

تفعيل الأنشطة الترويحية الرياضية لتحقيق السلوك الصحي في ضوء مؤشرات تخطيطية
لدى طلبة الجامعة.

Activating recreational sports activities to achieve healthy behavior in the
light of planning indicators to university students.

بن سميشة العيد

المركز الجامعي نور البشير، البيض (الجزائر)، l.bensemicha@cu-elbayadh.dz

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/07/01

تاريخ القبول: 2021/09/29

تاريخ النشر: 2021/12/01

الكلمات المفتاحية:

(الأنشطة الترويحية الرياضية، السلوك
الصحي، مؤشرات تخطيطية، الطالب
الجامعي).

الباحث المرسل: بن سميشة العيد

الايمل:

l.bensemicha@cu-elbayadh.dz

Keywords :

Sport recreational activities,
Healthy behavior, Planning
indicators, University student).

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة المؤشرات التخطيطية التي تسهم في
تفعيل الأنشطة الترويحية الرياضية لتحقيق السلوك الصحي لدى
طلبة الجامعة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة
الدراسة بالطريقة العشوائية، وبلغت (412) طالبا وطالبة،
وأظهرت الدراسة وجود 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.

Abstract

The study aimed to know the planning indicators that
contribute to activating recreational sports activities to
achieve healthy behavior among university students.
The researcher used the descriptive approach, and the
study sample was chosen in a random way, and it
reached (412) students, and the study showed that there
are statistically significant differences in terms of the
effect of practicing Recreational sports activities at the
level of overall health behavior and its dimensions for
white university center students, and that these
differences are in favor of students practicing sports
recreational activities.

1. مقدمة:

تعتبر 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 عنصراً هاماً في عملية التنمية الاجتماعية والاقتصادية ومصدر للاكتمال النفسي والاجتماعي والجسمي للإنسان، ومن أجل ذلك صب علماء النفس اهتماماً كبيراً 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 يومياً 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 والسلوكية، وللسلوك الصحي ومتابعته أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وإن هذه الأهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والاجتماعية والوظيفية أيضاً.

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 لديهم (Harchy, Ismail, 2014، صفحة 107)، فالأنشطة الترويحية الرياضية مهمة جداً للمجتمع في فئاته كافة، فهي ليست قصراً على فئة معينة بالمجتمع، إذ أنها مهمة لشغل أوقات فراغهم وتكسيبهم 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

لدى طلبة الجامعة

للتعليم الصحي والوظيفي والتعرف على حقائق الجسم واحترامه وحسن استخدامه فتدفعهم للعمل والنشاط والنظرة الايجابية للحياة (بن صافية، شريط، 2019، صفحة 4). والأنشطة الترويحية الرياضية تمثل دورا وقائيا في تفريغ الطاقات السلبية وتعزيزا للايجابية 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 تفريغ الطاقات الكامنة وتوجيهها بالاتجاه الذي يعود عليهم وعلى مجتمعهم بالنفع والفائدة (لعجال، بن قناب، 2018، صفحة 133).

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 (EI-Shafe، 2010، صفحة 111)، ودراسة الصمادي (2013) التي هدفت إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي لطلبة 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.

ونظرا لعدم وجود دراسات تربط بين ممارسة الأنشطة الترويحية كالأنشطة الرياضية والسلوك الصحي لدى طلبة الجامعة في المجتمع الجزائري، كان الاهتمام بهذه الدراسة، فمن ناحية يتعلق الأمر بطاقات بشرية يفترض استثمارها صحيا ونفسيا واجتماعيا على أكمل وجه، ومن ناحية أخرى فإن الاقتصار على البرامج العلاجية يبقى قاصرا لتحقيق السلوك الصحي في المجتمع إذا لم يتم الالتفات إلى الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل

وقائي مهم يسهم في منظومة البرنامج المتكامل (الصحي، النفسي، الاجتماعي والتربوي).

وتعد الدراسة الحالية دراسة رائدة من نوعها كونها تطبق في إحدى المؤسسات التعليمية الخاصة بطلبة الجامعة، وهي تسلط الضوء على أهمية الدور الايجابي لتفعيل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كنشاط بدني في تحقيق السلوك الصحي وتكمن المشكلة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات السلوك الصحي وأبعاده لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية؟
- ما المؤشرات التخطيطية التي تسهم في ترشيد الخطط وتحديد السياسات والآليات اللازمة لتحقيق السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي البيض؟

II - الطريقة وأدوات:

2-1- المنهج العلمي:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية نظرا لملاءمته لأهداف الدراسة.

2-2- مجتمع وعينة الدراسة:

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

تفعيل الأنشطة الترويحية الرياضية لتحقيق السلوك الصحي في ضوء مؤشرات تخطيطية لدى طلبة الجامعة

- 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	

2-3- مجالات الدراسة:

2-3-1- المجال المكاني: المركز الجامعي البيض، الجزائر 2020/2019

2-3-2- المجال البشري: طلبة المركز الجامعي البيض 2020/2019

2-3-3- المجال الزمني: الموسم الدراسي 2020/2019

2-4- أداة الدراسة (مقياس السلوك الصحي): استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس السلوك الصحي اعتمادا على المقياس 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 خمسة أبعاد فرعية (بعد العناية بالجسم (09) فقرات، بعد العناية بالصحة العامة (10) فقرات، بعد التعامل مع الأدوية والعقاقير (08) فقرات، 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 سلوكيات صحيحة تساعد على أن يحي حياة طبيعية بمعنى أن لديه أسلوب حياة ايجابي وصحي. أما فيما يخص المعايير التي تم اعتمادها في بناء المؤشرات التخطيطية موضحة بالجدول رقم (02).

- جدول رقم (02): يبين التي تم اعتمادها في بناء المؤشرات التخطيطية.

المؤشرات التخطيطية التي تسهم في ترشيد الخطط وتحديد السياسات والآليات اللازمة لتحقيق السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة	
تبنى سياسات التوعية التثقيفية لأفراد المجتمع بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ولجميع الفئات العمرية بالمجتمع لأسباب وقائية وعلاجية وترويجية.	مؤشرات تشريعية
توعية الأسرة لتشجيع الأبناء من الجنسين على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يسهم في تهذيب سلوكهم الإنساني، وأن لها رسالة تروبية كما هو الحال البرامج التروبية الأخرى في المؤسسات التربوية، وتجعلهم أكثر استعدادا للمشاركة في مختلف أبعاد المجتمع.	مؤشرات اجتماعية
تعميم فكرة بناء جسد سليم في المؤسسة التعليمية للوقاية من العديد من الأمراض بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية التي تسهم في تربية الأجيال والشباب وتعمل على وقايتهم من السلوكيات السلبية والوقاية من التعاطي والإدمان.	مؤشرات صحية
ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تسهم في تحقيق اللعب المادي على الدولة فمن جانب انتشار الأمراض المصاحبة لزيادة الوزن مكلفة ماديا.	مؤشرات اقتصادية
تنظيم برامج التوعية للأسرة نبت بوسائل الإعلام المختلفة بحقوق جميع أفراد المجتمع للحصول على بنية جسمية ولياقة صحية بعيدة عن شبح الأمراض	- مؤشرات إعلامية

- **صدق المقياس:** قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس:

- **أولاً: 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 ملائمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة، وقد تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات بناءً على ملاحظات المحكمين وبما يتناسب مع طلبة الجامعة والبيئة الجزائرية.

- **ثانياً: 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 وطالبة كما في الجدول رقم (03).

تفعيل الأنشطة الترويحية الرياضية لتحقيق السلوك الصحي في ضوء مؤشرات تخطيطية لدى طلبة الجامعة

- جدول (03): 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 إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من صدق البناء (على اعتبار أن الأداء على المقياس الكلي هو المحك).

- **ثبات المقياس:** كما تم حساب الثبات لمقياس السلوك الصحي من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية (20) طالباً وطالبة، من خلال إيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (04).

- جدول رقم (04): يبين ثبات وصدق درجات أبعاد مقياس السلوك الصحي بطريقة الاختبار

إعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون

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) = 0,57				

يتضح من الجدول رقم (04) 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.

- المعالجة الإحصائية: تم جمع البيانات وتحليلها إحصائياً بالمعادلات الآتية:
- النسب المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- الصدق الذاتي.
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت).

III - النتائج:

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:
- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:
- 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 الأنشطة 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 المقدرة 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.

- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

- ما المؤشرات التخطيطية التي تسهم في ترشيد الخطط وتحديد السياسات والآليات اللازمة لتحقيق السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي البيض؟.

من خلال المؤشرات التي تم تناولتها بالدراسة والمرتبطة بالسلوك الصحي لدى طلبة الجامعة، والوقوف على أبعادها ونتائجها، مع التطرق لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في مدى تحقيقها، تتحدد الأهداف المراد الوصول إليها من خلال خطة تنفذ في المؤسسات التعليمية بالتعاون مع مؤسسات التنشئة التربوية الأخرى كالأسرة والمجتمع بمؤسساته المختلفة، إلى جانب أجهزة الإعلام والأهم المشرع والسياسة التشريعية، وقد أمكن التوصل إلى عدد من المؤشرات المهمة التي قد تسهم في ترشيد الخطط وتحديد السياسات والآليات اللازمة لتحقيق السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعة على النحو الآتي:

- مؤشرات تشريعية:

- التزام الوزارات المعنية بشؤون الطلبة من الجنسين ووضع إستراتيجية شاملة لرعايتهم ووقايتهم من أخطار أوقات الفراغ غير المستغلة، باستحداث الأندية الرياضية لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المفيدة.
- تبني سياسات التوعية التثقيفية لأفراد المجتمع بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ولجميع الفئات العمرية بالمجتمع لأسباب وقائية وعلاجية وترويحية.
- الرقابة والمتابعة للأنشطة الترويحية الممارسة في الجامعة حتى لا تتحرف الأهداف التي وضعت من أجلها.
- استحداث مراكز حكومية لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالمجتمع تشجع على الاهتمام باللياقة البدنية والصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية.

- مؤشرات اجتماعية:

- توعية الأسرة لتشجيع الأبناء من الجنسين على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يسهم في تهذيب سلوكهم الإنساني، وأن لها رسالة تربوية كما هو الحال البرامج التربوية الأخرى في المؤسسات التربوية، وتجعلهم أكثر استعدادا للمشاركة في مختلف أبعاد المجتمع.

- دعم الأسرة لأبنائها ومنذ مرحلة الطفولة لتنمية شخصياتهم والاهتمام بتنمية هواياتهم وحثهم على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، والتي تسهم في تفريغ الشحنات الانفعالية في وقت مبكر، وتساعد على وقايتهم من التوجه الفكري المنحرف والمتطرف الذي يستهدف تلك المرحلة العمرية.

- مؤشرات صحية:

- تعميم فكرة بناء جسد سليم في المؤسسة التعليمية للوقاية من العديد من الأمراض بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية التي تسهم في تربية الأجيال والشباب وتعمل على وقايتهم من السلوكيات السلبية والوقاية من التعاطي والإدمان.

- العمل على أن تكون مزاولة الأنشطة الرياضية غاية لتحقيق النجاح في الحياة ولجميع أفراد المجتمع، تقيهم من المخاطر وتجنبهم الأمراض وتساعدهم على الحياة السوية.

- مؤشرات اقتصادية:

- ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تسهم في تحقيق العبء المادي على الدولة فمن جانب انتشار الأمراض المصاحبة لزيادة الوزن مكلفة ماديا، ومن جانب آخر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تسهم في الوقاية من الأمراض النفسية ومن اللجوء إلى التعاطي والإدمان.

- توفير الإمكانيات التي تيسر تنفيذ وممارسة الأنشطة والبرامج الرياضية والترويحية في ضوء التنسيق والتعاون والتكامل بين المؤسسات المجتمع وبما يمكن من الاستفادة القصوى من الإمكانيات المتاحة لديها.

- مؤشرات إعلامية:

- تنظيم برامج التوعية للأسرة تثبت بوسائل الإعلام المختلفة بحقوق جميع أفراد المجتمع للحصول على بنية جسدية ولياقة صحية بعيدة عن شبح الأمراض.
- تنظيم حملات للتوعية بإدخال الأنشطة الترويحية الرياضية في مؤسسات المجتمع المختلفة، وتكون تحت إشراف إدارات متخصصة في التربية وبالتعاون مع الباحثين الاجتماعيين والنفسيين حتى لا تتحرف عن أهدافها.
- التركيز على البرامج الصحية والاجتماعية الهادفة التي تسعى لاستغلال أوقات الفراغ لجيل الشباب من الجنسين، تساعد على بناء شخصياتهم المتوازنة.
- نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من أجل جسد سليم والتوعية بمخاطر الأمراض الناتجة عن الكسل وزيادة الوزن وعدم استغلال أوقات الفراغ.

VI- مناقشة نتائج الدراسة:

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى: وجود 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.

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.

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: يتم تفعيل الأنشطة الترويحية الرياضية من خلال خطة تنفذ في المؤسسات التعليمية بالتعاون مع مؤسسات التنشئة التربوية الأخرى كالأُسرة والمجتمع بمؤسساته المختلفة، إلى جانب أجهزة الإعلام والأهم المشرع والسياسة التشريعية.

- الاستنتاجات:

- أن مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المركز الجامعي البيض كان متوسطا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية (65,00%).
- وجود 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.

- التوصيات:

- ضرورة الأخذ بالقدرات الذاتية في تحسين السلوكيات الصحية لدى طلبة الجامعة.
- ضرورة التعرف على قيمة الصحة لدى طلبتنا وتوظيف ذلك في تنمية سلوكياتهم الصحية وتشجيعهم على استثمارها بشكل فعال.
- ضرورة تنفيذ برامج إرشادية للآباء حول أساليب والاستراتيجيات التي تنمي السلوك الصحي عند الأبناء.
- عقد ورشات عمل في الجامعات لأهمية السلوك الصحي وفاعلية الذات في محاربة الأمراض والإقلاع عن السلوكيات الضارة وإتباع منهج جديد وهو الوقاية خير من العلاج وكذلك إدراج علم النفس الصحي في المنظومة التعليمية لأهميته في بناء الاقتدار الصحي.

V - خاتمة:

الأنشطة الترويحية الرياضية مهمة جدا للمجتمع في فئاته كافة، فهي ليست قصرا على فئة معينة بالمجتمع، إذ أنها مهمة لشغل أوقات فراغهم وتكسبهم 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 المؤشرات التخطيطية التي تسهم في تفعيل الأنشطة الترويحية الرياضية لتحقيق السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة، وطبقت على عينة بلغت (412) طالبا وطالبة، وأظهرت وجود 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، إضافة إلى تفعيل الأنشطة الترويحية الرياضية من خلال خطة تنفذ في المؤسسات التعليمية بالتعاون مع مؤسسات التنشئة التربوية الأخرى كالأ أسرة والمجتمع بمؤسساته المختلفة، إلى جانب أجهزة الإعلام والأهم المشرع والسياسة التشريعية.

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

IV - الإحالات والمراجع:

- إبراهيم وفاء يسرى (2010) مؤشرات تخطيطية لدعم مساهمة المرأة في نشر ثقافة السلام المؤتمر الدولي (23) للخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية.
- الخولي أمين أنور (1996) الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب الكويت.
- الجوهري محمد (1990) حركة المؤشرات الاجتماعية، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية العدد (1)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة القاهرة، مصر.
- بن صفية لحسن، شريط محمد الحسن المأمون (2019) 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)، ص 1-17.
- بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب (2018) إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مستغانم، المجلد (15) العدد (5)، ص 22-37.
- درويش وفاء (2007) إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- رضوان سامر جميل، ريشة كونراد (2001) السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة دراسة مقارنة بين طلاب سوريين وألمان، مجلة (4) ص 1-27.
- لعجال قرش، بن قناب الحاج (2018) 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)، ص 130-145.

- Abu Laila, Joseph, and Al-Amoush, Ahmed, (2009), **Health Behavior in the UAE Society**, A Field Study, Journal of Social Affairs (102), pp. 137-198.
- Ahmadi, Ali bin Hassan, (2003), **the level of health awareness of second-secondary grade students and its relationship with health trends in Medina**, Master Thesis, Umm Al-Qura University.
- Harthy, Ismail Ahmed, (2014), **the level of health behavior among students of Umm Al-Qura University in the light of some variables**, a master's thesis, Umm Al-Qura University / Saudi Arabia.
- Khatab, Karima, (2011), **Self-efficacy as a determinant of both self-disclosure and healthy behavior patterns among a sample of adults**, Journal of Arab Studies at Psychology, Ranem, Egypt, 10 (1), pp. 119-154.
- Khatibah, Abdullah and Rawashdeh, Ibrahim, (2003), **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, pp. 259-296.
- Khalafi, Abdel Halim, (2013), **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, No. (13), December.
- El-Shafei, Ahmed Mohamed, (2010) **Evaluation study of the health behavior of students of the gifted school**, PhD thesis, Zagazig University, Egypt.
- Samadi, Ahmed, Al-Smadi, Mohamed, (2011), **the health behavior Scale of Jordanian university students**, the Arab Journal of Psychiatry 22 (1) (83-88).
- Samadi, Rashad, (2013), **Evaluated system and health behavior of Yarmouk University students**, unpublished master thesis, Faculty of Education, Yarmouk University, Irbid – Jordan