

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

- مقدمة:

يعتبر مجتمع الجامعة من أهم مؤسسات الدولة التي يجب أن تعمل على رفع السلوك الصحي والرياضي للفرد حيث تعتبر الجامعات والمعاهد هي المركز الأساسي والمكان المميز الذي يمكن من خلاله نشر ثقافة السلوك الصحي وأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية وتقديم الاقتراحات الإيجابية والملائمة لحل المشكلات الصحية، لذلك فإن المؤسسات الجامعية يقع على عاتقها مسئولية كبيرة تجاه أفراد المجتمع المتمثلة في طلاب الجامعة بالتعاون مع الأسرة في النشر والإعداد التربوي للسلوك الصحي ولذلك فإن تغيير السلوك نحو الوعي الصحي السليم لا بد أن يتم من خلال التعليم المتصل بمناهج الصحة وتكوين الوعي الصحي ولن يتم ذلك إلا من خلال طرق اكتساب الإنسان المهارات والمعلومات وأنماط السلوك الإيجابية من خلال الخبرات التعليمية المقدمة للطلاب في مجال التوعية الصحية¹.

وتعتبر الصحة من القضايا الأساسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل العلماء من مختلف التخصصات والمجالات حيث أصبحت من الشواغل الأكثر أهمية في مجال التنمية في مختلف المجتمعات، لما تتمتع به من قيمة في حد ذاتها كونها عنصرا هاما في عملية التنمية الاجتماعية والاقتصادية ومصدر للاكتمال النفسي والاجتماعي والجسدي للإنسان ومن أجل ذلك صب علماء النفس اهتماما كبيرا لهذه المسألة، والإشكاليات المتعلقة بتأثير الجوانب النفسية والاجتماعية على صحة الفرد، وتعود صحة الإنسان إلى العديد من العوامل المؤثرة فيها، فبالإضافة إلى العوامل البيولوجية والبيئية يبدو أن الأسلوب الذي يعيشه الإنسان، والعادات السلوكية الصحية التي يمارسها يوميا تعد من المتغيرات الرئيسة والمؤثرة في حالته الصحية، ويمكن القول بأن العديد من المشكلات الصحية التي يتعرض لها الفرد تعود إلى السلوك الصحي غير السليم الذي يمارسه في حياته اليومية بجانب مسببات أخرى لا تقل أهمية عن العوامل النفسية والسلوكية².

وإن للسلوك الصحي ومتابعته أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وإن هذه الأهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والاجتماعية والوظيفية أيضا وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في مستوى إدراك الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية إلى أهمية الاهتمام بالسلوك الصحي لديهم³.

فالأنشطة الترويحية الرياضية مهمة جدا للمجتمع في فئاته كافة، فهي ليست قصرا على فئة معينة بالمجتمع، إذ أنها مهمة لشغل أوقات فراغهم وتكسيهم الترويح والمهارات والمعرفة وتنمية صفات القيادة بين الأفراد، كما أنها تنمي البيئة الكريمة الواعية التي تجعل من الأفراد أعضاء في جماعات منظمة تعمل وتحمل المسؤولية للصالح العام وإتاحة الفرص المتعددة للتعليم الصحي والوظيفي والتعرف على حقائق الجسم واحترامه وحسن استخدامه فتدفعهم للعمل والنشاط والنظرة الإيجابية للحياة، والأنشطة الترويحية الرياضية تمثل دورا وقائيا في تفرغ الطاقات السلبية وتعزيزها للإيجابية منها، ودعامة وقائية للشباب عن انتهاج السلوكيات السلبية يغفل فيه هذا الدور وأهميته للطلبة فهي إلى جانب دورها الصحي الوقائي في الحصول على بنية جسدية سليمة، لها دور آخر وقائي (نفسى واجتماعي) كذلك من خلال تفرغ الطاقات الكامنة وتوجيهها بالاتجاه الذي يعود عليهم وعلى مجتمعهم بالنفع والفائدة⁴.

وممارسة السلوك الصحي من شأنه حماية الطلبة من خطر الإصابة بالأمراض والحفاظ على صحتهم والارتقاء بها مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة لديهم، والتي تعني شعور الأفراد بالسعادة والرضا عن حياتهم، إلى جانب التمتع بالصحة البدنية والنفسية، ودراسة الصمادي (2013) التي هدفت إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي لطلبة

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

جامعة، أظهرت نتائجها أن السلوك الصحي لدى طلبة جامعة اليرموك كان ضمن المتوسط، أما دراسة الحارثي (2014) التي هدفت إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي ومدى تأثيره على الكلية أوضحت نتائجها أن مستوى السلوك الصحي بين أفراد العينة كان ضمن المتوسط وبينت عدم وجود فروق في مستوى السلوك الصحي تعزى للكلية التي يدرس فيها الطالب بجامعة أم القرى.

- مشكلة الدراسة:

أصبح موضوع الصحة والسلوك الصحي هدف عالمي، وغاية اجتماعية نبيلة تسعى مختلف الدول بأفرادها إلى مستويات عالية منها، فالحياة في عالم سريع ودائم التغيير تفرز العديد والجديد من المشاكل الصحية، وتعتبر الممارسة الترويحية الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة، وسيلة من الوسائل المهمة في التفرغ عن الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة لدى طلبة الجامعة، فهي تنمي مداركهم العقلية والانفعالية والاجتماعية، وتساهم في فهم الممارسات السلوكية المعززة بالصحة، وفكرة الارتقاء بالسلوك الصحي تساهم في رفع الغموض عن عدو الإنسان المتمثل في المرض والتركيز على الفرد في مسؤوليته عن صحته الشخصية لأن هذا سيؤدي بالنتيجة على إدراك عوامل الخطر والتصدي لها في وقت مبكر من الأمراض والعلل البدنية وتحسين الحالة النفسية ومن ثم المحافظة جسم الإنسان⁵.

وتعد الدراسة الحالية دراسة رائدة من نوعها كونها تطبق في إحدى المؤسسات التعليمية الخاصة بطلبة الجامعة وهي تسلط الضوء على تحديد مستوى السلوك الصحي، إضافة إلى أهمية الدور الإيجابي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كمنشأ بدني في تحقيق السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة، وتكمن المشكلة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات السلوك الصحي وأبعاده تبعاً لمتغيري ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة الجامعة؟

- فرضيات الدراسة:

- يتباين مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا ولصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

- أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا.

- معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق السلوك الصحي لطلبة الجامعة.

1- الإطار النظري للدراسة:

1-1- السلوك الصحي: يعرف السلوك بأنه النشاط الذي يمارسه الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة، كما يعتبر مجموعة الأفعال التي تتصف ببعض الخصائص المحددة⁶.

إن السلوك الصحي هو مجموعة السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ على مستوى صحي مناسب على اعتبار صحة الفرد هي نتاج تكامل جوانب النمو الجسمية والعقلية والانفعالية والحركية⁷.

كما يُعرف السلوك الصحي بأنه الإدراك الواعي والخبرات المنظمة التي تنعكس إيجابياً على صحة الفرد الجسمية والنفسية والحفاظ على البيئة من الملوثات وقد أكدت عدة دراسات بان التنشئة الاجتماعية والأعراف والمعايير

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

الاجتماعية والسلوكية تحدد طبيعة السلوك الصحي ومدى تفاوته مع بيئة اجتماعية أخرى⁸، ويعرفه الباحث بأنه السلوكيات الصحية التي يمارسها الفرد، وهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس السلوك الصحي. ويؤكد محمود (1979) أن العلاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي والمستوى الصحي للأفراد هي علاقة ايجابية وتعتبر بعض السلوكيات وثيقة الصلة بالصحة مثل نمط الحياة كالنظافة الشخصية والمنزلية وتهوية المنزل ومدى الاستفادة من النظام الصحي ومدى التعامل مع الخدمات الطبية والعلاجية ومدى التعاون مع الإرشادات الطبية والعلاجية ومدى تقبل النصائح التي تساعد على التخلص من المخاطر الصحية وتناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة والوقاية من الأمراض الوقائية من خلال اللقاحات⁹.

وقدم الصمادي (2011) صورا للسلوك الصحي منها:

أ- السلوك الصحي الوقائي وهو نشاط يقوم به الفرد الذي يعتقد انه معافى صحيا، بغرض الوقاية ضد الأمراض.

ب - السلوك الصحي المرضي وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يدرك انه مريض ليصل إلى حالة من الصحة والشفاء بالعلاج المناسب له من خلال ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الطعام الصحي والرعاية الذاتية والنوم وتجنب التدخين واستخدام العقاقير النفسية¹⁰.

وقد أورد الدق (2007) بعض الأنماط السلوكية الصحية:

- ممارسة التمرينات الرياضية التي تعتبر مفيدة في زيادة كفاءة الجهاز النفسي والدوري والوصول إلى وزن الجسم المثالي والحفاظ على قوة العضلات وتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم وتقوية الأنسجة العضلية ومرونة المفاصل.

- تناول الغذاء الصحي ويشمل تناول غذاء متكامل العناصر الغذائية وعدم الإفراط في تناول الغذاء والابتعاد عن تناول المواد الغذائية غير المناسبة مثل الأطعمة منتهية الصلاحية أو غير النظيفة أو المواد التي تحتوي على مواد حافظة بشكل مخالف للمعايير الدولية.

- سلوك الرعاية الذاتية ويشمل نمط تنظيف الأسنان واستخدام الأدوات الشخصية مثل المناشف وشفرات الحلاقة وتجنب التعرض لعادم السيارات ومراجعة الطبيب في حالة الشعور بأي تعب جسدي والحفاظ على الجسم من الإصابات والحوادث.

- سلوك النوم ويعرف النوم بأنه حالة طبيعية متكررة من الراحة للجسم والعقل ويتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبيا عما يحيط به من أحداث، حيث أن معدل النوم طبيعي للإنسان بين (7-8) ساعات يوميا¹¹.

2-1- العوامل المؤثرة في السلوك الصحي:

يقوم السلوك الصحي على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل يمكن أن تحدد السلوك الصحي وهي:

1- العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة مثل العمر والحقائق والمفاهيم والاتجاهات.

2- العوامل المتعلقة بالوقاية والمجتمع مثل المهنة والتعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمكانة الشخص الاجتماعية والدعم الاجتماعي.

3- العوامل الاجتماعية والثقافية مثل دور المؤسسات الاجتماعية (المراكز الثقافية والوقائية والشبابية والمدارس

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

والجامعات ودور العبادة والمؤسسات الإعلامية والجمعيات المحلية).

4- العوامل الثقافية والاجتماعية بشكل عام (منظومات القيم الدينية، والعقائدية، والأنظمة القانونية)¹²

2- الدراسة الميدانية:

1-2- المنهج العلمي: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة المسحية نظرا لملاءمته لأهداف الدراسة.

2-2- مجتمع وعينة الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة طلبة المركز الجامعي البيضا تخصص (التاريخ، علم النفس، علم الاجتماع، الحقوق، الأدب العربي) للموسم الدراسي 2020/2021، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية. وبلغت (412) طالبا وطالبة، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

العشوائية. وبلغت (412) طالبا وطالبة، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

- جدول رقم (01): يبين مواصفات عينة الدراسة.

التخصص	متغير الممارسة	العينة المختارة	النسبة المئوية
طلبة التاريخ	ممارس للأنشطة الترويحية	42	%19,90
	غير ممارس للأنشطة الترويحية	40	
طلبة علم النفس	ممارس للأنشطة الترويحية	38	%18,93
	غير ممارس للأنشطة الترويحية	42	
طلبة علم الاجتماع	ممارس للأنشطة الترويحية	36	%17,47
	غير ممارس للأنشطة الترويحية	36	
طلبة الحقوق	ممارس للأنشطة الترويحية	46	%21,84
	غير ممارس للأنشطة الترويحية	44	
طلبة الأدب العربي	ممارس للأنشطة الترويحية	44	%20,87
	غير ممارس للأنشطة الترويحية	42	
المجموع	ممارس للأنشطة الترويحية	206	%100
	غير ممارس للأنشطة الترويحية	206	

3-2- مجالات الدراسة:

1-3-2- المجال المكاني: المركز الجامعي البيضا، الجزائر 2020/2021

2-3-2- المجال البشري: طلبة المركز الجامعي البيضا 2020/2021

3-3-2- المجال الزمني: الموسم الدراسي 2020/2021

4-2- أداة الدراسة (مقياس السلوك الصحي):

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس السلوك الصحي اعتمادا على مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعة الذي

طوره صمادي (2011) في دراسته حيث تكون المقياس من (42) فقرة تم عرضها على لجنة محكمين حيث يتضمن

مقياس السلوك الصحي المقترح بعد إجراء تعديلات التحكيم عليه من (42) فقرة موزعة على أربعة أبعاد فرعية

للأبعاد التالية:

1- بعد العناية بالجسم (09) فقرات.

2- بعد العناية بالصحة العامة (10) فقرات.

3- بعد التعامل مع الأدوية والعقاقير (08) فقرات..

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

4- البعد النفسي والاجتماعي (15) فقرة.

كتبت جميع فقرات المقياس بالصيغة الايجابية ووضع أمام كل فقرة تدرج خماسي نوع ليكرت بحيث أن (دائما = 5 درجات، غالبا = 4 درجات، أحيانا = 3 درجات، نادرا = 2 درجتين، مطلقا = 1 درجة واحدة). ويمكن لدرجة المفحوص أن تتراوح ما بين (42 إلى 210 درجة) وكلما ارتفعت درجة المفحوص يعني أنه يمارس سلوكات صحيحة تساعد على أن يحي حياة طبيعية بمعنى أن لديه أسلوب حياة ايجابي وصحي.

2-5- صدق المقياس: قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس الذي طوره صمادي (2011) بما يتناسب مع البيئة الأردنية العربية بصورته النهائية على (09) محكمين من حملة الدكتوراه في الصحة والترويج الرياضي والقياس والتقويم وذلك للتحقق من ملاءمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة. وقد تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات بناءً على ملاحظات المحكمين وبما يتناسب مع طلبة الجامعة والبيئة الجزائرية.

ب- صدق البناء: تم التأكد من صدق البناء للأداء وذلك بحساب معامل الارتباط بين البعد والعلامة الكلية للمقياس وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (20) طالباً وطالبةً كما في الجدول رقم (02).

- جدول (02): يبين معامل الارتباط بين الأبعاد والعلامة الكلية لمقياس السلوك الصحي الكلي.

البعد	العناية بالجسم	العناية بالصحة العامة	التعامل مع الأدوية والعقاقير	البعد النفسي والاجتماعي
العناية بالجسم	1			
العناية بالصحة العامة	0,672	1		
التعامل مع الأدوية والعقاقير	0,596	0,647	1	
البعد النفسي والاجتماعي	0,621	0,708	0,588	1
السلوك الصحي الكلي	0,839	0,851	0,695	0,906
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (19) = 0,575				

وقد انحصرت قيم معامل ارتباط بيرسون للسلوك الصحي الكلي والأبعاد الواردة في الجدول بين (0,588 – 0,906) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من صدق البناء (على اعتبار أن الأداء على المقياس الكلي هو المحك).

ج- ثبات المقياس:

كما تم حساب الثبات لمقياس السلوك الصحي من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية (20) طالباً وطالبةً، من خلال إيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (03).

- جدول رقم (03): يبين ثبات وصدق درجات أبعاد مقياس السلوك الصحي بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار

لمعامل الارتباط بيرسون

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

أبعاد مقياس السلوك الصحي	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق
العناية بالجسم	20	19	0,86	0,92
العناية بالصحة العامة			0,88	0,93
التعامل مع الأدوية والعقاقير			0,83	0,91
النفسي والاجتماعي			0,87	0,93
السلوك الصحي الكلي			0,91	0,95
قيمة (ر) الجدولية الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) وتحت درجة الحرية (19) = 0,575				

يتضح من الجدول رقم (03) أن معاملات ثبات الإعادة تتراوح بين (0,83 – 0,88) بين الأبعاد، وكان معامل الثبات لاختبار السلوك الصحي الكلي (0,91) وتعتبر هذه المعاملات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية، واستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي حيث تراوحت أدنى قيمة له (0,91)، وأعلى قيمة له (0,95) وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق.

6-2- المعالجة الإحصائية: تم إعداد البيانات وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج spss وذلك من أجل:

- النسب المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- الصدق الذاتي.
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت).

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

3-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

- جدول رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على مستوى السلوك الصحي الكلي وأبعاده لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء.

أبعاد مقياس السلوك الصحي	متوسط الاستجابة	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الموافقة	الترتيب
العناية بالجسم	2,84	1,08	%56,80	متوسطة	4
العناية بالصحة العامة	3,37	1,24	%67,40	متوسطة	2
التعامل مع الأدوية والعقاقير	3,64	1,73	%72,80	مرتفعة	1
البعد النفسي والاجتماعي	3,15	1,17	%63,00	متوسطة	3
السلوك الصحي الكلي	3,25	1,30	%65,00	متوسطة	/

يتضح من الجدول (04) أن مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي البيضا كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية (65,00%)، وفيما يتعلق بترتيب الأبعاد كان بعد التعامل مع الأدوية والعقاقير بالمرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرت (72,80%) وبدرجة موافقة مرتفعة يليه بعد العناية بالصحة العامة بنسبة مئوية قدرت (67,40%) وبدرجة موافقة متوسطة، ثم بعد البعد النفسي والاجتماعي بالمرتبة الثالثة بنسبة مئوية قدرت (63,00%) وبدرجة موافقة متوسطة وأخيراً بعد العناية بالجسم بنسبة مئوية قدرت (56,80%) وبدرجة موافقة متوسطة.

ويرجع الباحث أن هذه الدرجات جاءت لعدم وجود مقياس مستقل لتدريس التربية الصحية في الجامعات وعدم تركيز الأسرة على السلوك الصحي السليم لأبنائها، وأن الطالب يكون لديه معرفة وفهم للمعلومات الخاصة بالغذاء

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

والتغذية السليمة ولكنه غير واع صحيا للاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية وتطبيقها في حياته اليومية.

2-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

- جدول رقم (05): يبين الفروق في درجات السلوك الصحي وأبعاده لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

أبعاد مقياس السلوك الصحي	متغير الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العناية بالجسم	ممارس (ة)	206	2,92	1,14	2,29	دال إحصائيا
	غير ممارس (ة)	206	2,75	1,01		
العناية بالصحة العامة	ممارس (ة)	206	3,49	1,67	2,36	دال إحصائيا
	غير ممارس (ة)	206	3,23	1,43		
التعامل مع الأدوية والعقاقير	ممارس (ة)	206	3,87	1,76	4,65	دال إحصائيا
	غير ممارس (ة)	206	3,34	1,51		
البعد النفسي والاجتماعي	ممارس (ة)	206	3,48	1,35	3,33	دال إحصائيا
	غير ممارس (ة)	206	3,18	1,19		
السلوك الصحي الكلي	ممارس (ة)	206	3,46	1,28	4,09	دال إحصائيا
	غير ممارس (ة)	206	3,12	1,07		
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (410) = 1,98						

من خلال الجدول رقم (05) يتبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على مستوى السلوك الصحي الكلي وأبعاده لدى طلبة المركز الجامعي البيض، وأن هذه الفروق لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ للممارسين (3,46)، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (4,09) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (410) وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب(1,98).

ويرجع الباحث ظهور مثل هذه النتائج أن أغلب الفئات من طلبة الجامعة لا يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط البدني لتحقيق السلوك الصحي المثالي خاصة في ضوء قلة حركة الأفراد .

4- تحليل النتائج:

4-1- تحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

يتضح من الجدول (04) أن مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي البيض كان متوسطا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية (65,00%)، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة عبد الحق وآخرون (2012) ودراسة الصمادي (2013) والحارثي (2014) فقد أشارت إلى مستوى متوسط من الوعي والسلوك الصحي وتختلف مع دراسة الشافعي (2010) ودراسة خلفي (2013) التي أشارت إلى أن مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة مرتفعاً، كما لا تتفق مع دراسة (Wardle,etal,1997) ودراسة الرازمي (1999) ودراسة خطايه ورواشدة (2003) ودراسة الأحمدى (2003) التي أشارت إلى مستوى منخفض من السلوك الصحي.

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

ويرى الباحث أنه لم يعد الترويح الرياضي مقتصرًا على تحقيق المتعة والسعادة للفرد أثناء وقت الفراغ، بل تعدى هذه الرؤية ليصبح ذو أبعاد عديدة تخدم الفرد والمجتمع، وهو مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة، ويعد من الممارسات المحببة إلى الطلبة باختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية لكونها تساهم في إيجاد إنسان لائق من الناحية الانفعالية والصحية، وهذه المرتكزات لا تتحقق إلا بشيوع ثقافة رياضية ندعو لها ونقربها إلى أذهان الجميع، نظرا لإسهاماته في الحياة العصرية، كتطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.

2-4- تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (05) يتبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على مستوى السلوك الصحي الكلي وأبعاده لدى طلبة المركز الجامعي البيض، وأن هذه الفروق لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ للممارسين (3,46)، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (4,09) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (410) وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره ب(1,98).

ويرى الباحث أن النشاط الترويحي الرياضي يعد ركنا أساسيا من أنشطة الأفراد، والذي من خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ، لما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق السلوك الصحي للفرد، من النواحي المعرفية والنفسية والاجتماعية.

كما أشار كل من (Fahey, Insel, & Roth, 2005) إلى أن للأنشطة الترويحية الرياضية تأثيرات إيجابية على الناحية الصحية والبدنية فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة وتنمية قدرات اللياقة البدنية التي تمكنه من الاحتفاظ بمجهود مناسب لأداء الأعمال اليومية ومقاومة التعب والعودة إلى حالة الراحة. إضافة إلى ذلك فعن طريق الارتقاء بكفاءة أجهزة الجسم العضوية وبمستوى اللياقة البدنية يمكن لنا أن نحافظ بمستوى مناسب من الصحة الشخصية.

- خاتمة:

الأنشطة الترويحية الرياضية مهمة جدا للمجتمع في فئاته كافة، فهي ليست قصرا على فئة معينة بالمجتمع، إذ أنها مهمة لشغل أوقات فراغهم وتكسيهم الترويح والمهارات والمعرفة، وتنمية صفات القيادة بين الأفراد، كما أنها تنمي البيئة الكريمة الواعية التي تجعل من الأفراد أعضاء في جماعات منظمة تعمل وتحمل المسؤولية للصالح العام وإتاحة الفرص المتعددة للتعليم الصحي والوظيفي والتعرف على حقائق الجسم واحترامه وحسن استخدامه فتدفعهم للعمل والنشاط والنظرة الايجابية للحياة.

وجاءت الدراسة الحالية لمعرفة مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة، إضافة إلى معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق السلوك الصحي، وطبقت على عينة بلغت (412) طالبا وطالبة وأظهرت أن مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي البيض كان متوسطا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية (65,00%)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على مستوى السلوك الصحي الكلي وأبعاده لدى طلبة المركز الجامعي البيض، وأن هذه الفروق لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

ويوصي الباحث بضرورة التعرف على قيمة الصحة لدى طلبتنا وتوظيف ذلك في تنمية سلوكياتهم الصحية وتشجيعهم على استثمارها بشكل فعال، وعقد ورشات عمل في الجامعات لأهمية السلوك الصحي وفاعلية الذات

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

في محاربة الأمراض والإقلاق عن السلوكيات الضارة، وإتباع منهج جديد وهو الوقاية خير من العلاج وكذلك إدراج علم النفس الصحي في المنظومة التعليمية لأهميته في بناء الاقتدار الصحي.

- الهوامش:

- 1- bdul Haq Emad and others, The level of health awareness at An-Najah University and Al-Quds University, An-Najah University for Research (Humanities), Vol (26). No. (4), (2012), p 132
- 2- خطاب كريمة، الكفاءة الذاتية كمحدد لكل من الإفصاح عن الذات وأنماط السلوك الصحي لدى عينة من البالغين، مجلة الدراسات العربية في علم النفس، رنيم، مصر، (2011)، المجلد (10)، العدد (1)، ص 124.
- 3- الرزيبي عبد الوارث، التوعية الصحية لدى طلاب التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية، المجلة العربية للتربية، (1999)، المجلد (19)، العدد (2)، ص 115.
- 4- لعجال قراش، بن قناب الحاج، استراتيجيات مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مستغانم، المجلد (15) العدد (4)، (2018)، ص 133.
- 5- بن صافية لحسن، شريط محمد الحسن المأمون، واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي تحت تأثير العوامل وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامة الجامعية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية، مستغانم، المجلد (16) العدد (3)، (2019)، ص 5.
- 6- Khatibah, Abdullah and Rawashdeh, Ibrahim, Health Awareness Level among Female Students in Government Colleges in Jordan, King Saud University Journal of Educational Sciences and Islamic Studies, Volume , (15), No , (1), (2003), p264
- 7- Abu Laila, Joseph, and Al-Amoush, Ahmed, Health Behavior in the UAE Society, A Field Study, Journal of Social Affairs (102), (2009), p 141
- 8- Khalafi, Abdel Halim, Impact of Health Control on the Level of Health Awareness among the Students of the University Center in Tamanfest (Algeria), Journal of Human and Social Sciences, (2013), No, (13), December.
- 9- Samadi, Ahmed, Al-Smadi, Mohamed, the health behavior Scale of Jordanian university students, the Arab Journal of Psychiatry (22) (1) , (2011), p 86
- 10- Samadi, Rashad, Evaluated system and health behavior of Yarmouk University students, unpublished master thesis, Faculty of Education, Yarmouk University, Irbid – Jordan, (2013) , p 48.
- 11- El-Shafei, Ahmed Mohamed, Evaluation study of the health behavior of students of the gifted school, PhD thesis, Zagazig University, Egypt, (2010), p 79.
- 12- الشافعي أحمد محمد، دراسة تقييمية للسلوك الصحي لدى طلاب مدرسة الموهوبين، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر (2010)، ص 53.

- قائمة المصادر والمراجع:

- الحارثي إسماعيل أحمد، مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، (2014).
- الأحمدي، علي بن حسن، مستوى الوعي الصحي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي وعلاقته بالاتجاهات الصحية في المدينة المنورة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، (2003).

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة.

- الرزبي عبد الوارث، التوعية الصحية لدى طلاب التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية، المجلة العربية للتربية، المجلد (19)، العدد (2)، (1999)، ص 110-126.
- الشافعي أحمد محمد، دراسة تقييمية للسلوك الصحي لدى طلاب مدرسة الموهوبين، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر (2010).
- بن صفية لحسن، شريط محمد الحسن المأمون، واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي تحت تأثير العوامل وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية، مستغانم، المجلد (16) العدد (3)، (2019)، ص 1-17.
- بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب، إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مستغانم، المجلد (15) العدد (5)، (2018)، ص 22-37.
- خطاب كريمة، الكفاءة الذاتية كمحدد لكل من الإفصاح عن الذات وأنماط السلوك الصحي لدى عينة من البالغين، مجلة الدراسات العربية في علم النفس، رنيم، مصر، المجلد (10)، العدد (1)، (2011)، ص 119-154.
- درويش وفاء، إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، (2007).
- لعجال قراش، بن قناب الحاج، استراتيجيات مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامة الجامعية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مستغانم، المجلد (15) العدد (4)، (2018)، ص 130-145.
- المراجع باللغة الأجنبية:
- AbedulHag,Emad, shanaa,Moa'ed , Nueirat,Qais,& Alamd,Suliman,The level of health awareness among Al-Najah University and Quds university ,Al-Najah University for Research (Humanities), Volume (26), Issue (4), (2012) .
- Khatibah, Abdullah and Rawashdeh, Ibrahim, Health Awareness Level among Female Students in Government Colleges in Jordan, King Saud University Journal of Educational Sciences and Islamic Studies, Volume , (15), No , (1), (2003), pp. 259-296
- Abu Laila,Joseph, and Al-Amoush, Ahmed, Health Behavior in the UAE Society, A Field Study, Journal of Social Affairs (102), (2009), pp. 137-198.
- Khalafi, Abdel Halim, Impact of Health Control on the Level of Health Awareness among the Students of the University Center in Tamanfest (Algeria), Journal of Human and Social Sciences, (2013), No, (13), December.
- Samadi, Ahmed, Al-Smadi, Mohamed, the health behavior Scale of Jordanian university students, the Arab Journal of Psychiatry (22) (1) , (2011), pp (83-88).
- Samadi, Rashad, Evaluated system and health behavior of Yarmouk University students, unpublished master thesis, Faculty of Education, Yarmouk University, Irbid – Jordan, (2013) , pp (46-61).
- El-Shafei, Ahmed Mohamed, Evaluation study of the health behavior of students of the gifted school, PhD thesis, Zagazig University, Egypt, (2010), pp (63-81).
- Mohammed, Ali Rahim, the level of health awareness among students of the Faculty of Education at the University of Qadisiyah, Qadisiyah Journal of Arts and Educational Sciences, Iraq, Volume (6), Number (1-2) , (2007), pp (187-207).