

الممارسة الترويحية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدي عينة**من طلاب جامعة المنيا****د/ سحر تونني سالم**

مدرس بقسم الترويج الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد نالت فئة طلاب الجامعة اهتماماً كبيراً من كافة المجتمعات ، وذلك نظراً لدورهم الهام والحيوي في دفع عجلة التنمية واحداث مختلف التغيرات والتطورات في العديد من المجالات المختلفة ، وذلك في ضوء ما يكتسبونه من معلومات ومعارف وخبرات تؤهلهم في المشاركة الفعالة لحل مختلف المشكلات المجتمعية ، وبالتالي فهم يشكلون النواة الأساسية لقيادة المستقبل وبناء مجتمعات اكثر تقدماً وتطوراً وازدهاراً ، لذا فإنه يقع علي الجامعة كأحد المؤسسات التربوية والتعليمية ضرورة تقديم كافة سبل العناية والرعاية للطلاب بما يتوافق مع التغيرات والمستجدات المجتمعية حالياً .

حيث تقوم الجامعة كأحد المؤسسات التعليمية الهامة في المجتمع بدور كبير في تنظيم حياة الطلاب وصقل سلوكياتهم في مختلف المجالات من تربية وتعليم وتدريب وتنظيم وتوجيه لمختلف الطموحات والرغبات ، حيث تهدف جميعها في النهاية إلى تلبية احتياجات الطلاب الترويحية والنفسية والعقلية والاجتماعية وذلك من خلال الاستثمار الامثل لوقت فراغهم في ممارسة مختلفة الأنشطة الترويحية بالجامعة والتي من شأنها تؤثر ايجابياً علي مختلف جوانب شخصيتهم بصفة عامة . (١٧ : ٩٤)

وتعد فئة طلاب الجامعة من أكثر الفئات التي قد تتعرض للعديد من الضغوط سواء كانت تلك الضغوط اجتماعية ، أسرية ، صحية ، رياضية ، انفعالية ، وبالتالي فإن ذلك سيؤثر سلباً علي تركيزهم وانتباههم وكذلك انجازهم الاكاديمي والرياضي بل وجودة حياتهم بشكل عام ، ومن ثم فهم في أشد الحاجة الي ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية سواء الفردية أو الجماعية التي تمارس داخل الحرم الجامعي وذلك في ضوء ميولهم واستعداداتهم وقدراتهم بهدف ادخال السرور علي النفس وتجديد نشاطهم وحيويتهم ومن ثم القدرة علي تحقيق ذاتهم . (٨ : ٢)

ويشير " عادل تاحوليت " (٢٠٢١) الي أن الفرد يواجه في حياته العديد من الصعوبات والعقبات التي تهدد استقراره وتوافقه النفسي الاجتماعي ومن ثم يسعى محاولاً التعامل معها بأساليب مختلفة بغرض التقليل من الخطر وإعادة التوازن لحياته ، حيث يختلف الأفراد في أساليب المواجهة وفقاً لاختلاف سماتهم الشخصية أو وفقاً لطبيعة الموقف نفسه، فمن الأفراد من لديه القدرة على التعامل مع الموقف بفاعلية، ومنهم من يتجنبه ويتهرب من مواجهته ، ويتوقف ذلك علي مدى تمتع الفرد بقدر وافي من الكفاءة الذاتية المدركة . (٦ : ٣١٣)

ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من المفاهيم الحديثة التي حظيت علي اهتمام واسع من قبل العديد من العلماء والباحثين خاصة في مجالي علم النفس التربوي والرياضي ، حيث أنه من المفاهيم التي ترتبط بمدى ثقة الطالب الجامعي في قدرته علي أداء مختلف الادوار والمهام المطلوبة منه علي اتم وجه ممكن ، وكذلك قدرته علي مواجهة التحديات المختلفة مما يؤثر بشكل ايجابي علي مستوي انتاجيته وأدائه بصفة عامة .

كما أن الكفاءة الذاتية المدركة تعد من المفاهيم الاساسية التي قدمتها النظرية المعرفية الاجتماعية لصاحبها " باندورا – Bandura " وهو احد أهم مفاهيم أبعاد شخصية الفرد ، حيث يرتبط بتوقعات وقناعة الفرد الذاتية لمدى قدرته علي العمل والأداء ، والتي تحدد في النهاية طبيعة ومدى السلوك الذي يقوم به ، كما يعد أيضاً محوراً رئيسياً من محاور هذه النظرية التي تري أن لدي الفرد القدرة علي ضبط سلوكه نتيجة ما يملك من معتقدات شخصية ، فالأفراد الذين لديهم نظام من المعتقدات الذاتية انما يمكنهم من التحكم في مشاعرهم أفكارهم . (٦ : ٣١٣)

وفي ضوء ذلك تذكر " شهدان محمد " (٢٠٢٤) أن الكفاءة الذاتية المدركة انما تظهر في صورة أحكام ذاتية يصدرها الفرد تجاه ذاته فيما يرتبط بقدرته على القيام بأداء ما بقدر معين من الكفاءة وذلك استناداً إلى ما يعتقد بأنه يملكه من إمكانيات وقدرات مما يساعده في تجاوز ما يلاقه من مواقف صعبة، وتعتبر مفهوم ذو أهمية في مجال التعلم بصفة خاصة حيث أنه يساعد الطالب على النجاح في المهام الأكاديمية . (٥ : ٨٠٣)

ومن ثم فإن الكفاءة الذاتية التي يمتلكها الفرد لها اساس في البناء العقلي والتأثير الايجابي على العمليات العقلية وبالتالي سلامة اتخاذ القرارات ازاء مختلف المواقف والمشكلات التي يواجهها ، مما يشير الى سلامة افكاره واثارة دافعيته وتفكيره الايجابي تجاه مختلف الموضوعات ، وبالتالي فإن الفرد الذي يتمتع بمستوي عالي من الكفاءة الذاتية المدركة انما يكون لديه القدرة على رسم اهداف ناجحة وايجابية مستقبلاً وكذلك التحكم في افكاره ومشاعره لذا فإن الكيفية التي يفكر ويشعر

ويعتقد بها الفرد انما تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها فهي القوة المحركة للسلوك ، فالفرد الذي يعمل على تفسير انجازاته بالاعتماد على ما لديه من قدرات يعتقد انه يمتلكها تساعده في تحقيق النجاح في مختلف المجالات .(٤ : ٥١٣ - ٥١٤)

وعلى النقيض من ذلك ، ترى الباحثة أن الأفراد الذين يعانون من انخفاض في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة انما يواجهون صعوبات في التعامل مع مختلف التحديات والمشكلات التي تواجههم سواء علي المستوي الشخصي أو الاكاديمي أو الاجتماعي ، وذلك نتيجة لعدم ثقتهم بأنفسهم مما يجعلهم أكثر عرضة للخوف والتردد والقلق والاحباط وخاصة عند المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات حاسمة ، ومن ثم يجب علي الجامعة ضرورة توفير مختلف السبل التي تسهم في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدي طلابها وذلك من خلال تشجيعهم علي الانخراط في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية كأحد الحلول الفعالة لمساعدتهم على تحسين إدراكهم لكفاءتهم الذاتية ، وتعزيز قدرتهم على مواجهة مختلف المشكلات والتحديات بثقة .

وتعد الأنشطة الترويحية أحد أهم الدعائم الأساسية في تشكيل شخصية الفرد من مختلف الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية ، حيث أهتمت المجتمعات بكافة مؤسساتها بتفعيل الممارسة الترويحية لإدراكها بأنه أفضل وسيلة لاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب الفرد العديد من القيم وبناء الثقة بالنفس مما ينعكس ايجابياً علي كفاءة الذات لديهم . (٩ : ٨٩٢)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من " محمد الحماحي ، وليد عبد الرزاق " (٢٠١٧) إلي أن الممارسة الترويحية تعد أحد أهم الوظائف الرئيسية لاستثمار وقت الفراغ ، حيث تتضمن الخبرات التي تنتج عن استثمار ذلك الوقت والتي يتم اختيارها بعناية ، كما أنها حالة وجدانية تعبر عن دافعية الفرد وحاجاته ، وتعد أسلوباً للحياة وذلك لما لها من تأثير ايجابي في تجديد نشاط الأفراد وتطوير صحتهم النفسية والبدنية واحساسهم بذاتهم والسعادة والرضا النفسي والتفاؤل والرفاهية ، كما انها تسهم في تنمية شخصية الانسان العصري في المجتمعات المتقدمة . (١٢ : ٣٧)

كما أن ممارسة الأنشطة الترويحية بمختلف أنواعها سواء رياضية أو ثقافية أو فنية أو اجتماعية انما تعد من ابرز الطرق التي لها تأثير إيجابي علي شخصية الفرد في مختلف جوانبها ، فهي تساعد في تحسين الصحة البدنية والعقلية وكذلك تنمية الشعور بالسعادة والرضا وتنمية الكفاءة الذاتية المدركة لديهم وكذلك تحقيق التوافق النفسي ، كما أنها تسهم في توطيد العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتحقيق التعاون بين الافراد الممارسين بعضهم البعض . (١٨ : ٥٤٤)

وفي ضوء ما سبق يري " محمود إسماعيل طلبه " (٢٠١٠) أن الأنشطة الترويحية تحقق التوازن البدني والنفسي والاجتماعي ، كما أنها وقاية للفرد من الملل والقلق والإرهاق وما يسببه كل ذلك من ضغوط نفسية وعصبية نتيجة الظروف التي يمر بها المجتمع حالياً، حيث أن الممارسة الترويحية تساعد الفرد في التعبير عن مشاعره وأحاسيسه وتنمي عقله ، وتزداد معارفه ومعلوماته ، ويفهم وينتج ويتحرر فتتطلق طاقاته ويبتكر ، وتنمو ميوله وتتعدل اتجاهاته علي نحو تكتسب فيه الحياة رونقها وتصبح أكثر إشراقاً وبهجة . (١٣ : ٤٤)

ونظراً لاهتمام الكثير من العلماء والباحثين بدراسة الممارسة الترويحية وعلاقتها بمختلف المتغيرات النفسية لدي مختلف الفئات مثل دراسة كلاً من " محمد عبد المجيد ، أحمد حلمي " (٢٠٢٤) ، " محمد جميل " (٢٠٢٢) ، " اسلام منصور " (٢٠٢٠) ، " محمد عبد الله ، عمرو محمد " (٢٠٢٠) .

ومن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس وقيامها بالتدريس لمختلف الطلاب بالكلية وكذلك كونها مرشد اكايمي لمجموعة من الطلاب لاحظت أن الغالبية العظمي من الطلاب انما يمرون بالعديد من الظروف والضغوط الاكاديمية والاجتماعية والنفسية ، وذلك قد يكون نتيجة للظروف المستمرة التي يشهدها المجتمع الجامعي ، مما يؤثر علي حالتهم النفسية بصفة عامة وادراكهم لكفائتهم الذاتية بصفة خاصة ، مما يجعلهم غير قادرين علي مواجهة مختلف التحديات والمشكلات التي تواجههم سواء داخل أو خارج الجامعة ، الامر الذي يتطلب ضرورة أن يتوافر لديهم الثقة بالنفس والشعور بالرضا والسعادة وكذلك الهناء النفسي حتي يكونوا قادرين علي مواجهة مختلف التحديات والضغوط التي تواجههم في حياتهم اليومية.

ومن هنا تبرز أهمية الحاجة الي توسيع قاعدة الممارسة الترويحية بين مختلف طلاب وطالبات الجامعة وذلك لأن ممارسة الأنشطة الترويحية تعد أحد أهم الطرق والوسائل الفعالة في التأثير الإيجابي علي شخصية طلاب الجامعة من الناحية البدنية والاجتماعية والصحية والنفسية ، حيث أن اشتراك الطلاب في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية سواء الرياضية أو الثقافية أو الفنية أو الاجتماعية أو العلمية انما تسهم في تحسين مستوي توافقهم النفسي وكذلك مستوي الكفاءة الذاتية المدركة لديهم ومن ثم يكونوا قادرين علي التفكير الجيد تجاه مختلف الموضوعات وكذلك القدرة علي إيجاد حلول فعالة لمختلف المشكلات التي تواجههم ومن ثم يكونوا اكثر قدرة علي مواجهة التحديات الحياتية المختلفة وبالتالي يكونوا اكثر قدرة علي المشاركة في احداث التقدم والتطور وتحريك عجلة التنمية للمجتمع الذين يعيشون فيه .

وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بدراسة العلاقة بين الممارسة الترويحية وبين مختلف المتغيرات النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة ، إلا أن هناك ندرة على حد علم الباحثة في الدراسات التي تناولت هذه العلاقة بشكل خاص لدى طلاب جامعة المنيا ، وهذا ما دفع الباحثة لاجراء مثل هذا البحث بغرض الكشف عن طبيعة العلاقة بين الممارسة الترويحية والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب جامعة المنيا، وذلك لمعرفة مدى تأثير هذه الأنشطة في كفاءة الذات للطلاب وبناء ثقتهم بأنفسهم وتحسين قدراتهم على مواجهة مختلف التحديات التي تواجههم سواء داخل أو خارج الجامعة .

أهمية البحث والحاجة إليه :

- الأهمية النظرية :

- تتضح أهمية البحث الحالي في تناوله أحد أهم المتغيرات النفسية الحديثة علي حد علم الباحثة ألا وهو الكفاءة الذاتية المدركة ، وذلك لدورها الكبير في تنمية ثقة طلاب الجامعة بأنفسهم وبالتالي قدرتهم علي مواجهة المشكلات والضغوط والتحديات المجتمعية .
- تأتي أهمية دراسة موضوع الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة كونها بعد مهم من ابعاد الشخصية الإنسانية وذلك لما لها من تأثير كبير علي سلوك الفرد تجاه مختلف المواقف والتحديات التي تواجهه .
- يتناول البحث الحالي فئة هامة من اكثر فئات المجتمع تأثيراً عالي تقدمه وتطوره في العديد من المجالات المختلفة ألا وهي فئة طلاب الجامعة .
- يتناول البحث الحالي دراسة التأثير الإيجابي للمشاركة الفعالة في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية علي مختلف المتغيرات بصفة عامة والكفاءة الذاتية المدركة بصفة خاصة .

- الأهمية التطبيقية :

- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في اعداد برامج ارشادية ترويحية لتوجيه طلاب الجامعة نحو كيفية التصدي لمختلف التحديات والمشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية .
- الاستفادة من نتائج البحث الحالي نحو توجيه توجيه أنظار المسؤولين داخل الجامعة نحو حث الطلاب على أهمية الممارسة الترويحية ودورها في التأثير الايجابي علي مختلف المتغيرات والتي من أهمها الكفاءة الذاتية المدركة .

- التوصل لمجموعة توصيات توضح مدي أهمية استثمار وقت فراغ طلاب الجامعة في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية التي من شأنها تسهم في تحسن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي التعرف اعلي العلاقة بين كلاً من الممارسة الترويحية والكفاءة الذاتية المدركة لدي طلاب جامعة المنيا .

تساؤلات البحث :

١. ما واقع الممارسة الترويحية لدي عينة من طلاب جامعة المنيا ؟
٢. ما مستوي الكفاءة الذاتية المدركة لدي عينة من طلاب جامعة المنيا ؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الممارسة الترويحية والكفاءة الذاتية المدركة لدي عينة من طلاب جامعة المنيا ؟

مصطلحات البحث :

- الممارسة الترويحية :

تعرفها الباحثة علي أنها " قدرة الطالب الجامعي علي استثمار وقت فراغه في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية سواء كانت تلك الأنشطة رياضية أو ثقافية أو فنية أو اجتماعية أو علمية " .

- الكفاءة الذاتية المدركة :

يعرفها كلاً من " Mookkiah & Prabu " (2019) بأنها " حكم الفرد علي ما لديه من قدرات وامكانيات تساعده في مواجهة مختلف التحديات وكذلك تنظيم وتنفيذ إجراءات العمل نحو تحقيق مختلف المهام بما يحقق الاداء المثالي " .

الدراسات السابقة :

١- أجرت كلاً من " ناهد حامد ، انتصار احمد " (٢٠٢٣) دراسة بعنوان " الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتفكير الحاذق لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة " حيث استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين كلاً من الكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الحاذق لدى طالبات المرحلة الثالثة قيد البحث ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي، وتم تحديد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢١م) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث بلغ عددهم (٢٠) طالبة أي بنسبة (٢٦.٣١٦%) ، وكانت من اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثتان أن هناك علاقة إيجابية بين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس التفكير الحاذق عينة البحث حققت مستوى جيد في التفكير الحاذق ، كما امتازت عينة البحث بقدر كبير من الكفاءة الذاتية المدركة.

٢- أجرت " نورا سعد احمد وآخرون " (٢٠٢٣) بحث بعنوان " اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة " ، حيث استهدف البحث التعرف علي اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث فى لاعبي الكرة الطائرة بنادى (الحوار - جزيرة الورد -استاد المنصورة) ضمن المرحلة العمرية (١٦ - ٢٠) سنة بمدينة المنصورة والذي بلغ عددهم (٢٢٧) لاعب ولاعبة موزعين إلى (١٠٧) لاعب ، (١٢٠) لاعبة ، ومن أدوات جمع البيانات مقياس (اليقظة الذهنية - مقياس الكفاءة الذاتية المدركة) (إعداد الباحثة) وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، وكذلك ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة ، كما أن هناك علاقة طردية بين كل من الابعاد والدرجة الكلية لمقياسي اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة للاعبي الكرة الطائرة قيد البحث .

٣- أجرت كلاً من " رحاب صلاح ، فاطمة عيد " (٢٠٢٢) دراسة بعنوان " الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية " حيث استهدفت الدراسة فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية ، حيث استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي ، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلبة وطالبات الكليات العلمية والانسانية والبالغ عددهم (٥٠٠) طالب وطالبة ، كما تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس الرفاه النفسي وتم التأكد من صدقهما

وثباتهما ، وكانت من اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثان ان مستوى الكفاءة الذاتية المدركة قد كان متوسطا، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى ان هناك مستوى متوسط من الرفاه النفسي يتمتع به طلبة الجامعة الأردنية ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية المدركة وبين الرفاه النفسي.

٤- قام " محمد جميل قاسم " (٢٠٢٢) بإجراء بحث بعنوان " ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الاساسية بمدارس محافظة جرش " ، حيث استهدف البحث التعرف علي ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية بمدارس محافظة جرش، واتبع البحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (١٢٠) طالبًا وطالبة من المرحلة الأساسية العليا بمدارس محافظة جرش، ولتحقيق أهداف البحث، أعد الباحث استبانة تكونت من (٢٠) مؤشرًا نفسيًا ومعرفيًا، موزعة على أربعة محاور للرفاهية النفسية الصحة البدنية، العلاقات الاجتماعية، التقدير الإيجابي للذات، السعادة النفسية. وأظهرت النتائج أن المستوى العام للمتوسطات الحسابية لتقديرات عينة البحث على محاور الأداة بلغ (٣.٨٥) وبدرجة تقدير مرتفعة، وتراوحت المتوسطات الحسابية للمحاور الأربعة بين (٣.٨٢-٣.٨٨)، حيث جاء محور الصحة البدنية بالمرتبة الأولى، وحصل على متوسط حسابي بلغ (٣.٨٨) وبدرجة تقدير مرتفعة، تلاه محور العلاقات الاجتماعية بمتوسط حسابي بلغ (٣.٨٥) وبدرجة تقدير مرتفعة، وفي المرتبة الثالثة محور السعادة النفسية بمتوسط حسابي بلغ (٣.٨٣) وبدرجة تقدير مرتفعة، بينما جاء محور التقدير الإيجابي للذات في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٣.٨٢)، إلا أنه جاء في بدرجة مرتفعة من التقدير، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية التقدير الإيجابي للذات العلاقات الاجتماعية الصحة البدنية، السعادة النفسية وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية. وأوصى الباحث بعقد برامج تدريبية للمعلمين، ولمعلمي التربية البدنية بشكل خاص، يكون موضوعها الأنشطة الترويحية وأنواعها، وبيان أهميتها في العملية التربوية، لما لها من دور بالغ في تحسين مستوى الرفاهية النفسية وتخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة.

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي " الأسلوب المسحي " وذلك لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى إلي تحقيقها .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طلبة وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية بجامعة المنيا للعام الجامعي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) .

عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية والمتمثلة في كليات (التربية الرياضية - التربية الفنية - الزراعة - الفنون الجميلة - التربية النوعية - كلية التربية - كلية الآداب) بجامعة المنيا ، حيث بلغ عددها (١٢٠٠) طالب وطالبة كعينة أساسية ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة ، كما تم استبعاد عدد (٢٢٢) استمارة نظراً لعدم استكمال الطلاب اجاباتهم علي أدوات البحث ، والجدول (١) يوضح التوزيع العددي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (١)

التوزيع العددي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ١٤٠٠)

المتغير	الفئة	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	المجموع	النسبة المئوية
الجنس	طلبة	٧٠٠	١١٠	٨١٠	%٥٧.٨٦
	طالبات	٥٠٠	٩٠	٥٩٠	%٤٢.١٤
المجموع					%١٠٠
نوع الكلية	عملية	٦٦٠	١٠٠	٧٦٠	%٥٤.٢٩
	نظرية	٥٤٠	١٠٠	٦٤٠	%٤٥.٧١
المجموع					%١٠٠
الفرقة الدراسية	الأولي	٢٥٠	٥٥	٣٠٥	%٢١.٧٩
	الثانية	٤٠٠	٤٢	٤٤٢	%٣١.٥٧
	الثالثة	٣٥٠	٥٨	٤٠٨	%٢٩.١٤
	الرابعة	٢٠٠	٤٥	٢٤٥	%١٧.٥٠
المجموع					%١٠٠

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة لجمع بيانات البحث الأدوات الآتية :

- ١- استمارة استبيان (واقع الممارسة الترويحية لدي طلاب الجامعة) (إعداد الباحثة) .
- ٢- مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد الباحثة) .

أولاً: استمارة استبيان واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة) :

استخدمت الباحثة استبيان واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة كأداة رئيسية لجمع بيانات هذا البحث ، وقد قامت الباحثة باتباع عدد من الخطوات عند تصميم الاستبيان وهي كالتالي :

١- تحديد الهدف من الاستبيان والمتمثل في التعرف على واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية بجامعة المنيا .

٢- قامت الباحثة بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت دراسة واقع الممارسة الترويحية لدي مختلف الفئات وخاصة فئة طلاب الجامعة كدراسة كلاً من " محمد عبد المجيد ، أحمد حلمي " (٢٠٢٤) ، " محمد جميل " (٢٠٢٢) ، "اسلام منصور " (٢٠٢٠) ، " محمد عبد الله ، عمرو محمد " (٢٠٢٠) وذلك للاستفادة منها في تحديد عبارات الاستبيان قيد البحث .

٣- في ضوء قراءات الباحثة واطلاعها علي مختلف المراجع والدراسات توصلت الي عدد من العبارات التي توضح واقع الممارسة الترويحية لدي طلاب الجامعة قيد البحث .

٤- قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي مجموعة من الخبراء في مجالي الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي وعددهم (٩) خبراء ملحق (١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات التي تم وضعها ملحق (٢) وذلك بوضع علامة (√) تحت كلمة موافق في حالة الموافقة ، ووضع علامة (√) تحت كلمة غير موافق في حالة عدم الموافقة ، كذلك حذف أو إضافة أي عبارة من العبارات يرونها مناسبة ، وبالتالي قد بلغ عدد عبارات الاستبيان في صورته الأولى (١٤) عبارة.

٥- بعد قيام الباحثة بعرض الاستبيان في صورته الأولى ملحق (٢) علي الخبراء ، اتضح انه لم يتم حذف أو إضافة أي عبارة أخرى وبالتالي تصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (١٤) عبارة . ملحق (٣) والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لاستبيان واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة طبقاً لآراء الخبراء (ن = ٩)

عدد العبارات النهائية	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات في الصورة الأولية	الاستبيان
١٤	-	٥ ، ٣ ، ٢ ، ١١ ،	-	-	١٤	استبيان واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة

يتضح من جدول (٢) أنه لم يتم حذف أي عبارة من عبارات الاستبيان وذلك لحصول جميع العبارات علي نسبة أكبر من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، كما تم تعديل عدد (٤) عبارات ، وكذلك لم يتم اضافة أي عبارة ، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (١٤) عبارة (ملحق ٣).

٦- قامت الباحثة بصياغة عبارات الاستبيان في صورته النهائية بعد تعديل صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى وفقاً لما أشار إليه الخبراء (ملحق ٣).

٧- ولتصحيح الاستبيان قامت الباحثة بوضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً علي استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي (نعم ، أحياناً ، لا) مع توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) ، بالنسبة للعبارات الايجابية ، أما بالنسبة للعبارات السلبية والبالغ عددها (٤) عبارات وهما عبارات رقم (٣، ٩ ، ١٢ ، ١٤) فيكون ميزان التقدير لها كالتالي (نعم ، أحياناً ، لا) (١ ، ٢ ، ٣) .

المعاملات العلمية لاستبيان واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية لاستبيان واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة قيد البحث وذلك على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاستبيان استخدمت الباحثة التالي :

١- صدق المحتوى :

قامت الباحثة بعرض استبيان واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة في صورته الأولية (ملحق ٢) والذي يتضمن (١٤) عبارة على مجموعة من الخبراء ملحق (١) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملائمة الاستبيان فيما وضع من أجله من حيث العبارات ومدى مناسبتها ووضوحها ، وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام العبارة وتحت كلمة موافق إذا كان العبارة مناسبة من حيث الأهمية والوضوح وتحت كلمة غير موافق إذا كانت العبارة غير مناسبة وتحت كلمة تعديل

إذا كانت العبارة في حاجة إلى تعديل من حيث الصياغة ، وقد تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء ، وفي ضوء ذلك تم تعديل (٤) عبارات ولم يتم إضافة أي عبارة لتصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (١٤) عبارة (ملحق ٣) .

٢- صدق التكوين الفرضي " الاتساق الداخلي " :

للتحقق من صدق الاستبيان قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي وذلك عن طريق تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنيا من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي لدرجات الاستبيان ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان واقع الممارسة الترويحية
لدى طلاب الجامعة والمجموع الكلي للاستبيان (ن = ٢٠٠)

واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة							
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	**٠.٩١	٥	**٠.٧٢	٩	**٠.٦٦	١٣	**٠.٨٠
٢	**٠.٧٥	٦	**٠.٦١	١٠	**٠.٨٤	١٤	**٠.٥٦
٣	**٠.٨٨	٧	**٠.٧٥	١١	**٠.٩٠		
٤	**٠.٦٥	٨	**٠.٨٣	١٢	**٠.٧٦		

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٦ ، (٠.٠١) = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة والمجموع الكلي للاستبيان ما بين (٠.٥٦ : ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للاستبيان قيد البحث .

ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد الباحثة) :

قامت الباحثة بإعداد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة كأداة من أدوات جمع البيانات وفق عدد من الخطوات العلمية وهي كالتالي :

١- تحديد الهدف من المقياس :

والذي تمثل في التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب جامعة المنيا قيد البحث.

٢- القراءة والإطلاع :

قامت الباحثة بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع البحث والتي تناولت الكفاءة الذاتية المدركة كدراسة كلاً من " شهدان محمد " (٢٠٢٤) ، " ناهد حامد ، انتصار احمد " (٢٠٢٣) ، " نورا سعد وآخرون " (٢٠٢٣) ، " رحاب صلاح ، فاطمة عيد " (٢٠٢٢) ، " عادل تاحوليت " (٢٠٢١) ، وذلك للاستفادة منها في تحديد محاور المقياس قيد البحث .

٣- تحديد محاور المقياس :

في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة تم تحديد محاور المقياس وكان عددها (٧) محاور ، ثم قامت الباحثة بعرض محاور المقياس علي مجموعة من الخبراء بلغ قوامها (٩) تسع خبراء من أساتذة الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية علي مستوي جمهورية مصر العربية (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في المحاور التي تم وضعها (ملحق ٤) والجدول (٤) يوضح رأي الخبراء علي مناسبة المحاور للغرض الذي وضعت من أجله .

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (ن = ٩)

النسبة المئوية	رأي الخبير		المحاور	م
	موافق	غير موافق		
٣٣.٣٣%	٦	٣	الكفاءة الذاتية السلوكية	١.
٨٨.٨٨%	١	٨	الكفاءة الذاتية الاجتماعية	٢.
٤٤.٤٤%	٥	٤	الثقة بالنفس	٣.
١٠٠%	-	٩	الكفاءة الذاتية الانفعالية	٤.
٧٧.٧٨%	٢	٧	الكفاءة الذاتية المعرفية	٥.
٨٨.٨٨%	١	٨	الكفاءة الذاتية البدنية	٦.
٢٢.٢٢%	٧	٢	الكفاءة الذاتية الاكاديمية	٧.

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة قد تراوحت ما بين (٢٢.٢٢% : ١٠٠%) ، وفي ضوء ذلك تم حذف عدد (٣) محاور من محاور المقياس وذلك لحصولهم علي نسبة أقل من (٧٠%) من اتفاق اراء الخبراء ، وبذلك بلغت المحاور التي تم موافقة الخبراء عليها (٤) محاور .

٤- صياغة عبارات المقياس :

في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات عربية واجنبية تتعلق بالكفاءة الذاتية المدركة قيد البحث قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس ، وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون سهلة وواضحة المعني وغير قابلة للتأويل.

٥ - الصورة المبدئية للمقياس :

قامت الباحثة بعرض تلك المحاور والعبارات على مجموعة من الخبراء في مجالي الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي وعددهم (٩) تسع خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لمحاور المقياس (ملحق ٤) ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة طبقاً لآراء الخبراء (ن = ٩)

المحاور	عدد العبارات في الصورة الأولية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات المضافة	عدد العبارات النهائية
المحور الأول : الكفاءة الذاتية الاجتماعية .	٧	-	-	١	-	٧
المحور الثاني : الكفاءة الذاتية الانفعالية .	٧	-	-	١١ ، ٩	-	٧
المحور الثالث : الكفاءة الذاتية المعرفية .	٦	-	-	١٩ ، ١٧ ، ١٥	-	٦
المحور الرابع : الكفاءة الذاتية البدنية .	١١	-	-	٢٩ ، ٢١	-	١١
المجموع	٣١	-	-	٨	-	٣١

يتضح من جدول (٥) :

أنه لم يتم حذف أي عبارة من عبارات المقياس وذلك لحصول جميع العبارات علي نسبة أكبر من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، كما تم تعديل عدد (٨) عبارات ، كما لم يتم اضافة أي عبارة لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣١) عبارة . (ملحق ٦)

٦- الصورة النهائية للمقياس :

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في صورته النهائية بعد تعديل صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى وفقاً لما أشار إليه الخبراء ، وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور المقياس مع بعضها (ملحق ٦).

٧ - تصحيح المقياس :

لتصحيح المقياس قامت الباحثة بوضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً علي استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي (نعم ، الي حد ما ، لا) مع توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) بالنسبة للعبارات الايجابية ، أما بالنسبة للعبارات السلبية والبالغ عددها (٨) عبارات وهما عبارات رقم (٧ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٧) فيكون ميزان التقدير لها كالتالي (نعم ، الي حد ما ، لا) (١ ، ٢ ، ٣) .

المعاملات العلمية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة التالي :

(١) صدق المحتوى :

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (ملحق ٥) والذي يتكون من (٤) محاور و(٣١) عبارة على مجموعة من الخبراء فى مجالي الترويج الرياضي وعلم النفس الرياضي قوامها (٩) تسع خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي فى مدى ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذى تمثله ، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (٧٧.٧٧% : ١٠٠%) وبذلك لم يتم حذف أي عبارة من عبارات الاستبيان وذلك لحصول جميع العبارات علي نسبة أعلى من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، كما تم تعديل (٨) عبارات وعدم إضافة أي عبارة لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣١) واحد وثلاثون عبارة (ملحق ٦) .

(٢) صدق التكوين الفرضي " الاتساق الداخلي " :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنيا من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجداول (٦) ، (٧) ، (٨) توضح النتيجة علي التوالي .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن = ٢٠٠)

الكفاءة الذاتية الاجتماعية		الكفاءة الذاتية الانفعالية		الكفاءة الذاتية المعرفية		الكفاءة الذاتية البدنية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٢**	٨	٠.٩٠**	١٥	٠.٧٥**	٢١	٠.٨٨**
٢	٠.٦٧**	٩	٠.٨٢**	١٦	٠.٩١**	٢٢	٠.٧٠**
٣	٠.٩٠**	١٠	٠.٧٨**	١٧	٠.٦٤**	٢٣	٠.٩٢**
٤	٠.٧٢**	١١	٠.٦٦**	١٨	٠.٨٠**	٢٤	٠.٨٦**
٥	٠.٨٥**	١٢	٠.٨٣**	١٩	٠.٩٢**	٢٥	٠.٧٠**
٦	٠.٩١**	١٣	٠.٨٩**	٢٠	٠.٧٨**	٢٦	٠.٩٣**
٧	٠.٦٨**	١٤	٠.٧٤**			٢٧	٠.٥٩**
						٢٨	٠.٧٧**
						٢٩	٠.٨٩**
						٣٠	٠.٦٨**
						٣١	٠.٧٤**

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٣٨ ، (٠.٠١) = ٠.١٢٢

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٩ : ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠٠)

الكفاءة الذاتية الاجتماعية		الكفاءة الذاتية الانفعالية		الكفاءة الذاتية المعرفية		الكفاءة الذاتية البدنية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧٦**	٨	٠.٨٣**	١٥	٠.٧١**	٢١	٠.٨٥**
٢	٠.٦٣**	٩	٠.٧٢**	١٦	٠.٨٧**	٢٢	٠.٦٥**
٣	٠.٨٨**	١٠	٠.٧٠**	١٧	٠.٦٠**	٢٣	٠.٩٠**
٤	٠.٧٠**	١١	٠.٦٠**	١٨	٠.٧٧**	٢٤	٠.٨١**
٥	٠.٨١**	١٢	٠.٧٧**	١٩	٠.٩٠**	٢٥	٠.٦٩**
٦	٠.٧٨**	١٣	٠.٨٤**	٢٠	٠.٧٢**	٢٦	٠.٨٨**
٧	٠.٦٢**	١٤	٠.٧٢**			٢٧	٠.٥٥**
						٢٨	٠.٧٠**
						٢٩	٠.٧٨**
						٣٠	٠.٦٣**
						٣١	٠.٧٤**

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٣٨ ، (٠.٠١) = ٠.١٢٢

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٥ : ٠.٩٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لكل محور من محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والمجموع الكلي له (ن = ٢٠٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١.	المحور الأول : الكفاءة الذاتية الاجتماعية	٠.٨٠ **
٢.	المحور الثانى : الكفاءة الذاتية الانفعالية	٠.٧٢ **
٣.	المحور الثالث : الكفاءة الذاتية المعرفية	٠.٩٠ **
٤.	المحور الرابع : الكفاءة الذاتية البدنية	٠.٨٤ **

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٣٨ ، (٠.٠١) = ٠.١٢٢

يتضح من جدول (٨) ما يلى :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والمجموع الكلي له ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب . الثبات :

لحساب ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنيا من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ، والجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة (ن = ٢٠٠)

م	المحاور	معامل ألفا
١.	المحور الأول : الكفاءة الذاتية الاجتماعية	٠.٧٥ **
٢.	المحور الثانى : الكفاءة الذاتية الانفعالية	٠.٨٢ **
٣.	المحور الثالث : الكفاءة الذاتية المعرفية	٠.٧٣ **
٤.	المحور الرابع : الكفاءة الذاتية البدنية	٠.٩٢ **
الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة		٠.٩٤

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا لكرونباخ لمحاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية له ما بين (٧٣ : ٠.٩٤) وهى معاملات دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

خطوات البحث :

أ- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٨ / ٢ / ٢٠٢٤م إلي ٢٥ / ٢ / ٢٠٢٤م وذلك للتأكد من مدي مناسبة الأدوات المستخدمة للتطبيق علي العينة قيد البحث ، وقد تم تطبيق الاستبيان والمقياس علي عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنيا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة أن أدوات البحث تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وكذلك فهم العينة للأدوات المستخدمة وكذلك تعليمات التطبيق .

ب- تطبيق البحث :

قامت الباحثة بتطبيق الأدوات علي العينة الأساسية قيد البحث في الفترة من ٣ / ٣ / ٢٠٢٤م إلي ٢٦ / ٣ / ٢٠٢٤م .

ج- الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ، ولحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- معامل الارتباط لبيرسون .
- النسبة المئوية .
- معامل ألفا لكرونباخ .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) ، كما قامت باستخدام برنامج Spss الإحصائي (إصدار ٢٥) لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

وبناءً علي ما توصلت إليه الباحثة من خلال الدراسات الاستطلاعية ووفقاً لميزان تقدير ليكرت الثلاثي لاستجابات عينة البحث عن عبارات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ، تم تحديد مستويات للاستعانة بها في اتخاذ قرار تجاه مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدي طلاب الجامعة قيد البحث والجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

تحديد مستويات عبارات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة قيد البحث

المتوسط الموزون للعبرة	المستوي التقديري
١ : ١.٦٦	منخفض
١.٦٧ : ٢.٣٣	متوسط
٢.٣٤ : ٣.٠٠	مرتفع

عرض ومناقشة النتائج :

سوف تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول : والذي ينص علي :

١- ما واقع الممارسة الترويحية لدى عينة من طلاب جامعة المنيا ؟

جدول (١١)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية ومربع كا لواقع الممارسة الترويحية لدى

عينة من طلاب جامعة المنيا (ن = ١٢٠٠)

م	واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب جامعة المنيا	الاستجابة			الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	كا
		نعم	احياناً	لا			
١	استثمر وقت فراغي في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية .	١٠٠٠	٩٠	١١٠	٣٢٩٠	%٩١.٣٩	**١٣٥٠.٥٠
٢	لدي المعرفة الكاملة بكافة الضوابط والمعايير الخاصة بممارسة الأنشطة الترويحية .	٨٥٠	٢٥٠	١٠٠	٣١٥٠	%٨٧.٥٠	**٧٨٧.٥٠
٣	تفتقر الجامعة الى المرافق الكافية التي تسمح للطلاب لممارسة مختلف الأنشطة الترويحية بشكل مريح ومنظم .	٣٠٠	١٦٠	٧٤٠	١٩٦٠	%٥٤.٤٤	**٤٥٨.٠٠
٤	أمارس الأنشطة الترويحية ايماناً مني بأهميتها ودورها في تنمية شخصيتي .	١٠٢٠	١٠٠	٨٠	٣٣٤٠	%٩٢.٧٨	**١٤٤٢.٠٠
٥	أمارس الأنشطة الترويحية في ضوء الامكانيات المادية والبشرية المتاحة .	٦٦٠	٢٤٠	٣٠٠	٢٧٦٠	%٧٦.٦٧	**٢٥٨.٠٠
٦	اشعر بالسعادة والرضا عند ممارستي لمختلف الأنشطة الترويحية .	٧٢٥	٤٢٥	٥٠	٣٠٧٥	%٨٥.٤٢	**٥٧١.٨٨
٧	أمارس الأنشطة الترويحية لأنها تزيد من قدرتي الاستيعابية والتحصيل الدراسي .	٨٧٩	٢٢١	١٠٠	٣١٧٩	%٨٨.٣١	**٨٧٨.٧١
٨	أمارس الأنشطة الترويحية بشكل منتظم للحفاظ علي توازني البدني والنفسي .	٩٦٠	٨٧	١٥٣	٣٢٠٧	%٨٩.٠٨	**١١٨١.٤٥
٩	الأنشطة الترويحية التي يتم تنفيذها بالجامعة تقليدية وغير متجددة .	٥٠٠	٦٠٠	١٠٠	٢٨٠٠	%٧٧.٧٨	**٣٥٠.٠٠
١٠	اميل الي ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية مع زملائي من داخل او خارج كليتي .	٩٠٠	٢٤٠	٦٠	٣٢٤٠	%٩٠.٠٠	**٩٧٨.٠٠
١١	أشارك في مختلف الفعاليات والأنشطة التي تنظمها الجامعة او الإدارة العامة لرعاية الطلاب .	٦٧٩	٣٢٤	١٩٧	٢٨٨٢	%٨٠.٠٦	**٣١٢.٠٧

تابع جدول (١١)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية ومربع كا لواقع الممارسة الترويحية لدى

عينة من طلاب جامعة المنيا (ن = ١٢٠٠)

م	واقع الممارسة الترويحية لدى طلاب جامعة المنيا	الاستجابة			الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	كا
		نعم	احياناً	لا			
١٢	ليس لدي الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الترويحية بسبب الضغط الأكاديمي .	٣٥٠	٣٠٠	٥٥٠	٢٢٠٠	%٦١.١١	**٨٧.٥٠
١٣	اميل الي المشاركة في الأنشطة الترويحية الجماعية لدورها في توطيد العلاقات الاجتماعية بيني وبين زملائي.	٩٤٠	١٦٠	١٠٠	٣٢٤٠	%٩٠.٠٠	**١٠٩٨.٠٠
١٤	ازدحام الجدول الدراسي وعدم توفر وقت فراغ كافى يقللان من مشاركتي في ممارسة الأنشطة الترويحية .	٤٠٠	٣٢٠	٤٨٠	٢٣٢٠	%٦٤.٤٤	**٣٢.٠٠
الدرجة الكلية لواقع الممارسة الترويحية لدى عينة من طلاب جامعة المنيا					٤٠٦٤٣	%٨٠.٦٤	

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات استبيان الممارسة الترويحية لدى عينة من طلاب الجامعة ما بين (٥٤.٤٤% : ٩٢.٧٨%) .
- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات (١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٣) وفي اتجاه الموافقة .
- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات (٣، ٩، ١٢، ١٤) وفي اتجاه عدم الموافقة .

وتعزو الباحثة نتيجة وجود فروق بين آراء غالبية طلاب عينة البحث في عبارات (استثمر وقت فراغي في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية ، لدي المعرفة الكاملة بكافة الضوابط والمعايير الخاصة بممارسة الأنشطة الترويحية ، أمارس الأنشطة الترويحية ايماناً مني بأهميتها ودورها في تنمية شخصيتي ، أمارس الأنشطة الترويحية في ضوء الامكانيات المادية والبشرية المتاحة ، اشعر بالسعادة والرضا عند ممارستي لمختلف الأنشطة الترويحية ، أمارس الأنشطة الترويحية لأنها تزيد من قدرتي الاستيعابية والتحصيل الدراسي ، أمارس الأنشطة الترويحية بشكل منتظم للحفاظ علي توازني البدني والنفسي ، اميل الي ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية مع زملائي من داخل او خارج كليتي ، أشارك في مختلف الفعاليات والأنشطة التي تنظمها الجامعة او الإدارة العامة لرعاية الطلاب ، اميل الي المشاركة في الأنشطة الترويحية الجماعية لدورها في توطيد العلاقات الاجتماعية بيني وبين زملائي) وفي اتجاه الموافقة ، الي مدي وعي طلاب الجامعة بأهمية استثمار وقت فراغهم في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية

والتي من شأنها تسهم في تشكيل شخصيتهم من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية ، حيث أن اشتراك طلاب الجامعة في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية باختلاف أنواعها سواء كانت رياضية أو ثقافية أو فنية أو اجتماعية أو علمية في ضوء الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة وفي ضوء الضوابط التي تضعها الجامعة ، انما تساهم في تحقيق التوازن البدني والنفسي للطلاب وجعلهم اكثر ثقة بأنفسهم بل وقادرين علي حل مشكلاتهم وكذلك التعبير عن آرائهم تجاه مختلف المشكلات التي يواجهونها.

ويتفق هذا مع ما أشار اليه كلاً من " محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز " (٢٠٠٩) علي أن للأنشطة الترويحية الرياضية دور هام وحيوي في اشباع العديد من الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس والقدرة علي الإنجاز واحترام الذات والتقدير من الآخرين لدي كبار السن . (١١ : ٣٦)

كما تعزو الباحثة ايضاً نتيجة وجود فروق بين آراء غالبية طلاب عينة البحث في عبارات (تفتقر الجامعة الي المرافق الكافية التي تسمح للطلاب لممارسة مختلف الانشطة الترويحية بشكل مريح ومنظم ، الأنشطة الترويحية التي يتم تنفيذها بالجامعة تقليدية وغير متجددة ، ليس لدي الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الترويحية بسبب الضغط الاكاديمي ، ازدحام الجدول الدراسي وعدم توفر وقت فراغ كافي يقللان من مشاركتي في ممارسة الأنشطة الترويحية) وفي اتجاه عدم الموافقة ، حيث أن الجامعة كأحد المؤسسات التعليمية انما تمتلك رؤية واضحة واستراتيجية خاصة تتعلق بإدارة وتنفيذ مختلف الأنشطة الترويحية لكافة طلاب الجامعة وذلك من خلال ما لديها من مقومات تساعد في توسيع قاعدة الممارسة الترويحية بين طلاب الجامعة ، كما ان الجامعة تمتلك المزيد من الإمكانيات المادية كالملاعب والقاعات والمنشآت الرياضية التي تساعد في تنفيذ مختلف الأنشطة الترويحية ، وكذلك الإمكانيات البشرية كالمشرفين والاختصاصيين المسؤولين عن تنفيذ العديد من الأنشطة الترويحية لطلابها ، كل ذلك من شأنه يساهم في تنفيذ العديد من الأنشطة والبرامج الترويحية الجديدة الغير تقليدية ، وهذا ما يعزز اشتراك عدد كبيرة من طلاب الجامعة في تنفيذ مثل هذه الأنشطة الترويحية علي الرغم من انشغالهم بالمحاضرات ، وذلك ايماناً منهم بأهمية الممارسة الترويحية ودورها في تحسين مختلف المتغيرات البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية وكذلك الاكاديمية والمعرفية .

ويتفق هذا مع ما اشارت اليه نتيجة دراسة " منصور نزال ، هيثم ممدوح " (٢٠١٦) والتي اشارت الي ان الممارسة الترويحية بشكل عام فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات النفسية لدي الطلاب، كما أنها تساهم في تربية الطلبة باعتبارها نظاماً تربوياً له أهدافه التي تسعى

إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال أنشطة الترويح المختارة كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة تؤثر على الطالب وتكسبه اتجاهات وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه .

وبذلك نجد أن الباحثة قد أجابت علي التساؤل الأول والذي ينص علي " ما واقع الممارسة الترويحية لدي عينة من طلاب جامعة المنيا ؟ "

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : والذي ينص علي :

٢- ما مستوي الكفاءة الذاتية المدركة لدي عينة من طلاب جامعة المنيا ؟

جدول (١٢)

المتوسط الموزون والانحراف المعياري والترتيب والمستوي التقديري لمحور (الكفاءة الذاتية

الاجتماعية) لدي عينة من طلاب جامعة المنيا قيد البحث (ن = ١٢٠٠)

م	العبارات	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوي التقديري
١-	لدي القدرة علي اقامة علاقات اجتماعية مع من أمارس معهم مختلف الأنشطة الترويحية .	٢.٢٠	٠.٨٢	٤	متوسط
٢-	لدي القدرة علي اكتساب صداقات جديدة .	٢.١٤	٠.٨٣	٥	متوسط
٣-	اتعاون مع زملائي من أجل الفوز بالانشاط .	٢.٠٣	٠.٧٧	٧	متوسط
٤-	اتبادل الاحترام بيني وبين زملائي أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية .	٢.٠٦	٠.٧٥	٦	متوسط
٥-	لدي القدرة علي التعامل مع مختلف الطلاب دون تمييز .	٢.٣١	٠.٧٥	١	متوسط
٦-	قادر علي حل المشكلات التي تحدث بيني وبين زملائي .	٢.٢٦	٠.٨١	٢	متوسط
٧-	أواجه صعوبة عند التحدث أمام الآخرين .	٢.٢٣	٠.٨٠	٣	متوسط
المتوسط الكلي لمحور (الكفاءة الذاتية الاجتماعية)		١٥.٢٣	٢.٢٣	-	متوسط

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

جاء مستوي محور (الكفاءة الذاتية الاجتماعية) ككل لدي عينة من طلاب جامعة المنيا (متوسطاً) ، حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (١٥.٢٣) وبانحراف معياري قدره (٢.٢٣) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور علي مستويات متوسطة ، كما تراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (٢.٣١ : ٢.٠٣) ، حيث جاءت العبارة رقم (٥) في المرتبة الأولى وبمتوسط موزون قدره (٢.٣١) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٥) ، بينما جاءت العبارة رقم (٣) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي قدره (٢.٠٣) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٧).

وتعزو الباحثة نتيجة حصول محور (الكفاءة الذاتية الاجتماعية) من محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة علي مستوى متوسط لدي عينة من طلاب الجامعة قيد البحث الي أن طلاب الجامعة تعد من فئة الشباب ، وان تلك الفئة لديها من المقومات ما يساعدها علي إقامة علاقات اجتماعية مع غيرهم من الآخرين أثناء ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية ، كما أن لديهم وعي كبير بأهمية العلاقات الاجتماعية في حياتهم لذا فإنهم يسعون الي تحقيق التعاون مع الآخرين وكذلك اكتساب صداقات جديد اثناء ممارسة الأنشطة الترويحية ، الامر الذي يجعلهم أكثر قدرة علي تحقيق مستوي عالي من التفاعل الاجتماعي فيما بينهم ومن ثم القدرة علي مواجهة مختلف التحديات والصعوبات التي تواجههم بصورة صحيحة .

جدول (١٣)

المتوسط الموزون والانحراف المعياري والترتيب والمستوي التقديري لمحور (الكفاءة الذاتية الانفعالية) لدي عينة من طلاب جامعة المنيا قيد البحث (ن = ١٢٠٠)

م	العبارات	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوي التقديري
٨-	اشترافي في ممارسة الأنشطة الترويحية ولدت لدي القدرة علي مواجهة مختلف المشكلات والتحديات التي تواجهني .	٢.١١	٠.٧٥	٧	متوسط
٩-	ممارستي للأنشطة الترويحية جعلني أشعر بثقتي في نفسي .	٢.١٧	٠.٧٠	٥	متوسط
١٠-	قادر علي التحكم في انفعالاتي أثناء ممارستي للنشاط الترويحي .	٢.٣١	٠.٧٥	١	متوسط
١١-	غير قادر علي مواجهة مختلف الضغوط التي تتنبأني .	٢.٢٣	٠.٧٢	٣	متوسط
١٢-	أتميز بالهدوء عند تعاملاتي مع زملائي بالجامعة .	٢.٢٦	٠.٨١	٢	متوسط
١٣-	أشعر بالتوتر عند مشاركتي في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية .	٢.١٤	٠.٨٣	٦	متوسط
١٤-	أفقد سيطرتي علي تصرفاتي أثناء غضبي .	٢.٢٠	٠.٧١	٤	متوسط
المتوسط الكلي لمحور (الكفاءة الذاتية الانفعالية)		١٥.٤٣	١.٥٥	-	متوسط

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

جاء مستوي محور (الكفاءة الذاتية الانفعالية) ككل لدي عينة من طلاب جامعة المنيا (متوسطاً) ، حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (١٥.٤٣) وبانحراف معياري قدره (١.٥٥) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور علي مستويات متوسطة ، كما تراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (٢.١١ : ٢.٣١) ، حيث جاءت العبارة رقم (١٠) في المرتبة الأولى وبمتوسط موزون قدره (٢.٣١) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٥) ، بينما جاءت العبارة رقم (٨) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي قدره (٢.١١) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٥).

وتعزو الباحثة نتيجة حصول محور (الكفاءة الذاتية الانفعالية) من محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة علي مستوي متوسط لدي عينة من طلاب الجامعة قيد البحث الي أنه علي الرغم من تعرض طلاب الجامعة الي العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والاكاديمية التي يتعرضون الا أن اشتراكهم في ممارسة مختلف الانشطة الترويحية سواء الرياضية أو الفنية او الاجتماعية او الثقافية انما ولدت لدي الطلاب القدرة علي مواجهة كافة التحديات والمشكلات التي تواجههم مع القدرة علي التفكير الجيد تجاه البحث عن افضل الحلول الممكنة التي تساعد في حل مثل هذه المشكلات ، هذا وبالإضافة الي ان اشتراك الطلاب في ممارسة الأنشطة الترويحية قد ادت الي ارتفاع مستوي ثقة الطلاب بأنفسهم وبالتالي القدرة علي التعامل مع مختلف الضغوط بكل هدوء واريحية دون أي توتر أو قلق ، كل ذلك من شأنه يحسن من مستوي الكفاءة الذاتية الانفعالية لدي طلاب الجامعة قيد البحث .

جدول (١٤)

المتوسط الموزون والانحراف المعياري والترتيب والمستوي التقديري لمحور (الكفاءة الذاتية المعرفية) لدي عينة من طلاب جامعة المنيا قيد البحث (ن = ١٢٠٠)

م	العبارات	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوي التقديري
١٥-	قادر علي التركيز أثناء دراستي .	٢.٢٦	٠.٨١	١	متوسط
١٦-	أجد صعوبة في تذكر المعلومات والمعارف التي ادرسها .	٢.٠٦	٠.٨٩	٦	متوسط
١٧-	اسعي الي تحقيق التفوق والتميز العلمي بالجامعة .	٢.١١	٠.٧٨	٥	متوسط
١٨-	اشعر بالملل عند القراءة في أي مجال خارج مجال دراستي .	٢.٢٠	٠.٧٥	٣	متوسط
١٩-	امتلك مختلف المعارف والمعلومات عن الأنشطة الترويحية واهميتها بالنسبة لي .	٢.٢٣	٠.٨٦	٢	متوسط
٢٠-	انتهى من واجبتي بسهولة ويسر .	٢.١٧	٠.٨١	٤	متوسط
	المتوسط الكلي لمحور (الكفاءة الذاتية المعرفية)	١٣.٠٣	٢.٠١	-	متوسط

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

جاء مستوي محور (الكفاءة الذاتية المعرفية) ككل لدي عينة من طلاب جامعة المنيا (متوسطاً) ، حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (١٣.٠٣) وبانحراف معياري قدره (٢.٠١) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور علي مستويات متوسطة ، كما تراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (٢.٠٦ : ٢.٢٦) ، حيث جاءت العبارة رقم (١٥) في المرتبة الأولى وبمتوسط موزون قدره (٢.٢٦) وبانحراف معياري قدره (٠.٨١) ، بينما جاءت العبارة رقم (١٦) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي قدره (٢.٠٦) وبانحراف معياري قدره (٠.٨٩).

وتعزو الباحثة نتيجة حصول محور (الكفاءة الذاتية المعرفية) من محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة علي مستوي متوسط لدي عينة من طلاب الجامعة قيد البحث الي أن الكفاءة الذاتية المعرفية تعد أحد أهم ابعاد الكفاءة الذاتية المدركة التي تعطي مدلول عن مدي قدرة طلاب الجامعة علي اكتساب مختلف المعارف والمعلومات التي تؤهلهم لتحقيق اكثر الإنجازات ومواجهة مختلف المشكلات والتحديات اليومية التي تواجههم ، وأن تلك الكفاءة يمكن تنميتها من خلال ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية ، حيث أن اقبال طلاب الجامعة علي المشاركة الإيجابية في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية من شأنها تحسن مستوي الاستيعاب والتحصيل لدي طلاب الجامعة ، كما انها تساعد في تحسين العمليات العقلية العليا والتي من شأنها تؤثر علي مستوي تفهمهم لمختلف الموضوعات ومن ثم القدرة علي تحقيق التميز والتفرد العلمي بالجامعة ، هذا وبالإضافة تحسين مستوي ادراكهم للمعلومات والمعارف وبالتالي القدرة علي اداء الواجبات المطلوبة بسهولة ويسر .

جدول (١٥)

المتوسط الموزون والانحراف المعياري والترتيب والمستوي التقديري لمحور (الكفاءة الذاتية البدنية) لدي عينة من طلاب جامعة المنيا قيد البحث (ن = ١٢٠٠)

م	العبارات	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوي التقديري
٢١-	اتمتع بمستوي مقبول من اللياقة البدنية .	٢.٠٩	٠.٨١	١١	متوسط
٢٢-	ممارستي للأنشطة الترويحية ساعدتني في تحسن الصحة البدنية لدي .	٢.٣٧	٠.٨٣	٥	مرتفع
٢٣-	غير قادر علي التحكم في دوافعي الداخلية نحو الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية .	٢.٢٣	٠.٧٦	٧	متوسط
٢٤-	امتك جسم خالي من أي تشوهات قوامية .	٢.٤٩	٠.٦٥	٣	مرتفع
٢٥-	لدي القدرة علي الاداء البدني بسهولة ويسر .	٢.٢٦	٠.٨١	٦	متوسط
٢٦-	استطيع التحكم في أداء البدني في وقت التعب .	٢.٤٣	٠.٧٧	٤	مرتفع
٢٧-	اشعر بالتعب عند اشتراكي في تنفيذ مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية .	٢.١١	٠.٨٩	١٠	متوسط
٢٨-	اتكيف مع التدريبات البدنية الجديدة دون أي تعب .	٢.٥٤	٠.٦٩	١	مرتفع
٢٩-	قادر علي تنفيذ الأنشطة الترويحية دون استسلام .	٢.٥١	٠.٦٥	٢	مرتفع
٣٠-	اشعر بتحسن في كفاءة اجهزة جسمي الحيوية .	٢.٢٠	٠.٧٩	٨	متوسط
٣١-	قادر علي اداء مختلف الأنشطة الرياضية دون الشعور بالاحباط .	٢.١٧	٠.٨٤	٩	متوسط
المتوسط الكلي لمحور (الكفاءة الذاتية البدنية)		٢٥.٤٠	٢.٨١	-	متوسط

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

جاء مستوي محور (الكفاءة الذاتية البدنية) ككل لدي عينة من طلاب جامعة المنيا (متوسطاً) ، حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (٢٥.٤٠) وبانحراف معياري قدره (٢.٨١) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور علي مستويات متوسطة ، كما تراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (٢.٥٤ : ٢.٠٩) ، حيث جاءت العبارة رقم (٢٨) في المرتبة الأولى وبمتوسط موزون قدره (٢.٥٤) وبانحراف معياري قدره (٠.٦٩) ، بينما جاءت العبارة رقم (٢١) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي قدره (٢.٠٩) وبانحراف معياري قدره (٠.٨١).

وتعزو الباحثة نتيجة حصول محور (الكفاءة الذاتية البدنية) من محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة علي مستوي متوسط لدي عينة من طلاب الجامعة قيد البحث الي مدي وعي وإدراك طلاب الجامعة قيد البحث بذاتهم البدنية ودورها في القدرة علي أداء مختلف المهام والواجبات علي اتم وجه ممكن ، حيث ان رغبة طلاب الجامعة في الاشتراك في مختلف الأنشطة والفعاليات الترويحية التي تنظمها الإدارة العامة بالجامعة انما يعد مؤشر هام وحيوي لمدي فهم ووعي طلاب الجامعة بأهمية الممارسة الترويحية ودورها في التأثير الإيجابي علي الحالة الصحية والبدنية لهم ، حيث أن اشتراك الطلاب في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية وخاصة الرياضية من شأنها قد أثرت ايجابياً علي مستوي اللياقة البدنية لهم وجعلتهم أكثر قدرة علي الأداء البدني بسهولة ويسر دون أي تعب ، هذا وبالإضافة الي القدرة علي التحكم في الأداء اثناء عملية الممارسة دون أي تعب ، كل ذلك من شأنه يعزز من القدرة علي مواجهة مختلف التحديات التي يتعرض لها الطالب الجامعي سواء داخل او خارج الجامعة .

ومن ثم فإنه يجب علي المسؤولين داخل الجامعة ضرورة الاهتمام بتوفير مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية والثقافية والفنية والاجتماعية والعلمية وذلك لما لها من دور هام وحيوي في تشكيل شخصية الطالب الجامعي وجعله أكثر قدره علي الوعي والانتباه لمختلف الصعوبات والتحديات التي تواجهه حتي يكون قادراً علي حل ما يتعرض له من مشكلات .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة كلاً من " شهدان محمد " (٢٠٢٤) ، " ناهد حامد ، انتصار احمد " (٢٠٢٣) ، " نورا سعد وآخرون " (٢٠٢٣) ، " رحاب صلاح ، فاطمة عيد " (٢٠٢٢) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن مستوي الكفاءة الذاتية المدركة لدي طلاب الجامعة كان متوسطاً .

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص علي :

٣- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الممارسة الترويحية والكفاءة الذاتية المدركة لدي عينة من طلاب جامعة المنيا ؟

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين الممارسة الترويحية والكفاءة الذاتية المدركة لدي
عينة من طلاب الجامعة قيد البحث (ن = ١٢٠٠)

الممارسة الترويحية		محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة	
مستوي الدلالة	معامل الارتباط		
دال	٠.٩٢**	الكفاءة الذاتية الاجتماعية	الكفاءة الذاتية المدركة
دال	٠.٨٥**	الكفاءة الذاتية الانفعالية	
دال	٠.٧٦**	الكفاءة الذاتية المعرفية	
دال	٠.٨١**	الكفاءة الذاتية البدنية	
دال	٠.٩٠**	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الممارسة الترويحية وبين محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية له لدي عينة من طلاب الجامعة قيد البحث .

وتعزو الباحثة نتيجة وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين كلاً من الممارسة الترويحية ومحاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية له لدي عينة من طلاب الجامعة قيد البحث إلي أن هذه النتيجة تعد نتيجة منطقية ، حيث أنه كلما زاد وعي طلاب الجامعة بحسن استثمار وقت فراغهم في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية سواء الرياضية أو الفنية أو الثقافية أو الاجتماعية أو العلمية كلما أدى ذلك الي حدوث تحسن عام في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة بكافة أبعادها لديهم ، حيث أن الممارسة الترويحية تعد أحد أهم المتغيرات الهامة الأكثر تأثيراً علي مختلف الجوانب الاجتماعية والانفعالية والمعرفية والبدنية والسلوكية لدي طلاب الجامعة ، حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحية انما تسهم في تحقيق التوازن البدني والنفسي وتساعد في توطيد العلاقات الاجتماعية بين الطلاب بعضهم البعض ، بالإضافة الي اكساب الطلاب القدرة علي التصدي لمختلف المواقف والمشكلات والتحديات التي تواجههم سواء داخل أو خارج الجامعة .

وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية والتي أشارت الي أن الممارسة الترويحية تعد من العوامل التي تؤثر ايجابياً علي الكفاءة البدنية والنفسية والانفعالية والمعرفية للفرد ، حيث أنها تساعد في تنظيم مختلف المشاعر وتقليل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي بالإضافة الي انها تساعد في حالة التعبئة النفسية المثالية من خلال تحقيق أقصى استفادة من تلك الممارسة الترويحية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة كلاً من " ناهد حامد ، انتصار احمد " (٢٠٢٣) ، " نورا سعد وآخرون " (٢٠٢٣) ، " محمد جميل " (٢٠٢٢) ، " رحاب صلاح ، فاطمة عيد " (٢٠٢٢) ، اسلام منصور " (٢٠٢٠) ، " محمد عبد الله ، عمرو محمد " (٢٠٢٠) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الممارسة الترويحية ومختلف المتغيرات النفسية والتي من أهمها الكفاءة الذاتية المدركة لدي مختلف العينات .

وبذلك نجد أن الباحثة قد أجابت علي التساؤل الثالث والذي ينص علي : هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الممارسة الترويحية والكفاءة الذاتية المدركة لدي عينة من طلاب جامعة المنيا ؟

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصلت الباحثة إلى

الاستنتاجات التالية :

- ١- بناء استبيان الممارسة الترويحية لدى طلاب الجامعة وتمتع هذا الاستبيان بمعاملات علمية مقبولة .
- ٢- تقنين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة .
- ٣- يميل طلاب الجامعة الي استثمار وقت فراغهم بطريقة إيجابية .
- ٤- يشترك طلاب الجامعة في ممارسة مختلف الأنشطة والفعاليات الترويحية التي تنفذها الجامعة
- ٥- تمتع طلاب الجامعة بمستوي مقبول في كلاً من الكفاءة الذاتية الاجتماعية والانفعالية والمعرفية والبدنية.
- ٦- للممارسة الترويحية دور إيجابي في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة .
- ٧- كلما مارس طلاب الجامعة مختلف الأنشطة الترويحية كلما اثر ذلك ايجابياً علي مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث توصي الباحثة بما يلي :

- ١- ضرورة قيام الجامعة بوضع خطط واستراتيجيات تسهم في توسيع قاعدة الممارسة الترويحية لدى طلابها .
- ٢- ضرورة قيام الجامعة بصفة عامة ورعاية الطلاب المركزية بصفة خاصة بضرورة توفير مختلف ألوان النشاط الترويحي بما يتناسب مع قدرات وامكانيات الطلاب .
- ٣- ضرورة توفير مختلف الإمكانيات المادية والبشرية التي تضمن سلامة سير النشاط الترويحي علي اتم وجه ممكن .
- ٤- ضرورة تفعيل دور الاختصاصيين النفسيين داخل الجامعة بما يسهم في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلابها .
- ٥- ضرورة عقد العديد من الندوات واللقاءات الدورية التي تهدف الي توعية طلاب الجامعة بأهمية الكفاءة الذاتية المدركة ودورها في التخلص من المشكلات والصعوبات والتحديات التي تواجههم .
- ٦- ضرورة قيام المسؤولين بإعداد برامج ارشادية لرفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدي طلاب الجامعة .
- ٧- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول العلاقة بين الممارسة الترويحية والكفاءة الذاتية المدركة لدي مختلف العينات .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو دلو ، جمال نادر (٢٠٠٨) : الصحة النفسية ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان ،الأردن.
٢. اسلام منصور عبد المنعم (٢٠٢٠) : أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا Covid - 19 ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد (٣٣) ، العدد (٦) ، ص ١٦١-١٨٧ .
٣. رحاب صلاح اللحامي ، فاطمة عيد العدوان (٢٠٢٢) : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية ، مجلة كلية التربية (اسيوط) ، المجلد (٧) ، العدد (٣٢) ، ص ٦٩-٨٥ .
٤. زبيدة عباس محمد ، نوال مرشود منوخ (٢٠١٨) : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمعتقدات المعرفية لدي طلبة الجامعة ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية ، مج (٢٥) ، ع (٣) ، ص ٥١١ - ٥٥١ .
٥. شهدان محمد عثمان (٢٠٢٤) : الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة طنطا "مرتفعي ومنخفضي" التفكير المزدوج ، مجلة كلية التربية، مج ٣٥ ، ع ١٣٧ ، ص ٧٨٤ - ٨٥٤ .
٦. عادل تاحوليت (٢٠٢١) : مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات المدرسة العليا للأساتذة - "آسيا جبّار" قسنطينة ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، كلية العلوم الاجتماعية الانسانية ، مج ٧ ع (٣) ، ص ٣١٢-٣٢٧ .
٧. محمد جميل قاسم (٢٠٢٢) : ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدي طلبة المرحلة الاساسية بمدارس محافظة جرش ، مجلة جامعة عمان العربية للبحوث - سلسلة البحوث التربوية والنفسية ، المجلد (٧) ، العدد (٣) ، جامعة عمان العربية .
٨. محمد عبد الله ، عمرو محمد (٢٠٢٠) : ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدي طلاب جامعة دمياط ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (١٤) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٩. محمد عبد المجيد نبوى ، أحمد حلمي عبدالمجيد (٢٠٢٤) : أثر الأنشطة الترويحية علي الوجود النفسي الأفضل لدي لاعبي منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين ، المجلة العلمية

لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة _ كلية التربية الرياضية _ جامعة أسوان _ المجلد ١٣ العدد ٢ ، ص ٨٩٢ - ٩١٣ .

١٠. محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز (٢٠١٥) : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٨، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

١١. _____ (٢٠٠٩) : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

١٢. محمد محمد الحماحي ، وليد عبد الرازق (٢٠١٧) : التنشئة الاجتماعية من أجل الترويح ، مركز الكتاب الحديث للنشر والتوزيع ، القاهرة .

١٣. محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠) : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٤. منصور نزال الزبون ، هيثم ممدوح القاضي (٢٠١٦) : دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية في الأردن ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد (٣) ، العدد (٢) .

١٥. ناهد حامد مشكور ، انتصار احمد عثمان (٢٠٢٣) : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتفكير الحاذق لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة البصرة ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد (٣٣) ، ص ٦٤-٧٧ .

١٦. نورا سعد أحمد وآخرون (٢٠٢٣) : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع ٤٨ ، ص ٢٨٣ - ٣٠٩ .

١٧. هيثم محمد عواد (٢٠١٧) : جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية ، بحث منشور ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، المجلد (٣٢) العدد (٥) جامعة مؤتة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

18. Agnieszka, Rack, (2014), Sport and Recreation as Quality of life Factor, Management Knowledge and Learning 12(2), 5017- 544.”.
19. Mookkiah, M. & Prabu, M. (2019). Self-efficacy-concept in learning. Paper in conference: universal design for learning embedded with assistive technology for children with special needs – UDLAT 2019.
20. Ruia et all (2023) : Participation in Sports/Recreational Activities and the Occurrence of Psychological Distress in Mid-Aged Adults: Findings From the HABITAT Cohort Study , Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports , 34(6)