

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 10 العدد: 01 السنة: 2023		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 742-729		تاريخ الإرسال: 23-12-2022 تاريخ القبول: 24-02-2023

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا.

## the extent to which physical and sporting activity has contributed to the psychological well-being of university students in the light of the coronavirus pandemic.

معزوزي ميلود<sup>1\*</sup>

1 جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر). miloud2007@hotmail.fr.

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا، واستخدم الباحث هنا المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي للتحقق من فرضيات البحث، على عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة، كما استخدم الباحث مقياس ووريك – أدنبرة للرفاهية النفسية، واستنتج الباحث أن النشاط البدني الرياضي يزيد من مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي من أجل تحقيق الصحة النفسية لدى الطلبة والاهتمام بالجانب الصحي لديهم في ظل جائحة كورونا. كلمات مفتاحية: الرفاهية النفسية، النشاط البدني الرياضي، وباء كورونا.

### Abstract:

the aim of the current study is to find out how much physical and sporting activity has contributed to the psychological well-being of university students in the light of the coronavirus pandemic. And the researcher here used the descriptive method of his survey method to verify the hypotheses of the research, On a sample of students of the Institute of Science and Technology of Physical and Sporting Activities at Ouargla University and the researcher used the Worick-Edinburgh Scale of Psychological Well-being, The researcher concluded that physical and sporting activity increases students' level of psychological well-being. The study recommended that attention should be paid to physical and sporting activity in order to achieve students' mental health and care for their health in the light of the coronavirus pandemic.

**Keywords:** Psychological well-bing, sports physical activity, coronavirus pandemic.

\* المؤلف المرسل

## 1. مقدمة:

ما يمر به العالم من انتشار جائحة كورونا «كوفيد 19» وتأثيراته المختلفة على البشر، حيث تم تصنيفه من منظمة الصحة العالمية من الأمراض الجائحة التي انتشرت بصورة سريعة ونطاق واسع وسريعة التفشي، وقد تفاوتت أساليب التعامل مع أزمة فيروس كورونا في شتى أرجاء العالم من دولة إلى دولة على نطاق واسع مما أثر على نمط الحياة اليومي لدى أفراد المجتمع واختلفت احتياجات الفرد قبل وخلال جائحة كورونا، وفي إطار المسؤولية المجتمعية للهيئة العامة للرياضة بدولة الإمارات العربية المتحدة نحو تلك الجائحة ارتأت إدارة الشؤون الرياضية لما لها من اختصاصات ومهام مرتبطة بحياة الفرد من منظور اقتصادي من خلال توعية مواطني الدولة والمقيمين فيها بأهمية ممارسة الرياضة و إتباع نمط صحي للتغذية وانعكاس أثر ذلك على إكساب الفرد نمط وأسلوب حياة منظم وصحي.

حيث تطلب ذلك تنفيذ دراسة عن تأثير تلك الجائحة على حياة الفرد من خلال مختلف النواحي الصحية والبدنية والنفسية والذهنية والاجتماعية المرتبطة بنمط وأسلوب حياته، ليتمكن وضع الحلول المناسبة لزيادة الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية والتغلب عليها من جميع الجوانب وكذلك أهمية الالتزام بالتغذية السليمة والصحية وممارسة الرياضة في رفع مستوى المناعة لدى الفرد.

يلعب النشاط البدني الرياضي دوراً هاماً ومحورياً في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية والخلقية والنفسية والاجتماعية، ويعد واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية والتدابير الصحية وبعض الأساليب النفسية والخلقية وبالتالي النمو النفسي الاجتماعي، حيث المراهق في الثانوية يمارس النشاط البدني الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية والعقلية النفسية الاجتماعية، إلا أننا نجد هذه المادة في برامج التمدريس في مختلف الأطوار.

فالفراغية النفسية تعني سير الحياة على ما يرام فهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال ولا تتطلب الرفاهية أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت فالمشاعر المؤلمة مثل الإحباط والفشل والحزن جزءاً طبيعياً من الحياة والقدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاهية ولا يشمل المفهوم الشعور بالراحة والمشاعر الإيجابية فحسب بل يشمل العواطف والمشاركة والثقة والمودة وتطوير إمكانات الفرد، والسيطرة على حياة الفرد من أجل تحقيق أهداف قيمة وتجربة علاقات إيجابية (الكريم، 2021، ص 461).

وعليه سنحاول في هذا البحث الإجابة عن الأسئلة من خلال الجانب النظري الذي تضمن التعريف بالبحث والمتغيرات الرئيسية وجانب التطبيقي يحوي عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات البحث، فالاستنتاج العام ثم التوصيات، ثم خاتمة البحث.

## 2. مشكلة الدراسة:

نظرا للتطورات الحاصلة على مستوى الساحة العالمية بسبب وباء كورونا الذي أثر بدرجة كبيرة على جميع جوانب الحياة اليومية الخاصة المتعلقة بجانب النشاط البدني مما أثار اهتمام العديد من العلماء والمفكرين لدراسة كل المؤشرات والمعايير والأسباب التي تؤدي إلى تدهور وعدم ممارسة النشاط الرياضي من طرف الأفراد سواء للجنسين وباختلاف

أعمارهم ، ولما لها من نتيجة على صحة الفرد ولياقته البدنية والروحية والتربوية فهي تؤدي به إلى التطور والنمو ، وهو ما تسعى إليه الدول المتطورة كون تطورها من تطور أفرادها رياضيا وتربويا فهي تطبق مبدأ ما يقوله " جون ديوي" المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا".

كما يمثل النشاط البدني والرياضي جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، نظراً لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، كما أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا فعالا في إعداد المواطن الصالح، وفي ظل التطور الثقافي والاجتماعي البشري.

حيث الرياضة هي وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك ، وهي ضرورية لاكتساب الصحة واللياقة البدنية ومن ثم فإنها تسهم في تقليل تكاليف العلاج والوقاية من العديد من الأمراض ، وعدم التغيب عن العمل ، كما أنها أفضل طريقة لإعداد الشباب بل وكل المواطنين ، ليصبحوا قادرين على الدفاع عن أنفسهم ، من هذا المنطلق اهتمت دول العالم بالرياضة للشعب أي الرياضة للجميع. (الوهاب، 1995، ص13).

و يعد مفهوم الرفاهية النفسية مفهوماً رئيسياً من مفاهيم علم النفس الإيجابي، لما له من مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات، وسعى الجميع إلى الرفاهية النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية ، والرضا عن الحياة وتقدير الذات وتحقيقها والتمتع بمشاعر الرفاهية النفسية ، وعلى الرغم من ذلك فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة الخوض في المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والضغط النفسي والانطوائية والتشاؤم وغير ذلك الأكثر تناولا في بحوثهم ودراساتهم النفسية علماً بأن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد في أن يحيا حياة سعيدة يشعر فيها بالسعادة.

وضعت رايف ( 1071 ، 1989 ، Ryff) ، نموذجاً للرفاهية النفسية يعتمد على ستة عوامل رئيسية يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية واعتمدت في نموذجها المبتكر على قاعدة مفادها أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض والسعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام وهذا متوقف من وجهة نظر رايف على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكاناته لأقصى درجة ممكنة ، ومدى قدرته على الاستفادة من الإمكانيات البيئية المتاحة ، وحسب تعامله مع الآخرين وأن يكون له هدف يسعى لتحقيقه وأن يتقبل ذاته كما هي. (الكريم، 2021 ، ص 461) .

حيث حدد الباحث مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا ؟

ويمكن صياغة التساؤلات الجزئية على النحو التالي:

- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا ؟

- هل توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية في ظل وباء

كورونا.

## 1.2 فرضيات الدراسة:

### \* الفرضية العامة:

- يسهم النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا .

### \* الفرضيات الجزئية:

- مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا مرتفع.

- توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية في ظل وباء كورونا.

## 2.2 أهداف الدراسة :

- واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل وباء كورونا .

- معرفة مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا .

- معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية

النفسية كورونا .

- وضع آلية يتم من خلالها ممارسة النشاط البدني الرياضي مع أي جائحة مستقبلاً .

## 3. الدراسات السابقة :

تعد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة من أهم الوسائل التي يستعين بها الباحث في كل خطوة من خطوات الدراسة، لذا فقد حاول الباحث قدر الإمكان جمع الدراسات التي ترتبط بشكل مباشر بموضوع دراستنا، ومن بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد:

\* دراسة Wong 2020م بعنوان: " تأثير جائحة كوفيد 19 على الرياضة والتمارين الرياضية ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على مخاطر الممارسة الرياضية على اللاعبين والمتفرجين بكرة القدم المحترفة المحلية بهونغ كونغ ، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي واستمارة تحليل مباريات كأداة لجمع البيانات وتمثلت عينة البحث في تحليل لقطات فيديو لاعبي كرة القدم المحترفين لمدة 90 دقيقة ، وكانت أهم النتائج ، متوسط مدة التوثيق بين لاعبي كرة القدم المحترفين 19 دقيقة وأدى كل لاعب ما معدله 52 حلقة من السلوكيات الخطرة ، فمخاطر الإصابة كانت عالية بالنسبة للاعبين حتى بدون متفرجين ، كما يحتاج المؤلفين للألعاب الأولمبية إلى موازنة نظام التدريب الخاص بهم وإعادة جدولته لموازنة خطر عدم التكيف مقابل خطر الإصابة.

\* دراسة pifarré 2020م : بعنوان: " فيروس كورونا وقناع الوجه في الرياضة ، وتهدف الدراسة لمعرفة التأثير الفسيولوجي لنقص الأكسجة المفرط في ثاني أكسيد الكربون الناتج عن الأقمعة أثناء ممارسة الرياضات الهوائية في كتالونيا ببرشلونة ، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي في الدراسة بقياس معدل ضربات القلب ، وتمثلت العينة في 23 مفحوص ، خضعوا للمشي المتدرج على جهاز المشي بسرعة 4 كلم في الساعة لمدة 6 دقائق مع وبدون ارتداء قناع مع وقت راحة كافٍ بين التجارب ، وكانت أهم النتائج ، معدل ضربات القلب أثناء ارتداء قناع الوجه 123 نبضة في الدقيقة ، وذلك يعني أنه يرفع بشكل

ملحوظ معدل ضربات القلب والجهد الملحوظ ، فأقنعة الوجه تزيد من العبء الفسيولوجي للجسم ، خاصة لمن يعانون من  
أمراض مصاحبة متعددة. (صيام، 2020، ص 334).

\* دراسة كاشف زايد وآخرون 2021 م: بعنوان "الرياضة في أثناء أوقات الفراغ تعزز الصحة النفسية لدى طلبة بعض  
الجامعات العربية". هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى ممارسة طلبة بعض الجامعات العربية للنشاط الرياضي ومستوى  
الصحة النفسية لديهم والكشف عن أثر ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ على مستوى الصحة النفسية  
الإيجابية ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي في هاته الدراسة على عينة قوامها 703 من المسجلين بجامعات عربية في كل  
من عمان والسعودية والأردن وفلسطين المحتلة ، وأسفرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لديهم يصنف ضمن  
المستويات الجيدة ، وكشف تحليل التباين الثنائي عن عدم وجود أثر ذا دلالة لتفاعل كل من متغير النوع الاجتماعي  
ومستوى النشاط الرياضي مع الصحة النفسية ، واستنتجت الدراسة أن ممارسة الرياضة في وقت الفراغ ، ولو بمعدلات  
محدودة يترافق مع ارتفاع مستوى الصحة لدى طلبة الجامعات وأوصت الدراسة بضرورة تقديم المزيد من الدعم للنشاط  
الرياضي في الجامعات العربية لما للرياضة من أثر على تعزيز الصحة النفسية.

\* دراسة منى محمد إبراهيم عبد الكريم 2021 م: بعنوان "كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب  
الجامعة". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب جامعة  
جنوب الوادي بقنا ، وكذلك إلى التعرف إلى الفروق في كفاءة الذات ، والرفاهية النفسية بين الذكور والإناث ، ومعرفة مدى  
إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من 180 طالبا وطالبة ( 84 ذكور – 96 إناث) من  
طلاب جامعة جنوب الوادي ، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية  
النفسية ، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كفاءة الذات ، كما أظهرت نتائج الدراسة عن إسهام كفاءة  
الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

\* دراسة صديقي 2015 م: هدفت إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة من الطلاب ، حيث  
أجريت الدراسة على عينة تكونت من 50 طالب و50 طالبة ، تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية العام ومقياس الرفاهية  
النفسية وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

\* دراسة أمل إبراهيم محمود عبد الباقي 2021 م: بعنوان "تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها  
المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على

خفض الضغوط الناشئة عن اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية ، استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي على عينة مكونة من 80 مشتركة ، تراوحت أعمارهن بين (20-28) سنة ، بمتوسط قدره (8-24) + (5، 2) ، مقسمة إلى مجموعتين تجريبية عددها (37) مشتركة ، بمتوسط عمر (9، 23) = + (5، 2) ، ومجموعة ضابطة عددها (43) مشتركة ، بمتوسط عمر (2، 24) + (2، 2) ، تم التأكد من تكافؤ العينتين على متغيري السن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ، وكذلك اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة ، والرفاهية النفسية (لرايف تعريب الباحثة) ، وبرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة ( من إعداد جون كابات زين وترجمة الباحثة) ، وقد طُبِقَ المقياسان قبل بدء البرنامج ، وبعد انتهائه على كلا المجموعتين ، وبعد ثلاثة أشهر على العينة التجريبية ، وأسفرت النتائج على فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة ، فيما عدا بُعد " الوصف " ، كما أسفرت النتائج عن تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً على الرفاهية النفسية ، وأخيراً استمرار التحسن في مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها ، والذي أدى بدوره إلى تحسين الرفاهية النفسية بعد ثلاثة أشهر ، ومجمل النتائج تدعم الاعتقاد السائد في أدب اليقظة العقلية بأن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسين مستوى اليقظة المقررة ذاتياً والذي بدوره يحسن مستوى الرفاهية النفسية.

\* دراسة أحلام علي أحمد الزهراني، 2020 م : بعنوان " الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز " ، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز بجدة ، تكونت عينة الدراسة من (48) طالبة من ذوات الإعاقة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن ، كما استخدمت المقاييس التالية : مقياس الرفاهية النفسية لرايف (2007) ترجمة الكشكي ( قيد النشر) ، ومقياس إدارة الذات لحسن (2010) ، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية : وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى أفراد العينة ، لا توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع الإعاقة في الرفاهية النفسية وإدارة الذات ، وأن مستوى الرفاهية النفسية ومستوى إدارة الذات لدى أفراد العينة مرتفع ، وفي ضوء هذه النتائج تم وضع عدد من التوصيات.

4.تحديد مفاهيم الدراسة:

من خلال استعمال المصطلحات التي تم سردها في البحث وجب علينا تقديم بعض التوضيحات حول هذه

المصطلحات، المفاهيم العلمية حتى يتسنى لقارئها فهم الموضوع ومن أهم المصطلحات نذكر ما يلي:

#### 1.1.4. النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف : "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في

المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث انه كائن اجتماعي ثقافي أو نسبة إليه ، ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخاص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي له قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

#### \* التعريف الإجرائي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسة التربوية فيفضله يحقق التلاميذ الصحة النفسية ورغباتهم عن طريق اللعب مما يؤدي إلى إخراجهم من الروتين.

#### 2.4. الرفاهية النفسية:

يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، فقد اختلفت ترجمته إلى اللغة العربية فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة، كما تمت ترجمته إلى الرضا عن الحياة، كما يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، وحسن الحال، والتنعم الذاتي.

#### \* التعريف العلمي للرفاهية النفسية :

عرفت بأنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين. (الكشكشي، 2020 ، ص222) .

#### 3.4. وباء كورونا:

ذلك الفيروس الذي ينتهي إلى فيروسات الكورونا المعروفة والتي تسبب للإنسان والحيوان ، والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة ، والذي ظهر مؤخراً في مدينة يوهان الصينية في نهاية 2019 ، وتتجلى أعراضه المرضية في الحمى والإرهاق والسعال الجاف والألم ، حيث ينتقل الفيروس إلى الإنسان عن طريق القطرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس ، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان مسبباً له تلك الحالة المرضية من خلال القطرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص.(الفتوح، 2020، ص 1053) .

#### 5. المنهج المعتمد في الدراسة:

إن الحاجة إلى الدراسات والبحوث هي اليوم أشد منها في أي وقت مضى وأن موضوع البحث العلمي يقوم أساساً على طلب المعرفة والتقصي والوصول إليها بالاستناد إلى مجموعة من الأساليب والمناهج.

وإن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة مستندا على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وعلى هذا الأساس وللوصول إلى تحقيق أهداف بحثنا هذا استخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره من المناهج الأكثر استعمالاً ويتلاءم مع مشكلة بحثنا. فالمنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (الذياب، سنة 1995 ص 130).

1.5. مجالات البحث: في أي بحث علمي لا بد من تحديد مجالات البحث والمتمثلة في المجالين المكاني والزمني.

\* المجال المكاني: أجريت الدراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة.

\* المجال الزمني: تمت الدراسة بجانبها النظري والتطبيقي من شهر نوفمبر 2021 إلى غاية شهر أبريل 2022.

2.5. تحديد متغيرات الدراسة:

\* المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي.

\* المتغير التابع: الرفاهية النفسية.

2.5. الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من إجراء دراسة الاستطلاعية هو التأكد من النقاط التالية:

- تزويد الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها لإجراء تعديلات عليها.

- إظهار كفاءة إجراءات البحث من حيث فاعلية الأدوات البحثية التي يستخدمها في عملية قياس متغيرات البحث.

- التدريب على طرق القياس والتسجيل والتصحيح وتفريغ البيانات.

3.5. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 10 طلبة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة ممن

تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة.

4.5. مجتمع وعينة الدراسة:

يعتبر مجتمع البحث إطاراً مرجعياً للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون

الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية (ابراهيم، 2006، ص 10).

كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة عشوائية من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة

وكان عددهم 40 طالب .

6. أدوات البحث:

لغرض دراسة موضوع " ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل

وباء كورونا، استخدم الباحث لقياس أو اختبار الرفاهية النفسية مقياس ووريك – أدنبرة للرفاهية النفسية:

( أعد المقياس الأصلي بواسطة فريق من الباحثين في بعض الجامعات الأستكلندية: W-EMWBS)

( Tennant ; Hiller ; Fishwick ; Platt ; Joseph ; Weich ; ... & Stewart- Brown 2007 )

و يحظى المقياس بمواصفات ومعايير قياس عالية على المستوى العالمي، المقياس يقيس الصحة النفسية الإيجابية ويتألف من 14 فقرة ذات صياغات موجبة ( منها على سبيل المثال : أشعر بالتفاؤل بشأن المستقبل ) ويتوجب على الفرد الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس وفقاً لسلم خماسي متدرج ( لا يحدث أبداً يساوي 1، نادراً ما يحدث يساوي 2 يحدث في بعض الأوقات يساوي 3 ، يحدث غالباً يساوي 4 ، يحدث دائماً يساوي 5 ، ومعايير تقييم المقياس هي كما يلي:

\* (1-1.8) لا رفاهية نفسية.

\* (1.81-2.6) رفاهية نفسية منخفضة.

\* (2.61-3.2) رفاهية نفسية متوسطة.

\* (3.2-4.0) رفاهية نفسية جيدة.

\* (4.1-5.0) رفاهية نفسية مرتفعة.

وهذا المقياس كثير الاستخدام على مستوى العالم ، وقد تم إعداد نسخته العربية بتصريح من أصحابه بواسطة الباحث ويتمتع المقياس بمواصفات سيكومترية تجعل منه ملائماً لقياس الغرض الذي بني لأجله فقد تراوحت درجة الاتساق الداخلي له ( معامل ألفا كرونباخ) ما بين 0.91 وفقاً لدراسة زايد ورفاقه ( Zayed et al 2018 ) ، ودرجة ثبات المقياس 0.79 . (كاشف، 2021، ص 261) .

\* ثبات الأداة:

إن ثبات الاختبار يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس المجموعة في نفس الظروف و يعني الثبات أن يكون الاختبار قادراً على أن يحقق دائماً النتائج نفسها بتقريب في حالة تطبيقها مرتين أو أكثر على نفس المجموعة. وقد اتبعنا في حساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية طريقة إعادة الاختبار على مجموعة من الطلبة تمثلت في 10 طلبة ، بفاصل زمني قدره 15 يوماً من تطبيق الاختبار الأول، حيث كان معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.79، وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس.

7. الأدوات الإحصائية المستعملة :

- المتوسط الحسابي:

- الانحراف المعياري:

- اختبارات ستيودنت.

- تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية لحساب نتائج الدراسة. SPSS

8. مناقشة النتائج:

تمهيد: تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية الوصفية للمعطيات التي لدينا، وكل ما يتعلق بها بالعرض وتحليل النتائج، وبعد ذلك قمنا بعرض وتحليل والمناقشة لكي نتوصل في النهاية إلى الاستنتاجات العامة، ونخرج بخاتمة البحث مع جملة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

### 1 - عرض وتحليل نتائج الدراسة :

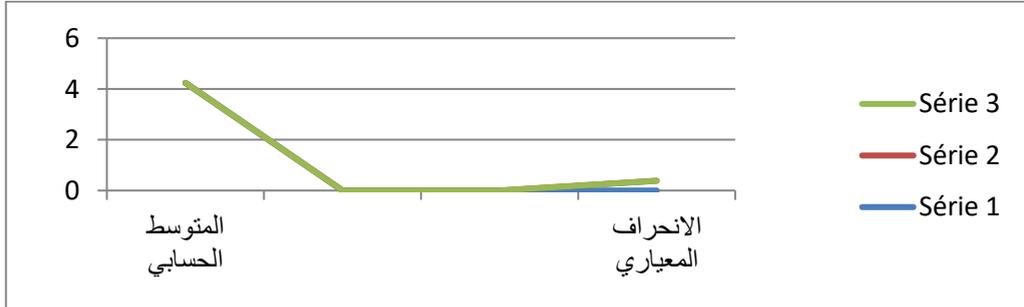
1-1- عرض نتيجة الفرضية الأولى: تنص الفرضية على أن مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا مرتفع، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم 01: نتائج اختبار(ت) لتحديد مستوى الرفاهية النفسية.

مقياس الرفاهية النفسية	عينة الدراسة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
/	40	39	4.24	0.391	19.148	.000	0.05

من خلال نتائج الجدول تبين أن المتوسط الحسابي بلغ (4.24) بانحراف معياري يساوي (0.391)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة الذي بلغ (19.148) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهي أقل من (0.05)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائياً وهذا يدل أن مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا مرتفع، هذا يعني عينة الدراسة يتصفون بارتفاع الرفاهية النفسية.

الشكل 01: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الأولى.



2-2- عرض نتيجة الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية في ظل وباء كورونا ، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم 02: نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية .

مقياس	عينة	المتوسط	الانحراف	درجة	قيمة "ت"	القيمة	مستوى
-------	------	---------	----------	------	----------	--------	-------

مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا.

الصحة النفسية	الدراسة	الحسابي	المعياري	الحرية	الاحتمالية	الدلالة
ذكور	33	4.11	0.38	38	0.97	0.05
إناث	07	3.96	0.21			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يوضح الفروق بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية في ظل وباء كورونا، حيث كانت الفروق لصالح الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي بمتوسط بلغ (4.11) وبانحراف معياري بلغ (0.38)، في حين بلغ متوسط الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي (3.96) و انحراف معياري (0.21) كما جاءت نتيجة قيمة "ت" 0.97 بقيمة احتمالية "0.000 أصغر من مستوى الدلالة 0.05، و عليه تقرر أنه توجد فروق فردية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية في ظل وباء كورونا.

الشكل 02: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (الذكور والإناث) للفرضية الثانية.



2. مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:

1.2. الفرضية الأولى: حيث توقعنا من خلالها أن مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا مرتفع ، وطبقا لنتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على تحقق الفرضية الجزئية الأولى ، وهذا ما يتفق مع

دراسة أحلام علي أحمد الزهراني، بعنوان الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، حيث أسفرت نتائجها أن مستوى الرفاهية النفسية ومستوى إدارة الذات لدى أفراد العينة مرتفع، كما يستطيع الفرد رفع المستوى من خلال تنظيم انفعالاته وذاته والاستمرار في تعلم كل ما هو جديد والانتباه إلى الخصائص الشخصية وخبراته في الحياة، فعندما يقدر الشخص ذاته ويزرع في نفسه الأمل والتفاؤل بعيداً عن الحزن والمشاعر السلبية يتكيف مع بيئته فيشعر بالرفاهية النفسية، فيشعر الشخص دائماً بالإيجابية، ويسعى دائماً لوضع أهداف قيمة وذات معنى ويضع خطط لتحقيقها، وتتشكل لديه علاقات اجتماعية إيجابية، ويشعر بالاستقلالية في تحديد مسار حياته، وبالتالي يشعر الفرد بالسكينة والطمأنينة والراحة النفسية وبالتالي يتمتع الفرد بصحة نفسية عالية بعيداً عن الاضطرابات والضغوطات والمشاكل النفسية، كما اتفقت مع نتائج دراسة أمل إبراهيم محمود عبد الباقي بعنوان تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث، حيث أسفرت النتائج عن تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً على الرفاهية النفسية، وأخيراً استمرار التحسن في مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها، والذي أدى بدوره إلى تحسين الرفاهية النفسية بعد ثلاثة أشهر، ومجمل النتائج تدعم الاعتقاد السائد في أدب اليقظة العقلية بأن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسين مستوى اليقظة المقررة ذاتياً والذي بدوره يحسن مستوى الرفاهية النفسية، وبهذا نستطيع القول بأن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

2.2. الفرضية الثانية: حيث توقعنا من خلالها أنه توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية في ظل وباء كورونا، و طبقاً لنتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على تحقق الفرضية الجزئية الثانية أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية، ومن خلالها نستنتج أن الذكور والإناث لا يتساوون في اكتساب الرفاهية النفسية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي بدرجات متفاوتة، بحيث كلا الجنسين أظهروا التفاؤل بأن المستقبل سيكون أفضل و شعورهم بأنهم ذو فائدة في الحياة و لديهم طاقة و حيوية عالية و كذلك شعورهم بالرضا و الثقة النفسية، وهذا يفسر لنا أن النشاط البدني الرياضي له دور ايجابي في تحقيق الرفاهية النفسية، إضافة إلى ذلك أن الرفاهية النفسية هي رضا الفرد عن حياته فتقلل المشاعر والمشكلات السلبية وتظهر المشاعر الإيجابية لديه، وقد تكون الرفاهية النفسية إما مرتفعة أو منخفضة لدى الشخص خاصة في فترة الوباء، وهذا يتفق مع دراسة كاشف زايد وآخرون بعنوان الرياضة في أثناء أوقات الفراغ تعزز الصحة النفسية لدى طلبة بعض الجامعات العربية، واستنتجت الدراسة أن ممارسة الرياضة في وقت الفراغ ولو بمعدلات محدودة يترافق مع ارتفاع مستوى الصحة لدى طلبة الجامعات وأوصت بضرورة تقديم المزيد من الدعم للنشاط الرياضي في الجامعات وأوصت بضرورة في الجامعات العربية لما للرياضة من أثر على تعزيز الصحة النفسية، وبهذا نستطيع القول بأن الفرضية الثانية تحققت.

**الفرضية العامة:**

توقعنا من خلالها أنه يسهم النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا، ومن خلال نتائج الدراسة التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي أظهرت صحة الفرضية وأكدت وجود فروق فردية بين

## مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا.

الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية في ظل وباء كورونا وكذا مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع ، وطبقا لنتائج الدراسة فإن الطلبة الممارسين لأنشطة الرياضة يتميزون بدرجة عالية في الرفاهية النفسية ، حيث يبدو واضحا وجليا دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجوانب النفسية لدى الطلبة لما له من أهمية بالغة وما تعود به على الطلبة من فائدة نفسية في فترة الوباء.

خاتمة:

من خلال تحليل فرضيات الدراسة والتي كانت تدور لتسليط الضوء حول مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية

النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا، و سعيينا فيها للكشف على مستوى الرفاهية النفسية و عن الفروق بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية ، نستنتج أن مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة مرتفع إضافة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية ، كما نستنتج أن ممارسة الطلبة للنشاط البدني يسهم تحقيق الرفاهية النفسية لديهم خاصة في ظل وباء كورونا وهذا يعني قدرة الشخص على اتخاذ قراراته الخاصة وقدرته على اختيار الأشياء التي يرغب بها حتى لو لم تتوافق هذه الاختيارات مع اختيارات الآخرين ، و قدرته على التعلم من نفسه وخص التجارب الجديدة والصعبة والتي تدل على رضا الفرد عن حياته بشكل تام.

### الاقتراحات والتوصيات:

موضوع مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى حول أجريت التي الدراسة خلال من طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا ، يوصي الباحث ببعض الاقتراحات التي يراها مناسبة وتمثل فيما يلي:

- ممارسة الأنشطة الترفيهية والترفيهية من أجل تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
- إجراء بحوث مشابهة حول الرفاهية النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- زيادة الوعي المجتمعي حول الممارسة الرياضية في فترة الوباء .
- الاهتمام بضرورة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في نشر المعلومات الصحية .
- ضرورة الاهتمام بتعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة وذلك بتعزيز المشاركة في الأنشطة الرياضية للقضاء على المشكلات النفسية .

- ضرورة اهتمام الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية في إرشاد الطلبة وتوجيههم خاصة في فترة الوباء.
- إجراء مزيد من الدراسات لإبراز دور الرفاهية النفسية عند مراحل عمرية أخرى ، وخاصة مرحلة التعليم المتوسط.

### قائمة المراجع:

- مروان عبد المجيد ابراهيم ، طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، عمان ، دار الثقافة للنشر ، 2006 .
- عمار بوحوش ، محمد محمود الذياب ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، سنة 1995.
- فاروق عبد الوهاب ، الرياضة صحة ولياقة بدنية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1995 .
- كاشف زايد وآخرون ، الرياضة في أثناء أوقات الفراغ تعزز الصحة النفسية لدى طلبة بعض الجامعات العربية، دراسات العلوم التربوية ، المجلد 48، العدد 2، 2021.
- أحلام علي أحمد الزهراني ، مجدة السيد علي الكشكي، الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، سنة 2020 .
- منى محمد إبراهيم عبد الكريم ، كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب بقنا ، العدد 52 ، الجزء الثاني ، 2021.
- أمال إبراهيم الفقي ، محمد كمال أبو الفتوح، المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد ، بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر، المجلة التربوية – العدد الرابع والسبعون، كلية التربية ، جامعة بنها ، مصر 2020.
- محمد عبد الحكيم صيام ، إمكانية تطبيق الإجراءات الاحترازية لعودة النشاط الرياضي بالقرى في ظل مواجهة فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، الإسكندرية ، 2020.