

## الصحة النفسية لطلاب جامعه دمياط؛ دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية

د/ محمد السيد إسماعيل إبراهيم (\*)

### مقدمة ومشكلة البحث:

توجد في ظل التغييرات الراهنة الكثير من التحديات التي تواجه طلبة الجامعات في عصر تدفقت فيه المعرفة وتنوعت فيه الإنجازات الفكرية والعلمية وزادت الإبداعات التكنولوجية والطموحات الاقتصادية، ومع حدوث ثورة تقنية هائلة في مجال تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، وهذه التغييرات قد ألحقت بحياة الطالب تغييرات بالغة الأثر في مختلف الأنظمة الاجتماعية، الثقافية والاقتصادية؛ مما أثر هذا على الأسرة، المجتمع والعمل وعلاقة الطالب بكل منها، وقد كان من الضروري أن يؤثر هذا التغيير في حياة الطلاب، وبالتالي يؤثر في الصحة النفسية الخاصة بهم.

وتعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل أهمية في حياة الفرد، وتعد الجامعة أفضل مكان للاستثمار في المورد البشري من خلال إعداد كوادر علمية قادرة على مواجهة كافة الضغوطات التي قد تواجهه، وقادرة على التطور الشخصي من خلال إلمامه بكافة الكفاءات العلمية والعملية، وسعيه الدائم نحو تحقيق الحياة الهادفة من خلال المشاركة الفعالة في الأنشطة الطلابية المتنوعة التي تقدمها الجامعة للطلاب مثل الأنشطة (الرياضية، الفنية، الثقافية، الاجتماعية وغيرها)، فمن الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بالصحة النفسية التي لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، بل تبقى الصحة الجسدية عاجزة عن إضفاء الراحة والسعادة علي حياة الفرد ما لم تتوفر لديه أسباب وعناصر الصحة النفسية والإقبال علي الحياة. ويُشير (Seligman, 2000)، إلى أن علم النفس الإيجابي هدف إلى إحداث تغيير في تركيز علم النفس من الانشغال بإصلاح الأشياء السيئة في الحياة إلى بناء الصفات الإيجابية، وكذلك التركيز على ترقية وتطوير الصحة النفسية، بدلاً من التركيز على معالجة الأمراض والاضطرابات النفسية، كما يرتبط بالخبرات ذات القيمة كالسعادة والاستمتاع والرفاهية والرضا عن الحياة وجودة الحياة والصحة النفسية وغيرها من الخبرات الإيجابية. (٢١: ٥)

وعلاقة الترويح بعلم النفس الإيجابي علاقة وثيقة؛ حيث يُعد من العوامل المهمة للصحة النفسية لدرجه جعلت بعض العلماء يُعرفون الترويح علي أنه حاله نفسيه تصاحب الطالب الجامعي أثناء ممارسته للنشاط الترويحي. (٨: ٤)

(\*) أستاذ مساعد دكتور بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

فالصحة النفسية تشير إلى الأداء الناجح للوظائف النفسية والذي ينتج عنه نشاط إيجابية، وعلاقات اجتماعية مرضية مع الآخرين مع القدرة على التكيف للتغيرات ومواجهة الضغوط، ومن ثم فإن الصحة النفسية لا غنى عنها للهناء الشخصي. (٢٠: ٦)

والصحة النفسية حالة وجدانية معرفية مركبة ونسبية من الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة، مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية. (٢: ٣٠)

هذا؛ وتتضمن حالة الصحة النفسية أن تكون لدى الفرد القدرة على إقامة علاقات مودة مع الآخرين والمحافظة عليها والقيام بالأدوار الاجتماعية التي يؤديها الأفراد والتي يصدر عنها أفعال وأفكار إيجابية ويسيطرون على الانفعالات السلبية كالحزن، هذا فضلا عن الشعور بالمشاعر الايجابية تجاه النفس والآخرين والشعور بالبهجة والفرح. (١٦: ٣٦)

وأوضحت تهاني عبد السلام (١٩٩٣م) ان للنشاط الترويحي أهميته البالغة فمن خلاله يعبر الفرد عن مشاعره وينمي ملكاته ويبتكر ويتفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتغير ويتطور سلوكه إلى السلوك الأمثل ويعتبر الترويح عامل مساعد علي تغيير الحالة الانفعالية والعاطفية مع الإحساس بالسعادة التي تعمل علي شحن الطاقة البشرية لمواجهة الحياه بما فيها من تعقيدات وضغوط. (٤ : ١٢٠)

وتلعب ممارسه الأنشطة الترويحية دور حيوي في خفض مستوي القلق وتأكيد المفهوم الإيجابي للذات والدعم النفسي وتحسين جوده الحياه والراحة وتدعيم العلاقات الاجتماعية، ولها العديد من الفوائد الصحية والبدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، فهي تعمل علي الحد والوقاية من أمراض العصر الحديث (البدنية والنفسية). (١٢: ٨٣) (١١: ٣٣٨) (٦: ١٢٢)

لذا فإن ممارسة الأنشطة الترويحية لطلاب الجامعة لا تمثل ناحية من نواحي الخدمات الاجتماعية ولكنها تمثل حجر الزاوية في إعداد القوى البشرية لتحمل تبعات التغير الاجتماعي وتبعات التنمية وإدخال السرور والمرح على نفوس المشاركين في الأنشطة الترويحية، كما تساعد على التخلص من الضغوط النفسية المحيطة بهم وإكسابهم الشعور بالراحة النفسية، وإعداد الأفراد للمشاركة في المجتمع بإيجابيه والإسهام في تقدم المجتمع في شتي المجالات.

وانطلاقاً من كون ممارسه المناشط الترويحية ذات أهمية بالغة بالنسبة للطلاب الجامعيين؛ حيث تساهم في توجيه الطاقات الطلابية وقدراتهم وخبراتهم وتوظيفها في المكان

الصحيح، ودورها الفعال في إعداد طالب متكامل (بدنياً، نفسياً، خلقياً، ثقافياً، اجتماعياً، مهارياً وسلوكياً)، وهذا ما قد ينعكس أثره على الصحة النفسية للطلاب الجامعي.

وفى ضوء ما تقدم وباستقراء الدراسات المرتبطة بالصحة النفسية، لاحظ الباحث عدم إجراء دراسة مقارنة للطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية وارتباطها بالصحة النفسية.

وتزامناً مع توجه الدولة والقيادة السياسية وتماشياً مع فلسفة الدولة في بناء وإعداد مواطن سليم ومتكامل (بدنياً ونفسياً) من خلال استغلال أوقات الفراغ في مناشط إيجابية، فكان لزاماً إجراء دراسة علمية مقارنة للتعرف على الصحة النفسية للطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية بجامعة دمياط.

ويؤكد محمد نجيب الصبوة (٢٠٠١م)، على أهمية علم النفس الإيجابي ليقف جنباً إلى جنب مع علم النفس المرضى وينافسه بل ويتفوق عليه أحياناً؛ ومن ثم بدأ الباحث في هذه الدراسة المتعلقة بهذا المجال (الصحة النفسية لطلاب جامعة دمياط). (١٣: ٣٣٥، ٣٣٦)

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الفروق من خلال المقارنة بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في مستوى الصحة النفسية.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الصحة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الكليات النظرية وطلاب الكليات العملية في الصحة النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور والإناث في الصحة النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (نوع النشاط الترويحي الممارس) علي الصحة النفسية لدي طلاب جامعة دمياط.

#### مصطلحات البحث:

#### - الصحة النفسية:

حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافق نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً؛ أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً علي تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وامكانياته الي اقصي حد ممكن، ويكون قادر علي مواجهة مطالب الحياة،

وتكون شخصيته متكاملة سوية وسلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامه  
وسلام". (٥ : ٩)

#### - الأنشطة الترويحية:

"مجموعه متنوعه من الأنشطة البناءة التي تمارس في وقت الفراغ يتم اختيارها وفقا  
لإرادة الفرد بهدف تحقيق المتعة والسرور، والارتقاء بالمستوي الصحي والبدني، وتسهم في  
اكتساب الفرد عده قيم شخصيه واجتماعيه، وإكساب الفرد النمو الشامل المتزن". (١٠ : ٢٦)  
الدراسات المرجعية:

- ١- قامت فاييزة لحول (٢٠٢٢م) بدراسة بعنوان "عوامل الشخصية المنبئة بالصحة النفسية  
لدي الطالب الجامعي: دراسة ميدانية علي عينه من الطلبة بجامعة خميس مليانه"،  
يهدف وضع نموذج يوضح إسهام كل عامل من عوامل الشخصية الخمسة الكبرى  
(الانبساط- العصابية- الصفاوة- الطيبة ويقظه الضمير) في التنبؤ بمستوي الصحة  
النفسية للطالب الجامعي، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، علي  
عينه قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدمت الباحثة مقياس الصحة  
النفسية (لمرزوق العمري ٢٠١٢م)، وكان من أهم نتائجها وجود علاقات ارتباطية داله  
إحصائيا بين جميع عوامل الشخصية الخمسة الكبرى والصحة النفسية لطلبة الجامعة. (٩)
- ٢- قامت الزهرة علي الأسود (٢٠١٩م) بدراسة بعنوان " مستوى الصحة النفسية لدي  
طلبة جامعة الوادي"، بهدف التعرف علي مستوى الصحة النفسية لدي طلبة جامعه الوادي وفقا  
لبعض المتغيرات (الجنس- التخصص الدراسي- المستوي الدراسي)، وأستخدم الباحث  
المنهج الوصفي الاستكشافي، علي عينه قوامها (٨٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة،  
واستخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية (للقرطي والشخص ١٩٩٢)، وكان من أهم  
نتائجها ان طلاب جامعة الوادي يتمتعون بمستوي مرتفع من الصحة النفسية. (١)
- ٣- قامت صفية إقروفة (٢٠١٨م) بدراسة بعنوان " الذكاء الانفعالي والصحة النفسية  
وعلاقتها ببعض المتغيرات) دراسة علي عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"،  
يهدف معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدي عينة من تلاميذ التعليم  
الثانوي، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي الاستكشافي، علي عينه قوامها (٩٤) تلميذ،  
وكان من أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدي التلاميذ  
حسب الجنس والتخصص الدراسي لصالح الإناث والتخصص العلمي. (٧)

٤- دراسة هشام محمد أبو القاسم (٢٠١٥م) بعنوان "تأثير اختلاف البيئة وطبيعة النشاط الرياضي الممارس على السلوك الصحي والصحة النفسية للرياضيين"، بهدف التعرف على تأثير اختلاف البيئة وطبيعة النشاط الرياضي الممارس على السلوك الصحي والصحة النفسية للرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (١٨٨) فرداً، ومن أدوات جمع البيانات مقياس السلوك الصحي، ومقياس الصحة النفسية العامة، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق معنوية بين لاعبي البيئة الساحلية ولاعبي البيئة الصحراوية لصالح لاعبي البيئة الساحلية. (١٤)

٥- دراسة (Turanovic, et.al,2015)، والتي هدفت إلى تقدير سوء الحالة النفسية والوحدة النفسية في أواخر مرحلة البلوغ وفحص العلاقات الأسرية محدودة المدى، ومعرفة ما هو دور العلاقات الأسرية الداعمة، وبلغت عينة الدراسة من (٢٠٠٠)، شخص بعمر (٦٠)، فما فوق الساكنين في أريزونا وفلوريدا بأميركا، وأظهرت أهم النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين ضعف الصحة النفسية والشعور بالوحدة النفسية، كما أن وجود الشريك والأولاد يقلل من أثر الصحة الضعيفة على الوحدة النفسية فالمشاركين الذين لديهم صحة ضعيفة عندهم احتمال أقل بالشعور بالوحدة عندما يكون لديهم علاقات قوية مع الزوج، ونفس هذه العلاقات مع الأطفال لم تخفف من الوحدة مثل علاقة الشريك. (١٨)

٦- دراسة إيمان شعبان السيد (٢٠١٣م) بعنوان "الصحة النفسية لدى ذوي السمات الشخصية السوية وغير السوية لطلاب جامعة الإسكندرية"، بهدف التعرف على العلاقة بين أبعاد الصحة النفسية لدى ذوي السمات الشخصية السوية وغير السوية المتمثلة في العوامل الخمس الكبرى للشخصية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة من الفرقة الأولى، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الصحة النفسية، ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة بين بعض أبعاد الصحة النفسية وسمات الشخصية السوية وغير السوية، وجود فروق بين الجنسين في أبعاد الصحة النفسية. (٣)

٧- دراسة (Osunde,Olubor, 2007)، والتي هدفت إلى التعرف على كيفية قضاء طلاب الجامعة لوقت فراغهم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٤٠٠) طالباً وطالبة، وأستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكان من أهم النتائج أن الاستماع للموسيقى في مقدمة الأنشطة التي يفضلها طلاب الجامعة. (١٩)

٨- دراسة (Baroun, 2006)، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات لدي عينة من المراهقين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٩١١) طالباً وطالبة، وأستخدم الباحث المقاييس كأداة لجمع البيانات، وكان من أهم النتائج وجود فروق في مستوى السعادة تعزي إلى متغير النوع حيث كان الذكور أكثر سعادة من الإناث، وكذلك علاقة ارتباط موجبة ودالة بين السعادة وكلاً من الصحة النفسية والجسمية والرضا عن الحياة وقوه التدين. (١٥)

٩- دراسة (Gavala, 2005)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين إدراك الضغوط وعدم الارتياح في البيئة الجامعية والاستمتاع والدافعية الأكاديمية وجودة الحياة النفسية لطلاب الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٢) طالباً جامعياً، وتمثلت أهم النتائج في: أن الطلاب الذين يظهرون درجات عالية في الضغوط ومشاعر عدم الراحة في البيئة الجامعية وشعور أقل بالسيطرة الأكاديمية كانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل في جودة الحياة النفسية وانخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي والدافعية الأكاديمية، وفي حالة ارتفاع الشعور بالسيطرة الأكاديمية لدى الطلاب وشعورهم بالارتياح في البيئة الجامعية يظهرون مستويات أعلى في جودة الحياة النفسية. (١٧)

#### التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت في الفترة من (٢٠٠٥م) إلى (٢٠٢٢م)، واستخدمت الدراسات المنهج الوصفي، واستهدفت التعرف على الفروق في الصحة النفسية وعلاقتها بمتغيرات مختلفة وكيفية قضاء الطلاب لأوقات فراغهم، وجميع العينات تخص الطلاب، وتراوحت أعدادها ما بين (٨٠) إلى (٢٤٠٠) مفحوص.

#### مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحث أن هذه الدراسات قد ساهمت في صياغة أهداف وفروض البحث، وتحديد الخطوات العلمية لبناء مقياس الصحة النفسية، وتحديد المعالجات الإحصائية، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

#### خطة البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لتحقيق هدف البحث.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طلاب كليات جامعة دمياط بواقع (١٤) كلية، والبالغ عددهم (٣٧٢٠٥) طالب، والمقيدين بالعام الدراسي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م).  
عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٥١٠) طالب كعينة أساسية؛ فضلاً عن (٧٠) طالب كعينة استطلاعية من خارج العينة الأساسية، كما هو موضح بجدول (١).

### جدول (١)

بيان عددي ونسبي لتوصيف مجتمع وعينه البحث (ن = ٥١٠)

م	الكليات	العدد (المجتمع)	العدد (العينة)	النسبة المئوية	استطلاعية
١	كلية العلوم	١٢٧١	١٧	٣,٣%	٢
٢	كلية التربية	٥٩١٢	٧٨	١٥,٣%	١١
٣	كلية الآداب	٦٢١٢	٨٤	١٦,٤%	١٢
٤	كلية التجارة	٧٣٩٤	٩٦	١٨,٨%	١٤
٥	كلية التربية الرياضية	١١٥٥	١٦	٣,٢%	٢
٦	كلية التربية النوعية	٢١٤٤	٣١	٦,١%	٤
٧	كلية الفنون التطبيقية	١٤٤٢	١٩	٣,٧%	٢
٨	كلية الزراعة	١٩١٧	٢٨	٥,٥%	٣
٩	كلية الهندسة	١٧٦٨	٢٥	٤,٩%	٣
١٠	كلية الطب	٧١٥	١٣	٢,٥%	٢
١١	كلية التمريض	١٠٧٦	١٨	٣,٦%	٣
١٢	كلية الحقوق	٣٧٦٣	٥٢	١٠,٢%	٧
١٣	كلية الحاسبات والذكاء الاصطناعي	١١٦٠	١٥	٢,٩%	٢
١٤	كلية الآثار	١٢٧٦	١٨	٣,٦%	٣
	الإجمالي	٣٧٢٠٥	٥١٠	١٠٠%	٧٠

ومن خلال دراسة جدول (١) يتبين نسب وأعداد عينة البحث وجاءت ممثلة لكليات جامعة دمياط والبالغ عددها (١٤) كلية، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (٢,٥) إلى (١٨,٨) كما هو موضح بشكل (١).



شكل (١) التوزيع النسبي للعينة قيد البحث

## جدول (٢)

بيان عددي ونسبي لعينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث (ن=٥١٠)

م	المتغيرات قيد البحث	العدد
١	الممارسة للأنشطة الترويحية	الممارسين ٢٥٦
		غير الممارسين ٢٥٤
٢	طبيعة الكلية	نظريه ٣٢٨
		عمليه ١٨٢
٣	النوع	الذكور ٣١٨
		الإناث ١٩٢
٤	نوع النشاط الترويحي الممارس	نشاط رياضي ٢٦٨
		نشاط فني ٩٣
		نشاط ثقافي ٨١
		نشاط اجتماعي ٦٨

ومن خلال دراسة جدول (٢) يتبين التوزيع العددي والنسبي لأفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحث ببناء مقياس الصحة النفسية، وفيما يلي شرح الخطوات الإجرائية لتصميمه وتوصيفه النهائي.

خطوات بناء مقياس الصحة النفسية:

في ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس الصحة النفسية متبعاً الخطوات التالية:  
أولاً: تحديد الهدف من مقياس الصحة النفسية:

يهدف مقياس الصحة النفسية إلى التعرف على الفروق في الصحة النفسية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية بجامعة دمياط.

ثانياً: مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالصحة النفسية:

قام الباحث ببناء مقياس الصحة النفسية وذلك من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت موضوع الصحة النفسية، والتي ساهمت في تكوين بنية نظرية قد ساعدت الباحث في تحديد أبعاد الصحة النفسية والتي قد تناولها العلماء والباحثين في دراساتهم.

ثالثاً: تحديد أبعاد مقياس الصحة النفسية:

بعد أن قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بالصحة النفسية، وفي ضوء الفهم والتحليل النظري لتلك الدراسات العلمية فقد خلص الباحث إلى تبني (٥) أبعاد لمقياس الصحة النفسية مرفق (ب) هي: (التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، التوافق



الجسدي، التفاؤل، جودة الحياة والشعور بالسعادة)، وتم عرض أبعاد المقياس المقترحة علي (٩) من السادة الخبراء مرفق (أ) لإبداء الرأي عن مدى مناسبتها ومدى كفايتها لتصميم المقياس، وارتضى الباحث البقاء على الأبعاد التي تحوز على نسبة ٧٥٪ فأكثر جدول (٣).

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو الصورة الأولية لأبعاد المقياس (ن=٩)

م	البُعد	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	التوافق النفسي	٩	٠	%١٠٠
٢	التوافق الاجتماعي	٩	٠	%١٠٠
٣	التوافق الجسدي	٩	٠	%١٠٠
٤	التفاؤل	٨	١	%٨٨,٨
٥	جودة الحياة والشعور بالسعادة	٩	٠	%١٠٠

### رابعاً: تحديد مفردات مقياس الصحة النفسية:

بعد أن قام الباحث بتحديد أبعاد مقياس الصحة النفسية، تم إعداد وصياغة المفردات الخاصة بكل بُعد من الأبعاد المقترحة كلا حسب طبيعته مرفق (ج)؛ تمهيداً لعرضه علي السادة الخبراء مرفق (أ).

### خامساً: المقياس في صورته النهائية بعد العرض علي السادة الخبراء:

بعد أن قام الباحث بتحديد أبعاد مقياس الصحة النفسية وصياغة المفردات الخاصة بكل بُعد، وبعد عرض المقياس علي السادة الخبراء، وبعد إجراءات تعديل وحذف بعض المفردات وفقاً لمعامل لوش لصدق المحتوي كما هو موضح بجدول (٤) تم التوصل لصياغة المقياس في صورته النهائية مرفق (د) وبلغ عدد المفردات الخاصة بالمقياس (٥٤) مفردة موزعه علي كل بُعد من الأبعاد تمهيداً لتطبيقه علي العينة الاستطلاعية.

### جدول (٤)

آراء السادة الخبراء في الصورة الأولية لمقياس الصحة النفسية (ن=٩)

الأبعاد	م	عدد الخبراء الموافقين	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوي	ملاحظات	الأبعاد	م	عدد الخبراء الموافقين	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوي	ملاحظات
البُعد الأول (التوافق النفسي)	١	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	البُعد الثالث (التوافق الجسدي)	٣٠	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	٢	٩	١٠٠,٠٠	٠,٧٧٨	موافق		٣١	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	٣	٨	٨٨,٨٩	١,٠٠٠	موافق		٣٢	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق
	٤	٩	١٠٠,٠٠	٠,٧٧٨	موافق		٣٣	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	٥	٦	٦٦,٦٧	٠,٣٣٣	حذف		٣٤	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق

## تابع جدول (٤)

أراء السادة الخبراء في الصورة الأولى لمقياس الصحة النفسية (ن=٩)

الأبعاد	م	عدد الخبراء	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	ملاحظات	الأبعاد	م	عدد الخبراء	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	ملاحظات
البُعد الرابع (التفاؤل)	٦	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	البُعد الخامس (جوده الحياه والشعور بالسعادة)	٣٥	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	٧	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		٣٦	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	٨	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		٣٧	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق
	٩	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		٣٨	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق
	١٠	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق		٣٩	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	١١	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق		٤٠	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	١٢	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		٤١	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	١٣	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		٤٢	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	١٤	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		٤٣	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق
	١٥	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		٤٤	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق
البُعد الثاني (التوافق الاجتماعي)	١٦	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق	٤٥	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	
	١٧	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٤٦	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	
	١٨	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٤٧	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	
	١٩	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٤٨	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	
	٢٠	٦	٦٦,٦٧	٠,٣٣٣	حذف	٤٩	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	
	٢١	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٥٠	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	
	٢٢	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٥١	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق	
	٢٣	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٥٢	٦	٦٦,٦٧	٠,٣٣٣	حذف	
	٢٤	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٥٣	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	
	٢٥	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٥٤	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق	
٢٦	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق	٥٥	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		
٢٧	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٥٦	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		
٢٨	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق	٥٧	٨	٨٨,٨٩	٠,٧٧٨	موافق		
٢٩	٥	٥٥,٥٦	٠,١١١	حذف	٥٨	٩	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	موافق		

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٩ خبراء = ٠,٧٧٨)

سادساً: حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الصحة النفسية:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق مقياس الصحة النفسية على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها

(٧٠) طالب وطالبة من الطلاب بكليات جامعة دمياط، وذلك خلال الفترة من

(٢٠٢٢/١٠/٢م) إلى (٢٠٢٢/١٠/٩م)، وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث خلال الفترة من (٢٠٢٢/١٠/١٠م) إلى (٢٠٢٢/١٠/١٥م)، وفقاً لما يلي:  
صدق المقياس:

صدق المحتوى (المضمون):

وذلك بالتأكد من أن محتوى كل بُعد يتسق مع مفرداته ومع المقياس ككل، من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث للأطر النظرية والدراسات والمقاييس المرتبطة بالصحة النفسية تم عرض المقياس علي الساده الخبراء واستخدام معامل لوش لصدق المحتوى.  
صدق الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٥)، و(٦).

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصحة النفسية (ن=٧٠)

الأبعاد	البُعد الأول	البُعد الثاني	البُعد الثالث	البُعد الرابع	البُعد الخامس	(الدرجة الكلية)
البُعد الأول (التوافق النفسي)	٠,٦٤٩	٠,٦٤٠	٠,٧١١	٠,٧٣٩	٠,٧٩٠	
البُعد الثاني (التوافق الاجتماعي)		٠,٦٤٠	٠,٦٧٨	٠,٧٧٢	٠,٦٦١	
البُعد الثالث (التوافق الجسدي)			٠,٧١٥	٠,٧٦٥	٠,٧٢٨	
البُعد الرابع (التفاؤل)				٠,٦٩٩	٠,٧٦٥	
البُعد الخامس (جوده الحياه والشعور بالسعادة)					٠,٧٨٣	
مقياس الصحة النفسية (الدرجة الكلية)						

قيمة ر<sub>ج</sub>(٠,٠٥,٦٨)=٠,٢٣٢

يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل بُعد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية.

جدول (٦)  
معاملات الارتباط بين كل مفردة والأبعاد التابعة لها وبين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس  
الصحة النفسية (ن=٧٠)

معاملات الارتباط		م	الأبعاد	معاملات الارتباط		م	الأبعاد
مع الدرجة الكلية	مع البعد			مع الدرجة الكلية	مع البعد		
٠,٥٥٠	٠,٤٥٠	٢٧	البعد الثالث (التوافق الجسدي)	٠,٥٤٣	٠,٤٤٣	١	البعد الأول (التوافق النفسي)
٠,٦٥١	٠,٣٥١	٢٨		٠,٥١١	٠,٤١١	٢	
٠,٥٠٢	٠,٤٠٢	٢٩		٠,٥٣٨	٠,٤٣٨	٣	
٠,٥٢٣	٠,٤٢٣	٣٠		٠,٥٣٨	٠,٤٣٨	٤	
٠,٥٤١	٠,٤٤١	٣١		٠,٥١١	٠,٤١١	٥	
٠,٦٨٠	٠,٤٢٠	٣٢		٠,٠٧١	٠,١٢٩	٦	
٠,٦٤٨	٠,٥٤٨	٣٣		٠,٥٧٠	٠,٤٧٠	٧	
٠,١٧٤	٠,١٢٦	٣٤		٠,٦٣٩	٠,٥٣٩	٨	
٠,٤٠٣	٠,٣٩٧	٣٥		٠,٤٩٠	٠,٣٩٠	٩	
٠,٥٥١	٠,٤٥١	٣٦		البعد الرابع (التفاؤل)	٠,٤٩١	٠,٤٤١	
٠,٤٣١	٠,٣٣١	٣٧	٠,٤١٥		٠,٣٩٥	١١	
٠,٢٠٠	٠,١٠٠	٣٨	٠,٥٦٣		٠,٣٦٣	١٢	
٠,٥٥١	٠,٤٥١	٣٩	٠,١٣٨		٠,١٣٨	١٣	
٠,٢٠٨	٠,٠٠٢	٤٠	٠,٤٢٦		٠,٣٢٦	١٤	
٠,٥٦٥	٠,٣٦٥	٤١	٠,٥٧٠		٠,٤٧٠	١٥	
٠,٥٧٦	٠,٤٧٦	٤٢	٠,٦١٥		٠,٣١٥	١٦	
٠,٤٨١	٠,٣٩١	٤٣	٠,٦٦٣		٠,٣٦٣	١٧	
٠,٥٩٥	٠,٤٠٥	٤٤	البعد الخامس (جوده الحياه والشعور بالسعادة)	٠,٦٦٣	٠,٣٦٣	١٨	البعد الثاني (التوافق الاجتماعي)
٠,٥٣٥	٠,٤٦٥	٤٥		٠,٥٢٤	٠,٤١٤	١٩	
٠,٥٥١	٠,٤٥١	٤٦		٠,٥٢٦	٠,٣٢٦	٢٠	
٠,٤٩١	٠,٣٩١	٤٧		٠,٥٠١	٠,٣٠١	٢١	
٠,٥٥١	٠,٤٤٩	٤٨		٠,١٥٧	٠,١٥٧	٢٢	
٠,٤٩٤	٠,٤٠٦	٤٩		٠,٤٢٦	٠,٣٢٦	٢٣	
٠,٥٣٦	٠,٤٦٤	٥٠		٠,٦٩٠	٠,٣٩٠	٢٤	
٠,٥٩٩	٠,٤٠١	٥١		٠,٦٠١	٠,٣٠١	٢٥	
٠,٥٣٨	٠,٤٦٢	٥٢		٠,٥٠٧	٠,٤٥٧	٢٦	
٠,٥٣٨	٠,٤٦٢	٥٣					
٠,٥٩٤	٠,٤٠٦	٥٤					

قيمة رج(٠,٠٥,٦٨)=٠,٢٣٢

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل مفردة والأبعاد التابعة لها وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية.

## حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها؛ كما في جدول (٧).

## جدول (٧)

## ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٧٤٠	٠,٧٨٣	٠,٧٣٣	البُعد الأول (التوافق النفسي)
٠,٧٤٩	٠,٧٤٠	٠,٧٧١	البُعد الثاني (التوافق الاجتماعي)
٠,٧٢٥	٠,٧٤٥	٠,٧٧٥	البُعد الثالث (التوافق الجسدي)
٠,٧٢٨	٠,٧٧٢	٠,٧٧٨	البُعد الرابع (التفاؤل)
٠,٧٥٤	٠,٧٧٩	٠,٧٩٠	البُعد الخامس (جوده الحياه والشعور بالسعادة)
٠,٩٢١	٠,٨٥٤	٠,٨٠٤	مقياس الصحة النفسية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (٧) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧٣٣) و (٠,٨٥٤)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٢٥) و (٠,٩٢١)، مما يدل على أن المقياس القيم الحية قيد البحث ذو معامل ثبات عالٍ. سابعاً: الصورة النهائية لمقياس الصحة النفسية:

بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس الصحة النفسية، توصل الباحث للصورة النهائية للمقياس مرفق (و)، وأصبح المقياس جاهز للتطبيق، ويوضح جدول (٨) توصيف الصورة النهائية لأبعاد المقياس ومفرداته.

## جدول (٨)

## توصيف الصورة النهائية لأبعاد ومفردات مقياس الصحة النفسية

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات قبل المعاملات العلمية	عدد المفردات المحذوفة	عدد المفردات النهائية
١	البُعد الأول (التوافق النفسي)	١٤	٢	١٢
٢	البُعد الثاني (التوافق الاجتماعي)	١٢	١	١١
٣	البُعد الثالث (التوافق الجسدي)	٩	١	٨
٤	البُعد الرابع (التفاؤل)	٨	٢	٦
٥	البُعد الخامس (جوده الحياه والشعور بالسعادة)	١١	-	١١
	المجموع	٥٤	٦	٤٨

ومن خلال دراسة جدول (٨) يتبين: توصيف المقياس عبر مراحل تقنيته؛ حيث كان عدد مفردات المقياس في الصورة الأولية (٥٤) مفردة، وتم حذف (٦) مفردات بعد حساب المعاملات العلمية، ليصل عدد مفردات المقياس في صورته النهائية إلى (٤٨) مفردة موزعة على أبعاد مقياس الصحة النفسية.

#### سابعاً: درجة الاستجابة على المقياس:

للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي (دائماً، أحياناً، نادراً)؛ حيث يعبر ذلك عن درجات (١، ٢، ٣) للمفردات في نفس اتجاه البعد؛ بينما تعبر عن درجات (١، ٢، ٣) للمفردات في عكس اتجاه البعد، كما سوف يرد في مفتاح تصحيح المقياس مرفق (ز).  
الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس الصحة النفسية على العينة الأساسية والبالغ قوامها (٥١٠) طالب وطالبة من طلاب كليات جامعة دمياط، وذلك خلال الفترة من (٢٣/١٠/٢٠٢٢م) إلى (١٤/١١/٢٠٢٢م).

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالاتي

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقين} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

٢. التكرارات والنسبة المئوية.

٣. معامل ارتباط بيرسون (*Pearson Correlation Coefficient*)

٤. التجزئة النصفية لسبيرمان براون وجتمان.

٥. معامل ثبات ألفا كرونباخ.

٦. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*).

٧. حجم التأثير (*Effect Size*) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين:

أ. باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت) واختبار (ف)

ب. باستخدام (*Cohen's d*) في حالة اختبار (ت) واختبار (ف)

٨. النسبة الترجيحية.

٩. المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان.

١٠. كاً لعينة واحدة. (Chi Square Goodness of Fit Test)

عرض ومناقشة النتائج:

دلالة الفروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الصحة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط؟.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات آراء عينة البحث من الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الصحة النفسية (ن=٥١٠)

حجم التأثير	Cohen's d	$(\eta^2)$	قيمة (ت)	غير الممارسين = ٢٥٤		الممارسين = ٢٥٦		الأبعاد
				الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	
٦,٩	٠,٩٢٢	٧٧,٤٦	٢,٠٩	١٩,٢٢	١,٥٧	٣١,٩٠	البُعد الأول (التوافق النفسي)	
٥,٦	٠,٨٨٨	٦٣,٣٣	٢,٠٩	١٨,٨٧	١,٦٩	٢٩,٥٥	البُعد الثاني (التوافق الاجتماعي)	
٣,٤	٠,٧٤١	٣٨,٠٨	٢,٨١	١٣,٨٠	١,٧٢	٢١,٦٤	البُعد الثالث (التوافق الجسدي)	
٣,٥	٠,٧٥١	٣٩,١١	٢,٣٣	٩,٢٠	١,٧٩	١٦,٣٩	البُعد الرابع (التفؤل)	
٣,٠	٠,٦٩٢	٣٣,٧٨	٤,٣٣	١٩,٤٤	٢,١٥	٢٩,٦٦	البُعد الخامس (جوده الحياه والشعور بالسعادة)	
٦,٦	٠,٩١٥	٧٣,٨٢	٨,٨٤	٨٠,٥٣	٥,٧٠	١٢٩,١٣	مقياس الصحة النفسية (الدرجة الكلية)	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٧)

ومن خلال دراسة جدول (٩) يتبين: أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣٣,٧٨) و(٧٧,٤٦) وجميعها دالة، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب (الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي) في متغير (الممارسة للأنشطة الترويحية) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية لصالح (الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية)، ويعزو (الباحث) هذه النتيجة إلى:

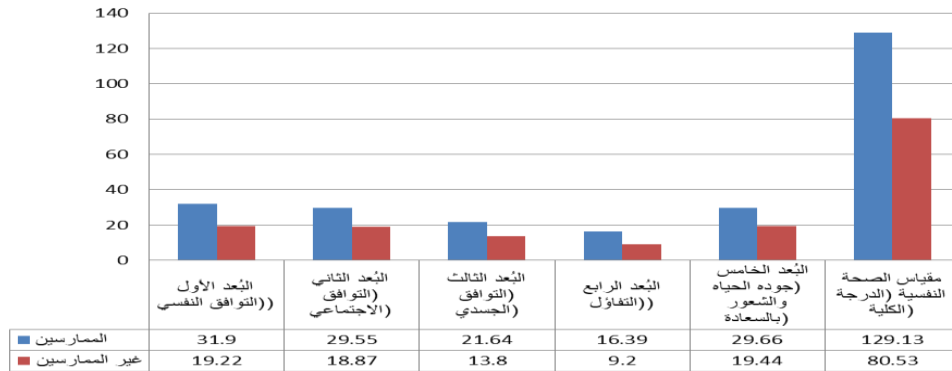
- أن ممارسة الأنشطة الترويحية تمنح الطلاب الممارسين لها القدرة على تقبل ذاتهم وتجعلهم مقبلين على الحياة؛ حيث أن الممارسة الترويحية تساعدهم على تجديد نشاطهم وحيويتهم ورفع معنوياتهم وتقف عائقاً أمام الرتابة والملل، كما تمنحهم الثقة بأنفسهم وتجعل حياتهم ذاخرة بالإنجازات عن غيرهم من الطلاب غير الممارسين للنشاط الترويحي.

ويرى الباحث أن ممارسة الطلاب للنشاط الترويحي تساعدهم في التغلب على الكثير من مشاعر الوحدة والعزلة عن الآخرين وتكسبهم علاقات اجتماعية جديدة، وتجعل تلك العلاقة مليئة بالإيجابية ومغمورة بالحب والثقة المتبادلة عن غيرهم من الطلاب غير الممارسين للنشاط الترويحي.

وإجمالاً يرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية تجعل الطلاب مقبلين على الحياة بدرجة مُفعمة بالطاقة الإيجابية، كما تمنحهم القدرة على تقبل ذاتهم وتقبل الآخر والاندماج معهم في علاقات اجتماعية إيجابية مستقلين بآرائهم ومعتمدين على أنفسهم ويجيدون إدارة شؤون حياتهم، كما تجعل لحياتهم هدفاً وتجعلهم يقبلون على ممارسة أمور حياته بكل حيوية ونشاط مع توقع النجاح بصورة دائمة، وتحقق حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية واللياقة البدنية، وتدفعهم نحو تطوير ذاتهم بصورة مستمرة، فتشعرهم بالإحساس الإيجابي بذاتهم والرضا عن حياتهم؛ والتوافق النفسي والسعادة النفسية وصولاً إلى الشعور بالصحة النفسية. وتفيد منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (Who)، بأنه يمكن تحسين وتعزيز الصحة النفسية من خلال برامج وأنشطة رياضية وصحية واجتماعية تستهدف الفئات سريعة التأثير؛ مثل (الطلاب) الذين يعيشون في مرحلة مهمة وفارقة في حياتهم.

وتشير تهاني عبد السلام (١٩٩٣م)، إلي أن ممارسه الأنشطة الترويحية تقود الطلاب لحياة تتسم بالفعالية والبهجة والرفق وصولاً لجودة الحياة والشعور بالصحة النفسية من خلال المميزات والفوائد الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للممارسة الترويحية. وتتفق تلك النتائج أيضاً مع ما أكده (Holtfreter, K., Turanovic, J (2015) (٥)، وفايزة حول (٢٠٢٢) (١)، والزهرة علي (٢٠١٩) (٢)، أن وجود علاقات اجتماعية وتكوين صداقات يخفف الشعور بالوحدة النفسية ويعمل علي تكوين خبرات انفعالية إيجابية كالضحك والتفاؤل مما يجعل الطالب دائماً في حاله من الارتياح النفسي والشعور بالرضا والسعادة وكل هذا من مؤشرات الصحة النفسية، وهذه نتيجة مباشرة تنعكس علي الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية عن ذويهم الغير ممارسين للأنشطة الترويحية، فهي تسهم في تنمية وتطوير شخصية الطالب وإكسابه العديد من السمات الإيجابية ليتم إعداده الجيد لحياته المستقبلية بمستوي جيد من الصحة النفسية.





شكل (٢)

الفروق بين (الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية

ما دلالة الفروق بين طلاب (الكليات النظرية والكليات العملية) في الصحة النفسية.؟

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات آراء عينة البحث وفقاً لمتغير طبيعة الكلية (نظرية- وعملية) في الصحة النفسية (ن=٥١٠)

حجم التأثير	Cohen's d	$\eta^2$	قيمة (ت)	العملية = ١٨٢		النظرية = ٣٢٨		الأبعاد
				الانحراف (م±)	المتوسط (س)	الانحراف (م±)	المتوسط (س)	
٢,٣	٠,٥٧٧	٢٦,٣٣	٢,١٧	١٨,٨٥	٥,١١	٢٩,٣٢	البعد الأول (التوافق النفسي)	
٢,٤	٠,٥٩٥	٢٧,٢٩	٢,٢٥	١٨,٣٧	٤,١٨	٢٧,٤٨	البعد الثاني (التوافق الاجتماعي)	
٢,٥	٠,٦١٥	٢٨,٤٩	٢,٧٧	١٢,٩٣	٢,٨٧	٢٠,٤٠	البعد الثالث (التوافق الجسدي)	
٣,٥	٠,٧٥١	٣٩,١٧	١,٣١	٧,٩٨	٢,٣٩	١٥,٤٨	البعد الرابع (التفاؤل)	
٣,٢	٠,٧١٧	٣٥,٨٩	٢,٤٠	١٧,٥٩	٣,٦٧	٢٨,٤٤	البعد الخامس (جودة الحياة والشعور بالسعادة)	
٣,٣	٠,٧٣٣	٣٧,٣٥	٣,٧٧	٧٥,٧٢	١٦,١٥	١٢١,١٣	مقياس الصحة النفسية (الدرجة الكلية)	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٧)

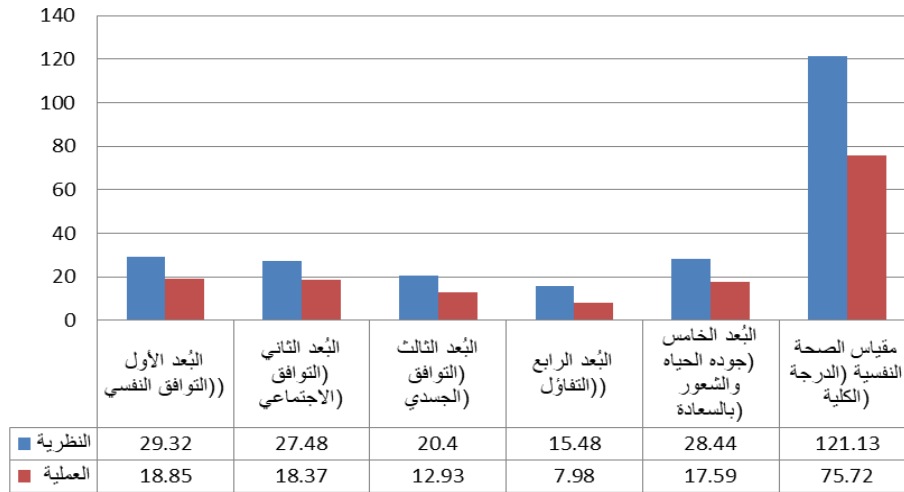
ومن خلال دراسة جدول (١٠) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢٦,٣٣) و(٣٩,١٧) وجميعها دالة، أي أنه توجد فروق بين طلاب الكليات (النظرية) و(العملية) في متغير (طبيعة الكلية) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية لصالح (طلاب الكليات النظرية).

وتراوحت قيم  $\eta^2$  بين (٠,٥٧٧) و(٠,٧٥١) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٢,٣) و(٣,٥) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، ويعزو (الباحث) هذه النتيجة إلى: أن طلاب الكليات العملية تقع عليهم ضغوط نفسية تتمثل في

الطبيعة العملية للكلية وكثره المحاضرات والمتطلبات والأدوات الخاصة بالكلية والتي تؤدي إلى انشغال الطلاب بها عن ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات فراغهم، بالإضافة إلى أن الحياة العملية والتي أصبحت اليوم أكثر تكلفة والتي بدورها تصبح عبئاً على كاهل الطالب، علماً بأن طبيعة الدراسة بالكلية النظرية التي تهتم بالعلوم الإنسانية من أدب وفلسفة ولغة وتاريخ وعلم نفس وفن والأساليب التحليلية والتساؤلات المستمدة من تقدير القيم الإنسانية التي تنعكس بدورها على الطالب في تقدير قيمة الحياة وصولاً إلى مراحل التوافق النفسي والجسدي والاجتماعي وجوده الحياة وصولاً إلى تحقيق الصحة النفسية، على العكس من دراسة العلوم الفيزيائية والبيولوجية والكيميائية المتمثلة في طبيعة الدراسة بالكلية العملية.

وتتفق تلك النتائج مع ما أكدته دراسة صفية إقروفة (٢٠١٨) (٣)، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي.

وتختلف تلك النتائج مع دراسة الزهرة علي (٢٠١٩) (٢)، التي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي.



شكل (٣) الفروق بين (طلاب الكليات النظرية والعملية) في متغير (طبيعة الكلية) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية.

ما دلالة الفروق بين الطلاب الذكور والإناث في الصحة النفسية؟.

جدول (١١)

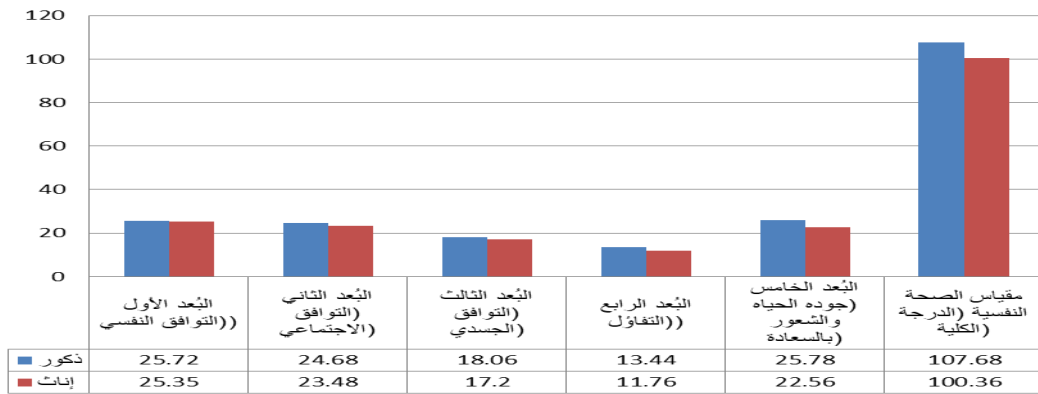
دلالة الفروق بين متوسطات آراء عينة البحث وفقاً لمتغير (النوع) في الصحة النفسية  
(ن=٥١٠)

حجم التأثير		قيمة (ت)	إناث=١٩٢		ذكور=٣١٨		الأبعاد
Cohen's d	( $\eta^2$ )		الانحراف (م ±)	المتوسط (س)	الانحراف (م ±)	المتوسط (س)	
٠,١	٠,٠٠١	٠,٦١	٦,٠٤	٢٥,٣٥	٦,٩٤	٢٥,٧٢	البُعد الأول (التوافق النفسي)
٠,٢	٠,٠١١	٢,٣٢	٦,٢٥	٢٣,٤٨	٥,٢٥	٢٤,٦٨	البُعد الثاني (التوافق الاجتماعي)
٠,٢	٠,٠٠٨	٢,٠٥	٤,٤٦	١٧,٢٠	٤,٦٠	١٨,٠٦	البُعد الثالث (التوافق الجسدي)
٠,٤	٠,٠٣٩	٤,٥٢	٤,٦٠	١١,٧٦	٣,٧٣	١٣,٤٤	البُعد الرابع (التفاؤل)
٠,٥	٠,٠٦٤	٥,٩٢	٦,٨٠	٢٢,٥٦	٥,٣٨	٢٥,٧٨	البُعد الخامس (جوده الحياه والشعور بالسعادة)
٠,٣	٠,٠١٩	٣,١٨	٢٦,٧١	١٠٠,٣٦	٢٤,٢٦	١٠٧,٦٨	مقياس الصحة النفسية (الدرجة الكلية)

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٧)

ومن خلال دراسة جدول (١١) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٠,٦١) و(٥,٩٢)، وجميعها دالة ما عدا البُعد الأول (التوافق النفسي) فغير دال، أي أنه توجد فروق بين (الذكور والإناث) في متغير (النوع) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية لصالح (الذكور)، فيما عدا البُعد الأول (التوافق النفسي) ويعزو (الباحث) هذه النتيجة إلى: أن الطلاب الذكور في مجتمعنا الشرقي يتمتعون باستقلالية وقدرة أكبر من الإناث التي قد تفقدهم بعض الشيء عن ممارسة الأنشطة الترويحية، كما أنهم أكثر قدرة على تقبل ذاتهم وتقبل الآخر والانخراط معهم في علاقات إيجابية وتكوين صداقات يحيطها العمق والحب والثقة المتبادلة، كما أن الذكور يتميزون عن الإناث في القدرة على مواجهة مشكلاتهم والاستقلالية بآرائهم معتمدين على أنفسهم في إدارة أمور حياتهم، ليكون الطلاب الذكور أكثر شعوراً بأبعاد الصحة النفسية، وبالنسبة لعدم وجود فروق في بُعد الصحة النفسية بين الطلاب الذكور والإناث فيرجع الباحث ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية في مجتمعنا التي تعمل على تزويد الإناث بنوع من المساندة الاجتماعية التي تعمل على توفير حالة إيجابية في تخفيف نتائج الأحداث والضغوط النفسية والتوتر، كما تعمل تلك المساندة على تعزيز المزاج الإيجابي وتحسين الصحة النفسية للإناث وجعلهم قادرين على مواجهه ضغوط الدراسة والحياه كذويهم من الطلاب الذكور.

وتتفق تلك النتائج مع ما أكدته دراسة كلا من إيمان شعبان (٢٠١٣) (٦)، (Baroun 2006) (٨) علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مستوي الصحة النفسية لدي طلاب الجامعة باختلاف النوع لصالح الطلاب الذكور. وتختلف تلك النتائج مع دراسة الزهرة علي (٢٠١٩) (٢)، التي تؤكد علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مستوي الصحة النفسية لدي طلاب الجامعة باختلاف النوع.



شكل (٤) الفروق بين (الذكور والإناث) في متغير (النوع) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين (نوع النشاط الترويحي الممارس) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية (الرياضي = ٢٦٨) (الفني = ٩٣) (الثقافي = ٨١) (الاجتماعي = ٦٨)

الأبعاد	مصدر التباين	مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف) المحسوبة	$(\eta^2)$	Cohen's d
البُعد الأول (التوافق النفسي)	بين المجموعات	١٨٨٩٢,١٨	٣	٦٢٩٧,٣٩	٩٥٥,٢٧	٠,٨٥٠	٢,٤
	داخل المجموعات	٣٣٣٥,٧٠	٥٠٦	٦,٥٩			
	المجموع	٢٢٢٢٧,٨٧	٥٠٩				
البُعد الثاني (التوافق الاجتماعي)	بين المجموعات	١٣٦٧٦,٨٢	٣	٤٥٥٨,٩٤	٨٥٨,٨٧	٠,٨٣٦	٢,٣
	داخل المجموعات	٢٦٨٥,٨٧	٥٠٦	٥,٣١			
	المجموع	١٦٣٦٢,٧٠	٥٠٩				

## تابع جدول (١٢)

دلالة الفروق بين (نوع النشاط الترويحي الممارس) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية (الرياضي = ٢٦٨) (الفني = ٩٣) (الثقافي = ٨١) (الاجتماعي = ٦٨)

الأبعاد	مصدر التباين	مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف) المحسوبة	$(\eta^2)$	Cohen's <i>d</i>
التُعد الثالث (التوافق الجسدي)	بين المجموعات	٨٢١٣,١٠	٣	٢٧٣٧,٧٠	٥٧٨,٦١	٠,٧٧٤	١,٩
	داخل المجموعات	٢٣٩٤,١٦	٥٠٦	٤,٧٣			
	المجموع	١٠٦٠٧,٢٦	٥٠٩				
التُعد الرابع (التفاؤل)	بين المجموعات	٧٤٠٦,٨٠	٣	٢٤٦٨,٩٣	٩٠٩,٩١	٠,٨٤٤	٢,٣
	داخل المجموعات	١٣٧٢,٩٨	٥٠٦	٢,٧١			
	المجموع	٨٧٧٩,٧٨	٥٠٩				
التُعد الخامس (جوده الحياه والشعور بالسعادة)	بين المجموعات	١٦٢٢٥,٦٤	٣	٥٤٠٨,٥٥	٩١١,١٩	٠,٨٤٤	٢,٣
	داخل المجموعات	٣٠٠٣,٤٦	٥٠٦	٥,٩٤			
	المجموع	١٩٢٢٩,١٠	٥٠٩				
مقياس الصحة النفسية (الدرجة الكلية)	بين المجموعات	٣٠٦١١٩,٦٦	٣	١٠٢٠٣٩,٨٩	٢٢٢٨,٤٥	٠,٩٣٠	٣,٦
	داخل المجموعات	٢٣١٦٩,٥١	٥٠٦	٤٥,٧٩			
	المجموع	٣٢٩٢٨٩,١٧	٥٠٩				

$$ف ج = (٣, ٥٠٦, ٠,٠٥) = ٢,٦١$$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دلالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة بين (٥٧٨,٦١) و(٢٢٢٨,٤٥) وجميعها أكبر من قيمة (ف) الجدولية، وتراوحت قيم  $(\eta^2)$  بين (٠,٧٧٤) و(٠,٩٣٠)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم) وتراوحت قيم (Cohen's *d*) بين (١,٩) و(٣,٦)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين مجموعات نوع النشاط الترويحي الممارس) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية.

الأبعاد	المجموعات	ن	المتوسط	الرياضي	الفني	الثقافي	الاجتماعي
البُعد الأول (التوافق النفسي)	الرياضي	٢٦٨	٣١,٣٧		*١١,٩٦	*١٢,١٣	*١٢,٥٦
	الفني	٩٣	١٩,٤١			٠,١٧	٠,٦٠
	الثقافي	٨١	١٩,٢٣				٠,٤٣
	الاجتماعي	٦٨	١٨,٨١				
البُعد الثاني (التوافق الاجتماعي)	الرياضي	٢٦٨	٢٩,١٢		*٩,٢١	*١١,٠٦	*١٠,٩٠
	الفني	٩٣	١٩,٩١			*١,٨٥	*١,٦٩
	الثقافي	٨١	١٨,٠٦				٠,١٦
	الاجتماعي	٦٨	١٨,٢٢				
البُعد الثالث (التوافق الجسدي)	الرياضي	٢٦٨	٢١,٤٤		*٦,٠٣	*٨,٨٢	*٩,٠١
	الفني	٩٣	١٥,٤١			*٢,٧٩	*٢,٩٨
	الثقافي	٨١	١٢,٦٢				٠,١٩
	الاجتماعي	٦٨	١٢,٤٣				
البُعد الرابع (التفاؤل)	الرياضي	٢٦٨	١٦,٢٤		*٤,٩٨	*٨,٦٩	*٨,٥٦
	الفني	٩٣	١١,٢٦			*٣,٧٢	*٣,٥٨
	الثقافي	٨١	٧,٥٤				٠,١٣
	الاجتماعي	٦٨	٧,٦٨				
البُعد الخامس (جوده الحياه والشعور بالسعادة)	الرياضي	٢٦٨	٢٩,٥٨		*٦,٩٨	*١٢,١٠	*١٣,٦٤
	الفني	٩٣	٢٢,٦٠			*٥,١٢	*٦,٦٦
	الثقافي	٨١	١٧,٤٨				*١,٥٤
	الاجتماعي	٦٨	١٥,٩٤				
مقياس الصحة النفسية (الدرجة الكلية)	الرياضي	٢٦٨	١٢٧,٧٤		*٣٩,١٥	*٥٢,٨٠	*٥٤,٦٧
	الفني	٩٣	٨٨,٥٩			*١٣,٦٥	*١٥,٥٢
	الثقافي	٨١	٧٤,٩٤				١,٨٦
	الاجتماعي	٦٨	٧٣,٠٧				

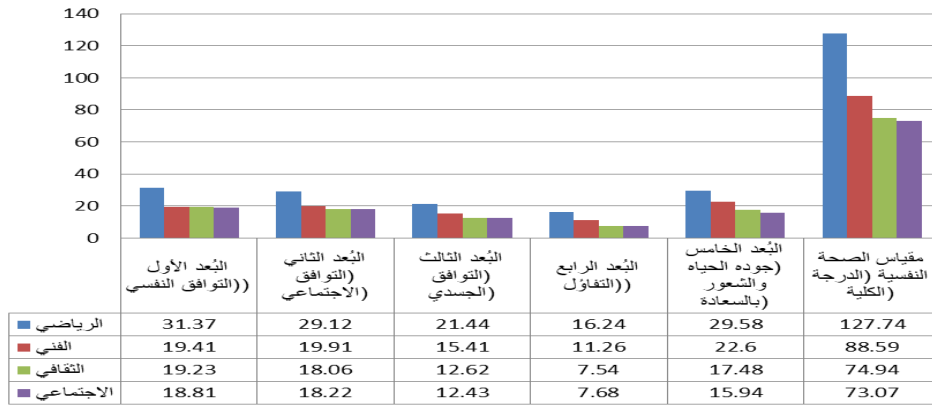
\*الفروق بين المتوسطات دالة عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق بين المجموعات ذات دلالة إحصائية لصالح النشاط الترويحي الرياضي ويرجع الباحث ذلك إلي: إقبال (عينه البحث) علي ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لقناعه (عينه البحث) بمردود ممارسه الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها في إشباع الحاجات الجسمية ومواجهة أمراض نقص الحركة والبدانة، والتخلص من ضغوط الحياة، والتأثير الإيجابي لها علي شخصية الفرد وتطوير الصحة العامة للجسم وتنمية اللياقة البدنية وتحسين نوعيه الحياة وتنمية الإحساس بالذات، كما أن الأنشطة

الترويحية الرياضية تُخرج الطلاب من أجواء الروتين الدراسي من (محاضرات ومذاكرة وواجبات دراسية) وتعمل علي إزاله التوترات العصبية وتساعدهم علي ممارسة حياتهم بشكل طبيعي والتواصل والتفاعل مع الآخرين وتحقيق التوافق النفسي مع أنفسهم ومع المجتمع وصولاً لتحقيق الصحة النفسية للطلاب الممارسين لتلك المناشط الترويحية الرياضية.

ويتفق كل من "محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز" (٢٠٠٩م) إلي أن الأنشطة الترويحية الرياضية من المناشط البناءة التي تعود علي الطالب الجامعي بالهادفية، فهي تسهم في تنمية وتطوير شخصية الطالب وإكسابه العديد من السمات الإيجابية خلال المشاركة في ممارسة مناشطها المختلفة حتي يتم الإعداد الجيد لحياته المستقبلية.

وتختلف تلك النتائج مع دراسة (Osunde,Olubor, 2007) (٧)، التي تؤكد علي أن الاستماع للموسيقى يأتي في مقدمة الأنشطة الترويحية التي يفضلها طلاب الجامعة.



شكل (٥) الفروق بين مجموعات (نوع النشاط الترويحي الممارس) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- التوصل لمقياس الصحة النفسية في صورته النهائية للتعرف على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية والطلاب غير الممارسين في أبعاد مقياس الصحة النفسية وفي الدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية.

- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الكليات (النظرية) و(العملية) في متغير (طبيعة الكلية) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية لصالح ( طلاب الكليات النظرية).
- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في متغير (النوع) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية لصالح (الذكور)، فيما عدا البعد الأول (التوافق النفسي).
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في متغير (نوع النشاط الترويحي الممارس) للاستجابة على أبعاد مقياس الصحة النفسية لصالح النشاط الترويحي الرياضي.

#### التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينات أخرى لدراسة الفروق النسبية في الصحة النفسية.
- ٢- اهتمام الجامعات المصرية بتهيئة المناخ الجامعي لممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة وتذليل العقبات التي قد تواجه الطلاب، وخاصة طلاب الكليات العملية للوصول بالطلاب للمستوي المطلوب من الصحة النفسية والإعداد الجيد لحياتهم المستقبلية.
- ٣- ضرورة اهتمام الجامعات المصرية بتشجيع الطلاب على ممارسة الأنشطة الترويحية، وذلك من خلال إعداد كتيبات ونشرات دورية ودورات تثقيفية للتأكيد على مدى أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية للطلاب الجامعي؛ ومن ثم إقامة فعاليات للمناشط الترويحية المتنوعة بالجامعة ورصد حوافز مادية ومعنوية لحث الطلاب على المشاركة.
- ٤- عمل حملات إعلامية بالتعاون مع وزاره الشباب والرياضة، والتربية والتعليم، والتعليم العالي لنشر ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية بين الطلاب بمختلف مراحلهم التعليمية، لما لها من دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية وإعداد جيل سوي قادر علي صناعة المستقبل.
- ٥- ضرورة تواجد أخصائيين نفسيين بالجامعة من أجل الدعم النفسي للطلاب، والتدخل الإرشادي للحالات التي تعاني من مستوي متدن في الشعور بالصحة النفسية، لما في ذلك من تأثير قوي علي الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة.



**(( المراجع ))****أولاً: المراجع العربية:**

- ١- الزهرة علي الأسود: مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي، بحث منشور، مجله جامعة عمار ثلجي بالأغواط، عدد ٧٧، الجزائر، ٢٠١٩م.
- ٢- أحمد محمد عبدالخالق: أصول الصحة النفسية، (ط٣)، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، ٢٠١٥م.
- ٣- ايمان شعبان السيد: الصحة النفسية لدى ذوي السمات الشخصية السوية وغير السوية لطلاب جامعة الاسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣م.
- ٤- تهاني عبدالسلام محمد: أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٥- حامد عبدالسلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط٤، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٦- ساميه حسن: الترويح العلاجي، مؤسسه حورس للطبع والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٦م.
- ٧- صفية إقروفة: الذكاء الانفعالي والصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة علي عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي)، بحث منشور، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد٦، عدد٢، ٢٠١٨م.
- ٨- عمرو محمد رضا: ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالسمات الشخصية لبعض طلاب جامعة المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ٩- فايزة لحول: عوامل الشخصية المنبئة بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية علي عينة من الطلبة بجامعة خميس مليانة، بحث منشور، مجلة دراسات وأبحاث، مجلد١٤، عدد١ جامعة الجلفة، ٢٠٢٢م.
- ١٠- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١١- محمد عادل: التمرينات الطبية وأمراض العصر، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١١م.
- ١٢- منظمه الصحة العالمية: البرامج الوطنية لمكافحة السرطان، السياسات والإرشادات الإدارية، ط٢، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، القاهرة، ٢٠٠٦م.

- ١٣- محمد نجيب الصبوة: ولنا كلمة - رئيس التحرير، دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلد (١١)، العدد (٣)، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- هشام محمد ابو القاسم: تأثير اختلاف البيئة وطبيعة النشاط الرياضي الممارس على السلوك الصحي والصحة النفسية للرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٥م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 15- Baroun, A: Relations among religiosity, Health, Happiness and anxiety for Kuwaiti adolescents , Psychological reports, 2006.
- 16- Buhgra, d.,Till, A.,& Sartorius, N.: What is mental health? International Journal of social psychiatry, 2015.
- 17- Gavala, J: Influential factors moderating academic enjoyment and Psychological well- being for Maori University students at Massey University, New Zealand Journal of Psychology, Vol (34), No (1), P.p (52- 65), 2005.
- 18- Holtfreter, K.,Turanovic,J: Self- rated poor health and loneliness in adulthood: Testing the moderating role of familial ties. Advances in life course research, Vol.8, 1, 2015, 167-172.
- 19- Osunde, U.Olubor, R. O: Analysis of Personal study Time and Leisure among College Student University Undergraduates in Southern Nigeria ,Journal, V41,n2, p352-365, Jun, (2007).
- 20- Satcher,D :Mental health : A report of the surgeon general - executive summary. Professional Psychology: Research and Practice, 2000.
- 21- Seligman, M& Csikszentmihalyi, M: Positive Psychology: An introduction, Am, Psycho, Vol (55), P.p (5- 14), 2000.