

## الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الشباب الجامعي

د/ أحمد مصباح الشريف\*

### مقدمة ومشكلة البحث :

أن الشباب هو رأس مال الأمة وعدتها، وحاضرها ومستقبلها إنه الثروة التي تفوق كل ثروة وكل مورد، فإذا أدركت الأمة كيف تحافظ علي أغلي ثرواتها وكيف تنميها وترعاها، وتوجهها وتستفيد منها وتفيدها، استطاعت أن تؤدي رسالتها في الحياة، فالشباب هم وسيلة الدولة في تحقيق أهدافها بعد إعدادهم عن طريق النظم التربوية الموجودة في المجتمع، لأنه في ظل غياب التوجيه الواعي يبتعد الشباب عن المسار الصحيح ويفقد المجتمع عطاء مطلوب للبناء والتنمية.

كما أن وقت الفراغ لدى الشباب وما فيه من أنشطة ترويحية وهويات مختلفة يعد استثمار وليس وقتاً ضائعاً واستثماره يعود على الشباب بالخير لأنه ينمي لديهم مهارات متعددة في مجالات مختلفة حيث يشير كل من "محمد الحماحي، عايد عبد العزيز" (٢٠٠٧) بأن مناشط الترويح تعد احدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب حيث انها تسهم بدور فعال وايجابي في تحقيق الرسالة التربوية وذلك من خلال اشتراك الشباب في مناشط ايجابية لإستثمار اوقات فراغهم. (٢٤: ١٩٨)

وتتجلي الصلة الوثيقة بين الترويح والتربية حيث يؤكد كل من "خليفة بهبهاني (٢٠٠٤)، يحي الجيوش، نفين أحمد" (٢٠٠٨) أن الترويح يعتبر من أهم المجالات التي تسهم في استثمار وقت الحر وتنمية الشخصية المتكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً وهذا ما تؤكد عليه جوانب التربية، حيث أنه مجال زاخر بالأنشطة المتنوعة التي تقابل معظم ميول وحاجات الافراد ووسيلة لإشباع حاجات الانسان للتعبير عن دوافعه ومشاعره الداخلية. (١٠: ٥٠) (٣٢: ٥١٨)

\* مدرس بقسم الترويح الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

وتشير "تهاني عبدالسلام" (٢٠٠١) أن التربية الترويحية ما هي الا عملية مستمرة من امداد الفرد بالمعلومات عن ممارسة أنشطه تؤثر في اتجاهات الفرد لتصبح اتجاهات ايجابية نحو شغل وقت الفراغ لتغيير انماط سلوك الفرد في وقت فراغه الي السلوك الامثل. (٨ : ٧)

وتعد مرحلة الشباب ما هي إلا مرحلة عمرية تتميز بالحيوية والطاقة، والنضوج، والمرح، والرياضة، والسعي وراء التجارب، حيث تكمن أهميّة مرحلة الشباب في التميّز والتجدد الذي يسعى إليه الإنسان في هذا السن، ويبدو هذا التجدد ملحوظاً من خلال الاهتمام بشكله وبناء جسمه ومظهره الخارجي. (٤٣)

ويري الباحث أن مراكز اللياقة البدنية من أهم المنشآت الرياضية لإستثمار أوقات الفراغ ، وتعد بيئة مثالية لتنمية الشباب في مختلف جوانب التربية الترويحية (الصحي والبدني والاجتماعي والوجداني)، كما أنها بمثابة مؤسسة تربية فنجد فيها ريادة وبرامج ومواقف اجتماعية تتفاعل معا لتعطي ناتجا هو أكثر ما يكون من فائدة الا هو استثمار طاقتهم البشرية وتفريغ الضغوط النفسية والاجتماعية لتحقيق الأمن النفسي لدي الشباب الجامعي.

ويذكر كل من "ديفيد devise (٢٠٠٤)، سوزان بسيوني، عبير الصبان" (٢٠١١) أن الأمن النفسي عملية دينامية تنظم مجموعات من السلوكيات ويشعر بها الفرد من خلالها بالطمأنينة والامان والراحة النفسية والاستقرار، واشباع معظم حاجاته ومطالبه، وعدم الشعور بالخوف او الخطر والقدرة على المواجهة دون حدوث اي اضطرابات أو خلل. (٣٤ : ٤٥٠) (١٤ : ١٣٣)

وترى "زينب شقير" (٢٠٠٥) ان الأمن النفسي هو شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان وانه محبوب متقبل من الاخرين بما يمكنه من تحقيق

قدر اكبر من الانتماء للآخرين، مع ادراكه لاهتمام الاخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر قدرا كبيرا من الدفاء والمودة ويجعله في حاله من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدرا من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات، ومن ثم الى توقع حدوث الاحسن في الحياه مع امكانيه تحقيق رغباته في المستقبل بعيدا عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية او صراعات او اي خطر يهدد امنه واستقراره في الحياه. (١٢ : ٧،٦)

كما ويوضح كل من "فيننيمان Fenniman" (٢٠١٠)، "ملياد Mulyadi" (٢٠١٠)، "نافا والتاناشي Nafaa, N., and El-Tanahi" (٢٠١١)، "الدومي Al-Domi, M" (٢٠١٢) أن الشعور بالأمن النفسي يعني شعور الفرد بإشباع حاجاته الأساسية والدفاء والرعاية والتقدير والثقة وشعوره بالراحة والثقة بالنفس والقدرة على تقدير ذاته وتحقيق قدراته وتحسين ابداعاته والقدرة علي ارتياد المخاطر بدون الخوف من العواقب والنتائج المترتبة. (٣٥:٣٥) (٣٧:٧٣) (٣٩:١٠٤) (٣٣:٥٣)

ويشير "مصطفى علي" (٢٠١٤) ان الأمن النفسي حاجة أساسية للأفراد والمجتمعات على حد سواء فهو ضرورة من ضرورات بناء المجتمع والولاء له، ومرتكز أساسي من مرتكزات تشيد الحضارة، فلا استقرار بلا أمن ولا حضارة بلا أمن أيضا حيث لا يتحقق الأمن الا في الحالة التي يكون فيها العقل الفردي والحس الجماعي خاليا من أي شعور بالتهديد بالسلامة والاستقرار وأنه حفاظا على مسيره الحياه البشرية بصوره امنه، وحرصت معظم المجتمعات على بذل الجهود للقيام بمسؤولياتها تجاه مواطنيها لتحقيق الأمن والاستقرار والولاء لمجتمعاتها. (٢٧: ٣٨)

ويذكر "فيننيمان Fenniman" (٢٠١٠) الى أن فقدان الأمن النفسي عند الانسان يؤدي الى الخوف والشك والقلق والاضطراب يحرم صاحبه من سكون النفس وطمأنينتها وهدوء القلب وراحته فيصبح كثير الهموم والصراعات ويعيش في حياة شقاء وتعاسه، كما يؤدي الى العديد من الاثار المدمرة تشمل اعاقات النمو والتطوير والتعلم والتكيف مع التغيير (٣٥: ٤١)

واستنادا على ما تقدم نجد اننا بصدد متغيرين غاية في الأهمية وهم الدور التربوي لمراكز اللياقة البدنية والحاجة للأمن النفسي، وهما موضوعان نحن أحوج ما نكون الى دراستهما واستجلاء العلاقة بينهما، وفي ظل التحولات الاجتماعية والتغيرات الثقافية بالمجتمع المصري التي القت بتداعياتها السلبية على الأفراد فصار ايقاع حياتهم اليومية سريعا واصبحت الضغوط النفسية عليهم اكثر حده وشده وهو الامر الذي ادى الى ظهور علامات فقدان الأمن النفسي ومما لاشك فيه أن الشباب هم الفئة الأكثر عرضة للتأثر بهذه الاوضاع ومن هنا جاءت فكره اجراء هذه البحث التي يأمل الباحث ان يكشف نتائجها من خلال التعرف على الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية وعلاقتها بالأمن النفسي لدي الشباب الجامعي.

#### هدف البحث :

يهدف البحث التعرف علي الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية علاقتها بالأمن النفسي لدي الشباب الجامعي.

#### تساؤلات البحث:

- ١- ما الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية للشباب الجامعي من المترددين؟
- ٢- ما العلاقة بين الدور التربوي الترويحي والامن النفسي لدي الشباب الجامعي؟

#### المصطلحات المستخدمة

#### - الدور التربوي الترويحي:

مجموعة من الانشطة الترويحية التي تنمي اتجاهات ايجابية نحو شغل وقت الفراغ لتغيير سلوك الفرد للسلوك الأمثل من مختلف الجوانب (الصحية، الاجتماعية، البدنية، الوجدانية، الجانب المعرفية). (اجرائي)

### - الأمن النفسي:

هو شعور مركب يشعر به الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان و انه محبوب متقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر اكبر من الانتماء للآخرين مع ادراكه اهتمام الآخرين به وثقتهم فيه يجعله في حاله من الهدوء والاستقرار ويظهر له قدرا من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات. (١٢: ٦)

### - الشباب:

تعرف مرحلة الشباب من وجهة نظر علماء الاجتماع بأنها حالة عمرية تخضع لنمو بيولوجي (النمو العضوي) من جهة ولثقافة المجتمع من جهة أخرى، فيصبح الفرد يمتلك الهوية والكينونة والاستقرار عليها وانتهاء طور التمرد والعصيان، وتبدأ من سن البلوغ وانتهاء بدخول الفرد الى عالم الراشدين الكبار، حيث تكون قد اكتملت عمليات التطبيع الاجتماعي. (٤١)

(٤٢)

### الدراسات المرجعية :

#### أولاً: الدراسات العربية :

١- دراسة "مني عبد الفتاح لطفي محمد" (٢٠٠٥) (٢٨) بعنوان "الدور التربوي والترويحي للمعسكرات وعلاقته بتقدير الذات والنزعة التفاعلية لدي الشباب في المرحلة الجامعية" هدف البحث التعرف علي الدور التربوي والترويحي للمعسكرات وعلاقته بتقدير الذات والنزعة التفاعلية لدي الشباب في المرحلة الجامعية المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث تكونت عينة البحث من (٢٧٢) طالب وطالبة من جامعة الزقازيق تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين من الطلاب المشاركين والغير المشاركين في المعسكرات أهم النتائج. المشاركة في لها دور تربوي ترويحي إيجابي لدي طلاب الجامعة فيما بالتربية الصحية

والاجتماعية والوجدانية البيئية، توجد فروق داله احصائيا لصالح الطلاب المشاركين في المعسكرات، توجد علاقة ارتباطيه بين التربية الترويحية وبين تقدير الذات والنزعة التفاضلية لطلاب الجامعة

٢- دراسة " مصطفى علي رمضان مظلوم" (٢٠١٤) (٢٧) بعنوان "العلاقة بين الامن النفسي والولاء للوطن لدي طلاب الجامعة"، هدف البحث التعرف علي العلاقة بين الأمن النفسي والولاء للوطن لدى طلاب الجامعة، كما هدفت إلى معرفة تأثير الجنس (الذكور/ الإناث) في الأمن النفسي، وكذلك الولاء للوطن لدى هؤلاء الطلاب، المنهج المستخدم المنهج الوصفي، عينة البحث تكونت عينة البحث من (٣٧٣) طالبًا وطالبة بالفرقة الرابعة بكليتي التربية والآداب- جامعة بنها منهم (١٧٤) طالبًا، و(١٩٩) طالبة، وتتراوح أعمارهم بين (٢١-٢٣) عامًا، أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس الأمن النفسي وأبعاده، ودرجاتهم على مقياس الولاء للوطن وأبعاده، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الأمن النفسي وأبعاده، وكذلك على مقياس الولاء للوطن وأبعاده.

٣- دراسة "همت مختار مصطفى" (٢٠١٦) (٣١) بعنوان "استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والامن النفسي لدي عينة من طلاب المؤسسات الايوائية"، هدف البحث التعرف علي أهمية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" في علاقته بكل من الثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي على عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية، المنهج المستخدم المنهج الوصفي، عينة البحث عددها ١٥٠ طالبا من الطلاب الملتحقين بالمؤسسة الايوائية بمحافظة القاهرة وتتراوح أعمارهم بين (١٣- ١٨) عامًا، أهم النتائج:

وجود ارتباط دال إحصائياً بين استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك وكل من الثقة بالنفس، تقدير الذات والأمن النفسي وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث من مستخدمي موقع الفيس بوك (مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الاستخدام) في المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، تقدير الذات والأمن النفسي) وذلك لصالح المستوى المرتفع في كل منها.

٤- دراسة "موسى، أليس" Musa, Alice KJ (٢٠١٦) (٣٨) بعنوان "تصور المراهقين للأمان النفسي لبيئتهم المدرسية وعلاقتها بتطورهم العاطفي وأدائهم الأكاديمي في المدارس الثانوية"، هدف البحث التعرف علي تحديد تصور المراهقين للأمان النفسي لبيئتهم المدرسية وعلاقتها بتطورهم العاطفي وأدائهم الأكاديمي في المدارس الثانوية، المنهج المستخدم المنهج الوصفي، عينة البحث اشتملت علي (٢٣٩) طالب منهم (١٠٧) ذكور و(١٣٣) اناث من طلاب المدارس الثانوية، أهم النتائج: أن المراهقين ينظرون إلى الأمن النفسي لبيئات المدارس الثانوية على أنه غير آمن؛ كما يوجد هناك علاقات مهمة بين انعدام الأمن في البيئة المدرسية والتطور العاطفي والأداء الأكاديمي للمراهقين.

#### الاستفادة من الدراسات المرجعية:

- مساعده الباحث في ضبط الاجراءات الخاصة بقياسات البحث.
- التعرف على كيفية تصميم استبيان الدور التربوي الترويجي لمراكز اللياقة البدنية.
- توجيه الباحث لتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- الرجوع الى نتائج الدراسات في تفسير مناقشه نتائج البحث الحالي.

## إجراءات البحث :

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (المسحي) نظراً لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

### مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث طلاب وخريجي الجامعات والمعاهدة المصرية من الذكور المترددين علي مراكز اللياقة البدنية بمدينة كفر الشيخ لعام ٢٠١٧، والبالغ عددهم (٩) مراكز بواقع (٣٨٠) من الشباب المشاركين.

### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي عدد (١٥٠) شاب جامعي من المشاركين في مراكز اللياقة البدنية من طلاب وخريجي الجامعات والمعاهدة المصرية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المشاركين في (٩) مراكز للياقة البدنية في مدينة كفر الشيخ لعام ٢٠١٧، تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٨) عام واشتملت عينة البحث الاستطلاعية علي عدد (٢٠) شاب من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

### مجالات البحث :

- المجال البشري: الشباب الجامعي المشاركين في مراكز اللياقة البدنية من طلاب وخريجي الجامعات والمعاهدة المصرية.
- المجال المكاني: مراكز اللياقة البدنية بمدينة كفر الشيخ.
- المجال الزمني: الفترة من ٥/٢٥ الي ٨/١٥ /٢٠١٧م.

### وسائل جمع البيانات :

أشتمل البحث علي وسائل جمع البيانات التالية :

- ١- استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية. من إعداد الباحث. مرفق (٧)



٢- مقياس الأمن النفسي. من اعداد "زينب شقير" (٢٠٠٥) مرفق (٨)

أولاً : استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية:

للتعرف علي الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية لدي

شباب المرحلة الجامعية قام الباحث بإعداد استبيان يتكون من خمسة (٥)

ابعاد تشمل علي (٥٠) عبارة، وقد تم إتباع الخطوات التالية :

١- قام الباحث بإجراء مسح شامل للمراجع العلمية المتخصصة "تهاني عبد

السلام (٢٠٠١) (٨)، مروان عبد المجيد، اسماعيل القره (٢٠٠١)

(٢٦)، محمد كمال السمودي (٢٠٠٣) (٢٢)، طه عبدالرحيم (٢٠٠٦)

(١٥)، كمال درويش، محمد الحماحي (٢٠٠٧) (١٨)، كمال عبد

الحميد (٢٠١٢) (١٩)، محمد عبدالعزيز، أماني متولي" (٢٠١٣) (٢١)

والدراسات السابقة كدراسة "مني عبدالفتاح (٢٠٠٥) (٢٨)، أحمد سيف

الاسلام (٢٠١٥) (٥)، نبيلة شحاتة ومني عوض" (٢٠١٥) (٢٩)

للتوصل الى الابعاد والعبارات الخاصة باستبيان دور مراكز اللياقة

البدنية في التربية الترويحية لشباب المرحلة الجامعية.

٢- قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع أعضاء هيئة التدريس ذوى

الخبرة في مجال علم النفس الرياضي، والتروييح من خارج السادة

الخبراء قيد البحث وذلك للتعرف على الدور التربوي الترويحي لمراكز

اللياقة البدنية لدي شباب المرحلة الجامعية.

٣- وبناء على الملاحظات والآراء التي أبدها الخبراء قام الباحث بإجراء

بعض التعديلات حيث تم تعديل بعض الابعاد وإضافة البعض الآخر

والتي لم تكن مدرجة من قبل وبذلك أمكن تحديد (٧) ابعاد مرفق (٣)

والتي تم عرضها على عدد (٧) من الخبراء المتخصصين فى مجال

علم النفس الرياضي والتروييح مرفق (٢) للتحقق من مدى مناسبة هذه

الابعاد لاستبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية،

وتراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠) كأكبر قيمة، (٥٧.١٤) كأصغر قيمة، وقد أرتضى الباحث بالأبعاد التي حصلت علي نسبة موافقة (٧٠%) فأكثر من جملة آراء السادة الخبراء.

٤- وقد اتفقت الآراء على تحديد عدد (٥) ابعاد للاستبيان من أصل (٧) ابعاد تم عرضها علي السادة الخبراء، وبعد دمج بعض الابعاد وتعديلها لفظياً وحذف البعض الاخر لتعطي صورة أوضح وهذه الابعاد هي (الجانب الصحي- الجانب الاجتماعي- الجانب البدني- الجانب الوجداني- الجانب المعرفي) مرفق (٤)، وبعد تحديد الابعاد تم تحديد العبارات اللازمة لكل بعد.

٥- تم تحديد العبارات التي تعبر عن كل بعد من الابعاد على حدة والتي تم تحديدها في ضوء النسبة المئوية لآراء الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات لجميع ابعاد المقياس (٥٧) عبارة ، وتم عرضها على عدد (٧) من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والترويح مرفق (٢)، وذلك لتحديد مدى مناسبة هذه العبارات لقياس تلك الابعاد وكذلك مدى مناسبة الاستبيان ككل للتعرف علي الدور التربوي التروحي لمراكز اللياقة البدنية للمتريدين من شباب المرحلة الجامعية. مرفق (٥)، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠) كأكبر قيمة ، (٥٧.١٤) كأصغر قيمة، وقد أرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت علي نسبة موافقة (٧٠%) فأكثر من جملة آراء السادة الخبراء.

٦- وقد تم عمل التعديلات في عبارات الاستبيان واستبعاد البعض الاخر والتي أشار اليها الخبراء (مرفق)، وبذلك تم التوصل الى الاستبيان ويتكون من عدد (٥٠) عبارة مرفق (٦) وجدول (١) يوضح التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لآراء السادة الخبراء في أبعاد وعبارات استبيان الدور التربوي التروحي لمراكز اللياقة البدنية لدي الشباب الجامعي .

## جدول (١)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لآراء السادة الخبراء في أبعاد وعبارات استبيان الدور التربوي التروحي لمراكز اللياقة البدنية لدي الشباب الجامعي

م	الأبعاد	آراء الخبراء		الوزن النسبي لعبارات أبعاد الاستبيان	
		ك	%	قبل آراء الخبراء	%
١.	الجانب الصحي	٧	١٠٠	١٢	٢١.٠٥
٢.	الجانب الاجتماعي	٦	٨٥.٧١	١٣	٢٢.٨٠
٣.	الجانب البدني	٧	١٠٠	١١	١٩.٢٩
٤.	الجانب الوجداني	٧	١٠٠	١٣	٢٢.٨٠
٥.	الجانب المعرفي	٥	٧١.٤٢	٨	١٤.٠٣
٦.	الجانب الذاتي	٤	٥٧.١٤		
٧.	الجانب النفسي	٤	٥٧.١٤		
اجمالي عدد العبارات				٥٧	٥٠

٧- تم إعادة توزيع عبارات الأبعاد الخاص بالاستبيان حتي يتمكن الباحث من تطبيقه علي عينة البحث في صورته النهائية مرفق (٧) وجدول (٢) يوضح ابعاد الاستبيان وعدد عبارات كل بعد .

## جدول (٢)

ابعاد وعبارات استبيان الدور التربوي التروحي لمراكز اللياقة البدنية لدي الشباب الجامعي

م	الأبعاد	عدد	أرقام العبارات
٨.	الجانب الصحي	١٠	١٠، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٥
٩.	الجانب الاجتماعي	٩	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢
١٠.	الجانب البدني	١١	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٨، ٤٦
١١.	الجانب الوجداني	١٢	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٧، ٤٩، ٥٠
١٢.	الجانب المعرفي.	٨	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٤٠، ٣٥
الاجمالي (٥) ابعاد			(٥٠) عبارة

٨- تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء الاستبيان، وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تتدرج من (موافق بشدة- موافق الى حد ما- غير

موافق) بدرجات (٣، ٢، ١) للعبارات، وتتراوح الدرجة الكلية للاستبيان ما بين (٥٠): (١٥٠)، وتشير الدرجة المرتفعة للاستبيان الى الدور التربوي الترويحي الايجابي لمراكز اللياقة البدنية لدي شباب المرحلة الجامعية.

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينه من المترددين على مراكز اللياقة البدنية بلغ قوامها (٢٠) شاب من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث، وذلك في الفترة من ٢٥/٥/٢٠١٧ حتى ٢٦/٥/٢٠١٧ وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها الاستبيان، ووضوح تعليماته، وكذلك التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء تطبيق الاستبيان للعمل على تلافيها وكذلك أيجاد المعاملات العلمية للاستبيان.

### المعاملات العلمية لإستبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية: أولاً: صدق الاستبيان:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينه من المترددين على مراكز اللياقة البدنية بلغ قوامها (٢٠) شاب من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث، وقد أسفرت النتائج عن معاملات صدق عالية لجميع عبارات الاستبيان، والدرجة الكلية لكل بعد على حدة، وتم إيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، وكذلك معامل الارتباط بين العبارة والمقياس ككل، ومجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان، وقد كان هناك ارتباط دال موجب لجميع الأبعاد والعبارات مما يدل على وجود الاتساق الداخلي وبالتالي صدق المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٣، ٤).

## جدول (٣)

معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي اليه والعبارة  
والمجموع الكلي لابعاد لإستبيان الدور التربوي التروحي لمراكز اللياقة  
البدنية (ن=٢٠)

م	العبارة مع البعد	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع
١	*.٠٧٨٩	*.٠٧٨٤	٨	*.٠٧٦١	*.٠٧٠٩	٥	*.٠٦٢٧	*.٠٥٧٥	الجانبي الصحي	الاجزاء
٢	*.٠٦٢٠	*.٠٦٧٥	٩	*.٠٧٨٨	*.٠٦٧٣	٦	*.٠٦٧١	*.٠٥٧٢		
٣	*.٠٨٨٢	*.٠٧٥٢	١	*.٠٨١٨	*.٠٧٢٤	٧	*.٠٧٥٦	*.٠٧٩٥		
٤	*.٠٧٥٨	*.٠٦٨٣	٢	*.٠٦٨٥	*.٠٦٨٩	٨	*.٠٧٦٨	*.٠٨٢٤		
٥	*.٠٧٨٢	*.٠٧٥٤	٣	*.٠٧٥٥	*.٠٦٠٥	٩	*.٠٧١١	*.٠٦٣٣		
٦	*.٠٦٩٨	*.٠٦٧٩	٤	*.٠٦٦٩	*.٠٧٣٤	١٠	*.٠٦٢٩	*.٠٦٧٨		
٧	*.٠٨٣١	*.٠٨٠٤	٥	*.٠٧٥٩	*.٠٦٣٨	١١	*.٠٨٤٣	*.٠٧٦٦		
٨	*.٠٨٨٥	*.٠٧٤٢	٦	*.٠٦٣٧	*.٠٥٨٧	١٢	*.٠٦٣٩	*.٠٦٤٢		
٩	*.٠٥٣٦	*.٠٥٩٥	٧	*.٠٦٧٤	*.٠٧٠٨	١	*.٠٦٤٩	*.٠٦٤٩		
١٠	*.٠٧٨٤	*.٠٦٥٩	٨	*.٠٧١٨	*.٠٨٣٦	٢	*.٠٧٧٨	*.٠٧٣٠		
١	*.٠٧٢٧	*.٠٦٨٠	٩	*.٠٦٢١	*.٠٥٢٤	٣	*.٠٦٣١	*.٠٦٢٥	الجانبي الصحي	الجانبي البيئي
٢	*.٠٨٧٩	*.٠٨٣٩	١٠	*.٠٦٣٤	*.٠٥٣١	٤	*.٠٧١١	*.٠٦٣٧		
٣	*.٠٧٧٠	*.٠٨٠٤	١١	*.٠٦٢٢	*.٠٥٠٥	٥	*.٠٥١٦	*.٠٥٠١		
٤	*.٠٦٦٤	*.٠٧٧٧	١	*.٠٧٧٣	*.٠٦٦٥	٦	*.٠٧٧٦	*.٠٧٧٤		
٥	*.٠٧٤٣	*.٠٦٦١	٢	*.٠٧٠٧	*.٠٦٥٥	٧	*.٠٧٨٥	*.٠٧٧١		
٦	*.٠٧٤٤	*.٠٧٢٧	٣	*.٠٨١٧	*.٠٧٩١	٨	*.٠٨٠٠	*.٠٧٢٤		
٧	*.٠٨٠٧	*.٠٨٣٨	٤	*.٠٦٦٥	*.٠٦٦٧					

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٨٠

ويتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات مع البعد الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية له، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٥١٦) الى (٠.٨٨٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي وكذلك يتضح من نفس الجدول أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٥٠١) الى (٠.٨٣٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للاستبيان

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين مجموع كل بعد من ابعاد الاستبيان والدرجة الكلية له (ن=٢٠)

م	البعد	قيمة ر
١-	الجانب الصحي.	*٠.٨٦١
٢-	الجانب الاجتماعي.	*٠.٧٥٥
٣-	الجانب البدني.	*٠.٨٦٩
٤-	الجانب الوجداني.	*٠.٧٧٩
٥-	الجانب المعرفي.	*٠.٨٩٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٨٠

يتضح من جدول رقم (٤) أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت ما بين (٠.٧٥٥) الى (٠.٨٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً.

ثانياً : ثبات الاستبيان :

لحساب معامل الثبات للاستبيان قام الباحث باستخدام طرق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest وذلك علي عينه من المترددين علي مراكز اللياقة البدنية بلغ قوامها (٢٠) شاب من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث، وذلك بفواصل زمني اسبوعين بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين و جدول (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في أبعاد الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية لدى عينة التقنين ن= ٢٠

م	الابعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فروق المتوسطات		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١-	الجانب الصحي	٢٤.٨٥	٢.١١	٢٣.٧٥	٢.٤٧	١.١٠	١.٥٢	٠.٧٩١
٢-	الجانب الاجتماعي	٢٠.٥٥	٢.٨٦	٢١.٠٥	٢.٦١	٠.٥٠	١.١٠	٠.٩٢٣
٣-	الجانب البدني.	٢٥.٥٠	٣.٣٢	٢٤.٧٥	٣.٢٦	٠.٧٥	١.١٢	٠.٩٤٢
٤-	الجانب الوجداني	٣١.٠٥	٢.٩٦	٣١.٨٠	٢.٧٨	٠.٧٥	١.٢١	٠.٩١٣
٥-	الجانب المعرفي	١٧.٩٠	٣.٤٥	١٩.٠٠	٣.٣٩	١.١٠	١.٤٥	٠.٩١٠
	الدرجة الكلية للاستبيان	١١٩.٨٥	٧.٣٩	١٢٠.٣٥	٧.٧٨	٠.٥٠	٢.٣٧	٠.٩٥٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٨٠

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والثاني، وهذا يدل على ثبات الاستبيان، حيث أنه كلما أقترب معامل الارتباط من الواحد الصحيح كلما كان للاختبار معامل ثبات عالي.

### ثانياً: مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية):

استخدم الباحث مقياس الامن النفسي الذي أعدته هذا المقياس "زينب محمود شقير" (٢٠٠٥) (١٢) ويهدف اعداد هذا المقياس الى استخدامه كأداة موضوعية لتشخيص الامن النفسي لدي العديد من الفئات المتنوعة سواء في مجال الصحة أو المرض وذلك في جميع المراحل العمرية للفرد ابتداء من مرحله الطفولة المتأخرة وحتى الشيخوخة ويتكون المقياس من (٥٤) عبارته يقوم الفرد بالإجابة عليها وذلك على معيار يتدرج منه (موافق بشده) كثيراً جداً و(موافق) كثيراً و(غير موافق) احياناً (غير موافق بشده) لا، ولهذه التقديرات اربع درجات هي (٣- ٢- ١- ٠)، وهذا عن العبارات من (١ : ٩) بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (٠- ١- ٢- ٣) وهذه العبارات من (٢٠ : ٥٤) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (١٦٢ : ٠) ويتكون المقياس من أربع ابعاد كالتالي **البعد الاول**: الامن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل **البعد الثاني**: الامن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد **البعد الثالث**: الامن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد **البعد الرابع**: النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد ولقد قامت معده المقياس بتقنينه وذلك بحساب صدقه عن طريق حساب كل من الصدق الظاهري حيث تم عرض المقياس على مجموعه من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والارشاد النفسي وكذلك استخدام صدق المحكمين، كذلك تم استخدام صدق المفردات حيث يتم حساب ارتباط كل عبارته بالدرجة الكلية للمقياس فجاى جميع معاملات الارتباط مرتفعة وداله عند مستوى (٠.٠١)، ويتم توزيع عبارات محاور المقياس في صورته النهائية كالتالي:

- ١- المحور الاول: الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل ويتضمن (١٤) بند ارقام ١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٢٠- ٢١- ٢٢- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٨.
- ٢- المحور الثاني: الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد ويتضمن (١٨) ارقام ١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢- ١٣- ١٤- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧.
- ٣- المحور الثالث: الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالحالة المزاجية للفرد ويتضمن (١٠ بنود) ارقام ٣٨- ٣٩- ٤٠- ٤١- ٤٢- ٤٣- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٧.
- ٤- المحور الرابع: الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد (١٢) ارقام ١٥- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٤٨- ٤٩- ٥٠- ٥١- ٥٢- ٥٣- ٥٤.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي اليه والعبارة والمجموع الكلي لمحاور مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) ن=٢٠

م	العبارة	العبارة	م	العبارة	العبارة	م	العبارة	العبارة	م	العبارة	العبارة
م	مع	مع	م	مع	مع	م	مع	مع	م	مع	مع
م	العبارة	العبارة	م	العبارة	العبارة	م	العبارة	العبارة	م	العبارة	العبارة
م	مع	مع	م	مع	مع	م	مع	مع	م	مع	مع
١	*.٦٥٩	*.٦٥٩	٥	*.٧٧٦	*.٦٥٩	٥	*.٧٧٦	*.٦٥٩	٥	*.٧٧٦	*.٦٥٩
٢	*.٦٣٣	*.٦٣٣	٦	*.٧١٢	*.٦٣٣	٦	*.٧١٢	*.٦٣٣	٦	*.٧١٢	*.٦٣٣
٣	*.٦٤٢	*.٦٤٢	٧	*.٧١٩	*.٦٤٢	٧	*.٧١٩	*.٦٤٢	٧	*.٧١٩	*.٦٤٢
٤	*.٦٨٩	*.٦٨٩	٨	*.٦١٠	*.٦٨٩	٨	*.٦١٠	*.٦٨٩	٨	*.٦١٠	*.٦٨٩
٥	*.٨٢٤	*.٨٢٤	٩	*.٧٥٩	*.٨٢٤	٩	*.٧٥٩	*.٨٢٤	٩	*.٧٥٩	*.٨٢٤
٦	*.٦٥٣	*.٦٥٣	١٠	*.٧٠١	*.٦٥٣	١٠	*.٧٠١	*.٦٥٣	١٠	*.٧٠١	*.٦٥٣
٧	*.٦٩١	*.٦٩١	١١	*.٧٠٢	*.٦٩١	١١	*.٧٠٢	*.٦٩١	١١	*.٧٠٢	*.٦٩١
٨	*.٦٢٤	*.٦٢٤	١٢	*.٧٤٣	*.٦٢٤	١٢	*.٧٤٣	*.٦٢٤	١٢	*.٧٤٣	*.٦٢٤
٩	*.٦٤٧	*.٦٤٧	١٣	*.٧٣٢	*.٦٤٧	١٣	*.٧٣٢	*.٦٤٧	١٣	*.٧٣٢	*.٦٤٧
١٠	*.٧٧٨	*.٧٧٨	١٤	*.٨٤٣	*.٧٧٨	١٤	*.٨٤٣	*.٧٧٨	١٤	*.٨٤٣	*.٧٧٨
١١	*.٦٢٩	*.٦٢٩	١٥	*.٦٧٨	*.٦٢٩	١٥	*.٦٧٨	*.٦٢٩	١٥	*.٦٧٨	*.٦٢٩



## تابع جدول (٦)

معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي اليه والعبارة والمجموع الكلي لمحاور مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)  $n=20$

م	العبارة	العبارة	م	العبارة	العبارة	م	العبارة	العبارة	م	العبارة	العبارة
م	مع	مع	م	مع	مع	م	مع	مع	م	مع	مع
م	المجموع	المجموع	م	المجموع	المجموع	م	المجموع	المجموع	م	المجموع	المجموع
١٢	*.٠٦١٤	*.٠٧٧٥	١٦	*.٠٧٧٦	*.٠٨٣٥	٦	*.٠٧٧٥	*.٠٧٣٧	١٦	*.٠٧٧٥	*.٠٦١٠
١٣	*.٠٨٥٨	*.٠٧٢٥	١٧	*.٠٧٩٢	*.٠٨٢٠	٧	*.٠٧٢٥	*.٠٧٠٣	١٧	*.٠٧٢٥	*.٠٦٦٢
١٤	*.٠٦٣٧	*.٠٧٢٢	١٨	*.٠٧٨٨	*.٠٧٣٥	٨	*.٠٧٢٢	*.٠٥٥٤	١٨	*.٠٧٢٢	*.٠٥٧٨
١	*.٠٦٢٤	*.٠٦٩٥	١	*.٠٧٢٨	*.٠٨٩١	٩	*.٠٦٩٥	*.٠٦٤٥	١	*.٠٦٩٥	*.٠٦٦١
٢	*.٠٧٤٣	*.٠٦٧٧	٢	*.٠٦٦٠	*.٠٧٥٥	١٠	*.٠٦٧٧	*.٠٧٢٤	٢	*.٠٦٧٧	*.٠٦٨٠
٣	*.٠٦٨٧	*.٠٥٩٧	٣	*.٠٦١٣	*.٠٧٠٤	١١	*.٠٥٩٧	*.٠٧١٧	٣	*.٠٥٩٧	*.٠٦٥٢
٤	*.٠٦٤٤	*.٠٧٨٩	٤	*.٠٥٨٢	*.٠٧٤٤	١٢	*.٠٧٨٩	*.٠٧٢٦	٤	*.٠٧٨٩	*.٠٦٥٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 0.380$

ويتضح من جدول (٦) معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي اليه والعبارة والمجموع الكلي لمحاور مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)، وأن معاملات الارتباط بين العبارة مع البعد تراوحت ما بين  $(0.554)$  كأصغر قيمة و  $(0.889)$  كأكبر قيمة وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية له تراوحت ما بين  $(0.578)$  كأصغر قيمة و  $(0.891)$  كأكبر قيمة وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للمقياس.

## جدول (٧)

معاملات الارتباط بين مجموع كل بعد من ابعاد الاستبيان والدرجة الكلية له  $n=20$

م	البعد	قيمة ر
١-	المحور الاول: المرتبط بتكوين الفرد	*.٠٨٠٩
٢-	المحور الثاني: المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد	*.٠٦٧٠
٣-	المحور الثالث: المرتبط بالحالة المزاجية للفرد	*.٠٧٠٦
٤-	المحور الرابع: المرتبط بالعلاقات الاجتماعية	*.٠٧٣٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 0.380$

يتضح من جدول رقم (٧) أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت ما بين  $(0.670)$  كأصغر قيمة

و(٠.٨٠٩) كأكبر قيمة وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للمقياس.

### ثبات مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية):

حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) للتأكد من صدق المقياس ومناسبته لطبيعة وخصائص عينة البحث، وذلك على عينه من المترددين على مراكز اللياقة البدنية بلغ قوامها (٢٠) شاب من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لمحاول مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) والدرجة الكلية. وجدول (٨) يوضح ذلك:

#### جدول (٨)

معامل الفا لكرونباخ لعبارات محاور مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) (ن=٢٠)

م	المحاور الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)	معامل الفا لكرونباخ	
		لعبارات المحور	لمحاور الاستبيان
٠.١	المحور الأول: المرتبط بتكوين الفرد	٠.٨٨٤	٠.٨٦٨
٠.٢	المحور الثاني: المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد	٠.٧٩٥	
٠.٣	المحور الثالث: المرتبط بالحالة المزاجية للفرد	٠.٨١٢	
٠.٤	المحور الرابع: المرتبط بالعلاقات الاجتماعية	٠.٨٣٩	

يتضح من جدول (٨) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لعبارات محاور مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للعبارات ما بين (٠.٧٩٥) إلى (٠.٨٨٤) ومعامل الثبات (الفا لكرونباخ) لاستبيان بلغ (٠.٨٦٨) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات.

#### المعالجات الاحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: Statistical Package For Social Science (SPSS) وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :

- النسبة المئوية.
- الاختبار كا٢
- المتوسط.
- الاهمية النسبية
- الانحراف المعياري.
- الوزن التقديري
- التكرار
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- معامل الفا لكرونباخ
- عرض ومناقشة النتائج :
- أولاً : عرض النتائج :

### جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا٢ لاستجابات عينه البحث في استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية (ن=١٥٠)

ك	الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق بشدة		المعبرة	رقم العدة	البيد
				%	ت	%	ت	%	ت			
٢٤٣,٣٦	٢	٩٧,٣٣	٤٣٨	١,٣٣	٢	٥,٣٣	٨	٩٣,٣٣	١٤٠	تزيد ممارسة الأنشطة بمراكز اللياقة من نشاط الدورة الدموية، والتمثيل الغذائي في الجسم.	١	الجانب الصحي
١٧٦,٩٦	١٠	٨٥,٧٨	٣٨٦	٨,٠٠	١	٢٦,٦٧	٤٠	٣٥,٣٣	٩٨	الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية تسمى التزمك بالسلوكيات الصحية السليمة كالاستيقاظ والنوم مبكراً وتهويه المكان والملابس وغيرها	٢	
٢١٧,٩٦	٥	٩٦,٢٢	٤٣٣	١,٣٣	٢	٨,٦٧	١٣	٩,٠٠٠	١٣٥	تتمي لديك مراكز اللياقة البدنية عادات غذائية صحية من حيث توقيت ونوع وكمية الغذاء المقدم اليك.	٣	
٢٣٨,٤٤	٢	٩٧,٣٣	٤٣٨	٠,٦٧	١	٦,٦٧	١٠	٩٢,٦٧	١٣٩	ممارسة الأنشطة بمراكز اللياقة تعمل على وقاية الفرد من الأمراض المزمنة كأزمات القلب، والشرابين، وضغط الدم، والسكري، والسرطان، والسكتة الدماغية.	٤	
٢٤٨,٦٨	١	٩٧,٥٦	٤٣٩	١,٣٣	٢	٤,٦٧	٧	٩٤,٠٠٠	١٤١	تحارب مراكز اللياقة البدنية والسمنة التي هي مفتاح كل شر على الصعيد الصحي، وتمنحنا وزناً مثالياً.	٥	
١٨٥,٠٨	٧	٩٤,٤٤	٤٢٥	٢,٠٠	٣	١٢,٦٧	١٩	٨٥,٣٣	١٢٨	ممارسة الأنشطة تعمل على وقاية الجسم من مشاكل المفاصل كالخشونة، ومشاكل العظام، وتزيد من قوتها ومرورها.	٦	
٢٢٢,٢٤	٦	٩٦,٠٠	٤٣٢	٢,٦٧	٤	٦,٦٧	١٠	٩٠,٦٧	١٣٦	تساعد الانشطة الرياضية الجسم على إخراج الفضلات الضارة بشكل أفضل.	٧	

## تابع جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا<sup>٢</sup> لاستجابات عينه البحث في استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية (ن=١٥٠)

ك ٣	التر تتيب	الاهمية النسبية	الوزن التقدي ر	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق بشده		العبارة	رقم العبارة	البعد
				%	ت	%	ت	%	ت			
٢٢٧.٨٨	٤	٩٦.٨٩	٤٣٦	٢.٠٠	٣	٥.٣٣	٨	٩٢.٦٧	١٣٩	الانتظام في اشتركي مراكز اللياقة بوخر سن الشيخوخة، وتقي من امراضها كالخرف، والزهايمر.	٨	
١٧٨.٣٢	٨	٩٣.١١	٤١٩	٥.٣٣	٨	١٠.٠٠	١	٨٤.٦٧	١٢٧	تعمل التمرينات البدنية علي زيد من نشاط الذاكرة وقوتها؛ لأنها تزيد من نشاطات الدماغ بشكل ايجابي.	٩	
١٥٥.٥٦	٩	٩٠.٨٩	٤٠٩	٨.٦٧	١	١٠.٠٠	١	٨١.٣٣	١٢٢	تعمل ممارسة الأنشطة علي تنشيط العقل، وتزيد من الذكاء بكافة أنواعه وخاصة الذكاء الاجتماعي، والذكاء النفس حركي.	١٠	

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٩) التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا<sup>٢</sup> لاستجابات عينه البحث في استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية للبعد الاول الجانب الصحي، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٨٥.٧٨% - ٩٧.٥٦%)، كما تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> للعبارات ما بين (٧٦.٩٦ الي ٢٤٨) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

## جدول (١٠)

التوزيعات التكرارية والنسب المئوية لاستجابات عينه البحث في استبيان دور مراكز اللياقة البدنية في التربية الترويحية (ن=١٥٠)

ك ٣	التر تتيب	الاهمية النسبية	الوزن التقدي ر	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق بشده		العبارة	رقم العبارة	البعد
				%	ت	%	ت	%	ت			
٢٢٧.٨٨	٣	٩٦.٨٩	٤٣٦	٢.٠٠	٣	٥.٣٣	٨	٩٢.٦٧	...	اشعر اثناء تواجدي بمراكز اللياقة البدنية بجو من الالفة والصدقة والاخوة مع الافراد المشاركين	١	الجانب الاجتماعي
٢٢٨.١٢	٢	٩٧.١١	٤٣٧	١.٣٣	٢	٦.٠٠	٩	٩٢.٦٧	...	تتمى أنشطة مراكز اللياقة البدنية علاقات الإنسانية واجتماعية مع المشاركين	٢	
١٨٠.١٢	٥	٩٤.٨٩	٤٢٧	١.٣٣	٢	١٢.٦٧	١٩	٨٦.٠٠	...	تهبى أنشطة مراكز اللياقة البدنية الاتصال الفعال والترابط الاجتماعي بين المشاركين	٣	

تابع جدول (١٠)  
التوزيعات التكرارية والنسب المئوية لاستجابات عينه البحث في استبيان دور  
مراكز اللياقة البدنية في التريبة الترويحية (ن=١٥٠)

الرقم الترتيب	العبارة	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		الوزن التقدير وه	الاهمية النسبية	التر تتيب	ك ٣
		%	ت	%	ت	%	ت				
٤	تشجع انشطه مراكز اللياقة البدنية الحاجة الي الالتقاء مع افراد وجماعات من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.	٩٥.٣٣	٥	٣.٣٣	٢	١.٣٣	٤٤١	٩٨.٠٠	١	٢٥٩.٥٦	
٥	ينمي الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية لدي سمه الالتزام بأداب الاختلاف مع الاخرين في الراي واكتساب مهارة الحوار البناء.	٧٩.٣٣	٢٦	١٧.٣٣	٥	٣.٣٣	٤١٤	٩٢.٠٠	٧	١٤٧.٢٤	
٦	تتيح انشطة مراكز اللياقة البدنية المختلفة اندماجك مع الاخرين بما يحقق التوافق الاجتماعي والاحساس بقيمه العمل التعاوني	٧٢.٠٠	٣٠	٢٠.٠٠	١	٨.٠٠	٣٩٦	٨٨.٠٠	٨	١٠٤.١٦	
٧	ينمي العمل التعاوني بمراكز اللياقة البدنية قدرتك علي تقبل الاخرين باختلاف مستواهم الاجتماعي والاقتصادي والثقافي	٨١.٣٣	٢٥	١٦.٢٧	٣	٢.٠٠	٤١٩	٩٣.١١	٦	١٦٠.٣٦	
٨	مراكز اللياقة البدنية تكسني العمل الجماعي في الأنشطة على الشعور بالولاء والانتماء للفريق.	٦٧.٣٣	٣٩	١٦.٠٠	١	٦.٢٧	٣٩١	٨٦.٨٩	٩	٨٦.٤٤	
٩	يسهم الاشتراك في الأنشطة داخل مراكز اللياقة البدنية علي تنمية القيد الاجتماعية المرغوبة مثل احترام المواعيد وخدمة الاخرين.	٩٠.٦٧	١٠	٦.٦٧	٤	٢.٦٧	٤٣٢	٩٦.٠٠	٤	٢٢٢.٢٤	

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٠) التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية  
وقيمة كا<sup>٢</sup> لاستجابات عينه البحث في استبيان الدور التربوي الترويحي  
لمراكز اللياقة البدنية للبعد الثاني الجانب الاجتماعي، وتراوحت الاهمية  
النسبية للعبارات ما بين (٨٦.٨٩% - ٩٨.٠٠%)، كما تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup>  
للعبارات ما بين (٨٦.٤٤ الي ٢٥٩.٥٦) وهذه القيم داله احصائياً عند  
مستوي دلالة (٠.٠٥).

جدول (١١)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا<sup>٢</sup> لاستجابات عينه البحث  
في استبيان دور مراكز اللياقة البدنية في التربية الترويحية ن=١٥٠

ك ٢١	التر تيب	الأهمية النسبية	الوزن القياسي	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق بشده		العبارة	رقم العبارة	البعد
				ت	%	ت	%	ت	%			
٢٤٤.٠٨	٢	٩٧.٧٨	٤٤٠	١.٣٣	٢	٤.٠٠	٦	٩٤.٦٧	...	ممارستي للأشطة داخل مراكز اللياقة البدنية يساعدني علي التخلص من البدانة والسمنة وترسيب الدهون.	١	الجانب البدني
٢٧٦.٥٢	١	٩٨.٨٩	٤٤٥	٠.٦٧	١	٢.٠٠	٣	٩٧.٣٣	...	الإشتراك في أنشطة مراكز اللياقة البدنية يكسبني القوام والمظهر الجيد.	٢	
٢١٧.٥٦	٧	٩٦.٠٠	٤٣٢	٢.٠٠	٣	٨.٠٠	١٢	٩٠.٠٠	...	الإطلاق والحركة الدائبة بمراكز اللياقة البدنية يعودك على الحياة التي تتسم بطبيعة النشاط.	٣	
٢٢٢.٨٨	٦	٩٦.٤٤	٤٣٤	١.٣٣	٢	٨.٠٠	١٢	٩٠.٦٧	...	مزاولة التمرينات الرياضية فرصة جيدة لتنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها.	٤	
١٦٩	١٠	٩٢.٢٢	٤١٥	٦.٦٧	-	١٠.٠٠	١٥	٨٣.٣٣	...	ممارستك للنشاط بمراكز اللياقة البدنية ينمي لديك الرغبة لاستمراره هذه الممارسة في حياتك العادية.	٥	
٢٢٢.٢٤	٧	٩٦.٠٠	٤٣٢	٢.٦٧	٤	٦.٦٧	١٠	٩٠.٦٧	...	الارتقاء بمستوي اللياقة الحركية والبدنية عن طريق الجري والمشي والتمرينات الحرة وعلى الأجهزة واستخدام الاثقال أثناء ممارسة النشاط	٦	
٢٤٣.٦٤	٣	٩٧.٥٦	٤٣٩	٠.٦٧	١	٦.٠٠	٩	٩٣.٣٣	...	مراكز اللياقة تكسبني الصحة العامة والقوة البدنية لإنجاز متطلباتي اليومية والأقل من حدوث الأمراض.	٧	
١٦٤.٦٤	١١	٩٢.٠٠	٤١٤	٦.٦٧	١	١٠.٦٧	١٦	٨٦.٦٧	...	أستطيع من خلال أنشطة مراكز اللياقة البدنية العناية تحفيز النمو للجسم وتلبية متطلباته واحتياجاته من التغذية الجيدة والتدريب.	٨	
٢٢١.٩٢	٩	٩٥.٥٦	٤٣٠	٤.٠٠	٦	٥.٣٣	٨	٩٠.٦٧	...	تشجع على تنمية مهارات الفرد وقدراته وتطويرها، وممارسة الهويات الرياضية أثناء وقت الفراغ.	٩	
٢٢٧.٨٨	٥	٩٦.٦٧	٤٣٥	١.٣٣	٢	٧.٣٣	١١	٩١.٣٣	...	ممارستي للأشطة داخل مراكز اللياقة البدنية يساعدني علي التخلص من الطاقة الزائدة تفريغ الطاقة السلبية	١٠	
٢٣٧.٨٨	٤	٩٦.٨٩	٤٣٦	٢.٠٠	٣	٥.٣٣	٨	٩٢.٦٧	...	تلعب الأنشطة داخل مراكز اللياقة البدنية على إزالة التوترات العضلية وتساعد الجسم على استعادة الحيوية والنشاط.	١١	

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١١) التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا ٢ لاستجابات عينه البحث في استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية للبعد الثالث الجانب البدني، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٩٢.٠٠% - ٩٨.٨٩%)، كما تراوحت قيمة كا ٢ للعبارات ما بين (١٦٤.٦٤ الي ٢٧٦.٥٢) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

### جدول (١٢)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا ٢ لاستجابات عينه البحث في استبيان دور مراكز اللياقة البدنية في التربية الترويحية ن=١٥٠

البيد	رقم العبارة	العبارة	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		الاهمية النسبية	الترتيب	كا ٢
			%	ت	%	ت	%	ت			
١	١٠٣	٦٨.٦٧	٢٥	١٦.٦٧	٢٢	١٤.٦٧	٣٨١	٨٤.٦٧	١٢	٨٤.٣٦	
٢	١١٣	٧٥.٣٣	٢٦	١٧.٣٣	١١	٧.٣٣	٤٠٢	٨٩.٣٣	١٠	١٢١.٣٢	
٣	٩٨	٦٥.٣٣	٤٠	٢٦.٦٧	١٢	٨.٠٠	٣٨٦	٨٥.٧٨	١١	٧٦.٩٦	
٤	١١٤	٧٦.٠٠	٣٣	٢٢.٠٠	٣	٢.٠٠	٤١١	٩١.٣٣	٨	١٣١.٨٨	
٥	١٢٦	٨٤.٠٠	٢٠	١٣.٣٣	٤	٢.٦٧	٤٢٢	٩٣.٧٨	٦	١٧٥.٨٤	

تابع جدول (١٢)  
التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا<sup>٢</sup> لاستجابات عينه البحث  
في استبيان دور مراكز اللياقة البدنية في التربية الترويحية ن=١٥٠

الرقم العبارة	العبارة	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		الاهمية النسبية	الترتيب	كا <sup>٢</sup>
		%	ت	%	ت	%	ت			
٦	أنشطة مراكز اللياقة البدنية وسيله جوده لتحقيق التوازن النفسي وتفرغ انفعالاتي المكبوتة.	١٣٦	٩٠.٦٧	١١	٧.٣٣	٣	٢.٠٠	٤٣٣	٢	٢٢٢.٥٢
٧	الحياة داخل مراكز اللياقة البدنية تخلصك من التوتر الناتج عن ضغوط الحياة.	١٤١	٩٤.٠٠	٧	٤.٦٧	٢	١.٣٣	٤٣٩	١	٢٤٨.٦٨
٨	اعتقد ان مراكز اللياقة البدنية مجال خصص للترويج عن النفس والتعبير عن الذات.	١٠٨	٧٢.٠٠	٣٩	٢٦.٠٠	٣	٢.٠٠	٤٠٥	٩	١١٣.٨٨
٩	تساهم ممارسة الأنشطة داخل مراكز اللياقة البدنية في رفع معنوياتي.	١٣١	٨٧.٣٣	١٧	١١.٣٣	٢	١.٣٣	٤٢٩	٤	١٩٩.٠٨
١٠	يحقق الامتراك في صالة اللياقة البدنية تنمية الثقة بالنفس من خلال تحقيق الإنجازات أثناء الأداء للنشاط.	١٢٤	٨٢.٦٧	٢٣	١٥.٣٣	٣	٢.٠٠	٤٢١	٧	١٦٨.٢٨
١١	تعمل مراكز اللياقة البدنية على تحري من الخوف نتيجة المشاركة الناجحة أثناء التمرين.	١٣٥	٩٠.٠٠	١٢	٨.٠٠	٣	٢.٠٠	٤٣٢	٣	٢١٧.٥٦
١٢	تتميه العديد من السمات الارادية مثل تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس والشجاعة وحسن التصرف	١٢٩	٨٦.٠٠	١٩	١٢.٦٧	٢	١.٣٣	٤٢٧	٥	١٩٠.١٢

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩



يتضح من جدول (١٢) التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا ٢١ لاستجابات عينه البحث في استبيان الدور التربوي التروحي لمراكز اللياقة البدنية للبعد الرابع الجانب الوجداني، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٨٤.٦٧% - ٩٧.٥٦%)، كما تراوحت قيمة كا ٢١ للعبارات ما بين (٨٤.٣٦ الي ٢٤٨.٦٨) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

### جدول (١٣)

التوزيعات التكرارية والنسب المئوية لاستجابات عينه البحث في استبيان دور مراكز اللياقة البدنية في التربية التروحية ن=١٥٠

رقم العبارة	العبارة	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		الوزن التقديري	الأهمية النسبية	الترتيب	كا
		%	ت	%	ت	%	ت				
١	مراكز اللياقة البدنية وسيله جيده للتعرف على مهاراتي المختلفة بما يمكنني من استخدامها في وقت الفراغ	٩٦	٦٤٠٠	٤٦	٣٠.٦٧	٨	٥.٣٣	٣٨٨	٨٦.٢٢	٨	٧٧.٩٢
٢	اكتسب والتبادل الخبرات المفيدة مع الاقران المشتركين في النشاط داخل الصالة	٩٧	٦٤.٦٧	٤٩	٣٢.٦٧	٤	٢.٦٧	٣٩٣	٨٧.٣٣	٧	٨٦.٥٢
٣	الاشترك في مراكز اللياقة يمكنني على التعرف على عوامل الامن والسلامة المرتبطة بطبيعة النشاط الممارس.	١٢٦	٨٤.٠٠	٢١	١٤.٠٠	٣	٢.٠٠	٤٢٣	٩٤.٠٠	١	١٧٦.٥٢

الجانب المعرفي

تابع جدول (١٣)  
التوزيعات التكرارية والنسب المئوية لاستجابات عينه البحث في استبيان دور  
مراكز اللياقة البدنية في التربية الترويحية ن=١٥٠

ك٢	الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن التقديري	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق بشده		العبارة	رقم العبارة	البعد
				%	ت	%	ت	%	ت			
١٦٥.٧٢	٢	٩٢.٦٧	٤١٧	٤.٦٧	٧	١٢.٦٧	١٩	٨٢.٦٧	١٢٤	أستطيع تنمية رغيتي في التعلم من خلال البحث والاستكشاف الجوانب المرتبطة بنوعية النشاط الممارس	٤	
١٦١.٥٦	٣	٩٢.٤٤	٤١٦	٤.٦٧	٧	١٣.٣٣	٢٠	٨٢.٠٠	١٢٣	تسهم أنشطة مراكز اللياقة البدنية في التعرف على القوانين والمقاييس الفنية الخاصة بالأجهزة المستخدمة في التمرين.	٥	
١٦٤.٩٢	٤	٩٢.٢٢	٤١٥	٦.٠٠	٩	١١.٣٣	١٧	٨٢.٦٧	١٢٤	تقدم مراكز اللياقة البدنية العديد من المعلومات المتنوعة مثل كصاب معلومات عن التقنية المتشابهة، وعن الإصابات التي تنتج من التمرين الخاطئ.	٦	
١٣١.٣٢	٥	٨٩.٥٦	٤٠٣	٨.٦٧	١٣	١٤.٠٠	٢١	٧٧.٣٣	١١٦	التسرع حسب الاستطلاع لدي من خلال تعلم فنيات وتقنيات الأداء الأمثل للنشاط الممارس.	٧	
١١١.١٦	٥	٨٩.٥٦	٤٠٣	٣.٣٣	٥	٢٤.٦٧	٣٧	٧٢.٠٠	١٠٨	مركز اللياقة البدنية له دور فعال في تنسيq الثقافة الرياضية والترويحية لدى الأعضاء بجمع المعلومات الرياضية.	٨	

قيمة كا٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٣) التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا ٢١ لاستجابات عينه البحث في استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية للبعد الخامس الجانب المعرفي، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٩٢.٠٠% - ٩٨.٨٩%)، كما تراوحت قيمة كا ٢١ للعبارات ما بين (٧٧.٩٢ الي ١٧٦.٥٢) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

### جدول (١٤)

الدرجة الكلية ومتوسط الدرجة والنسبة المئوية لأبعاد استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية

الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية					المتغيرات
الجانب المعرفي	الجانب الوجداني	الجانب البدني	الجانب الاجتماعي	الجانب الصحي	
٣٢٥٨	٤٩٨٨	٤٧٥٢	٣٧٩٣	٤٢٥٥	الدرجة الكلية للمحور
٢١.٧٢	٣٣.٢٥	٣١.٦٨	٢٥.٢٩	٢٨.٣٧	متوسط الدرجة
٩٠.٥٠	٩٢.٣٧	٩٦.٠٠	٩٣.٦٥	٩٤.٥٦	النسبة المئوية

يوضح جدول (١٤) الدرجة الكلية متوسط الدرجة النسبة المئوية لأبعاد استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية، حيث تراوحت النسبة المئوية للإبعاد ما بين (٩٠.٥٠) كأصغر لبعد الجانب المعرفي قيمة وقيمة (٩٦.٠٠) كأكبر قيمة الجانب البدني.

رسم بياني

## جدول (١٥)

مصنوفة معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان الدور التربوي التربوي لمراكز  
اللياقة البدنية ومقياس الامن النفسي لدى أفراد العينة قيد البحث  $n=150$

الامن النفسي	أبعاد استبيان الدور التربوي التربوي لمراكز اللياقة البدنية					المتغيرات
	الجانب المعرفي	الجانب الوجداني	الجانب البدني	الجانب الاجتماعي	الجانب الصحي	
*٠.٧٦١						الجانب الصحي
*٠.٦٧٤					٠.٦٩٨	الجانب الاجتماعي
*٠.٦٥٦				*٠.٧٢٥	*٠.٧٨١	الجانب البدني
*٠.٦٠٤			*٠.٧٠٥	*٠.٦٦٢	*٠.٦٣٢	الجانب الوجداني
*٠.٥٨٦		*٠.٥٣٣	*٠.٦٨٦	*٠.٥٩٤	*٠.٥٧٨	الجانب المعرفي
*٠.٧٧٨						اجمالي الاستبيان

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية  $(0.05) = 0.194$

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقات دالة بين أبعاد استبيان الدور التربوي التربوي لمراكز اللياقة البدنية ومقياس الامن النفسي حيث يتضح أن اعلي علاقة ارتباطية كانت بين درجات بعد الجانب الصحي ومقياس الامن النفسي فقد بلغت هذه العلاقة  $(0.761)$  وهي علاقة ارتباطية ايجابية يليها العلاقة بين درجات بعد الجانب الاجتماعي ومقياس الامن النفسي فقد بلغت هذه العلاقة  $(0.674)$  وهي علاقة ارتباطية ايجابية، كما يليها العلاقة بين درجات بعد الجانب البدني ومقياس الامن النفسي فقد بلغت هذه العلاقة  $(0.656)$ ، ويليها العلاقة بين درجات بعد الجانب الوجداني ومقياس الامن النفسي فقد بلغت هذه العلاقة  $(0.604)$ ، واول ارتباط كان بين درجات بعد الجانب المعرفي ومقياس الامن النفسي فقد بلغت هذه العلاقة  $(0.586)$ ، ويتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين درجات استبيان الدور التربوي التربوي لمراكز اللياقة البدنية ومقياس الامن النفسي فقد بلغت هذه العلاقة  $(0.778)$

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي :

- ما الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية للشباب الجامعي من المترددين؟

يتضح من استعراض جداول (٩) (١٠) (١١) (١٢) (١٣) (١٤) الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة كا<sup>٢</sup> لاستجابات عينه البحث في استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية ما يلي :

- استجابات الشباب الجامعي.
- يتضح من آراء عينه البحث الشباب الجامعي المترددين علي مراكز اللياقة البدنية قد حققت اعلي تكرارات علي الاستجابة "موافق بشده" وذلك في جميع ابعاد استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية، حيث تراوحت قيم النسب المئوية لهذه التكرارات ما بين (٦٤.٠٠%) كأقل نسبة و(٩٧.٣٣%) كأكبر نسبة وكانت اعلي القيم للعبارة (٢) ببعد الجانب البدني والتي نصها "الاشتراك في أنشطة مراكز اللياقة البدنية يكسبني القوام والمظهر الجيد.
- حققت قيم النسبة المئوية لعبارات ابعاد الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية أعلي نسبه لبعد الجانب البدني بنسبة (٩٦.٠٠%) من اراء عينه البحث المترددين وأقل نسبه لبعد الجانب المعرفي بنسبة (٩٠.٥٠%).
- أحتل بعد الجانب البدني المرتبة الاولي يليه في المرتبة الثانية بعد الجانب الصحي ثم يليه بعد الجانب الاجتماعي بالمرتبة الثالثة ويليه بالمرتبة الرابعة بعد الجانب الوجداني واخير بالمرتبة الخامسة بعد الجانب المعرفي.

- تراوحت قيم الأهمية النسبية المقدرة لعبارات ببعد الجانب الصحي ما بين (٩٧.٥٦%) كأكبر قيمة ونسبة (٨٥.٧٨%) كأصغر قيمة، وحصلت العبارة (٥) التي نصها "تحارب مراكز اللياقة البدانة والسمنة التي هي مفتاح كل شر على الصعيد الصحي، وتمنحنا وزناً مثالياً." علي اعلي نسبه، كما حصلت العبارة (٢) ونصها "الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية تنمي التزامك بالسلوكيات الصحية السليمة كالاستيقاظ والنوم مبكرا وتهويه المكان والملابس وغيرها" علي اقل نسبه،
- وتراوحت قيم الأهمية النسبية المقدرة لعبارات بعد الجانب الاجتماعي ما بين (٩٨.٠٠%) كأكبر قيمة ونسبة (٨٦.٨٩%) كأصغر قيمة، وحصلت العبارة (٤) والتي نصها "تشبع انشطه مراكز اللياقة البدنية الحاجة الي الالتقاء مع افراد وجماعات من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة." علي اعلي نسبه، وحصلت العبارة (٨) والتي نصها "مراكز اللياقة البدنية تكسبني العمل الجماعي في الأنشطة على الشعور بالولاء والانتماء للفريق" علي اقل نسبه.
- وفي بعد الجانب البدني تراوحت قيم الأهمية النسبية المقدرة ما بين (٩٨.٨٩%) كأكبر قيمة ونسبة (٩٢.٠٠%) كأصغر قيمة، حيث حصلت العبارة (٢) والتي نصها "الاشتراك في أنشطة مراكز اللياقة البدنية يكسبني القوام والمظهر الجيد" علي اعلي نسبه، والعبارة (٦) والتي تنص علي "أستطيع من خلال أنشطة مراكز اللياقة البدنية العناية تحفيز النمو للجسم وتلبية متطلباته واحتياجاته من التغذية الجيدة والتدريب". علي اقل نسبه، كما تراوحت قيم الأهمية النسبية المقدرة لبعد الجانب الوجداني ما بين (٩٧.٥٦%) كأكبر قيمة ونسبة (٨٤.٦٨%) كأصغر قيمة، حيث حققت اعلي نسبه العبارة (٧) والتي نصها "الحياة داخل مراكز اللياقة البدنية تخلصك من التوتر الناتج عن ضغوط الحياة"، كما حققت اقل نسبه العبارة (١) والتي نصها " أكن مشاعر طيبة تجاه الغير مثل التسامح والتواضع والوفاء وتكوين الضمير الحي الواعي المستنير".

- وتراوحت قيم الأهمية النسبية المقدرة لبعد الجانب المعرفي ما بين (٩٤.٠٠%) كأكبر قيمة ونسبة (٨٦.٢٢%) كأصغر قيمة حيث حققت اعلي نسبة العبارة (٣) والتي نصها "الاشتراك في مراكز اللياقة يمكنني من التعرف على عوامل الامن والسلامة المرتبطة بطبيعة النشاط الممارس" وحققت اقل نسبة العبارة (١) والتي نصها "مراكز اللياقة البدنية وسيله جيده للتعرف على مهاراتي المختلفة بما يمكنني من استخدامها في وقت الفراغ".

ومن خلال استعراض النتائج السابقة لاستجابات افراد عينه البحث الشباب الجامعي المترددين علي مراكز اللياقة البدنية قد حققت اعلي تكرارات علي الاستجابة "موافق بشده" وذلك في جميع ابعاد استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية، الامر الذي يشير إلي اقتناع هؤلاء الشباب الجامعي بأهمية الدور التربوي الترويحي التي تؤديه مراكز اللياقة.

ويؤكد نتائج البحث الحالي ما أشار اليه "محمد حسن علاوي" (١٩٨٣) (٢٠) أن من أهم الخصائص المميزة للشباب ازدياد حاجتهم للنشاط البدني لتلبية كفاءتهم العضوية وقدراتهم الحركية للمحافظة علي قوتهم وتحقيق التوازن بين الانشطة الاجتماعية والبدنية والصحية، واستمرار تزويدهم بحوافز، والاحتياج الي تنظيم اوقات فراغهم بحيث يكتسبوا خبرات متقدمة ومتنوعة في الوان النشاط المختلفة.

وتشير "همت مختار مصطفى" (٢٠١٦) (٣١) ان جوهر الانسان وطبيعة المجتمع تتعلق بنمو الطابع الاجتماعي، عندما أكدت ان شخصية الفرد هي نتاج لتفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية، فالفرد ليس كائنا منعزلا، بل يحتاج الي الآخرين لا إشباع حاجاته المتعددة ولتحقيق الطمأنينة والأمن ليؤكد استمراره، فالحاجة الي الارتباط بالآخرين هي حاجات حيوية وهامة عند الإنسان لأنها تنمي إحساسه بذاته وتشعره بوجوده الإنساني.

يؤكد كل من "كمال درويش وامين الخولي" (٢٠٠١) ان خبرات الترويح وانشطة وقت الفراغ الإيجابية تلعب دورا هاما وفعالا في تربية الافراد على اختلاف اعمارهم وبيئتهم وثقافتهم وان تلك الخبرات التي يكتسبها الفرد بشكل يتسم بالترويح، وهذا يوضح ان مساحة الاهتمام المشتركة بين الترويح والتربية وان تفاوتت اساليب كل منهما في سبيل تحقيق هدفه، وتتمثل في مفاهيم كالقيم والخبرات والاهتمامات والميول والاتجاهات والمهارات والقدرات والمعارف والمعلومات وهذا يشير الى حد كبير عن حجم العلاقة بين الترويح والتربية (١٧: ١٥٥)

كما تشير "تهاني عبد السلام" (٢٠٠١) بان الصحة النفسية والاجتماعية هي جزء من صحة الفرد. (٨: ٢٧).

كما تتفق النتيجة مع ما اظهرته نتائج دراسة كل من "محمد السمودي وجمال يوسف" (١٩٩٤) (٢٣) ان ممارسه طلاب الجامعة للأنشطة الترويحية لها اثر ايجابي على تطوير بعض القيم في التسامح والتعاون والشجاعة والصدق والنظافة لصالح الطلاب الممارسين عن الغير ممارسين.

كما اكدت دراسة "عبير ابو النجا" (٢٠١٥) (١٦) ان ممارسة الرياضة تقدم فرصا نمو القيم الاجتماعية حيث ينمو الفرد من خلال قيام الجماعة اعتاد على التعاون ويتعلم التفاهم والايثار وتقديم المصلحة العامة فوق مصلحته الشخصية.

ويذكر "رمضان محمود" (٢٠١٧) (١١) ان أنشطة مراكز اللياقة البدنية تعتبر من أهم الدعائم التربوية الترويحية في أوقات الفراغ لذي الشباب والمتمثلة في أهميتها للفرد فإنها تنعكس على سلامة المجتمع من حيث سلامة النشأ وقدرتهم على القيام بالأعمال المختلفة مما يزيد من قدرة الفرد، بالإضافة إلى الصحة النفسية والسلوك القويم للمجتمع.

ويري الباحث أن اشباع الفرد للحاجات البيولوجية التي تمثل قاعدة هرم الاحتياجات، فبعدها يسعى لإشباع حاجته الى الأمن النفسي والتي بدورها تدفعها الى تقبل الجماعة ويشعر معها بالطمأنينة النفسية.



كما وتوضح اهمية ممارسة الأنشطة بمراكز اللياقة في تنمية جوانب التربية الترويحية للشباب من خلال ما أشار اليه كل من "كمال درويش امين الخولي" (٢٠٠١) (١٧) ان من عوائد الترويح شعور الفرد الممارس للنشاط بالسرور والوجود الطيب في الحياه والرضا وجميعها مشاعر تعتبر مؤشر جيد الى فرد يتمتع بالصحة النفسية و الانفعالية و الاجتماعية. ويعتقد الباحث انه يمكن القول بان هناك علاقة بين ميل الافراد لممارسه الأنشطة بمراكز اللياقة البدنية وما تحويه من انشطه ايجابية متنوعه توافق ميول ورغبات الافراد المشاركين بها تعتبر من المؤسسات الهامة لترسيخ واكساب جوانب التربية الترويحية.

ومما سبق يتضح الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية لدى الشباب الجامعي وما قد اكتسبوه من ممارسة الأنشطة من عوائد ايجابية وتربوية ترويحية متعددة من مختلف الجوانب الصحية والبدنية والاجتماعية والوجدانية والمعرفية.

#### مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي :

- ما هي العلاقة بين الدور التربوي الترويحي والامن النفسي لدى الشباب الجامعي؟

في ضوء نتائج جدول (١٥) والخاص بمصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية ومقياس الامن النفسي لدى أفراد العينة قيد البحث، يتضح وجود علاقات ارتباطية دالة احصائية بين أبعاد استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية ومقياس الامن النفسي لدى الشباب الجامعي حيث تراوحت قيمة الارتباط ما بين الابعاد ما بين (٠.٧٨١) كأكبر قيمة و(٠.٥٣٣) كأصغر قيمة ، وكان اعلي ارتباط ما بين الجانب البدني والجانب الصحي وأقل ارتباط كان بين بعدي الجانب المعرفي والجانب الوجداني وهذا ما يؤكد "احسان محمد الحسن

(٢٠٠٥) (٢)، نبيله شحاته، مني عوض" (٢٠١٦) (٢٩) أن الأنشطة الترويحية ممتعة ومقبولة للمجتمع وتسهم في بناء الفرد وتنميته تنمية كاملة وشاملة من جميع جوانب الشخصية وبالتالي تعمل علي تطوير المجتمع وتحقيق أهدافه. (٤٤)

كما يتضح وجود علاقات دالة بين أبعاد استبيان الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية (الجانب الصحي والجانب الاجتماعي والجانب الوجداني والجانب المعرفي ومقياس الامن النفسي حيث تراوحت درجات الارتباط ما بين (٠٥٨٦ : ٠٧٦١) مما يدل الي وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ما بين الدور التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية والامن النفسي لدي الشباب الجامعي بحيث أنه كلما ارتفعت درجة الشباب علي مقياس التربية الترويحية ارتفع ايضا درجة الامن النفسي لديهم وخلوهم من الاضرار النفسية والقدرة علي التخلص من الضغوط ومواجهه الصعوبات وتكوين اتجاهات اجتماعية سليمة والتمتع بصحة جيدة والثقة بالنفس واكساب خبرات جديدة مما يصب ذلك لصالح المجتمع عامة ورفع كفاءة وقدرات الشباب خاصة.

كما يرجع الباحث وجود علاقة ارتباطية ما بين التربية الترويحية والامن النفسي الي ما أشر اليه كل من "السيد محمد (٢٠٠٤) (٧)، أحلام عبد الله وشيرين اشرف (٢٠٠٦) (٣)، زينب شقير" (٢٠١٢) (١٣) ان الأمن النفسي يتحدد بعد عملية التنشئة الاجتماعية وأساليبها من تسامح، وعقاب، وتسلسل، وديمقراطية، وتقبل، ورفض، وحب، وكرهية، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي، والخبرات، والمواقف الاجتماعية. كذلك تم التوصل الي ان الشعور بالأمن النفسي يؤثر ايجابيا على التحصيل والانجاز في كافة المجالات ويساعد على الابتكار ويبعث على الشعور بالطمأنينة والاستقرار الانفعالي والقبول والتقبل للعلاقات، بينما يرتبط الشعور بعدم الأمن يؤدي

للشعور بالتوتر والقلق والخوف والحرص الشديد، وانعدام الثقة والشك في الآخرين والعدوان والكراهية وبعض الاضطرابات النفسية الجسدية.

(٧: ٢٥١) (٣: ٧٨) (١٣: ٣٤٨)

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما أشار اليه "السيد عبد المجيد" (٢٠١١) (٦)، "مصطفى علي" (٢٠١٤) (٢٧) أن من أهم العوامل الهامة المؤثرة في الأمن النفسي التنشئة الاجتماعية والجوانب الصحة الجسمية والصحة النفسية والعوامل الاقتصادية والاستقرار الأسرى والاجتماعي

كما يؤكد كل من "خالد محمود عبد الوهاب" (٢٠٠٤) (٩)، "أحلام محمود، أشرف عبد الغني" (٢٠٠٦) (٤) أن أهميه اشباع الحاجه الي الأمن النفسي للفرد حتي يستطيع أن ينمو نموا نفسيا بشكل سليما دون اشباعها فيتوقف الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة في طفولته فاذا تربى الفرد في جو أسرى أمن ودافئ مشبع لحاجاته فانه يميل الى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية فيري انها مشبعة لحاجاته ويرى في الناس الخير والحب فتعاون ويتعامل بصدق ويتسم بالتفاؤل والرضا مما يجعله يحظى بتقدير الآخرين فينعكس ذلك على تقبله لذاته.

كما انفتحت نتائج دراسة كل من "روزان At Al fraley Roisman" (٢٠١٣) (٣٦)، خالد محمود" (٢٠١٧) (٩) أن الشعور بالأمن النفسي يؤدي الي السلوك الاجتماعي الايجابي، والتوافق النفسي، والكفاءة الاجتماعية والنفسية، والثقة بالنفس والذكاء الاجتماعي، وحل المشكلات، وتوكيد الذات، مما يؤكد ذلك علي وجود علاقة وثيقة بين جوانب التربية الترويحوية والامن النفسي لدي الفرد.

وتمثل الحاجه الي الأمن النفسي أهميه كبيره في تحقيق النمو السليم للفرد حيث أن توافق الفرد خلال مراحل النمو المختلفة يتوقف على مدى

شعوره بالأمن في طفولته. وأن شعور الفرد بالأمن يجعله ينتمي الى بيئته ويتقبل ذاته ويكون مفهوم موجب للذات، وعلى العكس من ذلك فان فقدان شعوره بالأمن يؤدي الى سوء توافقه النفسي والاجتماعي ويتحقق الشعور بالأمن في ظل أساليب التنشئة الاجتماعية القائمة على الدفء والحنان وأشعار الفرد بأنه مرغوب فيه في حين أن الحرمان من العطف الأبوي وأساليب الرعاية والتربية القائمة على الرفض أو النبذ أو الإهمال هي مصادر أساسية لفقدان الشعور بالأمن (١: ٢٧٥)

ويشير "هشام الخولي (٢٠١١) (٣٠)، همت مختار" (٢٠١٦) (٣١) الى انه في عدم توافر احساس الأمن النفسي تكون الكارثة خاصة مع الثورات فكل ثوره تتحول الى نقمه اذا ما دامت طويلا هذا الحال، حيث لا استقرار ولا هدوء، حيث ينعكس اثر الخوف من المجهول على كل فئات المجتمع وتسود حاله من الفوضى وما يصاحبها من نظرة سلبية الي الذات والعالم والمستقبل وعدم الادراك الصحيح والحقيقي للواقع وانتفاء الشعور بالمسئولية والاسراف في الشك والاسراف في اليقين وقد يصل الامر الى انعدام اليقين والتملق والنفاق في التعامل مع الاخرين والفساد تجاه الاخرين والاستغلال والانحراف والقلق.

من خلال ما سبق يري الباحث أنه توجد علاقة وثيقة بين الاشتراك في الأنشطة الترويحية بوقت الفراغ والشعور بالأمن النفسي حيث ان مراكز اللياقة البدنية تهيب لهم مناخ صحي وسليم في العلاقات بين الأفراد المشتركين، وفي مثل هذا المناخ يكون للأنشطة الممارسة دوره الفاعل في مساعدة الشباب علي تحقيق جوانب التربية الترويحية من حيث تطور جميع جوانب التربية الترويحية (البدنية- الصحية- الوجدانية- المعرفية- اجتماعية)، وهذا ما يتفق مع دراسة كل من "فيننيمان Fenniman (٢٠١٠) (٣٥)، ميلادي Mulyadi (٢٠١٠) (٣٧)، نافا والتاناشي Nafaa, N., and

El-Tanahi (٢٠١١) (٣٩)، "الدومي Al-Domi, M (٢٠١٢) (٣٣)،  
ريبين ويسس Rubin, A., Weiss (٢٠١٣) (٤٠) أن احساس الفرد  
بالأمن النفسي يشعره بالإيجابية تجاه حياته والكفاءة في ادارته بيئة وتحقيق  
الأهداف الشخصية لقدراته والاحساس بالمعنى والهدف من الحياه والاتجاه  
الإيجابي نحو ذاته وتقبلها، واشباع حاجاته الأساسية والدفء والرعاية  
والنقد والتقدير والثقة، ومما سبق يتضح وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الدور  
التربوي الترويحي لمراكز اللياقة البدنية والأمن النفسي لدي الشباب  
الجامعي.

#### الاستخلاصات :

- المشاركة في أنشطة مراكز اللياقة البدنية دور تربوي ترويحي لدي  
الشباب الجامعي فيما يتعلق بالجوانب التربوية الترويحية لشغل أوقات  
الفراغ (الجانب البدني- الجانب الصحي- الجانب الوجداني- الجانب  
المعرفي- الجانب الاجتماعي).
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين أبعاد الدور التربوي  
لمراكز اللياقة البدنية والأمن النفسي لدي الشباب الجامعي.

#### التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- توفير الحوافز للاشتراك بمراكز اللياقة البدنية من الشباب الجامعي  
وجميع الفئات العمرية لما لها من تأثير فعال علي جوانب التربية  
الترويحية والامن النفسي.
- اهتمام الجامعات بالتعاون مع الاتحاد الرياضي للجامعات بممارسة  
أنشطة اوقات الفراغ والتروييح لما لها مردود فعال علي مختلف  
الجوانب للفرد.

- انشاء مراكز عامة للياقة البدنية بالمدن والمحافظات لتشجيع ممارسة الهويات والأنشطة الترويحية وانشطة وقت الفراغ.
- الاهتمام من وسائل الاعلام بنشر استراتيجيات ممارسة الرياضة كمشروع قومي وتتبناه السياسة العامة للدولة.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية

١. ابراهيم احمد بدر (٢٠١٢): الصحة النفسية وشباب ثورة ٢٥ يناير الأحرار "الأسس النظرية والجوانب التطبيقية" دار طيبة للطباعة، الجيزة.
٢. احسان محمد الحسن (٢٠٠٥): علم الاجتماع الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، بغداد.
٣. أحلام عبد الله، شيرين أشرف (٢٠٠٦): الأمن النفسي أبعاده ومحدداته من الطفولة الى الرشد، دراسة مقارنة، مجله التربية المعاصرة، عدد (٧٢).
٤. أحلام محمد محمود، اشرف عبدالغني (٢٠٠٦): الأمن النفسي أبعاده وحداته من الطفولة الى الرشد (دراسة ارتقائية)، مجلة التربية المعاصرة،
٥. احمد سيف الاسلام عبدالغفار (٢٠١٥): فاعلية برنامج تروحي في علاج بعض الاثار السلوكية الناتجة عن استخدام طلاب جامعة طنطا شبكة المعلومات اثناء وقت الفراغ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٦. السيد محمد عبدالمجيد (٢٠١١): الأمن النفسي- المؤثرات والمؤشرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ج ١ عدد (١٤٥).

٧. السيد محمد محمد (٢٠٠٤): إساءة المعاملة والأمن النفسي لدي عينه من تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجله دراسات نفسيه، (١٤٤ - ٢) (٢٣٧ - ٢٤٧).
٨. تهاني عبدالسلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. خالد محمود عبد الوهاب (٢٠١٧): القدرة التنبؤية لأبعاد السلوك الحكيم بالشعور بالأمن النفسي لدي الشباب الجامعي، مجلة كلية الآداب، جامعة طنطا. عدد (٣١) جزء (٢).
١٠. خليفة بهبهاني (٢٠٠٤): أوقات الفراغ والترويح (مفاهيم وإدارة)، مطبعة الفيصل، الكويت.
١١. رمضان محمود عبدالعال (٢٠١٧): النسق التروحي، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، <https://bit.ly/2D5K2hE>.
١٢. زينب محمود شقير (٢٠٠٥): مقياس الأمن النفسي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٣. زينب محمود شقير (٢٠١٢): التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدي المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا، دراسات عربيه في التربية وعلم النفس، من المملكة العربية السعودية، (٢ - ٢٤) (٣٤٤ - ٣٦١).
١٤. سوزان صدقة بسيوني، عبير الصبان (٢٠١١): العنف وعلاقته بالأمن النفسي لدي طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ج١٢٢، ٧٥، ٢.
١٥. طه عبدالرحيم طه (٢٠٠٦): مدخل إلى الترويح ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
١٦. عبير أبو النجا (٢٠١٥): التربية الرياضية ودورها في تنمية القيم التربوية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

١٧. كمال الدين عبدالرحمن درويش، أمين انور الخولي (٢٠٠١): الترويج وأوقات الفراغ، التاريخ والفلسفة، الاجتماعيات، البرامج، الأنشطة، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٨. كمال الدين عبدالرحمن درويش، محمد محمد الحماحي (٢٠٠٧): رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، ج٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٩. كمال عبدالحميد اسماعيل (٢٠١٢): التربية الترويحية للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٠. محمد حسن علاوي (١٩٨٣): علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
٢١. محمد عبدالعزيز سلامة، امانى متولي البطاروي (٢٠١٣): مقدمة في الترويج وأوقات الفراغ، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
٢٢. محمد كمال السنودي (٢٠٠٣): الترويج وأوقات الفراغ، مطبعة الفرسان، المنصورة.
٢٣. محمد كمال السنودي، جمال محمد علي (١٩٩٤): اثر ممارسة بعض الأنشطة والهويات الترويحية علي القيم الخلقية لدي طلاب جامعة اسيوط، بحث منشور بالمؤتمر العلمي الاول الرياضية في مصر والواقع والمستقبل، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط. المجلد الثالث.
٢٤. محمد محمد الحماحي، عايدة عبدالعزيز (٢٠٠٧): الترويج بين النظرية والتطبيق، ط٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٥. محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠): سيكولوجية الترويج وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، القاهرة.
٢٦. مروان عبدالمجيد ابراهيم، اسماعيل القرة (٢٠٠١): التربية الترويحية



وأوقات الفراغ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.

٢٧. مصطفى علي رمضان مظلوم (٢٠١٤): العلاقة بين الامن النفسي والولاء للوطن لدي طلاب الجامعة، بحث منشور، دراسات تربوية ونفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق، كلية التربية، جامعة الزقازيق، عدد (٨٤).

٢٨. مني عبد الفتاح لطفي محمد (٢٠٠٥): الدور التربوي والترويحي للمعسكرات وعلاقته بتقدير الذات والنزعة التفاوضية لدي الشباب في المرحلة الجامعية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد (٤٤).

٢٩. نبيلة عبدالمنعم شحاتة، منى عوض أسباق (٢٠١٦): دور الأنشطة الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بكلتي التربية الرياضية ورياض الأطفال، بحث منشور، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية- مج ٨، ٢٨٤.

٣٠. هشام علي الخولي (٢٠١١): قبل الكارثة الأمن النفسي ما بين الوهم والحقيقة، المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة بنها.

٣١. همت مختار مصطفى (٢٠١٦): استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والامن النفسي لدي عينة من طلاب المؤسسات الايوائيه، بحث منشور، مجله التربية، كلية التربية، جامعة الازهر، عدد (١٦٧) (ج ٢).

٣٢. يحيى محمد الجيوشي، نفين أحمد السيد (٢٠٠٨): المؤتمر الإقليمي

الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية  
والترويح والرياضة والتعبير الحركي بمنطقة الشرق  
الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
الإسكندرية.

### ثانياً : المراجع الاجنبية

33. **Al-Domi, M. M. (2012):** Faith and psychological security in the Holy Quran. European Journal of Social Sciences, 32(1), 52-58.
34. **Devise.p .t ,cicchetti, d (2004):**toward an integration of family systems and developmental psychopathology approaches development and psychopathology 16(03), 447- 481.
35. **Fenniman, A. (2010):**Understanding each at work: An examination of the effects of perceived empathetic listening on psychological safety in the supervision-subordinate relationship Unpublished dissertation, George Washington University .
36. **Fraley, r. c, roisman. G. l., booth & Holland.a.s(2013):** interpersonal and genetic origin of adult attachment styles: a longitudinat study from infancy to early adulthood. Journal of personality and social psychology. 104(5).817
37. **Mulyadi, S. (2010):** Effect of psychological security and

- psychological freedom on verbal creativity of Indonesia homeschooling students. New York, USA: Centre for Promoting Idea. Available online at: [www.ijbssnet.com](http://www.ijbssnet.com). (pp. 72-79)
38. **Musa, A. K., Meshak, B., & Sagir, J. I. (2016):** Adolescents' Perception of the Psychological Security of School Environment, Emotional Development and Academic Performance in Secondary Schools in Gombe Metropolis. *Journal of Education and Training Studies*, 4(9), 144-153.
39. **Nafaa, N., and El-Tanahi, N. (2011):** Effect of cardio karate on some of tension and psychological security indications and its relationship with the aspiration level to the orphans. *Ovidius University Annals, Romania, Series Physical Education and Sport/ science, movement and health 29 code cncsis category B+*, 11(1), 104-112.
40. **Rubin, A., Weiss, E. L., and Coll, J. E. (eds.) (2013):** Handbook of military social work. New Jersey, USA: John Wiley & sons Inc62