

اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

خلال وقت الفراغ

م.د. هديل داهي عبدا لله *

فرع الألعاب الفرعية / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل / العراق Hadeel_dahi@yahoo.com

(الاستلام ١٥ أيار ٢٠١١ القبول ١١ تموز ٢٠١١)

الملخص

أن تجاه وقت فراغ أفراد المجتمع عامة والشباب خاصة فيما يفيد يعبر عن صحة حضارية ونهضة تضع الدولة في مصاف الدول المتقدمة. من هنا برزت مشكلة البحث في التساؤل الاتي: هل هناك فرق في مفهوم الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات في وقت الفراغ بأبعاده الثلاثة (المعرفي والنفسي الانفعالي والصحة والسلوك)؟ 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 للنشاط الرياضي وعلى الفروق بين الأبعاد (المعرفي والنفسي الانفعالي والصحة والسلوك) في الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي خلال وقت الفراغ لدى طالبات جامعة الموصل. وتم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لغرض الوصول إلى أهداف البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة ببعض طالبات جامعة الموصل والبالغ عددهن (٢٥٢) طالبة. ولغرض معالجة البيانات احصائيا تم استخدام (النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار T، والمتوسط الفرضي، وتحليل التباين LSD). ومن خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها تم التوصل الى أهم 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 أوصت الباحثة بالاهتمام باتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ والاهتمام بوقت الفراغ لدى الطالبات في ممارسة النشاط الرياضي لغير الممارسات للنشاط الرياضي.

Attitudes of Ferule students of Mosul University to ward practicing of sports activities during leisure time

Lecturer Dr. Hadeel D. Abdullah

Abstract

The research problem can be summarized by the following question Is there any difference in trend of practice non practice female students to ward the cm crept of practicing physical activity during leisure time in the following dim unison of it (cognitive, emotional and psychological health and behavior)? The research aims at identifying the altitude of female students of Mosul University to ward practicing physical activity .during a leisure time then to how the differences between the practices um practices of physical activity in three dimensions of it ,for the female students of Mosul University.Descriptive metered with a survey style was used in or den to reach to goals of this research. the community of the research was in tend statistically chosen and which was represented by (252) female students of Mosul University. the data were statistically treated by using (percentage - mean standard deviation - T test and average hypothetical mean and analysis of variance-LSD).

The research cm clouded the following the were pasihre degree of attention of female students in physical activity for non-practice of sports activity.

The investment of leisure time in studwbs to ward practicing physical activity In the light of conclusion the he searcher we com mended. That the attendees of female students,should thane in to consideration when predicting physical activity during leisure timeAnd to encourage men practice female slated to invest their leisure time by practicing physical activities .

تطورت مواضيع الفلسفة خلال فترات تاريخية متعاقبة وهي ليست وليدة يومنا هذا، وبحسب التسلسل الزمني فإن فلسفة المجتمعات المتقدمة حضارياً برز بالاهتمام الكبير بدراسة التأثيرات النفسية سلباً وإيجاباً على كافة شرائح الشعب في أي مجتمع من المجتمعات لذلك كان من الضروري أن تصب جُل اهتمامها على أنواع الترويح النفسي لأي فرد ومن بين ذلك الترويح الرياضي إذ إن الأنشطة الرياضية وما لها من أهمية وتأثير في الجانب النفسي تؤدي إلى الارتفاع والرقى في شخصية الفرد وتنظم سلوكه بصورة صحيحة، وتخدم مصلحة المجتمع سواء كان متقدماً حضارياً أم في طور النمو الحضاري.

إن استثمار وقت الفراغ ومواجهة الإقبال على الأنشطة الرياضية قد أصبح التحدي الذي يواجه العصر ، في جميع المجتمعات ، لذلك فإن الدول المتقدمة حضارياً لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرائق وأشكال استثماره حتى لا يتحول هذا الوقت إلى وقت ترتكب خلاله الجرائم أو يتم في أثناءه القيام ببعض الانحرافات التي تضر بحياة الفرد والمجتمع وترى الباحثة أن استثمار وقت فراغ أفراد المجتمع عامة والشباب خاصة فيما يفيد يعبر عن صحوه حضارية ونهضة تضع الدولة في مصاف الدول المتقدمة . إن طلبة الجامعة عليهم الوعي بمفهوم فلسفة الرياضة للجميع والذي يجب ان ينظر على انه اسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعايشة الحياة وينظر إليه على انه مجموعة من المعلومات والمهارات والقيم والاتجاهات التي يمكن ان يكتسبها الفرد ووسيلة لإعداد الشخصية بصورة شاملة من جميع النواحي ووسيلة تربوية لاعداد المواطن الصالح ذو الشخصية المنتجة وشأنها ان تزيد وعي الفرد بذاته الجسمية وتعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة.. ويشير (أبو عجلان ١٩٩١) "بان الجامعات في الوقت الحاضر لم يعد عملها مقتصر على تعريف الطلبة بالمعلومات والمعارف والحقائق ، بل اتجهت إلى الاهتمام بالفرد من جميع جوانبه لأنه شخصية متكاملة وعضو فعال في المجتمع ، إن المرحلة الجامعية تعد من المراحل المهمة في تكوين شخصية الفرد وتنمية اتجاهاته نحو إشباع هذه الاتجاهات وتنميتها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية". (أبو عجلان، ١٩٩١، ٤٨)، ويؤكد عبد العاطي (٢٠٠٥) إن وقت الفراغ والترويح في مادته السادسة والتي تنص على "أن لكل فرد الحق في تعليم واكتساب المهارات الترويحية للاستفادة منها في استثمار أوقات فراغه ولذا يجب على الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الاطلاع بتلك المسؤولية ، كما يجب تنظيم برامج لتعليم الأطفال والشباب والكبار المهارات الترويحية خلال وقت الفراغ".

(عبد العاطي، ٢٠٠٥، ٣٧)

ولأهمية وقت الفراغ واستثماره في بناء شخصية الفرد وفي تنمية المجتمع أشار الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) بقوله: " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ مما يدل على قيمة الوقت وأنه نعمة إلا انه قد يتحول إلى نعمة إذا لم يحسن الانتفاع به ، وكذلك قوله (صلى الله عليه وسلم): " روحوا القلوب ساعة بعد ساعة ، فان القلوب إذا كلت عميت " رواه البخاري . (صحيح البخاري، ١٤١٠ رقم (٤٨٩٤) ج٥ ، ١١٤٧) وذلك لأنه إذا كان للحياة جانبها الجاد ، فان لها جانبها الروحي الممتع أيضا ، وهو ما يتحقق بالاستثمار الأمثل لوقت الفراغ ، وهو ما يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية للشباب والشابات كالمدارس والجامعات . الأمر الذي يجعلنا نسلط الضوء على الطالبات في الجامعة ودراسة الميول والرغبات والاتجاهات التي يمكن وضع البرامج الترويحية المناسبة والهادفة لها " فاتجاهات الطالبة جانب مهم من جوانب شخصيتها لأنها تحدد نوع السلوك الذي يمكن أن تسلكه وتحدد كذلك نوع استجاباتها في المواقف المختلفة التي تتعرض لها" (خاطر، 1989، 23) إذ تتولد الاتجاهات من خلال تنشئة الفرد الاجتماعية ، نتيجة لحاجاته ومطالباته ، فكلما زاد نموه ازدادت معرفته وعلمه وذلك لتعرضه

لمواقف كثيرة حيث تزداد خبرته وتجاربه الشخصية ، وهكذا يستمر في النمو مع زيادة حاجاته وتغيرها على وفق ميوله ورغباته ومن ثم يستقر تكوين الإتجاهات نحو مواضيع متعددة سواء كانت إيجابية أم سلبية.

كما أن التعرف على اتجاهات الطالبات يساعد على فهم خصائصهم المختلفة ، وذلك أمر حتمي لتوجيهها لممارسة الأنشطة الرياضية بما يحقق لها أن تنمو في الاتجاه المرغوب فيه . ومن هنا تظهر أهمية البحث للتعرف على اتجاه الطالبات وقت الفراغ لممارسة النشاط الرياضي من خلال المقارنة بين الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات للأنشطة الرياضية لطالبات جامعة الموصل.

٢-١ مشكلة البحث:

إن الاهتمام بأمر الطالبات وحسن رعايتهن وإعدادهن مسؤولة أساسية لضمان تنميتها في جميع القطاعات تنمية متكاملة ومساعدتها على حل مشاكلهن والاشتراك الإيجابي في تنمية مجتمعهم. وذلك من خلال البرامج ذات الأهداف المحددة والمدرسة علمياً للوصول من خلالها إلى تطبيق أنشطة تتناسب مع اتجاهات الطالبات بحيث يقبلون عليها ويحققون من خلالها أهداف التربية. ومن غير العسير الوقوف على الحقيقة التي تشير إلى ان استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية والاطلاع على النشاطات الرياضية، التي تقام في الجامعة بين الحين والآخر، وعدم الرغبة في معرفة أهمية النشاط الرياضي ظاهرة يقرأها عدد من الباحثين والمتقنين من وجوه مختلفة، مشيرين إلى أن المجتمع والمدرسة والأسرة ووسائل الإعلام أسهمت بصور مختلفة في هذا الوضع المختل، بجانب عوامل أخرى ، بما أهدر قدرة وطاقة الطالبات للاستفادة منها في تحصيل معرفي يمكنهم من المساهمة الفاعلة في مجتمعهم بصورة مستنيرة وواعية. جملة هذه الأسباب وتحليلاتها في سياق هذا البحث، قرينة بحلول ربما تسهم في حل المشكلة بصورة تجعل من المعرفة والاطلاع وممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ في سلم أولويات واهتمامات الطالبات.

من هنا برزت مشكلة البحث في التساؤل الآتي: هل هناك فرق في الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات في وقت الفراغ بأبعاده الثلاثة (المعرفي والنفسي الانفعالي والصحة والسلوك)؟

٣-١ أهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على اتجاه طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ.
٢-٣-١ التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ لطالبات جامعة الموصل الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات للنشاط الرياضي .
٣-٣-١ التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي للبعد المعرفي والنفسي الانفعالي والصحة والسلوك وقت الفراغ لدى طالبات جامعة الموصل.

٤-١ فرضيات البحث:

١-٤-١ الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية لديهن اتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ تختلف عن الطالبات غير الممارسات .
٢-٤-١ توجد فروق معنوية بين الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات للنشاط الرياضي في الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ ولمصلحة الممارسات.
٣-٤-١ توجد فروق معنوية في الأبعاد الثلاثة (المعرفي والنفسي الانفعالي والصحة السلوكي) في الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ لدى طالبات جامعة الموصل.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : طالبات جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١م.

٢-٥-١ المجال الزمني : ابتداءً من ٢٠١١/٣/١ م لغاية ٢٠١١/٥/١٧ م.

٣-٥-١ المجال المكاني : كلية التربية للبنات (قسم التربية الرياضية)، والتربية الرياضية ، وطب الاسنان و الادارة والاقتصاد وعلوم حاسبات وكلية الهندسة في جامعة الموصل.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ الاتجاه Attitude :

هو تكوين فرضي وأنفعالي معتدل الشدة يهيئ الفرد أو يجعله مستعداً للإستجابة المسبقة التي تدل على الموافقة أو عدم الموافقة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية. (محمد، ١٩٨٤، ١٢).

٢-٦-١ وقت الفراغ:

مصطلح مشتق من الأصل اللاتيني " licere " والذي يعني التحرر من قيود العمل أو الوظيفة. (طلبة، ٢٢، ٢٠١٠) ٣-٦-١ وقت الفراغ من وجهة النظر التربوية :

الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من عمله الأساسي والالتزامات الضرورية الأخرى والذي يمكن للفرد أن يستثمره في الاسترخاء أو ممارسة أنشطة ترويحية تسهم في تنمية الشخصية. (طلبة، ٢٢، ٢٠١٠) وتتفق الباحثة اجرائيا مع هذا التعريف.

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ الاتجاهات "Attitudes":

تنشأ الاتجاهات من واقع و ظروف بيئة الفرد ، لتفاعله مع الظواهر الطبيعية أو الصناعية ،اذ تتولد الاتجاهات من خلال تنشئة الفرد الاجتماعية نتيجة لحاجته ومتطلباته ، وكلما زاد نموه ازدادت معرفته وعلمه وذلك لتعرضه لمواقف كثيرة حيث تزداد خبراته وتجاربه الشخصية ، وهكذا يستمر في النمو مع زيادة حاجته وتغييرها على وفق ميوله ورغباته ، وبالتالي تتكون اتجاهات نحو مواضيع متعددة سواء كانت إيجابية أم سلبية ، وأيضاً معاداة الرجل لعمل المرأة ودفاعه عن هذا الرأي بقوة ونتيجة لظروف الحياة الصعبة تدفع الرجل للزواج من امرأة عاملة، فنجد بعد زواجه يدافع عن عمل المرأة ويؤيده ، مما يشير إلى أنه ليس هناك منطوق واحد موضوعي يحتكم إليه جميع الأفراد وهذا يفسر اختلاف وجهات النظر حول خبر ما في الصحف فكل شخص يفهمه بالطريقة التي تتفق مع الاتجاهات الاصلية(محمد، ٢٢، ١٩٨٤) .

ويعد مفهوم الاتجاه من أكثر المفاهيم انتشاراً في علم النفس الاجتماعي المعاصر، ولعل هذا ما دعا"جوردين ألبورت" G.Allport إلى اعتبار أن مفهوم الاتجاه هو حجر الزاوية في علم النفس الاجتماعي ، ولقد وجد "ماجوري 1966 MC-Guire" أن (٢٥%) من المادة العلمية الموجودة في كتب علم النفس الاجتماعي تعالج موضوع الاتجاهات وتغييرها ، ولبيان أهمية هذا الموضوع في مجتمعنا.ويؤكد (سيد محمد الطواب) بأنه " يكفي نظرة سريعة إلى الإعلانات المختلفة التي تحملها المجالات والجرائد اليومية ، أو الإعلانات التي تظهر على شاشة التلفزيون ، لتؤكد أن كلها تهدف إلي محاولة تغيير اتجاهات الأفراد نحوالموضوعات أو الأشياء "ويعد " ألبورت " من أوائل المهتمين بتعريف الاتجاه، فنتبع هذا المفهوم عن الكثيرين من علماء النفس الاجتماعي،وقام بحصر كل التعاريف الموجودة فوجدها ستة عشر تعريفاً،لكنه لاحظ أفكار مشتركة بين هذه التعريفات المختلفة منها:-

-أن الاتجاه استعداد للاستجابة.

-أنه ليس هو السلوك بل هو سابق على السلوك.

كما حاول تقديم تعريف أعم و أشمل من كل السابقين فرأى أن الاتجاه حاله من الاستعداد أو التهيؤ والتأهب العقلي والعصبي تنتظم خلال خبرة الشخص وتمارس تأثيراً توجيهياً أو ديناميكياً على استجابة الفرد نحو جميع الموضوعات والمواقف المرتبطة بهذه الاستجابة. (درويش والحمامي، ١٩٨٦، ٢٣٥) وواضح أن حالة التأهب أو التهيؤ العقلي العصبي هذه قد تكون لحظية أي قصيرة المدى أو قد تكون ذات مدى بعيد من الناحية الزمنية ، ففي الحالة الأولى حيث تكون لحظية تنتج من تفاعل مؤقت بين الفرد وعناصر البيئة التي يعيش فيها ، ومثال ذلك اتجاه طالب بحث نحو المشرف على رسالته، أو اتجاه فرد نحو صديق ثابت نوعا حيث لا يتأثر بالميزات العابرة ، أما الحالة الثانية حيث يكون التأهب بعيد المدى فإنها تكون حصيلة تفاعل دائم مستمر مع العناصر البيئية فاتجاه الفرد نحو صديق له ثابت نوعا حيث لا يتأثر بالميزات العابرة .

٢-١-٢ وظائف الاتجاهات:

- الاتجاه يحدد السلوك و يفسره .
 - الاتجاه ينظم العمليات الدافعية والانفعالية والإدراكية والمعرفية حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه الفرد.
 - الاتجاهات تتعكس في سلوك الفرد وفي أقواله وأفعاله وتفاعله مع الآخرين في الجماعات المختلفة في الثقافة التي يعيش فيها .
 - الاتجاهات تيسر للفرد القدرة على السلوك و اتخاذ القرارات في المواقف المتعددة دون تردد أو تفكير في كل موقف في كل مرة تفكيراً مستقلاً.
 - الاتجاهات تبلور وتوضح صورة العلاقة بين الفرد وبين عالمه الاجتماعي.
 - الاتجاه يوجه استجابات الفرد للأشخاص والأشياء والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة .
 - الاتجاه يحمل الفرد على أن يحس و يدرك و يفكر بطريقة محددة إزاء موضوعات البيئة الخارجية.
 - الاتجاهات المعلنة تعبر عن مسابرة الفرد لما يسود مجتمعه من معايير وقيم ومعتقدات. (السامرائي، ١٩٨٨، ٥٦).
- #### ٢-١-٣ العلاقة بين الاتجاهات والسلوك :الاتجاهات تلعب دورا في تحديد السلوك :

يبلور فيشبين FISHBEIN نظرية حول العلاقة بين الاتجاهات والسلوك ، فيرى أن هناك ثلاثة أنواع من المتغيرات تعمل كمحددات أساسية للسلوك وأن الوزن النسبي لهذه المتغيرات يختلف من سلوك إلي سلوك ومن شخص إلي شخص .
وهذه المتغيرات هي :

*الاتجاهات نحو السلوك : يعتمد على معتقدات الشخص بخصوص عواقب السلوك المعين في موقف معين، وتقييم الشخص لهذه العواقب .

*المعتقدات الشخصية والاجتماعية :وتشمل المعيار الشخصي للسلوك والمعيار الجماعي أو الاجتماعي .
*الدافعية للتمسك بالمعايير : تشمل الرغبة وعدم الرغبة في التمسك بالمعايير .(الحمامي، ١٩٩٨، ١٩٣)

٢-١-٤ تكوين الاتجاهات :

تؤدي عوامل التنشئة الاجتماعية وعلى رأسها الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام والجماعات دوراً مهماً في تكوين اتجاهات الوالدين والمربين فتنتقل إلى الأطفال عن طريق عمليات التعلم والتقليد والتوحد وتبني ميولهم واتجاهاتهم وتعصبهم ومطامحهم ، ومن ثم يلاحظ وجود معامل ارتباط موجب دال بين اتجاهات الوالدين والمربين واتجاهات الأطفال ويلاحظ أنه في مرحلة المراهقة يبدأ الصراع بين الولاء للأسرة والرغبة في إتباع الاتجاهات الجديدة. مما أدى إلي اضطراب العلاقات بين الوالدين والمراهق والى سوء توافق الأخير .

ونظراً لتأثير العديد من العوامل في تكوين اتجاهات الأفراد ، من هذه العوامل ما يحيط بالفرد يتفاعل معه بإرادته أو بدون إرادته ، ومنها ما يتم اختياره وفقاً لظروف الفرد وأهدافه ، لذلك تعد مرحلة الدراسة الثانوية من أهم المراحل التي يمكن أن يتأثر أفرادها بالخبرات السابقة والعالم المحيط به في مرحلته الحالية مما يؤثر بشكل قاطع في تكوين الاتجاهات التي يمكن من خلال التعرف عليها بأسلوب علمي يوجه هذه الاتجاهات إلى الأفضل بالأساليب التي تتناسب مع هذه المرحلة المهمة (درويش، ١٩٩٠، ١١٦) .

٢-١-٥ أهمية وقت الفراغ:

تكمُن أهمية وقت الفراغ في كيفية استثماره بطريقة تربية، وكما يأتي:

- تجديد طاقة الفرد وإعادة قدرته على العمل.
- تنمية اللياقة البدنية والحركية للفرد.
- تحقيق التوازن في حياة الفرد بدنيةً ونفسيةً.
- إشباع بعض ميول الفرد ورغباته وتحقيق بعض حاجاته.
- تنمية تامهات التي تعلمها الفرد وإكتساب مهات جديدة.
- إكتساب اتجاهات وقيم وخبرات تربية وإجتماعية جديدة.
- وإكتشاف مواهب الفرد وقدرته على الابتكار والإبداع.
- مجرد الاشتراك في أنشطة ترويحوية مختلفة وعددة وخاصة إذا كان هذا الاشتراك إيجابياً فإنه يعد إستثماراً جيداً لوقت الفراغ. (طلبة، ٢٠١٠، ٢٥، ٢٤)

٢-١-٦ وظائف وقت الفراغ: يرى كل من "جوفر ودومازديبية" أن لوقت الفراغ ثلاث وظائف هي:

الإسترخاء: فهو يؤدي الى إستشفاء الفرد من التعب.

التسلية(اللهو): فهو يؤدي الى تخلص الفرد من الملل.

تنمية الفرد: فهو يحرق الفرد مما يتعرض له يومياً من فكر وعمل. (طلبة، ٢٠١٠، ٢٤)

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة موكواثي (Mokgwathi، ١٩٨٨):

" Toward a viable physical education program for Botswana"

هدفت التعرف الى اتجاهات طلبة المدارس، وأولياء أمورهم، ومديري المدارس في باتسوانا بأفريقيا نحو النشاط الرياضي، وأظهرت النتائج وجود اتجاهات إيجابية لدى طلبة المدارس وأولياء أمورهم، ومدراء مدارسهم نحو النشاط الرياضي وعلى ضرورة إدخال النشاط الرياضي كاساس في المنهاج المدرسي، كما أظهرت النتائج إن مدراء المدارس لديهم أعلى مستويات الفهم للنشاط الرياضي مما أوجد اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي عندهم.

٢-٢-٢ دراسة (ذبيبات، ٢٠٠٢):

"اتجاهات طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية نحو ممارسة النشاط الرياضي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا نحو ممارسة النشاط الرياضي، كما هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في الاتجاهات تبعاً لمتغير (الجنس، والسنة الدراسية، ومكان الإقامة، والكلية) تكونت عينة الدراسة من (٤٨٥) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، أظهرت نتائج الدراسة وجود اتجاهات إيجابية بين الطلاب والطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية تعزى لمتغير الجنس ومكان الإقامة في حين أظهرت الدراسة بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السنة الدراسية والكلية لصالح طب الأسنان.

٣-٢-٢ (دراسة لذبيات ٢٠١٠):

" اتجاهات طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية نحو ممارسة النشاط الرياضي "

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، كما هدفت الدراسة إلى معرفة وبحث الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى) تكونت عينة الدراسة من (٣٨١) طالب وطالبة وكان عدد الذكور (٢٠١) والإناث (١٨٠) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية لتمثل أكبر شريحة ممكنة تمثل بعض الكليات المختلفة في الجامعة كما استخدم الباحث إستبانة مكونة من (٣٤) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (الأكاديمي الصحي، والنفسي، والاجتماعي، والإمكانات) أظهرت نتائج التحليل وجود اتجاهات إيجابية بين الطلبة (ذكور و إناث) نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، ولم تظهر لنتائج أية فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: لكل منهج وظيفة وخصائص معينة يستخدمها الباحث بما يتلاءم مع أهدافه بحثه أيا كان لذا تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لغرض الوصول إلى أهداف البحث بوصف "المنهج الذي يتم بواسطته استجواب جميع افراد مجتمع البحث أو عينة منه (العساف، ١٩٨٩، ١٩١٠).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : يعرف المجتمع بأنه "مجموعة العناصر والأفراد الذين ينصب عليهم الاجتماع في

دراسة أو مجموعة المشاهدات أو القياسات التي جمعها عن تلك العناصر" (أبو صاح ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٩)

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتمثلة ببعض طالبات جامعة الموصل من كلية التربية للبنات (قسم التربية الرياضية) والبالغ عددهن (١١٤) طالبة ، وكلية التربية الرياضية والبالغ عددهن (٧٥) طالبة، وكلية علوم حاسبات والبالغ عددها (١٩٩) طالبة ، وكلية طب الأسنان والبالغ عددهن (٢٧٩) طالبة ، وكلية الهندسة والبالغ عددهن (١٥٥) طالبة ، وكلية الإدارة والاقتصاد والبالغ عددهن (٨٢) طالبة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المنظمة من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عددهن (٢٥٢) وبنسبة مئوية مقدارها (٢١،٤٤%) من مجتمع البحث الأصلي.

الجدول رقم (١) يبين مجتمع البحث وعينته

ت	الكلية	العدد الكلي	العينة	النسبة
١	كلية التربية للبنات/قسم التربية الرياضية	١١٤	٧٥	٪٦٥،٢٣
٢	كلية التربية الرياضية	٧٥	٥١	٪٦٨
٣	كلية علوم حاسبات	١٩٩	٣٠	٪١٥،٧
٤	كلية طب الأسنان	٢٧٩	٣٠	٪١٠،٧٥
٥	كلية الهندسة	١٥٥	٣٠	٪١٩،٧٥
٦	كلية الإدارة والاقتصاد	٨٢	٣٦	٪٤٣،٩
٧	المجموع	١١٧٥	٢٥٢	٪٢١،٤٤

الجدول رقم (٢) يبين أفراد عينة البحث

ت	العينة	العدد الكلي
١	الممارسات للنشاط الرياضي ^١	١٢٦
٢	غير الممارسات للنشاط الرياضي	١٢٦

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ تحليل المحتوى: تم تحليل محتوى المصادر والمراجع الخاصة بالقياس والتقييم والإحصاء لغرض الوصول إلى الإجراءات السليمة للتحقق من أهداف البحث.

٣-٣-٢ المقياس: تم توزيع مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لعينة البحث بعد تحقيق الشروط العلمية له.

٣-٤ مواصفات مفردات المقياس:

لغرض قياس اتجاهات عينة البحث نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ تم اختيار مقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ Leisure attitude الذي صممه كل من (منيب راغب وجا كوب بيرد) Beard من جامعة ولاية فلوريدا (تلهاسي Tallahassee) والمعدل من قبل (محمد حسن علاوي) لقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ لممارسة الأنشطة بشكل عام الرياضية وغير الرياضية، إذ اشتمل المقياس على (٣) ابعاد يشمل الاول البعد المعرفي مكون من (١١) فقرات اما الثاني يشمل البعد النفسي والانفعالي مكون من (١٠) فقرات اما المحور الثالث يشمل بعد الصحة والسلوك مكون من (١٠) فقرات .ويتكون المقياس من ميزان خماسي.

وهي ١- تتطبق عليك بدرجة قليلة جداً ٢- تتطبق عليك بدرجة قليلة ٣- تتطبق عليك بدرجة متوسطة

٤- تتطبق عليك بدرجة كبيرة ٥- تتطبق عليك بدرجة كبيرة جداً.

ودرجاتها على التوالي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وبذلك تبلغ اعلى درجة للمقياس (١٥٥) وأوطأ درجة هي (٣١)

ومتوسط المقياس هو (٧٧). علما ان جميع فقرات المقياس ايجابية وكما موضح (بالملاحق ١).

(علاوي، ١٩٩٨، ٤١٦)

٣-٥ الشروط العلمية للمقياس :

٣-٥-١ الصدق : "يعني الصدق قدرة الأداة على قياس الظاهرة التي وضعت لأجلها" ^٢(الزوبعي،

١٩٨١، ٣٩) وللحصول على صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين* في مجالات

فلسفة العلوم التربوية والاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي، لمعرفة وضوح الأسئلة وصياغتها ، ودقتها ،

* الممارسات للنشاط الرياضي: هن من طالبات كليات واقسام التربية الرياضية المشاركات بالمنتخبات الجامعية الرياضية وغير مشاركات بالمنتخبات الرياضية.

* اللقب العلمي والاسم الاختصاص الكلية الجامعة

١-أ.د.هاشم احمد /قياس وتقويم / التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٢_أ.د.ثيلايم يونس/قياس وتقويم / التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٣-أ.د.مكي محمود /قياس وتقويم / التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٤-أ.د.عبد الكريم قاسم /قياس وتقويم / التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٥-أ.م.د.اينار عبد الكريم/قياس وتقويم / التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٦-أ.م.د. ضرغام جاسم /قياس وتقويم / التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٧-أ.م.د. سبهان محمود /قياس وتقويم / التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٨-أ.م.د. سعود عبد المحسن/تاريخ وفلسفة التربية الرياضية / التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٩-أ.م.د. الاء عبد الله /تاريخ وفلسفة التربية الرياضية / التربية الرياضية/جامعة الموصل..

وما تتمتع به من موضوعية ، وملاءمتها لأهداف البحث ، إذ أشار (Elbe) الى ان "افضل وسيلة للتأكد من صدق الأداة هو ان يقرر عدد من المختصين مدى تغطية الفقرات الجوانب الصفة المراد قياسها وشموليتها"
(Elbe, 1979.555)

٣-٥-٢ ثبات المقياس:

تم الاعتماد على طريقة اعادة الاختبار كاجراء علمي للتحقق من الثبات اذ تم توزيع المقياس على (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث، وبعد مرور اسبوعين تم اعادة توزيعه على المجموعة نفسها ويؤكد (Adams) الى ان الفترة بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني يجب ان لا يتجاوز اسبوعين او ثلاثة اسابيع (ويعد جمع البيانات تم معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط فظهرت قيمة (ر) (٠,٨٩) وهذا يدل على تمتع المقياس بثبات عالٍ. (Adams ، 1964،33)

٣-٦ التجربة النهائية:

بعد اكمال الشروط العلمية للمقياس والتأكد من صلاحيته وملائمته لعينة البحث تم توزيع المقياس على عينة البحث بتاريخ (٢٠١١/٣/١٣ م ولغاية ٢٠١١/٣/٣٠ م).

٣-٧ الوسائل الإحصائية (النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، واختبار (T) والمتوسط الفرضي ، وتحليل التباين LSD-) (التكريني والعبدي ، ١٠٥، ١٩٩٩، ٢٠٠٠)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج ومناقشتها على وفق فروض البحث وكالاتي :

الجدول رقم (٣) يبين المتوسط الفرضي والوسط الحسابي والانحراف المعياري لاتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط الرياضي

العالم الإحصائية	المتوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط الرياضي	٩٣	٩٩،٨٧	٢١ ، ٥٠

وللتحقق من هذا الفرض تم إيجاد المتوسط الفرضي* لاتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط الرياضي بوصفه معياراً يمكن المقارنة به وإصدار الحكم .يتبين من الجدول رقم (٣) أن طالبات جامعة الموصل جميعهن يميلون نحو ممارسة النشاط الرياضي إذ كان المتوسط الفعلي لاتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضي (٩٩،٨٧) وبانحراف معياري قدره (٢١ ، ٥٠) وهو أعلى من المتوسط الفرضي المقابل لها والبالغ (٩٣).

الجدول رقم (٤) يبين النسبة المئوية لاتجاه الطالبات نحو كل بعد من ابعاد المقياس

ت	ابعاد المقياس	الوسط الحسابي	النسبة المئوية
١	المعرفي	٣٦،٩٦	٪٣٦،٨٨
٢	النفسي الانفعالي	٣٠،٩٩٥	٪٣١،٠٩
٣	الصحة والسلوك	٣١،٩١٥	٪٣٢،٠٢
٤	المجموع الكلي	٩٩،٨٢	٪١٠٠

* المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات / عدد البدائل (علاوي ورضوان ، ١٩٩٨ ، ١٤٦) .

اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة.....

من الجدول رقم (٤) يتبين بان البعد المعرفي ظهر باعلى نسبة مئوية مقدرها (٣٦,٨٨%) ، بينما ظهر البعد النفسي الانفعالي باقل نسبة مئوية وباللغة (٣١,٠٩ %) في حين ظهر بعد الصحة والسلوك متوسط القيمة بنسبة مئوية قدرها (٣٢,٠٢%)

الجدول رقم (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) و (Sig) لاتجاهات الطالبات الممارسات وغير الممارسات نحو ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل

المعالم الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	قيمة (Sig)
الممارسات	١٠٩ ، ٧٩٥	١٦ ، ٣١٧	٦,٨٦٤	٠,٠٢٢
غير الممارسات	٩١ ، ٤٢٣	٢١,٨٠٣		

بعد التحليل الإحصائي يتبين من الجدول رقم (٥) قيمة الوسط الحسابي للممارسات للنشاط الرياضي (١٠٩ ، ٧٩٥) و بانحراف معياري (١٦ ، ٣١٧) وقيمة الوسط الحسابي لغير الممارسات للنشاط الرياضي (٩١ ، ٤٢٣) و بانحراف معياري (٢١ ، ٨٠٣) ، وظهر قيمة (Sig) والتي تساوي (٠,٠٢٢) وهي اصغر من مستوى الدلالة والتي تساوي (٠,٠٥) عليه توجد فروق ذات دلالة معنوية للممارسات نحو النشاط الرياضي بين الممارسات وغير الممارسات من طالبات جامعة الموصل .

الجدول (٦) يبين نتائج تحليل التباين لمتغيرات (المعرفي ، والنفسي الانفعالي ، والصحة والسلوك) في اتجاهات الطالبات الممارسات وغير الممارسات نحو ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل

المتغيرات	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة Sig
مجاميع الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي	بين المجموعات	٤١٢٥ ، ٣٦٠	٢	٢٠٦٢ ، ٦٥٥	٣٣ ، ٢٥٠	٠ ، ٠٠٠
	داخل المجموعات	٣٧٠٣٤ ، ٢٣٠	٥٩٧	٦٢ ، ٠٣٤		
	المجموع	٤١١٥٩ ، ٥٤٠	٥٩٩	٢١٢٤ ، ٩٩٥		

* معنوي عند نسبة خطأ > (٠.٠٥) .

يتبين من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مستويات متغيرات (المعرفي ، والنفسي الانفعالي ، والصحة والسلوك) بين مجاميع الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي إذ كانت قيمة (Sig) (٠ ، ٠٠) ، ومقارنة بمستوى الدلالة (٠ ، ٠٥) عليه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد العينة نحو ممارسة النشاط الرياضي ووفق المتغيرات الثلاث.

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين المتوسطات لمجموعات المستويات الثلاث ولتحديد أي من المجاميع تتفوق عن الأخرى، تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) والجدول رقم (٧) يبين ذلك.

الجدول رقم (٧) يبين نتائج LSD بين الفروق لمتغيرات (المعرفي ، والنفسي الانفعالي ، والصحة والسلوك) في اتجاهات الطالبات الممارسات وغير الممارسات نحو ممارسة النشاط الرياضي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	الدالة
المعرفي - الانفعالي	٣٠,٩٩٥ - ٣٦,٩٦	٧,٠٣٦ - ٧,٧٦٧	٥,٩٦٥ *	معنوي
المعرفي - السلوكي	٣١,٩١٥ - ٣٦,٩٦	٨,٧٣٢ - ٧,٧٦٧	٥,٠٤٥ *	معنوي
الانفعالي - السلوكي	٣١,٩١٥ - ٣٠,٩٩٥	٨,٧٣٢ - ٧,٠٣٦	٠,٩٢	غير معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ > (٠.٠٥) .

يتبين من الجدول رقم (٧) :

- وجود فرق معنوي بين البعدين (المعرفي والانفعالي) لصالح المعرفي حيث بلغت قيمة الفرق بين

المتوسطين (LSD) (٥,٩٦٥) وهي اكبر من قيمة الاحتمالية (٠,٠٥). وكذلك وجود فرق معنوي بين البعدين (المعرفي والسلوكي) لصالح المعرفي حيث بلغت قيمة الفرق بين المتوسطين (LSD) (٥,٠٤٥) وهي اكبر من قيمة الاحتمالية (٠,٠٥). بينما ظهر عدم وجود فرق معنوي بين البعدين (الانفعالي والسلوكي).

٤-٢ مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج ان اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الانشطة الرياضية وقت الفراغ جاءت ايجابية، مع ملاحظة التقارب بين قيم المتوسطات الحسابية مما يعني ان الاتجاهات متماثلة نحو ممارسة الانشطة الرياضية، ويعزى ذلك الى ان طبيعة الحياة الحالية تبين اهمية حقيقية ممارسة الانشطة الرياضية من خلال وسائل الاعلام المختلفة كما ان طبيعة القوانين الجامعية تسهل لدى الطالبات ممارسة الانشطة الرياضية وقد يكون بغرض التدريب للمنافسات او للترفيه او قد يكون لاسباب جسمية بهدف انقاص الوزن او الترويح او المحافظة على بقاء الجسم حيويًا ولائقًا ، وهذا ما اكدته (تهاني وطه، ١٩٩١) في أن الأنشطة الترويحية "تكمّن أهميتها في السمات المميزة لها التي تجعلها في المقدمة إذا ما قورنت بأي نشاط آخر وأن الدافع من ممارستها ، هو السعادة الشخصية وأن تتوفر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط وأن تكون هذه الأنشطة بناءً ولا تهدف للكسب المادي أو المنافسة كما أن التوجّه نحو الأنشطة الترويحية لشغل وقت الفراغ سيرتفع ويرتقي بمستوى الأخلاقيات والقيم لدى الممارسين". (عبد السلام وعبد الرحيم، ١٩٩١، ٥١)، وان السبب في هذا الاتجاه الايجابي قد يكون وعي وادراك الطالبات للاهمية الصحية والنفسية في ممارسة الانشطة الرياضية. ويذكر محمد الحماحي (١٩٩٨) ان "الترويح الرياضي نوع من أنواع الأنشطة الترويحية التي تمتاز بالتأثيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية المتعددة من نمو عضوي للفرد مثل تنمية القوام المعتدل وتطوير اللياقة البدنية ورفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والتخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الاسترخاء وتجديد حيوية الفرد" (الحماحي، ١٩٩٨، ٤٤). وهذا يعني بان الطالبات بشكل عام والممارسات بشكل خاص لديهن فئات بالفوائد الصحية لممارسة الانشطة الرياضية وهن مرتاحات من الناحية النفسية والسبب في هذه الراحة انهن يمارسن ما هو مطلوب لتحقيق لياقة وصحة اجسادهن او لتحقيق ما في داخلهن من رغبات لان على الاغلب قبولهن في كلية وقسم التربية الرياضية جاء بناء على رغباتهن .

اما بخصوص الفروقات التي اظهرتها نتائج البحث بين الممارسات وغير الممارسات في استثمار وقت الفراغ فيعزى ذلك الى ان اغلب الطالبات غير الممارسات للانشطة الرياضية يفتقدون الى المعنى الحقيقي لاهمية وتأثير الالعاب الرياضية ، وان ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لم يغن من شخصيتهن، لان الطالبة في مجال اختصاصها هي مجرد عقل ولا حاجة للرياضة لانه جزء من اللهو ، كما ان الوضع الامني المتردي وكثرة الأم ومصائب الشعب العراقي اثرت بشكل كبير على المرأة عامة والطالبات خاصة بشتى المجالات ومنها ممارسة النشاط الرياضي، كما ان اغلب الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي ينظرن بان الوقت غير كافي لممارسة النشاط الرياضي وان فلسفتهم في ذلك بان اغلب الوقت يستثمر في مجال القراءة والمتابعة في مجال الاختصاص الاكاديمي وان ممارسة الرياضة لا تمد لا من قريب ولا من بعيد بالاختصاص العلمي وبحسب اعتقادهن . وان الاختصاصات العلمية هي عبارة عن عمليات عقلية وبحثية ليس لها علاقة بممارسة النشاط الرياضي. ويؤكد (النشواتي ، ١٩٨٧)" أن الاتجاهات تلعب دوراً مزدوجاً في حياة الأفراد في المجتمعات المعاصرة فهي تتشكل من خلال عمليات التعلم والتدريب الأمر الذي يؤدي الى تغييرها بصورة متوازنة". (النشواتي ، ١٩٨٧ ، ٣٤)

كما ان الافكارالسلبية الموروثة في البيئة العراقية والعقلية التي يحملها اغلب الناس وبضمنهم المثقفون اتجاه ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام للإناث خاصة منع الكثير من الطالبات استثمار وقت فراغهم في النشاط الرياضي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- ظهرت درجة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ بشكل ايجابي لعينة البحث للممارسات وغير الممارسات.
- ٢- هناك فروق في الاتجاهات نحو استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات .
- ٣- هناك فروق في الاتجاهات نحو استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات في المجال (المعرفي والنفسي الانفعالي) والمجال (المعرفي والصحة السلوكي) .
- ٤- عدم وجود فروق في الاتجاهات نحو استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات في المجال (الانفعالي والسلوكي) .

٥-٢ التوصيات والمقترحات:

- ١- الاهتمام باتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.
- ٢- استثمار وقت الفراغ لدى الطالبات في ممارسة النشاط الرياضي لغير الممارسات للنشاط الرياضي.
- ٣- الاهتمام بمناهج الكليات لممارسة النشاط الرياضي والعودة إلى وضع درس منهجي لممارسة النشاط الرياضي كما في السابق .
- ٤- إجراء دراسات وبحوث على عينات أخرى .

المصادر العربية والأجنبية:

- أبو صاح ،محمد صبحي (٢٠٠٠) :الطرق الاحصائية ،ط١،دار المعارف للتوزيع والنشر ،عمان ،الاردن.
- أبو عجلان ،شحدة عقل (١٩٩١) :دراسة مسحية لواقع الأندية الصفية المدرسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الأردنية ، عمان .الأردن .
- إبراهيم ، محسن إسماعيل (١٩٨٥) : اتجاهات طلاب جامعة المينا نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- البخاري ،ابو عبدالله محمد بن اسماعيل،(١٤١٠ هـ) صحيح البخاري ،تحقيق مصطفى ، ط٤،دار ابن الاثير، دمشق.
- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- الحماحمي ،محمد محمد (١٩٨٨): اتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو النشاط الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- الحماحمي، محمد محمد (١٩٩٨م). الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق، مركز الكتاب والنشر. القاهرة.

- خاطر، نطله إبراهيم علي (١٩٨٩) : اثر البيئة في الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الزقازيق .
- درويش، كمال، والحمامي، محمد (١٩٨٦م). الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
- درويش، هدي مصطفى (١٩٩٠). دور الرياضية في شغل وقت الفراغ لدى طلاب وطالبات جامعة قطر وبعض العوامل المؤثرة فيها. المؤتمر الأول، القاهرة: كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- الدويك، ولى (٢٠٠٠) :دراسة مقارنة لاتجاهات الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين رياضيا في كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية .
- الذبيات ، ناجح محمد فلاح (٢٠١٠) : اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الأردن .
- ذبيات ،ياسر (٢٠٠٢) : اتجاهات طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية نحو ممارسة النشاط الرياضي برسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ،كلية التربية الرياضية .
- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم والغنام ، محمد احمد(١٩٨١) : مناهج البحث العلمي في التربية ، ج ١ ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد .
- السامرائي ، هاشم (١٩٨٨) :المدخل إلى علم النفس ،بغداد ، مطبعة منير .
- طلبة ، محمود إسماعيل (٢٠١٠) : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، إسلاميك جرافيك، جامعة المينا .
- عبد السلام، تهاني، وعبد الرحيم ،طه (١٩٩١). دراسات في الترويح. دار المعارف الإسكندرية.
- عبد العاطي، محمد عبد المنعم (٢٠٠٥) قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،جامعة حلوان،مصر .
- العساف،صالح بن حمد(١٩٨٩) المدخل الى البحث في العلوم الساوكية،شركة العبيكان للطباعة والنشر،ط١ الرياض.
- علاوي ،محمد حسن (١٩٩٨) سيكولوجية القيادة الرياضية،ط١ ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.مصر .
- علاوي ،محمد حسن ورضوان،ومحمد نصر الدين (١٩٩٨):القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة.
- محمد، أمنه مصطفى (١٩٨٤م). اتجاهات طلبة وطالبات جامعة حلوان بالقاهرة نحو النشاط الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة: كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- نشواتي،عبد المجيد (١٩٨٧) علم النفس التربوي ، ط١، دار الفرقان، عمان الأردن .
- Adams G.S. (1964) Measurement and Evaluation in Education Psychology and Guidance. Holt Rinehart and Winston New York .
- Elbe, R. I. Essentials of Educational, measurement, New Jersey. Hall-Inc, Engle Wood Gifts, 1979,.
- Mokgwthi , Martin Montsho , (1989) : Toward a viable physical education program for Botswana , D.A. The Florida State University.

الملحق رقم (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان آراء الخبراء حول صلاحية المقياس:

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تروم الباحثة القيام بالبحث الموسوم ((اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ)) ولغرض تحقيق هدف البحث تطلبت الحاجة إلى وجود أداة مناسبة، وقد حصلت الباحثة على مقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ Leisure attitude الذي صممه كل من منيب راغب وجا كوب بيرد Beard من جامعة ولاية فلوريدا (تلهاسي Tallahassee) لقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ. والمعدل من قبل محمد حسن علاوي (١٩٩٨) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وموضوعية، يرجى بيان رأيكم في الحكم على مدى صلاحية الفقرات الخاصة بالاستبيان وذلك بتقويم عبارات الاستبيان بعلامة (√) أمام العبارة التي تراها مناسبة وإبداء الملاحظات أمام الفقرة التي لا تعتقد بأنها صالحة بعد التعديل بما يتلاءم والبحث الحالي في ضوء ما يأتي:

١. مدى وضوح الفقرة وصلاحيتها.

٢. اتفاق الفقرة في المجال المخصص.

٣. مدى ملائمة البدائل :

١/ تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ٢/ تنطبق عليك بدرجة قليلة

٣/ تنطبق عليك بدرجة متوسطة ٤/ تنطبق عليك بدرجة كبيرة ٥/ تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً.

٤. أية ملاحظات أخرى. شاكرين تعاونكم معنا.. مع التقدير

الاسم: مكان العمل: الاختصاص: الباحثة

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
أولا	البعد المعرفي			
١	إن ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ استثمار مفيد للوقت.			
٢	أرى ان الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ نافعة للفرد والمجتمع.			
٣	يكتسب الفرد غالباً مهارات من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.			
٤	الأنشطة الرياضية وقت الفراغ هامة جداً للإنسان.			
٥	أرى ان الأنشطة الرياضية وقت الفراغ تساعد على قدرة الفرد على الإنتاج.			
٦	الأنشطة الرياضية وقت الفراغ تعتبر بمثابة فرص جيدة للتعرف الاجتماعي.			
٧	الأنشطة الرياضية وقت الفراغ تساعد الإنسان على الاسترخاء.			
٨	ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ يساعدني على التفوق الدراسي باستمرار.			
٩	أفضل مشاهدة النشاطات الرياضية على ممارستها.			
١٠	ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ يجعلني افكر بعمق.			
ثانيا	البعد النفسي والانفعالي			
١	اعتقد ان اشتراكي في الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تمنحني السعادة.			
٢	أعتقد ان الأنشطة الرياضية وقت الفراغ تساعد على إحساسي بالانتعاش.			

اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة.....

٣	عندما أشترك في الأنشطة الرياضية وقت الفراغ يمر بسرعة.		
٤	اعتقد بان ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ ممتعة .		
٥	ان الأنشطة الرياضية وقت الفراغ تمنحني خبرات ومفاهيم سارة.		
٦	أشعر بانفعالات سارة أثناء ممارسة الرياضة وقت الفراغ.		
٧	الأنشطة الرياضية التي أمارسها في وقت الفراغ تستحوذ على كل اهتماماتي.		
٨	الأنشطة الرياضية التي أمارسها لقضاء وقت فراغي تزيد ثقتي بنفسي .		
٩	ان ممارسة الأنشطة الرياضية يكسبني قوام ومزاج معتدل.		
١٠	أن ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ تقلل من فرص الإصابة بالأمراض النفسية.		
ثالثا	بعد الصحة والسلوك		
١	ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ بصورة مستمرة تزيد حيوتة ونشاطي.		
٢	أوافق على فكرة زيادة وقت فراغي لكي أستطيع ممارسة الأنشطة الرياضية أكثر في وقت الفراغ.		
٣	إذا كان لي أن اختار فإنني أفضل أن أعيش في بيئة أو مدينة بها إمكانيات أفضل للأنشطة الرياضية.		
٤	أشتري بعض الأدوات أو الملابس لكي أستخدمها في النشاط الرياضي لوقت الفراغ بما تسمح به قدراتي المالية.		
٥	اعتقد أنني أستطيع ممارسة المزيد من الأنشطة الرياضية الجديدة في وقت الفراغ إذا أتيح المزيد من الوقت والإمكانات.		
٦	إذا كان لي أن اختار فإنني أفضل أن أعيش في بيئة أو مدينة بها إمكانيات أفضل للأنشطة الرياضية.		
٧	دائما هناك وقت فراغ لكي امارس فيه الأنشطة الرياضية.		
٨	أعطي وقت الفراغ لممارسة الأنشطة الرياضية الأولوية على غيره من الأوقات الأخرى.		
٩	أعتقد ان ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ يكسبني مفاهيم وقيم اجتماعية كالتعاون والالتزام.		
١٠	أن ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ تزيد من عمل كفاءة اجهزة الجسم المختلفة.		
١١	الأنشطة الرياضية وقت الفراغ تسهم في الارتقاء بصحة الإنسان.		