

## الاتجاهات النفسية لمدرسات التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ

كحلي كمال، بن زيدان حسين ومقراني جمال. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.

### ملخص.

يهدف البحث الى معرفة اتجاهات مدرسات مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي في اوقات الفراغ. وعليه استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة من المدرسات مقدرة بـ 60 استاذة بولاية تلمسان تترأوح اعمارهم ما بين (35 و 55 سنة) بنسبة بلغت حوالي 07%. وتم اعتماد أداة البحث لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من خلال العديد من الدراسات السابقة. حيث تشمل وسيلة القياس اربع مجالات متمثلة في مجال اللياقة البدنية، المجال الصحي، المجال النفسي، المجال الاجتماعي. وبعد المعالجة الاحصائية للنتائج الخام توصل الباحثون الى: هناك اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ لدى عينة البحث؛ لا تختلف اتجاهات عينة البحث نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ تبعاً لمتغيرات السن، البيئة. وعليه يشير الباحثون الى اهمية تدعيم الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ لدى أفراد المجتمع ككل بالتركيز على العوامل التي لها تأثير مباشر على توجهات الأفراد نحو النشاط الرياضي الترويحي.

**الكلمات الدالة:** الاتجاهات النفسية، التعليم الثانوي، النشاط الرياضي، وقت الفراغ.

### Abstract.

Research aims to know the trends of teachers secondary education towards sports activity at leisure time. Therefore we used descriptive survey method on the sample of teachers estimated 60 teachers in Tlemcen aged (35 to 55 years) by about 08%. A search tool for measuring attitudes towards physical activity through several previous studies. Covering four areas of measurement means in the fitness, health, and psychological, social sphere. After statistical treatment of results raw researchers: There is a positive trend towards the practice of sports activity at leisure time with sample search; No different sample research trends towards of practice the sports activity at leisure time depending on age, environment variables. And it refers to the importance of strengthening of trends towards the practice of recreation sports at leisure upon members of the community as a whole to focus on factors that have a direct impact on individual orientations towards.

**Key-words:** Psychological trends, secondary education, recreation sports, leisure time.

### 1. مقدمة.

ان الفراغ والترويح يعملان على اثراء حياة الفرد من خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية والاسترخاء والرحلات والاستمتاع بالفنون في مختلف البيئات كالريف والحضر. اذ أنه يسهم في توفير احتياجات الافراد التي تتطلبها ظروف الحياة المعاصرة. فمناشط اوقات الفراغ تسهم في تنمية القدرات والاستعدادات الاساسية للفرد. اذ تعد اوقات الفراغ بمثابة فترة الحرية والاستقلالية التي ينمو خلالها احساس الفرد بقيمته كإنسان فاعل في المجتمع. كما تسهم عملية استثمار اوقات الفراغ في انواع الترويح في تحسين النواحي البدنية والنفسية وحتى الاجتماعية.

و يذكر محمد الحماحمي (1997) ان حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب وممارسة أوجه النشاط الرياضي قد أصبحت من الحاجات والدوافع الأساسية في وقتنا الحاضر وذلك لمواجهة المتغيرات العصرية في المجتمعات المتقدمة وهو ما تسعى الرياضة للجميع إل بتحقيقه من خلال إتاحة الفرص للجميع لممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي (الحماحمي 1997، 63). كما يضيف النهار (2009) انه يمكن للإنسان الذي يمارس النشاط الرياضي الترويحي أن يوفر بعض المال، فقد أظهرت دراسة علمية أن الأشخاص النشيطين جسدياً يتكبدون نفقات طبية مباشرة أقل مما يتكبده الأشخاص غير النشيطين كما وجد

أنهم يقضون فترات أقل في المستشفيات وفي زيارة العيادات الطبية ويستخدمون عقاقير أقل من الأشخاص غير النشيطين وهذه الحقائق كافية ومشجعة لممارسة الأنشطة الحركية والرياضية (النهار 2009، 33). وتعتبر برامج الأنشطة الرياضية ذات قيمة كبيرة في مراحل الحياة. بحيث تلعب دور في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة والوقاية من تدهل الجسم وزيادة الوزن، كما أنها تساعد على الترويح عن النفس والتعويض عن حياة الكسل والخمول، والتخفيف عن بعض الضغوطات النفسية والتوترات العصبية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر. ولعل من أهم المواضيع التي جلبت اهتمام الباحثين في مجال الاتجاهات هو الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية لدى مختلف فئات المجتمع. كتجاهات الطلبة والتلاميذ وكذلك المسؤولين من مدراء ومستشارين نحو ممارسة النشاط الرياضي. كدراسة حمد عبدالمعتمد عبد العاطي (2005)، دراسة سعاد خيرى كاظم (2010). ودراسة هديل داهي عبدا لله (2012). ومن خلال الاطلاع على بعض المشكلات التي تعاني منها المدرسات (استاذات) في التعليم الثانوي نظرا لطبيعة العمل والضغوطات المهنية التي تؤثر بطريقة مباشرة وغير مباشرة على الصحة العامة (الصحة البدنية، الصحة النفسية)، مما يجعل معظمهن يفكرن في ما يسمى بالتقاعد النسبي. وانطلاقا من الوضعية التي تحتاج استراتيجيات فعالة نحو استثمار اوقات الفراغ في ممارسة مختلف مناسط الترويح. ولنشر فكرة الرياضة للجميع كان لابد علينا أن نتعرف على الاتجاهات النفسية لدى مدرسات التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ. وهل تتأثر هذه الاتجاهات بمتغيرات (السن، البيئة).

يهدف هذا البحث التعرف على اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ؛ على مدى تأثر الاتجاهات بمتغيرات كل من السن والبيئة؛ على تعديل الاتجاهات نحو الإيجابية بممارسة مناسط الترويح في اوقات الفراغ.

## 2. الخلفية النظرية.

### 2.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

الاتجاه: هو استجابة الأفراد لمواقف ومفاهيم مختلفة، بطريقة سلبية او ايجابية طبقا لمعتقداته نحو موضوع ما. النشاط الرياضي: هو مجموعة ألعاب وانشطة رياضية وحركات ايقاعية وتوقيفية تتناسب مع ميول وقدرات الافراد الممارسين. الترويح الرياضي: هو ذلك النوع من برامج الترويح الذي يتضمن العديد من النشاطات البدنية والرياضية كالألعاب والرياضات. وقت الفراغ: هو ذلك الوقت المتبقي من الأنشطة الضرورية كالدراسة والعمل ويكون الاحساس والشعور بالمسؤولية نحوه.

### 2.2. الدراسات السابقة والمشابهة.

- دراسة محمد عبدالمعتمد عبدالعاطي (2005) : موضوعها قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي. يهدف البحث إلى قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية العامة مرحلة (أولى – ثانية) بمحافظة الفيوم (ريف- حضر) وعددهم الكلي 420 تلميذ. تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية وقد تراوح سن مجتمع البحث من 16 – 20 سنة. حيث استخدم الباحث مقياس لقياس الاتجاهات من تصميمه زمن النتائج المتحصل عليها هناك اتجاهات ايجابية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في البيئة الحضرية والبيئة الريفية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كما لا يوجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بين الريف والحضر في المحاور الآتية الترويح (كقيمة ثقافية، كقيمة اجتماعية، كقيمة معرفية، لإكساب اللياقة والصحة).

- دراسة سمير بن محمد خليل سيد (2009) موضوعها دراسة تأثير الإمكانات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة. هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الإمكانات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة، وشملت عينة الدراسة (295) طالباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقيّة أجريت على كافة كليات جامعة طيبة، وقد وزعت على العينة استبانة خصصت لهذا الشأن، وعند تحليل البيانات تم استخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة وتحليل التباين. ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: مرافق المنشآت الرياضية بالجامعة مهمة، لا يوجد مشرف لكل نشاط رياضي بالجامعة، يرغب الطلاب في ممارسة الأنشطة الرياضية مع أصدقائهم لعدم توفر أماكن ممارسة الأنشطة الرياضية، لا توجد لياقة بدنية مرتبطة بالصحة لعدم ممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة، جداول تنظيم الأنشطة الرياضية تعيق مشاركة الطلاب فيها، يأمل الطلاب توثيق العلاقات بينهم وبين أعضاء هيئة التدريس ولا يتم ذلك إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

- **هديل داهي عبدا لله (2012)** : موضوعها اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ. مجلة الراقدن لعلوم الرياضية. المجلد 18 العدد58. وهدف البحث التعرف الى اتجاه طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ. وعلى الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لطالبات الجامعة الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات. وتم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لغرض الوصول الى أهداف البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة ببعض طالبات جامعة الموصل والبالغ عددهن 252 طالبة. وبعد معالجة البيانات احصائيا ومناقشة النتائج تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: حيث ظهرت درجة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي خلال وقت الفراغ بشكل ايجابي لعينة البحث للممارسات وغير الممارسات. وهناك فروق في الاتجاهات نحو استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات. وفي ضوء الاستنتاجات اوصت الباحثة بالاهتمام باتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ والاهتمام بوقت الفراغ لدى الطالبات في ممارسة النشاط الرياضي لغير الممارسات للنشاط الرياضي.

ومن خلال الدراسات العلمية السابقة والمادة الخبرية حول اتجاهات الافراد نحو الأنشطة الرياضية والتي عينات من الذكور والاناث بالنسبة الى الطلبة، التلاميذ، العمال والاداريين، التي اظهرت ان اغلب اتجاهات عينات البحث جاءت ايجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. الا انها اختلفت بين هذه الفئات تبعا لبعض المتغيرات كالسن والجنس والبيئة الجغرافية وحتى الامكانيات المادية المتوفرة. كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق جوهرية في الاتجاهات بين كل من العينات المشتركة في النشاط الرياضي وغير مشتركة في النشاط الرياضي.

### 3. المنهجية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة موضوع البحث.

#### 3.1. عينة البحث.

تتكون عينة البحث من 60 مدرسة (استاذة) بالتعليم الثانوي لمختلف المواد باستثناء مادة التربية البدنية والرياضية، يتوزعون على بعض الثانويات بولاية تلمسان بنسبة تمثل حوالي 08 % من مجتمع البحث وقد اختيرت بالطريقة العشوائية. ومن خصائص العينة أنها مقسمة من حيث السن والبيئة (مكان العمل، جدول رقم 1).

جدول رقم 01: يوضح خصائص عينة البحث.

العينة الاثات	العدد	متغير السن			متغير البيئة (مكان العمل) خارج المدينة
		أكثر من 46 سنة	46-41 سنة	40-35 سنة	
60	20	17	23	30	

#### 3.2. الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث.

اعتمد الباحثون في البحث على اداة متمثلة في استبيان موجه لمدرسات التعليم الثانوي وهي مقبسة من عدة بحوث سابقة لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي. وتحتوي على أربعة مجالات (مجال اللياقة البدنية، المجال الصحي، المجال النفسي، المجال الاجتماعي) بمجموع 42 عبارة. حيث اعتمد التدرج الخماسي لليكرت (موافق بدرجة كبيرة 05 درجات، موافق 04 درجات، لم اكون راي 03 درجات، غير موافق 02 درجة، غير موافق بدرجة كبيرة 01 درجة) وعبارات اداة البحث موزعة على المجالات كما هو موضح في الجدولين 2 و3.

جدول رقم 02: يمثل توزيع العبارات على المجالات قيد البحث.

الرقم	المجالات	أرقام العبارات	العدد
01	مجال اللياقة البدنية	14-18-20-24-27-34-35-38-39	10
02	المجال الصحي	1-5-9-10-13-15-25-28-31-42	11
03	المجال النفسي	2-6-8-11-16-21-26-29-36-41	10
04	المجال الاجتماعي	3-4-7-12-17-22-23-30-33-40-37	11

جدول رقم 03: يمثل طبيعة الاتجاهات وفقا للنسبة المئوية للاستجابات.

الرقم	النسبة المئوية للاستجابة	شدة الاستجابة (طبيعة الاتجاهات)
1	أقل من 21	سلبية بدرجة كبيرة
2	21 أقل من 41	سلبية
3	41 أقل من 61	حيادية
4	61 أقل من 81	إيجابية
5	81 أقل من 100	إيجابية بدرجة كبيرة

### 3.3. الدراسة الاستطلاعية.

- **الموضوعية:** لقد رأى الباحثون أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاداء، حيث تم عرض اداة البحث على مجموعة من المحكمين وهذ لتقدير مدى ملائمة الاداء لموضوع البحث في تحقيق الغرض الذي وضع من اجله، وبناء على ما ورد من ملاحظات واقتراحات من المحكمين في مجال الاختصاص. قام الباحثون بتعديل صياغة العبارات واستبعاد بعضها أو دمجها حتى خرجت في شكلها النهائي حيث شملت أربع مجالات بمجموع 42 عبارة (انظر الملحق). ولقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من 10 مدرسات لهم نفس مواصفات العينة في التجربة الاساسية. وذلك بتاريخ 2015/01/25.

- **ثبات وصدق الاختبار:** يلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نتائج قيم معاملات الثبات بلغت 0.78 كاصغر قيمة و0.86 كأكبر قيمة ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد وجد أن القيم المحسوبة تراوحت بين 0.89 و0.93 وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 0.602 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع اداة البحث بدرجة ثبات وصدق عالي فيما وضعت لقياسه. جدول رقم 04: يوضح قيم ثبات وصدق اداة البحث.

الرقم	المجالات	معامل الثبات	معامل الصدق	R الجدولية
01	مجال اللياقة البدنية	0.82	0.91	0.602
02	المجال الصحي	0.86	0.93	
03	المجال النفسي	0.81	0.90	
04	المجال الاجتماعي	0.78	0.89	

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية = 09

### 3.4. الأساليب الإحصائية المستعملة.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي (س)؛ الانحراف المعياري (ع)؛ معامل الارتباط لبيرسون (ر)؛ تحليل التباين (ف) "F de FISHER"؛ "ت" ستيودنت؛ النسب المئوية.

### 4. عرض وتحليل النتائج.

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية وقد تم وضع هذه النتائج في جداول حيث يمكن من خلالها مناقشة النتائج كما يلي:

#### 4.1. عرض وتحليل نتائج اتجاهات عينة البحث نحو النشاط الرياضي.

من الجدول رقم (05)، نلاحظ بالنسبة للمقياس ككل جاءت طبيعة اتجاهات الإناث ايجابية، بحيث تحصلت الإناث على نسبة كلية بـ 74,40% وقد يرجع هذا إلى الوعي لدى عينة البحث بالأهمية الصحية وفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية في اوقات الفراغ على جسم الانسان. وعليه يرى الباحثون أن هناك عدة عوامل ساعدت على امتلاك هذه الاتجاهات الايجابية كوسائل الإعلام وما تقدمه من إرشادات ونصائح في ما يخص أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي وكذلك شبكة التواصل الاجتماعي التي عملت على تسهيل الاتصال والاحتكاك المباشر مع مواطنين وخبراء في مختلف التخصصات الرياضية وخبراء في الطب والصحة. اما بالنسبة لمجالات اداة البحث جاءت المرتبة الاولى مجال اللياقة البدنية بنسبة 84.36% ثم المجال الصحي على نسبة 87.79% في المرتبة الثانية اما المرتبة الثالثة جاء المجال النفسي

بنسبة 23.72% واخيرا المجال الاجتماعي بنسبة 15.61%. ويرجع ذلك الباحثون إلى الاهتمام باللياقة البدنية كجزء من الصحة، والجانب الصحي كالخلو من الامراض بالدرجة الاولى من أولويات المدرسات. من خلال ممارستهم أو نظرتهم لممارسة النشاط الرياضي. ونلاحظ كذلك أن المجال الاجتماعي جاء في المرتبة الأخيرة في الترتيب.

جدول رقم 05: يوضح طبيعة استجابة المدرسات على اداة البحث حسب المجالات.

المدرسات (الاستاذات) (ن = 60)				المجالات	
الترتيب	طبيعة الاستجابة	النسبة المئوية %	س	الدرجات	
01	ايجابية بدرجة كبيرة	84.36%	4.22	2531	مجال اللياقة البدنية
02	ايجابية	79.87%	3.99	2639	المجال الصحي
03	ايجابية	72.32%	3.61	2168	المجال النفسي
04	ايجابية	61.14%	3.05	2018	المجال الاجتماعي
--	ايجابية	74.40%	3.72	9353	المجموع

2.4. عرض وتحليل نتائج عينة البحث تبعا لمتغيرات السن والبيئة الجغرافية (مكان العمل).

- تبعا لمتغير المرحلة العمرية (السن).

جدول رقم 06: يمثل فروق المتوسطات عند المدرسات نحو النشاط الرياضي حسب متغير السن.

الجدولية F	F المحسوبة	اكبر من 46 سنة		46-41 سنة		40-35 سنة		المجالات
		ع	س	ع	س	ع	س	
3.18	0.23	4.4	42.6	4.8	42.1	4.2	41.9	مجال اللياقة البدنية
	0.74	5.3	40.5	6.2	40.3	5.1	39	المجال الصحي
	0.54	5.6	36.9	7.6	36.7	6.6	36.3	المجال النفسي
	3.66	4.6	28.2	8.1	30	6.2	31.9	المجال الاجتماعي

درجة الحرية (2، 57)

يتضح من الجدول رقم (06) نتائج عينة البحث حسب متغير السن، نجد ترتيب المتوسطات الحسابية بالنسبة لمجال اللياقة البدنية كانت على الترتيب التالي 41-9-42-1-42-6 وهي لصالح عينة (اكبر من 46 سنة). اما المتوسطات الحسابية بالنسبة للمجال الصحي جاءت بالترتيب التالي 39-3-40-3-5 بنفوق للفئة الثالثة (اكبر من 46 سنة) اما فيما يخص المجال النفسي فكانت المتوسطات كما يلي 36-3-36-7-9 أي بنفوق دائما لفئة الاكبر من 46 سنة، وجميع هذه الفروقات ليس لها دلالة احصائية حيث أن قيمة F المحسوبة اصغر من الجدولية أي أن الفرق عشوائي. لكن عند ملاحظة نتائج مجال الاجتماعي نجد ان المتوسطات جاءت على التوالي (31-9-30-28-2) وكان التفوق لصالح فئة (40-35) سنة. وعند حساب قيمة F المقدرة بـ 3,66 نجد انها أكبر من F الجدولية. اذا النتيجة لها دلالة احصائية.

- تبعا لمتغير البيئة (داخل المدينة - خارج المدينة).

جدول رقم 07: يمثل فروق المتوسطات عند المدرسات حسب متغير البيئة.

الجدولية T	T المحسوبة	الدالة الاحصائية	خارج المدينة		داخل المدينة		المجالات
			ع	س	ع	س	
2.001	2.34	دال	5,78	39	6,3	41,4	مجال اللياقة البدنية
	1.23	غير دال	4,9	39,8	5,6	41	المجال الصحي
	0.29	غير دال	4,76	35,9	5,44	36,6	المجال النفسي
	1.01	غير دال	5,5	30	5,2	31	المجال الاجتماعي

مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 58.

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان المتوسطات الحسابية بالنسبة لعينة البحث داخل المدينة جاءت على الترتيب التالي 41-4-41,4-36,6-31 اما خارج المدينة جاءت كما يلي 39-8-39-35,9-30. كما جاءت قيمة T ستيودنت المحسوبة غير دالة احصائيا بالنسبة لجميع المجالات ما عدا مجال اللياقة البدنية. والفرق كان في المتوسطات الحسابية لصالح العينة من داخل المدينة.

## 5. مناقشة وخلاصة.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) بالنسبة للمقياس ككل جاءت طبيعة اتجاهات الإناث ايجابية، بحيث تحصلت الإناث على نسبة كلية بـ 74,40% وقد يرجع هذا إلى الوعي لدى عينة البحث بالاهمية الصحية وفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية في اوقات الفراغ على جسم الانسان. وعليه يرى الباحثون أن هناك عدة عوامل ساعدت على امتلاك هذه الاتجاهات الايجابية كوسائل الإعلام وما تقدمه من إرشادات ونصائح في ما يخص أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي وكذلك شبكة التواصل الاجتماعي التي عملت على تسهيل الاتصال والاحتكاك المباشر مع مواطنين وخبراء في مختلف التخصصات الرياضية وخبراء في الطب والصحة. ويرجع ذلك الباحثون إلى الاهتمام باللياقة البدنية كجزء من الصحة، والجانب الصحي كالخلو من الامراض بالدرجة الاولى من أولويات المدرسات. من خلال ممارستهم أو نظرتهم لممارسة النشاط الرياضي. ونلاحظ كذلك أن المجال الاجتماعي جاء في المرتبة الأخيرة في الترتيب وهذا راجع الى ان الاهتمام بالجانب الاجتماعي لا يمثل أهمية كبرى لدى المدرسات نظرا لطبيعة مهنة التدريس وما تكونه من خبرات اجتماعية والتفاعل المباشر بين الأستاذ والتلميذ ومع باقي زملاءه في القطاع من اساتذة ومساعدين تربويين وإداريين وأولياء التلاميذ.

ويفسر الباحثون هذه النتائج حول الاتجاهات الايجابية نحو مناسط الترويح حيث يقول "دوما زودبي" أن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التعليمات والتدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة. وهذا ما يتفق مع دراسة سعاد خيري كاظم (2010). ودراسة هديل داهي عبدا لله (2012) حيث اظهرت النتائج على وجود اتجاهات ايجابية نحوالنشاط الرياضي الترويحي اهميته في مجالات الصحة واللياقة والخبرة الجمالية وكخبرة اجتماعية، إذ نجد هذه الدراسات قد بينت ان اغلب المفوضين بمختلف فئاتهم كانت اتجاهاتهم ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

اما بالنسبة لاختلاف الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي حسب متغير السن كما هو مدون في الجدول رقم (06) جاءت غير دالة احصائيا ما عدا المجال الاجتماعي، كما نتائج المتوسطات جاء لصالح المرحلة السنية ابر من 46 سنة. ويمكن ان يفسر هذه النتائج على ان مهارة التواصل والتفاعل الاجتماعي تكون فعالة وإيجابية خلال الممارسة الايجابية للنشاط الرياضي في اوقات الفراغ، كما نعم انه كل ما زاد العمر نقص نشاط الإنسان. وان المرأة تفضل الممارسة الرياضية لأغراض صحية لا لأغراض اجتماعية. كما أن بعض التقاليد والأعراف تجعلها تتبعد عن خلق علاقات جديدة عن طريق النشاط الرياضي. ولها طرق اخرى تتواصل بها مع الزميلات في هذا السن.

و نرى ان هذا الاتجاه الايجابي نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في اوقات الفراغ جاء نسبة لادراك عينة البحث للاهمية الصحية والصحة النفسية في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية. ويذكر محمد الحاممي (1988) ان الترويح الرياضي نوع من أنواع الأنشطة الترويحية التي تمتاز بالتأثيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية المتعددة من نمو عضوي للفرد، مثل تنمية القوام الصحيح وتطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، والتخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الاسترخاء وتجديد حيوية الفرد. وهذا يعني بأن الإناث بشكل عام والممارسات بشكل خاص لديهن قناعات بالفوائد الصحية للممارسة الرياضية في اوقات الفراغ من الناحية النفسية ولاشباع رغباتهم لتحقيق عامل اللياقة والصحة البدنية.

اما بالنسبة لاختلاف الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي حسب متغير البيئة (الحضر، الريف) كما في الجدول رقم (07) جاءت غير دالة احصائيا ما عدا مجال اللياقة البدنية، ويفسر الباحثون هذا الفرق بأن المدرسات داخل المدينة لديهم الامكانيات والوسائل لممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ كالفقاعات والمساح مما يجعل الاتجاه نحو مجال اللياقة البدنية اكبر. وهذا ما يؤكد الممارسة الايجابية لديهن مما يجعلهن يدركن قيمة الترويح الرياضي في اوقات الفراغ ودوره الفعال في تحسين مستوى اللياقة البدنية على عكس العينة من خارج المدينة حيث يفتقدن لتلك الامكانيات. كما نجد التفوق لدى المدرسات (الاستاذات) داخل المدينة في جميع المجالات مقارنة بالوسط المعيشي وبعض التقاليد لدى المرأة خارج المدينة (المنطقة الريفية) التي تمنعها غالبا من ممارسة النشاط الرياضي المرغوب فيه. وهذه النتائج تقسر أن للبيئة والوسط المعيشي تأثير على اتجاهات الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ.

وهذا يؤكد نيل ويليام (1986) William, أن الاوضاع الجغرافية والايكولوجية كالمناخ والموقع الجغرافي والعلاقة بين الانسان والبيئة وحجم السكان تعتبر من أهم المعامل في اختيار الفرد وسيلة قضاء

وقت الفراغ. وهذا ما يتفق مع دراسة محمد عبدالمنعم عبدالعاطى (2005) حول اختلاف الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تبعاً لمتغير المنطقة الجغرافية (الحضر والريف). وتبعاً لتوفر الامكانيات التي تسهل من عملية الممارسة الايجابية للأنشطة الرياضية، وهذا ما يتماشى مع دراسة سمير بن محمد خليل سيد (2009) التي اكدت ضرورة توفير الإمكانيات التي تهيئ للأفراد ممارسة برامج الأنشطة الرياضية في اوقات الفراغ بدون أي صعوبات او عراقيل.

- هناك اتجاهات ايجابية لدى عينة البحث نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ.  
- لا توجد فروق دالة احصائياً لدى المدرسات في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تبعاً لمتغير السن ما عدا المجال الاجتماعي.

- لا توجد فروق دالة احصائياً لدى المدرسات في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تبعاً لمتغير البيئة ما عدا مجال اللياقة البدنية.

### المراجع والمصادر.

- الحمامي محمد محمد. (1997). الرياضة للجميع بين الفلسفة والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.  
العناني حنان عبد الحميد. (2000). الصحة النفسية. لبنان: دار الفكر العربي.  
النهار حازم. (2009). الرياضة والصحة في حياتنا، عمان، الاردن: دار البازوري للنشر والتوزيع.  
اماني متولي البطرأوي، محمد عبد العزيز سلام. (2013). الترويج و اوقات الفراغ، مصر: ما هي للنشر والتوزيع.  
امين الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون.  
ايمن انور الخولي، محمد الحمامي. (1996). برنامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.  
بحوش عمار. (1990). دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.  
بدوي عصام. (1998). الرياضة دواء لكل داء. القاهرة: دار الفكر العربي.  
حمد عبد المنعم عبدالعاطى. (2005). قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويج الرياضي، ماجستير في التربية الرياضية مصر: الهرم، كلية التربية الرياضية للبنين.  
درويش كمال. راتب اسامة كامل. (2004). النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة: دار الفكر العربي.  
سهير احمد كامل. (2001). علم النفس الاجتماعي، الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.  
سمير بن محمد خليل سيد. (2009). دراسة تأثير الإمكانيات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية: كلية التربية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.  
صالح النجارو نبيل جمعة. (2007). الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية، دار الحامد للنشر والتوزيع.  
صديقة يوسف احمد. (1980). اتجاهات الطلبة والطالبات والمسؤولين نحو النشاط الرياضي بجامعة عين شمس. جامعة حلوان، مصر: المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين.  
عبد الحميد عيسى مطر. (1995). العمر الزمني للمراهق و اثره على تغير ميله نحو أنشطة خلاء ترويحية في دولة الكويت، الكويت: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان.  
كمال درويش، محمد الحمامي. (1997). رؤية عصرية للترويج و اوقات الفراغ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.  
محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين رضوان. (1986). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.  
هدى الحاجة. (2001). اتجاهات طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين نحو العمل في مهنة الادارة والتدريس والتدريب، البحرين: مجلة العلوم التربوية والنفسية، 02 (01).  
هديل داهي عبدا لله (2012). اتجاهات طالبات جامعة الموصل نوممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ. العراق: مجلة الرافيدين لعلوم الرياضية، 18 (58).

Thiebault, C. & Sprument, P. (2005). Le sport après 50 ans, Bruxelles: Debock.

Collins, J. & Thornton, J. (1986) Patterns of leisure and Physical activities among older adults. Activities, Adaptation & Aging.

Jackson-Kay, G. (1991). The Impact of Leisure Constraints on Leisure Participation, *Journal of Leisure Research & sport*.