PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2024) 61(7): 40-49
ISSN: 1553-6939

The effect of a proposed recreational sports program on improving the mental health of students in university residence (A field study at the university residence, Mohamed Dhina, in Laghouat)

HEMCHA HIBAT ELLAH IMANE [1]*, DAINES MOHAMED [2], ALOUANE RAFIK[3]

[1] University of Bouira, Algeria, Laboratory of Modern Sciences in Physical and Sports Activities, 10000. (h.hemcha@univ-bouira.dz)

[2] University of Bouira, Algeria, Laboratory of Modern Sciences in Physical and Sports Activities, 10000. (m.daines@ univ-bouira.dz)

[3] University of Bouira, Algeria, Laboratory of Modern Sciences in Physical and Sports Activities, 10000. (r.alouane@univ-bouira.dz)

Received: 03/03/2024 **published: 01/07/2024**

ABSTRACT

This study aimed to know the role of recreational sports activity in improving the mental health of female university residence students due to the nervous pressures that this category suffers from. The study was conducted on a randomly selected sample from a university residence in the state of Laghouat. In order to analyze and interpret the results, the results were based on percentages and the Ca2 test. Finally, the results of the study resulted in the validity of our hypotheses, and it was found that recreational sports activity has an effective role in improving mental health and reducing nervous stress.

Keywords: recreational sports activity, mental health, university residence students.

المقدمة

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالا كبيرا يتسابق فيه الكثير من العلماء و المختصين بدراستهم و بحوثهم لتطوير و النهوض و الوصول الى اقصى استفادة للبشرية من هذا المجال ، وهو من اهم العوامل للمحافظة و النهوض بالصحة العامة و التي تعتبر مقياس تقدم الأمم ، فتقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها ، وهي أيضا أساس المحافظة على قدرات الشباب و الاستفادة منها و توفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة و العامة ، كما يهدف النشاط البدني الرياضي الى تنمية قدرات الفرد الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية ، حتى يستطيع كوحدة متكاملة ان يؤثر في المجتمع و يتأثر به . فالنشاط البدني الرياضي الترويحي ، في صورته الترفيهية الجديدة و بنظمه و قواعده السليمة ، وبألوانه المتعددة ،يشكل ميدانا هاما من ميادين الرياضة ، وعنصرا هاما وقويا في اعداد المواطن الصالح ، بحيث تزوده بخبرات و مهارات واسعة ، تجعل منه بذلك قادرا على أن يشكل حياته ، و تعيينه على مسايرة العصر و نموه لمواطن واعانته على تحصيله العلمي. وتعتبر الجامعة والاقامات الجامعية من بين المؤسسات التي تساهم في اعداد وتكوين ا حيث أن الصحة النفسية هي تعبر عن حالة عامة يشعر بها الفرد بالرضا النفسي بحيث تتضمن القدرة على توافق الفرد مع نفسه و مع الآخرين بقصد التمتع بحياة خالية من الاضطرابات النفسية بما يحقق لو الاتزان ، فالصحة النفسية بين الناس ليست فطرية عامة ولكن تكتسب بتحسين أخلاقهم و علاقتهم مع بعضهم . و لقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية ، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية ، بغرض تحقيق التوافق النفسي كما أن الرياضة تربي الفتاة على الجرأة و الثقة في النفس ، والتحمل ، و عند انخراطها في الممارسة الرياضية ينمي لديها روح المسؤولية و التحدي ، و ينعدم لديها الشعور بالذات و بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي الايجابي . كما يعتبر النشاط البدني الرياضي مجال لتأكيد الفتاة لذاتها التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل و الانحراف خاصة في الوسط الجامعي ، كما يمكن للفتاة إدراك المكانة الاجتماعية لنفسها ،و لغيرها من خلال اللعب ومن هنا برزت الحاجة الى دراسة الجانب النفسي لدى الطالبة الجامعية وبدأ التفكير في الإجراءات التي يمكن اتخاذها والطرق التي يمكن استخدامها لتحسين الصحة النفسية والرفع من مستوى الأداء الأكاديمي. ومما لاشك فيه أن المواضبة على الحضور للمحاضرات والتحضير الجيد لحصص الأعمال الموجهة وكذا التطبيقية لطالبات الاقامة الجامعية يتطلب مستويات مرتفعة في الصحة النفسية وتجنب الضغوط المفروضة على الطالبة من طرف الأسرة والأساتذة وكذا المحيط في الاقامة الجامعية والتي قد تشكل قلقا نفسيا يعيق تحصيلهن العلمي وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة في

- ـ توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة

4.أهداف البحث

1.4الاهداف النظرية:

ـ إثراء المكتبة العلمية بدراسة جديدة

ـ محاولة تسليط الضوء على فهم جميع السلوكيات المرتبطة بالصحة النفسية بالتطرق إلى الرؤى النظرية القائمة حولها، والاستفادة من نتائج هذه الدراسات لفهم أكثر وأوسع لهذه الاضطرابات.

ـ تبصير الأساتذة والأخصائيين النفسانيين والقائمين على العملية التعليمية بدور النشاط الرياضي الترويحي وكذا أبعاده التربوية في تحسين الصحة النفسية ومدى تأثيره الايجابي على تحصيلهم الدراسي.

2.4الأهداف التطبيقية:

ـ معرفة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة.

ـ معرفة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الصحة النفسية.

5.الكلمات الدالة في الدراسة :

1.5النشاط الرياضي الترويحي:

لغة: من الفعل راح ومعناه السرور والفرح

اصطلاحا: هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفر وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية .(محمد الحماحمي، 1999، ص 29)

2.5تعريف الصحة النفسية:

اصطلاحا: هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا شخصيا انفعاليا و اجتماعيا اي مع نفسه و بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية سلوكه عاديا ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران ،2000، ص9)

اجرائيا: أقصد بها جميع السلوكيات التي تمتلكها الطالبات المقيمات بالاقامة الجامعية والتي ترتبط أساسا بمؤشرات السعادة والثقة بالنفس .

3.5طالبات الإقامة الجامعية:

النفس كما ذكر المؤلف تشيلر في رسالته " جماليات التربية " أن " الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب. فالنشاط الرياضي الترويحي إذا هو جزء هام بالنسبة للإنسان عامة وبالنسبة للطالبات داخل وخارج الاقامات الجامعية بصفة خاصة لما يمدهم من معارف واكتساب المهارات وخصائص بدنية تحتاجهن الطالبات خلال مسارهم التعليمي وحتى في حياتهن اليومية ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط الرياضي الترويحي ما ذكره سقراط " أن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح لشعبه ويستجيب إلى نداء الوطن إذا دعا الداعي ".

ومن ما سبق التطرق إليه فان الطالبة في الاقامة الجامعية تقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية والنفسية والسلوكية والتفكيرية، وتجد نفسها تعيش في مجال الانفعالات السلبية والايجابية، وتتكون لديها بعض الضغوط النفسية غير أن علماء التربية والأخصائيين استدركوا الموقف من خلال تفعيل وابراز أهمية الممارسة الترويحية باعتبارها محركا ايجابيا ومن هنا تتضح معالم إشكالية الدراسة، فإذا كانت الدراسات قد أكدت أن النشاط الترويحي هو متنفسا ومجالا للتفريغ الفكري والنفسي والاجتماعي لدى الطلاب والمتعلمين فإننا نطرح التساؤل الآتي:

- **ما مدى فاعلية برنامج رياضي ترويحي مقترح على تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية ؟**

2 .التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة؟

3 .فرضيات الدراسة:

- للإجابة على إشكالية الدراسة والتساؤلات الفرعية احتجت لطرح مجموعة من الفرضيات كإجابات مؤقتة عن أسئلته السابقة وقد أوردتها كما يلي:

1.3الفرضية العامة:

- ـ يؤثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على تحسين الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية.

2.3الفرضيات الجزئية:

- ـ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة

بإعطائه أهمية في نشر الثقافة الرياضية وكذلك مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في إكساب الفرد الراحة الايجابية النشطة والنفسية.

3.7دراسة الطالب: بوزايدي منير

عنوان الدراسة: أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على التقليل من القلق لدى طلبة الجامعة

الهدف العام من الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية على حالات القلق عند الطلبة الجامعيين.

إشكالية الدراسة:

كيف تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية على التقليل من القلق لدى طلبة الجامعة ؟

8.المنهج المتبع في الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي وهو " هو:" دراسة أثر متغير على متغير آخر بطريقة تعتمد على التحكم الكمي الصارم وعزل المتغيرات التي يمكن أن تتدخل دون قصد من الباحث أثناء التجريب."

9.مجتمع وعينة الدراسة:

استخدمت في هذا البحث مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية من طالبات الاقامة الجامعية من نفس عدد الاناث للعام الدراسي 2022/2021 من الاقامة الجامعية دهينة محمد للاناث

وكان عدد أفراد كل مجموعة 15طالبة، وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية.

10.أدوات جمع البيانات والمعلومات:

- استبيان الصحة النفسية:

قمت باعداده تحت تأطير المشرف، أعددناه لقياس الصحة النفسية يتكون من 30 فقرة موزعة على بعدين:

- ✓ الشعور بالسعادة، وفقراته من رقم (1) إلى رقم (15)
- الثقة بالنفس، وفقراته من رقم (16) إلى رقم (30).

الشروط العلمية او الخصائص السيكومترية للاداة:

- **حساب صدق المقياس:** وقد استخدمت طريقتين لحساب صدق المقياس: الصدق التمييزي والصدق الذاتي.
- **ثبات الاستبيان:** تم استخدام ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ

11.الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وذلك بغرض معرفة اثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين

- **الطالب لغة** ً:من الطلب أي السعي وراء الشيء للحصول عليه.

الطالب اصطلاحاً: هو كل شخص ينتمي لمكان تعليمي معين، مثل: المدرسة، أو الجامعة، أو الكلية، أو المعهد والمركز، وينتمي لها من أجل الحصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها من ذلك المكان حتّى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما بعد تبعاً للشهادة التي حصل عليها.

6. الدراسة الاستطلاعية :

في هذه المرحلة قامت الباحثة بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع، وقبل تطبيق البرنامج وتوزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد الاطلاع على الممارسة الترويحية في الاقامة الجامعية المختارة للدراسة والاتصال ببعض الطالبات من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة (أوقات دراستهم، أوقات ممارستهم الترويحية...)

7.الدراسات السابقة :

1.7دراسة الدكتورة نبيلة شحاتة والدكتورة منى عوض اسباق:

كلية رياض الأطفال، قسم العلوم التربوية، جامعة الاسكندرية

عنوان الدراسة:

دور الأنشطة الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بكليتي التربية الرياضية ورياض الأطفال

الهدف العام من الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على دور الانشطة الرياضية الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات وذلك من خلال التعرف على بعض القيم الاجتماعية لديهن وعلاقتها بالأنشطة الرياضية الترويحية.

2.7دراسة الطالب: هيزوم محمد

أطروحة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص العلوم الاجتماعية الرياضية، معهد التربية البدنية بسيدي عبد الله، الجزائر /2015، 2014

عنوان الدراسة:

المستوى الثقافي وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط الرياضي الترويحي في الجنوب الجزائري

الهدف العام من الدراسة:

إبراز أهمية الثقافة البدنية والرياضية التي تتجسد من خلال الوعي بالممارسة للتربية البدنية والنشاط الترويحي عامة عن طريق الإعلام

الجدول 2: يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة

القيم المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	44.64	4.74	-2.334	14	0.366	غير دال إحصائيا
القياس البعدي	44.86	3.98	-2.334	14	0.366	غير دال إحصائيا

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب 45.96 والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب 56.66 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 14 بلغت 11.345.

والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.003 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي (45.96 < 56.66).

2.12عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

و التي تنص على انه "توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة في القياس البعدي".

ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

الجدول 3:يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة

القيم / المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الضابطة	44.86	2.21	20.033	28	0.000	دال احصائيا
التجريبية	56.66	1.66				

مستوى الصحة النفسية، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي:

- المتوسطات الحسابية x
- الانحرافات المعيارية
- اختبار (ت) T.Test

12.عرض النتائج تبعا للفرضيات:

1.12عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

التي تنص على انه "لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات الاقامة الجامعية". ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

الجدول1: يوضح نتائج اختبار(T.Test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة .

القيم المجموعة	المتوسط	الانحراف	قيمة " ت "	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	44.64	4.74	-2.33	14	0.366	غير دال إحصائيا
القياس البعدي	44.86	3.98	-2.33	14	0.366	غير دال إحصائيا

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة للقياس القبلي قدر ب 44.64 والمتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر ب 44.86 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 14 بلغت 2.334-

والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.366 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

2.12عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

حساب الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة .

أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من مستوى السعادة لدى الفرد وتجعله يتحكم في انفعالاته، وعلى المجتمع توفير الامكانيات اللازمة لممارسة أي نشاط رياضي سواء فردي أو جماعي.

الفرضية الثالثة:

تحققت الفرضية الثالثة والتي نصت على أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات الاقامة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية.

خاتمة :

إن من أهداف إجراء هذا البحث هو تحسين مستوى الصحة النفسية لدى طالبات الاقامة الجامعية وذلك باقتراح برنامج رياضي ترويحي مبني وفق أسس علمية ، باعتبار مستوى الشعوربالسعادة الذاتية لدى طالبات الاقامة الجامعية يتغير يوميا ، بسبب تعرضهم المستمر لمواقف معينة سواء داخل الاقامة الجامعية أو خارجها.

وقد أسفرت نتائج البحث الحالي على تحقيق جميع الفرضيات، حيث أظهرت النتائج أثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين مستوى الصحة النفسية، وبالتالي فقد تحققت الفرضية.

وتتفق نتائج هذا البحث – بشكل عام – مع نتائج عدد من الدراسات العربية والأجنبية ومنها دراسات كل من: برودي Brody (1976)، وأوستين وآخرون Austin & All (1995) وشينك Shenk (1998) ودراسة لحواح جمال (2008/2007)، ونحال حميد (2009/2008)، ودراسة عكوش مراد (معهد دالي ابراهيم – الجزائر -) ودراسة حنة الهاشمي (2018) التي أكدت على وجود تفاعل ايجابي بين ممارسة الأنشطة الترويحية بصفة خاصة والرياضية بشكل عام وبعض السلوكيات النفسية.

وفي محاولة مني إلى التعرف على الدراسات التي تناولت فاعلية برنامج رياضي ترويحي في تحسين الصحة النفسية فقد قمت بالبحث على مختلف البرامج الرياضية ، التربوية منها و التدريبية ولم اعث على أي دراسة في هذا المجال وفي حدود اطلاعيو هذا يرجع الى أن

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب 44.86 والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر ب 56.66 كما أن قيمة " ت " عند درجة الحرية 38 بلغت -20.033.

والقيمة الاحتمالية sig بلغت قيمتها 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية (44.86 < 56.66) .

- تفسير النتائج وفق الدراسات السابقة والخلفية النظرية للدراسة:

الفرضية الأولى:

تحققت الفرضية الأولى والتي نصت على أنه:

- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الشعور بالسعادة.

وقد يرجع انخفاض متوسط الطالبات في السعادة، والصحة النفسية، إلى أسلوب المعاملة الوالدية، وعلى الرغم من أن الأسرة الجزائرية، تعيش نمطًا معاصرا، فلا تزال معاملة الإناث تقليدية خاصة في المدن الجنوبية إذ تعامل الأنثى بصرامة، فهي مصدر محتمل للمشكلات، والعنصر الحساس الذي يمكن أن يهدد شرف العائلة ومقامها؛ ومن ثم يرى المربون، ضرورة الضغط عليها، حتى تشعر بالخطر (Boutefnouchet 1984،) ويضيف مظهر (2003) ،أن الأسرة الجزائرية، لا تزال تقليدية، وما زالت الممارسات التسلطية تمارس ضد الفتاة، من طرف جميع أفراد أسرتها، وهي تشعر بالتهديد، والمراقبة المستمرة لسلوكها، ويضيف "هاشيلافي" (Hachelafi 2010 ,)أن نسبة الاضطرابات النفسية، مرتفعة لدى الإناث، بينما ترى الباحثة أن عدم وجود الفروق راجع الى الممارسة الترويحية المحدودة داخل الاقامة الجامعية بالرغم من توفر المنشآت الرياضية التي قد تساعد على الرفع من مستوى جودة الحياة داخل الاقامة الجامعية.

الفرضية الثانية:

تحققت الفرضية الثانية والتي نصت على أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الشعور بالسعادة.

وهو ما توصل إليه بن زيدان وآخرون في سنة 2017 (مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية) في دراسته والتي هدفت إلى الكشف عن دور ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق السعادة الحقيقية حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في تحقيق السعادة لصالح الممارسين، وهو ما أظهره (الروسان، 1998) والذي أكد على

الطالبات من المشكلات الدراسية على أن يقوم مشرفون مختصون في هذا المجال.

- تدعيم الرياضة الجامعية والاهتمام بها من شأنه أن يرفع من بعض السلوكيات كالصحة النفسية والعنف داخل المحيط الجامعي.

- العمل على أن يكون للإعلام - من خلال البرامج التعليمية- والترفيهية وكذا الترويحية دور في ترشيد الصحة النفسية.

- ضرورة استخدام الألعاب التي لها أبعاد ترويحية يمكن من خلالها بث القيم الاجتماعية والتدريب على السلوك الجيد بما يحقق الجانب الأخلاقي داخل الاقامات الجامعية.

- نشر الوعي بين مدراء الاقامات الجامعية والمشرفين وأعوان الأمن حول كيفية التعامل مع الطالبات داخل الاقامات الجامعية وأيلائهم العناية.

قائمة المراجع:

1- أمين أنور الخولى ,(1996),الرياضة والمجتمع ,سلسلة عالم المعرفة ,الكويت.

2- رابح صغيري,(2008),دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة ادمان على المخذرات,دراسة ميدانية بمركز فرانزفون البليدة ,جامعة الجزائر ,مذكرة ماجستير غير منشورة ,معهد التربية البدنية والرياضية ,سيدي عبد الله.

3- رضوان براجم,(2019),دور النشاط الرياضي بشقيبه البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لفئة الاحتياجات الخاصة ,مجلة دراسات نفسية وتربوية.

4- طه عبد العظيم,وعبدالعظيم حسن سلامة ,(2006),استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية,1 المحرر,دار المفكر.

5- عماد محمد مخيمر ,(1996),ادراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته الصلابة النفسية لطلاب الجامعية ,مجلة الدراسات النفسية ,02,06.

الاهتمام ببناء البرامج الترويحية العلاجية لفائدة طالبات الاقامات الجامعية مازال في بدايته ، ويحتاج الى المزيد من الدراسات للوصول الى إعداد مواطن متوازن بدنيا و نفسيا واجتماعيا ، تتوفر فيه قيم المواطنة.

كما أن الدراسة التجريبية التي قمت بها من خلال تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح يجعلنا نؤكد أن الطالبات تشعرن بالارتياح و ترتفع لديهن مستويات السعادة والثقة بالنفس.

كما استنتجت أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للطالبة الجامعية من شأنه أن يوفر فرصا طبيعية لبناء شخصيتها من خلا الابعاد الاجتماعية والنفسية.

وهو نفس ما توصل إليه تيبك وجانز (1988) في دراستهم التي طبقوا فيها اختبار السعادة اذ وجدا أن الأشخاص الذين لا يمارسون النشاطات البدنية يتسمون بالانفعالات التي تؤدي الى نقص مستوى السعادة لديهم ومستوى الصحة النفسية عامة.

- توصيات و الاقتراحات:

- الاهتمام بالأنشطة الترويحية، واعتبارها جزءا هاما من الحياة الجامعية واليومية للطلبة والطالبات من أجل مواجهة المشكلات الدراسية، وتحقيق الأمن النفسي والاطمئنان.

- التركيز على استراتيجيات التنمية والوقاية في مناهج التعليم بخصوص المشكلات الدراسية بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة.

- الاهتمام بالبرامج الثقافية والرياضية داخل الاقامات الجامعية باعتبارها أحد الأساليب الهامة لعلاج المشكلات النفسية وتحقيق التوافق والصحة النفسية داخل المدرسة، وضرورة انتباه الوزارة لفائدتها والتكفل بها.

- تخصيص حجم ساعي لممارسة الأنشطة الترويحية وتنويعها وهذا لتقديم الخدمات الإنمائية والوقائية والعلاجية، بهدف وقاية وعلاج

6- كمال الدرويش ,ومحمد الحمامي ,(2007),الترويح أوقات الفراغ في المجتمع المعاصر ,جامعة ام القرى ,مكة المكرمة .

7- محمد مهني غنايم,وسمير عبد القادر جاد ,(2004),مناهج البحث في تربية علم النفس ,1 المحرر ,الدار العالمية للنشر والتوزيع,القاهرة .

8- نجيب زروق,(2019),همية الاتصال الفعال في توطيد العلاقة بين رؤساء الأندية ومدربهم,مجلة الابداع الرياضي ,5,10.

9- نور الدين غندير ,(2004),أثر النشاط الرياضي الترويحي على النمو الاجتماعي لأطفال النتخلفين عقليا تخلف عقلي بسيط ,12-09,جامعة الجزائر ,مذكرة ماجيستر غير منشورة ,قسم التربية البدنية والرياضية ,دالي براهيم .

10- جمال الدين,قورسي,(جوان2022),الأنشطة الرياضية الترويحية في الاقامات الجامعية كوسيلة لتخفيف بعض الاضطرابات الانفعالية (القلق,السلوك العدواني)لدى الطالبات في الوسط الجامعي ,مجلة المنظومة الرياضية ,جامعة الجلفة ,الجزائر.

11- العيد,بن سميشة,(2023),مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للانشطة الترويحية الرياضية و علاقته بالصحة النفسية ,مجلة المنظومة الرياضية ,جامعة الجلفة,الجزائر.

12- حسام,بشير ,(ديسمبر 2023)فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا ,مجلة المنظومة الرياضية ,جامعة الجلفة,الجزائر.