

## الفصل الخامس

” الإستنتاجات والتوصيات ”

## الفصل الخامس

### " الإستنتاجات والتوصيات "

#### الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج ، أمكن للباحثة إستنتاج ما يلى :

أولاً ... للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة فاعلية الذات وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

ثانياً ... للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة الإجتماعية كمظهر من مظاهر فاعلية الذات وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى لصالح القياس البعدى .

ثالثاً ... للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة القدرة على إبداء الرأى كمظهر من مظاهر فاعلية الذات وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

رابعاً ... للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة الفاعلية والإهتمام بالمواقف المختلفة كمظهر من مظاهر فاعلية الذات وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

خامساً - للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة الإقدام والشجاعة كمظهر من مظاهر فاعلية الذات وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

سادساً - للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى زيادة الطموح كمظهر من مظاهر فاعلية الذات وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى مظاهر فاعلية الذات لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

سابعاً - للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى فى تخفيف السلوك الإنسحابى وذلك عند تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة ومقارنة القياس القبلى بالقياس البعدى فى الإنسحابية لدى عينة البحث من التلميذات المنسحبات من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى .

### التوصيات :

- ١ - توصى الباحثة بإجراء عدد من الدراسات التتبعية لمعرفة التغيرات التى طرأت على كل من الإنسحابية وفاعلية الذات ، لدى التلميذات اللاتى تلقوا البرنامج الترويحي الرياضى .
- ٢ - ضرورة مراعاة القائمون بالتدريس فى هذه المرحلة بالعمل على الإهتمام بالجانب الترويحي داخل المدرسة ، وذلك لما للبرنامج الترويحي الرياضى المطبق تأثير إيجابى على الجانب النفسى .
- ٣ - العمل على زيادة الأبحاث والدراسات الخاصة للأطفال الذين يعانون من مشاكل نفسية ، وذلك بإستخدام البرامج الترويحية .
- ٤ - ضرورة إجراء أبحاث مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .

## قائمة المراجع

- أولاً . المراجع العربية .
- ثانياً . المراجع الأجنبية .

## أولاً — المراجع العربية :

- ١ — أحمد إسماعيل حجر : تربية طفل ما قبل المدرسة في مصر ، المؤتمر العلمى ، معلم رياض الأطفال ، كلية التربية بالزمالك ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٢ — إسماعيل القرغولى ، وداد المفتى : التربية الترويحية ، دار الكتب ، جامعة الموصل ، ١٩٨٠ م .
- ٣ — إسماعيل أحمد حسن : أثر برنامج ترويحى رياضى مقترح على السلوك العدوانى للجانحين بمؤسسة دور التربية الإجتماعية بالجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ٤ — إسماعيل حسن حسين : أثر برنامج ترويحى رياضى على السلوك العدوانى للجانحين بمؤسسات الأحداث ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٥ — السيد كامل عبد المنعم ، السيد وديع ياسين : الألعاب الصغيرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٦ — أمال صادق ، فؤاد أبوحطب : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٧ — أمال محمود فوزى : تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض النواحي البدنية والنفسية الصم والبكم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠ م .

- ٨ - أمال نوح خيرى : أثر برنامج ترويحى رياضى على تنمية إتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٤ م .
- ٩ - إنتصار يوسف : السلوك الإنسانى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ١٠ - إيثمين وديع فرج : خبرات فى ألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ١١ - بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٢ - تهنانى عبد السلام محمد : أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ١٣ - تهنانى عبد السلام محمد ، طه عبد الرحمن : دراسات فى الترويح ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ١٤ - تهنانى محمد عبد الباقي : أثر الترويح الرياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية عند المسنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ١٥ - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو - الطفولة والمراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة ، الطبعة الخامسة ، ١٩٩٠ م .
- ١٦ - حزام القوينى : التربية الترويحية ، الدار العربية للطباعة ، بغداد ، ١٩٨٧ م .
- ١٧ - حامى محمد إبراهيم ، ليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٨ م .

١٨ — خالد إبراهيم الفخرانى : تعديل درجة توافق التلاميذ المشكلين باستخدام بعض الأساليب العلاجية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب بطنطا ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢ م .

١٩ — راوية محمود دسوقي : فاعلية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الإضطرابات النفسية لدى المراهقات ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، العدد ٢٤ ، الجزء الأول ، ١٩٩٥ م .

٢٠ — زكريا أحمد الشربيني : المشكلات النفسية عند الأطفال ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٤ م .

٢١ — سناوى محمد رشدى : أثر برنامج نشاط حركى على السلوك العدوانى للأطفال فى المرحلة الابتدائية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .

٢٢ — سهير مصطفى المهندس : أثر برنامج ترويحى رياضى على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .

٢٣ — : تأثير برنامج برنامج ترويحى رياضى مقترح على القلق وبعض مكونات الأداء الحركى لدى التلاميذ مكفوفى البصر مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد السابع ، كلية التربية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .

٢٤ — صديقة أحمد يوسف : أثر برنامج ترويحى رياضى على بعض المتغيرات النفسية للشباب الجامعى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .

- ٢٥ — صفاء أحمد عودة : أثر برنامج ترويحى رياضى على التوافق النفسى لأطفال دار  
الرعاية الإجتماعية للبنين بالغبية ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م .
- ٢٦ — صفاء محمد الغرباوى : أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على سمة الإنطواء لدى  
تلميذات مرحلة التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير غير منشورة  
، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ م .
- ٢٧ — عايدة عبد العزيز ،  
سهير لبيب : أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على مفهوم الذات للممارسين  
وغير الممارسين لدى طلاب المرحلة الجامعية ، مجلة نظريات  
وتطبيقات ، العدد الأول ، كلية التربية للبنين بأبى قير ، جامعة  
الإسكندرية ، ١٩٨٥ م .
- ٢٨ — عبد الحميد شرف : التربية الرياضية من خلال الأسرة ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٢٩ — عبد العال حامد عبد العال : فاعلية الذات وعلاقتها بكل من مستوى الطموح ودافعية  
الإنجاز ، مجلة التربية ، العدد الثامن عشر ، ١٩٩٣ م .
- ٣٠ — عدنان درويش جلون ،  
أمين أنور الخولى ،  
محمود عبد الفتاح عنان : التربية الرياضية المدرسية — دليل معلم الفصل وطالبة التربية  
العملية ، دار الفكر ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٣١ — عزت أحمد راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، الطبعة  
الحادية عشر ، ١٩٧٧ م .
- ٣٢ — عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، دار المعارف ، القاهرة ، الطبعة  
الخامسة ، ١٩٩٠ م .

- ٢٣٣ - فاتن زكريا النمر : أثر برنامج ترويحى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٢٣٤ - فاطمة إبراهيم صقر : برنامج ترويحى رياضى مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الأنشطة الحركية اليومية للمسنات ، مجلة المعهد العالى للصحة العامة ، جامعة الإسكندرية ، العدد الرابع ، أكتوبر ، ١٩٩٧ م .
- ٢٣٥ - \_\_\_\_\_ : برنامج ترويحى رياضى لتنمية القدرة على الإسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى المدمنين ، مؤتمر واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٣٦ - فتحى مصطفى الزيات : البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحددتها ، مؤتمر جودة الحياة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مركز الإرشاد النفسى ، ١٩٩٩ م .
- ٢٣٧ - كامليا عبد الفتاح : تعالوا نلعب سوياً ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٩١ م .
- ٢٣٨ - كمال درويش ، أمين الخولى : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، مدخل العلوم الإنسانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠ م .
- ٢٣٩ - كمال عبد الرحمن درويش ، محمد الحماسى : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٧ م .
- ٤٠ - ليلي يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة ، ١٩٥٨ م .

- ٤١ — ماجدة عقل : الطفل والحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
- ٤٢ — ماهر موسى الشريف : أثر برنامج رياضى مقترح على تعديل سلوك الأحداث الجانحين المودعين بدور التربية بالجيزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ٤٣ — محمد الكيلانى إبراهيم : التربية الترويحوية بين النظرية والتطبيق ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠ م .
- ٤٤ — محمد حسن علاوى : الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٤٥ — محمد محمد الحماحمى : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، الطابعة عايذة عبد العزيز الثانية ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٤٦ — ميرفت عبد الغفار الجوهري : تأثير برنامج ترويحى رياضى على السلوك العدوانى لدى تلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢ م .
- ٤٧ — موسى فاروق عبد الفتاح : أسس السلوك الإنسانى ، الرياضى ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٤٨ — نبيلة أبو رواش : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على سمة الإنطواء وتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لتلميذات المرحلة الثانوية ، مجلة التربية جامعة المنصورة ، العدد الرابع عشر ١٩٩١ م .

٤٩ - نجيب المستكاوى : موسوعة جوفى الرياضية ، ألعاب الأطفال ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٦ م .

٥٠ - هارون توفيق الرشيدى : الضغوط النفسية ، طبيعتها ، نظريتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٩ م .

٥١ - هارون توفيق الرشيدى ، : دور فاعلية الذات في مظاهر التفاعل السلوكى فى الفصل صباحى عبد الفتاح الكفورى المدرسى لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، بحث منشور بمجلة الأزهر ، ١٩٩٦ م .

٥٢ - يحيى محمد حسن : أثر برنامج مقترح للترويح الرياضى على رفع مستوى الإنتاج لعمال مصانع الحديد والصلب بطوان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .

#### ثانياً - المراجع الأجنبية :

53 - Bandura, A., : Self-efficacy, Toward a unifying theory for behavioral change, Psychological Review, 1977.

54 - \_\_\_\_\_ : Self-efficacy, mechanism in human agency, American Psychologist, 1987.

55 - Bandura, A. O., : Perceived self-efficacy and pain control. Opioid and nonopioid mechanism, Journal of Personality and Social Psychology, 1987.  
leary, A. Taylor.,  
C. B. Gauthier, j &  
Gossard, D.,

56 - Bandura, A. & : Effect of perceived control ability and performance standards on self-regulation of complex decision-making, Journal of Personality and Social Psychology, 1989.  
Wood,  
R.

- 57 - Barclay, M. : Abnormal psychology, New York, Rinhart winston, 1984.
- 58 - Betz, N, E., & Hackett, G. : The relationship of career related self-efficacy expectations to perceived career options in college women and men, Journal Of counseling psychology, 1981.
- 59 - Dalce. J.J., D.M., Raczynski., & Smith, M. : The role of Self-efficacy, expectancies in the prediction of pain tolerance. Pain, 1986.
- 60 - Douglas, M, Teti., & Donn, M, Golfand. : Behavioral competence among mothers of infants in the first year, the mediotional of role of maternal self-efficacy, child development, 1991.
- 61 - Ginott, Hain, G. : Group psychotherapy with children the theory and practice of play – therapy, New York, McGray – Hill book, 1961.
- 62 - Goldstein, Arnold,P. : In response to aggression, methods of control and prosocial alternatives, New York, Pergamon press, 1982.
- 63 - Grace, J, C. : Human development, New Jersey, prentic-hall, inc., Englewood, 1983.
- 64 - Hallahan, D, P., & Kauffman, J, M. : Exceptional children introduction to education, New Jerscy, Prentice- hall , inc., Englewood, 1978.
- 65 - Manning, M. M., & Wright, T. L. : Self-efficacy, outcome exdctancies, and the persistence of pain control in childbirth, Journal of personality and social psychology, 1983.
- 66 - Moskowitz, D, S., & Schwartzamen, A,E. : Painting group portrait, studying life outcomes for aggressive and withdrawn children, Journal of personality, 1989.
- 67 - Mussen, P, H., Editor, Riccinti, H, N., & Börn, F. : The approsial of personality characteristi-cs in children, 1970.

- 68 - Mussen, P, H. : Handbook of child psychology, Socialization, Personality and social development, New York, John Wiley and Sons, 1983.
- 69 – Robitz, G. : Tatigkeit spr otokolle alss eine methode , Berlin, 1967.
- 70 - Roos, Alon.o, : Psychological disorders of children a beh – avioral approach to theory, Research and theory, Tokyo, McGraw, Hill Kogakusha, 1980.
- 71 - Shantz, D. W., : Conflict aqgression and peer status an observational study, Child development, 1986.
- 72 - Sherer, M., : The self – efficacy scale, Construction and validation, psychological reports , 1982.
- 73- Stephen Son, S. : The effect of cognitive behavioral course in assertive training Personalized shame in calleqe student’s dissertation, 1989.
- 74 - Strain, PH., & Guralnich, M, J. : Children’s Social behavior development, assessment and modification, New York, Academic Press, inc., 1986.
- 75 - Weinberg, R., Gould, D., & Jackson, A. : Expectations and performance, An empirical test of Benduraes self – efficacy theory, Journal of sport psychology reports, 1982.
- 76 - Young, K., Richard, Margan, P., & Peterson, J. : Jeaching conversation skills to behaviorally disordered children, Psychology in the school 1988.