

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة

د/ بن سميشة العيد¹

المركز الجامعي نور البشير البيض (الجزائر)¹

تاريخ الاستلام : 2018/12/08 ؛ تاريخ المراجعة : 2019/ 10 /16 ؛ تاريخ القبول : 2019/12/31

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة ولاية تبارت، بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية، المتمثلة في (827) طالب وطالبة، واستخدم الباحث استبيان خاص بالوعي الثقافي الترويحي الرياضي واستبيان خاص بالرفاهية النفسية.

وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية والوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى الطالب الجامعي ولصالح الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وعليه يوصي الباحث بضرورة عقد ندوات وحملات إعلامية للطلبة لتوضيح أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في عملية التنظيم الاجتماعي، والوعي الثقافي الرياضي، عن طريق مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة، وتفعيل دور الإعلام الرياضي الجزائري، وكذا الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية والعمل على تمهينها وتفعيلها لدى الطلبة، لما لها من دور بالغ في مستوى الرفاهية النفسية للطلبة.

الكلمات المفتاحية: (الأنشطة الترويحية الرياضية، الوعي الثقافي الترويحي الرياضي، الرفاهية النفسية، الطالب الجامعي).

Abstract:

The study aimed to know the practice of sports recreational activities and its relationship to the achievement of cultural recreational sports awareness and psychological well-being among students of the University of Tabart, between practitioners and non-practitioners of sports recreational activities, the researcher relied on the descriptive method of analytical study, the sample was selected by stratified random method, which is (827) The researcher used a questionnaire on cultural recreational sports and a questionnaire on psychological well-being.

The results of the study showed that there are statistically significant differences in the psychological well-being and cultural awareness of recreational sports among university students and for the benefit of practitioners of sports recreational activities. Therefore, the researcher recommends the necessity of holding seminars and media campaigns for students to clarify the importance of practicing sports recreational activities in the process of social organization and sports cultural awareness. The way of different socialization institutions, activating the role of the Algerian sports media, as well as interest in recreational sports activities and work to develop and activate them among students, because of their role in the level of psychological well-being of students Of.

Keywords: (recreational sports activities, cultural awareness of recreational sports, psychological well-being, university student)

I - مقدمة الدراسة: تزداد مكانة الترويح وأنشطته رسوخا في المجتمع العربي يوما بعد يوم فلم يعد الترويح ترفا هامشيا في حياة الأفراد بل الاحتياج إليه يكاد يكون يوميا لتنشيط البدن واكتساب الصحة والعافية والشعور بالرضا والإشباع والقبول على كافة المستويات السلوكية للشخصية الإنسانية ومن ثم أصبح الترويح جزءا من اهتمامات الدول حيث يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي لأهميته لجميع الأعمار في المؤسسات التربوية، ولعل التطور السريع الحادث في التغيير الثقافي أثر تأثيرا كبيرا على وقت الفراغ، وأصبحت ممارسات الفرد وعاداته تؤثر في ممارسات المجتمع وهو نتاج تكيف

الثقافة مع روح العصر، فالوعي الثقافي يلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان بل هو جزء مهم في حياة الإنسان كعضو في المجتمع فهو يساعد بصفة عامة على التمييز بين فرد وآخر وجماعة وأخرى، وبين مجتمع وآخر.

كما يذكر كل من "محمد الحماصي" و"عايدة عبد العزيز" (2004) أن فهم الطبيعة الشمولية للثقافة يرتبط بفهم وقت الفراغ ومناشطه، كما أن فهم وقت الفراغ ومناشطه يرتبط بالثقافة، ويشير "كابن" إلى أن الترويج الثقافي يهدف إلى إكساب الممارسين المعرفة والمعلومات والمفاهيم.

ويرى بيرتون وكارول ريف "B.Ryff" (1998) أن الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معاً، وتشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن، وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تسهم في تربية الطلبة باعتبارها نظاماً تربوياً له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال أنشطة الترويج المختار كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة تؤثر على الطالب وتكسبه اتجاهات وتقويماً وسلوكيات سليمة تجعله يتلاءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وتنمي نواحي النقص لديه، فإذا فقد الطالب قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فإن الأنشطة الترويحية تعوضه عن هذا النقص، من خلال شعوره بإمكاناته أثناء الممارسة في أوقات الفراغ. ويؤكد كما "درويش" و"الخولي" (2001) أن الترويج يشمل كم هائل من المعارف والمفاهيم والمعلومات والرموز، وقد أصبح على ممارس الترويج أن يلم بقدر من الثقافة النوعية المرتبطة بالنشاط الذي يمارسه من يستطيع أن يستمتع به بشكل كامل.

ويرى كل من "كاترين دودقن" و"مايكل أرجايل" وجود دور إيجابي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية والصحة البدنية وخفض القلق والتوتر وتحسين المزاج العام، وأكد على أن الأهمية البدنية لممارسة الأنشطة الترويحية لا تقل عن أهميتها النفسية في تحقيق الاسترخاء النفسي، وزيادة التواصل الاجتماعي وتعزيز الرعاية الذاتية. ولقد عمل الباحث على أن يبين أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لما تحققه من مكانة الوعي الثقافي الترويحي الرياضي للطلاب من الفهم وسلامه الإدراك، وتنمية وعيهم اتجاه الأنشطة الترويحية الرياضية وأهميتها البدنية والصحية والرياضية، وكذا تحقيق الرفاهية النفسية، وتوعيتهم بالأهداف العامة والخاصة، وهذا ما يؤكد أن الوعي الثقافي الترويحي الرياضي هو مجمل الأفكار والمعارف والثقافة التي تجعل الفرد يسلك منهاجاً معيناً كما يشير الوعي الثقافي الترويحي الرياضي إلى الاستجابة التي يقوم بها الشخص تجاه موقف معين من الثقافة العامة للمجتمع بوصف الثقافة الإطار المرجعي.

I - 1 - مشكلة الدراسة: الأنشطة الترويحية تعد من أبرز الوسائل الترويحية البدنية والنفسية، التي تساعد على تحقيق حياة متوازنة، بشكل خاص عندما يصبح النشاط الرياضي نشاطاً ترويحياً يستثمره الطالب في وقت فراغه، بما يعود عليه بالصحة البدنية والشعور بالسعادة النفسية والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية لهذه الأنشطة في الشعور بالرفاهية والسعادة، والاستقرار العاطفي والتوافق النفسي وتحقيق الذات ونمو الشخصية وتوطيد العلاقات الاجتماعية السليمة، والصدقات والتوجيه في الحياة وأداء الواجبات بشكل أفضل، (سالم، 1995، صفحة 87).

وتشير نيكلا كابيكران "N.Kpikiran" (2001) إلى اهتمام علم النفس الحديث بالجوانب الإيجابية بدلاً من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات واختلالات، وأحد هذه النظريات في علم النفس الإيجابي تسمى بالرفاهية النفسية، وهي تعتبر أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة.

وفي السياق ذاته تؤكد "خرنوب" (2016) أن ما يحققه الفرد من خلال ممارسة النشاط الترويحي يعد بمثابة رفاهية نفسية وسعادة ذاتية، وتفرغ كل الشحنات السالبة، والتخلص من التوتر والضغوطات المختلفة، وبالتالي اكتساب التأثيرات النفسية الإيجابية والقدرة على اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة كالثقة بالنفس والتحكم فيها، وتحقيق الاتزان العاطفي بفضل ما تنتجه الأنشطة الترويحية من فرص المتعة والسعادة وإتاحة أجواء التعبير عن المكونات النفسية الداخلية، فالرفاهية والترويج واللعب والتسلية كلها تدور حول إدخال البهجة والسعادة على النفس والبدن من خلال ممارسة

نشاط بدني أو فكري بعيدا عن الأمور الجادة، إذ يتمثل الترويح في كل نشاط يمارسه الفرد في أوقات الفراغ، بهدف أن ينمي أو يدعم أو يزيد أو يضيف إلى قدراته واستعداداته المختلفة سواء كانت جسمية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية. (سرميني، 2014، صفحة 147). كما يرى "المنشأوي" (2011) أنه يمكن فهم العلاقة بين مفهومي الترويح الرياضي والرفاهية النفسية من خلال وصفهما انعكاسا لدرجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، فممارسة الأنشطة الترويحية تعد إحدى العوامل المهمة التي تحدد نجاح الفرد ورفاهيته النفسية، وقد كشفت بعض تلك البحوث عن وجود علاقة بين الأنشطة الترويحية والرفاهية النفسية لدى طلبة المدارس والجامعات كدراسة زانغ "Zhang" (2002)، ودراسة ريف "Ryff" (2008)، ودراسة يوسكال "Usku" (2006). وتشير تهاني (2001) إلى أن أهداف الترويح الرياضي تتمثل في مساعدة الأفراد المشتركين فيه لأن يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا النفسي وأن يستفيدوا من أوقات فراغهم، حيث تعود عليهم هذه الاستفادة بفوائد بدنية وصحية واجتماعية وثقافية (تهاني، 2001، صفحة 33). ونظرا لما يواجه الترويح الرياضي من سوء إدراك للمفاهيم والتحديات الصعبة في تنفيذ البرامج وضعف الإمكانيات وعدم الاكتراث بأهميته وعم تحديد مفهوم مجالته، يرى الباحث أنه من الضروري القيام بهذه الدراسة وتبيان الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة أثناء أوقات الفراغ للاستثمار الجيد والايجابي لطاقتهم وفي ضوء هذا يطرح الباحث الأسئلة التالية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى طلبة جامعة ولاية تيارت تعزى لمتغير الممارسة؟.

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة ولاية تيارت تعزى لمتغير الممارسة؟.

I - 2- فرضيات الدراسة:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى طلبة جامعة ولاية تيارت تعزى لمتغير الممارسة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة ولاية تيارت تعزى لمتغير الممارسة.

I - 3- أهداف الدراسة:

1- الكشف عن العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى طلبة جامعة ولاية تيارت.

2- الكشف عن العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة ولاية تيارت.

I - 4- التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

I - 4- 1- الترويح الرياضي: هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها طلاب الجامعة في أوقات فراغهم داخل أو خارج الجامعة.

I - 4- 2- الوعي الثقافي الترويحي الرياضي: يقصد به إدراك الطلبة والطالبات بالجامعة بالمفاهيم الترويحية الرياضية في الجوانب المعرفية والاجتماعية والنفسية.

I - 4- 3- الرفاهية النفسية: أنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية، ووجود أهداف محددة، وتقدير الذات والثقة بالنفس، والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الأسري والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء.

I - 4- 4- الثقافة الرياضية: وتعتبر الثقافة الرياضية وجهاً ثقافياً وحضارياً مشرفاً وثيراً وجدير بأن يلم الإنسان المعاصر الذي هو في أمس الحاجة إلى الصحة واللياقة والثقافة الرياضية.

I - 5- الدراسات السابقة والمشباهة:

I - 5 - 1- دراسة يونس (2011) إلى التعرف على تأثير ممارسة الرياضة الترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالجزائر، تكونت عينة الدراسة من (135) طالباً تم اختيارها عشوائياً، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج المقارن وذلك بمقارنة نتائج المقياس المطبق على الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والسعادة بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين ولصالح الطلاب الممارسين.

I - 5 - 2- دراسة كاترين دودقن (2016) فقد هدفت إلى فحص العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية، طبقت الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية والبالغة (150) طالباً وطالبة، ولأغراض الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية لدى الطلبة، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة تعزى إلى جنس الطالب.

I - 5 - 3- دراسة أمسية الجندي (2009) هدفت إلى التعرف على مستوى تأثير ممارسة الطلبة للأنشطة الترويحية في السعادة النفسية للطلبة، طبقت الدراسة على عينة من الطلبة من مدارس الإسكندرية مكونة من (555) طالباً وطالبة، طبقت الباحثة استبانة مكونة من (40) فقرة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير للأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلبة في رفاهيتهم النفسية ومستوى شعورهم بالبهجة والسعادة واحترام الذات وتقبل الآخرين.

II - إجراءات الدراسة الميدانية:

II - 1- منهج الدراسة: اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية باعتباره من أنسب المناهج للوصول إلى أهداف الدراسة المسطرة.

II - 2- مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة الأصلي في طلبة جامعة تيارت السنة الأولى والبالغ عددهم (2227) طالباً وطالبة للموسم الدراسي 2017/2018، كما يوضحه الجدول رقم (01).

II - 3- عينة الدراسة: وتم اختيار عينة البحث المتمثلة في (827) طالب وطالبة بعد إجراء الدراسة الأساسية من المجتمع وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقة العشوائية.

النسبة المئوية	العينة المختارة	العدد الإجمالي	التخصص
12,57%	104	276	طلبة علم النفس
11,00%	91	245	طلبة علم الاجتماع
21,16%	175	477	طلبة الحقوق
12,81%	106	290	طلبة التاريخ
19,34%	160	432	طلبة الأدب العربي
08,58%	71	192	طلبة اللغة الفرنسية
14,51%	120	315	طلبة اللغة الانجليزية
100,00%	827	2227	المجموع

II - 4- مجالات الدراسة:

II - 4- 1- المجال البشري: أجريت الدراسة على طلبة جامعة تيارت السنة الثانية والبالغ عددهم (2227) طالباً وطالبة.

II - 4- 2- المجال المكاني: أجريت الدراسة على طلبة السنة الأولى بجامعة تيارت.

II - 4- 3- المجال الزمني: امتدت الدراسة من 2017/11/20 إلى غاية 2018/05/16.

II - 5- أدوات الدراسة: قصد الإلمام بالموضوع أعد الباحث الاستبيان الخاص بالوعي الثقافي الترويحي الرياضي والاستبيان الخاص بالرفاهية النفسية، حيث قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث العلمية الأطروحات والكتب من أجل تحديد وضبط محاور الاستبيانين.

II - 5 - 1- استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي: المكون من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، بعد المفاهيم الترويحية المعرفية (10) فقرات، بعد المفاهيم الترويحية الاجتماعية (10) فقرات، بعد المفاهيم الترويحية النفسية (10) فقرات، واعتمد الباحث على سلم (Likert) ثلاثي التدرج بالنسبة للإجابة على عبارات استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي (أوافق، أو أوافق أحياناً، لا أوافق).

II - 5 - 2- استبيان الرفاهية النفسية: المكون من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، بعد التقدير الإيجابي الذاتي (5) فقرات، بعد العلاقات الاجتماعية (5) فقرات، بعد الصحة البدنية (5) فقرات، بعد السعادة النفسية (5) فقرات، واعتمد الباحث على سلم (Likert) خماسي التدرج بالنسبة للإجابة على عبارات استبيان الرفاهية النفسية (تتطبق دائماً، تتطبق، لا تتطبق أحياناً، لا تتطبق، لا تتطبق إطلاقاً)،

II - 5 - 3- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض استمارتي (استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي، استبيان الرفاهية النفسية) على مجموعة من الخبراء، وذلك لإبداء الرأي حول محاور الاستبيان التي تتناسب واستعدادات واحتياجات أفراد عينة البحث، وكذلك لإبداء الرأي حول علاقة الفقرة بالمحور، وسهولة الفقرات وتناسبها مع العينة المدروسة، والوضوح من حيث الصياغة اللغوية، وحذف أي فقرة أو فقرات غير مناسبة، وتعديل بما يروونه مناسب من أجل إثراء هذه الدراسات من جهة، وإيجاد الأسلوب الواضح والأقرب إلى مدارك العينة من جهة أخرى، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (02).

– جدول رقم (02): يبين أبعاد وعدد العبارات (استبيان الرفاهية النفسية، استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي) المتفق عليها.

أبعاد استبيان الرفاهية النفسية	عدد العبارات	أبعاد استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي	عدد العبارات
التقدير الإيجابي الذاتي	5	المفاهيم الترويحية المعرفية	10
العلاقات الاجتماعية	5	المفاهيم الترويحية الاجتماعية	10
الصحة البدنية	5	المفاهيم الترويحية النفسية	10
السعادة النفسية	5		

II - 6 - 6- الدراسة الاستطلاعية: لغرض التأكد من مصداقية الاستبيانين "الوعي الثقافي الرياضي والرفاهية النفسية"، قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية كدراسة أولية على عينة مقدارها (37) طالب وطالبة بجامعة نيارت كمرحلة أولى، وبعد أسبوعين أعاد تطبيق الاستبيانين "الوعي الثقافي الرياضي والرفاهية النفسية" على نفس أفراد العينة الأولى، وكان هدف الدراسة الاستطلاعية هو إبراز الأسس العلمية للاختبار ومدى صلاحيته (الصدق الثبات، الموضوعية).

II - 6 - 1- دراسة الأسس العلمية للأداة:

– جدول رقم (3): يبين معاملات الثبات لأبعاد استبيان (الرفاهية النفسية، الوعي الثقافي الترويحي الرياضي).

استبيان الرفاهية النفسية		استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي	
أبعاد استبيان الرفاهية النفسية	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للاستبيان	أبعاد استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للاستبيان
التقدير الإيجابي الذاتي	0,83	المفاهيم الترويحية المعرفية	0,86
العلاقات الاجتماعية	0,87	المفاهيم الترويحية الاجتماعية	0,89
الصحة البدنية	0,84	المفاهيم الترويحية النفسية	0,84
السعادة النفسية	0,88	الدرجة الكلية للاستبيان	0,87
الدرجة الكلية للاستبيان	0,86		

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد استبيان الرفاهية النفسية والدرجة الكلية، وجاءت قيم معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) حيث انحصرت بين (0,83 إلى 0,88). أما قيمة الدرجة الكلية للاستبيان كانت (0,86)، ومما سبق يتضح تمتع الاستبانة بدرجة عالية من الصدق والثبات؛ مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الحالية.

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والدرجة الكلية، وجاءت قيم معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) حيث انحصرت بين (0,84) إلى (0,89).

أما قيمة الدرجة الكلية للاستبيان كانت (0,87)، ومما سبق يتضح تمتع الاستبانة بدرجة عالية من الصدق والثبات؛ مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الحالية.

- جدول رقم (04): يبين ثبات وصدق درجات استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون

الرقم	أبعاد استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق
01	المفاهيم الترويحية المعرفية	37		0,93	0,96
02	المفاهيم الترويحية الاجتماعية	37	36	0,88	0,94
03	المفاهيم الترويحية النفسية			0,91	0,95
قيمة (r) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) وتحت درجة الحرية (36) = 0,41					

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه، أن كل قيم درجات الصدق الذاتي المتحصل عليها والمحصورة بين (0,94) كأدنى قيمة، و (0,96) كأعلى قيمة، تتمتع بارتباط قوي كونها تشير أنها تقترب نحو قيمة (1). إضافة إلى ذلك تشير تلك القيم الموضحة في الجدول رقم (03) أنها أكبر من القيم الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت (0,41) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01) ودرجة الحرية (36) وعليه فإن استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي يتمتع بدرجات صدق عالي فيما وضع من أجله.

- جدول رقم (05): يبين ثبات وصدق درجات استبيان الرفاهية النفسية بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون.

الرقم	أبعاد استبيان الرفاهية النفسية	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق
01	التقدير الايجابي الذاتي	37		0,87	0,93
02	العلاقات الاجتماعية	37	36	0,90	0,94
03	الصحة البدنية			0,89	0,94
	السعادة النفسية			0,91	0,95
قيمة (r) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) وتحت درجة الحرية (36) = 0,41					

تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه، أن كل قيم درجات الصدق الذاتي المتحصل عليها والمحصورة بين (0,93) كأدنى قيمة و (0,95) كأعلى قيمة، تتمتع بارتباط قوي كونها تشير أنها تقترب نحو قيمة (1). إضافة إلى ذلك تشير تلك القيم الموضحة في الجدول رقم (04) أنها أكبر من القيم الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت (0,41) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01) ودرجة الحرية (36)، وعليه فإن استبيان الرفاهية النفسية يتمتع بدرجات صدق عالي فيما وضع من أجله.

II - 7 - الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الصدق الذاتي.
- اختبار (ت).
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.

III - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

III - 1- عرض وتحليل ومناقشة تأثير ممارسة الترويح الرياضي على أبعاد الوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى طلبة جامعة ولاية تيارت.

- جدول رقم (06): يبين نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق من حيث تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى طلبة جامعة تيارت.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الممارسون للترويح الرياضي (ن = 545)		غير الممارسين للترويح الرياضي (ن = 282)		أبعاد استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المفاهيم الترويحية المعرفية	7,26	28,80	8,51	24,22	8,92	دال إحصائيا
المفاهيم الترويحية الاجتماعية	9,14	36,30	7,37	33,10	8,03	دال إحصائيا
المفاهيم الترويحية النفسية	5,85	39,41	7,17	36,13	8,61	دال إحصائيا
الدرجة الكلية للاستبيان	3,36	33,42	7,86	31,94	7,01	دال إحصائيا

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (825) = 2,62

من خلال الجدول رقم (06) يتبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على الوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى طلبة جامعة تيارت تعزى لمتغير الممارسة، وأن هذه الفروق تعود لصالح الطلبة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ للممارسين (33,42)، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (3,36) عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (825) وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب(2,62). ويرى الباحث أن النشاط الترويحي الرياضي يعد ركنا أساسيا من أنشطة الأفراد، والذي من خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ، لما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي للفرد، من النواحي المعرفية والنفسية والاجتماعية.

III - 2- عرض وتحليل ومناقشة تأثير ممارسة الترويح الرياضي على أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة ولاية تيارت.

- جدول رقم (07): يبين نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق من حيث تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة تيارت.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الممارسون للترويح الرياضي (ن = 545)		غير الممارسين للترويح الرياضي (ن = 282)		أبعاد استبيان الرفاهية النفسية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التقدير الايجابي الذاتي	4,33	25,71	7,62	23,18	8,01	دال إحصائيا
العلاقات الاجتماعية	7,05	31,09	6,97	27,12	7,88	دال إحصائيا
الصحة البدنية	8,55	34,05	6,29	29,91	7,11	دال إحصائيا
السعادة النفسية	4,82	28,03	7,04	25,42	7,43	دال إحصائيا
الدرجة الكلية للاستبيان	4,76	29,27	7,48	26,56	7,76	دال إحصائيا

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (825) = 2,62

من خلال الجدول رقم (07) يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة تيارت تعزى لمتغير الممارسة، وأن هذه الفروق تعود لصالح الطلبة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ للممارسين (29,27)، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (4,76) عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (825) وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب(2,62).

ويرى الباحث أن الترويح الرياضي يعد مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، وممارسة أنشطته لها أهمية كبيرة في تنمية قوى الإنسان الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ولا يكاد ينكر ذلك أحد من علماء الاجتماع والتربية، بل يمكن الإجماع على أنه له دور في تحقيق التوازن بين العمل والراحة وتحقيق السعادة للإنسان.

III - 3 - مناقشة الفرضيات:

III - 3 - 1 - مناقشة الفرضية الأولى: من خلال نتائج الجدول رقم (06) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على الوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى طلبة جامعة تيارت تعزى لمتغير الممارسة، وأن هذه الفروق تعود لصالح الطلبة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، ويرى الباحث أن ظهور مثل هذه النسبة يرجع إلى أن ممارسة الترويح الرياضي تعتبر عاملاً هاماً في كسب الوعي الثقافي الترويحي الرياضي، فلم تعد نشاطاً هامشياً بل هي عامل مؤثر وفعال في إثراء ثقافة الطلبة وفكرهم، ويستشهد الباحث برأي باحث الاجتماع محمد علي محمد أن المجتمعات الحديثة تعمل على استثمار وقت الفراغ بالبحث على ممارسة الترويح الرياضي من خلال تنقيف الناس ليعرفوا كيفية استثمار وقت الفراغ بالترويح، ويطلب بأن يرفع مع شعار للرياضة للجميع شعار آخر وهو "الترويح الثقافي والفني للجميع" استكمالاً للحاجات الإنسانية في هذا الصدد، وتوافقت مع دراسة كل من "كافاجوفي" (1997)، و"كولتر" (1997)، "بالدوين" (1998) التي أسفرت نتائجها على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في تحديد مفاهيم ومدركات أوقات الفراغ، فكان الاختلاف في مفهوم وقت الفراغ والاتفاق في العنصر الاجتماعي والعنصر الثقافي. ويؤكد كما "درويش" و"الحولي" (2001) أن الترويح يشمل كم هائل من المعارف والمفاهيم والمعلومات والرموز، وقد أصبح على ممارس الترويح أن يلم بقدر من الثقافة النوعية المرتبطة بالنشاط الذي يمارسه من يستطيع أن يستمتع به بشكل كامل.

III - 3 - 2 - مناقشة الفرضية الثانية: من خلال نتائج الجدول رقم (07) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة تيارت تعزى لمتغير الممارسة، وأن هذه الفروق تعود لصالح الطلبة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، ويعزو الباحث ظهور هذه النتيجة إلى وعي طلبة الجامعة بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها في ملء أوقات فراغهم بشكل إيجابي، لما له من منافع نفسية وعقلية واجتماعية، وأن الطلبة يدركون أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تحقق لهم الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية والتوجه نحو الحياة بقيم معنوية ومرتفعة.

فبالأنشطة الترويحية تقوم على محور أساسي يتمثل في تحقيق الرفاهية النفسية، فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر النفسية التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية التي تحقق الإنجاز والابتكار والشعور بالسعادة النفسية، فالأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثيرها على الفرد في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية، فالإنسان وحدة متكاملة، لا يمكن التفريق فيها بين عقل وجسم أو روح. كما أن الأنشطة الترويحية إحدى الوسائل التربوية الفاعلة في بناء شخصية الطالب، تهدف إلى مساعدة الفرد الوصول إلى خبرات تروحية يتم ممارستها في أوقات الفراغ، لتجديد طاقاتهم النفسية والبدنية والعقلية فهما يشملان أوجه النشاط المقبولة تربوياً واجتماعياً، يتم المشاركة بها وفقاً لرغبة الفرد نفسه، بغرض الترويح عن النفس والشعور بالبهجة والإقبال على الحياة وتحقيق الرفاهية النفسية. وهذا ما تؤكد فلسفة "ماسلو" التي تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية الرياضية تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها (حزام ، 1988، صفحة 132). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من "كوك" (2006)، "الجندي" (2009)، "يونس" (2011)، "حادي" (2014)، "الزبون" و"القاضي" (2016) من حيث التأثيرات الإيجابية لممارسة الأنشطة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى الطلاب في الجوانب الجسمية والاجتماعية والنفسية بسبب الضغط النفسي والشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصحة النفسية.

III - 4 - الاستنتاجات: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الوعي الثقافي الترويحي الرياضي (المفاهيم الترويحية المعرفية، المفاهيم الترويحية الاجتماعية، المفاهيم الترويحية النفسية) لدى الطالب الجامعي بولاية تيارت ولصالح الممارسين للترويح الرياضي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد الرفاهية النفسية (التقدير الايجابي، العلاقات الاجتماعية، الصحة البدنية، السعادة النفسية) لدى الطالب الجامعي بولاية تيارت ولصالح الممارسين للترويح الرياضي.

III - 5 - التوصيات: ضرورة عقد ندوات وحملات إعلامية للطلبة لتوضيح أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في عملية التنظيم الاجتماعي، والوعي الثقافي، عن طريق مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة، وتفعيل دور الإعلام الرياضي الجزائري.

- الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية والعمل على تمهيتها وتفعيلها لدى الطلبة، لما لها من دور بالغ في مستوى الرفاهية النفسية للطلبة، وكذا الاهتمام بالبرامج الترويحية الرياضية المقدمة من حيث الاستفادة من الخبراء في مجال الترويح الرياضي.

III - 6 - الخلاصة: يشهد الوقت الحاضر اهتماما كبيرا بالأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى العالم، حيث أنها لم تعد مقصورة على المجتمع دون غيره، بل أصبحت ممارستها متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة الرسمية وغير الرسمية، والتي تشمل ما يعرف ببرامج الرياضة للجميع، والأنشطة الترويحية كأحد أنواع هذه الأنشطة تعد جزءا من النظام التربوي والاجتماعي، فالترويح الرياضي مطلوب في حياة الفرد لتوافقه مع طبيعة النفس البشرية السوية لتلبية بعض حاجاتها وتحقيق سلامتها النفسية والبدنية، وهو إحدى الوسائل التربوية الفاعلة في بناء شخصية الطالب وسلامتها النفسية والعقلية والبدنية والاجتماعية يتم المشاركة بها وفقاً لرغبة الفرد نفسه، بغرض الترويح عن النفس والشعور بالبهجة والإقبال على الحياة وتحقيق الرفاهية النفسية.

ومن خلال استعراض نتائج الدراسة المتعلقة بمعرفة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة ولاية تيارت، تبين أنه توجد فروق في الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة تيارت، ولصالح الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

ويمكن اعتبار هذه الدراسة في موضوعها من الدراسات الحديثة تكسبها أهمية خاصة، فهي من حيث الموضوع مرتبطة بمستوى إدراك طلبة الجامعة بتيارت لأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة في تحسين مستوى رفاهيتهم وسعادتهم النفسية وتقديرهم لذاتهم وقدراتهم، يضاف إلى ذلك أنها تقدم توصيفاً للمشكلة استناداً إلى البيانات التي تم جمعها، وتقتصر حلولاً بحسب ما أظهرته النتائج لإفادة الطلبة، وأما من الناحية العملية، فتكمن أهميتها في الاستفادة بما تسفر عنه النتائج في المجال التربوي والتعليمي والرياضي والاجتماعي والنفس من خلال توجيه القائمين على العملية التربوية والتعليمية نحو العمل على تنمية مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة ووضعها ضمن البرامج التعليمية، وتنظيم برامج ترويحية وترفيهية متنوعة للطلبة، لمساعدتهم على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية والشعور بالبهجة والسعادة في حياتهم.

ولذا يمكن القول بأن الوعي بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على اختلاف أنواعها ومسمياتها ليست نشاطاً ترفيهياً فحسب، وإنما هي نشاط تربوي وعقلي واجتماعي ونفسي هادف، لا يمكن أن يتحقق دون وجود التنظيم السليم والهادف لهذه الأنشطة الترويحية.

- المصادر والمراجع:

- إبراهيم يحي (2006) *الرياضة والصحة النفسية*، بيروت، دار المنار، لبنان.
- أحمد الجلال (1998) *البيئة والترويح وأوقات الفراغ*، علم الكتب ط1، القاهرة، مصر.
- الحماحمي محمد ، عبد العزيز عايدة (2004) *الترويح الرياضي بين النظرية والتطبيق*، ط2 ، القاهرة، مصر.
- الجندي أمسية السيد (2009) *مصادر الشعور بالسعادة وعلاقته بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية- جامعة الإسكندرية*، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ص 62، 19، 32.
- الزبون منصور نزال، القاضي هيثم (2016) *دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوطات النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية في الأردن*، دراسات العلوم التربوية، ص 43، 340، 329.
- أماني عبد المقصود (2006) *السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين من الجنسين*، مجلة البحوث النفسية والتربوية العدد الثاني، كلية التربية، جامعة المونفية، ص253.
- أماني متولي البطراوي، محمد عبد العزيز سلامة (2013) *مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ*، الإسكندرية مصر.
- المنشاوي عادل محمود (2011) *الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الثانوية*، ص 315، 365.
- إيمان سالم محفوظ (1995) *وضع مقياس لمستوى التنور الترويحي لدى طالبات الجامعة*، جامعة الإسكندرية، ص87.
- حزام محمد رضا القزويني(1988) *التربية الترويحية*، دار العربية للطباعة، بغداد، العراق، ص.132.
- خرنوب فتون (2016) *الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل* مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ص14، 242، 217.
- درويش كمال عبد الرحمن، الحماحمي محمد (1997) *رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ*.
- سرميني إيمان مصطفى (2014) *مقياس الرفاهية النفسية مكتبة لأجلو المصرية*، القاهرة، مصر، ص147
- طه عبد الرحيم (2007) *مدخل إلى الترويح*، ط2، الإسكندرية، مصر.
- عبد السلام، تهاني (2001) *أسس الترويح والتربية الترويحية*، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- مايكل أريجبال (1997) *سيكولوجية السعادة*، ترجمة فيصل عبد القادر، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- يونس أحمد (2001) *تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بسكرة، ص 104، 90.
- المراجع باللغة الأجنبية:
- Buther, G. (1992). *Thin reduction of community recreation of fork association*, st. Louis, Toronto, London..39.58.
- Katrin Dudgeon (2016) *Physical exercise and psychological well being Br J Sport Med* 2016;32:111-120 . download from <http://bjsm.bmj.com>.
- Ryff.C-Singer.B (2008) *Know thyself and Become What you are: AEudemoonic Approach to Psychological Well-Being Journal of Happiness studies*.p 9.13.39.
- Uskle.G.E(2006) *Psychological well being in Turkish-Canadian Sample.Anxiety.stress and coping*.p269.278
- Zhangl.N (2002) *Measuring Chinese Psychological Well –Being wich western Developed instents-Journal of Personali*.492.511.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

بن سميثة العيد (2019)، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 11 (04) /2019 الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص (125-134)