مجلــة الأوراس لعلوم الرياضة
المجلد:03/ العدد: 02/ الشهر: جويلية/ السنة:2025/ص ص: 01-11

Journal of Auras Sports Sciences
Volume:03/ Number:02/ Month: July/ Year: 2025/ P.p.: 01-11

دور النشاط الرياضي في تحسين الرفاهية النفسية لدى الطلبة من فئة ذوي الإحتياجات الخاصة

ـدراسة ميدانية بجامعة المسيلةـ

The role of sports activity in improving the psychological well-being of students with special needs - Field study at the University of M'sila –

هدال ياسين[1*]، حمديني إسحاق[2]، خوجة عادل[3]

[1]جامعة باتنة 02 -الجزائر-، yassine.heddal@univ-batna2.dz
[2]جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا -الجزائر-، HAMDINI.ISHAK@gmail.com
[3]جامعة المسيلة -الجزائر- adel.khodja@univ-msila.dz

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي في تحسين الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، والكشف عن الفروق في مستوى الرفاهية النفسية لديهم تبعًا لمتغيري الجنس والممارسة الرياضية. واعتمد الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، كما استخدموا مقياس الرفاهية النفسية (المؤشر العالمي للرضا عن الحياة) الذي صممه "كومينس(Cummins) "، بترجمة وتعديل "تيلوين حبيب" (2009). كما تكونت عينة الدراسة من (32) طالبا وطالبة من ذوي الاحتياجات الخاصة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية خلال الموسم الجامعي 2023/2022، وتم اختيارهم بطريقة المسح الشامل من مختلف التخصصات الجامعية. وأظهرت نتائج الدراسة أن للنشاط الرياضي دورا إيجابيا في تحسين الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين من ذوي الاحتياجات الخاصة، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الممارسة الرياضية لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية. وفي ضوء هذه النتائج، تؤكد الدراسة أهمية تشجيع الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة على ممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من أثر إيجابي في تعزيز الرفاهية النفسية وتحسين جودة الحياة لديهم.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي؛ الرفاهية النفسية؛ الطلبة؛ ذوي الإحتياجات الخاصة؛ الطلبة ذوي الإحتياجات الخاصة.

Abstract:

This study aimed to identify the role of sports activity in improving the psychological well-being of university students with special needs and to examine differences in their psychological well-being according to gender and sports participation. The researchers adopted the descriptive approach, using the Psychological Well-Being Scale (Global Life Satisfaction Index) developed by Cummins and translated and adapted by Tilwin Habib (2009). The study sample consisted of 32 male and female students with special needs at Mohamed Boudiaf University of M'sila, including both practitioners and non-practitioners of sports activities during the 2022/2023 academic year. Participants were selected using the comprehensive survey method from various academic specializations. The findings revealed that sports activity plays a positive role in enhancing the psychological well-being of students with special needs. The results also showed statistically significant differences in psychological well-being according to gender, in favor of males, as well as statistically significant differences according to sports participation, in favor of students who regularly practice sports activities. In light of these findings, the study highlights the importance of encouraging students with special needs to engage in sports activities due to their positive impact on psychological well-being and overall quality of life.

Keywords: Sports Activity; Psychological Well-Being; University Students; Individuals with Special Needs.

* المؤلف المرسل

1. **مقدمة:**

يعتبر النشاط الرياضي عنصرا مهما في الرعاية الصحية عامة والرعاية الصحية الوقائية خاصة، حيث يتم إستخدامه اليوم من قبل مختلف المراكز الصحية المجتمعية في العالم كوسيلة مساعدة لإعادة التأهيل وتخفيف التوتر والحفاظ على الصحة، فعلى الرغم من أن أوقات الفراغ المتاحة للأفراد أخذت في الزيادة إلى أن الكثير منهم غير قادر على الإستفادة منه لأسباب متعددة أهمها ضعف التثقيف والتعليم الترفيهي.

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن المشاركة في الأنشطة الرياضية عامة والترفيهية خاصة ترتبط بتحسين الصحة والرفاهية لدى البالغين كدراسة كل من (Sonnentag, 2001; Winwood et al., 2007)، ولدى متوسطي العمر كدراسة (Takeda et al, 2015) وأيضا كبار السن كدراسة كل من (; Niedzwiedz, 2016 Christina et al,) ولدى المراهقين. (Curvers et al., 2018 ; Vozikaki, 2017 ; Fitzpatrick, 2009 (2021, 01

ومن الحاجات التي يتم اشباعها من خلال ممارسة الألعاب الرياضية الحاجة إلى الأمان والطمأنينة والتكيف الاجتماعي وتقدير واحترام الذات، وبإشباعها يشعر الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وهو ما أشار اليه "ماسلو" في هرم الحاجات.

إن ممارسة الألعاب الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه ومع مجتمعه، يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع. (أحمد عماد، 2019، ص172)

وقد أقرت الجمعية العامة للأمم المتحدة سنة 2005م، بتعزيز وتشجيع مشاركة الافراد ذوي الإحتياجات الخاصة إلى أقصى حد ممكن في الأنشطة المختلفة (رياضية، ثقافية، فنية وإجتماعية)، وذلك بأشكال ميسرة من خلال توفير الخدمات والإمكانات والأماكن الملائمة لممارسة هذه الأنشطة ولكافة أنواع الإعاقات، وإتخاذ القرارات اللازمة لإتاحة الفرصة للأفراد ذوي الإحتياجات الخاصة لتنمية وإستخدام قدراتهم الإبداعية لإنجازاتهم في كافة الأنشطة الترويحية. (السمنودي وآخرون، 2014، 204)

ويذكر كل من (محمد وعايدة، 2004) ان فهم الطبيعة الشمولية للثقافة يرتبط بفهم وقت الفراغ ومناشطه، كما أن فهم وقت الفراغ ومناشطه يرتبط بالثقافة،

وترتبط الرفاهية النفسية ارتباطا وثيقا بالرياضة عموما والألعاب الترويحية خصوصا حيث يذكر (بيرتون وكارول ريف، 1998) ان الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معا، وتشير الى ازدهار الفرد وتحقيقه لامكاناته واستغلال قدراته إلى اقصى حد ممكن، وممارسة الألعاب الرياضية عامة والترويحية منها خاصة تسهم في تربية الطلبة باعتبارها نظاما تربويا له اهدافه التي تسعى الى تحسين الأداء الانساني العام من خلال أنشطة الترويح المختار كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة تؤثر على الطالب وتكسبه اتجاها وتقويما وسلوكيات سليمة تجعله يتلائم مع نفسه ومع افراد المجتمع الذي يعيش فيه.

ان ايماننا القوي بأهمية هاته الألعاب في نمو المجالين الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي لدى فئة ذوي الإحتياجات الخاصة وما تعانيه من معيقات نفسية اجتماعية تجعلنا نقوم بهذا البحث الذي يتناول الرفاهية النفسية لدى الطلبة من فئة ذوي الإحتياجات الخاصة وممارسة الألعاب الرياضية عامة والترويحية خاصة في المؤسسة الجامعية والذي هو موضوع يكتسي أهمية بالغة ويدفعنا لايجاد أنجع الطرق والوسائل التي تتماشى مع خصائصهم النفسية والاجتماعية. وهو التساؤل العام:

هل للألعاب الرياضية دور في تحسين الرفاهية النفسية لدى الطلبة من فئة ذوي الإحتياجات الخاصة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى الطلبة من فئة ذوي الإحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى الطلبة من فئة ذوي الإحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الممارسة؟

2. أهمية الدراسة:

يعتبر موضوع الرفاهية النفسية من الموضوعات الهامة التي أثارت اهتمام عديدالباحثين على الساحة العربية والعالمية على حد سواء وتكمن اهمية الدراسة في:

- استثارة اهتمام طلاب الجامعة بغية توفير الرفاهية النفسية في الأوساط الجامعية.

- انتماء هذه الدراسة الى ميدان علم النفس الايجابي والذي يحتاج الى المزيد من الدراسات والابحاث لاكتمال هذا الفرع العام من فروع علم النفس وبالتالي يمكن ان تثري هذه الدراسة المجال النفسي.

3. أهداف الدراسة:

ترمي هذه الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة المعاقين.
- المقارنة بين طلاب الجامعة في مستوى الرفاهية النفسية تبعا لمتغير الجنس.
- المقارنة بين طلاب الجامعة في مستوى الرفاهية النفسية تبعا لمتغير الممارسة.
- معرفة جوانب القوة والضعف في نشر ثقافة الممارسة الرياضية في الأوساط الجامعية.

4. مفاهيم ومصطلحات البحث:

1.4. الألعاب الترويحية:

ويقصد بها تلك الالعاب او الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي. (الخولي، 1996، ص77)

تلك الأنواع من التراويح التي تتضمن برجها العديد من البرامج البدنية والرياضية كما تعد أكثر انواع التراويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطها التي تشمل على الألعاب والرياضات. (العيد بن سميشة، 2019، ص61)

ويعرفها الباحثون اجرائيا بأنها أنشطة رياضية تمارس في وقت الفراغ تهدف إلى تحقيق شيء من الفرح والسرور والمتعة.

2.4. الرفاهية النفسية:

وتعني أحد متغيرات علم النفس الإيجابي والتي تبعث السرور والسعادة بالنفس وتعرف أنها تحقيق الامكانات البشرية وحياة ذات معنى.

التعريف الإجرائي: حالة وجدانية ايجابية 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 والنستقبل المهني ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الاسري والعلاقات الطيبة مع الاصدقاء. يتم قياسها من خلال مقياس ورويك-ادنبره للرفاهية النفسية.

5. الدراسات السابقة:

1.5. دراسة كاشف نايف زايد وآخرون (2022): أثر برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية وتكونت عينة الدراسة من 33 طالبة ممن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية بما في ذلك أعراض الاكتئاب تم تقسيمهم لمجموعتين غير متساويتين، اخضعت التجريبية منها لبرنامج رياضي من النشاط البدني المكثف دون الضابطة منها وكشفت نتائج الدراسة أن هناك تأثيرا معنويا للمتغير المستقل للمجموعة التجريبية دون الضابطة على أعراض الاكتئاب فقط ولم يصل الى مستوى الدلالة بالنسبة للرفاهية النفسية.

2.5. دراسة الرشيد (2018): برنامج ارشادي قائم على تدريبات الايروبكس لمعرفة فعاليته في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة مكونة من (32) من المسنات في الرياض وممن هم مصابات بالاكتئاب وتروحت أعمارهن (60 – 80) سنة واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي على مجموعتين وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاكتئاب لصالح الاتجاه الافضل.

3.5. دراسة بن سميشة العيد (2018): ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة واعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية متمثلة في (827) طلب وطالبة بجامعة ولاية تيارت. وخلصت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية والوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى الطالب الجامعي ولصالح الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

4.5. دراسة الهبدان (2017): الأثار النفسية والصحية لممارسة الرياضة لدى عينة عشوائية بلغت (332) فتاة من منطقة الرياض وتبين من نتائج الدراسة أن 80% من الفتيات كانت ممارستهن للرياضة لها آثار ايجابية من الناحية النفسية وتقليل الشعور بالخجل السلبي والاكتئاب وازالة مشاعر الشعور بالعزلة والاحباط، كما أن ممارسة الرياضة ساهمت في زيادة الثقة بالنفس وتحسن الصحة البدنية لدى عينة الدراسة.

5.5. دراسة حسنين (2011): لتقصي تأثير برنامج ترويحي رياضي على مستوى الاكتئاب النفسي لدى الأطفال المعاقين حركيا (9-12) سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام الأنشطة الترويحية العلاجية على مستوى الاكتئاب النفسي لدى عينة من الأطفال المعاقين حركيا ممن تراوحت أعمارهم من (09-12) سنة بلغت (30) وتوصلت الدراسة إلى تأثير البرنامج الترويحي الرياضي في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

6.5. دراسة كاترين دودقن (2016): وهدفت الى فحص العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحة والرفاهسة النفسية وطبقت الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوسة في مدارس ولاية بنسلقانيا بالولايات المتحدة الامريكية والبالغة (15) طالبا وطالبة ولأغراض الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية لدى الطلبة كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهة النفسية لدى الطلبة تعزى الى جنس الطالب.

7.5. دراسة يونس (2019): إلى التعرف على تأثير ممارسة الرياضة الترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالجزائر حيث تكونت عينة الدراسة من (135) طالبا تم اختيارهم عشوائيا 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 المممارسين وغير الممارسين ولصالح الطلاب الممارسين.

8.5. دراسة أمسية الجندي (2009): والتي هدفت الى التعرف على مستوى تأثير ممارسة الطلبة للأنشطة التروحية في السعادة النفسية للطلبة، طبقت الدراسة على عينة من طلبة مدارس الاسكندرية مكونة من (555) طالبا وطالبة وطبقت الباحثة فيها 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. كما اظهرت فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في مصادر الشعور بالسعادة النفسية لصالح الاناث.

6. الإجراءات المنهجية:

1.6. المنهج المتبع في الدراسة: تناسبا مع مشكلة البحث وأهدافه استخدم الباحثوم المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كميا وكيفيا.

2.6. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع البحث في دراستنا الحالية في الطلبة المعاقين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي خلال الموسم الجامعي: 2023/2022، والذين يبلغ عددهم 32 طالب وطالبة الذين اختيروا بطريقة المسح الشامل.

عينة الدراسة: قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة المسح الشامل لمجتمع الدراسة لعينة قوامها 32 طالب وطالبة باختلاف تخصصاتهم بالجامعة ويوضح الجدول التالي أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة:

جدول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات	الجنس		الممارسة			
	ذكور	اناث	ممارسين		غير ممارسين	
			ذ	إ	ذ	إ
العدد	12	20	10	08	02	12
النسبة المئوية	37.5	62.5	55.55	44.46	14.28	85.72

3.6. أدوات الدراسة: تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة (عطاء الله أحمد، 2006، ص75) وبالنظر لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته وبالاعتماد على نوع المعلومات والبيانات التي نريد جمعها، وبعد القيام بالمسح المرجعي للبحوث والمصادر والدراسات السابقة المختلفة والتشاور مع الأساتذة والمختصين في هذا المجال، قام الباحثون باستخدام مقياس الرفاهية النفسية المؤشر العالمي للارتياح الذي صممه "كومينس" (الرضا عن مجالات الحياة) ترجمة وتعديل "تيلوين حبيب" (2009) وهو مقياس يقيس رضا الفرد عن مجالات الحياة (المستوى المعيشي، الأمن، الصحة، الانجازات، العلاقات مع الآخرين، الانتماء الى المجتمع الذي يعيش فيه، الرضا حول المستقبل والحياة الروحية) ويتكون من تسع فقرات تتم الاجابة عنها وفق سلم من 0 (غير راض إطلاقا) إلى 10 وتعني (راض بشدة) (مائة فالمائة) بحيث تتراوح درجة المجيب من بين (0-90) نقطة.

4.6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

الصدق:

صدق المحكمين: قام الباحثون بعرض استمارة استبيان الرفاهية النفسية على مجموعة من الخبراء والأساتذة في مختلف المجالات (علم النفس، علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية) وذلك لإبداء الرأي حول محاور الاستبيان التي تتناسب واستعدادات واحتياجات أفراد عينة الدراسة وكذا حول علاقة الفقرة بالمحور وسهولة الفقرات وتناسبها مع العينة المدروسة والوضوح من حيث الصياغة اللغوية وحذف أي فقرة غير مناسبة وتعديل ما يرونه مناسبا من أجل إثراء هذه الدراسة من جهة وإيجاد الأسلوب الواضح والأقرب إلة مدارك العينة من جهة أخرى حيث اتفق الخبراء على مناسبة هذا الاستبيان لقياس ما وضع من أجله ومناسبته لعينة الدراسة.

الثبات والصدق عن طريق ألفا كرونباخ:

تم إعادة حساب ثبات استبيان الرفاهية النفسية المطبق في دراستنا للتأكد من سلامته وملائمته لموضوع الدراسة وذلك باستعمال معادلة "ألفا كرونباخ" للتأكد من ثباته، كما قمنا بالتحقق من الصدق الذاتي للاستبيان عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يوضح حساب الثبات والصدق لاستبيان الرفاهية النفسية

أبعاد استبيان الرفاهية النفسية	عدد العبارات	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للاستبيان	الصدق الذاتي
التقدير الايجابي الذاتي	05	0.932	0.96
العلاقات الاجتماعية	05	0.915	0.95
الصحة البدنية	05	0.946	0.97
السعادة النفسية	05	0.935	0.96
الدرجة الكلية للاستبيان	20	0.932	0.96

يظهر الجدول رقم (02) أعلاه أن قيمة معامل "ألفا كرونباخ" لمحاور استبيان الرفاهية النفسية كانت كلها أكبر من 0.915 وهي معاملات ثبات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني إمكانية ثبات النتائج المتحصل عليها باستخدام هذا الاستبيان، كما يتبين من الجدول أعلاه أن معامل الصدق الذاتي لمحاور استبيان الرفاهية النفسية كانت كلها أكبر من 0.95 وهي قيم مرتفعة تدل على صدق محاور الاستبيان وبالتالي صلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية. وبناء على النتائج المتحصل عليها في حساب كل من الصدق والثبات يمكن اعتبار استبيان الرفاهية النفسية بأنه يتميز بصدق وثباتٍ عاليان وبالتالي يمكن استعماله في الدراسة.

الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

تم التأكد من ثبات استبيان الرفاهية النفسية بطريقة التجزئة النصفية لعباراته حيث قمنا بحساب معامل الارتباط بين جزئي الاستبيان (العبارات الفردية والعبارات الزوجية) لإيجاد معامل الثبات النصفي ثم تصحيح المعامل بمعادلة "سبيرمان براون" والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (03) يوضح حساب الثبات لاستبيان الرفاهية النفسية باستخدام التجزئة النصفية

	عدد العبارات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الارتباط سبيرمان براون
استبيان الرفاهية النفسية	20	10 عبارات	0.921	0.951
		10 عبارات	0.932	

من خلال الجدول (01) نلاحظ أن قِيم معامل الثبات النصفي لاستبيان الرفاهية النفسية كان 0.921 بالنسبة للعبارات الإيجابية و0.932 بالنسبة للعبارات السلبية وهي قِيم عالية تظهر مدى ثبات نصفي الاستبيان، وبعد تصحيح المعامل بمعادلة "سبيرمان براون" أصبحت درجة ثباته 0.951 وهي درجة ثبات عالية تعني تمتع الاستبيان بمستوىً عالٍ من الثبات.

7. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.7. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعاقين الممارسين تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (04): يوضح مقارنة للنتائج المفصلة بين الذكور والاناث الممارسين للألعاب الترويحية

ابعاد الاستبيان	الممارسين ذكور		الممارسين إناث		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	sig	الدلالة الاحصائية
	م	ع	م	ع					
التقدير الايجابي الذاتي	27.38	6.50	24.12	7.10	2.12	4.19	16	0.0001	دالة عند 0.05
العلاقات الاجتماعية	33.40	6.20	27.50	7.22					
الصحة البدنية	34.20	6.10	27.50	7.35					
الصحة النفسية	29.44	7.20	23.33	7.40					
الدرجة الكلية للاستبيان	31.10	6.50	25.61	7.26					

من خلال الجدول رقم (04) أعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للمارسين الذكور أعلى منه لدى الممارسين الإناث في جميع محاور الاستبيان في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.19 وذلك عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة $\alpha=0.05$ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والمقدرة 2.12 كما ان القيمة الاحتمالية (SIG) بلغت قيمتها 0.0001 وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة الممارسين الذكور والممارسين الإناث تعزى لصالح الممارسين الذكور، وتعزو هاته النتائج الى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحيةالتي تعتبر عاملا رئيسيا في اكتساب التقدير الايجابي الذاتي لما توفره هاته الانشطة المتنوعة من تقدير للفرد لذاته من خلال ما يقوم به أثناء مزاولتها واثراء لثقافة الطالب وفكره كما تعمل هاته الألعاب الترويحية على احياء وتجديد العلاقات الاجتماعية في ما بين الطلبة وتعمل على زيادة التفاعل الاجتماعي أثناء مزاولة هاته الانشطة ما يبعث في النفس الفرح والسرور والرغبة في الممارسة. ولما تميز به الذكور عن الاناث في الممارسة قد يرجع ذلك إلى نقص الوعي بمدى أهمية الألعاب الترويحية لدى عديد الطالبات وهو ما لمسناه أثناء إجراء هاته الدراسة وتمسكهن بالدراسة دون سواها مرجعين تحسن الرفاهية النفسية راجع إلى أمور اخرى دون الألعاب الترويحية. كما يزعم البعض الاخر أن هاته الألعاب والانشطة الترويحية خاصة بالذكور دون سواهم الشيء الذي صعب من عملية الممارسة والتي قد تستغرق فترة أطول لتغيير الذهنيات وتقريب وجهات النظر والتعريف بمدى أهمية هاته الانشطة في حياة الطلبة الجامعيين.

حيث تتعارض نتائجنا مع ما توصلت إليه دراسة أمسية الجندي (2009) التي اظهرت فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في مصادر الشعور بالسعادة النفسية لصالح الاناث.

كما تعارضت مع دراسة الهدبان (2017) التي خلصت إلى أن 80 % من الفتيات كانت ممارستهن للرياضة لها آثار ايجابية من الناحية النفسية وتقليل الشعور بالخجل السلبي والاكتئاب وازالة مشاعر الشعور بالعزلة والاحباط، كما أن ممارسة الرياضة ساهمت في زيادة الثقة بالنفس وتحسن الصحة البدنية لدى عينة الدراسة.

في حين أظهرت نتائج دراسة كاترين دودقن (2016) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة تعزى الى جنس الطالب. وقد يكون السبب في ذلك الى مجتمع الدراسة التي أجريت فيه الدراسة الذي يفتقر لبعض الخصائص المجتمعية كالمحافظة والوازع الديني لدى البعض.

2.7. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعاقين تعزى لمتغير الممارسة.

جدول رقم (05): يوضح مقارنة للنتائج المفصلة بين الممارسين وغير الممارسين للألعاب الترويحية

ابعاد الاستبيان	الممارسين		غير الممارسين		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	Sig	الدلالة الاحصائية
	م	ع	م	ع					
التقدير الايجابي الذاتي	26.53	6.80	23.30	7.12	2.04	4.89	30	0.0001	دالة عند 0.05
العلاقات الاجتماعية	32.10	6.33	28.12	7.40					
الصحة البدنية	33.20	6.22	28.32	7.15					
الصحة النفسية	28.30	7.12	24.23	7.33					
الدرجة الكلية للاستبيان	30.03	6.61	25.99	7.25					

من خلال الجدول رقم (05) أعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للطلبة المعاقين الممارسين أعلى منه لدى الطلبة غير الممارسين في جميع أبعاد محاور الاستبيان، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.89 وذلك عند درجة حرية 30 ومستوى دلالة $\alpha=0.05$ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والمقدرة 2.04 كما ان القيمة الاحتمالية (SIG) بلغت قيمتها 0.0001 وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة الممارسين وغير الممارسين تعزى لصالح الممارسين.

وتعزو هذه النتائج في الأثر الايجابي الى الألعاب الترويحية على زيادة الرفاهية النفسية الى طبيعة هاته الألعاب والانشطة الترويحية التي تم تصميمها لتثير أجواء من البهجة والسرور ممهدة الطريق لبناء العلاقات الاجتماعية في صفوف الطلبة وبالتالي فإنها على الأرجح أسهمت في كسر حاجز العزلة الذي يحيط عادة بالطلبة وفي ذات الوقت نجحت في اثارة أجواء ايجابية ومساهمة ايضا في زيادة التقدير الايجابي الذاتي لديهم محققين بذلك قدرا معتبرا من السعادة النفسية وتترافق مع معدلات عالية من التفاعل الاجتماع الايجابي كان لها أثر في تقليل حدة الأعراض الاكتئابية لدى المشاركات اللاتي خضعن للبرنامج.

فالألعاب والأنشطة 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 الانجاز 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 تعتبر إحدى الوسائل التربوية الفاعلة في بناء شخصية الطالب تهدف الى مساعدة الفرد في الوصول الى خبرات ترويحية يتم ممارستها في أوقات الفراغ لتجديد طاقاتهم النفسية والبدنية والعقلية. ذاك ما تؤكده فلسفة "ماسلو" التي تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية كالحاجة الى الأمن والسلامة واشباع الحاجة الى الانتماء وتحقيق الذات واثباتها واصلا بذالك الطالب الى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ومما لا شك فيه أن الأنشطة الرياضية الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من كاترين دودقن (2016) ودراسة حسنين (2011) وكذا أمسية الجندي (2009) ويونس (2011) وبن سميشة (2018) وذلك من حيث التأثيرات الإيجابية لممارسة الأنشطة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى الطلاب في الجوانب الاجتماعية والنفسية والجسمية الراجعة كلها الى الضغوط النفسية المتنوعة الأسباب.

خاتمة:

يشهد الوقت الحالي اهتماما كبيرا وبالغا بالأنشطة الرياضي الترويحي على حد سواء و في جميع بقاع العالم ولم تعد تقتصر على فئة دون أخرى بل أصبحت ممارستها من طرف الجميع وعبر برامج متعددة ومتنوعة ومختلفة المسميات، ومن أسرار دخول الترويح الرياضي في حياة الفرد هو توافقه مع طبيعة النفس البشرية السوية لتلبية بعض خاجاتها وتحقيق سلامتها النفسية والبدنية وهو إحدى الوسائل التربوية الفاعلة في بناء شخصة الفرد وسلامتها النفسية والعقلية والبدنية والادتماعية ويتم المشاركة بها وفقا لرغبة الفرد نفسه لغرض الترويح عن النفس والشعور بالبهجة والسرور والإقبال على الحياة وتحقيق الرفاهية النفسية.

ومن خلال استعراض نتائج الدراسة المتعلقة بمعرفة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في تحسين الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعاقين تبين أنه توجد فروق في الوعي بهاته الأنشطة وممارستها باختلاف الجنس بين الذكور والاناث. كما تبين أيضا أنه توجد فروق في الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعاقين تعزى لمتغير الممارسة.

ويمكن اعتبار هذه الدراسة من الدراسات الحديثة التي تكتسي اهمية خاصة باعتبارها ترتبط بمستوى إدراك الطلبة المعاقين بالجامعة لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة في تحسين الرفاهية النفسية لديهم كما تضيف إلى ذلك توصيفا للمشكلات استنادا للبيانات التي تم جمعها وملاحظتها كما تقترح حلولا حسب ما أظهرته النتائج لإفادة الطلبة. كما تكمن اهميتها في الاستفادة بما تسفر عنه النتائج في المجال التربوي والتعليمي والرياضي والاجتماعي والنفسي من خلال توجيه القائمين على العملية التربوية والتعليمية وشؤون الحياة الطلابية بالجامعات نحو العمل على تنمية مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب ووضعها ضمن البرامج التعليمية وتنظيم برامج ترويحية وترفيهية متنوعة للطلبة سواءا بالجامعات أو بالإقامات الجامعية لمساعدتهم على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية والشعور بالبهجة والسعادة في حياتهم ما يؤثر ايجابا بحياتهم العلمية والعملية.

قائمة المراجع:

1. أحمد عماد الدين يونس، (2019)، تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة باتنة، 20(01).

2. الحماحمي أحمد، عبد العزيز عايدة، (2004)، الترويح الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط2، القاهرة.

3. الجندي أمسية السيد، (2009) مصادر الشعور بالسعادة وعلاقته بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، جامعة الاسكندرية. القاهرة.

4. بن سميشة العيد، (2018)، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 04، العدد 11.

5. صياد الحاج، (2018) فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن. أطروحة دكتوراه تخصص رياضة وصحة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم. الجزائر.

6. محمد كمال مصطفى السمنودي، ومحمد إبراهيم السعيد الذهبي، وفتوح رضا أبو الفتوح محمد، (2014)، دور الأنشطة الترويحية في تحقيق التمكين الإجتماعي لدى متحدي الإعاقة بالجامعة، مجلة كلية التربية الرياضية، 23(01).

7. Christina Bjørk Petersen, Maj Bekker-Jeppesen, Mette Aadahl, Cathrine Juel Lau, (2021), Participation in recreational activities varies with socioeconomic position. It is associated with self-rated health and well-being, Preventive Medicine Reports, Volume 24.