

تاريخ الـبرسال (2019-09-10). تاريخ قبول النشر (2019-12-03)

د. ماهر يوسف المجدلوى

اسم الباحث:

الإرشاد النفسي-كلية التربية-جامعة الأقصى
فلسطين-غزة

اسم الجامعة والبلد:

* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address:

Maher_majd@hotmail.com

اتجاهات طلبة جامعة الأقصى نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والتمكين النفسي

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية، ومعرفة مستوى كل من الاتزان الانفعالي والتمكين النفسي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي، المستوى الدراسي). وكذلك التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين هذه المتغيرات، وتم تطبيق أدوات الدراسة (إعداد الباحث) على عينة مكونة من (408) طالباً وطالبة، وبيّنت النتائج وجود اتجاهات إيجابية متوسطة لدى الطلبة نحو الأنشطة الترويحية ككل، كذلك جاء مستوى الاتزان الانفعالي بدرجة متوسطة، بينما مستوى التمكين النفسي جاء بدرجة مرتفعة، ووجود فروق في مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الذكور، كما بيّنت وجود فروق في مقياس التمكين النفسي لصالح الإناث، وبين سنة أولى وثانية وبين سنة رابعة لصالح رابعة، كما بيّنت وجود علاقة جوهرية إيجابية بين متغيرات اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية والاتزان الانفعالي والتمكين النفسي.

كلمات مفتاحية: الاتجاه نحو الأنشطة الترويحية، الاتزان الانفعالي، التمكين النفسي.

Attitudes of Al-Aqsa University students towards Practicing Recreational Activities, and its Relationship with Emotional Stability and Psychological Empowerment

Abstract:

This study aimed at identifying students' attitudes towards recreational activities at Al-aqsa University, the level of emotional stability and psychological empowerment, identify differences of following variables (sex, specialization, social status, academic average and academic level) and to know the relationship of between these variables. Study instruments (prepared by the researcher) were applied on a sample consisted of (408) male and female students. Results showed that the students' attitudes towards recreational activities as a whole were moderate except for social activities which were high and the handcraft activities were low. Results also revealed that the level of emotional stability was moderate, while the level of psychological empowerment was high, and there were differences in emotional stability in favor of males, Also, there were differences in the psychological empowerment in favor of females, while between the first, second and fourth level were in favor of the fourth. Moreover, results indicated that there was a significant relationship between students' attitudes towards recreational activities, emotional stability and psychological empowerment.

Keywords: Attitudes towards Recreational Activities, Emotional Stability, Psychological Empowerment.

مقدمة:

يتعرض أبناء شعبنا لمواقف متعددة من الضغوط منها ضغوط ناتجة عن الاحتلال وما ينتج عنه من اجتياحات متكررة وممارسات قمعية وحشية ممنهجة تتمثل في القتل والأسر والجرح ، ومنها الحصار المفروض منذ عدة سنوات ، وأيضاً يعاني من ضغوط ناجمة عن الانقسام الناتج بين أكبر تنظيمين في الساحة الفلسطينية وما نتج عنه من خصم الرواتب على عدد كبير من الموظفين المدنيين والعسكريين ، وأيضاً ضغوط ناتجة عن ضيق غزة وقلّة المساحات المتواجدة بها ، هذه المواقف وهذه الضغوط أثرت على عدد كبير من الأسر والأبناء وعلى الطلاب وعلى طلاب الجامعة بشكل خاص كون طلاب الجامعة في مرحلة تحقيق الذات والاعتزاز بالنفس والنظرة للمستقبل وبناء الذات، وأن دراستهم ترسم لهم وجهتهم نحو التخرج والحصول على الشهادة وتكملة دراستهم أو العمل والإنتاج، لذلك تعتبر الضغوط التي تواجه الطلبة ضغوط مزدوجة مما تؤثر على حياتهم وتسبب اضطرابات في انفعالهم.

والانفعالات خاصة من خواص الشخصية فكما كانت إيجابية كانت الشخصية سوية وكما كانت هذه الانفعالات سلبية كانت الشخصية مضطربة، لذلك فالانتران الانفعالي مُطلب أساسي للشخصية السوية فقدرة الفرد على أن يظهر بصورة انفعالية متزنة متحكم في انفعالاته مؤثر على التوافق وعلى الصحة النفسية.

ويذكر بانكاج (Pankaj 2016,52) أن مصطلح الانفعال غالباً ما يُعرف بأنه حالة معقدة من الشعور الذي يؤدي إلى تغيرات جسدية ونفسية التي تؤثر على الفكر والسلوك، وفي عصر التصنيع والمنافسة والتوتر يواجه الصغار والكبار صعوبات تثير الكثير من المشكلات النفسية والجسدية مثل القلق والإحباط ، وأن الاتزان الانفعالي ليس فقط أحد المحددات الفعالة لأنماط الشخصية ولكنه أيضاً يساعد على التحكم في نمو المراهقين.

ويرى سيربيرياكوف وآخرون (Serebryakova, et al 2016) أن الاتزان الانفعالي حالة من التكيف النفسي والاجتماعي الناجح للطلاب وأنه أحد أهم الخصائص الفردية النفسية التي تحدد استقرار الشخصية لأثار الإجهاد الناجمة عن مواقف الحياة الصعبة ولمواجهة الإجهاد ، وأنه يمكن القول بأنه توجد إمكانية للوقاية من الإجهاد والقدرة على التكيف من خلال الاتزان الانفعالي ، وأن الاتزان الانفعالي سمة محددة لكفاءة نشاط الفرد في ظروف الإجهاد اليومية. وهذا ما بيّنته نتائج دراسة العمري (2019) إذ بيّنت وجود علاقة جوهرية سالبة بين الضغوط والاتزان الانفعالي.

وقد اشار بورزق (2017) إلى أن الاتزان الانفعالي هو السيطرة على الذات والتحكم في الانفعالات، فلا تظهر بشدة، وأن الاتزان الانفعالي سمة في الشخصية تؤدي إلى الصحة النفسية الجيدة.

ومن خلال التتبع لمفهوم الاتزان الانفعالي وجد الباحث اتفاق عدد من الباحثين على أن الاتزان الانفعالي يعني القدرة على التحكم في الانفعالات وضبطها وأن تكون الاستجابة الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (سليمان، 2013: 73) (البليوي، 2014، 532) (حريش والعزب، 2015، 62)، (الطماري وآخرون، 2017، 551)

فضبط الانفعالات يؤدي للصحة النفسية ويجعل الفرد سعيداً، وهذا ما بيّنته نتائج دراسة السميري والنجار (2016) إذ بيّنت وجود علاقة جوهرية موجبة بين الاتزان الانفعالي والسعادة.

كما ارتبط الاتزان الانفعالي بالكفاءة الاجتماعية فقد بيّنت نتائج دراسة سليمان (2013) وجود علاقة جوهرية موجبة بين الاتزان الانفعالي وبين الكفاءة الاجتماعية فضبط الانفعالات تجعل الفرد قادراً على إظهار استجابة انفعالية تتناسب مع الموقف والحدث وتؤدي إلى النجاح في تحقيق التوافق الاجتماعي.

وأن كفاءة الفرد وقدرته على تحقيق الأهداف تعتبر جانباً من جوانب تمكينه النفسي والذي يعتبر من المتغيرات المهمة والحديثة في مجال علم النفس والصحة النفسية ، وهذا ما يؤكد الخفاف (2018، 127) بأن التمكين النفسي يعتبر من الموضوعات الحديثة نسبياً في العلوم التربوية والنفسية لأنه يُعد وسيلة لتشجيع وزيادة القدرة على اتخاذ القرار في مواقف العمل الحرجة باعتباره مكوناً دافعياً ومثيراً داخلياً يسمح للفرد أن يشعر ويدرك أن لديه القدرة على الثقة بالنفس وإنجاز المهام، وهذا الإدراك ينتج عنه زيادة فاعلية العاملين في المركز ووضع الأهداف المرجوة للدرجة في تحقيق الإنجاز.

ويذكر النواجحة (2016، 288) بأن دراسة موضوع التمكين النفسي يُعد من الموضوعات الحديثة في العلوم الإنسانية، وتبرز مظاهره في الكفاءة والفاعلية الذاتية والقدرة على أداء المهمات والتأثير في العمل والشعور بقيمة العمل ومعناه والتحفيز الذاتي والتغلب على مشاعر الإحباط واليأس.

ويذكر أبو اسعد (2017، 149) أن التمكين النفسي يحمل في معناه تمكن الفرد من جمع كل مصادر القوة لديه وتوظيفها في حياته الاجتماعية والنفسية بما فيها علاقاته وقد بيّنت نتائج دراسته أن البرنامج الإرشادي المستند إلى التمكين النفسي حسن الرضى الحياتي والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة.

ويذكر وانغ وآخرون (Wang et al(2011) أن التمكين النفسي عملية تحكم مُوجهة نحو الشخصية ودوافع ذاتية واستباقية بهدف مشاركة المواطنين بأفراد المجتمع، يتألف بعدها الأساسي من ميل للنقد استناداً إلى التغيير، والتقييم الذاتي للكفاءة التشاركية، والتحكم الاستباقي في الدوافع التشاركية.

وقد حدد Spreitzer أن التمكين النفسي يتكون من أربعة عناصر معرفية: المعنى والكفاءة وتقرير المصير والتأثير. ويقصد بالمعنى بأنه قيمة هدف المهمة أو الهدف من حيث المثل العليا أو المعايير الفردية، وتشير الكفاءة الذاتية إلى قدرة الفرد على أداء الواجب والعمل والاعتقاد حول ملكيته المهنية. ويمثل تقرير المصير قدرة الفرد على اختيار تصرفاته أو شعوره بالحرية حيال تلك القرارات، ويشير التأثير على أنه مستوى التأثير على الاستراتيجية والإدارية والوظيفية. (Sagnak,M, et al2015)

ويذكر شوغرين وآخرون (Shogren et al(2017) أن التمكين النفسي هو الاعتقاد في العلاقة بين أفعالك والنتائج التي لك.

ويرى أبو نور ومحمد (2018، 13) أن التمكين النفسي إدراك الفرد لما يمتلكه من القدرات والسمات وتفعيلها لتوجيه حياته للوجهة الصحيحة ليكون مؤثراً على مستوى حياته الشخصية والمجتمعية، ويشمل بعدين: الأول المجال الإدراكي ويقصد به وعي الفرد بما يمتلك من القدرات والسمات الإيجابية التي تعبر عن إدراكه لقيمة العمل وأهميته والاستقلالية والتأثير في مجال عمله، والبعد الثاني مجال الخبرة المعاشة ويقصد به توظيف الفرد لما لديه من الكفاءة والجدارة ليكون عنصراً مؤثراً في المجتمع.

وكون الضغوط التي تواجه طلابنا هي جزء من حياتهم ومفروضة عليهم ومن الصعب تقاديبها فليس باستطاعتهم وقف هجمات الاحتلال، وفك الحصار، وفرض المصالحة على طرفي الانقسام، مما يتطلب من الطلاب العمل على إيجاد طرق ووسائل لمواجهة هذه الضغوط والتكيف معها، ومن هنا تأتي أهمية الأنشطة الترويحية في مواجهة هذه الضغوط، فالأنشطة الترويحية أنشطة تُمارس من أجل جلب السعادة والسرور وخفض القلق والتوتر، وهذا ما تؤكدته السهلي(2015، 2736) بأن الترويج يعمل على تحقيق الحاجات الإنسانية كتعبير عن الذات وتحسين الصحة البدنية والعقلية والانفعالية للفرد والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي والقلق المصاحب للحياة العصرية وأيضاً الترابط الأسري وتنمية الشخصية والتقليل من الملل والضجر وإضفاء المتعة والمرح.

وقد عرفت شحاتة وأسباق(2016، 108) الأنشطة الترويحية بأنها مجموعة من الأنشطة المختلفة والتي يمكن ممارستها سواء كانت رياضية، خلوية، اجتماعية، ثقافية، فنية، تجارية، ويتم اختيارها من قبل الشباب، ويكون لها تأثير إيجابي على تنمية وتطوير شخصية الفرد، ومن أهم نتائجها الرضى النفسي والثقة بالنفس وزيادة الشعور بالولاء والانتماء للوطن.

وترى زوجي(2017، 59) أن الأنشطة الترويحية هي أنشطة اختيارية يمارسها التلاميذ سواء بشكل فردي أو جماعي من أجل التسلية وتحقيق المتعة، على غرار الألعاب بكل أنواعها، وجميع الأنشطة الرياضية، والثقافية، والفنية، والاسترخائية، كما بيّنت نتائج دراستها أن الأنشطة الترويحية خلال وقت الفراغ يمكن أن تسهم في رفع مستوى التحصيل المدرسي.

وقد بيّنت نتائج دراسة السمنودي وآخرون(2017) أن الأنشطة الترويحية لها تأثير على مستوى جودة الحياة البدنية والنفسية.

وكذلك بيّنت نتائج دراسة عبد الفتاح (2011) أن البرنامج الترويحي أثر تأثيراً إيجابياً على الضغط المدرسي وعلى سلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

كما بيّنت نتائج أبو غنيم وأبو غنيم (2012) أن الأنشطة الترويحية والرياضية تعود على ممارستها بعدة فوائد منها: الحد من مخاطر أمراض القلب والضغط والسمنة والأمراض العصبية والنفسية كالحد من القلق والخوف وحب الآخرين والتقليل من العدوانية.

كما بيّنت نتائج دراسة حامد وخميس (2017) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تعمل على تعزيز الثقة بالنفس والاعتماد عليها وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار.

إنّ الحاجة للترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد أن يدرك مدى أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع، فالترويح مظهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر، فإن الفرد الذي يقود حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة العقلية والجسمية والعاطفية والانتزان، فالترويح يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد والسعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالانتزان وتصبح الحياة أكثر إشراقاً وبهجةً. (عبد الله والسيسي 2016، 179)

ويذكر الذهبي وآخرون (2015، 307) أن للتطور الثقافي وتزايد الخبرات التربوية أثراً على وعي الطلاب واكتسابهم القيم التربوية والاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية، فكلما زاد وعي الطلاب بالأنشطة الترويحية كلما زاد استخدامهم لهذه الأنشطة. ومن أجل أن يقوم الفرد بأي نشاط ترويحي وأن يعمل بجد ونشاط فيه لا بد أن تتوفر له دافعية عالية، ولا بد أن يجد في هذا العمل والنشاط ما يشبع حاجاته، لذلك من أجل تكوين اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة الترويحية لا بد من إبراز أهميتها ودورها في إشباع بعض الحاجات لذى الأفراد مما يساعد في تكوين اتجاهات إيجابية ويزيد من إقبال الأفراد على هذه الأنشطة.

وهنا تبرز أهمية الاتجاه في تكوين وتوجيه سلوك الأفراد نحو ممارسة أنشطة معينة تؤدي إلى النماء السوي للفرد وتخفف الضغوط والقلق وتساعد على تطوير شخصيته السوية. وتذكر السيد (2018) أن الاتجاهات تلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان باعتبارها مكوناً من مكونات الشخصية حيث أنها تعتبر من موجهات سلوك الفرد، وتتولد الاتجاهات من خلال تنشئة الفرد الاجتماعية نتيجة لمتطلباته وحاجاته، وكلما ازدادت معارف وعلم الإنسان تكونت لديه اتجاهات نحو مواضيع متعددة إيجابية، فالاتجاهات هي المحرك للأفراد اتجاه الأهداف وهي تتكون ولا تُلقن وللأفراد يختلفون في اتجاهاتهم حيث يتدرج الاتجاه من الإيجابي إلى السلبي.

ويتكون الاتجاه من ثلاثة عناصر هي: المكون المعرفي: ويشير إلى كل الفرد من عمليات إدراكية ومعتقدات وأفكار تتعلق بموضوع الاتجاه، والمكون العاطفي: ويشير إلى مشاعر وانفعالات الفرد نحو موضوع الاتجاه، والمكون السلوكي: ويشير إلى الخطوات الإجرائية التي ترتبط بالتصرفات والاستعدادات السلوكية التي يؤتيها الفرد بالفعل نحو موضوع معين. (الكندري 2012، 323)

ومن خلال عمل الباحث محاضراً في جامعة الأقصى وجد عدد من الطلبة الذين يعانون من الضغوط ويشكون من ضيق قطاع غزة وقلة الأماكن الترويحية مثل مسابح، منتزهات، غابات، مسارح، دور سينما، تنظيم أنشطة رياضية في المدارس، حتى حصص التربية الرياضية في المدارس أحياناً كثيرة يأخذها معلمو مواد أخرى.

إن نقص فرص ممارسة الأنشطة الترويحية وقلة المعرفة بفوائدها تُضعف إقبال الطلبة على ممارستها وقد تؤثر على سلوكياتهم وانفعالاتهم وتمكينهم. ومن هنا جاءت الدراسة الحالية بهدف التعرف على اتجاهات طلبية جامعة الأقصى نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالانتزان الانفعالي والتمكين النفسي.

وبناءً على ما سبق يمكن عرض مشكلة الدراسة في الاسئلة الآتية:

- 1- ما اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية.
- 2- ما مستوى الانتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة.
- 3- ما مستوى التمكين النفسي لدى عينة الدراسة.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي، المستوى الدراسي) لدى عينة الدراسة.
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس الانتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي، المستوى الدراسي).
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس التمكين النفسي لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي، المستوى الدراسي).

7- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية والانتران الانفعالي والتمكين النفسي لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتناوله إذ تحاول التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الأقصى نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالانتران الانفعالي والتمكين النفسي، ولهذه الدراسة أهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية. فمن الناحية النظرية: تحاول هذه الدراسة أن تسهم في إثراء البحوث العلمية في هذا المجال حيث تبين للباحث من خلال مراجعته للبحوث النفسية المتوفرة لديه أنها لم تتناول اتجاهات طلبة جامعة الأقصى نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالانتران الانفعالي والتمكين النفسي.

أما من الناحية التطبيقية: قد يُستفاد من النتائج التي تسفر عنها هذه الدراسة فيما يأتي:

1- تفيد نتائج هذه الدراسة العاملين في المؤسسات التربوية التعليمية من أجل الاهتمام بالأنشطة الترويحية وإدراجها ضمن الأنشطة المدرسية، والعمل على تنفيذها واقعياً.

2- تزويد الأخصائيين النفسيين بنتائج هذه الدراسة من أجل وضع برامج إرشادية لزيادة الاتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة الترويحية، وزيادة الانتران الانفعالي والتمكين النفسي.

3- إضافة أدوات نفسية جديدة يمكن الاستفادة منها في بحوث أخرى.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- التعرف على اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية، ومعرفة مستوى الانتران الانفعالي، والتمكين النفسي لدى عينة الدراسة.

2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات درجات مقياس اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي، المستوى الدراسي).

3- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات درجات مقياس الانتران الانفعالي لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي، المستوى الدراسي).

4- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات درجات مقياس التمكين النفسي لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي، المستوى الدراسي).

5- التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين متغيرات اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية والانتران الانفعالي والتمكين النفسي لدى عينة الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

الاتجاه: ميل وتوجه من الأفراد لإصدار حكم بالتأييد أو المعارضة أو المحايدة اتجاه الأشياء والأشخاص والمواقف. (العتوم 2009، 196)

الأنشطة الترويحية: مجموعة البرامج والمناشط المتعددة التي تمارس وقت الفراغ بالاختيار الحر سواء داخل الجامعة أو خارجها وفقاً للميول والاستعدادات والقدرات وذلك بهدف إدخال السرور على النفس وتجديد نشاطها وحيويتها (هلالى ومحمد 2014، 315) تعريف الأنشطة الترويحية إجرائياً: سلوكيات واستجابات يقوم بها الفرد في أوقات الفراغ من أجل التسلية وللتخفيف عن توترهم وتحقيق المتعة والسعادة والسرور، وهذه السلوكيات تتنوع ما بين سلوكيات فنية، واجتماعية، وثقافية، ورياضية، وأشغال يدوية، ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

الانتران الانفعالي: قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته المختلفة والمرونة في التعامل مع المواقف الحياتية والاحداث الجارية. (البلوي 2014، 532)

تعريف الاتزان الانفعالي إجرائياً: ويعني قدرة الفرد على الضبط والتحكم في انفعالاته، وأن تصدر الانفعالات بما تتناسب مع الموقف، وكذلك التعبير عن الانفعالات المناسبة مع الآخرين مما يؤدي إلى الشعور بالارتياح، ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

التمكين النفسي: ويشير إلى الحالة العقلية والنفسية المتكونة لدى الأفراد نتيجة استخدام القدرة على أداء المهمات والتأثير في العمل والشعور بالكفاءة على القيام بالمطلوب. (الخفاف 2018، 127)

تعريف التمكين النفسي إجرائياً: إدراك داخلي لدى الفرد بأن له سيطرة على مجريات حياته وأنها تتمثل في أربعة مجالات وهي: المعنى، والاقتران، والاستقلالية، والتأثير. ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة: تمثلت حدود الدراسة فيما يأتي:

- 1- الموضوع: اتجاهات طلبة جامعة الأقصى نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالانتران الانفعالي والتمكين النفسي .
- 2- المنهج المستخدم: وهو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها ومعرفة العلاقة بين مكوناتها ثم التوصل إلى النتائج.
- 4- العينة المستخدمة وقوامها (408) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الأقصى، بواقع (109) ذكراً، و(299) أنثى.
- 5- الأدوات المستخدمة: وهي: مقياس اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية إعداد الباحث، ومقياس الاتزان الانفعالي إعداد الباحث، ومقياس التمكين النفسي إعداد الباحث.
- 6- المكان: اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من طلاب جامعة الأقصى.
- 7- الزمان: تم تطبيق مقياس الدراسة عام 2019 .

التحليلات الإحصائية: وهي معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات، واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في مقياس الدراسة؛ تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، المعدل الدراسي).

الدراسات السابقة:

- دراسات تناولت الأنشطة الترويحية:

دراسة جوموس وآخرون (2019) Gumus et al هدفت إلى دراسة العلاقة بين العوامل التي تعيق مشاركة طلاب الجامعة في الأنشطة الترويحية ودوافعهم الترويحية، وتكونت العينة من (800) طالباً من طلاب جامعة إرجيس، وتم استخدام مقياس حواجز الترويح، ومقياس حافز الترويح، وبيّنت النتائج أن الدوافع الترويحية والمشاركة في الأنشطة الترويحية للطلاب في المستوى المتوسط. ووجود علاقة ارتباطية بين التسميات الخاصة بدوافع الترويحية والحواجز.

دراسة كوساكيبس وجول (2019) Kucukibis, & Gul هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مواقف اتجاه النشاط البدني واحترام الذات لدى طلاب المدارس الثانوية، وتكونت العينة من (626) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس المعلومات الشخصية، واستبيان النشاط البدني السلوكي المعرفي، ومقياس تقدير الذات من تأليف روزنبرغ (1965) وبيّنت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الموقف اتجاه النشاط البدني واحترام الذات.

دراسة أكسوي وآخرون (2017) Aksoy et al هدفت إلى الكشف عن الاختلافات بين الذين يشاركون في الأنشطة الترويحية والذين لا يشاركون على مقياس الرضا الوظيفي ومقاييس جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من 282 متطوعاً (148 يشاركون في الألعاب الرياضية و 134 لا يشاركون)، وأظهرت النتائج أن جودة الحياة العامة المتصورة والرضا الوظيفي لدى الأفراد المشاركين في الرياضة كانت أعلى من أولئك الذين لا يشاركون، ويمكن القول أن المشاركة في الأنشطة الترويحية، والتي تم تعريفها لهذه الأغراض بأنها أنشطة بدنية طوعية منظمة، لها تأثير مباشر على أنماط حياة الأفراد وتزيد من جودة حياتهم ورضاهم الوظيفي بشكل كبير.

دراسة زوجي (2017) هدفت إلى التعرف على الأنشطة الترويحية الممارسة خلال وقت الفراغ الحر وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، وتكونت العينة من (155) تلميذاً وتلميذة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً، وتم استخدام استمارة لجمع البيانات، وبيّنت النتائج أن الأنشطة الترويحية خلال الوقت الحر تعمل على رفع مستوى التحصيل الدراسي للطلاب.

دراسة شحاتة واسباق (2016) هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية الرياضية ورياض الأطفال وتكونت العينة من (414) طالبة ، وتم استخدام مقياس للقيم الاجتماعية ، ومقياس مستوى مشاركة الطالبات للأنشطة الترويحية ، وبيّنت النتائج وجود علاقة إيجابية بين القيم الاجتماعية وممارسة الأنشطة الترويحية.

دراسة بيرتورك وكاراجون **Birtürk & Karagün** هدفت إلى معرفة تأثير الأنشطة الترفيهية على القلق كسمة وكحالة للطلاب ، وتم استخدام مقياس قلق السمّة وقلق الحالة إعداد سبيلبرجير وتكونت العينة من مجموعتين تجريبية وعددها (30) طالباً، وضابطة وعددها (30) طالباً، وتم تطبيق برنامج يتضمن أنشطة ترويحية مثل الموسيقى والسينما وتدريب الإيقاع وتمارين الارتجال وألعاب القوى الترفيهية والرقص الشعبي والكشفية والألعاب التعليمية والنزهات والدراما الإبداعية وكرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة على المجموعة التجريبية، و أظهرت النتائج أن برنامج النشاط الترويحي المطبق كان فعالاً في خفض القلق كحالة وكسمة.

دراسة العنزي (2015) هدفت الدراسة إلى التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة السعودية، وتكونت العينة من (1700) طالباً للدراسات الأساسية، وتم استخدام مقياس اتجاهات الطلبة نحو الترويح إعداد الحمامي ، ومقياس معوقات الأنشطة الترويحية ومقياس قضاء وقت الفراغ إعداد الباحث، وبيّنت النتائج وجود اتجاه إيجابي لدى الطلاب نحو ممارستهم للأنشطة الترويحية ، ووجود علاقة بين معوقات الترويح وبين اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية .

دراسة السمنودي وآخرون (2015) هدفت إلى التعرف على الأنشطة الترويحية المفضلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل بجمهورية العراق ، وتكونت العينة من (2500) طالباً من المرحلة الإعدادية ، وتم استخدام استبيان لجمع البيانات إعداد الباحثون ، وبيّنت النتائج أن أهم الأنشطة التي يفضل الطلاب ممارستها (كرة القدم- كرة السلة) وأن جميع الصفوف اتفقت على الأنشطة الترويحية المفضلة هي (مشاهدة المسرح، والافلام ، وسماع الموسيقى) والأنشطة الثقافية الأكثر استخداماً هي (الكمبيوتر، والقراءة)، والأنشطة الاجتماعية هي (لعب الشطرنج والحفلات).

دراسة بابزيت (2014) **Bayazit** هدفت إلى دراسة تأثير الأنشطة الترويحية على تنمية احترام الذات لدى الفتيات في مرحلة المراهقة. وتكونت العينة من (20) فتاة في فترة المراهقة، وشمل برنامج الأنشطة الترفيهية البولنج، باتينغا، التزلج، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة الريشة، كرة الطاولة، الرقص، ألعاب القوى الممتعة، وتم استخدام مقياس 1967 **Coopersmith** لتقدير الذات لتحديد مستويات احترام الذات لدى الفتيات، وبيّنت النتائج وجود فروق جوهرية بين القياس القبلي والبعدي علي مقياس احترام الذات لصالح القياس البعدي.

دراسة المكيمي (2014) هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الترويح لدى طلاب كلية ومعاهد الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت، وتكونت العينة من (1113) طالباً وطالبة، وتم استخدام استبيان اتجاهات الطلبة نحو الترويح إعداد الباحث، وبيّنت النتائج وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وكذلك الأنشطة الوجدانية كسماع الموسيقى وتكوين الصداقات.

دراسة هلاي ومحمد (2014) هدفت إلى التعرف على الأنشطة الترويحية المفضلة لدى طلبة التربية الرياضية المشاركين في مهرجان الرياضات الشاطئية بجامعة دمياط، وتكونت العينة من (146) طالباً وطالبة، وتم استخدام استمارة استقصاء لجمع البيانات، وأداة تحليل الوثائق، وبيّنت النتائج أن أكثر الأنشطة الترويحية المفضلة عند الذكور هي (كرة القدم، زيارة الأقارب حفلات السمر، رعاية الطيور والأسماك، والمعسكرات الكشفية)، وأن أكثر الأنشطة الترويحية المفضلة للإناث تمثلت في (زيارة الأقارب وحفلات السمر، والتزهر بالحدائق والمساعدة بالمنزل، ومسابقات القفز والوثب).

دراسة اغبوغا وآخرون **Agbuga et al (2013)** هدفت إلى التعرف على مواقف الطلاب اتجاه برنامج النشاط البدني بعد المدرسة الموجود في جنوب غرب تكساس وتكونت العينة من (158) طالباً من الصف الثالث إلى السادس ، أكملوا استبيان موقف الطلبة من النشاط البدني. كما تم اختيار (20) طالباً بشكل عشوائي ومقابلاتهم بشكل فردي. وبيّنت النتائج أن الطلاب لديهم مواقف إيجابية اتجاه برنامج النشاط البدني بعد المدرسة وذلك لأنهم استمتعوا ولعبوا بمجموعة متنوعة من الألعاب واستفادوا من المشاركة في الأنشطة البدنية.

دراسة عبد الفتاح (2011) هدفت الدراسة إلى التحقق من تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية في تعديل الضغط المدرسي وسلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وتكونت العينة من (20) طالباً ، وتم استخدام مقياس الضغط المدرسي ، ومقياس سلوكيات العنف ، واستمارة الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة للبرنامج إعداد: الباحث، وبيّنت النتائج أن البرنامج الترويحي قد أثر تأثيراً إيجابياً على الضغط المدرسي وعلى سلوكيات العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- دراسات تناولت الاتزان الانفعالي:

دراسة الربضي (2018) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدرسة الملك عبد الله الثاني في محافظة عجلون، وتكونت العينة من (50) طالباً وطالبة ، وتم استخدام مقياس مفهوم الذات ، إعداد هاريس ، ومقياس الاتزان الانفعالي إعداد العدل (1995) ، وبيّنت النتائج امتلاك الطلبة لمفهوم الذات والاتزان الانفعالي بدرجة متوسطة ، ووجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والاتزان الانفعالي، وأنه توجد قدرة لمفهوم الذات أن يتنبأ بالاتزان، كما بيّنت عدم وجود فروق في مفهوم الذات والاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس .

دراسة الظماوي وآخرون (2017) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اضطراب الهوية وبين الاتزان الانفعالي باختلاف أساليب المعاملة الوالدية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت العينة من (150) طالباً وطالبة ، وتم استخدام مقياس اضطراب الهوية ، ومقياس الاتزان الانفعالي ، ومقياس أساليب المعاملة الوالدية من إعداد الباحث، وبيّنت النتائج وجود علاقة سالبة بين الاتزان الانفعالي وبين كل من أساليب المعاملة الوالدية السلبية واضطراب الهوية لدى المراهقين ، كما بيّنت وجود فروق في الاتزان الانفعالي لصالح الإناث.

دراسة بابيك و ايفانيسيفك (2016) Bubic&Ivanisevic هدفت إلى التعرف على دور الاتزان الانفعالي والكفاءة الذاتية في الأحكام المهنية للشباب المراهقين، وتكونت العينة من (303) من الطلاب الكرواتيين، وتم استخدام مقياس للاتزان الانفعالي والكفاءة الذاتية للقرار الوظيفي، وبيّنت النتائج أن الكفاءة الانفعالية تتنبأ بالكفاءة الذاتية للقرار الوظيفي وأن الاتزان الانفعالي مؤشّر هام على المخاوف المهنية.

دراسة سيربيرياكوفا وآخرون (2016) Serebryakova et al هدفت إلى التعرف على دور الاتزان الانفعالي كشرط للتكيف لدى طلاب السنة الأولى للدراسة في مؤسسة التعليم العالي، وتم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس التكيف على عينة من طلاب سنة أولى من مؤسسة التعليم العالي ، وبيّنت النتائج أن الاتزان الانفعالي وتحسينه يعتبر بمثابة تشكيل شخصي أساسي للتكيف النفسي والاجتماعي.

دراسة الربيع وعطية (2016) هدفت إلى فحص العلاقة بين الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، وتكونت العينة من (749) طالباً وطالبة ، وتم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات ، وبيّنت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة جاء بدرجة متوسطة ، كما بيّنت وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ، وعدم وجود فروقاً وفقاً لمتغير المستوى الدراسي والتخصص، كما بيّنت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى الطلبة .

دراسة سليمان (2013) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استخدام الإنترنت وبين الاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية لدى فئات متباينة في محافظة شمال سيناء، وتكونت العينة من (600) مشارك من طلاب التعليم الثانوي، وتم استخدام استمارة بيانات شخصية ، ومقياس استخدام الانترنت المشكّل ، ومقياس الكفاءة الاجتماعية ، ومقياس الاتزان الانفعالي إعداد حمدان (2010) ، وبيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين استخدام الإنترنت المشكّل والاتزان الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين استخدام الإنترنت المشكّل والتمكن الاجتماعي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الاجتماعية والاتزان الانفعالي.

دراسة الزيبيدي والعيدي (2011) هدفت إلى قياس الاتزان الانفعالي وعلاقته بتحقيق الأهداف، وتكونت العينة من (100) طالب من الموهوبين ، وتم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي إعداد المسعودي (2002) ومقياس الصحة النفسية إعداد الدوري (2003)، وبيّنت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي والصحة النفسية لدى العينة مرتفع ، كما بيّنت وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والصحة النفسية .

- دراسات تناولت التمكين النفسي:

دراسة أبو طيبخ (2018) هدفت إلى فحص تأثير التمكين النفسي في انعدام الأمن الوظيفي، وتكونت العينة من (76) موظفاً من موظفي جامعة الكويت، وتم استخدام مقياس التمكين النفسي إعداد الباحث، وبيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التمكين النفسي وانعدام الأمن الوظيفي، ويوجد تأثير للتمكين النفسي في انعدام الأمن الوظيفي.

دراسة الشريدة وعبد اللطيف (2018) هدفت إلى التعرف على علاقة التمكين النفسي بمهارات التدريس الإبداعي لدى معلمي محافظة وادي الدواسر، وتكونت العينة من (113) معلماً، وتم استخدام مقياس التمكين النفسي، ومقياس مهارات التدريس الإبداعي إعداد الباحث، وبيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التمكين النفسي ومهارات التدريس الإبداعي، وعدم وجود فروق جوهرية وفقاً لعامل الإقامة .

دراسة شوغرين وآخرون (2017) Shogren et al هدفت إلى فحص العلاقة بين نتائج مرحلة ما بعد المدرسة وبين الاستقلال الذاتي، والتمكين النفسي، وتحقيق الذات باستخدام بيانات من الدراسة الانتقالية الوطنية الطولية أثناء تواجد الشباب في المدرسة الثانوية، وتأثير المتغيرات المرتبطة بتقرير المصير (الاستقلال الذاتي، تحقيق الذات، والتمكين النفسي) على متغيرات بعد المدرسة (العمالة والدفع والاستحقاقات، التعليم، العيش المستقل، المشاركة الاجتماعية)، وتشير النتائج إلى أنه بعد مرور 8 سنوات بعد خروج الشباب من المدرسة أن الأفراد الذين لديهم حكم ذاتي، وتحقيق ذات، وتمكين نفسي يتوقعون نتائج ما بعد المدرسة لديهم، . كما بيّنت وجود علاقة قوية بين التمكين النفسي والأجور والمزايا الوظيفية، وساهم الحكم الذاتي وتحقيق الذات في التنبؤ بالتسجيل المستقل للعيش والتعليم بعد المرحلة الثانوية.

دراسة الغامدي (2016) Al Ghamdi هدفت إلى معرفة تأثير شعور القادة بالتمكين النفسي للقيادات النسائية على الإبداع الإداري في كل من الجامعات القائمة والناشئة في المملكة العربية السعودية. وتكونت العينة من (377) من القيادات الأكاديمية من الذكور والإناث، وتم استخدام الأسئلة البحثية لجمع البيانات، وبيّنت النتائج تأثيراً إيجابياً كبيراً للتمكين النفسي على الإبداع الإداري.

دراسة أبو أسعد (2017) هدفت لقياس فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا عن الحياة والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك، وتكونت العينة من مجموعتين تجريبيتين (16) ذكراً، و(16) إناثاً، ومجموعتين ضابطين (16) ذكراً و(16) إناثاً، وتم استخدام مقياس الرضا الحياتي لفستنكرز تطوير الختائية، ومقياس الأمل لسنايدر تعريب عبد الخالق، ومقياس التفكك الأسري إعداد الباحث، وبيّنت النتائج فعالية البرنامج المستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضى الحياتي والأمل .

دراسة حليم (2017) هدفت إلى التعرف على مستوى التمكين النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية والهيئة المعاونة لهم بجامعة الزقازيق وعلاقته بالرضا الوظيفي لديهم، وتكونت العينة من (60) عضواً من أعضاء هيئة التدريس، وتم استخدام مقياس التمكين النفسي، ومقياس الرضا الوظيفي، إعداد الباحث، وبيّنت النتائج أن مستوى التمكين النفسي ومجالاته مرتفع ما عدا مجال التأثير لدى العينة، ووجود تأثير موجب للتمكين النفسي على متغير الرضا الوظيفي، كما بيّنت وجود فروق في مجال الكفاءة لصالح الذكور .

دراسة أبو غالي (2016) هدفت إلى فحص العلاقة بين متغيرات الوعي بالذات والأمان الاجتماعي كمنبئات بالتمكين النفسي لدى الممرضين والممرضات في محافظات غزة، وتكونت العينة من (315) ممرضاً وممرضة، واستخدمت الباحثة مقياس الوعي بالذات، ومقياس الأمان الاجتماعي ومقياس التمكين النفسي، وبيّنت النتائج وجود ارتباطات جوهرية بين متغيرات الدراسة، وأنه يمكن التنبؤ بالتمكين النفسي في ضوء متغيري الوعي بالذات والأمان الاجتماعي، كما بيّنت عدم وجود فروق في جميع متغيرات الدراسة تُعزى لمتغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة).

دراسة النواجحة (2016) هدفت إلى معرفة مستوى التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية، وتكونت العينة من (241) معلماً، وتم استخدام مقياس التمكين النفسي إعداد سبرايترز، ومقياس التوجه الحياتي من إعداد شاير وكارفر، وبيّنت النتائج أن مستوى التمكين النفسي بلغ (91.2%)، وبلغ مستوى التوجه الحياتي (77.8%)، وأنه يوجد علاقة بين التمكين النفسي

والتوجه الحياتي ، كما بيّنت عدم وجود فروق في التمكين النفسي تبعاً لمتغير الجنس ما عدا بُعد التأثير فقد كانت الفروق لصالح الذكور .

دراسة ساجناك (Sagnak et al(2015) هدفت إلى دراسة تأثير التمكين النفسي على العلاقة بين القيادة التحويلية والمناخ الإبداعي، وتكونت العينة من (301) مدرساً يعملون في مدرسة إسكيشير الثانوية المركزية ، وتم استخدام نموذج المسح في هذه الدراسة، وبيّنت النتائج وجود علاقة إيجابية بين القيادة التحويلية والتمكين النفسي، ووجود علاقة إيجابية كبيرة بين التمكين النفسي والمناخ المبتكر .

دراسة لي وآخرون (Lee et al (2011) هدفت إلى استكشاف كيفية ارتباط بيئة العمل والتمكين النفسي بنتائج العامل في رعاية الطفل العامة. تم فحص هذه العلاقات من خلال اختبار نموذج مفاهيمي يتوسط فيه التمكين النفسي للعلاقات بين متغيرات بيئة العمل (جودة الإشراف وغموض الدور) ومتغيرات نتائج العامل (الإرهاق العاطفي والنوايا للبقاء مستخدمين في رعاية الطفل) وتكونت العينة من (234) عاملاً، وبيّنت نتائج الدراسة أن جودة الإشراف والتمكين النفسي كانت مرتبطة مباشرة بنوايا العمال في البقاء في رعاية الطفل. كما بيّنت علاقة غير مباشرة بين نوعية الإشراف ونوايا البقاء من خلال متغير الوساطة للتمكين النفسي. كما بيّنت أن التمكين النفسي يتوسط علاقة غير مباشرة بين جودة الإشراف والإرهاق العاطفي للعامل.

دراسة سشيرمالي (Schermuly et al(2011) هدفت إلى استكشاف العلاقة بين التمكين النفسي والرضا الوظيفي والإرهاق بين نواب مدرّاء مدارس المرحلة الابتدائية. وتكونت العينة من (103) نائباً في (103) مدارس ابتدائية مختلفة في ألمانيا مع استبيان قيم الأبعاد الأربعة للتمكين النفسي (الكفاءة والمعنى وتقرير المصير والتأثير) والإرهاق العاطفي والرضى الوظيفي ، وبيّنت النتائج وجود علاقة قوية غير مباشرة بين التمكين النفسي والإرهاق العاطفي من خلال الرضى الوظيفي، وأن العلاقة المباشرة بين التمكين والإرهاق العاطفي لم تصل إلى دلالة إحصائية.

دراسة غاني وآخرون (Ghani et al (2009) هدفت إلى التحقق من صحة الأبعاد التي يشتمل عليها التمكين النفسي وهي أربعة أبعاد معرفية: المعنى والكفاءة والاستقلالية والتأثير . والتحقق من العلاقة مع خمسة عوامل تعتبر سابقة وهي الوصول إلى المعلومات والموارد والدعم التنظيمي وفرصة التعلم والتطوير والثقة. وتكونت العينة من (312) محاضراً من 25 مؤسسة للتعليم العالي الخاص في ماليزيا. وتم استخدام استبيانات للحصول على المعلومات، وبيّنت النتائج تحقق صحة الفرضية بأن التمكين النفسي يتكون من أربعة أبعاد كما اقترح Spreitzer 1992 ، وأن جميع المتغيرات قيد الدراسة لها علاقة كبيرة مع التمكين النفسي عند مستوى دلالة 0.01. لقد وُجد أيضاً أن الوصول إلى فرصة للتعلم والتطوير والوصول إلى الموارد يعد مؤشراً هاماً على التمكين.

تعليق على الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للدراسات يتبين أنها تناولت متغيرات الدراسة الحالية منفردة وعلاقتها بمتغيرات أخرى ، وأنها تمت في بيئات مختلفة وعلى عينات مختلفة ، إلا أن الباحث لم يجد دراسة واحدة تناولت اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالانتران الانفعالي والتمكين النفسي ، وأن العينة المستخدمة في هذه الدراسة عينة جديدة وفي بيئة جديدة مما يبين أهمية الدراسة الحالية وأن مجتمعنا بحاجة إلى هذه الدراسة وأن نتائج هذه الدراسة إثراء لنتائج البحث العلمي والأدب التربوي.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها ومعرفة العلاقة بين مكوناتها ثم التوصل إلى النتائج .

المجتمع الأصلي للدراسة : يضم المجتمع الأصلي للدراسة جميع الطلبة المسجلين في الفصل الدراسي الثاني لعام 2019 في كلية التربية بجامعة الأقصى ، وعددهم (8000) طالب وطالبة.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (408) طالباً وطالبة وتمثل 5% من المجتمع الأصلي موزعين كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (1): يبين توزيع العينة

المتغيرات المستقلة	البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	109	0.276
	إناث	299	0.73
التخصص	علمي	52	0.127
	أدبي	356	0.872
المستوى الدراسي	سنة أولى	87	0.213
	ثانية	102	0.25
	ثالثة	69	0.169
	رابعة	150	0.367
المعدل الدراسي	ممتاز	29	0.07
	جيد جداً	214	0.524
	جيد	146	0.357
	مقبول	19	0.046
السكن	محافظة الشمال	105	0.257
	غزة	140	0.34
	الوسطى	134	0.328
	الجنوب	29	0.07

أدوات الدراسة:

1- مقياس اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية:

قام الباحث بإعداد مقياس اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية عبر الخطوات الآتية:

- تم إلقاء سؤال مفتوح على 300 طالب وطالبة عن الأنشطة الترويحية التي يمارسونها وتؤدي إلى شعورهم بالارتياح؛ وبعد الانتهاء من الإجابة تم فرز الإجابات حسب تكرارها ، وتم تسجيلها في قوائم ؛ ثم تم صياغتها في عبارات .
- الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت الأنشطة الترويحية والاتجاه نحوها .
- الاطلاع على عدد من مقاييس الأنشطة الترويحية والاتجاه نحوها المنشورة في المجالات التربوية منها: مقياس دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية إعداد قورة (2016) ، ومقياس الأنشطة الترويحية إعداد عبد السلام (2013) ، ومقياس اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية إعداد المكيمي(2014). ومقياس اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية إعداد الحمادي في (العنزي2015).
- تم صياغة الاختبار في صورته الأولية في (55) عبارة موزعة إلى (5) مجالات، وبعد إجراء تقنين الاختبار أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية(48) عبارةً وقد أخذ الباحث بنمط المقياس الخماسي الذي يتضمن خمسة خيارات.

و المجالات التي يتكون منها المقياس هي :

الاتجاه نحو الأنشطة الفنية: وتتمثل في اتجاهات الطلاب نحو برامج التلفاز من مسلسلات وأفلام ومسرحيات وموسيقى واستخدام الآلات الموسيقية والرقص والاستماع للفكاهة وتقليد الآخرين . والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (1 ، 7 ، 8 ، 10 ، 26 ، 31 ، 36 ، 41 ، 44).

الاتجاه نحو الأنشطة الاجتماعية: وتتمثل في اتجاهات الطلبة نحو الاجتماع مع الآخرين واللعب معهم وزيارتهم والخروج معهم في رحلات وحضور الحفلات (9، 12، 13، 16، 27، 32، 42، 47).

الاتجاه نحو الأنشطة الثقافية: وتتمثل في اتجاهات الطلبة نحو متابعة البرامج العلمية والصحية والكتابة وحل الكلمات المتقاطعة وقرءة الصحف والمجلات والقصص وحضور الندوات. والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (3، 15، 17، 18، 20، 22، 28، 33، 37، 38، 43).

الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية: وتتمثل في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الرياضة كالمشي ونط الحبل والرقص وأعمال المنزل والسباحة ولعب الشطرنج وممارسة كرة الطائرة والتنس وركوب الدراجة. والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (2، 4، 11، 14، 19، 21، 24، 25، 29، 34، 39، 48).

الاتجاه نحو أنشطة الأشغال اليدوية: وتتمثل في اتجاهات الطلبة نحو الأشكال الخزفية وفن الديكور وزراعة النباتات وتربية الحيوانات، والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (5، 6، 23، 30، 35، 40، 45، 46).

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً : صدق المقياس :

أ- **صدق المحتوى :** تم عرض المقياس بعد صياغته الأولية على خمسة من المحكمين المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي ، وهم من أعضاء الهيئة التدريسية بقسم الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى ، وذلك للتأكد بأن العبارات تقيس ما وُضعت لقياسه ، وقد اتضح اتفاق المحكمين على صدق أغلب العبارات ، وتم إعادة صياغة بعض العبارات ، وبالتالي أصبح المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

ب- **الاتساق الداخلي :** للتأكد من اتساق فقرات المقياس ، ولمعرفة مدى وضوح الفقرات قام الباحث بتجربة المقياس على عينة استطلاعية وعددها (40) ، وتم حساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات مع مجموع المجال الذي تنتمي إليه ، وقد حُذفت (4) عبارات ارتباطها منخفض ، وقد تراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال الاتجاه نحو الأنشطة الفنية ما بين -0.362 و 0.58 ، ولمجال الاتجاه نحو الأنشطة الاجتماعية ما بين -0.369 و 0.54 ، ولمجال الاتجاه نحو الأنشطة الثقافية ما بين -0.316 و 0.692 ، ولمجال الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية ما بين -0.317 و 0.666 ، ولمجال الاتجاه نحو أنشطة الأشغال اليدوية -0.335 و 0.67 . وكانت معاملات الارتباط بين كل مجال من المجالات والدرجة الكلية للمقياس على النحو الآتي : الاتجاه نحو الأنشطة الفنية 0.598 ، ولمجال الاتجاه نحو الأنشطة الاجتماعية 0.733 ، ولمجال الاتجاه نحو الأنشطة الثقافية 0.821 ، ولمجال الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية 0.887 ، ولمجال الاتجاه نحو أنشطة الأشغال اليدوية 0.646 ، وأن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى اتساق فقرات الاختبار وصدقه .

ثانياً : ثبات الاختبار :

أ- **طريقة الفاكرباخ :** تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفاكرباخ لقيم (40) ، وحصل الباحث على ثبات قدره 0.889 وهو ثبات مرتفع .

ب- **طريقة التجزئة النصفية :** تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية وحصل الباحث على ثبات قدره 0.851 ، وبعد معادلة تصحيح الطول حصل الباحث على ثبات قدره 0.920 وهو ثبات مرتفع .

ت- **تصحيح المقياس :** لعبارات المقياس خمسة خيارات وهي كثيراً جداً وتأخذ خمس درجات ، وكثيراً تأخذ أربع درجات ، ومتوسطاً تأخذ ثلاث درجات ، وقليلاً تأخذ درجتين ، وقليلاً جداً تأخذ درجة واحدة ، وجميع العبارات تصحح بطريقة موجبة .

2- مقياس الاتزان الانفعالي:

قام الباحث بإعداد مقياس الاتزان الانفعالي عبر الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت الاتزان الانفعالي.

- الاطلاع على عدد من مقاييس الاتزان الانفعالي المنشورة في المجلات التربوية منها: مقياس الاتزان الانفعالي إعداد البلوي (2014) ، ومقياس الاتزان الانفعالي إعداد حريش والعزب (2015) ، ومقياس الاتزان الانفعالي إعداد طاهر (2018) ، ومقياس الاتزان الانفعالي

إعداد الضيدان (2017) ، ومقياس الاتزان الانفعالي إعداد السوداني (2014)، ومقياس الاتزان الانفعالي إعداد عطية في (العمرى 2019) ،

- تم صياغة الاختبار في صورته الأولى في (42) عبارة موزعة إلى (3) مجالات، وبعد إجراء تقنين الاختبار أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (37) عبارة وقد أخذ الباحث بنمط المقياس الخماسي الذي يتضمن خمسة خيارات .
و المجالات التي يتكون منها المقياس هي:

التحكم في الانفعال: وتتمثل قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها، وأن الانفعالات تصدر بما يتناسب مع الأحداث، وأن الفرد باستطاعته تغيير واستبدال انفعالاته مما يقلل التوتر والقلق والضجر والأرق. والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (3، 6، 10، 12، 15، 16، 17، 19، 29، 32، 35، 38).

التعبير عن الانفعالات الإيجابية مع الآخرين: وتتمثل في أن الاستجابة الانفعالية اتجاه الآخرين تصدر بما يساعد على تحقيق التكيف معهم، والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (1، 2، 4، 7، 9، 11، 13، 14، 21، 22، 24، 30، 33، 36، 37).

الشعور بالارتياح: وتتمثل في شعور الفرد بالارتياح والطمأنينة والهدوء والرضى. والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (5، 8، 18، 20، 23، 25، 26، 27، 28، 31، 34).

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: صدق المقياس :

- **صدق المحتوى:** تم عرض المقياس بعد صياغته الأولى على خمسة من المحكمين المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي ، وهم من أعضاء الهيئة التدريسية بقسم الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى ، وذلك للتأكد بأن العبارات تقيس ما وُضعت لقياسه ، وقد اتضح اتفاق المحكمين على صدق أغلب العبارات ، وتم حذف بعض العبارات وإعادة صياغة بعضها، وبالتالي أصبح المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

- **الاتساق الداخلي :** قام الباحث بتجربة المقياس على عينة استطلاعية وعددها (40) ، وتم حساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات مع مجموع المجال الذي تنتمي إليه ، وقد حُذفت (4) عبارات ارتباطها منخفض ، وقد تراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال التحكم في الانفعال ما بين 0.317-0.755 ، ولمجال التعبير عن الانفعالات الإيجابية مع الآخرين ما بين 0.386-0.720 ، ولمجال الشعور بالارتياح ما بين 0.364-0.70 ، وكانت معاملات الارتباط بين كل مجال من المجالات والدرجة الكلية للمقياس على النحو الآتي : التحكم في الانفعال 0.878 ، ولمجال التعبير عن الانفعالات الإيجابية مع الآخرين 0.924 ، ولمجال الشعور بالارتياح 0.879 ، وأن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى اتساق فقرات الاختبار وصدقها .

ثانياً : ثبات الاختبار :

- **طريقة الفاكرباخ :** تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفاكرباخ لقيم (40) ، وحصل الباحث على ثبات قدره 0.902 وهو ثبات مرتفع .

- **طريقة التجزئة النصفية :** تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية وحصل الباحث على ثبات قدره 0.828 ، وبعد معادلة تصحيح الطول حصل الباحث على ثبات قدره 0.89 وهو ثبات مرتفع .

- **تصحيح المقياس :** لعبارات المقياس خمسة خيارات وهي : كثيراً جداً تأخذ خمس درجات ، وكثيراً تأخذ أربع درجات ، ومتوسطاً تأخذ ثلاث درجات ، وقليلاً تأخذ درجتين ، وقليلاً جداً تأخذ درجة واحدة في حال العبارات الإيجابية ، أما العبارات السلبية فتصحح بطريقة عكسية .

3- مقياس التمكين النفسي:

قام الباحث بإعداد مقياس التمكين النفسي عبر الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت التمكين النفسي.

- الاطلاع على عدد من مقاييس التمكين النفسي المنشورة في المجالات التربوية منها : مقياس التمكين النفسي إعداد النواجحة (2016) ، مقياس التمكين النفسي إعداد شاهين (2017)، مقياس التمكين النفسي إعداد ابوطبيخ (2018)، مقياس التمكين النفسي إعداد الخفاف (2018) ، و مقياس التمكين النفسي إعداد خشبة والبديوي (2018).

- تم صياغة الاختبار في صورته الأولية في (21) عبارة موزعة إلى (4) مجالات ، وبعد إجراء تقنين الاختبار أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (19) عبارة وقد أخذ الباحث بنمط المقياس الخماسي الذي يتضمن خمس خيارات .
و المجالات التي يتكون منها المقياس هي :

المعنى: وتتمثل في معتقدات الفرد حول المهام والأهداف والأنشطة التي حددها بأنها لها قيمة ومهمة وذات معنى . والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (1، 15، 18).

الاعتقاد: وتعني اعتقاد الفرد بأن قدراته وإمكانياته ومهاراته تتناسب مع الأهداف والمواقف والأنشطة المنوطة به ويؤديها بفاعلية، والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (3، 6، 9، 16، 19).

الاستقلالية: وتعني إدراك الفرد بأن له حرية في تحديد الأهداف وطرق الوصول لها وحرية في اتخاذ القرارات. والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (4، 8، 10، 11، 17).

التأثير: وتعني اعتقاد الفرد بأن له دوراً فعالاً ومساهمة وقدرة على إحداث تغيير في من حوله. والعبارات الدالة عليه في المقياس هي (2، 5، 7، 12، 13، 14) .

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: صدق المقياس :

- **صدق المحتوى :** تم عرض المقياس بعد صياغته الأولية على خمسة من المحكمين المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي ، وهم من أعضاء الهيئة التدريسية بقسم الإرشاد النفسي في جامعة الأقصى ، وذلك للتأكد بأن العبارات تقيس ما وُضعت لقياسه ، وقد اتضح اتفاق المحكمين على صدق أغلب العبارات ، وتم إعادة صياغة بعض العبارات ، وبالتالي أصبح المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

- **الاتساق الداخلي:** قام الباحث بتجربة المقياس على عينة استطلاعية وعددها (40) ، وتم حساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات مع مجموع المجال الذي تنتمي إليه ، وقد حُذفت عبارتان ارتباطها منخفض ، وقد تراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال المعنى ما بين 0.420 - 0.805 ، ولمجال الاعتقاد ما بين 0.682 - 0.821 ، ولمجال الاستقلالية ما بين 0.471 - 0.752 ، ولمجال التأثير ما بين 0.323 - 0.590 ، وكانت معاملات الارتباط بين كل مجال من المجالات والدرجة الكلية للمقياس على النحو الآتي : مجال المعنى 0.657 ، ولمجال الاعتقاد 0.849 ، ولمجال الاستقلالية 0.884 ، ولمجال التأثير 0.910 ، وأن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى اتساق فقرات الاختبار وصدقه.

ثانياً: ثبات الاختبار :

- **طريقة الفاكرباخ :** تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفاكرباخ لقيم (40) ، وحصل الباحث على ثبات قدره 0.883 وهو ثبات مرتفع .

- **طريقة التجزئة النصفية:** تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية وحصل الباحث على ثبات قدره 0.753 ، وبعد معادلة تصحيح الطول حصل الباحث على ثبات قدره 0.859 وهو ثبات مرتفع .

تصحيح المقياس: لعبارات المقياس خمسة خيارات وهي : كثيراً جداً تأخذ خمس درجات ، وكثيراً تأخذ أربع درجات ، ومتوسطاً تأخذ ثلاث درجات ، وقليلاً تأخذ درجتين ، وقليلاً جداً تأخذ درجة واحدة ، وجميع العبارات تُصحح بطريقة موجبة.

وقد تم تحديد معيار للحكم على مستوى المتغيرات وذلك بحساب طول الفترة وذلك بقسمة $0.80 = 5/4$ على أساس أن الأرقام من 1 - 5 حصرت فيما بينها أربع مسافات ، وتم إضافة 0.80 إلى أقل قيمة في المقياس، وبذلك أصبح تدرج المسافات كالاتي: 1-1.80 منخفضة جداً، 1.81-2.60 منخفضة، 2.61-3.40 متوسطة، 3.41-4.20 مرتفعة، 4.21-5 مرتفعة جداً. (عبد الفتاح 2008،

539) ويضرب هذه القيم بعدد عبارات المجال أو المقياس نحصل على المعيار المستخدم، وقد توافقت لجنة المحكمين لمقاييس الدراسة على هذا المعيار، وجدول (2) يوضح المعيار المستخدم في الدراسة.

جدول (2): يوضح المعيار الاحصائي لتحديد مستوى متغيرات الدراسة

المقياس	المجال	عدد العبارات	منخفضة جدا	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً
الاتجاه نحو الأنشطة الترويحية	الفنية	9	16.1-9	23.3-16.2	30.5-23.4	37.7-30.6	45-37.8
	أنشطة اجتماعية	8	14.3-8	20.7-14.4	27.1-20.8	33.5-27.2	40-33.6
	الثقافية	11	19.7-11	28.4-19.8	37.2-28.6	46.1-37.4	55-46.2
	الرياضية	12	21.5-12	31.1-21.6	40.7-31.2	50.3-40.8	60-50.4
	الأشغال اليدوية	8	14.3-8	20.7-14.4	27.1-20.8	33.5-27.2	40-33.6
الانتران الانفعالي	الدرجة الكلية	48	85.9-48	124.3-86.4	162.7-124.8	1.201-163.2	240-201.6
	التحكم	12	21.5-12	31.1-21.6	40.7-31.2	50.3-40.8	60-50.4
	التعبير	15	26.9-15	38.9-27	50.9-39	62.9-51	75-63
	الارتياح	11	19.7-11	28.4-19.8	37.2-28.6	46.1-37.4	55-46.2
	الدرجة الكلية	38	68-38	98.4-68.4	128.8-98.8	2.159-129.2	190-159.6
التكيف النفسي	المعنى	3	5.37-3	7.8-5.4	10.1.8-7.8	12.57-10.2	15-12.6
	الاعتدال	5	8.95-5	12.95-9	16.95-13	20.95-17	25-21
	الاستقلال	5	8.95-5	12.95-9	16.95-13	20.95-17	25-21
	التأثير	6	10.7-6	15.5-10.8	20.3-15.6	25.1-20.4	30-25.2
	الدرجة الكلية	19	34-19	49.2-34.2	64.4-49.4	79.6-64.6	95-79.8

نتائج الدراسة:

نتائج السؤال الأول: والذي نصه: ما اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي، كما هو موضح في جدول (3).

جدول (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقاييس الاتجاهات لدى عينة الدراسة

المجال	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى
الفنية	9	25.6691	6.39601	57%	متوسطة
الاجتماعية	8	27.6520	4.95002	69%	مرتفعة
الثقافية	11	32.6005	6.69627	59%	متوسطة
الرياضية	12	30.9583	7.75267	52%	متوسطة
الأشغال اليدوية	8	18.9069	6.11408	47%	منخفضة
الدرجة الكلية	48	139.6569	21.98939	58%	متوسطة

يتضح من الجدول السابق أن الوزن النسبي للدرجة الكلية لمقاييس الاتجاهات هي 58%، وأن الوزن النسبي لمجالات المقياس هي على التوالي، مجال الأنشطة الفنية 57%، ومجال الأنشطة الاجتماعية 69%، ومجال الأنشطة الثقافية 59%، ومجال الأنشطة الرياضية 52%، ومجال أنشطة الأشغال اليدوية 47%. وأن جميع الأوزان للدرجة الكلية للمقياس وللمجالات جاءت بمستوى متوسط ما عدا مجال الأنشطة الاجتماعية والأشغال اليدوية جاءت بمستوى مرتفع.

وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسة جوموس وآخرون (Gumus, H,et al(2019) إذ بيّنت أن الدوافع الترويحية والمشاركة في الأنشطة الترويحية للطلاب في المستوى المتوسط.

كما أنها تختلف مع نتائج دراسة العنزي (2015) إذ بيّنت النتائج وجود اتجاه إيجابي لدى الطلاب نحو ممارستهم للأنشطة الترويحية ، ودراسة المكي (2014) إذ بيّنت وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وكذلك الأنشطة الوجدانية كسماع الموسيقى وتكوين الصداقات بالإضافة إلى الأنشطة السلبية وخاصة التردد على المطاعم . كما اختلفت مع نتائج دراسة اغبوغا وآخرون (Agbuga et al(2013) إذ بيّنت أن الطلاب لديهم مواقف إيجابية اتجاه برنامج النشاط البدني بعد المدرسة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنها تدل على أن الطلبة بالرغم من الظروف الصعبة التي يعيشونها إلا أنهم يعملون جاهدين من اجل الترويح عن أنفسهم في مناشط مختلفة وأن هذه المناشط متنوعة وفي ظل الظروف الصعبة التي يعيشها الطلاب من احتلال وحصار وضيق قطاع غزة وقطع الكهرباء المتواصل واستغلال ساعات وصل الكهرباء من أجل إنجاز الواجبات الدراسية والمنزلية والترفيهية والاجتماعية ، وأن الطلاب يمارسون الأنشطة الترويحية بما يتناسب مع ميولهم وقدراتهم وظروفهم ، وأن الأنشطة الترويحية متعددة ومتنوعة وأن استغلال وقت الفراغ في أنشطة ترويحية مختلفة يكون ضمن الظروف الصعبة التي يعيشها الطلاب ، وهذه الأنشطة يتكون الاتجاه نحوها من خلال الخبرة بها سواء بالجانب المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي ، وان أفضل طريقة لتكوين الاتجاه هو أن يسلك الفرد ويمارس الشيء على أرض الواقع وأن ممارسة هذه الأنشطة مرتبط بدرجة كبيرة بساعات وصل الكهرباء ، فمشاهدة كثير من الأنشطة الفنية كالأفلام والمسرحيات عبر التلفاز تحتاج للكهرباء ، وكذلك مجال النشطة الرياضية فمشاهدة المباريات تحتاج للكهرباء وأيضاً جزء من الأنشطة الرياضية مثل الاشتراك في الأندية الرياضية والسباحة في البحر تتطلب تكلفة مادية ، وكذلك مجال اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الثقافية فهي تحتاج للكهرباء فحضور البرامج الوثائقية والصحية وتصفح الأخبار تحتاج للكهرباء وأيضاً قراءة الصحف والمجلات فهي مكلفة مالياً للطلاب .

وبالنسبة لاتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية الاجتماعية فجاءت بمستوى مرتفع وهذا يعود إلى أن العلاقات الاجتماعية بين الأسر متداخلة وأن الناس قريبون من بعضهم البعض سواء في الروابط الاجتماعية أو السكن مما يساهم في الاندماج الاجتماعي ، وأيضاً في اوقات اجتياح الاحتلال الكل الفلسطيني يكون متحداً ضد الاحتلال هذا يساعد في تقوية الروابط الاجتماعية ويجعل العلاقات الاجتماعية سهلة وبسيطة، وأن الأنشطة الترويحية الاجتماعية غير مكلفة مادياً وهي وسيلة ترويحية خصوصاً في ظل قطع الكهرباء فزيارات الأقارب والزملاء والأصدقاء ، لا تحتاج للكهرباء ، وحضور الحفلات والنزهات الجماعية تكون في كثير من الأحيان تكلفتها منخفضة او مجاناً كون مكان الحفلة يكون قريباً من السكن مما جعل اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الاجتماعية مرتفعة.

وبالنسبة لمجال اتجاهات الطلبة نحو أنشطة الأشغال اليدوية فجاءت بمستوى منخفض كون الأشغال اليدوية بعضها يحتاج إلى قدرات وكفاءات وموهبة وتكلفة كالأشكال الخزفية وفن الديكور ، ومنها ما يحتاج إلى مكان ومساحة كترية الحيوانات وزراعة النباتات وفي ظل الوضع الاقتصادي الصعب والفقر الذي يعيشه الطلاب أدى إلى وجود اتجاهات منخفضة نحو أنشطة الأشغال اليدوية لديهم.

نتائج السؤال الثاني : والذي نصه : ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي، كما هو موضح في جدول (4) .

جدول (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس الاتزان الانفعالي

مقياس الاتزان الانفعالي	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى
مجال التحكم	12	38.1863	7.25422	64%	متوسط
مجال التعبير	15	51.9632	7.88032	69%	مرتفع
مجال الارتياح	11	36.4093	7.56116	66%	متوسط
الدرجة الكلية	38	126.559	18.30164	68%	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن الوزن النسبي للدرجة الكلية لمقياس الاتزان هي 68%، وأن الوزن النسبي لمجالات المقياس هي على التوالي، مجال التحكم 64%، ومجال التعبير 69%، ومجال الارتياح 66%، وأن جميعها بمستوى متوسط ما عدا مجال التعبير جاء بمستوى مرتفع.

وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسة الربضي (2018)، ودراسة الربيع وعطية (2016) إذ بيّنت النتائج مستوى متوسطاً من الاتزان الانفعالي لدى الطلبة. بينما اختلفت مع نتائج دراسة الزبيدي والعبيدي (2011) إذ بيّنت النتائج مستوى مرتفعاً من الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنها مؤشر على وعي الطلاب وإدراكهم للمواقف التي يتعرضون لها ومحاولتهم السيطرة عليها، وتدل على ان الطلاب يمتلكون خبرات ومهارات لمواجهة الضغوط للمحافظة على استقرارهم النفسي وضبط انفعالاتهم، فبالرغم مما يواجهه الطلاب من ضغوط ناتجة عن الاحتلال وحصاره وخضم الرواتب والأوضاع الاقتصادية الصعبة وبالإضافة إلى ضغوط الدراسة، كما أن غياب دور المؤسسات التي تعمل في الخدمات الإرشادية، كل ذلك أدى إلى عدم ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي، إلا أن النتائج تبين أن الطلبة قادرين على التكيف مع هذه المشكلات ولذلك جاء مستوى الاتزان الانفعالي بمستوى متوسط، كما أن هذه النتيجة تتوافق مع نتيجة السؤال الأول بأن اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية والتي تساعد على الحفاظ على الاتزان الانفعالي جاءت بدرجة متوسطة.

نتائج السؤال الثالث: والذي نصه: ما مستوى التمكين النفسي لدى عينة الدراسة.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي، كما هو موضح في جدول (5).

جدول (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس التمكين النفسي

المجال	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى
المعنى	3	12.1127	2.21388	80%	مرتفع
الاقتدار	5	19.3873	3.38548	78%	مرتفع
الاستقلال	5	19.1716	3.47189	77%	مرتفع
التأثير	6	22.2010	3.85279	74%	مرتفع
الدرجة الكلية	19	72.8725	10.81079	76%	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أن الوزن النسبي للدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي هي 76%، وأن الوزن النسبي لمجالات المقياس هي على التوالي، مجال المعنى 80%، ومجال الاستقلال 78%، ومجال التقدير 77%، ومجال التأثير 74%. وهذه النتائج تشير إلى أن مستوى التمكين النفسي ومجالاته مرتفع لدى الطلبة.

وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسة النواجحة (2016) إذ بيّنت أن مستوى التمكين النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية بلغ 91.2%، وكذلك دراسة حليم (2017) إذ بيّنت أن مستوى التمكين النفسي مرتفع لدى عينة من أعضاء الهيئة التدريسية بجامعة الرقازيق.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن عينة الدراسة من الطلاب الجامعيين وهم على درجة مرتفعة من الوعي والفهم والإدراك لحاجاتهم وميولهم وأهدافهم، وبالتالي عندهم قدرة على تحديد أهدافهم وفق حاجاتهم مما يجعل الأهداف التي يحددها لها قيمة عندهم، وأن الأهداف التي وضعوها لأنفسهم تتناسب مع قدراتهم وعندهم كفاءة في إنجازها، وأن هذه الأهداف وُضعت من قبل الطلاب وهم أصحاب القرار في تحديدها وتحديد أفضل الطرق للوصول إليها، وأن أساليب التربية المتبعة في مجتمعنا تترك للأبناء حرية نسبية لتحديد أولوياتهم وأهدافهم ووضع خططهم سواء على صعيد الدراسة أو العمل في المستقبل أو العلاقات الاجتماعية، فطالب الجامعة ينتقل من البيت إلى الجامعة البعيدة عن بيته ويتحمل مسؤولية نفسه ويتواصل اجتماعياً مع أفراد آخرين ومن مناطق مختلفة مما يعنى نوع من الاستقلالية، وأنه نظراً لواقع غزة والمشكلات المستمرة التي تواجه الطلاب تولدت لديهم مهارات وكفاءة في مواجهة المواقف

والتحديات ، كما أن انخراط عدد كبير من الطلبة في النضال ضد الاحتلال بأساليب متعددة ساعد في زيادة مهارات الطلاب وكفاءتهم وأصبح لديهم المعرفة والخبرة التي تؤهلهم لمساعدة غيرهم وأن يكون لديهم رأي مؤثر على الآخرين ، وهذا ما يؤكد أبو نور ومحمد(2018، 13) بأن التمكين النفسي إدراك الفرد لما يمتلكه من القدرات والسمات وتفعيلها لتوجيه حياته للوجهة الصحيحة ليكون مؤثراً على مستوى حياته الشخصي والمجتمعي ، كل ذلك جعل مستوى التمكين النفسي لدى عينة الدراسة مرتفع.

نتائج السؤال الرابع: والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي ، المستوى الدراسي) لدى عينة الدراسة. وللإجابة على هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي كما هو مبين في جدول (6، 7، 8، 9، 10)

جدول (6): يوضح المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير الجنس

المقياس	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
فنية	ذكور	109	24.0367	7.12316	3.145-	دالة عند 0.05
	إناث	299	26.2642	6.01568		
اجتماعية	ذكور	109	26.6872	5.73085	2.365-	دالة عند 0.05
	إناث	299	28.0000	4.59428		
ثقافية	ذكور	109	32.6972	7.13170	0.176	غير دالة إحصائياً
	إناث	299	32.5652	6.54245		
رياضية	ذكور	109	32.8716	8.04973	3.040	دالة عند 0.05
	إناث	299	30.2609	7.53508		
أشغال يدوية	ذكور	109	19.2569	6.34853	0.698	غير دالة إحصائياً
	إناث	299	18.7793	6.03219		
درجة كلية للمقياس	ذكور	109	139.2110	26.15554	0.220-	غير دالة إحصائياً
	إناث	299	139.8194	20.30673		

جدول (7): يوضح المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير التخصص

المقياس	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
فنية	أدبي	356	25.7837	6.48125	0.946	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	24.8846	5.79267		
اجتماعية	أدبي	356	27.7022	5.6255	0.536	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	27.3077	4.12329		
ثقافية	أدبي	356	32.8062	6.64632	1.627	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	31.1923	6.93114		
رياضية	أدبي	356	30.9298	7.81318	0.194-	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	31.1538	7.39471		
أشغال يدوية	أدبي	356	18.9185	6.07573	0.101	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	18.8269	6.43130		
درجة كلية للمقياس	أدبي	356	140.0674	22.07097	0.987	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	136.8462	21.41869		

جدول (8): يوضح المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المقياس	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
فنية	أعزب	340	26.7588	6.50759	0.633	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	25.2206	5.84334		
اجتماعية	أعزب	340	27.5529	5.01739	0.903-	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	28.1471	4.60131		
الثقافية	أعزب	340	32.5029	6.54483	0.658-	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	33.0882	7.44078		
رياضية	أعزب	340	30.9324	7.69926	0.151-	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	31.0881	8.07194		
أشغال يدوية	أعزب	340	18.9235	6.07670	0.123	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	18.8234	6.34327		
درجة كلية للمقياس	أعزب	340	139.4912	21.94314	0.336-	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	140.4853	22.36501		

مستوى الدلالة لقيمة (ت) عند $0.05 = 1.96$ ، وعند $0.01 = 2.58$

جدول (9): تحليل التباين الأحادي يوضح الفروق في مقياس الاتجاهات تبعا لمتغير المستوى الدراسي (أول، ثاني، ثالث، رابع)

المقياس	مصدر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
فنية	بين المجموعات	3	77.272	25.757	0.628	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	16583.059	41.047		
	الكلية	407	16660.331			
الاجتماعية	بين المجموعات	3	49.280	16.427	0.669	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	9923.298	24.563		
	الكلية	407	9972.578			
الثقافية	بين المجموعات	3	230.363	76.788	1.733	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	18019.517	44.603		
	الكلية	407	18249.880			
الرياضية	بين المجموعات	3	310.725	103.575	1.733	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	24151.567	59.781		
	الكلية	407	24462.292			
الأشغال اليدوية	بين المجموعات	3	34.439	11.480	0.306	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	15180.022	37.574		
	الكلية	407	15214.461			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	767.526	255.842	0.527	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	196030.435	485.224		
	الكلية	407	196797.961			

جدول (10): تحليل التباين الأحادي يوضح الفروق في مقياس الاتجاهات تبعاً لمتغير المعدل الأكاديمي (مقبول، جيد، جيد جداً، ممتاز)

المقياس	مصدر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
فنية	بين المجموعات	3	298.520	99.507	2.457	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	16361.811	40.500		
	الكلي	407	16660.331			
الاجتماعية	بين المجموعات	3	39.773	13.258	0.539	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	9932.806	24.586		
	الكلي	407	9972.578			
الثقافية	بين المجموعات	3	69.006	23.002	0.511	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	18180.874	45.003		
	الكلي	407	18249.880			
الرياضية	بين المجموعات	3	10.861	3.620	0.060	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	24451.430	60.523		
	الكلي	407	24462.292			
الأشغال اليدوية	بين المجموعات	3	17.408	5.803	0.154	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	15197.053	37.616		
	الكلي	407	15214.461			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	1009.518	336.506	0.694	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	195788.442	484.625		
	الكلي	407	196797.961			

مستوى الدلالة لقيمة (ف) لدرجات حرية (3-241) عند مستوى 0.05 = 2.65، وعند 0.01 = 3.88

يتضح من جدول (6) السابق عدم وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات وفي مجال الأنشطة الاجتماعية والأشغال اليدوية، بينما بينت وجود فروق دالة إحصائياً في مجال الأنشطة الفنية والاجتماعية لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق في الأنشطة الرياضية لصالح الذكور.

وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسة هلاي وفتوح (2014) إذ بينت أن أكثر الأنشطة الترويحية المفضلة عند الذكور هي (كرة القدم، زيارة الأقران، حفلات السمر، والمعسكرات الكشفية)، وأن أكثر الأنشطة الترويحية المفضلة للإناث تمثلت في (زيارة الأقران، وحفلات السمر، والتتره بالحدائق والمساعدة بالمنزل).

وبالنظر إلى جداول (7، 8، 9، 10) يتضح عدم وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات ومجالاته تُعزى لمتغيرات (التخصص، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي، المعدل الأكاديمي).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بان التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً كبيراً في تكوين الاتجاهات نحو الأنشطة الترويحية، وأن قطاع غزة ضيق ومساحته قليلة والسكان قريبون من بعضهم البعض مما يجعل أساليب التنشئة متشابهة وعادات الطلبة وتقاليدهم متقاربة مما جعل اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية لا تتأثر باختلاف التخصص والحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي.

وبالنسبة لوجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية والاجتماعية والفنية لصالح الإناث، ووجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الرياضية لصالح الذكور فتفسر بأن هذه الفروق سببها الثقافة والعادات فمجتمع غزة مجتمع ذكوري فيسمح للذكور ما لا يسمح للإناث مثل الخروج من المنزل والذهاب إلى الأندية في أي وقت فالذكر عنده حرية للخروج من المنزل والمشي والذهاب للبحر للسباحة في الوقت الذي يريده حتى في منتصف الليل وأيضاً الاشتراك في الفرق الرياضية، أما الإناث فهذه الامتيازات محرومة منها،

وأن خروجها وذهابها إلى اندية معينة تحتاج إلى إذن ، وأيضاً خوف الإناث من الجروح والكسور والكدمات ، والخوف من نظرة المجتمع الذي ينظر للأنثى التي تمارس الأنشطة الرياضية بانها خشنه يجعلها تقضي معظم الوقت في البيت مما يدفعها إلى الأنشطة الفنية كمشاهدة الافلام والمسلسلات عبر التلفاز ، وكذلك الأنشطة الاجتماعية كالقيام بالزيارات واستقبال زوار ، والقيام بالنزوات الخلوية والرحلات الجماعية في أوقات معينة أكثر من الذكور لذلك جاءت الفروق لصالح الإناث في اتجاهاتهن الفنية والاجتماعية وفي صالح الذكور في اتجاهاتهم الرياضية.

نتائج السؤال الخامس: والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص ، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي، المعدل الأكاديمي) لدى عينة الدراسة. ولإجابة على هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي كما هو مبين في جدول (11، 12، 13، 14، 15)

جدول (11): يوضح المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير الجنس

المقياس	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحكم	ذكور	109	40.5229	7.43315	4.000	دالة عند 0.01
	إناث	299	37.3344	7.00876		
التعبير	ذكور	109	52.1376	8.91469	0.270	غير دالة إحصائياً
	إناث	299	51.8997	7.48309		
الارتياح	ذكور	109	38.2844	7.25475	3.055	دالة عند 0.05
	إناث	299	35.7258	7.56660		
درجة كلية للمقياس	ذكور	109	130.9450	20.04663	2.950	دالة عند 0.05
	إناث	299	124.9599	17.38447		

جدول (12): يوضح المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير التخصص

المقياس	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحكم	أدبي	356	38.1236	7.26880	-0.456	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	38.6154	7.20880		
التعبير	أدبي	356	51.9944	8.00070	0.209	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	51.7500	7.06795		
الارتياح	أدبي	356	36.3399	7.76918	-0.485	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	36.8846	5.98578		
درجة كلية للمقياس	أدبي	356	126.4579	18.63061	-0.291	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	127.2500	16.01210		

جدول (13): يوضح المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المقياس	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحكم	أعزب	340	38.4971	7.14432	1.942	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	36.6324	7.64688		
التعبير	أعزب	340	51.9735	7.80983	0.059	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	51.9118	8.28366		

الارتياح	أعزب	340	36.3853	7.49642	0.143-	غير دالة إحصائياً
		68	36.5294	7.93344		
درجة كلية للمقياس	أعزب	340	126.8559	17.94665	0.680	غير دالة إحصائياً
		68	125.0735	20.05912		

مستوى الدلالة لقيمة (ت) عند $0.05 = 1.96$ وعند $0.01 = 2.58$

جدول (14): يوضح تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في مقياس الانحياز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (أول، ثاني، ثالث، رابع)

المقياس	مصدر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
التحكم	بين المجموعات	3	334.769	111.590	2.138	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	21083.074	52.186		
	407	21417.843				
التعبير	بين المجموعات	3	120.470	40.157	0.645	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	25153.978	62.262		
	407	25274.449				
الارتياح	بين المجموعات	3	37.904	12.635	0.220	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	23230.741	57.502		
	407	23268.645				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	1080.945	360.315	1.076	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	135243.643	334.761		
	407	136324.588				

جدول (15): يوضح تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في مقياس الانحياز تبعاً لمتغير المعدل الأكاديمي

المقياس	مصدر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
التحكم	بين المجموعات	3	32.923	10.974	0.207	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	21384.920	52.933		
	407	21417.843				
التعبير	بين المجموعات	3	70.992	23.664	0.379	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	25203.457	62.385		
	407	25274.449				
الارتياح	بين المجموعات	3	58.614	19.538	0.340	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	136194.713	57.451		
	407	23268.645				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	129.875	43.292	0.128	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	136194.713	337.116		
	407	136324.588				

مستوى الدلالة لقيمة (ف) لدرجات حرية (3-241) عند مستوى $0.05 = 2.65$ ، وعند مستوى $0.01 = 3.88$

يتضح من جدول (11) السابق وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس الاتزان، وفي مجال التحكم، وفي مجال الارتياح لصالح الذكور، بينما لم تظهر فروق في مجال التعبير.

وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسة الربيع وعطية (2016) إذ بينت وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. بينما اختلفت مع نتائج دراسة الطماوي وآخرين (2017) إذ بينت وجود فروق في الاتزان الانفعالي لصالح الإناث. كما اختلفت مع نتائج دراسة الرضي (2018) إذ بينت عدم وجود فروق في مفهوم الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس.

ويفسر الباحث وجود فروق في مقياس الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور وذلك بسبب ما اكتسبه الذكور من خبرات من خلال مشاركتهم في الأنشطة السياسية وكذلك في مواجهة الاحتلال والاشتراك في مسيرات العودة، وأيضاً كون الذكور لهم حرية أكثر من الإناث فمعظم الموضوعات والمشكلات الخارجية يتصدى لها الذكور لإنهائهما، هذا كله أكسبهم خبرةً في كيفية مواجهة المشكلات وزيادة القدرة على التحكم في الأمور وفي ضبط انفعالاتهم وأن تصدر الانفعالات بما تتناسب مع الأحداث التي تواجههم، مما يزيد من شعورهم بالطمأنينة والارتياح أكثر من الإناث، ويدعم ذلك ما ذكره الربيع وعطية (2016، 1133) بأن للطلاب قدرةً على التحمل أعلى منها لدى الإناث.

كما يتضح من جداول (12، 13، 14، 15) عدم وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته تُعزى لمتغيرات (التخصص، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي، المعدل الأكاديمي).

وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسة العمري (2019) إذ بينت عدم وجود فروق في مقياس الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغيري الحالة الاجتماعية والتخصص. وكذلك نتائج دراسة الربيع وعطية (2016) إذ بينت عدم وجود فروق وفقاً لمتغير المستوى الدراسي والتخصص.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الظروف التي يتعرض لها الطلبة في غزة من احتلال وحصار وقطع رواتب وضيق غزوة وقلة المساحات وقلة المنتزهات متشابهة، كما أنه في ظل ضيق غزوة وتقارب المباني والسكان جعل الثقافة السائدة متشابهة وتأثيرها على الطلاب متقارب، فالخبرات التي يتعرض لها الطلاب هي المسؤولة بدرجة أساسية عن استجاباتهم الانفعالية وهذه الخبرات متقاربة مما جعل درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي متقاربة، لذلك لم تظهر فروق وفقاً لمتغيرات (التخصص، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي، المعدل الأكاديمي).

نتائج السؤال السادس: والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس التمكين النفسي تُعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي، المعدل الدراسي) لدى عينة الدراسة. وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي كما هو مبين في الجداول الآتية:

جدول (16): يوضح المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير الجنس

المقياس	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المعنى	ذكور	109	11.6972	2.37075	-2.301	دالة عند 0.05
	إناث	299	12.2642	2.13797		
الاقتدار	ذكور	109	18.7064	3.79157	-2.280	دالة عند 0.01
	إناث	299	19.6355	3.19567		
الاستقلال	ذكور	109	18.5413	18.5413	-2.057	دالة عند 0.05
	إناث	299	19.4013	3.28401		
التأثير	ذكور	109	21.4495	4.30436	-2.392	دالة عند 0.05
	إناث	299	22.4749	3.64377		
درجة كلية للمقياس	ذكور	109	70.3945	12.26937	-2.577	دالة عند 0.01
	إناث	299	73.7759	10.09950		

جدول (17): يوضح المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمعرفة الفروق وفقاً لمتغير التخصص

المقياس	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المعنى	أدبي	356	12.2022	2.16856	2.146	دالة عند 0.05
	علمي	52	11.5000	2.43745		
الاقتدار	أدبي	356	19.3904	3.43910	0.050	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	19.3654	3.02298		
الاستقلال	أدبي	356	19.2669	3.49150	0.1.452	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	18.5192	3.29283		
التأثير	أدبي	356	22.1742	3.93153	0.368-	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	22.3846	3.29083		
درجة كلية للمقياس	أدبي	356	73.0337	10.92788	0787	غير دالة إحصائياً
	علمي	52	71.7692	10.00121		

جدول (18): يوضح المتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمعرفة الفروق وفقاً للحالة الاجتماعية

المقياس	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المعنى	أعزب	340	12.0118	2.24460	2.068-	دالة عند 0.05
	متزوج	68	12.6176	1.99274		
الاقتدار	أعزب	340	19.3471	3.34499	0.536-	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	19.5882	3.60031		
الاستقلال	أعزب	340	19.0676	3.46472	1.353-	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	19.6912	3.48668		
التأثير	أعزب	340	22.1618	3.87949	0.459-	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	22.3971	3.73822		
درجة كلية للمقياس	أعزب	340	72.5882	10.81384	1.188-	غير دالة إحصائياً
	متزوج	68	74.2941	10.76209		

مستوى الدلالة لقيمة (ت) عند 0.05 = 1.96، وعند 0.01 = 2.58

جدول (19): يوضح تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في مقياس التمكين تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

(أول، ثاني، ثالث، رابع)

المقياس	مصدر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
المعنى	بين المجموعات	3	29.640	9.880	2.031	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات الكلي	404	1965.174	4.864		
		407	1994.814			
الاقتدار	بين المجموعات	3	128.773	42.924	3.823	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات الكلي	404	4536.040	11.228		
		407	4664.814			
الاستقلال	بين المجموعات	3	123.484	41.161	3.477	دالة عند

المقياس	مصدر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
	داخل المجموعات الكلي	404	4782.506	11.838		0.01
	بين المجموعات الكلي	407	4905.990			
التأثير	بين المجموعات	3	183.374	61.125	4.215	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات الكلي	404	5858.146	14.500		
	الكلي	407	6041.520			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	1627.250	542.417	40770	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات الكلي	404	45940.122	113.713		
	الكلي	407	47567.373			

مستوى الدلالة لقيمة (ف) لدرجات حرية (3-241) عند مستوى 0.05 = 2.65، وعند مستوى 0.01 = 3.88

يتضح من الجدول السابق وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي ومجالاته ماعدا مجال المعنى لم توجد فروق دالة إحصائية، لذا سيتم إجراء اختبار (توكي) لمعرفة اتجاه الفروق، ويبين جدول (20، 21) نتائج هذا الاختبار.

جدول (20): يوضح المتوسطات وقيمة sig لمعرفة اتجاه الفروق في مجال الاقتدار ومجال الاستقلال تبعا لمتغير المستوى الدراسي (أول ، ثاني، ثالث، رابع)

مجال الاستقلال				مجال الاقتدار					
رابعة	ثالثة	ثانية	البيان	رابعة	ثالثة	ثانية	البيان		
19.72	19.44	18.90	المتوسط	19.97	19.73	18.69	المتوسط		
*0.013	0.17	0.641	18.31	أول	0.087	0.415	0.973	18.91	أول
0.244	0.738		18.90	ثاني	*0.017	0.191		18.69	ثانية
0.945			19.44	ثالث	0.963			19.73	ثالثة

جدول (21): يوضح المتوسطات وقيمة sig لمعرفة اتجاه الفروق في مجال التأثير والدرجة الكلية لمقياس التمكين تبعا لمتغير المستوى الدراسي (أول ، ثاني، ثالث، رابع)

الدرجة الكلية لمقياس التمكين				مجال التأثير					
رابعة	ثالثة	ثانية	أولى	البيان	رابعة	ثالثة	ثانية	البيان	
72.87	74.23	70.98	المتوسط		22.87	22.68	21.63	المتوسط	
*0.011	0.128	0.988	70.47	أول	*0.014	0.121	0.942	21.32	أولى
*0.021	0.207		70.98	ثاني	0.057	0.295		21.63	ثانية
0.970			74.23	ثالث	0.986			22.68	ثالثة

جدول (22): يوضح تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في مقياس التمكين تبعا لمتغير المعدل الأكاديمي

المقياس	مصدر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
المعنى	بين المجموعات داخل المجموعات	3	60.390	20.130	4.204	دالة عند 0.01
	الكلي	404	1934.424	4.788		

المقياس	مصدر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
	الكلي	407	1994.814			
الاقتدار	بين المجموعات	3	60.170	20.057	1.760	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	4604.644	11.398		
	الكلي	407	4664.814			
الاستقلال	بين المجموعات	3	22.153	7.384	0.611	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	4883.837	12.089		
	الكلي	407	4905.990			
التأثير	بين المجموعات	3	65.627	21.876	1.479	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	5975.893	14.792		
	الكلي	407	6041.520			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	539.840	179.947	1.546	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	404	47027.533	116.405		
	الكلي	407	47567.373			

مستوى الدلالة لقيمة (ف) لدرجات حرية (3-241) عند مستوى 0.05 = 2.65، وعند مستوى 0.01 = 3.88

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي ومجالاته ماعدا مجال المعنى وُجدت فروق دالة إحصائياً، لذا سيتم إجراء اختبار (توكي) لمعرفة اتجاه الفروق، وبين جدول (20) نتائج هذا الاختبار.

جدول (23): يوضح والمتوسطات وقيمة sig لمعرفة اتجاه الفروق في مجال المعنى لمقياس التمكين وفقاً للتقدير الأكاديمي (مقبول، جيد، جيد جداً، ممتاز)

البيان	المتوسطات	مقبول	جيد	جيد جداً	ممتاز
	12.79	12.79	11.65	12.40	11.79
مقبول	12.79		0.148	0.885	0.413
جيد	11.65			**0.008	0.990
جيد جداً	12.40				0.490

يتضح من جدول (16) السابق وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي ومجالاته لصالح الإناث.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة حليم (2017) إذ بيّنت وجود فروق في مجال الكفاءة لصالح الذكور. كما تختلف مع نتائج دراسة أبو غالي (2016) إذ بيّنت النتائج عدم وجود فروق في مقياس التمكين تُعزى لمتغير الجنس. وكذلك مع نتائج دراسة النواجحة (2016) إذ بيّنت عدم وجود فروق في التمكين النفسي تبعاً لمتغير الجنس ما عدا بعد التأثير فقد كانت الفروق لصالح الذكور. ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنه بحكم العادات والتقاليد الموجودة في مجتمعنا والتي تفرض قيوداً على حركة وتقلبات الإناث أكثر من الذكور، فمعظم الأنشطة التي تقوم بها الأنثى داخل المنزل وهذا يتطلب أن تقضي معظم الوقت في البيت مما يتيح لها مجالاً وفرصة للدراسة والعمل على تحقيق الأهداف والسيطرة على مجريات الأمور مما يزيد من ثقافتها بامتلاكها مهارات تؤهلها لمواجهة العقبات وإنجاز المهام التي تُؤكل إليها مما يسمح باستقلاليتها في اتخاذ قراراتها فيما يخص دراستها بنفسها، كما أنها تسعى جاهدة للتطوع للقيام بواجبات عدة خارج المنزل على اعتبار أنه متنفس لها وأن نجاحها في تحقيق هذه الواجبات والأهداف يفتح لها المجال لأهداف أخرى واكتساب خبرة وزيادة الكفاءة والقدرة على السيطرة على مجريات حياتها، ويصبح لديها قدرة في التأثير والإقناع أكثر من الذكور، وأن الذهاب إلى الجامعة فرصة للإناث من أجل الخروج من البيت، كذلك الشهادة الجامعية فرصة للإناث للحصول على وظيفة وبالتالي فرصة لتحقيق الذات والخروج من المنزل وزيادة في الاستقلالية، أيضاً نظرة المجتمع للإناث التي لم تحقق أهدافها نظرة سلبية، وأن فرص عمل الإناث محددة بمجالات معينة كالتعليم والصحة بعكس الذكور فمجالات العمل متنوعة مما يدفع بالإناث للاهتمام بتحقيق

الأهداف والسيطرة على مجريات حياتهن أكثر من الذكور، لذلك جاءت متوسطات درجات الإناث في مقياس التمكين النفسي أعلى من متوسطات الذكور، وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال عمله محاضراً بأن الإناث يحصلن على درجات أكاديمية مرتفعة أكثر من درجات الذكور.

كما يتضح من جدول (17، 18) السابقين عدم وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي ومجالاته وفقاً لمتغير التخصص والحالة الاجتماعية ماعدا مجال المعنى وُجدت فروق لصالح تخصص الأدبي ولصالح المتزوجين.

ويفسر الباحث وجود فروق لصالح التخصص الأدبي بأن التخصص الأدبي أقل صعوبةً من التخصص العلمي مما يعطي شعوراً للفرد بأن تحقيق الأهداف أسهل مما يزيد من قيمة هذه الأهداف، أيضاً سهولة تحقيق الأهداف الدراسية يعطي مجالاً لتحقيق أهداف أخرى في الحياة.

وبالنسبة لوجود فروق في مجال المعنى لصالح المتزوجين فُتفسر بأن الدراسة والتخصص هدف له قيمة، وأن حصول توافق بين الزوجين على الأهداف الدراسية والأهداف الأخرى يزيد من قيمتها ومغزها بالإضافة إلى أن الزواج هو بحد ذاته هدف له أهمية وقيمة مما جعل درجات المتزوجين أفضل من درجات العزاب في مجال المعنى.

يتضح من جدول (20) السابق وجود فروق جوهرية في مجال المعنى بين التقدير الجيد والجيد جداً لصالح التقدير الجيد جداً، بينما لم توجد فروق بين باقي التقديرات.

ويفسر الباحث وجود الفروق بأنها نتيجة منطقية فكلما حصل الفرد على درجات مرتفعة كلما أصبح قيمة أكبر للهدف الذي وضعه من أجل تحقيقه، فالتعزيز يزيد من قيمة الشيء والدرجات المرتفعة مؤشر على أن الأنشطة والموضوعات التي يضعها الفرد لنفسه مهمة له وذات قيمة وضمن إمكانياته، مما يجعله يعمل على تحقيقها لذلك جاء متوسط درجات التقدير جيد جداً أكبر من متوسط التقدير الجيد.

كما يتضح من جدول (22، 23) السابقين وجود فروق جوهرية في مجال الاقتدار بين المستوى الثاني والرابع لصالح المستوى الرابع، ووجود فروق في مجال الاستقلال بين المستوى الأول والمستوى الرابع لصالح الرابع، كما يتضح وجود فروق جوهرية في مجال التأثير بين المستوى الأول والمستوى الرابع لصالح المستوى الرابع، وبالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي يتضح من الجدول نفسه وجود فروق بين المستوى الأول والثاني وبين المستوى الرابع لصالح المستوى الرابع، بينما لم توجد فروق بين باقي المجموعات.

وتفسر هذه النتيجة بان الطلاب في سنة أولى وسنة ثانية يكونون في بداية مشوارهم الجامعي وقد يصاحبهم نوع من القلق حول الدراسة الجامعية وسهولتها وصعوبتها وأن الأهداف الدراسية لم يُنجز منها إلا القليل، إما طلاب سنة رابعة فهم على أعتاب التخرج من الجامعة وأكثرهم ذهب إلى التطبيق في المدارس وأن الأهداف الدراسية شارفت على الانتهاء في مرحلة البكالوريوس مما أدى إلى شعورهم بقدرتهم على السيطرة على مجريات حياتهم وأن أهدافهم تحققت مما يعطي قيمة أكبر لها ويزيد من ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على القيام بالأنشطة التي حددها، مما يزيد من استقلاليتهم في اتخاذ القرارات التي تتناسب معهم، فالأسر والمؤسسات تعطي استقلالية أكثر للفرد كلما نجح في تحقيق أهدافه، كما يصبح لديهم ثقة بالنفس وتأثير أكبر على الآخرين بإقناعهم وعندهم المقدرة والوقت لمساعدة الآخرين وخصوصاً الأخوة الصغار والطلاب الجدد، مما جعل درجات طلاب سنة رابعة أفضل من طلاب سنة أولى وسنة ثانية على مقياس التمكين النفسي.

نتائج السؤال السابع: والذي نصه: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية والتمكين النفسي والانتران الانفعالي لدى عينة الدراسة. وللإجابة على هذا السؤال فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو مبين في جدول (24، 25، 26)

جدول (24): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الاتجاهات نحو الأنشطة الترويحية ومقياس الانتران الانفعالي

المقياس	التحكم	التعبير	الارتياح	الدرجة الكلية للانتران
الفنية	*0.103	*0.108	*-0.112	*0.105
الاجتماعية	**0.166	**0.307	**0.201	**0.281

المقياس	التحكم	التعبير	الارتياح	الدرجة الكلية للاتزان
الثقافية	**0.211	**0.234	**0.149	**0.246
الرياضية	**0.237	**0.160	*0.107	**0.207
الاشغال اليدوية	**0.133	*0.100	0.088	**0.132
الدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات	**0.233	**0.248	**0.134	**0.255

جدول (25): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الاتجاهات نحو الأنشطة الترويحية ومقياس التمكين النفسي

المقياس	التمكين النفسي			
	المعنى	الاقتدار	الاستقلال	التأثير
الفنية	*0.099	*0.114	**0.131	**0.138
الاجتماعية	**0.208	**0.185	**0.203	**0.196
الثقافية	**0.278	**0.230	**0.242	**0.183
الرياضية	**0.139	**0.172	*0.101	*0.127
الاشغال اليدوية	**0.128	*0.098	*0.101	*0.108
الدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات	**0.232	**0.176	**0.172	**0.186

جدول (26): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الاتزان الانفعالي والتمكين النفسي

المقياس	المعنى	الاقتدار	الاستقلال	التأثير	الدرجة الكلية للتمكين
التحكم	**0.299	**0.407	**0.371	**0.351	**0.433
التعبير	**0.273	**0.487	**0.416	**0.484	**0.534
الارتياح	**0.273	**0.364	**0.346	**0.269	**0.377
الدرجة الكلية لمقياس الاتزان	**0.389	**0.521	**0.469	**0.459	**0.557

مستوى الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط لدرجات حرية (2-406) عند مستوى 0.05 = 0.098، وعند 0.01 = 0.128

يتضح من جدول (24) السابق وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات ومجالاته والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته. وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسة بيرتورك وكاراجون (Birtürk, & Karagün(2015) إذ بيّنت أن النشاط الترويحي كان فعالاً في خفض القلق كحالة وكسمة. كما بيّنت نتائج دراسة أكسوي وآخرين (Aksoy, Y, et al(2017) أن المشاركة في الأنشطة الترويحية لها تأثير مباشر على أنماط حياة الأفراد وتزيد من جودة حياتهم بشكل كبير. كذلك بيّنت نتائج دراسة السمنودي وآخرين (2017) أن البرنامج الترويحي تأثيراً في تحسين مستوى جودة الحياة للسيدات كما خفض الأمل والانزعاج وحسن الصورة الجسدية والشعور بالرضا النفسي لديهنّ.

وتُفسر هذه العلاقة بان الاتجاه مكون من ثلاثة عناصر معرفية ووجدانية وسلوكية، وعندما يتبنى الفرد أفكاراً معينة يعمل على ترجمتها على أرض الواقع ، والأشياء التي يحبها الفرد يسعى من أجل الحصول عليها، فالاتجاهات الإيجابية للشئ تعني ممارسته وترجمته عملياً ، وفي ضوء ذلك يمكن القول بأن اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية لها علاقة بالاتزان الانفعالي فممارسة الأنشطة الترويحية بجميع مجالاتها (فنية، اجتماعية، رياضية، ثقافية، أشغال يدوية) هي أنشطة يقوم بها الفرد من أجل إشغال وقت الفراغ والتسلية، وهي تعود على الفرد بالبهجة والسعادة، أي استجابات انفعالية إيجابية تعمل على النقيض من الانفعالات السلبية كالقلق والغضب ، مما يعني القدرة على التحكم في الانفعالات وضبطها، ويدعم ذلك ما بينته نتائج دراسة بهجت (2010) بأن الأنشطة الترويحية أدت إلى زيادة الشعور بالسعادة وتقليل التوتر والشعور بالضيق والاكئاب لدى كبار السن. وتذكر السهلي (2015، 2736) أن الأنشطة الترويحية تعمل على تحقيق الحاجات الإنسانية كالتعبير عن الذات وتحسين الصحة البدنية ، والعقلية ، والانفعالية للفرد ، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي والقلق، وأيضاً الترابط الأسري وتنمية الشخصية.

فالأنشطة الترويحية الفنية مثل مشاهد الأفلام والمسرحيات وسماع الموسيقى تُدخل البهجة والسرور على الفرد وتجعله يضحك مما تعمل على استرخائه وتساعد في ضبط انفعالاته، وتؤكد ذلك زوجي (2017) إذ ترى بأن الأنشطة الترويحية تُمارس من أجل التسلية والترويح عن النفس وتحقيق المتعة.

كما ان الأنشطة الترويحية الاجتماعية مثل حضور الحفلات وزيارة الأقارب والقيام بالرحلات تعمل على الترفيه عن النفس وتكسب الفرد من خلالها مهارات التواصل مع الآخرين وتساعد على التكيف وأن يصدر استجابة انفعالية بما تخدم تحقيق التكيف الاجتماعي وتساعد على ضبط انفعالاته مع الآخرين وتجعله يصدر انفعالات تتناسب مع الموقف الذي يتعرض له، ويدعم ذلك ما بينته نتائج دراسة عبد الفتاح (2011) بأن البرنامج الترويحي قد أثر تأثيراً إيجابياً على الضغط المدرسي وعلى سلوكيات العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية.

كذلك الأنشطة الثقافية مثل قراءة القصص والمجلات ومتابعة البرامج الثقافية الصحية تعمل على إشغال وقت الفراغ مما يقلل من الشعور بالملل والضجر ويساعد الفرد على الشعور بالطمأنينة ويخفف القلق،

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية كالسباحة ولعب الكرة تعمل على تفرغ الطاقة السلبية وإشغال وقت الفراغ وتعمل على بناء العقل والجسم والاسترخاء مما تزيد من قدرة الفرد في التحكم في انفعالاته، وهذا ما بينته نتائج دراسة أبو غنيم وأبو غنيم (2012) بأن للأنشطة الترويحية الرياضية دوراً في الحد من مخاطر التعرض لأمراض القلب والضغط والأمراض العصبية والنفسية كالحد من القلق والخوف والعدوانية

كما أن أنشطة الأشغال اليدوية كالأشكال الخرفية وفن الديكور وزراعة النباتات، تعمل على قضاء الوقت في أشياء محببة وتعود على الفرد بالمتعة والسعادة مما تسهم في شعور الفرد بالهدوء والراحة، وهذا يعني أن وجود اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة الترويحية يخفف من الانفعالات السلبية ويساعد على تحقيق الاتزان الانفعالي مما أدى إلى وجود علاقة إيجابية بين الاتجاهات وبين الاتزان الانفعالي. وتذكر زوجي (2018) أن الأنشطة الترويحية تعمل على إزالة التعب وتجديد الطاقة، والإحساس بالرضا، وأن لها منافع فسيولوجية، وسيكولوجية، ونفسية.

كما إن هذه النتيجة تتوافق مع نتيجة السؤال الأول بأن اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية والتي تساعد على الحفاظ على الاتزان الانفعالي جاءت بدرجة متوسطة وإن مجال الأنشطة الاجتماعية جاء بمستوى مرتفع ، وإن مجال التعبير في مقياس الاتزان الانفعالي جاء بمستوى مرتفع ، وهذا يدل على أن الطلبة من خلال الأنشطة الاجتماعية ينمون مهارات التواصل الاجتماعي ويتعلمون كيف يستجيبون نحو الآخرين وكيف يتحكمون في انفعالاتهم من أجل تحقيق التكيف معهم.

ويتضح من جدول (25) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الاتجاهات نحو الأنشطة الترويحية والتمكين النفسي، وتدعم ذلك نتائج دراسة زوجي (2017) إذ بينت أن الأنشطة الترويحية خلال الوقت الحر يمكن أن تسهم في رفع مستوى التحصيل الدراسي. كما بينت نتائج السمنودي وآخرين (2014) إن للأنشطة الترويحية دوراً في تحقيق التمكين الاجتماعي.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الأنشطة الترويحية تعمل على زيادة التمكين النفسي للأفراد وتساعد على السيطرة على مجريات حياتهم ، فالأنشطة الترويحية هي حاجات وأهداف للأفراد يضعونها وفق قدراتهم وميولهم وبالتالي هذه الأهداف لها قيمة عندهم كما أن هذه الأنشطة تكسبهم مهارات وخبرات تزيد من قدرتهم على تحديد أهدافهم وعلى التعامل مع المواقف وتجعلهم قادرين على تحقيق هذه الأهداف مما يكسبهم خبرة تزيد من قدرتهم على اتخاذ القرارات كما أن اختيار هذه الأنشطة والنجاح في تحقيقها عامل محفز في تحديد أهدافهم وفي الطرق التي يحصلون بها على هذه الأهداف مما يزيد من استقلاليتهم في اتخاذ القرارات ، كما إن الشخص الناجح والذي عنده خبرة قادر على التأثير على من حوله وقادر على تقديم المساعدة للآخرين. كما إن الأنشطة الاجتماعية والتي جاءت في المرتبة الأولى تزيد من تمكين الفرد من خلال المهارات التي يكتسبها الفرد من المجموعة المشاركة له مما يعزز من كفاءته وقدرته ويولد لديه شعور بالثقة في تحقيق وإنجاز الأهداف، ويدعم ذلك ما بينته نتائج دراسة حامد وخميس (2017) بأن الأنشطة الترويحية تعمل على تعزيز الثقة بالنفس والاعتماد عليها وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

ويتضح من جدول (26) وجود علاقة موجبة بين الاتزان الانفعالي والتمكين النفسي وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسة سيربيرياكوف وأخرون (2016) Serebryakova et al إذ بيّنت أن الاتزان الانفعالي وتحسينه يعتبر بمثابة تشكيل شخصي أساسي للتكيف النفسي والاجتماعي، وكذلك نتائج دراسة بابيك و ايفانيسيفك (2016) Bubic&Ivanisevic إذ بيّنت أن الكفاءة الانفعالية تتنبأ بالفعالية الذاتية للقرار الوظيفي.

كما بينت نتائج دراسة سليمان (2013) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الاجتماعية والاتزان الانفعالي.

كما بينت نتائج دراسة شيرمالي (2011) Schermuly&et al وجود علاقة قوية غير مباشرة بين التمكين النفسي والإرهاق العاطفي من خلال الرضا الوظيفي.

ويرى الباحث بأن الاتزان الانفعالي يعني القدرة على ضبط الانفعالات و التحكم بها لتتناسب مع الاحداث وأن التمكين النفسي يعني إدراك الفرد بأن له سيطرة على مجريات حياته ، فتحقيق الاتزان الانفعالي يساعد الفرد على التحكم في مجريات حياته، فالتفكير السليم يساعد على تحديد الأهداف التي تتناسب مع قدرات الفرد مما يزيد من قيمة وأهمية هذه الأهداف لديه، ويدعم ذلك ما بينته نتائج دراسة الربضي (2018) إذ بيّنت وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والاتزان الانفعالي، كما أن السيطرة على الانفعالات وضبطها ، والتعبير عنها بإيجابية مع الآخرين وتحقيق التكيف والتواصل معهم يكسب الفرد خبرات التواصل الاجتماعي والكفاءة الاجتماعية مما يزيد من شعوره بان لديه دور فعال ومساهمة في التأثير على من حوله وأن له سيطرة على مجريات حياته. ويدعم ذلك ما ذكره سيربيرياكوف وأخرون (2016) Serebryakova, et al بأن الاتزان الانفعالي حالة من التكيف النفسي والاجتماعي الناجح للطلاب وأنه أحد أهم الخصائص الفردية النفسية التي تحدد استقرار الشخصية لأثار الإجهاد الناجمة عن مواقف الحياة الصعبة ولمواجهة الإجهاد، وأنه يمكن القول بأنه توجد إمكانية للوقاية من الإجهاد والقدرة على التكيف من خلال الاتزان الانفعالي ، وأن الاتزان الانفعالي سمة محددة لكفاءة نشاط الفرد في ظروف الإجهاد اليومية.

وخلص القول أن الاتجاهات نحو الأنشطة الترويحية وممارستها تعمل على زيادة الاتزان الانفعالي والتمكين النفسي ، كما أن الاتزان الانفعالي يعمل على زيادة التمكين النفسي وكذلك التمكين النفسي يحقق الاتزان الانفعالي مما جعل وجود علاقة جوهرية بين متغيرات الدراسة الحالية.

توصيات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

- تبصير الآباء والأمهات بأهمية الأنشطة الترويحية من أجل تنشئة أبنائهم على تكوين اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة الترويحية.
- تقديم الخدمات الإرشادية من أجل زيادة اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية.

- قيام الأخصائيين النفسيين بإعداد برامج إرشادية لزيادة اتجاهات الطلبة الإيجابية نحو الأنشطة الترويحية وزيادة الاتزان الانفعالي، والتمكين النفسي.
- اهتمام وسائل الإعلام بموضوع الأنشطة الترويحية من خلال إعداد البرامج والندوات لبيان أهميتها الجسمية والعقلية والنفسية للأفراد.
- اهتمام وزارة الشباب والرياضة بالعمل على إيجاد أماكن ترفيهية متنوعة للطلاب
- قيام وزارة التربية والتعليم بتقديم توجيهات للمدارس بالاهتمام بحصص الأنشطة الرياضية الترويحية.
- تقديم الخدمات الإرشادية لزيادة الاتزان الانفعالي وخصوصاً للإناث.
- العمل على زيادة التمكين النفسي للذكور.
- يجب على الجامعات تخصيص أماكن وأوقات للأنشطة الترويحية من أجل ممارستها من قبل الطلاب.

دراسات مقترحة:

- برنامج إرشادي لزيادة اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية.
- برنامج إرشادي لزيادة الاتزان الانفعالي لدى الطلاب.
- برنامج إرشادي لزيادة التمكين النفسي للذكور
- علاقة اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية ببعض المتغيرات مثل: (أساليب التنشئة الاجتماعية، التفاوض والتشاور، السعادة، التوكيدية، الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس).
- علاقة الاتزان الانفعالي والتمكين النفسي ببعض المتغيرات مثل (التفاوض والتشاور، التوجه نحو الحياة، الرضا عن الذات، الثقة بالنفس، تقدير الذات).

المراجع:

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2017). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا عن الحياة والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك، دراسات العلوم التربوية، مج44 ملحق، 149-164.
- أبو النور، محمد ومحمد، هنا (2018). التمكين النفسي للمعلمين والمعلمات بمؤسسات التعليم قبل الجامعي بقطاعيه الحكومي والخاص، دراسات الطفولة، مج21، ع78، 127-138.
- أبو طيخ، ليث وآخرين (2018) تأثير التمكين النفسي في انعدام الأمن الوظيفي، مجلة مركز دراسات الكوفة، ع48، 185-210.
- أبو غالي، عطاق (2016). الوعي بالذات والأمان الاجتماعي كمنبئات بالتمكين النفسي لدى الممرضين والممرضات في محافظات غزة، رسالة التربية وعلم النفس، ع54، 57-79.
- أبو غنيم، محمد ناجي وأبو غنيم، ثناء ناجي (2012). التدريب الرياضي والإدارة الحديثة بالأنشطة الرياضية والترويحية ودورها في غرس مفاهيم حقوق الإنسان، المؤتمر العلمي الأول علو الرياضة في قلب الربيع العربي، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، 59-72.
- البليوي، خولة (2014). الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة التربية، ع157، ج2، 521-576.
- بهجت، وليد أمين (2010). دور الأنشطة الترويحية في شغل أوقات الفراغ لكبار السن، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر للتربية البدنية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم الجامعي، مج4، 411-432.

- بورزق، كمال وأحمد بن سعد (2017). تقدير الذات والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين، دراسات، ع110، 56-120.
- حامد، حمد وخميس، محمد (2017). دور الأنشطة الترويحية في تنمية قيم تلاميذ المرحلة الإعدادية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، ع28، 281-300.
- حريش، لطفي والعزب، عباس (2015). الاتزان الانفعالي لدى موظفي هيئة مستشفى ذمار العام وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة الدراسات الاجتماعية، ع46، 53-102.
- حليم، شيري مسعد (2017). التمكين النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة لهم بجامعة الزقازيق وعلاقته بالرضا الوظيفي لديهم، دراسات تربوية ونفسية، ع95، 57-118.
- خشبة، فاطمة وعفاف البديوي (2018). مستوى التمكين النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونهم وعلاقته بالذكاء الروحي والتفكير الابتكاري، مجلة كلية التربية، مج29، ع308، 116-334.
- الخفاف، نغم (2018). التمكين النفسي وعلاقته بدرجة الطموح لدى العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، مج11، ع124، 2-155.
- الذهبي، محمد إبراهيم وآخرين (2015). تصميم قائمة للوعي الترويحي، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، ع25، 269-293.
- الريضي، وائل منور (2018). مفهوم الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة عجلون، دراسات العلوم التربوية، مج45 الملحق، ع141-155.
- الربيع، فيصل وعطية، رمزي (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، دراسات، مج43، ملحق، 1117-1136.
- الزبيدي، هيثم أحمد و العبيدي، شيماء (2011) قياس الاتزان الانفعالي وعلاقته بتحقيق الأهداف لدى الموهوبين، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، ج1، عمان الناشر المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، ع615-654.
- زوجي، أمينة (2017). الأنشطة الترويحية الممارسة خلال الوقت الحر وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة الطفولة العربية، مج18، ع72، 51-75.
- سليمان، منى عيادة أحمد (2013) استخدام الإنترنت وعلاقته بالاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية لدى فئات متباينة في محافظة شمال سيناء، مجلة القراءة والمعرفة، ع135، 69-92.
- السمنودي، محمد كمال مصطفى وآخرين (2015). الأنشطة الترويحية المفضلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل بجمهورية العراق، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، ع25، 25-47.
- السمنودي، محمد كمال مصطفى وآخرين (2017). تأثير برنامج تروحي رياضي على مستوى جودة الحياة البدنية والنفسية لدى السيدات كبار السن، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، ع29، 181-401.
- السميري، نجاح والنجار، يحيى (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية والسعادة النفسية لدى العاملات في جهاز الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج40، ع4، 225-298.
- السهلي، نجلاء (2015). دور الأنشطة الترويحية في شغل وقت الفراغ لدى الستات المشتركات في مركز الأمير سليمان الاجتماعي في مدينة الرياض، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ع38، ج13، 2721-2768.
- السوداني، عدنان (2014). العلاقة بين التوازن البدني الثابت والحركي والاتزان الانفعالي، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مج14، ع2، 47-54.
- السيد، نهلة (2018). اتجاهات الشباب نحو السياحة الترويحية بمراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج51، ع60، 115.

- شاهين، إيمان (2017). فاعلية برنامج إرشادي مختصر قصير المدى قائم على اكتشاف المنفعة وتحديد الأهداف في تنمية التمكين النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، مجلة الإرشاد النفسي، ع52، 1-59.
- شحاتة، نبيلة وأسباق، منى عوض (2016). دور الأنشطة الترويحية على بعض القيم الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات بكليتي التربية الرياضية ورياض الأطفال، مجلة الطفولة والتربية، مج8، ع28، 79-168.
- الشريدة، ماجد وعبد اللطيف، محمد (2018). التمكين النفسي وعلاقته بمهارات التدريس الإبداعي لدى معلمي محافظة وادي الدواسر، مجلة كلية التربية، مج34، ع4، 295-333.
- الضيدان، الحميدي محمد ضيدان (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالانتران الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس الثانوية في مدينة الرياض، المجلة الاجتماعية، ع12، 149-202.
- طاهر، بلال (2018). مقارنة قوة الأنا بدلالة التنبؤ بالانتران الانفعالي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، مج11، ع33، 2-50.
- الطماوي، عماد الدين محمد وآخرين (2017). تباين اضطراب الهوية والانتران الانفعالي باختلاف أساليب المعاملة الوالدية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، ع18، ج9، 547-558.
- عبد الفتاح، عز (2008). مقدمة في الإحصاء الوصفي والاستدلالي باستخدام spss، الطبعة الأولى، خوارزم العلمية.
- عبد الفتاح، محمد (2011) تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية في تعديل الضغط المدرسي وسلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج45، ع86، 235-263.
- عبد الله، عصام والسيسي حمدي (2016). الأنشطة الترويحية كأساس لتطوير درس التربية الرياضية، مجلة جامعة السادات للتربية البدنية والرياضية، مج1، ع179، 30-208.
- العقوم، عدنان يوسف (2009)، علم النفس الاجتماعي، الطبعة الأولى، الاردن، أثراء للنشر والتوزيع .
- العمرى، وفاء (2019). ضغوط العمل وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة المخوة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ع149، 20-187.
- العنزي، حمود (2015). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة السعودية، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، مج5، ع6، 122-144.
- قورة، أحمد حلمي (2016). تقنين مقياس دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع76، 6-46.
- الكندري، أحمد محمد مبارك (2012) علم النفس الاجتماعي المعاصر، الطبعة الأولى، الاردن، مكتبة الفلاح.
- المكي، حسين زايد (2014). الاتجاهات الترويحية لدى طلاب كلية ومعاهد الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع31، ج2، 167-187.
- النواجحة، زهير عبد الحميد (2016). التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج4، ع15، 283-316.
- هلال، عمرو ومحمد، فتوح (2014). الأنشطة الترويحية المفضلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية المشاركين في مهرجان الرياضات الشاطئية بجامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع71، 313-336.

Agbuga, B et al (2013). Students' Attitudes toward an After-School Physical Activity Programme *European Physical Education Review*, v19, n1, p91-109 .

Aksoy, Y, et al (2017). The Effects of Participating in Recreational Activities on Quality of Life and Job Satisfaction, *Universal Journal of Educational Research*, v5, n6. p1051-1058.

- Al Ghamdi, A, M(2016).The Empowerment of Academic Women Leaders at Saudi Universities and Its Relationship to Their Administrative Creativity, *ProQuest LLC*, Ph.D. Dissertation, Western Michigan University.
- Bayazit, B(2014). The Effect of Recreational Activities on Self-Esteem Development of Girls in Adolescence,*Educational Research and Reviews*, v9, n20, p920-924.
- Birtürk, A& Karagiün, E (2015).The Effect of Recreational Activities on the Elimination of State-Trait Anxiety of the Students Who Will Take the SBS Placement Test,*Educational Research and Reviews*, v10, n7, p894-900.
- Bubic.A&Ivanisevic,K(2016). The Role of Emotional Stability and Competence in Young Adolescents' Career Judgments, *Journal of Career Development*, v43, n6, p498-511.
- Ghani, N, A, et al (2009).Antecedents of Psychological Empowerment in the Malaysian Private Higher Education Institutions,*International Education Studies*, v2, n3, p161-165.
- Gumus, H,et al(2019).Perceived Social Support in Recreational Activity Participation: A Study on Students,*Higher Education Studies*, v9, n1, p151-158.
- Kucukibis, H. F& Gul, M(2019).The Relationship between Attitudes towards Physical Activity and Self-Esteem of High School Students,*Asian Journal of Education and Training*, v5, n1, p70-73.
- Lee,,J, et al (2011).Psychological Empowerment and Child Welfare Worker Outcomes: A Path Analysis,*Child & Youth Care Forum*, v40, n6, p479-497.
- Mieg,H,A , et al (2012).How Emotional Stability and Openness to Experience Support Invention: A Study with German Independent Inventors,*Creativity Research Journal*, v24, n2-3, p200-207.
- Pankaj, P (2016). A Comparative Study of Emotional Stability of Visually Impaired Students Studying at Secondary Level in Inclusive Setup andSpecial Schools *Journal of Education and Practice*,V17, N.22, p53-58.
- Sagnak,M, et al(2015) Transformational Leadership and Innovative Climate: An Examination of the Mediating Effect of Psychological Empowerment,*Eurasian Journal of Educational Research*, n60 p149-162.
- Schermuly, C, et al(2011).Effects of Vice-Principals' Psychological Empowerment on Job Satisfaction and Burnout,*International Journal of Educational Management*, v25, n3, p252-264.
- Serebryakova,T,A, et al (2016).Emotional Stability as a Condition of Students' Adaptation to Studying in a Higher Educational Institution,*International Journal of Environmental and Science Education*, v11, n15, p7486-7494 .
- Shogren, K, A., et al(2017). An Examination of the Relationship between Postschool Outcomes and Autonomy, Psychological Empowerment, and Self-Realization, *Journal of Special Education*, v51, n2, p115-124.
- Wang, Q, et al(2011).Development of a Scale to Measur Residents' Psychological Empowerment in Chinese Urba Community,*Journal of Community Psychology*, v39, n2, p202-211.