

بناء مقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة

د/ سلامة محمد عبد الوهاب أبو حمر (*)

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة من خلال مقياس المناعة الترويحية وعرضه على السادة الخبراء المتخصصين في مجال الترويح، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٥٠) امرأة عاملة، وتم اختيار (٤٠) امرأة عاملة كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/٢/١١م إلى ٢٠٢٣/٢/٢٦م، وقد تم تطبيق المقياس على عينة البحث من المرأة العاملة في الفترة يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/٢/٢٨م إلى الخميس ٢٠٢٣/٢/٣٠م، وقد توصل البحث إلى تحديد مفهوم المناعة الترويحية ومحاورها لدى المرأة العاملة وهي (الأنشطة الترويحية التي تعمل على إكساب المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة- الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة العاملة- التفكير الإيجابي- الثبات الانفعالي- التكيف مع البيئة - تحدي الضغوط).

الكلمات المفتاحية: المناعة الترويحية - المرأة العاملة.

Abstract

The research aims to build a measure of recreational immunity among working women through the measure of recreational immunity and present it to the experts specialized in the field of recreation. The researcher used the descriptive approach on a sample of (150) working women, and (40) working women were selected as an exploratory sample from Within the research community and outside the basic sample in the period from Tuesday 2/11/2023 AD to 26/2023 AD, the scale was applied to the research sample of working women in the period from Tuesday 2/28/2023 AD to Thursday 2/30/2023 AD. The research identified the concept of recreational immunity and its axes among working women, which are (recreational activities that work to increase recreational immunity in working women- places available for practicing recreational activities for working women- positive thinking- emotional stability- adapting to the environment- challenging pressures).

Keywords: recreational immunity- working women.

(*)أستاذ مساعد بقسم الترويح والإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

مقدمة البحث:

تعد المرأة نصف المجتمع وهي منذ بدء البشرية شريكة الرجل في تعمير الأرض كما أنها أم وزوجة وابنه ولديها العديد من المسؤوليات حيث يقع على عاتقها المجتمع وهي التي عن طريقها ينهض مجتمعنا، لذا يجب الاهتمام بالمرأة وبممولها ورغباتها ومساعدتها على ممارسة الأنشطة التي ترغب فيها وفت فراغها لتفريغ ما بها من شحنات أو اضطرابات أو ضغوط أو توتر تؤثر علي إقبالها للحياة.

ومع نزول المرأة للعمل وتعاضم مشاركتها فيه يوجها يوما بعد يوم واتساع نطاق أدورها الاجتماعية وتتداخل هذه الأدوار في بعض الاحيان وتعرضها وتصارعها مما أدى إلي نتائج كثيرة علي المستوي النفسي والاجتماعي وعلى المرأة نفسها في علاقتها بذاتها وعلاقتها بالآخرين ثم في علاقتها بالمجتمع، فكثير ما نجد المرأة نفسها أمام متطلبات وتوقعات متعددة واختبارات صعبة قد تكون مستحيلة في بعض الاحيان، بل اصبحت المرأة العاملة تعمل مرتين في المكتب والمنزل ويسمي هذا الوضع أحيانا (الدور المزدوج للمرأة). (٢٨: ٢٤)

والمرأة العاملة هي التي خرجت للعمل بعد حصولها علي قدر من التعلم يسمح لها بالخروج للعمل وتحصل علي أجر مادي مقابل عملها هذا، وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وكأم إلي جانب دورها كعاملة. (١٥: ٢٤)

ويتضح أن المواقف والعوامل المختلفة التي تمر بها المرأة تجعلها تتعرض للعديد من الضغوط النفسية بمستويات مختلفة الامر الذي يؤدي إلي تدني إنتاجها وعدم رغبتها في الاستمرار والضيق مما يؤثر سلبا علي المجتمع بشكل عام وهو أمر لا يمكن تجاهله، كما تشير إحصائيات الأمم المتحدة إلي أن إلي أن التغيرات السريعة والمقترنة بتغيرات اجتماعية واقتصادية توكبها تغيرات كثيرة في الحالة المعيشية وبالتالي وضع أعباء إضافية علي عاتق المرأة. (١١: ٤)

كما أن للمرأة العاملة خصائص معينة تختلف عن غيرها من حيث معاناتها من صعوبة بالحياة وضغوطها كذلك بين قسوة العمل المنزلي وبين ضغوط الحياة الاجتماعية ومسؤوليتها كأم فتعدد الأدوار التي تقوم بها تجعلها تشعر بالكثير من الضغوط النفسية. (٢٤: ٢٥)

وتشير الإحصائيات الحديثة أن ٨٠٪ من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وضغط الدم وغيرها بدايتها الضغوط النفسية. (٢٣: ٤٥)

والمرأة العاملة غالبا ما تكون تحت حالة من الضغط والتوتر والانفعال من المجالات كافة لتحملها المسؤولية كاملة، وما بين هذا يجعلها تعاني أيضا من الإرهاق العملي الناتج عن

تحملها ما يفوق طاقتها وقدراتها وهي كثير ما يتبناها مشاعر الخوف والقلق اللذين يعملان كإشارة إنذار لوجود خطر وتهديد داخلي وخارجي يهدد شخصيتها مما يؤدي إلي انخفاض مستوى المناعة لديها وبالتالي إعداد العدة لمواجهته بحشد مزيد من الطاقة لحمايتها. (٢٩: ٤٥) فالمناعة وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهيار، وتحمي وتقوى عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الأزمات النفسية. (٥٩: ٢٣)

والمناعة في أعلى مستوياتها تعني المناعة الترويحوية، حيث أن المناعة الترويحوية هي استخدام الترويح، حيث أن المناعة الترويحوية هي استخدام الترويح ومناشطه في طريقة التحصين النفسي وتحقيق الشعور بالسعادة الشخصية للمرأة واستعادة التوازن النفسي والانفعالي لديها.

وتشير "سامية حسن حسين" (٢٠١٧) إن أهمية ممارسة الأنشطة الترويحوية للمرأة في انها تساعدها على وضع حاجز مناعي ضد العديد من الأمراض، كما نلاحظ انتشار أمراض القلب والضغط والسكر نتيجة عدم ممارسة النشاط الترويحوي بانتظام في أبسط صورة وهو المشي، وترجع قيمة النشاط الترويحوي إلي تنوع الأنشطة سواء سواء كانت رياضة أو ثقافية أو أدبية أو اجتماعية. (١٩: ١٦، ١٧)

وممارسة الأنشطة الترويحوية الرياضة تساعد المرأة علي رفع كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم والتخلص من الضغط العصبي وكذلك الوقاية من العديد من أمراض العصر كالسمنة والاكئاب، كما تنمي عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة والمرونة. (٢٢: ١٨٠، ٢٠٠)

وتعد المناعة الترويحوية للمرأة العامة بإدراكها بأهمية الترويح لصالحها بصفه خاصة والمجتمع بصفه عامة مما يساعدها في النجاح في شئون الحياة التي نحيط بها، وأنه لا يتم الاستفادة من الترويح وأنشطته إلا من خلال الوعي الترويحوي حيث أنه يمثل قوة الدفاع للمشاركة الإيجابية في الأنشطة المختلفة وأن المعارف الترويحوية هي إحدى الجوانب السلوكية المرتبطة بالترويح وذلك لأن السلوك الترويحوي ما هو إلا معارف ومهارات وأدوات واتجاهات وميول واهتمامات متصلة بنشاط ترويحوي معين. (٢٢: ٢٥)، (٣٥: ١٨، ١٩)

لذلك فالمناعة الترويحوية هي عبارة عن خبرات ومعارف ومهارات التي تتعلمها المرأة العاملة في مواجهة الازمات والصعوبات والضغوط عن طريق الترويح وأنشطته.

والترويح يعمل علي تطوير الصحة البدنية والانفعالية للمرأة العاملة والتحرر من الضغط والتوازن العصبي للحياة وتوفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة فهو يؤثر في حياة المرأة العاملة صحيا ونفسيا واجتماعيا. (٢: ١٤-١٥)

كما وضحت دراسة "آمال السعيد" (٢٠١٧) (٥) أن النشاط الترويحي هو صمام الأمان من الملل كما يساعد الممارس علي التعبير عن نفسه ويساعده على إخراج طاقاتها في اتجاه إيجابي وبناءة كما يساعد حلي خفض حدة التوتر الناتج عن تعقد الحياة الحديثة.

حيث تري "أمينة مصطفى السيد" (٢٠١٩) أن البرامج الترويحية لها تأثير فعال على تحسين المناعة وخاصة المناعة النفسية حيث أنها تحسن الصحة النفسية للمرأة وتجعلها تشعر بالسعادة وأن تكون قادرة علي التحدي لمواجهة الصعوبات التي تواجهها سواء بالعمل أو بالمنزل، وأن تشعر على أنها قادرة على التكيف مع كل المواقف الصعبة وأن لا شيء يثنيها عن الوصول لأهدافها ويكون لها القدرة الاستجابة للمطالب الواقعة. (٨: ٢٩)

ويذكر "جولدسين، وبروكس" (٢٠١١) أن من خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة أن لهم تقدير ومكانة خاصة ويضعون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية، يعتقدون أنهم قادرين علي حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلي الأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس محبطات يجب تجنبها يعرفون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، ويدركون جوانب القوة والتميز ويستمتعون بها. (١٣: ٥١٤-٥١٥)

والمناعة الترويحية من خصائصها أيضا لدي المرأة العاملة أنها تجعلهم يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها ويدخرون جهودهم وطاقاتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليها.

وبعد إطلاع الباحثة علي الدراسات المرجعية الخاصة بالمرأة العاملة في المجال الترويحي كدراسة كلاً من "زينب البليطي" (٢٠١٥) (١٧)، أمينة مصطفى السيد (٢٠١٩) (٨)، دراسة كوفاش kovach (٢٠١٩) (٥١)، فيليير Fillier (٢٠٢١) (٤٨)، بيريز وآخرون perez, et al (٢٠٢٣) (٥٥)، فرتشيتش وآخرون vrcic, et al (٢٠٢٣) (٦٠)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلي أن المرأة العاملة لديها العديد من الضغوطات النفسية وأنها في حاجة لممارسة الأنشطة الترويحية والبدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

مما دعي الباحثة لإجراء دراسة استطلاعية بإجراء المقابلات على عدد من السيدات العاملات وعددهم (٤٠) امرأة عاملة في مجالات مختلفة وعرض عليهم بعض الأسئلة التالية: ما الأنشطة الترويحية التي تمارسها في وقت فراغك؟ ما دور المناعة الترويحية في تطوير حياتك الشخصية؟.

ومن خلال الإجابة علي هذه الأسئلة تبين أن هناك ضعف في مستوى المناعة الترويجية لدي المرأة العاملة، ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث أنه على حد علم الباحثة انه لم يتطرق أحد الباحثين إلى بناء مقياس المناعة الترويجية لدي المرأة العاملة. لذلك يجب الاهتمام بالمرأة وبمبولها ورغباتها ومساعدتها على ممارسة الانشطة التي ترغب في ممارستها في وقت فراغها لتفريغ ما بها من شحنات أو اضرابات تؤثر على إقبالها علي المعيشة دون وجود أي ضغوط عصبية تؤثر علي حياتها.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تكمن أهمية البحث في دراسة المناعة الترويجية وكيفية قياسها لدى المرأة العاملة وذلك من خلال الآتي:

- ١- إلقاء الضوء على ماهية المناعة الترويجية.
- 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 التي أكدت على ترسيخ مبادئ العدالة ودورها الهام في المجتمع وحقوقها.
- ٣- افتقار المرأة العاملة للترويج والمناعة الترويجية علي وجه الخصوص وممارسة الأنشطة الترويجية يجعلها قادرة على التوافق بين المنزل والعمل وضغوط الحياة.
- ٤- محاولة الخروج بنتائج عملية وعلمية يمكن الاستفادة منها في إيجاد استراتيجيات ايجابية تساعد المرأة العاملة في التكيف مع الحياة والمواقف الحياتية.

هدف البحث:

بناء مقياس المناعة الترويجية لدي المرأة العاملة. وذلك من خلال الإجابة علي التساؤلات

الآتية:

- ١- ما مفهوم المناعة الترويجية لدي المرأة العاملة؟
- ٢- ما الأنشطة الترويجية التي تعمل علي اكتساب المناعة الترويجية لدي المرأة العاملة؟
- ٣- ما الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويجية لدي المرأة العاملة؟
- ٤- ما دور ممارسة الأنشطة الترويجية علي التفكير الإيجابي لدي المرأة العاملة؟
- ٥- ما دور ممارسة الأنشطة الترويجية علي الثبات الانفعالي لدي المرأة العاملة؟
- ٦- ما دور ممارسة الأنشطة الترويجية علي التكيف مع البيئة لدي المرأة العاملة؟
- ٧- ما دور ممارسة الأنشطة الترويجية علي تحدي الضغوط لدي المرأة العاملة؟

مصطلحات البحث:**- المناعة الترويحوية:**

استخدام الأنشطة الترويحوية في طريقة تحسين النفس بالتفكير الإيجابي والثبات الانفعالي في التكيف مع البيئة وتحدي الضغوط لمواجهة كافة مواقف الحياة. (تعريف إجرائي) - المرأة العاملة:

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهمتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلي العمل لتغطية حاجات الأسرة. (١٤ : ٥٦)

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على المرأة العاملة بجامعة طنطا للعام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م، وقد بلغ حجم المجتمع (٣٤٢) امرأة عاملة وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التطبيقية من المرأة العاملة وبلغ عددها (١٥٠) امرأة عاملة بنسبة مئوية (٤٣,٨٦٪) من إجمالي مجتمع البحث، وتم اختيار (٤٠) امرأة عاملة بنسبة (١١,٧٠٪) كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد روعي في اختيار العينة توافر الشروط التالية:

- أن يكونوا موظفات وامتزوجات ودرجة المستوى الاجتماعي والاقتصادي متقارب.
- أن تتراوح أعمارهم من (٣٠-٤٥) سنة.
- أن يكونوا ممارسين لأحد أو بعض الأنشطة الترويحوية.

جدول (١)**حجم العينة ونسبتها للمجتمع الاصلى**

م	العينة	عدد المرأة العاملة	النسبة المئوية
١	مجتمع البحث	٣٤٢	١٠٠٪
٢	العينة الأساسية	١٥٠	٤٣,٨٦٪
٣	عينة البحث الاستطلاعية	٤٠	١١,٧٠٪
٤	الباقي من مجتمع البحث	١٥٢	٤٤,٤٤٪

وسائل وأدوات جمع البيانات:**مقياس المناعة الترويحوية:**

لتصميم مقياس المناعة الترويحوية اتبعت الباحثة في أعداده الخطوات التالية:

١- تحديد هدف مقياس المناعة الترويحية وتتمثل في قياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة.

٢- الاطلاع على العديد من الدراسات المرتبطة كدراسة كل من "زينب مسعود الباطي (٢٠١٥) (١٧)، نورهان الحسنی رمضان (٢٠١٧) (٤٣)، أمية السيد أبو المعاطي (٢٠١٩) (٨)، أبهيتج وسوريش Abhijith & Suresh (٢٠١٩) (٤٥)، كوفاش Kovach (٢٠١٩) (٥١)، أحمد محمد شوقي (٢٠٢٠) (٣)، فيليير Fillier (٢٠٢١) (٤٨)، سهام محمد الفقي (٢٠٢٢) (٢٠)، بيريز وآخرون perez, et al (٢٠٢٣) (٥٥)، فرتشيتش وآخرون vrcic, et al (٢٠٢٣) (٥٥)، والمراجع العلمية كمرجع كل من طه عبد الرحيم طه (٢٠٠٦) (٢٢)، مسعد عويس (٢٠٠٨) (٣٨)، محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٩) (٣٥)، محمود اسماعيل طلبة (٢٠١٠) (٣٦)، كورس Kraus (٢٠١٥) (٥٢) للاستفادة مما سبق في تحديد محاور مقياس المناعة الترويحية قيد البحث.

٣- بناء على القراءات السابقة تم تحديد محاور المقياس في المحاور الآتية للمقياس وهي (٩) محاور مرفق (٢) وهي:

- مفهوم المناعة الترويحية.

- الأنشطة الترويحية التي تعمل على اكساب المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة.

- الاماكن المتاحة لممارسة الانشطة الترويحية لدى المرأة العاملة.

- صراع الدور.

- التفكير الإيجابي.

- الثبات الانفعالي.

- الاستقرار النفسي.

- التكيف مع البيئة.

- تحدى الضغوط.

٤- قامت الباحثة بأعداد استمارة رأى الخبراء وعددهم (٩) خبراء من المتخصصين فى مجال الترويح مرفق (١) في الصورة المبدئية للمحاور مقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة والبالغ عددهم (٩) محاور وذلك لأبداء الرأى في مدى مناسبة المحاور من عدمها لموضوع البحث وتصميم المقياس وكانت النتيجة كما هو موضح بالجدول (٢).

٥- تحديد النسبة المئوية لكل محور من محاور المقياس المناعة الترويحية للمرأة العاملة وقامت الباحثة باختيار المحاور التي حصلت علي نسبة من (٨٨,٨٨٪-١٠٠٪) من مجموع أراء

السادة الخبراء. وبناء على ما سبق أصبحت المحاور في صورتها النهائية كالتالي (مفهوم
المناعة الترويجية - الأنشطة الترويجية التي تعمل على اكساب المناعة الترويجية لدى المرأة
العاملة- الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويجية لدى المرأة العاملة- التفكير الإيجابي-
الثبات الانفعالي- التكيف مع البيئة- تحدى الضغوط) مرفق (٣).

٦- قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس مستعينة بالمحاور المستخلصة من آراء الخبراء
والتي تقيس تلك المحاور، وقد راعت الباحثة عند صياغة عبارات المقياس أن تكون
العبارات سلسلة وبسيطة ومفهومة، وبذلك تم وضع المقياس في صورته المبدئية وقد بلغ
عدد العبارات (٩٧) عبارة مرفق (٤).

٧- قامت الباحثة بعرض محاور المقياس والعبارات التي تمثلها على الخبراء لأبداء الرأي
للتعرف على مدى مناسبة وصياغة العبارات وكفاءتها للمحاور المستخدمة وتحقيقها للهدف
الموضوعي والحصول على النسبة المئوية، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت
على نسبه مئوية قدرها (٧٧,٧٧٪) فاكثرت. كما طلب منهم حذف او اضافة او تعديل صياغة
أي عبارات من العبارات أو نقل عبارة من محور الى آخر في ضوء ما يروونه مناسباً.

٨- واستقر المقياس في صورته النهائية على (٩٥) عبارة بعد حذف العبارات لتشابهها مع
بعضها البعض الآخر ولعدم وضوحها كما هو موضح في جدولي (٢)(٣).

٩- وقد تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير (نعم- إلى حد ما - لا) وكانت درجاتك
(٣-٢-١) على التوالي وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (٩٥-٢٨٥).

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور
مقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة ن=٩

م	المحاور	أوافق		لا أوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	٪	ك	٪		
١	مفهوم المناعة الترويجية	٩	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٩	١٠٠,٠٠
٢	الأنشطة الترويجية التي تعمل علي اكساب المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة	٩	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٩	١٠٠,٠٠
٣	الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويجية لدى المرأة العاملة	٩	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٩	١٠٠,٠٠
٤	صراع الدور	٢	٢٢,٢٢	٧	٧٧,٧٧	٢	٢٢,٢٢
٥	التفكير الإيجابي	٨	٨٨,٨٨	١	١١,١١	٨	٨٨,٨٨
٦	الثبات الانفعالي	٨	٨٨,٨٨	١	١١,١١	٨	٨٨,٨٨
٧	الاستقرار النفسي	٣	٣٣,٣٣	٦	٦٦,٦٦	٣	٣٣,٣٣
٨	التكيف مع البيئة	٩	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٩	١٠٠,٠٠
٩	تحدي الضغوط	٩	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٩	١٠٠,٠٠

يوضح جدول (٢) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة حيث تراوحت الآراء ما بين (٢٢,٢٢٪-١٠٠٪)، وقد ارتضت الباحثة بالمحاور التي حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨٨,٨٨٪) فأكثر، وبذلك تم قبول (٧) محاور وهم (مفهوم المناعة الترويحية، الأنشطة الترويحية التي تعمل علي اكساب المناعة الترويحية لدي المرأة العاملة، الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدي المرأة العاملة، التفكير الإيجابي، الثبات الانفعالي، التكيف مع البيئة، تحدي الضغوط).

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محاور مقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة ن=٩

المحور الأول			أنشطة الترويح الفني			المحور الرابع		
م	ك	نسبة الموافقة %	م	ك	نسبة الموافقة %	م	ك	نسبة الموافقة %
١	٩	١٠٠,٠٠	٢٥	٩	١٠٠,٠٠	١	٩	١٠٠,٠٠
٢	٨	٨٨,٨٨	٢٦	٨	٨٨,٨٨	٢	٩	١٠٠,٠٠
٣	٨	٨٨,٨٨	٢٧	٩	١٠٠,٠٠	٣	٩	١٠٠,٠٠
٤	٩	١٠٠,٠٠	٢٨	٧	٧٧,٧٧	٤	٨	٨٨,٨٨
٥	٩	١٠٠,٠٠	٢٩	٩	١٠٠,٠٠	٥	٩	١٠٠,٠٠
المحور الثاني								
أنشطة الترويح الرياضي								
			٣٠	٩	١٠٠,٠٠	٦	٨	٨٨,٨٨
			٣١	٩	١٠٠,٠٠	٧	٩	١٠٠,٠٠
١	٩	١٠٠,٠٠	٣٢	٩	١٠٠,٠٠	٨	٧	٧٧,٧٧
٢	٩	١٠٠,٠٠	٣٣	٩	١٠٠,٠٠	٩	٩	١٠٠,٠٠
٣	٩	١٠٠,٠٠	٣٤	٨	٨٨,٨٨	١٠	٨	٨٨,٨٨
المحور الخامس								
			٣٥	٩	١٠٠,٠٠	٤	٧	٧٧,٧٧
			٣٦	٨	٨٨,٨٨	٥	٩	١٠٠,٠٠
			أنشطة الترويح الثقافي			٦	٧	٨٨,٨٨
			٣٧	٩	١٠٠,٠٠	٧	٧	٧٧,٧٧
			٣٨	٨	٨٨,٨٨	٨	٩	١٠٠,٠٠
			٣٩	٩	١٠٠,٠٠	٩	٩	١٠٠,٠٠
			٤٠	٩	١٠٠,٠٠	١٠	٩	١٠٠,٠٠
			٤١	٩	١٠٠,٠٠	١١	٩	١٠٠,٠٠
			٤٢	٨	٨٨,٨٨	١٢	٨	٨٨,٨٨
أنشطة الترويح الاجتماعي								
			٤٣	٨	٨٨,٨٨	١٣	٩	١٠٠,٠٠
المحور السادس								
			٤٤	٨	٨٨,٨٨	١٤	٨	٨٨,٨٨
			٤٥	٩	١٠٠,٠٠	المحور الثالث		
			المحور الثالث			١٥	٩	١٠٠,٠٠
			١	٩	١٠٠,٠٠	١٦	٩	١٠٠,٠٠
			٢	٩	١٠٠,٠٠	١٧	٨	٨٨,٨٨
			٣	٩	١٠٠,٠٠	١٨	٩	١٠٠,٠٠

تابع جدول (٣)
التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محاور مقياس المناعة
الترويجية لدى المرأة العاملة ن=٩

م	ك	نسبة الموافقة %	م	ك	نسبة الموافقة %	م	ك	نسبة الموافقة %
١٩	٩	١٠٠,٠٠	٤	٨	٨٨,٨٨	٦	٩	١٠٠,٠٠
٢٠	٩	١٠٠,٠٠	٥	٩	١٠٠,٠٠	٧	٩	١٠٠,٠٠
٢١	٨	٨٨,٨٨	٦	٩	١٠٠,٠٠	٨	٩	١٠٠,٠٠
٢٢	٩	١٠٠,٠٠	٧	٨	٨٨,٨٨	المحور السابع		
٢٣	٩	١٠٠,٠٠	٨	٧	٧٧,٧٧	١	٩	١٠٠,٠٠
٢٤	٩	١٠٠,٠٠	٩	٨	٨٨,٨٨	٢	٩	١٠٠,٠٠
			١٠	٩	١٠٠,٠٠	٣	٩	١٠٠,٠٠
			١١	٩	١٠٠,٠٠	٤	٨	٨٨,٨٨
						٥	٩	١٠٠,٠٠
						٦	٨	٨٨,٨٨
						٧	٧	٧٧,٧٧
						٨	٩	١٠٠,٠٠
						٩	٧	٧٧,٧٧

يوضح جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محاور مقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة، حيث تراوحت النسبة للعبارات ما بين (٢٢,٢٢٪ - ١٠٠,٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٧,٧٧٪) فأكثر، وتم حذف العبارات التي لا تتناسب مع الهدف والتي حصلت على نسبة مئوية أقل من (٧٧,٧٧٪).

جدول (٤)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	مفهوم المناعة الترويجية	٥	-	-	-	-	٥
٢	الأنشطة الترويجية التي تعمل على اكساب المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة	٤٥	١	(٥)	-	-	٤٤
٣	الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويجية لدى المرأة العاملة	١١	-	-	-	-	١١
٤	التفكير الإيجابي	١٠	-	-	-	-	١٠
٥	النبات الانفعالي	٩	١	(٧)	-	-	٨
٦	التكيف مع البيئة	٨	-	-	-	-	٨
٧	تحدي الضغوط	٩	-	-	-	-	٩
-	الإجمالي	٩٧	٢	(٧,٥)	-	-	٩٥

يوضح جدول (٤) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة، ويتضح اتفاق السادة الخبراء على حذف عدد (٢) عبارة ليصبح العدد النهائي لعبارات المقياس (٩٥) عبارة من إجمالي (٩٧) عبارة، كما تم تعديل عدد (٩) عبارات وبدون أي عبارات مضافة كما هو موضح بالجدول.

المعاملات العلمية لمقياس المناعة الترويجية (الصدق - الثبات):

أولاً: الصدق:

صدق الاتساق الداخلي:

حيث قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (٤٠) إمراه عاملة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث وذلك لمعرفة مدي وضوح العبارات ومدى ملائمة صياغتها فتبين ملائمة العبارات ووضوحها وفهم تعليمات وطريقة الإجابة على المقياس، وأسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحقيق هدفها وذلك في الفترة من السبت ١١ - ٢ - ٢٠٢٣ الى الأحد ٢٦ - ٢ - ٢٠٢٣.

وقامت الباحثة بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة المحور بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس المناعة الترويجية للمرأة العاملة وهذا ما يوضحه جدول (٥). وكذلك صدق الاتساق الداخلي بين درجات المحاور مع بعضها وبين المحور والدرجة الكلية لمحاور مقياس المناعة الترويجية قيد البحث وهذا ما يوضحه جدول (٦).

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة المحور وبين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس المناعة الترويجية قيد البحث لدى عينة التقنين ن=٤٠

معامل الارتباط							
م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور
المحور الرابع				المحور الأول			
١	**٠,٩٧٧	**٠,٩٦٦	١	**٠,٨٩١	**٠,٨٨٦	٢٤	**٠,٨٨١
٢	**٠,٨٧٨	**٠,٨٧٥	٢	**٠,٩٣٠	**٠,٩٣٨	٢٥	**٠,٩٠٢
٣	**٠,٩٢٧	**٠,٩٢٧	٣	**٠,٨٩٧	**٠,٩٠٣	٢٦	**٠,٩١٦
٤	**٠,٩٧٧	**٠,٩٦٦	٤	**٠,٩٣٨	**٠,٩٥٥	٢٧	**٠,٩٠٤
٥	**٠,٨٥٥	**٠,٨٧٠	٥	**٠,٩١١	**٠,٩٣٥	٢٨	**٠,٩٢٨
المحور الثاني				المحور الثالث			
٦	**٠,٩١٤	**٠,٩٢١	٦	**٠,٩٣٥	**٠,٩٤٠	٢٩	**٠,٩٣٨
٧	**٠,٨٦٤	**٠,٨٤٦	٧	**٠,٩١٦	**٠,٨٨٦	٣٠	**٠,٩٥٥
٨	**٠,٩٢٨	**٠,٩٢٩	٨	**٠,٩٠٤	**٠,٨٨١	٣١	**٠,٩٣٨
٩	**٠,٩٥٠	**٠,٩٢٥	٩	**٠,٩٢٨	**٠,٩٣١	٣٢	**٠,٩١١

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة المحور وبين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس المناعة الترويحوية قيد البحث لدى عينة التقنين ن=٤٠

معامل الارتباط								
م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	
٣	**٠,٩٤٠	**٠,٩٣٥	٣٣	**٠,٩٥٥	**٠,٩٣٨	١٠	**٠,٩٣١	
٤	**٠,٩٣٦	**٠,٩٢٩	٣٤	**٠,٩١٨	**٠,٨٩٣	المحور الخامس		
٥	**٠,٨٧٦	**٠,٨٧٩	٣٥	**٠,٨٩٧	**٠,٨٨٩	١	**٠,٩٤٥	
٦	**٠,٨٨٦	**٠,٨٩١	أنشطة الترويح الثقافي				٢	**٠,٩٥٨
٧	**٠,٩٣٨	**٠,٩٣٠	٣٦	**٠,٩٣٦	**٠,٩٢٩	٣	**٠,٩٦٢	
٨	**٠,٩٠٣	**٠,٨٩٧	٣٧	**٠,٨٠٥	**٠,٨٠٧	٤	**٠,٩٤٢	
٩	**٠,٩٥٥	**٠,٩٣٨	٣٨	**٠,٨٦٣	**٠,٨٦٧	٥	**٠,٨٧٧	
١٠	**٠,٩٣٥	**٠,٩١١	٣٩	**٠,٩٣٨	**٠,٩٣٠	٦	**٠,٩٢٩	
١١	**٠,٩٤٠	**٠,٩٣٥	٤٠	**٠,٨٥٨	**٠,٨٥٠	٧	**٠,٨٩١	
أنشطة الترويح الاجتماعي			٤١	**٠,٩٥٥	**٠,٩٣٨	٨	**٠,٩٣٣	
١٢	**٠,٩٣٦	**٠,٩٢٩	٤٢	**٠,٩٣٥	**٠,٩١١	المحور السادس		
١٣	**٠,٨٧٦	**٠,٨٧٩	٤٣	**٠,٨٩٧	**٠,٨٨٩	١	**٠,٩٦٠	
١٤	**٠,٨٧٤	**٠,٨٨١	٤٤	**٠,٩٣٦	**٠,٩٢٩	٢	**٠,٩٠٤	
١٥	**٠,٨٨١	**٠,٩٠٢	المحور الثالث				٣	**٠,٩٠٨
١٦	**٠,٨٨٦	**٠,٩١٦	١	**٠,٩٤٠	**٠,٩٢٠	٤	**٠,٩٦٩	
١٧	**٠,٨٨١	**٠,٩٠٤	٢	**٠,٩٧١	**٠,٩٦١	٥	**٠,٩٤١	
١٨	**٠,٩٣١	**٠,٩٢٨	٣	**٠,٩٢٦	**٠,٩٣٠	٦	**٠,٩٧١	
١٩	**٠,٩٥٥	**٠,٩٣٨	٤	**٠,٩٤٤	**٠,٩٢٧	٧	**٠,٩٦٠	
٢٠	**٠,٩٣٥	**٠,٩١١	٥	**٠,٩٧١	**٠,٩٦١	٨	**٠,٩٢٠	
المحور السابع			٦	**٠,٨٧٦	**٠,٨٧٠			
٢٢	**٠,٩٣٦	**٠,٩٢٩	٧	**٠,٨٨٧	**٠,٩٢١	١	**٠,٩٢٢	
٢٣	**٠,٨٧٦	**٠,٨٧٩	٨	**٠,٨٧٤	**٠,٨٤٦	٢	**٠,٩١٨	
			٩	**٠,٨٥٤	**٠,٨٧٢	٣	**٠,٩٢٣	
			١٠	**٠,٩٢٥	**٠,٩٠٢	٤	**٠,٩٤٠	
			١١	**٠,٩٤٠	**٠,٩٢٠	٥	**٠,٩٦٧	
						٦	**٠,٩٣٤	
						٧	**٠,٩٤٠	
						٨	**٠,٩٤٠	
						٩	**٠,٩٢٣	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٨١

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٣٩٧٨

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجة العبارة ودرجة المحور وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٨٠٥ - ٠,٩٧٧) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠,٨٠٧ - ٠,٩٦١) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة الترويحوية قيد البحث.

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين درجات المحاور مع بعضها وبين درجة المحور والدرجة الكلية لأبعاد مقياس المناعة الترويجية قيد البحث لدى عينة التقنيين ن = ٤٠

المحور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	المحور السادس	المحور السابع
١ مفهوم المناعة الترويجية	**٠,٩٦٧	**٠,٩٨٢	**٠,٩٨٣	**٠,٩٨٣	**٠,٩٦٦	**٠,٩٨٤	**٠,٩٨٧
٢ أنشطة الترويجية التي تعمل علي اكساب المناعة الترويجية لدي المرأة العاملة	**٠,٩٦٧	**٠,٩٧٥	**٠,٩٧٨	**٠,٩٨٩	**٠,٩٦١	**٠,٩٧٣	**٠,٩٧٣
٣ الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويجية لدي المرأة العاملة	**٠,٩٨٢	**٠,٩٧٥	**٠,٩٩٣	**٠,٩٨٥	**٠,٩٨٩	**٠,٩٩٣	**٠,٩٩٣
٤ التفكير الإيجابي	**٠,٩٨٣	**٠,٩٧٨	**٠,٩٩٣	**٠,٩٨٤	**٠,٩٨٢	**٠,٩٩٢	**٠,٩٩٢
٥ الثبات الانفعالي	**٠,٩٦٦	**٠,٩٨٩	**٠,٩٨٥	**٠,٩٨٤	**٠,٩٦٧	**٠,٩٨٣	**٠,٩٨٣
٦ التكيف مع البيئة	**٠,٩٨٤	**٠,٩٦١	**٠,٩٨٩	**٠,٩٨٢	**٠,٩٦٧	**٠,٩٨٥	**٠,٩٨٥
٧ تحدي الضغوط	**٠,٩٨٧	**٠,٩٧٣	**٠,٩٩٣	**٠,٩٩٢	**٠,٩٨٣	**٠,٩٨٥	**٠,٩٨٧
الدرجة الكلية لمقياس المناعة الترويجية	**٠,٩٨٣	**٠,٩٩٤	**٠,٩٩٢	**٠,٩٩٢	**٠,٩٩٣	**٠,٩٨٢	**٠,٩٩١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٨١

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٣٩٧٨

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المحاور مع بعضها وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبين درجة المحور والدرجة الكلية لمحاور المقياس وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة الترويجية قيد البحث. **ثانياً: ثبات المقياس:**

لحساب معامل الثبات للمقياس استخدمت الباحثة طريقة إعادة (التطبيق) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ لمقياس المناعة الترويجية حيث تم تطبيق المقياس على من المرأة العاملة وعددها (٤٠) مرآه عاملة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من ١١-٢-٢٠٢٣ الى ٢٦-٢-٢٠٢٣، أعيد نفس المقياس على نفس المجموعة من المرأة العاملة بفاصل زمني قدرة (١٥) يوم وذلك للتحقق من سبات المقياس. وقد أسفر النتائج عن معاملات ارتباط عالية لجمع المحاور حيث تراوحت ما بين (٠,٩٥٥)، (٠,٩٩٤) وهذا ما يوضحه جداول (٧)، (٨).

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس المناة الترويحية قيد البحث لدى عينة التقنين ن=٤٠

م	محاور مقياس المناة الترويحية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
١	مفهوم المناة الترويحية	٩,٩٥٠	٣,٤١١٥٢	١١,٦٢٥	٣,١٣٥٣٠
٢	الأنشطة الترويحية التي تعمل علي اكساب المناة الترويحية لدي المرأة العاملة	٩٠,٠٠٠	٣١,٣٥٧٣٣	٩٣,٥٢٥	٣٢,٣٣٩٥٣
٣	الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدي المرأة العاملة	٢٢,٢٧٥	٧,٧٧٢٣٦	٢٤,٤٠٠	٧,٣٥٨٢٣
٤	التفكير الإيجابي	١٩,٩٥٠	٦,٨٧٦٠١	٢٢,٤٥٠	٦,٦٣٣٠٦
٥	الثبات الانفعالي	١٦,٤٧٥	٥,٨٢٦٥٠	١٨,٥٠٠	٥,١٩٣٦٨
٦	التكيف مع البيئة	١٦,٤٧٥	٥,٩١٨١٩	١٨,٢٢٥	٥,٣٠٣٥٤
٧	تحدي الضغوط	١٨,١٧٥	٦,٣٩٢٦٥	٢٠,٥٠٠	٦,١٠٥٩٠
	الدرجة الكلية لمقياس المناة الترويحية	١٩٣,٣٠٠	٦٧,٠٠١٨٠	٢٠٩,٢٢٥	٦٥,٢٥٧٨٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٨١

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٣٩٧٨

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لمقياس المناة الترويحية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠,٠١ مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (٨)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس المناة الترويحية قيد البحث لدى عينة التقنين ن=٤٠

معامل الفا	
٠,٨٦٦	
Deleted Cronbach's Alpha if Item	المحاور
٠,٨٦١	١ مفهوم المناة الترويحية
٠,٨٤٣	٢ الأنشطة الترويحية التي تعمل علي اكساب المناة الترويحية لدي المرأة العاملة
٠,٨٥٦	٣ الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدي المرأة العاملة
٠,٨٥٧	٤ التفكير الإيجابي
٠,٨٥٨	٥ الثبات الانفعالي
٠,٨٥٨	٦ التكيف مع البيئة
٠,٨٥٨	٧ تحدي الضغوط

يوضح جدول (٨) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل ثبات مقياس المناة الترويحية قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا للمقياس.

الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من كافة الشروط العلمية والإدارية لاستمارة المقياس الخاصة بالمناعة الترويحوية لدى المرأة العاملة قامت الباحثة بتطبيقها على عينة البحث الأساسية قوامها (١٥٠) إمراه عاملة وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٨ م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٣/٣٠ م.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية spss لمعالجة البيانات إحصائياً واستعانت بالأساليب التالية:

- معامل الارتباط.
- معامل الفا كرونباخ.
- كا^٢.
- الأهمية النسبية.

عرض ومناقشة النتائج:

ستقوم الباحثة بعرض ومناقشة النتائج التي توصلت إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما مفهوم المناعة الترويحوية لدى المرأة العاملة؟".

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الأول (مفهوم المناعة الترويحوية) لمقياس المناعة الترويحوية لدى المرأة العاملة
ن=١٥٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	كا	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
١	هي عبارة عن أنشطة تمارسها المرأة العاملة في وقت فراغها من خلال تحريرها من قيود العمل أو من أية ارتباطات أو واجبات والتزامات أخرى.	١١٥	٧٦,٦٦%	٢٥	١٦,٦٦%	١٠	٦,٦٦%	٢,٧٠٠	١٢٩,٠٠	٤٠,٥	٩٠,٠٠	٥
٢	هي عبارة عن أنشطة تختارها المرأة العاملة لاستعادة وفقاً لرغبتها وميولها وقدراتها وحاجاتها النفسية والاجتماعية والبدنية التي تجلب لها السرور والمرح.	١٢٣	٨٢,٠٠%	١٧	١١,٣٣%	١٠	٦,٦٦%	٢,٧٥٣٣	١٦٠,٣٦٠	٤١٣	٩١,٧٧	٣

تابع جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كاً والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الأول (مفهوم المناعة الترويحوية) لمقياس المناعة الترويحوية لدى المرأة العاملة ن=١٥٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	ك	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
٣	هي عبارة عن أنشطة إيجابية تمارسها المرأة العاملة لاستعادة الشفاء من الضغوط والتوترات النفسية التي تحقق لها التوازن بين العمل والراحة.	١٢٨	٨٥,٣٣	١٤	٩,٣٣	٨	٥,٣٣	٢,٨٠٠	١٨٢,٨٨٠	٤٢٠	٩٣,٣٣	٢
٤	هي شعور المرأة العاملة بتحسن وأنها أفضل بعد معاناه أو تعب باستخدام الأنشطة المختلفة التي تحقق لها السعادة الشخصية.	١٣٢	٨٨,٠٠	١١	٧,٣٣	٧	٤,٦٦	٢,٨٣٣٣	٢٠١,٨٨٠	٤٢٥	٩٤,٤٤	١
٥	هي استخدام أنشطة إيجابية بناءة في طريقة تحصيل النفس بالتفكير الإيجابي والثبات الانفعالي في التكيف مع البيئة وتحدي الضغوط لمواجهة كاهه مواقف الحياة.	١٢١	٨٠,٦٦	٢١	١٤,٠٠	٨	٥,٣٣	٢,٧٥٣٣	١٥٢,٩٢٠	٤١٣	٩١,٧٧	٤

*قيمة كاً الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الأول (مفهوم المناعة الترويحوية) لمقياس المناعة الترويحوية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة كاً المحسوبة تتراوح ما بين (١٢٩,٠٠ - ٢٠١,٨٨٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (٩) أن الأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في المحور الأول (مفهوم المناعة الترويحوية لدى المرأة العاملة) بلغت جميعها بمستوى مرتفع. حيث امتثلت العبارة رقم (٤) المرتبة الأولى بنسبة (٩٤,٤٤) ويلها العبارة رقم (٣) في المرتبة الثانية بنسبة (٩٣,٣٣)، ويلها العبارة رقم (٢) في المرتبة الثالثة بنسبة (٩١,٧٧)، بينما امتثلت العبارة رقم (١) المرتبة الخامسة والأخيرة بنسبة (٩٠,٠٠).

حيث تهدف الأنشطة الترويحوية الرياضية إلى تحقيق السعادة لدى المرأة وتعمل على تطوير صحتهم البدنية والعقلية وترقية انفعالهم واخلاقهم وتساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لديهم. كما تعمل على الوقاية من الأمراض وتحسين المناعة وتحديد ونشاط وحيوية الجسم والمحافظة على القوام المقبول واستكمال تناسق الجسم وتنمية العادات الصحية المرغوبة لديهم. (٣٣: ١٠)، (٣٥: ٣٤)، (٣٠: ٤٤-٤٦)

ويؤكد كل من مسعد عويس (٢٠٠٨)(٣٨)، محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٩) (٣٥) على أن ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة لها دور حيوي في إشباع الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، والقدرة على الإنجاز، واحترام الذات والتقدير من الآخرين واعلاء الدوافع.

ويشير محمود طلبية (٢٠١٠)(٣٦) إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة في وقت الفراغ تؤدي إلى اعتزاز وثقة الفرد بنفسه، فهو يتفاعل مع الآخرين، ويشاركهم ويتبادل معهم الأفكار والآراء وينمي معارفهم.

وترى الباحثة أن المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة تكون بمثابة القوة التي تسمح لها أن تتغلب على التحديات وتجاوز الصعوبات لتحقيق النجاحات وتعمل على استعادة الشفاء من الضغوط والتوترات العصبية. وتحميها من التعرض للانفعالات السلبية، وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة في وقت فراغها يجلب لها السعادة الشخصية والسرور مما تؤدي إلى تحقيق حياة شخصية زاخرة وتحقيق التوازن النفسي لها.

عرض ومناقشة النتائج التي تم الوصول إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني " ما الأنشطة الترويحية التي تعمل على اكساب المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة؟".

جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كاي^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الثاني (الأنشطة الترويحية التي تعمل على اكساب المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		لا		المتوسط	كا ^٢	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%					
	أولاً: أنشطة الترويح الرياضي									
١	كرة اليد.	١٣	٨,٦٦	٣٧	٢٤,٦٦	١٠٠	٦٦,٦٦	١,٤٢٠	٨٠,٧٦٠	٦
٢	كرة الطائرة.	٩	٦,٠٠	٢٤	١٦,٠٠	١١٧	٧٨,٠٠	١,٢٨٠	١٣٦,٩٢٠	٨
٣	المشي.	١٣٤	٨٩,٣٣	٦	٤,٠٠	١٠	٦,٦٦	٢,٨٢٦٧	٢١١,٨٤٠	١
٤	الجري.	١٠٤	٦٩,٣٣	٤٠	٢٦,٦٦	٦	٤,٠٠	٢,٦٥٣٣	٩٩,٠٤٠	٣
٥	التتابع.	٢٧	١٨,٠٠	٣٦	٢٤,٠٠	٨٧	٥٨,٠٠	١,٦٠٠	٤١,٨٨٠	٥
٦	السباحة.	٤	٢,٦٦	٣٤	٢٢,٦٦	١١٢	٧٤,٦٦	١,٢٨٠	١٢٤,٣٢٠	٩
٧	التنس الأرضي.	٢	١,٣٣	١٢	٨,٠٠	١٣٦	٩٠,٦٦	١,٠٦٧	٢٢٢,٨٨٠	١١
٨	الاسكواش.	٦	٤,٠٠	٧	٤,٦٦	١٣٧	٩١,٣٣	١,١٢٦٧	٢٢٧,٠٨٠	١٠
٩	تنس طاولة.	١٧	١١,٣٣	٢٦	١٧,٣٣	١٠٧	٧١,٣٣	١,٤٠٠	٩٨,٢٨٠	٧
١٠	التمرينات الرياضية البسيطة والتمرينات البدنية (الأيروبيكس).	١٣٢	٨٨,٠٠	٩	٦,٠٠	٩	٦,٠٠	٢,٨٢٠	٢٠١,٧٢٠	٢
١١	الالعاب الصغيرة (العاب الكرة- وبدون كرة).	٢٢	١٤,٦٦	٤٩	٣٢,٦٦	٧٩	٥٢,٦٦	١,٦٢٠	٣٢,٥٢٠	٤

*قيمة كاي^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني (الأنشطة الترويحية التي تعمل على اكساب المناعة الترويحية لذي المرأة العاملة) (أولاً: أنشطة الترويح الرياضي) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة كآ المحسوبة تتراوح ما بين (٣٢,٥٢٠ - ٢٢٧,٠٨٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (١٠) أن الأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني (أولاً: أنشطة الترويح الرياضي) لمقياس المناعة الترويحية رقم (٣) والتي تنص على (المشي) المرتبة الأولى بنسبة (٩٤,٢٢)، وتليها العبارات رقم (١٠) والتي تنص على التمرينات الرياضية البسيطة والتمرينات البدنية (الايروبكس) المرتبة الثانية بنسبة (٩٤,٠٠)، وتليها العبارة رقم (٤)، التي تنص على (الجري) المرتبة الثالثة بنسبة (٨٨,٤٤)، بينما احتلت العبارة رقم (٧) التي تنص على (التنس الأرضي) بنسبة (٣٦,٨٨) المرتبة الحادية عشر والأخيرة.

ويرجع ذلك ان ممارسة المشي الترويحي يحد من اشباع الحاجات الأساسية والسعادة النفسية من المؤشرات الدالة على أن الانسان يتمتع بصحة نفسية وقدرة جيدة على إقامة علاقات فعالة مع المحيطين به، وكذلك من وضع اهداف لحياته والسعي لتحقيقها. (٤: ٥١٢) وتشير دراسة سينفنسوس وآخرون **Stevinson, et al.** (٢٠٠٤) (٥٧) إلى أن ممارسة الرياضة ممارسة لها اثار مفيد على المدى الطويل على البقاء على قيد الحياه وتحسين المزاج.

كما تشير **عليه حسن خير الله** (٢٠٠٥) إلى أن النشاط الرياضي لون من ألوان الأنشطة الترويحية بل ويعتبر أهمها، حيث أنه يحوز بالاهتمام التلقائي للأفراد، ويستولى على انتباههم اكثر من الالعاب الرياضية الأخرى. (٢٦: ٨٣)

وتوضح نتائج دراسة **باسوك ومانسون Bassuk & Manson** (٢٠١٤) (٤٦) أن النشاط البدني لا يؤدي فقط الى خفض مخاطر الامراض المزمنة مثل امراض السكر، الضغط، السكتة الدماغية، وإنما يقي أيضاً من السرطانات وقلة هشاشة العظام، كما أنه مهم ايضاً لتنظيم وزن الجسم ويؤدي الى فوائد مهمه للجهازين الدوري والهضمي.

وتبين نتائج دراسة **أبهيتج وسوريش Abhijith & Suresh** (٢٠١٩) (٤٥) ان النساء التي تمارس كرة الطائرة الترويحية يمتازون بقوة عضلية اكبر من النساء العاديات. وتتفق دراسة **بن شمسية العبد** (٢٠١٩) (١٢) على أن النشاط الترويحي الرياضي يعد ركناً أساسياً من أنشطة الافراد، والذي من خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت

الفراغ، لما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي للفر من النواحي المعرفية والنفسية والاجتماعية.

وترى الباحثة أن ممارسة أنشطة الترويج الرياضي لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة ضرورة حياتية حيث تلعب دور رئيسي في تنمية شخصية المرأة من جميع الجوانب البدنية والصحة العقلية والاجتماعية والنفسية ومن ثم توازن الشخصية.

تابع جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة ك^١ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الثاني (الأنشطة الترويحية التي تعمل علي اكساب المناعة الترويحية لدي المرأة العاملة) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة ن = ١٥٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	ك ^٢	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
	ثانياً: أنشطة الترويج الاجتماعي:											
١٢	الرحلات.	١٢٨	٨٥,٣٣	١٦	١٠,٦٦	٦	٤,٠٠	٢,٨١٣٣	١٨٣,٥٢٠	٤٢٢	٩٣,٧٧	٤
١٣	الاحتفال بالمناسبات الدينية والقومية.	١٢١	٨٠,٦٦	٢٢	١٤,٦٦	٧	٤,٦٦	٢,٧٦٠	١٥٣,٤٨٠	٤١٤	٩٢,٠٠	٦
١٤	الاحتفال بالمناسبات الاجتماعية مثل (أعياد الميلاد- حفلات الزفاف والخطوبة).	١٣٢	٨٨,٠٠	١٠	٦,٦٦	٨	٥,٣٣	٢,٨٢٦٧	٢٠١,٧٦٠	٤٢٤	٩٤,٢٢	٣
١٥	مقابله زميلات العمل والنادي.	١٣٦	٩٠,٦٦	٦	٤,٠٠	٨	٥,٣٣	٢,٨٥٣٣	٢٢١,٩٢٠	٤٢٨	٩٥,١١	٢
١٦	المحادثات وتبادل الآراء مع الآخرين في لقاءات أو عبر الإنترنت.	١٣٣	٨٨,٠٠	٨	٥,٣٣	١٠	٦,٦٦	٢,٨١٣٣	٢٠١,٧٦٠	٤٢٢	٩٣,٧٧	٥
١٧	زيارة المعارض والمتاحف والحفلات الخيرية.	٣٨	٢٥,٣٣	٢٧	١٨,٠٠	٨٥	٥٦,٦٦	١,٦٨٦٧	٣٧,٩٦٠	٢٥٣	٥٦,٢٢	٩
١٨	ألعاب المائدة (الشطرنج- الطاولة- النومينو).	٧٢	٤٨,٠٠	٥٣	٣٥,٣٣	٢٥	١٦,٦٦	٢,٣١٣٣	٢٢,٣٦٠	٣٤٧	٧٧,١١	٨
١٩	ألعاب الورق.	١٥	١٠,٠٠	٥٨	٣٨,٦٦	٧٧	٥١,٣٣	١,٥٨٦٧	٤٠,٣٦٠	٢٣٨	٥٢,٨٨	١١
٢٠	المشاركات في الخدمات الاجتماعية التطوعية (التبرع بالدم).	٢٧	١٨,٠٠	٣٥	٢٣,٣٣	٨٨	٥٨,٦٦	١,٥٩٣٣	٤٣,٩٦٠	٢٣٩	٥٣,١١	١٠
٢١	زيارة دور الأيتام والمسنين والمسنات.	٢٣	١٥,٣٣	٣٥	٢٣,٣٣	٩٢	٦١,٣٣	١,٥٤٠	٥٤,٣٦٠	٢٣١	٥١,٣٣	١٢
٢٢	زيارة المرضى من الصديقات والأقارب.	١٢٤	٨٢,٦٦	١٢	٨,٠٠	١٤	٩,٣٣	٢,٧٣٣٣	١٦٤,٣٢٠	٤١٠	٩١,١١	٧
٢٣	مشاركة الصديقات في دعوات الغداء.	١٣٦	٩٠,٦٦	٩	٦,٠٠	٥	٣,٣٣	٢,٨٧٣٣	٢٢٢,٠٤٠	٤٣١	٩٥,٧٧	١

*قيمة ك^١ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني (الأنشطة الترويحية التي تعمل علي اكساب المناعة الترويحية لدي المرأة العاملة) (ثانياً: أنشطة الترويج الاجتماعي) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة ك^١ المحسوبة تتراوح ما بين (٢٢,٣٦٠ - ٢٢٢,٠٤٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (١٠) أن الأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني (انشطة الترويج الاجتماعي) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة بلغت جميعها

لمستوى مرتفع حيث احتلت العبارة رقم (٢٣) والتي تنص على (مشاركة الصديقات في دعوة الغداء) المرتبة الأولى بنسبة (٩٥,٧٧)، وتليها العبارة رقم (١٥) والتي تنص على (مقابلة زميلات العمل والنادي) المرتبة الثانية بنسبة (٩٥,١١) وتليها العبارة رقم (١٤) التي تنص على الاحتفال بالمناسبات الاجتماعية مثل (أعياد الميلاد - حفلات الزفاف والخطوبة) المرتبة الثالثة بنسبة (٩٤,٢٢)، بينما احتلت العبارة رقم (٢١) والتي تنص على (زيادة دور الأيتام والمسنين والمسنات)، والمرتبة الثانية عشر والأخيرة بنسبة (٥١,٣٣).

حيث تهدف الأنشطة الترويحية الفرصة لتنمية الكثير من القيم كالصداقة والإخاء والاحترام وتنمية صفة الامانة والصدق والتلقائية والشجاعة وتنمية الصفات الاجتماعية مقل التعاون والرغبة في مساعدة الآخرين وتكوين صداقات جديدة، كما أنها توفر فرص للتعبير عن النفس والقضاء على الخجل لذا يلزم العمل على توجيه المرأة العاملة وتوعيتها بأن أنشطة الترويح تعود عليها بالفوائد المتعددة. (٢٢ : ٢٥، ٢٦)، (٤٧ : ٤٦)، (٥٤ : ٤١)

وتوصلت دراسة **صباحى سراج (٢٠٠١)** (٢١) إلى أهمية وجود برامج ترويحية مرسومة وموضوعة على أسس سليمة لما لها من تأثير إيجابي في تعديل وتطوير المتغيرات الاجتماعية والنفسية للأفراد. وذلك لما يحتوي على أنشطة رياضية واجتماعية وثقافية وفنية والتي تزيد من ثقفتهم وبأنفسهم وتساعد على الاعتماد على النفس وخلق فرص لتحقيق التكيف والاندفاع في المجتمع.

وتشير **أمانى البطراوى، محمد سلامة (٢٠١٣)** أن الترويح يساعد على ترابط العائلة، وذلك عن طريق الرحلات العائلية التي تجمع بين أفراد العائلة، معسكرات نهاية الأسبوع، او في فصل الصيف وذلك لمدة معينة، والاحتفال بالمناسبات الاجتماعية (كأعياد الميلاد وحفلات الخطوبة والزفاف) كل هذه الأنشطة تساعد على تقوية الروابط الاسرية. (٦ : ٧٩)

وترى الباحثة أن ممارسة أنشطة الترويح الاجتماعي لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة يعمل على تحسين الذات واقعية الإنجاز وقدراتها على تقليل الصراعات وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وقدرتها على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار بطريقة إيجابه كما أنها تحقق السعادة الشخصية وتحسين المناعة لديها.

تابع جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كاً والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الثاني (الأنشطة الترويجية التي تعمل على اكساب المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة) لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		لا		المتوسط	كاً	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%					
	ثالثاً: أنشطة الترويج الفني:									
٢٤	التشكيل بالصلصال.	١٠	٦,٦٦	٣٩	٢٦,٠٠	١٠١	٦٧,٣٣	١,٣٩٣٣	٨٦,٤٤٠	٢٠٩
٢٥	الرسم.	١٠٧	٧١,٣٣	٣٣	٢٢,٠٠	١٠	٦,٦٦	٢,٦٤٦٧	١٠٢,٧٦٠	٣٩٧
٢٦	الأشغال الفنية (خامات مختلفة).	٩٠	٦٠,٠٠	٥٠	٣٣,٣٣	١٠	٦,٦٦	٢,٥٣٣٣	٦٤,٠٠	٣٨٠
٢٧	النحت.	٧	٤,٦٦	٢٢	١٤,٦٦	١٢١	٨٠,٦٦	١,٢٤٠	١٥٣,٤٨٠	١٨٦
٢٨	التطريز والزخرفة.	٢٩	١٩,٣٣	٣١	٢٠,٦٦	٩٠	٦٠,٠٠	١,٥٩٣٣	٤٨,٠٤٠	٢٣٩
٢٩	تلوين الزجاج.	١١	٧,٣٣	٣٩	٢٦,٠٠	١٠٠	٦٦,٦٦	١,٤٠٦٧	٨٢,٨٤٠	٢١١
٣٠	الغناء.	٥٠	٣٣,٣٣	٢٦	١٧,٣٣	٧٤	٤٩,٣٣	١,٨٤٠	٢٣,٠٤٠	٢٧٦
٣١	التدبير المنزلي.	١٢٩	٨٦,٠٠	١٦	١٠,٦٦	٥	٣,٣٣	٢,٨٢٦٧	١٨٨,٤٤٠	٤٢٤
٣٢	مسابقات الموسيقى.	٦٤	٤٢,٦٦	٦٦	٤٤,٤٤	٢٠	١٣,٣٣	٢,٢٩٣٣	٢٧,٠٤٠	٣٤٤
٣٣	الرقص مع الآخرين والرقص الحديث (الزومبا).	١٢٧	٨٤,٦٦	١٥	١٠,٠٠	٨	٥,٣٣	٢,٧٩٣٣	١٧٨,٣٦٠	٤١٩
٣٤	الألعاب التمثيلية.	٢٥	١٦,٦٦	٤١	٢٧,٣٣	٨٤	٥٦,٠٠	١,٦٠٦٧	٣٧,٢٤٠	٢٤١
٣٥	رواية القصص.	٣٦	٢٤,٠٠	٣١	٢٠,٦٦	٨٣	٥٥,٣٣	١,٦٨٦٧	٣٢,٩٢٠	٢٥٣

*قيمة كاً الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني (الأنشطة الترويجية التي تعمل على اكساب المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة) (ثالثاً: أنشطة الترويج الفني) لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة كاً المحسوبة تتراوح ما بين (٢٣,٠٤٠ - ١٨٨,٤٤٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

ويتضح من جدول (١٠) أن الأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني (أنشطة الترويج الفني) لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة. حيث بلغت جميعها مستوى مرتفع، حيث احتلت العبارة رقم (٣١) والتي تنص على (التدبير المنزلي) المرتبة الأولى نسبة (٩٤,٢٢)، وتليها العبارة رقم (٣٣) والتي تنص على الرقص مع الآخرين والرقص الحديث (الزومبا) المرتبة الثانية نسبة (٩٣,١١)، وتليها العبارة رقم (٢٥) التي تنص على (الرسم) المرتبة الثالثة نسبة (٨٨,٢٢)، بينما احتلت العبارة رقم (٢٧) التي تنص على (النحت) المرتبة الثانية عشر والأخيرة بنسبة (٤١,٣٣).

كما يذكر محمود السمنودي وآخرون (٢٠١٤) أن الترويج الفني من الأنشطة الترويجية التي تساعد المرأة على تكوين الأفكار المستمدة من التراث الحضاري والقومي للارتقاء بالذات الانسانية والتعبير عن ذلك بالوسائل المختلفة من خلال التمثيل والتفكير الإبداعي التي تناسب اهتماماتهم وقدراتهم والخبرات المكتسبة لديهم. (٣٣: ٢١)

بينما يختلف ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلالى (٢٠٢٠) (٢٧) حيث أن الفنون التشكيلية مثل (الرسم - النحت - الخزف) هي أكثر الأنشطة المنزلية التي يمارسها الأفراد ويليهما الأعمال اليدوية مثل التريكو والتطريز ثم الموسيقى مثل (العزف - الغناء) ثم الرقص ثم الدراما مثل التمثيل ورواية وتأليف القصص في المرتبة الخامسة والأخيرة.

وتري الباحثة ان ممارسة أنشطة الترويج الفنية لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة تعمل على تحسين التذوق الجمالي والفني لدى المرأة العاملة وذلك من خلال التدبير المنزلي الذي يساعد المرأة على ادارة شؤون منزلها بطريقة اقتصادية جيدة وتوافقه مع طريقة مستواها الاجتماعي والاقتصادي كما يعتبر الرقص وسيلة للحفاظ على اللياقة البدنية وإدارة الوزن وزيادة المرونة والرشاقة وتحسين القوام وتنشيط الدورة الدموية وتحديد النشاط والحيوية وتحسين الصحة النفسية والشعور بالسعادة والبعد عن الروتين الخاص بالحياة اليومية، كما يعمل الرسم على تحفيز الابداع والابتكار لديها وتعزيز الثقة بالنفس والبعد عن القلق والاكتئاب.

تابع جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة ك^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الثاني (الأنشطة الترويجية التي تعمل علي اكساب المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة) لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	ك ^٢	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
	رابعاً: أنشطة الترويج الثقافي:											
٣٦	تأليف الشعر والزجل.	٢	١,٣٣	٢٠	١٣,٣٣	١٢٨	٨٥,٣٣	١,١٦٠	١٨٥,٧٦٠	١٧٤	٣٨,٦٦	٩
٣٧	مشاهدة البرامج التلفزيونية.	١٣٢	٨٨,٠٠	١١	٧,٣٣	٧	٤,٦٦	٢,٨٣٣٣	٢٠١,٨٨٠	٤٢٥	٩٤,٤٤	٢
٣٨	الاستماع إلى البرامج الإذاعية والأخبار المحلية.	١٠٠	٦٦,٦٦	٤٣	٢٨,٦٦	٧	٤,٦٦	٢,٦٢٠٠	٨٧,٩٦٠	٣٩٣	٨٧,٣٣	٥
٣٩	إقامة نوات في مختلف المجالات الخاصة بالمرأة العاملة.	١٥	١٠,٠٠	١٩	١٢,٦٦	١١٦	٧٧,٣٣	١,٣٢٦٧	١٣٠,٨٤٠	١٩٩	٤٤,٢٢	٨
٤٠	مسابقات المعلومات الثقافية.	٣٧	٢٤,٦٦	٢٠	١٣,٣٣	٩٣	٦٢,٠٠	١,٦٢٦٧	٥٨,٣٦٠	٢٤٤	٥٤,٢٢	٦
٤١	جمع عملات وطوابع وبعض صور لمشاهير المجتمع.	٣٣	٢٢,٠٠	٥	٣,٣٣	١١٢	٧٤,٦٦	١,٤٧٣٣	١٢٣,١٦٠	٢٢١	٤٩,١١	٧
٤٢	القراءة مثل (القصص - الكتب - المجالات).	١٢٥	٨٣,٣٣	١٨	١٢,٠٠	٧	٤,٦٦	٢,٧٨٦٧	١٦٩,٩٦٠	٤١٨	٩٢,٨٨	٣
٤٣	تعلم الكمبيوتر.	١٣٤	٨٩,٣٣	٩	٦,٠٠	٧	٤,٦٦	٢,٨٤٦٧	٢١١,٧٢٠	٤٢٧	٩٤,٨٨	١
٤٤	زيارة المتاحف بما فيها الأماكن الأثرية.	١٢٦	٨٤,٠٠	١٥	١٠,٠٠	٩	٦,٠٠	٢,٧٨٠	١٧٣,٦٤٠	٤١٧	٩٢,٦٦	٤

*قيمة ك^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني (الأنشطة الترويحية التي تعمل على اكساب المناعة الترويحية لذي المرأة العاملة) (رابعاً أنشطة الترويح الثقافي) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة كلاً المحسوبة تتراوح ما بين (٥٨,٣٦٠ - ٢١١,٧٢٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (١٠) ان الأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني (أنشطة الترويح الثقافي) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة. بلغت جميعها مستوى مرتفع. حيث احتلت العبارة رقم (٤٣) والتي تنص على (تعليم الكمبيوتر) المرتبة الأولى بنسبة (٩٤,٨٨)، وتليها العبارة رقم (٣٧) والتي تنص على (مشاهدة البرامج التلفزيونية) المرتبة الثانية بنسبة (٩٤,٤٤)، وتليها العبارة رقم (٤٢)، والتي تنص على (القراءة مثل القصص - الكتب - المجلات) المرتبة الثالثة بنسبة (٩٢,٨٨) بينما احتلت العبارة رقم (٣٦) والتي تنص على (تأليف الشعر والزرل) المرتبة التاسعة والأخير بنسبة (٨٣,٦٦).

ونرجع اهمية ممارسة أنشطة الترويح الثقافي الى اكساب ممارسة المعرفة والمعلومات والمفاهيم ويلعب دوراً اساسياً في تنمية الشخصية الانسانية وتفتحها، ويساهم في إدماج المرأة في بيئتها الاجتماعية وتتنوع أشكال أنشطه أدبية، وأنشطة عقلية وأنشطة لغوية. (٣٥: ٨٣)، (٣١: ١٦) وتشير دراسة نوال الشوكي (٢٠١٥) (٤٢) أن الترويح الثقافي من أحد المجالات الاساسية التي يتم الاعتماد عليه كأحد المجالات التربوية الذي يعتمد على طبيعة المرأة وإمكانيتها العقلية والنفسية وخبرتها السابقة وإعدادها لإكسابها مهارات متنوعة تمكنها أن تستفيد من وقت الفراغ وان تحقق نتائج ايجابية كالقراءة والكتابة والمحاضرات والندوات.

بينما يختلف ذلك مع نتائج دراسة عمرو هلاي (٢٠٢٠) (٢٧) أن القراءة مثل الكتب والموسوعات العلمية والروايات والمجالات والصحف هي أكثر الأنشطة الترويحية وورش العمل عبر الأنترنت ثم سماع الراديو ثم الكتابة مثل الشعر والمقالة والصحف في المرتبة الخامسة والأخيرة.

وترى الباحثة أن ممارسة أنشطة الترويح الثقافي لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة يعمل تنمية المعلومات والمعرفة والمفاهيم وذلك من خلال تعلم الكمبيوتر ومشاهدة التلفزيون الذي يعد وسيلة سهلة وبسيطة في طريقة كيفية الحصول على المعلومات والايخبار والأحداث ومتابعتها في أسرع وقت. وايضاً قراءة القصص والكتب والمجلات يساعد المرأة على اتباع حاجاتها النفسية والعقلية واستغلال وقت فراغها وتنمية شخصيتها وإدراك الوقت وأهميته واكساب المهارات والقيم المرغوب فيها.

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث " ما الامكان المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة العاملة؟".

جدول (١١)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة ك^١ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الثالث (الاماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة العاملة) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة ن=١٥٠

م	العبارات	نعم		لا		المتوسط	كا ^٢	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%					
١	النوادي (الأهلية - خاصة).	٩٤	٦٢,٦٦	٢٣	١٥,٣٣	٢٢,٠٠	٥٩,٠٨٠	٣٦١	٨٠,٢٢	٦
٢	المراكز الصحية.	١١٣	٧٥,٣٣	٢٨	١٨,٦٦	٦,٠٠	١٢٢,٦٨٠	٤٠٤	٨٩,٧٧	٥
٣	مركز الشباب.	٣٠	٢٠,٠٠	٢٦	١٧,٣٣	٩٤	١,٥٧٣٣	٢٣٦	٥٢,٤٤	٨
٤	المعسكرات الترويحية.	٢٩	١٩,٣٣	١٩	١٢,٦٦	١٠,٢	١,٥١٣٣	٢٢٧	٥٠,٤٤	٩
٥	المسارح ودور العروض.	٢٦	١٧,٣٣	٣٦	٢٤,٠٠	٨٨	١,٥٨٦٧	٢٣٨	٥٢,٨٨	٧
٦	أسطح المنازل.	١٢٧	٨٤,٦٦	١٦	١٠,٦٦	٧	١٧٨,٦٨٠	٤٢٠	٩٣,٣٣	٤
٧	المساحات والخقول الخضراء.	١٣٤	٨٩,٣٣	١٠	٦,٦٦	٦	٢١١,٨٤٠	٤٢٨	٩٥,١١	٢
٨	قصور الثقافة.	٢٢	١٤,٦٦	٥	٣,٣٣	١٢٣	١,٣٢٦٧	١٩٩	٤٤,٢٢	١١
٩	المتاحف.	٢٤	١٦,٠٠	٩	٦,٠٠	١١٧	١,٣٨٠	٢٠٧	٤٦,٠٠	١٠
١٠	المنزل.	١٣٥	٩٠,٠٠	٧	٤,٦٦	٨	٢١٦,٧٦٠	٤٢٧	٩٤,٨٨	٣
١١	الحدائق والمنتزهات.	١٣٧	٩١,٣٣	٦	٤,٠٠	٧	٢,٨٦٦٧	٤٣٠	٩٥,٥٥	١

*قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثالث (الاماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة العاملة) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (٤٤,٣٢٠ - ٢٢٧,٠٨٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (١١) ان الأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث (الاماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة العاملة) بلغت بمستوى مرتفع. حيث احتلت العبارة (١١) المرتبة الأولى بنسبة (٩٥,٥٥)، ويليهما العبارة رقم (٧) في المرتبة الثانية بنسبة (٩٥,١١)، وتليها العبارة رقم (١٠) في المرتبة الثالثة بنسبة (٩٤,٨٨)، بينما احتلت العبارة رقم (٨) المرتبة الحادية عشر والأخيرة بنسبة (٤٤,٢٢).

وترجع أهمية ممارسة النشاط الترويحي في مدى مساهمة في تحسن حالة المرأة بدنياً وعقلياً ونفسياً بالإضافة إلى رفع الكفاءة البدنية والروح المعنوية والإحساس بالأمان والطمأنينة وكذلك كفاءة الأجهزة الحيوية. (٣٦: ١١)

وتشير سالمة محمد أبو حمر (٢٠٢٢) (١٨) أن تعدد أنشطة الترويج العائلي التي تمارس داخل المنزل ومنها مشاهدة التلفزيون وبرامج الإذاعة ومواقع الانترنت في المرتبة الأولى وذلك يتفق مع دراسة محمد متولى (٢٠٠٦) (٣٤) والتي توصلت إلى احتلال مشاهدة

التلفزيون المرتبة الأولى من حيث الممارسة في وقت الفراغ في المنول للأنشطة الترويحية الثقافية.

وتبين دراسة هان وهيون Han & Hyun (٢٠١٩) (٤٩) ان البيئات الداخلية والخارجية الخضراء كحلول ترويحية قائمة على الطبيعة لها تأثير قوي على تنمية شعور الموظفين والعميل بالصحة النفسية والصحة الانفعالية والولاء للعمل وهو ما يشير الى كونها حلولا ترويحية فعالة.

وتؤكد دراسة كوفاش Kovach (٢٠١٩) (٥١) ان هناك علاقة بين ممارسة الانشطة الترويحية في الخلاء تعمل على تحسين الصحة العلاجية لدى المرأة وتزيد من ثقافتها بنفسها وتحسين قدراتها على القيادة.

وترى الباحثة ان تعدد أماكن ممارسة الانشطة الترويحية من خلال الحدائق والمنتزهات والمساحات والحقول الخضراء والمنزل وأسطح المنازل حيث يعد المشي الترويحي هو الجانب المشرق في الحياه للمرأة العاملة التي تتذكر بها الخبرات السعيدة وتتعامل مع احداث الحياه على أنها مصدر للسعادة والفرح والسرور، وتنمية الصفات الاجتماعية مع الالتزام بالعادات المفيدة، وعدم الاستسلام للاكتئاب والقلق والحزن حيث ممارسة الانشطة الترويحية داخل الاماكن المختلفة تعمل لدى المرأة العاملة تنمية التذوق الجمالي من خلال بناء الأسوار والشمسيات بالألوان أسطح المنازل. وأيضا من الحقول الخضراء حيث المناظر الخلابة والتمتع بالحياة الطبيعية الجميلة بعيداً عن روتين الحياة. عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع " ما دور ممارسة الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى المرأة العاملة؟".

جدول (١٢)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كاي^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الرابع (التفكير الإيجابي) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		لا		المتوسط	كا ^٢	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%					
١	أركز على الجوانب الإيجابية أثناء المشكلات.	١٣٥	٩٠,٠٠	٧	٤,٦٦	٨	٥,٣٣	٢١٦,٧٦٠	٢,٨٤٦٧	٦
٢	أحلم عاده بأشياء سعيدة وسارة.	١٣٤	٨٩,٣٣	٨	٥,٣٣	٨	٥,٣٣	٢١١,٦٨٠	٢,٨٤٠	٩
٣	أتوقع مستقبلي ملئ بالمفاجآت السعيدة.	١٣٧	٩١,٣٣	٦	٤,٠٠	٧	٤,٦٦	٢٢٧,٠٨٠	٢,٨٦٦٧	٣
٤	أشعر بالرضى عن حياتي.	١٤٠	٩٣,٣٣	٣	٢,٠٠	٧	٤,٦٦	٢٤٣,١٦٠	٢,٨٨٦٧	١
٥	أنتظر مستقبل سعيد.	١٣٦	٩٠,٦٦	٨	٥,٣٣	٦	٤,٠٠	٢٢١,٩٢٠	٢,٨٦٦٧	٤
٦	أتوقع نجاحي في أمور عديدة.	١٢٩	٨٦,٠٠	١٣	٨,٦٦	٨	٥,٣٣	١٨٧,٤٨٠	٢,٨٠٦٧	١٠
٧	أنظر إلى مراحل حياتي بهادفية.	١٣٥	٩٠,٠٠	٧	٤,٦٦	٨	٥,٣٣	٢١٦,٧٦٠	٢,٨٤٦٧	٧
٨	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور حياتي بعد عدة أعوام.	١٣٥	٩٠,٠٠	٩	٦,٠٠	٦	٤,٠٠	٢١٦,٨٤٠	٢,٨٦٠	٥
٩	أؤمن بأن العمل يحقق الأمل والتفاؤل.	١٣٤	٨٩,٣٣	٩	٦,٠٠	٧	٤,٦٦	٢١١,٧٢٠	٢,٨٤٦٧	٨
١٠	أفتخر بحسي الصائب نحو النتائج المختلفة في أمور حياتي.	١٣٧	٩١,٣٣	٧	٤,٦٦	٦	٤,٠٠	٢٢٧,٠٨٠	٢,٨٧٣٣	٢

*قيمة كاي^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الرابع (التفكير الإيجابي) لمقياس المناعة الترويحوية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة كاسي^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (١٨٧,٤٨٠ - ٢٤٣,١٦٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (١٢) ان الاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في المحور الرابع (التفكير الإيجابي) لمقياس المناعة الترويحوية لدى المرأة العاملة بلغت جميعها مستوى مرتفع حيث احتلت العبارة رقم (٤) المرتبة الأولى بنسبة (٩٦,٢٢)، وتليها العبارة رقم (١٠) في المرتبة الثانية بنسبة (٩٥,٧٧)، وتليها العبارة رقم (٣) في المرتبة الثالثة بنسبة (٩٥,٥٥)، بينما احتلت العبارة رقم (٦) المرتبة العاشرة والأخيرة بنسبة (٩٣,٥٥).

وتتفق الباحثة مع سيليجمان Seligman (٢٠١٣) (٥٦) أن التوقعات الايجابية هي الدافع وراء تحديد الاهداف الفعالة فالأشخاص القادرون على تخيل مستقبلهم بطريقة إيجابية هم الذين يشعرون بالثقة في قدراتهم علي تحقيق أهدافهم المستقبلية واختيار سلوكيات الواقع الحاضر.

حيث تهدف الانشطة الترويحوية على تحسين الصحة العامة فهي وسيلة جيدة وناجحة لتعزيز الصحة وزيادة النشاط لدى المرأة العاملة فهي وسيلة جيدة وناجحة لتعزيز الصحة وزيادة النشاط لدى المرأة العاملة واكتساب الخبرات والمعلومات. (٥٣: ٢٥٠-٢٦٢)، (٥٨: ٤٨٥-٤٩٠)

كما تحسن نوعية الحياة والشعور بالسعادة والراحة النفسية وتحسين الياقة البدنية والتحرر من الضغوط والتوتر والتعبير عن النفس، وتكوين صداقات جديدة او التعامل مع الآخرين والرضا عن الحياه والنفس، والانجاز، وتأكيد الذات وتحسين نوعية الحياه، وتنمية الشخصية الصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية. (٥٢: ١-١٥٦)

فالرضا عن الحياه يتأثر بإدراك الشخص للفرد عن حالته الصحية ويعزى الاختلاف في الرضا عن الحالة الصحية إلى عوامل داخلية للفرد حيث يتأثر ذلك ببعض سمات الشخصية. (٦١: ٧١٩-٧٢٥)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كاترين دودجرون Katrin Dudgron (٢٠١٦) (٥٠) في أن الانشطة الترويحوية تنمي لدى المرأة القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي ومهارات الاستقبال الجيد مع المجتمع الخارجي المحيط بهم كما أنها تخلق جو من المرح والسعادة والسرور.

كما تشير كل من آمنة قاسم وسحر محمود (٢٠١٨) (٧)، إيمان الطائي (٢٠١٥) (٩) في ان الشعور بالسعادة النفسية للمرأة العاملة يؤدي الى تحسين جودة الحياه والإقبال

عليها والتخلص من الطاقة الزائدة لديهم مما يكسبهم الكثير من القيم المطلوبة في المجتمع، كما يؤدي الى اكسابهم السلوك الاجتماعي المطلوب.

وترى الباحثة أن ممارسة الانشطة الترويحية للمرأة العاملة تعمل على تنمية التوقعات الإيجابية والتفاؤل والشعور العام بالرضا عن النفس والسعاد بتحقيق الأهداف العامة في الحياه بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز، كما أنه أثناء الممارسة يتيح لها فرصة التعامل وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين مما يعود عليها بالتحسن في الصحة النفسية بشكل خاص والصحة العامة بشكل عام مما يجعلها تعيش حياه متنشعبه ومنتجة حيث تشعر بأهميتها وقيمتها في الحياه وإقامة دورها المتعدد بشكل جميل ومبدع.

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس " ما دور ممارسة الانشطة الترويحية على الثبات الانفعالي لدى المرأة العاملة؟ ".

جدول (١٣)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الخامس (الثبات الانفعالي) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		لا		المتوسط	كا	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%					
١	١٣٧	٩١,٣٣	٥	٣,٣٣	٨	٥,٣٣	٢٢٧,١٦٠	٤٢٩	٩٥,٣٣	١
٢	١٣٦	٩٠,٦٦	٧	٤,٦٦	٧	٤,٦٦	٢٢١,٨٨٠	٤٢٩	٩٥,٣٣	٢
٣	١٣٤	٨٩,٣٣	٨	٥,٣٣	٨	٥,٣٣	٢١١,٦٨٠	٤٢٦	٩٤,٦٦	٣
٤	٣	٢,٠٠	١٣	٨,٦٦	١٣٤	٨٩,٣٣	٢١٢,٦٨٠	١٦٩	٣٧,٥٥	٧
٥	١٢٩	٨٦,٠٠	١٣	٨,٦٦	٨	٥,٦٦	١٨٧,٤٨٠	٤٢١	٩٣,٥٥	٦
٦	٤	٢,٦٦	٨	٥,٣٣	١٣٨	٩٢,٠٠	١,١٠٦٧	١٦٦	٣٦,٨٨	٨
٧	١٣٣	٨٨,٦٦	٨	٥,٣٣	٩	٦,٠٠	٢,٨٢٦٧	٤٢٤	٩٤,٢٢	٤
٨	١٣٣	٨٨,٦٦	٨	٥,٣٣	٩	٦,٠٠	٢,٨٢٦٧	٤٢٤	٩٤,٢٢	٥

*قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الخامس (الثبات الانفعالي) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (١٨٧,٤٨٠ - ٢٣٢,٤٨٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (١٣) ان الأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في المحور الخامس (الثبات الانفعالي) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة بلغت جميعها بمستوى مرتفع. حيث احتلت العبارة رقم (١) المرتبة الأولى بنسبة (٩٥,٣٣)، وتليها العبارة رقم (٢) في المرتبة الثانية بنسبة (٩٥,٣٣)، وتليها العبارة رقم (٢) في المرتبة الثالثة بنسبة (٩٤,٦٦)، بينما احتلت العبارة رقم (٦) المرتبة الثامنة والأخيرة بنسبة (٣٦,٨٨).

ويوضح طه عبد الرحيم (٢٠٠٦) أن الترويج بأنشطته المختلفة له تأثير إيجابي على تنمية شخصية المرأة والتحرير من الضغوط النفسية والتوتر العصبي المصاحبين للحياة، وأيضاً يعمل على تحسين الصحة الانفعالية وإعادة التوازن النفسي والثبات الانفعالي الذي بدوره يحد من درجة القلق والاكتئاب. (٢٢: ١٦)

ويمثل الثبات الانفعالي في الذكاء الانفعالي والهدوء والاستقرار، والضبط الانفعالي الناضج، والتعبير الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال، والتماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية، وحل المشكلات الانفعالية. (١: ٣٧)

وتشير دراسة ميادة فهمي (٢٠١٧) (٤٠) ودراسة بن شمسية العبد (٢٠١٩) (١٢) أن الأنشطة الترويجية تختلف أنواعها لكسب المرأة العديد من الفوائد النفسية مثل الاستقرار والثبات الانفعالي كما تساعدها في تحسين الرضا عن الحياه من خلال ممارستها لهذا النشاط لأنه يجعلها تشعر بالسعادة والامان والطمأنينة فبذلك تزداد مصادر الانفعالات الايجابية مثل الاستمتاع والسعادة والحماس والتحدي فيه بالتالي يزداد الفرد بهدفه في الحياه هو الذي يساعدنا في الاستمرار بأعمالنا في الحياه اليومية العامة.

وترى الباحثة أن ممارسة أنشطة المناعة الترويجية تعمل على تنمية الثبات الانفعالي للمرآه العاملة حيث تستطيع التعبير عن شعورها عند الغضب والتحكم في أقوالها وفعالها في المواقف المختلفة وتقبل انتقادات الآخرين لها وتحسين الروح المعنوية للمرآه العاملة وتزيد من نمو وتطور شخصيتها حيث من خلال الممارسة تتعلم وتكسب مهارات جديدة كما يزيد لديها الإحساس بالتوازن بين كل ما تقوم به في حياتها حيث أدوارها المتعددة في المنزل والعمل، حيث تعمل الأنشطة والمناعة الترويجية على زيادة احساسها بالاسترخاء ونقاء الذهن.

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل السادس " ما دور الأنشطة الترويجية على التكيف مع البيئة لدى المرأة العاملة؟ " .

جدول (١٤)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كاي^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور السادس (التكيف مع البيئة) لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		لا		المتوسط	كاي ^٢	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%					
١	تكيف مع مواقف العمل الصعبة.	١٣٦	٩٠,٦٦	٨	٥,٣٣	٤,٠٠	٢٢١,٩٢٠	٤٣٠	٩٥,٥٥	٢
٢	استطيع صياغة أفكارى بطريقة جيدة.	١٣٥	٩٠,٠٠	٧	٤,٦٦	٥,٣٣	٢١٦,٧٦٠	٤٢٧	٩٤,٨٨	٧
٣	أتعامل مع الناس بالرغم من نفوري منهم.	١٣٦	٩٠,٦٦	٦	٤,٠٠	٥,٣٣	٢٢١,٩٢٠	٤٢٨	٩٥,١١	٦
٤	اكتسب خبرات من مشكلاتي.	١٤٤	٩٦,٠٠	٣	٢,٠٠	٢,٠٠	٢٦٥,٠٨٠	٤٤١	٩٨,٠٠	١

تابع جدول (١٤)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور السادس (التكيف مع البيئة) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	كا ^٢	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
٥	أتصرف مع الآخرين بشيء من الحكمة والتفهم.	١٣٥	٩٠,٠٠	٩	٦,٠٠	٦	٤,٠٠	٢,٨٦٠	٢١٦,٨٤٠	٤٢٩	٩٥,٣٣	٥
٦	أميل للقول بأن " اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية".	١٣٠	٨٦,٦٦	١٤	٩,٣٣	٦	٤,٠٠	٢,٨٢٦٧	١٩٢,٦٤٠	٤٢٤	٩٤,٢٢	٨
٧	استطيع قيادة زملائي في العمل والمواقف الصعبة.	١٣٧	٩١,٣٣	٦	٤,٠٠	٧	٤,٦٦	٢,٨٦٦٧	٢٢٧,٠٨٠	٤٣٠	٩٥,٥٥	٣
٨	أفضل مواجهة المشكلات بدلاً من الهروب منها.	١٣٦	٩٠,٦٦	٧	٤,٦٦	٧	٤,٦٦	٢,٨٦٠	٢٢١,٨٨٠	٤٢٩	٩٥,٣٣	٤

*قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور السادس (التكيف مع البيئة) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (١٩٢,٦٤٠ - ٢٦٥,٠٨٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (١٤) أن الأهمية النسبية لاستجابة عينة البحث في المحور السادس (التكيف مع البيئة) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة بلغت جميعها مستوى المرتفع، حيث احتلت العبارة رقم (٤) المرئية الأولى بنسبة (٩٨,٠٠)، يليها العبارة رقم (١) في المرتبة الثانية بنسبة (٩٥,٥٥) وتليها العبارة رقم (٧) في المرتبة الثالثة بنسبة (٩٥,٥٥)، بينما احتلت العبارة رقم (٦) المرتبة الثامنة والأخيرة بنسبة (٩٤,٢٢).

وتشير هيدا ملكي (٢٠١٥) أن أهمية الوعي الترويحي يبرز من خلاله إسهامه في تحقيق السعادة للفرد، والعمل على تطوير صحته البدنية والعضلية لدى الفرد من خلال إشباع حاجاته الذاتية وتحقيق التوازن النفسي والتكيف مع البيئة فهو يسهم في نمو الفرد المجتمع. (٤٤: ٣٣)

ويضيف عكله سليمان الحورى (٢٠١٦) (٢٥) المظاهر الدالة على الثقة بالنفس من خلال سلوكيات الفرد على أنها الإحساس بالقدرة على مواجهة المشكلات الحياتية والقدرة على البت في الأمور واتخاذ القرار، وتقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم، والشعور بالأمن عند مواجهة الآخرين والشعور بالأمن والتكيف مع البيئة، والترحيب بالجدب والعلاقات الجيدة.

وتشير منال القزاري (٢٠١٨)(٣٩) ومروة إبراهيم (٢٠١٥)(٣٧) إلى أن ممارسة بعض الأنشطة الترويحية تنمي لدى الفرد الشعور بالسعادة والرضا عن الذات وتزيد من تقديره لذاته، مما يمنحه قدرة أكثر من غيره على مواجهة الحياة والتكيف مع متغيرات العصر الحديث، وتزيد من قدرته على التعامل مع الآخرين بإيجابية وسلاسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رقية محمد مهدي (٢٠١٦)(١٦) مع محمد عبد الله، عمر هلال (٢٠٢٠)(٣٢) أن الأنشطة الترويحية لها تأثير في تنمية بعض المهارات لشخصية الفرد كالتفكير بطريقة صحيحة وواقعية، فكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالاً، كلما استمتعوا بحياة أفضل وكونوا مفهوم إيجابي نحو الآخرين وبالتالي يشعرون بسعادة نفسية وتكيف اجتماعي مع البيئة والمجتمع المحيط بهم.

وترى الباحثة أن ممارسة أنشطة المناعة الترويحية تساعد المرأة العاملة على التكيف النفسي وتحقيق الذات لممارستها في الموقف المختلفة التي تشعب حاجاتها إلى التقدير والنجاح، وتساعد أيضاً على اكتساب خبرات جديدة من المشكلات التي تواجهها والقدرة على التعامل بقدرة بحكمة وتفهم في العمل والمنزل كم تستطيع أيضاً صياغة أفكارها التي تجعلها تتكيف مع البيئة المحيطة بها.

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل السابع " ما دور ممارسة الأنشطة الترويحية على تحدي الضغوط لدى المرأة العاملة؟ " .

جدول (١٥)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور السابع (تحدي الضغوط) لمقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة ن = ١٥٠

م	العبارة	نعم		لا		المتوسط	كا	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%					
١	أتحدى التغيير في حياتي.	١٣٩	٩٢,٦٦	٦	٤,٠٠	٣,٣٣	٢,٨٩٣٣	٤٣٤	٩٦,٤٤	٥
٢	امتلك القدرة علي التعامل مع أي ظروف طارئة.	١٣٧	٩١,٣٣	٨	٥,٣٣	٣,٣٣	٢,٨٨٠	٤٣٢	٩٦,٠٠	٧
٣	أرغب في أن أكون متميزة.	١٤٢	٩٤,٦٦	٤	٢,٦٦	٤	٢,٦٦	٤٣٨	٩٧,٣٣	١
٤	أحوال التخلص من نقاط الضعف في شخصيتي.	١٣٩	٩٢,٦٦	٥	٣,٣٣	٦	٤,٠٠	٤٣٣	٩٦,٢٢	٦
٥	أفكر في النجاح بعد خبرات الفشل.	١٣٦	٩٠,٦٦	٨	٥,٣٣	٦	٤,٠٠	٤٣٠	٩٥,٥٥	٨
٦	أؤمن بأن نجاح أي شخص مرهون بتخصيص وقت للعمل والتخطيط.	١٣٩	٩٢,٦٦	٨	٥,٣٣	٣	٢,٠٠	٤٣٦	٩٦,٨٨	٣
٧	أستطيع تحدي المشكلات التي تواجهني.	١٤٠	٩٣,٣٣	٧	٤,٦٦	٣	٢,٠٠	٤٣٧	٩٧,١١	٢
٨	أتحدى الآخرين من أجل تحقيق هدفي.	١٣٩	٩٢,٦٦	٧	٤,٦٦	٤	٢,٦٦	٤٣٥	٩٦,٦٦	٤
٩	أستمر بنفس الحماس من بداية العمل حتى نهايته.	١٣٣	٨٨,٦٦	١٠	٦,٦٦	٧	٤,٦٦	٤٢٦	٩٤,٦٦	٩

*قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور السابع (تحدي الضغوط) لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة العاملة، حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (٢٠٦,٧٦٠ - ٢٥٣,٩٢٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (١٥) أن الأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في المحور السابع (تحدي الضغوط) لمقياس المناعة الترويجية لدى المرأة للعامة بلغت جميعها مستوى مرتفع حيث احتلت العبارة رقم (٣) المرتبة الأولى بنسبة (٩٧,٣٣)، وتليها العبارة رقم (٧) المرتبة الثانية بنسبة (٩٧,١١)، وتليها العبارة رقم (٦) في المرتبة الثالثة بنسبة (٩٦,٨٨)، بينما احتلت العبارة رقم (٩) المرتبة التاسعة والأخيرة بنسبة (٩٤,٦٦).

ويصنف **طه عبد الرحيم (٢٠٠٦)** أن الترويج بأنشطة له تأثير إيجابي على تنمية شخصية المرأة والتحرر من الضغوط النفسية والتوتر العصبي المصاحبين للحياة، وأيضاً يعمل على تحسين الصحة الانفعالية واعاده التوازن النفسي الذي بدوره يحد من درجة القلق والاكتئاب. (١٦:٢٢)

كما تشير نتائج **ميلودي محمد (٢٠١١) (٤١)** ان الترويج هو صمام الامان والمصل الوقائي من السل والضيق ففيه تعبر المرأة عن مشاعرها وأحاسيسها وتطلق طاقتها وتظهر مواهبها وتنمي معلوماتها وتتأثر اتجاهاتها ويسير سلوكها في اتجاه طيب، كما ان النشاط الترويجي من الانشطة البناءة التي تشير إلى تحقيق حدة التوتر العصبي والضغوط الناتجة من تعقد الحياه اليومية الحديثة بما فيها من مشكلات تتعلق بوظيفتها ومستقبلها في الحياه.

وتوصلت نتائج دراسة **زينب البلطي (٢٠١٥) (١٧)** إلى أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج الترويجي على المرأة العاملة حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في تخفيف الضغوط الناتجة عن العلاقات الاسرية لدى المرأة العاملة لصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج دراسة **بيريز وآخرون. Perez, et al. (٢٠٢٣) (٥٥)** أن سيدات الاعمال الممارسين للأنشطة الترويجية باستمرارهم أقل عرضة للضغوط النفسية الناتجة عن بيئة العمل عن السيدات الغير ممارسات للأنشطة الترويجية كما ان وعى سيدات الاعمال بهذه الضغوط سيمكنهم من اتخاذ خطوات لتقليل احتمالية التعرض للآثار السلبية للإجهاد.

وتوصلت نتائج دراسة **فرتشيتش وآخرون. Vrcić, et al. (٢٠٢٣) (٦٠)** ان البرنامج المقترح ادى إلى تحسين شكل الجسم لجميع النساء في عينة الدراسة، كما ساعد البرنامج على تحسين الحالة المزاجية للسيدات والعلاقات الاجتماعية وتقبلهم للآخرين.

وترى الباحثة ان ممارسة أنشطة المناعة الترويحية تدفع المرأة العاملة على التحدي واستعمال قدراتها في الوصول الى اهدافها والقدرة على تحدى المشكلات من خلال تخصيص وقت للعمل والتخطيط بجدية وإتقان مما يجعلها تمتلك القدرة على التعامل مع أي ظروف طارئه سواء في العمل أو المنزل.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض وهو محاولة التعرف على محاور المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة.

استخلاصات البحث:

في ضوء نتائج البحث وعمل المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى:

- تحديد مفهوم المناعة الترويحية ومحاورها لدى المرأة العاملة وهي (الأنشطة الترويحية التي تعمل على اكساب المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة- الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة العاملة - التفكير الإيجابي- الثبات الانفعالي- التكيف مع البيئة- تحدى الضغوط).

توصيات البحث:

- التوسع في عمل البرامج الترويحية لاكتساب المناعة الترويحية لدى أفراد المجتمع عامة ولدى المرأة العاملة خاصة.
- ضرورة تعميم مقياس المناعة الترويحية المقترح لتقييم المستوى الفعلي لفئات مختلفة من المجتمع.
- أن تكون المناعة الترويحية أسلوب حياة وجزء من ثقافة المجتمع.
- الاهتمام بالمساندة الإعلامية والتأكيد على دور الإعلام في نشر الوعي الثقافي لدى المراحل العمرية المختلفة بأهمية المناعة الترويحية من أجل الصحة وتحقيق للسعادة والرفاهية والطمأنينة النفسية.
- محاولة استحداث محاور أخرى وذلك لتوسع في نشر الترويح واكتساب المناعة الترويحية على مستوي أكبر.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إجلال محمد سري (٢٠٠٠): علم النفس العلاجي، ط٢، القاهرة. عالم الكتب.
- ٢- أحمد عبد الله محمد (٢٠١٥): الحركة والاتجاهات الحديثة في الترويح، دار الوفاء، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

- ٣- أحمد محمد شوقي (٢٠٢٠): برنامج ألعاب ترويحية لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من ممرضى العناية المركزة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، المجلد ٠٣٩، العدد ٠٣٩، أكتوبر، ص ص ٥١-٧٠.
- ٤- إكرام عبد الله الحاج (٢٠٠٨): السعادة والشقاوة في القرآن الكريم. (أطروحة ماجستير). جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- ٥- آمال السيد السعيد (٢٠١٧): دراسة تقويمية لواقع الأنشطة الترويحية للمرأة بالأندية الرياضية بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٦- أماني متولى البطراوي، محمد عبد العزيز سلامة (٢٠١٣): مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، ماهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٧- آمنه قاسم إسماعيل قاسم، سحر محمود محمد عبد اللاه (٢٠١٨): السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٥٣(٥٣)، ص ص ٧٩-١٤٥.
- ٨- أمنية مصطفى السيد أبو المعاطي (٢٠١٩): برنامج ترويحي لتحسين المناعة النفسية لدى المرأة العاملة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٩- إيمان الطائي (٢٠١٥): دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر. بحث منشور، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع. ٤٧، ص ص ٥٠-٧١.
- ١٠- إيمان عبد العزيز الوهاب (٢٠١٥): الترويح وتعديل سلوك أطفال الشوارع، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- ١١- إيناس محمد غانم (٢٠٠٨): فاعلية برنامج ترويحي مائي مقترح علي بعض مكونات اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى المرأة المسنة، المؤتمر الإقليمي الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير الجز الثالث.
- ١٢- بن شمسية العبد (٢٠١٩): ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية العيشية لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، مجلد ١١، العدد ٤، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

- ١٣- جولديسين، وبروكس (٢٠١١): الصمود لدي الأطفال، ترجمة، صفاء الأعسر، القاهرة، المركز القومي للترجمة.
- ١٤- رضا عمر أبو متولي (٢٠١١): دراسة مقارنة لبعض متغيرات الشخصية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدي المرأة المعيلة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة طنطا.
- ١٥- رضوي عبد الطيف عبد العزيز (٢٠١٢): تعدد أدوار المرأة وعلاقتها بأدائها لوظائفها الاسرية في ظل التغيرات المعاصرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر.
- ١٦- رقية محمد مهدي (٢٠١٦): تأثير برنامج تروحي على تنمية المهارات الاجتماعية للصم والبكم بمحافظة المنوفية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
- ١٧- زينب مسعود الباطي (٢٠١٥): برنامج إيقاعي باستخدام الترويح المائي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٨- سالمة محمد أبوحمر (٢٠٢٢): الترويح العائلي وعلاقته بالمناخ الأسري لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي. بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٦١(٤)، ١١٨١-١٢١٤.
- ١٩- سامية حسن حسين (٢٠١٧): الترويح العلاجي، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.
- ٢٠- سهام محمد الفقي (٢٠٢٢): دور السباحة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية للمرأة العاملة، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، المجلد ٦١، العدد ٣، مايو، ص ص ٧٧٦-٧٩٦.
- ٢١- صبحى محمد سراج (٢٠٠١): تأثير برنامج تروحي رياضى فى بعض المتغيرات النفسية والبدنية والفسولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جماعة طنطا.
- ٢٢- طه عبد الرحيم طه (٢٠٠٦): مدخل الى الترويح، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢٣- عبد الحكيم سالم بركة (٢٠١٢): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوفيق الاجتماعي والكفايات الأدائية لدي معلمي التربية البدنية بليبيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

- ٢٤- عفاف أحمد أبو العلا (٢٠١١): علاقة الإدارة الجيدة للوقت بالمواجه الإيجابية للضغوط، دراسة علي القيادات النسائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعه عين شمس.
- ٢٥- عكله سليمان الحورى (٢٠١٦): رؤية معاصرة علم النفس الرياضي، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٦- عليه حسن خير الله (٢٠٠٥): مذكرات غير منشورة في مدخل الترويح الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٧- عمرو محمد رضا هلالى (٢٠٢٠): دور الوعى الترويحي في استثمار اوقات الفراغ لدى الاسرة المصرية في ظل حادثة كورونا المستجد (Covid-19) بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية، وعلوم الرياضة: العدد (٨٦)، الجزء (٤) من ١-١٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٨- فاطمة محمد الدين (٢٠٠٩): مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالأساليب المعرفية لدى المرأة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- ٢٩- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- ٣٠- كمال عبد الحميد إسماعيل، عز الدين حسنين سليمان، عبد المحسن مبارك العازمي (٢٠١٢): الترويح الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣١- محمد السيد مطر (٢٠٠٨): التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٢- محمد عبدالله، عمر هلالى (٢٠٢٠): ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مجاد(١)، العدد٦٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية
- ٣٣- محمد كمال السمودى، محمد إبراهيم الذهبى، محمد السيد خميس، حسام عبد العزيز جودة، حازم محمد منصور (٢٠١٤): البرامج الترويحية في المؤسسات الرياضية (نظريات- تطبيقات)، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٣٤- محمد متولى (٢٠٠٦): دور الأسرة في تكوين الوعى الثقافى الترويحي على استثمار لوقت الفراغ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ٣٥- محمد محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٩): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٦- محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، اسلام جرافيك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٣٧- مروة محمد إبراهيم (٢٠١٥): تأثير برنامج استرخائي في الوسط المائي على السعادة النفسية لدى كبار السن، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٨- مسعد عويس (٢٠٠٨): الترويح وأوقات الفراغ، رسالة إلى الشباب فوق الستين، مؤسسة مسعد عويس للنشر، القاهرة.
- ٣٩- منال حسن القرزاي (٢٠١٨): السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان، بحث منشور، مسقط، سلطنة عمان: كلية التربية/ جامعة السلطان قابوس، مج ١١، ط٤، ص ص ٧٦٢ - ٧٧٠.
- ٤٠- ميادة محمد فهمي (٢٠١٧): فاعلية برنامج ترويحي رياضي على جودة الحياه للسيدات كبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤١- ميلودي محمد منصور (٢٠١١): وقت الفراغ وعلاقته بعوامل الناشئات الاجتماعية لدى المرأة الليبية، رسالة دكتوراه، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية.
- ٤٢- نوال توفيق الشوكي (٢٠١٥): التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بممارسة الانشطة الترويحية لدى المرأة في محافظة الدقهلية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤٣- نورهان الحسنی رمضان (٢٠١٧): الثقافة الترويحية وعلاقتها بسلوك وقت الفراغ لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية.
- ٤٤- هيدر ملكي (٢٠١٥): دور المدرسة الثانوية في تنمية الثقافة الترويحية رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 45- Abhijith, M, &Suresh, C. (2019). Comparison on mental toughness between Sedentary, Women and women who practicing in

- recreation Volleyball. International Journal of Yogic, Human Movement and sports Sciences Vol 4 (1), p. pr. 678-680-india.
- 46- **Bassuk, S.S, & Manson, J.E. (2014).** physical activity and health in women. a review of the epidemiologic evidence -American Journal of Lifestyle Medicine, 8(3), p.144-158.
- 47- **Ewert, A., Sibthorp, J., Sharpe, E., Meier, J., McAvoy, L., Gilbertson, K.,... & Galloway, S. (2000).** Components of the Outdoor Trip: What Really Happens?[Study 1, Study 2, Responses, and Research Recommendations].
- 48- **Fillier, S. E. (2021).** Skill development among women in mountain biking for recreation (Doctoral dissertation, University of Calgary (Canada).
- 49- **Han, H., & Hyun, S. S. (2019).** Green indoor and outdoor environment as nature-based solution and its role in increasing customer/employee mental health, well-being, and loyalty. Business Strategy and the Environment, 28(4), 629-641.
- 50- **Katrin Dudgron (2016).** Physical exercise and psychological well being" sports med 32, 111-120 downloaded from <http://bjsm.Bmj> on may.8.
- 51- **Kovach, J.S. (2019).** Out door Recreation. In creoses self - confidence in women The Journal of student leadership, 3(1), p.27-35.
- 52- **Kraus, R. (2015).** Recreation and leisure in modern society,10th Edition, jones and Bartlett publishers, Canada.
- 53- **Lo, C. Y., Chang, H. I., & Chang, Y. T. (2009).** Research on recreational sports instruction using an expert system. In Active Media Technology: 5th International Conference,

- AMT 2009, Beijing, China, October 22-24, 2009. Proceedings 5 (pp. 250-262). Springer Berlin Heidelberg.
- 54-McAvoy, L., & Schleien, S. (2001). Inclusive Outdoor Education and Environmental Interpretation. *Taproot*, 13(1), 11-16.
- 55-Perez, E. F., Opulencia, K. Y., & Baxodirovna, G. P. M. (2023). Stress and Personality Type of Women Entrepreneurs in the Philippines. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1139-1157.
- 56-Seligman, M. E., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on psychological science*, 8(2), 119-141.
- 57-Stevinson, C., Lawlor, D. A., & Fox, K. R. (2004). Exercise interventions for cancer patients: systematic review of controlled trials. *Cancer causes & control*, 15, 1035-1056.
- 58-Titze, S., Merom, D., Rissel, C., & Bauman, A. (2014). Epidemiology of cycling for exercise, recreation or sport in Australia and its contribution to health-enhancing physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(5), 485-490.
- 59-Voitkall, s. (2004). Goal dil Ctedness in relation to life satis faction, psycho logical Imm une system and depression in first – semester university student inlativa. *Ballic journal of psychology* v015.no2. p2-30.
- 60-Vrcić, M., Pavlović, R., Kovačević, E., Solaković, S., & Hadžimuratović, S. (2023): The effects of recreational cardio fitness programs on the body composition of young women. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(2), 112-122.
- 61-Xiao, H., & Barber, J. P. (2008). The effect of perceived health status on patient satisfaction. *Value in health*, 11(4), 719-725.