

دور السباحة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية للمرأة العاملة

د/ سهام إبراهيم سيد أحمد الفقى (**)

مقدمة ومشكلة البحث :

تمثل المرأة العنصر الهام والفعال في المجتمعات كونها الجزء الاخر الذي يكمل المجتمع، ولا شك أن المجتمعات غير المتطورة تحاول منع تمكين المرأة أو السماح لها بالتواجد والتفاعل في المحافل والمواقع الهامة، فالحرية والمساواة للمرأة عنصران يضمنان كافة الحقوق والواجبات بطريقة عادلة لها، حيث يعد تمكين المرأة أحد القضايا التي احتلت مكانه هامه علي قائمة أولويات العديد من الدول، فهناك تحديات كثيرة أثرت سلبا علي قدره المشاركة الفعالة للمرأة في مجتمعاتنا العربية.

وتقوم المرأة كبقية أفراد المجتمع بأدوار عديدة ومتنوعة وتسهم بشكل كبير ومباشر في تنمية المجتمع والاقتصاد الوطني، ومن هنا تشعر المرأة بأنها في وضع وسط، بين مفهوم ربه المنزل وبين مفهوم المرأة العاملة (١٠:١١)

وتعدد دور المرأة فلم يعد مقتصر علي ما تقوم به كأم وربها منزل فقط. واصبحت المرأة لها دور فعالا جدا في المجتمع ولذلك اصبحت الدولة تهتم اهتماما كبيرا بقضايا المرأة من جانب كبير من الحكومات والمنظمات الدولية نظرا لدور المرأة الفعال في عمليات التنمية في المجتمع (١٧:٢٢) (٣٦:١٢)

كما أن واجبها كربة منزل فرض عليها العديد من المهام المنزلية، فارتبطت سيكولوجية تنشئتها الاسرية بما ستؤول إليها وظيفتها الطبيعية في الحياة، من ممارسه رساله الامومة في الحياة، وما يلحها من ادب الزوجية، ورعايه الأبناء و، وحسن إدارة المنزل. (٤١)

كما أن للمرأة العاملة خصائص معينة تختلف عن غيرها من حيث معاناتها من صعوبة الحياة وضغوطها وكذلك بين العمل المنزلي وبين ضغوط عملها فتعدد الأدوار التي تقوم بها المرأة تجعلها تشعر بالكثير من الضغوط حيث كثرة عدد ساعات العمل والضغوط الاسرية وفقدان العلاقات الاجتماعية ومشكلات صحية ونفسية وعدم إحساسها بالأمان (١٩:٢٥).

لذلك حتي يتم التخلص من هذه الضغوط والصعوبات كان يتطلب من الفرد إيجاد الوسائل التي ترفه فيها عن نفسها والاستمتاع بالحياة والتطلع لأسلوب حياة أفضل.

(**) مدرس بقسم الإدارة والترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

وتعد الرفاهية النفسية أحد مؤشرات الرضا عن الحياة ويعتبرها البعض مرادفاً للسعادة والتي تتمثل في تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والايجابية والقدرة علي متابعة الأهداف والقدرة علي إقامة علاقات مع الاخرين (٤٢).

بالإضافة الى ان الرفاهية النفسية هي الغاية المنشودة التي ينبغي الانسان إلي الوصول إليها ويستطيع الفرد تحقيقها من خلال استغلال كافة الفرص البيئية وتغلبه علي ما يواجهه من معوقات بما يحقق له التقدم والاستقرار النفسي والشخصي (١:٢٢١، ٢٢٠).

ويتحقق ذلك من خلال ممارسه الأنشطة الترويحية بوجه عام والسباحة الترويحية بشكل خاص حيث ان ممارسه المرأة العاملة لهذه الأنشطة لها تأثير إيجابي على الحالة البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والتي تساعدها على التخلص من الضغوط النفسية مما يؤدي الى زيادة إنتاجية الفرد من خلال إتاحة الفرصة للجميع لممارسه الأنشطة الترويحية كل حسب ميوله وقدراته (٣٣:٤٥)، (٣٨:١٢).

لذلك لان ممارسه السباحة الترويحية بشكل خاص فرصه ثمينة لتعديل وتطوير السلوك السمات النفسية والشخصية، وهي وسيلة من الوسائل المهمة في التفريغ من الطاقات الزائدة والتعبير عن الذات وبناء الشخصية المتزنة (٣٠:٦٥).

ونجد أن ممارسه النشاط الترويحي يساهم في خفض مستوي القلق والاكتئاب وكذلك تأكيد المفهوم الايجابي للذات وتحقيق الرفاهية والسعاه النفسية (١٣:١١).

كما ان السباحة الترويحية تعد من مناشط الترويح البدني والرياضي الذي يستخدم الوسط المائي كما انه يجلب السرور والسعادة إلى نفوس الممارسين مما يؤدي تحقيق التوازن النفسي لهم. (٢٧:٢٩)

وتعد السباحة الترويحية التي تمارس في الوسط المائي من الانشطة التي لها الاثر الاكبر في استعادة نشاط وحيوية الفرد حيث تتميز السباحة الترويحية بالاسترخاء مما يساعد المرأة في التخلص من المتاعب والهموم وتعتبر من امتع الانشطة الحرة التي لا يلتزم بها الفرد بالقوانين ويترك لة حرية الممارسة في الوقت الحر الذي يحدده بغرض الاستمتاع وبعيدا عن المنافسة (٦:١٢)، (٢٤:٣١)

ومن خلال اطلاع الباحثة على دراسة حمود الغنري (٢٠١٧) انه يوجد تشابه بين مفهومي الرفاهية النفسية والترويح بصفة عامة من حيث الاهداف المنشدة، فالرفاهية والترويح واللعب كلها يدور حول ادخال البهجة والسعادة على النفس والبدن من خلال ممارسة النشاط بعيدا عن انشغال الفرد في حياة العملية، ولذلك ان ممارسة السباحة الترويحية تساعد على تنمية

قدرات الفرد سواء كانت جسمية او نفسية او عقلية او اجتماعية وهذا ما يحققة الفرد من خلال ممارسة لهذا النشاط يعد بمثابة الرفاهية النفسية وسعادة ذاتية، وبالتالي ان ممارسة الفرد للسباحة الترويحية يساعد على اكتساب الثقة بنفسه وتنمية العلاقات الاجتماعية مع الاخرين (١٨٦:٨) كما أكد "أسامة راتب" (٢٠٠٤) ان المرأة العاملة يزداد احتياجها الى ممارسة برامج السباحة الترويحية لانها تؤدي الى الاستمتاع بالحياة والقيام بمتطلبات الحياة اليومية بجهد اقل ومساعدة السباحة الترويحية على رفع الكفاءة الوظيفية لاعضاء الجسم المختلفة (٨٠:٢) ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة علي عينة من السيدات العاملات التي يمارسون السباحة الترويحية فى بعض النوادي والسؤال هو: هل السباحة الترويحية تحقق لكي الرفاهية النفسية؟

ومن هنا تؤكد الباحثة على ضرورة ان تحاول المرأة الاستمتاع بكل ما يوجد من حولها من مؤثرات ايجابية ومنها ممارسة السباحة الترويحية التي تحقق لها الرفاهية النفسية وذلك بعد إطلاع الباحثة علي الدراسات المرجعية للرفاهية النفسية والسباحة الترويحية مثل دراسة سارة سليمان السويلم (٢٠١٩) (١٢)، فتون خرنوب (٢٠١٦) (٢٠)، سميرة شند، حنان سلومة، حسام هيبه (٢٠١٣) (١٤)، ماجدة محمد العدينى (٢٠١٨) (٢٢)، ايمان مصطفى (٢٠١٤) (٥)، Ryff, C ; (37) (1999), Magee , W., Kling , (2008) (٤٠), Singer , B (2008) (٤٠) ودراسة نادية محمد شوشة (٢٠٠٩) (٣٥) دراسة عمران عبد القادر ملحم (٢٠١٨) (١٨) وفي حدود علم الباحثة وجدت انه لم يتطرق احد الباحثين الي معرفة دور السباحة الترويحية بالرفاهية النفسية للمرأة العاملة، وهذا مما دعي الباحثة الى اجراء البحث الحالي لمعرفة دور السباحة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية للمرأة العاملة.

أهمية البحث والحاجة اليه:

الاهمية العلمية:

- ١- يهتم البحث بدراسة دور السباحة الترويحية فى تحقيق الرفاهية النفسية للمرأة العاملة نظرا لندرة الابحاث العربية التي تناولت متغيرات البحث الحالي في حدود علم الباحثة
- ٢- يتماشى البحث مع رؤية مصر (٢٠٣٠) والتي تؤكد على ضرورة الارتقاء بجودة حياة المواطن المصري والتي تتضمن المرأة وخاصة المرأة العاملة وتحسين نواحي الحياة والتي اكدت على ترسيخ مبادي العدالة ودورها الهام فى المجتمع وحقوقها.

الاهمية التطبيقية:

١- يسهم البحث في لفت نظرالقائمين على المؤسسات التي تقدم الخدمات الترويحية للمرأة بضرورة توفير بيئة مناسبة يتم فيها ممارسة هذه الانشطة الترويحية المائية لتحقيق الرفاهية النفسية لها.

٢- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في توجيه اهتمام المسؤولين والقائمين على المؤسسات الى ضرورة تطوير مستوي الخدمات الترويحية المائية المقدمة للمرأة وذلك لمساعدتها في تحقيق الرفاهية النفسية مما يسهم في بناء مجتمع ايجابي منعم بالحيوية والنشاط

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الى التعرف على دور السباحة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية للمرأة العاملة

تساؤلات الدراسة :

تحاول الباحثة من خلال هذا البحث الإجابة على التساؤلات الآتية :

- ١- هل السباحة الترويحية تحقق تقبل الذات للمرأة العاملة؟
- ٢- هل السباحة الترويحية تحقق الهدف من الحياة للمرأة العاملة؟
- ٣- هل السباحة الترويحية تحقق التطور الشخصي للمرأة العاملة؟
- ٤- هل السباحة الترويحية تحقق العلاقات الايجابية بالآخرين للمرأة العاملة؟

مصطلحات الدراسة :

- السباحة الترويحية :

هي احد الانشطة الترويحية التي تؤثر في تكوين الشخصية المتكاملة ويمكن ممارستها لجميع الاعمار وفيها لا يلتزم الفرد اتباع قواعد خاصة وطريقة معينة للسباحة ومن اهدافها استثمار وقت الفراغ في نشاط محبب الى النفس (٩:١٨)

هي عبارة عن مجموعة من الانشطة الترويحية المتنوعة التي تمارس في وقت الفراغ داخل الوسط المائي بغرض تحقيق السعادة بعيدا عن المنافسة "تعريف اجرائي"

- الرفاهية النفسية:

هي حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية(١:٥٨)

- المرأة العاملة:

هي المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في ادائها اهمتين رئيسيتين في حياتها فالاولى دور ربة البيت داخل اسرتها والثانية الخروج الى العمل لتغطية حاجات الاسرة (٥٦:٣١)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع الدراسة جميع السيدات العاملات والمتربدين على هذه الاندية والممارسين للسباحة الترويحية والذي يتمثل في :

- (نادي طنطا الرياضي، نادي ماتركس، نادي اسبورتج كاسل، نادي سيتي كيلب، نادي ايزي اسبورت العبد)

وقد قامت الباحثة بتحديد الأنديّة الرياضية لما يتوافر بها من الشروط التالية :

١- الأنديّة ذات الإمكانيات الكبيرة.

٢- الأنديّة ذات الأنشطة المتعددة.

٣- يوجد عدد كبير فيها من الاعضاء.

وهذه الاندية هي (نادي طنطا - نادي اسبورتج كاسل - نادي سيتي كيلب - نادي ماتركس - نادي ايزي اسبورت العابد) وكل هذه الاندية في محافظة الغربية.

عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية وعددهم (٦٠) امرأة، بواقع عدد (١٥) من نادي طنطا، عدد (١٢) من نادي سيتي كيلب، وعدد (٩) من نادي اسبورتج كاسل وعدد (١٤) من نادي ايزي سبورت العبد وعدد (١٠) من نادي ماتركس لتطبيق الدراسة الأساسية، كما تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية وعددها (١٥) امرأة شروط الاختيار العينة:

١- ان يتراوح اعمارهم من بين (٣٠-٤٥)

٢- ان يكونوا مترددين على هذه الاندية ولهم عضوية

٣- ان يكونوا مستواهم الاجتماعي فوق المتوسط

والجدول رقم (١) يوضح توصيف وتوزيع عينة الدراسة.

جدول (١)
حجم العينة ونسبتها للمجتمع الاصلى

م	العينة	عدد العاملين	النسبة المئوية
١	العينة الأساسية	٦٠	%٤٦
٢	عينة البحث الاستطلاعية	١٥	%١١
٣	عدد المستبعدين	٥	%٣
٤	باقي افراد المجتمع	٥٠	%٣٨
٥	اجمالي افراد المجتمع الاصلى	١٣٠	% ١٠٠

وسائل وأدوات جمع البيانات :

- استمارة استبيان الرفاهية النفسية للسباحة الترويحية للمرأة العاملة من تصميم الباحثة وأتبع الخطوات التالية فى إعدادها :
- ١- قامت الباحثة بالاطلاع على للمراجع العلمية والدراسات المرجعية لتحديد اهم محاور الاستبيان.
 - ٢- تحديد المحاور المبدئية لاستمارة الإستبيان - مرفقى (٢).
 - ٣- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء.
 - ٤- صياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستمارة مرفقى (٤)
 - ٥- عرض مجموعة العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء.
 - ٦- صياغة الصورة النهائية لاستمارة الإستبيان - مرفقى (٥).

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور استمارة استبيان الرفاهية النفسية للسباحة الترويحية للمرأة العاملة ن = ٩

المحور	البيان	مناسب		غير مناسب		الوزن النسبى	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
الأول	تقبل الذات	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
الثانى	الهدف من الحياة	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
الثالث	التطور الشخصى	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
الرابع	العلاقات الايجابية بالآخرين	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠

ثم قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات لكل محور حيث بلغ عدد عبارات الاستبيان في صورته الاولية (٤٣) عبارة - مرفق رقم (١) تم عرضها تم عرضها علي الخبراء لابداء الراي فيها بالحذف او الاضافة

جدول (٣)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لاستبيان الأنشطة الترويحية = ٩

المحور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
الأول	١٢	-	-	١٢
الثاني	٩	١	١٧	٨
الثالث	١٠	١	٢٣	٩
الرابع	١٢	١	٣٣	١١
الإجمالي	٤٣	٣	-	٤٠

يوضح الجدول رقم (٣) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (٣) عبارة وبذلك يصبح العدد النهائي الإجمالي للاستبيان (٤٠) عبارة.

تصحيح الاستبيان:

يتم الاجابة على الاستبيان من خلال ثلاثة اختيارات (نعم - الى حد ما - لا) وتأخذ الدرجات (١-٢-٣) على الترتيب وذلك للعبارات الايجابية، اما العبارات السلبية وهي ارقام (٤-١٢-٢٠-٣٧-٢٥) فتمثل عكس ذلك هذا التدرج والدرجة الكلية للاستبيان تتراوح بين (١٢٠-٤٠) المعاملات العلمية لاستمارة الإستبيان الرفاهية النفسية للسباحة الترويحية للمرأة العاملة:

١- صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الإستبيان الخاصة الرفاهية النفسية للسباحة الترويحية للمرأة العاملة :

جدول (٤)

الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور استبيان الرفاهية النفسية للمرأة العاملة ن=١٥

م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع الكلي	م	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع الكلي	العبارة مع المحور	م
			٢٨	*.٠٥٤٩	*.٠٦٢٨	١٤	تقبل الذات	
١	*.٠٥٨٦	*.٠٥٤٠	٢٩	*.٠٦١٣	*.٠٦٢٤	١٥		
٢	*.٠٦٥٨	*.٠٥٠٧	العلاقات الايجابية مع الاخرين	*.٠٦٠٧	*.٠٦٤٦	١٦		
٣	*.٠٨٤٢	*.٠٨٤٨	٣٠	*.٠٥٣٠	٠.٠٠٠٦١٤	١٧		
٤	*.٠٦٣٣	*.٠٥٣٦	٣١	*.٠٥٤٧	*.٠٨٩٣	١٨		
٥	*.٠٦٦٩	*.٠٦١٦	٣٢	*.٠٥٧١	*.٠٥٤٤	١٩		

تابع جدول (٤)
الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور استبيان
الرفاهية النفسية للمرأة العاملة ن=١٥

العبارة مع المجموع الكلي	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع الكلي	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع الكلي	العبارة مع المحور	م
*٠.٦١٩	*٠.٥٥٢	٣٣	*٠.٦٣٦	*٠.٦٠٣	٢٠	*٠.٦١٤	*٠.٦٦٥	٦
*٠.٥٣٤	*٠.٦٤٠	٣٤		التطور الشخصي		*٠.٦٨٠	*٠.٧١٢	٧
*٠.٥١٣	*٠.٥٣٩	٣٥	*٠.٦١٣	*٠.٥٣٢	٢١	*٠.٦٦٨	*٠.٧٥٢	٨
*٠.٧٨٣	*٠.٥٩٥	٣٦	*٠.٥٨٤	*٠.٦٠٨	٢٢	*٠.٧٨٢	*٠.٨٣٨	٩
*٠.٧٨١	*٠.٧١٢	٣٧	*٠.٧٠٠	*٠.٨٢٤	٢٣	*٠.٨٢١	*٠.٧٠٣	١٠
*٠.٥٧٢	*٠.٥٣٣	٣٨	*٠.٧٩٤	*٠.٧٠٤	٢٤	*٠.٦٧٩	*٠.٦٤٨	١١
*٠.٦٣٣	*٠.٥٢٨	٣٩	*٠.٥٨٦	*٠.٥٣٤	٢٥	*٠.٧٣٢	*٠.٥٣١	١٢
*٠.٥٩٢	*٠.٦٤٩	٤٠	*٠.٥١٧	*٠.٥٩٤	٢٦		الهدف من الحياة	
			*٠.٦٥٤	*٠.٦٥٥	٢٧	*٠.٦٥١	*٠.٦٢٣	١٣

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور حيث تراوحت معامل الارتباط بين العبارة ومحورها بنسبة (٠.٨٩٣) كأكبر قيمة، وبنسبة (٠.٥٢٨) كأصغر قيمة وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحاور ما بين (٠.٨٤٨)، كأكبر قيمة، (٠.٥٠٧) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧، مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمحاور استبيان الرفاهية النفسية للمرأة العاملة

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي لاستبيان الرفاهية النفسية للمرأة العاملة ن = ١٥

معامل الارتباط	محاور الاستبيان	م
*٠.٨٣٧	تقبل الذات	١
*٠.٦٩٤	الهدف من الحياة	٢
*٠.٨٢٥	التطور الشخصي	٣
*٠.٧٤٤	العلاقات الايجابية مع الاخرين	٤

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمحاور استبيان الرفاهية النفسية للمرأة العاملة، حيث تراوح معامل ارتباط المحور مع الاستبيان ككل (٠.٨٤٢) كأكبر قيمة، كأصغر قيمة، (٠.٦٩٨) بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

- حساب معامل الثبات لاستمارة الاستبيان الخاصة بالرفاهية النفسية للسباحة الترويحية للمرأة العاملة :

حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ :

قامت الباحثة بإيجاد الثبات من خلال معامل الفا لكرونباخ لعبارات محاور استبيان الرفاهية النفسية للمرأة العاملة، وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

معامل الفا لكرونباخ لمحاور استبيان الرفاهية النفسية للمرأة العاملة ن=١٥

م	المحاور	معامل الفا لكرونباخ	
		لعبارات المحاور	لمحاور الاستبيان
١.	تقبل الذات	٠.٨٤٦	٠.٨١١
٢.	الهدف من الحياة	٠.٧٩٠	
٣.	التطور الشخصي	٠.٧٨٨	
٤.	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٨٠٩	

يتضح من جدول (٦) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لمفردات محاور استبيان الرفاهية النفسية للمرأة العاملة، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للمفردات ما بين (٠.٧٨٨) إلي (٠.٨٤٦) ومعامل الفا لكرونباخ للاستبيان بلغ (٠.٨١١) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء استبيان الرفاهية النفسية للمرأة العاملة، وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه المحاور من الممكن أن يؤثر سلباً في بناء الاستبيان.

الدراسات الإستطلاعية :

أولاً : الدراسة الإستطلاعية الاولى لإستمارة الإستبيان الرفاهية النفسية للسباحة الترويحية للمرأة العاملة:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مجموعة قوامها (١٥) امرأة ممثلة لمجتمع البحث وهي نفس العينة التي استخدمت لحساب المعاملات العلمية، جدول رقم (٥)،

وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٨/١٠م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٨/١٨م.

وكان الهدف من هذه الدراسة الإستطلاعية هو :

- التعرف على مدى فهم عينة البحث للعبارات التي تتضمنها إستمارة الإستبيان.
 - التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافئها.
- الدراسة الاساسية :

- تطبيق استمارة الخاصة بالرفاهية النفسية للسباحة الترويحية للمرأة العاملة:

بعد التأكد من كافة الشروط العلمية والإدارية لإستمارة الإستبيان الخاصة بالرفاهية النفسية للسباحة الترويحية للمرأة العاملة قامت الباحثة بتطبيقها على عينة قوامها (٦٠) امرأة ممثلة لمجتمع البحث، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/٤ حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/١٨.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك باستخدام البرنامج

الإحصائي SPSS لإجراء المعالجات الاحصائية وهي :

- معامل الارتباط.
- معامل الصدق (صدق الاتساق الداخلي).
- معامل الثبات (ألفا كرونباخ).
- النسبة المئوية.
- الوزن النسبي.
- الأهمية النسبية.
- إختبار كاي^٢.

عرض ومناقشة نتائج

أولاً : عرض ومناقشة التساؤل الأول الخاص ب هل السباحة الترويحية تحقق تقبل الذات للمرأة العاملة؟

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور

الأول: تقبل الذات ن=٦٠

الترتيب	كا ^٢	الأهمية النسبية	الوزن التقديري	لا		الى حدما		نعم		عبارة
				%	ت	%	ت	%	ت	
٤	٩٢.٥٠	٩٧.٢٢	١٧٥	-	٠	٨.٣٣	٥	٩١.٦٧	٥٥	١.
٢	١٠٨.٤٠	٩٨.٨٩	١٧٨	-	٠	٣.٣٣	٢	٩٦.٦٧	٥٨	٢.
٥	٨٢.٩٠	٩٦.١١	١٧٣	-	٠	١١.٦٧	٧	٨٨.٣٣	٥٣	٣.

تابع جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) (٢ا) لاستجابات عينه البحث في المحور

الأول: تقبل الذات ن=٦٠

الترتيب	كا	الأهمية النسبية	الوزن التقديري	لا		الى حدما		نعم		عبارة
				%	ت	%	ت	%	ت	
١٢	٩٢.٥٠	٣٦.١١	٦٥	٩١.٦٧	٥٥	٨.٣٣	٥	٠.٠٠	٠	.٤
٨	٧٠.٠٠	٩٤.٤٤	١٧٠	-	٠	١٦.٦٧	١٠	٨٣.٣٣	٥٠	.٥
٦	٧٨.٤٠	٩٥.٥٦	١٧٢	-	٠	١٣.٣٣	٨	٨٦.٦٧	٥٢	.٦
٧	٧٤.١٠	٩٥.٠٠	١٧١	-	٠	١٥.٠٠	٩	٨٥.٠٠	٥١	.٧
١٠	٣٠.٠٠	٨٣.٣٣	١٥٠	١٦.٦٧	١٠	١٦.٦٧	١٠	٦٦.٦٧	٤٠	.٨
٣	٩٧.٦٠	٩٧.٧٨	١٧٦	-	٠	٦.٦٧	٤	٩٣.٣٣	٥٦	.٩
٨	٧٠.٠٠	٩٤.٤٤	١٧٠	-	٠	١٦.٦٧	١٠	٨٣.٣٣	٥٠	.١٠
١	١١٤.١٠	٩٩.٤٤	١٧٩	-	٠	١.٦٧	١	٩٨.٣٣	٥٩	.١١
١١	٤٧.٥٠	٤٤.٤٤	٨٠	٧٥.٠٠	٤٥	١٦.٦٧	١٠	٨.٣٣	٥	.١٢

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٧) أن الاهمية النسبية لاستجابات عينه البحث في المحور الأول : تقبل الذات بلغت جميعها بمستوي مرتفع، حيث احتلت العبارة رقم (١١) بنسبه (٩٩.٤٤%)، وتلتها العبارة رقم (٢) في المرتبة الثانية بنسبه (٩٨.٨٩) واحتلت العبارة (١) والعبارة رقم (٩) المرتبة الثالثة بنسبه قدرها (٩٧.٢٢) وجاءت العبارة (٣) في المرتبة الرابعة بنسبه (٩٦.١١) بينما المرتبة الأخيرة كانت العبارة رقم (٤) بنسبه (٣٦.١١%).

ويؤكد كل من "مسعد عويس (٢٠٠٨) (٣٠)، محمد محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز" (٢٠٠٩) (٢٧) علي أن ممارسه الأنشطة الترويحية المختلفة لها دور حيوي في إشباع الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، والقدرة علي الإنجاز، واحترام الذات، والتقدير من الاخرين وإعلاء الدوافع.

ويشير محمود طلبه (٢٠١٠) (٢٨) إلي أن ممارسه الأنشطة الترويحية المختلفة في وقت الفراغ تؤدي إلي اعتزاز وثقه الفرد بنفسه، فهو يتفاعل مع الاخرين، ويشاركهم ويتبادل معهم الأفكار والآراء وينمي معارفه.

كما يوضح حمود الغنزي (٢٠١٧) (٨) أنه يوجد تشابه بين مفهومي الرفاهيه النفسية والترويح بصفه عامه من حيث الأهداف المنشودة، فالرفاهيه والترويح واللعب كلها مفاهيم تدور حول إدخال البهجة والسعادة علي النفس والبدن من خلال ممارسه النشاط بعيدا عن انشغال الفرد في حياته العملية.

وتري الباحثة أن ممارسه السباحة الترويحية تساعد علي تنمية قدرات المرأة العاملة سواء كانت جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية وهذا ما تحققه المرأة من خلال ممارستها لهذا النشاط حيث أنه يعد رفاهيه نفسيه وسعاده ذاتيه للمرأة، وبالتالي تساعد علي إكتساب الثقة بنفسها وتتمى العلاقات الاجتماعية مع الاخرين.

وبذلك يتحقق التساؤل الأول في ان السباحة الترويحية تحقق تقبل الذات لدي الممارسين من المرأة العاملة.

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة علي التساؤل الثاني هل السباحة الترويحية تحقق الهدف من الحياه للمرأة العاملة؟ وذلك من خلال جدول (٨) :

جدول (٨)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور

الثاني : الهدف من الحياة ن=٦٠

الترتيب	كا	الأهمية النسبية	الوزن التقديري	لا		الي حدما		نعم		عبارة
				%	ت	%	ت	%	ت	
٣	٩٢.٥٠	٩٧.٢٢	١٧٥	-	٠	٨.٣٣	٥	٩١.٦٧	٥٥	١٣
١	٩٧.٦٠	٩٧.٧٨	١٧٦	-	٠	٦.٦٧	٤	٩٣.٣٣	٥٦	١٤
٧	٣٤.٩٠	٨٧.٢٢	١٥٧	٥.٠٠	٣	٢٨.٣٣	١٧	٦٦.٦٧	٤٠	١٥
٥	٥٢.٥٠	٩١.٦٧	١٦٥	-	٠	٢٥.٠٠	١٥	٧٥.٠٠	٤٥	١٦
٦	٤٣.٩٠	٨٩.٤٤	١٦١	٣.٣٣	٢	٢٥.٠٠	١٥	٧١.٦٧	٤٣	١٧
٤	٦٥.١٠	٩٣.٣٣	١٦٨	١.٦٧	١	١٦.٦٧	١٠	٨١.٦٧	٤٩	١٨
٨	٦٨.٤٠	٤٠.٠٠	٧٢	٨٣.٣٣	٥٠	١٣.٣٣	٨	٣.٣٣	٢	١٩
١	٩٧.٦٠	٩٧.٧٨	١٧٦	-	٠	٦.٦٧	٤	٩٣.٣٣	٥٦	٢٠

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٨) الخاص بالنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الثاني: الهدف من الحياة، حيث تراوح الوزن التقديري لجميع عبارات المحور ما بين (٧٢ - ١٧٦)، كما تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٤٠.٠٠% - ٩٧.٧٨%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (٣٤.٩٠ الي ٩٧.٦٠) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٨) أن المرأة العاملة التي تمارس السباحة الترويحية بإنتظام يتمتعون بدرجة عالية من السعاده النفسية كما تساعد علي التفكير السليم ووضع أهداف واضحة في

الحياه، حيث أن قيمه كا ٢ المحسوبه تتراوح ما بين (٣٤.٩٠ الي ٩٧.٦٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

وتذكر عبدالله الدرسي (٢٠٠٧) (١٦)، خيرية السكري، ومحمد بريقع (٢٠٠٠) (٩) علي أن ممارسه الأنشطة الترويحية يعتبر ضمن نسيج انظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وبدأ الاهتمام بها كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد لما لها من دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحه، وكذلك لاسهاماتها في تحقيق السعادة النفسية للإنسان، كما تعد ممارسه الأنشطة الترويحية مدخلا ملائما لحل كثير من المشكلات التي قد تواجه الفرد في الحياة المعاصرة، وعاملا مساهما في عمليات النمو المتكامل المتوازن للشخصية، واستقرار المجتمع، وإثراء الحياة المتوافقة مع متغيرات العصر الحديث.

ويؤكد محمد عرب (٢٠٠٩) (٢٦) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها بدرجة الرضا عن الحياه او بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرر حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، لذا فإن درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبط بجالته النفسية وتكيفه الاجتماعي ومدى اشباعه لدوافعه الأولية والثانوية.

وتضيف دراسة سناء سليمان (٢٠١٠) (١٥)، فهمي علي (٢٠١٠) (٢١)، مايكل ارخايل (٢٠١١) (٢٣) علي أن السعادة النفسية لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الاسمي، كما أن أسبابها تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم، وعلي اختلاف الثقافات المختلفة فإن العناصر الأساسية والمحددة التي تسهم في خلق السعادة تبدو عامه.

مما سبق تري الباحثة أنه من خلال ممارسه المرأة العامله للسباحة الترويحية يزيد لديها الإحساس بقيمتها في الحياه ويعمل علي زيادة معدلات السعادة لديها، كما يزيد من قدرة العقل علي التركيز، ووضع خطط وأهداف واضحة لها في الحياه، حيث أنها من خلال الممارسه تشعر المرأة العامله بالسعادة وبصفاء الذهن والنفس مما يزيد من قدرتها علي العطاء علي المستوي الاسري وعلي المستوي العملي.

وبذلك يتحقق صحه التساؤل الثاني في أن ممارسه السباحة الترويحية تحقق الهدف من الحياة للمرأة العامله.

جدول (٩)
التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الثالث: التطور الشخصي ن=٦٠

الترتيب	كا ^٢	الأهمية النسبية	الوزن التقديري	لا		الى حد ما		نعم		عبارة
				%	ت	%	ت	%	ت	
١	٩٢.٥٠	٩٧.٢٢	١٧٥	-	٠	٨.٣٣	٥	٩١.٦٧	٥٥	٢١.
٢	٨٧.٦٠	٩٦.٦٧	١٧٤	-	٠	١٠.٠٠	٦	٩٠.٠٠	٥٤	٢٢.
٩	٩٧.٦٠	٣٥.٥٦	٦٤	٩٣.٣٣	٥٦	٦.٦٧	٤	٠.٠٠	٠	٢٣.
٣	٧٠.٠٠	٩٤.٤٤	١٧٠	-	٠	١٦.٦٧	١٠	٨٣.٣٣	٥٠	٢٤.
٧	٥٢.٥٠	٩١.٦٧	١٦٥	-	٠	٢٥.٠٠	١٥	٧٥.٠٠	٤٥	٢٥.
٦	٦٠.٤٠	٩٢.٢٢	١٦٦	٣.٣٣	٢	١٦.٦٧	١٠	٨٠.٠٠	٤٨	٢٦.
٥	٦٧.٩٠	٩٢.٧٨	١٦٧	٥.٠٠	٣	١١.٦٧	٧	٨٣.٣٣	٥٠	٢٧.
٧	٥٢.٥٠	٩١.٦٧	١٦٥	-	٠	٢٥.٠٠	١٥	٧٥.٠٠	٤٥	٢٨.
٣	٧٠.٠٠	٩٤.٤٤	١٧٠	-	٠	١٦.٦٧	١٠	٨٣.٣٣	٥٠	٢٩.

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٩) الخاص بالنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الثالث: التطور الشخصي، حيث تراوح الوزن التقديري لجميع عبارات المحور ما بين (٦٤ - ١٧٥)، كما تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٣٥.٥٦% - ٩٧.٢٢%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (٥٢.٥٠ الي ٩٧.٦٠) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رقية محمد مهدي (٢٠١٦) (١١) مع محمد عبدالله، عمر هلالى (٢٠٢٠) (٢٥) في أن الأنشطة الترويحية المختلفة لها تأثير في تنمية بعض المهارات الشخصية للفرد كالتفكير بطرسقة صحيحة وواقعيه، فكلما شعر الفرد بأنهم أصحاء وأفضل حالاً، كلما استمتعوا بحياة أفضل وكونوا مفهوم إيجابي نحو الذات ونحو الآخرين وبالتالي يشعرون بسعاده نفسية وتكيف اجتماعي مع المجتمع المحيط بهم.

وتشير منال القزاري (٢٠١٨) (٣٢) ومروة ابراهيم (٢٠١٥) (٢٩) إلي أن ممارسه بعض الأنشطة الترويحية تنمي لدي الفرد الشعور بالسعاده والرضا عن الذات وتزيد من تقديره لذاته، مما يمنحه قدرة أكثر من غيره علي مواجهه الحياه والتكيف مع متغيرات العصر الحديث، وتزيد من قدرته علي التعامل مع الآخرين بإيجابيه وسلاسه.

وتري الباحثة أن ممارسه السباحة الترويحية تحسن من الروح المعنويه للمرأة العامله وتزيد من نمو وتطور شخصيتها، حيث أنها من خلال الممارسه تتعلم وتكتسب مهارات جديده كما تزيد لديها الإحساس بالتوازن بين كل ما تقوم به في حياتها حيث أدوارها المتعدده في المنزل

وفي العمل، حيث تعمل السباحة الترويحية علي زيادة احساسها بالاسترخاء ونقاء الذهن. وبالتالي يتحقق صحة التساؤل الثالث في أن السباحة الترويحية لها دور هام في تحقيق التطور الشخصي لدي المرأة العاملة.

جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الرابع : العلاقات الايجابية مع الاخرين ن=٦٠

الترتيب	كا ^٢	الأهمية النسبية	الوزن التقديري	لا		الى حدما		نعم		عبارة
				%	ت	%	ت	%	ت	
٤	٩٢.٥٠	٩٧.٢٢	١٧٥	-	٠	٨.٣٣	٥	٩١.٦٧	٥٥	.٣٠
٤	٩٢.٥٠	٩٧.٢٢	١٧٥	-	٠	٨.٣٣	٥	٩١.٦٧	٥٥	.٣١
١	١٠٨.٤٠	٩٨.٨٩	١٧٨	-	٠	٣.٣٣	٢	٩٦.٦٧	٥٨	.٣٢
٩	٦٨.٤٠	٩٣.٣٣	١٦٨	٣.٣٣	٢	١٣.٣٣	٨	٨٣.٣٣	٥٠	.٣٣
١١	٩٢.٥٠	٣٦.١١	٦٥	٩١.٦٧	٥٥	٨.٣٣	٥	٠.٠٠	٠	.٣٤
٢	٩٧.٦٠	٩٧.٧٨	١٧٦	-	٠	٦.٦٧	٤	٩٣.٣٣	٥٦	.٣٥
١٠	٦٧.٥٠	٩١.٦٧	١٦٥	٨.٣٣	٥	٨.٣٣	٥	٨٣.٣٣	٥٠	.٣٦
٧	٨٢.٩٠	٩٦.١١	١٧٣	-	٠	١١.٦٧	٧	٨٨.٣٣	٥٣	.٣٧
٤	٩٢.٥٠	٩٧.٢٢	١٧٥	-	٠	٨.٣٣	٥	٩١.٦٧	٥٥	.٣٨
٨	٧٨.٤٠	٩٥.٥٦	١٧٢	-	٠	١٣.٣٣	٨	٨٦.٦٧	٥٢	.٣٩
٢	٩٧.٦٠	٩٧.٧٨	١٧٦	-	٠	٦.٦٧	٤	٩٣.٣٣	٥٦	.٤٠

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٠) الخاص النسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الرابع: العلاقات الايجابية مع الاخرين، حيث تراوح الوزن التقديري لجميع عبارات المحور ما بين (٦٥ - ١٧٨)، كما تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٣٦.١١% - ٩٨.٨٩%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (٦٨.٤٠ الي ١٠٨.٤٠) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (٣٩) (2016) Katrin Dudgeon, في أن الأنشطة الترويحية تنمي لدي الفرد القدرة علي التكيف النفسي والاجتماعي ومهارات الاتصال

الجيد مع المجتمع الخارجي المحيط بهم، كما أنها تخلق جو من المرح والسعادة والسرور .
وتشير دراسته مياده فهمي (٢٠١٧) (٣٤) ودراسة بن شمسية العبد (٢٠١٩) (٧) أن
الأنشطة الترويحية بمختلف أنواعها تكسب المرأة العديد من الفوائد النفسية مثل الاسترخاء
والإلتزان الانفعالي كما تساعدها في تحسين الرضا عن الحياة من خلال ممارستها لهذا النشاط
لانه يجعلها تشعر بالسعادة والامان والطمأنينة فبذلك تزداد مصادر الانفعالات الايجابية مثل
الاستمتاع والسعادة والحماس والتحدي في بالتالي يزداد الفرد بهدفه في الحياة والهدف في الحياة
هو الذي يساعدها على الاستمرار باعمالنا في الحياة اليومية العامة.

كما تنفق كل من أمته القاسم (٢٠١٨) (٣) وايمان الطائي (٢٠١٥) (٤) في أن الشعور
بالرفاهية النفسية للمرأة العاملة يؤدي إلي تحسين جودة الحياه والاقبال عليها والتخلص من الطاقة
الزائدة لديهم مما يكسبهم الكثير من القيم المطلوبه في المجتمع، كما تؤدي إلي أكتسابهم السلوك
الاجتماعي المطلوب.

وتري الباحثة ان ممارسه السباحة الترويحية للمرأة العاملة يزيد من إحساسها بالرفاهية
النفسية من خلال شعورها بالمحبه مع الاخرين من الممارسات للنشاط الترويحي، كما أنه أثناء
الممارسه تمنح لها فرصه التعامل وإقامه علاقات اجتماعيه ايجابيه مع الاخرين، وتزيد من القيم
الاجتماعيه كالتعاون والصبر والايثار بما يعود عليها بالتحسن في الصحه النفسيه بشكل خاص
والصحه العامه، مما ينعكس علي ايجابيتها في التعامل مع الاخرين وبالتالي التعامل مع
المجتمع بايجابيه واقامه دورها المتعدد بشكل جميل ومبدع.

وبذلك يتحقق صحه التساؤل الرابع في أن ممارسه السباحة الترويحيه تحقق العلاقات
الاجيبه مع الاخرين للمرأة العاملة.

استخلاصات البحث:

في حدود نتائج الدراسة تستخلص الباحثة ما يلي:

- ١- ان ممارسة المرأة العاملة للسباحة الترويحية تزيد من تقبلها لذاتها وتحقيق الرفاهية النفسية لها.
- ٢- ممارسة المرأة العاملة للسباحة الترويحية ساعدتها على تكوين علاقات ايجابية مع الاخرين
- ٣- ممارسة المرأة العاملة للسباحة الترويحية ساعدتها على التطور الشخصي وتنمية افكارها والنظر الى المستقبل بطريقة مختلفة
- ٤- ساعدت ممارسة السباحة الترويحية المرأة العاملة على اصرارها على التحدي وتحقيق هدفها من الحياة واثبات نفسها.

- ٦- ايناس محمد غانم : فاعلية برنامج تروحي مائى مقترح على بعض اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والنفسية للمسنين، المؤتمر الاقليمي الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين، ابو قير، الجزء الثالث، ٢٠٠٨.
- ٧- بن شمسية العبد (٢٠١٩): ممارسه الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي التروحي الرياضي والرفاهيه النفسية لدى طلبة الجامعة، مجله الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد ١١، العدد ٤، جامعه قاصدي مرباح، الجزائر.
- ٨- حمود الغنرى (٢٠١٧): دور الأنشطة الترويحية فى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية فى مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، مجلة الحقوق والعلوم الانسانية، جامعة زيان عاشور بالجلفة، مجلو (١٠) العدد (١) مارس
- ٩- خيريه السكري، محمد بريقع (٢٠٠٠): المرأة ورياضة المشي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٠- رضا عمر أبو متولي (٢٠١٢): دراسة مقارنة لبعض متغيرات الشخصية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى المرأة المعيلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا،
- ١١- رقيه محمد مهدي (٢٠١٦): تأثير برنامج تروحي علي تنمية المهارات الاجتماعية للصم والبكم بمحافظة المنوفية، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه السادات.
- ١٢- سارة سليمان السويلم (٢٠١٩): الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة البحث العلمي فى التربية، جامعة عين شمس، العدد ٢٠، الجزء ٩
- ١٣- ساميه حسن حسين (٢٠١٦): الترويح العلاجي، مؤسسة حورس للطبع والنشر، الإسكندرية.
- ١٤- سميره شند، حنان سلومه، حسام هيبه (٢٠١٣): مقياس الرفاهيه النفسية للشباب الجامعي، مجله الارشاد النفسي، العدد ٣٦.
- ١٥- سناء سليمان (٢٠١٠): السعاده والرضا امنيه عالية وصناعه راقيه، عالم الكتب للنشر، القاهره ،
- ١٦- عبد الله الدرسي (٢٠٠٧م): فلسفة الترويح ومجالاته، الموسوعة العلمية التعليمية، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية

- ١٧- عفاف أحمد أبو العلا (٢٠١١): علاقة الادارة الجيدة للوقت بالمواجهة الايجابية للضغوط "دراسة على القيادات النسائية " رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة عين شمس
- ١٨- عمران عبد القادر ملحم (٢٠١٨): تاثير ممارسة السباحة الترويحية فى الرضا عن الحياة لدى اعضاء هيئة التدريس بجامعة مؤتة، مجلة اتحاد الجامعات المصرية للبحوث في التعليم العالى، مج ٣٨، ٣٤
- ١٩- فاطمة محمد الديب (٢٠٠٩): مواجهة ضغوط احداث الحياة وعلاقتها بالاساليب المعرفية لدى المرأة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الاداب، جامعة عين شمس
- ٢٠- فتون خرنوب (٢٠١٦): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل : دراسة ميدانية لدي عينه من طلبة كلية التربية في جامعه دمشق، مجله اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، العدد ١٤ .
- ٢١- فهمي علي (٢٠١٠): التوجه الإيجابي نحو الحياه وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدي عينه من طلال الجامعه من الجنسين، المؤتمر الإقليمي الثاني عشر لعلم النفس، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة. -
- ٢٢- ماجدة محمد العدينى (٢٠١٨): الصلابة النفسية والرفاهية لدي طلاب القصيم فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم التربوية، العدد الثالث، جامعة عدن
- ٢٣- مايكل ارخايل (٢٠١١م): سيكولوجية السعادة، ط٣، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، سلسلة عالم المعرفة، العدد (١٧٥)
- ٢٤- محمد عبدالله، احمد المطري (٢٠٢٠): فاعليه برنامج استرخائي في الوسط المائي علي خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية وتحسين مستوي الصحة النفسية لكبار السن بمحافظة دمياط، مجله أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعه أسيوط، المجلد ٥٣، العدد ٢
- ٢٥- محمد عبدالله، عمر هلالى (٢٠٢٠): ممارسه الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعاده النفسية لدي طلاب جامعه دمياط، المجله العلمية للتربية البدنيه والرياضة، مجلد ١، العدد ٦٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية.
- ٢٦- محمد عرب، حسين كاظم (٢٠٠٩): علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق.

- ٢٧- **محمد محمد الحماحي، عايدة عبدالعزيز (٢٠٠٩):** الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٨- **محمود إسماعيل طلبه (٢٠١٠):** سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، اسلام جرافيك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٩- **مروة محمد ابراهيم (٢٠١٥م):** تأثير برنامج استرخائي في الوسط المائي علي السعادة النفسية لدي كبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٠- **مسعد عويس (٢٠٠٨):** الترويح واوقات الفراغ " رسالة إلي الشباب فوق الستين"، مؤسسة سيد عويس للنشر، القاهرة.
- ٣١- **ممدوح رفعت فهمي:** دراسة مقارنة للضغوط الحياتية للمرأة العاملة المؤقتة وغير المؤقتة بالتوافق المزاجي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، ٢٠١٢
- ٣٢- **منال حسن الفزاري (٢٠١٧):** السعادة النفسية لدي طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، مجله الدراسات التربوية والنفسية، جامعه السلطان قابوس.
- ٣٣- **منصور نزال، هيثم القاضي (٢٠١٦):** دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدي طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية في الأردن، دراسات العلوم التربوية.
- ٣٤- **ميادة محمد فهمي (٢٠١٧):** فاعليه برنامج تروحي رياضي علي جودة الحياه للسيدات كبار السن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.
- ٣٥- **نادية محمد شوشة (٢٠٠٩):** تأثير ممارسة السباحة الترويحية بنظامي الدمج والعزل على التفاعلات الاجتماعية وقلق الانفصال لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٥٨٤
- ٣٦- **وسيلة زروالي (٢٠١٦م):** دور علم النفس الايجابي في تاكيد انسانية (دراسة تحليلية)، بحث منشور مجلة العلوم الانسانية، ٥٤، ص ١٣٩ - ١٥٨٢

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 37- **Ryff, C, Magee, W., Kling, (1999):** Forging macro – micro linkages in the study of psychological well –being in C,Ryff &V.

Marshall the self and society in aging processes, (pp247-278) New York ; springer publishing company.

- 38- Cerin E , Sit C. H. P Barnett A, cheung, M and Chan, W, walking for recreation and perceptions of the Neighborhood environments in order Chinese urban dwellers “ journal of urban health ; bulletin of the new York academy of medicine , 2012.
- 39- Katrin Dudgeon, (2016) physical exercise and psychological well being “spoers med 32; 111-120 , downloaded from <http://bjsm.bmj> on may,8,2016.
- 40- Ryff, C, Singer , B (2008) “ Know thyself and become what you are; A eudemonic Approach to psychological Well-Being “ Journal of Happiness studies “ 9, 13-39.

ثالثا:مراجع شبكة المعلومات :

- 41- <https://www.alarabiya.net/saudi-> at tud, 22\11\2021 at5pm.
<https://mqaall.com/importance-creativity-at-work>
- 42- at tud, 22\11\2021 at5pm.