

اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا

The attitudes of University Professors towards to exercise sport activities in leisure time in light of this Corona Pandemic 19.

بن حاج جيلالي سماعيل¹، حملاوي محمد²

¹ جامعة جيلالي بونعامه خميس مليانة (الجزائر)، s.ben-djilali@univ-dbkm.dz

² جامعة جيلالي بونعامه خميس مليانة (الجزائر)، m.hamlaoui@univ-dbkm.dz

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/11/09

تاريخ الإرسال: 2022/06/30

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لعينة قوامها 50 أستاذ بجامعة خميس مليانة، أما أداة الدراسة فهي مقياس الاتجاه نحو الفراغ لمحمد حسن علاوي (1998)، وجاءت نتائج الدراسة بأنه يوجد اتجاهات ايجابية لاساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا في جميع الابعاد.

الكلمات المفتاحية: الاتجاهات، أساتذة الجامعة، الأنشطة الرياضية، وقت الفراغ، جائحة كورونا.

Abstract: The research aims to know the nature of attitudes of University Professors towards to exercise sport activities in leisure time in light of this Corona Pandemic 19. The researchers used the descriptive method in the survey method on a sample of 50 University Professors in the university of khemis miliana (Algeria). The research tool is a measure of the trend towards leisure time by Mohammed Hassan Allawi (1998).

- the results resulted in - There are positive trends and attitudes of University Professors towards to exercise sport activities in leisure time in light of this Corona Pandemic 19.

19.Keywords: Attitudes, Sport Activities, Leisure Time, University Professors, Corona Pandemic 19.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الاتجاهات Attitude من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي Social Psychology وهي عبارة عن استجابات تقويمية متعلمة إزاء الموضوعات والأحداث أو غير ذلك من المثيرات وعندما ندرس اتجاهات شريحة علمية أكاديمية من النخبة حول موضوع في غاية الأهمية ألا وهو موضوع ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ نتوقع ان هؤلاء الأساتذة الأفاضل يملكون مكون معرفي Cognitive Component على الأقل أو مكون نزوعي Conative Component على الأغلب اتجاه الرياضة واللياقة البدنية وفوائدها الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية وقد نستغرب كثيراً أن اغلب علماء وأساتذة الجامعات المتقدمة في العالم المتحضر يمارسون تمارين اللياقة البدنية بشكل يومي وهذا ناتج من الثقافة الصحية والبدنية التي يتمتع بها هؤلاء الأساتذة وقد حددت وكالة ناسا الأمريكية خمسة أيام أسبوعياً لممارسة الرياضة والألعاب المختلفة وبمعدل لا يقل عن (30) دقيقة يومياً والملاحظ التأكيد على تمارين المشي الرياضي والسباحة والألعاب الرياضية الخفيفة لذوي الأعمار الكبيرة. (الدليمي، 2007: 254 - 273)

وتأتي دراسة اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في ظل الظروف الراهنة التي يمر بها العالم من تاريخه، ألا وهي جائحة كورونا (كوفيد 19) الذي يعد من الفيروسات البيولوجية الأكثر انتشاراً في العالم حيث يشكل خطورة على حياة الفرد سواء كان جسمية أو فسيولوجية أو بيوكيائية وخاصة على الجانب النفسي الاجتماعي وذلك نظراً لسرعة و سهولة العدوى مما جعل الأفراد تعيش منذ سنة ونصف من المعاناة والقلق في كل مناخ الحياة والتي

تركت أثارها الاقتصادية والاجتماعية، سواء على الأفراد باختلاف أعمارهم ومهنتهم وفئاتهم، حيث حسب المنظمة العالمية للصحة فان جائحة كورونا مست كل شعوب العالم حيث في حدود شهر أبريل 2020 تم تأكيد أكثر من 170000 وفاة (Gulati, & all, 2020:5-34)

ونظرا لأهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان وكيفية استثماره في بناء شخصية الفرد وفي تنمية المجتمع، فان الرسول(ص) قد أشار في حديث إلى انه لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه؟ وعن شبابه فيما أبلاه؟ وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه؟ وعن عمله ماذا عمل به؟ (العزیز، 2004: 17).

حيث أن استخدام وقت الفراغ أمر هام ليس فقط على مستوى الأفراد ولكن أيضا على الصعيد النفسي والاجتماعي وفي هذا السياق تقدم الأنشطة الترفيهية للأفراد الفرصة إلى اكتشاف قدراتهم الإبداعية وإحساسهم بالعمل وبالتالي دعم وتسهيل التغيير، ويضيف كمال درويش أن مستقبل أى مجتمع من المجتمعات يتوقف إلى حد كبير على كيفية قضاء أبنائه لساعات الفراغ فإن إستغلال وقت الفراغ بطريقة بناء يعود على المجتمع بالفائدة المرجوة. (مرسي، 1999: 196).

ولكي ننشر فكرة " استثمار وقت الفراغ دواء " وفكرة " الرياضة والترويح للجميع تقربنا مع عينة من أساتذة جامعة خميس مليانة حول اتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ لوحظ بان هذا يختلف من أستاذ إلى آخر ونظرتهم واتجاهاتهم متباينة نحو أهمية ممارسة هذه الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ، وعلى هذا الاساس جاءت هذا الدراسة من اجل على طبيعة اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ

في ظل جائحة كورونا وذلك تبعاً للأبعاد الثلاثة (البعد المعرفي، البعد الانفعالي، البعد السلوكي).

الدراسات السابقة:

1- دراسة حسني: (2022)

النشاط الرياضي الترويحي وأثره على استغلال وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على النشاط الرياضي الترويحي وأثره على استغلال وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قدرت بـ 89 طالب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي البيض وتم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة وأسفرت النتائج على أن النشاط الرياضي الترويحي يساعد في استغلال وقت الفراغ أثناء جائحة كورونا. (حسني، 2022: 496-516)

2- دراسة عصام حجاب .رفيقة شرابشة .جمال سرايعة . 2021

ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف كل فئات أفراد المجتمع في ظل جائحة كورونا "كوفيد 19"،

هدفت هذه الدراسة الى معرفة كيفية ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف كل فئات أفراد المجتمع في ظل جائحة كورونا "كوفيد 19"، انطلاقاً من ماهية النشاط البدني والهدف من ممارسته وصولاً إلى مقدار النشاط البدني الموصى به من طرف منظمة الصحة العالمية، كذلك كيفية أن يكون الفرد نشيطاً في المنزل وفي الجوار مع إحترام مبدأ الأمن عند ممارسة التمارين الرياضية في ظل هذا الوباء الفتاك. إضافةً إلى تقديم بعض النصائح والتوجيهات تجنباً لبعض السلوكيات البديلة التي قد تؤثر سلباً على الحالة الاجتماعية والنفسية والجسدية للأفراد. (عصام حجاب واخرون، 2021: 172-182).

3-دراسة: هديل داهي عبدا همل 2012

اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خالل وقت الفراغ

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاه طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ، و التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ لطالبات جامعة الموصل الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات للنشاط الرياضي، كذلك التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي للبعد المعرفي والنفسي الانفعالي والصحة والسلوك وقت الفراغ لدى طالبات جامعة الموصل، و لقد استخدم المنهج الوصفي بطريقة المسح، كما تم استخدام مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ الذي صممه كل من منيب رغب و جاكوب بيرد والمعدل من قبل محمد حسن علاوي لقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ لممارسة الأنشطة بشكل عام الرياضية وغير الرياضية. (هديل داني عبد اهلل.2012: 50- 64)

4-دراسة حامد سليمان حمد الدليمي: 2007

اتجاهات اساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

هدفت الدراسة الى معرفة اتجاهات الأساتذة الجامعيين بدولة العراق نحو الرياضة واللياقة البدنية بحيث أجريت هذه الدراسة على عينة قدرت 133 أستاذ بعدة جامعات في سنة 2006 واستعمل فيها مقياس حامد المعدل، وأظهرت النتائج اتجاه ايجابي مطلق نحو الرياضة واللياقة البدنية ان في حين ظهرت الكليات التي لا يمارس فيها الرياضة على اقتراض ان اللياقة البدنية ليس لها علاقة مطلقة بالذكاء . (الدليمي، 2007: 254 - 273)

- تساؤلات الدراسة:

- ما طبيعة اتجاهات أساتذة الجامعة في البعد المعرفي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا؟
- ما طبيعة اتجاهات أساتذة الجامعة في البعد الانفعالي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا؟
- ما طبيعة اتجاهات أساتذة الجامعة في البعد السلوكي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا؟
- فرضيات الدراسة:
- توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي في البعد المعرفي لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.
- توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي في البعد الانفعالي لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.
- توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي في البعد السلوكي لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

2- الهدف العام من الدراسة:

- التعرف على طبيعة اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ تبعا للأبعاد للابعد الثلاثة:
- البعد المعرفي.
- البعد الانفعالي
- البعد السلوكي

وتكمن أهمية العلمية للدراسة من خلال الاستفادة من الجانب العلمي وإعطاء الأهمية اللازمة لممارسة الأساتذة للأنشطة الرياضية في الوسط الجامعي والاطلاع على الوسائل والمناهج الضرورية في هذا المجال، بالإضافة إلى التحسيس بالآثار الإيجابية على الناجمة عن ممارسة الرياضة بالنسبة للأساتذة الجامعيين وخاصة في ظل جائحة كورونا.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث

المفهوم الاول: الاتجاهات

الاتجاه: إن الاتجاه لغويا مشتق من الفعل اتجه، اتجاها، أم قصد وأقبل. (بدوي، 1986، ص30)

اصطلاحا:

وهو الموقف الذي يتخذه الفرد أو الاستجابة التي يبديها إزاء شيء معين أو حديث معين أو قضية معينة إما بالقبول أو الرفض أو المعارضة، نتيجة مروره بخبرة معينة أو بحكم توافر ظروف أو شروط تتعلق بذلك الشيء الحدث أو القضية، و الاتجاه يعرف بأنه موقف أو ميل راسخ نسبيا سواء أكان رأيا أم اهتماما أم غرضا يرتبط بتأهب الاستجابة مناسبة. (النجار، 7116، ص16). وعرفت **أيلي عبد الحميد** الاتجاهات بأنها عبارة عن استجابات الأفراد المختلفة (الإيجابية ، و السلبية) اتجاه موضوع ما، و هذه الاستجابات ما هي الا نتاج خبرة هؤلاء الأفراد تجاه المواقف التي يدور حولها الموضوع، و تمثل جوانبه المختلفة، و هذه الاستجابات مكتسبة من البيئة المحيطة بالفرد، حيث أنها تحدد سلوكه و توجهه و وجهة معينة. (كامل، ص 23)

ويرى **محمد حسن علاوي** إلى إن الاتجاه وفقا لمفهوم كينيون KENYON هو استعداد مركب ثابت نسبيا ويعكس كل وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء .أكان هذا الموضوع عينيا أو مجردا. (علاوي، 1991: 2)

ويستخلص الباحث: ان مفهوم الاتجاهات يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطة بالأنشطة الرياضية وذلك من حيث معرفة الفرد لهذه المعارف والخبرات أو معارضته لها وهذه الاستجابات قد تكون ايجابية أو سلبية حسب قناعة الفرد وميول وفقا لمقياس محمد حسن علاوي للاتجاهات أساتذة جامعة خميس مليانة نحو الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا تبعا للأبعاد الثلاثة (البعد المعرفي، البعد الانفعالي، البعد السلوكي).

المفهوم الثاني: الأنشطة الرياضية

تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابية. (بدوي، 1977: 08)

التعريف الاصطلاحي :

هي ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا، وتعد عنصرا فاعلا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجهه نمو الفرد نموا بدنيا والنفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (قاسم حسن حسين، 1990: 65)

ويعرفه أمين أنور الخولي على انه تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لان جزء مكون ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والاجتماعية لدى الإنسان. (الخولي، 1996: 72)

ويستخلص الباحث : أن مفهوم النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من الأنشطة والتمرينات والألعاب والمباريات الرياضية التي يؤديها الأستاذ داخل الجامعة وخارجها قصد تنمية مهارته الحركية والبدنية أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ .

المفهوم الثالث: وقت الفراغ

يعرفه كل من جيست **Gist** و**فافا Fava** وقت الفراغ بأنه الوقت الذي يكون فيه الفرد حرا من ارتباطات العمل أو من أية التزامات أخرى، وبحيث يمكن الاستفادة من هذا الوقت في الراحة أو الاسترخاء أو ممارسة أنواع النشاط الرياضي التي تؤدي إلى تطوير ذاته. (درويش، الحماحمي، 2004: 27)

كما يعرفه بأنه الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق العمل الوظيفي الذي يعتمد على معيشتة. (حسين، رشوان، 2011: 127)

ويستخلص الباحث أن وقت الفراغ هو الوقت الذي يخلو من أي نشاط عمل.

المفهوم الرابع: جائحة كورونا

تعرف على أنها مجموعة من الفيروسات يمكنها ان تسبب أمراضا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم حيث تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار احد الأمراض التي بدأت في الصين 19 (Mayo, 2020, p15)

ويستخلص الباحث ان جائحة كورونا (COVID19) هي فيروس يسبب متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم "SARS" (cov-2) واختير هذا الاسم لارتباط الفيروس جينيا بفيروس كورونا الذي سبب فاشية متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) في عام 2003.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1- **المنهج المتبع:** وفقا لطبيعة الموضوع المقترح، اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي، والذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما، لاسيما في البحوث التربوية والنفسية والرياضية.

- الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية في بداية شهر فيفري من سنة 2021 على عينة قدرت بـ 20 استاذ بجامعة خميس مليانة ممارسين للانشطة الرياضية في اوقات الفراغ في ظل جائحة كورونا، وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- اختيار أدوات القياس اللازمة
- التعرف على واقع الممارسة الرياضية الترويحية عند أساتذة الجامعة في أوقات الفراغ في ظل جائحة كورونا.
- التأكد من صلاحية التعليمات المرفقة لأدوات البحث، وسلامة لغتها، وسهولة فهم افراد العينة لها.
- التأكد من الشروط العلمية لأداة جمع البيانات.
- معرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه أداة البحث في التطبيق.

- العينة وطرق اختيارها:

اعتمد الباحثون المعاينة غير الاحتمالية، بأسلوب العينة القصدية، مكونة من (50) أستاذ ممارس للانشطة الرياضية في اوقات الفراغ في ظل جائحة كورونا حيث اخترنا هذه العينة من مختلف الكليات والمعهد بجامعة خميس مليانة لانها تتماشى مع اهداف الدراسة .

- مجالات الدراسة:

المجال البشري : 50 استاذ من الزملاء الأساتذة بجامعة خميس مليانة الممارسين للانشطة الرياضية في اوقات الفراغ.

المجال المكاني :جامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة ولاية عين الدفلى

المجال الزمني :الفترة من 2021/02/10 ولغاية 2021/06/10

- إجراءات البحث / الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

4. **آداة الدراسة:** أداة البحث المستخدمة هي مقياس اتجاهات نحو وقت الفراغ هو مقياس لصاحبه محمد حسن علاوي (1998) ويشمل 24 عبارة مقسمة إلى ثلاث أبعاد هي:

- **البعد المعرفي للاتجاه:** ويقصد به المعارف العامة للفرد ومعتقداته عن وقت الفراغ وخصائصه وتميمته وأهميته وعلاقته بجوانب حياة الفرد المختلفة. يشمل العبارات التالية (1. 4.7.10.13.16.19.22).

- **البعد الانفعالي للاتجاه:** وهو شعور الفرد نحو وقت فراغه ودرجة تقبله أو ميله نحو أنشطة وقت الفراغ ويشمل العبارات التالية (02.5.8.11.14.17.20.23).

- **البعد السلوكي للاتجاه:** ويقصد به التعبير اللفظي عن السلوك الايجابي نحو الممارسة الفعلية لأنشطة وقت الفراغ سواء في الحاضر أو المستقبل. ويشمل العبارات التالية (3.6.9.12.15.18.21.24).

حيث عبارات المقياس هي عبارات كلها ايجابية بحيث لكل عبارة من عباراتها وزناً مدرجاً وفق سلم ليكرت الخماسي حيث تعطى القيمة (5) للاستجابة بدرجة كبيرة جداً، والقيمة (4) للاستجابة بدرجة كبيرة، والقيمة (3) للاستجابة بدرجة متوسطة، والقيمة (2) للاستجابة بدرجة قليلة، والقيمة (1) للاستجابة بدرجة قليلة جداً. (علاوي، 1998: 457).

- **تحديد درجة الاتجاهات:** تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات والأداة ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت قيمته 0.80 (5/1-5 = 0.8)، وذلك كما هو موضح في الجدول.

جدول رقم (01): يوضح تحديد درجات الاتجاهات

الدرجة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
المدى	[4.20-05]	[3.40-4.20]	[2.60-3.40]	[1.80-2.60]	[1-1.80]

- الأسس العلمية للأداة: الشروط العلمية لأداة القياس:

- الثبات: اعتمد الباحثون في استخراج معامل الثبات على طريقة الفا كرونباخ، حيث بلغت قيمة معامل الثبات 0.968 ، وهي قيمة مرتفعة ومقبولة، مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاتجاهات نحو وقت الفراغ.

- صدق الاداة:

صدق المحتوى: بناء على اطلاعنا على الدراسات السابقة في البيئة المحلية والعربية استخلصنا بأن المقياس المستخدم في دراستنا أبعاده مرتبطة بالمقياس كما ان العبارات مرتبطة بابعادها وانها تقيس اتجاهات الاساتذة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ.

- الأدوات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري برنامج SPSS

2-4 عرض وتحليل النتائج:

• عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى

الجدول رقم (02) يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات البعد المعرفي:

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاتجاه
ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ مفيد للوقت	4,68	0,55	كبيرة جدا
ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ نافعة للفرد والمجتمع	4,74	0,44	كبيرة جدا
يكتسب الفرد غالبا صداقات من خلال الانشطة الرياضية في وقت الفراغ	4,34	0,65	كبيرة جدا
ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تسهم في الارتقاء بصحة الإنسان	4,74	0,52	كبيرة جدا
ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ هامة جدا للإنسان	4,68	0,51	كبيرة جدا
ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تساعد على قدرة الفرد على الإنتاج	4,26	0,80	كبيرة جدا

كبيرة جدا	0,71	4,7	ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تساعد الإنسان على الاسترخاء
كبيرة	1,07	3,76	أتمارس الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تعبت بمثابة فرص جيدة للتعرف الاجتماعي
كبيرة جدا	0,55	4,487	البعد المعرفي

من خلال نتائج الجدول رقم (02) الذي يعبر عن اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تبعا للبعد المعرفي نلاحظ ان المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 3.76 كأصغر قيمة و4.74 كأكبر قيمة، وهذا يعبر عن اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في البعد المعرفي بدرجة كبيرة إلى كبرية جدا. أما مجموع عبارات البعد ككل بلغت 4.487 وهذا يدل على أن الاتجاهات في هذا البعد هي بدرجة كبرية جدا، وعليه نتأكد من صحة فرضيتنا التي تقول توجد اتجاهات أكبر من المتوسط الافتراضي في البعد المعرفي لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

• عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

الجدول (03): يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات البعد الانفعالي

درجة الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
متوسطة	1,09	3,06	أعطي وقت لممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ الأولوية على غيره من الأوقات الأخرى
كبيرة جدا	0,88	4,4	أمارس أنشطة رياضية في وقت الفراغ ولو كنت مشغولا في عملي
كبيرة	0,94	3,72	أوافق على فكرة زيادة وقت فراغي لكي أستطيع ممارسة أنشطة رياضية أكثر في وقت الفراغ
كبيرة جدا	1,611	4,4	أستطيع أن أمارس المزيد من الأنشطة الرياضية الجديدة في وقت الفراغ إذا أتيحت لي المزيد من الوقت والإمكانات

كبيرة	1,44	3,92	أشترى بعض الأدوات أو الملابس الرياضية لكي أستخدمها في وقت الفراغ
كبيرة	0,80	4,08	اشترى بعض الأدوات أو الملابس الرياضية لكي أستخدمها في وقت الفراغ
قليلة	1,289	2,44	إذا أتحت لي فرصة فانه يمكنني زيادة كمية الوقت الذي أمارس فيه أنشطة رياضية في وقت الفراغ
متوسطة	1,22	3,28	أمارس أنشطة رياضية في وقت الفراغ بصور مستمرة
كبيرة	1,09	3.662	البعد الانفعالي

من خلال نتائج الجدول رقم (03) الذي يعبر عن اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تبعا للبعد الانفعالي نلاحظ أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 2.44 كأصغر قيمة و 4.4 كأكبر قيمة، وهذا يعبر عن اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في البعد الانفعالي بدرجة قليلة الى درجة كبيرة جدا. أما مجموع عبارات البعد ككل بلغت 3.662 والتي تدل على أن الاتجاهات في هذا البعد هي بدرجة كبيرة ، وعليه نتأكد من صحة فرضيتنا التي تقول توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الافتراضي في البعد الانفعالي لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا..

• عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

الجدول (04): يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات البعد السلوكي

درجة الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
كبيرة	0,79	4,02	عندما اشترك في ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ فان الوقت يمر بسرعة
كبيرة جدا	0,577	4,56	اشتركي في ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تمنحني السعادة
كبيرة جدا	0,57	4,54	أستمتع بممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ
كبيرة جدا	0,576	4,48	ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تمنحني خبات سارة

كبيرة جدا	0,6718	4,46	ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تساعد على إحساسي بالانتعاش
كبيرة جدا	0,832	4,44	أشعر بانفعالات سارة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ
متوسطة	1,415	2,92	الأنشطة الرياضية في التي أمارسها في وقت الفراغ تستحوذ على اهتماماتي
كبيرة	0,76	4,1	أميل إلى الأنشطة الرياضية التي أمارسها في وقت الفراغ
كبيرة	0,79	4,19	البعد السلوكي

من خلال نتائج الجدول رقم (04) الذي يعبر عن اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تبعا للبعد السلوكي نلاحظ أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 2.92 كأصغر قيمة و 4.56 كأكبر قيمة، وهذا يعبر عن اتجاهات أساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في البعد المعرفي بدرجة ايجابية كبيرة إلى كبيرة جدا. أما مجموع عبارات البعد ككل بلغت 4.19 والتي تشير الى أن الاتجاهات في هذا البعد هي بدرجة كبيرة، وعليه نتأكد من صحة فرضيتنا التي تقول توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الافتراضي في البعد السلوكي لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

3-4 مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج:

الفرضية الاولى: توجد توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي في البعد المعرفي لاساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نستنتج انه هناك اتجاهات ايجابية بدرجة كبيرة لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا تبعا للبعد المعرفي وهذا مؤشر ايجابي وشيء أكيد لأن كل

اساتذة الجامعة يعتبرون من حملة الشهادات العليا ومن ذوي الثقافة العالية ويعرفون حق المعرفة ان الرياضة بصفة عامة جزء اساسي ومهم من شخصيتهم الجمالية والصحية والنفسية، وهذا ما يعكس الآثار الايجابية للتعليم على اتجاهات وإدارة الاساتذة الجامعيين لوقت الفراغ وانه كلما ارتقي المستوي التعليمي للفرد كلما زادت معه قدرتهم علي إدارة وقت الفراغ . وهذا ما يتفق مع كل من دراسة: (Dammer, beckanne, 1995)، (عبيد أنور، 1999)، في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (ماجدة عبد الرازق 2003) ودراسة (Yoshioka,1981) في أن المستوي التعليمي لا يؤثر علي إدارة مورد الوقت، كما ان إدارة الوقت تعد من انسب الطرق التي تمكن من استغلاله واستثماره فهي تعني ضبطه واستثماره باستخدام الإمكانيات المتوفرة التي تحقق الأهداف، ومحاولة قضاء الوقت في الحاضر والتخطيط للاستفادة منه بشكل أكثر فعالية في المستقبل" (علي الزهراني، 2006).

وانطلاقا من هذا نتأكد من صحة الفرضية بوجود اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي في البعد المعرفي لاساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

الفرضية الثانية: توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي للبعد الانفعالي لاساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نستنتج انه هناك اتجاهات ايجابية بدرجة كبيرة لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا تبعا للبعد الانفعالي وهو هذا ما يؤكد اقبال الاساتذة على الانشطة الرياضية في اقوات الفراغ نظرا لشعورهم بالسعادة و الراحة اثناء الممارسة الرياضية وبالخصوص اين نتكون هذه الممارسة مع الجماعة وتشير عديد الدراسات الى تأثير المشاركة الجماعية على نفسية الفرد وهذا ما يتوافق ونظرية

التبادل الاجتماعي **Social Exchange Theory** التي ترى بان الافراد الذين يشتركون في الفعاليات والنشاطات تؤدي الى اشباع حاجاته (Severy & others, 1977)، وحتى يستطيعوا ان يحققوا التكيف والملائمة فانهم يجدون انفسهم في مواقف اجتماعية تبادلية، تبادل الدعم العاطفي والانفعالي (عودة، 1987)، وانطلاقا من هذا نتأكد من صحة فرضيتنا التي تقر بوجود اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي للبعد الانفعالي لاساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

الفرضية الثالثة: توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي للبعد السلوكي لاساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نستنتج انه هناك اتجاهات اكبر من المتوسط الافتراضي لاساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا تبعا للبعد السلوكي حيث ان ميل واتجاه نحو ممارسة الرياضة في وقت الفراغ يزيد من التواصل وكسب علاقات اجتماعية جديدة تجعله يبتعد عن ضغوطات العمل والخوف والاكتئاب مما يعزز فيهم الصحة واللياقة البدنية وهذا ما يصبو اليه عديد اساتذة الجامعة. وهذا ما تؤكدته دراسة " كارتين" بان الافراد الذين يمارسون الرياضة اكثر نجاحا اجتماعيا ولديهم ميلا اصلا للاجتماع بالآخرين بالاضافة انهم يتمتعون بمهارات طبية ويشعرون بالسعادة والراحة اثناء وجودهم مع مجموعة من الرفاق (المنظوري، 1980: ص51)، و نرى ان هذا الاتجاه الايجابي في البعد السلوكي لاساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في أوقات الفراغ جاء نسبة لادراك عينة البحث للاهمية الصحية والصحة النفسية في ممارسة الانشطة الرياضية، حيث في هذا الشأن يذكر محمد الحماحي (1991) ان الترويج الرياضي نوع من أنواع الأنشطة الترويجية التي تمتاز بالتأثيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية

المتعددة من نمو عضوي للفرد، مثل تنمية القوام الصحيح وتطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، والتخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الاسترخاء وتجديد حيوية الفرد، وانطلاقاً من هذا نتأكد من صحة فرضيتنا التي تقر بوجود اتجاهات أكبر من المتوسط الفرضي للبعد السلوكي لاساتذة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

- الخاتمة:

إن الأساتذة الجامعيين لا تقتصر حياتهم على عملية التدريس والبحث العلمي فقط، بل لا بد من ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها من أجل التخفيف من التوتر والشد العصبي التي أصبحت تلازم الأسرة الجامعية كافة والأساتذة بالخصوص خاصة في ظل جائحة كورونا، ولهذا يجب على المشرفين على مستوى الجامعات تدعيم حركة النشاط الرياضي الترويحي لما له من فوائد من مختلف الجوانب سواء كانت صحية نفسية أو اجتماعية... حتى تمكن الفرص لأكبر عدد من الأساتذة من الإقبال والمشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية وذلك من خلال العمل على بناء استراتيجية لنشر وترسيخ الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ والتخطيط العلمي الممنهج وهذا من أجل تحفيز واستثارة الأساتذة اتجاه برامج الأنشطة الرياضية،

ومن خلال ما لمسناه من هذه الدراسة نستنتج انه هناك وعي معرفي واتجاهات ايجابية نحو ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا وهذا يعني بأن اساتذة الجامعة بشكل عام لديهم قناعة تامة بالفوائد الصحية للممارسة الرياضية في اوقات الفراغ من الناحية النفسية واشباع رغباتهم لتحقيق عامل اللياقة والصحة البدنية. الا ان هذه الممارسة لاتصبو الى المبتغى المنشود.

وعليه ومن خلال هذه الدراسة نستنتج ما يلي:

- توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي في البعد المعرفي لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.
- توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي في البعد الانفعالي لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.
- توجد اتجاهات اكبر من المتوسط الفرضي في البعد السلوكي لأساتذة الجامعة نحو ممارسة الانشطة الرياضية في وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا.

مراجع البحث:

- 1- احمد زك بدوي. (1986). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، انجليزي، فرنسي، عربي. بيروت: مكتبة لبنان.
- 2- الحماحي محمد محمد عايدة عبد العزيز. (2004، ص 17). الترويج بين النظرية والتطبيق. القاهرة، مصر: ط 3، مركز الكتاب للتطبيق.
- 3- امين انور الخولي. (1996). أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 4- حسن شحاتة وزينب النجار. (2007). معجم المصطلحات التربوية النفسية. القاهرة: دار المصرية اللبنانية.
- 5- حسين احمد الشافعي، سوزان احمد مرسى. (1999). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي/ الرياضة . الاسكندرية : منشأة المعارف.
- 6- حسين عبد الحميد، احمد رشوان، (2011)، الرياضة البدنية، مدخل اجتماعي - نفسي، جامعة اسيوط، المكتب الجامعي الحديث، مصر
- 7- شحاتة سليمان ، محمد سلمان وسهير كامل. (ص 23). اتجاهات الاطفال نحو الذات والرفاق والروضة. الاسكندرية.
- 8- علي عمر المنظوري. (1980). الرياضة للجميع. ط1. مصر. دار المعارف القاهرة

9- كمال درويش، محمد الحماحمي.(2004). رؤية عصرية للترويج في أوقات الفراغ.
ط2. القاهرة. مصر. مركز الكتاب للنشر

10- محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعارف.
عودة محمود. (1987). أسس علم الاجتماع، ط 01. بيروت. دار النهضة العربية
قائمة الكتب:

* قائمة المجلات:

- 1- حامد السليمان حامد الدليمي. (2007). العدد 1. دراسة اتجاهات اساتذة الجامعات العراقية نحو الرياضة واللياقة البدنية. مجلة علوم الرياضة . 254-273.
- 2- عرابي الشيخ، فضلاوي حسني. (2022). اثر النشاط البدني الرياضي الترويجي في استغلال وقت الفراغ اثناء كوفيد 19. البيض، الجزائر: مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة البيض. المجلد 07. العدد 01. 496-525.
- 3- عصام حجاب، رفيقة شراشبة، جمال، سرايحية.(2021، اكتوبر). ممارسة الانشطة الرياضية في ظل جائحة كورونا "كوفيد 19". مجلة علوم الاداء الرياضي. المجلد3. العدد الخاص 02 ، 172 - 182.
- 4- هديل داني عبد اهلل. (03-2012-31). اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ. مجلة الرافدين لعلوم الرياضة، مج 12 ، عدد 50-58-64.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

- 1 - Freiberg, Smith: (1990). *Physical Education for the visually impaired*, New York, U,S,A
- 2- Dammer,beckanne,M.(1995):*The Political Economy Of The Family A study Of Household Time Use Decision University Of Missouri-Columbia*
- 3- Gulati, A., & all : (2020). *Comprehensive Review of Manifestations of Novel Coronaviruses in the Context of Deadly COVID-19 Global Pandemic.*, 360(1), 5-34. *Am.j.Med.sci* , 360(1),5-34.
- 4- Severy. Brighon.& SchlenKer: (1977) *Contemporary Introduction to social Psychology*, McGraw-Hill, New York .