

# ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط

م.د. محمد عبدالله إسماعيل

مدرس بقسم علم النفس الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة دمياط

م.د. عمرو محمد رضا هلالى

مدرس بقسم الترويح الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة دمياط

## المقدمة ومشكلة البحث:

تنبؤاً الجامعة مكان الصدارة في المجتمع لأنها مركز الإشعاع لكل ما هو جديد من الفكر والمعرفة لما لها من دور كبير وتميز في التنمية الاقتصادية والاجتماعية والتطور العلمي في المجتمع. وتزويد الطالب بالمعارف والخبرات والمهارات التي يحتاج إليها في حياته الحاضرة والمستقبلية بما يؤدي إلى تفاعله مع البيئة الاجتماعية وجعله قادر على الارتقاء بها وتطويرها، من خلال الدور الحيوي الذي يقوم به العاملون بها في مختلف المستويات العلمية والوظيفية من تخطيط وتنفيذ ومتابعة تجري وفق أسس وأساليب علمية وتقنية متقدمة من خلال توفير كافة السبل والوسائل التي من شأنها تذليل كافة ما قد يواجه الطلاب من صعوبات ومشكلات تعترضهم وتعرقل مسيرتهم نحو طلب العلم والمعرفة.

ولوقت الفراغ أهمية كبرى في حياة الطالب الجامعي، وذلك إذا استطاع الطالب استثمار هذا الوقت في إشباع هواياته والترويح عن نفسه، حيث تظهر قيمة وقت الفراغ في أى مجتمع من خلال ما يمارسه أفراد المجتمع من نشاط، حيث أن برامج شغل أوقات الفراغ يجب أن تعد إعداداً جيداً، لتقابل وتشبع حاجات محددة وإلا فإنها تتحول إلى مضار. وإذا كانت خبرة الفراغ متكاملة ومعدة جيداً فإنها تترك الطالب منتعشاً ومنجماً وراضياً، يشعر بسلام مع نفسه ومع بيئته لأنها تشبع حاجات هامة لديه وكذلك تحقيق التوازن النفسي في داخله، وهذه هي أهم علامات الصحة النفسية.

وتشكل ممارسة الأنشطة الترويحية والطرق المختلفة لممارستها دوراً هاماً في حياة الطالب الجامعي؛ نظراً لأن تلك الفئة أكثر استهدافاً من غيرها نتيجة لضغوط تتعدد مصادرها سواء أكانت اجتماعية، أسرية، شخصية، صحية وانفعالية، وذلك يؤثر على تركيزهم وانتباههم وإنجازهم الأكاديمي، وسعادتهم النفسية بشكل عام، فهم يحتاجون إلى مجموعة من البرامج والمناشط المتعددة التي تمارس داخل الجامعة أو خارجها وفقاً لميولهم واستعداداتهم وقدراتهم وذلك بهدف إدخال السرور على النفس وتجديد نشاطها وحيويتها.

ولقد أوضح ماكجواير (Mc Guire) (2006) نقلاً عن كراوس، وآخرون، Kraus et al. أن الوظيفة الأساسية للترويح هي إثراء لجودة الحياة وتحقيق السعادة للطالب الجامعي من خلال الحد من الضغوط وتطوير الرضا النفسي والمتعة والعلاقات الاجتماعية والشعور بالإنجاز، والترويح يُعد مكون هام لنمط الحياة، وأن الطلاب الذين يشاركون في الترويح بشكل نشط دليل على إحساسهم بالسعادة النفسية (٤٨ : ١٥ - ١٦)

كما اهتمت المنظمات الدولية، كمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو Unesco) بالنشاط الترويحي؛ من خلال انشاء المعهد الأوروبي لأوقات الفراغ والترويح. (١٧ : ٢١)

والنشاط الترويحي الذى يمارسه طالب الجامعة يتجه نحو الاتجاه الأخلاقي المثالي؛ حيث يكسب الطالب الجامعي درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي، وبالتالي يستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه، ويُعتبر هذا مؤشراً للصحة النفسية العالية فهي تكسبه المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الذى يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع. (٤٠ : ١٩٠، ١٩١)

كما يؤكد كلاً من محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٩م)، على أن مناشط الترويح بالجامعات إحدى الطرق التربوية المهمة لتربية الطلاب، إذ تسهم بدور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال اشتراكهم في تلك المناشط واستثمار أوقات فراغهم، كما أن المناشط الترويحية بالجامعات تمارس وفقاً لأسس اختيارية تخضع لرغبة الطلاب ولاحتياجاتهم الشخصية أو وفقاً لظروف الجامعة أو للوقت المتيسر لدى الطالب لممارسة الأنشطة الترويحية.

(٣٧ : ١٩٨)

و علاقة الترويج بعلم النفس الإيجابي علاقة وثيقة؛ حيث يُعد من العوامل المهمة للصحة النفسية لدرجة جعلت بعض العلماء يُعرفون الترويج على أنه حالة نفسية تصاحب الطالب الجامعي أثناء ممارسته للنشاط الترويحي الرياضي. (٢٢: ٤)

وتعد السعادة من أهم المفاهيم التي يهتم بها علم الصحة النفسية الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الطالب الجامعي، كما تعتبر السعادة مقياساً للصحة النفسية، حيث تقاس الصحة النفسية للطالب بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بحيث يصل إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة. (١٨: ٢٠) (٨: ٦٥)

وما يسعد الطالب ينمي صحته النفسية، وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها (٢٩: ٣٩)

ويعتبر الشعور بالسعادة النفسية Psychological well-being من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية وذلك لاعتبارهم هذا المفهوم مؤشراً هاماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة، أما الشعور بعدم السعادة فيعتبر واحداً من المشكلات الهامة في حياة طالب عالم اليوم، حيث تُعتبر هذه المشكلة بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعانيتها ويشكو منها هذا الطالب، فكثيراً ما يدعم هذا الشعور مشكلات أخرى كانت قائمة في حياة الطالب قبل شعوره بعدم السعادة. (٣: ٢٥٥)

ويرى مايكل أرجيل (١٩٩٧) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، لذلك ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، والصحة العامة (٣٢: ١٧٥)

وتعد السعادة النفسية مسألة نسبية تختلف من طالب لآخر، فالمرضى يرى أن السعادة في الصحة، والفقير يرى أن السعادة في الغنى، والعجوز قد يرى أن السعادة في أيام الشباب التي ولت، والسجين يرى السعادة في الحرية، وهكذا تتعدد أنواع السعادة وأنماطها، وتشكل تبعاً لرؤية الطالب لها أو المفقود لجزء منها، والسعادة هي حالة شعور، وليست حالة واقع مادي، مما يعني أن السعادة تكمن في العقل والقلب والشعور (١٠: ١٣)

ويمكننا الإشارة إلى أن بعض طلبة الجامعات يعانون من بعض الضغوط والمشكلات في مختلف جوانب حياتهم والتي تؤثر تأثيراً مباشراً على تحصيلهم الأكاديمي وبالتالي الرضا عن حياتهم مما يهدد استقرارهم وسعادتهم النفسية، فالسعادة تلعب دوراً إيجابياً في تحقيق شخصية ناجحة منزهة، تتمتع بصحة نفسية جيدة؛ حيث أن الطالب السعيد هو الذي يمتلك علاقات إيجابية مع الآخرين، كذلك يكون أكثر تقبلاً لذاته وحياته أكثر هدافيه، كذلك يكون قادراً على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة والتي تعبر عن تمكنه البيئي.

ولعل ما يعيشه طلاب الجامعة في هذه الأيام من تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية وسياسية لحقت بالقيم الإنسانية وتسببت في صراعات الطالب الجامعي وزادت من حدة الضغوط لديه، وجعلته يتحمل الكثير من المتاعب والألام النفسية وأصبح عرضة للضغط النفسي وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني وهذا ما يجعل من السعادة أمراً شاقاً صعب المنال. (٢: ٦٣٢ - ٦٧١)

وانطلاقاً من الدور الذي يؤديه الشباب في البناء والتغيير فإن المجتمعات على اختلاف نظمها وفلسفاتها وتوجهاتها تسعى لاحتضان شبابها وإكسابهم مهارات التفاعل والتوافق والتكيف الفعال مع ثقافة المجتمع ونظمه والانسجام مع توجهاته من خلال توفير سبل الراحة المتمثلة في السعادة النفسية.

وميز علماء النفس بين السعادة النفسية بوصفها حالة في موقف معين، وبين السعادة باعتبارها استعداداً أو سمة في شخصية الطالب الجامعي، وانتهوا إلى أن حالة السعادة لا تجتمع مع حالة الشقاء في طالب واحد وفي موقف معين، أما الاستعداد للسعادة والشقاء فموجود عند كل الطلاب بدرجات متفاوتة، فمن يرتفع عنده الاستعداد للشقاء ينخفض عنده الاستعداد للسعادة، والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها وفق طريقته في التفكير في كل موقف يواجهه الطالب. (٢٩: ٤١)

ويشير الباحثان إلى ضرورة أن يحاول الطالب الجامعي الاستمتاع بكل ما يوجد حوله من مؤثرات إيجابية، كممارسة الأنشطة الترويحية المحببة إليه أو الاستماع للموسيقى أو الأشخاص الموجودين في محيطه الاجتماعي، حيث يُمكنه إيجاد بيئة توفر له لحظات السعادة، وذلك حتى يمكنه التخفيف من واقع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المحيطة به.

ويري الباحثان أنه لا يوجد أي طالب تعيس أو معدوم الحظ في حياته على الدوام؛ حيث يُمكن لكل طالب أن يصبح سعيداً إن أراد، بل ويُمكنه أن يكون حليفاً دائماً للسعادة والحظ من خلال نظراته الإيجابية للحياة والبعد عن التشاؤم؛ حيث يُمكن للطلاب التحكم والتأثير في حالته النفسية والمزاجية، وهذا الأمر يتوقف على سلوك الطالب وتصرفاته، حيث ينبغي على الطالب الانتباه دائماً إلى لحظات السعادة التي تحيط به واقتناصها والاستمتاع بها قدر الإمكان.

وانطلاقاً من هذا المبدأ، جاءت مشكلة الدراسة الحالية للكشف عن ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى بعض طلاب جامعة دمياط نظراً لأن الجامعة تُعد المحطة التربوية الهامة في حياة الطالب الجامعي من خلال ما تقدمه من مناهج وبرامج علمية وتربوية وترويحية تعمل على تنمية القيم الأخلاقية والاجتماعية والرياضية، وذلك في ظل قلة الدراسات الأجنبية التي تناولت هذين المتغيرين، وندرة الدراسات العربية التي تناولت موضوع الدراسة.

### أهمية البحث والحاجة إليه:

- اهتمت الدراسة الحالية بدراسة ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط نظراً لقلة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية خاصة في البيئة الجامعية.
- تناولت الدراسة الحالية فئة الشباب وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص نفسية واجتماعية وعقلية، كما أنها تمثل الثروة البشرية للمجتمع.
- يمكن أن تساهم هذه الدراسة في لفت نظر القائمين على التعليم الجامعي بضرورة توفير أفضل بيئة يتم فيها ممارسة الأنشطة الترويحية كمطلب ملح وكمحاولة لاستخراج سُبل ووسائل عملية لطالب السعادة النفسية.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، وذلك من خلال:-

#### الإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما الأنشطة الترويحية المفضل ممارستها بين طلاب جامعة دمياط؟
٢. ما دور الأنشطة الترويحية في تنمية السعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية وفقاً لمتغير النوع (ذكر - أنثى)؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية وفقاً لمتغير الإقامة (حضر - ريف)؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية وفقاً لمتغير نوع الكلية (نظرية- عملية)؟
٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية وفقاً لمتغير الفرق الدراسية (أولى- ثانية- ثالثة - رابعة)؟

### مصطلحات البحث:

#### الأنشطة الترويحية Recreation Activities:

هي مجموعة من المناشط المتعددة التي تمارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر سواء داخل الجامعة أو خارجها وفقاً للميول والاستعدادات والقدرات وذلك بهدف إدخال السرور على النفس وتجديد نشاطها وحيويتها. (٢١: ٣١٥)

#### السعادة النفسية Psychological Well-being:

يعرف السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠)، السعادة النفسية بأنها مجموعة من المؤشرات تدل على ارتفاع مستويات رضا الطالب الجامعي عن حياته بشكل عام (١٦: ٢٧٧)، وتحدد بسنه أبعاد رئيسية، وهي:

- ١- الاستقلالية **Autonomy**: وتشير إلى استقلالية الطالب الجامعي، وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط تنظيم السلوك الشخصي في أثناء التفاعل مع الآخرين.
- ٢- التمكن البيئي **Environment Mastery**: ويقصد به قدرة الطالب الجامعي على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.
- ٣- التطور الشخصي **Personal Mastery**: وهو قدرة الطالب الجامعي على تنمية قدراته وتطويرها، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، مع الشعور بالتفاؤل.

- ٤- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others**: تشير إلى قدرة الطالب الجامعي على تكوين صداقات وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثير، والصداقة، والأخذ والعطاء.
- ٥- **الحياة الهادفة Purpose in Life**: ويقصد به قدرة الطالب الجامعي على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
- ٦- **تقبل الذات self-Acceptance**: ويعنى قدرة الطالب الجامعي على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.
- ويمكن تعريف **السعادة النفسية**- إجرائياً- بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس السعادة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

### الدراسات المرتبطة:

- دراسة **الجمعية الوطنية للنشاط الترويحي الرياضي الداخلي**(٢٠٠٣)(٤٩)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير المشاركة في برامج الرياضة الترويحية في الحرم الجامعي على الرضا الجامعي والأداء الجامعي، واشتملت العينة على (٢٦٠٠) طالب وطالبة من (١٦) جامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، والاستبيانات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطاً بين المشاركة في البرامج والأنشطة الرياضية الترويحية والرضا الجامعي وكذلك النجاح في الجامعة؛ حيث كانت المشاركة في البرامج والأنشطة الرياضية الترويحية عاملاً مهماً للنجاح والرضا الجامعي، وكان المشاركون بكثرة في البرامج والأنشطة الرياضية الترويحية أكثر سعادة من الأقل مشاركة أو الذين لم يشاركوا في هذه الأنشطة، كما جاءت فوائد المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية للطلبة على النحو التالي: تحسين الشعور العاطفي والانفعالي - تحسين الشعور بالسعادة- تحسين الثقة بالنفس- بناء الشخصية- شعور الطالب بأنه جزء من المجتمع الطلابي الجامعي- تحسن التعامل مع طلاب مختلفين عن بعضهم البعض- المساعدة على إدارة الوقت.
- دراسة **نيتفج وزملاؤه Natvig, Albrektsen, and Qvanstorm**(٢٠٠٣)(٥٠)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين العوامل النفس اجتماعية والسعادة لدى عينة من المراهقين النرويجيين، واشتملت العينة على (٨٧٧) من النوعين، ولقد استخدمت المقاييس كأداة لجمع البيانات، واستخدم المنهج الوصفي، وجاءت أهم النتائج ارتفاع درجة السعادة لدى المراهقين النرويجيين، كما يعزز السعادة لديهم ارتفاع مستوى فاعلية الذات والدعم الاجتماعي، كما أظهرت النتائج علاقة بين السعادة والأمراض النفس جسمية لصالح المراهقين الأكثر سعادة، ولا توجد فروق في السعادة تعزى لمتغير النوع.
- دراسة **ألينا بيتون Betton Alena**(٢٠٠٤)(٤٥)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر العلاقة بين السعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية ووجهة نظر الطلاب، واشتملت العينة على (٢٦٢) طالب، واستخدمت المقاييس كأداة لجمع البيانات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وجاءت أهم النتائج أن الطلاب الأمريكيين الأفريقيين أظهرت مستويات مرتفعة من تقدير الذات والمشاعر الإيجابية، بينما أظهر الطلاب الأمريكيين الأوربيين مستويات مرتفعة من المساندة الاجتماعية، كما أظهرت النتائج أن تقدير الذات يعتبر أفضل مؤشر للسعادة النفسية، كما وجدت علاقة إيجابية بين كل من السعادة النفسية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية.
- دراسة **محمود صديق عبد الواحد**(٢٠٠٥م)(٣٩)، والتي هدفت إلى التعرف على الأنشطة الطلابية ومدى تحقيقها لاحتياجات طلاب الجامعة، واشتملت العينة على (٧٥٦) طالب وطالبة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، والاستبيانات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى احتلال النشاط الرياضي المرتبة الأولى من منظومة برامج الأنشطة الطلابية حيث جاءت رياضة كرة القدم في المرتبة الأولى، وجاء نشاط القفز بالزانة ومسابقات الرمي في المرتبة الأخيرة، واحتل النشاط الاجتماعي المرتبة الأخيرة حيث جاء نشاط مصاحبة الأصدقاء في المرتبة الأولى، وجاء نشاط البحوث الاجتماعية في المرتبة الأخيرة من بين الأنشطة الاجتماعية التي يفضلها طلاب الجامعة.
- دراسة **فيور Furr**(٢٠٠٥)(٤٧)، والتي هدفت إلى الكشف عن السعادة النفسية بين الجنسين في الجامعة لدى عينة مكونة من (٦٤) طالباً، و(٨٢) طالبة طبقت عليهم قائمة أكسفورد للسعادة وتشمل الرضا عن الحياة، والفعالية الشخصية، والتعاطف، والقدرة الاجتماعية، وجهة النظر الإيجابية، والسعادة الجسمية، والابتهاج، ومقياس تقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في السعادة بأبعادها المختلفة.
- دراسة **بارون Baroun**(٢٠٠٦)(٤٤)، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين، واشتملت العينة على (٩١١) طالب وطالبة، استخدم الباحث المقاييس كأداة لجمع البيانات، كما استخدم المنهج الوصفي، وجاءت أهم النتائج وجود فروق في مستوى السعادة تعزى إلى متغير النوع حيث كان الذكور أكثر سعادة من الإناث، وكذلك وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين السعادة وكل من الصحة النفسية والجسمية والرضا عن الحياة وقوة التدين.

- دراسة **منى مختار المرسي** (٢٠٠٧) (٤٢)، والتي هدفت إلى بناء مقياس السعادة في شغل أوقات الفراغ لدى كبار السن، واشتملت العينة على (١٦٢) مسن، واستخدمت تحليل الوثائق واستطلاع رأى الخبراء كأداة لبناء المقياس، واستخدمت المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى بناء مقياس السعادة لشغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين موزعة على (٥) محاور (الأنشطة الاجتماعية، الثقافية، الحركية، الدينية، المتنوعة).
- دراسة **أوسند وأولبر Osunde, Olubor** (٢٠٠٧) (٥١)، والتي هدفت إلى التعرف على كيفية قضاء طلاب الجامعة لوقت فراغهم، واشتملت العينة على (٢٤٠٠) طالب وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، والاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الاستماع للموسيقى في مقدمة الأنشطة التي يفضلها طلاب الجامعة (١٩) البحث المنشور بالهرم.
- دراسة **محمد إبراهيم الذهبي** (٢٠٠٨) (٣٣)، والتي هدفت إلى التعرف على الأنشطة الترويحية المفضل ممارستها بين طلاب الجامعات المصرية، واشتملت العينة على (٢٠٠٠) طالب وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، والاستبيانات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نشاط الخدمة العامة والجوالة المفضل لدى الطلاب نشاط الرحلات الخلية، والنشاط الترويحي الاجتماعي المفضل لدى الطلاب نشاط الحفلات، والنشاط الترويحي الثقافي المفضل لدى الطلاب نشاط المحاضرات.
- دراسة **Byrris, et al** (٢٠٠٩) (٤٦)، والتي هدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين في مستوى السعادة النفسية لطلاب الجامعة لعينة مكونة من (٣٥٣) طالبًا وطالبة، منهم (١٣٨) طالبًا، و(٢١٥) طالبة طبق عليهم مقياس السعادة، وكان من أهم النتائج عدم وجود ارتباط دال إحصائيًا بين الجنس والسعادة النفسية.
- دراسة **أمسية الجندي** (٢٠٠٩) (٤)، والتي هدفت إلى الكشف عن السعادة النفسية بين الجنسين في الجامعة لدى عينة مكونة من (٥٥٥) طالبًا وطالبة منهم (٧٣) طالبًا، و(٤٨٢) طالبة بكلية التربية جامعة الإسكندرية وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة (نشاط وقت الفراغ- والصحة النفسية والجسمية- والثقة بالنفس) لصالح الذكور بينما لم توجد فروق بينهم في كل من (الحب- الأسرة- الأصدقاء - وجود أهداف محددة- التدين- التعليم- النجاح الدراسي- المستقبل المهني).
- دراسة **كريمان كمال إسماعيل** (٢٠١٣) (٢٨)، والتي هدفت إلى التعرف على الأساليب التي استخدمت للتعبير عن الثورة وتحليل مضمون الأنشطة الترويحية، واشتملت العينة على شباب وخريجي الجامعات، والمنتمين للأحزاب السياسية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، والاستبيان وتحليل الوثائق لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ترتيب الأنشطة الترويحية على النحو التالي (الأنشطة الفنية، الأنشطة الاجتماعية، الأنشطة الثقافية، والأنشطة الرياضية).
- دراسة **سمية أحمد جمال** (٢٠١٣) (١٣)، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب الجامعة، واشتملت العينة على (٢٥٨) طالب وطالبة بكلية التربية والآداب والعلوم بجامعة تبوك، واستخدمت المقاييس كأدوات لجمع البيانات، واستخدمت المنهج الوصفي، وجاءت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة والاتجاه نحو الدراسة الجامعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب ذوى التخصصات العلمية والأدبية في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية.
- دراسة **كامل حسن كتلو** (٢٠١٥) (٢٧)، والتي هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، واشتملت العينة على (٢٣٩) طالب وطالبة، واستخدمت المقاييس كأدوات لجمع البيانات، واستخدم المنهج الوصفي، وجاءت أهم النتائج وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى للجنسين، ووجود فروق في درجة الشعور بالحسب لصالح الإناث.
- دراسة **منال الخطيب الغزاري** (٢٠١٧) (٤١)، والتي هدفت إلى الكشف عن علاقة السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ببعض المتغيرات واشتملت العينة على (٤٩٠) طالب وطالبة من مختلف كليات الجامعة، واستخدمت الباحثة المقاييس كأداة لجمع البيانات، كما استخدمت المنهج الوصفي، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الغالبية العظمى من طلبة جامعة السلطان قابوس لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية (٦٩.٨%)، كذلك أن متغير النوع ومكان السكن كان لهما تأثير على مستوى السعادة، أما العمر والكلية والمنطقة التي يعيش فيها الطالب لم يكن لها أي دلالة إحصائية في التأثير على السعادة النفسية.

### مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

- توضيح مشكلة البحث الحالي، وكذلك مجتمع وعينة البحث، واختيار أسلوب عرض ومناقشة النتائج.
- تنوعت أدوات جمع البيانات التي استخدمتها هذه الدراسات مثل المقاييس والقوائم، وتحليل الوثائق، وقد تم الاستفادة منها في تحديد وبناء أدوات جمع البيانات.

## الإطار النظري:

### أولاً: الأنشطة الترويحية:

تُعد ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على: الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني - تكسب القوام الجيد - تمنح الطالب السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة وتجعله قادرًا على الإنتاج - وتسهم في إكساب الطالب النمو الشامل المتزن (٢٠: ١٨، ١٩)

كما تنصدر الأنشطة الترويحية مكانة واضحة على الساحة المحلية والعالمية كظاهرة اجتماعية تستحق الدراسة والتأمل، ولقد برزت مظاهر هذه المكانة من خلال إنشاء المؤسسات المهتمة بالمنشط الترويحية وتعمل على رعاية الأنشطة الترويحية المختلفة، ولقد برز الاهتمام بها نتيجة لعدد من الظروف الاقتصادية، والاجتماعية، والتغيرات الثقافية (٢٢: ١٠)

والأنشطة التي يمارسها طلاب الجامعة في وقت الفراغ لا تعد وقتًا للترويح والانسجام واستعادة القوى فقط، ولكنها فترة يمكن في غضوننا تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة وشاملة، مما دفع بعض الدول كفرنسا إلى تخصيص وزارة للفراغ وتوجيه الطلاب، وتقوية عقولهم، وصقل نفوسهم وتربية أذواقهم من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة. (٣٠: ٣١)

### أهداف الأنشطة الترويحية لدي طلاب الجامعات المصرية:

#### تتعدد أهداف الأنشطة الترويحية لدي طلاب الجامعات حيث أنها تعمل على:

- تكوين شخصية الطالب الجامعي من كافة النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لتعده لحياته العامة والمستقبلية.
- مساعدة الطلاب في الكشف عن ميولهم وتنميتها والاستفادة من قدراتهم، وكذلك إتاحة الفرصة للطلاب الموهوبين لاستغلال موهبتهم وتوجيههم الوجهة السليمة لممارسة هواياتهم، وتوفير المكان والإمكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة وتساعد في الكشف عن الموهبة الكامنة لديهم.
- بناء الإنسان وغرس القيم الخلقية والاجتماعية والروحية الأصيلة فيه، لأن الطالب عندما يمارس النشاط يجد الفرصة لتنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال المواقف والعلاقات الاجتماعية وغرس هذه القيم لا يأتي عن طريق الإرشاد والوعظ فقط ولكن عن طريق الممارسة الفعلية للأنشطة، وكذلك بناء شخصية الطالب من الناحية الاجتماعية لأن طبيعة الطالب لها نواحيها الاجتماعية ونواحيها الفردية وأن الشخصية لا تتكامل إلا بالتوفيق بين الناحيتين.
- مساعدة الطلاب على تنمية مهاراتهم المختلفة وذلك من خلال الإعداد والتخطيط لبرامج الأنشطة وكذلك تنفيذها وتقويمها، ومن ثم مساعدة الطلاب على استثمار وقت الفراغ، تعد فرصة للترويح عن النفس والتغلب على الشعور بالنقص.
- تفريغ الطاقة العدوانية من خلال الألعاب الرياضية وخاصة التي تحتاج إلى العنف مثل المصارعة، وكذلك الارتقاء بالمستوى الثقافي للطلاب، كما تتيح الفرصة لهم للاطلاع والكتابة من خلال المسابقات الثقافية وعن طريق الرحلات والمعسكرات.
- تنمية الذوق والوجدان لدى الطالب عن طريق النشاط الفني بالاشتراك فيه أو بالتمتع به وترهيف إحساسه وإخراج ما بداخله من مشاعر وأحاسيس (٣٤: ٢٣ - ٢٥).

### أنواع الأنشطة الترويحية:

هناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة في مجموعات مميزة نظراً لتعدد هذه الأنشطة من جهة واختلاف مدارس العلماء من جهة أخرى.

ويشير محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٩)، إلى أن الأنشطة الترويحية تتميز بتعدد طبيعتها وأنواعها وذلك حتى يمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويح، ومن ثم نجد الأنواع التالية للأنشطة الترويحية: الترويح الرياضي، الترويح الخلوي، الترويح الاجتماعي، الترويح الثقافي، الترويح الفني، الترويح العلاجي والترويح التجاري (٣٧: ٨٣)

وتقسم عطيات خطاب (١٩٩٠) الأنشطة الترويحية التي يمكن أن يمارسها الطالب الجامعي في وقت فراغه وهي كالتالي: (النشاط الرياضي، النشاط الفني، النشاط الثقافي، النشاط الاجتماعي، ونشاط الخدمة العامة والجوالة) (٢٠: ٩٣، ٩٦)

### ثانياً: السعادة النفسية:

تعتبر السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة والتي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، ومفهوم السعادة محل اتفاق لدى سائر الأمم والأجناس، وكل عمل الإنسان في هذه الحياة هو بحث في فضاء هذا المفهوم.

فالسعادة مطلب شائع من مطالب النفس البشرية، وهدف من أهداف الصحة النفسية وبعد من أبعادها ومحددًا من محددات الشخصية السوية. (٨: ١١)

ومفهوم السعادة من المفاهيم المحيرة لأي باحث كمفهوم يمكن قياسه وتقديره، فهو مفهوم متعدد المجالات والأبعاد.

وتعرف **أمسية السيد الجندي** (٢٠٠٩) السعادة بأنها حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة، وجود أهداف محددة، التدين، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي، والمستقبل المهني). (٤: ٢٦)

### النظريات المفسرة للسعادة النفسية:

تعددت النظريات المفسرة للسعادة النفسية، ويمكن عرضها فيما يلي:

#### نظرية الغاية:

تفترض هذه النظرية أن الطالب يكون في حالة سعي دائم من أجل إشباع حاجاته المختلفة سواء الموروثة أم المكتسبة، وعندما ينجح في ذلك يكون قد وصل إلى حالة من الشعور بالسعادة، وفي حالة عدم نجاحه في إشباع هذه الحاجات إما لوجود عائق أو غيره من الأسباب؛ فإن ذلك يؤدي إلى شعوره بالإحباط، وينعكس ذلك على عدم شعوره بالسعادة، وانبثق من هذه النظرية نظريات الهدف، التي تشير إلى وجود أهداف يسعى الطالب الجامعي إلى تحقيقها، وعندما ينجح في ذلك يشعر بالسعادة والارتياح (١٢: ٨)

#### نظريات النشاط:

إذا كانت نظرية الغاية ترى أن الطالب الجامعي يصل إلى السعادة من خلال تحقيق غايات محددة، فإن نظريات النشاط تفترض أن السعادة عبارة عن نتاج لأداء الفرد، إذ يجب على الطالب أن يركز على الأنشطة والأهداف المهمة، وستحقق السعادة منتجًا ثانويًا غير مقصود. (٩: ٤٢٧ - ٤٦١)

#### النظريات الارتباطية:

يعتمد عدد من النماذج في تفسير الأسباب التي تجعل بعض الطلاب يمتلكون مزاجًا سعيدًا إما على النواحي المعرفية لديهم، أو على الظروف المحيطة بهم، أو الأحداث والمواقف التي تمر على الطالب الجامعي في حياته اليومية وتم تخزينها في الذاكرة، وكل هذه النواحي يطلق عليها النماذج الارتباطية.

وتتباين التفسيرات حيال هذه النماذج، فهناك تفسير يركز على إسهامات الطلاب بالأحداث التي تحدث لهم، حيث إن الأحداث الجيدة تؤدي إلى سعادة كبيرة لهم، كما أن استحضار الطالب الجامعي لذكريات جيدة وإيجابية سوف يؤدي إلى شعوره بالارتياح والسعادة. (٤٣: ٢٦)

#### نظريات الحكم:

تشير نظريات الحكم أن السعادة تنتج عن مقارنة الظروف الواقعية للطالب الجامعي بمعيار معين، وتحدث السعادة بمنظورها إذا فاقت الظروف الواقعية المعيار المحدد، وقد تحدث المقارنة بمعيار بطريقة غير واعية، وعلى الرغم من أن نظريات الحكم لا تنتبأ عادة بنوعية الأحداث إن كانت إيجابية أم سلبية فإنها تساعد على التنبؤ بحجم الأثر الذي ستحدثه هذه الأحداث. (١٢: ٢٣)

#### مصادر السعادة النفسية:

##### اجمعت الدراسات النفسية على أن للسعادة النفسية مصدرين هما:

مصدر داخلي يتمثل في خصائص وسمات ومعتقدات الطالب الجامعي ومستوى الصحة بشكل عام، ومصدر خارجي يتمثل في كل ظروف واقع الطالب من حيث الدخل والمكانة الاجتماعية، والاستقرار الأسري، والعلاقات والاتجاهات الحديثة، وكما يرى **عبدالله محمود جاد** (٢٠١٠) بأنه هناك مصدرًا آخر للسعادة يتمثل في سعي الطالب الجامعي للحصول على السعادة كونها لا تمنح من الآخرين، بقدر ما ترتبط ارتباطًا جذريًا بمدى وعي الطالب بأهدافه والسعي لتحقيقها. (١٩: ١٩٥ - ٢٧١)

#### طرق تحقيق السعادة من خلال علم النفس الإيجابي:

إن تحقيق السعادة على نطاق الطالب الجامعي أو الجماعة أو للفئة المحدودة أو لمجتمع معين أو للبشرية ككل سيظل الهدف الأسمى الذي يسعى لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانيين. (٢٥: ٢٧)

وترى **سناء سليمان** (٢٠١٠) إنه إذا أراد الطالب الجامعي السعادة لابد أن يلم بعدة جوانب منها: الجانب الأول: جانب عقلي، ويتمثل في الرضا الشامل عن النفس، والقناعة بما قسمه الله سبحانه وتعالى من العيش، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة. أما الجانب الثاني: جانب انفعالي، وهو متمثل في مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الطالب، أما الجانب الثالث فيتمثل في الارتياح النفسي، فالطالب الذي يعاني هو بشكل عام غير سعيد ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للطالب من تعاسة (١١٤: ١٤)

ويرى **الباحثان** أن السعادة النفسية بالنسبة للطالب الجامعي تُعتبر انعكاساً لدرجة رضاهم عن حياتهم أكاديمية كانت أو اجتماعية، ولأن شخصية الطالب لها دور واضح في تكيفه مع محيطه وتحقيق سعادته، فإن ممارسة الأنشطة الترويحية بمختلف أنواعها أمراً مهماً للوصول إلى السعادة النفسية.

ويؤكد **الباحثان** على ضرورة أن يحاول الطالب الاستمتاع بكل ما يوجد حوله من مؤثرات إيجابية، كممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة؛ حيث يمكنه إيجاد بيئة، توفر له لحظات السعادة.

لهذا كان لا بد من التركيز على هذا الموضوع وتخصيص فئة طلاب الجامعات لأنهم نموذجاً للشباب الواعي القادر الذين يمتلكون الطاقات، فلا بد من مساعدتهم للوصول للسعادة لدفع هذه الطاقات إلى الأمام.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم **الباحثان** المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) والذي يوفر فهماً عن ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحثان دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس (١١: ٣٢٥).

### مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من جميع كليات جامعة دمياط بواقع (٣) كليات نظرية، (٥) كليات عملية، وما يقرب من (٢٤٨٤٧) طالب، طالبة يدرسون بها بنظامي الانتظام والانتساب للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م.

### عينة البحث:

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التطبيقية من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية من جميع كليات جامعة دمياط، والبالغ عددهم (٧٩٧٩) طالب، (١٦٨٦٨) طالبة، وقد بلغ حجم عينة البحث (٣٢٤) طالب بنسبة ٤.٠٦%، (٥٤٤) طالبة بنسبة ٣.٢٣%، جدول (١).

### جدول (١)

#### بيان عددي ونسبي لعينة البحث

م	الكليات	طالب	طالبة	المجموع	النسبة
١	التربية	٣١	٧٣	١٠٤	١١.٩٨%
٢	الآداب	٣٦	١١٤	١٥٠	١٧.٢٨%
٣	التجارة	٢٤	١١٩	١٤٣	١٦.٤٨%
٤	التربية النوعية	٣٥	٦٦	١٠١	١١.٦٤%
٥	التربية الرياضية	٩٠	—	٩٠	١٠.٣٧%
٦	العلوم	٣٠	٣٣	٦٣	٧.٢٥%
٧	الفنون التطبيقية	٤٨	٣٥	٨٣	٩.٥٦%
٨	الزراعة	٣٠	١٠٤	١٣٤	١٥.٤٤%
	المجموع	٣٢٤	٥٤٤	٨٦٨	١٠٠%

### أدوات جمع البيانات:

#### (١) بناء قائمة الأنشطة الترويحية

#### أولاً: تحليل الوثائق

وتمثلت الوثائق في (٦) مراجع علمية متخصصة في مجال الأنشطة الترويحية، جدول (٢).



## جدول (٢) الأنشطة الترويحية بالمراجع المتخصصة

(ن = ٦)

م	المؤلف	المرجع	الترويح الرياضي	الترويح الاجتماعي	الترويح الثقافي	الترويح الفني	أنشطة الخلاء والخدمة العامة والجوالة	رقم المرجع
١	عطيات خطاب (١٩٩٠)	أوقات الفراغ والترويح	✓	✓	✓	✓	✓	٢٠
٢	تهاني عبد السلام (٢٠٠١)	الترويح والتربية الترويحية	✓	✓	✓	✓	✓	٧
٣	محمد السنودي (٢٠٠٧)	الترويح الرياضي وأوقات الفراغ	✓	✓	✓	✓	✓	٣٦
٤	محمد الذهبي (٢٠٠٨)	برنامج مقترح للأنشطة الترويحية في ضوء التوجهات الفلسفية لطلاب الجامعات المصرية	✓	✓	✓	✓	✓	٣٣
٥	محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٩)	الترويح بين النظرية والتطبيق	✓	✓	✓	✓	✓	٣٧
٦	محمود طلبة (٢٠١٠)	سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ	✓	✓	✓	✓	✓	٣٨

بعد التحليل لبعض المراجع المتخصصة في مجال الترويح والأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب الجامعة، تبين أن الأنشطة الترويحية هي كالتالي:

١. الأنشطة الرياضية (١٤) نشاط
٢. الأنشطة الاجتماعية (٨) أنشطة
٣. الأنشطة الثقافية (٩) أنشطة
٤. الأنشطة الفنية (١٠) أنشطة
٥. أنشطة الخلاء والخدمة العامة والجوالة (٩) أنشطة

### ثانياً: صدق المحكمين

قام الباحثان بعرض قائمة الأنشطة الترويحية التي تم التوصل إليها من خلال ما تم جمعه من معلومات عن طريق ما تم الاطلاع عليه من دراسات ومراجع متخصصة بعرض قائمة الأنشطة الترويحية المقترحة على (٧) من المحكمين مرفق (أ)، وذلك لإبداء الرأي عن مدى مناسبتها ومدى كفايتها لبناء قائمة الأنشطة الترويحية لطلاب الجامعة مرفق (ب)، وبناء على آراء المحكمين تم قبول جميع الأنشطة الترويحية الحاصلة على نسبة موافقة ٧٠% فأكثر.

(٢) مقياس السعادة النفسية "psychological Well-Being Scale" من إعداد "Rosemary A Abbott 2006"، وتعريب سمية أحمد جمال (مرفق)، وتم استخدام هذا المقياس في البحث الحالي وهو يتكون من (٤٢) مفردة، ويقوم الفرد بالاستجابة على مفردات المقياس سداسي التقدير أوافق بشدة (٦ درجات)، أوافق بدرجة متوسطة (٥ درجات)، أوافق بدرجة قليلة (٤ درجات)، أرفض بدرجة قليلة (٣ درجات)، أرفض بدرجة متوسطة (درجتان)، أرفض بشدة (درجة واحدة)، ويتضمن المقياس (٦) أبعاد بواقع (٧) مفردات لكل بعد من الأبعاد الستة وهي (الاستقلالية- التمكّن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات).

### (٣) المعاملات العلمية للمقياس:

#### أولاً: معاملات الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من مدى ملائمة مفردات مقياس السعادة النفسية، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) طالب وطالبة من خارج العينة الأساسية للدراسة من جميع كليات جامعة دمياط من الممارسين للأنشطة الترويحية مرفق (ج)، وقد استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين أبعاد مقياس السعادة نفسية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، جدول (٣).

جدول (٣)  
معامل الارتباط بين أبعاد مقياس السعادة النفسية

(ن=٥٠)

الأبعاد	مسمى البعد	الاستقلال الذاتي	التمكن البيئي	التطور الشخصي	العلاقات الإيجابية	الحياة الهادفة	تقبل الذات
الأول	الاستقلال الذاتي		٠.٥٧٧ *	٠.٤١٥ *	٠.٤٦٧ *	٠.٣٩٤ *	٠.٥٥٩ *
الثاني	التمكن البيئي			٠.٥١٨ *	٠.٥٨٦ *	٠.٥٨٥ *	٠.٥٦٢ *
الثالث	التطور الشخصي				٠.٥١١ *	٠.٧٣٨ *	٠.٥٠٣ *
الرابع	العلاقات الإيجابية مع الآخرين					٠.٥٧٣ *	٠.٦٧٣ *
الخامس	الحياة الهادفة						٠.٧٠١ *
السادس	تقبل الذات						

\* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٣)، يتضح: وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس السعادة النفسية؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٤)  
قيم معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

(ن=٥٠)

الأبعاد	مسمى البعد	قيمة ر
الأول	الاستقلال الذاتي	٠.٦٨٧ *
الثاني	التمكن البيئي	٠.٧٨٦ *
الثالث	التطور الشخصي	٠.٨٠٥ *
الرابع	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٧٩٤ *
الخامس	الحياة الهادفة	٠.٨٥٢ *
السادس	تقبل الذات	٠.٨٣٣ *

\* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٤)، يتضح: أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٠.٦٨٧)، (٠.٨٥٢) مما يشير لارتفاع معامل صدق أبعاد المقياس.

ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحثان لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم. جدول (٥).

جدول (٥)  
قيم معامل ألفا لثبات أبعاد مقياس السعادة

(ن=٥٠)

البيد	مسمى البعد	قيم معامل ألفا
الأول	الاستقلال الذاتي	*٠.٦٥٠
الثاني	التمكن البيئي	*٠.٦٧٩
الثالث	التطور الشخصي	*٠.٧٩١
الرابع	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	*٠.٧٣٣
الخامس	الحياة الهادفة	*٠.٦٣٠
السادس	تقبل الذات	*٠.٦٣٠
المقياس ككل		*٠.٨٧٨

\* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٥) يتضح: أن ثبات أبعاد المقياس، حيث بلغ معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٦٣٠) و(٠.٧٩١)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات أبعاد المقياس.

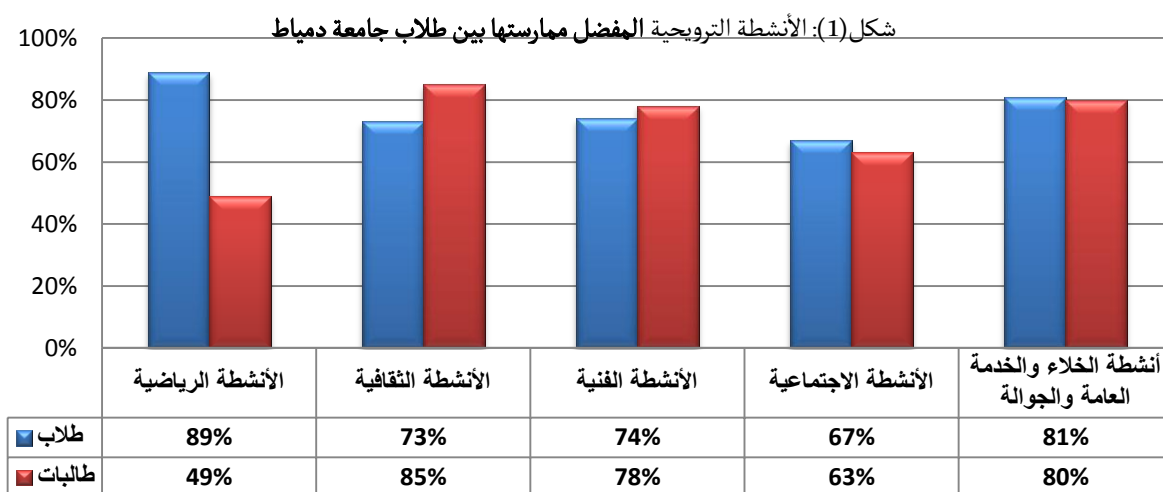
**الدراسة الميدانية:** بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات، قام الباحثان بتطبيق قائمة الأنشطة الترويحية ومقياس السعادة النفسية على عينة البحث والبالغ عددها (٨٦٨) طالب وطالبة من مختلف كليات جامعة دمياط، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٧/١٠/٨ إلى ٢٠١٧/١١/٣٠ وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس، تم جمع وتصنيف وتفرغ البيانات وجولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

**المعالجات الإحصائية:**

معامل ارتباط بيرسون - معامل ألفا Alpha لكرونباخ - Cornbach - التكرارات والنسب المئوية - ك<sup>٢</sup> - تحليل التباين - اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

**عرض وتفسير ومناقشة النتائج:**

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول " ما الأنشطة الترويحية المفضل ممارستها بين طلاب جامعة دمياط، شكل (١).



شكل (١)

الأنشطة الترويحية المفضل ممارستها بين طلاب جامعة دمياط

**بدراسة شكل (١) يتضح أن:** نسبة الطلاب التي تمارس النشاط الرياضي (٨٩%)، وأكثر الرياضات التي يقبل على ممارستها طلاب الجامعة كرة القدم بنسبة (٦٣%)، ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن لعبة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم، وذلك لإمكانية ممارستها في أى وقت وبكل مكان دون تعقيد، فهي لا تحتاج إلى تجهيزات عديدة بعكس ألعاب أخرى مثل كرة السلة أو التنس، وهو ما جعلها اللعبة المثالية بالنسبة لكافة الطبقات الاجتماعية، كما أنها مناسبة للهواة لسهولة قوانينها وطريقة لعبها.

ويتفق ذلك مع الدراسة التي أجراها كلاً من **عمرو هلالى، فتوح رضا** (٢٠١٤)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن نشاط كرة القدم أحد أكثر الأنشطة المفضلة لدى الذكور (٢١).

بينما نسبة الطالبات التي تمارس الأنشطة الرياضية (٤٩%) وأكثر الرياضات التي يقبل على ممارستها الطالبات تمارين الزومبا والأيروبيك بنسبة (٢٧%)، ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى ارتفاع الثقافة الصحية لدى المجتمع الدمياطي وانتشار الأندية الصحية على مستوى مدن وقرى محافظة دمياط؛ الأمر الذى ترتب عليه تشجيع الإناث على ممارسة تمارين الزومبا والأيروبيك لتحسين الحالة الصحية والبدنية.

نسبة الطلاب التي تمارس الأنشطة الثقافية (٧٣%)، وأكثر الأنشطة التي يقبل على ممارستها الطلاب القراءة بنسبة (٤٥%)، بينما نسبة الطالبات التي تمارس الأنشطة الثقافية (٨٥%)، وأكثر الأنشطة الثقافية التي يقبل على ممارستها الطالبات القراءة بنسبة (٦٧%)، ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن طلاب الجامعات بطبيعتهم مثقفون يميلون إلى توسيع معارفهم وثقافتهم فى المجالات التي تلبى اهتماماتهم واحتياجاتهم.

نسبة الطلاب التي تمارس الأنشطة الفنية (٧٤%)، وأكثر الأنشطة التي يقبل على ممارستها الطلاب التصوير بنسبة (٢٨%)، ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى انتشار الهواتف الذكية التي تتمتع بمواصفات عالية الجودة بسعر مناسب مما أدى إلى انتشارها بين الطلاب، مما ترتب عليه انتشار هواية التصوير من خلال توثيق لحظاتهم السعيدة وغيرها.

بينما نسبة الطالبات التي تمارس الأنشطة الفنية (٧٨%)، وأكثر الأنشطة الفنية التي يقبل على ممارستها الطالبات الرسم بنسبة (٣٣%)، ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن الرسم من الأنشطة المحببة إلى نفوس الطالبات حيث تستطيع من خلاله التعبير عن ما بداخلهم.

بينما جاءت نسبة الطلاب التي تمارس الأنشطة الاجتماعية (٦٧%)، وأكثر الأنشطة التي يقبل على ممارستها الطلاب الحفلات بنسبة (٤٩%)، بينما نسبة الطالبات التي تمارس الأنشطة الاجتماعية (٦٣%)، وأكثر الأنشطة التي يقبل على ممارستها الطالبات الحفلات بنسبة (٤١%)، ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن نشاط الحفلات من الأنشطة التي تتيح الفرص للتعارف بين الطلاب وبعضهم البعض، كما تعمل على تنمية المعارف والمهارات العلمية والحياتية والسلوكية، وكذلك إشباع الحاجة إلى الالتقاء مع الآخرين من ذوي الاهتمامات المشتركة.

كما جاءت نسبة الطلاب التي تمارس أنشطة الخلاء والخدمة العامة والجوالة (٨١%)، وأكثر الأنشطة التي يقبل على ممارستها الطلاب الرحلات بنسبة (٤٩%)، ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن الرحلات من الأنشطة المحببة إلى نفوس الطلاب حيث تتناسب مع ميول وطبيعة الطالب فى المرحلة الجامعية، حيث تساعدهم على الانطلاق واستكشاف أماكن جديدة.

بينما نسبة الطالبات التي تمارس أنشطة الخلاء والخدمة العامة والجوالة (٨٠%)، وأكثر الأنشطة التي يقبل على ممارستها الطالبات الحدائق والمتنزهات بنسبة (٤٩%)، ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن الحدائق والمتنزهات أحد أهم المتنفسات لممارسة أى نشاط يجوبونه فى الهواء الطلق سواء للتنزه أو التريض أو للجلوس تحت ظل الأشجار للقراءة والتأمل.

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثانى "ما دور الأنشطة الترويحية فى تنمية السعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط"، وذلك من خلال الجداول أرقام (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١).

**جدول (٦)**  
**التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا<sup>٢</sup>**  
**لاستجابات عينة البحث للبعد الأول (الاستقلال الذاتي)**

(ن=٨٦٨)

م	العبارات	التكرارات						التقديرية	النسبة التقديرية	كا <sup>٢</sup>
		أوافق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بشدة	أرفض بشدة			
١	أعبر عن رأيي بصراحة، وإن كان مخالفاً لآراء معظم الناس	٥٣٥	٢٢٧	٥٣	١١	٢٦	١٦	٤٦٥٨	٨٩.٤٣	١٤٩٣.٤٠
٢	أحكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق فيه الآخرون	٤٨٢	٢١٨	١٠٠	٢٥	٢٣	٢٠	٤٥٢٣	٨٦.٨٤	١١٤٦.٣٠
٣	أثق في آرائي، حتى وإن كانت مخالفة لآراء الأغلبية من الآخرين	٣٥٦	٢٨٣	١٣٨	٤٦	٢٠	٢٥	٤٣٠٦	٨٢.٦٨	٧١٥.٠١
٤	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين	٤٢٨	١٥٨	١٢٣	٥٦	٣١	٧٢	٤١٥٢	٧٩.٧٢	٧٣٩.٥٤
٥	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون تجاهي	٢١١	١٩٤	١٩٥	٧٠	٤٨	١٥٠	٣٤٧٢	٦٦.٦٦	١٦٨.٠٧
٦	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقاؤني وأفراد أسرتي	١٤٥	٢٧٤	٢٠٧	٦٦	٥٤	١٢٢	٣٤٩٦	٦٧.١٢	٢٤٥.٦٣
٧	من الصعب بالنسبة لي إبداء آرائي حول الموضوعات الجدلية	١٦٦	١٧٢	١٩٣	٨٠	٧٩	١٧٧	٣٢١٠	٦١.٦٣	٢٤٧.٨٠

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند (٠.٠٥) = (١١.٠٧)

**بدراسة جدول (٦) يتضح أن:** اتجاهات الطلاب عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية نحو الاستقلال الذاتي. وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦١.٦٣% إلى ٨٩.٤٣%).

ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أهمية دور الترويح في تنمية ودعم قيم الديمقراطية لدى الطلاب الممارسين لمناشطه المختلفة حيث يختار الطالب نوع النشاط الممارس وفقاً لرغباته ودوافعه دون إجبار من أحد، وكذلك يختار الوقت والمكان المناسب له.

وفي هذا الصدد يشير محمد عبدالله (٢٠١٥)، إلى أن الأسلوب الإيجابي في الحياة يرقى بالطالب الجامعي إلى حياة أفضل، وكذلك يتم تنمية بعض السمات النفسية والعقلية لديهم، وتحسين الصحة الجسمية وسلامة البدن مما ينعكس بدوره على الصحة النفسية وتحقيق السعادة النفسية لديهم، ولذلك يجب على الجهات المعنية أن تتكاتف سوياً حرصاً منها على تحقيق معنى حقيقي لجودة حياة أبنائها (٣٥: ٤٨)

ويتفق ذلك مع محمود طلبية (٢٠١٠م)، على أن الاستفادة من وقت الفراغ تكمن في شخصية الطالب ذاتها لأن السعادة مسألة شخصية فيجب على الطالب أن يبحث عنها داخله وأن يكتشف ذاته قبل أن يبحث عنها في الخارج، فالطالب يمتلك ذاته ويتحكم في أعضائه، كما أن لكل طالب مؤهلات خاصة تجعله يستطيع الاستمتاع بوقت فراغه، فهو الذي يسعى إلى اختيار الأنشطة الترويحية التي يميل إليها والتي تتناسب مع قدراته وإمكاناته وتحقق له السعادة والرضا عن النفس (٣٨: ٤٦)

جدول (٧)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً<sup>٢</sup>  
لاستجابات عينة البحث للبعد الثاني (التمكن البيئي)

(ن=٨٦٨)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كاً
		أوافق بشدة	متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بشدة			
١	أتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد.	٤٩٤	٢٠٩	٩٧	٣٠	١٥	٢٣	٤٥٤٠	٨٧.١٧	١١٩٧.٣٠
٢	على القيام بشكل جيد برعاية أمورى وشؤونى المالية والشخصية	٤٩٨	٢١٨	٨٨	٢٤	٢٣	١٧	٤٥٦٥	٨٧.٦٥	١٢٣٧.٩٨
٣	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء	٤٥٤	٢٢٥	٩٦	٢٥	٢٣	٤٥	٤٣٩٩	٨٤.٤٦	٩٩٢.٣٨
٤	أستطيع وضع أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيراً مع ما أحب فى حياتي اليومية	٤٧٢	٢٢٩	٩١	٣١	١٨	٢٧	٤٤٩٧	٨٦.٣٤	١١٠٥.٦٤
٥	لا أشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي لعدم وجود ما يتناسب لدى من أساليب التعامل بشكل جيد معهم	٢٥٨	١٨٦	١٦٧	٥٤	٧٥	١٢٨	٣٥٨٦	٦٨.٨٥	١٩٦.٣٣
٦	أشعر بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي	٣٥٨	١٩٦	١٤٩	٤٧	٤٨	٧٠	٤٠٣١	٧٧.٤٠	٥٠٢.٠٠
٧	أجد صعوبة فى تنظيم أمور حياتي بالطريقة التى ترضيني	٢٩٥	٢٣٣	١٥٦	٥٨	٤٩	٧٧	٣٩٠٨	٧٥.٠٣	٣٥٧.٨٨

قيمة كاً الجدولية عند (٠.٠٥) = (١١.٠٧)

بدراسة جدول (٧) يتضح أن: اتجاهات الطلاب عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية نحو التمكن البيئي، وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٨.٨٥% إلى ٨٧.٦٥%).

ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن إقبال الطالب على المشاركة فى الأنشطة الترويحية المختلفة تساعده على التخلص من الضغوط اليومية والتحرر من الأعباء الدراسية ومن ثم إحساسه بالسعادة لاستمتاعه بالأنشطة المحببة لنفسه.

تشير أماني عبد الوهاب (٢٠٠٦)، إلى ما أكده علماء النفس بأن السعيد هو الذى يسعى إلى إشباع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بالقدر المناسب وفى الوقت المناسب، كما تم الاتفاق على أن الملذات المادية ضرورية للمحافظة على الصحة الجسمية وتنمية الصحة النفسية، ومع ذلك فإن الملذات المادية لا تكفى لجعل الإنسان سعيداً لأنها محدودة المدة والمدى؛ مما يجعل سعادة الطالب فى تحصيل الملذات النفسية أو المعنوية، ويؤكد ماكوجال McDogall أن السعادة فى النواحي النفسية تعنى السعادة الحقيقية ومتعتها طويلة؛ لأنها ترتبط بغايات سامية ومبادئ نبيلة وأعمال راقية تهدف إلى رقى الطالب والمجتمع. (٣: ٢٥٤ - ٣٠٨)

ويتفق كل من محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٩م)، إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية من المناشط البناءة التى تعود على الطالب الجامعى بالهادفية، فهي تسهم فى تنمية وتطوير شخصية الطالب وإكسابه العديد من السمات الإيجابية خلال المشاركة فى ممارسة مناسطها المختلفة حتى يتم الإعداد الجيد لحياته المستقبلية (٣٧: ٣٤)

جدول (٨)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا<sup>٢</sup>  
لاستجابات عينة البحث للبعد الثالث (التطور الشخصي)

(ن=٨٦٨)

م	العبارات	التكرارات						
		أوافق بشدة	متوسطة أوافق بدرجة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة	أرفض بشدة
١	أعتقد أنه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني على تغيير طريقتي التي أفكر بها في ذاتي	٥٨١	١٤٦	٧٨	٢٧	١٤	٢٢	١٦٦٤.٥١
٢	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين	٣٢٠	٢١٧	١٥١	٤٩	٤٩	٨٢	٤٠٢.٦١
٣	أهتم بالأنشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي	٣٥٠	٨٥	٦٩	١٥١	١١٨	٩٥	٣٧٧.٨٧
٤	أريد أن أجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء فحياتي لا تسير على ما يرام بحالتها الراهنة	١٠٤	١٠٢	١٥٠	٩١	٩٨	٣٢٣	٢٧٩.٠٠
٥	عندما أفكر بشأن حياتي أجد أنني لم أحسن كثيراً على المستوى الشخصي على مر السنين	١٩٨	١٧١	١٧٥	٧١	٨٠	١٧٣	١٠٢.٧٨
٦	أستمتع بوجودي في مواقف جديدة لا تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء	١٨٩	١٥٢	١٦٧	٨٩	٩٨	١٧٣	٥٩.٤٢
٧	يوجد صدق في المثل ( لا حياءً واساليب جديدة) يمكن تعليم الشخص الكبير	١٤٩	١١٩	١٣٦	٩٦	١٠٠	٢٦٨	١٤٠.٥١

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند (٠.٠٥) = (١١.٠٧)

بدراسة جدول (٨) يتضح أن: اتجاهات الطلاب عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية نحو التطور الشخصي، وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٤٨.٥٠% إلى ٨٩.٤٥%).

ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن مرحلة الجامعة تعد من المراحل العمرية التي تمتاز بالطاقة والحيوية وحب المخاطرة وتجربة الجديد يعطى الطالب شعوراً بالقوة والسعادة.

ويتفق ذلك مع تهاني عبد السلام (١٩٩٣م)، على أن النشاط الترويحي يوفر الفرص لتجربة خبرات جديدة، والشعور بالاطمئنان، والأهمية الذاتية. (٦: ١٦٨)

كما يشير محمود طلبية (٢٠١٠م)، إلى إن استثمار وقت الفراغ في أنشطة مفيدة وبناءة يساهم في تنمية شخصية الطالب من خلال المشاعر الإيجابية والتفاعل والحماس الذي يكون مصدره الرضا والسعادة من خلال ذاتية وحرية النشاط وكذلك حرية التصرف أثناء ممارسته، وهذا من شأنه أن يحقق إشباعاً للشخصية واثراً للحياة فتضفي عليها معنى وتمنحها قيمة حقيقية للوجود (٣٨: ٤٧)

**جدول (٩)**  
**التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا<sup>٢</sup>**  
**لاستجابات عينة البحث للبعد الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)**

(ن=٨٦٨)

م	العبارات	التكرارات						التقديرية النسبة	كا <sup>٢</sup>
		أوافق بشدة	متوسطة أوافق بدرجة	قليلة أوافق بدرجة	أرفض بشدة	متوسطة أرفض بدرجة	قليلة أرفض بدرجة		
١	يرى معظم الناس أنني محب وعطوف	٤٦٠	٢٦٢	٩١	٢١	١٠	٢٤	٨٧.١٩	١١٣٤.١٣
٢	أستمتع بتبادل الحديث دائماً مع أفراد أسرتي وأصدقائي	٤٨٦	١٨١	١٠٩	٣٦	٢٢	٣٤	٨٥.٣١	١٠٩٣.٥٧
٣	يصفني الناس بأنني شخص معطاء ومستعد دائماً للمشاركة بوقتي مع الآخرين	٤٢٨	٢٣٩	١٢١	٣٣	٢٣	٢٤	٨٤.٧٩	٩٠٩.٤٦
٤	أثق في أصدقائي وأعلم أنهم أيضاً يثقون بي	٣٧٤	٢٢٢	١٣٦	٤٦	٣١	٥٩	٧٩.٨١	٦١٢.٧٤
٥	أشعر بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لي والذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي	٣٨٢	١٧٨	١٣٩	٤٣	٣٦	٩٠	٧٧.٣٦	٥٧٠.٩٩
٦	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم	٢٠٦	١٣٥	١٦٢	٧٧	٧٢	٢١٦	٦٠.٤٨	١٣٢.٠٥
٧	يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	٢٨٠	١٣١	١٤٣	٧٧	٥٧	١٨٠	٦٥.٨٩	٢٢١.٣١

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند (٠.٠٥) = (١١.٠٧)

بدراسة جدول (٩) يتضح أن اتجاهات الطلاب عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية نحو العلاقات الإيجابية مع الآخرين, وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٠.٤٨% إلى ٨٧.١٩%).

ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة توفر فرصاً للانفعالات الإيجابية لدى الطلاب, وبالتالي يشعر الطالب بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.

ويشير محمود طلبية (٢٠١٠م) إلى أن ممارسة الطالب للأنشطة الترويحية المختلفة في وقت فراغه تؤدي إلى اعتزاز الطالب وثقته بنفسه فهو يتفاعل مع الآخرين ويشاركهم ويتبادل معهم الأفكار والآراء وينمي معارفه (٣٨: ٤٥).

ويتفق ذلك مع دراسة عمرو هلال (٢٠١٢) (٢٢) إلى أن الأنشطة الترويحية وسيلة لتنمية مستوى الطلاب وتدريبهم على ممارسة العلاقات الاجتماعية؛ فضلاً مما تنتجها الأنشطة الترويحية من الفرص لتكوين العلاقات الجديدة والتفاعل الاجتماعي.



جدول (١٠)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة ك<sup>٢</sup>  
لاستجابات عينة البحث للبعد الخامس (الحياة الهادفة)

(ن=٨٦٨)

م	العبارات	التكرارات							التقديرية	النسبة	ك <sup>٢</sup>
		أوافق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أرفض بدرجة قليلة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بشدة	أوافق بشدة			
١	أعمل جاهداً وأتحمل الكثير في سبيل الخطط التي أضعها لنفسي بنشاط	٤١٦	٢١٩	١٢٩	٢٨	٣٠	٤٦	٤٢٩٧	٨٢.٥٠	٨٠١.٠٦	
٢	أنا أستمتع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها في الواقع	٣٦٦	٢٢٠	١٦٣	٤٨	٣٣	٣٨	٤١٩٦	٨٠.٥٦	٦٠٩.٦١	
٣	أنا أركز دائماً على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي المشاكل	٢٥١	١٧٠	١٧٧	٧٥	٦٢	١٣٣	٣٥٤٦	٦٨.٠٨	١٧١.٥٤	
٤	أنشطتي اليومية تبدو تافهة وغير مهمة بالنسبة لي	٢٠٠	١٢٣	١٥٠	٨٤	١٠٠	٢١١	٣٠٧٨	٥٩.١٠	٩٤.٢٥	
٥	ليس لدى شعور وإحساس جيد بوضع ما هو على بالفعل وما يجب أن أسعى لتحقيقه في الحياة	٢٢٦	١٥٢	١٦٥	٨٠	٧١	١٧٤	٣٣٣٢	٦٣.٩٧	١٢١.٣٢	
٦	تعودت على وضع أهداف لحياتي بنفسى لكن رأيت أنها مضيعة للوقت	١٧٣	١٣٥	١٥٣	٩٩	٨٨	٢٢٠	٣٠١٨	٥٧.٩٤	٨٢.٥١	
٧	عندما أنظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور بالصورة التي توضح أنني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة	٢٠١	١٩٥	١٧٥	٧٨	٦٩	١٥٠	٣٤٠٣	٦٥.٣٤	١١٦.٣٠	

قيمة ك<sup>٢</sup> الجدولية عند (٠.٠٥) = (١١.٠٧)

بدراسة جدول (١٠) يتضح أن اتجاهات الطلاب عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية نحو الحياة الهادفة, وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٣.٩٧% إلى ٨٢.٥٠%).

### ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى:

أن ممارسة المناشط الترويحية المختلفة يساعد الطلاب على تنظيم أوقاتهم والاستفادة القصوى من وقت فراغهم في أنشطة بناءة تساعد على تحقيق أهدافهم المستقبلية.

وتشير تهاني عبد السلام (١٩٩٣م), إلى أنه من خلال المميزات والفوائد الفسيولوجية, والنفسية, والاجتماعية, تعمل الأنشطة الترويحية على أن تقود الطالب الممارس للأنشطة الترويحية لحياة تتسم بالفعالية والبهجة والرقى (٦: ١٦٩)

ويؤكد عمرو هلالى (٢٠١٢) (٢٢), على أن الأنشطة الترويحية تساعد على تعميق الشعور لدى الطلاب بقيم الانتماء للوطن والتعاون وتقوية الروابط بين الطلاب وتأهيلهم لتحمل تبعات المستقبل.

كما يتفق محمود طلبة (٢٠١٠م), على أن الطالب يشعر بالسعادة عندما ينتمى لجماعة ويشعر بالألفة مع زملائه, وعندما يخاطر ويكتسب خبرات جديدة, وعندما ينمى مواهبه ويبتكر ويبدع, وعندما يتطوع لخدمة المجتمع, وعندما يسترخى ويتأمل. (٣٨: ١٦)

جدول (١١)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا<sup>٢</sup>  
لاستجابات عينة البحث للبعد السادس (تقبل الذات)

(ن=٨٦٨)

م	العبارات	التكرارات							كا <sup>٢</sup>	
		أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق		
١	ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة	٣٢٢	١٩٠	١٦١	٥٦	٥٨	٨١	٣٨٩١	٧٤.٧١	٣٦٧.٧١
٢	الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل ولكني لا أريد تغييره عمومًا	٢٦٣	١٥٢	١٣١	٧٣	٥٩	١٩٠	٣٣٨٩	٦٥.٠٧	١٩٨.٨٩
٣	عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي	٤١٦	٢٠٧	١١٠	٤٤	٣٠	٦١	٤٢٢٤	٨١.١٠	٧٥٣.٣٩
٤	بصفة عامة أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي	٤٢٩	٢٠٠	١٢١	٤٨	٢٥	٤٥	٤٢٩٧	٨٢.٥٠	٨١٦.١٢
٥	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة أكثر مما استفدت	٢٠٩	٢١٠	١٩٢	٩٢	٧٤	٩١	٣٥٨٧	٦٨.٨٧	١٤٧.٢٠
٦	أشعر بخيبة أمل تتعلق بأمور كثيرة حول إنجازاتي في الحياة	٢٥٣	١٧٩	١٧١	٧٣	٧٣	١١٩	٣٥٨١	٦٨.٧٥	١٦٩.٦٢
٧	تقديري لذاتي ليس إيجابيًا كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم	٢٤٢	١٩٥	١٤٤	٦٦	٦٤	١٥٧	٣٤٨٦	٦٦.٩٣	١٧١.٨١

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند (٠.٠٥) = (١١.٠٧)

بدراسة جدول (١١) يتضح أن اتجاهات الطلاب عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية نحو تقبل الذات، وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٥.٠٧% إلى ٨٢.٥٠%).

ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى:

أن الترويج حالة سارة؛ حيث إنه يجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين لمناشطه نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط (٣٦: ٦٦)

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية وفقًا لمتغير النوع (ذكر - أنثى)"، جدول (١٢).

**جدول (١٢)**  
دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير النوع  
نحو أبعاد مقياس السعادة النفسية لطلاب جامعة دمياط

(ن=٨٦٨)

م	الأبعاد	الذكور (٣٢٤)		الإناث (٥٤٤)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	الاستقلال الذاتي	٣٢.٢٢	٥.٤٣	٣١.٩٤	٤.٨٢	٠.٢٨	٠.٧٩
٢	التمكن البيئي	٣٣.٦١	٦.٨٨	٣٤.٣٧	٤.٩٥	٠.٧٦	١.٨٨
٣	التطور الشخصي	٢٦.٧٨	٦.٨١	٢٦.١٢	٦.٢٧	٠.٦٥	١.٤٤
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٣١.٣٣	٦.٠٩	٣٣.١٢	٤.٧٢	١.٧٩	*٤.٨٣
٥	الحياة الهادفة	٢٩.٢٦	٦.٣٧	٢٨.٢٩	٥.٧٤	٠.٩٦	*٢.٢٩
٦	تقبل الذات	٣٠.٥٣	٦.٣٢	٣٠.٤٥	٥.٢١	٠.٠٨	٠.٢٠
	المقياس ككل	١.٨٤	٢٨.٠٣	١.٨٤	٢١.٩٤	٠.٥٧	٠.٣٣

\* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦)

من جدول (١٢) يتضح: وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب الذكور والإناث عينة البحث وفق متغير النوع في البعد الرابع لمقياس السعادة النفسية (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح الإناث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وربما يعزى ذلك إلى أن التنشئة الاجتماعية والثقافية في مجتمعنا تزود الإناث بنوع من المساندة الاجتماعية غالباً، وهذا النوع من المساندة يمكن أن يرتبط بالسعادة النفسية حيث أنها توفر حالة إيجابية في تخفيف نتائج الأحداث الضاغطة والتوترات، كما أن المساندة التي تتلقاها الإناث تعمل على تعزيز المزاج الإيجابي، وتحسين الصحة النفسية، وتقوية مهارات المواجهة، وزيادة الدافعية للتعامل مع الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي.

كما أن الإناث تتلقى مساندة عائلية تساعدها في عدم الشعور بالعزلة والوحدة، وبالتالي توفر فرص للتفاؤل والسعادة، وربما يعزى ذلك أيضاً أن الصداقة عند الإناث في المرحلة الجامعية أقوى منها عند الذكور، وبالتالي تساهم الصداقة دوراً كبيراً في تخفيض مشاعر القلق والتوتر ودعم المشاعر الإيجابية السارة عند الإناث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من منال الغزاري (٢٠١٧) (٤١: ٧٦٢-٧٦٩)، وأحمد الطراونة (٢٠١٤) (١: ٨٢٠-٨٢٣)، والتي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الشعور بالسعادة النفسية لصالح الإناث في هذا البعد، ودراسة كلاً من روثمان Roothman (٢٠٠٣) (٥٢: ٣٣)، والسيد الشربيني (٢٠٠٧) (١٥)، والتي أظهرت وجود فروق بين الذكور والإناث في بعض أبعاد السعادة النفسية مثل العلاقات الإيجابية مع الأسرة حيث أظهرت النساء درجات مرتفعة في المظاهر العامة والانفعالية والروحية والاجتماعية.

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من السيد أبو هاشم (٢٠١٠) (١٦) والتي أوضحت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية (الاستقلال الذاتي- التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات)، وكذلك دراسة نيتفج وزملاؤه Natvig, Albrektsen, and Qvanstorn (٢٠٠٣) (٥٠)، ودراسة فيور FURR (٢٠٠٥) (٤٧)، ودراسة بيرى Byrris (٢٠٠٩) (٤٦)، ودراسة كامل كتلو (٢٠١٥) (٢٧)، والتي أظهرت نتائجهم عدم وجود فروق في السعادة النفسية بين الجنسين.

وربما ترجع نتائج الدراسات التي أكدت وجود فروق بين الذكور والإناث في بعض مكونات السعادة النفسية أو كلها إلى اختلاف العوامل الثقافية والاجتماعية وطبيعة الظروف الاقتصادية أو إلى اختلاف المرحلة العمرية أو الدراسية التي أجريت عليها هذه الدراسات، وكذلك أظهرت بعض البحوث والدراسات في بعض البيئات الأجنبية والعربية عدم وجود فروق أو وجود فروق ضئيلة بين الذكور والإناث في السعادة النفسية وخاصة فيما يتعلق بالشعور بالرضا عن الحياة بوجه عام أو في المشاعر الإيجابية المرتبطة بالسعادة النفسية وهذا أيضاً ربما يرجع إلى اختلاف ظروف التنشئة الاجتماعية والظروف البيئية.

كما يوجد أيضاً فروق دالة إحصائية بين الطلاب الذكور والإناث\_ عينة البحث\_ وفق متغير النوع في البعد الخامس لمقياس السعادة النفسية(الحياة الهادفة) لصالح الذكور، حيث أن قيمة(ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من **مايسة النبال وماجدة خميس**(١٩٩٥)(٣١: ٢٢-٤٠). والتي هدفت إلى الكشف عن السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق جوهرية بين أفراد عينة الدراسة في متغير السعادة لصالح الذكور، أي أن الذكور كانوا أكثر سعادةً وتفاؤلاً، ودراسة **أمسية الجندي**(٢٠٠٩)(٤) حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة لصالح الذكور، وكذلك دراسة **بارون Baroun**(٢٠٠٦)(٤٤)، والتي جاءت أهم نتائجها وجود فروق في مستوى السعادة تُعزى إلى متغير النوع حيث كان الذكور أكثر سعادة من الإناث.

يمكن تفسير هذه النتيجة لكون الذكور يتمتعون في بعض المجتمعات باستقلالية أكبر ودرجة من الحرية بحيث ما يجلب لهم السعادة دون الحذر والانتباه من عواقب الأمور والتي تقيد الإناث في بعض المجتمعات وخاصة أن الذكر في بعض المجتمعات مرغوب أكثر من الأنثى فيكون له حرية عمل ما يشاء وله رعاية خاصة وهذا ما يجلب له السعادة مقارنة بالإناث.

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الطلاب الممارسين لأنشطة الترويحية وفقاً لمتغير الإقامة(حضر - ريف)"، جدول(١٣).

### جدول(١٣) دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير الإقامة نحو أبعاد مقياس السعادة النفسية لطلاب جامعة دمياط

(ن=٨٦٨)

م	الأبعاد	الحضر (٥٣٥)		الريف (٣٣٣)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	الاستقلال الذاتي	٣١.٧٣	٥.٠٥	٣٢.٥٥	٥.٠٣	٠.٨٣	*٢.٣٦
٢	التمكن البيئي	٣٣.٩٤	٥.٣٥	٣٤.٣١	٦.٣٥	٠.٣٦	٠.٩١
٣	التطور الشخصي	٢٥.٩٦	٦.٤٥	٢٧.٠٢	٦.٤٨	١.٠٦	*٢.٣٦
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٣٢.٣٠	٥.٣٩	٣٢.٦٩	٥.٢٤	٠.٣٩	١.٠٥
٥	الحياة الهادفة	٢٨.٣٨	٥.٩١	٢٩.٠٨	٦.١٢	٠.٦٩	١.٦٦
٦	تقبل الذات	٣٠.١٠	٥.٦١	٣١.٠٩	٥.٦٧	٠.٩٩	*٢.٥١
	المقياس ككل	١.٨٢	٢٣.٨٥	١.٦٧	٦٢.١٦	١٥.٢٣	*٥.٠٩

\* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦)

من جدول(١٣) يتضح: وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المقيمين في الحضر والريف\_ عينة البحث\_ وفق متغير الإقامة في البعد الأول(الاستقلال الذاتي)، والثالث(التطور الشخصي)، والسادس(تقبل الذات) لمقياس السعادة النفسية لصالح الريف، حيث أن قيمة(ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥).

يمكن تفسير هذه النتيجة لكون الاستقلال الذاتي يعبر عن مدى قدرة الطالب على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وأيضاً مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.

حيث يتضح من نتائج تلك الدراسة أن الاستقلال الذاتي فسر جزء من السعادة النفسية لدى الطلاب عينة الدراسة، وربما يعزى ذلك أن الاستقلال الذاتي كما فسره **أحمد الطراونة**(٢٠١٤)(١). يساعد الطالب الجامعي على التكيف مع المعايير الاجتماعية والتحكم في الانفعالات، وخصوصاً الانفعالات السلبية مما ينعكس على سلوكه الاجتماعي بشكل سليم وملائم. وكل ذلك يجعل الطالب يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن ذاته.

لذلك فقد اكتشف الباحثون مؤخراً أن تأثير البيئة على الصحة النفسية والبدنية قد يختلف من طالب لآخر، كاختلاف منافع المساحات الخضراء والمساحات المائية من مكان لآخر.

ولقد ربط أحد الأبحاث بين الزمن الذي يمضيه الناس وسط الطبيعة وبين انخفاض الأعراض التي تنذر بوجود ضغط نفسي. وذلك لأننا عندما نتنزه سيراً على الأقدام أو نجلس تحت ظلال الأشجار، تنخفض معدلات دقات القلب، وكذلك ضغط الدم، وتُطلق أجسامنا عدداً أكبر من "الخلايا القاتلة الطبيعية"، وهو نوع من الخلايا للمفاوية (خلايا الدم البيضاء) التي تسبح في مجرى الدم لمطاردة الخلايا السرطانية والخلايا المصابة بفيروسات (٥٣).

لذلك يستنبط الباحثان من تلك النتائج أن البيئة الريفية يمكن أن تكون عاملاً مهماً في القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين، وبالتالي تساهم هذه البيئة وهذه الظروف في الارتقاء بمستوى الاستقلالية لدى الطلاب خصوصاً الممارسين للنشاط الترويحي منهم؛ حيث تشجع وفرة المنتزهات والشواطئ وغيرها من البيئات الطبيعية الطلاب على ممارسة الأنشطة الاجتماعية والبدنية، وكلاهما يرتبط بمزايا لا حصر لها للصحة.

أما بخصوص البعد الثالث (التطور الشخصي) وهو قدرة الطالب على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل، أي مدى قدرة الطالب الجامعي على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور والنمو بحيث يكون لديه الإحساس بالواقعية والتي سيجد الطالب نفسه بعدها قد تطورت بمرور الزمن، وإذن تعتبر الحياة هنا بالنسبة للطلاب عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو.

وفيما يتعلق بالبعد السادس (تقبل الذات) فيمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء البناء النفسي لكل من الجنسين والتنشئة الاجتماعية، وثقافة المجتمع المتمثل في (البيئة الريفية) والتي تلقى عليهم الكثير من الأعباء والالتزامات الأسرية والمجتمعية، كما تطالبهم بالتحمل والالتزام والصلابة في مواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها بفاعلية وإيجابية أكثر، وكذلك تحمل الشدائد والمهام الصعبة دون ملل أو كلل أو شكوى، الأمر الذي يترتب عليه احتياجهم لممارسة الأنشطة الترويحية بأشكالها المختلفة والتي أضحت موجودة في جميع المجتمعات ريفية كانت أو حضرية؛ الأمر الذي يترتب عليه شعور هؤلاء الطلاب بالسعادة النفسية، والأمر يحتاج لمزيد من الدراسات للتحقق من هذه الفروق وأسبابها.

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية وفقاً لمتغير نوع الكلية (نظرية- عملية)"، جدول (١٤).

### جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير نوع الكلية نحو أبعاد مقياس السعادة النفسية لطلاب جامعة دمياط

(ن=٨٦٨)

م	الأبعاد	نظرية (٣٩٧)		عملية (٤٧١)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	الاستقلال الذاتي	٣١.٩٢	٥.٠٣	٣٢.١٥	٥.٠٧	-٠.٢٣	-٠.٦٨
٢	التمكن البيئي	٣٤.٠٩	٥.٢٣	٣٤.٠٧	٦.١٦	-٠.٠٣	-٠.٠٦
٣	التطور الشخصي	٢٦.١٩	٦.٤٦	٢٦.٥٢	٦.٤٩	-٠.٣٣	-٠.٧٤
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٣٢.٨٥	٥.١٨	٣٢.١١	٥.٤٥	١.٤٧	*٢.٠٣
٥	الحياة الهادفة	٢٨.٧٠	٥.٩٥	٢٨.٦١	٦.٠٤	-٠.٠٩	-٠.٢٤
٦	تقبل الذات	٣٠.٦٦	٥.٣٩	٣٠.٣٢	٥.٨٥	-٠.٣٤	-٠.٨٨
	المقياس ككل	١.٨٤	٢٣.٤٦	١.٨٣	٢٥.١٤	-٠.٦٤	-٠.٣٨

\* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦)

من جدول (١٤) يتضح: وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات النظرية والعملية عينة البحث وفق متغير نوع الكلية في البعد الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لمقياس السعادة النفسية لصالح الكليات النظرية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥). وانفقت نتائج تلك الدراسة ودراسة كلاً من **فهد الدليم (٢٠٠٥) (٢٦)**، ودراسة **عواطف شوكت (٢٠٠٠) (٢٣)**، والتي أكدت على وجود فروق بين طلاب الكليات النظرية والعملية والنظرية في السعادة النفسية ولكن الاختلاف كان لصالح الكليات العملية وهذا ما اختلف مع الدراسة الحالية.

واختلفت نتائج تلك الدراسة مع دراسة كلٍ من إهداء المطارنة(٢٠١٥)(٥)، وسمية الجمال(٢٠١٣)(١٣)، ودراسة فاطمة عودة(٢٠٠٣)(٢٤)، والتي أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات العملية والنظرية.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة لكون العلوم الإنسانية (Humanities) التي يتلقاها طلاب الكليات النظرية هي الفروع المعرفية التي تهتم بالإنسان وثقافته، أو بالأساليب التحليلية والأساسية للتساؤلات المستمدة من تقدير القيم الإنسانية، وقدرة النفس البشرية المميّزة على التعبير عن نفسها، وتتميز العلوم الإنسانية التي تكون كمجموعة من التخصصات التعليمية، بمضمون وأسلوب مختلف عن العلوم الفيزيائية والبيولوجية المتمثلة في(الكليات النظرية)، وتختلف بدرجة أقل عن العلوم الاجتماعية، وتهتم العلوم الإنسانية بكيفية تعامل الطلاب، وتوثيقهم لتجاربههم الإنسانية، فقد استخدم الطالب أساليب مختلفة لفهم العالم من حوله كالأدب، والفلسفة، والدين، والفن، والموسيقى، والتاريخ، واللغة؛ حيث لا يمكن تصور وجود علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين مع وجود ضغوط نفسية تلاحق الطلاب مثلما الضغوط الواقعة على طلاب التخصصات العملية كما يراها الباحثان والمتمثلة في الطبيعة العملية وأوقات المحاضرات وكثرة المتطلبات والأدوات الخاصة والحياة العملية والتي أضحت اليوم أكثر تكلفة والتي بدورها تصبح عبئاً على كاهل الطالب وأسرته.

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل السادس "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية وفقاً لمتغير الفرق الدراسية الأربعة(أولى-ثانية-ثالثة- رابعة)", وذلك من خلال جداول(١٥)،(١٦).

### جدول(١٥)

#### دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير الفرق الدراسية نحو أبعاد مقياس السعادة النفسية لطلاب جامعة دمياط

(ن=٨٦٨)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١	الاستقلال الذاتي	بين المجموعات	٢٨٢.٩٧	٣	٩٤.٣٢	*٣.٧٢
		داخل المجموعات	٢١٨٦٢.٠٨	٨٦٤	٢٥.٣٠	
		المجموع	٢٢١٤٥.٠٦	٨٦٧		
٢	التمكن البيئي	بين المجموعات	١٨٦.٨٦	٣	٦٢.٢٨	١.٨٨
		داخل المجموعات	٢٨٥٢٥.٩٩	٨٦٤	٣٣.٠١	
		المجموع	٢٨٧١٢.٨٦	٨٦٧		
٣	التطور الشخصي	بين المجموعات	٣٨٣.٠٥	٣	١٢٧.٦٨	*٣.٠٦
		داخل المجموعات	٣٦٠٢٠.٩٦	٨٦٤	٤١.٦٩	
		المجموع	٣٦٤٠٤.٠٢	٨٦٧		
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	بين المجموعات	٣٨.٥٠	٣	١٢.٨٣	٠.٤٤
		داخل المجموعات	٢٤٧١٢.٤٦	٨٦٤	٢٨.٦٠	
		المجموع	٢٤٧٥٠.٩٦	٨٦٧		
٥	الحياة الهادفة	بين المجموعات	٢٣٧.٤٨	٣	٧٩.١٦	٢.٢١
		داخل المجموعات	٣٠٩٦٥.٤٣	٨٦٤	٣٥.٨٤	
		المجموع	٣١٢٠٢.٩٣	٨٦٧		
٦	تقبل الذات	بين المجموعات	١٧٤.٦٥	٣	٥٨.٢١	١.٨٢
		داخل المجموعات	٢٧٥١٣.٩٢	٨٦٤	٣١.٨٤	
		المجموع	٢٧٦٨٨.٥٨	٨٦٧		
المقياس	بين المجموعات	٣٤٢٩.٦١	٣	١١٤٣.٢٠	١.٩٣	
	داخل المجموعات	٥١١٧٩٥.٥٧	٨٦٤	٥٩٢.٣٥		
	المجموع	٥١٥٢٢٥.١٩	٨٦٧			

\* قيمة (ف) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٦٠)

من الجدول السابق(١٥)، يتضح: وجود فروقاً دالة إحصائية بين آراء الطلاب - عينة البحث - وفق متغير الفرق الدراسية في البعد الأول(الاستقلال الذاتي)، والبعد الثالث(التطور الشخصي)؛ حيث إن قيمة(ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق، جدول(١٦).

## جدول (١٦)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الفرق الدراسية  
(الفرقة الأولى-الفرقة الثانية - الفرقة الثالثة-الفرقة الرابعة)

(ن=٨٦٨)

الايعاد	الفرق الدراسية	المتوسط	الفروق بين المتوسطات		
			الأولى	الثانية	الثالثة
الاستقلال الذاتي	الأولى	٣٢.٧٠		*١.٢٩	٠.٦٩
	الثانية	٣١.٤٢			٠.٥٩
	الثالثة	٣٢.٠١			٠.٨١
	الرابعة	٣٢.٨٢			
التطور الشخصي	الأولى	٢٧.٣٥		*١.٥٣	*١.٣٦
	الثانية	٢٥.٨٢			٠.١٦
	الثالثة	٢٥.٩٩			١.٢٣
	الرابعة	٢٧.٢٢			

\*دال

### من الجدول السابق (١٦)، يتضح أن:

- اتجاه الفروق بين آراء الطلاب -عينة البحث- وفق متغير الفرق الدراسية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، في البعدين الأول (الاستقلال الذاتي)، والثالث (التطور الشخصي) بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية لصالح الفرقة الأولى، وكذلك اتجاه الفروق بين آراء الطلاب -عينة البحث- وفق متغير الفرق الدراسية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، في البعد الثالث (التطور الشخصي)، بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثالثة لصالح الفرقة الأولى، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن البعدين (الاستقلال الذاتي، التطور الشخصي)، واللذان يُعدان من أهم أبعاد السعادة النفسية، يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بممارسة الأنشطة الترويحية المحببة إليهم؛ وذلك لأن النشاط الترويحي ينمي لدى الطلاب الممارسين القدرة على التخطيط الجيد لمستقبلهم وكذلك ينمي الاستقلالية الذاتية لديهم، وذلك عندما يكون لديهم تطلعات لتنمية مهاراتهم وكذلك للشهرة مثلاً؛ حيث يرسموا لأنفسهم مركزاً مرموقاً بين أقرانهم، كما يشعرون بأن لديهم أهداف في الحياة يسعون لتحقيقها من خلال الأهداف القصيرة المدى، ثم التطلع إلى تحقيق الأهداف الطويلة المدى، ومن خلال ذلك نجد أن طلاب الفرقة الأولى لديهم الفرصة التي تتمثل في وجود ثلاث سنوات إضافية يمكن من خلالها تحقيق أهدافهم أو تغييرها إذا ثبت عدم ملائمتها لواقعهم، بينما طلاب الفرقة الثانية تكون دوافعهم نحو التخرج أكبر من طلاب الفرقة الأولى بمعنى أنهم على "وشك التخرج" فينتابهم الخوف والقلق من المستقبل المجهول.
- وهذا ما أكدته أحمد الطراونة (٢٠١٤) (١)، بأن الاستقلال الذاتي يعكس على سلوك الفرد الاجتماعي بشكل سليم وملائم، وهذا من شأنه يجعل الطالب يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن ذاته.
- واتجاه الفروق بين آراء الطلاب -عينة البحث- وفق متغير الفرق الدراسية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، في البعدين (الاستقلال الذاتي، التطور الشخصي) بين طلاب الفرقة الثانية والفرقة الرابعة لصالح الفرقة الرابعة، ومن الملاحظ في تلك النتيجة أن الاختلاف هنا لصالح الفرقة الرابعة حيث أن (التطور الشخصي) يُعبر عن مدى قدرة الطالب الجامعي على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات، كذلك يتمثل (الاستقلال الذاتي) في مدى قدرة الطالب على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وأيضاً مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين، وبالنظر إلى تلك النتيجة نجد أن هذه الفروق منطقية لأنها تعكس السياقات الأكاديمية لدى فئات الطلاب وفقاً للفرق الدراسية حيث أن طلاب الفرقة الرابعة قد مروا بتجارب واكتسبوا خبرات قد تُساعدهم على تنمية تطورهم الشخصي، وقد يعزو "الباحثان" ذلك إلى الحالة النفسية لدى طلاب الفرقة الثانية؛ حيث أنها تميل إلى التوتر والقلق والخوف من المستقبل وبالتالي قد يصاحبها تأثيرات سلبية على تطورهم الشخصي واستقلالهم الذاتي.

## استخلاصات وتوصيات البحث:

### استخلاصات البحث:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وفى حدود العينة وأدوات جمع البيانات؛ يستخلص الباحثان ما يلي:

- الأنشطة الترويحية الرياضية هي أكثر الأنشطة التي يقبل على ممارستها الذكور في أوقات فراغهم، بينما الأنشطة الترويحية الثقافية هي أكثر الأنشطة التي يقبل على ممارستها الإناث في أوقات فراغهم.
- يتمتع طلاب جامعة دمياط الممارسين للأنشطة الترويحية بمستوى مرتفع في كافة أبعاد السعادة النفسية.
- يوجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الذكور والإناث في (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح الإناث، وفي (الحياة الهادفة) لصالح الذكور.
- يوجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المقيمين في الحضر والريف في (الاستقلال الذاتي)، (التطور الشخصي)، (تقبل الذات) لصالح الطلاب المقيمين في الريف.
- يوجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الكليات النظرية والعملية في (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح طلاب الكليات النظرية.

## التوصيات والبحوث المقترحة:

### في ضوء ما خلص إليه البحث من نتائج، يوصي الباحثان بما يلي:

- تهيئة المناخ الجامعي لممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة من خلال تذليل العقبات التي قد تواجههم حتى يشعر الطلاب بوضعهم وقيمتهم الذاتية داخل مجتمعهم للوصول بهم للسواء النفسي.
- تكاتف وتعاون جميع كليات الجامعة في تقديم الخبرات التبادلية التي تسهم بدورها في نشر الأنشطة الترويحية المختلفة مما يؤثر بشكل مباشر على زيادة السعادة النفسية لدى الطلاب.
- الاهتمام بعقد الدورات التدريبية لتنمية المهارات الحياتية المهمة لتحقيق السعادة النفسية كمقاومة التفكير السلبي، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي، والارتقاء بمستوى سعادة ورفاهية الطالب الجامعي، وحب الحياة، والاستمتاع بها والرضا عنها، وتحمل تبعاتها.
- عمل حملات إعلامية بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة لنشر ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية، ودورها في تحقيق السعادة النفسية على مستوى كافة فئات المجتمع.
- إجراء المزيد من البحوث لتحديد المهارات الحياتية التي يفتقر إليها الطلبة وعلاقتها بتنمية مستوى الشعور بالسعادة النفسية.
- إجراء مزيد من البحوث للتعرف على مستوى السعادة النفسية لدى فئات أخرى من المجتمع وفي مراحل عمرية مختلفة.



## المراجع

### أولاً : المراجع العربية

- ١ . أحمد الطراونة (٢٠١٤): الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة، كلية التربية، جامعة الأزهر، الجزء الثاني، العدد(١٥٨)، أبريل، مصر.
- ٢ . أمال عبد القادر جودة(٢٠٠٧): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة النفسية والثقة بالنفس لدى كلية جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد(٢١)، العدد(٣).
- ٣ . أماني عبد المقصود عبد الوهاب(٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، كلية التربية، المجلد(٢١)، العدد(٢).
- ٤ . أمسية السيد الجندي(٢٠٠٩): مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية- جامعة الإسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد(١٩)، العدد(٦٢).
- ٥ . إهداء عادل المطارنة(٢٠١٥): السعادة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- ٦ . تهاني عبد السلام محمد(١٩٩٣): أسس الترويح والتربية التروحية، الإسكندرية، دار المعارف.
- ٧ . تهاني عبد السلام محمد(٢٠٠١): الترويح والتربية التروحية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٨ . حامد عبد السلام زهران(٢٠٠٥): الصحة النفسية والعلاج النفسي، (ط-٤)، القاهرة، عالم الكتب.
- ٩ . داليا محمد عزت(٢٠٠٤): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ١٠ . ديفيد نيفين ترجمة ابتسام محمد الخضراء(٢٠٠١): مائة سر بسيط عن أسرار السعداء، المملكة العربية السعودية، مكتبة العبيكان.
- ١١ . ديو بولد فان دالين(٢٠٠٧): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- ١٢ . سائدة جميل المنشاوي(٢٠٠٩): العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقين الأردنيين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عمان، كلية الدراسات التربوية والنفسية العليا.
- ١٣ . سمية أحمد الجمال(٢٠١٣): السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، جامعة الزقازيق وجامعة تبوك، كلية التربية، المجلد(٢٨)، العدد(٧٨).
- ١٤ . سناء محمد سليمان(٢٠١٠): سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع(٢٣) - السعادة والرضا .. أمنية غالية وصناعة راقية، القاهرة، دار عالم الكتب.
- ١٥ . السيد كامل الشربيني(٢٠٠٧): جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد(١٧)، العدد(٥٧)، أكتوبر.
- ١٦ . السيد محمد أبو هاشم(٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- ١٧ . عبده إبراهيم عبده محمد(٢٠١٦): المشي التروحي كمؤشر لتحقيق الشعور بجودة الحياة لدى كبار السن، المؤتمر العلمي الدولي السابع لكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان تحت عنوان: التنمية البشرية والقضايا المعاصرة- مصر.
- ١٨ . عبدالسلام عبدالغفار(١٩٧٩): مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة، دار النهضة العربية.
- ١٩ . عبدالله جاد محمود(٢٠١٠): بعض المتغيرات المعرفية والنفسية المساهمة في السعادة، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد(٦٦).
- ٢٠ . عطيات محمد خطاب(١٩٩٠): أوقات الفراغ والترويح. (ط-٥)، القاهرة، دار المعارف.

٢١. عمرو محمد رضا هلالى، فتوح رضا أبو الفتوح (٢٠١٤): الأنشطة الترويحية المفضلة لدى طلاب كليات التربية الرياضية المشاركين في مهرجان الرياضات الشاطئية بجامعة دمياط، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، الجزء الأول، العدد (٧١).
٢٢. عمرو محمد رضا هلالى (٢٠١٢): ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالسمات الشخصية لبعض طلاب جامعة المنصورة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.
٢٣. عواطف شوكت (٢٠٠٠): التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعد الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي، مجلة الدراسات النفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، المجلد (١٠)، العدد (١).
٢٤. فاطمة يوسف عودة (٢٠٠٣): المناخ النفسي والاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة النا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الاسلامية.
٢٥. فرج عبد القادر طه (٢٠٠٥): علم النفس الإيجابي والسعادة البشرية، مجلة الخدمة النفسية، جامعة عين شمس، كلية الآداب، المجلد (١)، العدد (٣).
٢٦. فهد عبدالله الدليم (٢٠٠٥): الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، جامعة الملك سعود، كلية التربية، العدد (١).
٢٧. كامل حسن كتلو (٢٠١٥): السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة العلوم التربوية، جامعة الأردن، المجلد (٤٢)، العدد (٢).
٢٨. كريمان كمال اسماعيل (٢٠١٣): دراسة واقع الأنشطة الترويحية أثناء ثورة ٢٥ يناير ٢٠١١، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات.
٢٩. كمال ابراهيم مرسى (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد فى الاسلام وعلم النفس، الجزء الأول، القاهرة، دار النشر للجامعات.
٣٠. كمال عبد الرحمن درويش، ومحمد محمد الحماحمى، وأمين أنور الخولى (١٩٨٢): اتجاهات حديثة للترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، دار الفكر العربي.
٣١. مایسة النیال وماجدة خمیس على (١٩٩٥): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، دراسة سيكو مترية مقارنة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، المجلد (٢)، العدد (٦٦).
٣٢. مايكل أرجيل ترجمة فيصل عبد القادر (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة، المجلس الوطني للثقافة والعلوم والآداب، الكويت، عالم المعرفة.
٣٣. محمد إبراهيم الذهبي (٢٠٠٨): برنامج مقترح للأنشطة الترويحية فى ضوء التوجهات الفلسفية لطلاب الجامعات المصرية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.
٣٤. محمد سويلم البسيوني، وآخرون (٢٠٠٦): استراتيجيات تفعيل المشاركة فى الأنشطة الطلابية بجامعة المنصورة، إنتاج علمي، جامعة المنصورة، مطبعة جامعة المنصورة.
٣٥. محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٥): تأثير برنامج للمهارات النفسية على جودة الحياة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات.
٣٦. محمد كمال السنودى (٢٠٠٧): الترويح الرياضى وأوقات الفراغ، المنصورة، مكتبة شجرة الدر.
٣٧. محمد محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٩): الترويح بين النظرية والتطبيق، (ط-٦)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
٣٨. محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، إسلاميك جرافيك للنشر.
٣٩. محمود صديق عبدالواحد (٢٠٠٥): تقويم الأنشطة الطلابية بجامعة أسيوط، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية.
٤٠. مصطفى باهى، ابراهيم شحاتة، عمرو فؤاد، هند سالم (٢٠١٥): أصول علم نفس الرياضة، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر.

٤١. منال الخطيب الغزاري(٢٠١٧): السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، سلطنة عمان، المجلد(١١)، العدد(٤).
٤٢. منى مختار المرسى(٢٠٠٧): بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسويط، الجزء الثاني، العدد(٢٥).
٤٣. ندى بشير بابكر إبراهيم(٢٠١٠): مفهوم السعادة وعلاقته بمركز الضبط في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أم درمان، السودان.

### ثانياً : المراجع الأجنبية

44. Baroun, A (2006): Relations among religiosity, health, happiness and anxiety for Kuwaiti adolescents, psychological reports.
45. Betton, Alena, C (2004): Psychological Well-being and spirituality among African American and European American college students, A dissertation presented in partial fulfillment of the requirements for the degree doctoral of philosophy in the graduate school of the Ohio state university.
46. Byrris, j. Brechting, E, Salman, j and Carlson, C (2009): Factors Associated with The Psychological Well- Being and Distress Associated of university Students, Journal of American college Health, 57(5).
47. Furr, R (2005): Differentiating Happiness and Self- Asteem, Individual Differences Research, 3(2).
48. Mc Guire, j. E (2006): An Investigatigation of the effects of recreation on the levels of self-determination for adolescents and young adults with disabilities, the university of Utah.
49. National Intramural (2003): Recreational Sports Association, Executive Summary. Recreational Sports Journal, Vol.(27), N(3).
50. Natvig, G., Albrektsen, G. and Qvarnstorm, U (2003): Association between Psychosocial factors and happiness among school adolescents, journal of Nursing Practice, 9(3): 166-175.
51. Osunde, U. Olubor, R. O (2007): Analysis of Personal Study Time and Leisure among College Student University Undergraduates in Southern Nigeria, Journal, v41, n2, p352-365, Jun.
52. Roothman,B, Karcten , D& Wissing ,M (2003): Gender Differences in Aspects Of Psychological Well-being, South African Journal Of Psychology, 33 (4).

### ثالثاً : الشبكة الدولية للمعلومات

53. <http://www.bbc.com/arabic/vert-fut-44377842>

## الملخص

### ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط

م.د. محمد عبدالله إسماعيل

مدرس بقسم علم النفس الرياضى  
كلية التربية الرياضية  
جامعة دمياط

م.د. عمرو محمد رضا هلالى

مدرس بقسم الترويح الرياضى  
كلية التربية الرياضية  
جامعة دمياط

يهدف البحث إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية الطبقية من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية، وقد بلغ حجم عينة البحث (٣٢٤) طالب، (٥٤٤) طالبة، ولقد استخدم الباحثان قائمة الأنشطة الترويحية من إعداد الباحثان، ومقياس السعادة النفسية من إعداد "Rosemary A Abbott 2006"، وتعريب سمية أحمد جمال كأدوات لجمع البيانات، وجاءت أهم النتائج التى توصل إليها الباحثان يتمتع طلاب جامعة دمياط الممارسين للأنشطة الترويحية بمستوى مرتفع في كافة أبعاد مقياس السعادة النفسية (الاستقلال الذاتى- التمكن البيئى- التطور الشخصى- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة - تقبل الذات)، ويوجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الذكور والإناث في (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح الإناث، (الحياة الهادفة) لصالح الذكور، وكما يوجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المقيمين في الحضر والريف في (الاستقلال الذاتى)، (التطور الشخصى)، (تقبل الذات) لصالح الطلاب المقيمين في الريف، وكذلك يوجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الكليات النظرية والعملية في (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح طلاب الكليات النظرية.

### وقد أوصى الباحثان بضرورة:

- تهيئة المناخ الجامعى لممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة من خلال تذليل العقبات التى قد تواجههم وبذلك يشعر الطلاب بوضعهم وقيمتهم الذاتية داخل مجتمعهم للوصول بهم للسواء النفسى.
- تكاتف وتعاون جميع كليات الجامعة فى تقديم الخبرات التبادلية التى تسهم بدورها فى نشر الأنشطة الترويحية المختلفة مما يؤثر بشكل مباشر على زيادة السعادة النفسية لدى الطلاب.
- عمل حملات إعلامية بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة لنشر ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية، ودورها فى تحقيق السعادة النفسية على مستوى كافة فئات المجتمع.
- إجراء المزيد من البحوث لتحديد المهارات الحياتية التى يفتقر إليها الطلبة وعلاقتها بتنمية مستوى الشعور بالسعادة النفسية.

## Summary

### **The exercise of recreation activities and its relation to psychological happiness among Damietta University students**

**Dr. Mohammed Abdallah Ahmed Esmiel**

Teacher Doctor of Department OF  
Sports Psychology Faculty of Physical Education  
Damietta University

**Dr. Amr Mohamed Reda Helaly**

Teacher Doctor of Department OF  
Sport recreation, Faculty of Physical Education  
Damietta University

The research aims to identify the exercise of recreational activities and their relation to psychological happiness among the students of Damietta University. The researchers used the descriptive method (survey studies). The sample was randomly selected from the students practicing recreational activities. The sample size was 324 students, 544), and the researchers used the list of recreational activities prepared by the researchers, And the measurement of happiness by the preparation of "Rosemary A Abbott 2006", and the Arabization of the toxicity of Ahmed Gamal as tools to collect data, and the most important results of the researchers enjoy the students of the University of Damietta practitioners of recreational activities at a high level in all factors of the measure of happiness (mental autonomy - environmental empowerment - development Positive relationships with others - meaningful life - acceptance of self), and there are statistically significant differences between male and female students in (positive relationships with others) for females, (Self-acceptance), (self-acceptance) for the benefit of students living in rural areas, and there are statistically significant differences between students in the theoretical and practical colleges In (positive relations with others) for the benefit of students of theoretical colleges.

#### **And recommended the researchers need:**

- Creating the university atmosphere for the practice of recreational activities by overcoming the obstacles that may face them so that students feel their status and their own value within their community to reach them psychologically.
- Cooperation and cooperation of all faculties of the university in providing exchange experiences, which in turn contribute to the dissemination of various recreational activities, which directly affects the increase of psychological happiness among students.
- Conducting information campaigns in cooperation with the Ministry of Youth and Sports to spread the culture of recreational activities and its role in achieving psychological happiness at the level of all segments of society.
- Conduct further research to identify the life skills that students lack and their relationship to developing a sense of psychological happiness.