

تأثير ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية

أ.م. د / هالة مصطفى إبراهيم

أستاذ مساعد

بقسم العلوم التربوية و النفسية و الإجتماعية

بكلية التربية الرياضية بنات

جامعة الإسكندرية

م . د / صفوت على جمعة

مدرس دكتور بقسم الإدارة الرياضية و الترويح

كلية التربية الرياضية بنين

جامعة الإسكندرية

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي مجالاً خصباً ومنبعاً غزيراً لمد المجتمعات العصرية بالكوادر المؤهلة في مختلف مجالات الحياة ، وعلى قدر الرعاية والاهتمام بهؤلاء الشباب يتحدد استمرارية استثمار طاقاتهم ، وإمكاناتهم في أنشطة وأعمال مفيدة يكتسبون من خلالها العديد من المعلومات والخبرات التي تساهم في مواجهة العديد من مشاكل الحياة اليومية.

لذا تسعى المنظومة الجامعية إلى تنمية العقول ورعاية التفكير الإيجابي واكسابه للطلاب كمهارة، ومهارة التفكير الإيجابي أصبحت امراً هاماً في العالم المعاصر لما يتسم به من مشاكل وضغوطات واحداث وثورات تؤثر على طريقة تفكير الشباب فاصبحوا في حاجة الى ان ينظروا لهذه المشاكل بطريقة ايجابية حتى يستطيعوا ان يواجهوها ويصلوا لحل يمكنهم من الاستمرار في الحياة.

وتلعب الأنشطة الترويحية دوراً هاماً في توجيه ورعاية الشباب لما تقدمه من برامج توجيهية هادفة يتحقق من خلالها الاستثمار الامثل لوقت الفراغ ، والتنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية خاصة في عصرنا الحالي الذي تتسارع فيه المعلومات والتكنولوجيا.

حيث يشير كمال درويش ومحمد الحماحمي (١٩٨٨) بأنه نظراً للتطور السريع في أنشطة الترويح وبرامج في القرن العشرين، فقد اطلق عليه "عصر الترويح" كما اطلق عليه "عصر القلق، والتكنولوجيا" ، وترتبط هذه المسميات بعلاقته وثيقه فيما بينها، فعصر التكنولوجيا تولد عنه القلق، واصبح الترويح احد متطلبات عصر التكنولوجيا والقلق لما له من تأثير في الحد من المشكلات المترتبة عليهما. (٣١ : ٧٦)

كما تشير تهاني عبد السلام (٢٠٠١) ، ومحمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠١) الى ان الترويح رد فعل عاطفي او حاله نفسيه و شعور يحسه الفرد قبل و اثناء و بعد ممارسته لنشاط ما سلبي او ايجابيا هادفا ، و يتم اثناء وقت الفراغ و ان يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصيه و يتصف بحريه الاختيار . (١٢ : ١٠٤) (٣٣ : ٣٤)

ويذكر كمال درويش (١٩٩٣) نقلا عن بتلر petiler بان " الانشطة الترويحية هي مجموعته النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد لممارستها بدافعية ذاتية والتي يكون من نتائجها اكساب الفرد القيم البدنية، والخلقية و العقلية والاجتماعية ". (٣٠ : ٢٧)

وتوضح نور بنت حسن (٢٠٠٩) الى ان النظرة التربوية الحديثة للترويح تتمثل في اراحة الطالب من ثقل الجد والاجتهاد وشحذ الازدهان والتفريح عن النفس من الضغوط النفسية . (٤١ : ٢١)

كما يشير كمال السمنودي (٢٠٠٣) الى وجود العديد من الانشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الانشطة وذلك نظرا لتعدد هذه الانشطة من جهة واختلاف مدارس العلماء من جهة اخرى حيث ان هناك تداخل في اوجه النشاط الترويحي مما يصعب حصرها وتحديدها كما ان هناك اراء متعارضة في تقسيم الانشطة في البرنامج الترويحي حيث قسم بعض العاملين في هذا الميدان النشاط الترويحي الى نشاط رياضي و اجتماعي و فني و ثقافي و خلوي و تجاري وقد تبنى الباحثان هذا التقسيم في البحث الحالي . (٢٩ : ٢٩)

ويرى مارتن سليجمان Martin Seligman (٢٠٠٥) ان الجوانب الايجابية بالشخصية السوية تعد مصدرا للسعادة الحقيقية فهذه الجوانب تساعد الفرد على التفاعل الايجابي مع الاخرين وتمكنه من ان يحدد لنفسه اهدافا يمكن تحقيقها، وتعينه على مواجهه الصعاب ، فهي وسيله الى جمع قوته والصمود امام الصعاب التي تواجهه. (٣٢ : ٢٠)

كما يشير مصطفى حجازي (٢٠١٢) الى أن التفكير الايجابي يمثل أبرز جوانب القدرة الإنسانية إذ أنه الإرادة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة و تحدياتها كما أنه المدخل لتعديل الحالات الوجدانية و تعزيز الصحة النفسية . (٣٥ : ٣٢٩)

و يؤكد مارتن سليجمان Martin Seligman (٢٠٠٠) على أهمية التفكير الايجابي في بث التفاؤل في النفوس ، فكلما زادت مرونة الفرد في التفكير كلما كان من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل و مواجهة المشكلات و التعامل معها كمواقف يستفيد منها (٦٠ : ١٣٤)

كما يوضح برايان تريسي (١٩٩٨) الى أن التفكير الإيجابي يلعب دورا هاما و يرتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة . (١١ : ٢٣)

و تعرف ناديا محمد العريفي (د . ت) التفكير الايجابي بأنه " نمط من انماط التفكير الذي يستخدم فيه الفرد كل طاقاته وامكانات عقله بطريقة فعالة دون وضع اي اعاقات سلبية من افكار او شعور " . (٣٩ : ١٤٥)

و يذكر سليجمان و بويلسكى Seligman and powelski (٢٠٠٣) ابعاد التفكير الايجابي والتي تتمثل فى :

التنبؤ بتحقيق مكاسب فى مختلف جوانب حياة الفرد الاجتماعية والمهنية فى المستقبل .	التوقعات الايجابية نحو المستقبل
تمتع الفرد بالانفعالات التى تتمركز حول التعاطف والسعادة والطمأنينة فى العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الاخرين .	المشاعر الايجابية
نظرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من افكار وقوه ومعتقدات وقدرات متنوعة.	مفهوم الذات الايجابية
تقييم الفرد لنوعية الحياة التى يعيشها طبقا لافكاره ومعتقداته والتى من خلالها يقارن ظروف حياته بالمستوى الامثل الذى يعتقد.	الرضا عن الحياة
قدره الفرد الذهنية الايجابية على تغيير افكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصة وضغوة ليكون قادرا على مواجهه.	المرونة الايجابية

(٦١ : ١٦٢ ، ١٦٣)

و يشير حسن علاوى (٢٠١٢) الى ان ممارسة بعض الانشطة البدنية كالسباحة او المشى ، او مشاهدة بعض الافلام التى تبعث السعادة من الامور التى تساعد الفرد على تنمية قوه التفكير الايجابي الذى يعد من الموضوعات التى اكتسبت المزيد من الانتباه فى السنوات الاخيرة كما اشار الى الفوائد المرتبطة به والتى تتمثل فى الشعور بقلّة الضغط والتوتر وصحة بدنية متزايدة ، وصحة نفسية افضل . (٣٤ : ٣١٥ ، ٣١٦)

وتوضح فيرا بيفر vera piffer (٢٠٠٦) ان التفكير الايجابي يؤدي الى تذبذب بتردد معين يؤدي الى تنشيط مشاعر السعادة الداخلية للفرد ، لذا يجب أن يهتم الفرد بان يفكر بطريقة ايجابية لما يحققه من صحة جسمانية وشعور بالسعادة (٢٨ : ٦٢)

ونظرا لما نعيشه فى العصر المعاصر من ثورات وظروف اقتصادية قاسية تؤثر على تفكير الشباب بشكل سلبي فكان لزاما على الجامعة كمؤسسة تربوية الاهتمام بالانشطة الترويحية التى تجعل الشاب يفكر بشكل ايجابي حيث ان التفكير الايجابي يزيد من ثقة بنفسه ويزيد من تركيز انتباهه ويجعله قادر على التعامل مع قضايا الحياة وازماتها .

كما قاما الباحثان بالاطلاع على عدد من الدراسات التى اهتمت بالانشطة الترويحية كدراسة إيمان عبد العزيز (٢٠١٤) (٩) وجيسيكا بلوم و آخرون Jessica de Bloom et al (٢٠١٤) (٥٤) و أحمد عبد الفتاح (٢٠١٤) (٥) وأمنه مصطفى (٢٠٠٥) (٨) والدراسات التى اهتمت بالتفكير الايجابي على طلبة الجامعة كدراسة الزهراء حسن (٢٠١٤) (٧) وعفراء إبراهيم (٢٠١٣) (٢٥) ومهاب جمال الدين (٢٠١٢) (٣٧) وزياد بركات (٢٠٠٦) (١٧) وانتونى Anthony (٢٠٠٢) (٤٨) ، ولم يجدا دراسة

اهتمت بتأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لطلبة الجامعة مما دعا الباحثان لدراسة هذا التأثير فى البحث الحالى وعنوانه "تأثير ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية"

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- تأثير ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية .
- ٢- الفروق بين ممارسى بعض الأنشطة الترويحية وغير الممارسين فى التفكير الإيجابي .
- ٣- الفروق بين طلاب الجامعة فى النشاط الترويحي الممارس وفقا (للجنس – والمستوى التعليمى للأب والام)

فروض البحث :

- ١- تؤثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية .
- ٢- توجد فروق جوهرية بين ممارسى بعض الأنشطة الترويحية وغير الممارسين فى التفكير الإيجابي .
- ٣- توجد فروق جوهرية بين طلبة الجامعة فى النشاط الترويحي الممارس وفقا (للجنس – والمستوى التعليمى للأب والأم) .

إجراءات البحث :-

أولاً منهج البحث :

إستخدم الباحثان المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لملائمته لطبيعة الدراسة .

ثانياً عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب جامعة الإسكندرية الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الترويحية حيث بلغ قوام العينة الاساسية (٨٨٦) طالب وطالبة من الكليات النظرية و الكليات العملية المتمثلة فى (كلية التربية الرياضية بنات – كلية التربية الرياضية بنين – كلية التربية – كلية الآداب – كلية السياحة و الفنادق – كلية التجارة – كلية الحقوق – كلية الصيدلة – كلية الهندسة - كلية العلوم) والفرق الدراسية المختلفة ، (١٤٣) طالب وطالبة من غير الممارسين للأنشطة الترويحية من نفس الكليات بينما بلغ حجم عينة الدراسة الاستطلاعية (٥٨) طالب وطالبة كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

التوصيف العددي لعينة البحث موزعة على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

النشاط الترويحى الممارس	عينة البحث		الدراسة الاستطلاعية		الدراسة الأساسية	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
رياضى	١٤٦	١٥.٤٧	٩	٦.١٦	١٣٧	٩٣.٨٤
ثقافى	١١٧	١٢.٣٩	٨	٦.٨٤	١٠٩	٩٣.١٦
خلوى	١٣٤	١٤.١٩	٩	٦.٧٢	١٢٥	٩٣.٢٨
اجتماعى	١٣٥	١٤.٣٠	٨	٥.٩٣	١٢٧	٩٤.٠٧
فنى	١٢٦	١٣.٣٥	٩	٧.١٤	١١٧	٩٢.٨٦
تجارى	١٤٣	١٥.١٥	٧	٤.٩٠	١٣٦	٩٥.١٠
غير ممارس	١٤٣	١٥.١٥	٨	٥.٥٩	١٣٥	٩٤.٤١
المجموع	٩٤٤	١٠٠.٠٠	٥٨	٦.١٤	٨٨٦	٩٣.٨٦

يتضح من جدول (١) أن مجموع عينة الدراسة الاستطلاعية بلغ (٥٨) بنسبة ٦.١٤ % من مجموع عينة الدراسة كما بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية (٨٨٦) بنسبة ٩٣.٨٦ % كما يتضح أن مجموع ممارسى الأنشطة الترويحوية بلغ (٧٥١) وعدد الغير ممارسين (١٤٣) طالب وطالبة .

أداة البحث :

مقياس التفكير الإيجابى :

تم الاعتماد على مقياس التفكير الإيجابى إعداد عدنان ماردي جبر و حسام محمد منشد (٢٠١٣) (٢٢) المعد لتطبيقه على المعلمين ملحق (١) كأداة لجمع البيانات فى البحث الحالى لذا قاما الباحثان بحذف و إعادة صياغة بعض العبارات ليتماشى مع طبيعة عينة البحث من طلاب الجامعة ملحق (٢) حيث بلغ عدد عبارات المقياس بعد التعديل (٥٧) عبارة ملحق (٣) .

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٥٧) عبارة أمام كل عبارة تقدير ذاتى خماسى التدرج يتراوح ما بين (تنطبق على دائما - تنطبق على غالبا - تنطبق على الى حد ما - لا تنطبق على - لا تنطبق على أبدا) و يحتوى على خمس محاور وهى : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل من عبارة (١) الى (١٣) والمشاعر الإيجابية من عبارة (١٤) الى (٢٦) و مفهوم الذات الإيجابى من عبارة (٢٧) الى (٣٨) والرضا عن الحياة من عبارة (٣٩) الى (٤٦) والمرونة الإيجابية من عبارة (٤٧) الى (٥٧) و للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قاما الباحثان بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة فى الصدق و الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٥٨) طالب و طالبة من طلاب الجامعة و من خارج عينة الدراسة الأساسية و ذلك فى الفترة من ٢٧ / ٢ / ٢٠١٤ الى ١٥ / ٣ / ٢٠١٤ .

المعاملات العلمية لمقياس التفكير الإيجابي :

أولاً: الصدق :

تم حساب الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي للمحور وكذلك بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بجدول (٢) ، و جدول (٣)

جدول (٢)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة الفقرة مع المجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه) لعبارات محاور مقياس التفكير الإيجابي ن = ٥٨

المحور	رقم الفقرة	معامل الاتساق الداخلي	المحور	رقم الفقرة	معامل الاتساق الداخلي
المحور الأول : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	١	**٠.٦٦٤	المحور الثاني : المشاعر الإيجابية	١٤	**٠.٧٢٣
	٢	**٠.٦٥٠		١٥	**٠.٦٦٩
	٣	**٠.٥٨٩		١٦	**٠.٦٧٢
	٤	**٠.٣٧٠		١٧	**٠.٧٤٠
	٥	**٠.٣٨٥		١٨	**٠.٦٢٤
	٦	**٠.٧١٩		١٩	**٠.٦٦٤
	٧	**٠.٦٦٣		٢٠	**٠.٧٠٣
	٨	**٠.٧٤٠		٢١	**٠.٦٧٠
	٩	**٠.٧١٦		٢٢	**٠.٧٠٦
	١٠	**٠.٨٠٦		٢٣	**٠.٦٢٤
	١١	**٠.٧٤٢		٢٤	**٠.٧٧٣
	١٢	**٠.٦٥٨		٢٥	**٠.٥٩٩
	١٣	**٠.٦٥٤		٢٦	**٠.٦٤٤
المحور الرابع : الرضا عن الحياة	٣٩	**٠.٧٠٨	المحور الخامس : المرونة الإيجابية	٤٧	**٠.٦٣٨
	٤٠	**٠.٦٥٠		٤٨	**٠.٧٢٦
	٤١	**٠.٧٢٤		٤٩	**٠.٦٧٦
	٤٢	**٠.٧٢٨		٥٠	**٠.٦٦١
	٤٣	**٠.٧٣٥		٥١	**٠.٧٠٢
	٤٤	**٠.٦٨٥		٥٢	**٠.٧٠٦
	٤٥	**٠.٧٢٦		٥٣	**٠.٦٧٨
	٤٦	**٠.٧٢٤		٥٤	**٠.٥٩٦
				٥٥	**٠.٥٩٢
				٥٦	**٠.٦٢٨
		٥٧	**٠.٧٣١		

**معنوي عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٢) ارتفاع قيمة الصدق لمقياس التفكير الإيجابي حيث تراوحت قيم معامل الإتساق الداخلي ما بين (٠.٣٧٠ إلى ٠.٨٠٦) و هذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على صدق المقياس و إرتباط عبارات المقياس مع المحاور التي تنتمي إليها .

جدول (٣)
معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة المحور مع المجموع الكلي للمقياس)
لمحاور مقياس التفكير الايجابي ن = ٥٨

معامل الاتساق الداخلي	المحور
**٠.٧١٨	المحور الأول : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل
**٠.٦٤١	المحور الثاني : المشاعر الإيجابية
**٠.٥٩٨	المحور الثالث : مفهوم الذات الإيجابية
**٠.٧٤٤	المحور الرابع : الرضا عن الحياة
**٠.٧١٠	المحور الخامس : المرونة الإيجابية

**معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٣) ارتفاع قيمة الصدق لمقياس التفكير الايجابي حيث تراوحت قيم معامل الإتساق ما بين (٠.٥٩٨ إلى ٠.٧٤٤) و هذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على صدق بناء المقياس و و أنه يقاس ما وضع من أجله .

ثانياً : الثبات:

لقد تم التحقق من الثبات بطريقتين :

أ- طريقة إعادة التطبيق:

قاما الباحثان بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بعد مدة ١٥ يوم وإيجاد الفروق بين التطبيقين كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤)

الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات مقياس التفكير الايجابي
ن = ٥٨

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٢١	٠.٠٢	٥.٠٢	٠.٠١	٣.٤٠	٤٤.٣٦	٣.٧٩	٤٤.٣٧	المتغيرات المحور الأول : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل
٠.٩٣٤	١.١١	١٤.٨٨	١.٧٣	٩.٧٢	٤٩.٢٧	٨.٧٧	٤٧.٥٤	المحور الثاني : المشاعر الإيجابية
٠.٨٩٤	٠.٩٨	١٢.١٣	١.٢٤	٦.٦٣	٤٦.٨٠	٧.٠٩	٤٨.٠٤	المحور الثالث : مفهوم الذات الإيجابية
٠.٩٠٠	١.٠٤	٦.٤٩	٠.٧١	٤.١٩	٣٢.٦١	٤.٧٠	٣١.٩٠	المحور الرابع : الرضا عن الحياة
٠.٩٣٣	٠.٤٨	١٢.٤٩	٠.٦٣	٧.٩٢	٤٤.١٨	٧.٣٠	٤٣.٥٥	المحور الخامس : المرونة الإيجابية
٠.٩٤٩	٠.٩٦	١٨.١٤	١.٨٢	١١.٨٥	٢١٧.٢٣	١١.٢١	٢١٥.٤١	المجموع الكلي للمقياس

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠١

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات مقياس التفكير الإيجابي ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني .

حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٢ إلى ١.١١) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٩٤ إلى ٠.٩٤٩) مما يؤكد ان مقياس التفكير الإيجابي يتسم بالثبات وانه يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

ب- طريقة معامل ألفا لكرونباك :

تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الفا كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

معامل الفا لكرونباك لعبارات ومحاور المقياس ن = ٥٨

معامل الفا لكرونباك		المحور
للمحاور	للعبارات	
٠.٧٦١	٠.٦٦١	المحور الأول : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل
	٠.٧٥٣	المحور الثاني : المشاعر الإيجابية
	٠.٧١٧	المحور الثالث : مفهوم الذات الإيجابية
	٠.٧٣٥	المحور الرابع : الرضا عن الحياة
	٠.٦٧٤	المحور الخامس : المرونة الإيجابية

يتضح من جدول (٥) والخاص بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا بالنسبة للعبارات أن معامل الثبات تراوح ما بين (٠.٦٦١ إلى ٠.٧٥٣) بينما بلغ معامل ألفا للمحاور (٠.٧٦١) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى ثبات المقياس حيث أن قيم معامل ألفا لكرونباك تؤكد أن العبارات في كل متطلب متجانسة ومتوافقة وأنها في كل محور مجتمعة تمثل بناء المتطلب وأن أي حذف أو إضافة لأي عبارة في أي محور من الممكن أن يؤثر سلبيا في بناء المحور ومن ثم في بناء المقياس وبذلك تم التأكد من صلاحية المقياس للتطبيق .

تصحيح المقياس :

تم وضع خمس بدائل بطريقة ليكرت و هي (تنطبق على دائما – تنطبق على غالبا – تنطبق على الى حد ما – لا تنطبق على - لا تنطبق على أبدا) أمام كل عبارة يقابلها تقدير ذاتي خماسي التدرج (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي و بهذه الطريقة يتم حساب درجة كل محور بجمع درجات اجابة كل طالب على هذا المحور ، وكذلك جمع درجات إجابته على جميع المحاور لحساب درجته الكلية كما هو موضح بالجدول التالي :

**جدول (٦)
مفتاح تصحيح مقياس التفكير الإيجابي**

المحور	عدد العبارات	الحد الأعلى	الحد الأدنى
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	١٣	٦٥	١٣
المشاعر الإيجابية	١٣	٦٥	١٣
مفهوم الذات الإيجابي	١٢	٦٠	١٢
الرضا عن الحياة	٨	٤٠	٨
المرونة الإيجابية	١١	٥٥	١١
المجموع	٥٧	٢٨٥	٥٧

الدراسة الأساسية :

قام الباحثان بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٣ / ٣ / ٢٠١٤ حتى ١٤ / ٥ / ٢٠١٤ .

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – النسبة المئوية – معامل الارتباط ، معامل الإتساق الداخلي ، معامل ألفا لكرونباك ، اختبار (ت) الفروق - تحليل التباين (ANOVA) - اختبار اقل فرق معنوي (LSD) .

*** عرض و مناقشة النتائج :-**

سوف يقوم الباحثان بعرض ومناقشة النتائج في ضوء فروض البحث كما يلي :

١- عرض ومناقشة الفرض الاول والذي ينص على : تؤثر ممارسة بعض الانشطة الترويحية على التفكير الايجابي لدى طلاب جامعة الاسكندرية .
وللتأكد من صحة الفرض تم استخدام تحليل التباين بين ممارسي الانشطة الترويحية في مقياس التفكير الايجابي كما هو موضح بجدول (٧)

جدول (٧)
تحليل التباين (ANOVA) بين ممارسي الأنشطة الترويحية في مقياس التفكير الإيجابي
ن = ٨٨٦

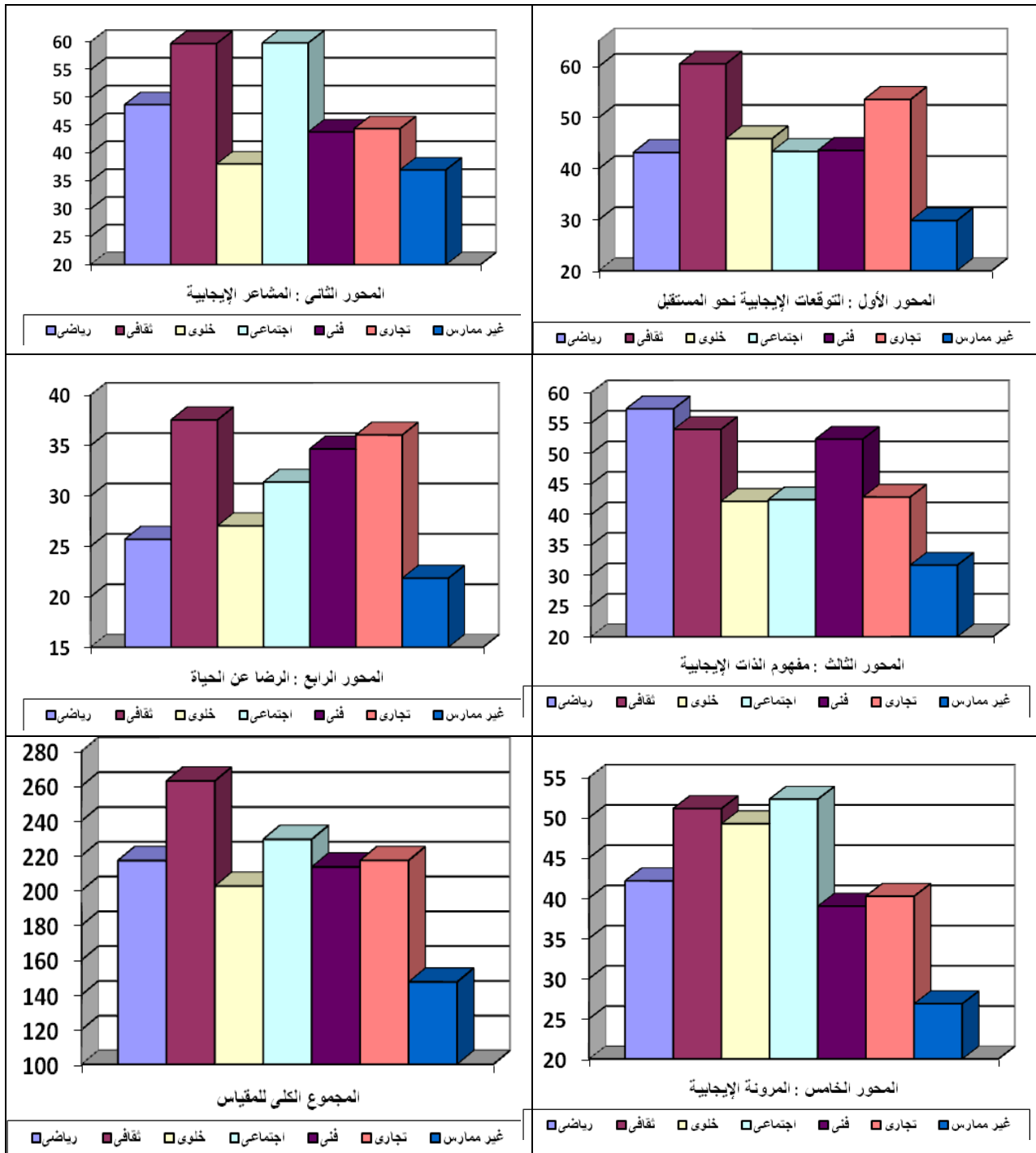
المحاور	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدلالة
المحور الأول : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بين الأنشطة الترويحية	٦	٦٨٢١٠.٥١	١١٣٦٨.٤٢	*١٢٩٦.٥٧	٠.٠٠	دال
	داخل الأنشطة الترويحية	٨٧٩	٧٧١٠.٠٩	٨.٧٧			
	المجموع	٨٨٥	٧٥٩٢٠.٦١				
المحور الثاني : المشاعر الإيجابية	بين الأنشطة الترويحية	٦	٦٤٣٩٠.٦٥	١٠٧٣١.٧٧	*٩٧٣.٥٣	٠.٠٠	دال
	داخل الأنشطة الترويحية	٨٧٩	٩٦٨٩.٧٦	١١.٠٢			
	المجموع	٨٨٥	٧٤٠٨٠.٤١				
المحور الثالث : مفهوم الذات الإيجابية	بين الأنشطة الترويحية	٦	٦١٥٢٦.٦٩	١٠٢٥٤.٤٥	*٩٣٩.٤٣	٠.٠٠	دال
	داخل الأنشطة الترويحية	٨٧٩	٩٥٩٤.٧٩	١٠.٩٢			
	المجموع	٨٨٥	٧١١٢١.٤٩				
المحور الرابع : الرضا عن الحياة	بين الأنشطة الترويحية	٦	٢٦٤٧٨.٢٢	٤٤١٣.٠٤	*٨٥٩.٥٧	٠.٠٠	دال
	داخل الأنشطة الترويحية	٨٧٩	٤٥١٢.٧٩	٥.١٣			
	المجموع	٨٨٥	٣٠٩٩١.٠١				
المحور الخامس : المرونة الإيجابية	بين الأنشطة الترويحية	٦	٦١٠٨٧.٢١	١٠١٨١.٢٠	*١٠١٩.٠٦	٠.٠٠	دال
	داخل الأنشطة الترويحية	٨٧٩	٨٧٨١.٨٥	٩.٩٩			
	المجموع	٨٨٥	٦٩٨٦٩.٠٦				
المجموع الكلي للمقياس	بين الأنشطة الترويحية	٦	٩٠٣٦٤٠.٨٣	١٥٠٦٠٦.٨١	*٣٠٠٩.٤٣	٠.٠٠	دال
	داخل الأنشطة الترويحية	٨٧٩	٤٣٩٨٩.٥٧	٥٠.٠٥			
	المجموع	٨٨٥	٩٤٧٦٣٠.٤٠				

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٧) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين ممارسي الأنشطة الترويحية في مقياس التفكير الإيجابي ، وجود فروق معنوية بين ممارسي الأنشطة الترويحية في جميع محاور مقياس التفكير الإيجابي ، حيث بلغت قيمة (ف) ما بين (٨٥٩.٥٧ الى ٣٠٠٩.٤٣) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، ولتحديد معنوية الفروق بين ممارسي الأنشطة الترويحية تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD كما هو موضح بجدول (٨) .

جدول (٨)
معنوية الفروق بين ممارسي الأنشطة الترويحية في مقياس التفكير الإيجابي باستخدام
اختبار إقل فرق معنوي LSD
ن = ٨٨٦

المحاور	النشاط الترويحي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معنوية الفروق بين المتوسطات						
				رياضي	ثقافي	خلوي	اجتماعي	فني	تجاري	
المحور الأول : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	رياضي	٤٣.١٦	٣.١٩							
	ثقافي	٦٠.٤٩	١.٦٩							
	خلوي	٤٥.٨٦	٣.٤٥							
	اجتماعي	٤٣.٣٧	٢.٥٨							
	فني	٤٣.٥٧	٣.١٠							
	تجاري	٥٣.٥٤	٣.٥٥							
المحور الثاني : المشاعر الإيجابية	غير ممارس	٢٩.٨٢	٢.٥٧							
	رياضي	٤٨.٧٥	٢.٥٥							
	ثقافي	٥٩.٧٢	٣.٥١							
	خلوي	٣٨.٠٩	٢.٧٢							
	اجتماعي	٥٩.٨٤	٣.٣٢							
	فني	٤٣.٨٥	٣.٩٦							
المحور الثالث : مفهوم الذات الإيجابية	تجاري	٤٤.٤٤	٤.٠٨							
	غير ممارس	٣٧.٠٤	٢.٨٦							
	رياضي	٥٧.٣٦	٣.١٢							
	ثقافي	٥٣.٩٨	٢.٥٩							
	خلوي	٤٢.٢٠	٣.٢٤							
	اجتماعي	٤٢.٤٥	٣.٢٧							
المحور الرابع : الرضا عن الحياة	فني	٥٢.٣٨	٤.١٢							
	تجاري	٤٢.٩٠	٣.٣٥							
	غير ممارس	٣١.٧٤	٣.٢٦							
	رياضي	٢٥.٧٢	١.٠١							
	ثقافي	٣٧.٥٦	١.٣٢							
	خلوي	٢٧.٠٥	٢.٢٨							
المحور الخامس : المرونة الإيجابية	اجتماعي	٣١.٣٩	٢.٤٠							
	فني	٣٤.٦٨	٣.٠٣							
	تجاري	٣٦.٠٦	٢.٧٥							
	غير ممارس	٢١.٨٥	٢.٣٤							
	رياضي	٤٢.١٣	٢.٤٦							
	ثقافي	٥١.١٢	١.٥٦							
المجموع الكلي للمقياس	خلوي	٤٩.٢٣	٣.٨١							
	اجتماعي	٥٢.٢٨	٢.٦٦							
	فني	٣٨.٩٩	٤.٦٢							
	تجاري	٤٠.٢٢	٣.٣٤							
	غير ممارس	٢٦.٨٦	٢.٧٦							
	رياضي	٢١٧.١٢	٦.٣٤							
ثقافي	٢٦٢.٨٧	٧.٣٢								
خلوي	٢٠٢.٤٣	٦.٧٣								
اجتماعي	٢٢٩.٣٣	٥.٥٤								
فني	٢١٣.٤٦	٩.٣٨								
تجاري	٢١٧.١٦	٧.٣٤								
غير ممارس	١٤٧.٣١	٦.٥٧								



شكل (١) المتوسط الحسابي لممارسي الأنشطة الترويحية في محاور مقياس التفكير الإيجابي

يتضح من جدول (٨) والشكل البياني رقم (١) و الخاص بمعنوية الفروق بين ممارسي الأنشطة الترويحية في مقياس التفكير الايجابي باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD :

- تفوق ممارسي أنشطة الترويح الثقافي على جميع ممارسي باقى الأنشطة الترويحية فى التوقعات الإيجابية نحو المستقبل والرضا عن الحياة .
- تفوق ممارسي أنشطة الترويح الثقافى و الاجتماعى على جميع ممارسي باقى الأنشطة الترويحية فى المشاعر الإيجابية .
- تفوق ممارسي أنشطة الترويح الرياضى على جميع ممارسي باقى الأنشطة الترويحية فى مفهوم الذات الإيجابية .
- تفوق ممارسي أنشطة الترويح الاجتماعى على جميع ممارسي باقى الأنشطة الترويحية فى المرونة الإيجابية .
- تفوق ممارسي الأنشطة الترويحية وخاصة الثقافى على التفكير الايجابى .

و يعزى الباحثان هذه النتيجة إلى أن لكل نشاط ترويحى خصائص تميزه عن غيره من الأنشطة الترويحية كما أن له مناشط مختلفة و هذه المناشط توفر الفرص لممارسة خبرات و مهارات تؤثر على التفكير الإيجابى لدى الممارس بنسب مختلفة .

فالأنشطة الثقافية تساعد الطالب على إشباع حاجاته العلمية و العقلية فهى تؤدى إلى إكسابه العديد من المعارف و المعلومات و الخبرات التى تساعده على تنمية قدراته العقلية و التفاعل الإيجابى مع المواقف المختلفة و التى تساعده أيضا فى مهنته المستقبلية مما يعطيه الثقة فى نفسه و يجعل نظرتة و توقعاته للمستقبل بصورة إيجابية .

حيث يرى نورمان فينسينت (٢٠٠٣) انه حينما يتوقع الفرد الأفضل فهذا يبرز أحسن ما لديه حيث يثير القوى الكامنة فى الجسم لتحقيق ما يتوقعه . (٤٢ : ١١٧)

كما ان الأنشطة الإجتماعية مثل المعسكرات و الرحلات لها تأثير فعال فى تنمية العلاقات الإجتماعية و إكساب الطلاب مهارات و قيم و أساليب تفكير تساعدهم على مواجهة العديد من مواقف الحياة و تشعرهم بالسعادة حيث أنها تعمل على تفريغ الطاقات السلبية للطالب و تحويلها إلى طاقات إيجابية تبعث الأمل و الإستعداد لديه للإستمرار و بذل الجهد لتحقيق أهدافه و نجاحه فى الحياة .

حيث تؤكد دراسة مصطفى على (٢٠٠٧) (٣٦) الى أن الإشتراك فى الرحلات والمعسكرات كانشطة اجتماعية تساعد الطلاب على التأمل و التفكير و بالتالى القدرة على مواجهة مواقف الحياة وحل ما يواجهه من مشكلات .

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت اليه دراسه شيبستوبال Shestopal (١٩٩٨) (٦٢) بان للأنشطة الرياضية فوائد نفسية ايجابية من خلال التغير الايجابي في مفهوم الذات لدى الممارسين لأي نوع من أنواع الرياضات المختلفة.

وتتفق ما توصلت إليه دراسة إبراهيم محمد وآخرون (٢٠١٠) (٣) إلى أن طالب الجامعة الممارس للأنشطة الرياضية يكون لديه مفهوم ذات ايجابي .

كما اتفقت مع ما توصلت إليه دراسة رزق مصطفى (١٩٩٤) (١٥) بان الطلاب ذوى مفهوم الذات المرتفع يمارسون الأنشطة الرياضية .

بينما تختلف مع ما توصل اليه كل من دراسة لو Lo (١٩٩٨) (٥٧) ولوتن Lawton (١٩٨٧) (٥٥) التي توصلت إلى تفوق الطلاب الجامعيين الذين شاركوا فى الأنشطة الكشفية والأنشطة الفنية فى مفهوم الذات مقارنة بأقرانهم غير الممارسين لتلك الأنشطة .

وبالنسبة لتفوق ممارسى الأنشطة الترويجية خاصة الثقافية منها فى التفكير الايجابي فتتفق هذه النتيجة مع ما اشارت اليه ديفيد أوجليفى و آخرون David Ogilvie et al (٢٠١١) الى ان الترويج الثقافى يعمل على رفع مستوى الصحة العقلية و يوفر الفرص لتنمية الصفات الإجتماعية، والتعاون والمنافسة و تنمية القدرات الابتكارية و الابداعية و اتاحة الفرص للتأمل و الاسترخاء و اشباع الرغبة لحب الاستطلاع و المغامرة (٥١ : ١٠١٩)

كما يشير دانييل و آخرون Daniel et al (٢٠١٢) الى أن ممارسة الترويج تعمل على تنمية ودعم التفكير و يعمل على تنمية العلاقات الاجتماعية و توطيد الصداقات و اكساب الممارس القيم و المثل الاخلاقية و الاجتماعية والجمالية . (٥٠ : ٦٧٧)

و يشير فاينبرج Fineberg (١٩٨٧) (٥٣) أن الطلاب من خلال مشاركتهم فى الأنشطة الترويجية يستعملون المستويات العليا من التفكير (التحليل - التركيب - التقييم) .

كما توضح نور بنت حسن (٢٠٠٩) أن من ثمار الترويج الهادف إيجاد أفراد لهم القدرة على التفكير الواقعي كما يهدف إلى تنمية التفكير الايجابي للأفراد. (٤١ : ٣٦)

ويوضح البريتشت هييفير Albrecht Heeffer (٢٠١٤) بأن الترويج يحقق التوازن النفسى و ذلك من خلال اشباع الفرد الممارس لمناشط الترويج لحاجاته النفسيه ، فتؤدى الى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسى ، مما يحقق للفرد التوازن العقلى و الانفعالى (٤٧ : ٤٠٧)

كما تتفق مع ما توصلت اليه دراسة ليسارى Lisary (١٩٨٩) (٥٦) بأن الطلاب الممارسين للأنشطة الترويجية يستطيعون إعطاء حلول ذات قيمة للمشاكل ، و لديهم قدرة على صنع القرار أفضل .

وتتفق مع ما توصلت اليه دراسة دوروثي Dorothy (١٩٩٤) (٥٢) إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية وسيلة فريدة من نوعها لتبادل الأفكار ، و اكتساب الطلاب من خلال ممارستها روح العمل الجماعي و حل المشاكل و تطوير تفكيرهم الإبداعي ، مما يعطى الطالب الشعور بالرضا عن الحياة .

كما يتفق كل من ديل موود وآخرون Dale mood et al (١٩٩٩)، ريتشارد مول وآخرون Richard mul et al (١٩٩٧) على أن النشاط الترويحي يوفر الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالإطمئنان والأهمية الذاتية و يوفر الفرص لإشباع رغبة حب الإستطلاع والإجتماعية وتأكيد الذات والتعبير عن النفس والتقليد والمحاكاة . (٤٩ : ٣) ، (٥٩ : ٤) .

و أكدت دراسة أحمد ربيع عبد الحميد (١٩٩٨) (٤) على انه للترويج دور فاعل، في تنمية الفكر من خلال تدريب الأفراد على التفكير العلمي السليم، وتدريب الأفراد على المناقشة الواعية المقنعة، وتنمية القدرة على التركيز والانتباه وفهم الآخرين كما يسهم الترويج في إبعاد الخمول، والكسل الفكري .

و يتضح من العرض السابق تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على التفكير الايجابي لدى طلاب جامعة الاسكندرية وبذلك تحقق صحة الفرض الاول .

٢- عرض ومناقشة الفرض الثانى والذي ينص على :

- وجود فروق جوهرية بين ممارسى بعض الأنشطة الترويحية وغير الممارسين فى التفكير الايجابى .

وكذلك يتضح من جدول (٧) تفوق ممارسى الأنشطة الترويحية على غير الممارسين فى التفكير الايجابى .

حيث توضح عطيات خطاب (١٩٩٠) ان الأنشطة الترويحية تسهم في اكساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات مما يؤثر بشكل إيجابى على تفكير الطالب الممارس . (٢٤ : ١٣٩)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من رشا ابراهيم (٢٠٠٥) (١٦) و هشام يونس (٢٠٠٥) (٤٣) و عادل عواد (٢٠٠٨) (٢١) و عمرو رضا (٢٠١٢) (٢٧) و شيه شين ونج Shyh Shin Wong (٢٠١٢) (٦٣) و هشام يونس (٢٠١٣) (٤٤) و محمدى Mohammadi (٢٠١٣) (٥٨) و التى توصلت نتائجها الى التأثير الإيجابى لممارسة الأنشطة الترويحية على تفكير الفرد الممارس للنشاط .

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة سهير فرج (١٩٨٤) (١٩) أن الطلبة الممارسون للأنشطة الترويحية يكون لديهم مفهوم ذات ايجابي عن غير الممارسين لهذه الأنشطة .

و يتضح من العرض السابق وجود فروق بين ممارسي الانشطة الترويحية وغير الممارسين فى التفكير الايجابي لدى طلاب جامعة الاسكندرية وبذلك تحقق صحة الفرض الثانى .

٣- عرض ومناقشة الفرض الثالث والذى ينص على : وجود فروق جوهرية بين طلبة الجامعة فى النشاط الترويحي الممارس وفقا (للجنس – والمستوى التعليمى للأب والأم)

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية لعينة البحث وفقا للنشاط الترويحي الممارس ونوع العينة

نوع النشاط الترويحي	النوع		الدلالات الاحصائية
	انثى	ذكر	
رياضى	٣٩	٩٨	التكرار
	٢٨.٤٧	٧١.٥٣	النسبة %
ثقافى	٥٧	٥٢	التكرار
	٥٢.٢٩	٤٧.٧١	النسبة %
خلوى	٢٧	٩٨	التكرار
	٢١.٦٠	٧٨.٤٠	النسبة %
اجتماعى	٦٧	٦٠	التكرار
	٥٢.٧٦	٤٧.٢٤	النسبة %
فنى	٦١	٥٦	التكرار
	٥٢.١٤	٤٧.٨٦	النسبة %
تجارى	٦٤	٧٢	التكرار
	٤٧.٠٦	٥٢.٩٤	النسبة %
غير ممارس	٧٥	٦٠	التكرار
	٥٥.٥٦	٤٤.٤٤	النسبة %
المجموع	٣٩٠	٤٩٦	التكرار
	٤٤.٠٢	٥٥.٩٨	النسبة %

يتضح من جدول (٩) أن أكثر ممارسي النشاط الترويحي الرياضى و الخلوى و التجارى من الذكور بينما أكثر ممارسي النشاط الترويحي الثقافى و الإجتماعى و الفنى من الإناث .

و يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى البيئة الإجتماعية التى تعطى الذكور حرية الحركة والخروج من المنزل نظرا لان الرقابة والمتابعة تكون اقل حده من الأسرة على الذكور عن الإناث فيستطيع الإشتراك فى الرحلات و المعسكرات لعدة أيام أو الإشتراك فى الأنشطة الرياضية بكافة أنشطتها دون النظر لطبيعة ممارستها أو مكانها أو الزى الذى يجب أن يرتديه كالسباحة و الجمباز مثلا و الذى يجعل الإناث تمتنع عن ممارسة هذه الأنشطة لأن ممارستها تتنافى مع القيم الدينية فى البيئة المصرية لذا تنجى الإناث إلى ممارسة الأنشطة التى تتمشى مع طبيعتها و ثقافة مجتمعها كالقراءة و الرسم أو الأعمال اليدوية أو النشاط الإجتماعى .

و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة وليد عبدالرازق (٢٠٠١) (٤٥) و دراسة صفوت جمعة (٢٠٠٦) (٢٠) و دراسة موافى زكريا (٢٠١٣) (٣٨) و التي توصلت نتائجها الى وجود فروق بين الذكور و الإناث فى أنواع الأنشطة الترويحية الممارسة .

كما تتفق أيضا مع ما توصلت إليه دراسة إبراهيم قنديل (١٩٨٦) (٢) بأن أهم الأنشطة التي يميل إليها الشباب هي الأنشطة الرياضية والرحلات.

وتتفق مع ما توصلت إليه دراسة سعاد كاظم (٢٠٠٩) (١٨) من وجود ميل ايجابي لدى طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي إذ بلغت النسبة المئوية للميل ٩١,١٧% وان الأنشطة الرياضية لها اثر ايجابي على الراحة النفسية للطلبة.

و تتفق مع ما توصلت إليه دراسة احمد درويش (١٩٨٣) (٦) أن نسبة ٢٤% من الشباب الجامعي يشترك في النشاط الطلابي الرياضي، ٥٠% لديهم رغبة في الاشتراك في المعسكرات الصيفية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عليه خير الله (١٩٨١) (٢٦) من تفضيل الطالبات لقضاء وقت الفراغ في الأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية عن النشاط الرياضي.

كما يتضح من جدول (٩) أن النسبة الأكبر من ممارسي الأنشطة الترويحية من الذكور و أن النسبة الأكبر من غير الممارسين للأنشطة الترويحية من الإناث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عصمت الكردي (١٩٨٨) (٢٣) و دراسة دلال ملحي (١٩٩٧) (١٤) ودراسة نظمي أبو مصطفى ومحمود خليل (٢٠٠٠) (٤٠) ودراسة احمد عبد الفتاح (٢٠١٤) (٥) من وجود فروق داله إحصائيا بين الجنسين في الأنشطة الترويحية لصالح الذكور.

كما تتفق مع ما توصلت إليه دراسة بتول غالب وهاله غالب (٢٠٠٦) (١٠) إن الذكور أكثر اهتماما بممارسه الأنشطة الترويحية أكثر من الإناث نظرا للضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها مما يؤدي بشكل اكبر مما يتعرض له الذكور إلى إعاقتها عن ممارسه الأنشطة الترويحية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة حفصاوى بن يوسف وصحراوي مراد (٢٠٠٨) (١٣) أن النسبة الأكبر من غير الممارسين للنشاط البدني من الإناث ، وان طبيعة ومستوى النشاط البدني تحده عوامل اجتماعية وثقافية لذلك ظهرت الفروق بين الجنسين واضحة فيما يتعلق بنوع الرياضة المفضلة.

جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية لعينة البحث وفقاً للنشاط الترويحي ومستوى تعليم الاب والام
ن = ٨٨٦

نوع النشاط الترويحي	البدلالات الاحصائية	مستوى تعليم الام			مستوى تعليم الاب		
		تعليم اقل من المتوسط	تعليم متوسط	تعليم اقل من المتوسط	تعليم متوسط	تعليم اقل من المتوسط	تعليم متوسط
رياضي	التكرار	١٦	٧١	٥٠	١٩	٨١	٣٧
	النسبة %	١١.٦٨	٥١.٨٢	٣٦.٥٠	١٣.٨٧	٥٩.١٢	٢٧.٠١
ثقافي	التكرار	٨٥	١٨	٦	٨٦	١٩	٤
	النسبة %	٧٧.٩٨	١٦.٥١	٥.٥٠	٧٨.٩٠	١٧.٤٣	٣.٦٧
خلوي	التكرار	٤١	٧٧	٧	٤٠	٧١	١٤
	النسبة %	٣٢.٨٠	٦١.٦٠	٥.٦٠	٣٢.٠٠	٥٦.٨٠	١١.٢٠
اجتماعي	التكرار	٥	٦٤	٥٨	٩	٩٨	٢٠
	النسبة %	٣.٩٤	٥٠.٣٩	٤٥.٦٧	٧.٠٩	٧٧.١٧	١٥.٧٥
فني	التكرار	٨٥	١١	٢١	٧٥	٤٢	٠
	النسبة %	٧٢.٦٥	٩.٤٠	١٧.٩٥	٦٤.١٠	٣٥.٩٠	٠.٠٠
تجاري	التكرار	٤٩	٦٥	٢٢	٣٢	٦٧	٣٧
	النسبة %	٣٦.٠٣	٤٧.٧٩	١٦.١٨	٢٣.٥٣	٤٩.٢٦	٢٧.٢١
غير ممارس	التكرار	٣٧	٧٧	٢١	٣٠	٣٠	٧٥
	النسبة %	٢٧.٤١	٥٧.٠٤	١٥.٥٦	٢٢.٢٢	٢٢.٢٢	٥٥.٥٦
المجموع	التكرار	٣١٨	٣٨٣	١٨٥	٢٩١	٤٠٨	١٨٧
	النسبة %	٣٥.٨٩	٤٣.٢٣	٢٠.٨٨	٣٢.٨٤	٤٦.٠٥	٢١.١١

يتضح من جدول (١٠) أن ممارسة النشاط الترويحي تعزى إلى متغير المستوى التعليمي للأب والأم فأكثر ممارسي النشاط الترويحي الرياضي و الخلوي و الإجتماعي و التجاري من مستوى تعليم متوسط للأب و الأم ، بينما ممارسي النشاط الترويحي الثقافي و الفني من مستوى تعليم عالي للأب و الأم في حين أن غير الممارسين للأنشطة الترويحية من مستوى تعليم أقل من المتوسط للأب ، و مستوى تعليم متوسط للأم

حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة وليد مارديني (١٩٩٩) (٤٦) من وجود فروق داله إحصائياً بين اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة الترويحي والمستوى التعليمي للأب والأم من المستوى المتدني إلى المستوى العالي لصالح المستوى العالي الثانوي فما فوق .

كما تتفق مع ما توصلت إليه دراسة ابتسام بنت سعيد (٢٠٠٩) (١) من وجود علاقة سالبة بين مستوى تعليم الأب والأم و إداره الأبناء لوقت الفراغ .

بينما تختلف مع دراسة نظمي عوده ، ومحمود خليل (٢٠٠٠) (٤٠) التي توصلت إلى انه لا توجد فروق داله إحصائيا في اتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح والمستوى التعليمي للأب والأم .

و يتضح من العرض السابق وجود فروق جوهرية بين طلبة الجامعة في النشاط الترويحي الممارس وفقا (للجنس – والمستوى التعليمي للأب والأم) وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث .

الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث والنتائج التي تم التوصل اليها استخلص الباحثان ما يلي :
- أكثر ممارسي النشاط الترويحي الرياضى والخلوى و التجارى من الذكور
 - أكثر ممارسي النشاط الترويحي الثقافى و الإجتماعى و الفنى من الإناث .
 - النسبة الأكبر من الممارسين للنشاط الترويحي من الذكور.
 - أكثر ممارسي النشاط الترويحي الرياضى و الخلوى و الإجتماعى و التجارى من الأسرة ذات مستوى تعليم متوسط للأب و الأم .
 - أكثر ممارسي النشاط الترويحي الثقافى و الفنى من الأسرة ذات مستوى تعليم عالى للأب و الأم .
 - النسبة الأكبر من الغير الممارسين للنشاط الترويحي من الأسرة ذات مستوى تعليم أقل من المتوسط للأب و مستوى تعليم متوسط للأم .
 - تفوق ممارسي أنشطة الترويح الثقافى على جميع ممارسي باقى الانشطة الترويحية فى التوقعات الإيجابية نحو المستقبل و الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية و التفكير الإيجابى .
 - تفوق ممارسي أنشطة الترويح الاجتماعى على جميع ممارسي باقى الانشطة الترويحية فى المرونة الإيجابية .
 - تفوق ممارسي أنشطة الترويح الرياضى على جميع ممارسي باقى الانشطة الترويحية فى مفهوم الذات الإيجابية.
 - تفوق جميع ممارسي الانشطة الترويحية على الغير ممارسين فى التفكير الإيجابى .

التوصيات :

- في ضوء استخلاصات البحث يوصى الباحثان بما يلي :
- توجيه طلاب الجامعة نحو ممارسة النشاط الترويحي لتنمية التفكير الإيجابى لديهم .
 - توفير الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلاب الجامعة .
 - رفع مستوى الثقافة الترويحية لدى الأسر ذات مستوى التعليم الاقل من المتوسط للأب و مستوى التعليم المتوسط للأم .
 - زيادة الوعى الترويحي لدى طالبات الجامعة لممارسة الانشطة الترويحية .
 - توفير صالات مغلقة للاناث لممارسة الانشطة الترويحية الرياضية .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- ابتسام بنت سعيد عبد الله: "إداره أوقات الفراغ للأبناء في الأسرة السعودية في مدينة جدة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بجدة، جامعة الملك عبد العزيز ، ٢٠٠٩ م .
- ٢- إبراهيم حامد قنديل: الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي "المنطقة الشرقية". مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعه أم القرى، مكة المكرمة ، ١٩٨٦ م .
- ٣- إبراهيم محمد حرافشة وفالح سلطان فالح وتغريد عمر البيطار: مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية ، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٣٧) ، العدد الأول ، ٢٠١٠ م .
- ٤- أحمد ربيع عبد الحميد: "التصور الإسلامي لدور الترويح التربوي في بناء الشخصية المسلمة" مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر: القاهرة، ع٧١٤، ص١-٧١ ، ١٩٩٨ م .
- ٥- أحمد عبد الفتاح الصياح: دور الأنشطة الرياضية و الترويحية فى الحد من العنف الجامعى لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، ٢٠١٤ م .
- ٦- احمد مصطفى درويش: " الترويح الاجتماعي للشباب في المرحلة الجامعية بمدينه جده " رسالة ماجستير غير منشوره ، قسم الدراسات الاجتماعية كليه الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعه الملك عبد العزيز ، ١٩٨٥ م .
- ٧- الزهراء حسن أحمد: أبعاد التفكير الإيجابي للشخصية كمنبئ للسعادة لعينه من المراهقين الأيتام وغير الأيتام بالمنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٤ م .
- ٨- آمنه مصطفى الشبكشى: الممارسة الترويحية وتأثيرها على القيم الأخلاقية لطلاب الجامعه " المجله العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، العدد التاسع والعشرين ، ٢٠٠٥ م
- ٩- إيمان عبد العزيز عبد الوهاب: دراسة أنماط السيطرة الدماغية كمؤشر لاختيار الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة الإسكندرية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .
- ١٠- بتول غالب الناهي وهاله غالب الناهي: " نشاطات أوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي ومعوقات ممارستها " . مجله آداب البصرة ، كلية الآداب ، جامعة البصرة ، العدد (٤٠) ، ٢٠٠٦ م .
- ١١- برايان تريسي: علم نفس النجاح ، الطبعة الثانية ، دار الثقافة للجميع ، ترجمة عبد اللطيف الخياط ، دمشق ، ١٩٩٨ م .
- ١٢- تهانى عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١ م .
- ١٣- حفصاوى بن يوسف وصحراوي مراد: المحددات النفسية والاجتماعية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية _ دراسة مسحية لدى تلاميذ المؤسسات التربوية بولاية الجزائر وسط ، الملتقى الدولي الأولى لمعهد التربية البدنية والرياضية. جامعة حسيبة بن بوعلي (شلف) ، ٢٠٠٨ م .

- ١٤- دلال ملحي استيتين: " اثر متغير الجنس ومكان السكن والمستوى الاقتصادي على مدى ممارسه مجالات أنشطة أوقات الفراغ في عينه أردنيه". دراسات العلوم التربوية ، عماده البحث العلمي ، الجامعة الأردنية، المجلد (٢٥) العدد الأول مارس ، ١٩٩٧ م .
- ١٥- رزق مصطفى على: علاقة مفهوم الذات بممارسه النشاطات المدرسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن ، ملخصات رسائل الماجستير والدكتوراه ، الجزء الثاني ، الفصل الدراسي الثاني ، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا ، ١٩٩٤ م .
- ١٦- رشا عبدالغنى ابراهيم: اثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض القيم لدى طلاب جامعة الإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ١٧- زياد محمد بركات :التفكير الإيجابي و السلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية فى ضوء بعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة القدس المفتوحة ، المجلد (٢) ، العدد (٣) ، ٢٠٠٦ م .
- ١٨- سعاد خيرى كاظم:برنامج رياضي تروحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعته بابل ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد الرابع ، المجلد الثاني ، ٢٠٠٩ م .
- ١٩- سهير فرج:اثر ممارسه الأنشطة الترويحية على مفهوم الذات للممارسين وغير الممارسين لدى طلاب المرحلة الجامعية مؤتمر الرياضة للجميع في الدول النامية ، كلية التربية الرياضية، للبنين ، جامعة حلوان في الفترة من ٣-٧ يناير ، ١٩٨٤ م .
- ٢٠- صفوت على جمعة :تقويم الأنشطة الترويحية الصيفية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٢١- عادل محمد عواد:الوعى التروحي وعلاقته بالممارسات الايجابية فى ظل بعض المتغيرات المجتمعية لدى طلاب جامعة الأقصى بفلسطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨ م .
- ٢٢- عدنان وارد جبر و حسام محمد منشد:التفكير الإيجابي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، مجلة الباحث ، جامعة كربلاء ، العدد (٨) ، ٢٠١٣ م .
- ٢٣- عصمت الكردي:اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدى طلاب الجامعة الأردنية دراسات العلوم الإنسانية : التربية و التربية الرياضية، عماده البحث العلمي ، الجامعة الأردنية ، المجلد الخامس عشر ، العدد الثامن، أغسطس ، ١٩٨٨ م .
- ٢٤- عطيات محمد خطاب:اوقات الفراغ و الترويح ، دار المعارف: القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٢٥- عفراء إبراهيم خليل:التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد . المجله العربية لتطوير التفوق ، المجلد الرابع العدد السابع ، ٢٠١٣ م .

- ٢٦- عليه حسين خير الله:النشاط الرياضي في وقت الفراغ لدى طالبات جامعه حلوان ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ٢٧- عمرو محمد رضا:ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالسمات الشخصية لبعض طلاب جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢ م.
- ٢٨- فيرا بيفر:السعادة الداخلية ، خطوات ايجابية نحو الاحساس بالسعادة والرضا ، الطبعة الثالثة ، مكتبة جرير ، ٢٠٠٦ م .
- ٢٩ - كمال السمودي:الترويح وأوقات الفراغ ، مطبعة الفرسان ، المنصورة ، ٢٠٠٣م.
- ٣٠- كمال درويش:الترويح واوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر ، مطبعه التيسير ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٣١- كمال درويش ومحمد الحماحمى:الترويح الرياضى فى المجتمعات المعاصرة. مكتبة الطالب الجامعى . مكة المكرمة ، ١٩٨٨ م .
- ٣٢- مارتن سليجمان:السعاده الحقيقيه ، ترجمة صفاء الاعسر واخرون، دار العين ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٣٣- محمد الحماحمى ، وعائده عبد العزيز:الترويح بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م.
- ٣٤- محمد حسن علاوى:علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، الطبعة الاولى ، مطبعة المدنى ، ٢٠١٢ م .
- ٣٥- مصطفى حجازى:إطلاق طاقات الحياة ، قراءات فى علم النفس الإيجابى ، التنوير للطباعة و النشر ، بيروت ، لبنان ، ٢٠١٢ م .
- ٣٦- مصطفى على محمود:دور الوعى الترويحي فى استثمار وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أسيوط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٧ م .
- ٣٧- مهاب محمد جمال الدين :التنبؤ بالتفكير الإيجابي / السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية و فعالية الذات لديهم ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، ٢٠١٢ م .
- ٣٨- موافى زكريا موافى : دور وسائل الإعلام الرياضى فى تنمية الوعى بالترويح الرياضى لدى طلاب جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٣ م .
- ٣٩-ناديا محمد العريفى:الاسرة وبرمجة التفكير الايجابى لدى الطفل ، مطابع التركى ، السعودية ، ١٩٩٦ م .
- ٤٠- نظمى عوده أبو مصطفى ، ومحمود خليل أبو دف: " اتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح ". دراسة ميدانية على طلاب الجامعة الإسلامية بغزه _فلسطين ، مجله دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية، جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الرابع، أكتوبر ، ٢٠٠٠ م .
- ٤١- نور بنت حسن عبد الحليم:الترويح "تعريفه_ اهميته_ حكمه" الطبعة الاولى ، دار الحافظ ، سوريا ، ٢٠٠٩ م .

- ٤٢- نورمان فينسينت بيل: قوة التفكير الايجابي ، دار الثقافة المسيحية ، الطبعة ١٢ ، ترجمة يوسف اسكندر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٤٣- هشام سلامة يونس: نوعية الدراسة ذات الطابع الترويحي وغير الترويحي وعلاقتها بالابداع لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م
- ٤٤- هشام سلامة يونس: أساليب ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بمستوى الإبداع لدى طلاب بعض المدارس بمحافظة القاهرة الكبرى ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٣ م .
- ٤٥- وليد احمد عبدالرازق: الوعى الترويحي الرياضى لدى معلمى التربية البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٤٦- وليد ماردينى: " اتجاهات طلبة جامعه اليرموك_ الأردن نحو الأنشطة الترويحية وأوقات الفراغ" . مجله جامعه دمشق، المجلد الخامس عشر ، العدد الأول ، ١٩٩٩ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 47- **Albrecht ,H.:** How algebra spoiled recreational problems: A case study in the cross-cultural dissemination of mathematics , *Historia Mathematica*, Volume 41, Issue 4, November 2014, Pages 400-437 .
- 48- **Anthony , R.:** The positive and negative thinking , Proquest – sissertation , Abstracts , NO.AAC 9732846 , 2002.
- 49- **Dale mode and Frank,M., :** Sports and recreational activities , 12ed , McGraw – ill , 1999 .
- 50- **Daniel,O., Arnold,B., and Arend,L.:** Exploring visitor movement patterns in natural recreational areas , *Tourism Management*, Volume 33, Issue 3, June 2012, Pages 672-682
- 51- **David, O., Lamb,KE.,Ferguson, NS.,and Ellaway, A. :** Recreational physical activity facilities within walking and cycling distance: Sociospatial patterning of access in Scotland , *Health & Place*, Volume 17, Issue 5, September 2011, Pages 1015-1022 .
- 52- **Dorothy .A.:** Music as academic nassp - Bulletin , vol (76) , no , (544) , 1994 .
- 53- **Fineberg .C.:** Thinking through the art , U . S . A , New York , 1987

- 54-Jessica, B., Simone,R., Jana,K., Jennifer,R., and Sabine,G.,:** Thinking through the art , U . S . A , New York , 1987 .
- 55-Lawton .E.,:** Vacation from work: A 'ticket to creativity'? : The effects of recreational travel on cognitive flexibility and , Tourism Management, Volume 44, October 2014, Pages 164-171
- 56-Lisary .C.,:** : The role of the art in school , Contemporary – Education , vol (59) , no , (1) , 1987 .
- 57- Lo .C., :** The effect of extra- curricular activities on the self concept of Taiwanese university students , Dissertation , Abstracts international , A, (59) , 03 , 1998 .
- 58- Mohammadi,M., :** Effectiveness of positive thinking skills training on student's happiness , European Psychiatry, Volume 28, Supplement 1, 2013, Page 1 .
- 59- Richard,F., Lynn,M., and Craig,M.,:** Recreational Sport Management 3ed, Human Kinetics , 1997 .
- 60- Seligman , M, :** Park strengths of character and well being , journal of social and clinical psychology , 2000.
- 61- Seligman and powelski :** positive psychology , FAQs.psychology,Inquiry , 2003 .
- 62- Shestopal.A.,:** "psychological effects of physical exercise and yoga, (college student, self_ concept)" ph_D university _ of _ Massachuetts , 1998 .
- 63-Shyh Shin Wong :** Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment , Learning and Individual Differences, Volume 22, Issue 1, February 2012, Pages 76-82

الملخص

تأثير ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية

د. هالة مصطفى إبراهيم

أستاذ مساعد

بقسم العلوم التربوية و النفسية و الإجتماعية

بكلية التربية الرياضية بنات

جامعة الإسكندرية

د . صفوت على جمعة

مدرس دكتور بقسم الإدارة الرياضية و الترويج

كلية التربية الرياضية بنين

جامعة الإسكندرية

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية و استخدم الباحثان المنهج الوصفي و تم اختيار عينة الدراسة من طلاب جامعة الإسكندرية الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الترويحية بالطريقة العشوائية و بلغت (٨٨٦) طالبا و طالبة و تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي كأداة لجمع البيانات و كانت أهم النتائج أن أكثر ممارسي النشاط الترويحي الرياضى و الخلوى و التجارى من الذكور بينما أكثر ممارسي النشاط الترويحي الثقافى و الإجتماعى و الفنى من الإناث ، النسبة الأكبر من ممارسي الأنشطة الترويحية من الذكور و أن النسبة الأكبر من غير الممارسين للأنشطة الترويحية من الإناث ، ممارسة النشاط الترويحي تعزى إلى متغير المستوى التعليمي للأب و الأم فأكثر ممارسي النشاط الترويحي الرياضى و الخلوى و الإجتماعى و التجارى من مستوى تعليم متوسط للأب و الأم ، بينما ممارسي النشاط الترويحي الثقافى و الفنى من مستوى تعليم عالى للأب و الأم فى حين أن غير الممارسين للأنشطة الترويحية من مستوى تعليم أقل من المتوسط للأب ، و مستوى تعليم متوسط للأم ، توجد فروق معنوية بين ممارسي الأنشطة الترويحية فى التفكير الإيجابي و أبعاده تعود إلى طبيعة النشاط و تفوق جميع ممارسي الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين بشكل معنوى فى جميع المحاور و المجموع الكلى لمقياس التفكير الإيجابي.

Summary

The Effect of practicing some Recreational Activities on Positive Thinking of Alexandria University's Students

Dr.Hala Mostafa Ibrahim

Assistant Professor at the Department of
Educational, Psychological and Social

Sciences, Faculty of Physical Education for Girls – Alexandria University

Dr. Safwat Ali Gomaa¹

The study aims to define the effect of practicing some Recreational activities on positive thinking of Alexandria University's students. Both researchers used the descriptive method. The sample of the study was selected randomly from practitioner and non-practitioner students of Recreational activities in Alexandria University (886 male and female students). The positive thinking scale was used as a tool for data collection. The most important results included: the most practitioners of Recreational Activities , sporting, outdoor and commercial activities were males, the biggest percentage of non-practitioners of Recreational activities were females, practicing Recreational activities is attributed to the variable of parents' educational standard. The most practitioners of Recreational Activities, sporting, outdoor, social and commercial activities were

¹ Lecturer at the Department of Sport Management and Recreation, Faculty of Physical Education for Boys – Alexandria University

from parent's middle education standard, while practitioners of cultural and artistic Recreational Activities belong to high education standard of parents. In addition, non-practitioners of Recreational Activities belong to educational standard below the middle for fathers and middle educational standard for mothers. There are significant differences between practitioners of Recreational Activities in positive thinking and its dimensions are attributed to the nature of activity and the distinction of all practitioners of Recreational Activities over non-Practitioners significantly at all aspects and in the total of positive thinking scale.