

# السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية وممارسة النشاط البدني لدى طلبة الجامعة

غادة سعد الطلحة (٥)

## المخلص:

هدفت الدراسة إلى فحص علاقة السلوك الاجتماعي الإيجابي والذي يتمثل في (المشاركة، المساعدة، الرعاية، والشعور بالتعاطف) مع السلوك الصحي والذي تمثل في ممارسة النشاط البدني (مرتفع، معتدل، منخفض الشدة) ومع متغير الرفاهية النفسية. طبقت الدراسة على (٢٥٢) طالب وطالبة في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض، حيث كان عدد الذكور (٨٤)، وعدد الإناث (١٦٨). تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة كان ضعيفا، أما مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي فقد كان فوق المتوسط. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث والتخصص في درجات الرفاهية النفسية وأبعادها الخمسة ما عدا بعد (قبول الذات) لصالح الذكور ولتخصص المسار العلمي، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث والتخصص في درجات السلوك الاجتماعي الإيجابي. وجدت فروق دالة إحصائية بين درجات الرفاهية النفسية والسلوك الاجتماعي الإيجابي تعزى إلى ممارسة النشاط البدني لصالح الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني (معتدل الشدة). كما أن الرفاهية النفسية وممارسة النشاط البدني تنتبأ بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: السلوك الاجتماعي الإيجابي، الرفاهية النفسية، النشاط البدني، الصحة النفسية، طلبة الجامعة.

## **Prosocial Behavior And Its Correlation With Physiological Well-Being And Physical Activity Among University Students**

**Ghada Saad Altalha<sup>(\*)</sup>**

### **Abstract:**

This study aimed to investigate Prosocial Behavior, as measured by subscales (sharing, helping, taking care of , and feeling of empathic). As well as healthy behavior, as measured by levels of Physical Activity ( high, moderate, and low intensity) and their relationship to Psychological Well-Being. The study was conducted at King Saud University in Riyadh and included (n=252) students, with (84) males and (168) females. A descriptive correlational approach was used to analyze the data. The results of the study indicated that there were no significant gender differences in psychological well-being or its components, except for the sixth component (Self-Acceptance) , which showed that there were significant differences among gender, for male and the students of scientific track. However, there were statistically significant differences among levels of psychological well-being and prosocial behavior for students who engaged in moderate intensity physical activity and for students of scientific track. The finding revealed that psychological well-being and physical activity are predicting prosocial behavior among university students.

**Key Words: Prosocial Behavior ;Psychological Well-Being; Physical Activity; Mental Health; University Students.**

---

(\*) Assistant Professor - King Saud University , Email: galtalha@ksu.edu.sa

## المقدمة

ينشأ السلوك الإنساني من تفاعل العديد من العوامل البيولوجية، النفسية، والمثيرات الخارجية، ومنها: التفاعل بين الشخصية. وقد ينتج عن هذا التفاعل سلوكيات إيجابية، أو سلبية، ويؤثر كلاهما على صحة، ورفاهية الفرد والمجتمع. واهتم الباحثون بدراسة السلوك الاجتماعي السلبي مثل العدوانية، وعدم الأمانة، بينما تم تجاهل دراسة السلوك الاجتماعي الإيجابي إلى عام ١٩٧٠، حيث بدأ قلة من الباحثين في التركيز على دراسة كيفية تطور السلوك الاجتماعي الإيجابي<sup>(١)</sup> مثل: التعاطف، المشاركة، المساعدة، التبرع، التسهيل، والدعم، كما تم التركيز في المقام الأول على السلوكيات الإيجابية، التي تعود بالنفع على الآخرين، وتكون طوعية ومنتعمدة حيث لا يرجع أداء هذه السلوكيات الإيجابية من أجل الحصول على تعزيز خارجي وإنما لتعزيز الفرد داخليا (Feshbach & Eisenberge, 1982).

ومن أبرز الباحثين الذين اهتموا بدراسة مفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي ألبرت بندورا Albert Bandura، الذي يؤكد دور التعلم بالملاحظة، والنمذجة في اكتساب السلوك الاجتماعي الإيجابي، وركز دانييل باتسون Daniel Batson على التعاطف ودوره في تحفيز السلوك الاجتماعي الإيجابي (Batson, 1987; Musser & Leone, 1992).

ويحتاج البشر بعضهم البعض، مما يعني أن السلوك الاجتماعي الإيجابي يرتبط ارتباطا وثيقا ببقاء الإنسان وصحته، ورفاهيته. وتؤدي السلوكيات الإيجابية مثل الترابط، التعاطف، المثابرة، وتحمل المسؤولية إلى رفع الوعي الذاتي، كما ينعكس على أداء الأفراد في المؤسسات أو المجتمع، ويساهم في زيادة التفاعل الاجتماعي الإيجابي، وخفض الانحرافات، والسلوك العدواني (Brown et al, 2003; Darawsheh, 2021).

---

(1) Prosocial Behavior

وعرف بركات (٢٠٢٠) معنى السلوك الاجتماعي الإيجابي بأنه الدافع الذي يحفز سلوك الفرد للقيام بما فيه مصلحة للآخرين ماديا، ومعنويا، كما يرى ستوب Staub (2013) أنه يمكن النظر إلى السلوك الاجتماعي الإيجابي على أنه أي فعل، أو إجراء يهدف إلى مساعدة، أو إفادة الفرد، أو مجموعة من الأفراد دون توقع الحصول على مكافأة خارجية، كما تنطوي هذه الأفعال غالبا على بعض التكلفة أو التضحية من قبل الفاعل. وعلى الرغم من تعريف السلوك الاجتماعي الإيجابي على أنه سلوك تطوعي يهدف إلى مساعدة شخص آخر، إلا أن هذا التعريف يجسد مجموعة واسعة من الدوافع المختلفة، التي قد ينتج عنها سلوكيات وتنبؤات مختلفة، مثل: سلوك المساعدة، الإيثار، التعاطف، التبرع، المشاركة، والإحساس بالمسؤولية الاجتماعية. ويعتبر النمو عاملا مؤثرا في ظهور السلوك الاجتماعي الإيجابي، حيث يظهر الأطفال في عمر مبكر مجموعة واسعة من السلوكيات الاجتماعية والإيجابية المختلفة، التي يتم تحفيزها وتنشئها اجتماعيا بواسطة عوامل مختلفة (Padilla-Walker & Carlo, 2015).

ويلعب السلوك الاجتماعي الإيجابي دورا مهما في زيادة قدرة الفرد على ممارسة السلوكيات المعززة للصحة الجسدية والنفسية، حيث أظهرت نتائج دراسات أن السلوك الاجتماعي الإيجابي قد يرفع من مزاج المساعد، كما أن تقديم المساعدة قد يكون منبئا بالصحة النفسية والجسدية للشخص المساعد أكثر ممن تلقى المساعدة، كما ارتبط تقديم الدعم الاجتماعي، دون تلقيه، بتحسين مستوى الرفاهية النفسية، وانخفاض معدلات المرض، كما ساهم السلوك الاجتماعي الإيجابي في تعزيز الصحة العامة وإطالة عمر الشخص المساعد وممارسة النشاط البدني لدى البالغين (Yinon & Landau, 1987; Schwartz, et al, 2003; Brown & Cialdini, 2015; Brown & Brown, 2015; Foy, et al, 2013).

وقد يكون السلوك الاجتماعي الإيجابي مصدرا من مصادر الدعم الذاتية للفرد، وهذا بدوره ينعكس على الصحة النفسية والجسمية.

## مشكلة البحث

يمر الفرد بمراحل مختلفة، وفقا للمتطلبات الحياتية كمرحلة انتقال الأفراد من بيئة المدرسة إلى الجامعة، وكل ذلك يؤثر على الجانب النفسي، ويشكل ضغطا وتحديا جديدا في حياة طلاب الجامعة. وفي هذا الجانب قد يساهم السلوك الاجتماعي الإيجابي في خفض التوتر، والمساعدة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والحياتية، والتعامل بشكل أفضل مع القلق، وحالة الارتباك، والاكئاب، وممارسة النشاط البدني، والتعامل مع المشاعر السلبية الأخرى لدى طلبة الجامعة (Wan, et al, 2021; Moore, et al, 2020).

وفي مراجعة منهجية لـ (١٧٤) دراسة بين عام (١٩٧٩-٢٠١٧) حول السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلبة الجامعة، ظهر أن نسبة معدلات السلوك الاجتماعي الإيجابي كانت متوسطة، مما يشير إلى أن طلاب الجامعات ينخرطون في السلوك الاجتماعي الإيجابي بمستوى متوسط، كما تباين حجم التأثير اعتمادا على نوع السلوك الاجتماعي الإيجابي الذي تمت دراسته، حيث كان بعد (سلوك المساعدة) الأعلى ارتفاعا، أما (بعد سلوك التعاون) فقد كان الأقل درجةً بين طلبة الجامعة، كما أن انتشار السلوك الاجتماعي الإيجابي ظلّ مستقرًا نسبيًا مع مرور الوقت بدون ملاحظة أي تغييرات ملحوظة خلال العقود الأخيرة (Gentle-Genitty & Karikari, 2019).

وأظهرت دراسة هوي وزملائها Hui et al (٢٠٢٢) أن أغلب طلبة الجامعة حصلوا على درجة متوسطة في السلوك الاجتماعي الإيجابي، والتي ارتبطت بعوامل أخرى مثل تربية الأسرة، والجو الثقافي للمجتمع.

وتعتبر الرفاهية النفسية<sup>(١)</sup> من مؤشرات الصحة النفسية، التي تعنى بمجموعة من المؤشرات السلوكية والانفعالية، التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام. كما يتضمن أبعاد ذاتية، ونفسية، واجتماعية،

---

(1) Psychological Well-Being

بالإضافة إلى السلوكيات المتعلقة بالصحة، وتتمثل الرفاهية النفسية في ستة أبعاد، وهي:

- ١- الاستقلالية<sup>(١)</sup>
- ٢- التمكين البيئي<sup>(٢)</sup>
- ٣- النمو الشخصي<sup>(٣)</sup>
- ٤- العلاقات الإيجابية<sup>(٤)</sup>
- ٥- الهدف من الحياة<sup>(٥)</sup>
- ٦- وتقبل الذات<sup>(٦)</sup>

(Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008)

وغالبا ما ينظر إلى مفهوم الرفاهية النفسية على أنه حالة من حالات الصحة النفسية، التي تدعم تجارب الفرد ومواجهة التحديات في الحياة اليومية، ومنها المرحلة التعليمية والضغوط النفسية (Seifert, 2005).

وبما أن الرفاهية النفسية هي مؤشر مهم للصحة النفسية، فقد ذكرت العديد من الدراسات أن العديد من طلبة الجامعة يواجهون تحديات في الصحة النفسية، حيث أفاد (٣٩%) من طلبة الجامعة بأنهم يشعرون بحالة من الاكتئاب الشديد، خلال الاثنتي عشر شهرا الماضية، لدرجة أنه كان من الصعب القيام بالأعمال والواجبات المطلوبة منهم، كما أفاد (٦١%) من طلبة الجامعة أنهم يشعرون بحالة من القلق الشديد. (American College Health Association, 2018).

وارتفعت معدلات اضطرابات الاكتئاب الشديد لدى طلبة الجامعة بشكل ملحوظ من عام ٢٠٠٩ إلى عام ٢٠١٨، كما كانت الزيادة في مستويات

- (1) Autonomy
- (2) Environmental Mastery
- (3) Personal Growth
- (4) Positive Relations
- (5) Purpose in Life
- (6) The Self-Acceptance

اضطرابات الاكتئاب مرتفعة بين الطلبة، الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٥) عاما (Twenge et al., 2019).

ودعمت دراسات عديدة علاقة السلوك الاجتماعي الإيجابي بالرفاهية النفسية حيث أن أداء الأعمال التي تتسم باللفظ<sup>(١)</sup> والمرتبطة بالسلوك الاجتماعي الإيجابي أثناء تلقي دعم الاستقلالية أو الحكم الذاتي قد ساهم في تحسن كبير في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة مقارنة بالمجموعة التي مارست السلوك الاجتماعي الإيجابي بدون دعم الاستقلالية (Nelson, et al, 2015) وتفترض نظرية تقرير المصير<sup>(٢)</sup> أن الدرجة التي يكون فيها الفعل الاجتماعي الإيجابي إراديا أو مستقلا فإنه يتنبأ بتأثيره على الرفاهية النفسية (Martela & Ryan, 2016).

يرى هيو (Hui, 2022) أن الرفاهية النفسية تولد السلوك الاجتماعي الإيجابي والعكس صحيح، أي بمعنى آخر، أن الرفاهية النفسية والسلوك الاجتماعي الإيجابي يتأثران ببعضهم البعض.

وأظهرت نتائج دراسة مطولة أن قيام المجموعة التجريبية بأعمال لطيفة ترتبط بالسلوك الاجتماعي الإيجابي أدى إلى زيادة مستويات الرفاهية النفسية، والقبول الاجتماعي، وقبول الأقران مقارنة بالمجموعة، التي طلب منها زيارة ثلاثة أماكن بدون القيام بأي سلوك اجتماعي إيجابي (Layous, et al, 2012)

كما ارتبط السلوك الاجتماعي الإيجابي من خلال الدعم القائم، خلال بداية إغلاقات وباء الكورونا، إلى زيادة مستوى الرفاهية النفسية في ثماني مناطق مختلفة من العالم (Haller, et al, 2022).

واتضح أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية كانوا أكثر ميلا للانخراط في السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، مثل: العمل التطوعي، والعطاء، كما ارتبطت الرفاهية النفسية إيجابيا مع أشكال مختلفة من

(1) Kindness

(2) Theory of Determination-Self

السلوك الاجتماعي الإيجابي بين المراهقين. (Caprara, et al.,2012; Kumar,2014; Padilla-Walker and Carlo,2015)

وفي دراسة مطولة للسون، وبديل، والكر Son and Padilla- Walker (2020) ارتبط السلوك الاجتماعي الإيجابي بالرّاهية النفسية، والرضا عن الحياة، وجودة الصداقة، كما انخفضت أعراض القلق لدى المجموعة التجريبية، التي مارست السلوك الاجتماعي الإيجابي، ثلاثة أيام أسبوعياً، مقارنة بالمجموعات الأخرى، وارتفعت لديهم مشاعر الرضا عن الحياة طول فترة التدخل والمتابعة (Miler, et al,2022).

وتعتبر ممارسة النشاط البدني إحدى السلوكيات الصحية، حيث تساهم ممارسة النشاط البدني في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية، ويمكن للأنشطة البدنية أن تحسن من الصحة النفسية وتقلل، أو تمنع بعض الاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسية، وتحسين الحالة المزاجية، وجودة الحياة، وتحسين جوانب أخرى للصحة واللياقة البدنية، بما في ذلك القدرة التنفسية الهوائية (Fossati, et al, 2021).

والنشاط البدني، هو: أي حركة جسدية تساهم في عمل العضلات وتتطلب طاقة أكثر من الراحة، مثل: المشي السريع، الجري، الرقص، السباحة، واليوغا، كما يشير النشاط البدني إلى أي حركة تعزز الصحة، وتشمل أنواع الأنشطة البدنية، ومنها: الأنشطة الهوائية، تقوية العضلات، تقوية العظام، التوازن، والمرونة. ويعرف التمرين بأنه نشاط بدني ذو تخطيط وتنظيم، مثل: رفع الأوزان، وحضور دورس التمارين الرياضية، أو اللعب في فرق رياضية (National Heart, Lung, and Blood Institute,2022).

وعلى الرغم من الفوائد العديدة لاتباع نمط حياة نشط وتبني سلوكيات صحية إلا أن قلة ممارسة النشاط البدني تمثل مشكلة صحية شائعة لدى طلبة الجامعة.



بعض الدراسات ذكرت أن مستوى درجة انتظام ممارسة النشاط البدني يؤثر على الصحة الجسدية والنفسية، حيث ارتبطت ممارسة النشاط البدني المنتظم ومرتفع الشدة بانخفاض ملحوظ بالإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، لدى الذكور مقارنة بالأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني منخفض الشدة (Kohl & Cook, 2013; Amidei, et al, 2022).

وساهمت ممارسة النشاط البدني المعتدل في تقليل القلق، كما عززت ممارسة النشاط البدني مرتفع الشدة في رفع مستوى جودة الحياة، بغض النظر عن النوع، والعمر، أو الحالة الصحية، كما لم يكن هناك اتفاق على مستوى النشاط البدني الأمثل من حيث النوع، أو عدد التكرارات لخفض الأعراض السلبية للصحة النفسية (Lawton, et al, 2017; Stojmenovic et al, 2021; Marconcin, et al, 2022).

ويلعب السلوك الاجتماعي الإيجابي دورا مهما في تحفيز قدرة الفرد على ممارسة السلوكيات المعززة للصحة، مثل ممارسة النشاط البدني، حيث تحدثت بعض الدراسات عن دور السلوك الاجتماعي الإيجابي في تحفيز ممارسة الأنشطة البدنية، أما بعض الدراسات فقد ركزت على دور ممارسة التمارين الرياضية في تحفيز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، وكذلك العلاقات الارتباطية الإيجابية بينهما، حيث ارتبط السلوك الاجتماعي الإيجابي بممارسة النشاط البدني معتدل الشدة رغم الظروف البيئية المجتمعية، وانخفاض معدل الدخل (Moore, et al, 2020).

كما أن الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني يظهرون ثقة وسلوكيات اجتماعية إيجابية أعلى من أولئك الذين لا يمارسون النشاط البدني (DiBartolomeo & Papa, 2019).

وذكرت دراسة لي وشو (Li and Shao (2022) في مراجعة منهجية لأثر الأنشطة الرياضية على السلوكيات الاجتماعية الإيجابية أن الأنشطة البدنية المختلفة تحسن من ممارسة السلوكيات الاجتماعية الإيجابية.

أما دراسة ليو وزملائه Lu et al (2022) فقد وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الأنشطة البدنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، كما تتبأت ممارسة النشاط البدني بشكل غير مباشر بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة الجامعة. وظهر السلوك الاجتماعي الإيجابي بدرجة مرتفعة لدى مجموعة من المشاركين بممارسة الأنشطة البدنية الجماعية، مقارنة بالمجموعة غير المشاركة، كما عززت المشاركة في ممارسة الأنشطة البدنية الجماعية الرفاهية النفسية، وتحسين السلوك الاجتماعي الإيجابي (Duan et al, 2022).

وفي دراسة وان وسونج (Wan and Song (20021) أدى ممارسة النشاط البدني المنتظم إلى زيادة ميول السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة بنسبة (4%)، وفقا للدراسات التي دعمت التأثير الإيجابي لممارسة الأنشطة البدنية على الصحة الجسدية لدى الأفراد، كما في دراسة كوهل وكوك Kohl and Cook (2013) ودراسة اميدي وزملائه (Amidei et al (2022)، إلا أن هناك دراسات أشارت إلى أن منافع ممارسة الأنشطة البدنية امتدت إلى ما هو أبعد من الجانب الصحي، فبعض الدراسات بشكل عام دعمت العلاقة الإيجابية بين الرفاهية النفسية وممارسة النشاط البدني (Zhang & Chen, 2019) ففي دراسة إدوارد (Edwards, 2006) ارتبطت ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم في زيادة مستوى الرفاهية النفسية.

كما أدت ممارسة النشاط البدني، قصيرة المدى، منخفضة ومتوسطة الشدة وبشكل منتظم (التمارين الهوائية)، إلى زيادة مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة (Herbert et al, 2020).

وأشارت دراسة العيد (٢٠٢٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الرفاهية النفسية، والوعي الثقافي الترويجي الرياضي لدى طلبة الجامعة، لصالح الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني.

وترجع أهمية هذه الدراسة إلى أن السلوك الاجتماعي الإيجابي، والرفاهية النفسية، وممارسة الأنشطة البدنية، هي ثلاثة جوانب مترابطة تلعب دورا مهما

في الصحة النفسية والجسدية للأفراد. وفي حين أن الأبحاث السابقة قد كشفت العلاقات بين ممارسة النشاط البدني، والرفاهية النفسية، والسلوك الاجتماعي الايجابي، بشكل فردي أو ثنائي، إلا أن هناك حاجة لإجراء فحص شامل لترابطها، من خلال التحقق من الارتباطات بين هذه المتغيرات، وتعتبر محاولة فهم هذه الروابط بين هذه المتغيرات هي محور البحث الحالي، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

(ماهي علاقة السلوك الاجتماعي الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية، وممارسة النشاط البدني لدى طلبة الجامعة؟)

### تساؤلات البحث

- ١- ما هي مستويات ممارسة الأنشطة البدنية لدى طلبة الجامعة؟
- ٢- ما هي مستويات الرفاهية النفسية، والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟
- ٣- هل توجد فروق بين استجابات الطلبة على مقاييس الرفاهية النفسية، والسلوك الاجتماعي الايجابي تعزي لمتغير ممارسة النشاط البدني؟
- ٤- ما هي منبئات السلوك الاجتماعي الإيجابي؟

**حدود الدراسة:** طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٢، في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض، على الطلبة (الذكور والإناث) في جميع الكليات التابعة لجامعة الملك سعود.

**منهج الدراسة وإجراءاتها:** بناء على مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وأهدافها فإن المنهج الملائم للدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي، وبناءً على ذلك اختارت الدراسة الحالية هذا المنهج لوصف الظاهرة المدروسة وعلاقتها بعينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية (ذكور، وإناث)، ثم تحليل البيانات وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها. وتضمنت الأساليب الإحصائية لتحليل نتائج الدراسة: اختبار (ت) test-T للمجموعات غير المترابطة، اختباراً لتحليل

التباين الأحادي (ف)، لدراسة الفروق بين المجموعات، معاملات، الارتباط، ومعامل التحديد.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (٢٥٢) طالبا وطالبة من جامعة الملك سعود، بمدينة الرياض، وطبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٢-٢٠٢٣، وتراوحت أعمارهم من ١٨ عاما وما فوق. وبعد الحصول على موافقة إجراء الدراسة الحالية من اللجنة العلمية الدائمة للبحوث العلمية في جامعة الملك سعود بتاريخ ١٧/١/٢٠٢٣ -HE-Ref No:KSU-٢٣-٢٣، تم اختيار العينة من خلال إرسال رابط أدوات الدراسة على جميع طلبة الجامعة عن طريق البريد الإلكتروني الجامعي للطلبة، مع شرح للمشاركين بعنوان البحث، وأهدافه، وحرية الاستمرار في الإجابة عن أدوات الدراسة، وفيما يلي وصف لخصائص العينة العامة، وفقا لمتغيرات الدراسة، بالإضافة إلى المتغيرات الديموغرافية.

#### جدول (١) وصف عينة الدراسة وفق بعض المتغيرات الديموغرافية

| المتغيرات الديموغرافية | مستويات المتغير | عدد العينة | النسبة المئوية |
|------------------------|-----------------|------------|----------------|
| التعليم                | إنساني          | ١١٠        | ٤٣,٦%          |
|                        | علمي            | ٧١         | ٢٨,٢%          |
|                        | صحي             | ٧١         | ٢٨,٢%          |
| الجنس                  | إجمالي          | ٢٥٢        | ١٠٠%           |
|                        | ذكور            | ٨٤         | ٣٣,٣%          |
|                        | إناث            | ١٦٨        | ٦٦,٧%          |
|                        | إجمالي          | ٢٥٢        | ١٠٠%           |

## أدوات الدراسة

تكونت أدوات الدراسة من ثلاث أدوات أساسية، بالإضافة إلى البيانات الأولية، كالنوع والتخصص، وهي مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي لـ كابرار وزملائه (Caprara, et al, 2005)، حيث قامت الباحثة بترجمة المقياس وتقنيته على مجتمع الدراسة واستخراج صدق وثبات الأداة. وتكونت فقرات المقياس من (١٦) فقرة، يُجيب عنها المفحوص، من خلال مقياس ليكرت لخمس خيارات، مثال (أحكم على نفسي بما أعتقد أنه مهم، وليس بقيمة ما يعتقد الآخرون أنه مهم) ويتكون المقياس من أربعة أبعاد فرعية وهي (المشاركة<sup>(١)</sup>، المساعدة<sup>(٢)</sup>، والرعاية<sup>(٣)</sup>، والشعور بالتعاطف<sup>(٤)</sup>).

المقياس الثاني: وهو مقياس الرفاهية النفسية المختصر ريف (Ryff et al, 2007). وقامت الباحثة بترجمة المقياس وتطبيقه على مجتمع الدراسة واستخراج صدق وثبات الأداة. وتكون المقياس من (18) فقرة، منها (١٠) فقرات عكسية، يُجيب المفحوص على الفقرات من خلال مقياس ليكرت والمكوّن من سبعة خيارات، مثال (عندما أنظر إلى قصة حياتي، أجد نفسي راضياً عن الأشياء التي أنجزتها). ويتكوّن المقياس من ستة أبعاد فرعية، هي: (الاستقلالية، التمكين البيئي، النمو الشّخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة، وقبول الذات)

أمّا المقياس الثالث فهو مقياس ممارسة الأنشطة البدنية الدولية لـ كاريجو وزملائه (Craig et al 2003)، وقد قامت الباحثة بترجمته وتطبيقه على مجتمع الدراسة واستخرجت صدق وثبات الأداة، وتكونت من أربع مجموعات من الأسئلة، التي تقيس مستويات ممارسة النشاط البدني، (مرتفع الشدّة، معتدل

- (1) Sharing
- (2) Helping
- (3) Caring
- (4) Empathy

الشّدّة، منخفض الشّدّة، عدم ممارسة النشاط البدني)، مثال (كم يوماً في الأسبوع تمارس النشاط البدني مرتفع الشّدّة لمدة ١٠ دقائق على الأقل).

### الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات

تم دراسة الخصائص السيكومترية للمقاييس، المستخدمة في الدراسة الحالية، بحساب الصدق والثبات لكل أداة على حدة، وفق ما يلي:

#### صدق أدوات القياس:

لما كان صدق الأداة يعني أن تقيس الأداة ما وضعت لقياسه، وتحقيقها للهدف من استخدامها في الدراسة، تم استخدام طريقة صدق الاتساق لملائمتها لمقاييس الدراسة الحالية، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية على البعد، إن وجد، أو درجة كل مفردة والدرجة الكلية على المقياس ككل، وكانت النتائج كما يلي:

#### جدول (٢) قياس صدق الاتساق لمقياس الرّاهية النفسيّة

| م | ارتباط مع البعد | ارتباط مع الأداة | م  | ارتباط مع البعد | ارتباط مع الأداة | م  | ارتباط مع البعد | ارتباط مع الأداة |
|---|-----------------|------------------|----|-----------------|------------------|----|-----------------|------------------|
| ١ | ٠,٧٨٣           | ٠,٧٦٥            | ٧  | ٠,٨٤٦           | ٠,٨١٥            | ١٣ | ٠,٨٢٠           | ٠,٧١٦            |
| ٢ | ٠,٨٠٩           | ٠,٧٨٧            | ٨  | ٠,٨١٨           | ٠,٨٢٥            | ١٤ | ٠,٨٣٦           | ٠,٨٠٢            |
| ٣ | ٠,٦٣٣           | ٠,٦٢٩            | ٩  | ٠,٧٤٠           | ٠,٧٣٣            | ١٥ | ٠,٨٥٧           | ٠,٨١٣            |
| ٤ | ٠,٦٧٢           | ٠,٦٥٥            | ١٠ | ٠,٧٧٣           | ٠,٧٠١            | ١٦ | ٠,٧٨٢           | ٠,٧٧٥            |
| ٥ | ٠,٧٤٤           | ٠,٧١٩            | ١١ | ٠,٨١٥           | ٠,٦١٩            | ١٧ | ٠,٧٧٩           | ٠,٧٤٣            |
| ٦ | ٠,٧٠٨           | ٠,٦٨٤            | ١٢ | ٠,٧٩٩           | ٠,٧٦٥            | ١٨ | ٠,٧٦٠           | ٠,٧٢٠            |

يلاحظ من جدول (٢) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة داخل المقياس ودرجة البعد التي تنتمي إليه هذه المفردة انحصرت بين قيمتي (٠,٦٣٣ - ٠,٨٥٧)، كما انحصرت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة داخل المقياس والدرجة الكلية للأداة بين قيمتي (٠,٦١٩ -

(٠,٨٢٥)، وهي قيم ارتباطية تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة، تباينت درجة هذه العلاقة بين قوية ومتوسطة، وتشير هذه النتائج بصفة عامة إلى اتساق مفردات المقياس، مما يعني صدق مفردات الرفاهية النفسية.

### جدول (٣) قياس صدق الاتساق لمقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي

| م | ارتباط مع البعد | ارتباط مع الأداة | م  | ارتباط مع البعد | ارتباط مع الأداة | م  | ارتباط مع البعد | ارتباط مع الأداة |
|---|-----------------|------------------|----|-----------------|------------------|----|-----------------|------------------|
| ١ | ٠,٧٢٢           | ٠,٧٠٥            | ٧  | ٠,٨٦١           | ٠,٨٢١            | ١٣ | ٠,٨٥١           | ٠,٨١٧            |
| ٢ | ٠,٨٠٩           | ٠,٧٦٦            | ٨  | ٠,٨٥٧           | ٠,٨١٣            | ١٤ | ٠,٦٨٨           | ٠,٦٤٣            |
| ٣ | ٠,٦٨٥           | ٠,٦٥٤            | ٩  | ٠,٨٣٤           | ٠,٧٨٥            | ١٥ | ٠,٧٣٠           | ٠,٧٠٧            |
| ٤ | ٠,٧٤٦           | ٠,٧٣٩            | ١٠ | ٠,٦٧٣           | ٠,٦٥٩            | ١٦ | ٠,٧٦٢           | ٠,٧٠٥            |
| ٥ | ٠,٧١٧           | ٠,٧٠١            | ١١ | ٠,٧٧٦           | ٠,٧٦٠            |    |                 |                  |
| ٦ | ٠,٧٩٦           | ٠,٨٣٠            | ١٢ | ٠,٦٩٤           | ٠,٦٧٧            |    |                 |                  |

يلاحظ من جدول (٣) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة في المقياس ودرجة المحور، التي تنتمي إليه، انحصرت بين قيمتي (٠,٦٧٣ - ٠,٨٦١)، وجاءت معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة في المقياس والدرجة الكلية على المقياس انحصرت بين قيمتي (٠,٦٤٣ - ٠,٨٣٠)، وهي قيم تشير إلى علاقة ارتباطية موجبة، تباينت بين قوية ومتوسطة. وتشير هذه النتائج إلى اتساق مفردات مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي، مما يعني صدق مفردات هذا المقياس، وإمكانية استخدامه في إجراءات التطبيق الميداني بالدراسة الحالية.

### ثبات أدوات القياس:

لما كان ثبات الأداة يشير إلى أن المعطيات هي نفس النتائج عند تكرار المشاهدات أو التطبيق في ذات الظروف، تم قياس ثبات أدوات القياس

بالدراسة الحالية باستخدام ألفا كرونباخ، وذلك لملائمته للتطبيق مرة واحدة، وفق منهجية الدراسة الحالية، وكانت النتائج كما في جدول (٤) التالي:

#### جدول (٤) معاملات ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقاييس الدراسة

| معامل ألفا كرونباخ | عدد المفردات | الأبعاد            | المقاييس       |
|--------------------|--------------|--------------------|----------------|
| ٠,٨١٣              | ٣            | الاستقلالية        | مقياس الرفاهية |
| ٠,٧٩٣              | ٣            | التّمكن البيئي     | النّفسية       |
| ٠,٨٠٢              | ٣            | النّمو الشّخصي     |                |
| ٠,٨٤٢              | ٣            | العلاقات الايجابية |                |
| ٠,٧٨٦              | ٣            | الهدف من الحياة    |                |
| ٠,٨٧٥              | ٣            | قبول الذات         |                |
| ٠,٩٠١              | ١٨           |                    | المقياس ككل    |
| ٠,٨٧٣              | ٤            | المشاركة           | مقياس السلوك   |
| ٠,٨٨٢              | ٤            | المساعدة           | الاجتماعي      |
| ٠,٧٩٤              | ٤            | الرّعاية           | الإيجابي       |
| ٠,٨١٤              | ٤            | الشعور بالتّعاطف   |                |
| ٠,٨٩١              | ١٦           |                    | المقياس ككل    |

يتبين من جدول (٤) أن معاملات ألفا كرونباخ جاءت كبيرة في مقاييس الدراسة، كل على حدة، مما يشير إلى درجة عالية من ثبات المقاييس عند تكرار تطبيقها في ذات الظروف، وتعني هذه النتيجة صلاحية مقاييس الدراسة للاستخدام في إجراءات التطبيق الميداني.

#### المعالجات الإحصائية في الدراسة

١. استخدام معامل ارتباط بيرسون لدراسة اتساق مفردات المقاييس.
٢. استخدام معامل ألفا كرونباخ لدراسة ثبات المقاييس.



٣. استخدام الوسط الحسابي والأوزان النسبية؛ لتفسير استجابات العينة على مفردات مقياس الرفاهية النفسية، ويتم تفسير الأوساط الحسابية وفق التدرج المتصل التالي:

- الوسط الحسابي ينحصر بين قيمتي (١,٠٠ - ٣,٠٠) يشير إلى رفاهية نفسية منخفضة.
- الوسط الحسابي ينحصر بين قيمتي (٣,٠٠ - ٥,٠٠) يشير إلى رفاهية نفسية متوسطة.
- الوسط الحسابي ينحصر بين قيمتي (٥,٠٠ - ٧,٠٠) يشير إلى رفاهية نفسية مرتفعة.

٤. استخدام الوسط الحسابي في تفسير مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي وفق التدرج المتصل التالي:

- الوسط الحسابي ينحصر بين قيمتي (١,٠٠ - ١,٨٠) يشير إلى سلوك اجتماعي إيجابي ضعيف جدا.
- الوسط الحسابي ينحصر بين قيمتي (١,٨٠ - ٢,٦٠) يشير إلى سلوك اجتماعي إيجابي ضعيف.
- الوسط الحسابي ينحصر بين قيمتي (٢,٦٠ - ٣,٤٠) يشير إلى سلوك اجتماعي إيجابي متوسط.
- الوسط الحسابي ينحصر بين قيمتي (٣,٤٠ - ٤,٢٠) يشير إلى سلوك اجتماعي إيجابي كبير.
- الوسط الحسابي ينحصر بين قيمتي (٤,٢٠ - ٥,٠٠) يشير إلى سلوك اجتماعي إيجابي كبير جدا.

٥. استخدام اختبار(ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين غير المترابطتين والتي تعزي لمتغيرات الدراسة.

٦. استخدام تحليل التباين الأحادي (ف) لدراسة الفروق بين مجموعات متعددة.

٧. استخدام تحليل الانحدار لدراسة معامل التنبؤ بالمتغير التابع.

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: ما هو مستوى أفراد العينة بالنسبة لممارسة الأنشطة الرياضية؟ وللإجابة عن السؤال الحالي، تم حساب الأعداد والنسب المئوية لوصف العينة، كما في جدول (٥):

### جدول (٥) وصف حالة العينة فيما يرتبط بممارسة الأنشطة الرياضية

| أنماط الأنشطة | مستويات ممارسة النشاط | البدائل                    | التكرار | نسبة مئوية |
|---------------|-----------------------|----------------------------|---------|------------|
|               |                       | أنشطة الشدة مرتفعة         | ١٠٢     | %٤٠,٥      |
|               |                       | أنشطة الشدة متوسطة         | ٨٦      | %٣٤,١      |
|               |                       | أنشطة الشدة منخفضة (المشي) | ٣٤      | %١٣,٥      |
|               |                       | لا أمارس                   | ٣٠      | %١١,٩      |
|               |                       | إجمالي                     | ٢٥٢     | %١٠٠       |
|               |                       | ١                          | ٢٠      | %١٩,٦      |
|               |                       | ٢ كم يوماً في الأسبوع      | ٣٦      | %٣٥,٣      |
|               |                       | ٣ تمارس النشاط البدني      | ٢٩      | %٢٨,٤      |
|               |                       | ٤ مرتفع الشدة؟             | ١٧      | %١٦,٧      |
|               |                       | إجمالي                     | ١٠٢     | %١٠٠       |
|               |                       | ٢٠ دقيقة                   | ٢٤      | %٢٣,٥      |
|               |                       | ٣٠ دقيقة                   | ٣٢      | %٣١,٤      |
|               |                       | ٤٠ دقيقة                   | ١٧      | %١٦,٧      |
|               |                       | ٦٠ دقيقة فأكثر             | ٢٩      | %٢٨,٤      |
|               |                       | إجمالي                     | ١٠٢     | %١٠٠       |

ممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة

ما المدة الزمنية التي تقضيها في ممارسة الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة؟

| أنماط الأنشطة                      | مستويات ممارسة النشاط  | البدائل        | التكرار | نسبة مئوية |
|------------------------------------|--|----------------|---------|------------|
|                                    |  | ٣              | ٣٠      | %٣٤,٩      |
|                                    | كم يوماً في الأسبوع  | ٤              | ٢٣      | %٢٦,٧      |
|                                    | تمارس النشاط البدني  | ٥              | ١٧      | %١٩,٨      |
|                                    | معتدل الشدة لمدة ١٠ دقائق على الأقل                                  | ٦              | ١٦      | %١٨,٦      |
|                                    |  | إجمالي         | ٨٦      | %١٠٠       |
| ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة |  | ١٠ دقائق       | ٤       | %٤,٨       |
|                                    |  | ٢٠ دقيقة       | ٧       | %٨,١       |
|                                    | ما المدة الزمنية التي تقضيها في ممارسة الأنشطة البدنية معتدلة الشدة؟ | ٣٠ دقيقة       | ٧       | %٨,١       |
|                                    |  | ٤٠ دقيقة       | ١٦      | %١٨,٦      |
|                                    |  | ٥٠ دقيقة       | ٢٣      | %٢٦,٧      |
|                                    |  | ٦٠ دقيقة فأكثر | ٢٩      | %٣٣,٧      |
|                                    |  | إجمالي         | ٨٦      | %١٠٠       |
| ممارسة نشاط منخفض الشدة (المشي)    |  | ٣              | ٩       | %٢٦,٥      |
|                                    | كم يوماً في الأسبوع  | ٤              | ٩       | %٢٦,٥      |
|                                    | تمارس نشاط المشي؟  | ٧              | ١٦      | %٤٧,٠      |
|                                    |  | إجمالي         | ٣٤      | %١٠٠       |
|                                    | ما المدة الزمنية التي تقضيها في ممارسة نشاط المشي؟                   | ٣٠ دقيقة       | ٢١      | %٦١,٨      |
|                                    |  | ٤٠ دقيقة       | ٥       | %١٤,٧      |
|                                    |  | ٦٠ دقيقة فأكثر | ٨       | %٢٣,٥      |
|                                    |  | إجمالي         | ٣٤      | %١٠٠       |

يلاحظ من جدول (٥) تنوع العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية، بداية من الأنشطة عالية الشدة، والأنشطة معتدلة الشدة، وأنشطة المشي، مع

وجود بعض أفراد العينة الذين لا يمارسون أياً من هذه الأنشطة الثلاثة. ويلاحظ تباين الفئات الثلاث الذين يمارسون الأنشطة الرياضية وعددهم (٢٢٢) موزعين على ثلاثة أنماط، وهم: (أفراد يمارسون أنشطة مرتفعة الشدة- أفراد يمارسون أنشطة معتدلة الشدة- أفراد يمارسون أنشطة منخفضة الشدة/ المشي). ويتضح التباين في المجموعات الثلاثة في عدد مرات ممارسة الأنشطة الرياضية أسبوعياً، وعدد الدقائق التي يمارسها كل فرد في المرة الواحدة بصورة يومية، وتم استخدام هذه المتغيرات لدراساتها كمتنبئات في السلوك الاجتماعي الإيجابي، مع دراسة الفروق في مستويات الرفاهية النفسية التي تعزى لمتغير نمط الأنشطة الرياضية.

**السؤال الثاني:** ما مستوى الرفاهية النفسية، بصفة عامة، وأبعادها كل على حدة، ومستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي، بصفة عامة، وأبعاده، كل على حدة، لدى طلبة جامعة الملك سعود؟ وللإجابة عن السؤال الحالي تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الرفاهية النفسية بصفة عامة للعينة ككل، وفي كل بعد من أبعاده على حدة، كما تم تحديد درجة التحقق وفق مقياس ليكرت الخماسي المتصل (بعد تحويله من المقياس المنفصل)، كما في جدول (٦) التالي:

## أولاً: مقياس الرفاهية النفسية

جدول (٦) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة تحقق مستويات الرفاهية النفسية بصفة عامة وأبعادها كل على حدة

| م | الرفاهية النفسية وأبعادها | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الترتيب | التحقق |
|---|---------------------------|---------------|-------------------|--------------|--------|
| ١ | الاستقلالية               | ٣,٢٠٦٣        | ١,٠٦٠٦٧           | متوسطة       | الثاني |
| ٢ | التمكن البيئي             | ٣,١٤١٨        | ١٠,٤٧٥١           | متوسطة       | الثالث |
| ٣ | النمو الشخصي              | ٢,١٩٨٣        | ٠,٩٧١٦٣           | ضعيفة        | السادس |
| ٤ | العلاقات الإيجابية        | ٣,٢٥٦٦        | ١,٢٩٩٨٢           | متوسطة       | الأول  |
| ٥ | الهدف من الحياة           | ٢,٩٠٤٨        | ١٠,٥٥٦٥           | ضعيفة        | الخامس |
| ٦ | قبول الذات                | ٣,٠٢٥١        | ١,٣٩٥٢٤           | متوسطة       | الرابع |
|   | إجمالي الرفاهية النفسية   | ٢,٩٧٠٢        | ٠,٩٦٨٠٨           | ضعيفة        |        |

يتبين من جدول (٦) أن قيم الوسط الحسابي تشير إلى درجة تحقق ضعيفة في مستوى الرفاهية النفسية بصفة عامة بين طلبة الجامعة، أي أن مستوى الرفاهية النفسية بين طلبة الجامعة (عينة الدراسة الحالية) يتحقق على المقياس الخاص بذلك بدرجة ضعيفة، بصفة عامة. ويلاحظ التباين بين أبعاد الرفاهية النفسية، حيث تباينت درجة التحقق في كل بُعد على حدة بين درجة تحقق متوسطة ودرجة تحقق ضعيفة في أبعاد الرفاهية النفسية. ويلاحظ من جدول (٦) أن بعد العلاقات الإيجابية جاء في الترتيب الأول، بدرجة تحقق متوسطة، بين أفراد عينة الدراسة، في حين يلاحظ أن بُعد النمو الذاتي جاء في الترتيب الأخير بدرجة تحقق ضعيفة بين أفراد العينة، كما جاء البعد الخامس

الهدف من الحياة في الترتيب الخامس بدرجة تحقق ضعيفة، وجاءت باقي أبعاد الرفاهية النفسية بدرجة تحقق متوسطة، وتُقارن فيها قيم الأوساط الحسابية.

### ثانياً: مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي

جدول (٧) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة تحقق مستويات السلوك الاجتماعي بصفة عامة وأبعادها كل على حدة

| م              | السلوك الاجتماعي الإيجابي وأبعاده | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة التَّحَقُّق | التَّرتيب |
|----------------|-----------------------------------|---------------|-------------------|------------------|-----------|
| ١              | المشاركة                          | ٣,٧١٥٣        | ٠,٩٦٣٧٥           | فوق المتوسِّط    | الثَّالث  |
| ٢              | المساعدة                          | ٤,٠٨٥٣        | ٠,٧٨٦٢٥           | فوق المتوسِّط    | الأول     |
| ٣              | الرَّعاية                         | ٣,٧٦٢٦        | ٠,٧٧٩٤٤           | فوق المتوسط      | الرَّابع  |
| ٤              | الشُّعور بالنَّعاطف               | ٣,٤٨٥٢        | ٠,٦٣٣٤٤           | فوق المتوسِّط    | الثَّاني  |
| إجمالي المقياس |                                   | ٣,٩٢٣٩        | ٠,٨٢٧٨١           | فوق المتوسِّط    |           |

يتبين من جدول (٧) أن قيم الوسط الحسابي تشير إلى درجة تحقق كبيرة في السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، لدى عينة الدراسة الحالية من طلبة الجامعة، وذلك على مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي بصفة عامة، كما جاءت السلوكيات الاجتماعية الإيجابية بدرجة كبيرة في كل بُعد على حدة، وعلى الرغم من تباين قيم الأوساط الحسابية بين الأبعاد الأربعة الفرعية في مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي إلا أنه يلاحظ من جدول (٧) تقارب هذه القيم وانحصارها في درجة تحقق مرتفعة.

السؤال الثالث: هل توجد فروق، دالة إحصائية، بين استجابات الطلبة على مقياس الرفاهية النفسية والسلوك الاجتماعي، تعزى لمتغير ممارسة النشاط البدني؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب قيمة (ف) اختباراً لتحليل التباين الأحادي، وكانت النتائج كما يلي:

أولاً: دراسة الفروق على مقياس الرفاهية النفسية التي تعزى لمتغير نمط الأنشطة الرياضية

جدول (٨) نتائج اختبار (ف) لدراسة الفروق في استجابات العينة على مقياس الرفاهية والتي تعزى لمتغير نمط الرياضة التي يمارسها الفرد

| المقياس            | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | مستوى الدلالة |
|--------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------|---------------|
| الاستقلالية        | بين المجموعات  | ١٥١,٤١١        | ٣            | ٥٠,٤٧٠         | ٦,١٨٧    | 0.00**        |
|                    | داخل المجموعات | ٢٠٢٣,٢٠٧       | ٢٤٨          | ٨,١٥٨          |          |               |
|                    | المجموع        | ٢١٧٤,٦١٨       | ٢٥١          |                |          |               |
| النمكين البيئي     | بين المجموعات  | ١٢٧,١٣٧        | ٣            | ٤٢,٣٧٩         | ٥,١٤٦    | 0.00**        |
|                    | داخل المجموعات | ١٩٤٠,٥٢٢       | ٢٤٨          | ٧,٨٢٤          |          |               |
|                    | المجموع        | ٢٠٦٧,٦٥٩       | ٢٥١          |                |          |               |
| النمو الشخصي       | بين المجموعات  | ٢٩١,٥٤٣        | ٣            | ٩٧,١٨١         | ٥,٥٧١    | 0.00**        |
|                    | داخل المجموعات | ٤٣٢٦,٠١٥       | ٢٤٨          | ١٧,٤٤٥         |          |               |
|                    | المجموع        | ٤٦١٧,٥٥٨       | ٢٥١          |                |          |               |
| العلاقات الإيجابية | بين المجموعات  | ٣٩٦,٦٢٧        | ٣            | ١٣٢,٢٠٩        | ٨,٨١٤    | 0.00**        |
|                    | داخل المجموعات | ٣٧٢٠,٠٢٤       | ٢٤٨          | ١٥,٠٠٠         |          |               |
|                    | المجموع        | ٤١١٦,٦٥١       | ٢٥١          |                |          |               |
| الهدف من الحياة    | بين المجموعات  | ٧٢٤,٦٤١        | ٣            | ١٤٢,٥٤٧        | ٧,٠٥٢    | 0.00**        |
|                    | داخل المجموعات | ٥٠١٣,١٧٤       | ٢٤٨          | ٢٠,٢١٤         |          |               |
|                    | المجموع        | ٥٤٤٠,٨١٥       | ٢٥١          |                |          |               |
| قبول الذات         | بين المجموعات  | ٣٢٥,٤١٧        | ٣            | ١٠٨,٤٧٢        | ٦١٤٩     | 0.00**        |
|                    | داخل المجموعات | ٤٣٧٥,٠٦٦       | ٢٤٨          | ١٤,٦٤١         |          |               |
|                    | المجموع        | ٤٧٠٠,٤٨٣       | ٢٥١          |                |          |               |
| إجمالي المقياس     | بين المجموعات  | ١٦٤٩,٥٢٣       | ٣            | ٥٤٩,٨٤١        | ٦,٥٣٧    | 0.00**        |
|                    | داخل المجموعات | ٢١٣٥٤,٩٤٢      | ٢٤٨          | ٩٦,١٠٩         |          |               |
|                    | المجموع        | ٢٣٠٠٤,٤٦٥      | ٢٥١          |                |          |               |

(\*\*) تشير إلى مستوى دلالة إحصائية ٠,٠١

يتبين من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.01)$  بين متوسطي درجات مجموعات الدراسة، على مقياس الرّاهية النفسية بصفة عامة، وفي المقاييس الفرعية كل على حدة تعزي لمتغير نمط ممارسة الرياضة (رياضة مرتفعة الشدة - معتدلة الشدة - منخفضة الشدة (المشي) - لا يمارسون رياضة)، ولتحديد اتجاه الدلالة، والمجموعة الأكثر تفوقا في مستويات الرّاهية النفسية، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة بين الأوساط الحسابية، وكانت النتائج، كما في جدول (٩) التّالي:

جدول (٩) نتائج اختبار المقارنات المتعددة لدراسة اتجاه الدلالة في مقاييس الرّاهية النفسية وفق نمط ممارسة الرياضة

| الأبعاد            | مرتفعة الشدة |        | معتدلة الشدة |        | رياضة المشي |        |
|--------------------|--------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
|                    | وسط          | انحراف | وسط          | انحراف | وسط         | انحراف |
|                    | حسابي        | معياري | حسابي        | معياري | حسابي       | معياري |
| الاستقلالية        | ٩,٤٣٤        | ٣,٦٣٥  | **١١,٤٠٣     | ٢,٧٤٨  | ٨,٨٠٧       | ٣,١٥٩  |
| التمكين البيئي     | ٩,٦٢٦        | ٣,١١٥  | **١٠,٧٤٨     | ٢,٦١١  | ٩,٣٠٧       | ٣,٠٩٤  |
| النمو الشخصي       | ٦,٣١٢        | ٣,٨٩٧  | **٧,٩٨١      | ٢,٣٢١  | ٦,٤٢٠       | ٢,٨٨٧  |
| العلاقات الإيجابية | ٩,٥٧٠        | ٢,٨٥٠  | **١٠,٩٠٨     | ٢,٦٤٠  | ٩,٠٨٥       | ٣,١٦٣  |
| الهدف من الحياة    | ٨,٧١٩        | ٢,٩٣٤  | **١١,٠٠٧     | ٣,١٠٩  | ٨,٠٣٦       | ٢,٧٩٢  |
| قبول الذات         | ٩,٤٣٨        | ٣,١٠٧  | **١٠,٨٩٤     | ٢,٧٥٨  | ٩,١٦٨       | ٣,٢٣١  |
| إجمالي المقياس     | ٥٣,٠٩٩       | ١١,٣٢٧ | **٦٢,٩٤١     | ١٠,٤٠٧ | ٥٠,٨٢٣      | ١١,٩٩٦ |

(\*\*) تشير إلى مستوى دلالة إحصائية  $0.01$ .

يتبين من جدول (٩) وجود فروق بين الأوساط الحسابية في درجات مجموعات الدراسة على مقياس الرّاهية النفسية، بصفة عامة، ومقاييسه الفرعية، كل على حدة، مع ملاحظة ارتفاع الفرق لصالح مجموعة الأفراد الذين يمارسون الرياضة بصورة معتدلة، وتشير هذه النتيجة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.01)$  بين متوسطي درجات مجموعات



الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية بصفة عامة، وفي المقاييس الفرعية، كل على حدة، تعزى لمتغير نمط ممارسة الرياضة (رياضة مرتفعة الشدة - معتدلة الشدة - منخفضة الشدة (المشي)، وذلك لصالح مجموعة أفراد العينة الذين يمارسون الرياضة بدرجة معتدلة الشدة.

ثانيًا: دراسة الفروق على مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي التي تعزى لمتغير نمط الأنشطة الرياضية

جدول (١٠) نتائج اختبار (ف) لدراسة الفروق في استجابات العينة على مقياس السلوك الاجتماعي والتي تعزى لمتغير نمط الرياضة التي يمارسها الفرد

| المقياس         | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | مستوى الدلالة |
|-----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------|---------------|
| المشاركة        | بين المجموعات  | ٩٥٨,٧١٤        | ٣            | ٣١٩,٥٧١        | ٩,٠٨٤    | **٠,٠٠        |
|                 | داخل المجموعات | ٨٧٢٤,٥١٨       | ٢٤٨          | ٣٥,١٧٩         |          |               |
|                 | المجموع        |                | ٢٥١          |                |          |               |
| المساعدة        | بين المجموعات  | ١٢٥٧,٤١٢       | ٣            | ٤١٩,١٣٧        | ٧,٤٣٩    | **٠,٠٠        |
|                 | داخل المجموعات | ١٣٩٧١,٥٢٨      | ٢٤٨          | ٥٦,٣٣٦         |          |               |
|                 | المجموع        |                | ٢٥١          |                |          |               |
| الرعاية         | بين المجموعات  | ١٤٧,٥٤١        | ٣            | ٤٩,١٨٠         | ٥,٦٦٣    | **٠,٠٠        |
|                 | داخل المجموعات | ٢١٥٤,١١٧       | ٢٤٨          | ٨,٦٨٥          |          |               |
|                 | المجموع        |                | ٢٥١          |                |          |               |
| الشعور بالتعاطف | بين المجموعات  | ١١٧,٥٤٧        | ٣            | ٣٩,١٨١         | ٦,٣٧٤    | **٠,٠٠        |
|                 | داخل المجموعات | ١٥٢٤,٤١٩       | ٢٤٨          | ٦,١٤٧          |          |               |
|                 | المجموع        |                | ٢٥١          |                |          |               |
| إجمالي المقياس  | بين المجموعات  | ٤٣٥١,٦٠٨       | ٣            | ١٤٥٠,٥٣٦       | ١١,٥٨٧   |               |
|                 | داخل المجموعات | ٣١٠٤٦,٢٢٧      | ٢٤٨          | ١٢٥,١٨٦        |          |               |
|                 | المجموع        |                | ٢٥١          |                |          |               |

يتبين من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعات الدراسة على مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي بصفة عامة، وفي المقاييس الفرعية، كل على حدة، تعزى لمتغير نمط ممارسة الرياضة (رياضة مرتفعة الشدة - معتدلة الشدة - رياضة المشي)، ولتحديد اتجاه الدلالة، والمجموعة الأكثر تفوقاً في مستويات الرفاهية النفسية، تم استخدام

اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة بين الأوساط الحسابية، وكانت النتائج، كما في جدول (١١) التالي:

**جدول (١١) وصف الأوساط الحسابية لعينة الدراسة في مقاييس السلوك الاجتماعي الإيجابي وفق نمط ممارسة الرّياضة**

| الأبعاد         | مرتفعة الشدّة |               | معتدلة الشدّة |               | رياضة المشي |               | بدون ممارسة |               |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
|                 | وسط           | انحراف معياري | وسط           | انحراف معياري | وسط         | انحراف معياري | وسط         | انحراف معياري |
| المشاركة        | ١٥,٠٠٧        | ٥,٧٢٠         | ١٦,٨٣٤        | ٥,٨١٤         | ١٤,١٦٣      | ٥,٤٨٤         | ١٤,٠٦٤      | ٥,١٨٩         |
| المساعدة        | ١٦,٥٠٤        | ٨,٨٣٦         | ١٨,٩١٢        | ٨,٠٧٢         | ١٦,٢٤٢      | ٨,٦٦٧         | ١٥,١٠٧      | ٨,٨٧٧         |
| الرّعاية        | ١٤,٢١٧        | ٣,٧٤٥         | ١٥,٩٩٣        | ٣,٢٢٤         | ١٣,٣٦٩      | ٣,٥٧٨         | ١٢,٩٩٦      | ٣,٧٤٥         |
| الشعور بالنعاطف | ١٥,٣٣٦        | ٢,٦٤٤         | ١٧,٨٠٣        | ٢,٥٥١         | ١٥,٠١٩      | ٢,٦٤١         | ١٤,٩٨١      | ٢,٧٦١         |
| إجمالي المقياس  | ٦١,٠٦٤        | ١٣,٩١٢        | ٦٩,٥٤٢        | ١٣,٠٤٨        | ٥٨,٧٩٣      | ١٤,٠٠٧        | ٥٧,١٤٨      | ١٣,٧٦٤        |

يتبين من جدول (١١) وجود فروق بين الأوساط الحسابية في درجات مجموعات الدراسة على مقياس السلوك الإيجابي بصفة عامة ومقاييسه الفرعية، كل على حدة، ويتضح من قيم (ف) الدالة الإحصائية لهذه الفروق بين مجموعات الدراسة، وتشير هذه النتيجة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين متوسطي درجات مجموعات الدراسة على مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي بصفة عامة، وفي المقاييس الفرعية، كل على حدة، تعزى لمتغير نمط ممارسة الرياضة (رياضة مرتفعة الشدّة - معتدلة الشدّة - منخفضة الشدّة)، وذلك لصالح مجموعة أفراد العينة الذين يمارسون الرياضة بدرجة معتدلة الشدّة.

**السؤال الرابع:** هل يمكن استخدام الرّفاهية النفسية وبعض عناصر النشاط الرياضي في التنبؤ بالسلوك الاجتماعي الإيجابي؟ وللإجابة عن السؤال الحالي تم حساب معاملات الارتباط وتحليل الانحدار الخطي لعدد

عينة (٢٢٢) وهم أفراد العينة الذين يمارسون أحد أنماط الرياضة (مرتفعة الشدة - معتدلة الشدة - متوسطة الشدة)، وذلك لتوافر بعض العناصر، التي يمكن دراستها كمنبئات في مجموعة العينة التي تمارس الأنشطة الرياضية مع اختلاف أنماط هذه الممارسة، وكانت النتائج، كما يلي:

جدول (١٢) معامل ارتباط بيرسون لبعض متغيرات الدراسة

| المتغيرات                               | السلوك الاجتماعي الإيجابي | الرفاهية النفسية | عدد الأيام المنقضية في الرياضة أسبوعياً | عدد الدقائق المنقضية في الرياضة يومياً |
|---|---------------------------|------------------|---|--|
| السلوك الاجتماعي الإيجابي               | -                         | **٠,٦٢٦          | **٠,٤٥٧                                 | **٠,٣٧٩                                |
| الرفاهية النفسية                        | **٠,٦٢٦                   | -                | **٠,٣٩١                                 | **٠,٣١٥                                |
| عدد الأيام المنقضية في الرياضة أسبوعياً | **٠,٤٥٧                   | **٠,٣٩١          | -                                       | **٠,٧٧١                                |
| عدد الدقائق المنقضية في الرياضة يومياً  | **٠,٣٧٩                   | **٠,٣١٥          | **٠,٧٧١                                 | -                                      |

يتضح من جدول (١٢)، ومن استقراء معاملات ارتباط بيرسون، وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين متغير السلوك الاجتماعي الإيجابي وبين متغيرات (الرفاهية النفسية - عدد الأيام والمدة الزمنية المستغرقة في ممارسة النشاط البدني)، كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرات الأربعة، وبلغت قيمته (٠,٦٦٧)، بمعامل تحديد (٠,٤٤٥)، وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة، وتبين وجود تباين مشترك، وللتحقق من إمكانية التنبؤ، تم حساب النسبة الفائية من تحليل التباين، كما في جدول (١٣)، التالي:

جدول (١٣) نتائج اختبار (ف) لدراسة دلالة العلاقة الارتباطية بين السلوك الاجتماعي الإيجابي ومتغيرات الرفاهية النفسية وعدد أيام ممارسة الرياضة أسبوعياً والوقت المنقضي في أنشطة الرياضة أسبوعياً

| مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|--------------|----------------|----------|---------------|
| بين المجموعات  | ٢٠٢٣١,٠٨٢      | ٣            | ٦٧٤٣,٦٩٤       |          |               |
| داخل المجموعات | ٢٥١٨٤,٢٥٦      | ٢١٨          | ١١٥,٥٢٤        | ٥٨,٣٧٥   | **٠,٠٠        |
| المجموع        | ٤٥٤١٥,٣٣٨      | ٢٢١          |                |          |               |

يتبين من جدول (١٣) ومن استقراء قيمة (ف) المحسوبة، دلالة العلاقة الارتباطية بين السلوك الاجتماعي الإيجابي ومتغيرات (الرفاهية النفسية - عدد الأيام كأحد عناصر ممارسة الأنشطة الرياضية، ووقت ممارسة الرياضة يومياً)، وبالتالي يمكن حساب قيمة معامل الانحدار للتنبؤ بالسلوك الإيجابي الاجتماعي، ويمكن تحديد العلاقة الارتباطية في المعادلة الخطية التالية:  $Y = \beta + \alpha_1 X_1 + \alpha_2 X_2 + \alpha_3 X_3$ ، وتم حساب معادلة الانحدار وكانت، كما يلي  $Y = 16.108 + 2.093(X_1) + 0.591(X_2) + 0.052(X_3)$  حيث إن:

- $Y$  هي درجة السلوك الاجتماعي الإيجابي.
  - $X_1$  عدد الأيام في الأسبوع التي يمارس فيها الفرد نشاط رياضي.
  - $X_2$  درجة الرفاهية النفسية ككل.
  - $X_3$  عدد الدقائق المنقضية في النشاط الرياضي يومياً.
- بفرض أن شخصاً ما يمارس رياضة بواقع ٤ أيام أسبوعياً، بمتوسط زمن ٤٠ دقيقة يومياً، وكانت درجته على مقياس الرفاهية النفسية ٥٠، تكون درجة السلوك الاجتماعي له (٦٦,١١)، وذلك كما في المعادلة التالية:

$$\bullet Y = 16.108 + 2.093(4) + 0.591(50) + 0.052(40) = 16.108 + 18.372 + 29.55 + 2.08 = 66.11$$

## مناقشة نتائج الدراسة

أظهرت نتائج السؤال الأول، والمحدد بـ (ماهي مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طلبة الجامعة والذي تحدد في ثلاثة مستويات، وهي مرتفعة الشدة، ومعتدلة الشدة، ومنخفضة الشدة)، أن (٤٠%) من الطلبة كانوا يمارسون النشاط البدني مرتفع الشدة، كما أن أعلى تكرار لعدد الأيام لهذا المستوى (مرتفع الشدة) قد كان يومين في الأسبوع، وبنسبة (٣٥,٣%) من الطلبة، وكانت عدد الدقائق للطلبة، الذين يمارسون النشاط البدني (مرتفع الشدة)، هي ٦٠ دقيقة وأكثر وبنسبة (٢٨%) من الطلبة.

وشملت نسبة (٣٤,١%) للطلبة الذين يمارسون النشاط البدني (معتدل الشدة)، وكان أعلى تكرار لعدد الأيام لمستوى (معتدل الشدة) ثلاثة أيام في الأسبوع، وبنسبة (٣٤,٩%) من الطلبة، أما عدد الدقائق، التي كان يمارسها الطلبة ذوو النشاط البدني (معتدل الشدة)، فقد كان (٦٠) دقيقة وأكثر والتي عادت نسبة (٣٣,٧%).

أما الطلبة الذين كانوا يمارسون النشاط البدني (منخفض الشدة)، والمحدد بالمشي، قد تحددت بنسبة (١٣,٥%)، أما أعلى تكرار لعدد الأيام لمستوى (منخفض الشدة) فقد كان سبعة أيام، وبنسبة (٤٧%) لدى الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني منخفض الشدة، وقد كان عدد الدقائق التي يمارسونها في النشاط البدني (المشي) ٣٠ دقيقة، وبنسبة (٦١,٨%) من الطلبة، كما أظهرت نتائج التحليل أن نسبة (١١,٩%) لا يمارسون أي نشاط من الأنشطة البدنية.

وفي السؤال الثاني والمحدد بمستوى الرفاهية النفسية، والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة الجامعة، فقد تبين أن مستوى الرفاهية النفسية العام لدى طلبة الجامعة كان ضعيفا، كما اتضح أن بعد (النمو الشخصي) كان الأقل انخفاضا من بقية أبعاد الرفاهية النفسية، يليه بعد (الهدف من الحياة)، أما بقية الأبعاد، التي تتمثل في (بعد قبول الذات، والتّمكن البيئي،

والاستقلالية)، فقد ظهرت بدرجة متوسطة. ووفقا لأدبيات الدراسة، فإن ريف ذكرت أن الرّاهية النفسية هي مؤشر مهم على مستوى الصحة النفسية، حيث إن المشاعر السلبية، التي تظهر مع اضطرابات القلق والاكتئاب، تؤثر على الرّاهية النفسية. (Ryff & Singer, 2008؛ Seifert, 2022) وتتفق نتائج هذه الدراسة جزئيا مع دراسة (American College Health Association, 2018; Twenge et al., 2019)، التي أشارت إلى ارتفاع نسبة حالات الاكتئاب والقلق الشديدين لدى طلبة الجامعة، ما يعكس مستوى منخفضا من الرّاهية النفسية، كما ترى الباحثة أن نسبة الرّاهية النفسية بين طلبة الجامعة قد ترجع أيضا إلى عدد العينة المدروسة.

أما درجة السلوك الاجتماعي العام والأبعاد الفرعية لدى طلبة الجامعة فقد كانت فوق المتوسط، كما كان بعد (سلوك المساعدة) الأكثر ارتفاعاً من بين الأبعاد الفرعية، يليه الشعور بالتعاطف في الترتيب الثاني، و(بعد المشاركة) في الترتيب الثالث، أما الرعاية فقد كانت في الترتيب الرابع والأخير. وتتفق نتائج هذه الدراسة، جزئيا، مع دراسة (Genitty & Karikari, 2019; HOU et al., 2021)، حيث كانت درجات السلوك الاجتماعي العام لدى طلبة الجامعة مرتفعة بصورة عامة وهذا يتفق جزئيا مع نتائج الدراسة الحالية، وقد يرجع سبب أن درجات السلوك الاجتماعي، في الدراسة الحالية هي فوق المتوسط، إلى عوامل ثقافية للمجتمع، وإلى اختلاف حجم العينة، حيث إن عينات الدراسات السابقة كانت مرتفعة، مقارنة بعينة الدراسة الحالية.

كما تتفق هذه النتائج، جزئيا، مع دراسة (Genitty & Karikari, 2019)، حيث اتفقت مع نتيجة الدراسة الحالية في أن بعد (المساعدة) كان الأكثر ارتفاعا، مقارنة ببقية الأبعاد، وقد يرجع ذلك إلى إدراك الأفراد أن قيمة المساعدة هي من القيم الإنسانية العليا في السلوك الاجتماعي الايجابي، سواء من حيث تلقي، أو تقديم المساعدة إلى الآخرين.

كما اتفقت نتائج الدراسة، جزئياً، مع دراسة (Ritter & Casey, 2020)، حيث ظهر أن التعاطف يرتبط إيجابياً مع السلوك الاجتماعي الإيجابي، وقد ظهر (بعد التّعاطف) بدرجة فوق المتوسط وفي المرتبة الثانية من أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي في الدراسة الحالية.

وفيما يخص نتائج السؤال الثالث، والمحدد في الآتي (هل توجد فروق، دالة إحصائية، بين استجابات الطلبة على مقاييس الرفاهية النفسية والسلوك الاجتماعي تعزى لمتغير نمط النشاط الرياضي الممارس؟)، فقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق، دالة إحصائية، في درجات الرفاهية النفسية، تعزى إلى ممارسة النشاط البدني لصالح الطلبة، الذين يمارسون النشاط البدني معتدل الشدة، وتتفق هذه النتائج، جزئياً، مع دراسة (Edwards, 2006)، حيث ارتفعت درجات الرفاهية النفسية لدى الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني بشكلٍ منتظمٍ، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة، جزئياً، مع دراسة (Herbert et al., 2020)، حيث ارتفع مستوى درجات الرفاهية النفسية لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني معتدل الشدة، كذلك اتفقت هذه النتائج، جزئياً، مع دراسة (Lapa, 2015) من حيث وجود فروق، دالة إحصائية، بين الرفاهية النفسية ومستويات ممارسة النشاط البدني.

كما ظهرت فروق، دالة إحصائية، في درجات السلوك الاجتماعي الإيجابي العام وأبعاده الفرعية، تعزى إلى مستوى ممارسة النشاط البدني، لصالح الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني معتدل الشدة، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Moore et al., 2020)، حيث ظهرت فروق، دالة إحصائية، في مستويات السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني معتدل الشدة، كما اتفقت هذه النتائج، جزئياً، مع دراسة DiBartolomeo (2019)؛ Papa, 2019; Wan et al., 2021، حيث عزز الانتظام على ممارسة النشاط البدني، لدى مجموعة الأفراد الممارسين للنشاط البدني، ظهور السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، مقارنة بالمجموعة التي لا تمارس أي نشاط بدني،

وساهمت ممارسة النشاط البدني المنتظم في ارتفاع درجات السلوك الاجتماعي الإيجابي بنسبة (4%) لدى الطلبة. واتفقت هذه النتائج، جزئياً، مع دراسة (Li & Shao, 2022)، حيث ساهمت ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة في تحسين أداء السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، كذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع دراسة (Lu et al, 2022; Duan et al, 2022)، حيث ارتبطت ممارسة النشاط البدني بالسلوك الاجتماعي الإيجابي، وارتفعت ممارسة السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، لدى مجموعة الأفراد المشاركين في الأنشطة البدنية الجماعية، مقارنة بالمجموعة غير المشاركة.

وأظهرت نتائج السؤال الرابع، وهو (هل يمكن استخدام الرّاهية النفسية وبعض عناصر النشاط الرياضي في التنبؤ بالسلوك الاجتماعي الإيجابي؟)، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوك الاجتماعي الإيجابي وبين الرّاهية النفسية، وممارسة النشاط البدني المحددة في عدد الأيام، والمدة الزمنية لممارسة هذه الأنشطة البدنية، أي أن الرّاهية النفسية، وممارسة النشاط البدني يمكنها التنبؤ بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة الجامعة. ووفقاً لأدبيات الدراسة تفترض نظرية تقرير المصير أن السلوك الاجتماعي الإيجابي قادر على التنبؤ والتأثير على مستوى الرّاهية النفسية، كما أن السلوك الاجتماعي الإيجابي، والرّاهية النفسية يتأثران ببعضهما البعض (Martela & Ryan, 2016; Hui, 2022)، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة، جزئياً، مع (Son & Walker, 2020; Walker & Carlo, 2014)، حيث ارتبط السلوك الاجتماعي الإيجابي بالرّاهية النفسية، كما أن الأفراد، الذين ترتفع لديهم مستويات الرّاهية النفسية يكونون أكثر ميلاً لممارسة السلوك الاجتماعي الإيجابي.

واتفقت هذه النتائج، جزئياً، مع دراسة (Miler et al, 2022)، حيث انخفضت أعراض القلق، لدى المجموعة التجريبية، التي مارست السلوك الاجتماعي الإيجابي، مقارنةً بالمجموعة الضابطة، كما اتفقت هذه النتائج جزئياً مع دراسة (Lu et al, 2022)، حيث تنبأ السلوك الاجتماعي الإيجابي بممارسة



النشاط البدني لدى طلبة الجامعة، وفي دراسة (Moore et al., 2020)، ارتبط السلوك الاجتماعي الإيجابي مع ممارسة النشاط البدني رغم الظروف البيئية والاجتماعية وانخفاض الدخل، كذلك انفتحت هذه النتائج، جزئياً، مع دراسة (Nelson et al., 2015; Haller et al., 2020)، حيث ارتبط السلوك الاجتماعي الإيجابي مع الرفاهية النفسية، لدى مجموعة الطلبة والأفراد الذين تعرضوا إلى الحجر الصحي في وباء كورونا.

### الاستنتاج:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية، فيما يتعلق بمستويات متغيرات الدراسة، أن (٤٠%) من الطلبة، الذين كانوا يمارسون النشاط البدني مرتفع الشدة، انخفاض مستويات الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وارتفاع مستويات السلوك الاجتماعي الإيجابي (فوق المتوسط) لدى طلبة الجامعة. وبناء على النتائج، التي تم التوصل إليها ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة، فإن الرفاهية النفسية وممارسة النشاط البدني معتدل الشدة يؤثر إيجاباً على السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

إن تحسين مستويات الرفاهية النفسية، والتشجيع على ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة، قد يؤثر إيجابياً على ممارسة السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة الجامعة، كما أن ممارسة السلوك الاجتماعي الإيجابي قد يساهم في تحسين مستويات الرفاهية النفسية، وممارسة النشاط البدني لدى طلبة الجامعة.

### محددات الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية، في دراسة متغيرات البحث على عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، وقد يحد من تعميم نتائج هذه الدراسة بعض المحددات، حيث كانت طريقة جمع البيانات عن طريق الإجابة عن مقاييس الدراسة واستخدام التقييم الذاتي، الذي قد يؤثر على نتائج الدراسة، كذلك فإن عينة الدراسة كانت محدودة مقارنة مع الدراسات السابقة، كما كان

عدد الإناث أعلى من عدد الذكور في الدراسة الحالية، وقد يكون ذلك من محددات الدراسة.

ومع ذلك تبقى هناك حاجة إلى مزيد من البحث، بهدف الوصول إلى ضبط أكثر لهذه المتغيرات واستخدام أدوات قياس أخرى، وعينات مختلفة، ومتغيرات أخرى، بالإضافة إلى استخدام طرق منهجية مختلفة، وبالتالي الاستفادة من النتائج، ومقارنتها مع نتائج أخرى.

وتوصي الدراسة الحالية بتشجيع طلبة الجامعة، ورفع الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية معتدلة الشدة لمدة (٣) أيام اسبوعياً، وهو ما يحسن بدوره الرفاهية النفسية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، وكذلك توفير البيئة التي تحفز ممارسة الأنشطة البدنية والأنشطة التطوعية داخل الحرم الجامعي، مثل الأندية الرياضية والثقافية التي تشجع على السلوك الاجتماعي الإيجابي، كذلك الاهتمام بالتنقيف التوعوي حول ممارسة النشاط البدني وسلوكيات المساعدة والتعاون والمشاركة بين طلبة الجامعة.

## المراجع:

بركات، غسان.(٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على التثقيف الإعلامي في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طفل الروضة: دراسة شبه تجريبية في مدينة طرطوس. **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية**، سلسلة الآداب والعلوم الانسانية ٤٢(٤)، ٤٣٠-٤٤٧

العيد، بن شميصة .(٢٠٢٠). ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والزفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. **مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية**، ١٢٥، ٤-١٣٤.

American College Health Association. (2018). American College Health Association-National College Health Assessment II: Undergraduate students reference group executive summary fall 2018. *Hanover, MD: American College Health Association.*

Amidei, C. B., Trevisan, C., Dotto, M., Ferroni, E., Noale, M., Maggi, S., & Sergi, G. (2022). Association of physical activity trajectories with major cardiovascular diseases in elderly people. *Heart, 108(5)*, 360-366.

Batson, C. D. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic?. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 65-122). Academic Press.

[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60412-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60412-8)

Brown, S. L., & Brown, R. M. (2015). Connecting prosocial behavior to improved physical health: Contributions from the neurobiology of parenting. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 55*, 1-17.

Brown, S. L., & Cialdini, R. B. (2015). Functional motives and functional consequences of prosocial behavior. *The Oxford handbook of prosocial behavior*, 346-361.

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.04.00>

Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological science, 14(4)*, 320-327.

<https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461>

- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., & Abela, J. R. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701-712.
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of psychological assessment*, 21(2), 77-89.  
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Darawsheh, S. R. . (2021). The Level of Positive Social Behaviour among Individuals from the Jordanian Society. *Dirasat: Educational Sciences*, 48(4), 448–462. Retrieved from <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2947>
- Di Bartolomeo, G., & Papa, S. (2019). The effects of physical activity on social interactions: The case of trust and trustworthiness. *Journal of Sports Economics*, 20(1), 50-71.  
<https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000079378.39062.D4>
- Duan, X., Wang, X., Li, X., Li, S., Zhong, Y., & Bu, T. (2022). Effect of mass sports activity on prosocial behavior: A sequential mediation model of flow trait and subjective wellbeing. *Frontiers in public health*, 10,  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.960870>
- Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African journal of psychology*, 36(2), 357-373.  
<https://hdl.handle.net/10520/EJC98373>
- Eisenberge, N. (1982). The Development of Prosocial Behavior. Academic press. exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
- Feshbach, N. D., & Eisenberg, N. (1982). The development of prosocial behavior. Academic press new York.
- Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R., & Pigozzi, F. (2021). Physical exercise and mental health: The routes of a reciprocal relation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12364.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph182312364>

- Foy, C. G., Vitolins, M. Z., Case, L. D., Harris, S. J., Massa-Fanale, C., Hopley, R. J., ... & Gaspari, J. (2013). Incorporating prosocial behavior to promote physical activity in older adults: Rationale and design of the Program for Active Aging and Community Engagement (PACE). *Contemporary Clinical Trials*, 36(1), 284-297.  
<https://doi.org/10.1016/j.cct.2013.07.004>
- Gentle-Genitty, C., & Karikari, I. (2019). A meta-analytic review of prosocial behavior prevalence in college and university students. *Journal of College Student Development*, 60(1), 1-11. doi: 10.1353/csd.2019.0001
- Haller, E., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., ... & Gloster, A. T. (2022). To help or not to help? Prosocial behavior, its association with well-being, and predictors of prosocial behavior during the coronavirus disease pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 775032.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775032>
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study. *Frontiers in psychology*, 11, 509.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>
- Hui, B. P. (2022). Prosocial behavior and well-being: Shifting from the 'chicken and egg' to positive feedback loop. *Current Opinion in Psychology*, 44, 231-236.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.017>
- Kohl III, H. W., & Cook, H. D. (2013). Physical activity and physical education: Relationship to growth, development, and health. In *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. National Academies Press (US).
- Kumar, R. (2014). Psychological well-being among adolescents: Role of prosocial behaviour. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(3). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775032>
- Lapa, T. Y. (2015). Physical Activity Levels and Psychological Well-Being: A Case Study of University Students. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 186, 739-743.
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature

- relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in psychology*, 8, 1058.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>
- Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLoS one*, 7(12), e51380.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>
- Li, J., & Shao, W. (2022). Influence of sports activities on prosocial behavior of children and adolescents: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6484.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19116484>
- Lu, T. C., Wang, C. X., Tao, B. L., Sui, H. R., & Yan, J. (2022). The relationship between physical activity and prosocial behavior of college students: A mediating role of self-perception. *Plos one*, 17(8), e0271759.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271759>
- Marconcin, P., Werneck, A. O., Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, É. R., Ferrari, G., ... & Marques, A. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1-14.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-12590-6>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and emotion*, 40, 351-357. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- Miles, A., Andiappan, M., Upenieks, L., & Orfanidis, C. (2022). Using prosocial behavior to safeguard mental health and foster emotional well-being during the COVID-19 pandemic: A registered report of a randomized trial. *PLoS one*, 17(7), e0272152. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272152>
- Moore, Q. L., Kulesza, C., Kimbro, R., Flores, D., & Jackson, F. (2020). The role of prosocial behavior in promoting physical activity, as an indicator of resilience, in a low-income neighborhood. *Behavioral Medicine*, 46(3-4), 353-365.  
<https://doi.org/10.1080/08964289.2020.1712647>

- Musser, L. M., & Leone, C. H. R. I. S. T. O. P. H. E. R. (1992). Moral character: A social learning perspective. *Psychological Foundations of Moral Education and Character De-velopment: An Integrated Theory of Moral Development*, 2, 141.
- Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2015). 'It's up to you': Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures over six weeks. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 463-476.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.983959>
- Padilla-Walker, L. M., & Carlo, G. (2014). The study of prosocial behavior. *Prosocial development: A multidimensional approach*, 3.
- Padilla-Walker, L. M., & Carlo, G. (Eds.). (2015). *Prosocial development: A multidimensional approach*. Oxford University Press.
- Physical Activity and your heart benefits (2022). National Heart, Lung, and Blood Institute.  
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart/physical-activity/benefits>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., ... & Williams, D. (2007). National survey of midlife development in the United States (MIDUS II), 2004-2006.
- Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic medicine*, 65(5), 778-785.  
<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000079378.39062.d4>
- Seifert, T. A. (2005). Ryff Scales of Psychological Well-Being, Wabash National Study.  
<https://centerofinquiry.org/uncategorized/ryff-scales-of-psychological-well-being/>

- Son, D., & Padilla-Walker, L. M. (2020). Happy helpers: A multidimensional and mixed-method approach to prosocial behavior and its effects on friendship quality, mental health, and well-being during adolescence. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1705-1723. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00154-2>
- Staub, E. (2013). *Positive social behavior and morality: Social and personal influences*. Elsevier.
- Stojmenović, A., Katanić, B., & Ugrinić, B. (2021). Physical Activity and Mental Health. In *Proceedings of the IV International Scientific Conference "Sport, Recreation, Health* (Vol. 144).
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of abnormal psychology*, 128(3), 185. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Wan, Y., Zhao, Y., & Song, H. (2021). Effects of physical exercise on prosocial behavior of junior high school students. *Children*, 8(12), 1199. <https://doi.org/10.3390/children8121199>
- Yinon, Y., & Landau, M. O. (1987). On the reinforcing value of helping behavior in a positive mood. *Motivation and Emotion*, 11, 83-93. <https://doi.org/10.1007/BF00992215>
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of measures for psychological well-being in physical activity studies and identification of critical issues. *Journal of affective disorders*, 256, 473-485. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.024>