكاديمي.	٦
٤	٨١,٦	٤٧,٦	٢١٤	١٠,٠	١٥	٢٢,٧	٣٤	٦٧,٣	١٠١	يؤثر الضغط الأكاديمي على صحتي العامة ونومي.	٧

المحور الثاني الضغوط الاجتماعية

٢	٩٢,٤	٤٦,٩	٢١١	١٠,٧	١٦	١٩,٣	٢٩	٧٠,٠	١٠٥	يصعب علي التكيف مع ضغوطات الحياة الاجتماعية.	١
٥	٩٤,٠	٤٥,٣	٢٠٤	٤,٠	٦	٢٨,٠	٤٢	٦٨,٠	١٠٢	أشعر بالقلق إزاء الضغط من الأصدقاء أو العائلة لتحقيق توقعاتهم.	٢
٤	٨٥,٣	٤٥,٧	٢١٠	٧,٣	١١	٢٥,٣	٣٨	٦٧,٣	١٠١	أشعر بعدم القدرة على الاندماج في البيئة الاجتماعية الجامعية.	٣
٢	٨٧,٨	٤٦,٩	٢١١	٧,٣	١١	٢٥,٣	٣٨	٦٧,٣	١٠١	يؤثر الشعور بالوحدة والانعزالية على حالتي النفسية والعاطفية.	٤
١	٧١,٥	٤٨,٤	٢١٨	١٠,٠	١٥	٢٥,٣	٣٨	٦٤,٧	٩٧	يؤثر الضغط الاجتماعي على قدرتي على التركيز والأداء الأكاديمي.	٥

المحور الثالث الصحة النفسية

١	٧٠,٦	٤٨,٧	٢١٩	١٠,٧	١٦	٢٤,٧	٣٧	٦٤,٧	٩٧	يصعب علي التعامل مع مشاعر القلق اليومية.	١
٢	٩٩,٧	٤٦	٢٠٧	٩,٣	١٤	١٩,٣	٢٩	٧١,٣	١٠٧	يؤثر الشعور بالانكسار على قدرتي على إنجاز المهام اليومية.	٢
٥	١٣٩,٧	٤٢,٩	١٩٣	٧,٣	١١	١٤,٠	٢١	٧٨,٧	١١٨	تؤثر الضغوط النفسية على نموي وجودته.	٣
٣	١٠٥,٦	٤٥,٨	٢٠٦	١٠,٠	١٥	١٧,٣	٢٦	٧٢,٧	١٠٩	يشعري التوتر الشديد بالتعب والإرهاق الدائم.	٤
٤	١١٩,٣	٤٣,٨	١٩٧	٦,٠	٩	١٩,٣	٢٩	٧٤,٧	١١٢	يوجد صعوبة في الحفاظ على توازن عقلي ونفسي صحي.	٥

المحور الرابع العوامل الشخصية الأخرى

٦	٧٩,٠	٤٧,٨	٢١٥	١٠,٠	١٥	٢٣,٣	٣٥	٦٦,٧	١٠٠	يوجد صعوبة في التحكم في التفكير السلبي والضغوطات الداخلية.	١
١	٤٦,٣	٥١,٦	٢٣٢	١١,٣	١٧	٣٢,٠	٤٨	٥٦,٧	٨٥	يشعري انعدام الثقة بالنفس بضغط إضافي على أدائي.	٢
٧	٧٨,٢	٤٧,٦	٢١٤	٨,٧	١٣	٢٥,٣	٣٨	٦٦,٠	٩٩	أشعر بعدم القدرة على إدارة الوقت بشكل فعال.	٣
٨	٩٥,٥	٤٦,٧	٢١٠	١٠,٧	١٦	١٨,٧	٢٨	٧٠,٧	١٠٦	يؤثر التوتر على تركيزي وقدرتي على التفكير بوضوح.	٤
٢	٥٢,٦	٥١,٣	٢٣١	١٤,٧	٢٢	٢٤,٧	٣٧	٦٠,٧	٩١	الصعوبة في التعبير عن مشاعر الضغط والتوتر بشكل صحيح.	٥
٢	٥١,٢	٥١,٣	٢٣١	١٤,٠	٢١	٢٦,٠	٣٩	٦٠,٠	٩٠	يشعري التوتر بعدم القدرة على استمتاع الحياة اليومية.	٦
١٠	٩٣,٦	٤٦,٤	٢٠٩	٩,٣	١٤	٢٠,٧	٣١	٧٠,٠	١٠٥	أشعر بالتوتر بسبب مشاكل العلاقات الشخصية.	٧
١٣	١١٤,٠	٤٢,٤	١٩١	٦,٧	١٠	١٤,٠	٢١	٧٩,٣	١١٩	يؤثر القلق على قدرتي على التفاعل مع الآخرين.	٨
٨	١٠٤,٥	٤٦,٧	٢١٠	١٢,٧	١٩	١٤,٧	٢٢	٧٢,٧	١٠٩	صعوبة الرضا عن الذات بسبب الضغوط اليومية.	٩
١١	١٠٠,٣	٤٤,٩	٢٠٢	٤,٧	٧	٢٥,٣	٣٨	٧٠,٠	١٠٥	يؤثر التوتر على إدارة مشاعر الغضب والاستياء.	١٠
٥	٧٨,٥	٤٨,٩	٢٢٠	١٤,٠	٢١	١٨,٧	٢٨	٦٧,٣	١٠١	أشعر بالتوتر بسبب مشاكل الصحة الشخصية.	١١
٤	٧٣,٢	٤٩,١	٢٢١	١٣,٣	٢٠	٢٠,٧	٣١	٦٦,٠	٩٩	يصعب علي الاسترخاء والهدوء بسبب الضغوط اليومية.	١٢
١٢	١١٢,٨	٤٤,٢	١٩٩	٦,٠	٩	٢٠,٧	٣١	٧٣,٣	١١٠	يؤثر الشعور بالخوف على قدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة.	١٣

قيمة كا^٢ عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٠) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الأول

الضغوط الأكاديمية قد انحصرت ما بين (٤٣,٦% ، ٤٨,٢%) ، والمحور الثاني الضغوط الاجتماعية قد انحصرت ما بين (٤٣,٦% ، ٤٨,٢%) ، والمحور الثالث الصحة النفسية قد انحصرت ما بين (٤٣,٦% ، ٤٨,٢%) ، والمحور الرابع العوامل الشخصية الأخرى قد انحصرت ما بين (٤٢,٤% ، ٥١,٦%) كما جاءت جميع قيم كا ٢ دالة احصائياً علي جميع العبارات وفي اتجاه الاستجابة ب (نعم) .

وتشير هذه النتائج الى أن هناك ضغط مكثف على الطالبات في الجامعة، سواء من حيث حجم الواجبات الدراسية أو ارتفاع مستوى التوقعات الأكاديمية، وتواجه الطالبات ضغوطات اجتماعية متعددة تتعلق بالتكيف مع العلاقات الاجتماعية داخل الجامعة أو خارجها، وقد يكون لديهن توترات متعلقة بالتواصل والتفاعل الاجتماعي.

كما قد يعكس توجه الإجابة ب "نعم" تأثيرات صحة نفسية سلبية قد تكون موجودة بين هذه المجموعة من الطالبات، مثل القلق، الإجهاد، أو الاكتئاب، و قد يكون لدى الطالبات عوامل شخصية مؤثرة على استجابتهن، مثل مستوى الثقة بالنفس، أو مهارات إدارة الوقت، أو قدرة التعامل مع المواقف الضاغطة.

جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط بين محاور دور ممارسة الترويح الرياضي كوسيلة لتقليل التوتر اليومي وزيادة السكينة الداخلية ومحاور مقياس التوتر لدي عينة البحث

م	محاور الاستبيان	محاور المقياس		
		الضغوط الأكاديمية	الضغوط الاجتماعية	الصحة النفسية
١	المحور الأول : العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضي وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخليه	*٠,١٧٣	٠,١٢٠	٠,١٢٠
٢	المحور الثاني : العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي (المكان - المناخ - المجتمع المحيط)	٠,٠٠٤	٠,١٠٠	٠,٠٤٤
٣	المحور الثالث : الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى استفادة من برامج الترويح الرياضي	*٠,١٦٧	٠,٠٥٩	٠,١٢٥

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٠,١٤٦

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- توجد علاقة دالة موجبة طردية بين المحور الاول العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضى وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخليه ، والمحور الاول بمقياس التوتر الضغوط الاكاديمية.
 - توجد علاقة دالة موجبة طردية بين المحور الثالث : الآليات والادوات التى يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى إستفادة من برامج الترويح الرياضى ، والمحور الاول بمقياس التوتر الضغوط الاكاديمية
- مناقشة نتائج التساؤل الأول:

أشارت نتائج الدراسة فى مجال تحليل العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضى وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية، أنه توجد علاقة دالة موجبة طردية بين المحور الاول العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضى وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخليه ، والمحور الاول بمقياس التوتر الضغوط الاكاديمية. كما يتضح من جدول (٧) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الاول "العلاقة بين ممارسة الترويح الرياضى وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخليه العامة" قد انحصرت ما بين (٨٤% ، ٩١,١%) ، كما جاءت جميع قيم كا ٢ دالة احصائيا علي عبارات المحور الاول وفى اتجاه الاستجابة ب (موافق). مما يعنى أن أفراد العينة يرون بالفعل أن الترويح الرياضى يلعب دورًا مهمًا في تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية لديهم، ويرون أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعدهم على التخلص من الضغوط النفسية والتوتر اليومي. كما يشعرون بتحسن في مزاجهم ومستوى الطاقة بعد ممارسة النشاط الترويحي الرياضى. ويلاحظون زيادة في التركيز والانتباه وتحسين في النوم والاسترخاء بعد الترويح الرياضى. بالإضافة إلى ذلك، يرون أن الممارسة الرياضية تساهم في تعزيز الصحة العقلية والعاطفية العامة. باختصار، يرى أفراد العينة أن الترويح الرياضى يلعب دورًا إيجابيًا في تحسين الحالة النفسية والعقلية. يرونه كوسيلة فعالة لتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية، وبالتالي يمكنهم أن يكونوا مؤيدين للاستمرار في ممارسة النشاط الترويحي الرياضى كوسيلة للحفاظ على صحتهم النفسية والعاطفية.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (٢٠٢٠) Ana Eva Rodríguez and others فى أن الشباب الذين يؤدون مثل هذه الأنشطة لديهم مستويات عامة أعلى من الصحة النفسية. بدورهم،

كما أن أداء الأنشطة البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على ثلاثة محاور من الرفاهية النفسية: قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة.

كما تتفق أيضاً مع دراسة رنيا بكير على (٢٠٢١) في استخدام الرقص كنوع من أنواع الترويح الرياضي كان له تأثير إيجابي في تخفيف الانفعالات النفسية (الغضب - القلق - الخجل - الشعور بالذنب) لطالبات كلية التربية الرياضية.

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة عبد القادر والماض (٢٠١٥) ان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثيراً إيجابياً على جودة الحياة متمثلة في (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل وقت الفراغ) لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية.

وترى الباحثة أن هناك علاقة قوية بين فعالية الترويح الرياضي وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية، وقد تشمل هذه العوامل:

- **الرغبة والاندماج:** قد يكون للرغبة الشخصية والاندماج في النشاط الترويحي الرياضي دور في تعزيز التأثيرات النفسية الإيجابية. إذا كان الشخص يستمتع بالنشاط الترويحي الرياضي ويشعر بالارتباط العاطفي والاستمتاع به، فقد يزداد تأثير الترويح الرياضي على تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية.

- **التحكم والمشاركة النشطة:** يمكن أن يكون للشعور بالتحكم والمشاركة النشطة في النشاط الترويحي الرياضي تأثير إيجابي على الحالة النفسية. عندما يشعر الفرد بأنه مسؤول عن اختيار وممارسة النشاط الترويحي الرياضي ويشارك بنشاط في صنع القرارات المتعلقة به، فإنه قد يشعر بزيادة الثقة بالنفس والسيطرة على حالته النفسية.

- **الانسجام والتوافق:** قد يكون لتوافق النشاط الترويحي الرياضي مع الاحتياجات والقيم الشخصية للفرد تأثير إيجابي على السكينة الداخلية. عندما يجد الشخص نشاطاً رياضياً يتناسب مع مستوى لياقته البدنية ويشعر بأنه

- **التركيز والانتباه:** يمكن أن يلعب التركيز والانتباه دوراً هاماً في تحقيق فوائد الترويح الرياضي على الصعيد النفسي. عندما يركز الفرد تماماً على النشاط الترويحي الرياضي الممارس، فإنه

يمكنه تحقيق حالة من الانسجام والتواجد الحاضر، مما يساهم في تخفيف التوتر وزيادة السكينة الداخلية.

- **تحفيز الانتاجية والتحقيق الذاتي:** يمكن أن يساهم النشاط الترويحي الرياضي في تعزيز الانتاجية والتحقيق الذاتي للفرد، وهو ما قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالرضا الذاتي والسعادة. عندما يحقق الفرد تحسناً في أداءه الرياضي أو يتحقق من تحقيق أهدافه الشخصية، فإن ذلك يعزز الشعور بالانجاز والتوجه الإيجابي للذات.

- **التواصل الاجتماعي والدعم الاجتماعي:** يمكن أن يساهم الترويح الرياضي في تعزيز التواصل الاجتماعي وتعزيز الدعم الاجتماعي، مما يؤدي إلى تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية. عندما يشارك الفرد في أنشطة رياضية جماعية أو ينضم إلى فرق رياضية، فإنه يمكنه التواصل مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، مما يعزز الدعم النفسي والعاطفي.

وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الأول للبحث والذي ينص على ماهى العلاقة بين ممارسة أنشطة الترويح الرياضى وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخليه.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

أشارت نتائج الدراسة فى مجال تحديد العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي (المكان - المناخ - المجتمع المحيط)، كما يتضح من جدول (٨) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الثاني العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي (المكان - المناخ - المجتمع المحيط) قد انحصرت ما بين (٨٦,٢% ، ٩٠,٩%) ، كما جاءت جميع قيم كا ٢ دالة احصائيا علي عبارات المحور الاول وفى اتجاه الاستجابة ب (موافق) ، مما يعنى أن أفراد العينة يرون أن العوامل المحيطة لها تأثير كبير على فعالية الترويح الرياضي وعلى مستوى التوتر والسكينة الداخلية. كما يرون أن المكان والبيئة المحيطة بهم يمكن أن تؤثر بشكل كبير على تجربتهم الرياضية ومدى استفادتهم منها. مثل العوامل المناخية، كالطقس ودرجة الحرارة، وكيف يمكن أن تؤثر على رغبتهم وقدرتهم على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية. قد يرون أيضاً أهمية المجتمع المحيط بهم ودوره في توفير الدعم والتشجيع للمشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك، يرون أن العوامل الاجتماعية تلعب دورًا هامًا، مثل وجود رفقاء تمارس النشاط الترويحي الرياضي معهم أو وجود فرص تفاعل اجتماعي وتبادل الخبرات والتجارب مع الآخرين في بيئة رياضية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة دراسة (٢٠١٤) (Ailsa Niven & others) في وجود ست عوامل مهمة تؤثر في فعالية الترويح الرياضي وهم (١) الأنشطة المقدمة؛ (٢) جودة مرافق PE والتغيير؛ (٣) المعدات المتاحة؛ (٤) طول وكمية وجدولة PE خلال اليوم؛ (٥) تأثير الطقس و(٦) الملابس مع دراسة أن في البيئة المادية مهمة للممارسين ويمكن أن تؤثر على جودة تجربتهم في التربية البدنية وترى الباحثة أن للعوامل المحيطة مثل المكان والمناخ والمجتمع المحيط تؤثر على مدى رغبة الطالبات في ممارسة الترويح الرياضي والتفاعل الاجتماعي المحيط بهم. كما أنها قد تؤثر على شعورهم بالراحة والاسترخاء والسكينة الداخلية أثناء ممارسة النشاط الترويحي الرياضي. ويجب مراعاة هذه العوامل المحيطة عند تصميم برامج الترويح الرياضي، حيث يمكن تحسين جودة تجربة الطالبات وزيادة فاعلية الترويح الرياضي من خلال توفير بيئة مشجعة ومناسبة. ويمكن تحقيق ذلك من خلال اختيار المواقع الملائمة، وتوفير التسهيلات اللازمة، وتعزيز التواصل الاجتماعي والدعم المجتمعي للمشاركة في النشاطات الرياضية.

كما يجب الانتباه إلى العوامل المحيطة المحتملة التي قد تعترض تجربة الترويح الرياضي وتقليل فعاليته، مثل الضغوط الاجتماعية والثقافية، والتحديات البيئية، والمشاكل التنظيمية.. ويجب على الباحثين والمختصين في مجال الرياضة والترويح الرياضي العمل على تعزيز الوعي بتأثير العوامل المحيطة على تجربة الترويح الرياضي وتوجيه الجهود نحو تحسينها. كما يمكن تطوير برامج تدريبية وتوعوية للأفراد والمجتمع لزيادة الوعي بأهمية خلق بيئة مواتية للترويح الرياضي وتعزيز الصحة النفسية.

وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على ما هي العوامل التي قد تؤثر على فعالية الترويح الرياضي (المكان - المناخ - المجتمع المحيط).

- مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

أشارت نتائج الدراسة في مجال التعرف على الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق

أقصى إستفادة من برامج الترويح الرياضي، يتضح من جدول (٩) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي المحور الثالث "الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى إستفادة من برامج الترويح الرياضي" قد انحصرت ما بين (٨٩,٦% ، ٩٣,٨%) ، كما جاءت جميع قيم كا دالة احصائيا علي عبارات المحور الاول وفي اتجاه الاستجابة بـ (موافق)، مما يعنى أن أفراد العينة يرون أهمية وجود آليات محددة لزيادة النشاط الترويحي الرياضي وإجراءات تشجيعية وتحفيزية تساعد على زيادة النشاط الترويحي الرياضي يعد أمرًا ضروريًا ومهمًا. حيث أن زيادة النشاط الترويحي الرياضي يمكن أن تؤدي إلى فوائد عديدة، مثل تعزيز الصحة البدنية والنفسية، زيادة الطاقة واللياقة البدنية، وتقليل التوتر والقلق. كما يرغبون في وجود دعم وتوجيه من الجهات ذات العلاقة، مثل المدربين الرياضيين، والمعلمين، والمجتمع المحيط، للمساعدة في زيادة النشاط الترويحي الرياضي والحفاظ عليه.

كما يرون أهمية وجود تشكيلة متنوعة من الأنشطة الترويحية الرياضية التي يمكن اختيارها، حيث يمكن أن يتفاوت اهتمام الطالبات وقدرتهم البدنية، وبالتالي يحتاجون إلى خيارات متعددة للنشاط الرياضي. ويدركون أيضا أهمية وجود عوامل تحفيزية، مثل المكافآت والتحديات، لتشجيعهم على زيادة النشاط الترويحي الرياضي والاستمرار فيه.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (Grima, Simon & others) (٢٠١٧) في أن حين تتجذر الثقافة الرياضية والترفيهية بعمق في المجتمع عندما تدعمها الظروف الاجتماعية والاقتصادية الاستراتيجية ، ومستويات المعيشة المرتفعة ، والمساواة بين الجنسين ، والمرافق الرياضية الوفيرة ، والنظام المدرسي الذي يعزز بشدة النشاط البدني ، وقطاع أندية رياضية تطوعية قوية ومستويات عالية من مساهمة الوالدين. كما أن العوامل الاجتماعية والنفسية تساهم في زيادة النشاط البدني. وتؤثر الشبكات الاجتماعية والأصدقاء بشكل كبير على قرار الفرد بالمشاركة في الرياضة ، بينما تؤثر مشاركة الوالدين في الرياضة على تكرار الرياضة بطريقة إيجابية.

وترى الباحثة انه يجب أن تكون هناك بيئة محفزة ومناسبة لممارسة النشاط الترويحي الرياضي. ويشمل ذلك توافر المرافق الرياضية الملائمة، والمعدات اللازمة، والمساحات المناسبة

للممارين. ويجب أيضًا أن تتوفر الإرشادات اللازمة للمشاركين لمساعدتهم في اختيار الأنشطة الترويحية الرياضية المناسبة وتنفيذها بطريقة صحيحة.

ويجب أن يتيح النظام الرياضي خيارات متنوعة من الأنشطة الترويحية الرياضية لتتناسب اهتمامات ومتطلبات الطالبات المختلفة. كما ينبغي أن يتم تشجيع المشاركين على استكشاف أنواع مختلفة من النشاطات الرياضية وتجربتها، حتى يتمكنوا من العثور على الأنشطة التي تناسبهم وتحفزهم.

وينبغي أن يتم تعزيز المشاركة في النشاطات الرياضية من خلال العمل الجماعي والفرق الرياضية، كما يمكن أن تسهم المسابقات والأحداث الرياضية الجماعية في تحفيز الناس للمشاركة وتعزيز روح الفريق والتعاون.

كما يجب أن يتم تقديم الدعم والتوجيه المستمر للمشاركين للمساعدة في تحقيق أهدافهم الرياضية وزيادة نشاطهم. ويمكن توفير الدعم من خلال توجيهات المدربين الرياضيين، والاستشارات الصحية، وبرامج التدريب المناسبة لمستوى اللياقة البدنية والأهداف الشخصية.

ويجب تشجيع المشاركين على تعزيز المحفزات الداخلية والخارجية لزيادة النشاط الترويحي الرياضي. ويمكن تحفيزهم من خلال إعداد أهداف واضحة وقابلة للقياس، وتقديم المكافآت المناسبة والتعريف بالتحديات لزيادة الدافعية والالتزام.

كما ينبغي توفير المعلومات اللازمة حول فوائد النشاط الترويحي الرياضي والأنشطة المناسبة للمشاركين. يجب تعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني للصحة العامة والعافية النفسية، وتوفير المعلومات حول الأنشطة المناسبة لكل فئة عمرية ومستوى لياقة بدنية.

وهذه الآليات يمكن أن تساهم في زيادة مشاركة الطالبات في النشاط الترويحي الرياضي وتعزيز فوائده النفسية والصحية. إضافة إلى ذلك، يجب أن تكون هناك استراتيجيات وتقييم دوري لقياس فاعلية هذه الآليات وتحسينها بناءً على تغذية راجعة من المشاركين.

وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على ما هي الآليات والادوات التي يمكن تطبيقها لتحقيق أقصى استفادة من برامج الترويج الرياضي.

الاستنتاجات:

١. قد يكون هناك ضغط مكثف على الطالبات في الجامعة، سواء من حيث حجم الواجبات الدراسية أو ارتفاع مستوى التوقعات الأكاديمية، وتواجه الطالبات ضغوطات اجتماعية متعددة تتعلق بالتكيف مع العلاقات الاجتماعية داخل الجامعة أو خارجها، وقد يكون لديهن توترات متعلقة بالتواصل والتفاعل الاجتماعي. كما قد يعكس توجه الإجابة بـ "نعم" تأثيرات صحة نفسية سلبية قد تكون موجودة بين هذه المجموعة من الطالبات، مثل القلق، الإجهاد، أو الاكتئاب، و قد يكون لدى الطالبات عوامل شخصية مؤثرة على استجابتهن، مثل مستوى الثقة بالنفس، أو مهارات إدارة الوقت، أو قدرة التعامل مع المواقف الضاغطة.
٢. أظهرت النتائج أن العديد من الطالبات قد انتفعوا من الترويح الرياضي بشكل كبير وشعروا بتحسن في مستويات التوتر والسكينة الداخلية.
٣. تشير نتائج التحليلات إلى وجود بعض النقاط القوة في البرامج الترويحية الحالية، مثل التنوع في الأنشطة الترويحية الرياضية والدعم الاجتماعي المقدم للمشاركين. ومع ذلك، يتم تحديد بعض الضعف في التنفيذ والتخطيط، ويمكن لهذه المعرفة أن تستخدم لتحسين البرامج الحالية وجعلها أكثر فعالية.
٤. أظهر المحور الثاني الذي يتعلق بالعوامل المحيطة أن البيئة المحيطة بممارسة الترويح الرياضي لها دور كبير في تحديد فعاليته وتأثيره على النفسية. حيث تؤثر العوامل المحيطة مثل المكان والمناخ والمجتمع المحيط على مدى رغبة الطالبات في المشاركة وتجربة الترويح الرياضي بشكل إيجابي أو سلبي.
٥. هناك علاقة إيجابية بين الترويح الرياضي وتقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية. الاستفادة النفسية من الترويح الرياضي تتراوح من تحسين المزاج والتخفيف من القلق إلى تحسين التركيز وتعزيز الشعور بالسكينة الداخلية.
٦. الأنشطة الترويحية الرياضية المثلى يمكن أن تساعد في تحقيق أقصى فوائد الترويح الرياضي في تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية. ويجب التركيز على تشجيع الأنشطة التي تناسب احتياجات الفرد وتساهم في تحسين صحته النفسية بشكل عام.
٧. بالنسبة للآليات التي يمكن تطبيقها لزيادة النشاط الترويحي الرياضي، فقد أظهر أن الدعم الاجتماعي والتوجيه الفردي وتوفير البنية التحتية الملائمة يمكن أن يساهم في تعزيز مشاركة الطالبات في الترويح الرياضي وتحسين نمط حياتهم النشط

التوصيات:

١. ينبغي تصميم برامج ترويح رياضية متنوعة وملائمة لمختلف الفئات العمرية والمستويات البدنية. ويمكن تضمين الأنشطة الترويحية الرياضية المتنوعة مثل الرياضات الجماعية والتمارين الهوائية والتمارين الترفيهية، مع التركيز على التنوع والمتعة.
٢. يجب توفير البنية التحتية اللازمة لممارسة النشاط الترويحي الرياضي بالجامعات، مثل المرافق الرياضية المجهزة والملاعب والحدائق. حيث يساهم وجود بنية تحتية جيدة في تشجيع المشاركة وتسهيل ممارسة النشاط البدني بشكل مريح وآمن.
٣. ينبغي توجيه وتثقيف الطالبات المشاركات بالجامعات حول دور ممارسة الترويح الرياضي وكيفية استخدامه بشكل فعال لتحقيق الفوائد النفسية المرجوة. يمكن توفير المعلومات والإرشادات المناسبة حول أنشطة الترويح الرياضي وتأثيرها على التوتر والسكينة الداخلية لتمكين المشاركات من اتخاذ القرارات الصحيحة والمستنيرة.
٤. يجب تعزيز المشاركة المجتمعية في الأنشطة الترويحية الرياضية والترويحية، سواء من خلال إنشاء فرق وأندية رياضية أو تنظيم فعاليات رياضية مجتمعية. ويمكن أن تلعب الجامعات والمؤسسات المحلية دورًا حيويًا في تعزيز المشاركة وتنظيم الفعاليات المشتركة التي تجمع الناس وتشجعهم على ممارسة النشاط البدني.
٥. يجب تعزيز الدعم الاجتماعي للطالبات في ممارسة الترويح الرياضي، سواء عن طريق تشجيع العائلة والأصدقاء على المشاركة أو إنشاء شبكات دعم اجتماعية في المجتمعات المحلية.
٦. ينبغي تطوير تدريبية للمعلمين والمدربين الرياضيين والمسؤولين الصحيين بالجامعات، بهدف تعزيز فهمهم للترويح الرياضي وتأثيره على الصحة النفسية. ويمكن توفير دورات تدريبية وورش عمل لتأهيل الكوادر العاملة في هذا المجال.
٧. ينبغي توفير التوجيه الفردي للطالبات في اختيار الأنشطة الترويحية الرياضية المناسبة وتصميم برامج الترويح الرياضي الشخصية. يمكن أن يشمل ذلك تقييم الاحتياجات الفردية والقدرات والاهتمامات وتوجيههم للنشاطات الرياضية التي تتناسب بشكل أفضل.

٨. يجب تشجيع الطالبات على اعتماد نمط حياة نشط يشمل الترويح الرياضي كجزء منه. يمكن ذلك عن طريق توفير الإعلام والتوعية حول فوائد الترويح الرياضي وتشجيع الطالبات على تخصيص وقت مناسب لممارسة النشاط البدني.
٩. ينبغي أن يتم تقييم برامج الترويح الرياضي داخل الجامعات بانتظام لقياس فعاليتها وتحديد أي تحسينات مطلوبة. ويمكن استخدام أدوات التقييم المناسبة، مثل الاستبيانات والمقابلات والملاحظات، لجمع معلومات حول تجربة المشاركين وتأثير البرامج على التوتر والسكينة الداخلية.
١٠. يجب التعاون مع الجهات المعنية المختلفة، مثل الجامعات والمؤسسات الرياضية والمجتمعات المحلية، لتعزيز الترويح الرياضي وتطوير برامج فعالة. يمكن تبادل المعرفة والخبرات والموارد مع هذه الجهات لتحقيق أقصى استفادة من الترويح الرياضي في تقليل التوتر وزيادة السكينة الداخلية.
١١. ينبغي أن يتم تصميم برامج الترويح الرياضي بالجامعات بحيث تكون مستدامة وقابلة للتطبيق على المدى الطويل. يجب أن تدمج العوامل الحفازة على المشاركة والمتعة والتحفيز في البرامج للحفاظ على استمرارية الممارسة وتحقيق الفوائد المرجوة على المدى البعيد.
١٢. ينبغي أن يتواصل البحث في مجال الترويح الرياضي وتأثيره على الصحة النفسية، لتوفير المزيد من الأدلة والمعرفة. يمكن توجيه الجهود للبحث عن آليات عمل الترويح الرياضي وتأثيره على الجوانب النفسية والعقلية بشكل أعمق وأكثر تفصيلاً.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية: -

١. عبد القادر، أحمد، والماظ، أماني . (٢٠١٥). ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف. **إنتاج علمي منشور**. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، ٠١(٠١)، ٩٢-١٠٩. Doi: ١٠,٢١٦٠٨/jphalex.٢٠١٥,٨٢٤٠٣
٢. بوالحيلة، عدلان. (٢٠١٧). "أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرياح - ورقلة، الجزائر.

٣. على، رانيا. (٢٠٢١). " استخدام الرقص الحديث كنشاط تروحي لتخفيف الانفعالات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، كفر الشيخ، جمهورية مصر العربية.
٤. سراج، صبحي. (٢٠٢١). "تأثير الألعاب الترويحية على تخفيف حدة اضطراب الشخصية التجنبي لدى طالبات كلية التربية الرياضية". إنتاج علمي منشور. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية: العدد ٥٦.
٥. مجدي، صلاح، والسيد، إبراهيم. (٢٠٢٠). الترويح وأنشطة الخلاء في التربية البدنية. دار العلم والايمان للنشر والتوزيع. كفر الشيخ. جمهورية مصر العربية.
٦. زريقات، عايد. (٢٠٢٢). الترويح الرياضي والمهارات الحياتية. كلية علوم الرياضة. الجامعة الأردنية. عمان. الاردن.
٧. عبد الحميد، كمال وآخرون. (٢٠١٢). الترويح الرياضي للشباب. الطبعة الأولى. دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
٨. الحماحمي، محمد. (٢٠٢٢). بناء وتطوير برامج الترويح الرياضي: وفقا للأسس العلمية والتوجهات التربوية والفلسفية المعاصرة. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. جمهورية مصر العربية.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية :-

٩. Grima, Simon & Grima, Alan & Thalassinis, Eleftherios & Seychell, Sharon & Spiteri, Jonathan: Theoretical Models for Sport Participation: Literature Review. International Journal of Economics and Business. V. ١٠, ٣٥٨٠٨/ijeba/١٣٨, (٢٠١٧).
١٠. Niven, A., Henretty, J. & Fawkner, S. (٢٠١٤). "It's too crowded": A qualitative study of the physical environment factors that adolescent girls perceive to be important and influential on their PE experience". European Physical Education Review: Volume ٢٠ Issue ٣.
١١. Rodríguez, A., Juanas, Á & Castilla, F. (٢٠٢٠). "Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing". National University of Distance Education. Madrid. Spain.
١٢. Ibele, K. (٢٠١٩). "Campus Recreation Use, Student Wellbeing, and Academic Success: A Mixed-methods Investigation". University of Wyoming. Laramie. Wyoming.

١٣. Vasold, K. (٢٠١٩). **“Impacts of Recreational Sports Participation on College Student Academic Success”**. Michigan State University. Kinesiology.
١٤. Wells, M., & Tapps, M. (٢٠١٩). **Introduction to Recreation and Leisure, Human Kinetics**. Champaign. IL.
١٥. Barcelona, R., Wells, M., & Banning, S. (٢٠١٦). **Recreational Sport: Program Design, Delivery, and Management, Human Kinetics**, ISBN٩٧٨١٤٥٠٤٢٢٣٩٠.