

العلاقة بين الأنشطة الترويحية ومكونات الشخصية

* د. / فريدة أحمد حرزاوى

المقدمة ومشكلة البحث :

تلعب الأنشطة الترويحية دوراً هاماً فى حياة الفرد، وقد تؤثر فى شخصيته وأسلوب تفكيره، حتى أنه من الممكن معرفة شخصية الفرد من نوع النشاط الذى يمارسه وأسلوب قضاء وقت فراغه، لأن ملامح الشخصية تحدد نتيجة تراكم الخبرات التى يمر بها الفرد، ومن خلال ممارسة الأنشطة الترويحية تتاح فرص اكتساب مجموعة من الخبرات التربوية الإيجابية الهادفة ومجموعة من الاتجاهات والقيم التى تسهم فى تشكيل سلوكيات إيجابية مقبولة.

ويرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمع من خلال معرفة الوسائل التى تستخدمها تلك المجتمعات فى مواجهة وقت الفراغ، كما توجد علاقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة فى أنشطة الترويح. (١٨ : ٥٣)

كما يشير بعض الباحثين إلى أن شخصية الفرد لا تتحدد بفعل ما يرثه من جنس أو بنية جسمية، لكنها تتحدد بفعل المجموعة الحضارية والبيئة والظروف التى تحيط بالفرد ويتفاعل معها ويكتسب عن طريقها الخبرات المختلفة والعادات والتقاليد والاتجاهات والقيم. (٣ : ٨-٩)

وتؤدى الممارسة الرياضية دوراً هاماً فى تكوين شخصية الفرد واكتساب مجموعة من المهارات والارتقاء بالجانب البدنى وتنمية الجوانب المعرفية والاجتماعية التى تساعد على تكوين شخصية متزنناً متكاملة من جميع الجوانب. (٢١ : ٢٧١)

* أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

ولقد قسم سيد غنيم تكوين السمة عند الفرد إلى ثلاثة مراحل، فعند ممارسة نوعاً من الأنشطة الترويحية، تتكون لدى الفرد مجموعة من الصفات والسلوكيات المرتبطة بنوع النشاط الممارس، ويطلق على الفرد حينئذ أنه يتعامل بهذه الصفة مثل (يتعامل اجتماعياً) والمرحلة الثانية عند تكرار الممارسة تنسب السمة إلى الفرد فنقول أنه (اجتماعياً)، أما المرحلة الثالثة عندما تتراكم آثار الخبرات الترويحية تعطى السمة اسماً ويقال أن فلاناً (لديه سمة الاجتماعية). (١٢ : ٢٥٠)

ويسرى سعد جلال ومحمد حسن علاوى أن الشخصية تتكون من مجموع ما لدى الفرد من سمات التى من خلالها يمكن التعرف على أبعاد الشخصية لأن لها صفات ثابتة نسبياً، وتؤثر على سلوك الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد أى أنه يمكن أن نفرق على أساسها بين الأفراد فى ضوء مكونات الشخصية. (٩ : ١٩٣)

وتعدد الأنشطة الترويحية يتيح مجالاً واسعاً فى التأثير على جوانب الفرد ويؤثر فيه بدرجة تتناسب مع كم وأسلوب الممارسة، فالنجاح الذى يلاقيه الفنان حينما يبدع فى رسم لوحة أو عزف قطعة موسيقية أو نظم شعر، أو الكاتب حينما يكتب قصة، أو غير ذلك من الأنشطة، هذا النجاح قد يكون طريقاً تربوياً لمهنة ناجحة أو شخصية مميزة، أو فرد ناجح منتج فى مجال من المجالات. فالمجال الترويحي من أهم المجالات التى تسهم فى استثمار وقت الفراغ وتنمية الشخصية المتكاملة، لأنه مجال زاخر بالأنشطة المتنوعة والتى تتناسب مع ميول وحاجات واتجاهات جميع الأفراد وتتسبب مع جوانب الشخصية (٣١ : ١٠٩)، كما أن للترويح دور هام فى إشباع حاجات الفرد، وبخاصة تلك التى لا يمكن إشباعها من خلال العمل، وبذلك يمكن تحقيق أو إعادة التوازن والراحة النفسية والاستقرار الانفعالى للفرد المشارك فى النشاط. (١٩ : ٣٥-٣٦)

ومع التقدم التكنولوجى وعهد العولمة لزم الاهتمام بأسلوب شغل وقت الفراغ والاهتمام بالشباب وأنشطته التى تعود عليه بالنفع وتساعد على التطور وإحساسه بذاته واستقراره، حتى أنه تنمو لديه فكرة أن بإمكانه التنقيب بالعالم المحيط به ومن ثم تطويع هذا العالم والتحكم فيه، ومن ثم زيادة طاقته الإنتاجية والإبداعية ويؤثر فى المجتمع ويعمل على

تطوره، فمرحلة الشباب من أهم المراحل وبهم تكتمل مسيرة التقدم وتتكون الحضارة وترتقى الأمة، وحتى يمكن للشباب القيام بجميع المهام والمسئوليات ومواجهة تحديات العصر يجب الاهتمام به من جميع الجوانب وبوقته الذي يعتبر ثروة يجب تنميتها والحفاظ عليها فالشباب هم الثروة الحقيقية وكل ما أنتجته الأمة من تراث ماضى وحاضر يؤثر في مسيرتها وإنتاجها ومستقبلها.

ولأن الترويج يؤثر بصورة مباشرة في تكوين الشخصية ويحفظ للشباب توازنه من خلال شغل وقت الفراغ في أنشطة هادفة رأته الباحثة إجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين الأنشطة الترويحية وجوانب الشخصية للشابات من سن (١٨-٢٥) سنة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على : الفروق في مكونات الشخصية بين الممارسين للنشاط الترويحي وفقاً لنوعه (رياضي- ثقافي- اجتماعي- فني).

تساؤل البحث :

يحاول هذا البحث الرد على التساؤل التالي :

- هل توجد فروق بين مكونات الشخصية لدى الفتيات من سن (١٨-٢٥) سنة وفقاً لنوع النشاط الترويحي الممارس؟

الدراسات المرجعية العربية والأجنبية :

أولاً : الدراسات العربية :

- أجرت نبيلة الزهيرى (١٩٩٤م) (٢٤) دراسة بعنوان "مقارنة لبعض خصائص الشخصية لدى الرياضيين بدولة الكويت وبعض الدول الخليجية الأخرى" وطبق مقياس تنسى لمفهوم الذات ومقياس العدوان الرياضى المعدل وقائمة فرايبورج للشخصية ومقياس القلق كحالة على العينة الكلية للرياضيين والعينة الكلية من لاعبي كرة القدم والسلة واليد والطائرة وألعاب القوى. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم بدولة الكويت وكل من العينة المختارة من لاعبي كرة القدم بالكويت

- والبحرين والإمارات في بعد السيطرة في قائمة فرايبورج للشخصية لصالح لاعبي كرة القدم بدولة الكويت، كما توجد فروق بين لاعبي كرة القدم بسطنة عُمان وكل من لاعبي كرة القدم بدولة قطر والبحرين لصالح لاعبي كرة القدم بسطنة عُمان.
- دراسة منى مختار (١٩٩٤م) (٢٣) التي أجريت بهدف التعرف على "العلاقة بين أبعاد سمات الشخصية والاتجاهات نحو مجالات مهنة التربية الرياضية"، واستخدمت اختبار جوردون وليلى عبد السلام لقياس الشخصية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً في سمات السيطرة والمسئولية والاجتماعية وبين اتجاهات الطالبات نحو مجالات العلاقات العامة والتدريس والإعلام.
- وفي دراسة رشيد حلمي، حسين عيد (١٩٩٣م) (٦) بهدف التعرف على "الفروق بين لاعبي كرة الماء بدول مجلس التعاون الخليجي في أبعاد مفهوم الذات" واستخدم مقياس تنسى لمفهوم الذات، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات كل من لاعبي المملكة العربية السعودية والكويت ولاعبي دولة الإمارات في بعد تقبل الذات لصالح لاعبي السعودية كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السعودية ولاعبي كل من الكويت والبحرين ودولة الإمارات العربية المتحدة في بعد الاجتماعية لصالح لاعبي السعودية.
- أجرى مصطفى باهي وعادل النشار (١٩٩١م) (٢٢) دراسة بهدف "المقارنة بين طلاب تخصص التربية الرياضية بكل من كلية إعداد المعلمين بالمملكة العربية السعودية وطلاب دولة الإمارات العربية المتحدة في مفهوم الذات"، واستخدم اختبار تنسى لمفهوم الذات وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع أبعاد المقياس.
- قامت رضا حفنى (١٩٨٧م) (٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على "السمات الانفعالية المميزة للاعبي منتخبات بعض الدول العربية في كرة السلة"، واستخدمت مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة لتوماس تنكو. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي منتخب مصر ولاعبي منتخب قطر والبحرين في سمات الاصرار والحساسية والثقة والمسئولية الشخصية والضبط الذاتي لصالح لاعبي مصر كما أظهرت فروق دالة إحصائياً في بعض السمات الشخصية بين لاعبي الفرق التي احتلت المركزين الأول والثالث وبين الفرق التي احتلت المركزين الثامن والتاسع في سمات الاصرار والثقة بالنفس والمسئولية والضبط الذاتي لصالح لاعبي فرق المقدمية.

- قام سعيد منصور (١٩٨٣م) (١١) بدراسة للتعرف على العلاقة بين السمات الشخصية ومكونات الأداء البدني كما يقبها الاختبار الدولي للأداء البدني، ومن أهم النتائج وجود ارتباطات طردية عكسية دالة بين السمات الشخصية وبعض مكونات الأداء البدني.
- أجرى جاد الحق أحمد جاد الحق (١٩٧٩م) (٤) دراسة تهدف إلى التعرف على نوع العلاقة بين بعض سمات الشخصية ومستوى اللياقة البدنية للطلبة المتفوقين وغير المتفوقين في اللياقة البدنية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في سمة التودد والتألف وسمة السيطرة والتحمس وحيوية الضمير والحساسية والالتصااط.
- وعن تأثير الأنشطة الترويحية على سلوكيات الطفل المحروم أسرياً أجرت دليلة رفيق سلامة (١٩٩٧م) (٥) دراسة تهدف إلى العمل على تقويم سلوكيات الطفل المحروم أسرياً ومساعدته على التكيف النفسي والاجتماعي عن طريق برنامج مقترح للتربية الموسيقية. وقد أسفرت النتائج عن أن للبرنامج المقترح تأثير فعال وإيجابي على مساعدة الطفل المحروم أسرياً على التكيف الشخصي والاجتماعي.
- وفي دراسة ياسر محمد مصطفى (١٩٩٥م) (٢٦) الذي أجراها على الأطفال المتخلفون عقلياً ظهرت أهمية ممارسة الأنشطة المختلفة على جوانب الشخصية والمهارية" وهدف البحث إلى تنمية المهارة الحركية من خلال العزف على آلات الباند والألعاب الموسيقية وتحسين السلوك الكيفي من خلال الغناء الجماعي والاستماع إلى تحسين النمو المهاري للأطفال المتخلفين عقلياً وأن الغناء الجماعي والتذوق الموسيقي يؤدي إلى تحسين السلوك التكيفي.

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

- في المقارنة السني أجراها كريم (١٩٩٠م) (٢٩) بهدف التعرف على تأثير اختلاف الحضارات على مفهوم الذات بين شباب دولتي الهند وبنجلاديش" استخدم قائمة تاكور Thakur وبراشاد Prushad لمفهوم الذات أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث في مفهوم الذات.
- قام بلاسر Blaser وشيلنجر Schillinger (١٩٧٦م) (٢٤) بدراسة للتعرف على "الفروق في سمات الشخصية بين الرياضيين في أكثر من دولة"، وتم استخدام الصورة المختصرة لاختبار الشخصية المتعدد الأوجه ومن أهم النتائج وجود فروق دالة

إحصائياً بين لاعبي كرة القدم وألعاب القوى لمعظم أفراد عينة البحث في أبعاد المقياس بعضها لصالح لاعبي كرة القدم والبعض الآخر لصالح لاعبي ألعاب القوى، كما تميز لاعبي كرة القدم الألمان بالميل إلى الحيوية والعدوانية والسيطرة والاندفاعية.

- قام جونسون Johnson (١٩٧٦م) (٣٠) بدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين بعض سمات الشخصية ونوع التعليم وتحديد أهم السمات التي يمكن أن تميز أفراد كل نوع" وقد اختار الباحث نوعية من التعليم الخاص والتعليم العسكري وأظهرت النتائج وجود فروق في سمات الشخصية تميز طلبة التعليم العسكري عن طلبة التعليم الخاص فهم أكثر طاعة للتقاليد والتعليمات وأكثر وعياً ويتأثرون بعواطفهم الشخصية إلا أنهم أكثر عنفاً.

- بحثت مارلين كرج Marlin Krug (١٩٩٥م) (٣٢) عن "فعالية برامج القراءة الترويحية في تحسين سلوك تلاميذ المرحلة الابتدائية" واستخدم استمارة استبيان وأظهرت النتائج تعديل في سلوك التلاميذ وشعورهم بالرضا نتيجة اختيارهم القراءة في وقت الفراغ.

- أجرى برونر برتون Brunner Burtone (١٩٦٩م) (٢٨) دراسة مقارنة استهدفت التعرف على "الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية العنيفة والمواظبة على الدراسة لدى الرياضيين وغير الرياضيين"، وأظهرت الدراسة اختلاف بين المجموعتين في الشخصية، فقد تميزت المجموعة الأولى بشخصيات منفتحة بما يحيط بها، بينما ظهرت المجموعة الثانية بشخصيات مغلقة.

- قام زوبيري زارينا Zoberi Zarina (١٩٧٣م) (٣٥) بدراسة تهدف التعرف على "سمات الشخصية المميزة للقادة من طلاب الجامعة" وتوصل إلى تميز القادة من الطلاب بسمات (الذكاء- العمل الجاد- القدرة على حل المشكلات- المكانة- القدرة على التصرف- الجاذبية الشخصية- متحدث جيد).

- قام ورنر وجوتهل Werner and Gotthell (١٩٦٤م) (٣٤) بدراسة على طلبة الأكاديمية العسكرية بالولايات المتحدة الأمريكية بهدف التعرف على الفروق في سمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين"، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في سمات الشخصية من حيث نمط التغير للطلبة غير الرياضيين، كذلك لم يقترب بروفيل الشخصية للطلبة غير الرياضيين من بروفيل الشخصية للطلبة الرياضيين.

- قام ورنر Werner (١٩٦٠م) (٢٣) بدراسة "الاختلافات بين شخصية الرياضيين وغير الرياضيين من الطلاب الجدد الملتحقين بالأكاديمية العسكرية بالولايات المتحدة الأمريكية" وقرن بين بروفيل الشخصية لكل منها باستخدام اختبار كاتل (١٦) عامل، وقد ظهرت فروق دالة لصالح الرياضيين في المتغيرات اجتماعي- مسيطر- متحمس- مغامر- حازم- معتمد على الجماعة- متحذلق- محافظ.
- قام ج. بورتون Burton (١٩٥٩م) (٢٤) بإجراء بحث "إيجاد العلاقة بين سمات الشخصية والقدرة الحركية" واختبار أفراد العينة من طلبة المدارس الثانوية وطبق مقياس كالفورنيا للشخصية وحصلت مجموعة المتفوقين على درجات عالية في السيطرة- القدرة على الحصول على المكائنة الاجتماعية- الحضور الاجتماعي- تقبل الذات- الشعور بالسعادة- التسامح- الإنجاز عن طريق المسيرة- الإنجاز عن طريق الاستقلال- الكفاية العقلية.
- قام جات Gat (١٩٩٩م) (٢٧) بدراسة تهدف إلى التعرف على "الفروق في سمات الشخصية بين ممارسي الدراجات كتنافس وكترويج" واستخدام اختبار كاتل للشخصية ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الرياضيين في سمات (الثقة بالنفس- الجرأة- المبادرة- الابتكار) في حين تفوق غير الرياضيين في (الانطوائية- عدم التكيف- قلة الخبرة في المواقف الاجتماعية المختلفة).
- قام سوليفان Salivan (١٩٩٨م) (٢٧) بدراسة تهدف إلى تحديد الفروق في سمات الشخصية بين الممارسين للرياضة من الإناث والذكور في بعض الألعاب الجماعية، واستخدم قائمة التفضيل لادوارد ومن أهم النتائج أن لدى الذكور نسبة عالية من تحقيق الإنجازات والتنشئة والتربية والثبات والتحمل عن الإناث الذين يتميزون بنسبة ضئيلة من الاستقلال والسيطرة والاحترام.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لموضوع هذا البحث.

مجتمع البحث :

بمثل مجتمع البحث بعض الأندية الرياضية والاجتماعية من محافظتى القاهرة
والجيزة بواقع (٥) أندية بمحافظة القاهرة، (٤) أندية بمحافظة الجيزة، والجدول رقم (١)
يوضح التوزيع الجغرافى للأندية المختارة قيد البحث.

جدول (١)

التوزيع الجغرافى للأندية بمحافظة القاهرة والجيزة

(ن = ٩)

| الجيزة | | | | القاهرة | | | | المحافظة |
|-----------|-------|----------|---------|---------|-----------|--------|--------|----------|
| التوفيقية | الصيد | الترسانة | الزمالك | القاهرة | مدينة نصر | الزهور | النسيم | الأهلى |

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية من عدد (٩) أندية، حيث بلغ
إجمالى عينة البحث (٤٠٥) فتاة وتتراوح أعمارهن ما بين (٢٠-٣٠) عاماً وقد تم استبعاد
(٨٠) فتاة من عينة البحث وذلك لعدم توافر وتطابق الشروط التى وضعتها الباحثة عند
اختيار عينة البحث، وعدم استكمال الإجابة على الاستمارة، وقد روعى عند اختيار عينة
البحث الشروط التالية :

- ١- مستوى التعليم لا يقل عن حصول الفتاة على شهادة الثانوية العامة.
- ٢- أن يكون أفراد العينة من العضوات العاملات بالنادى.
- ٣- مراعاة تردد أفراد عينة البحث على النادى بصفة مستمرة.
- ٤- أن تكون أفراد العينة غير مشتركات بالفرق الرياضية.
- ٥- استبعاد الحوامل من عينة البحث.

وبذلك بلغ إجمالى عينة البحث مع مراعاة الشروط التى وضعتها الباحثة (٣٢٥)
فتاة وجدول رقم (٢) يوضح التوزيع العدى على (٩) أندية من محافظتى القاهرة والجيزة.

جدول (٢)

توزيع عينة البحث على الأدبية قيد البحث

(ن = ٣٢٥)

| محافظة الجيزة | | محافظة القاهرة | |
|---------------|-----------|----------------|--------------|
| العدد | النادى | العدد | النادى |
| ٦٠ | الزمالك | ٥٥ | الأهلى |
| ٣٥ | الترساة | ٣٥ | الشمس |
| ٢٥ | الصيد | ٢٥ | الزهور |
| ١٠ | التوفيقية | ٢٥ | مدينة نصر |
| | | ٤٥ | القاهرة |
| ١٤٠ | | ١٨٥ | إجمالى العدد |

جدول (٣)

النسب المئوية لتكرارات عدد الأخوة وترتيبهم

(ن = ٣٢٥)

| البيان | الفئات | ك | % | قيمة ك | |
|--------------|-----------|-----|------|----------|----------------|
| | | | | المحسوبة | الجدولية . . . |
| عدد الأخوة | أقل من ٢ | ١٣٩ | ٤٢,٨ | *٣٦,٩٥ | ٥,٩٩١ |
| | أقل من ٣ | ١٢٩ | ٣٩,٧ | | |
| | أكثر من ٥ | ٥٧ | ١٧,٥ | | |
| ترتيب الأخوة | الأول | ١٥٤ | ٤٧,٤ | *٣١٤,٢ | ١١,٠٧١ |
| | الثانى | ٨٧ | ٢٦,٨ | | |
| | الثالث | ٤٥ | ١٣,٨ | | |
| | الرابع | ١٢ | ٣,٧ | | |
| | الخامس | ٢٤ | ٧,٤ | | |
| | السادس | ٣ | ٠,٩ | | |

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية، تشير إلى أن أعلى النسب في عدد الأخطاء (أقل من ٢) بنسبة (٤٢,٨%) وأن أعلى نسب الترتيب كانت (للترتيب الأول) بنسبة (٤٧,٤%) وهذا يدل على أن أسر عينة البحث تعتبر أسر مثالية قليلة العدد.

أدوات جمع البيانات :

تم جمع بيانات البحث من خلال قائمة فرايبورج للشخصية تصميم جوكن فرانبرج G. Phahren وهربرت سيلج H. Selg ورائير هاميل R. Hampel بجامعة فرايبورج (١٩٧٠م) وقام ديل Diehl بتصميم صورة مصغرة للقائمة، وقام محمد حسن علاوي بتعريبها (١٩٨١م) وتتضمن القائمة ٨ أبعاد مقسمة على ٥٦ عبارة (مرفق ١) وتقيس الأبعاد التالية :

الصبر والغضب والاستجابات العدوانية عند الاحباط وسرعة التأثر والحساسية وقد بلغ عدد العبارات (٧) عبارات إيجابية وقياس عكس ما سبق ذكره.

- السبع الخامس : الاجتماعية : وتشير إلى قلة الحاجة للتعامل مع الآخرين والاكتفاء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة، كما أن لديهم قلة محددة من المعارف وتتميز بالبرود وعدم الحيوية وقلة التحدث وقد بلغ عدد العبارات (٧) عبارات منها (٣) إيجابية، (٤) سلبية وقياس عكس ما سبق ذكره.

- السبع السادس : الهدوء : وأصحاب هذا البعد يصفون أنفسهم بالاستثارة وسهولة الغضب والضيق والارتباط وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرارات والتشاؤم، وقد بلغ عدد العبارات (٧) عبارات إيجابية وقياس عكس ما سبق ذكره.

- السبع السابع : السيطرة : مثل الاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسمية أو تخيلية، والارتياح في الآخرين وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين وقد بلغ عدد العبارات (٧) عبارات إيجابية وقياس عكس ما سبق ذكره.

- السبع الثامن : الضبط والكف : مثل عدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة المواقف الاجتماعية، الخجل، والارتباك أو ظهور بعض المتاعب الجسمية عند مواجهة بعض الأحداث المعينة أو عند الاضطراب وعدم القدرة على الحسم الفوري أو

سرعة اتخاذ القرار والخوف وسهولة الارتباط وقد بلغ عدد العبارات (٧) عبارات إيجابية وقياس عكس ما سبق ذكره.

والقائمة ثنائية التدرج أى وضعت أمام كل عبارة استجابتان فقط (نعم-لا) والدرجة العظمى للقائمة ككل (١١٢) درجة، والدرجة الصغرى للقائمة (٥٦) درجة. وتم تطبيق القائمة على عينة البحث خلال ثلاث شهور (يوليو - أغسطس - سبتمبر) عام ١٩٩٩م.

المعالجات الإحصائية :

تضمنت المعالجات الإحصائية للبحث النسب المئوية ودلالة الفروق باستخدام (كا^٢) والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الالتواء، وتحليل التباين بين مجموعات البحث المقسمة وفقاً لفئاتها، دلالة الفروق بين المجموعات باستخدام طريقة "شيفيه" فى حالة الدلالة الإحصائية لتحليل التباين وذلك لتحديد اتجاه الفروق.

المعاملات العلمية :

تم ايجاد معاملات ثبات القائمة فى البيئة الأجنبية باستخدام التجزئة النصفية وإعادة الاختبار بعد عشرين عاماً، وتراوحت معاملات الثبات بين (٠,٦٤)، (٠,٨٣). وفى البيئة المصرية تم ايجاد ثبات القائمة بطريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من (٨٢) طالباً من كلية التربية الرياضية بفاصل زمنى قدره (١٠) أيام وتراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٦٧، ٠,٨٧).

جدول (٤)
يوضح توزيع أرقام العبارات على (٨) أبعاد

| م | البعد | أرقام ونوع العبارات | |
|---|---------------------|----------------------|------------|
| | | إيجابية | سلبية |
| ١ | العصبية | ٥٤-٣٨-٢٣-١٨-١٥-٤-٣ | ---- |
| ٢ | العدوانية | ٤٩-٤٤-٤١-٢٧-٢٦-١٠-٧ | ---- |
| ٣ | الاكتئابية | ٥٥-٥٢-٤٠-٣٧-٣٤-٢٥-٢١ | ---- |
| ٤ | القابلية للاستئثار | ٥٣-٤٦-٣٩-٣٦-٣٣-٣١-٥ | ---- |
| ٥ | الاجتماعية | ٤٨-٢٨-١٢ | ٥١-٤٧-١٤-٢ |
| ٦ | الهدوء ورباطة الجأش | ٥٦-٤٥-٤٣-٤٢-٢٩-٢٠-١ | ---- |
| ٧ | السيطرة | ٥٠-٣٠-٢٤-٢٢-١٦-١١-٩ | ---- |
| ٨ | الضبط والكف | ٣٥-٣٢-١٩-١٧-١٣-٨-٦ | ---- |

الصدق :

تم استخدام الصورة المطولة كمحك لاجاد صدق الصورة المصغرة للقائمة وتراوحت معاملات الارتباط بين أبعادها وأبعاد الصورة المطلوبة ما بين (٠.٨٥) إلى (٠.٩٢) وفي البيئة المصرية تم التوصل إلى معاملات صدق مقبولة باستخدام الصدق المرتبط بالمحك. (١٨ : ٨١)

تطبيق القائمة :

تم تطبيق قائمة فرايبورج للشخصية على عينة البحث في الفترة من شهر ٦ وحتى شهر ٩ عام ١٩٩٩م.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في
متغيرات السمات الشخصية والوزن

(ن = ٣٢٥)

| م | المتغيرات | م | ع | ل |
|---|------------------|-------|------|-------|
| ١ | عصبية | ١٠,٧٧ | ١,٨ | -٠,١٢ |
| ٢ | عدوانية | ٨,٤٤ | ١,٢٦ | -٠,٧٩ |
| ٣ | اكتئابية | ١١,٤ | ١,٨٩ | -٠,٦٦ |
| ٤ | قابلية للاستثارة | ١٠,٥٨ | ٢,٠٥ | -٠,٢٣ |
| ٥ | اجتماعية | ١١,٥٨ | ٢,٠٢ | -٠,٥٦ |
| ٦ | الهدوء | ١٠,٣٥ | ١,٤٧ | -٠,٠٤ |
| ٧ | السيطرة | ٩,٤٥ | ١,١١ | -٠,٤٧ |
| ٨ | الضبط | ١١,٦٦ | ١,٧٥ | -٠,٦٤ |
| ٩ | الوزن | ٢٠,٢٧ | ١,٥٢ | -٠,٢٣ |

يتضح من جدول رقم (٥) أن معاملات الالتواء قد تروحت بين +٣ و-٣ في

متغيرات السمات الشخصية والوزن مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢١)
دلالة الفروق للتكرارات والنسب المئوية لعينة البحث وفقاً للتكرارات ممارستها للأشطة المختلفة

| قيمة ك | اجتماعية | | ثقافية | | رياضية | | عدد الأنشطة وممارستها | | |
|---------|----------|-----|--------|-----|--------|-----|-----------------------|----|-----------------|
| | % | ك | % | ك | % | ك | | | |
| ٥١٤,٩٢ | ٣٩,٧ | ١٢٩ | ٥٦,٠ | ١٨٢ | ٤٢,٨ | ١٣٩ | ١٧,٢ | ٥٦ | لا يمارس |
| ٥١٨,٠٠ | ٣٧,٨ | ١٢٣ | ٢٦,٨ | ٨٧ | ٣٣,٢ | ١٠٨ | ٢٠,٩ | ٦٨ | نشاط واحد |
| ٥٢١,٤١٧ | ١٦,٩ | ٥٥ | ١٠,٢ | ٣٣ | ١٠,٢ | ٣٣ | ٢١,٨ | ٧١ | نشاطات |
| ٥٤٨,٧٠٨ | ٤,٠٠ | ١٣ | ٦,٢ | ٢٠ | ١٠,٢ | ٣٣ | ٢٠,٠٠ | ٦٥ | ثلاثة أنشطة |
| ٥٣٥,٨٨٩ | ١,٥ | ٥ | - | - | ٢,٨ | ٩ | ٢,٢ | ٧ | أربعة أنشطة |
| ٥١٤٩,٧٣ | - | - | ٠,٩ | ٣ | ٠,٩ | ٣ | ١٧,٨٤ | ٥٨ | خمس أنشطة فأكثر |

قيمة ك^١ الجدولية (٧,٨١٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية، تشير إلى اختلاف إعداد الأنشطة الممارسة بكل تخصص (رياضي - ثقافي - فني - اجتماعي) ما يوضح ما يلي :

- في المجال الرياضي زيادة نسبة الممارسين لنشاط واحد (٢٠,٨%) ونشاط واحد (٣٣,٢%).
- في المجال الثقافي زيادة نسبة غير الممارسين (٤٢,٨%) والممارسين لنشاط واحد (٢٩,٨%).
- في المجال الفني زيادة نسبة غير الممارسين (٤٢,٨%) والممارسين لنشاط واحد (٣٧,٨%).

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والاحصاف المعيارية لمجموعات البحث الأربعة المقسمة وفقاً لعدد الأنشطة الممارسة في متغيرات السمات الشخصية

| م | المتغيرات | نشاط واحد (٥٣ = ن) | | نشاطان (١٢٢ = ن) | | ثلاثة أنشطة (١٠٦ = ن) | | أربعة أنشطة (٤٤ = ن) | |
|---|-------------------|--------------------|-------|------------------|-------|-----------------------|-------|----------------------|-------|
| | | ع | م | ع | م | ع | م | ع | م |
| ١ | العصبية | ١,٦٧ | ١١,٧ | ١,٧٣ | ١٠,٩٥ | ١,٧٧ | ١٠,٣٣ | ١,٨١ | ١٠,١١ |
| ٢ | العوزية | ١,١٦ | ٨,٣٩ | ١,٣٣ | ٨,٥٦ | ١,٣٨ | ٨,٣٧ | ١,٤٤ | ٨,٣٤ |
| ٣ | الكتابية | ١,٤٧ | ١٢,٠٤ | ١,٨١ | ١١,٥٣ | ١,٦٥ | ١١,٢١ | ١,٦٥ | ١٠,٧٣ |
| ٤ | القلبية للاستئثار | ٢,٠٢ | ١١,٠٥ | ٢,٠٠ | ١٠,٤٣ | ٢,٠٦ | ١٠,٤٣ | ٢,٠٦ | ١٠,٧٧ |
| ٥ | الاجتماعية | ١,٩ | ١١,٤٩ | ٢,٢ | ١١,٤٩ | ١,٩٦ | ١١,٤١ | ١,٩٦ | ١٢,٣٩ |
| ٦ | الهدوء | ١,٥٣ | ٩,٧٥ | ١,٧٩ | ١٠,٢٦ | ١,٧٤ | ١٠,٤٨ | ١,٧٤ | ١٠,٩٧ |
| ٧ | المسيطر | ١,٠١ | ٩,٤٩ | ١,٠٤ | ٩,٤٥ | ١,٢٣ | ٩,٤٧ | ١,٢٣ | ٩,٤٥ |
| ٨ | الضيق | ١,٤ | ١٢,٣٢ | ١,٠١ | ١١,٢٩ | ١,٥٩ | ١١,٨٢ | ١,٥٩ | ١١,٤٥ |

يتضح من جدول رقم (٧) المتوسطات الحسابية والاحصاف المعيارية لمجموعات البحث المقسمة وفقاً لعدد الأنشطة الممارسة في متغيرات السمات الشخصية.

جدول (٨)

تحليل التباين بين مجموعات البحث المقسمة وفقاً لعدد الأنشطة الممارسة
في متغيرات السمات الشخصية

(ن = ٣٢٥)

| المتغيرات | مصدر التباين | مجموع المربعات | د.ح | متوسطات المربعات | قيمة |
|--------------------|----------------|----------------|-----|------------------|-------|
| العصبية | بين المجموعات | ٣٦,٧٧ | ٣ | ١٢,٢٥ | *٣,٨٩ |
| | داخل المجموعات | ١٠١٠,٩١ | ٣٢١ | ٣,١٥ | |
| العدوانية | بين المجموعات | ٣,٠٠ | ٣ | ١,٠٠ | ٠,٦٢ |
| | داخل المجموعات | ٥١٥,١٩ | ٣٢١ | ١,٦ | |
| الاكتئابية | بين المجموعات | ٤٧,٥٤ | ٣ | ١٥,٨٤ | *٤,٥٩ |
| | داخل المجموعات | ١١٠٦,٤٥ | ٣٢١ | ٣,٤٥ | |
| القابلية للاستشارة | بين المجموعات | ١٨,٥٢ | ٣ | ٦,١٧ | ١,٤٧ |
| | داخل المجموعات | ١٣٤٤,٥٧ | ٣٢١ | ٤,١٨ | |
| الاجتماعية | بين المجموعات | ٢٦,٧٧ | ٣ | ٨,٩٢ | ٢,٢ |
| | داخل المجموعات | ١٢٩٨,٦ | ٣٢١ | ٤,٠٤ | |
| الهدوء | بين المجموعات | ٣٨,٨٥ | ٣ | ١٢,٩٥ | *٤,٤ |
| | داخل المجموعات | ٩٤٤,٨٦ | ٣٢١ | ٢,٩٤ | |
| السيطرة | بين المجموعات | ٠,١٦ | ٣ | ٠,٠٥ | ٠,٠٤ |
| | داخل المجموعات | ٤٠٢,٢٥ | ٣٢١ | ١,٢٥ | |
| الضبط | بين المجموعات | ٤٣,٩٧ | ٣ | ١٤,٦٥ | *٤,٩٧ |
| | داخل المجموعات | ٩٤٧,٤٣ | ٣٢١ | ٢,٩٥ | |

قيمة ف الجدولية (-٢,٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث المقسمة وفقاً لعدد الأنشطة الممارسة في السمات (العصبية- الاكتئابية- الهدوء- الضبط) وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفيه لتحديد اتجاه الفروق.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث المقسمة وفقاً لعدد الأنشطة الممارسة
في متغيرات (عصبية - اكتئابية - الهدوء - الضبط)

| المتغيرات | المجموعات | م | نشاطان | ٣ أنشطة | ٤ أنشطة | قيمة |
|------------|-----------|-------|--------|---------|---------|------|
| العصبية | نشاط واحد | ١١.٧ | ٠.٧٥ | ٠١,٣٧ | ٠١,٥٩ | ٠.٧١ |
| | نشاطان | ١٠.٥ | - | ٠.٦٢ | ٠٠,٨٤ | |
| | ٣ أنشطة | ١٠.٣٣ | - | - | ٠.٢٢ | |
| | ٤ أنشطة | ١٠.١١ | - | - | - | |
| الاكتئابية | نشاط واحد | ١٢.٠٤ | ٠.٥١ | ٠٠,٣٨ | ٠١,٣١ | ٠.٧٢ |
| | نشاطان | ١١.٥٣ | - | ٠.٣٢ | ٠٠,٨٠ | |
| | ٣ أنشطة | ١١.٢١ | - | - | ٠.٤٨ | |
| | ٤ أنشطة | ١٠.٧٣ | - | - | - | |
| الهدوء | نشاط واحد | ٩.٧٥ | ٠.٥١ | ٠.٧٣- | ٠١,٢٢ | ٠.٦٤ |
| | نشاطان | ١٠.٢٦ | - | ٠.٢٢- | ٠٠,٧١- | |
| | ٣ أنشطة | ١٠.٤٨ | - | - | ٠.٤٩ | |
| | ٤ أنشطة | ١٠.٩٧ | - | - | - | |
| الضبط | نشاط واحد | ١٢.٣٢ | ٠١,٠٣ | ٠٠,٥٠ | ٠٠,٨٧ | ٠.٤٩ |
| | نشاطان | ١١.٢٩ | - | ٠٠,٥٣ | ٠.١٩- | |
| | ٣ أنشطة | ١١.٨٢ | - | - | ٠.٣٧ | |
| | ٤ أنشطة | ١١.٤٥ | - | - | - | |

- يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً على النحو التالي :
- العصبية : أشارت الفروق إلى زيادة درجاتها للممارسين لنشاط واحد عن باقي المجموعات والممارسين لنشاطان عن أربعة أنشطة.
 - الاكتئابية : أشارت للفروق إلى زيادة درجاتها للممارسين لنشاط واحد عن باقي المجموعات وللممارسين لنشاطان عن أربعة أنشطة.
 - الهدوء : أشارت الفروق إلى زيادة درجات الممارسين لثلاثة وأربعة أنشطة عن الممارسين لنشاط واحد أو نشاطان.
 - الضبط : أشارت الفروق إلى زيادتها لدى الممارسين لنشاط واحد عن باقي الممارسين.

جدول (١٠٠) المتوسطات الحسابية والاحصاف الموزانية لمجموعات البحث الأربعة المقسمة وفقاً لنشاط الأكثر تكراراً

| م | أربعة أنشطة (ن = ٤٠) | | ثلاثة أنشطة (ن = ٣٤) | | نشاطان (ن = ٥٥) | | نشاط واحد (ن = ١٩٦) | | المتغيرات |
|---|----------------------|-------|----------------------|-------|-----------------|-------|---------------------|-------|--------------------|
| | ع | م | ع | م | ع | م | ع | م | |
| ١ | ١,٨٢ | ١٠,٦٥ | ١,٧٩ | ١٠,١٥ | ١,٨١ | ١٠,٧٨ | ١,٦٥ | ١٠,٧٢ | الحسية |
| ٢ | ١,٠٧ | ٨,٠٧ | ١,٧١ | ٨,٧٤ | ١,٤٤ | ٨,٨٢ | ١,١٣ | ٨,٣٦ | الموسيقية |
| ٣ | ١,٨٧ | ١١,٣ | ١,٨١ | ١١,٨٨ | ١,٧ | ١١,١٤ | ١,٨٩ | ١١,١٣ | اكتئابية |
| ٤ | ١,٨٩ | ١٠,٦٥ | ٢,٢٧ | ١٠,٨٥ | ٢,٣١ | ١٠,٥٨ | ١,٩٨ | ١٠,٥٢ | القابلية للاستشارة |
| ٥ | ١,٨٦ | ١١,٦ | ٢,٣ | ١١,٩١ | ٢,٢٥ | ١١,٢٥ | ١,٩٤ | ١١,٦ | الاجتماعية |
| ٦ | ١,٧١ | ١٠,٢ | ٢,١٤ | ١٠,٦٨ | ١,٧٦ | ٩,٥١ | ١,٦ | ١٠,٥٦ | الهدوء |
| ٧ | ١,١٩ | ٩,٦ | ١,٢٨ | ١٠,٢٣ | ١,١٤ | ٩,٤٧ | ١,٠٠ | ٩,٢٧ | السيطرة |
| ٨ | ١,٨٧ | ١٢,١ | ١,٨٧ | ١١,٨٨ | ١,٢٧ | ١١,٧٣ | ١,٨٣ | ١١,٥ | الضيق |
| ٩ | ١,٥١ | ٢٠,٢٧ | ١,٠٦ | ٢٠,٦٧ | ١,٦٤ | ٢٠,٨٧ | ١,٤٩ | ٢٠,٠١ | الوزن |

يتمتع من جدول رقم (١٠٠) المتوسطات الحسابية والاحصاف الموزانية لمجموعات البحث وفقاً للنشاط (رياضي) - ثقافي - فني - اجتماعي الأكثر تكراراً في متغيرات السمات الشخصية.

جدول (١١)

تحليل التباين بين مجموعات البحث المقسمة وفقاً لعدد الأنشطة الأكثر تكراراً
في متغيرات السمات الشخصية

(ن = ٣٢٥)

| المتغيرات | مصدر التباين | مجموع المربعات | د.ح | متوسطات المربعات | قيمة |
|--------------------|----------------|----------------|-----|------------------|-------|
| العصبية | بين المجموعات | ٥,٨٢ | ٣ | ١,٩٤ | ٠,٦ |
| | داخل المجموعات | ١٠٤١,٨٧ | ٣٢١ | ٣,٢٤ | |
| العدوانية | بين المجموعات | ١٧,٣٤ | ٣ | ٥,٧٨ | ٠٣,٧ |
| | داخل المجموعات | ٥٠٠,٨٦ | ٣٢١ | ١,٥٦ | |
| الاكتئابية | بين المجموعات | ٥٣,٤٢ | ٣ | ١٧,٨١ | ٠٥,١٩ |
| | داخل المجموعات | ١١٠٠,٥٨ | ٣٢١ | ٣,٤٢ | |
| القابلية للاستشارة | بين المجموعات | ٣,٤٢ | ٣ | ١,١٤ | ٠,٢٧ |
| | داخل المجموعات | ١٣٥٩,٦٦ | ٣٢١ | ٤,٢٣ | |
| الاجتماعية | بين المجموعات | ٩,٦٧ | ٣ | ٣,٢٢ | ٠,٧٩ |
| | داخل المجموعات | ١٣١٥,٧٣ | ٣٢١ | ٤,٠٩ | |
| الهدوء | بين المجموعات | ٥١,٧٤ | ٣ | ١٧,٢٥ | ٠٥,٩٤ |
| | داخل المجموعات | ٩٣١,٩٧ | ٣٢١ | ٢,٩ | |
| السيطرة | بين المجموعات | ٢٧,٨٦ | ٣ | ٩,٢٩ | ٠٧,٩٦ |
| | داخل المجموعات | ٣٧٤,٥٥ | ٣٢١ | ١,١٧ | |
| الضبط | بين المجموعات | ١٤,٣٧ | ٣ | ٤,٧٩ | ١,٥٧ |
| | داخل المجموعات | ٩٧٧,٠٣ | ٣٢١ | ٣,٠٤ | |

قيمة ف الجدولية (-٢,٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث المقسمة وفقاً لعدد الأنشطة الأكثر تكراراً الممارسة في متغيرات (العدوانية- الاكتئابية- الاجتماعية- الهدوء- السيطرة) وقد استخدمت الباحثة طريقة شيفيه لتحديد اتجاه الفروق.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث المقسمة وفقاً لعدد الأنشطة الممارسة
في متغيرات (عدوانية- اكتئابية- الهدوء- السيطرة- الوزن)

| المتغيرات | المجموعات | م | ثقافي | فني | اجتماعي | قيمة شيفيه |
|------------|-----------|-------|-------|------|---------|---------------|
| العدوانية | رياضي | ٨,٣٦ | ٠,٤٦ | ٠,٣٨ | ٠,٢٩ | ٠,٦١ |
| | ثقافي | ٨,٨٢ | - | ٠,٠٨ | ٠,٧٥ | |
| | فني | ٨,٧٤ | - | - | ٠,٦٧ | |
| | اجتماعي | ٨,٠٧ | - | - | - | |
| الاكتئابية | رياضي | ١١,١٣ | ٠,٠١ | ٠,٧٥ | ٠,١٧ | ٠,٤٧ |
| | ثقافي | ١١,١٤ | - | ٠,٧٤ | ٠,١٦ | |
| | فني | ١١,٨٨ | - | - | ٠,٥٨ | |
| | اجتماعي | ١١,٣ | - | - | - | |
| الهدوء | رياضي | ١٠,٥٦ | ٠,٠٥ | ٠,١٢ | ٠,٣٦ | ٠,٦١ |
| | ثقافي | ٩,٥١ | - | ٠,١٧ | ٠,٦٩ | |
| | فني | ١٠,٦٨ | - | - | ٠,٤٨ | |
| | اجتماعي | ١٠,٢ | - | - | - | |
| السيطرة | رياضي | ٩,٢٧ | ٠,٢٠ | ٠,٩٦ | ٠,٣٢ | ٠,٥٩ |
| | ثقافي | ٩,٤٧ | - | ٠,٧٦ | ٠,١٣ | |
| | فني | ١٠,٢٣ | - | - | ٠,٦٣ | |
| | اجتماعي | ٩,٦٠ | - | - | - | |

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات المقسمة وفقاً للأنشطة الأكثر تكراراً في الممارسة على النحو التالي :

- العدوانية : أشارت الفروق إلى زيادتها لدى ممارسي النشاط الثقافي والفني عن الاجتماعي.
- الاكتئابية : أشارت الفروق إلى زيادتها لدى ممارسي النشاط الفني عن باقي الأنشطة.
- الهدوء : أشارت الفروق إلى زيادتها لدى ممارسي النشاط الفني عن باقي الأنشطة.
- السيطرة : أشارت الفروق إلى زيادتها لدى ممارسي النشاط الفني عن باقي الأنشطة.

ثانياً : مناقشة النتائج :

تحقيقاً لتساؤل البحث "هل توجد فروق بين مكونات الشخصية لدى الفتيات من سن (١٨-٢٥) سنة وفقاً لنوع النشاط الترويحي الممارس ومن خلال عرض الجدول من (٧-١٢) أنه توجد فروق دالة احصائياً في كل من سمات العصبية والاكنتابية والهدوء والضبط لدى الفتيات عينة البحث المقسمة وفقاً لعدد الأنشطة الممارسة، وهذا يعني أن ممارسة الفرد لعدد أكبر من الأنشطة تقل العصبية والاكنتابية، بسبب خروج الطاقة والشعور بالراحة النفسية التي تصاحب الممارسة. أما الهدوء والضبط فقد يرجع لنوع الأنشطة المختارة التي قد يكون بينها تنافر أو عدم انسجام في المردود من الممارسة والخبرات المتباينة التي تتعرض لها أفراد العينة خلال الممارسة والتي تتبعها الاستجابة لسلوك يتناسب مع الخبرة ويؤثر في تكوين الشخصية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة نبيلة (١٩٩٤م)، وبلاسر Blaser وسيلنجر Schillinger (١٩٧٦م).

كما يتضح أن العصبية والاكنتابية والضبط تكون بصورة أقل لدى ممارسي العدد الأكبر من الأنشطة عكس الهدوء الذي يوجد بصورة أكبر لدى أفراد العينة الممارسين لعدد أكبر من الأنشطة وقد ترجع الباحثة تلك النتيجة إلى نوعية الأنشطة الممارسة ومدى تأثيرها على الأفراد، فتكوين الشخصية السوية المتزنة يتوقف على عدد الأنشطة الممارسة ونوعيتها وعمق الممارسة ومدى تناسبها مع احتياجات الممارس.

ومن جدول (١٠) يتضح أن النشاط الرياضي هو أكثر الأنشطة ممارسة لدى أفراد عينة البحث وهذا أمر طبيعي لأن عينة البحث فتيات في سن الشباب ويرغبن في ممارسة الرياضة للمردود الذي يعود عليهن سواء من الناحية الصحية أو الرشاقة أو التناسق أو الشكل الجمالي إلى غير ذلك من الفوائد التي يعملن على اكتسابها، ويلى ذلك النشاط الثقافي وقد يرجع ذلك إلى سهولة ممارسته سواء في المنزل أو خارجه، يليه النشاط الاجتماعي الذي يمارس في المناسبات فقط ثم الفني الذي يمارسه في المنزل أو خارجه، يليه النشاط الاجتماعي الذي يمارس في المناسبات فقط ثم الفني الذي يمارسه ذوي الهوايات فقط أو اللاتي لديهن خبرة في هذا النشاط.

يتضح وجود سمات الاكتئابية والهدوء والسيطرة بصورة أكبر لدى ممارسي النشاط الفني، وتوجد العدوانية أيضاً لدى ممارسي النشاط الفني والثقافي، وتقل سمة السيطرة والاكتئابية لدى ممارسي النشاط الرياضي.

وهذه النتائج تتفق مع دراسات نجيب الفونس (٨٧)، وعصام الهلالي (٨٢)، وأحمد فوزي (٨٠)، وعصمت عرفة (٨٧)، ورشيد حلمي (٩٣) وسعيد محمد (٩٥).

فالنشاط الرياضي يكسب الممارس العديد من القيم والسمات الحميدة من خلال الممارسة الهادفة والخبرات المختلفة وتُرجع الباحثة وجود سمة الاكتئاب والهدوء والسيطرة لدى ممارسي النشاط الفني لقيام الفرد بممارسة هذا النوع من النشاط بمفرده دون اختلاط مع أفراد آخرين وهذا يمنع الاستفادة من الاحتكاك وتبادل الخبرات، كما أن أسلوب ممارسة هذا النوع من النشاط الذي يتميز بعدم الحركة بالرغم من الفوائد التي تعود على الممارسين إلا أنه له بعض المساوئ التي تؤثر في السمات الشخصية.

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

- في ضوء مجال البحث والهدف منه وفي نطاق مجتمع وعينة البحث واستناداً على ما تم من إجراءات إحصائية وتحديد النتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :
- أسر البحث تعتبر من السر ذات الأعداد القليلة.
 - ممارسي الأنشطة الأكثر أقل في سمة العصبية والاكتئابية والهدوء، وممارسي النشاط الواحد يتضح لديه سمة الضبط.
 - تزداد سمة العدوان لدى ممارسي النشاط الثقافي والفني.
 - تزداد سمة الاكتئابية لدى ممارسي النشاط الفني.
 - تزداد سمة السيطرة والهدوء لدى ممارسي النشاط الفني.

التوصيات :

- ١- توصى الباحثة باهتمام الأندية بجميع الأنشطة والتشجيع على ممارستها.
- ٢- توصى الباحثة بتوفير إمكانات جميع الأنشطة الفنية والثقافية والاجتماعية والتنوع في أساليب تنفيذها.
- ٣- كما يجب أن يتم توعية الشباب من خلال جميع وسائل الإعلام بممارسة الترويح لشغل أوقات الفراغ واستثماره بما يعود عليهم وعلى المجتمع بالنفع.
- ٤- إجراء العديد من البحوث في مجال الشخصية والترويح لما له من تأثير على سمات الشخصية.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزى : أشر التدريب الرياضى فى اتوافق النفسى لتلاميذ المرحلة الاعدادية، مؤتمر علمى، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٠م.
- ٢- إسماعيل سلامة : دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتفوق الدراسى عند طلاب الكلية الفنية العسكرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٩٧٨م.
- ٣- الحساتين إسماعيل طومان : دور الأسرة فى التنشئة الاجتماعية للطفل فى جمهورية مصر العربية، المؤتمر السنوى الثانى للطفل المصرى، تنشئته ورعايته، المجلد الثانى ٥ -٨، مارس ١٩٨٩م.
- ٤- جاد الحق أحمد جاد الحق : للعلاقة بين بعض جوانب الشخصية ومستوى اللياقة البدنية لطلبة الكلية الحربية فى جمهورية مصر العربية، ١٩٧٩م.
- ٥- دليلة رفيق ديمترى سلامة : "برنامج مقترح للتربية الموسيقية لتقويم سلوكيات الطفل المحروم أسرياً"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الموسيقية بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ٦- رشيد حلمى، حسن عيد : درجة تمايز الذات بين لاعبي كرة الماء للناشئين بدول مجلس التعاون الخليجى، المجلد العلمى للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الثالث، ١٩٩٣م.

- ٧- رشيد حلمى محمود : اتجاهات طلبة جامعة الملك سعود بالرياض نحو الأنشطة الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بالهرم، العدد (١٩)، ١٩٩٣م.
- ٨- رضا حنفى أحمد : السمات الانفعالية المميزة للاعبى منتخبات بعض الدول العربية للشباب تحت ١٩ سنة فى كرة السلة، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، المجلد الأول، ١٩٨٧م.
- ٩- محمد جلال، محمد حسن علاوى : علم النفس للتربوى الرياضى، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ١٠- سعيد محمد الرفاعى : تطور النشاط الرياضى بجامعة الزقازيق فى ضوء تقييم الفرق الجماعية والفردية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ١١- سعيد منصور أحمد بهلول : "العلاقة بين سمات الشخصية ومكونات الأداء البدنى لدى طلبة الكليات العسكرية فى جمهورية مصر العربية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ١٢- سيد غنيم : سيكولوجية الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٨٢م.

- ١٣- صديقة على أحمد يوسف : أثر الترويح الرياضى على بعض المتغيرات النفسية للشباب الجامعى، دراسة ميدانية على طلاب جامعة عين شمس، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٩م.
- ١٤- عصام سيد أحمد : تقرىم أنماط أجسام الأبطال المصريين فى بعض رياضات العنازلات"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ١٥- عصام عبد الوهاب الهالى : "الصفات الشخصية للقادة كما يقدرها أفراد جماعة الناشئين تحت ١٦ سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٢م.
- ١٦- عصمت عرفة مناع : تقرىم برنامج النشاط الرياضى بجامعة الإسكندرية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ١٧- مبروكة على عبد العزيز : ممارسة بعض الأنشطة الرياضية والترويحية على بعض متغيرات الشخصية لطلاب جامعة القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ١٨- محمد الحماحى، كمال درويش : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٩- محمد محمد الحماحى، عابدة عبد العزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

- ٢٠- محمد يوسف حجاج : السمات الشخصية المميزة للاعبى كرة القدم
الهدافين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان،
١٩٩٦م.
- ٢١- مرفت محمود صادق، عبد الرحيم دياب : اتجاهات طلبة وطالبات الكويت وكلية التربية
الأساسية نحو النشاط البدنى، المجلة العلمية
للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٢، يناير
١٩٩٥م.
- ٢٢- مصطفى باهى، عادل النشار : العلاقة بين مفهوم الذات وكل من الادراك
ومستوى الطموح لدى الممارسين وغير
الممارسين من طلاب تخصص التربية الرياضية،
مجلد المؤتمر العلمى للياقة البدنية والصحة
والدفاع والإنتاج، كلية التربية، جامعة الإمارات
العربية المتحدة ٥-٧ نوفمبر ١٩٩١م.
- ٢٣- منى مختار المرسى عبد العزيز : السمات الشخصية وعلاقتها باتجاهات طالبات كلية
التربية الرياضية نحو التربية الرياضية كمهنة،
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة
حلوان، ١٩٩٤م.
- ٢٤- نبيلة أحمد زهيرى : دراسة مقارنة لبعض خصائص الشخصية لدى
الرياضيين بدولة الكويت وبعض الدول الخليجية
الأخرى، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة،
جامعة حلوان، ١٩٩٤م.

٢٥- نجيب الفونس خزام : سمات الشخصية المميزة للقادة بين تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، ١٩٧٨م.

٢٦- ياسر محمد مصطفى النيلي : تنمية بعض الجوانب الشخصية والمهارية للأطفال المتخلفين عقلياً من خلال الأنشطة المختلفة للتربية الموسيقية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الموسيقية بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.

٢٧- ياسر محروس مصطفى : سمات الشخصية المميزة لأنماط أجسام طلاب الجامعات الممارسين وغير الممارسين للرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة، ٢٠٠٠م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 28- Brunner Burtone : Personality and motivating factors influencing, adult participation in vigorous physical activity, Res. Quarter., Vol. 40, No. 3, 1969.
- 29- Karim, S.F. : Self concept in motor skill, J. Vol. 55, 1990.
- 30- Johnson, J.R. : Differences in personality traits of special education and elementary education college student. Diss. Abst., Vol. 38, IA, 1966.

- 31- James, F. Murphg : Concepts of lieure eglwood cliffs,
New Jersey, 1981.
- 32- Marlin Krug and Patricia Fordanski : In proving recreational reading
habits of elementary students.
M.A. Research Project, Saint
Xavier University, 1995.
- 33- Werner, A.C. : Physical educational an the
development of leadership charact-
eristics of cadets at the United
States Military Academy. Rest
Quart. Vol. 37, N (1), 1964.
- 34- Werner, Gothell, E. : Personality and participation in
college athletes United States
Military Academy West Point,
Reset. Quart, Vol. 37, N(1), 1964.
- 35- Zarina, C.Z. : Traits that make for a student
leader psychological abstracts,
1974.

