

## علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالرفاهية النفسية والوعي الثقافي

### الرياضي لدى طالبات الجامعة

م. د إخلص صباح علي

\*الايمل: [Akhlassbah0@gmail.com](mailto:Akhlassbah0@gmail.com)

تاريخ نشر: 2025/10/25

تاريخ استلام: 2025/05/19

### الملخص

هدف البحث التعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الرياضية الترويحية)، والفروق في الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الرياضية الترويحية، والفروق في الوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الرياضية الترويحية، فضلا عن التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الرياضية الترويحية، ومعرفة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الرياضية الترويحية).

اشتملت عينة البحث على عدد من طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الترويحية الرياضية) للعام الدراسي: 2024-2025 والبالغ عددهن (200) طالبة بواقع (100) طالبة ممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية، (200) طالبة غير ممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية.

وقد توصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات عينة البحث من طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الترويحية الرياضية) ولصالح الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية في (أهداف الأنشطة الترويحية، ومحتوى الأنشطة الترويحية والمقياس الكلي).
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في (إمكانات الأنشطة الترويحية، والأنشطة الترويحية المفضلة).
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية بين طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الترويحية الرياضية) ولصالح الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في (التقدير الإيجابي الذاتي والصحة البدنية والمقياس الكلي).
4. عدم وجود فروق بين طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الترويحية الرياضية) في (العلاقات الاجتماعية والسعادة النفسية).
5. وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرفاهية النفسية وأبعاد الوعي الثقافي الرياضي.

### الكلمات المفتاحية:

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، الرفاهية النفسية، الوعي الثقافي الرياض.



## The relationship between practicing recreational sports activities and psychological well-being and sports cultural awareness among female university students

Asst. Dr. Ikhlas Sabah Ali

\*Corresponding author: [Akhlassbah0@gmail.com](mailto:Akhlassbah0@gmail.com)

Received: 19-05-2025

Publication: 25-10-2025

### Abstract

The aim of the research was to identify differences in the practice of recreational activities among female university students (practicing and non-practicing recreational sports activities), differences in psychological well-being among female university students (practicing and non-practicing recreational sports activities), differences in cultural sports awareness among female university students (practicing and non-practicing recreational sports activities), differences in cultural sports awareness among female university students (practicing and non-practicing recreational sports activities), as well as identifying the relationship between practicing recreational activities and psychological well-being among female university students (practicing and non-practicing recreational sports activities), and understanding the relationship between practicing recreational activities and cultural sports awareness among female university students (practicing and non-practicing recreational sports activities). The research sample included a number of female university students (practicing and non-practicing recreational sports activities) for the academic year 2024-2025, totaling (200) students, with (100) practicing students. For recreational sports activities, (200) female students who did not participate in recreational sports activities were included

The study reached the following conclusions:

-1 There were statistically significant differences between the average responses of the research sample of female university students (practicers and non-practicers of recreational sports activities), in favor of those who practiced recreational sports activities, in terms of (recreational activity objectives, recreational activity content, and overall scale).

-2 There were no statistically significant differences between those who practiced and non-practicers of recreational sports activities, in terms of (recreational activity capabilities and preferred recreational activities).

-3 There were statistically significant differences in psychological well-being between female university students (practicers and non-practicers of recreational sports activities), in favor of those who practiced recreational sports activities, in terms of (positive self-esteem, physical health, and overall scale).

-4 There were no differences between female university students (practicers and non-practicers of recreational sports activities) in terms of (social relationships and psychological happiness).

### Keywords:

Practicing recreational sports activities, psychological well-being, cultural awareness of sports.



### المقدمة واهمية البحث

إن طلبة الجامعة بصورة عامة والطلبات بصورة خاصة من الموارد المهمة في المجتمع وانهم وسيلته الرئيسية وذخيرته البشرية، إذ انهم امل المجتمع في تحقيق أهدافه في المستقبل، وان إعدادهم بصورة متكاملة ومترنة نفسيا واجتماعيا وعقليا وبدنيا ليكونوا قادرين فيما بعد للاندماج في المجتمع. تعد الأنشطة الترويحية الرياضية التي تمارس داخل الجامعة جزء من العملية التربوية والتعليمية فمن خلالها يستطيع الطلبة الاشتراك في البرامج المختلفة ليكسبوا مختلف المهارات سواء كانت هذه المهارات حركية أو عقلية أو اجتماعية والتي يمكن استثمار أوقات الفراغ بصورة صحيحة لغرض تحقيق التوازن البدني الصحي والنفسي والعقلي الاجتماعي لدى الطلبة.

إن الرفاهية من المؤشرات المهمة للرضا عن الحياة التي يسعى الفرد للوصول لها ، إذ إنها الحالة التي يشعر بها الفرد بسعادته وراحته النفسية إذ إنها ترتبط بالسعادة أو العيش الطيب أو جودة الحياة، وان موسى (2000) يرى أن الرفاهية النفسية هي سلسلة من العمليات الاجتماعية التي تشمل تنمية الوعي بالواقع الحياتي الذي يعيش فيه قبولاً وقيمة بمحاولة تتجاوز الندم على ما فاتته وتقبل وضعه القائم الحالي كما هو ، فضلا عن التعامل مع بواقعيه مع المشكلات التي تواجهه في الوضع الراهن الذي يعيش فيه ويستمتع بها وفق فلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعله أكثر تسامحا مع ذاته ومع الآخرين، ومن ثم قبوله للآخرين بأفكارهم وآرائهم حتى ولو كانت مخالفه تماما لآرائه وأفكاره. (موسى:2000). إن لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية دور إيجابي في تحقيق الرفاهية النفسية والصحة البدنية وتقليل التوتر والقلق كما يؤدي إلى تحسين المزاج العام ، وان الأهمية البدنية للممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لا تقل عن الأهمية النفسية في تحقيق الاسترخاء النفسي ، فضلا عن زيادة التواصل الاجتماعي لان الأنشطة الترويحية الرياضية لها أهمية في تحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي للطلبة ، كما تنمي وعيهم اتجاه الأنشطة الترويحية الرياضية والأهمية البدنية والصحية والرياضية لان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي هو مجمل الأفكار والمعارف والثقافة التي تجعل الأفراد يسلكون منها معينا كما انه يشير إلى الاستجابة التي يقوم بها الشخص تجاه موقف معين من الثقافة العامة للمجتمع.

يستمد البحث الحالي أهميته في معرفة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرفاهية النفسية وأبعاد الوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية).



**مشكلة البحث:**

يمكن بيان مشكلة البحث الحالي في صورة السؤال التالي وما يتبعه من أسئلة فرعية:  
ماهي العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرفاهية النفسية والوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية)؟  
ويتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- ماهي الفروق في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طالبات الجامعة

(الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية)؟

- ماهي الفروق في الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة؟

- ماهي الفروق في الوعي الثقافي الرياضي لدى أفراد العينة؟

**أهداف البحث: يهدف البحث التعرف على:**

1. الفروق في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية)
2. الفروق في الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية)
3. الفروق في الوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية).
4. علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية بالرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية).
5. علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية بالوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية).

**حدود البحث:**

يتحدد البحث الحالي بمجموعة من طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية) للعام الدراسي: 2024-2025.

**تحديد المصطلحات:****1. الأنشطة الترويحية:**

هي تلك الأنشطة التي تمارس من قبل الأفراد بأوقات الفراغ يكون الهدف منها خروجهم من الروتين اليومي والعمل على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وتحقيق الذات. (الخولي: 1996)



أو: هي الأنشطة التي تمارسها الطالبات في أوقات فراغهن الهدف منها التخلص من الملل والروتين اليومي لهن لأجل استعادة نشاطهن وحيويتهم لتكملة باقي واجباتهن اليومية من دون توتر أو إجهاد. (عبد العال: 2022)

## 2. الرفاهية النفسية:

هو شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية (عبد الوهاب: 2006).

أو: هو شعور الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة بمجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفاعلية بإدارة الذات (ياسين وآخرون: 2014)  
أو: أنها مزيج من وجدان إيجابي متكرر ووجدان سلبي غير متكرر ومستوى عالي من الرضا عن الحياة. (عمار: 2016)

## 3. الوعي الثقافي الترويحي:

يقصد به إدراك الطلبة والطالبات بالجامعة للمفاهيم الترويحية بالجوانب المعرفية والاجتماعية والنفسية. (العيد: 2021)

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه ملائم لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه.

### ثانياً: مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث طالبات كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2024-2025، أما عينة البحث فقد اشتملت على (200) طالبة بواقع (100) طالبة ممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية و(100) طالبة غير ممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية.

### ثالثاً: أدوات البحث:

1. مقياس الأنشطة الترويحية الرياضية: تم استخدام مقياس الأنشطة الترويحية الرياضية المعد من قبل (أحمد وآخرون: 2017) يتكون المقياس من (57) فقرة موزعة على (5) أبعاد هي: مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية، أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية، إمكانات الأنشطة الترويحية الرياضية، محتوى الأنشطة الترويحية الرياضية، الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة، وقد وضعت البدائل (نعم، إلى حد ما، لا) يقابلها الدرجات (1،2،3)، وان اعلى درجة للمقياس هي (171)، واطل درجة هي (57). (أحمد وآخرون: 2017)



2. مقياس الرفاهية النفسية: يتكون المقياس من (20) فقرة موزعة على (4) أبعاد هي: بعد التقدير الإيجابي الذاتي بواقع (5) فقرات، وبعد العلاقات الاجتماعية بواقع (5) فقرات، وبعد الصحة البدنية بواقع (5) فقرات، وبعد السعادة النفسية بواقع (5) فقرات،، وقد وضعت (5) بدائل أمام كل فقرة هي (تنطبق دائماً، تنطبق، تنطبق أحيانا، لا تنطبق علي، لا تنطبق إطلاقاً) يقابلها الدرجات (1،2،3،4،5) (العيد: 2018)

3. مقياس أبعاد الوعي الثقافي الرياضي: تم استخدام مقياس أبعاد الوعي الثقافي الرياضي من إعداد (العيد: 2018) وقد تكون المقياس من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي المفاهيم الترويحية المعرفية بواقع (10) فقرة، وبعد المفاهيم الترويحية الاجتماعية بواقع (10) فقرة، وبعد المفاهيم الترويحية النفسية بواقع (10) فقرة، واستخدمت البدائل أوافق، أوافق أحيانا، لا أوافق) يقابلها الدرجات (1،2،3)، وان اعلى درجة هي (90) واطل درجة هي (30). (العيد: 2018)

#### رابعاً: الخصائص السيكومترية للمقاييس:

أولاً: صدق المقاييس: استخرجت الباحثة الصدق الظاهري للمقاييس الذي يعد احد الإجراءات الضرورية للمقياس وقد تم استخراجها من خلال عرضه عدد من الخبراء في علم النفس وعلم النفس الرياضي واخذ آراءهم حول مدى صلاحية فقرات كل مقياس للصفة المراد قياسها (عوده: 1995: 370) وقد حازت جميع فقرات المقاييس على موافقة الخبراء.

ثانياً: ثبات المقاييس: إن مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية بالقياس والذي يتطلب توافره في المقياس وقد قامت الباحثة باستخراج ثبات المقاييس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وقد تم تجزئة فقرات المقاييس إلى قسمين يتضمن القسم الأول (الفقرات الفردية) والقسم الثاني (الفقرات الإيجابية) وقد حسب معامل الارتباط بطريقة معامل ارتباط بيرسون ثم تم تصحيح معامل الثبات بمعادلة سيبرمان-براون (أبو لبده: 1985: 55) والجدول التالي يوضح ذلك:

المقياس	قيمة معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية	معامل الارتباط بعد التصحيح
الأنشطة الترويحية الرياضية	0,78	0,87
الرفاهية النفسية	0,84	0,91
أبعاد الوعي الثقافي الرياضي	0,79	0,88

خامساً: التجربة الاستطلاعية: تم إجراء تجربة استطلاعية على بعض أفراد العينة وقد تم اختيارهن بطريقة عشوائية وقد قامت الباحثة بتوزيع (5) لمقياس الأنشطة الترويحية الرياضية، والرفاهية النفسية، وأبعاد الوعي الثقافي الرياضي وقد تم استبعادهن من التجربة الرئيسية لغرض تحديد السلبيات



والمعوقات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق النهائي فضلا عن معرفة الزمن الذي ستستغرقه الطالبة في ملء الاستمارات ، وقد استغرق ملء مقياس الأنشطة الترويحية الرياضية (18) دقيقة والرفاهية النفسية (14) دقيقة وأبعاد الوعي الثقافي الرياضي (12) دقيقة.

**سادسا: التجربة الرئيسية:** تم تطبيق المقاييس (الأنشطة الترويحية الرياضية، الرفاهية النفسية، أبعاد الوعي الثقافي الرياضي) على عينة البحث البالغة (200) طالبة بواقع (100) طالبة من الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية و(100) طالبة من غير الممارسات للأنشطة الترويحية، وقد تم توزيع الاستمارات عليهن بعد توضيح ما هو مطلوب منهن والإجابة عن استفساراتهن، ثم تم بعد ذلك جمع الاستمارات تصحيحها وفق مفاتيح التصحيح الخاصة لكل مقياس من المقاييس ومعالجتها إحصائيا لاستخراج النتائج.

**سابعا: الوسائل الإحصائية:** للتوصل إلى نتائج البحث تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي spss.

**عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:**

**أولا: عرض النتائج:**

الهدف الأول: التعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية).

بعد تطبيق مقياس ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على عينة البحث، تم معالجة البيانات

إحصائيا، وظهرت النتائج الموضحة في جدول (1)

جدول (1)

يبين الفروق في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات

للأنشطة الترويحية الرياضية)

الدالة	قيمة ت المحسوبة	غير الممارسات (100) طالبة		الممارسات (100) طالبة		أبعاد الأنشطة الترويحية
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير داله	0.42	2.7	16.4	2.9	16.6	مفهوم الأنشطة الترويحية
داله	1.98	6.5	32.3	6.3	34.1	أهداف الأنشطة الترويحية
داله	2.54	5.7	24.5	5.9	26.6	محتوى الأنشطة الترويحية
غير داله	0.213	3.2	20.1	3.4	20.2	إمكانات الأنشطة الترويحية
غير داله	1.48	4.1	29.9	4.3	30.6	الأنشطة الترويحية المفضلة
داله	2.99	14.01	122.6	13.2	128.4	الدرجة الكلية

ت الجدولية (1.96) عند درجة حرية (99) ومستوى دلالة (0.05)



يتضح من الجدول السابق إن قيمة ت المحسوبة ل (أهداف الأنشطة الترويحية، ومحتوى الأنشطة الترويحية والدرجة الكلية للمقياس) هي (1.98، 2.54، 2.99) على التوالي قد جاءت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات عينة البحث من طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات لأنشطة الترويحية الرياضية) ولصالح الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية في (أهداف الأنشطة الترويحية، ومحتوى الأنشطة الترويحية والمقياس الكلي)، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة ل (أماكن الأنشطة الترويحية، والأنشطة الترويحية المفضلة) هي (0.213، 1.48) على التوالي وهي اصغر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في (إمكانات الأنشطة الترويحية، والأنشطة الترويحية المفضلة).

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية).

بعد تطبيق مقياس الرفاهية النفسية على عينة البحث، تم معالجة البيانات إحصائياً، وظهرت النتائج كما موضحة في جدول (2)

### جدول (2)

يبين الفروق في أبعاد الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية)

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	غير الممارسات (100) طالبة		الممارسات (100) طالبة		أبعاد الرفاهية النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
داله	2.32	8.1	23.1	7.6	25.7	التقدير الإيجابي الذاتي
غير داله	0.67	7.8	31.2	6.7	31.9	العلاقات الاجتماعية
داله	5.78	7.1	30.1	6.9	34.5	الصحة البدنية
غير داله	1.28	7.3	26.9	7.4	28.3	السعادة النفسية
داله	2.84	7.6	26.6	7.8	29.7	الدرجة الكلية

ت الجدولية (1.96) عند درجة حرية (99) ومستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول السابق إن قيمة ت المحسوبة ل (للتقدير الإيجابي الذاتي، والصحة البدنية والمقياس الكلي للمقياس) هي (2.32، 5.78، 2.84) على التوالي قد جاءت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) مما يشير أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية بين طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية) ولصالح الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في (التقدير الإيجابي الذاتي والصحة البدنية والمقياس الكلي)، في حين بلغت قيمة ت



المحسوبة ل (العلاقات الاجتماعية والسعادة النفسية) هي (0.67، 1.28) على التوالي قد جاءت أصغر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) مما يشير إلى عدم وجود فروق بينهما في (العلاقات الاجتماعية والسعادة النفسية).

ثالثاً: التعرف على الفروق في أبعاد الوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الرياضية الترويحية).

بعد تطبيق مقياس أبعاد الوعي الثقافي الرياضي على عينة البحث، تم معالجة البيانات

أخصائياً، وظهرت النتائج الموضحة في جدول (3)

جدول (3)

يبين الفروق في أبعاد الوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الترويحية الرياضية)

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	غير الممارسات (100) طالبة		الممارسات (100) طالبة		أبعاد الوعي الثقافي الرياضي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
داله	3.88	8.2	24.2	8.1	28.7	المفاهيم المعرفية
غير داله	0.35	8.3	33.9	7.7	34.3	المفاهيم الاجتماعية
داله	2.38	8.1	36.3	7.1	39.1	المفاهيم النفسية
غير داله	1.62	7.2	31.4	33.2	33.2	الدرجة الكلية

ت الجدولية (1.96) عند درجة حرية (99) ومستوى دلالة (0.05).

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة ل ( للمفاهيم المعرفية والمفاهيم النفسية) هي (3.88، 2.38) على التوالي قد جاءت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) مما يشير أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الوعي الثقافي الرياضي بين طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الترويحية الرياضية) ولصالح الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في (المفاهيم المعرفية والمفاهيم النفسية)، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة ل (المفاهيم الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس) هي (0.35 و 1.62) على التوالي قد جاءت أصغر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) مما يشير إلى أنه لا توجد فروق بينهما في (المفاهيم الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس).

رابعاً: التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية بالرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات) للأنشطة الرياضية الترويحية).

لتحقيق ذلك تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرفاهية النفسية إذ تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين ممارسة الأنشطة الترويحية



الرياضية والرفاهية النفسية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (4.58) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0,05) والجدول (4) يبين ذلك.

#### جدول (4)

يبين دلالة الارتباط بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية).

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد	المعالم الإحصائية
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	1.96	4,58	0,21	200	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية X الرفاهية النفسية

درجة الحرية = 198، مستوى الدلالة = 0,05

خامسا: التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وأبعاد الوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية) لتحقيق ذلك تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وأبعاد الوعي الثقافي الرياضي إذ تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وأبعاد الوعي الثقافي الرياضي إذ كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (9.1) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0,05) والجدول (5) يبين ذلك.

#### جدول (5)

يبين دلالة الارتباط بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وأبعاد الوعي الثقافي الرياضي لدى طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية).

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد	المعالم الإحصائية
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	1.96	9.1	0,39	200	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية X أبعاد الوعي الثقافي الرياضي

درجة الحرية = 198، مستوى الدلالة = 0,05

ثانيا: تفسير النتائج وتحليلها:

يتضح من نتائج الجداول (1)، (2)، (3)، (4)، (5)، (6) وجود فروق بين استجابات طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية ولصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية، وقد يرجع ذلك إلى امتلاك ومعرفة الطالبات الممارسات للأنشطة



الرياضية بأنواع الأنشطة الترويحية الرياضية التي تساعدن في اختيار النشاط المفضل لديهن، فضلا عن قدرتهن على ممارسة العديد من الأنشطة الترويحية الرياضية باستخدام الإمكانيات المتاحة لهن من ملاعب وأدوات رياضية ، على العكس من الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية التي تحكمهن العديد من قيود المجتمع المتعلقة بعادات وتقاليد المجتمع.

كما يتبين من نتائج الجداول السابقة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية بين طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية) ولصالح الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في (التقدير الإيجابي الذاتي والصحة البدنية والمقياس الكلي)، وعدم وجود فروق بين طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية) في (العلاقات الاجتماعية والسعادة النفسية).

وذلك لان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثير إيجابي كبير على الرفاهية النفسية للطالبات اذ ان هذه الأنشطة تساعد في تخفيف التوتر والقلق، وتحفز الجسم على إفراز هرمونات السعادة مثل هرمون الأندورفين والدوبامين، مما يعزز الشعور بالراحة النفسية، كما أن المشاركة في الرياضات الترويحية تعزز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز، اذ يشعر الفرد بالرضا عن نفسه عندما يحقق أهدافاً رياضية أو يتعلم مهارات جديدة ، فضلا عن ذلك فإن هذه الأنشطة تعزز العلاقات الاجتماعية وتوفر فرصة للتفاعل مع الآخرين، مما يساهم في تحسين الحالة النفسية بشكل عام من خلال عدة آليات منها التفاعل الاجتماعي الذي توفر الأنشطة الرياضية بيئة اجتماعية داعمة، مما يعزز الشعور بالانتماء ويقلل من العزلة الاجتماعية، والتوازن الكيميائي في الدماغ الذي يؤدي إلى إفراز هرمونات تلعب دوراً رئيسياً في تحسين المزاج وتقليل التوتر والقلق تحقيق الذات ، والشعور بالإنجاز الذي يعمل على تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الذاتية، ويشعر الفرد بالرضا عن نفسه عند تحقيق أهداف رياضية أو تعلم مهارات جديدة ، وتحسين الوظائف الإدراكية مثل التركيز والذاكرة، مما يساهم في تحسين جودة الحياة النفسية، وتوفر بيئة آمنة للتعبير عن المشاعر والتخلص من الطاقة السلبية، مما يساعد في تحقيق التوازن العاطفي. كما أنها تعزز المرونة النفسية، أي قدرة الفرد على التعامل مع التحديات والضغوط بطريقة إيجابية.

كما يتضح من الجداول السابقة ان هناك علاقة ارتباط بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والوعي الثقافي الرياضي لدى الطالبات وهذا يعني إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز المعرفة الرياضية والثقافة الرياضية لدى الطالبات، اذ توفر لهن فرصة لفهم القواعد الرياضية، والتعرف على تاريخ الرياضة، وأهميتها في الحياة اليومية ، وأن الانخراط في هذه الأنشطة يساعد في تطوير مهارات التفكير النقدي واتخاذ القرار، اذ تصبح الطالبات أكثر وعياً بأهمية الرياضة للصحة



الجسدية والنفسية، مما يعزز اهتمامهم بالممارسات الرياضية الصحيحة فضلا عن ذلك فإن المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية تعزز الشعور بالانتماء إلى المجتمع الرياضي، مما يزيد من اهتمام الطالبات بالثقافة الرياضية بشكل عام وذلك لان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تعزيز المعرفة الرياضية لدى الطالبات، وتوفر لهن فرصة لفهم القواعد الرياضية، والتعرف على تاريخ الرياضة، وأهميتها في الحياة اليومية، كما أن الانخراط في هذه الأنشطة يساعد في تطوير مهارات التفكير النقدي واتخاذ القرار، اذ تصبح الطالبات أكثر وعيا بأهمية الرياضة للصحة الجسدية والنفسية، مما يعزز اهتمامهم بالممارسات الرياضية الصحيحة فضلا عن ذلك فان المؤسسات التعليمية تلعب دورا مهما في تعزيز العلاقة بين الأنشطة الترويحية الرياضية والوعي الثقافي الرياضي، فتوفر برامج رياضية متنوعة تهدف إلى تثقيف الطالبات حول أهمية الرياضة وتأثيرها على الصحة العامة، كما أن تنظيم الفعاليات الرياضية والمسابقات داخل الجامعات والمدارس يساعد في نشر الثقافة الرياضية بين الطالبات، وان الأنشطة الترويحية الرياضية لا تقتصر فقط على الفوائد البدنية، بل تمتد إلى التأثير النفسي والاجتماعي. فهي تساعد في تحسين التفاعل الاجتماعي، وتعزز الشعور بالانتماء إلى المجتمع الرياضي، مما يزيد من اهتمام الطالبات بالثقافة الرياضية بشكل عام اذ أن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الثقة بالنفس، وتطوير مهارات القيادة والتعاون.

#### الاستنتاجات:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات عينة البحث من طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية) ولصالح الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية في (أهداف الأنشطة الترويحية، ومحتوى الأنشطة الترويحية والمقياس الكلي).
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في (إمكانات الأنشطة الترويحية، والأنشطة الترويحية المفضلة).
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية بين طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية) ولصالح الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في (التقدير الإيجابي الذاتي والصحة البدنية والمقياس الكلي).
4. عدم وجود فروق بين طالبات الجامعة (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية) في (العلاقات الاجتماعية والسعادة النفسية).
5. وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرفاهية النفسية
6. وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وأبعاد الوعي الثقافي الرياضي..



### التوصيات: في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

1. ضرورة العمل على رفع مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من خلال نشر الثقافة والوعي الرياضي بإعداد دليل للتعريف بمفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية ومعرفة أهميته وأهدافه وأنواعه.
2. تفعيل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في الجامعة من خلال زيادة فترات الممارسة وتوفير الأماكن المناسبة للطلبات لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
3. العمل على تنمية الرفاهية النفسية للطلبات من خلال تنظيم برامج تدريبية أو إرشادية لمساعدتهن على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية لديهن.
4. ضرورة العمل على تفعيل المشاركة المجتمعية للطلبات بالأنشطة الترويحية الرياضية لغرض استثمار وقت فراغهن.
5. العمل على استحداث أنشطة ترويحية رياضية تمارس في وقت الفراغ لتلبية رغبات وميول الأفراد.
6. ضرورة توفير كوادر تدريبية لتطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية لرفع مستوى الوعي الترويحي الرياضي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
7. عقد ندوات تثقيفية ترويحية للطلبات لحثهن على المشاركة في الأنشطة الترويحية المختلفة بالجامعة.
8. دمج الرياضة في المناهج الدراسية لتعزيز المعرفة الرياضية لدى الطالبات.
9. استخدام وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي لنشر الوعي حول أهمية الرياضة وتأثيرها على الصحة والوعي الثقافي.

### المقترحات:

1. القيام بدراسة مماثلة للدراسة الحالية على المراحل الدراسية الأخرى.
2. إجراء دراسة لمعرفة الفروق بين الجنسين في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرفاهية النفسية والوعي الثقافي الرياضي.
3. إجراء دراسات تبحث الرفاهية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات كجودة الحياة والشخصية... الخ.

### المصادر:

- البسيوني، محمد سويلم وآخرون: 2006، استراتيجية تفعيل المشاركة في الأنشطة الطلابية بجامعة المنصورة، جامعة المنصورة، مطبعة جامعة المنصورة.
- أبو لبده، سبع محمد: 1985، مبادئ القياس النفسي والتقويم التربوي، ط 3، جمعية عمال المطابع، القاهرة، مصر.
- أحمد، محمد أحمد وآخرون: 2017، قياس مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.
- الحماحمي، محمد وعبد العزيز، عايدة: 2009، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط 6، القاهرة.



- خرنوب، فتون: 2016، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل. دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق بحث منشور في مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد 14، العدد الأول.
- الخولي، أمين أنور: 1996، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- الزبون، منصور نزال والقاضي، هيثم: 2016، دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوطات النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية في الأردن، دراسات العلوم التربوية.
- شند سميرة محمد وآخرون: 2013، مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، كلية التربية، جامعة عين شمس مجلة الإرشاد النفسي، العدد 36.
- عبد الحميد أحمد ربيع: 1998، التصور الإسلامي لدور الترويح التربوي في بناء الشخصية المسلمة، بحث منشور، مجلة كلية التربية / جامعة الأزهر، القاهرة، العدد 71.
- عبد العال، ساره عاطف: 2022، تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية / بنات - جامعة الزقازيق.
- عبد اللطيف، أماني شعبان وعبد القادر، أحمد محمد: 2013، ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقته بجودة الحياة لدى طالبات كليتي الرياضة بجامعتي المنيا وبنى سويف.
- عبد المقصود، أماني: 2006، السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد الثاني كلية التربية، جامعة المنوفية.
- عبد الوهاب أماني عبد المقصود: 2006، السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، السنة الثانية والعشرون (2).
- عمار، طاهر سعد محسن: 2016، أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس
- عوده، أحمد سليمان ويوسف، خليل: 2000، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الأمل للنشر والتوزيع، ط 2، الأردن.
- العبد، بن سمشة: 2021، دراسة مستوى الوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى طلبة الجامعة، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد 9، العدد 3.
- كنزه، سنجاق الدين ونسرين، جمعي: 2023، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي / دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- محفوظ، إيمان سالم: 1995، وضع مقياس لمستوى التنور الترويحي لدى طالبات الجامعة، جامعة الإسكندرية. منار
- موسى، إبراهيم كمال: 2000، السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، ج 1، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- ياسين، حمدي محمد وبخرون: 2014، الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، مصر.
- Genogram. & Solano: 2014, Well-being and life satisfaction in Argentina adolescents, Journal of Youth Studies.
- Ryff, C.D.:1989, Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology,

