



IJSPS

إصدارات عام 2020م

المجلد الثاني

**المجلة الدولية**  
للعلوم النفسية والرياضية

## أثر ممارسة رياضة المشي على تنمية الثقة بالنفس وبالأخرين لدى أعضاء هيئة التدريس كلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل

د. غادة طه عبد الحفيظ

قسم المكتبات والمعلومات بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل

جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل

د. هيام عبد الرازي أبو المجد

قسم المكتبات والمعلومات بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل

جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل

### ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين رياضة المشي و كل من الثقة بالنفس وبالأخرين لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل ، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتمثل مجتمع البحث في أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل، كما تمثلت عينة البحث في مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالكلية بلغت 60 عضواً تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، واستخدمت الباحثتان لقياس متغير الثقة بالنفس وبالأخرين 26 عبارة من مقياس الخرطوم لسمات الشخصية والذي أعده مهيد محمد ، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى ممارسة أعضاء هيئة التدريس لرياضة المشي بنسبة 60% من أفراد العينة ، وتميز الاعضاء الممارسين لرياضة المشي بانتظام بدرجة عالية من الثقة بالنفس وبالأخرين ، كما أنه توجد علاقة دالة بين ممارسة رياضة المشي والثقة بالنفس وبالأخرين لدى أعضاء هيئة التدريس ، ومن اهم التوصيات توفير المنشآت الرياضية الداخلية والخارجية في الكلية وتزويدها بالأجهزة والمعدات من أجل ممارسة رياضة المشي لفتح المجال أمام اعضاء الهيئة التدريسية لشغل وقت الفراغ.

### المقدمة ومشكلة البحث

يكاد يتفق جميع المهتمين بالعملية التربوية والتعليمية على أن المعلم هو محور العملية التعليمية، واهم ركن من أركانها، وعليه يعتمد نجاح أو فشل العملية التعليمية، فالمعلم الجيد يمكنه أن يحدث أثراً طيباً في سلوك التلاميذ ، فعن طريق تفاعله مع المتعلمين داخل أو خارج الفصل الدراسي، يتعلمون كيف يفكرون وكيف يتزودون بالمعرفة والمهارات والقيم، ثم كيف يستفيدون مما

تعلموه في تعديل سلوكهم وخدمة مجتمعهم في الحاضر والمستقبل ، وعلى الرغم من تلك الثورة التي يشهدها النظام التعليمي من استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة في التعليم كالدوائر التلفزيونية المغلقة، والحاسب الآلي وغيرها يظل دور المعلم محورياً ومؤثراً ، كما أن المعلم هو همزة الوصل بين الأجيال ، فعن طريقه تنتقل ثقافة المجتمع من جيل الراشدين إلى جيل الناشئين، ولهذا كله فإن وظيفة المعلم نالت عبر تاريخ البشرية كل الاهتمام والتقدير سواء على مستوى الحكومات والهيئات الرسمية، أو من جانب الأفراد والجماعات. (مصطفى عبد القادر وآخرون، 2005، 80)

ومن الشروط الأساسية التي ينبغي توفرها في المعلم الكفاء الناجح هو تمتعه بالصحة النفسية وما تتضمنه من إقناع بممارسة المهنة وإقبال عليها وتحمس لها. والصحة النفسية للمعلم ليست شرطاً خاصاً بالمعلم بالمعنى الضيق ولكنها تكاد تكون شرطاً هاماً في سبيل توفير المناخ التربوي المناسب في المدرسة لإكساب المتعلمين الصحة النفسية والحفاظ عليها لأن المعلم الذي يفتقد الصحة النفسية لن يستطيع أن يساعد طلابه على اكتسابها وأن يحافظوا عليها علاء الدين (كفافي، 2003، 345)

ومما لا شك فيه أن كلاً من التربية البدنية والتربية الصحية يسعيان نحو تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان، بغرض إعداده وتربيته بما يتلائم ويتناسب مع طموحات وأمال المجتمع الذي ينتمى إليه، وعلى ذلك يمكن استغلال أنشطة التربية الرياضية في توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوك صحي. (سلامة ابراهيم، 1997، 47).

وتعد التربية البدنية نظام تربوي يعتمد بشكل أساسي على الأنشطة الحركية والرياضية كوسائل مرئية في سبيل التنمية الشاملة المتزنة للفرد . والتي تحقق الصحة النفسية (محمد فؤاد، 1978، 57) ، وقد أشار (Gordon ، Sauni، B.، P.، & Tuagalu ، C.، 2013) إلى ضرورة تعزيز النشاط البدني والاهتمام به داخل المؤسسات التعليمية.

وتعتبر ممارسة المشي تمثيل للنشاط البدني والنفسي اللذان يعدا من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد ولذا فإن استخدام النشاط البدني كاستراتيجية للصحة النفسية واللياقة من أجل التطوير وتنمية الذات لتمييز الشخصية وتحقيق الأهداف .

وتعد رياضة المشي رياضة حركية مقننة وفق أسس ومبادئ عملية ذات أهداف متعددة، وهي من أسهل أنواع الرياضات ، حيث أنها لا تحتاج إلى المال أو إلى أجهزة كهربائية، بمعنى أن لا يشترط ممارسة رياضة المشي بالنادي أو بالأماكن المخصصة للمشبي، حيث يمكن ممارستها في أضييق الحدود ، كما تتميز رياضة المشي بأنها غير مجهدة، حيث يمكن أن يمارسها الكبير والصغير، شابا أو عجوزا، مريضا أو سليما، فهي رياضة في متناول الجميع وأكدت العديد من الدراسات على أهمية ممارسة رياضة المشي ومنها دراسة (ياسر محمد عيد، سميره محمد أحمد، 2019) والتي استهدفت التعرف على تأثير التمرينات الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وأكدت النتائج على أثرها الايجابي في تحسين الحالة الفسيولوجية والنفسية والبدنية.

ودراسة (وليد عبدالامير الماني، 2018) والتي استهدفت تحسين الحالة الوظيفية لمرضى السكر عن طريق برنامج تدريبي وكانت من أهم التوصيات ضرورة استخدام برنامج المشي والركض حتى بعد الشفاء.

ودراسة s،Daniel. (2014)، والتي استهدفت التعرف على أثر رياضة المشي على تنمية التفكير الابداعي وأسفرت نتائج الدراسة على أن رياضة المشي ساعدت على تنمية التفكير الابداعي بنسبة 60% وحسنت من القدرات الابداعية لدى جميع من مارسوا رياضة المشي على عكس من لم يمارسوا.

ودراسة (Kneza، Macdonald، b، D.، Abbott، R. 2012، & ) والتي أشارت إلى ضرورة ممارسة الطالبات لرياضة المشي وجعلها ضمن الممارسات اليومية لهن. كما أكدت دراسة (Lynette L.، Frank M.، 2004) على وجود علاقة وثيقة بين ممارسة الأنشطة البدنية مثل المشي وبين الوقاية من الاكتئاب.

ومما لا شك فيه ان الثقة بالنفس وبالأخرين تعد من المواضيع النفسية الهامة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية. ويعرفها (احمد قواسمة، عدنان الفرح، 1996، 36) بأنها سمه شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة علي مواجهة العقاب والظروف المختلفة ، مستخدماً أقصى ما تتاح له إمكاناته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة وهو مزيج إيجابي من الفكر والشعور

والسلوك الذي يعمل علي تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلي المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

ويؤكد (القدومي 2006) أن الثقة بالنفس لاقت اهتماماً ورعاية من قبل العاملين في المجال التربوي بصفة عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة وذلك لارتباطها الوثيق بالصحة النفسية للفرد سواء كان ممارساً أم غير ممارس للرياضة

كما يعرف (مهيد المتوكل، 2003، 74) الثقة بالآخرين بأنها تطبع الفرد ونزعتة الثابتة نسبياً إلي الشعور بأن الناس الآخرين من حوله صادقون مؤتمنون ، وإنهم يحبونه ويحترمونه ويحفظون حقوقه وأسراره ، وبأنهم جديرون بالتقدير والاحترام والمعاملة الإنسانية الكريمة.

وترى الباحثتان أن الثقة بالنفس وبالأخرين واحدة من المهارات النفسية الهامة في مجال التدريس نظراً لتأثيرها على أداء أعضاء هيئة التدريس وقدراتهم ، وتمثل مصدراً ايجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية ، ولذلك يحتاجوا إلى درجة عالية من الثقة بالنفس وبالأخرين من أجل إظهار قدراتهم ومهاراتهم دون الخوف من الوقوع بالأخطاء.

فالشخص الوثاق بنفسه وبالأخرين لديه القدرة على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة بالإضافة إلي الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة، ومواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد علي الآخرين. (أحمد قواسمة وعدنان الفرح، 1996، 3837).

ومن الملاحظ و نتيجة للظروف المعاشة وما خلفته من تخلف في العلاقات الاجتماعية فالإنسان المعاصر يعيش أنواع عديدة من الصراعات الداخلية التي باتت عنصراً ملحوظاً علي كل الفئات البشرية والتي تحدد طبيعة تعامله مع نفسه ومع الآخرين ، والمشكلة بل المأساة الحقيقية هي حين يصطدم الإنسان الوثاق جداً بنفسه بالواقع القاسي، يبدأ الصراع بداخله بين شعوره الجديد بالإحباط وبين ثقته بنفسه وقد يصل إلى مرحلة مرعبة من اهتزاز الشخصية والضياع النفسي ، وقد يكون هذا الشعور المؤلم مدمراً لأحلامه ومحطماً لطموحه ، وقد يفكر بعمل أي شي للخلاص من هذا الصراع القاسي (جبلين، 2006، 88).

ومما لا شك فيه فإن التردد وعدم الثقة بالنفس وعدم مواجهة المواقف وعدم القدرة علي اتخاذ القرار تعد من سمات الشخصية الخائعة والمستسلمة. (مؤمن الشافعي، 2000، 213)

ومن أهم مرتكزات الثقة بالنفس وبالأخرين معرفة الشخص نفسه، التقبل السليم للذات، توازن الطموحات مع القدرات، الإنجازات تكون هادفة وهادئة، الموازنة بين تقدير الذات وتقدير الآخرين، والنمو الشخصي بتدرج واستمرار.

مما سبق يتضح أهمية تنمية الثقة بالنفس وبالأخرين حيث يتميز عضو هيئة التدريس الواثق بنفسه وبالأخرين بمعرفته لنفسه وتقبله السليم لذاته، وتوازن طموحاته مع قدراته، كما أنه يحقق إنجازات هادفة ولديه القدرة على الموازنة بين تقديره لذاته وتقديره للآخرين ويتسم أيضاً بالالتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الآخرين. كما يتميز بالنظرة الواقعية لذاته فلا يبالغ أو يقلل من أهمية ما لديه من سمات أو قدرات.

ومن هنا ظهرت مشكلة البحث الحالي والتي تكمن في التعرف على تأثير ممارسة رياضة المشي على الثقة بالنفس وبالأخرين لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل.

#### أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين رياضة المشي و كل من الثقة بالنفس وبالأخرين لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل، ولذلك فإن أهداف الدراسة تتمثل في :

- دراسة مدى ممارسة أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل.
- معرفة العلاقة بين ممارسة رياضة المشي والثقة بالنفس لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل.
- معرفة العلاقة بين ممارسة رياضة المشي والثقة بالآخرين لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل.

#### تساؤلات الدراسة

- سعت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية :
- هل يمارس أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل رياضة المشي؟

- هل توجد علاقة دالة بين ممارسة رياضة المشي والثقة بالنفس لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل ؟
- هل توجد علاقة دالة بين ممارسة رياضة المشي والثقة بالآخرين لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل ؟

#### اجراءات البحث

#### منهج البحث

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي .

#### مجتمع الدراسة:

تمثل المجتمع الاصلي للدراسة من أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن الفيصل .

#### عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بلغت 60 عضواً .

#### أدوات البحث:

استخدمت الباحثتان لقياس متغير الثقة بالنفس وبالآخرين لأعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل مقياس الخرطوم لسمات الشخصية والذي أعده مهيد محمد المتوكل عام 1999م ويتكون من (68) عبارة يقيس الاختبار وبدرجة كبيرة من الموضوعية سبع سمات للشخصية وهي: ( الميل الاجتماعي ، الميل للقيادة الرشيدة ،الثقة بالآخرين ، الضبط الانفعالي ، العفو والتسامح ، الثقة بالنفس وسمة الشعور بالمسئولية ) .

ووضعت خيارات الإجابة لهذا المقياس ( دائماً ، غالباً ، أحياناً ، قليلاً ، لا يحدث ) يقوم

المفحوص و يضع علامة ( ✓ ) أمام كل عبارة وتحت الخيار الذي ينطبق عليه .

والمقياس يعتبر مقياس للأداء المميز للفرد ، وهذا يعني أن الفرد يستجيب لعبارات المقياس

بما يتفق مع خصائصه وسلوكه اليومي المعتاد في المواقف التي تشير إليها عبارات المقياس كم

أنه يعني أن القرارات التي سيتم اتخاذها في ضوء نتائج القياس تعتمد على صدق استجابة

المفحوص ( مهيد محمد المتوكل، 2003م :73).

توصيف مقياس الثقة بالنفس وبالآخرين



- صنفت الباحثتان العبارات التي تقيس بعدي الثقة بالنفس وبالأخرين من مقياس السمات ووضعتهما في مقياس منفصل يتكون من (26) عبارة وكان توزيع العبارات كآلاتي :
- بعد الثقة بالنفس ويتكون من (13) عبارة جاءت أرقامها على النحو التالي : ( 1 ، 3 ، 5 ، 7 ، 9 ، 11 ، 13 ، 15 ، 17 ، 19 ، 21 ، 23 ، 25).
  - بعد الثقة بالأخرين ويتكون من (13) عبارة أرقامها على النحو التالي : ( 2 ، 4 ، 6 ، 8 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 18 ، 20 ، 22 ، 24 ، 26).

المعاملات الاحصائية للاستبيان :

الدراسة الاستطلاعية لمقياس الثقة بالنفس وبالأخرين :

الصدق الظاهري لمقياس الثقة بالنفس وبالأخرين :

يذكر فؤاد أبو حطب توضيحاً لمعنى الصدق الظاهري قائلاً يقصد بالصدق الظاهري ما إذا كان المقياس صادقاً من وجهة نظر المحكمين أم لا (أسماء مرغني، 2003م : 176). وللتأكد من الصدق الظاهري لمقياس الثقة بالنفس وبالأخرين، قامت الباحثتان بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس ملحق رقم (1) ولم يوصي أي من المحكمين حذف أي من عبارات المقياس في صورته المبدئية ، ولقد اتفق المحكمون على أن فقرات المقياس تناسب المفحوصين من عينة الدراسة ، كما أشار جميع المحكمين إلى ضرورة كتابة البنود في الصيغة التقريرية المعروفة بدلاً عن الصيغة الاستفهامية، لأن الصيغة الاستفهامية تتطلب الإجابة بنعم أو لا وهذا قد يؤدي إلى سرعة في الرد و بالتالي إلى عدم صدق الإجابة. وفي ضوء ما تجمع من ملاحظات منطقية في هذه المرحلة يتم تعديل صياغة الفقرات للصيغة التقريرية.

لمعرفة الخصائص القياسية لفقرات مقياس الثقة بالنفس وبالأخرين في صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين ، قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة عشوائية تم اختيارها من مجتمع الدراسة وبلغ حجمها (20) عضواً من أعضاء هيئة التدريس.

صدق البناء (الاتساق الداخلي) لمقياس الثقة بالنفس

لمعرفة الاتساق الداخلي لعبارات أبعاد مقياس الثقة بالنفس ، قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغ حجمها (20) مفحوصاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع



الدراسة الحالية ، ومن ثم قامت الباحثتان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بند من مجموع البنود التي يشملها المقياس .

#### الدراسة الميدانية:

تم تطبيق المقياس على عينة بلغت 60 عضواً من أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل.

#### عرض وتفسير النتائج

وتوصلت الدراسة للنتائج الآتية:

- يمارس أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل رياضة المشي بنسبة 60% من أفراد العينة ، وتميز الاعضاء الممارسين لرياضة المشي بانتظام بدرجة عالية من الثقة بالنفس وبالأخرين ويتضح ذلك في الجدول التالي:

#### جدول (1) يوضح النسبة المئوية للأعضاء الذين يمارسون رياضة المشي

النسبة	العدد	أعضاء هيئة التدريس
60%	36	الممارسين لرياضة المشي
40%	24	الغير ممارسين لرياضة المشي

- توجد علاقة دالة بين ممارسة رياضة المشي والثقة بالنفس لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل ، ويتضح ذلك فيما يلي:

جدول رقم (2) معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين رياضة المشي والثقة بالنفس لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل (ن = 60)

جدول رقم (2) معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين رياضة المشي والثقة بالنفس لدى

#### أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل

معامل الارتباط مع بعد الثقة بالنفس	ممارسة الرياضة
0,208 **	ممارس
- 283,0 **	غير ممارس

\*\* تعني أن قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى 01 و0

يتضح من الجدول رقم (2) أن هنالك علاقة ارتباطيه موجبة بين بعد الممارس للرياضة وبعد الثقة بالنفس وعلاقة ارتباطيه سالبة بين بعد غير الممارس للرياضة وبعد الثقة بالنفس لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل .

توجد علاقة دالة بين ممارسة رياضة المشي والثقة بالآخرين لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل ، ويتضح ذلك فيما يلي:

استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون فأظهرت نتيجة هذا الإجراء الجداول التالي :-

جدول رقم (3) معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين رياضة المشي والثقة بالآخرين لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل ( ن = 60 )

جدول رقم (1) معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين رياضة المشي والثقة بالآخرين لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل

معامل الارتباط مع بعد الثقة بالآخرين	ممارسة الرياضة
270,0 **	ممارس
- 235,0 **	غير ممارس

\*\* تعني أن قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (1) أن هنالك علاقة ارتباطيه موجبة بين بعد الممارس للرياضة وبعد الثقة بالآخرين وعلاقة ارتباطيه سالبة بين بعد غير الممارس للرياضة وبعد الثقة بالآخرين لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل .

#### مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (1) أن أعضاء هيئة التدريس الذين يمارسون رياضة المشي يمثلوا 60% من عينة الدراسة وهذا مؤشر ايجابي على مدى وعي الأعضاء بأهمية الرياضة وخاصة رياضة المشي.

يتضح من جدول (2) مدى تأثير ممارسة رياضة المشي على تنمية الثقة بالنفس حيث وصل معامل الارتباط بين بعدي ممارسة رياضة المشي والثقة بالنفس الى 208 ، بينما يتضح أن معامل الارتباط بين بعدي عدم ممارسة رياضة المشي والثقة بالنفس كان - 283,0 وهي نتيجة تؤكد على أهمية ممارسة رياضة المشي لتنمية الثقة بالنفس وتتفق هذه النتيجة مع ودراسة

(سعاد خيرى كاظم، 2009) والتي توصلت نتائجها الى ان الأنشطة الرياضية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية لممارسيها، ودراسة (عزة العمري، 2014) حيث اسفرت نتائج دراستها على أن ممارسة رياضة المشي أثرت في تنمية اتجاهات طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل بالاحساء. دراسة (أحمد عبد الفتاح الصباح، 2014) والتي أسفرت نتائجها على أن الأنشطة الرياضية والترفيهية لها تأثير ايجابي في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم، ودراسة (بوعزيز محمد، 2018) حيث اسفرت نتائجها على مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق وتحسين التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. والأثر الذي تركه في نفوس العينة التجريبية من سعادة وفرح وسرور، وأكدت دراسة (وليد عبدالأمير الماني، 2018) على ضرورة استخدام رياضة المشي والركض، ودراسة (ياسر محمد عيد، سميره محمد أحمد، 2019) والتي أكدت على الأثر الايجابي للتمارين الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية.

يتضح من جدول (3) مدى تأثير ممارسة رياضة المشي على تنمية الثقة بالآخرين حيث وصل معامل الارتباط بين بعدي ممارسة رياضة المشي والثقة بالآخرين الى 270،0، بينما يتضح أن معامل الارتباط بين بعدي عدم ممارسة رياضة المشي والثقة بالآخرين كان - 0.235 وهي نتيجة تؤكد على أهمية ممارسة رياضة المشي لتنمية الثقة بالآخرين وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه Seidman، 1986، (33) من أن الثقة بالآخرين تعمل على تقليل توتر علاقات الافراد بزملائهم وبالإدارة وبالتالي تصبح اتجاهاتهم نحو طلابهم ايجابية فيستمعون بما يقومون به كما أنها تنمي لديهم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم بالعمل فيرتفع مستوى أدائهم.

#### التوصيات :

تضمنت الدراسة العديد من التوصيات أهمها:

- توفير المنشآت الرياضية الداخلية والخارجية في الكلية.
- تزويد المنشآت بالأجهزة والمعدات من أجل ممارسة رياضة المشي لفتح المجال أمام اعضاء الهيئة التدريسية وقت الفراغ.
- الاهتمام بأنشطة التنقيف الصحي والأنشطة الترويحية ومنها رياضة المشي لجميع منسوبي الجامعة لتحقيق الأداء الافضل .

- عقد المسابقات الرياضية وخاصة رياضة المشي لجميع منسوبي الجامعة لتحسين الصحة النفسية والبدنية لديهم .

### قائمة المراجع

### المراجع العربية

1. أحمد عبد الفتاح محمد الصباح: 2014، دور الأنشطة الرياضية والترفيهية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير ،كلية الرياضة ،جامعة اليرموك.
2. أحمد قواسمة ، عدنان الفرّح : 1996، تطوير مقياس الثقة بالنفس ، المجلة العربية للتربية ، مجلة نصف سنوية ، المجلد 16 العدد الثاني، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس ، ص ص 36-53 .
3. بوعزيز محمد: 2018، مدى مساهمات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتفوق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
4. سعاد خيرى كاظم : 2009، برنامج تروحي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني، جامعة بابل ، العراق .
5. سلامة، بهاء الدين ابراهيم : 1997م ، الصحة والتربية، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. عبد الكريم العقيل : 2006 ، كيف تتمتع بالنقمة والقوة في التعامل مع الناس ، لس جبيلين - مكتبة جرير- الرياض، ط2 0
7. عزة محمد العمرى: 2014، تأثير ممارسة المشي والجري على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل بالإحساء ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع70 جامعة حلوان ،كلية التربية الرياضية للبنين ، ص ص 301 - 330.
8. علاء الدين كفاقي : 2003، الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، ط1 ، دار النشر الدولي ، الرياض .
9. محمد فؤاد صالح : 1978 ، التربية البدنية والرياضة فى مصر، دراسات وبحوث علمية فى التربية الرياضية، رابطة خريجي المعهد العليا وكلية التربية الرياضية.

10. مهيد محمد المتوكل مصطفى: 2003 ، تطور وتقنين مقياس الخرطوم لسمات الشخصية 0 دلالات الصدق والثبات والمعايير لطلبة الجامعات الحكومية ، ولاية الخرطوم ، مجلة جامعة أمدرمان الإسلامية، العدد الخامس ، مركز البحوث والترجمة والنشر كلية التربية.
11. وليد عبدالأمير الماني:2018، تأثير استخدام تمارينات المشي والركض على بعض المتغيرات الوظيفية لمرضى السكر، مجلة كلية الآداب ، مجلد1، العدد 31 ،جامعة الواسط ص ص 522-539.
12. ياسر محمد عيد، سميره محمد أحمد:2019،التمارين الهوائية وأثرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى المصابين بالاكتئاب ،مجلة كلية التربية الرياضية ،مجلد46،الجامعة الأردنية،ص ص 89-105.

#### المراجع الأجنبية

13. Daniel، s،Marily.:2014، Stanford study finds walking improves creativity، Stanford University، [www.news.stanford.edu/news/2014/april/walking-vs-sitting-042414.html](http://www.news.stanford.edu/news/2014/april/walking-vs-sitting-042414.html). April 24، 2014.
14. Lynette L، Frank M.:2004، The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed، [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/). 2004؛ V6(3).
15. Seidman، S.A،&Zager،J.:1989،The teacher burnout scale. Educational Research Quarterly، 11 (1)،26-33.
16. Kneza،b، Macdonald، D، & Abbott، R، :2012 ، Challenging stereotypes: Muslim girls talk about physical activity،physical education and sport، Asia-Pacific Journal of Health، Sport and Physical Education،
17. Vol. 3، No. 2، 109-122.
18. Gordon ،B، Sauni، P، & Tuagalو ،C،: 2013 ،Sport means 'family and church': sport in New Zealand Pasifika communities، Asia-Pacific Journal of Health، Sport and Physical Education، Vol. 4، No. 1، 49-63.