

## الرفاهية النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية.

### Psychological wellness and its relationship to leisure attitude in female students of the hall of residence.

محاوشي ريمة<sup>1</sup>، شبحي رفيقة<sup>2</sup>، جزار نسيمة<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجزائر 03، مخبر علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، mehaouchi.rima@univ-alger3.dz

<sup>2</sup> جامعة الجزائر 03، مخبر علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، chebhi.rafika@univ-alger3.dz

<sup>3</sup> جامعة الجزائر 03، مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية، djezzar.nassima@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2021/05/31

تاريخ القبول: 2021/05/30

تاريخ الإرسال: 2021/05/04

**الملخص:** هدفت الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين الرفاهية النفسية و الاتجاه نحو الترويح عند طالبات الإقامة الجامعية، حيث تكونت عينة البحث من 300 طالبة مقيمة بالجزائر العاصمة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي المسحي، وبعد تطبيق أداتي المقياس والاستبيان، توصلت الدراسة إلى نتائج أن هناك علاقة ايجابية بين الصحة النفسية والبدنية لطالبات الإقامة الجامعية والاتجاه نحو الترويح، توجد علاقة بين التقدير الايجابي الذاتي لطالبات الإقامة الجامعية والاتجاه نحو الترويح، هناك علاقة بين السعادة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية والاتجاه نحو الترويح، هناك علاقة بين العلاقات الاجتماعية والاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية.

**الكلمات المفتاحية:** الرفاهية النفسية؛ الاتجاه؛ الترويح؛ طالبات الإقامة الجامعية.

**Abstract:** The study aimed to identify the relationship between psychological wellness and leisure attitude in female students of the hall of residence. The descriptive research method including survey approach has been used because of match to the research problem carried out. A sample of 300 female students randomly selected from the halls of residence of Algiers. The scale of psychological wellness and the questionnaire of leisure attitude have been applied to them as tools of the study. The researcher concluded that there is a positive relationship between psychological and physical health in female students of the hall of residence and leisure attitude, there is a relationship between positive self-esteem in these students and leisure attitude, there is a relationship between psychological happiness and

leisure attitude in these students, there is a meaningful relationship between social relations and leisure attitude in these students.

**Key Words :** Psychological wellness ; Attitude ; Leisure ; Female students of the hall of residence.

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

لقد نال موضوع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اهتمام العديد من الباحثين نظرا لاهتمام المجتمعات المعاصرة بالفرد و محاولة تنميته من شتى الجوانب من خلال نشر ثقافة هذه الممارسة في الأوساط التربوية بغية تحسين الأداء الإنساني وإكساب الطالب السلوكيات السليمة و الاتجاهات والقيم الإيجابية تمكنه من الشعور بإمكاناته وإعطائه فرصا لإظهار خبراته في التعامل و تسيير المواقف.

ويرى (جون ديوي) أن الترويح يعد نشاطا هادفا وبناءا إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطاته، ومن ثم فإنه يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد. (عمارة، 2013، ص52)، كما تعتبر أنشطة الترويح في الجامعات كما يذكر الحماحمي وعائدة عبد العزيز (1998) "إحدى الطرق التربوية لتربية الطلاب، لما لها من دور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال استثمار الطلاب لأوقات فراغهم" (سلامة و البطراوي، 2013، ص 88)

ومما لا شك فيه أن السلوك الترويحي يختلف من ثقافة لأخرى رغم تماثل بعض أنماط الأماكن والأنشطة الترويحية، إذ أن اختلاف برامج الترويح باختلاف المناشط الموجودة في الجامعات كلها تسعى إلى تجديد حاجيات الفرد وإقباله على الحياة اليومية. وباعتبار أن الطالب الجامعي يعيش داخل مجتمع صغير مملوء بالمسؤوليات والخبرات الجديدة، ويضم أفراد ينتمون إلى مختلف المناطق، ويمثلون مستويات اجتماعية متباينة سيترك حتما أثارا على الطالب، وهذا ما يستدعي إكسابه الوعي لممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي الترويحي في أوقات فراغه حتى يشعر بالاستقلالية في مسار حياته وإقامته

علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، أي الإحساس الإيجابي الذي ينتج عنه السلوكيات التي تؤثر بارتفاع مستوى رضا الطالب عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه.

لذا قررت الجمعية العمومية للأمم المتحدة في اجتماعها السنوي عام(1978)" بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص".  
(ابراهيم و فرحات، 1998، ص 61)

ويعد مفهوم الرفاهية النفسية (PWB) psychological will-being من المفاهيم ذات الطابع الجدلي إذ تختلف مضامينه و دلالاته باختلاف الثقافات، ومع ذلك يظل بمثابة مظلة عامة تندرج تحتها الكثير من المعاني كالقناعة والرضا عن الحياة والسعادة والأمن النفسي وتحقيق الذات. (الختاتنه، 2019، ص 119)، فالرفاهية النفسية والترويح يشتركان في إدخال السرور والبهجة على النفس، وإتاحة الفرص للتعبير عن المكبوتات النفسية الداخلية، فهذا النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ يضيف عليه طابع الاختيارية و المتعة في الأداء والتفكير بكل ارتياحية، بعيدا عن الأمور الجادة، والتحرر من كل المضايقات والالتزامات، والشعور بالديمقراطية، فتتكون وتتطور شخصية الإنسان ويكون قادرا على العطاء والنهوض لدعم قدراته سواء الجسمية أو النفسية أو العقلية أو الاجتماعية، لهذا أصبح نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الأوساط الجامعية ضرورة حتمية تسعى لتحقيق الرفاهية النفسية للطالب حتى يتمكن من مجابهة متطلبات العصر وما يستدعيه من تجنيد للطاقات النفسية والمعرفية و كذلك الجسمية.

وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع الرفاهية النفسية وعلاقته بالترويح كدراسة حمود بن محمد ناوي العنزوي (2017)، بعنوان "دور الأنشطة الترويحية

في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية" استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي معتمداً على الاستبانة موجهة لطلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر تم توزيعها عشوائياً، وبعد تحليل البيانات أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (مرتفعة)، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير مستوى الصف على الأداة ككل (العنزي، 2017، صفحة 186)، ودراسة بن سميثة العيد (2019) الذي تطرق إلى موضوع "ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة" حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية، وتم اختيار عينة من الطلبة بالطريقة الطبقية العشوائية، واستخدم الباحث استبيان خاص بالوعي الثقافي الترويحي الرياضي واستبيان خاص بالرفاهية النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية والوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى الطالب الجامعي ولصالح الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية. (بن سميثة، 2019، ص 125) غير أن هناك بعض الدراسات تطرقت لموضوع الترويح لكن من حيث فعاليته وانعكاساته على الفرد كدراسة حجاج سعد و بركات حسين (2016) تحت عنوان "التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي"، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين، حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، فتكونت عينة البحث فيه على 40 حدثاً جانحاً يقضون فترة عقوبة داخل مؤسسة إعادة التربية، طبق عليهم مقياس التكيف الاجتماعي كأداة إحصائية، فتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي

الترويحي والغير ممارسين وذلك لصالح الأحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. (حجاج و بركات، 2016، ص52)

وتجدر الإشارة أيضا إلى دراسة صغيري رابح الذي تناول موضوع " دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات" حيث هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور النشاط الرياضي الترويحي كأداة فعالة في مواجهة والتقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات في أوساط المجتمع وبصفة خاصة فئة الشباب، اعتمد فيها الباحث على المنهج الوصفي المسحي بمستشفى فرانس فانون بالبلدية المختص في التكفل وإزالة التسمم، فتوصل إلى أن النشاط الرياضي الترويحي له دور في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات وهذا بحكم الجميع من القائمين على العلاج والمختصين وكذلك المدمنين، كما يعتبر النشاط الرياضي الترويحي إحدى الأهداف والحلول التي يمكن أن تساعد الفرد من التخلص من هذا الخطر الهدام. (صغيري، 2011، ص07)، لهذا تشكل لدى الباحث مشكل الرفاهية النفسية وعلاقته باتجاه طالبات الإقامة الجامعية نحو الترويح محاولا الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما علاقة التقدير الايجابي الذاتي لطالبات الإقامة الجامعية بالاتجاه نحو الترويح؟

- هل هناك علاقة بين العلاقات الاجتماعية والاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية؟

- ما نوع العلاقة بين الصحة النفسية والبدنية لطالبات الإقامة الجامعية والاتجاه نحو الترويح؟

- ما علاقة السعادة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية بالاتجاه نحو الترويح؟

- الفرضيات:

- هناك علاقة بين التقدير الايجابي الذاتي لطالبات الإقامة الجامعية والاتجاه نحو الترويح.
- هناك علاقة بين العلاقات الاجتماعية والاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية.
- هناك علاقة ايجابية بين الصحة النفسية والبدنية لطالبات الإقامة الجامعية والاتجاه نحو الترويح.
- هناك علاقة بين السعادة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية والاتجاه نحو الترويح.

## 2-الهدف العام من الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التقدير الايجابي الذاتي والعلاقات الاجتماعية لطالبات الإقامة الجامعية والاتجاه نحو الترويح، وإظهار هذا الانعكاس على الصحة النفسية والبدنية، ومدى تحقيق السعادة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية عند الاتجاه نحو الترويح، وهذا من خلال معرفة نوع العلاقة بين الرفاهية النفسية والاتجاه نحو الترويح، انطلاقاً من ملاحظة تأثير الترويح على الرفاهية النفسية لدى طالبات الإقامة الجامعية.

## 3- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

**تعريف الرفاهية النفسية:** يعرفها كل من (Ryff & Singer, 2008) على أنها ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن. وتعرفها الباحثة بأنها تشير إلى التصور الإيجابي للذات عند طالبات الإقامة الجامعية، واكتساب اتجاهات إيجابية، والسعي لتنمية علاقات مع الآخرين بدون أي جهد، بالإضافة إلى القدرة على مقاومة كل تحديات المجتمع.

**تعريف الاتجاه:** و قد ذكر(رضوان، 2008) أن الاتجاه هو: " حالة من استعداد عقلي انفعالي للسلوك نحو موقف أو شخص أو شيء بطريقة مطابقة لنموذج معين من الاستجابة سبق أن نظمت أو اقترنت بهذا المثبر". و تعرفها الباحثة

على أنه تهيؤ طالبات الإقامة الجامعية الدائم للسلوك وبطريقة ثابتة نحو مجموعة من الأشياء، حيث تكون في حالة استعداد نفسي ووجداني إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها.

**تعريف الترويج:** يعرفه كل من (هدى و حسن محمود محمد، 2008) أنه أحد الأنشطة التربوية والاجتماعية الذي يتقبله المجتمع ويخضع لعاداته وتقاليدته ونوع الثقافة والمعتقدات السائدة فيه كما أنه يتبوأ مكانة في الحياة المتوازنة إلى جانب العمل والعادة والراحة والاسترخاء. و تعرفه الباحثة أنه كل نشاط يقبل عليه الفرد في وقت فراغه الغاية منه تحقيق السرور الفرح والتنفيس عن الذات بدون أي غرض مادي، ويشمل جميع أوجه النشاط البناء.

#### 4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

#### 4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع: المنهج الوصفي المسحي.
- الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بالتوجه إلى الاقامات الجامعية-بنات- بالجزائر العاصمة لإحصاء عدد الطالبات المقيمات في السنة الجامعية 2020/2021، حيث قمنا بمقابلة مدراء الأحياء الجامعية وبعض الطالبات المقيمات من أجل معرفة وجهة نظرهن حول مجموعة من النقاط الأساسية التي لها صلة وثيقة بموضوع البحث، وهذا للوقوف على واقع الاتجاه نحو الترويج ومعرفة مدى اهتمام الطالبات بهذا النوع من النشاط، فشمّل مجتمع الدراسة (13) إقامة جامعية بنات (الإقامة الجامعية العالية، باب الزوار 05، باب الزوار 06، باية حسين، بن عكنون، أحمد يوسف، سعيد حمدين، الجيلالي اليابس، دالي ابراهيم 01، دالي ابراهيم 02، أولاد فايت 01، أولاد فايت 02، أولاد فايت 03) ما يقدر معدل (3018 طالبة).

- العينة وطرق اختيارها: تم اختيار (03 إقامات) من أصل (13 إقامة) أي ما يعادل نسبة 23% من المجتمع الكلي للدراسة اعتمادا على الطريقة العشوائية، فقدرت عينة الدراسة ب(300 طالبة)

- مجالات الدراسة:

المجال المكاني: الاقامات الجامعية "بنات" بالجزائر العاصمة.

المجال الزمني: أنجزت الدراسة الحالية في الأحياء الجامعية للبنات للموسم الجامعي 2021/2020

- إجراءات الدراسة:

تحديد متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: الرفاهية النفسية. المتغير التابع: الاتجاه نحو الترويح.

- أدوات الدراسة: اعتمدت الباحثة على مقياس الرفاهية النفسية مكون من (04) محاور أساسية و هي: التقدير الايجابي الذاتي، العلاقات الاجتماعية، الصحة البدنية، الصحة النفسية، حيث يحتوي كل محور على (05) أسئلة بمجموع (20) سؤال، كما قامت الباحثة بإعداد استبيان الاتجاه نحو الترويح يشمل (03) محاور وهي: الاتجاه نحو مفهوم الترويح، الاتجاه نحو أهمية الترويح، الاتجاه نحو طبيعة أوجه نشاط الترويح، لكل محور (05) أسئلة بمجموع (15) سؤال.

- الأسس العلمية للأداة: للتأكد من صحة الأدوات المستخدمة في الدراسة قامت الباحثة بحساب الصدق و الثبات على النحو التالي:

أولاً: الصدق: ونقصد به أن تقيس الأداة الشيء الذي وضعت خصيصا لقياسه، وقد تم تقدير صدق الأدوات بالطرق الآتية:

- الصدق الظاهري للمقياس و الاستبيان:

قامت الباحثة بعرض الصورة الأصلية للمقياس و الاستبيان على عدد من المحكمين لإبداء رأيهم في عبارات كل من المقياس و الاستبيان، و اقترح ما

يناسب فرضيات الدراسة و ما يرونه غير ضروري، لهذا اقتصر التحكيم على دكاترة خبراء من عدة جامعات، وانطلاقا من ملاحظات المحكمين تم حذف و تعديل بعض العبارات حتى تخدم هدف الدراسة.

- الاتساق الداخلي للأداة:

الجدول رقم ( 01): يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية

الاتساق مع الدرجة الكلية للمحور			أبعاد المحور	
النتيجة	الدلالة	الارتباط بيرسون		
دال	0.000	0.449**	1	أولا: التقدير الايجابي الذاتي
دال	0.000	0.439**	2	ثانيا: العلاقات الاجتماعية
دال	0.000	0.525**	3	ثالثا: الصحة البدنية
دال	0.000	0.482**	4	رابعا:السعادة النفسية
مقياس الرفاهية النفسية				
**دال: أي يوجد ارتباط معنوي بين العبارة والدرجة الكلية لمحورها				

الجدول رقم (02): يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الاتجاه نحو الترويج

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

الاتساق مع الدرجة الكلية للمحور			المحاور	
النتيجة	مستوى الدلالة	الارتباط بيرسون		
دال	0.000	0.589**	1	المحور الأول: الاتجاه نحو مفهوم الترويج
دال	0.000	0.570**	2	المحور الثاني:الاتجاه نحو أهمية الترويج
دال	0.000	0.620**	3	المحور الثالث: الاتجاه نحو طبيعة أوجه مناشط الترويج
استبيان الاتجاه نحو الترويج				
**دال: أي يوجد ارتباط معنوي بين العبارة والدرجة الكلية لمحورها				

## ثانيا: ثبات المقياس و الاستبيان

### اختبار معامل الثبات:

الجدول رقم (03): يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ لأدوات الدراسة

الأداة الإحصائية	قيمة معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
استبيان الاتجاه نحو الترويح	0.813	15
مقياس الرفاهية النفسية	0.835	20

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

- الأدوات الإحصائية: تمت معالجة بيانات الدراسة إحصائياً باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" (النسخة 25)، وقد احتوت الأساليب الإحصائية على المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية و معامل الارتباط بيرسون.

### 4-2 عرض وتحليل النتائج:

عرض وتحليل وصفي لإجابات أفراد العينة على أبعاد محور الرفاهية النفسية:

الجدول رقم (04): نتائج إجابات أفراد العينة على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية

أبعاد مقياس الرفاهية النفسية	المتوسط	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الاتجاه العام للعينة
البعد الأول: التقدير الايجابي الذاتي	2,7667	1,4965	01	بدرجة مرتفعة
البعد الثاني: العلاقات الاجتماعية	2,6000	1,4165	02	بدرجة مرتفعة
البعد الثالث: الصحة البدنية	2,5633	1,4116	03	بدرجة مرتفعة
البعد الرابع: السعادة النفسية	2,4700	1,4103	04	بدرجة مرتفعة
مقياس الرفاهية النفسية	2,5333	0,6946		بدرجة مرتفعة

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات أفراد العينة على أبعاد المحور مقياس الرفاهية النفسية بلغ: 2,5333 وبالانحراف معياري بلغ: 0,6946 وهو أقل من الواحد مما يشير إلى تقارب آراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للمحور هو ضمن مجال الموافقة (من 2.21 إلى 2.80 درجة) أي أن اتجاه طالبات الإقامة الجامعية نحو مقياس الرفاهية النفسية بدرجة مرتفعة. وفيما يلي شرح الأبعاد حسب ترتيب أهميتهم من وجهة نظر العينة محل الدراسة:

**بالنسبة لـ : البعد الأول: التقدير الإيجابي الذاتي:** حسب وجهة نظر أفراد العينة المستجوبين نجد أنه احتل المرتبة الأولى بمتوسط الحسابي (2,7667) و بدرجة تطبيق مرتفعة حيث المتوسط الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 2.21 إلى 2.80 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد موافقون عليها بدرجة مرتفعة إذا أن متوسطاته الحسابية لعبارته محصورة بين (3.14 - 3.64).

**بالنسبة لـ : البعد الثاني: العلاقات الاجتماعية:** حسب وجهة نظر أفراد العينة المستجوبين نجد أنه احتل المرتبة الثانية بمتوسط الحسابي (2,6000) و بدرجة تطبيق مرتفعة حيث المتوسط الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 2.21 إلى 2.80 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد موافقون عليها بدرجة مرتفعة إذا أن متوسطاته الحسابية لعبارته محصورة بين (2.75 - 2.61).

**بالنسبة لـ : البعد الثالث: الصحة البدنية:** حسب وجهة نظر أفراد العينة المستجوبين نجد أنه احتل المرتبة الثالثة بمتوسط الحسابي (2,5633) و بدرجة تطبيق مرتفعة حيث المتوسط الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 2.21 إلى 2.80 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد

موافقون عليها بدرجة مرتفعة إذا أن متوسطاته الحسابية لعباراته محصورة بين (2.56- 2.25).

**بالنسبة لـ : البعد الرابع: السعادة النفسية:** نجد أنه احتل المرتبة الرابعة بمتوسط الحسابي (2,4700) و بدرجة تطبيق مرتفعة حيث المتوسط الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 2.21 إلى 2.80 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد موافقون عليها بدرجة مرتفعة إذا أن متوسطاته الحسابية لعباراته محصورة بين (2.87- 2.23).

- عرض وتحليل وصفي لإجابات أفراد العينة على أبعاد استبيان الاتجاه نحو الترويح:

للتعرف على مستوى الاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية محل الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري لكل من إجابات عينة الدراسة وتم الاعتماد على سلم ليكارت الثلاثي من أجل تحديد الاتجاه العام لإجابات عينة الدراسة كما هو بين في الجدول الموالي:

جدول رقم (05): تحديد الاتجاه حسب قيم المتوسط المرجح

مستوى توفر (تقييم)	درجة الموافقة	مجال المتوسط الحسابي
درجة منخفضة	غير موافق	من 01 إلى 1.60 درجة
درجة متوسطة	محايد	من 1.61 إلى 2.20 درجة
درجة مرتفعة	موافق بشدة	من 2.21 إلى 2.80 درجة

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

الجدول رقم (06): نتائج إجابات أفراد العينة على أبعاد استبيان الاتجاه نحو الترويح

أبعاد استبيان الاتجاه نحو الترويج	المتوسط	الاتجاه	الدرجة	الاتجاه العام للعينة
البعد الأول: الاتجاه نحو مفهوم الترويج	2,0733	0,3496	02	بدرجة متوسطة
البعد الثاني:الاتجاه نحو أهمية الترويج	2,0747	0,3726	01	بدرجة متوسطة
البعد الثالث: الاتجاه نحو طبيعة أوجه نشاط الترويج	2,0680	0,3627	03	بدرجة متوسطة
استبيان الاتجاه نحو الترويج	2,0720	0,2143		بدرجة متوسطة

من خلال الجدول أعلاه نجد المتوسط الحسابي الإجمالي قد بلغ: 2,0720 وبالاتجاه معياري بلغ: 0,2143 وهو أقل من الواحد مما يشير إلى تقارب آراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للمحور هو ضمن مجال الموافقة (من 1.61 إلى 2.20 درجة) أي أفراد العينة موافقون على أن هناك اتجاه لطالبات الإقامة الجامعية نحو الترويج بدرجة متوسطة. وفيما يلي شرح الأبعاد حسب ترتيب أهميتهم من وجهة نظر العينة محل الدراسة:

**بالنسبة لـ : البعد الثاني: الاتجاه نحو أهمية الترويج:** أحتل المرتبة الأولى بمتوسط الحسابي (2,0747) و بدرجة تطبيق متوسطة حيث المتوسط الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 1.61 إلى 2.20 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد موافقون عليها بدرجة متوسطة إذا أن متوسطاته الحسابية لعباراته محصورة بين (1.68 - 1.74).

**بالنسبة لـ : الاتجاه نحو مفهوم الترويج:** نلاحظ أنه أحتل المرتبة الثالثة بمتوسط الحسابي (2,0733) و بدرجة تطبيق متوسطة حيث المتوسط

الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 1.61 إلى 2.20 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد موافقون عليها بدرجة متوسطة إذا أن المتوسطات الحسابية لعباراته محصورة بين (1.44 - 1.80).

**بالنسبة لـ : الاتجاه نحو طبيعة أوجه نشاط الترويج:** نجد أنه احتل المرتبة الثانية بالمتوسط الحسابي (2,0680) و بدرجة تطبيق متوسطة حيث المتوسط الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 1.61 إلى 2.20 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد موافقون عليها بدرجة متوسطة إذا أن متوسطاته الحسابية لعباراته محصورة بين (1.66 - 1.71).

#### 3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

من أجل اختبار العلاقة بين الرفاهية النفسية والترويج لدى طالبات الإقامة الجامعية تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:  
الجدول رقم(07): مصفوفة الارتباط بين متغير الرفاهية النفسية (التقدير الايجابي، العلاقات الاجتماعية، الصحة البدنية، السعادة النفسية) ومتغير الترويج

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى المعنوية "sig"
الرفاهية النفسية	التقدير الايجابي	0.567**
	العلاقات الاجتماعية	0.409**
	الصحة البدنية	0.628**
	السعادة النفسية	0.779**
الاتجاه نحو الترويج	0.659**	0.000

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى وجود علاقة ايجابية وطردية بين الرفاهية النفسية والترويج بمقدار 0.659 عند مستوى دلالة 0.000 أقل من مستوى الخطأ المقبول 0.05، و عليه تؤكد صحة الفرضية الرئيسية، و هذا ما يتفق مع

دراسة "حمود بن محمد ناوي العنزي" (2017) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (مرتفعة)، كما أكدت دراسة "بن سميثة العيد" (2019) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية والوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى الطالب الجامعي ولصالح الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، إضافة إلى ما توصل إليه كل من "حجاج سعد وبركات حسين" (2016) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والغير ممارسين وذلك لصالح الأحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، كما أكدت ما توصلت إليه دراسة "صغيري راجح" (2017) أن النشاط الرياضي الترويحي له دور في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات وهذا بحكم الجميع من القائمين على العلاج والمختصين وكذلك المدمنين، كما يعتبر النشاط الرياضي الترويحي إحدى الأهداف والحلول التي يمكن أن تساعد الفرد من التخلص من هذا الخطر الهدام.

- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى: هناك علاقة بين التقدير الإيجابي الذاتي لطالبات الإقامة الجامعية و الاتجاه نحو الترويح.

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى وجود علاقة طردية وإيجابية بين التقدير الإيجابي والترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية بمقدار 0.567 عند مستوى دلالة أقل من 0.05 وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الأولى، و ما يتفق مع دراسة "حمود بن محمد ناوي العنزي" (2017)، و ترى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع إلى الجو الذي تخلقه ممارسة الأنشطة الترويحية و التشجيع الذي تمنحه فرص الترويح خارج إطار الدراسة وهو ما أشار إليه (جون ديوي) "أن الترويح يعد نشاطا هادفا وبناءا إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات

التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطاته، ومن ثم فإنه يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد".

- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية: هناك علاقة بين العلاقات الاجتماعية والاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية.

تبين نتائج الجدول أعلاه إلى وجود علاقة ايجابية طردية بين العلاقات الاجتماعية والترويح أي أن الإقامة الجامعية تعمل على تشجيع إقامة العلاقات الاجتماعية بين طالبات بمقدار 0.409 عند مستوى دلالة أقل من 0.05 وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الثانية، وهذا يمكن تفسيره بإدراك الطالبات بأهمية النشاط الترويحي في إزالة ضغوط الحياة الاجتماعية والقدرة على ربط العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الزملاء واكتساب أنماط حياتية نشطة وفعالة، وعلى هذا الأساس يذكر **الحمامي وعائدة عبد العزيز (1998)** "أن أنشطة الترويح في الجامعات تعتبر إحدى الطرق التربوية لتربية الطلاب، لما لها من دور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال استثمار الطلاب لأوقات فراغهم"

- مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة: توجد علاقة ايجابية بين الصحة النفسية والبدنية لطالبات الإقامة الجامعية و الاتجاه نحو الترويح.

تبين نتائج الجدول أعلاه إلى وجود علاقة ايجابية طردية بين الصحة البدنية والترويح أي أن الإقامة الجامعية تعمل على إقامة نشاطات ترويحية للطالبات مما ينعكس بالإيجاب على صحتهم البدنية بمقدار 0.628 عند مستوى دلالة أقل من 0.05 وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الثالثة، فالأنشطة الترويحية تعمل على تجديد الطاقات النفسية والجسمية من خلال المشاركة بها وفقاً لرغبة وميول الفرد نفسه، بغية التنفيس والشعور بالبهجة، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **"صغيري رابح"** الذي تناول موضوع "دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات"

- مناقشة الفرضية الفرعية الرابعة: هناك علاقة بين السعادة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية والاتجاه نحو الترويح.

تبين نتائج الجدول أعلاه إلى وجود علاقة طردية وإيجابية بين السعادة النفسية والترويح وهذا ما يفسر أن نشاط الترويح له تأثير على الجانب النفسي لطالبات الإقامة الجامعية كالشعور بالمتعة وراحة البال والسعادة عند ممارسة أي نشاط تروحي بمقدار 0.779 عند مستوى دلالة أقل من 0.05 وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الرابعة، فالأنشطة الترويحية تقوم على بعض الأحاسيس و المشاعر النفسية التي تنتج عن هذه الممارسة وبالتالي تعمل على تحقيق الإنجازات و الرغبة في الإبداع و الشعور بالسعادة النفسية، ومحاولة إثبات الذات، وهو ما يتفق مع دراسة كل من "حجاج سعد وبركات حسين" (2016) لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي التروحي و الغير ممارسين وذلك لصالح الأحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي التروحي.

#### خاتمة:

من خلال استعراض نتائج الدراسة الحالية توصلنا إلى أن جميع مجالات الرفاهية النفسية (التقدير الايجابي الذاتي، العلاقات الاجتماعية، الصحة النفسية والبدنية، السعادة النفسية) أعطت نتائج ايجابية و بدرجة مرتفعة، كما كشفت نتائج الدراسة أن هناك علاقة طردية ايجابية بين الرفاهية النفسية و الاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية، و من خلال ما تم الوصول إليه من نتائج و استنتاجات في هذه الدراسة التي أثبتت أنه توجد علاقة بين الرفاهية النفسية و الاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية سنحاول إعطاء مجموعة من المقترحات التي نراها كحلول لهذه الفئة من خلال إعطاء أهمية أكبر لطالبات الإقامة الجامعية و مراعاة النقائص التي يعانون منها عند ممارسة الأنشطة الترويحية، بالإضافة إلى احتواء طالبات الإقامة الجامعية

لتمييزهن عن باقي الفئات و هذا حسب الظروف و الإمكانيات التي يعيشونها داخل الأحياء الجامعية وهذا بتحسين ظروف المعيشة داخل الاقامات الجامعية حتى تكون سرح يثمر بنتائج حسنة، مع ضرورة الاهتمام بالأنشطة الترويحية ومنحها الدعم المادي والبشري المسير حتى تستقطب طالبات الإقامة الجامعية.

### المراجع المستخدمة في البحث:

- 1- حسن محمود محمد هدى، و ماهر حسن محمود محمد. (2008). الترويح و أهميته في التوافق النفسي و الاجتماعي لمنتحدي الإعاقة الذهنية (الإصدار ط1). الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 2- حلمي محمد ابراهيم، و ليلي السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية و الترويح للمعاقين (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- شفيق رضوان. (2008). علم الاجتماعي (الإصدار الطبعة الثانية). بيروت، لبنان: مجد المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع.
- 4- محمد عبد العزيز سلامة، و أماني متولي البطراوي. (2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ. الاسكندرية: ماهي للنشر و التوزيع.

### - قائمة المجلات العلمية:

- 1- العيد بن سميثة. (2019). ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية و علاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي و الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية (04)، 125.
- 2- حمود بن محمد ناوي العنزي. (2017). دور الانشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. مجلة الحقوق و العلوم الانسانية، المجلد العاشر (العدد الاول)، 186.
- 3- سعد حجاج، و حسين بركات. (2016). التكيف الاجتماعي لدى الاحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. مجلة التفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (05)، 52.
- 4- رايح صغيري. (2011). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الادمان على المخدرات. مجلة الابداع الرياضي (02)، 07.

- 5- سامي الختاتنه. (2019). مدى انتشار الأعراض السايكوسوماتية لدى النساء في سن اليأس و علاقته بالرفاهية النفسية. مجلة علوم الانسان (03)، 119.
- 6- نور الدين عمارة. (2013). انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى متمرصي التكوين المهني. الابداع الرياضي (العدد12)، 52.
- المراجع الأجنبية:

1-Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know theyself and become what you are ; A Eudiamonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness studies , 14.