

مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقته بالصحة النفسية.

Indicators of motor satisfaction among female students practicing recreational sports activities and its relationship to mental health.

العبد بن سميشة^{1*}

¹المركز الجامعي نور البشير - البيض (الجزائر)، I.bensemicha@cu-elbayadh.dz

تاريخ الاستقبال: 2022/07/15؛ تاريخ القبول: 2022/10/01؛ تاريخ النشر: 2023/02/23

ملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقته بالصحة النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية، وشملت عينة الدراسة (260) طالبة من المركز الجامعي البيض تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وطبق الباحث مقياس الرضا الحركي ومقياس الصحة النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا الحركي ومستوى الصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية جاء بدرجة مرتفعة، وأنه توجد علاقة ايجابية بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية. ويوصي الباحث بضرورة التأكيد على أهمية تطوير الجانب النفسي وتنمية جانب الرضا الحركي لدى الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وإيجاد وسائل جديدة وحديثة تزيد من تنمية الدافع والميل والرغبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية. - **الكلمات المفتاحية:** (الرضا الحركي، الطالبة الجامعية، الأنشطة الترويحية الرياضية، الصحة النفسية).

Abstract :

The study aimed to identify indicators of movement satisfaction among students who practice sports recreational activities and its relationship to mental health, and the researcher used the descriptive approach in the correlational study, and the study sample included (260) female students from the university center who were chosen randomly, and the researcher applied the movement satisfaction scale and the mental health scale.

And the mental health scale, and it showed The results of the study showed that the level of motor satisfaction and the level of mental health among students who practiced recreational sports activities was of a high degree, and that there was a positive relationship between the degree of movement satisfaction and mental health among students who practiced recreational sports activities.

The researcher recommends the necessity to emphasize the importance of developing the psychological aspect and developing the movement satisfaction of students towards practicing sports recreational activities, and finding new and modern means that increase the development of motivation, tendency and desire towards sports recreational activities.

-**Key words:** (mobility satisfaction, university student, sports recreational activities, mental health)

I - تمهيد :

يعتبر الرضا أحد محركات التوافق النفسي للفرد ولظاهرة الرضا أهمية في معرفة مدى توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة، وبه الفرد يكون أكثر إنتاجية وأكثر إيجابية في التفاعل وأكثر استقراراً وسعادة، فالرضا الحركي يحتل مكانة هامة في علم النفس الرياضي، وذلك لأنه يساعد في تحديد نوع السلوك المتوقع مستقبلاً، كما يساهم في توجيه ميول الفرد ودوافعه نحو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الرياضية دون غيرها، وهو يعد حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، أو هو إحساس الرياضي بقدراته على الأداء الحركي. وأن الرضا يعبر عن مدى درجة السعادة التي يحصل عليها الفرد من إشباع حاجته بطريقة مباشرة أو غير مباشرة خلال الخبرات والمواقف التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسته للأنشطة الترويحية الرياضية، وخبرات النجاح تتوقف على درجة تقدير واعتزاز الفرد لذاته فكلما كان تقدير الفرد واعتزازه لذاته عالياً زاد أثر الخبرات النجاح عن الرضا، وكلما كان تصور الفرد أن دراسته تتطلب القدرات التي يتمتع بها زاد أثر خبرات النجاح والفشل عن مشاعر الرضا لديه (جواد وكاظم، 2014، صفحة 135).

وحيث أن النجاح في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يرتبط بالرضا والمتعة وهما الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي، فضلاً عن حصول الاشتراك في النشاط الحركي يتضمن تدعيماً للاستمرار في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وزيادة الشعور بالرضا (الحماحي، 1988، صفحة 21).

وينطوي مفهوم الصحة النفسية على مفهوم الصحة الايجابية والعافية والذي يؤكد على نموذج قوى تكيفية ومصادر توافقية لدى الأفراد كوسيلة للوقاية من الأمراض النفسية (عبد الحميد، 1999، صفحة 81).

ويشير عبد الخالق (1991) إلى أن الصحة النفسية حالة دائمة نسبياً، فهي ليست ثابتة إما تتحقق أو لا تتحقق، وإنما هي حالة ديناميكية متحركة ونسبية تتغير من فرد إلى آخر ولدى افراد ذاته من وقت على آخر كما تختلف معاييرها تبعاً لمراحل النمو التي يمر بها الفرد وتتغير تبعاً لتغير الزمان وتغير المجتمعات (سامر، 2007، صفحة 36)، وتتخذ مظاهر الصحة النفسية أهدافاً لعملية التطبيع الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية وللعلمية التربوية والسلوك العملي في مختلف مجالاته، كما تكون نبراساً في عملية الإرشاد والعلاج النفسي وعمليات التأهيل المختلفة.

ومن هنا كان من الأهمية بمكان أن يوجه الباحث دراسته الحالية نحو مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقته بالصحة النفسية، و الانطلاق بها إلى مرحلة التنفيذ والمتابعة المستمرة والتي تمثل بداية المسيرة والعمل على نشر الوعي الثقافي الترويحي بين الطالبات وإدراكهن لأهمية الدور التربوي والبدني والصحي والنفسي والاجتماعي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في وقت الفراغ سواء داخل جامعاتهن أو خارجها لكي تصبح الممارسة الرياضية جزءاً لا يتجزأ من حياتهن الأكاديمية والعلمية.

1. مشكلة الدراسة:

تعتبر الأنشطة الترويحية الرياضية إحدى الحلول التي تتيح للفرد الفرصة السانحة قصد إيجاد التوازن الاجتماعي النفسي، فالتأثيرات المرتبطة بالرضا الحركي تهدف إلى تنمية الفرد من خلال المجهود المشترك بين الطالبات وتكفل لهن التمتع بالصحة والسعادة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة، وهي من الأنشطة المحببة من الناحية النفسية والترويحية كما أن لها فوائد بدنية وصحية كبيرة بالغة الأهمية كما أهم ما يميز ممارستها يتوقف إلى حد كبير على الناحية النفسية للطالبات وإحساسهن بأدائهن الحركي ومدى فكرتهن وتقويمهن لذا الأداء وتعديل أدائهن باستمرار.

ويعد مفهوم الرضا الحركي من المفاهيم النفسية المهمة لكل متعلم وغالباً ما يسعى المربون الأكفاء من مدرسين ومدرسين إلى تدعيم الذات أو تدعيم رضا الفرد المتعلم عن نفسه، ظناً منهم بأن تقييم الفرد المتعلم لذاته هو مفتاح الدافعية للتعلم والنجاح، ويؤثر مفهوم الرضا الحركي في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الفرد المتعلم، فهو يبعث الثقة بالنفس التي بدورها تثير الحيوية والحماس والمتعة والتي

من الممكن أن تجعل مهارات الفرد المتعلم تتميز بالانسيابية والدقة والتوافق في الأداء مما يجعله محبا للأنشطة التي يؤديها وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته.

ومن خلال الملاحظات الميدانية للباحث تبين له أن غالبية الطالبات يعانين من ضعف المعرفة الصحية وتدني الثقافة والوعي الصحي لديهن، وربطت ذلك بمفردات الأنشطة الترويحية الرياضية، وأن حالات الرضا الايجابية ترتبط بالنجاح وكلما زادت خبرات النجاح كلما زادت الايجابية في رضا الطالبات عن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والارتقاء بالمستوى الحركي، وكل هذا يرتبط بمستوى تقدير الطالبات لذاتهن ودرجة السعادة التي تحصلن عليها من إشباع حاجتهن بطريقة مباشرة أو غير مباشرة والسعادة تعني الرضا الحركي، ومما سبق ونظرا لقلّة الدراسات المحلية في هذا المجال جاءت هذه الدراسة لتبين أهمية مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقته بالصحة النفسية من خلال طرح الأسئلة الآتية:

- ما درجة مستوى الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية؟.
- ما درجة مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية؟.
- ما طبيعة العلاقة بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية؟.

2. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.
- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية
- التعرف على العلاقة بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.

3. فرضيات الدراسة:

- يتميز مستوى الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بدرجة مرتفعة.
- يتميز مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بدرجة مرتفعة.
- توجد علاقة ايجابية بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.

4. المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

1.4. الرضا الحركي:

هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط (الشيخو وحسين، 2002، صفحة 114)

ويعرفه الباحث الرضا الحركي أنه بمفهومه العام يعني رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية، وتعبّر عن مجموع درجات استجابات المفحوصين على مقياس الرضا الحركي.

2.4. الأنشطة الترويحية الرياضية:

هي جميع أوجه الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي" (الفاضل، 2013، صفحة 45)، ويعرفها الباحث أنها ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها طالبات الجامعة في أوقات فراغهن داخل أو خارج الجامعة.

3.4. الصحة النفسية:

وفقا لمنظمة الصحة العالمية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية بين الأجيال وإمكانات الفرد الفكرية والعاطفية (سامر، 2007، صفحة 51) ويعرفها الباحث أنها حالة من التكامل المستمر في نمو الجوانب الجسمية والعقلية

والانفعالية والروحية والاجتماعية وإشباعها لدى الفرد بشكل سوين وتعبّر عن مجموع درجات استجابات المفحوصين على أبعاد مقياس الصحة النفسية.

4.4. طالب الجامعة:

الطالب المسجل رسميا في مديرية الدراسات في التدرج بالمركز الجامعي ويزاول دراسته للموسم الدراسي 2022/2021

(تعريف إجرائي).

II - الطريقة والأدوات:

- المنهج العلمي: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية نظرا لملاءمته لأهداف الدراسة.

- مجتمع وعينة الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة طالبات المركز الجامعي البيض الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية للموسم الدراسي 2022/2021، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية. وبلغت (260) طالبة.

- مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: المركز الجامعي البيض، الجزائر 2022/2021

- المجال البشري: طالبات المركز الجامعي البيض 2022/2021

- المجال الزمني: الموسم الدراسي 2022/2021

- أداة الدراسة:

أ- (مقياس الرضا الحركي):

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الرضا الحركي والذي أوجده "نيلسون" ويتكون من (50) عبارة، وقام محمد حسن علاوي بتعديله، ليصبح يتكون من (30) عبارة، ووضع أمام كل فقرة تدرج خماسي نوع ليكرت بحيث أن (ينطبق على بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات، ينطبق على بدرجة كبيرة = 4 درجات، ينطبق على بدرجة متوسطة = 3 درجات، ينطبق على بدرجة قليلة = 2 درجتين، ينطبق على بدرجة قليلة جدا = 1 درجة واحدة)، ويمكن لدرجة المفحوص أن تتراوح ما بين (150 إلى 30 درجة).

ب- (مقياس الصحة النفسية):

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الصحة النفسية والذي أهده "Kamman" (1993) ويتكون من (40) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد وهي: (الثقة بالنفس (8) عبارات، التفاؤل (8) عبارات، نمو الفاعلية ووضوح التفكير (8) عبارات، الشعور بالسعادة والرضا (8) عبارات، العلاقة بالآخرين والتعامل معهم (8) عبارات)، وبهدف إلى تعرف الحالة النفسية العامة للفرد استناد على مدى السعادة والرضا الدين يشعر بهما وذلك اعتمادا على التوازن بين المشاعر الايجابية والسلبية في الخبرات السابقة، وقام محمد حسن علاوي بتعديله، ووضع أمام كل فقرة تدرج ثلاثي نوع ليكرت بحيث أن (نعم = 3 درجات، أحيانا = 2 درجتين، لا = 1 درجة واحدة)، ويمكن لدرجة المفحوص أن تتراوح ما بين (120 إلى 40 درجة).

- صدق المقياس: قام الباحث بالتحقق من صدق المقياسين:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياسين (مقياس الرضا الحركي، مقياس الصحة النفسية) على (09) محكمين من حملة الدكتوراه في الصحة والترويح الرياضي والقياس والتقويم وذلك للتحقق من ملاءمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة، وقد تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات بناءً على ملاحظات المحكمين وبما يتناسب مع طلبة الجامعة والبيئة الجزائرية.

ب- ثبات المقياسين:

كما تم حساب درجات الثبات (مقياس الرضا الحركي، مقياس الصحة النفسية) من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية (15) طالبة، من خلال إيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (01).
- جدول رقم (01): يبين ثبات وصدق درجات (مقياس الرضا الحركي، مقياس الصحة النفسية) بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون.

درجات الصدق والثبات لمقياس الرضا الحركي			
معامل الصدق الذاتي	قيمة (r) المحسوبة	حجم العينة	المقياس
0,94	0,88	15	الرضا الحركي
درجات الصدق والثبات لأبعاد مقياس الصحة النفسية			
معامل الصدق الذاتي	قيمة (r) المحسوبة	حجم العينة	أبعاد المقياس
0,93	0,87	15	الثقة بالنفس
0,91	0,84		التفاؤل
0,90	0,82		نمو الفاعلية ووضوح التفكير
0,92	0,85		الشعور بالسعادة والرضا
0,95	0,90		العلاقة بالآخرين والتعامل معهم
قيمة (r) الجدولية الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) وتحت درجة الحرية (14) = 0,53			

المصدر: نتائج الدراسة الاستطلاعية الميدانية.

يتضح من الجدول رقم (01) أن معامل الثبات لمقياس الرضا الحركي بلغ (0,88) ومعامل الصدق الذاتي بلغ (0,94)، أما معاملات ثبات الإعادة تتراوح بين (0,82 - 0,90) بين الأبعاد، وتعتبر هذه المعاملات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية، واستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي حيث تراوحت بين الأبعاد من (0,90)، إلى (0,95) وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق.

- المعالجة الإحصائية:

تم إعداد البيانات وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج spss وذلك من أجل:

- النسب المئوية.

- معامل الارتباط بيرسون.

- الصدق الذاتي.

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري.

III- النتائج ومناقشتها:

- عرض نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها ومناقشتها:

- جدول رقم (02): يبين المتوسط الحسابي والنسب المئوية لمقياس الرضا الحركي في الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طالبات الجامعة (ن=260).

مقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الموافقة
الرضا الحركي	3,86	77,20%	مرتفعة

من خلال الجدول رقم (02) يتبين أن درجة الرضا الحركي لدى الطالبات كانت مرتفعة حيث أن النسبة المئوية بلغت

(77,20%)، ويرى الباحث أن الفائدة والنجاح في أداء الأنشطة الترويحية الرياضية يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا الحركي الذي يعد من أهم الأبعاد التي يهتم بها علم النفس الرياضي، إذ يساعد على تقديم معلومات موضوعية من الأداء ويساعد على تطوير المستوى من خلال تفهم الطالبة لمستوى رضاها الحركي عن نفسها، والذي يؤدي إلى شعور الطالبات لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالارتياح والسعادة، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من هاشم (1995) جواد وكاظم (2014) التي أشارت إلى أن الرضا يعبر عن مدى درجة

السعادة التي يحصل عليها الفرد من إشباع حاجته بطريقة مباشرة أو غير مباشرة خلال الخبرات والمواقف التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسته للأنشطة الترويحية الرياضية.

وفي هذا المجال يذكر الخولي (1996) أن شعور المتعلم بالرضا عن أدائه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه، كما إن درجة قبول المتعلم لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية من خلال وجود ارتباط عال بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الرضا عن الذات (الخولي، 1996، صفحة 168).

كما يشير راتب (2001) إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها المتعلم النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط، مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة لتحقيق الأهداف (راتب، 2001، صفحة 256).

- عرض نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها ومناقشتها:

- جدول رقم (03): يبين مجموع الاستجابات والمتوسطات والوزن النسبي لأبعاد مستوى الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة (ن=260).

الترتيب	درجة الموافقة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	عدد الاستجابات	أبعاد مقياس الصحة النفسية
2	مرتفعة	%70,33	2,11	5570	الثقة بالنفس
4	مرتفعة	%66,66	2,00	5280	التفاؤل
5	متوسطة	%64,66	1,94	5121	نمو الفاعلية ووضوح التفكير
1	مرتفعة	%74,33	2,23	5887	الشعور بالسعادة والرضا
3	مرتفعة	%68,00	2,04	5385	العلاقة بالآخرين والتعامل معهم
	مرتفعة	%68,66	2,06	/	المقياس ككل

ويتضح من الجدول رقم (03) أن ترتيب أبعاد مقياس الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة جاءت على الترتيب التالي: في المرتبة

الأولى جاء بعد الشعور بالسعادة والرضا بمتوسط حسابي بلغ (2,23) بدرجة موافقة مرتفعة.

وفي المرتبة الثانية جاء بعد الثقة بالنفس بمتوسط حسابي بلغ (2,11) بدرجة موافقة مرتفعة. وفي المرتبة الثالثة جاء بعد العلاقة

بالآخرين والتعامل معهم بمتوسط حسابي قدر ب(2,04) بدرجة موافقة مرتفعة. وفي المرتبة الرابعة جاء بعد التفاؤل بمتوسط حسابي بلغ

(2,00) بدرجة موافقة مرتفعة، وفي المرتبة الأخيرة جاء بعد نمو الفاعلية ووضوح التفكير بمتوسط حسابي بلغ (1,91) بدرجة موافقة

متوسطة، وفيما يتعلق بمقياس الصحة النفسية ككل لدى طالبات الجامعة فقد بلغ متوسط الاستجابات (2,06) بدرجة موافقة مرتفعة.

ويرى الباحث أن الصحة النفسية هي مجموع المقومات التي تتضافر وتتكامل لتحقيق تكيف الفرد مع نفسه ورضاء عنها وتكيفه مع

الحيط الذي يعيش فيه ينتج عنه سعادة الفرد وتطور المجتمع كما أن الصحة النفسية للفرد، وقدرته على التكيف الشخصي والاجتماعي

تظهر جلياً في استمتاعه بحياته وعمله وأسرته وأصدقائه، وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال، وأن ممارسة الأنشطة الترويحية

الرياضية ينتج عنها الشعور بالسعادة والرضا نتيجة لتحقيق الأهداف.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من فاضل (2013)، عبد الخالق (1998)، القدومي (2016) والتي أشارت إلى وجود

ارتباط إيجابي بين الصحة النفسية وممارسة الأنشطة الترويحية.

- عرض نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها ومناقشتها:

- جدول رقم (04): يبين معامل الارتباط بين درجة الرضا الحركي ومستوى الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة.

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط المحسوب	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقياس الرضا الحركي	260	0,59	259	0,01
مقياس الصحة النفسية				
قيمة (r) الجدولية الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) وتحت درجة الحرية (259) = 0,256				

من خلال نتائج الجدول رقم (04) يتضح وجود علاقة إيجابية بين الرضا الحركي ومستوى الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة حيث بلغت "ر" المحسوبة (0,59) وهي أكبر من "ر" الجدولية البالغة (0,256) عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (259). ويرى الباحث أن الرضا الحركي له أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلاً عن أن الرضا الحركي يأخذ بعداً كبيراً في مجال الأنشطة الترويحية الرياضية، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الترويحية الرياضية دون غيرها، فالرضا الحركي يعبر عن مدى درجة السعادة التي يحصل عليها الفرد من إشباع حاجاته بطريقة مباشرة أو غير مباشرة خلال الخبرات والمواقف التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسته للأنشطة الترويحية، كما أنها تساهم في اكتساب خبرات ميدانية ومهارات التواصل، والاتزان الانفعالي، والذكاء الانفعالي، والتكيف الاجتماعي، والثقة بالنفس، وهي من المتغيرات التي ترتبط بالشخصية الإيجابية. وأكدت على ذلك نتائج دراسات كل من "Mika" (2005) والتي أشارت نتائجها إلى أن الأشخاص المتفائلين أكثر قدرة على التكيف مقارنة بالأشخاص المتشائمين، كما أظهرت نتائج دراسة كل من عبد الخالق (1998)، القدومي (2016) إلى وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل وكل من الصحة النفسية وممارسة الأنشطة الترويحية.

- الاستنتاجات:

- أن مستوى الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية جاء بدرجة مرتفعة.
- أن مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية جاء بدرجة مرتفعة
- توجد علاقة إيجابية بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.

- التوصيات:

- التأكيد على أهمية تطوير الجانب النفسي وتنمية جانب الرضا الحركي لدى الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- إيجاد وسائل جديدة وحديثة تزيد من تنمية الدافع والميل والرغبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- تشجيع عملية التقويم الذاتي لدى الطالبات من أجل تنمية الإحساس بالرضا الحركي وبالتالي ينعكس على الصحة النفسية.

IV- الخلاصة:

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة، ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرًا كافيًا من الأنشطة الرياضية لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلّة حركة الأفراد، ويحتل موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلاً عن أن الرضا الحركي يأخذ بعداً كبيراً في مجال الأنشطة الترويحية الرياضية، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الترويحية الرياضية دون غيرها، فالرضا الحركي يعبر عن مدى درجة السعادة التي يحصل عليها الفرد من إشباع حاجاته بطريقة مباشرة أو غير مباشرة خلال الخبرات والمواقف التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسته للأنشطة الترويحية. وجاءت هذه الدراسة التي هدفت التعرف إلى مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقته بالصحة النفسية، والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الرضا الحركي ومستوى الصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية جاء بدرجة مرتفعة، وأنه توجد علاقة إيجابية بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.

ويوصي الباحث بضرورة التأكيد على أهمية تطوير الجانب النفسي وتنمية جانب الرضا الحركي لدى الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وإيجاد وسائل جديدة وحديثة تزيد من تنمية الدافع والميل والرغبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وتشجيع عملية التقويم الذاتي لدى الطالبات من أجل تنمية الإحساس بالرضا الحركي وبالتالي ينعكس على الصحة النفسية.

- الإحالات والمراجع :

- الحماحي، محمد (1998م) الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب والنشر.
- الحماحي، محمد وعابدة، عبد العزيز (1998م) الترويح بين النظرية والتطبيق. ط2، القاهرة، مركز الكتاب والنشر.
- الخولي، أمين أنور (1996) أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- الشيخو، خالد فيصل وحسين، ألاء عبد الله (2002) دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، المجلد (11)، العدد (2).
- جواد، أمنة وكاظم، رواء (2014) الرضا الحركي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل، العدد (4)، المجلد (7)، العراق.
- راتب، أسامة كامل (2001) الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ربيع، محمد شحاته (2000) أصول الصحة النفسية، مصر، مؤسسة نبيل للطباعة.
- سامر، جميل رضوان (2007) الصحة النفسية ط2، عمان، دار المسير للنشر وتوزيع والطباعة.
- فاضل، كردي الشمري (2013) الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (6) العدد (4).
- عبد الحميد، محمد الشادلي (1999) الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية، الإسكندرية، المكتب العلمي.
- عبد السلام، تمني (2001م) الترويح والتربية الترويحية، ط1 القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد الغفار، عبد السلام (2001) مقدمة في الصحة النفسية، مصر، دار النهضة العربية.
- علاء الدين، كفاي (1998) الصحة النفسية ط4، القاهرة، دار هجر.
- عبد المطلب، القريطي أمين (1998) في الصحة النفسية ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- هاشم، إبراهيم (1995) مؤشر الرضا الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي ودراسات العلوم الإنسانية، مجلد (22)، العدد (1)، عمان.
- Buther, G. (1992), **Thin reduction of community recreation of fork association, st. Louis, Toronto, London.**(p39.58).