

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة: المنظومة الرياضية
المجلد: 05 العدد: 14 السنة: 2018	مخبر المنظومة الرياضية - جامعة الجلفة. الجزائر
تاريخ النشر: 2018-09-05	تاريخ الإرسال: 18-05-02 تاريخ القبول: 18-05-25

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على
صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات
بالأحياء الجامعية
دراسة وصفية أجريت على الطالبات الممارسات
للنشاط الرياضي الترويحي
بالإقامات الجامعية لولايي (تيارت- تيسمسيلت)

1/- مسكف حورية

طالب دكتوراه السنة الثالثة

النشاط البدني الرياضي الترويحي

7ou7oustaps@gmail.com:

2/- د. شاري بلقاسم

أستاذ محاضر "أ"

Cacimonov@gmail.com:

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ملخص

تهدف الدراسة إلى معرفة انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي على صناعة الوعي الصحي قصد توضيح أهمية الممارسة في صناعة صحة نفسية، اجتماعية وجسمية. وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 120 طالبة مقيمة وممارسة للنشاط الرياضي الترويحي بالإقامات الجامعية لولايي (تيارت وتيسمسيلت) خلال 2017-2018. ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة مقياس للوعي الصحي، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصلت الباحثة إلى:

الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعن بوعي صحي عال، من حيث الشعور بالكفاءة والثقة، التحكم في الأعراض العصبية وامتلاكهن القدرة على التفاعل الاجتماعي، تزامنا مع المحافظة على سلامة الجسم.

الكلمات الدالة: النشاط الرياضي الترويحي- صناعة الوعي الصحي- الطالبات المقيمات.

Abstract:

The study aims at identifying the reflection of recreational sports activity among female students residing in the university district on the creation of **health awareness** in order to clarify the importance of practice in the psychological, **social and physical health industry**. The descriptive approach was used on a sample of **120 female** resident students and practicing recreational sports activity in the university residences of **Tiaret** and **Tissamselt** in 2017-2018. The tools used in the study are a measure of health awareness. After the statistical treatment of the raw results

The practices of recreational sports have a high health awareness, in terms of feeling efficient and confident, control of neurological symptoms and their ability to interact socially, in conjunction with maintaining the integrity of the body

Key words: recreational sports activity - health awareness industry - female students

مقدمة الدراسة:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية، فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثُر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم، فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة كالذبحة الصدرية فالخمول عامل من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الإصابة لدى البالغين بمرض الارتفاع الضغط الدموي.

لذلك علينا بما يعرف بالرياضة كونها أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، وهذا القدر يساهم النشاط الرياضي الترويحي داخل الإقامة الجامعية في تحقيق التوازن والتكيف الاجتماعي للطلبات وخاصة من حيث العلاقات والاتصال والتواصل فيما بينهم وكذلك مجال لصقل الاهتمامات والرغبات وترقية المهارات وخلق جو من التنافس الشريف النظيف وتحقيق الهدف السامي وهو الرضا في تأكيد الروابط الروحية والعقلية والجسمية للطلبات وهذا يعد هذا المجال فرصة لتأكيد الذات، وبالتالي موازنة الأنشطة الرياضية المختلفة.

1. إشكالية الدراسة:

إن الصحة موضوع الساعة الذي يحظى بالاهتمام البالغ سواء على المستوى المحلي، أو على المستوى العالمي بوجود منظمات و هيئ تعاليمية فهذا المجال، ليس من السهل تحقيق وعي صحيفي مجتمع يختلف فيها لأفراد منحيت المستوى الثقافي، والمعيشي. (شعباني مالك: 2005-2006، ص25)

وفيمذا السياق يبرز دورهما في مواكبة الحياة الصحية وتغطية جوانبها المختلفة، بشكل يقدم المستمع -وعلى رأسهم الطلبة- معلومات وحقائق وآراء تعمق وعيه الصحي وتدفعه للمشاركة الفعالة في إنجاز المهام والسياسات الصحية، وحتى تحسيسه بضرورة الوقاية من العديد من الأمراض. فهي مطلب أساسي وهدف استراتيجي تسعى دولال عالم ومنظّماته وأفراده إلى بلوغه، وتعمل جاهدة على تحقيقه من أجل حياة صحية سليمة، يسهم من خلالها الإنسان في جهود التنمية المختلفة له ولأسرته ومجتمعه .

وتبرز قضية الوعي الصحي وإكسابه ونشره كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في عصر التقدم التكنولوجي والصناعي مما يتعرض فيه الفرد إلى مخاطر صحية وبيئية متزايدة. (بن زيدان حسين وآخرون: 2015، ص31)

وتتمينا لقول الرسول صل الله عليه وسلم في مجال الصحة والفراغ وارتباطا بالحكمة للفيلسوف أفلاطون جاءت فكرة الدراسة وتبلورت في التساؤل التالي:

هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية؟

2. التساؤلات الجزئية:

1. هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية؟

2. هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية؟

3. هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الجسمية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية؟

3. الفرضية العامة:

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.

الفرضيات الجزئية:

1. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.

2. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية؟

3. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الجسمية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية؟

4. أهداف البحث:

♦ معرفة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الصحة النفسية.

♦ معرفة انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على صناعة الصحة الاجتماعية.

♦ التعرف على انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على صناعة الصحة الجسمية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

أسباب ذاتية:

✓ الرغبة في الاحتكاك بالطالبات المقيمات.

✓ الفهم الحقيقي لطريقة إقامتهن وكيفية عيشهن للحياة اليومية داخل العي الجامعي

إضافة إلى تعاملهن مع الطالبات الأخريات من حيث المواقف.

أسباب موضوعية:

- ✓ لإظهار علاقة الارتباط بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والوعي الصحي.
- ✓ محاولة فهم موضوع الوعي الصحي وعلاقته بالممارسة.
- ✓ جلب اهتمام المقيمين بالأحياء الجامعية نحو موضوع النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على الوعي الصحي.
- ✓ الوصول إلى معرفة انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الطالبة من الجانب الصحي النفسي والاجتماعي وحتى الجسدي.

6. أهمية البحث:

من الجانب النظري:

تعتبر من الدراسات المحلية القليلة التي تناولت موضوع الوعي الصحي لدى فئة الطالبات المقيمتات، والدراسة الأولى من نوعها حسب نظري التي تحاول معرفة انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الوعي الصحي وعليه فإنها يمكن أن تسهم في تقديم إضافة معرفية في هذا المجال.

من الجانب التطبيقي:

يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة، القائمون على مؤسسات إعداد و رعاية الشباب في المجتمع الجزائري، مثل: الجامعات، ووزارة الشباب والرياضة، ووزارة الإعلام، وذلك من منطلق أن الجانب الترويحي من الجوانب الأساسية في بناء الشخصية المتكاملة نفسيا، عقليا، بدنيا، ثقافيا و اجتماعيا. كون الوعي الصحي مهم في حياة الناس عامة والشباب خاصة وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم، وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقا فهم الجيل الواعد لتحقيق ما لم ينجز بعد، وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع.

7. تحديد المصطلحات:

ممارسة: لغة مأخوذة من الفعل مارس وتعني: عالج، زاول طبق عمليا، نفذ، فعل. (جروان السابق: بدون سنة، ص19)

الترويح (Recréation): هو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة اجتماعيا وعائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي والمعنوي.

(الفاضل: 2002، ص45)

الترويح الرياضي (Recréation Sport):

التعريف الإجرائي: هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها الطلاب في أوقات فراغهم داخل وخارج الجامعة.

مفهوم الوعي:

أ. لغة: وعي: الوَعْيُ: حفظ القلب الشيء، وعى الشيء والحديث يعيه وعيا وأوعاه: حفظ هو فهم هو قبله فهو واع، وفلان أو عمه فلان أياً حفظوا فهم...

الوَعْيُ: الحافظ الكيس الفقيه. (ابن منظور: 2000، المجلد 15،

ص245)

ويقصد به كذلك "أي الوعي" العقل الظاهر أو الشعور الظاهر، يقال: "مال يعنه وعي أي بد".

(المنجد في اللغة والإعلام: 2002، ص908)

الوعي (Conscience): كم فهو م هو عبارة عن اتجاه عقليان عكاسي، يمكن الفرد من إدراك ذاته، وإدراك البيئة المحيطة به، والجماعة التي تنتمي إليها كعضو، بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية والجسمية، ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي. (فاروق مداس: 2003، ص296)

الوعي الصحي:

عملية تحفيز الطلبة وإقناعهم لتعلم ممارسة صحية سليمة أو عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للطلبة بإتباع الأساليب التربوية المتنوعة.

(Connie : 2001, p25)

إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وهو الهدف الذي نسعى إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط.

<http://www.moeforum.net>, May, 2009

الوعي الصحي: (Health Awareness) السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابيا اعل بالصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكلا لعادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيوي تهو ذلك في حدود إمكانياته بتعديل 1990 " (عماد عبد الحق وزملاؤه: 2012، ص 941)

التعريف الإجرائي: ونقصد بالوعي الصحي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على استبيان الوعي الصحي المستخدم في الدراسة الحالية.

. المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية

بما ينعكس إيجابا على السلوك الصحي اليومي"، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم في مقياس الوعي الصحي.

الجامعة: مؤسسة تعليمية، تربوية وثقافية تضم مجموعة من الطلبة والإطارات الكفاء، والأجهزة العلمية الراقية، تعمل على نشر العلم والمعرفة من خلال القيام بالبحوث النظرية التطبيقية. طلبة الجامعة: هم الطلبة المسجلون رسميا في مديرية الدراسات في التدرج بالمركز الجامعي ويزاولون دراستهم للفصل الدراسي 2014-2015. العي الجامعي: هو الوسط الذي يقيم فيه الطلبة خلال دراستهم بالجامعة ويعد مؤسسة اجتماعية وضعتها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لتقديم خدمات اجتماعية متنوعة للطلبة الذين يقيمون بعيدا عن الجامعة. (منشورة: 2002، ص5) التعرف الإجرائي: الطالب الجامعي شاب، له خصائص هو مميزاته وحاجاته الخاصة به، يمتاز بنوع من الذكاء ومجموعة من المعارف العلمية، له طموحات وأهداف يتطلع إليها المجتمع، سمحت له شهادته العلمية بأن يتلقى تعليما عاليا في مؤسسة علمية راقية.

8. الدراسات السابقة:

وبعد الاطلاع الى بعض الدراسات والبحوث السابقة التياها متب دراسة النشاط الرياضي الترويحي والوعي الصحي كدراسات التالية:
الدراسات المتعلقة بالأنشطة الرياضية الترويحية:

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا	الباحث	يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الممارسة وبذلك نستنتج أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا وهذا ما يثبت صحة فرضياتنا.
	الهدف	معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وكيفية إدماج المعاق حركيا داخل المجتمع.
الأداة	مقياس الصحة النفسية	الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا وهذا ما يثبت صحة فرضياتنا.
	أعدده في الأصل كل من Kammann et Flett	تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا وهذا ما يثبت صحة فرضياتنا.
السنة	2010	يثبت صحة فرضياتنا.
المنهج	التجريبي	يثبت صحة فرضياتنا.
العينة	285 معاق حركيا (إعاقة أطراف سفلى)	يثبت صحة فرضياتنا.
المرجع	مجلة الابداع الرياضي العدد 01 ديسمبر 2010 جامعة المسيلة	يثبت صحة فرضياتنا.

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق	الباحث	بومعروف نسيمة	- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ذو تأثير على توافق التلاميذ (نفسيا، اجتماعي، صحيا دراسيا). التوافق الشخصي الانفعالي، الصحي الجسدي، الاجتماعي والتوافق الدراسي.
	الهدف	معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق	
	الأداة	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي	
	السنة	2014	
	المنهج	الوصفي	
	العينة	30 تلميذ ممارس للنشاط الرياضي الترويحي	
	المرجع	مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الواد، العدد 08، سبتمبر، 2014، ص ص 125، 140	

الدراسات المتعلقة بالوعي الصحي:

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس	الباحث	عماد عبد الحق، مؤيد شناعة، قيس نعييرات، سليمان العمدة	- مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطا، إضافة إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطالبات
	الهدف	التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس	
	الأداة	استبيان قياس الوعي الصحي	
	السنة	2012	
	المنهج	الوصفي التحليلي	
	العينة	800 طالب وطالبة	
	المرجع	مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 26 (4)، 2012	

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية	الباحث	إن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور إيجابي في تنمية الوعي الصحي من جميع أبعاده (الصحة الشخصية، النشاط الرياضي، التغذية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك تدخل عوامل أخرى كشخصية الأستاذ وخبرته وكفاءته والأهداف التربوية ونوع الأنشطة المقدمة وحتى الأسرة والمؤسسات التربوية الأخرى... الخ
	الهدف	د. عيسى براهيمي- حسناء صلحاوي- فاطمة الزهراء زيدان
	الأداة	معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية
	السنة	استبيان يحتوي على 3 أبعاد 2016-2015
جامعة محمد خيضر بسكرة	المنهج العينة	
	المرجع	
	الوصفي المقارن	
	90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات	
	- 45 تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية	
	- 45 تلميذ غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.	
	مخبر المسألة التربوية الجزائرية في ظل التحديات الراهنة	

الدراسة التطبيقية: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وذلك نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

واختارت المنهج الوصفي المسحي لأسباب التالية:

♦ إنها لنهج الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات. حيث تم استخدامه في معظم الدراسات السابقة.

♦ هو أنسب من أجل جمع معلومات عن الظاهرة قيد الدراسة وذلك بقصد التعرف على الظاهرة وتحديد الوضع الحالي لها.

2- الهدف من الدراسة الميدانية:

كل دراسة ميدانية علمية لا بد أن تكون لها أهداف، لأن بتحديد هذه الأهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجري بواسطتها، ويمكن تحديد أهداف دراستنا الميدانية في:

♦ التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج.

♦ الخروج ببعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع وإعطاء بعض الاقتراحات

والفرضيات المستقبلية.

♦ تدعيم الدراسات السابقة وفتح المجال أمام دراسات أكثر تعمقاً في الظاهرة أو الموضوع.

3- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملاءمتها بحيث يمكن للمجيب الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير، حيث قامت الباحثة بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ قوامها (15) طالبة مقيمة بالحي الجامعي، وقد تم قياس الصدق بطريقة الصدق الظاهري والجزر التربيعي للثبات، وأما فيما يخص حساب ثبات الاختبار فاستعملت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه إضافة إلى طريقة التجزئة النصفية، ومعامل ثبات الاختبار ألفا كرونباخ، انطلاقاً من دراستنا الاستطلاعية هاته تم وضع المقياس الخاص بالدراسة وفق الأهداف والفرضيات.

4- مجتمع الدراسة:

1-4 مجتمع العينة:

ويتضمن على عينة أو المفردات التي شملتهم الدراسة، واستناداً على ذلك فإن المجتمع يتمثل في جميع الطالبات المقيمات بالحي الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي لولايي تيارت وتيسمسيلت.

الإقامة الجامعية سعيدي محمد والبالغ عددهن (21) طالبة، والإقامة الجامعية سلامي الدين والبالغ عددهن (43) طالبة، الإقامة الجامعية أسيا كبير وعددهن (40)، والإقامة الجامعية المختلطة (39)، وهذا وفقا لإحصائيات مصلحة النشاطات للعام الدراسي 2017- 2018. وبهذا يكون المجتمع الكلي في الأحياء الجامعية (143) طالبة.

2-4 عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من طالبات الأحياء الجامعية الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي حيث تكونت من (120) طالبة، أي بنسبة 83.9 % من مجتمع الدراسة.

الجدول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الأحياء الجامعية		
16.66 %	20	سعيد محمد	ولاية تيارت	
25 %	30	سلامي الدين		
33.33 %	40	أسيا كبير		
25 %	30	الإقامة الجامعية المختلطة		ولاية تيسمسيلت
100 %	120	المجموع		

5- مجالات الدراسة:

تمثلت مجالات الدراسة في الآتي:

1-5 المجال البشري: الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي للعام الدراسي 2017-2018 وعددهم 120 طالبة.

2-5 المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى الإقامات الجامعية لولاية تيارت، والإقامة الجامعية بتيسمسيلت.

3-5 المجال الزماني: اختير موضوع الدراسة بعد الموافقة عليه من قبل المشرف في أواخر سنة 2015 وتم البدء في الدراسة منذ ذلك الوقت عن طريق العمل في الجانب النظري، تم صياغة الاستبيان في شكله الأولي في نهاية سنة 2016.

ليخرج في صيغته النهائية أواخر سنة 2017، بدأت الباحثة في توزيع الاستبيان في شهر فيفري 2018.

أما الجانب التطبيقي فقد تم الشروع في العمل فيه من أوائل شهر مارس وهذه المدة تم فيها التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطريقة الإحصائية المناسبة.

6- متغيرات الدراسة:

1-6 المتغير المستقل:النشاط الرياضي الترويحي.

2-6 المتغير التابع: ويتمثل في إجابة أفراد عينة الدراسة على استبيان قياس الوعي الصحي.

7- وسائل أدوات الدراسة:

قد تباين وتعدد وسائل وأدوات الحصول على المعلومات غير أن علينا أن نختار من هذه الوسائل وسيلة أو أكثر للحصول على البيانات التي نريدها لدراسة الظاهرة من كافة جوانبها. استعملت الباحثة الاستبيان كوسيلة للبحث لكونه تقنية شائعة الاستعمال ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات المباشرة من مصدرها الأصلي من خلال مجموعة الأسئلة المكتوبة ليقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه.

بعد الاطلاع على بعض المصادر والمراجع والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة مثل مقياس كولديبرغ للصحة النفسية (الصورة اليمينية) الذي تم تقنينه من طرف علي وادي سنة 1999، مقياس الصحة النفسية لليونارد، ديروجيتس ولينوكوفي تحت عنوان SCL- 90- R الذي عرب من طرف أبو هين وتقنينه على البيئة الفلسطينية سنة 1992، دراسة القدومي 2005، محور الرياضة والمشكلات الاجتماعية، ومقياس الصحة النفسية للشباب إعداد (القريطي والشخص سنة 1992). والاحتكاك بالأدبيات التي تناولت موضوع الوعي الصحي توصلت الباحثة إلى أن هذه

الأراء ووجهات النظر لا تستند على أطر نظرية وخاصة في ما يخص الصحة النفسية وإنما استندت إلى مدارس علم النفس ونظريات الشخصية والنظريات التي تفسر السلوك، ولذلك اعتمدت الباحثة على ما ورد ذكره لينتج لنا مايلي:

أولاً: عبارات بعد الصحة النفسية والصحة الاجتماعية:

انطلاقاً من نظرية أصحاب الاتجاه الإنساني إضافة إلى مؤشرات الصحة النفسية.

ثانياً: عبارات بعد الصحة الجسمية:

انطلاقاً من قول الوقاية خير من العلاج لابن سينا، هي مقولة نردها كثيراً وربما نؤمن بها كثيراً، تتمثل في التوقف على أن الوقاية ليست مختصة بالأجساد والأبدان فقط بل تتعدى ذلك ليشمل جوانب الحياة كاملة.

فالوقاية تشمل على معنى الصيانة والحماية. لذلك تمحورت عبارات هذا البعد حول كيفية المحافظة على الجسم.

قامت الباحثة بتصميم المقياس استناداً لما ورد ذكره سابقاً، بما يتلاءم مع واقع دراستنا.

جدول رقم (02): يوضح أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات وعدد العبارات في كل محور.

المحاور	أبعاد المقياس	العبارات	عدد العبارات
01	بعد الصحة النفسية	من 01- 14	14
02	بعد الصحة الاجتماعية	من 15- 28	14
03	بعد الصحة الجسمية	من 29- 40	12
المجموع			40

8- طرق استخراج النتائج:

لاستخراج النتائج تم تطبيق المقياس على أفراد العينة وقد تكون سلم الإجابة على عبارات المقياس من ثلاث إجابات وهي: نعم "03 درجات"، أحياناً "02 درجات"، لا "01 درجة واحدة".

9- الشروط العلمية للأداة:

1-9 صدق الأداة:

تم استخدام الباحثة للصدق الظاهري، الذي يعتمد على منطوية محتويات الاختبار ومدى ارتباطها بالظاهرة المقاسة، وهو يمثل المظهر الخارجي للاختبار من حيث مفرداته وموضوعاته ووضوح تعليماته.

كيفية حسابه:

يمكن حسابه عن طريق التحليل المبدئي للمقياس بواسطة عدد من المحكمين لتحديد ما إذا كانت الفقرات تتعلق بالجانب الذي يقيسه أولاً، فيطلب حذفها أو تعديلها في الصياغة.

الصدق الذاتي:

هو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس.

جدول رقم (03): يوضح كل من الصدق الذاتي ومعامل الثبات.

الصدق الذاتي	جذر معامل الثبات
0,90	$\sqrt{0,82}$

من خلال الجدول رقم (03) نستنتج أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات.

2-9 ثبات الأداة:

أما فيما يتعلق بثبات المقياس، تم حسابه على عينة قوامها (15) طالبة ممارسات للنشاط الرياضي الترويحي من الأحياء الجامعية. وقامت الباحثة بحسابه كما يلي:
معاملا لارتباط بيرسون:

جدول رقم (04): يوضح كل من معاملا لارتباط بيننا لأبعاد والدرجة الكلية.

المحاور	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	الصحة النفسية	0,78	دال
02	الصحة الاجتماعية	0,90	دال
03	الصحة الجسمية	0,83	دال
الدرجة الكلية		0,83	

يتضح من الجدول (04) أنقيم معاملا لارتباط بين الأبعاد و الدرجة الكلية تراوح بين (0,78 - 0,90) ووصل الثبات الكلي إلى (0,83) وهذا يعبر عن معامل ثبات عالٍ يمكن الاعتماد عليه لتحقيق أغراض الدراسة.

بطريقة التجزئة النصفية:

باستخدام معادلة سيبرمان براون وألفا رونباخ (Cronbach's Alpha) والجدول التالي

يوضح ذلك:

جدول رقم (05): يوضح كل من معاملا لارتباط سيبرمان براون وألفا كرونباخ بيننا لأبعاد.

المحاور	أبعاد المقياس	معامل الارتباط سيبرمان براون	الفا كرونباخ
01	الصحة النفسية	0,75	0,82
02	الصحة الاجتماعية		
03	الصحة الجسمية		

10- إجراءات تطبيق الأداة:

- ♦ الحصول على موافقة مدراء كل من (الإقامات الجامعية الثلاث بولاية تيارت و الإقامة الجامعية المختلطة بولاية تيمسسيلت) على إجراء الدراسة.
- ♦ توزيع أداة الدراسة على أفراد العينة ومن ثم استرجعت وفقا للآتي:
- 1. بعد اختيار عينة الدراسة، تم توزيع الأداة على كل الطالبات المقيمات بالحي الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي من أفراد العينة.
- 2. استرجعت (120) استبانة من أصل (120) بنسبة (100 %).
- ♦ بوبت البيانات وعولجت إحصائيا.

11- المعالجة الإحصائية:

- بعد الانتهاء من عملية جمع البيانات فرغت وعولجت باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:
- ♦ معاملا لارتباط بيرسون لحساب ثبات المقياس.
 - ♦ الصدق الذاتي.
 - ♦ معادلة سيرمان براون لتقدير معامل الثبات للأداة ككل عن طريق التجزئة النصفية.
 - ♦ معادلة ألفا كرونباخ.
 - ♦ اختبار حسن المطابقة χ^2 .

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:
- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.
- العبارة رقم 01: تهربين من المشكلات والمصاعب لعدم قدرتك على مواجهتها.
- الغرض منها: معرفة مدى الهروب من مواجهة المشكلات والمصاعب.
- جدول رقم (06): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة الهروب من

المشكلات والمصاعب لعدم القدرة على مواجهتها.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الإحصائية
نعم	12	10 %	36,6	5,99	0,05	2	دالة إحصائيا
أحيانا	42	35 %					
لا	66	55 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (06) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (36,6) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطالبات يواجهن المشكلات والمصاعب في حياتهن اليومية وذلك بنسبة (55%) من مجموع الطالبات. إلا أن ما يعادل ثلث أفراد هذه العينة أي ما يقارب (35%) منهن يتبرهن أحيانا من المشكلات التي تعترضن حياتهن، والقليل من الطالبات لا يواجهن المشكلات والمصاعب التي تصادفن في حياتهن وذلك بنسبة (10%).

وهذا يعني أن نسبة الطالبات التي يمتلكن الجرأة والثقة في مواجهة كل ما يعترضن حياتهن العلمية والعملية كبيرة.

استنتاج: نستنتج ان هناك عدد لا بأس به من الطالبات التي يمكنهن مواجهة متقلبات الحياة من مشكلات ومصاعب وعثرات.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.

العبارة رقم 02: تعاملين الآخرين بالأسلوب الذي تحبين أن يعاملونك به.

الفرض منه: معرفة مدى نسبة معاملة الآخرين كما تحبين أن تتعاملي.

جدول رقم (07): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية χ^2 المحسوبة لعبارة تعاملين الآخرين

بالأسلوب الذي تحبين أن يعاملونك به.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية%	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	84	70%	88,8	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	36	30%					
لا	00	00%					
المجموع	120	100%					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (07) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (88,8) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطالبات يعاملن الآخرين بالأسلوب الذي تحبين أن تعاملن به وذلك بنسبة (70%) من مجموع الطالبات، ونسبة (35%) منهن كان رأيهن نسبي، وكانت النسبة معدومة بالنسبة للطالبات اللواتي لا تعاملن الآخرين بالأسلوب الذي تحبين أن تعاملن به.

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات يعاملن الآخرين بما يجبين أن تعاملن به من طرفهن.
استنتاج: نستنتج أنه توجد قاعدة التعامل بالمثل، كما تحب لنفسك تحب لغيرك.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:
ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الجسمية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.
العبارة رقم (03): تهتمين بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الغرض منه: معرفة مدى الإهتمام بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية.
جدول رقم (08): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية كأ² المحسوبة لعبارة تهتمين بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية%	كأ ² المحسوبة	كأ ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	66	55%	36,6	5,99	0,05	2	دالة
احيانا	12	10%					احصائيا
لا	42	35%					
المجموع	120	100%					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (08) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كأ² المحسوبة (36,6) وهي أكبر من قيمة كأ² الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطالبات يهتمن بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية وذلك بنسبة (55%) من مجموع الطالبات، ونسبة (35%) منهن لا يهتمن بهذه الأخيرة، بينما كانت نسبة (10%) لمن كان رأيهن نسبي بين الإهتمام ولا مبالاة.

وهذا يعني أن الإهتمام بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية بعد الممارسة كان بصفة متوسطة.
استنتاج: تبقى المرحلة النهائية لحصة النشاط الرياضي غير مأخوذة بعين الإعتبار.

الاستنتاجات:

✚ وجود انعكاس إيجابي نحو صناعة الصحة النفسية بالنسبة للطالبات المقيمات بالحي الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي وهذا يعكس وعيا كبيرا لديهن وإحساسهن بقيمة الفرد، وتتوفر لديهن الإمكانيات التي تجعلهن قادرات على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات. وهذا يعني كذلك مقدرتهن على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً، وخلوهن من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة

للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وابتعادهن عن كل ما يعوق مشاركتهن في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعلهن مع الآخرين. وترجع الباحثة ذلك إلى تنامي الوعي حول هذا البعد نتيجة للجهود المبذولة التي توليه الأسر من خلال توعية بناتهن على ضرورة التعايش واحترام الذات، وكذلك متغلا لا لدور الذي يقوم بها المعلمون فيجمع بين مراحل التعليم العام.

✚ أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي، ويعود ذلك إلى تبني إطار قيمي يهتدين به ويوجهن سلوكهن ويراعين فيه مشاعر الآخرين، كما يحترمن مصالحن وحقوقهن.

إضافةً إلى قدرتهن على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة وإسهامهن بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.

✚ أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الجسمية بصفة متوسطة وذلك يعود إلى أن الطالبات قد تكن مثقفات صحيا وذلك من خلال دراستهن لما له علاقة بالثقافة الرياضية، الرياضة والصحة، الصحة العامة، ولكنهن غير واعيات صحيا في الاستفادة من هذه المعلومات والخبرات الصحيحة إلى أنماط سلوكية والتي يمكن إنجازها بأي سلوك إيجابي له ردود ومؤثرات.

الاقتراحات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها نوصي بالاقترحات الآتية:

- ♦ تنمية وتعزيز اتجاهات طلبة الأحياء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لكي تصل إلى المستوى الإيجابي جدا وعلى جميع المجالات.
- ♦ ضرورة زيادة اهتمام مصلحة النشاطات بالإقامة بتوعية جميع المقيمين نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي من خلال النشرات الدورية والمحاضرات التثقيفية.
- ♦ إقامة المزيد من النشاطات والتجمعات الرياضية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة وتزيد من وعيهم الصحي.

الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها والتي هدفت إلى التعرف على مدى انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على صناعة الوعي الصحي.

حيث كان الانعكاس إيجابياً لذلك اتضح لنا أهمية الوعي وذلك بتمكن الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية من ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والقدرة على الرفع من مستواه من الصحي.

والنشاط الرياضي الترويحي له فوائد صحية، ونفسية، واجتماعية عديدة فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطاً، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية إضافة إلى استغلال وقت الفراغ والاستمتاع به عن طريق ممارسة نشاط هادف يعود على الفرد بالسعادة والفرح. فإننا لا نستمتع فقط بأوقات فراغنا حينما نكون أصحاء بل إننا نصبح أصحاء من خلال ممارستنا لأنشطة الترويحية. فالفرد لا يكون سعيد حينما يمرض ولا يكون سليماً معافاً إذا أصابه القلق والاكتئاب وفقدان الحماس والأمل في غد مشرق. فالسعادة مسبتها عديدة، منها الحالة التي تشعر بها وندرکها إذا كنا سعداء، فإن دورتنا الدموية تتدفق أسرع، تخفق قلوبنا، تدفق الدم في أجهزتنا المختلفة وتصبح أعيننا أكثر بريقاً، ونستمتع بنوع التوهج الدافئ، ومهما اختلفت نوعية الطاقة المتكونة فإنها تعبر عن نفسها من خلال الابتسامات ونصبح بأعلى صوتنا لنستمتع بكل الأحاسيس التي تدغدغ القلب وتوسع الروح وتجعل الفرد يقفز، ونرى الجمال في كل شيء يحيط بنا، ونحب الجميع ويملاً الأمل حياتنا.

أما إذا لم نكن سعداء أو إذا تملكنا الخوف أو الكراهية، فإن الأحاسيس تنقلب إلى عكسها فقد نشعر بالجوع، الوحدة والكآبة، تضييع البسمة ويحل محلها الضياع ونود أن لا نرى أحد أو يرانا أحد، وتبدأ ثقتنا بأنفسنا تتزعزع وتهتز الآمال وتضيع المعاني من حياتنا، ولا يصبح لوجودنا معنى وتقودنا هذه الحالة إلى ضعف مستوى الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية. قد تكون السعادة التي تنبع من ممارسة الأنشطة الترويحية هي الصمام الأمان الذي يحافظ على التوازن بين الصحة الجسمانية والنفسية.

ومن هنا يمكننا القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور كبير في ارتقاء الخبرة الغذائية والاهتمام بالصحة الشخصية وزيادة القابلية في الممارسة إضافة إلى اكتساب القوام الجيد وتنمية الكثير من العوامل النفسية والاجتماعية والتي تعتبر عاملاً من عوامل الصحة النفسية وبناء فرد سليم.

المصادر والمراجع باللغة العربية:

الكتب:

1. تمهاني عبد السلام محمد: "الترويح والتربية الترويحية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
2. الفاضل أحمد محمد: "الترويح الرياضي"، كلية التدريب، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2007.
3. فوزي محمد جبل: "الصحة النفسية"، "سيكولوجية الشخصية"، المكتبة الجامعية، 2000.
4. م.م. سوزان دريد احمد زنكنة: "الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم"، كلية التربية/ ابن الهيثم، جامعة بغداد، العدد الحادي والأربعون، مجلة ديالي، 2009.

المعاجم والقواميس والموسوعات:

5. ابن منظور: أبي الفضل جمل ا لدين محمد بنمكرم ا بن منظور الأفرقي المصري: لسان العرب، دار صادر للطباعة والنشر، بيروت، المجلدين (08 و15)، ط1، 2000.
6. جروان السابق: الكنز الوسيط، قاموس عربي فرنسي.
7. فاروق مداس: "قاموس مصطلحات علما لاجتماع
8. المنجد في اللغة والإعلام: دار المشرق، بيروت، ط39، 2002.

المجلات والدوريات والجرائد:

9. تقرير منظمة الصحة العالمية: 2009
10. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، إصلاح منظومة الخدمات الجامعية الجزائرية. الرسائل الجامعية:
11. شعباني مالك: "دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي"، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في اجتماع التنمية، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، قسم علم الاجتماع والديموغرافيا، جامعة منتوري، قسنطينة، 2005-2006.

المراجع باللغة الفرنسية:

13. Connie, Health Aware Health Living, New York, The Roland press company, 2001.