



MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND
SCIENTIFIC RESEARCH



ZIANE ACHOUR University of DJELFA
INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNIQUES OF PHYSICAL AND
SPORTING ACTIVITIES

Dissertation submitted in candidacy for the Degree of Doctorate LMD in Science
and Techniques of Physical and Sporting Activities

Specialty : Physical Activity and sports education

*Recreational sports activities and their
impact on the health awareness industry
among female students residing in university
districts*

Descriptive study conducted on female students practicing recreational sports and
female university students Tiaret_ Tissemsilt State

Presented by :

MESKEF Houria

Discussion committee

- | | | |
|-----------------------------|------------|--------------------------|
| 1. HAMADI AMMER | PRESIDENT | University of Djelfa |
| 2. CHARBI BELKASEM | Supervisor | University of Djelfa |
| 3. BEN AL ARBI YAHIA | Examiner | University of Djelfa |
| 4. GASAR EL MAHI | Examiner | University of Djelfa |
| 5. BOUMAAZA MOHAMED EL AMIN | Examiner | University of Tissemsilt |
| 6. HARZALLAH HOUDACHI | Examiner | University of Laghouat |

Academic year : 2018/ 2019



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE
RECHERCHE SCIENTIFIQUE



جامعة زيان عاشور الجلفة

UNIVERSITE ZIANE ACHOUR-DJELFA

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

INSTITUT DES SCIENCES ET TECHNOLOGIE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم **LMD**

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية

دراسة وصفية أجريت على الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي والمقيمات بالأحياء الجامعية

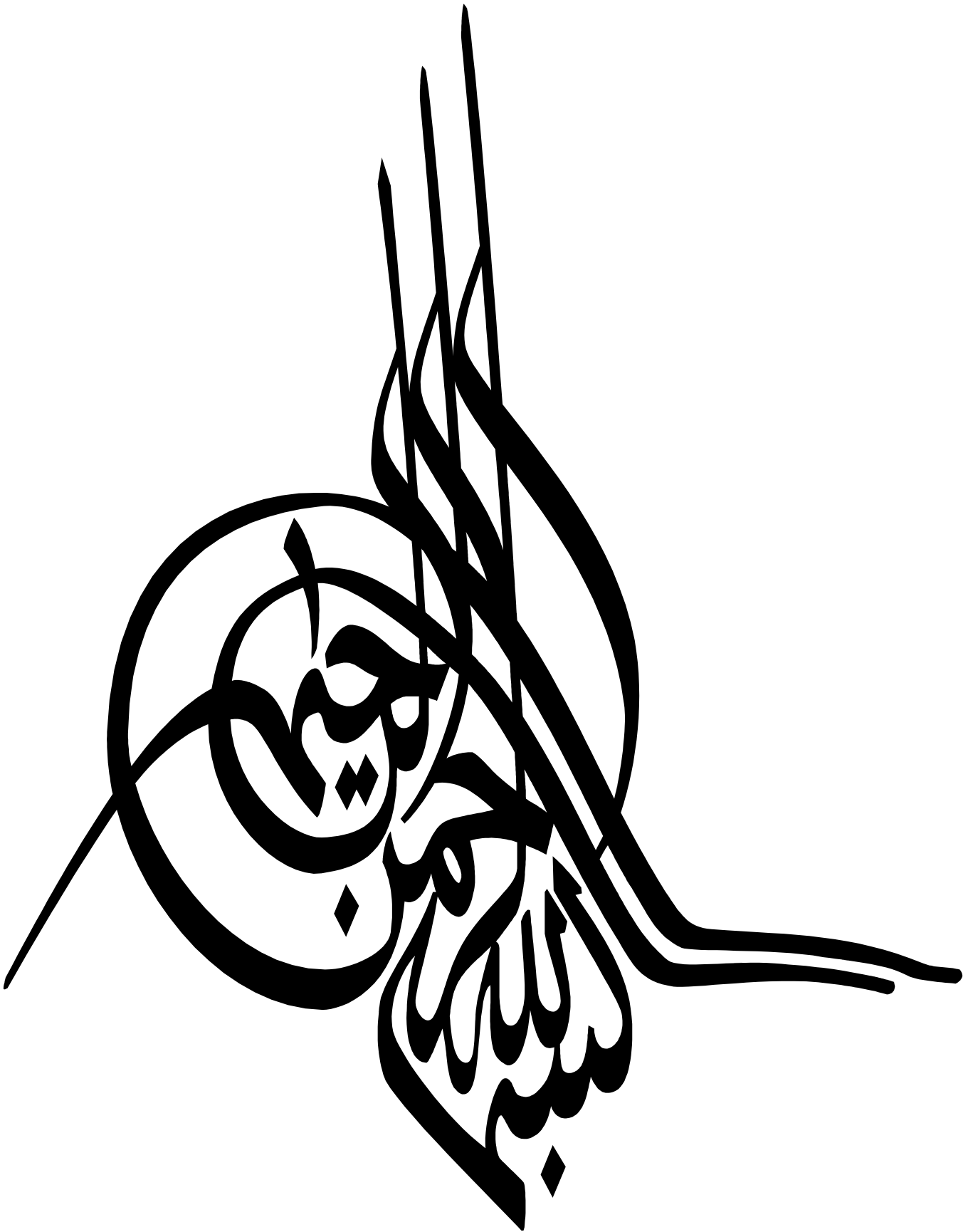
لولايتي تيارت - تيسمسيلت

إعداد الطالبة: مسكف حورية

الصفة	المؤسسة الأصلية	الرتبة العلمية	أعضاء اللجنة
رئيسا	جامعة الجلفة	استاذ محاضر -أ-	حمادي عامر
مشرفا ومقررا	جامعة الجلفة	أستاذ	شاربي بلقاسم
ممتحنا	جامعة الجلفة	استاذ محاضر -أ-	بن العربي يحي
ممتحنا	جامعة الجلفة	استاذ محاضر -أ-	قصار الماحي
ممتحنا	جامعة تيسمسيلت	استاذ محاضر -أ-	بومعزة محمد الأمين
ممتحنا	جامعة الأغواط	استاذ محاضر -أ-	حرز الله حوداشي

السنة الجامعية: 2018-2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَقُلِ اعْمَلُوا أَنْفُسَكُمْ لِلدِّينِ جَمِيعًا وَرَسُولَهُ وَالْمُؤْمِنُونَ
صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ



شكر و تقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيراً طيباً مباركاً القائل في محكم كتابه: « رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ {19} »

سورة النمل الآية 19

والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم القائل « من لم يشكر الناس لم يشكر الله ».

أشكر الله عز وجل الذي أنعم عليّ من قوة وصبر وساعدي على إتمام أطروحتي، ووفقتي بإتمام هذا العمل...

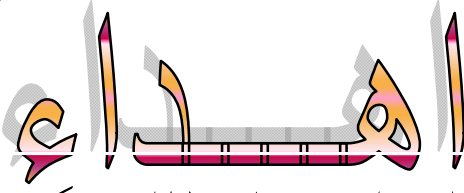
كما أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى الأستاذ المشرف "شاربي بلقاسم" ومساعد المشرف "مسعودان مخلوف" على ما بذلاه وببذلانه من سعة صدر، ورحاب خاطر، وكريم طبع، توجيهات وتسديداً لأفكاري، بدءاً بقبولها الإشراف وانتهاءً بإتمام رسالتي على يدهما، فقد كانا لي أخوين كريمين سهلا لي الطريق، وأفادني بعلمهما، ورفعته خلقهما...

حيث وجهاني حين الخطأ وشجعاني حين الصواب.

إلى من رحل عنا في عز عطائه وترك فراغا لم ولن يملأه أحد إلى عصفور الجنة إن شاء الله "عبد المجيد شعلال" رحمه الله.

إلى تلك القلوب الطيبة "كل الأساتذة الذين درسوني طيلة مراحل الدراسة وخاصة د. حناط عبد

القادر" أنثر بين أيديهم كلمات الشكر عليها توفي لكل منهم حقه على ما بذلوه من أجلي من إزالة للعقبات ورفع للمعنويات. ولا أنسى كل من قدم لي يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو بعيد فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.



أشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لي، والقائل في محكم تنزيله "وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن سَأَلْتُمْ
لَأَزِيدَنَّكُمْ..."

سورة إبراهيم الآية 07

ها هو فجر جديد من حياتي... يوم تخرجي... فما أسرع الأيام وما اسعد القلوب...وها أنا أقطف إحدى ثمرات

النجاح، وهي تخرجي في انتظار المزيد بإذن الله...

هنا سوف أضع لكل من ترك بصمة في حياتي وغير مجراها وعمق في توسيع مداركي العلمية والعقلية...

قال الله تعالى: وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا... "سورة الإسراء الآية 23

إلى اللذان مهما قلت فيها ما كفيتهما، إلى نور دربي وسر وجودي إلى اللذان لم ولن أجد ما يكفيهما من

الكلام...

"الوالدين الكريمين"

إلى من جمعنا معهم ظلمة الرحم... إلى القدوة الحسنة... والمرجع الأمثل... إلى من تحملوا المصاعب والمتاعب

من أجلي... إخوتي وأخواتي

إلى من تقاسمني مرّ الحياة وحلّوها صديقتي وأختي وأمي الثانية.

إلى كل الأهل والأقارب كبيراً وصغيراً

إلى كل الأصدقاء والأحباب إلى من جمعني معهم أيام الدراسة.

دون أن أنسى إلى كل الأساتذة.

إلى كل من أعرفهم من قريب أو بعيد.

إلى كل من أدركهم القلب ولم يدركهم القلم.

إلى قارئ هذا الإهداء.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جمدي.

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 استبيان 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 to find out the reflection of recreational sports activity among university-based students on the health awareness industry in order to clarify the importance of practice in the mental, social and physical health industry.

The descriptive curriculum was used on a sample of 120 resident students and recreational sports activity at the university residences of my state (Tiaret and Tissamselt) in 2017-2018.

One of the tools used in the study was a health awareness questionnaire, and after statistical treatment of the raw results, the researcher found:

Practices of recreational sports activity have a high health awareness, in terms of efficiency and confidence, control of neurological symptoms and their ability to interact socially, while maintaining body integrity.

Keywords: Recreational sports activity - Health awareness industry - University district students.

محتوى الدراسة

الصفحة	العنوان
	كلمة شكر
	الإهداء
	ملخص الدراسة
	محتوى الدراسة
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ، و	مقدمة
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
08	1- إشكالية
11	2- الفرضيات
12	3- أهداف البحث
12	4- أسباب اختيار الموضوع
13	5- أهمية البحث
14	6- تحديد المصطلحات
18	7- الدراسات السابقة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي في الحي الجامعي	
37	تمهيد
38	1. مقدمة تاريخية
39	1.1. الدين الإسلامي والترويح
39	2.1. مفهوم الترويح
41	3.1. نظريات أنشطة الترويح
44	4.1. الترويح وأنشطة الفراغ
45	5.1. أهمية الترويح وأهدافه
46	6.1. دوافع الترويح

47	7.1. مستويات الأنشطة الترويحية
47	8.1. أغراض الترويج
49	9.1. المميزات النفسية للترويج
50	2. الممارسة الرياضية
50	1.2. أهداف الممارسة الرياضية
51	3. تعريف النشاط الرياضي الترويحي
51	1.3. أنواع النشاط الرياضي الترويحي
52	2.3. خصائص النشاط الرياضي الترويحي
53	3.3. أهداف النشاط الرياضي الترويحي
57	4.3. أهمية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية
58	5.3. التأثيرات الإيجابية للنشاط الرياضي الترويحي على الفرد والمجتمع
60	6.3. النشاط الرياضي الترويحي والصحة العامة
62	7.3. النشاط الرياضي الترويحي في الوسط الجامعي
63	4. الوسط الجامعي
63	1.4. الطالب الجامعي
65	2.4. دور النشاط الرياضي الترويحي في نمو شخصية الطالب
65	3.4. أهمية النشاط الرياضي الترويحي بالنسبة للطالب
66	4.4. استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الجامعة
67	5.4. العوامل المؤثرة في تفاعل الطلبة داخل الحي
68	6.4. أشكال التفاعل الاجتماعي في الأحياء الجامعية
68	7.4. التفاعل الاجتماعي وأثره على السلوك الاجتماعي للطلبة داخل الحي الجامعي
69	8.4. أهم التأثيرات التربوية للنشاط الرياضي الترويحي في شخصية الطلبة
70	خلاصة
الفصل الثاني: الوعي الصحي	
72	تمهيد
73	1. مقدمة تاريخية
74	1.1. تعريف الصحة

76	2.1. وعي
76	3.1. المستويات الصحية للإنسان
77	4.1. مقاييس الصحة ومؤشراتها
78	2. الصحة النفسية
79	1.2. تعريف الصحة النفسية
81	2.2. أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع
82	3.2. عوامل الاهتمام بالصحة النفسية
83	4.2. مظاهر الصحة النفسية
83	5.2. معايير الصحة النفسية
84	6.2. مؤشرات الصحة النفسية
85	7.2. خصائص الشخصية المتمتع بالصحة النفسية
87	3. الصحة الاجتماعية
87	1.3. مظاهر ومؤشرات الصحة الاجتماعية
89	2.3. أهداف الصحة الاجتماعية
90	3.3. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره على الصحة الاجتماعية
91	4. الصحة الجسمية
91	1.4. تعريف الصحة الجسمية
91	2.4. عناصر الصحة الجسمية
92	3.4. إرشادات للحفاظ على الصحة الجسمية
93	4.4. علاقة النشاط الرياضي الترويحي بالصحة الجسمية
94	5. أثر النشاط الرياضي الترويحي على الأجهزة الوظيفية للجسم
105	خلاصة
الباب الثاني: الدراسة التطبيقية	
الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية	
108	تمهيد
109	1. منهج البحث
110	2. الهدف من الدراسة الميدانية
110	3. الدراسة الاستطلاعية

110	4. مجتمع وعينة البحث
112	5. مجالات البحث
113	6. متغيرات الدراسة
113	7. وسائل أدوات البحث
115	8. الخصائص السيكومترية
121	9. إجراءات تطبيق الأداة
121	10. الأساليب الإحصائية المستعملة
124	الخلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
126	1.2. عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
144	2.2. عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
161	3.2. عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
178	مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة
185	الخلاصة العامة
187	الاستنتاجات
208	الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
209	الخاتمة
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	جدول رقم
18	دراسة رضوان بن جدو بعيط	01
19	دراسة فؤاد علي عاجز	02
20	دراسة مرزاقه جمال	03
21	دراسة بشير حسام	04
22	دراسة بومعراف نسيمه	05
23	دراسة بوفريده عبد المالك	06
24	دراسة بوزايدي منير	07
25	دراسة بوجليده حسان	08
26	دراسة بن زيدان حسين وآخرون	09
27	دراسة سوزان دريد أحمد زنكة	10
28	دراسة عيسى براهيمى وآخرون	11
29	دراسة عبد الحليم خلفي	12
30	دراسة شعباني مالك	13
31	دراسة عماد عبد الحق وآخرون	14
32	دراسة موساوي أحمد	15
112	يوضح توزيع عينة الدراسة	16
115	يوضح أبعاد الاستبيان وأرقام كل من العبارات وعدد العبارات في كل محور	17
116	يوضح أسماء الأساتذة المحكمين للاستبيان الخاص بالدراسة	18
117	يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات الاستبيان	19
118	يبين أرقام العبارات المستبعدة حسب كل محور	20
118	يوضح كل من الصدق الذاتي ومعامل الثبات	21
119	يوضح كل من معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية	22
120	يوضح كل من معامل الارتباط سبيرمان براون وألفا كرونباخ بين المحاور	23
128	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 01	24
129	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 02	25

130	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 03	26
131	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 04	27
132	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 05	28
133	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 06	29
134	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 07	30
135	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 08	31
136	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 09	32
137	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 10	33
138	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 11	34
139	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 12	35
140	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 13	36
141	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 14	37
142	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة لعبارات المحور ككل	38
145	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 15	39
146	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 16	40
147	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 17	41
148	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 18	42
149	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 19	43
150	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 20	44
151	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 21	45
152	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 22	46
153	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 23	47
154	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 24	48
155	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 25	49
156	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 26	50
157	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 27	51
158	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 28	52
159	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة لعبارات المحور ككل	53

162	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 29	54
163	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 30	55
164	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 31	56
165	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 32	57
166	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 33	58
167	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 34	59
168	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 35	60
169	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 36	61
170	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 37	62
171	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 38	63
172	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 39	64
173	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة للعبارة 40	65
174	يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا ² المحسوبة لعبارات المحور ككل	66
176	يوضح كل من النسبة المئوية وكا ² المحسوبة لعبارات الاستبيان ككل	67

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	شكل رقم
61	مخطط يوضح العلاقة بين الترويح والصحة	01
91	كيفية الحفاظ على صحة جسمنا	02
95	يوضح الجهاز العظمي لدى الإنسان	03
97	يوضح مهمة العضلات في جسم الإنسان	04
99	يوضح مكونات الجهاز التنفسي	05
100	يوضح عضلة القلب	06
102	يوضح الجهاز العصبي	07
128	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 24	08
129	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 25	09
130	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 26	10
131	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 27	11
132	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 28	12
133	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 29	13
134	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 30	14
135	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 31	15
136	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 32	16
137	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 33	17
138	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 34	18
139	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 35	19
140	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 36	20
141	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 37	21
143	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 38	22
145	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 39	23
146	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 40	24
147	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 41	25

148	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 42	26
149	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 43	27
150	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 44	28
151	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 45	29
152	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 46	30
153	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 47	31
154	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 48	32
155	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 49	33
156	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 50	34
157	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 51	35
158	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 52	36
160	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 53	37
162	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 54	38
163	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 55	39
164	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 56	40
165	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 57	41
166	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 58	42
167	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 59	43
168	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 60	44
169	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 61	45
170	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 62	46
171	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 63	47
172	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 64	48
173	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 65	49
175	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 66	50
176	يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 67	51

قائمة الملاحق

الموضوع	ملحق رقم
الاستبيان قبل التحكيم	01
الاستبيان بعد التحكيم	02
قائمة الأساتذة المحكمين	03
الاستبيان في صورته النهائية	04
تسهيل المهمة	05
القوائم الإسمية لعينة الدراسة	06

مقدمة



بدأ استخدام مصطلح الرياضة للجميع منذ أواسط الستينات من القرن العشرين، وفي عام 1966 أوصى المجلس الأوروبي للرياضة بوثيقة سميت "وثيقة الرياضة للجميع" وتنص هذه الوثيقة على أن الرياضة لم تعد حكرا على الرياضيين المتفوقين، وإن الرياضة أصبحت من الحاجات الأساسية لإنسان هذا العصر.

(دكمال جميل الرضي، 2011)

شهد العالم في العصر الحديث عدة تغيرات شملت مختلف الميادين الاقتصادية، الاجتماعية، الثقافية والرياضية بغرض تذليل الصعاب وإيجاد حياة أكثر أمانا واستقرارا ورقيا، وذلك من خلال المنتجات الراقية التي أنتجتها في شتى مجالات الحياة، ومن أبرز السلبيات التي أفرزتها هذه التغيرات هي الضغوطات حيث أصبح الترويح وممارسة الرياضة من أهم متطلبات الأفراد في الحياة اليومية لاسيما في أوقات الفراغ، وتعد ممارسة النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة عنصرا فعالا وقويا في إعداد المواطن الصالح من خلال تنشئته وتزويده بمختلف المهارات الحركية والنفسية والقدرات البدنية وزيادة كفاءة مختلف الأجهزة الحيوية في جسمه وتفعيل الجانب الاجتماعي في الممارسات اليومية والتقليل من السلوكيات الفردية لأن الله عز وجل بارك في الجماعة، والإسلام دين يلتزم بالجماعة كمنهج للحياة بكافة شؤونها، وليس أدل من تأكيده على الجماعة في الشعائر التعبدية والحياة العملية نظرا لما يحصل بها من التآلف والتمازج والتعاون، والأحاديث النبوية التي تحث المسلمين على التماسك وتوثيق التعاون والعمل بروح الفريق والجسد الواحد كثيرة ومنها:

• قوله عليه الصلاة والسلام "المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضا". (صحيح، مسلم ج12)

• قوله عليه الصلاة والسلام "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد الواحد إذا

اشتكى منه عضوا تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (مسلم رواه ج12)

فإذا كانت الجماعة مؤكدة ولازمة في تشريعات ديننا فإنها تصبح أيضا مؤكدة ولازمة في كثير من أعمال البشر وخصوصا تلك التي تتطلب التعاون وتضافر الجهود من خلال العمل الجماعي.

فالرياضة ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهما الواسع. وعلم وفن له أصوله ومبادئه. فكل فرد أصبح بشكل أو بآخر يمارس الرياضة أو يشاهدها... ولها دور مهم في إثناء التوترات النفسية العالية المتبلورة من ظروف الحياة الجديدة للإنسان في ظل الثورة العلمية التقنية. فالجهد البدني يكاد يكون ضعيفا أمام حالات التوتر العصبي والجهد الفكري والشد النفسي وإزاء ذلك نجد أن الرياضة تحقق الدور الذي يؤديه الفن نفسه. وفضلا عن ذلك



فإن عملية المشاهدة والممارسة الرياضية ومتابعة السباقات والفعاليات الرياضية يخلق فعلا نفسيا علاجيا إذ يقلل التوتر العصبي ويزيد المتعة والمشاهدة والمعاينة الاجتماعية.

(الدكتور إياد عبد الكريم العزاوي- الدكتور مروان عبد المجيد ابراهيم، 2005)

حيث أصبحت الرياضة 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، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارها عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح، بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية، حيث فطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة، وقدرتها الكبيرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريبها البدنية، وهو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية والصحية على المستوى البيولوجي للإنسان.

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، فلقد ولدت الرياضة في كنف الترويح والرياضة مثلها مثل الترويح ربيبة وقت الفراغ، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة وربما كان أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه ويعتقد رائد الترويح "برايتبل Brightbill" أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت من الكثرة والتنوع وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي هوة الاتصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة (كوحدة مجتمعية) مما يتيح قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد. (أمين أنور الخولي، 1996)

يمارس الأفراد الكثير من الفعاليات الترويحية خلال وقت الفراغ، ولعل من أهم هذه الفعاليات الرياضية بنوعها الفردي والجماعي، فأصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهاتين الظاهرتين، لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية، ولاسيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة البدنية الترويحية.

(بشير حسام، 2011)



وبهذا القدر يساهم النشاط الرياضي الترويحي داخل الإقامة الجامعية أو خارجها في تحقيق التوازن والتكيف الاجتماعي للطلقات 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 للطلقات وبهذا يعد هذا المجال فرصة لتأكيد الذات، وبالتالي مزاولة الأنشطة الرياضية المختلفة.

فالطلقات بحاجة إلى إشباع عدة حاجات، ومنها الحاجات البدنية، الحاجات النفسية، الحاجات الاجتماعية... وغيرها وتعد الحاجة إلى الترويحي واستثمار وقت الفراغ في كل ما هو مفيد إحدى أهم تلك الحاجات التي تواجهها الطالبات في هذه المرحلة الجامعية، وتعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالإقامة الجامعية من أبرز تلك النشاطات التي تساعد الطالبة المقيمة على اكتشاف إمكانياتها وقدراتها، والمساهمة في إشباع حاجاتها البدنية، النفسية، الاجتماعية وغيرها، وذلك لما تمثله هذه الممارسة من مصدر لتأكيد الذات، وتخفيف التوتر وحدة القلق، وتهذيب السلوك.

الصحة ضرورة من ضروريات استمرارية الحياة السعيدة، حيث يسعى الإنسان بكل قدراته لتحقيقها، كي يخفف من مراجعة المراكز الصحية والمستشفيات، فالصحة هي الهدف الأكثر سموًا من أي حاجة أخرى يصبوا إليها الإنسان. ومن المعروف لدينا أن الناس لديهم الاستعداد أن يدفعوا كل ما يملكون من ثروة ومال والسفر إلى أقاصي الدنيا لأجل العلاج والشفاء لمقاومة متطلبات الحياة وما يرافقها من صعوبات دون عناء أو مرض. فالكل يبحث عن الصحة والكل يبحث عن الطرق المؤدية لها. أطباء كثيرون تحدثوا عبر شاشات التلفاز والمذياع كل في اختصاصه، وكلهم يدعون لممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة تعود على الفرد علاجًا ووقاية، ويعتبرونها وسيلة هامة لتعزيز مناعة الفرد وتحسين لياقته البدنية لمقاومة الأمراض بكافة أشكالها وما أكثرها هذه الأيام. فطبيب القلب وطبيب الجهاز العصبي وطبيب الجهاز الهضمي والسكري والغدد وضغط الدم وحتى طبيب الأورام السرطانية سمعتهم مرارا وتكرارا ينادون بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد صحية على كل أجزاء الجسم دون استثناء. (دكمال جميل الرضي، 2011)

إن الوعي الصحي يؤدي إلى حماية الناس من الإصابة بالأمراض المختلفة، بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسميا، ولا يخفى ما لهذا من أثر طيب في توفير ما قد ينفق من المال العام على علاج الأمراض ومكافحة الأوبئة، كذلك فإن تمتع الفرد بالصحة الجيدة يجعله أقدر على الإنتاج، وتؤدي وفرة الإنتاج إلى الرخاء الاقتصادي والرفاهية الاجتماعية، ومن هذا المنطلق فإن ما ينفق على برامج التوعية الصحية يعتبر من قبيل



الاستثمار الاقتصادي الجيد، ذلك لأنه على قدر ما ينفق المجتمع من المال العام على برامج التوعية ووسائل نشر الوعي الصحي على قدر ما يرتد ذلك عليه على شكل ثروة بشرية ثمينة وغالية يناط بها أعباء الإنتاج ومسؤولية الخدمات في المجتمع.

لذا ينبغي أن تشمل عملية الوعي الصحي جميع مجالات الحياة فلا تقتصر على جانب واحد دون غيره، فيتعين أن يوفرها المنزل، وهنا تقع على الأم بالذات مسؤولية كبرى فهي من تغرس القيم والعادات الصحية في أبنائها وتعويدهم على السلوك الصحي، وعلى الالتزام بالنظافة الشخصية والعامة، لذا يتعين أن تحرص الإقامة على أداء رسالتها في نشر الوعي الصحي بين طالباتها بحيث يشبون على العادات الصحية الجيدة. وبالمثل فإن لكل من الجامعة والمؤسسات الإعلامية ومؤسسات العمل والإنتاج دورا رئيسيا في بث الوعي الصحي وغرسه وترسيخه وتأصيله في نفوس أبناء المجتمع، بل المجتمع برمته مطالب بأن يسهم في نشره وتدريب الناس على الالتزام بالقواعد الصحية السليمة. (شعباني مالك، 2006)

الوعي الصحي والثقافي من خلال الممارسة الرياضية الترويجية تكمن في قدرة هذه الأخيرة على توصيل المعلومات والبيانات بشكل رائع إلى قاعدة عريضة من المجتمع كما أن الثقافة الرياضية في العصر الحديث أصبحت تعبر عن الأسس الرئيسية في المجتمع حيث أنها أصبحت ظاهرة اجتماعية وحضارية هامة في المجتمعات الحديثة فهي تساعد على اختيار نوع النشاط المناسب بهدف الارتقاء باللياقة البدنية والحالة الصحية العامة للفرد والثقافة الرياضية تساعد في بناء منظومة مستمرة لممارسة الرياضة من خلال وضع موعد ثابت من حياة الفرد اليومية يمارس فيه النشاط الرياضي الترويجي بشكل منتظم مما يساعد الفرد على الحفاظ على صحته العامة على مدار السنين ويعتبر مجتمع الجامعة من اهم مؤسسات الدولة التي يجب أن تعمل على رفع الوعي الصحي والرياضي للفرد حيث تعتبر الكليات والمعاهد هي المركز الأساسي والمكان المميز الذي يمكن من خلاله نشر ثقافة الوعي الصحي وأهمية ممارسة الرياضة وتقديم الاقتراحات الإيجابية والملائمة لحل المشكلات الصحية لذلك فإن المؤسسات الجامعية يقع على عاتقها مسؤولية كبيرة تجاه أفراد المجتمع المتمثلة في طلاب الجامعة بالتعاون مع الأسرة في النشر والإعداد التربوي للوعي 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 للطالب في مجال التوعية الصحية.



يعتبر استثمار وقت الفراغ من أهم الأسباب التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، كما أنه من أهم القضايا التي توليها المؤسسات والهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية. وهناك العديد من الدراسات التي تعرضت لأهمية ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ مثل دراسات (باسكو، بيجل، هيرمان وروبالتر) واتفقت كل هذه الدراسات على أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تنمي المستوى البدني وتكسب القوام الجيد وتمنح الفرد والسعادة والمرح والانفعالات الإيجابية السارة تجعله قادراً على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن. ومن ناحية أخرى تسهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في إكساب النمو الشامل والمتزن للفرد. (عطيات محمد خطاب، 1990)

وبما أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي قد تنعكس على صناعة الوعي الصحي لهذه الشريحة الهامة من المجتمع وهي فئة الطالبات الجامعيات المقيمات والتي من أجلها تقوم الباحثة بهذه الدراسة وتناولت: ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي، وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة، وما نراه من تطور ورفي لهذا البلد إلا بفئة الطالبات، وتصديقا منها بأن الطالبة الجامعية المقيمة هي الركيزة الرئيسية للمجتمع، مما تحتم عليها البحث عن أحدث وأجمع الطرق التي تمكنها من تسليط الضوء على هذه المجتمعات التي تمثل عصب الأمة وهي الجامعات (الإقامات) والعمل على تحسين ظروف الحي الجامعي والرفع من مستوى الوعي الصحي للطالبات كي نستطيع إعدادهن ورعايتهن تربوياً، نفسياً، اجتماعياً وصحياً.

وسوف تركز الباحثة في هذه الدراسة على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية وما مدى انعكاسه على صناعة وعيهن الصحي.

وتطرق في هذه الدراسة إلى التعريف بالبحث إضافة إلى بابين رئيسيين: خصص الباب الأول للدراسة النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية.

التعريف بالبحث: والذي يتكون من إشكالية الدراسة، التساؤل العام والتساؤلات الجزئية مروراً بالفرضية العامة والفرضيات الجزئية، الأهداف، أسباب اختيار الموضوع، الأهمية، تحديد المصطلحات وأخيراً الدراسات السابقة.

الباب الأول: خاص بالدراسة النظرية ويتكون من فصلين.

الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي في الحي الجامعي من حيث التعريف بالترويح، النشاط الرياضي الترويحي الأنواع والأهداف مروراً بتعريف الطالبة الجامعية، كيفية استثمار وقت الفراغ وحاجات الطالبة.



الفصل الثاني: خصص هذا الفصل لدراسة الوعي الصحي من خلال التطرق إلى تعريف الصحة والوعي الصحي، مقاييس الصحة والمؤشرات، لتنعرج حول المفاهيم الأساسية لكل من الصحة النفسية، الصحة الاجتماعية والصحة الجسمية.

الباب الثاني: خاص بالدراسة الميدانية ويتكون من فصلين.

الفصل الأول: خصص هذا الفصل للإجراءات المنهجية العلمية للبحث لعرض منهج الدراسة ومجتمعها وعينتها والأداة المستعملة في الدراسة ومجالاتها.

الفصل الثاني: خصص هذا الفصل لعرض وتحليل النتائج ومناقشتها وفي الأخير خلاصة عامة استنتاج والاقتراحات التوصيات لتختتم الدراسة بخاتمة.

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة للوقوف على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي.

التعريف بالبحث



1. إشكالية الدراسة:

إن الصحة موضوع الساعة الذي يحظى بالاهتمام البالغ سواء على المستوى المحلي، أو على المستوى العالمي بوجود منظمات وهيئات عالمية في هذا المجال، ليس من السهل تحقيق وعي صحي في مجتمع يختلف فيه الأفراد من حيث المستوى الثقافي، والمعيشي وفي هذا 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.

فالصحة تؤثر على العوامل الاجتماعية والاقتصادية المختلفة كما تتأثر هي بهذه العوامل والمتمثلة في الدخل ومستويات المعيشة والتغذية ومستوى التعليم لذلك فلا ينبغي أن تفهم الصحة بمعزل عن العوامل الأخرى المتصلة بعملية التنمية ونظرا لان الفرد يعيش في بيئة كبيرة تضم جانبين مختلفين أحدهما طبيعي والآخر اجتماعي، ولأن العالم الطبيعي يفرز جملة من العوامل التي قد تسبب للفرد مشاكل جسمية ونفسية، وحتى اجتماعية، مثل: الأوبئة والأمراض التي تنتشر في أنحاء المجتمع بسبب أعمال صناعية وزراعية، فإن التثقيف والوعي الصحيين يفرضان نفسيهما بإلحاح كبير، إذ هما من أهم عوامل الحد من انتشار مختلف الأمراض في المجتمع، ووقاية الأفراد منها.

(شعابني مالك، 2006)

الصحة مطلب أساسي وهدف استراتيجي تسعى دول العالم ومنظماته 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. (بلقاسم، بن زيدان حسين، وأخرون، 2015)

لذلك احتلت مسألة الصحة والسلوك الصحي وتنميتها أهمية متزايدة، ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسمية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضا. وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتنميتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي.

فمسألة الارتقاء بالصحة قد نمت بشكل أكثر وضوحا وإلحاحا مع تعقد الحياة وارتفاع في مستويات طموح الإنسان، كما ازدادت الضغوط الحضارية والثقافية الناجمة عن التغيرات العلمية المتتابة، أدى كل ذلك إلى تفاقم



العديد من الأمراض المزمنة، المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية التي أصبحت عوامل خطر لتدهور صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية.

ومن ضمن ما يقاس به تقدم الأمم والشعوب ارتفاع مستوى الوعي الصحي بين أفرادها، فالوعي الصحي يمثل أحد المؤشرات الرئيسية التي يعتمد عليها الباحثون والدارسون في تصنيف المجتمعات المتقدمة وأخرى متخلفة، حيث يشير ظاهر جعفر (2004) أن مفهوم التثقيف والوعي الصحي يعني تثقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة النشاط الرياضي والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، وإن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي. (ظاهر جعفر، 2004)

ويعرف قنديل عبد الرحمان (1990) الوعي الصحي أنه السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجابيا على الصحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة، تكسيها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته.

(قنديل عبد الرحمان، 1990)

يذكر أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني، العقلي، النفسي، الاجتماعي والصحي، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل: السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية، باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي. (بن زيدان، 2005)

ويشير الخبراء على وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الصحي للفرد، فكلما ارتفع المستوى الصحي للفرد ارتفع سلوكه الصحي والعكس، والطالبات فئة تحتجن إلى ثقافة صحية وبرامج تماشى مع خصائصهن وسماخن حيث تحتجن إلى المزيد من الرعاية الصحية والصبر والاهتمام حتى ينتجن لنا جيل متميز متحكم في سلوكياته له وعي صحي كافي من أجل مزاوله الحياة اليومية وتحقيق الفائدة المرجوة لذا ينبغي أن تشمل عملية الوعي الصحي



جميع مجالات الحياة فلا تقتصر على جانب واحد دون غيره، ويتعين أن تحرص الإقامة الجامعية على أداء رسالتها في نشر الوعي الصحي بين طالباتها بحيث يشبن على العادات الصحية الجيدة. (شعباني مالك، 2006)

مما لا شك فيه أن للثقافة والمعرفة دوراً مهماً في تنمية الشخصية ونحن نعيش في زمن تتسارع فيه المعلومات حولنا، ولذلك لا بد للإنسان أن يتابع ما يدور حوله من معلومات بالأخص التي تتعلق بالجسم والصحة والعقل والنفس التي يفترض أن يلم الإنسان ببعض منها، مهما كان مجال عمله ولاسيما الطلبة فهم لا يتعدون سوى خطوات قليلة عن الدخول في مضمار التدريس الفعلي.

ولتتمكن الطالبات من أن تسهمن في حل المشكلات الصحية ينبغي أن يثار وعيهن بهذه المشكلات عن طريق تزويدهن بالحقائق والمعلومات الصحية مع ربطها بحاجاتهن ومستوى خبراتهن ونضجهن. لذا فإن الإعداد الوظيفي لطالبات كليات التربية يشكل أهم العناصر في التربية الصحية للطلبة، فالصحة هي أسلوب الحياة وليست موضوع يمكن تدريسه ميكانيكياً، فإن لم يكن لدى المدرس الميل والرغبة الأكيدة فإنه لن يتمكن من نقل هذا الشعور إلى طلبته. (زنكنة وآخرون، 2009)

إن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي أصبحت تأخذ أبعاد خطيرة خاصة بغياب الوعي الصحي وبالتالي يؤثر هذا الموقف على التصرفات، فمشكلة غياب الوعي الصحي تفرز اليوم تأثيرات سلبية من جميع النواحي الاجتماعية والتربوية، ولاحتكاكنا الدائم مع الطالبات دعت الحاجة إلى البحث في هذا الموضوع الحيوي كون هذه الشريحة تتحمل مسؤولية إعداد أجيال واعدة تعد الركيزة الأساسية لبناء المستقبل وبالاعتماد على ما حدثنا المكّي بن إبراهيم قال: أخبرنا عبد الله بن سعيد عن أبيه عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ.

يوضح رسول الله صلوات الله وسلامه عليه أن الصحة والفراغ هما أكبر النعم على العبد ومن اجتمعت له هاتاه الاثنتان ولم يستغلها فقد خسر خسرانا عظيماً لأن الفراغ يعقبه الشغل... والصحة يعقبها السقم هذا من جهة ومن جهة أخرى ما يشاهد في الأحياء الجامعية من مظاهر سلوكية غير صحية، ومن قلة في معرفتهن الصحية للنشاط الرياضي الترويحي فظاهرة عدم الاهتمام بالصحة الشخصية، تناول الأطعمة والمشروبات غير صحية إضافة للعلاقات الموجودة بين أعضاء الفرق وكذلك الحالة النفسية في الحياة اليومية ووجود الطاقة السلبية تؤثر في عملية الاتصال بين مختلف الشرائح كما تؤثر بصورة واضحة على نمط الحياة... كلها أمور تدعونا إلى النظر في انعكاس الممارسة على الوعي الصحي لدى فئة الطالبات إضافة إلى الحكمة اليونانية التي يتم ترادها منذ



قرون وهي تبقى الحكمة الأفضل حتى يومنا هذا "العقل السليم في الجسم السليم"، والحفاظ على عقلنا ودماعنا يتطلب منا الحفاظ على صحة جسمنا.

لذلك ترى الباحثة أن الخطوة الأولى تتمثل في توضيح أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وما تولده من مفاهيم، ثقافة، حقائق وتربية صحية، تنعكس على مدى اكتسابهن لخبرات متنوعة تتمثل في المعارف والتصرفات الصحية السليمة، والتي تقودهن إلى صناعة الوعي الصحي السليم نحو أنفسهن والتعامل مع غيرهن وبيئتهن المحيطة بهن.

صورة الصحة اليوم لا يمكن رسمها بخطوات قليلة بسيطة، ويعتبر التعريف الكبير للصحة موصوفا في ميثاق منظمة الصحة العالمية "حالة اكتمال السعادة البدنية والعقلية والاجتماعية".

وتثميناً لقول الرسول عليه الصلاة والسلام في مجال الصحة والفراغ وارتباطاً بالحكمة للفيلسوف أفلاطون جاءت فكرة هذه الدراسة وتحددت في التساؤل العام التالي:

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

1.1. التساؤلات الجزئية:

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

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

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

2. الفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

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



2.2. 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.

3. 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.

4. أسباب اختيار الموضوع:

1.4. أسباب ذاتية:

- الرغبة في الاحتكاك بالطالبات المقيمات.
- الفهم الحقيقي لطريقة إقامتهن وكيفية عيشهن للحياة اليومية داخل الحي الجامعي إضافة إلى تعاملهن مع الطالبات الأخريات من حيث المواقف.

2.4. أسباب موضوعية:

- معرفة أغراض وأهداف ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
- محاولة فهم موضوع الوعي الصحي وعلاقته بالممارسة.
- إظهار علاقة الارتباط بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والوعي الصحي.
- 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 الجسمي.

5. أهمية البحث:

1.5. من الجانب النظري:

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

2.5. من الجانب التطبيقي:

يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة، القائمون على مؤسسات إعداد ورعاية الشباب في المجتمع الجزائري، مثل: الجامعات، ووزارة الشباب والرياضة، ووزارة الإعلام، وذلك من منطلق أن الجانب الترويحي من الجوانب الأساسية في بناء الشخصية المتكاملة نفسياً، عقلياً، بدنياً، ثقافياً واجتماعياً. كما تأتي أهمية البحث الحالي كون الصحة النفسية مهمة في حياة الناس عامة والشباب خاصة وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم، وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقاً فهم الجيل الواعد لتحقيق ما لم ينجز بعد وتربية الأجيال القادمة، وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع. فالصحة النفسية ضرورة لا بد من تحقيقها في جوانب حياة الطالب، ويبرز أثر هذا على شكل مشكلات سلوكية تتمثل في صعوبة تركيز انتباهه من جراء أعراض جسمية أو نفسية أو كلاهما معاً، والملل والقلق والاكتئاب وأحلام اليقظة والإسراف فيها، وإذا ما أنيط به عمل تجنبه، أو مسؤولية معينة هرب منها ذلك لضعف ثقته بنفسه، وإذا واجهته مشكلة عجز عن حلها حلاً موضوعياً.



6. تحديد المصطلحات:

ممارسة: لغة مأخوذة من الفعل مارس وتعني: عالج، زاول طبق عمليا، نفذ، فعل. (جروان السابق، 1972)
الممارسة الرياضية: ونقصد بها في دراستنا الممارسة الرياضية في وقت الفراغ فقد تكون هذه الممارسة بصورة منتظمة حيث أنه كما جاء في قول (عطيات محمد خطاب، 1990) إن بعض العلماء يرون أن الممارسة الرياضية المنتظمة يقصد بها مرتين فأكثر أسبوعيا.

الترويح لغة:

ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان ومن ذلك:

- الرّوح، أي الاستراحة من الغم- الرّوح أيضا بمعنى الراحة، ضد التعب- الرّوح، السرور والفرح. ومما تقدم يتبين أن المادة اللغوية لكلمة الترويح تدور على معان عديدة منها:

- الراحة والاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب، الفرح، السرور، النشاط، العمل مرة بعد مرة بدون مواصلة لعمل واحد. والمتأمل لهذه المعاني يجد أنها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة الترويح إلى حد كبير.

الترويح اصطلاحا:

- الترويح نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي، ويزاول في أوقات الفراغ لتنمية الفرد رياضيا واجتماعيا وذهنيا.

- فالترويح: يجدد النشاط ويبعث على الروح والسرور. (قاروت نور بنت حسن عبد الحليم، 2009)

النشاط الرياضي الترويحي: هو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية، وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي. (الفاضل أحمد محمد، 2002)

التعريف الإجرائي: هو ذلك النشاط الرياضي الجماعي والتي تمارسه الطالبات في أوقات فراغهن داخل الحي الجامعي بأسلوب خاص وفق قوانين مرنة.



الوقت: هذا المصطلح مركب من كلمتين وقت، فراغ.

الفراغ: هو تحرر مؤقت من النشاط الروتيني القائم على التزامات اجتماعية مفروضة، وهو ينطوي على إحلال نوع من النشاط المفضل الذي يوفر الإحساس بالسعادة و الرضا محل الأنشطة المفروضة. (فاروق مداس، 2003)

فكلمة وقت من الناحية اللغوية تعني: "مقدار من الزمان".

أما كلمة الفراغ تعني: "الخلاء وفرغ من العمل أي خلا منه".

ومن هنا تعني كلمة وقت الفراغ لغويا: الزمن الذي يخلو الإنسان فيه من العمل.

وقت الفراغ: إن مصطلح وقت الفراغ مشتق أيضا من الأصل اللاتيني **Licere** ويعني التحرر من قيود العمل ومن كل الارتباطات.

يرى كمال درويش أن وقت الفراغ "يتضمن التحرر من العمل الذي يقوم به الفرد بأدائه ويحصل منه على مقابل مادي وكذلك التحرر من البرنامج المدرسي الذي يكون جزءا من المقررات التعليمية، كما يشمل أيضا وقت الفراغ التحرر من الالتزامات التي تفرضها الأشكال الرئيسية الأخرى والتي يطلق عليها الالتزامات الأولية وذلك كالتزامات الأسرية والالتزامات الاجتماعية. (كمال درويش ومحمد محمد الحماحي، 1997)

كما أن **Roblitz** يعرف وقت الفراغ تعريفا إجرائيا بأنه "الوقت الذي يتبقى من طرح ساعات العمل الإجباري أو الدراسة الإجبارية لفرد، ووقت النوم ليلا، والوقت الضروري لأداء الواجبات اليومية الضرورية".

(عطيات محمد خطاب، 1990)

التعريف الإجرائي هو: الوقت الذي يتبقى بعد طرح ساعات العمل الإجباري أو الدراسة الإجبارية للفرد، ووقت

النوم ليلا و الوقت الضروري لأداء الواجبات اليومية الضرورية.



مفهوم الوعي: أ. لغة:

وعى: الوَعْيُ: حفظ القلب الشيء، وعى الشيء والحديث يعيه وعيا وأوعاه: حفظه وفهمه وقبله فهو واع، وفلان أوعى من فلان أي أحفظ وأفهم...

ويقصد به كذلك "أي الوعي" العقل الظاهر أو الشعور الظاهر، يقال: "ما لي عنه وعي أي بد".

(لويس معلوف، 2002)

الوعي (Conscience): كمفهوم هو عبارة عن اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراك ذاته، وإدراك البيئة المحيطة به، والجماعة التي ينتمي إليها كعضو، بدرجات متفاوتة من الوضوح أو التعقيد، يتضمن وعي الفرد لوظائفه العقلية والجسمية، ووعيه بالأشياء وبالعلم الخارجي".

الصحة (Health): عرّفها العالم يركنز بأنّها: حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم المختلفة، وتنتج من تكيّف جسم الإنسان مع العوامل الضارة التي يتعرّض لها، وقال أيضاً بأنّ تكيّف الجسم مع تلك العوامل هو عبارة عن عملية إيجابية تُحافظ على توازن الجسم. أمّا هيئة الصّحة العالميّة فقد عرّفها على أنّها حالة من السّلامة العامّة من النّاحية البدنية والعقلية والاجتماعية وليست مُجرّد أنّ يخلو الجسم من الأمراض أو أنّ يشعُر الفرد بالعجز، وربّطت هيئة الصّحة العالميّة جميع الجوانب النّفسيّة والبدنية والاجتماعية ببعضها البعض وكأَنَّها عناصر الطّيف الصّوّئي التي لا يُمكن أن تنفصل عن بعضها، فإذا انفصل جزءٌ من هذه الجوانب سيُنتج عدم تكامل في صحّة الفرد.

(المنصوري آمنة كاظم مراد، 2014)

الوعي الصحي (Health Awareness): عملية تحفيز الطلبة وإقناعهم لتعلم ممارسة صحية صحيحة أو عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للطلبة بإتباع الأساليب التربوية المتنوعة.

(Connie، 2001)

التعريف الإجرائي: معرفة وفهم وإدراك الطالبة لبعض الأمور الموجودة في حياتها اليومية مما ينتج عنها مجموعة سلوكيات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي اليومي يعني القدرة على التصرف الصحيح، 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.

الحي 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، فيفري 2002)

التعريف الإجرائي: الطالبة الجامعية شابة، لها خصائصها ومميزاتها وحاجاتها الخاصة بها، تمتاز بنوع من الذكاء ومجموعة من المعارف العلمية، لها طموحات وأهداف يتطلع إليها المجتمع، سمحت له شهادتها العلمية بأن تتلقى تعليما عاليا في مؤسسة علمية راقية.



وبعد الاطلاع على بعض الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بدراسة النشاط الرياضي الترويحي والوعي الصحي كدراسات التالية:

1.7. الدراسات المتعلقة بالأنشطة الرياضية الترويحية:

جدول رقم 01: دراسة رضوان بن جدو بعيط

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي	الباحث	رضوان بن جدو بعيط
	الهدف	التركيز على أن الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ أسلوب جديد من أساليب التربية الحديثة. دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية الجانب الاجتماعي. أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في إنشاء جيل صالح. التعرف على حجم الممارسة في وقت الفراغ وأنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ والتلميذات.
	الأداة	/
	السنة	2003
	المنهج	الوصفي التحليلي
	العينة	تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي
	المرجع	مذكرة ماجستير 2003 بجامعة الجزائر



جدول رقم 02: دراسة فؤاد على العاجز

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
دور التربية الترويحية في نشر الوعي الثقافي بين طلبة المدارس الثانوية، من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية. بمحافظة غزة وسبل تطويره	الباحث	د فؤاد على العاجز	معدل النسبة المئوية لدور التربية الترويحية في نشر الوعي الثقافي بين طلبة المدارس الثانوية كان متوسطاً. نسبة الاستجابات على المجال (مجال الوعي في السلوكيات) أعلى من نسبة الاستجابة على البعد الأول (الوعي في المفاهيم). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابة أفراد العينة حول دور التربية الترويحية في نشر الوعي الثقافي بين طلبة المدارس الثانوية في محافظة غزة تعزى إلى متغيرات الدراسة.
	الهدف	التعرف إلى دور التربية الترويحية في نشر الوعي الثقافي بين طلبة المدارس الثانوية في محافظة غزة، من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية	
	الأداة	استبيان موزع على مجالين هما: (مجال الوعي في المفاهيم، مجال الوعي في السلوكيات)	
	السنة	2005-2006	
	المنهج	الوصفي التحليلي	
	العينة	38 معلم تربية رياضية	
	المرجع	/	



جدول رقم 03: دراسة مرزاقة جمال

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره على السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر	الباحث	وجود فروق ذات دلالة
	الهدف	إحصائية فيما يتعلق بالأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجة متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ
	الأداة	مقياس السلوك الانحرافي
	السنة	2010
	المنهج	الوصفي التحليلي
	العينة	454 تلميذ وتلميذة
	المرجع	أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 2013
		مرزاقة جمال



جدول رقم 04: دراسة بشير حسام

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا	الباحث	بشير حسام	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 أعده في الأصل كل من Kammann et Flett	
	السنة	2010	
	المنهج	الوصفي	
	العينة	285معاق حركيا (إعاقة أطراف سفلى)	
	المرجع	مجلة الابداع الرياضي العدد 01 ديسمبر 2010 جامعة المسيلة	



جدول رقم 05: دراسة بومعرف نسيمه

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق	الباحث	بومعرف نسيمه	ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ذو تأثير على توافق التلاميذ (نفسيا، اجتماعي، صحيا ودراسيا). "التوافق الشخصي الانفعالي، الصحي الجسمي، 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	



جدول رقم 06: دراسة بوفريدة عبد المالك

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	الباحث	بوفريدة عبد المالك	للنشاط ابدني الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفو الإحباط لدى التلاميذ الممارسين داخل حصة التربية البدنية. يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق. الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته. كما يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي.
	الهدف	معرفة إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في الوقاية.	
	الأداة	استمارة استبيان موجه للتلاميذ	
	السنة	2014	
	المنهج	الوصفي التحليلي	
	العينة	240 تلميذ موزعين على ثلاث ثانويات	
	المرجع	مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي	



جدول رقم 07: دراسة بوزايدي منير

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي (حال طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية)	الباحث	بوزايدي منير
	الهدف	معرفة تأثير مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية على حالات القلق عند الطلبة الجامعي
	الأداة	الاستبيان المغلق المفتوح موجه إلى الطلبة بصياغة أسئلة تتعلق أساسا بمحوري القلق والنشاط الرياضي الترويحي.
	السنة	بدون سنة
	المنهج	الوصفي
	العينة	عينة الدراسة من 346 طالبا تراوح أعمارهم من 17 إلى 21 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بحيث مثلوا نسبة 45 من مجتمع البحث
	المرجع	مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس-



2.7. الدراسات المتعلقة بالوعي الصحي:

جدول رقم 08: دراسة بوجليدة حسان

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
نشاطات الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي	الباحث	بوجليدة حسان
	الهدف	محاولة توضيح أهمية نشاطات الرياضات الجماعية ومدى تأثيرها على التوافق العام في المرحلة الثانوية
	الأداة	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
	السنة	2002
	المنهج	الوصفي
	العينة	تلاميذ المرحلة الثانوية
	المرجع	مذكرة ماجستير 2002
	أهم النتائج	نشاطات الرياضات الجماعية تلعب دور مهم في النمو المنظم من الناحية النفسية والاجتماعية. نشاطات الرياضات الجماعية تخلق جو اجتماعي بالمحيط المدرسي يسهل للمراهق الاندماج فيه ويساعده على تحقيق ذاته.



جدول رقم 09: دراسة بن زيدان حسين واخرون

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي	الباحث	د. بن زيدان حسين، د. مقراني جمال، د. سيفي بلقاسم
	الهدف	معرفة مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي قصد توضيح أهمية الممارسة الرياضية في المحافظة على الصحة
	الأداة	/
	السنة	2009-2008
	المنهج	الوصفي
	العينة	100 معاق حركيا منهم 50 ممرسا للنشاط الرياضي (كرة السلة على الكراسي المتحركة) و 50 غير ممارس للنشاط الرياضي
	المرجع	مجلة ديالى / 2009



جدول رقم 10: دراسة سوزان دريد أحمد زنكة

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن هيثم	الباحث	سوزان دريد أحمد زنكة
	الهدف	التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة قسم الكيمياء وقسم علوم الحياة
	الأداة	استبيان لقياس الوعي الصحي ومصادره
	السنة	2009
	المنهج	الوصفي المسحي
	العينة	100 طالب وطالبة
	المرجع	مجلة ديالى / 2009
		امتلاك عينة البحث لدرجة جيدة من الوعي الصحي. مستوى الوعي الصحي لطلبة قسم الكيمياء كان اعلى من مستواه لدى طلبة قسم علوم الحياة على الرغم من دراسة هذه الأخيرة لمادة الصحة العامة.



جدول رقم 11: دراسة عيسى براهيمى وآخرون

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة	الباحث	د. عيسى براهيمى - حسناء صلحاوي - فاطمة الزهراء زيدان
	الهدف	معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية
	الأداة	استبيان يحتوي على 3 أبعاد
	السنة	2015-2016
	المنهج	الوصفي المقارن
	العينة	90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات 45 تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية 45 تلميذ غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.
	المرجع	مخبر المسألة التربوية الجزائرية في ظل التحديات الراهنة
		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



جدول رقم 12: دراسة عبد الحليم خلفي

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست (الجزائر)	الباحث	د. عبد الحليم خلفي	مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عالي جدا. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الصحي، لصالح الإناث ولا توجد فروق بين درجات الذكور والإناث في الضبط الصحي. توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى الطلبة بين الذكور والإناث دال.
	الهدف	معرفة أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي	
	الأداة	مقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الأبعاد لوالستون Wallston والذي ترجمه جبالي نور الدين عام 2007	
	السنة	2013-2014	
	المنهج	الوصفي	
	العينة	252 طالب وطالبة	
	المرجع	مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 13 ديسمبر 2013	



جدول رقم 13: دراسة شعباني مالك

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي. دراسة ميدانية بجامعة قسنطينة وبسكرة.	الباحث	شعباني مالك	نسبة الاستجابة والاستفادة من النصائح الطبية التي تقدمها البرامج الصحية بإذاعة الزيبان أكبر منها بإذاعة سيرتا.
	الهدف	تقييم وتحليل دور وفعالية وسائل الإعلام لاسيما الإذاعة المحلية في إبلاغ رسالتها الصحية على الخصوص، ومدى قدرتها على تعبئة الجماهير وتوعيتهم بمخاطر الأمراض، وتغيير بعض سلوكياتهم السلبية.	
	الأداة	مقابلة مفتوحة والاستمارة	
	السنة	2005-2006	
	المنهج	الوصفي المسحي	
	العينة	293 طالب وطالبة	
	المرجع	رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم اجتماع التنمية	



جدول رقم 14: دراسة عماد عبد الحق وآخرون

العنوان	وصف الدراسة	أهم النتائج
مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس	الباحث	عماد عبد الحق، مؤيد شناعة، قيس نعيبات، سليمان العمدة
	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



جدول رقم 15: دراسة موساوي أحمد

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية	الباحث	موساوي أحمد	لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي والجانب الجسمي للتلميذ.
	الهدف	معرفة تأثيرات التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي والجسمي للتلميذ.	
	الأداة	استمارة استبيان موجه للتلاميذ	
	السنة	2015 - 2016	
	المنهج	الوصفي	
	العينة	720 تلميذ	
	المرجع	مذكرة ماستر	



التعليق على الدراسات السابقة:

بعد أن تناولت الباحثة مجموعة من الدراسات المتعلقة بالنشاط الرياضي الترويحي والوعي الصحي، أرادت أن تناقش هذه الدراسات وتعلق عليها كي تبرز العلاقة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، وذلك على النحو التالي:

أولاً- من حيث المنهج:

يلاحظ على الدراسات السابقة أن معظمها استخدم المنهج الوصفي وبعضها استخدمه بالإضافة للمقارن والتحليلي، وباستخدام المسح لجمع البيانات مع تحليل المعلومات للتوصل إلى النتائج لوصف الواقع وفهمه وتطويره.

ثانياً- من حيث أدوات الدراسة:

تنوعت أدوات الدراسة ومنها:

المقاييس: مثل مقياس الصحة النفسية، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

الاستبيان: مثل استبيان مجال الوعي في المفاهيم ومجال الوعي في السلوكيات، واستبيان الوعي الصحي في دراسة، واستمارة موجهة للتلاميذ.

ثالثاً- من حيث عينات الدراسة:

اختيار العينة: يلاحظ أن اختيار عينة البحث كانت على النحو التالي:

أغلبها عينات عشوائية.

حجم العينة: حجم العينة كان متبايناً على النحو التالي:

من عينة صغيرة الحجم قدرت بـ 38 معلم وصولاً إلى عينة متوسطة الحجم مقدره بـ 800 طالب.

الفئات العمرية: تناولت الدراسات السابقة التلاميذ، الطلبة إضافة إلى فئة المعاقين والمعلمين.



رابعاً- من حيث الهدف:

هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على دور التربية الترويجية في نشر الوعي الثقافي، معرفة أثر النشاط الرياضي الترويجي والرياضات الجماعية في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي. وأن الممارسة في وقت الفراغ تنمي عدة جوانب في الفرد وتنشء جيل صالح.

معرفة ما مدى مستوى الوعي الصحي

لقد تشابهت معظم الدراسات إن لم نقل الأغلبية في نوع أداة القياس حيث استعملوا في دراساتهم مقاييس السلوك الصحي والوعي الصحي، كما اعتمدوا في جميع الدراسات مختلف الفئات (ذكور وإناث)، في حين نلاحظ غياب الدراسات والبحوث على فئة الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية عكس العينات الأخرى فمنهم من اعتمد على التلاميذ ومنهم من اعتمد على طلبة الجامعة ومنهم من اعتمد على المعلمين وحتى فئة المعاقين، كما أنه تم دراسة الوعي الصحي والمقارنة فقط في متغيرات (الجنس، متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي، التخصص العلمي، السن، الحالة الاجتماعية) وفي غياب الممارسة الرياضية، وعليه تحاول الباحثة التطرق إلى متغير الممارسة الرياضية الترويجية وانعكاسها على صناعة الوعي الصحي.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

النشاط الرياضي الترويحي في الحي الجامعي



تمهيد:

الأنشطة الترويحية قديمة قدم الإنسان، أي أنها قد واكبت ظهور الحضارات وتأثرت بمختلف الظروف الحضارية الاقتصادية، الاجتماعية والسياسية... الخ.

لقد صارع الإنسان منذ الخليقة ليبقى حياً فلم يشعر بما نسميه وقت الفراغ، وانحصر وقت الإنسان في البحث عن المأكل والملبس وأن يحمي نفسه من الحيوانات المفترسة ومن الظواهر الطبيعية القاسية، وعادة ما يصاحبها سهولة الحياة هدوء في الفكر لمطالب الحياة. ومع بداية الصناعة تزايدت التجارة، ثم توفر للإنسان بعض الوقت بالإضافة إلى توافر الإمكانيات فبدأت عملية الاختراع والابتكار. وبمرور الزمن أصبح الإنسان يتمتع بوقت مع انتهائه من الأعمال الضرورية التي تحتمها طريقة حياته ونظام معيشته. فبدأ يطارد الحيوانات ويقلد الطيور ويتحرك على نغمات الطبول في رقصات حول النار للتعبير عن انفعالات متعددة مثل الفرح، الحزن، الدعاء والشكر وهكذا بدأ النشاط الترويحي في حياة الإنسان، فالترويح يهتم بسلوك الفرد في وقت فراغه.



1. مقدمة تاريخية:

مارس الإنسان النشاط البشري منذ أقدم العصور خلال سعيه وراء الصيد والقنص وغيره من الأنظمة التي مارسها لكسب العيش، أما الرياضة بمفهومها المعروف من حيث القيام بحركات محددة، والتباري بين المتسابقين فترجع إلى عهد بعيد (حوالي 2600 ق.م) إذ ورد ذكر المصارعة في بعض الأدبيات القديمة، كما عثر على صور مرسومة على الجدران تعود إلى أيام المملكة الفرعونية الوسطى (حوالي 2050 ق.م) لفتيات يلعبن بالكرة، ولعل الألعاب الأولمبية التي ظهرت في بلاد الإغريق عام (1370 ق.م) هي أقدم الألعاب الرياضية المنظمة في التاريخ، والهدف من الرياضة اكتساب لياقة بدنية وقدرة أكبر على تحمل المشاق من خلال تنشيط القلب والدورة الدموية وتقوية العضلات، وقد أصبحت لدينا اليوم أنواع عديدة من الرياضات، منها ما يستهدف تقوية عضلات الجسم ومنها يستهدف اكتساب المزيد من اللياقة البدنية.

إذا الرياضة ممارسة وإشباع رغبات وتحقيق طموحات وصولاً للبطولات والتفوق، ومن أهدافها السامية والنبيلة التي تعنى بالدرجة الأولى بالصحة البدنية والروحية وذلك بإتباع ممارستها للقيم السامية للعب الشريف والنظيف، والاهتمام بجانب "النزاهة" في الرياضة ما هو حفاظاً على أهمية وحدة الرياضة والرياضيين وحفاظاً على حقوق المشاركين بها على اختلاف مستوياتهم، وهذا هو الهدف الأهم إضافة إلى المحافظة على سلامة الرياضي نفسه. (خالد محمد المشحوش، 2009)

نشأت الرياضة الترويحية في عهد الشعوب القديمة مثل الفراعنة والصينيون والهنود وشعوب بلاد فارس ولكنها تطورت وأصبحت لها أسس وقواعد في زمن الإغريق والرومان وبالأخص رياضة رمي السهم، المصارعة، ركوب الخيل، الملاكمة، السباحة.

إلا أنها اتصفت بالسلبية في أواخر عهد الرومان وفي العصور الوسطى تلاشت برامج الرياضة الترويحية الشعبية وظهرت رياضات ترويحية على مستوى النبلاء والأشراف مثل (المبارزة، الفروسية).

أما في عهد الإسلام فقط ظهرت الرياضة كوسيلة أساسية في الترويح منذ زمن الرسول صلى الله عليه وسلم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كلت عمت) وقد دعا الرسول صلى الله عليه وسلم إلى ممارسة مختلف مظاهر الرياضات وأهمها (السباحة، الرماية، المصارعة، الصيد، ركوب الخيل، المبارزة). (إحسان محمد الحسن، 2005)



1.1. الدين الإسلامي والترويح:

ينظر الدين الإسلامي للترويح على أنه ضرورة من ضروريات الحياة وأنه أحد النظم والأنشطة الاجتماعية التي يهتم بها المجتمع الإسلامي وهو أيضا ضرورة تسهم في بناء وتطوير شخصية المسلم- لذا فالدين الإسلامي يحرص على استثمار أوقات الفراغ وعلى حسن استغلال الوقت بين العبادة والعمل والترويح عن النفس - وقد روى الطبراني عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله: "أن أحب الأعمال إلى الله سبحانه وتعالى بعد الفرائض، إدخال السرور على المسلم".

وأن كان الإسلام قد أباح الترويح عن النفس إلا أنه أكد على عدم الاسترسال في ذلك حتى لا يضيع معظم وقت المسلم هباءً أو يؤثر ذلك على عبادته وعمله حيث حذر الله سبحانه وتعالى من إضاعة الوقت فيما لا يفيد إذ يقول سبحانه: "الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَهْوًا وَلَعِبًا وَغَرَّتْهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فَالْيَوْمَ نَنسَهُمْ كَمَا نَسُوا لِقَاءَ يَوْمِهِمْ هَذَا وَمَا كَانُوا بِثَابِتِينَ يَجْحَدُونَ" (سورة الأعراف الآية 51) ونستخلص من ذلك أن الدين الإسلامي ينظر إلى الترويح على أنه وسيلة وليس غاية فهو وسيلة تربوية واجتماعية وعلاجية يقصد بها تجديد نشاط المسلم وتنمية حيويته وإشباع حاجاته البدنية والنفسية والعقلية- وذلك حتى يحقق للمسلم الخير في دنياه وآخرته.

تنظر المجتمعات المتقدمة للترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري ونشاط الإنسان الذي يتميز بتحقيق السعادة وتقليل التوتر والصراعات النفسية بل ويؤدي إلى الاسترخاء- وهو نشاط يشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على الإشباع الفوري لبعض حاجاته... لذلك فقد تزايد الاهتمام به وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة المتنامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر. (أ. د هدى حسن محمود محمد وعميد. م ماهر حسن محمود محمد، 2008)

ترى الباحثة على أن للنشاط الرياضي الترويحي مكانة محترمة ومرموقة في الدين الإسلامي بامتياز، وخير دليل على ذلك الأحاديث والسور.

2.1. مفهوم الترويح:

إن الحاجة للترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها. وعادة ما نجد أننا نضع الترويح والنشاط الترويحي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيئا، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع، فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر. فإن الفرد الذي يقود حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة والاتزان، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض. (محمد ثنائي عبد السلام، 2001)



- **الترويح**: إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني **Recreation** وتحليل هذا المصطلح نجد أنه يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح **re** يعني إعادة والمقطع الثاني من المصطلح **creation** يعني الخلق.

يرى Patler في تعريفه الذي جاء به كمال درويش "أن الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي تكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية، الخلقية، الاجتماعية والمعرفية. بينما يرى كل Maclean Depp et petersson Garlson أن الترويح "هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، أو أنه الاختيار الإداري للخبرة في وقت الفراغ." (كمال درويش ومحمد محمد الحماسي، 1997)

فالترويح يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس واللون والعقيدة، والسعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالانزان. والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة، فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقاً وأكثر بهجة.

الترويح: هو نشاط حر يحمل مبادئ انعكاس للجسم والروح عن طريق أنشطة تمارس في أوقات الفراغ أي تلك الأوقات الخالية من التزامات العمل. (رائد الرقاد وآخرون، 2007)

الترويح: هو عبارة عن ألوان النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة ويمارسها الشخص بمحض إرادته. (خطابية أكرم ركي، 2011)

وقد عرف الترويح كنشاط تعريفات كثيرة ومتعددة إلا أننا في الواقع يمكن أي نحدده في اتجاهين:

الاتجاه الأول: يعرف الترويح على أنه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الأعباء ويحقق الانتعاش والتجديد.

الاتجاه الثاني: يعرفه على أنه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية.



وباستعراض بعض التعاريف المتداولة للترويح نجد: أنه يعني التجديد والخلق والابتكار- وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله. (أ. د هدى حسن محمود محمد وعميد. م. ماهر حسن محمود محمد، 2008)

بصفة عامة نستطيع القول أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح. وذلك لعدم وجود تعريف محدد له وهذا الاختلاف فهم الترويح وفقاً للاتجاهات المعاصرة في المجال التربوي والاجتماعي ومنه نذهب إلى ترجيح تعريف عطيات محمد خطاب للترويح كتعريف إجرائي حيث ترى أن "الترويح نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع، يمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته". (عطيات محمد خطاب، 1990)

من وجهة نظر الباحثة ترى أن تعريف الفاضل للترويح هو شامل وترجع الباحثة السبب في ذلك إلى كون هذا التعريف: شاملاً لسيمات النشاط الرياضي الترويحي:

- يحدث أثناء وقت الفراغ - يتسم الاختيارية - يحتوي على نشاط - يحدده الدافع من أجله - متنوع وأشكاله متعددة - يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان - جاد وغرضه في ذاته - يتسم بالمرونة - التجديد - الإحساس بالسعادة، ويعتبر الدافع الرئيس وراء ممارسة النشاط الترويحي وليس الكسب المادي.

3.1. نظريات أنشطة الترويح:

إن الحديث عن نظريات الترويح وأوقات الفراغ، يعني أن هناك اتجاهات يجب أن يتجه إليها تنظيم هذه الأوقات، يمكن الاستفادة منه في الترفيه عن الفرد وتنمية شخصيته، من ناحية وتحقيق التقدم الاجتماعي وتجنب عوامل التدهور والانحلال من ناحية أخرى، لهذا وجب النظر إلى بعض النظريات التي أثّرت بصدد وظيفة النشاط الترويحي بوجه عام، ومعرفة ما يؤدي من وظائف في حياة الإنسان. وهناك عدة نظريات تفسر الترويح وهي:

1.3.1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر): تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة. (محمد عادل خطاب، 1980)



ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، يعتبر وسيلة ضرورة للتوازن الإنساني النفسي ومواقفه مع البيئة التي يعيش فيها. (moneca, Sara, 1982)

1.3.2. نظرية الإعداد للحياة: يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمرير الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول إن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة. وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجا عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ الطفولة الأولى والتي يتوقف نموها بسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتمييزها بصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

1.3.3. نظرية الإعادة والتخليص: يرى ستانلي هول الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارل جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القرديّة من مراحل تطور الإنسان. (كمال درويش، أمين الخولي، 1990)

1.3.4. نظرية الترويح: يؤكد جتسي مونس القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة والاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... إلخ. فكل هذه العوامل تقوم بإزالة التعب عن الفرد،



وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق المزعجة. (F. Balle & al, 1975)

5.3.1. نظرية الاستجمام: تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

6.3.1. نظرية الغريزة: تشير هذه النظرية بأن للبشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية تظهر طبيعية خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان.

7.3.1. نظرية التعبير الذاتي: وهي من بين النظريات الحديثة لصاحبها بيرنارد ماسون والذي يذكر بأن الإنسان مخلوق نشط بطبعه، وأن تركيبه جسمه الفيزيولوجية تفرض بعض القيود على نشاطه، يضاف إلى أن درجة لياقته البدنية تؤثر إلى حد كبير في أنواع النشاط الذي يستطيع ممارسته وأن ميولاته الاجتماعية ما هي إلا نتيجة لاحتياجات جسمه الفيزيولوجية واستجاباته واتجاهاته التي تدفع إلى أنماط معينة من اللعب.

8.3.1. نظرية الاتصال الاجتماعي: تقول هذه النظرية أن الإنسان يولد من أبوين هما أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة وطابع معينين، وعلى هذا فإن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ومن الطبيعي جدا أن يمارس الفرد نفس الألعاب التي يمارسها سائر أفراد جماعته، فمثلا في المجر يمارسون كرة القدم وفي إسبانيا يمارسون مصارعة الثيران.

9.3.1. نظرية التعبير الحضاري: ترى هذه النظرية أن اللعب أو الترويح ما هو إلا مظهر للنمط الاجتماعي لحياة الشعوب ومظهر من مظاهر الحضارة، كما تقر هذه النظرية أن كل من اللعب والترويح لم يتطور ويتقدم ولم



يصبح بالحالة التي وصل إليها إلا لأنه يعبر عن حياة الأفراد والجماعات والمجتمعات والتي يعبر عن عاداتها وقيمها وثقافتها وحضارتها. (محمد عادل خطاب، 1980)

ترى الباحثة أن لكل نظرية وجهة نظر معينة لكنها تصب في دلو واحد ألا وهو أن الترويح أو اللعب لهما دور فعال في احتياز العقبات، وتكوين الطفل أو الشخص للحياة المستقبلية إضافة لاستعادة الحيوية والنشاط وهذا يتناسب طرديا مع أن الطفل نشط بالفطرة وكل ما ذكر له تأثير بالتقليل من الضغوطات الحياتية، دون أن ننسى التطبيع والتطبع.

4.1. الترويح وأنشطة الفراغ:

إن الممارسة الرياضية من أجل المتعة وقضاء وقت الفراغ تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، وتتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي، كما أنها توفر اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستحمام. (عرار خالد حسني، 2003)

1.4.1. تعريفات علماء الترويح لمفهوم الترويح في أوقات الفراغ:

ويشير عبد السلام محمد علي أن الترويح رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختبار وغرضه في ذاته أي أن الترويح أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أمت الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل علة شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد. (محمد تهايني عبد السلام، 2001)

ويرى المؤلفان إسماعيل القرّة ومروان عبد المجيد إبراهيم بأن الترويح نشاط هادف يختاره الفرد ويمارسه في وقت فراغه وهو أسلوب لاستعادة حيوية الفرد للعلم يهدف إلى السعادة الشخصية ويسهم في بناء الفرد وتنميته. (إبراهيم، إسماعيل القرّة غولي، مروان عبد المجيد، 2001)

أما الدكتور طه عبد الرحيم طه في كتابه مدخل إلى الترويح يعتبر أن الترويح: هو ذلك الشعور الذي يحسه الفرد قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ترويحي هادف وبناء، ليس بغرض الكسب المادي غرضه في ذاته ويهدف إلى السعادة الشخصية. (طه عبد الرحيم طه، 2006)



تعرفه الباحثة: على أنه إحدى الحاجات الضرورية التي يحتاجها الإنسان من أجل تحديد النشاط، والترويح عن النفس، للاستمتاع بأوقات الفراغ في الحدود المقبولة شرعا وعرفا ودون إلحاق الضرر بالغير أو بالممتلكات والمرافق التي يمارس فيها أوجه الأنشطة الرياضية، وذلك قصد بعث النشاط والحيوية عند الإنسان والاستمتاع بالحياة الطيبة والتأمل في مخلوقات الله عز وجل وتدبر آياته في الكون".

5.1. أهمية الترويح وأهدافه:

تختلف أهدافه الترويحي وأهميته باختلاف المجتمعات وفلسفتها ونظمها السياسية والاجتماعية والاقتصادية وهو أيضا يختلف باختلاف الحالة البدنية والصحية للأفراد وباختلاف المراحل السنوية والتعليمية.

وتظهر أهمية الترويح للإنسان في عدة جوانب أهمها:

أ- **الصحة النفسية:** حيث وجدت علاقة وثيقة بين الترويح وعلم النفس فالترويحي يعد من العوامل العامة للصحة النفسية لدرجة جعلت العلماء يعرفونه على أنه حالة نفسية تصبح الفرد أثناء ممارسته للنشاط وتكسبه الصحة النفسية عن طريق:

- اكتساب الشعور والإحساس الذاتي بالسعادة والأمان.
- التحرر من القلق والتوتر النفسي وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- إشباع بعض الحاجات النفسية مثل إثبات الذات.

(أ. د هدى حسن محمود محمد وعميد.م ماهر حسن محمود محمد، 2008)

كي يعيش الإنسان حياة سعيدة يتمتع فيها بصحة جيدة تساعده على أداء متطلبات الحياة اليومية وأعبائها بصورة سليمة، يجب عليه الاهتمام بجسمه ويحافظ على ما يحتويه من أجهزة حيوية وعضلية في حالة صحية سليمة.

وإذا أراد الإنسان الحفاظ على صحة جسمه وكفاءته لابد وأن يكتسب اللياقة البدنية، وهي حالة صحية تسمح للإنسان وتساعد على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة وحيوية.

وتقلل من احتمال تعرضه للمشاكل الصحية الناتجة عن قلة النشاط وتوفر القدرة في التغلب عليها، لذلك فإن تطبيق العلوم الرياضية بشكل صحيح وفق الأهداف المحددة لكل فرد يؤدي إلى اكتساب الإنسان اللياقة البدنية المطلوبة والصحة الجسدية المنشودة. (خالد محمد الحشوحوش، 2009)



ترى الباحثة أنه كل ما ورد عن أهمية الترويح تعالج وبشكل كبير الجانب النفسي ولما له من تأثير مباشر على الجوانب الأخرى البدنية والعقلية، حيث يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية، وتحقيق السعادة للأفراد، والوقاية من الملل، القلق، الاكتئاب والتخفيف من الضغوط النفسية.

6.1. دوافع الترويح:

تذكر الباحثة عطيات محم خطاب أربع محتور أساسية تعرض من خلالها دوافع وأسباب ممارسة الأنشطة الترويحية فيما يأتي:

أ- اكتساب وتنمية الصحة البدنية: من خلال أنشطة الترويح الرياضي والمعسكرات والتجوال والترحال دورا مهما في عملية اكتساب الصحة البدنية، إذ يسهم في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه ويعمل على إكساب الفرد القدرات والمهارات الحركية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن، إضافة إلى اكتساب الفرد اللياقة البدنية.

ب- اكتساب وتنمية الصحة النفسية "العقلية": فالأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي. وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع.

ج- اكتساب السمات الخلقية والاجتماعية: فالسمات الخلقية هي جملة السمات التي يتميز بها الفرد من حيث أنه عضو في جماعة. ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تسهم في إكساب الفرد السمات الخلقية والاجتماعية وتنميتها مثل تقوية العلاقات بين الأفراد والجماعة واحترام الغير والمودة والصداقة والأخوة والثقة بالآخرين والولاء للمجتمع وإنكار الذات والتعاون وحب العمل وأداء الواجب والتطوع للخدمات الاجتماعية.

د- اكتساب خبرات معرفية: تسهم الأنشطة الترويحية في اكتساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات. فالأنشطة الترويحية الفنية تمنح الفرد معارف ومعلومات وقدرات ومهارات عن الموسيقى أو الرسم أو النحت وغير ذلك من مجالات الهوايات المختلفة والأنشطة الترويحية الثقافية تزيد من معارف ومعلومات ومدركات الفرد العامة والخاصة والأنشطة الرياضية تكسب الفرد معارف وقدرات جديدة وأنشطة متعددة.



7.1. مستويات الأنشطة الترويحية:

يذكر حلمي إبراهيم أنه يمكن تصنيف أوجه أنشطة التروييح وفقاً للمستويات التالية:

(محمد محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى، 1998)

1.7.1. مستوى المشاركة الابتكارية: وهي تمثل المستوى الذي يتيح للفرد الممارس لمختلف أوجه الأنشطة

الترويحية في الاندماج الكامل في النشاط الابتكاري في أدائه.

2.7.1. مستوى المشاركة الإيجابية: وهي تمثل المستوى الذي يتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط وتحقيق

التنمية الشخصية للفرد.

3.7.1. مستوى المشاركة العاطفية: وهي تمثل المستوى الذي يسمح للفرد بالمشاركة الوجدانية من خلال

الاستمتاع بالأنشطة الترويحية أو الاستمتاع بها.

4.7.1. مستوى المشاركة السلبية: وهي تمثل المستوى الذي يتيح للفرد الممارس للأنشطة الترويحية فرص

الاندماج أو الاستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى مستوى التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد.

8.1. أغراض التروييح:

إن حاجة الإنسان للتروييح تدفعه إلى أن يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة المليئة بالسعادة والبهجة، والحياة التي تتسم وتتصف بالموازنة بين العمل واللعب (التروييح). ويمكن أن نوضح أغراض التروييح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتباره دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

1.8.1. غرض حركي: إن الدافع الحركي يعتبر دافعاً أساسياً لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار

والشباب والغرض الحركي هو أساس النشاط البدني الذي يعتمد عليه البرنامج الترويحي.

2.8.1. غرض الاتصال بالآخرين: يقوم كثير من الممارسين للأنشطة الترويحية بممارسة أي نوع من الأنشطة

الترويحية لإشباع رغباته ووقت فراغه.

ويهدف من ذلك أيضاً إلى اكتساب صداقات وعلاقات جديدة من الآخرين فالإنسان اجتماعي بطبعة لا

يمكن أن يستقل بحياته عن المجتمع وأفراده، وهذا الاتصال والاحتكاك وتكوين علاقات جديدة يتم من خلال



ممارسة أنشطة ترويحية فهي تحقق هذه الميزة للإنسان خاصة، وأن الصداقة وتكوين العلاقات أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية تتم في جو من السعادة والمحبة والألفة مما يزيد من قوة الترابط الاجتماعي لدى الأفراد.

3.8.1. غرض تعليمي: تساعد الأنشطة الترويحية على إكساب الأفراد الممارسين مهارات ومعارف جديدة من خلال تعلم الفرد لأي لعبة أو هواية خاصة عندما يجد أن هذه الهواية تلي رغبته وتحقق القدرة على اكتشاف مهاراته ومحاولة تعلم هوايات أخرى جديدة ومهارات حديثة.

4.8.1. غرض ابتكاري فني: تقوم الأنشطة الترويحية على تهيئة الفرصة، للأفراد على الابتكار والإبداع فالشخص عندما يقوم بممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية فإنه في الغالب يقوم بممارسة الأنشطة والهوايات التي يجد فيها المتعة والرغبة، ويشعر بأنه قادر على العطاء خاصة إذا كانت هذه الهواية الترويحية التي يمارسها تحقق له إشباع رغباته وميوله وتساعد على الابتكار والإبداع من خلال محاولة الفرد تطوير قدراته أثناء ممارسة النشاط الترويحي وإظهار إبداعاته. (محمد تهازي عبد السلام، 2001)

ترى الباحثة أن أهداف وأغراض الترويح متنوعة وشاملة فهي لا تهدف وتتم بجانب واحد وتحمل بقية الجوانب، وإنما تهتم بجميع الجوانب المختلفة للفرد وذلك من أجل الحصول على حالة التكامل التي يسعى الفرد للوصول إليها من خلال ممارسة هذه الأنشطة الترويحية.

فرغم تعدد أغراض الترويح، فإن لكل فرد غرضه الخاص تبعا لاهتمامات ورغبات كل واحد منهم، والتي تعكس حاجاتهم النفسية والبدنية وذلك من أجل إشباعها، فمنهم من يجدها في الحركة، ومنهم في الإبداع، وآخرون في مساعدة الآخرين وعند التمتع بالجمال وربط علاقات الصداقة والأخوة، لكنها في الأخير تصب وتجتمع في غرض عام وهو الشعور بالسعادة والسرور، والتخلص من أعباء وضغوطات الحياة عامة، والحياة العملية خاصة.



9.1. المميزات النفسية للترويح:

يكتسب الفرد العديد من المميزات النفسية نتيجة لممارسته للأنشطة الترويحية نذكر منها:

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مناشط الترويح.
- التعبير عن الذات من خلال المشاركة في أداء العديد من مناشط الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة، مما يساهم في تقدير الذات وفي تنمية الابتكار.
- التخلص من الميول العدواني وذلك من خلال إشباعها عن طريق مناشط الترويح، وبخاصة الترويح الرياضي، حيث يمكن للفرد من المشاركة في الرياضات القتالية كالكاراتيه والجودو والكونغ فو والتايكواندو.
- رفع مستوى الصحة العقلية.
- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلال والتبعية للممارس.

(سلامة, أماني متولي البطراوي, محمد عبد العزيز, 2013)

يتبن للباحثة أن الترويح أصبح مجالاً هاماً ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضاً في علاجها. حيث أصبح مكملاً للعلاج النفسي، لأنه يساهم في إكساب الفرد الصحة النفسية، وذلك من خلال الإحساس بالسعادة والأمان والطمأنينة، كما يعمل على تفريغ الانفعالات المكبوتة والتحرر من القلق والتوتر النفسي، خاصة في ممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع الرياضي.



5. الممارسة الرياضية:

مفهوم الممارسة الرياضية: تعرّف الممارسة الرياضية على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية، التي تشري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر، عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية. (عرار خالد حسني، 2003)

1.2. أهداف الممارسة الرياضية:

تتمثل الأهداف العامة لممارسة الرياضة فيما يلي:

1.1.2. التنمية العضوية: تهتم بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان، من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية، وتحسين عمل القلب والتنفس والسعة الحيوية، مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية عند الإنسان.

2.1.2. التنمية المعرفية: وهو كل ما يتعلق بتنمية الجانب العقلي والمعرفي، بأنه يترافق الممارس للرياضة على قواعد اللعب، كذلك التغذية، والمعرفة الصحية، وهذه الأبعاد تشكل لدى الفرد حصيلة معرفية يمكن أن نسميها بالثقافة الرياضية.

3.1.2. التنمية النفسية الاجتماعية: الممارسة الرياضية تنمي شخصية الفرد، وتتسم هذه التنمية بالاتزان والشمول بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، وللممارسة الرياضية قيم نفسية سلوكية يكتسبها الفرد مثل: تحسين مفهوم الذات، الثقة بالنفس، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية.

4.1.2. التنمية الجمالية: للممارسة الرياضية أثر كبير على التذوق الجمالي والمتعة والبهجة فالممارسة الرياضية توفر فرصا للتذوق الجمالي، عن طريق التدريبات الحركية المتميزة، كالرياضة والعروض الجمالية للتمرينات والجمباز، وأنها تتصف بأبعاد جمالية أخرى: كإحساس بالإيقاع، والهرمونية (التوافق) وغيرها.

ترى الباحثة أن أهداف الممارسة الرياضية تدخل في سياق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية خلال مراحل التعليم المتوسط والثانوي بجميع أطواره والتي تركز على الأهداف الحس حركية، الأهداف المعرفية والأهداف العاطفية الوجدانية.



على مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظ الرياضة بالاهتمام كما هو حاصل في الوقت الحاضر، فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصوراً على فئة من الناس كالمثقفين رياضياً، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويحي الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف بالرياضة للجميع.

والترويحي الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية، أصبح جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية... الخ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الرياضة كل حسب ميوله وقدراته. (إبراهيم، إسماعيل القرة غولي، مروان عبد المجيد، 2001)

6. تعريف النشاط الرياضي الترويحي:

هو ذلك النوع من الترويحي الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويحي تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس. (المنعم، عبد العاطي محمد عبد، 2005)

1.3. أنواع النشاط الرياضي الترويحي:

يقسم غولي وإبراهيم نشاط الترويحي الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

1.1.3. الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط: تعتمد تلك الأنشطة على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك فيها لا يحتاج إلى مستوى عالٍ من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم. ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة... الخ.

2.1.3. الألعاب أو الرياضات الفردية: يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية: التزلج على الجليد، المشي، الجري، الفروسية، الغولف، السباحة، ركوب الدراجات... الخ

3.1.3. الألعاب الزوجية: هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية. ومن أمثلة الألعاب الزوجية: التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة، المبارزة، السكواش... الخ



4.1.3. ألعاب الفرق: تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولهذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم. كما أن الاشتراك في تلك الأنشطة يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى، لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق. ومن أمثلة تلك الرياضات: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، الهوكي... الخ

(إبراهيم، إسماعيل القرعة غولي، مروان عبد المجيد، 2001)

ترى الباحثة أن أنواع النشاط الرياضي الترويحي تنحصر ما بين الرياضات الفردية والتي تعتمد على الجهود الفردي والرياضات الجماعية التي تدرج ضمن الطابع الجماعي تكسوها صفات التسامح والتعاون والترابط إضافة إلى الألعاب الزوجية تشتترط وجود لاعبين اثنين.

2.3. خصائص النشاط الرياضي الترويحي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط الرياضي الترويحي مايلي:

1.2.3. تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات

اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.

2.2.3. الهادفية: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

3.2.3. الإيجابية: ممارسة النشاط وعد الاقتصار على المشاهدة.

4.2.3. المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى

المهاري... الخ.

5.2.3. حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.

6.2.3. الدافعية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد).

7.2.3. التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات

ومبول الأفراد.



8.2.3. الوقاية والتأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية... الخ) ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.

9.2.3. التفاؤل: المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.

10.2.3. الكشف عن الموهوبين: تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.

11.2.3. استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (الفاضل أحمد محمد، 2002)

مما سبق ذكره ترى الباحثة أن النشاط الرياضي الترويحي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية الأخرى كرياضات المنافسة، من نواحي مختلفة: الأهداف والدوافع، التكلفة المالية والمادية، تأثير النتائج، الوسائل والأدوات وغيرها... وإنما هو نشاط اختياري، جاد وغرضه في ذاته، لا يهدف إلى الكسب المادي، يمارس من أجل المتعة وتحقيق السعادة والسرور واستغلال وقت الفراغ إضافة إلى الاحتكاك مع جميع شرائح المجتمع.

3.3. أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

ترى (يريزا ولاسكا) أن الترويح الرياضي العديد من القيم التربوية، ومن الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطه، والتي من أهمها:

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والنتائج عن التقدم التقني الذي لحق بهذا العصر، مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان.
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام والنقص في الحركة.
- تحسين وتطوير الحالة البدنية للفرد.
- الترويح عن النفس والتخلص من التوتر النفسي.



ويرى محمد الحماحي أن للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) تسهم في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب الفرد، كما تهدف إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة مردوده الإنتاجي، ولذا فإنه قد قام بتحديد أهدافها:

1.3.3. الأهداف الصحية:

تعرف الصحة على أنها حالة الجسم العادية، أي حالة الشعور بالصحة وخبال المرض الجسمي، أو العقلي، حيث تؤدي جميع أعضاء وظيفتها العادية. (عبد العزيز الليدي، 2005)

وفوائد الرياضة والترويح الرياضي على الصحة عديدة وتشترك عموماً في تحسين نمط الحياة كما تعمل على:

- تقوية عضلة القلب ومختلف الأوعية الدموية التي تعمل على الوقاية من مرض ارتفاع الضغط الدموي وتصلب الشرايين.

- زيادة في حجم الكتلة العضلية والتقليل من كتلة الدهون الزائدة في الجسم (مخارية الحمل الزائد، والبدانة).

- صيانة العظام والمفاصل وتقويتها (مخارية هشاشة العظام ومرض التهاب المفاصل).

- التحكم في ردود الأفعال والتنسيق الحركي والعضلي (مخارية السقوط الحر عند كبار السن).

- مواجهة الضغوط النفسية والابتعاد عن الانعزال، وكذلك عدم تقدير الذات والقلق والاكتئاب. (pérés، 2005)

2.3.3. الأهداف المهارية:

إن تعلم المهارات الحركية كمظهر من مظاهر التعلم بمعناه العام الذي يشمل (المهارات والعادات والمعاني والسلوك) وبمظاهره المختلفة المعرفية واللفظية والحسية والحركية إنما يشير إلى ذلك النوع من التعلم الذي تمثل الحركة فيه الجانب الرئيسي والذي يعرفه بأنه التغيير المستمر في الأداء الحركي، والذي يمكن ملاحظته من خلال الأداء الإرادي للحركات الهادفة.

والفرد الماهر قادر على أن يتعلم بسهولة كيفية أداء جميع الحركات اللازمة لحياته بفعالية كالمشي، الجري، الجلوس، والعمل... الخ

ومن بين الأهداف المهارية مايلي:

- تعلم المشي الصحيح، وطرق الهرولة وكذلك الجري مثل: ألعاب القوى.



- تعلم طرق المحافظة على توازن الجسم، وكيفية السقوط السليم.
 - تنمية رد الفعل السليم خلال المواقف الطارئة التي تحدث في بعض الحالات.
 - تنمية المهارات الحركية من خلال المشاركة في المقابلات مثل: كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد... الخ
- (بدوي، عصام الدين عبد الله، يدوي عبد العال، 2006)

3.3.3 الأهداف التربوية:

تشير (بدوي المطوع، سهر بدير، 2006) على أنه يمكن تحقيق الأهداف العامة التالية:

- تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة).
 - تدريب التلاميذ على تعلم الإسعافات الأولية.
 - تنمية قدرة التلاميذ على الإحساس بالجمال وتدوقه وحسن التصرف والابتكار.
 - اكتساب التلاميذ عادات السلوك الاجتماعي والانفعالي والقيم التربوية.
- وتبعاً للتطورات التي تحدث في المجتمع أصبح أحد أهداف التربية هو استخدام الطب الهادف البناء لوقت الفراغ، إلى جانب أهداف تتمثل في التربية وتحقيق الذات، وتنمية العلاقات الإنسانية وتنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية كمواطن في المجتمع وقد سجل العديد من التربويين الأهداف التالية:
1. أن الترويح حاجة إنسانية ضرورية لأن استخدام لوقت الفراغ يعتبر عاملاً حيوياً لحماية وتقوية المصادر البشرية الشخصية.
 2. يساعد الترويح مساعدة فعالة في الرقي بثقافة، وتكامل الفرد والمجتمع.
 3. يحتاج مجال الترويح إلى تكريس الجهود للمصادر الموجودة بالمجتمع لمقابلة الاحتياجات الحالية والمستقبلية للمجتمع.
 4. يعتبر الترويح المدرسي جزءاً لا يتجزأ من التربية، وتؤكد المدرسة الجانب الخاص بالإعداد للوظيفة تماماً كما توفر الفرص الترويحية للطلبة لتعلمهم كيفية الاستخدام الطيب الهادف البناء لوقت فراغهم.
- (محمد تهاني عبد السلام، 2001)



4.3.3. الأهداف النفسية:

الصحة النفسية في المجال الرياضي هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الرياضي لاعب، حكم، إداري، مدرب، مدرس تربية رياضية متوافقا نفسيا (شخصيا، انفعاليا، اجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين من خلال ممارسة أو مشاهدته للأنشطة الرياضية من تدريب ومنافسات، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة أنشطة اللعب والمنافسات، أو شخصية متكاملة سوية، يكون سلوكه عاديا، بحيث يستطيع التوافق مع بيئته من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية. (باهي مصطفى حسين، 2002)

5.3.3. الأهداف الاجتماعية:

تمثل التربية البدنية والرياضية بأنشطتها المختلفة جانبا هاما من التربية الاجتماعية، فهي تهتم باكتساب القيم بحكم طبيعة وأهداف أنشطتها باعتبارها مادة أساسية في المؤسسات التربوية المختلفة تشارك في الإعداد للمواطنة السليمة أو كأنشطة تمارس بطرق منظمة أو غير منظمة داخل أو خارج الأندية والساحات ومراكز الشباب، فالتربية الرياضية دراسة للطبيعة البشرية في مواقف متعددة، ولذا من المجالات التي تساعد الأفراد على فهم أنفسهم والمجتمع الذي يعيشون فيه وقيمة ومثله العليا. (محمد مصطفى السايح، 2007)

فالممارسة الرياضية الحقيقية هي مصدر لتقدير مختلف التخصصات التي تجتمع على شكل نظام يقوم بعملية المزج بين مختلف التناقضات والاختلافات الحاصلة في الفضاء الاجتماعي.

وعندما تكون الجماعة الرياضية موحدة ومنسجمة ومتعاونة بفضل جهود القائد والأعضاء وبفضل المبادئ التي تحملها الظروف والمعطيات والتحديات التي تواجهها فإنها تكون قوية ومتماسكة وتملك مقومات نجاحها واستقرارها وديمومتها. (Ordioni، 2002)

6.3.3. الأهداف الثقافية:

تبدأ الثقافة من جذور مفهوم (الرياضة للجميع) وقد طرح مفهوم الرياضة للجميع لمواجهة المدركات الخاطئة التي مفادها أن ممارسة الرياضة مقصورة على ذوي القدرات العالية، ومع تنامي المعرفة نتيجة البحث العلمي في مجالات الصحة وعلوم الحركة بدأت الرياضة للجميع تلقي رواجاً من خلال المنظمات ذات العلاقة بالصحة منذ السبعينيات من القرن الماضي.



ففي أمريكا وكندا مثلاً ظهرت حركات الرياضة للجميع من خلال حركة الترويح وساعد في ازدهارها حجم التسهيلات والمنشآت الرياضية الفدرالية، وظهرت حركة الهرولة في الشوارع والطرق والتي بدأت تنتشر في أمريكا الشمالية وفي أوروبا.

وبذلك تعتبر المنجزات الرياضية وحجم المشاركة والرياضة بمثابة مؤشرات للحكم على مدى التقدم الاجتماعي والثقافي لأي مجتمع من المجتمعات الإنسانية، فالرياضة تعتبر ظاهرة اجتماعية ثقافية تعبر عن طبيعة البناء الاجتماعي والثقافي للمجتمعات. مما يزيد من التوعية الثقافية ويتوقف ذلك على:

1. الوعي الصحي، ونوعية الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع، ويرتبط ذلك بانتشار المعرفة وانخفاض نسبة الأمية.

2. التغذية الجيدة، حيث أن نصيب الفرد من الغذاء يرتبط بمستوى العائد الوطني، ويرتبط أيضاً بدرجة الثقافة لدى أفراد المجتمع.

3. حجم التسهيلات والمنشآت الرياضية المتاحة، ويرتبط ذلك بمستوى الدخل الوطني ومتوسط دخل الفرد منه. (محمد مصطفى السايح، 2007)

ترى الباحثة أن أهداف النشاط الرياضي الترويحي شاملة لكل الجوانب الخاصة بحياة الإنسان سواء الصحية، المهارية، التربوية، النفسية، الاجتماعية والثقافية فأهدافه تمس العلاقة بين الفرد مع نفسه ومع مجتمعه.

4.3. أهمية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية:

تساعد الممارسة الرياضية على التكيف النفسي، وتحقيق الذات والأمان كما أنها تجلب السعادة والسرور للنفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة، وتفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس. (قرمان ميادة، 2008)

ويضيف عرار خالد حسني (2003) أيضاً:

1. توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع والرضا النفسي.
2. تزيد من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تنميتها وتطويرها. (عرار خالد حسني، 2003)
3. تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد.



ويجمل ياسين (2008) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية بما يلي:

1. استنفاد الطاقة الزائدة.
2. تحقق النمو النفسي المتوازن.
3. تكسب الممارسة الرياضية الإنسان، القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
4. تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف، في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.
5. تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة. (رمضان ياسين، 2008)

ترى الباحثة أن علاقة الجسم والنفس وعلاقة وطيدة فكلاهما يؤثر بالأخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط فيلاحظ حدوث تغيرات في جسمه مثل: تضاعف مرات التنفس، زيادة معدلات ضربات القلب وغيرها من التغيرات الفسيولوجية. فالضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، والمشكلة الحقيقية التي نواجهها، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاجا فعالا، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى. لذا تعد ممارسة الرياضة من أهم الوسائل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، حيث أصبح ينصح الأطباء بممارستها، وهذا ما اجمع عليه الخبراء والعلماء.

5.3. التأثيرات الإيجابية للنشاط الرياضي الترويحي على الفرد والمجتمع:

وفيما يلي توضيح للدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الحاجات الأساسية للفرد سواء كانت حاجات فسيولوجية أو حاجات اجتماعية أو حاجات نفسية، وهذا من خلال (تحقيق الذات، تقدير الذات، الأمان)، كما سوف نبرز أهم التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة على جوانب النمو التي تحدث للفرد خلال حياته، وبالتالي يكون عضو فعال في المجتمع.

1.5.3. التأثيرات الاجتماعية للنشاط الرياضي الترويحي:

كما أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي العديد من التأثيرات البدنية والفسيولوجية على الفرد، فإن تلك الأنشطة أيضا لها تأثيراتها الاجتماعية عليه، وفيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات:

تؤدي النشاط البدني الرياضي الترويحي دورا كبيرا في بناء الفرد من النواحي الصحية والاجتماعية والتربوية، ويأخذ حصة واسعة من أنشطة وفعاليات الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية ومستوياتهم الثقافية والمهنية



وانحداراتهم الاجتماعية والطبقية، فالأنشطة الرياضية يمارسها الأفراد في بيوتهم الخاصة وفي أماكن عملهم في مدارسهم ومعاهدهم وكلياتهم وجامعاتهم، فهي لا تسد أوقات الفراغ حسب وإنما تساعد في بناء وصحة الأجسام والعقول. وتكون العلاقات الاجتماعية الجيدة بين الأفراد والجماعات تزود الناس بقسط وفير من التسلية والمتعة وتطور الشخصية وتفجر طاقتها المبدعة وتمكن صاحبها من زيادة إنتاجية وتحسين أدائه الخدمي والوظيفي.

(إحسان محمد الحسن، 2005)

وتهدف الأنشطة الرياضية الترويحية الاجتماعية إلى إشاعة روح الجماعة والمرح بين الأفراد المنتفعين بها وتكوين صداقات وعلاقات إنسانية طيبة مع الغير والتلاؤم مع الأجواء الاجتماعية المختلفة والتكيف معها، وبذلك يتبين إلى أن التربية البدنية والرياضية تستهدف النمو الاجتماعي لدى الأفراد وتزيد من تفاعلهم مع المجتمع الذين يعيشون فيه، كما تهذب ميولهم الأولية وتكسبهم مبادئ اجتماعية سامية. (محمد مصطفى السايح، 2007)

2.5.3. التأثيرات النفسية للنشاط الرياضي الترويحي:

توفر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للفرد الفرصة لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية وتأكيد الذات والتعبير عن النفس، كما توفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس والقضاء على الخجل وتنمية الكثير من القيم كالصداقة والإخاء والاحترام وتنمية صفة الأمانة والصدق والتلقائية والشجاعة. (طه عبد الرحيم طه، 2006)

وقد أشارت البحوث العلمية المعاصرة بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في تحسين الصحة الرياضية وترتبط إيجابيا بالصحة النفسية وبالتالي الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يطور مقدرة الفرد على التحمل ومقاومة ضغوط الحياة. (درويش وفاء، 2007)

كما توفر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لممارسيها فرض رفع مستوى الصحة النفسية والتوازن بين الاستقلالية والتعبئة كما تعمل على تنمية النضج العاطفي وتنمية الصفات الاجتماعية مثل التعاون والرغبة في مساعدة الآخرين. (طه عبد الرحيم طه، 2006)

ترى الباحثة أن التأثيرات الإيجابية إضافة إلى التأثيرات الاجتماعية والنفسية للنشاط الرياضي الترويحي تصب في دلو واحد ألا وهو تحقيق حاجة الإنسان للراحة، الطمأنينة، الثقة بالنفس والتواصل مع نفسه وغيره عن طريق تكوين علاقات لها تأثيرات جانبية على جوانب حياته.



6.3. النشاط الرياضي الترويحي والصحة العامة:

صحة الإنسان هي رأس المال الحقيقي لتحقيق الحياة السعيدة بعد تحقيق العبودية التامة لله عز وجل، إذ أن الفرد إذا أراد أن يستمتع بحياة صحية يحقق من خلالها ذاته لا بد من أن يتمتع بمستوى عال من العافية وبالتالي يعيش حياة سعيدة وهنية، وهذا ما يؤكد العبارة المشهورة (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء).

لذا كان من الواجب الاعتناء بصحة الأفراد، والمسؤولية تقع على عائق الفرد نفسه من خلال الاعتناء بجسمه ومأكله ومشربه وكذا بالبيئة الاجتماعية والرياضية من أجل توفير جو مناسب للحياة الصحية، والابتعاد عن جميع الآفات الاجتماعية التي تعكر صفو المواطن وتجعله عرضة للأمراض.

وقد أكدت الدراسات العلمية ومختلف البحوث الميدانية على أن للتمرين البدني عدة فوائد: فالتمرين البدني ينظم ويحسن مردود الجهاز الدوري التنفسي، كما أنه يسمح لجهاز القلب والدوران من جلب المزيد من الأكسجين للجهاز وهذا في كل نبضة من نبضات القلب، أو العمل على الزيادة في كمية الأكسجين الذي يستهلكه الجسم، بالإضافة فإن التمرين البدني يخفض ضغط الدم وكذلك يقلل من قيمة النوع الخبيث من الكوليسترول، ويقلص مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية، وبعض الحوادث التي تصيب الجهاز العصبي، منا أن التمرين البدني ينظم ويقلل من بعض الإصابات والأمراض الخطيرة كسرطان القولون، وبعض أنواع أمراض السكري.

(Mark, 2007)

كما أن اللياقة البدنية السليمة تعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم في حالة لائقة، وتخفف من التوتر الناتج عن العمل والدراسة كما أنه وسيلة تجعل المرء أكثر حيوية وإنتاجا سواء في العمل والمنزل أو خدمة المجتمع، وتجعل حياته متزنة والي تتضمن وقتا للعمل والدراسة وغذاء صحيا وقدرًا مناسبًا من النوم والراحة وممارسة النشاط البدني.

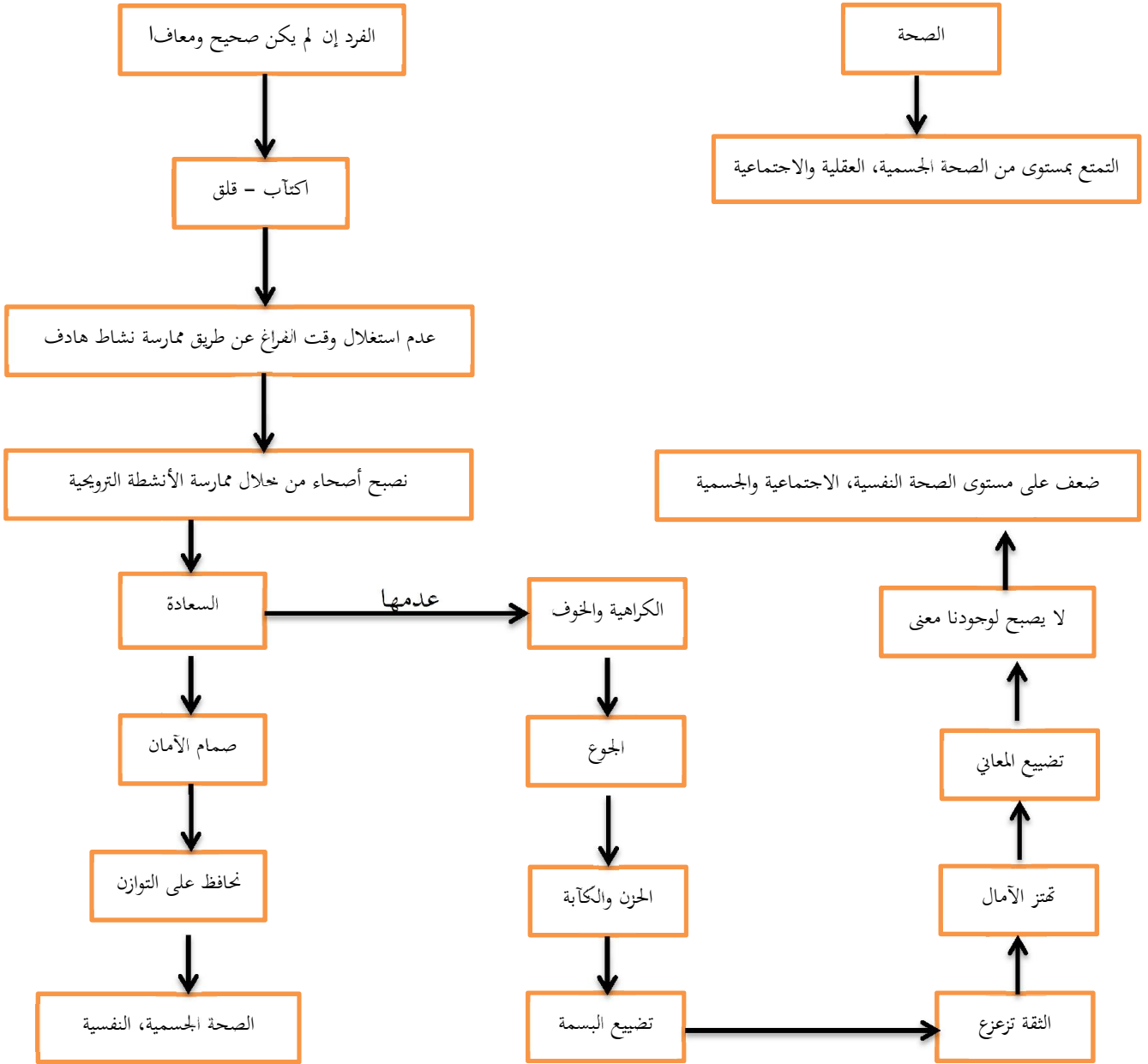
(حازم نهار، 2010)

ومنه ترى الباحثة أن العلاقة بين النشاط الرياضي الترويحي والصحة العامة علاقة وطيدة وطرديّة متكاملة وأساسية في الحياة تعمل على تحقيق العافية والحياة السليمة المهنية.



هذا من جهة ومن جهة الترويح والصحة لدينا المخطط التالي:

شكل رقم 01: مخطط يوضح العلاقة بين الترويح والصحة.



(تحاني عبد السلام محمد، 2001)



7.3. النشاط الرياضي الترويحي في الوسط الجامعي:

تعتبر الممارسة الرياضية والثقافية والعلمية داخل الأوساط الجامعية من المكونات الأساسية لشخصية الطالب، كما تعتبر عاملا مهما لضمان التوازن الجسمي والعقلي والفكري للطالب فهي تحرض على عدم تهميشه ذلك لأن الجامعة تعمل أساسيا على تكوين إعداد الإطار المسؤول والكفاء، ومن هنا أضحت النشاطات العلمية والثقافية والرياضية ضرورة حتمية تستوجب السير والنظام الحسن لحياة المؤسسة الجامعية.

فانعدام التقييم الموضوعي والعلمي للنشاطات في مختلف جوانبها (الثقافية الرياضية والترفيهية) والتي سائرت مسيرة الجامعة الجزائرية خلال مختلف مراحل تطورها، تطرح عموما إلى صياغة اقتراحات وبدائل خاطئة للمشكلات المطروحة وعدم التطلع نحو الآفات المستقبلية، فقد بات من المؤكد اليوم أن الحصيلة في ميدان التنشيط الثقافي والترفيهي هي حصيلة سلبية على العموم وخاصة هذه السنوات الأخيرة من عمر الجامعة الجزائرية، إذ يلاحظ أن هناك ركود في ميدان النشاطات والتظاهرات الرياضية الذي أصبح ظاهرا للعيان، وأصبح القسم التي تطبع الحياة الثقافية والرياضية في الجامعة.

رغم وجود بعض المبادرات والمحاولات المنعزلة لإعادة تنميتها أو استمرار الحفاظ على بعض التقاليد المحددة جدا مكانا وزمانا، وهذا ما نلمحه في الدورات التنافسية القليلة الخاصة بالمنافسة والتمثيل الرياضي الجامعي، فرغم هذا التدهور في الأوضاع والظروف فإنه لا ينبغي أن ننسى المراحل المضيفة التي تمت والتي ازدهرت فيها النشاطات الرياضية والثقافية وكذا مساندة التطور والتقدم الذي أحرزته خلال الحقبة الثرية من تاريخها.

(محمد أبو شيكان، 2000)

تعد الإقامة الجامعية الوسط الملائم لممارسة النشاطات الثقافية والرياضية المكملة لثقافة الطالب الجامعي فهي تمنح له في حدود الإمكانيات البشرية والمادية والهيكلية، الوسائل اللازمة لممارسة نشاطات مختلفة ضرورية لراحة الطالب الجسمية والعقلية كما تجعل فضاء حياته الجامعية ممتعا ومفيدا وذا بعد اجتماعي وثقافي.

كما تتوفر الإقامة الجامعية على مرافق رياضية وثقافية وتزخر بنشاطات متنوعة كالحفلات، الندوات واللقاءات، المعارض مسابقات فكرية ورياضية، فكل هذا وإلى جانب ما سبق ذكره من خدمات له دور في تفاعل الطالبات مع بعضهن البعض داخل الحي الجامعي وهذا ما يدعو إلى دراسة أشكال هذا التفاعل وأثره على القيم الاجتماعية للطالبات المقيمات بالحي الجامعي.



وعلى هذا الأساس يمكن القول أن القيم الاجتماعية للطلبة تتأثر بنوعية الحياة بالأحياء الجامعية وذلك من خلال إتباعها أنماط سلوكية سواء كانت ذات قيمة اجتماعية أو العكس وذلك لإشباع حاجاتها.

4. الوسط الجامعي:

وهو الوسط الاجتماعي بما فيه الحي الجامعي بصفة عامة ليست قاعات للدروس فقط وإنما هو مجتمع متكامل ومتجانس بالإضافة إلى أنها مؤسسة علمية تتيح للراغبين والباحثين عن العلم والمعرفة لكن هذه الأخيرة تجعل هناك قوانين خاصة يسير عليها الطالب الجامعي ليصبح إنسان ناجح في حياته وتساعدته عن تطوير مستوى الأفراد التعليمية والحصول على الشهادات العليا.

1.4. الطالب الجامعي:

يعد الطالب الجامعي شخص بالغ أو في مرحلة من الرشد داخل الجامعة بعد حصوله على شهادة البكالوريا التي تستطيع بها الانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية ولتكوينه الجامعي هناك عدة تخصصات له بإمكانه التسجيل في الشعبة التي تناسب مع معدله في البكالوريا. (صديق، ب.س)

1.1.4. حاجات الطالب:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل جهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في العديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة الطالب حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

أ. الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية، الاجتماعية والعقلية، لا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة الطالب وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على 450 غ مواد كربوهيدراتية، 70 غ مواد دهنية حيوانية ونباتية، 100 غ مواد بروتينية.



(أحمد توفيق حجازي، 2002)

ب. الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، أسرته ومجتمعهم يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

فالطالب يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما يقوم به الراشدين متبعاً طرائقهم وأساليبهم.

(فاخر عاقل، 1998)

ج. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح الطالب بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

د. الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن الطالب كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق الطالب ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة والمتنوعة، فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

(حامد عبد السلام زهران، 1982)

ترى الباحثة أن هذه المرحلة في حياة الفرد مملوءة بالطاقات التي لا بد أن تحتاج إلى توجيهه وصقل جيد، فالوسط الجامعي المتخلق والأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هم الذين يجب أن يلعبوا الدور في استثمار تلك الطاقات في أحسن رواق.



2.4. دور النشاط الرياضي الترويحي في نمو شخصية الطالب:

يمثل النشاط الرياضي محور عملية التربية البدنية، حيث يمثل علاج أو بالأحرى من ميكانيزمات الجسم، العقل والروح، لهذا فإن نوع هذا العلاج أو الدواء يجب أن يكون ملائما للإنسان والممارس، وإذا كان عكس ذلك فقد يكون ضارا.

فالأثر السلبي للنشاط البدني الرياضي الترويحي قد لا يظهر في الحال وإنما بعد أعوام وذلك من جانب عدم وجود منهج سليم لممارسة هذا النشاط، وإن هذا الأثر كإصابة القلب أو الكليتين أو المفاصل أو العظام أو الدماغ.

والإصابة لا تقتصر على الإصابات البدنية بل تتعداها إلى إصابات نفسية، فالأمر التربوي المباشر للتربية البدنية عموما والنشاط الرياضي الترويحي خصوصا كأداة لها مختلف الأوجه الجسمية والفكرية والمهارية، فالسلوك نلمحه من خلال توفير كافة مستلزمات العملية التربوية للتربية البدنية وذلك لتؤدي مهامها وذلك بما يناسب أهمية المرحلة الدراسية الجامعية لتكوين الطلبة الجامعية، فنجاح وتحقيق الهدف من النشاط الرياضي الترويحي يتوقف بتوفر هذه الشروط محمد أبو شيكان (2000) توفير الإمكانيات والتجهيزات الرياضية اللازمة.

- توفر القاعات والملاعب المناسبة المجهزة رياضيا.
- وجود جهاز يشرف على التدريب والتسيير.
- وجود مناهج رياضي واقعي وموضوعي.

فغياب هذه الشروط أو عدم اكتمالها، ينقص حتما تحقيق أغراض النشاط البدني والرياضي مما يؤدي به إلى الركود. فالنشاط البدني والرياضي الترويحي يلعب دورا هاما في نمو شخصية الطالب الجامعي بكلتا جنسيه خاصة، فيؤثر على سلوكه من حيث التعبير عن أحاسيسه ومشاعره، وهذا التأثير متفاوت الدرجة عند الطلاب والطالبات حيث كلما ازداد هذا التأثير على شخصيتهم. (محمد أبو شيكان، 2000)

3.4. أهمية النشاط الرياضي الترويحي بالنسبة للطلاب:

إن النشاط الرياضي الترويحي عملية تسلية، هذا حيث أنه يحضر الطالب فكريا، بدنيا كما يزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل الطالب من خلاله على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في



الحياة الأسرية، كما يعمل على صقل مواهب الرياضي وقدراته من أجل شغل وقت الفراغ يحس فيه الطالب بالقلق والملل.

فالنشاط الرياضي الترويحي يتعب الطالب عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول.

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند المشاركة في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية، النفسية والعقلية التي يمر بها. (معروف رزق، 1986)

ترى الباحثة أن النشاط الرياضي الترويحي بالنسبة للطلبة الجامعية يعمل كأداة لتضييق من الوقت المتاح طيلة الأيام الدراسية إضافة إلى ميزة الاستغلال الجيد له فيما يفيد الممارسة فكريا، بدنيا، نفسيا واجتماعيا...

4.4. استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الجامعة:

يعد استثمار وقت الفراغ فرصة هائلة لإطلاق قوى الفرد الإبداعية، فهو ينطوي على نشاط ذهني وعاطفي بالإضافة إلى النشاط الفسيولوجي الذي يتضمنه، والترويح مرتبط بوقت الفراغ، أي الوقت الذي يحرر فيه من الالتزامات والضغوط المختلفة، ومعنى ذلك أن الترويح لا يحدث أثناء أداء العمل، وإن كان العمل في كثير من الأحيان يكون هو ذاته مصدرا للمتعة.

والواقع أن تحقيق الإشباع في الأنشطة الترويحية والترفيهية التي تمارسها خلال أوقات الفراغ يتوقف على النظرة الشمولية لوحدة الإنسان فالحياة العصرية التي تشجع على التفيتت والجزئية جعلتنا نفتقد هذه النظرة الكلية، إن الإنسان في حقيقته وحدة متكاملة العقل والجسم والروح، هي عناصر متكاملة يجب أن تعمل معا في انسجام وتناغم تام، ومن ثم يكون فرصة لصقل الاهتمامات، وترقية المهارات، والقدرة على التعليم وتقدير العالم والحياة من حولنا، وبهذه الطريقة يساهم الترويح في تأكيد اعتزازنا بذاتنا من خلال تقديم قدراتنا على الإنجاز بحيث نفهم أن الرضا والإشباع الذاتي يجب أن يسبق المتعة التي نعبر عنها تعبيرا خارجيا، والاستخدام الصحيح لوقت الفراغ يساهم في تأكيد الروابط الروحية والعقلية والجسمية للإنسان والصحية لكل فرد، تلك التي تحقق الإشباع والوجود المبدع الخلاق. (محمد علي محمد، 1985)



من خلال معرفة الباحثة التامة بالمحيط الجامعي يمكنها التأكيد على أن للطالبات أوقات فراغ في حياتهن اليومية ولذلك توجب عليهن استغلاله بالقيام بأنشطة مفيدة تساهم في تنمية قدراتهن النفسية والبدنية، ومما لوحظ أن الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة تساهم في إثراء الشخصية الإنسانية وتنميتها.

5.4. العوامل المؤثرة في تفاعل الطلبة داخل الحي:

هناك عدة عوامل تقوم عليها عملية التفاعل الاجتماعي للطلبة وفيما يلي نعرض أبرز هذه العوامل:

1. الاتصال القائم بين الطلبة حيث يرى الكثير من العلماء أن الاتصال هو الأساس في كل علاقة اجتماعية فهذا الأخير يعني الاشتراك أو تبادل المعلومات أو المشاعر والاتجاهات وفعلها.

(ابراهيم ابو عرقوب، 1993)

2. شخصية الطلبة المشاركين في عملية التفاعل والأدوار التي يقومون بها.

3. الخصائص المشتركة بين الطلبة التي تكون جزءا من الثقافة العامة التي يعيش بها والثقافة الخاصة التي ينتمي إليها.

4. طبيعة المشكلة التي يواجهها الطلبة وما ينشأ عنها من أحداث تتغير وتتطور بتفاعل تلك الجماعة وبالإضافة لهذه العوامل هناك عامل أكثر تأثير في تفاعل الطالب داخل الحي الجامعي الذي يتمثل في الاحتكاك الذي يحصل بينهم في مختلف المرافق الموجودة في الحي الذي يقوم فيه كالغرفة، النادي، المطعم، ويبرز هذا الاحتكاك أيضا في النشاطات التي تقوم باستمرار كالرحلات، الملتقيات والمسابقات.

فمن هذا المنطلق لا بد أن يكون التفاعل ضمن هذه العملية فلا يوجد تفاعل بين فردين دون أن يتم الاتصال بينهما عن كان الاتصال مجديا وذا فعالية أصبحت خبرة التفاعل بين المتفاعلين ذات معنى مشترك وقد أكدت الدراسات العديدة أن خبرة الفرد تؤثر على عملية الاتصال لأن هذا الأخير يزيد من قوة محبتهم لبعضهم البعض إذا كان هناك احترام متبادلا بينهم فالاتصال المستمر يلعب دورا كبيرا في تحريك الدافعية عند أفراد من أجل تحقيق التجاذب والتفاعل.



6.4. أشكال التفاعل الاجتماعي في الأحياء الجامعية:

تظهر أشكال التفاعل الاجتماعي للطلبة مع بعضهم البعض بالأحياء الجامعية فيما يلي:

1.6.4. النشاطات العلمية والرياضية:

والتي تتمثل في المسابقات والمحاضرات والندوات الفكرية والتي تنظم داخل الحي الجامعي تحت إشراف الإدارة أو إحدى المنظمات النشطة بالحي وتعمل هذه المسابقات مثلا على فتح مجال أوسع لتبادل الأفكار والآراء بين الطلبة.

2.6.4. النشاطات الفنية والترفيهية:

في كل مناسبة دينية أو وطنية يقوم الحي الجامعي بإحياء سهرات فنية متنوعة احتفالاً بكل مناسبة وتشمل عادة مختلف تغيير في اتجاهات الطلبة وقيامهم.

دون أن ننسى الرحلات التي تنظم في عطبة نهاية الأسبوع فتكون عادة على مستوى الولاية أو خارجها وذلك قصد الترفيه عن الطلبة وتعريفهم بمختلف المناطق السياحية.

ومن البديهي أن هذه الرحلات لها دور أساسي في احتكاك الطلبة مع بعضهم البعض وبالتالي تؤدي إلى التعارف فيما بينهم. (محمد أبو شيكان، 2000)

7.4. التفاعل الاجتماعي وأثره على السلوك الاجتماعي للطلبة داخل الحي الجامعي:

تعد الجامعة والحي الجامعي من أهم بنيات التفاعل الاجتماعي للطلبة حيث تلعب دوراً أساسياً في تشكيل قيمة وتحديد مستقبله.

والحي الجامعي هو إحدى المؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الأنماط السلوكية وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية المختلفة التي تتوافق مع المجتمع وكذلك في تغيير المبادئ والحقائق التي تتعارض مع العقائد الدينية والقيم الاجتماعية.

فالحي الجامعي كمجتمع مصغر يتكون من شريحة مهمة وهي شريحة الشباب تختلف مناطقهم لهجاتهم، أفكارهم وحتى سلوكياتهم وطبيعة الدراسة ونوعية تخصصاتهم مما يساعد على نمو شخصية الطالب، بالأحرى الطلبة الماكثين في الحي الجامعي.



فهذا الأخير يستطيع إحداث التغيير أو التعديل أو التطوير في شخصية الطالب الجامعي وتحقيق طموحه وتحريك دوافعه كما يؤدي إلى تفاعل الشخصيات الأخرى.

وتعتبر النشاطات العلمية والأدبية والرياضية والترفيهية التي تجرى بالإقامة تعتبر كذلك النوادي والمنزهات الجامعية من مكونات البناء التراكمي في شخصية الطالب وكذلك قيمه.

إن مرحلة تواجد الطالب بالحي الجامعي مرحلة مهمة في تكوين السلوكات وعليه فإن ما يتعرض له الطالب في هذه المرحلة من ضغوطات وصدمات سلبية قد تترك سلبيات في بنية الشخصية وقيمها وبحيث في شكل اضطرابات نفسية مثل: الشعور بالنقص، فقدان الثقة بالنفس، تواجدها سراء في يوميات الحي أو في الحياة الدراسية. (محمد أبو شيكان، 2000)

وبهذا يمكن القول بأن الحي الجامعي هو مجتمع مصغر يتفاعل فيه أعضاؤه فيؤثر بعضهم في البعض من خلال العلاقات الاجتماعية وعامل الاحتكاك وما ينتج عن هذا من تغيير في قيم الطالبة المقيمة في الحي الجامعي.

8.4. أهم التأثيرات التربوية للنشاط الرياضي الترويحي في شخصية الطالبة:

- المرونة والمطاولة (المداومة) التي تكتسبها الطالبة من خلال ممارستها للنشاط البدني الرياضي الترويحي تنعكس على تصرفاتها وأفعالها الحركية اليومية، فتزيد من كفاءته في أداء وظيفتها الدراسية.

- يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين معنويات الطالبة ونفسيته مما يطبع ذلك في شخصيتها ويصبح ذلك السلوك جزء منها.

إن تأثير النشاط الرياضي الترويحي في الطالبات متفاوت الدرجة وكلما كان التأثير أكبر أثر ذلك في شخصيتها. (غسان محمد الصادق، 1988)

يمكن إسقاط هذه التأثيرات على الطالبة الجامعية في نقطة مهمة وهي المرونة في التعامل والمداومة وانعكاسها على التصرفات والأفعال اليومية كما يحسن من المعنويات ويؤثر في شخصيتها.



خلاصة:

إن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد، كما تؤثر إيجابيا على مجموع السلوكات والاتجاهات وصحة الفرد، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية، وتطور الصحة البدنية والنفسية، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية، كما تساعد على إعادة بعث طاقاته وتجديدها، وتساهم بشكل كبير في إعطاءه أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها، أضف إلى ذلك البعد الروحي، حيث تهدف إلى السعادة والسرور التي ينشدها كل فرد مهما اختلف النوع واللون والعقيدة والجنس.

ومما سبق يمكن القول أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات الفرد وعنصرا قويا لإعداده من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا لتشكيل حياته ويساعده في مسايرة تقدم العصر وتطوره.

وبالتالي فإن النشاط الرياضي الترويحي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكات الإنحرافية، وذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة يعزز لدى الفرد خاصة المراهق الثقة في النفس وبالتالي تحقيق الذات. ومن هنا تقول الباحثة أن للنشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابي وفعال على الطالبات في هذه السن الحساسة والمليئة بالانفعالات الجنسية والنفسية فهو يكسبه الراحة والطمأنينة.

الفصل الثاني:

الوعي الصحي



تمهيد:

الصحة تمد الفرد بقدرة احتياطية تسمح له بالأداء بشكل متميز - عند الضرورة. ومع انتشار ووعي وإدراك الأفراد لمعنى الأمراض النفسجسمية (السيكوسوماتيك) سعى المتخصصون إلى إضافة ما يفيد ذلك داخل التعاريف الخاصة بالصحة لتوضيح أهمية النواحي النفسية أو الانفعالية على الصحة - وعلى ذلك فالفرد المتمتع بالصحة يجب أن يكون خاليا من الأمراض، والقلق والإحباط والسلامة البدنية والغذائية، كما يجب أن تكون نظرتة للحياة متفائلة - متطلعة بمستقبل مبشر لأداء واجباته بحماس ويقظة، وذلك بدون الشعور بالتعب بسرعة مع بقاء قدر من الطاقة لقضاء وقت الفراغ والترويح ومواجهة المخاطر والحوادث.

وليس هناك شك في أن العلاقة بين الصحة واللياقة متداخلة ومرتبطة. فالفرد يمكن أن يمتلك صحة جيدة دون أن يكون لديه لياقة على نفس المستوى، ولكن لا يمكن أن يطور الفرد لياقته بدون امتلاكه صحة جيدة، واللياقة يمكن أن تقود الفرد إذا مستوى الحياة وأسلوب تنشيط الانفعالية فالصحة من شأنها تعزيز نوعية الحياة وأسلوب التمتع بها وفي كل الأحوال تعد الرياضة والتمارين هو العون الرئيسي لتحسن الصحة.

تعرف الصحة بأنها أولى أنواع الحريات والتحرر، وقد يكون ذلك تشبيها ومدخلا فلسفيا يدل على مضمون الصحة من وجهة نظرنا. فالصحة الجيدة تعطي صاحبها القدرة على الأداء والشعور بالحياة والتلذذ والرغبة في الحياة، وعلى ذلك يتعدى هذا المفهوم الخلو من الأمراض.

1. مقدمة تاريخية:

في المجتمعات القديمة أي منذ حوالي 3200 عام قبل الميلاد وحتى عام الألف الميلادية ركز المصريون واليونانيون والرومانيون على الكمال البدني وصحة البدن. وقد اشتق علم الصحة التي كانت تمثل آلهة اليونان في ذلك الزمان، وقد اهتم اليونانيون، (Hygiene) من كلمة بالصحة البدنية والألعاب الرياضية والألعاب الأولمبية والتي ما زالت تقام حتى الآن وكانت من أهم مظاهر حياة اليونانيين القدامى، وقد كان مفهوم الصحة في عهدهم يتجه أساسا نحو الصحة الشخصية بمعنى تقوية صحة الفرد عن طريق الاهتمام بتغذيته ونظافته الشخصية ونومه وأوقات عمله وفترات الترويح عن النفس والاهتمام بالتمارين البدنية والعناية بالملبس وأعضاء الجسم المختلفة من قلب ورتتين ورجلين وذراعين وعينين وأذنين وفم وأسنان، لذلك نجد كثيرا من العلماء اقتصر على استخدام اصطلاح (هيجن) بمعنى الصحة الشخصية.

ولكن منذ منتصف السبعينيات اخذ تعريف الصحة يأخذ منحى شموليا ويعتبر الصحة في الوقت الحاضر مقسما إلى 6 أقسام رئيسية وهي الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والروحية والوظيفية أو المهنية والغذائية وحسب هذا التعريف الذي تبنته منظمة الصحة العالمية فان غياب المرض الجسمي في حالة وجد مشاكل في الأقسام الأخرى لا يعتبر صحيا أو تعريفا للصحة.

في نسيج حياتنا الاجتماعية وتراكمها الثقافي والإنساني والحضاري.. كثيرا ما نسمع عن مفهوم الصحة ومؤشراتها والتي تعني -وطبقا لتعريف منظمة الصحة العالمية- (بأنها حالة من العافية الكاملة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والروحية)...

للعوعي الصحي مظاهر وأنواع أكثر شمولية، منها الصحة النفسية، فالشخص الذي يتمتع بصحة جسمية ويحقق قدراً مناسباً من التكيف ويملك قيماً أخلاقية واجتماعية مقبولة في المجتمع.. نقول: إنه يتمتع بصحة نفسية طيبة، وهناك من يضيف على ذلك أموراً أخرى كأن يكون لدى الفرد علامات تشير إلى سلامته من الناحية النفسية مثل الشعور بالسعادة والرضا، الاستقرار العاطفي والانفعالي.. وأن ينعم بشخصية متكاملة، بالمقابل عندما يعاني الفرد من الاضطرابات الشخصية والأمراض النفسية.. مثل القلق والاكتئاب والانفصام والمخاوف المرضية والتوتر العصبي وغيرها من الأمراض والمثالب النفسية.. فهذا يعطي دلالة على اعتلال الصحة النفسية وبالتالي انعكاسها

على الحالة العضوية.. ومن مظاهر الصحة أيضاً الصحة البدنية وهي تعني قيام أجسامنا بوظائفها الفيزيولوجية والميكانيكية بصورة أفضل, وهناك (الصحة العقلية).. وهي تعني القدرة على التفكير بوضوح، والتعلم على كيفية اتخاذ القرارات الناجحة وحل المشكلات، ومن مظاهر الصحة أيضاً الصحة الروحية وهي ارتباط النفس بالعبادة والقيم الإيمانية التي تجلب الراحة والسعادة والاستقرار الوجداني، وأخيراً الصحة الاجتماعية.

(خالد الدوسي، 2015)

1.1. تعريف الصحة:

صِحَّة: خُلُو من كل عيب أو ريب. (لويس معلوف، 2001)

عرفت الموسوعة العربية العالمية الصحة على أنها: حالة الإنسان الخالية من الأمراض، كما تعني الراحة النفسية، العقلية والاجتماعية. (مجموعة من العلماء والباحثين، 1999)

وعرفت منظمة الصحة العالمية W.H.O الصحة على أنها: حالة من الرفاه، واكتمال المعافاة والسلامة البدنية، والعقلية والاجتماعية، وليست فقط مجرد خلو الجسم من الأمراض والعلل والعاهات والعجز.

(عبد الوارث الرازحي، 2002)

ومن التعريفين يتم تأكيد ارتباط الجوانب الجسمية، النفسية، العقلية والاجتماعية في الإنسان وأن المرض أو الألم ليس فقط الدليل الوحيد على عدو الصحة، وإنما يجب أن يكون تكامل سليم بين مكونات شخصية الإنسان، والدليل على هذا التكامل هو أداء الإنسان لأدوار اجتماعية ووظائفه في الحياة على أكمل وجه.

(أميرة منصور يوسف، 1997)

الصحة: هي حالة من الكمال البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي للفرد وليس خلو الجسم من الأمراض والعاهات. (خطابية أكرم زكي، 2011)

الصحة: لا ينكر أحد قيمة الصحة الجيدة، فالمراجع التي لا حصر لها عن الصحة تشهد على أهمية الصحة للأفراد والجماعات والصحة مفهوم نسبي من القيم الاجتماعية للإنسان، ولعلنا نذكر الحكمة المأثورة التي تقول (الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراها سوى المرضى).

وبناء على ذلك يسعى كل فرد للتمتع بالصحة والحياة، وقد جرت عدة محاولات لتعريف الصحة وقد عرف "بركنز" الصحة على أنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم وأن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها وإن يكتف الجسم عملية إيجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه وهناك تعريف حديث للصحة يأخذ به كل العاملون في مجالات الصحة العامة وهو التعريف الذي وضعته هيئة الصحة العالمية والذي يقول أن الصحة هي: حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية) وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز.

وقد أكد هذا التعريف أن هناك ارتباطا وثيقا بين الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية وأن سلامة الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية ضرورة لتوفير المواطن الصالح القادر على الإنتاج وعلى تكوين أسرة صالحة وحياة أفضل.

(الجبالي حمزة، 2006)

الصحة الشاملة: تعني تنمية الكائن الحي ككل ولا تقتصر على النواحي البدنية ولكنها تشمل اللياقة الفسيولوجية، اللياقة النفسية، اللياقة العقلية (المعرفية) واللياقة الاجتماعية. بحيث يكمل كل جانب من هذه الجوانب لآخر.

(خطابية أكرم زكي، 2011)

وقد عرفها العالم نيومان **Newman** "أنها عبارة عن حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وحالة التوازن هذه تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها.

(الشاعر عبد المجيد، 2001)

عرفت الموسوعة العربية العالمية الصحة على أنها: حالة الإنسان الخالية من الأمراض، كما تعني الراحة النفسية، العقلية والاجتماعية.

(مجموعة من العلماء والباحثين، 1999)

وعرفت منظمة الصحة العالمية W.H.O الصحة على أنها: حالة من الرفاه، واكتمال المعافاة والسلامة البدنية، والعقلية والاجتماعية، وليست فقط مجرد خلو الجسم من الأمراض والعلل والعاهات والعجز.

(عبد الوارث الرازحي، 2002)

ومن التعريفين يتم تأكيد ارتباط الجوانب الجسمية، النفسية، العقلية والاجتماعية في الإنسان وأن المرض أو الألم ليس فقط الدليل الوحيد على عدو الصحة، وإنما يجب أن يكون تكامل سليم بين مكونات شخصية الإنسان، والدليل على هذا التكامل هو أداء الإنسان لأدوار اجتماعية ووظائفه في الحياة على أكمل صورة.

(أميرة منصور يوسف، 1997)



وترى الباحثة أنه لا يوجد هناك اتفاق حول تعريف موحد للصحة، فقد يعتبرها البعض أنها خلو الإنسان من الأمراض وتمتعه بصحة جيدة ، بينما يرى آخرون أنها توافق الإنسان مع البيئة المحيطة ، أو أنها حالة من التكامل بين الوظائف الجسمية والنفسية للفرد غير أن الجميع يتفق على ضرورتها بالنسبة للفرد والمجتمع .

2.1. وعي: شعور المرء بما يفعله، إدراكه الأمور على حقيقتها، أو إدراكه ذاته وأحواله وأفعاله إدراكاً مباشراً.

(لويس معلوف، 2001)

عرف الوعي: المعرفة والفهم والإدراك والتقدير والشعور بمجال معين مما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال.

(قنديل أحمد ابراهيم، 2001)

ويعرفه بأنه "إدراك الفرد القائم على الإحساس والمعرفة، ويتضمن جانبين: جانب معرفي وجانب وجداني".

(حسام الدين ليلي، 2001)

وترى الباحثة أن كلمة الوعي تتضمن بعدين:

الأول: البعد المعرفي وهو ما قصد في التعريفات السابقة بالمعرفة والفهم والإدراك.

الثاني: البعد الوجداني والمتمثل في الشعور والتقدير والذي يكون أساس وموجه للسلوك.

وبناء على ذلك فإننا نعرف الوعي الصحي: "بأنه المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي اليومي".

(لويس معلوف، 2002)

صحي: نافع للصحة ملائم لها.

3.1. المستويات الصحية للإنسان:

1.3.1. الصحة المثالية: هي درجة التكامل والمثالية عند اكتمال الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية.

2.3.1. الصحة الإيجابية: وفيها تتوفر طاقة صحية إيجابية وتؤدي الأجهزة والأعضاء الوظائف الخاصة بها

بكفاءة عالية تمكن الفرد أو المجتمع من مواجهة المشاكل والمؤثرات البدنية والنفسية والاجتماعية دون ظهور أي أعراض مرضية.



3.3.1. سلامة متوسطة: وفيها لا تتوفر طاقة إيجابية من الصحة ولكن يؤدي الجسم الوظائف ويقاوم المرض تحت الظروف الطبيعية.

4.3.1. المرض غير الظاهر: وفي هذا المستوى لا يشكو المريض من أعراض ظاهرة للمرض ولكن يمكن في هذه الحالة التعرف على المرض أو اكتشافه عن طريق الفحوصات والاختبارات الطبية الخاصة.

5.3.1. المرض الظاهر: وهنا يشكو المريض من أعراض بحسبها أو علامات مرضية ظاهرة له أو للمحيطين به.

6.3.1. مستوى الاحتضار: وهنا تسوء الحالة الصحية إلى درجة يصعب معها على المريض استعادة صحته.

7.3.1. الموت: وفيه تنتهي الحياة.

وترى الباحثة أن هذه المستويات مرتبة من أعلى هرم يتوفر على صحة كاملة لجميع الجوانب وتبدأ في التدهور والزوال بالاستغناء على جانب تلو الآخر وصولاً إلى نقطة نهاية الحياة.

4.1. مقاييس الصحة ومؤشراتها:

في قياس المستوى الصحي في المجتمع على مؤشرات مفيدة ويستفاد بها في توجيه البرامج الصحية ويمكن تقسيم هذه المؤشرات إلى فئات ثلاث:

- مؤشرات مرتبطة بصحة الأفراد والجماعات.
- مؤشرات مرتبطة بالبيئة الطبيعية التي تؤثر في المستوى الصحي للمنطقة التي تتم دراستها.
- مؤشرات بالإمكانات والجهود الموجهة لتحسين الصحة مثل عدة الأطباء والمرضات وعدد الأسرة بالمستشفيات بالنسبة للعدد السكاني في المنطقة.

(الجبالي حمزة،

2006)

ترى الباحثة أن هذه المقاييس ومؤشراتها تنطلق من الفرد ومحيطه المجتمعاتي والبيئي والإمكانات المتاحة.

2. الصحة النفسية:

مفهوم الصحة النفسية يمكن توضيحها على النحو التالي:

إن السلوك الإنساني يتم بالمرونة والقابلية للتعديل، وإن للفرد قدرة على التكيف المستمر وإن اختلفت هذه القدرة من فرد لآخر والفرد ينمو نفسياً كما ينمو جسماً وهو يؤثر بالمجتمع ويتأثر به وهو قادر على تحمل مشكلاته وتعريف أموره عندما يكون سليماً معافى ولكن تزايد الانفجار المعرفي والتكنولوجي والتطور الحضاري وما صاحب ذلك من تغيرات سريعة عميقة أدت إلى تخلخل كثير من القيم واختلاف أساليب الحياة التي يعيشها الفرد، كذلك تعددت الالتزامات المفروضة على الفرد وتنوع أساليب إشباعها ثم تعقد وسائل التوافق التي يجب على الفرد تعلمها فزادت أعباء الفرد النفسية والانفعالية والعقلية وظهرت الحاجة إلى الاهتمام بالصحة النفسية وهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم. (وهي، عبد المجيد الخليدي، د. كمال حسن، 1997)

يتفق الأخصائيون على أن علم الصحة العقلية هو العلم الذي يهدف إلى الوقاية من الأمراض العقلية والنفسية وعلاج المصابين بها.

ويعرفها القوصي في كتابه أسس الصحة النفسية بأنها: "التوافق التام أو الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية".

ويستعمل الدكتور سعد جلال في كتابه "في الصحة العقلية" كلاً من الصحة العقلية والصحة النفسية بالتبادل، إذ في رأيه أنهما لا يختلفان عن بعضهما في المعنى. فالصحة النفسية إذن علم يهدف إلى الوقاية من الأمراض العقلية وعلاجها، وهو يستمد مادته من علوم مختلفة كعلم النفس ودراسة الطفولة والتربية وعلم الاجتماع والطب العقلي والطب وعلم الحياة، والغرض الأسمى هو مساعدة الفرد على التكيف تكيفاً سليماً مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية. (زيدان محمد مصطفى، 1972)

يقصد من هذه العبارة معنى الصحة مناقشة جوانب عدة ذات علاقة متداخلة ومتكاملة فيما بينها، لا يفصلها عن بعضها أي فاصل أو أي حالة. والجوانب التي تمثل العمود الفقري للصحة هي:

الجانب الجسدي "البدني".

الجانب النفسي والوجداني.

الجانب الاجتماعي.

ومنه الصحة لا تعني مطلقاً خلو الإنسان من الأمراض، بل هي أيضاً حالة الإنسان عندما يكون قادراً على الأداء بكفاية واكتفاء، وكذا لديه إحساس وشعور بالسعادة الإيجابية.

1.2. تعريف الصحة النفسية:

موضوع الصحة النفسية، موضوع يهم الصغير والكبير على السواء، وهذا يعني الفرد والمجتمع، وهي تخص عالم النفس والطبيب وعالم التربية والباحث في ميادين الخدمة الاجتماعية، هي تهم المسؤول في كل من الأسرة والمدرسة، وهي تشغل بال الكثيرين وخاصة من يحتل مركز الإدارة في المجتمع وتنظيمه.

وقد تعددت تعريفات الصحة النفسية واختلف الباحثون حول مفهومها اختلافاً نسبياً وفق منظور الباحثين وأهداف كل باحث، وكذلك باختلاف التخصص، فظهر اتجاهان في تعريف الصحة النفسية أحدهما سلبي والآخر إيجابي، حيث يرى أصحاب الاتجاه السلبي أن الصحة النفسية هي خلو المرء من أعراض المرض النفسي أو العقلي ويغلب هذا الاتجاه في التعريف على الأطباء، بينما يرى أصحاب الاتجاه الإيجابي أنها توافق الفرد مع ذاته ومع مجتمعه والقدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات والإحساس بالسعادة والرضا.

الصحة النفسية: للنشاط الرياضي فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحوّل الضغوطات النفسية لانخفاض مستوى التوتر بعد القيام بالنشاط الرياضي ولدى مرضى الاكتئاب لتحسن الحالة المزاجية وكذلك عند الذين يعانون من القلق أو اضطراب النوم لحاجة الجسم وخاصة الجهاز العضلي والعصبي للراحة بعد الجهد وحرق الطاقة. (خالد محمد الحشوش، 2009)

فيرى (جميل رضوان سامر، 2002) الصحة النفسية بأنها حالة من التوازن بين البيئة والجسد والذات، أي بين متطلبات البيئة المادية، الاجتماعية وتحديدها وبين إمكانيات الفرد الجسدية والاجتماعية.

وتُعرف منظمة الصحة العالمية World health organization الصحة النفسية بأنها حالة من الراحة الجسدية والنفسية والاجتماعية وليست عدم وجود المرض. (القذافي، رمضان بن محمد، 1998)

فيلاحظ من تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية بأنه يشير إلى أهمية الصحة البدنية لأنها من أساسيات الصحة النفسية.

ويعرفها القوسي 1970 بأنها "التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية" ويرى أيضا أنها من الشروط التي يجب توافرها حتى يحدث التكيف بين الفرد ونفسه وكذلك بينه وبين العالم المحيط به تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه. (القوسي عبد العزيز، 1970)

وقد أوضح المالكي 2007 أن الاتجاه السلي لا يستغرق جميع حالات الصحة النفسية فقد نجد فردا خاليا من أعراض المرض العقلي أو النفسي ولكنه مع ذلك غير ناجح في حياته، وعلاقاته بغيره من الناس سواء في العمل أو في الحياة الاجتماعية مضطربة وغير متكيفة، إن مثل هذا الشخص يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية، بينما الاتجاه الإيجابي هو التعريف الشامل الذي قال به معظم علماء النفس، فالصحة النفسية ليست مجرد الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي لأن ذلك لا يعني قدرة الفرد على مواجهة الأزمات العادية، وإنما هي التوافق الداخلي المصحوب بحسن التكيف مع البيئة بحيث يؤدي إلى حد من الكفاية والسعادة.

(المالكي عطية محمد، 2012)

وبتعبير آخر فالصحة النفسية هي نوع من التوافق الكلي والتعامل بين الوظائف النفسية المختلفة، ويكون الشخص لديه القدرة على مواجهة الأزمات والضغط والإحباطات النفسية الطبيعية التي تواجهه مع إحساسه وشعوره الإيجابي بالسعادة والكفاية. (القومي عبد العزيز، عبد المجيد الخليدي، كمال حسن وهي، 1980)

تلاحظ الباحثة أن هناك اختلافاً بين العلماء في تعريف الصحة النفسية، فقد يعود ذلك إلى تباين مدارسهم النفسية التي ينتمون إليها، وكذلك إلى اختلافهم في تفسير وتحديد معايير ومؤشرات الصحة النفسية، فمنهم من أشار إلى أنها اكتمال الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض، ومنهم من يرى أنها حالة من التوافق بين كل جوانب الشخصية وكذلك مع المجتمع، ويصفها آخرين بأنها حالة من الشعور الإيجابي لدى الفرد يساعده و يمكنه من أداء وظائفه بنجاح، ومنهم من يرى الصحة النفسية تبدو في مجموعة من شروط تحيط بالوظائف النفسية التي تنطوي عليها الشخصية، وبعضهم يرى بأنها نوع من التكامل بين الطاقات، وعليه يمكننا التوصل إلى حقيقة مؤداها أن هذه الخصائص مترابطة ومكملة لبعضها، فتكامل الطاقات يؤدي إلى حدوث التوافق في جميع جوانب شخصية الفرد ومع المجتمع الذي يعيش فيه، مما يؤدي إلى تمكن الفرد من أداء وظائفه بشكل ناجح .

ونظراً لتعدد تعريفات الصحة النفسية، فإننا نجد من الصعوبة بمكان الخروج منها بتعريف واحد وتفضيله على غيره من التعريفات، فكل التعريفات التي تناولت مفهوم الصحة النفسية مفيدة، إلا أنه لا يوجد تعريف من بينها يعطينا معنى ومفهوم متكامل للصحة النفسية، فتعدد تلك التعريفات يرجع إلى الطبيعة الإنسانية، وإلى تفرد شخصية عن أخرى، فالصحة النفسية للشخصية الإنسانية تحددها مؤثرات ومتغيرات وعوامل عديدة متداخلة مع بعضها البعض .

إلا أنها قد تجد أن التعريفات التي تناولت الصحة النفسية باعتبارها نوع من التفاعل والعلاقة التي تحدث بين الفرد وذاته، وعلاقته بالعالم الذي يحيط به، قد تُعد من أفضل التعاريف للصحة النفسية.

فالصحة النفسية تجعل الفرد قادراً على معاملة الناس معاملة واقعية لا تتأثر بما تصوره له أفكاره وأوهامه عنهم كما يحدث عند المريض النفسي. حيث تلعب الصحة دوراً هاماً في كل مجال من مجالات المجتمع مثل التعلم والصحة والحروب والاقتصاد والسياسة، فكل العاملين في هذه المجالات متمتعين بالصحة النفسية نحوها إليها والعكس صحيح.

2.2. أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع:

1. إن الصحة النفسية للفرد في بناء الأسرة السوية التي هي لبنة المجتمع، فكل ما كان الآباء والأمهات على درجة عالية من الصحة النفسية استطاعوا تنشئة أبنائهم نشأة صالحة بعيدين عن الخوف والقلق والتوتر، هذا بجانب أن الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يسود التماسك بين أفرادها وبالتالي يؤدي إلى تماسك المجتمع وقوته.

2. الصحة النفسية التي تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يسلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضى الذين يتعاملون معه.

3. الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعاً بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيدا عن التهور والاندفاع وهذا عامل هام من العوامل التي تجعل الفرد لا يجري وراء الشائعات المدمرة للمجتمع.

4. تساعد الفرد على انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة.

5. الصحة النفسية تساعد الفرد على صحة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة.

6. تجعله أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهروب منها.
7. تساعد الصحة النفسية الفرد على فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادراً على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته ما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ.
8. والفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تستنفذ الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية.
- (الخليدي عبد المجيد، 1980)
- مما سبق إدراجه تحت عنوان أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع ترى الباحثة أن الصحة النفسية لها الدور الفعال في بناء الأسرة السوية ويكون الفرد قادراً على التكيف السريع مع أفرد بيئته، مما يولد له النضج الانفعالي والتمتع بالاتزان لجعل الحياة النفسية خالية من التوترات والصراعات وهذا ما يجعل الفرد يعيش في طمأنينة، لتنعكس هذه الأخيرة على صحة الاختيار واتخاذ القرار مما ينتج عن هذا قدرة على الثبات وفهم النفس وفهم الآخرين.

3.2. عوامل الاهتمام بالصحة النفسية:

إن الفرد الذي يعيش حياة مملوءة بالمشاكل والإحباطات والتوترات، فنتيجة لذلك فهو يعاني من الاضطرابات النفسية والانفعالية، وقد تؤدي هذه الحالة عادة إلى الأمراض البدنية. ومن دون شك أنه هناك عدداً من الأمراض الجسدية التي يعود سببها إلى القلق الشديد الذي يعاني منه الشخص في حياته اليومية. وقد أطلق على هذه الأمراض بالأمراض النفسية البدنية أو الأمراض النفس جسدية أو الأمراض السيكوسوماتية.

ومن هذه الأمراض نجد حالات قرح المعدة وضغط الدم والربو والصداع النصفي والأمراض المستيرية وغيرها. لذلك فإن التركيز على الصحة النفسية أصبح يشكل أولويات، فالصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه. كما أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقومه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطناً صالحاً.

(بوشلاق نادية، 2014)

ترى الباحثة أن المشكلات التي يعاني منها الفرد هي كنتيجة حتمية لاضطرابات نفسية وانفعالية وقد تؤدي إلى أمراض نفسية بدنية، لذلك يجب علينا أن نركز على الصحة النفسية لأنها تعمل كعلاج للمشكلات الاجتماعية والتي تؤثر بدورها على نمو شخصية الفرد.

4.2. مظاهر الصحة النفسية:

قد يرى البعض أنه من أهم مظاهر الصحة النفسية هو الشعور بالمسؤولية الذاتية، والمسؤولية الاجتماعية والمراقبة الذاتية، وقد يرى البعض الآخر أن الشخصية المتوافقة هي الشخصية التي تكون على دراية كافية لمتطلبات الحياة وذات قدرة على تحمل المسؤوليات الحياتية اليومية. هذا إلى جانب كونها واعية بقدراتها وإمكانياتها. وعلى كل تجتمع هذه الآراء على أن الشخصية المتوافقة ترمي إلى مدى فعالية شخصية الفرد مع الناس. فالشخص المتوافق نفسياً يشعر بسعادة ونشوة داخلية فهو راضٍ عن نفسه رغم وجود من حين لآخر بعض العوائق والإحباطات التي تصادفه يومياً. فهو يستمر في العمل من أجل تحقيق أهدافه، وإذا شعر أن الأهداف غير واقعية ويصعب تحقيقها يحاول تعديلها حتى تتماشى مع قدراته. وإلى جانب هذا فإن الشخص المتوافق نفسياً لديه علاقات طيبة مع الغير.

(الزبيدي كامل علوان، 2007)

من خلال ما ورد عن مظاهر الصحة النفسية يمكن للباحثة تلخيصها في دلو واحد مفاده أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو شخص متوافق مع ذاته ومجتمعته ويشعر بالمسؤولية، شخص واعٍ له دراية كافية بمتطلبات الحياة.

5.2. معايير الصحة النفسية:

ويرى (الهاشمي 1994) بأن الصحة النفسية تتضمن خمسة معايير وهي:

- سلامة العمليات الذهنية.
 - سلوك سوي مقبول.
 - تكامل الشخصية وتوحيدها.
 - إدراك صحيح لواقع الحياة ومتطلباتها.
 - توافق مع البيئة وتكيف ناجح إيجابي.
- (بوشاللق نادية، 2014)

ترى الباحثة أن المعايير تصب في محور الشخصية المتوافقة يعني لها قدرة على الثبات واختيار القرار الصائب مما يدل على سلامة العمليات الذهنية، بما أن الإنسان متواجد ضمن بيئة حياتها تغزوها المصاعب والمشكلات يومياً، إذا استطاع مواكبتها فإنه تحصل على تكامل الشخصية وتكيف ناجح.

6.2. مؤشرات الصحة النفسية:

وتعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته (الاجتماعية والمادية) وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق ويمكن إجمال هذه المؤشرات فيما يلي:

أ. الشعور بالكفاءة والثقة في النفس: يعني إحساس الفرد بقيمته، وتوفر ما لديه من إمكانيات تجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات.

ب. القدرة على التفاعل الاجتماعي: ويقصد به مقدرة الفرد على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.

ج. النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس: يعني المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً.

د. القدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة: ويعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات والاستفادة مما لديه من إمكانيات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع.

هـ. التحرر من الأعراض العصابية: يعني خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وانتقاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين.

و. البعد الإنساني والقيمي: يقصد به تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به ويوجه سلوكه ويراعي فيه مشاعر الآخرين، ويحترم مصالحهم وحقوقهم.

ز. تقبل الذات وأوجه القصور العضوية: أي تقبل الفرد لذاته كما هي على حقيقتها ورضاؤه عنها بما تشمل عليه، وعدم النفور أو الخجل مما تنطوي عليه من معوقات جسمية. (القرنبي عبد المطلب وعبد العزيز، 1992)

رأي الباحثة فيما يخص مؤشرات الصحة النفسية تمثل في: أن كل فرد ناجح في حياته، متكيف مع مجتمعه، له القدرة في مواجهة المصاعب فهو يشعر بالكفاءة والثقة بالنفس متميز بخاصية التفاعل الاجتماعي فهو متحرر من الأعراض العصبية وينتج عن ذلك مراعاة لمشاعر الآخرين واحترامهم، تقبل الذات..

7.2. خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية، وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

1.7.2. التوافق: وهو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة. ويراه فهمي بأنه الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق المدرسي والتوافق المهني والتوافق الانفعالي.

2.7.2. الشعور بالسعادة مع النفس: أي الراحة النفسية من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس والثقة بها.

3.7.2. الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والانتماء للجماعة وخدمة الآخرين وتحمل المسؤولية والاجتماعية والاندماج في المجتمع.

4.7.2. تحقيق الذات واستغلال القدرات: فهم النفس والتقييم الواقعي وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً وتقبل مبدأ الفرق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها واستغلال القدرات والإمكانات.

5.7.2. القدرة على مواجهة مطالب الحياة ومشكلاتها: من خلال النظرة السليمة للحياة ومشكلاتها اليومية، وتقبل الواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة، والقدرة على تحسس المشاكل واكتشاف القضايا ليحدها حلاً يرتاح إليه ويفيد منه، لذا على كل فرد أن يأخذ فيه زمام المبادرة بمواجهة المشكلات التي تعترضه ويقوم بتحديدها ويحاول اكتشاف الحلول.

(الزبيدي كامل علوان، 2007)

فالصحة النفسية هدف كبير يسعى الأفراد جميعهم إلى الحفاظ عليه، وزاد اهتمام الأفراد في العصر الحديث بصحتهم النفسية نتيجة لتعدد مجالات الضغوط ومصادرها، هذا فضلاً عن ارتفاع مستوى



النمو الفكري والحضاري الذي جعل الأفراد يدركون إن المتعة في الحياة لا تتوقف على صحتهم الجسمية فحسب بل تتعداه إلى صحتهم النفسية.

ومن هنا ترى الباحثة أي فرد يتمتع بالصحة النفسية تنعكس عليه بإيجابية تامة وواضحة من حيث فاعليته في المجتمع ومردوديته تجاه عمله بالإضافة إلى الشعور بالسعادة والقدرة على مواجهة مطالب الحياة مهما كانت درجة صعوبتها.

3. الصحة الاجتماعية:

الصحة الاجتماعية تعني قدرتنا على القيام بالأدوار الاجتماعية وبناء علاقات إنسانية مع الآخرين وتحقيق مبدأ التعاون والتضامن والتكافل الاجتماعي وتنمية اتجاهاته الحضارية والإنسانية والأخلاقية. (خالد الدوسي، 2015)

وتظهر الصحة الاجتماعية من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، فالإتجاه الاجتماعي يشير إلى أن الفرد ينقاد للجماعة وإطاعة أوامرهم لمقابلة متطلبات الحياة اليومية قصد المحافظة على تماسكها ووحدتها، فهذا الأمر يعتبر أسلوب إيجابيا للتوافق في حين أن الخروج عن طاعة الجماعة ومحاولة الأضرار بها يعتبر مظهرا من مظاهر سوء التوافق. (القذافي، رمضان بن محمد، 1998)

ويشير عبد الحميد محمد الشاذلي 2001 إلى أن الصحة الاجتماعية تتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين، إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات، مما يساعد على ذلك عقد صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته إلى الآخرين، والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة، ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.

(شاذلي، عبد الحميد، 2001)

أما عبد المطلب أمين القريطي 1998 فيقول لأن الصحة الاجتماعية يشير على حسن التوافق مع المجتمع بنظامه ومؤسساته وأعرافه وتقاليده وطوائفه وجماعته وأفراده. (القريطي، عبد المطلب أمين، 1998)

فالصحة الاجتماعية هي تلك العمليات التي يحقق بها الفرد نوعا من التوازن في علاقاته الاجتماعية التي تستطيع من خلالها إشباع حاجاته في حدود ثقافة المجتمع. (محمد مصطفى أحمد، 1996)

ومن هنا يمكن للباحثة أن تلخص أن الصحة الاجتماعية تعني الالتزام بثقافة وعادات المجتمع التي ينشرها الفرد. فيكون ذا نظرة واقعية للعالم ويتعامل مع أفراد المجتمع بشكل جيد.

1.3. مظاهر ومؤشرات الصحة الاجتماعية:

1.1.3. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته، وأن يتحكم فيها وفي انفعالاته تجاه المواقف المختلفة، وأن يتحكم أيضا في حاجاته ورغباته، فيختار من هذه الحاجات تلك التي تستطيع إشباعها... فهو لذلك يستطيع أن يوجه سلوكه الوجهة الصحيحة طبقا لخطوة مستقبلية يصفها لنفسه على أساس ما يتوقعه من نجاح. (فهيمي، مصطفى، 1987)

2.1.3. الراحة النفسية: من المعروف أن الاكتئاب والإحباط والصراع أو مشاعر الذنب أو الوسواس كلها تؤدي إلى سوء الصحة الاجتماعية وإلى عدم الراحة النفسية، ولذلك من سمات الفرد المتمتع بالصحة الاجتماعية قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى صحة اجتماعية سلبية، ولذلك متى شعرنا بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلاً على تكيفه وتوافقته.

3.1.3. العلاقات الاجتماعية: من المؤشرات التي تدل على الصحة الاجتماعية للفرد هي علاقته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة، يتفاعلوا معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء، كما أنه يحظى بحب الناس له، وحبهم إليه، لأن الانطواء والانعزال والبعد عن الناس دلالة قاطعة عن عدم التكيف. (فوزي محمد جبل، 2000)

4.1.3. الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة: فالفرد المتمتع بالصحة الاجتماعية والصحة النفسية يجب أن يتحلى بمجموعة من قيم المتمثلة في الأمانة والصدق والوفاء والإخلاص، وتظهر في سلوكه وتصرفاته اليومية، وفي تعامله مع الآخرين، وهذه القيم والأخلاق الفاضلة تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية المتوافقة.

5.1.3. الثقة بالنفس وبالآخرين: تعتبر الثقة بالنفس وبالآخرين مظهراً من مظاهر الصحة الاجتماعية والتمتع بالصحة النفسية، فالفرد المتوافق لا يتشكك في كل شيء إلا بالقدر الذي تقتضيه الطبيعة، فالشك المعقول أمر طبيعي، وكذلك الثقة بالآخرين وخصوصاً منهم أهل هذه الثقة مظهراً مهماً من مظاهر الصحة النفسية حتى تصبح توأماً وجدانياً وتفاعلاً اجتماعياً دائماً. (احمد محمد صالح، 2000)

ترى الباحثة أن مظاهر ومؤشرات الصحة الاجتماعية مترابطة فيما بينها وتكمل بعضها البعض بحيث كل ما يتحقق عنصر يجذب في اتجاهه عنصر آخر مثلاً: تمتع الإنسان بالراحة النفسية تجعل له القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية وهذه الأخيرة تظهره بصورة مثالية أمام المجتمع وتكسبه ثقة بنفسه وبالآخرين مما ينتج عنها علاقات اجتماعية متينة تجعله يمثل ويتمسك بالأخلاق الكريمة.



2.3. أهداف الصحة الاجتماعية:

تهدف الصحة الاجتماعية ومكوناتها إلى رعاية وترقية صحة الإنسان في مكوناتها الجسمية والعقلية والنفسية والروحية، إلى أفضل حالاتها.. باعتبار أن الصحة تؤثر على سعادة الفرد واستقراره العاطفي والنفسي، وبالتالي ينعكس تأثيرها- كيميائياً- على صحة وسعادة واستقرار المجتمع وتنمية اتجاهاته التكافلية وقيمها الأخلاقية، ويمكن تأصيل هذه المنطلقات التضامنية في الحديث النبوي الشريف.. (مثل المؤمنين في تَوَادُّهِمْ وتَرَاحُمِهِم وتَعاطُفِهِم: مثلُ الجسد، إذا اشتكى منه عضو: تَدَاعَى له سائرُ الجسد بالسَّهَرِ والحُمَّى)، وهنا إشارة واضحة إلى اهتمام الإسلام وعنايته بالصحة الاجتماعية. فعندما لا تحقد ولا تكره ولا تحسد ولا تنافق ولا تظلم فأنت تتمتع بصحة اجتماعية فائقة في السواء.. وعندما تكون مسؤولاً ربيعاً ولا تستخدم منصبك للواسطة والمحسوبية والمنسوبية فانت لا شك تتمتع بصحة اجتماعية ممتازة.. وعندما تكون معلماً أو أستاذاً جامعياً لا تظلم ولا تحبط طلابك فانت بارع في صحتك الاجتماعية، وعندما تصنع معروفاً وتقدم عملاً خيرياً وتمد يد العون للآخرين دون أن تفرق في اللون أو المذهب أو المنطقة أو القبيلة فأنت تتمتع بلياقة عالية في مضمار الصحة الاجتماعية..

وحيث ترحم الصغير وتوقر الكبير وتشفق على المحتاج وتمسح على رأس اليتيم وتزور المريض وتبتسم في وجه الآخرين، وتنزل الناس منازلهم وتشاركهم أفراحهم وأتراحهم.. فأنت لا ريب إنسان تعيش بكامل صحتك الاجتماعية والإنسانية والأخلاقية والإسلامية.

فما أجل أن نعيش هذه القيم التربوية الأصيلة، والشيم الإيمانية الفضيلة التي تتمخض من رحم الصحة الاجتماعية لتكون منهج حياة في تعاملنا وفي علاقاتنا وسلوكنا وتفاعلنا اليومي مع محيطنا الاجتماعي بمتغيراته وتقلباته وتحدياته. (خالد الدوسي، 2015)

حسب رأي الباحثة فإن أهداف الصحة الاجتماعية انحصرت كلها في الحديث النبوي الشريف سابق الذكر فهي تهدف إلى بناء مجتمع كفرد واحد بعيداً عن كل مسببات القلق وانخفاض مستوى هرمون السعادة وترقية صحة الإنسان.



3.3. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره على الصحة الاجتماعية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن.

وتجدر الإشارة إلى أن الأداء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الإيجابية مثل: الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحمدي.

لقد حاول "كارترز 1987" التعرف على العلامة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي هي أكثر استمتاع بالسعادة وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة الرياضة ومنها:

- زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي.

ولقد لخص "فولكينز 1981" فوائد ممارسة الرياضة على الصحة من النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره إلى السعادة.
- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية. (خليفة ابراهيم وراتب أسامة، 1977)
- تشير الباحثة إلى أن أثر الممارسة على الصحة الاجتماعية أثر كبير كونه يزيد من فرصة عملية الاتصال الاجتماعي وهذا في حد ذاته إنجاز عظيم لأنه يولد انفعالات إيجابية.

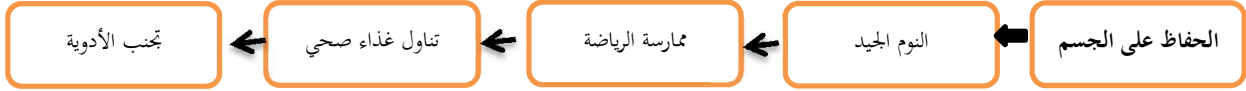
4. الصحة الجسمية:

1.4. تعريف الصحة الجسمية:

إن الصحة الجسمية تتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعية الذي يعيشه الفرد داخل أسرته، ونتيجة للتوترات العصبية والانفعالات والقلق النفسي الذي يلحق به، قد تتأثر صحته الجسمية وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسي ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسولوجية وتؤدي إلى عرقلة الصحة الجسمية، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالاً في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال نظامه الهضمي ودورته الدموية والنومية. (بهاء الدين ابراهيم سلامة، 2002)

تمتع الإنسان بالعمليات الحيوية لوظائف جسمه جميعها، حيث يتطلب الحفاظ على الصحة الجسمية عمل أعضاء الجسم معاً، فالإنسان صاحب الصحة الجسمية السليمة يتمتع بالطاقة، العزم والقوة كما يمكن تعريفها أيضاً أنها: نمط حياة يهدف الشخص من خلاله إلى الاستمتاع بالحياة الرفاهية العالية.

الشكل رقم 02: كيفية الحفاظ على صحة جسمنا.



ترى الباحثة أن تعريف الصحة الجسمية لا يخرج من نطاق الصحة النفسية والاجتماعية ولكنه دمج بينهما فإذا توفرا كان هناك توافق مع كامل الأجهزة المكونة لجسم الإنسان.

2.4. عناصر الصحة الجسمية:

للصحة الجسمية عناصر منها:

1.2.4. النشاط البدني والتمارين الرياضية: إن الأنشطة البدنية والرياضة تبقي الجسم صحيحاً وسليماً، وتقوي عضلات الجسم، وتحسن عضلة القلب، والعقل، والتنفس، والهضم، والحركة، والرياضة، كما تمنع المشاكل البدنية والانفعالات.

تبقى الرياضة البدنية جسم الإنسان سليماً، وتقوي عضلاته، وتحسن عمل عضلة القلب، وتحسن عمل العقل، وأيضاً تحسن التنفس، كما تعمل الرياضة على منع المشاكل البدنية.

2.2.4. التغذية: يتم تغذية الجسم من خلال الطعام المتكامل المتوازن والغني بالمواد الغذائية التي تساعد على البناء، والنمو، والحفاظ على الصحة.

يُعدّ الغذاء المتكامل والمتوازن أساس بناء جسم الإنسان بشكل سليم، ويُصنّف الغذاء المتكامل إلى مجموعات هي: السكريّات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن.

3.2.4. الراحة والنوم: إنّ الراحة تحدّ من التعب كما تزيد نشاط الجسم وحيويته، ويجدر بالذكر أنّ كبار السن يحتاجون إلى ساعات نوم أكثر من صغار السن، وقلة النوم تسبب بعض المشاكل البدنيّة، والتوتر، والأرق.

تزيد الرّاحة نشاط الإنسان وحيويّته وقوّته؛ حيث إنّ الكبار في السنّ بحاجةٍ إلى فترات نوم أكثر من الأصغر سنّاً، فقلة النوم من شأنها أن تُؤدّي إلى بعض المشاكل البدنيّة. (عمار كاظم، 2016)

4.2.4. النظافة: تساعد النظافة على الحد من انتشار البكتيريا والأمراض الجلديّة.

5.2.4. الأسنان: يُعد الاعتناء بالأسنان وتنظيفها يومياً باستخدام الفرشاة ومعجون الأسنان قبل التّوم وبعد الأكل من أهمّ عوامل الصّحة الجسميّة، كما يجب على الإنسان العناية باللثة أيضاً.

لتوفر الصحة الجسميّة ترى الباحثة وجود مجموعة عناصر تكمل بعضها البعض ابتداءً من ممارسة النشاط الرياضي وينتج عنه تعب وإرهاق ينبه جسم الشخص الممارس لأخذ قسط من الراحة والنوم الكافي إضافة إلى النظافة البدنية واتباع سلوك غذائي واعي.

3.4. إرشادات للحفاظ على الصحة الجسميّة:

- المشي اليومي فالفرد الذي يمشي يومياً ولمدة تتراوح بين 30-60 دقيقة تقل فرصة الإصابة لديه بالأمراض مثل السرطان.

- التّأني وعدم السرعة أثناء القيام بالأعمال اليومية؛ لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم.

- الحرص على تناول الفاكهة والخضار بمعدل ثلاث حصص يومياً للحد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة تصل إلى 70%.

- اختيار نظارات شمسية جيدة للوقاية من أشعة الشمس المباشرة التي قد تؤدي إلى الإصابة بالعمى في سن الشيخوخة أو إعتام عدسة العين.

- الحفاظ على نظافة الأسنان؛ وعند تنظيف الأسنان يجب عدم ترطيب الفرشاة بالماء قبل وضع معجون الأسنان عليها؛ فالفرشاة الجافة تساهم في زيادة إمكانية التخلص من البلاك بنسبة تصل إلى 67%.
 - الحرص على عدم قضم الأظافر، فهي عادة سيئة وتفسد جمال اليدين، وقد ينتج عنها تشققات بالأسنان، مما يؤدي لإصابتها بالتسوس وتمزق اللثة وتقرحاتها.
 - شرب الشاي الأخضر، حيث يُنصح المختصون بشرب كوب من الشاي الأخضر يومياً، حيث إنه يحدّ من التأكسد في خلايا الجسم.
 - شرب الأعشاب الطبيعية يومياً وبين الوجبات الرئيسيّة، حيث تساهم في رفع كفاءة الجهاز الهضمي، وتطرّد السموم والشوائب من الجسم.
 - الخروج في نزهة خارج البيت يساهم في رفع المعنويات والتخلّص من التوتر والانفعال.
 - مراعاة نظافة الملابس والأيدي بشكل دائم، حيث إنّها قد تلتقط بعض الميكروبات غير المرئية بالعين؛ فالنظافة الدائمة تمنع وتحدّ من الإصابة بالأمراض.
- ومما سبق ذكره ترى الباحثة أن الإرشادات للحفاظ على الصحة الجسمية لا تخرج عن نطاق العناصر سالفة الذكر وعليه يجب الحفاظ على النظافة البدنية والشخصية، شرب الأعشاب والشاي الأخضر، اتباع غذاء متكامل، المشي اليومي لرفع المعنويات والتخلص من التوتر والانفعال.

4.4. علاقة النشاط الرياضي الترويحي بالصحة الجسمية:

مما لا شك في أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دوراً مهماً في الجانب الصحي للفرد، لأنّ هو ذلك الجزء المتكامل من التربية التي تهدف إلى تكوين الفرد اللائق من كل النواحي البدنية، العقلية، الانفعالية... الخ وذلك من خلال ممارسة أنواع النشاطات البدنية كما أن التغيرات الجسدية والصحية السريعة قد تحدث للمراهق بعض المشاكل والعقد فيبدو أنه لا يستطيع السيطرة على نمو أطرافه أو يخجل منها في بعض الأوقات لذلك يحفز المراهق على الممارسة لما فيها من رشاقة واستواء الجسم وانسجامه وبعض المهارات واكتساب لياقة بدنية.

(بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2002)

ترى الباحثة أن علاقة الممارسة على الصحة الجسمية علاقة متينة في وقتنا الحالي، كون المراهق يراقب نموه الجسمي وقد لا يتقبله فعليه بالممارسة هذا من جهة. ومن جهة أخرى تلعب دور كبير في اكتساب لياقة بدنية.

5. أثر النشاط الرياضي الترويحي على الأجهزة الوظيفية للجسم:

1. نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والحركات المستمرة لعمل العضلات تنمو لدى الفرد عناصر اللياقة البدنية والأساسية كالقوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوازن... الخ مما يرفع الكفاءة البدنية للفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

نبذة حول تشريح وفسولوجية جسم الإنسان:

يتكون جسم الإنسان من العديد من الأجهزة الوظيفية وهي (الجهاز العظمي، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي، الجهاز الهضمي، الجهاز البولي، الجهاز اللمفوي، الجهاز العصبي والجهاز الهرموني)، وجميع هذه الأجهزة تعمل وحدة واحدة بشكل متكامل، وإذا حدث خلل في إحدى هذه الأجهزة يؤثر على أداء الكائن الحي لذا لا بد من الأداء المتوازن لجميع هذه الأجهزة حتى يتسنى للإنسان أن يحي حياة سعيدة وسوف نناقش أثر النشاط الرياضي على سلامة هذه الأجهزة. (د صبحي قبلاو ود ناجح ذيابات وأ نايف الجبور وأ نضال الغفري، 2011)

1.5. الجهاز العظمي: يتكون الهيكل العظمي من 206 عظام متنوعة الأشكال منها العظام الطويلة والتي تعمل كروافع (عظام الأضلاع، الترقوة والأطراف)، العظام المفلطحة؛ والتي تعمل كدرع حماية للأعضاء الداخلية مثل عظام الجمجمة وعظمة الحوض، العظام القصيرة؛ وتتصف بالقوة مثل عظام الرسغ، العمود الفقري، عظام القدم واليد.

1.1.5. مكونات الجهاز العظمي:

الجمجمة: تتكون الجمجمة من 22 عظمة تتحد فيما بينها مكونة فكا قويا يشكل الوجه ويحمي الدماغ.
العمود الفقري: يغلق الحبل الشوكي ويتكون من 33 فقرة ويتميز بانحناء بسيط والعمود الفقري مصمم بحيث يتحمل وزن الشخص عندما يكون في وضع الوقوف وتتميز الفقرات العليا وعددها 24 فقرة بحرية الحركة.

2.1.5. عمل الجهاز العظمي:

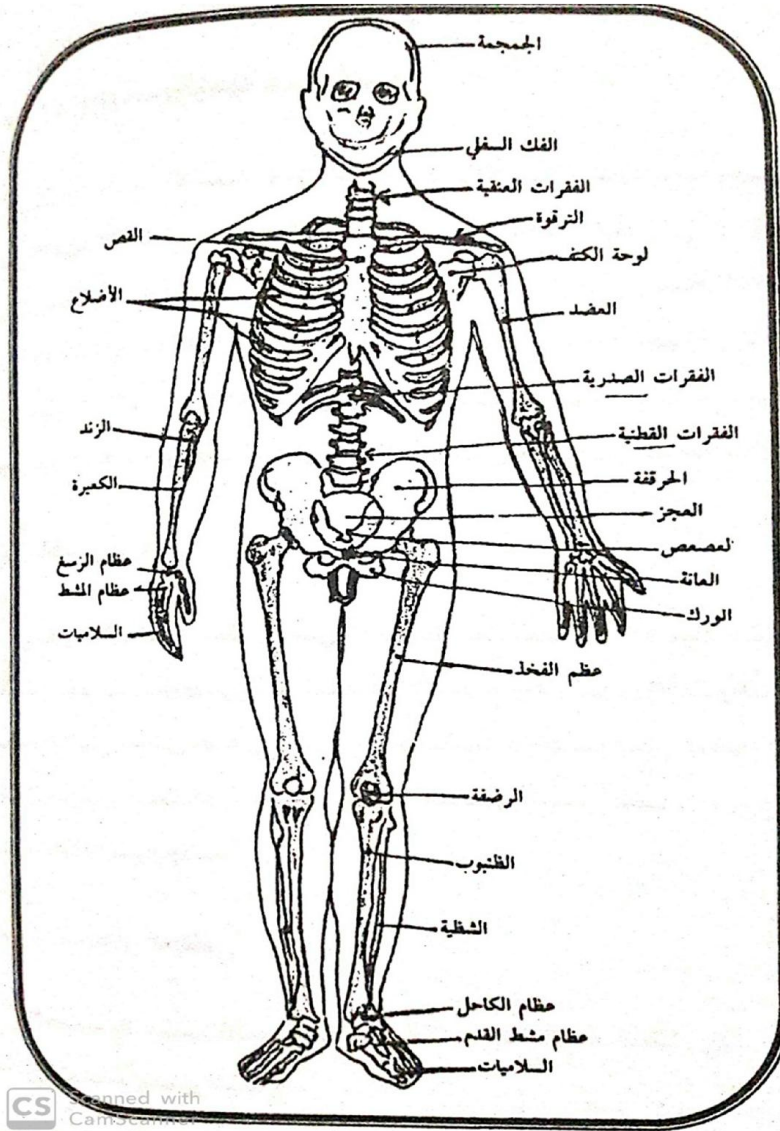
1. يعمل الجهاز العظمي على تسهيل عملية الجلوس والوقوف والمشي.
2. يعطي الشكل للجسم.
3. يحافظ على الأجهزة الحيوية الداخلية ويحميها.
4. تخزن بالعظام الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم.
5. يصنع نخاع العظم كريات الدم.



3.1.5. أثر التمرينات البدنية على الجهاز العظمي:

1. زيادة في سمك غضاريف المفاصل.
2. زيادة في تكوين خلايا الدم في نخاع العظم.
3. زيادة في عدد الألياف (كولاجنويس) التي تسبب في إنتاج سطحها مفصليا سميكاً أكثر لحماية المفصل.
4. تؤثر إيجابياً على نمو كروودس (جزء من عنق العظم والغضروف) نمواً طويلاً مثالياً.
5. تقلل من فقدان الكالسيوم من العظام. (د صبحي قبلان ود ناحح ذيابات وأ نايف الجبور وأ نضال الغفري، 2011)

شكل رقم 03: يوضح الجهاز العظمي لدى الإنسان.





2.5. الجهاز العضلي:

تعتبر العضلات آلات الجسم تعمل على تحريك الأطراف وتدفع الدم إلى أنحاء الجسم وتدفع الطعام خلال القناة الهضمية ويشمل الجسم على أكثر من 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع وتشكل العضلات 40% من وزن الجسم للرجال و30% بالنسبة للنساء.

وتنقسم العضلات إلى ثلاثة أنواع:

العضلات الهيكلية: تحرك الرأس والأطراف والجذع وهي عضلات إرادية.

العضلات الملساء: عضلات المعدة والأمعاء والأوعية الدموية (لا إرادية).

عضلة القلب: تشترك في بعض صفاتها مع العضلات الإرادية واللاإرادية.

1.2.5. أثر النشاط البدني على الجهاز العضلي:

1. زيادة في حجم الألياف العضلية وتصبح العضلة أكبر كثافة وضحامة.

2. زيادة قوة الأربطة والأوتار في العضلات.

3. زيادة كفاءة العضلة وزيادة تحمل وقوة هذه العضلات.

4. زيادة قدرة العضلة على تخزين الجللايكوجين والفوسفوكراتين.

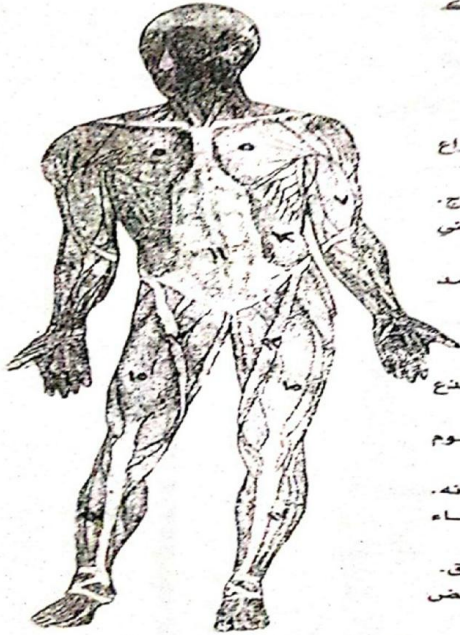
5. زيادة بروتين وهيموجلوبين العضلة.

6. زيادة مطاطية العضلة. (د صبحي قبالان ود ناجح ذيابات وأ نايف الجبور وأ نضال الغفري، 2011)



شكل رقم 04: يوضح مهمة العضلات في جسم الإنسان.

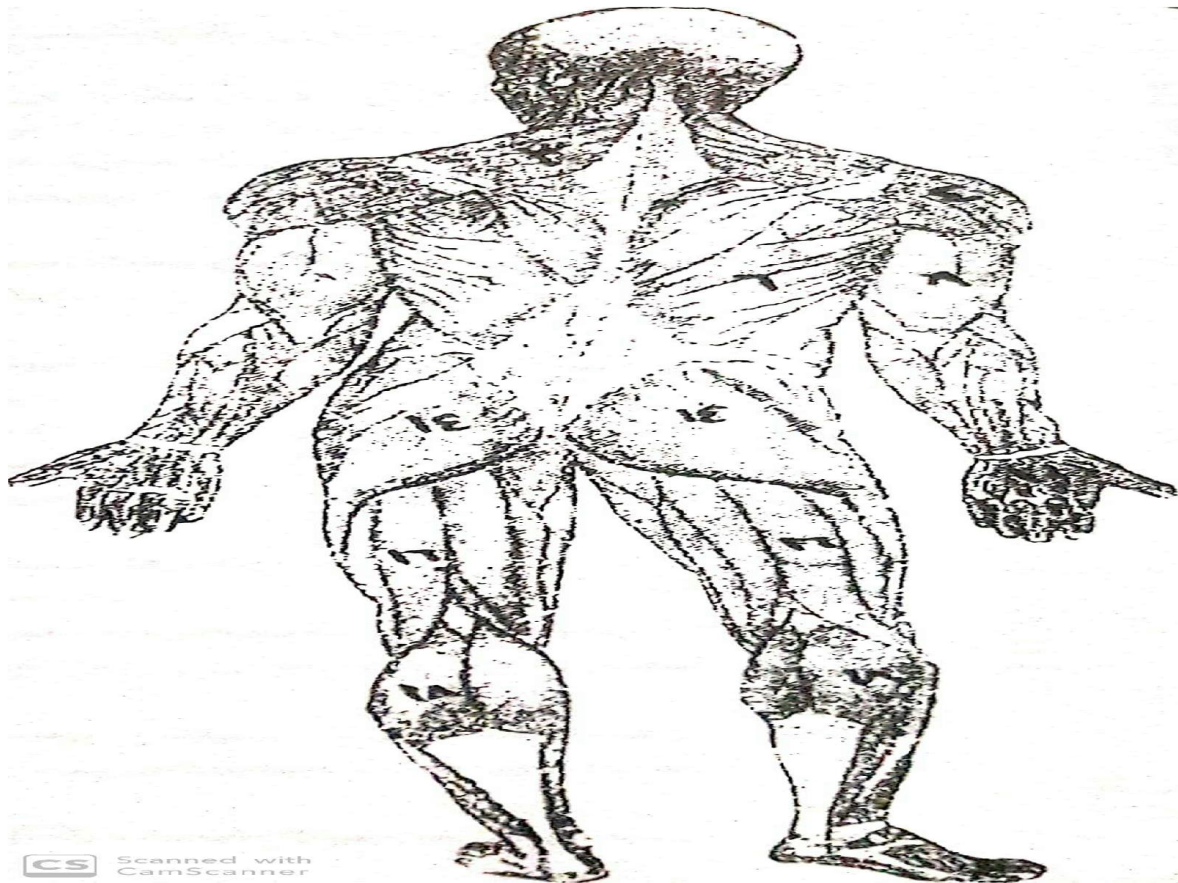
العضلات المهمة في جسم الإنسان وبعض وظائفها:



1. العضلة المنصفية، وتقوم بتحريك الفك السفلي لأعلى.
2. العضلة القصبية الحنمية، تثني وتدوير الرأس.
3. العضلة المنحرفة المربعة، ترفع الكتف.
4. العضلة الدالية، ترفع الذراع.
5. العضلة الصدرية العظمية، تشد الذراع للداخل.
6. العضلة العريضة الظهرية، تشد الذراع للخارج.
7. العضلة ذات الرأسين العضدية، تقوم بثني الساعد.
8. العضلة العضدية ذات الثلاث رؤوس، تقوم بمد الساعد.
9. العضلات التقابضة، تقبض اليد والأصابع.
10. العضلات التباسطة، تبسط اليد والأصابع.
11. العضلة المستقيمة البطنية، تقوم بثني الجذع للأمام.
12. العضلات البطنية المنحرفة الخارجية، تقوم بثني الجذع للأجناب.
13. العضلة الخياطية، تقوم بقبض الفخذ ودورانه.
14. العضلة الأليبية الكبرى، تحافظ على بقاء الجسم منتصباً.
15. عضلة الفخذ رابعة الرأس، تقوم بمد الساق.
16. العضلة ذات الرأسين الفخذية، تقوم بقبض الساق.
17. العضلة القصبية الأمامية، تقوم بقبض القدم لأعلى.
18. عضلة الساق التوامية، تقوم ببسط القدم لأسفل.
19. العضلة الشظية الطويلة، تقوم بقبض القدم للأجناب.

شكل رقم (3- 2)

Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner



3.5. الجهاز التنفسي:

يتكون الجهاز التنفسي من التجويف الأنفي، البلعوم، الحنجرة، القصبة الهوائية والرئتين.

1.3.5. وظيفة الجهاز التنفسي:

إمداد الجسم بالأكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون، وذلك من خلال عمليتي الشهيق والزفير.

2.3.5. كفاءة الجهاز التنفسي:

هناك ثلاثة مظاهر يمكن من خلالها قياس كفاءة الجهاز التنفسي.

2. حجم التنفس: حجم الهواء المستنشق في نفس واحد وتقاس باللتر.

3. معدل التنفس: عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة.

4. التهوية الرئوية: كمية التنفس في الدقيقة الواحدة وتقاس باللتر.

3.3.5. أثر التمرينات على الجهاز التنفسي:

1. معدل تنفس أبطأ وأكثر عمقا وسهولة.

2. تهوية أكثر اقتصاديا أثناء الأداء.

3. سرعة عودة معدل التنفس إلى حالته الطبيعية بعد أداء التمرين.

4. يزداد حجم الشعيرات في الرئة وزيادة في عدد الحويصلات الهوائية مما يؤدي إلى زيادة امتصاص الأكسجين.

5. نمو عضلات الجهاز التنفسي وبذلك تسمح باستنشاق كمية أكبر من الهواء في كل شهيق.

6. زيادة السعة الحيوية للرئتين. (د صبحي قبلان ود ناجح ذيابات وأ نايف الجبور وأ نضال الغفري، 2011)

7. زيادة السعة الهوائية: من المعروف أن معدل التنفس في الدقيقة حوالي من 15-16 مرة/د، ويزيد هذا المعدل

في حالة أداء مجهود بدني حتى يمكن إمداد الجسم بكمية أكبر من الأكسجين إلا أن الزيادة في المعدل عند

الممارسين تكون أقل من الزيادة عند غير الممارسين في حالة بذل مجهود بدني مضاعف.

8. ممارسة الرياضة تعمل على تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع

التي ترفع من كفاءة وظائف الرئتين والجهاز التنفسي.

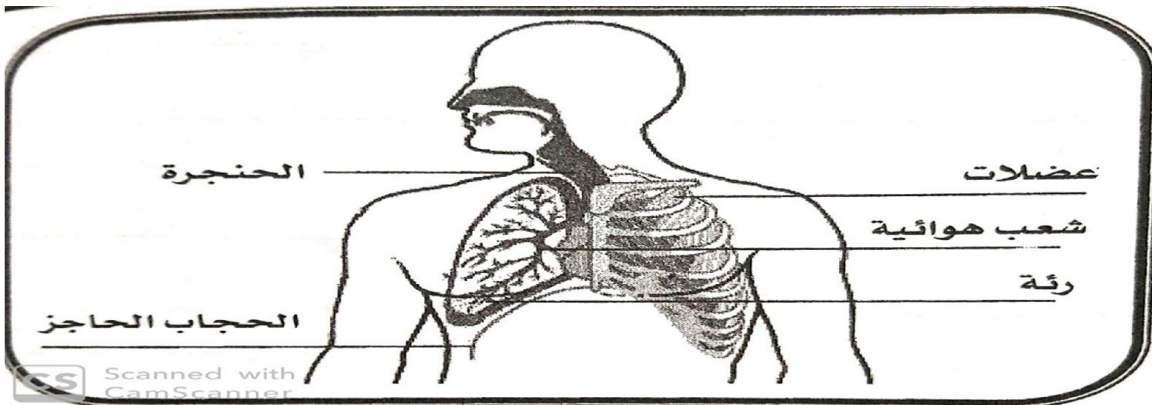
9. ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجهد التنفسي بمعنى إمكانية الاستمرار في أداء المجهود البدني دون

الشعور بالتعب. (كامل، خالد صلاح الدين محمد، 2013)

4.3.5. أثر الرياضة على مريض الحساسية:

1. من الممكن أن الرياضة لمريض حساسية الصدر سلاح ذو حدين ممكن أن تكون لها فائدة عظيمة ويمكن أن تسبب الأذى.
 2. أكدت الدراسات العلمية والأبحاث القيام بممارسة الرياضة بأسلوب خاص يتوافق مع قدراتك البدنية ونوع الحساسية التي تعتريك سيكون لها فائدة كبيرة.
 3. لذا لا بد من استشارة طبيبك في نوع الرياضة التي ستؤديها، وأكدت الدراسات أيضا أن كثير من الناس الذين يعانون من الحساسية مارسوا الرياضة بأسلوب صحي سليم هم أقل عرضة للأزمات الصدرية وأن ظهرت هذه الأزمات تكون بمدى أقل عن غيرهم كما أن استخدامهم للعقاقير الطبية أقل من غيرهم بكثير.
- هناك إحصائيات لمعرفة مدى تأثير الحساسية على العمل والانقطاع عن الدراسة وقد وجد أن أقل نسبة للانقطاع عن العمل والمدارس للرياضيين، غير أنهم يتمتعون بفوائد الرياضة الأخرى مثل غيرهم ممن لا يعانون من الحساسية ويحميهم أيضا من الإصابة بأمراض أخرى مثل السكر، ضغط الدم العالي وتصلب الشرايين، التوتر العصبي، وأمراض القلب.
- (خالد محمد الحشوش، 2009)

شكل رقم 05: يوضح مكونات الجهاز التنفسي.





4.5. الجهاز الدوري:

يتكون الجهاز الدوري من الدم والقلب والأوردة والشرايين والشعيرات الدموية.

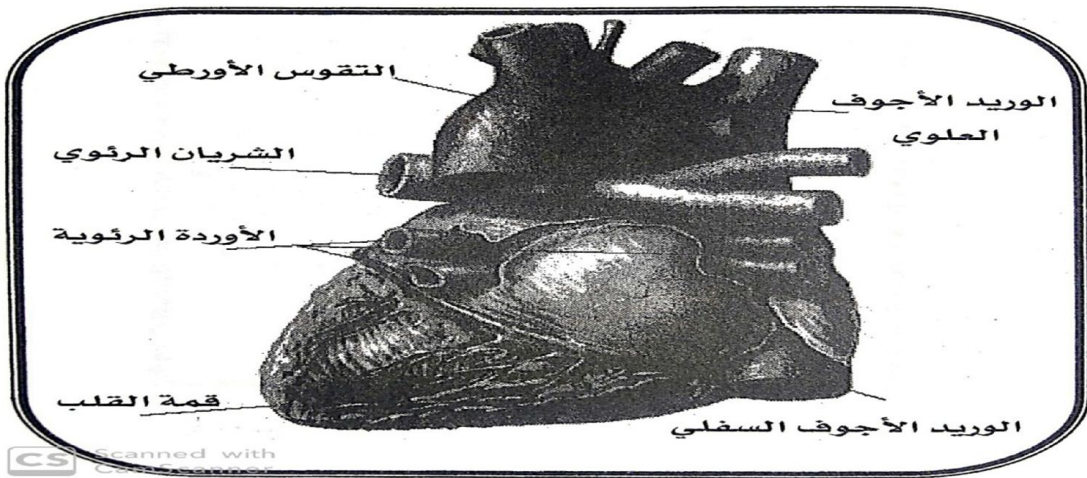
✓ عمل الجهاز هو تزويد أجزاء الجسم بالدم المحمل بالغذاء والأكسجين بالإضافة إلى التخلص من ثاني أكسيد الكربون.

1.4.5. القلب: عضلة مجوفة الشكل حجمها يساوي قبضة اليد وتعتبر عضلة القلب مضخة الدم والتي تعمل على تزويد الجسم بالدم حيث ينبض القلب حوالي 74 مرة بالدقيقة ويضخ القلب حوالي ألفي جالون من الدم بالدقيقة الشكل رقم... ويبلغ طول الشرايين والأوردة والشعيرات الدموية حوالي ستين ألف ميل.

2.4.5. أثر النشاط الرياضي الترويحي على الجهاز الدوري:

1. انخفاض معدل النبض أثناء الراحة حيث يصل عند بعض الرياضيين إلى 50 نبضة/ دقيقة وذلك لزيادة حجم الضربة الواحدة.
2. سرعة استعادة الشفاء/ سرعة عودة ضربات القلب إلى معدلها الطبيعي.
3. تساعد على خفض ضغط الدم.
4. تقلل من ترسب الدهون على الجدران الداخلية للشرايين.
5. تعمل على تدليك الأوعية الدموية وزيادة مطايطتها.
6. يزيد من كفاءة استيعاب الدم للأكسجين. (د صبحي قبلان ود ناحج ذيابات وأ نايف الجبور وأ نضال الغفري، 2011)

شكل رقم 06: يوضح عضلة القلب





7. ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم القلب وبالتالي تزداد قوتها فتزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل ضربات القلب في الدقيقة.
 8. نتيجة ممارسة الرياضة يتكيف الجهاز الدوري سريعاً مع المجهود المطلوب بذله وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة ومهارة.
 9. عند الانتهاء من أداء المجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أسرع من الإنسان غير الممارس.
 10. الرياضة تعمل على الإقلال من الاحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وفي هذا الصدد يقول الدكتور "هوارد سيراج" أخصائي القلب بمدينة بوسطن. أن أحسن ضمان ضد مرض الشريان هو النشاط الرياضي.
 11. كما أثبتت التجارب أن الزيادة في ضغط الدم للفرد المدرب أقل منها عند الفرد غير المدرب، كما أنه ينصح لبعض المصابين بارتفاع ضغط الدم بمزاولة الرياضة على أن تكون رياضة معتدلة معقولة وليست رياضة عنيفة أو أن تكون تحت إشراف طبي.
- ممارسة النشاط الرياضي يساعد على سرعة تعويض كريات الدم الحمراء التالفة والتي تستهلك عند أداء المجهود البدني. (كامل، خالد صلاح الدين محمد، 2013)

3.4.5. فوائد الرياضة بالنسبة لمريض القلب:

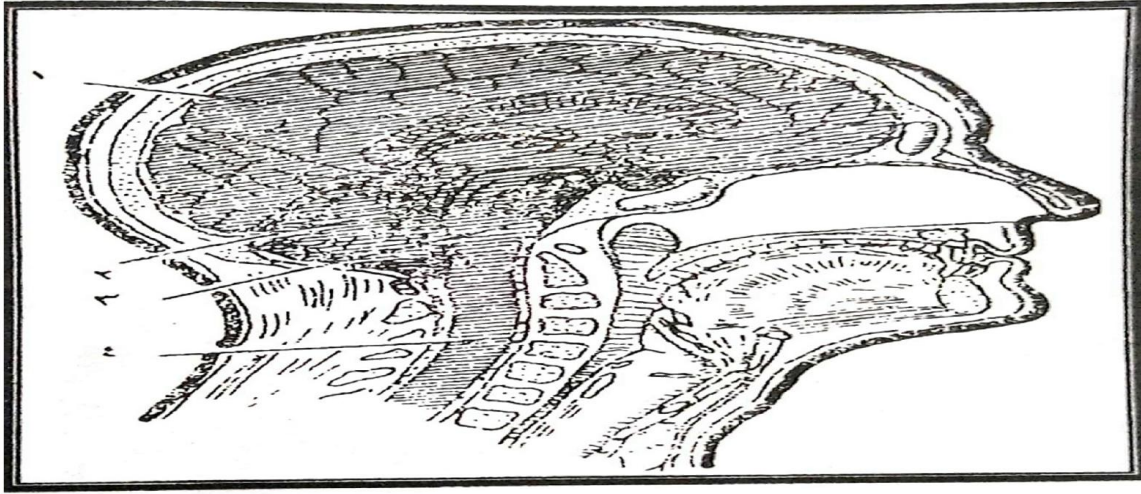
لا بد أولاً أن نعرف أن القلب هو أهم عضلة في جسم الإنسان وكأي عضلة أخرى تحتاج لتدريب حتى تصبح أقوى، وبأداء بعض تمارين اللياقة البدنية (الأيروبيك) مثل ركوب الدراجات المشي والسباحة فإنك تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة، وفي نفس الوقت تساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم وتقلل من كمية الدهون بالجسم وتساعد على الابتعاد عن التوتر النفسي وكنتيجة نهائية تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب. (خالد محمد الحشوش، 2009)

5.5. الجهاز العصبي:

يعتبر الجهاز العصبي الدماغ شكل رقم هو الموجه للعديد من الأجهزة داخل الجسم والنشاط الرياضي يؤثر على عمل الجهاز العصبي من خلال:

1. التكيف العضلي العصبي لأداء الحركات وزيادة التوافق العضلي العصبي وذلك من خلال المسابقات التي تتطلب درجة عالية من التوافق مثل الجمباز والغطس.
2. إنقاص زمن رد الفعل وسرعة الاستجابة للمؤثرات.

شكل رقم 07: يوضح الجهاز العصبي.



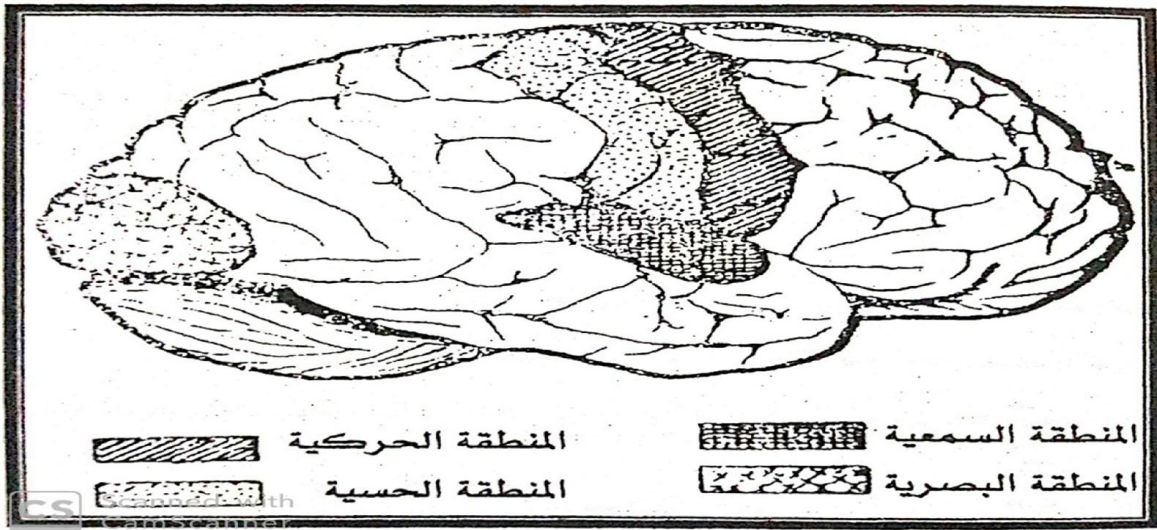
2. النخاع المستطيل.

1. المخ.

4. الحبل الشوكي.

3. المخيخ.

CS Scanned with CamScanner قطاع للمخ والنخاع الشوكي



المنطقة الحركية

المنطقة السمعية

المنطقة الحسية

المنطقة البصرية



1.5.5. أثر ممارسة النشاط الرياضي على الجهاز العصبي:

ممارسة الرياضة يكون لها أثر واضح على الجهاز العصبي ويتضح ذلك فيما يلي:

الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشارك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي.

الرياضة تعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.

الرياضة تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب هذا فضلا على أن الرياضة تساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر. (كامل، خالد صلاح الدين محمد، 2013)

2.5.5. تأثير التمرينات الرياضية على الجهاز العصبي:

إن أعراض معظم الأمراض المعروفة تؤدي إلى تغييرات في أنسجة الجسم، كنتيجة لعدم التوازن الكيميائي، وتراكم السموم، ونقص تروية الأعضاء بالدم... الخ ولفهم آلية تطور الأمراض لابد لنا في البداية من فهم ما الذي يحدث في أعضائنا، والجهاز العصبي والدم والغدد وذلك لفهم التغييرات التي تؤدي إلى تأجج المرض وطريقه حدوثه، ومن كل هذه المنطلقات فإن التشخيص بواسطة قزحية العين يلعب دورا مهما في عمليات التقييم الأولية لتحديد أنجح الطرق العلاجية الخاصة بكل مريض، وعند الضرورة يمكن أن يحتاج اختصاصيو العلاج الشمولي لبعض الفحوصات الإضافية، ولا يقوموا بإعطاء أي نوع من أنواع العلاجات التقليدية التي تساعد في قمع أعراض المرض فقط، ولكن الطبيب المعالج يقوم في نفس الأثناء بعمل برنامج متكامل حتى يتمكن الجسم من تجديد قدراته الداخلية في عمليات العلاج الذاتي وصولا إلى أعلى درجات الصحة بالنسبة للجسم المريض.

6.5. أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الجهاز الهضمي وعملية الهضم:

تعمل الرياضة على زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب واستيعاب كمية أكبر من الأكسجين، أي أن كمية الدم المؤكسد في الجسم تزداد فيكون نصيب الجهاز الهضمي منها أكبر عند الشخص الرياضي فتزيد كفاءة المعدة والأمعاء في عملية الهضم وتزيد الحركة في الأمعاء في عملية الهضم كما يزيد نشاط الغدد الهضمية وتزيد الحركة في الأمعاء فتقل فترة بقاء الطعام بالمعدة نتيجة لكفاءتها في سرعة عملية الهضم.

للباحثة رأي حول الآثار الجسمية لممارسة النشاط الرياضي الترويحي لن تضيق أي جهاز موجود في جسم الإنسان، قد مست جميع الأجهزة كونها تكمل وظائف بعضها البعض وهي وفق نظام خيالي فالدقة فسبحان الخالق المصور.

أخيرا إن تأثير المشقة سيء على الصحة الجسمية والنفسية، ولكن الدعم الاجتماعي يعادل هذه التأثيرات ويلغيها ولكن العمليات المتضمنة تختلف. ويقدر الأفراد في بريطانيا والولايات المتحدة الصحة على أنها أهم مجالات الشعور بالرضا. وليس هذا الحال في باقي أجزاء العالم. فالكوريون مثلا، يضعون الصحة في الموقع التاسع عشر من قائمة الأهداف والقيم. وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها "حالة الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز". (زيدان محمد مصطفى، 1972)



خلاصة:

إنّ مفهوم الصحة لا يقتصر فقط على سلامة البدن والكمال الجسدي، فالصحة ليست مجرد خلو الجسد من المرض أو العجز أو الضعف، ولا تعني الجسم المعافى فحسب، بل إنّ من علامات الشخص المعافى والصحيّ ضرورة أن يتمتع بالصحة النفسية والعقلية، ويكون قادراً على التفكير بوضوح وحلّ المشاكل المختلفة التي يواجهها في حياته، ويتمتع كذلك بعلاقات جيدة مع أصدقائه وزملائه، ويشعر بالراحة والطمأنينة والاستقرار، ويملك القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، والعمل بإنتاجية تمكنه من إفادة المجتمع.

فالنفس والجسد ليسا منفصلين، بل هما وجهان لعملة واحدة. إذا تأثر أحدهما بطريقة ما، فسيؤثر الآخر بالتأكيد. وهذا ما أكدته نتائج الأبحاث والدراسات العلمية التي أشارت إلى أنّ عدداً كبيراً من الأمراض الجسدية ذات منشأ نفسي، فحالة غياب الصحة النفسية هي بيئة خصبة لانتشار الأمراض داخل جسم الإنسان.

تعتبر الضغوط الحياتية التي يتعامل معها الفرد بشكل متواصل من أهم الأسباب التي تؤثر على صحته النفسية رغم أنّ الكثيرين لديهم القدرة على استيعاب الأحداث الحياتية المختلفة التي تسبب لهم التوتر والضغط والقلق.

الباب الثاني:

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية



تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم النتائج وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بمفاهيم وحقائق جديدة وهامة. إن طبيعة مشكلة الدراسة هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها.

يحتاج موضوع الدراسة إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطواته الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة الدراسة الرئيسية.

تناولت الباحثة في هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة وعينته، طريقة إعداد الأداة، الإجراءات التي اتخذتها للتأكد من صدقها، ثباتها والأساليب الإحصائية التي تم بموجبها تحليل البيانات ومناقشة نتائج التساؤلات.



1. منهج الدراسة:

إن المنهج في البحث العلمي يعني تلك الأسس والقواعد والتدابير التي يتم رسمها من أجل بلوغ حقيقة وفي هذا الصدد يقول عمار بوحوش ومحمد محمود ذينبات (1995) إنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.

لاكتشاف الحقيقة. (ذينبات, عمار بوحوش, محمود, 1995)
فيعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي تعتمد عليها الباحثة في بحثها عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع المتناول.

ونظراً لطبيعة الموضوع المراد دراسته ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد الانعكاس بين المتغيرين، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي لتماشيه مع هدف الدراسة.

فالمنهج الوصفي هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي والمنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (ملحم, سامي محمد, 2000)

فالبحوث الوصفية تهدف إلى مايلي:

- جمع بيانات حقيقية ومفصلة لظاهرة أو مشكلة موجودة فعلا لدى مجتمع معين.
- تحديد وتوضيح المشكلة الموجودة فعليا.
- إجراء مقارنات لبعض الظواهر أو المشكلات وتقويمها، وإيجاد العلاقات بين تلك الظواهر أو المشكلات.
- تحديد ما يفعله الأفراد في مشكلة أو ظاهرة ما، والاستفادة من آرائهم وخبراتهم في وضع تصور وخطط مستقبلية، لاتخاذ القرارات المناسبة لمواقف مشابهة مستقبلاً. (صالح, أبو القاسم عبد القادر, 2001)
- وتلخيصاً لما سبق ترى الباحثة أن الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه، أي تصف ما هو كائن أو تصف ما هو حادث، والدراسة الوصفية لا تقف عند تجميع البيانات وتبويبها وجدولتها أي مجرد التوصل إلى الحقائق والحصول عليها، ولكنه يتضمن قدراً من التفسير، وبذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشاكل.



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 الدراسة 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 بالاستبيان وملاءمتها بحيث يمكن للمجيب الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير، حيث قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ قوامها (20) طالبة مقيمة بالحي الجامعي، وقد تم قياس الصدق بطريقة الصدق الظاهري والجذر 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 الاستبيان الخاص بالدراسة وفقاً للأهداف والفرضيات.

4. مجتمع وعينة الدراسة:

1.4. مجتمع العينة: يعتبر مجتمع الدراسة مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على البيانات.

ويتضمن مجتمع البحث على عينة البحث أو المفردات التي شملتهم الدراسة من الطالبات المقيمات بالحي الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي لولايي تيارت/ تيسمسيلت والبالغ عددهم 143 طالبة حسب إحصائيات مصلحة النشاطات البدنية والثقافية العلمية في الولايتين للعام الدراسي 2017-2018.

فالمجتمع هو المجموعة الشاملة التي يجري اختيار العينات منها.



2.4. عينة الدراسة: جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً. (الغزاوي, د. رحيم يونس كرو، 2007)

إن العينة جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع الذي يجري عليها البحث ويعرضها عبد العزيز فهمي أنها هي عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لفئات هذا المجتمع. (عبد العزيز فهمي، 1986)

استناداً 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 آسيا كبير وعددهن (40)، والإقامة الجامعية المختلطة (39)، وبهذا يكون المجتمع الكلي في الأحياء الجامعية (143) طالبة.

تعتبر عملية اختيار عينة الدراسة من أهم الخطوات المنهجية التي تقوم عليها الدراسة، ولقد حرصت الباحثة على ضرورة اختيار هذه العينة لتفي بأغراض الدراسة وأهدافها الأساسية.

واعتمدت الباحثة في اختيار أفراد عينة الدراسة الحالية على أسلوب العينة المقصودة والملائمة وهي عينة يتم اختيارها بأسلوب غير عشوائي، ويقصد بالعينة المقصودة بأنها الطريقة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبلها نظراً لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم، ولكن تلك الخصائص هي من أهم الأمور الهامة بالنسبة للدراسة. ويتميز هذا النوع من العينة بالسهولة في اختيار العينة وانخفاض التكلفة والوقت والجهد المبذول، كما يتميز بالسرعة للوصول لأفراد الدراسة والحصول على النتائج.

ومن هذا المنطلق تتكون عينة الدراسة من طالبات الأحياء الجامعية الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي حيث تكونت من (120) طالبة، أي بنسبة % 83.9 من مجتمع الدراسة، تم اختيارهن بطريقة غير عشوائية.



جدول رقم 16: 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 الزمني:

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 تتباين وتعدد وسائل وأدوات الحصول على المعلومات غير أن علينا أن نختار من هذه الوسائل وسيلة أو أكثر لحصول 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 كولدبيرغ للصحة النفسية (الصورة اليمنية) 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 (القرطي، عبد المطلب أمين، 1998) والاحتكاك بالأدبيات التي تناولت موضوع الوعي الصحي توصلت الباحثة إلى أن هذه الآراء 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:



1.7. عبارات بعدي الصحة النفسية والاجتماعية:

انطلاقاً من نظرية أصحاب الاتجاه الإنساني الذين يرون أن الإنسان كائن عقلائي اجتماعي متعاون، ويمكن الوثوق به وأن الأفراد لديهم إمكانية أن يتعايشوا ويخبروا عن وعي العوامل التي تسهم في عدم توافقهم وأنه من الضروري الإيمان بقيمة الإنسان، وقدرته على مواصلة النمو والتطور الذاتي، فالإنسان مسؤول عن تقرير مصيره ورعية مصالحه بطريقته الخاصة دون المساس بحرية الآخرين إضافة إلى مؤشرات الصحة النفسية التي تعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته (الاجتماعية والمادية) وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأغراض المرضية التي تعوق هذا التوافق ويمكن إجمال هذه المؤشرات فيما يلي:

الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: يعني إحساس الفرد بقيمته، وتوفير ما لديه من إمكانيات تجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات.

النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس: يعني المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً.

التحرر من الأعراض العصبية: يعني خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وانتقاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين.

التعد الإنساني والقيمي: يقصد به تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به ويوجه سلوكه ويراعي فيه مشاعر الآخرين، ويحترم مصالحهم وحقوقهم.

القدرة على التفاعل الاجتماعي: يقصد بها مقدرة الفرد على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.

2.7. 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 استبيان استناداً لما ورد ذكره سابقاً، بما يتلاءم مع واقع دراستنا.



جدول رقم 17: يوضح أبعاد الاستبيان وأرقام كل من العبارات وعدد العبارات في كل محور.

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

8. الخصائص السيكومترية للأداة:

1.8. الصدق: يعتبر الصدق أهم شروط الاستبيان الجيد، فالاستبيان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله فعلا وليس شيئا آخر، ويشير " تايلر" أن الصدق أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، ويرى كل من "باروا" و"ماك جي" أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله.

(محمد صبحي حسانين، 1995)

1.1.8. صدق الظاهري (المحكمين):

يبدو المقياس أو الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الاختبار، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد الاختبار لتحديد نسبة كل منها للاختبار ككل.

(عباس محمد عوض، 1998)

فقد قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية لاستبيان الوعي الصحي على مجموعة أعضاء هيئة التدريس وخبراء من المحكمين المختصين في المجال النفسي والرياضي ذوي درجات عليا والخبرة ومن مستويات مختلفة كدرجة الدكتوراه "ا" ودرجة الأستاذية بلغ عددهم 06 أساتذة، حيث عرضت عليهم استبيان الوعي الصحي لإبداء آرائهم في صلاحية الاستبيان للبيئة وعينة الدراسة ومدى صلاحية فقرات الاستبيان لقياس مجالات الوعي الصحي، والإشارة إلى العبارات من حيث الوضوح ومدى مناسبتها لكل محور المراد قياسه وإعادة صياغة واقتراح البديل إن أمكن، وقد تمخض عن هذا الإجراء تعديل عبارات لاستبيان.

يقصد بالصدق مدى صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه ويعتبر شرطا ضروريا ينبغي توافره في الدراسة.



وتوصلت الباحثة من خلال رأي الأساتذة الخبراء إلى حذف عبارات ليصبح عددها في صورة الاستبيان النهائية 40 عبارة بعدما كانت 45 عبارة.

جدول رقم 18: يوضح أسماء الأساتذة المحكمين للاستبيان الخاص بالدراسة.

الدرجة العلمية	الأساتذة المحكمين
أستاذ محاضر أ	د. حناط عبد القادر
	د. عيسى الهادي
	د. رعاش كمال
	د. ربوح صالح
	د. نحال حميد
أستاذ محاضر ب	د. بكاي إسماعيل

2.1.8. صدق المحتوى: يهدف إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة أو القدرة المراد قياسها. وأما إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانبا محددًا من هذه الظاهرة أم يقيسها كلها وغالبا ما يرتكز هذا النوع من الصدق على أساس الأحكام الذاتية وتقديرات الخبراء والحكام الذين يتم اختيارهم بدقة متناهية مع مراعاة الخبرة العلمية والعملية في مجال الظاهرة المطلوب قياسها.



جدول رقم 19: يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات الاستبيان.

النسب المئوية للاتفاق	اتفاق المحكمين	النسب المئوية للاتفاق	اتفاق المحكمين	النسب المئوية للاتفاق	اتفاق المحكمين	عبارات المحور الأول/ الثاني/ الثالث
100%	05	100%	05	00%	00	01
100%	05	80%	04	80%	04	02
100%	05	100%	05	100%	05	03
80%	04	100%	05	80%	04	04
100%	05	100%	05	80%	04	05
60%	03	100%	05	100%	05	06
80%	04	80%	04	80%	04	07
40%	02	80%	04	80%	04	08
100%	05	80%	04	100%	05	09
100%	05	80%	04	80%	04	10
20%	01	100%	05	80%	04	11
80%	04	80%	04	80%	04	12
80%	04	100%	05	80%	04	13
100%	05	80%	04	60%	03	14
80%	04	/	/	80%	04	15
/	/	/	/	80%	04	16

تلاحظ الباحثة من الجدول رقم 19 أن العبارة رقم: 02 - 03 - 04 - 05 - 06 - 07 - 08 - 09 - 10 - 11 - 12 - 13 - 15 - 16 فيما يخص المحور الأول، وأن العبارة رقم: 01 - 02 - 03 - 04 - 05 - 06 - 07 - 08 - 09 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14، والعبارة رقم: 01 - 02 - 03 - 04 - 05 - 07 - 08 - 09 - 10 - 12 - 13 - 14 - 15 تحصلوا على نسبة مئوية تساوي وأكبر من 80% من اتفاق المحكمين على عبارات الاستبيان.



وسيتم أخذ العبارات التي تساوت وتجاوزت 80% من نسبة اتفاق المحكمين في جميع محاور الاستبيان، وتم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من 80% في جميع عبارات المحاور، وهذا ما سنوضحه في الجدول الآتي.

الجدول رقم (20): يبين أرقام العبارات المستبعدة حسب كل محور.

المحاور	أرقام العبارات المستبعدة	عددتها	عدد العبارات في كل محور بعد التصحيح
ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ينعكس إيجابيا على صناعة صحة نفسية.	14-01	02	14
ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ينعكس إيجابيا على صناعة صحة اجتماعية.	/	00	14
ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ينعكس إيجابيا على صناعة صحة جسمية	11 -08 -06	03	12
المجموع 40 عبارة			

3.1.8. الصدق الذاتي:

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

جدول رقم 21: يوضح كل من الصدق الذاتي ومعامل الثبات.

الصدق الذاتي	جذر معامل الثبات
0,92	$\sqrt{0.84}$



2.8. ثبات الأداة:

يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.

(محمد صبحي حسانين، 1995)

كما يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999)

أما فيما يتعلق بثبات الاستبيان، تم حسابه على عينة قوامها (20) طالبة ممارسات للنشاط الرياضي الترويحي من الأحياء الجامعية. وقامت الباحثة بحسابه كما يلي:

1.2.8. طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه:

واستخدمت الباحثة لحساب ثبات الاختبار طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار، ولهذا أجري الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان). بحيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول والاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (01,00) زاد هذا الاختبار استقرارا وثباتا.

جدول رقم 22: يوضح كل من معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية.

المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	14	.807	دال
الصحة الاجتماعية	14	.874	دال
الصحة الجسمية	12	.899	دال
الدرجة الكلية		.847	دال

يتضح من الجدول رقم 22 أن قيم معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية تراوح بين (.80- .89). ووصل الثبات الكلي إلى (.84). وهذا يعبر عن معامل ثبات عالٍ يمكن الاعتماد عليه لتحقيق أغراض الدراسة.



2.2.8. بطريقة التجزئة النصفية:

تم تجزئة عبارات الاستبيان إلى عبارات فردية وعبارات زوجية باستخدام: معادلة سبيرمان براون وألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 23: يوضح كل من معامل الارتباط سبيرمان براون وألفا كرونباخ بين المحاور.

المحاور	معامل الارتباط سبيرمان براون	الفا كرونباخ
01 الصحة النفسية	.952	.847
02 الصحة الاجتماعية		
03 الصحة الجسمية		

3.8. الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام.

(عبد الرحمن محمد عيسوي، 2003)

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به.

(إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000)

حيث ركزت الباحثة على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة والغموض، وقد تم تعزيز المفحوصات بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الاستبيان من خلال توضيح طريقة الإجابة.

كما التزمت الباحثة من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد، الاستبيان، درجة الدافعية لدى المستجوبات. كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاستبيان شرط الموضوعية.



9. إجراءات تطبيق الأداة:

الحصول على موافقة مدراء كل من (الإقامة الجامعية المختلطة . إناث . والإقامة الجامعية 1000 سرير- ذكور) على إجراء الدراسة.

توزيع أداة الدراسة على أفراد العينة ومن ثم استرجعت وفقا للآتي:

- بعد اختيار عينة الدراسة، تم توزيع الأداة على كل الطالبات المقيمات بالحي الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي من أفراد العينة.
- استرجعت (120) استبانة من أصل (120) بنسبة (100%).
- بوبت البيانات وعولجت إحصائيا.

10. الأساليب الإحصائية المستعملة:

بعد الانتهاء من عملية جمع البيانات فرغت وعولجت باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1.10. حساب الارتباط بالطريقة العامة:

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام ومربعات هذه الدرجات.

$$n \text{ مـج } (س \times ص) - (مـج س) \times (مـج ص)$$

=ر

$$\sqrt{\left[\frac{n \text{ مـج } ص - (مـج ص)^2}{n} \right] \left[\frac{n \text{ مـج } س - (مـج س)^2}{n} \right]}$$

مـج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين

مـج س × ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

مـج س² = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س. (مـج س)² = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س.

مـج ص² = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص. (مـج ص)² = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

ن = حجم العينة



2.10. الصدق الذاتي: ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات، فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق من حيث أن ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد، ويحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات.}$$

3.10. حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية: يتم حساب معامل الثبات هنا بتقسيم الاختبار إلى جزأين أي توزيع الأسئلة على قسمين أو اختبارين متماثلين ثم يحسب معامل الارتباط بين القسمين أو الجزأين. ثم نقوم بتصحيح معامل الثبات عن طريق تطبيق معادلة سبيرمان براون.

$$\text{رك} = \frac{2 \times \text{ر}}{\text{ر} + 1}$$

حيث: رك معامل الارتباط الكلي.

ر معامل الارتباط بين الجزأين الفردي والزوجي. (مقدم عبد الحفيظ، 2011)

4.10. النسبة المئوية:

بما أن البحث كان مختصر على البيانات التي كان يحتويها الاستبيان فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هي النسبة المئوية بإتباع الطريقة الثلاثية: (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000)

$$\text{طريقة حسابها: } \text{ن} = \frac{100 \times \text{ك}}{\text{ع}}$$

النسبة المئوية = عدد التكرارات في 100/عدد العينة. حيث: ك: تمثل عدد التكرارات

ع: تمثل عدد أفراد العينة

ن: تمثل النسبة المئوية (%)

5.10. اختبار حسن المطابقة (كا²):

يعتبر اختبار كا² واحدا من أكثر اختبارات الإحصاء اللابارامتري أهمية، ويستخدم عندما يكون التعبير عن البيانات بشكل تكرارات أو نسب أو نسب مئوية. (محمد نصر الدين رضوان، 2010)



$$\frac{\left(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة} \right)^2}{\text{التكرارات المتوقعة}} = \chi^2_{\text{كا}}$$

$$\frac{\text{مج} \left(\begin{matrix} \text{ك} \\ \text{ش} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{ك} \\ \text{م} \end{matrix} \right)^2}{\text{ك م}} = \chi^2_{\text{كا}}$$

مستوى الدلالة 0,05 درجة الحرية: (ن - 1) حيث ن تمثل عدد الفئات والأعمدة.



خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهج هذه الدراسة وإجراءاتها الميدانية التي تم القيام بها، كما ذكرت بعض الأدوات والأساليب المستخدمة في الدراسة، وكذا عينة الدراسة وخصائصها المتمثلة في توزيع العينات وكيفية إجراء الاستبيان، وتحديد مجالات الدراسة، إضافة إلى المعالجة الإحصائية، حيث سمحت هذه الإجراءات الاستخدام المنظم لعدد من الأساليب التي تسمح بالحصول على وسيلة مساعدة لتحليل النتائج المتحصل عليها، وتوظيف العمل الميداني في أسلوب منهجي.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج ومناقشتها



1-2 عرض وتحليل ومناقشة

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

- للإجابة عن التساؤل استخدمت التكرارات والنسب المئوية وكأ² المحسوبة لعبارات المحور الأول.



1- بعد الصحة النفسية:

العبارة رقم 01: تجدين رغبة في الحديث عن إنجازاتك أمام الآخرين.

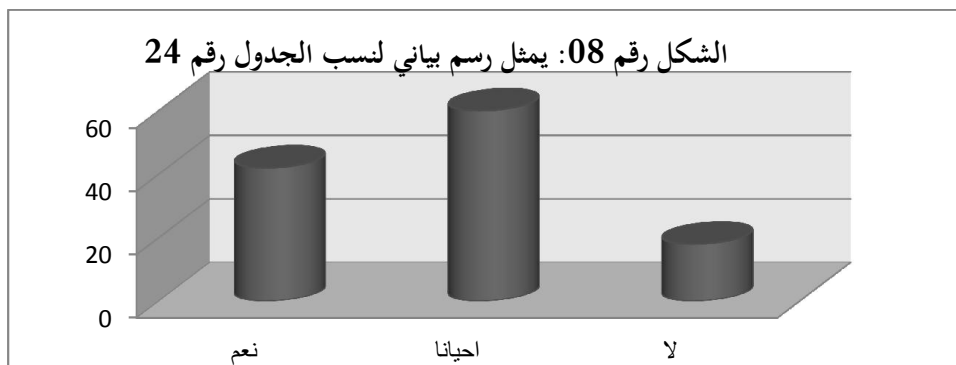
الغرض منها: معرفة مدى الرغبة في الحديث عن الإنجازات أمام الآخرين.

جدول رقم (24): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة وجود رغبة في الحديث عن إنجازاتك أمام الآخرين.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	42	35 %	22,22	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	60	50 %					
لا	18	15 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبنة على الجدول رقم (24) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (22,22) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن نصف الطالبات لديهن ميول للحديث عن إنجازاتهن أمام الآخرين وذلك بنسبة (50 %) من مجموع الطالبات، إلا أن ما يعادل ثلث أفراد هذه العينة أي ما يقارب (35 %) منهن كانت آرائهن بامتلاك رغبة تامة في مشاركة الحديث عن إنجازاتهن أمام الآخرين، والقليل من الطالبات لا يمتلكن الرغبة في محاوره الآخرين عن إنجازاتهن وذلك بنسبة (15 %) فقط.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات التي تجدن الرغبة في الحديث عن إنجازاتهن أمام الآخرين متوسطة.



استنتاج: نستنتج ان هناك عدد لا بأس به من الطالبات يرغبن في الحديث عن إنجازاتهن لتبادل الآراء والخبرات وتقاسم الأحاديث.



العبارة رقم 02: تفوت عليك فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب.

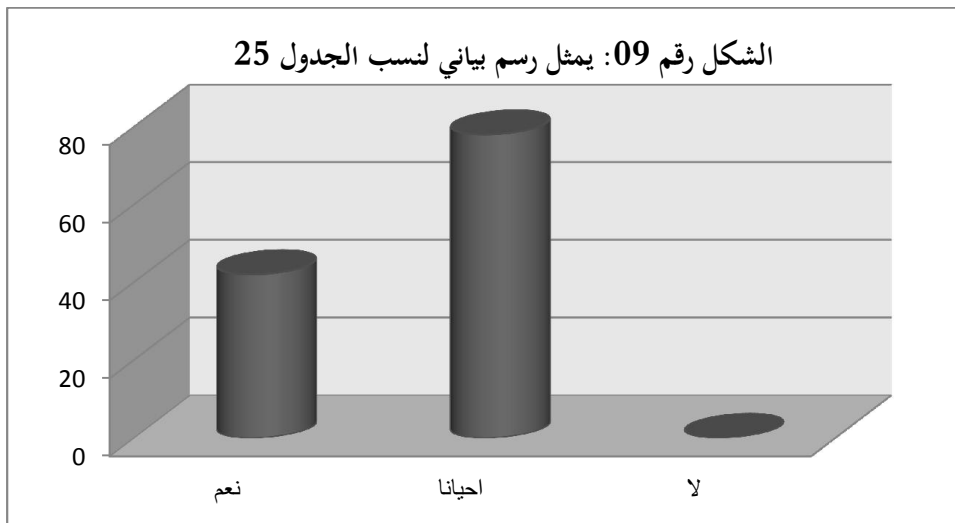
الغرض منه: معرفة مدى سرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب.

جدول رقم (25): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تفوت عليك فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	42	35 %	76,2	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	78	65 %					
لا	00	00 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (25) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (76,2) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطالبات وفي أغلب الأوقات يتخذن القرار في وقته المناسب وذلك بنسبة (65 %) من مجموع الطالبات، إلا أن (35 %) منهن كان إتخاذهن للقرار في وقته المناسب ودون تردد، وكانت النسبة منعدمة في ما يخص الطالبات اللواتي تفوتن فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات اللواتي تملكن سرعة في إتخاذ القرار في وقته المناسب كبيرة.



استنتاج: تبقى سرعة إتخاذ القرار في وقته المناسب تحظى بنسبة كبيرة.



العبارة رقم 03: تشعرين أنك أقل مستوى من معظم زميلاتك.

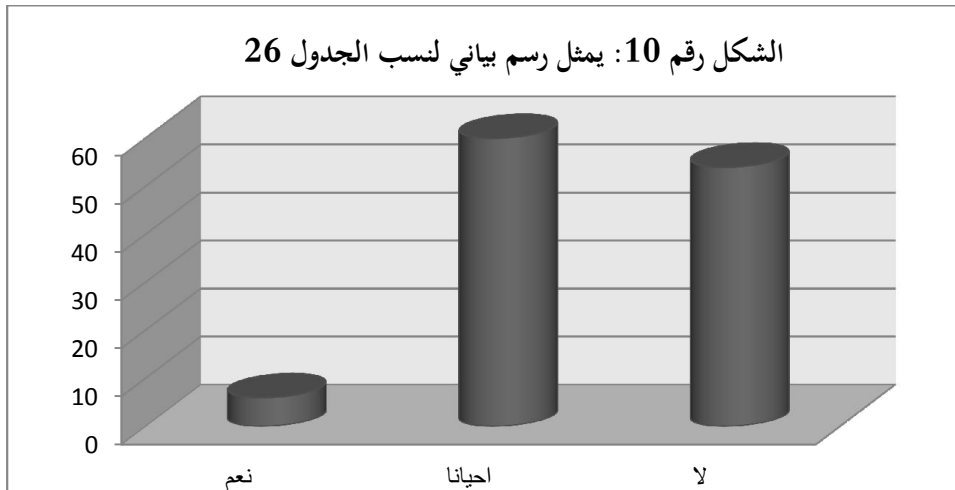
الغرض منها: معرفة نوع الثقة التي تكتسبها الطالبة.

جدول رقم (26): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² لعبارة الشعور بأنك أقل مستوى مع معظم زميلاتك.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	06	05 %	43,8	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	60	50 %					
لا	54	45 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (26) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (43,8) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن نصف الطالبات يشعرن أنهن أقل كفاءة من مستوى زميلاتهن وذلك بنسبة (50 %) من مجموع الطالبات، إلا أن ما يقارب (45 %) منهن يشعرن أنهن أكبر كفاءة من مستوى زميلاتهن، والقليل من الطالبات صرحن أنهن أقل كفاءة وذلك بنسبة (05 %).

وهذا يعني أن عدد الطالبات اللواتي يشعرن أن لديهن أكبر مستوى كفاءة من غيرهن مرتفع.



استنتاج: نستنتج أنه في أغلبية المواقف يكون هناك تنافس بين الأشخاص سواء الأقل أو الأكثر شأنًا.



العبارة (04): تعتقدن أن زميلاتك لا يهتمون كثيرا لما تبدينه من آراء وأفكار.

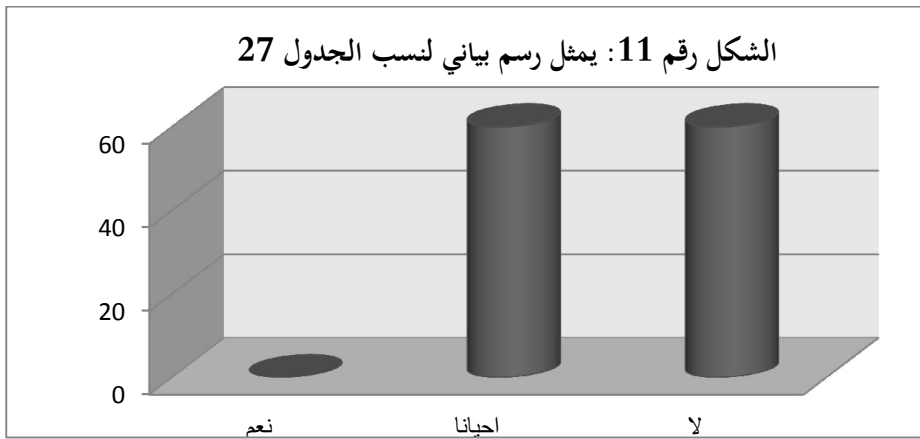
الغرض منها: معرفة مدى اهتمام الآخرين لما تبدينه من آراء وأفكار.

جدول رقم (27): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة الاعتقاد أن زميلاتك لا يهتمون كثيرا لما تبدينه من

آراء وأفكار.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	00	00 %	60	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	60	50 %					
لا	60	50 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (27) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (60) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن نصف الطالبات لا يعتقدن أن آرائهن وأفكارهن لا تؤخذ بعين الاعتبار وذلك بنسبة (50 %) من مجموع الطالبات، والنصف الثاني من أفراد هذه العينة (50 %) كان اعتقادهن غير مؤكد بأن زميلاتهن لا يهتمن كثيرا لما يبدونهن من آراء وأفكار، وانعدمت عند اعتقادهن الجازم أن زميلاتهن لا يكثرن لما يقلن من مجموعة الآراء والأفكار. وهذا يعني أن هناك عدد متساوي بين الطالبات اللواتي يعتقدن أن آرائهن وأفكارهن مأخوذة بعين الاعتبار ونسبية في بعض الأحيان.



استنتاج: نستنتج أن نسبة الطالبات اللواتي تعتقدن أن زميلاتهن لا يهتمن بآرائهن منعدمة، العلاقة تواصلية

بينهن.



العبارة رقم 05: تهربين من المشكلات والمصاعب لعدم قدرتك على مواجهتها.

الغرض منها: معرفة ما مدى الهروب من مواجهة المشكلات والمصاعب.

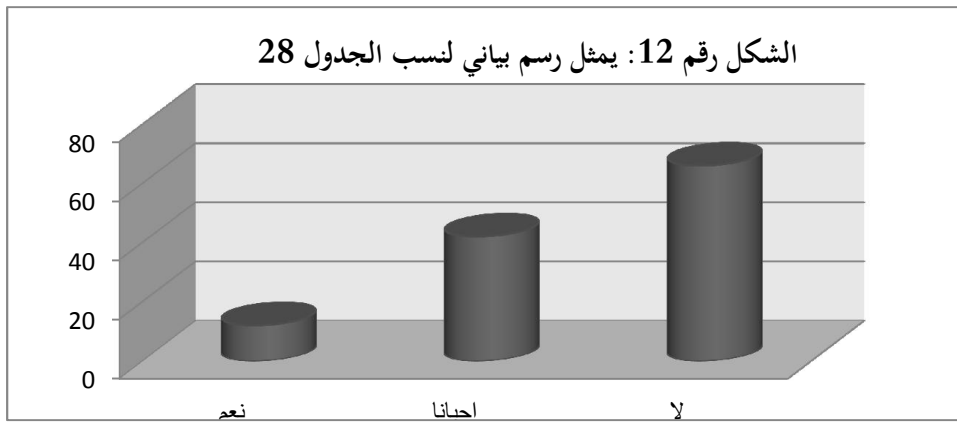
جدول رقم (28): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة الهروب من المشكلات والمصاعب لعدم القدرة على

مواجهتها.

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

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (28) 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 يتهربن أحيانا من المشكلات التي تعترضن حياتهن، والقليل من الطالبات لا يواجهن المشكلات والمصاعب التي تصادفهن في حياتهن وذلك بنسبة (10 %).

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



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



العبرة رقم 06: تتابك نوبات من الحزن والفرح دون سبب معين.

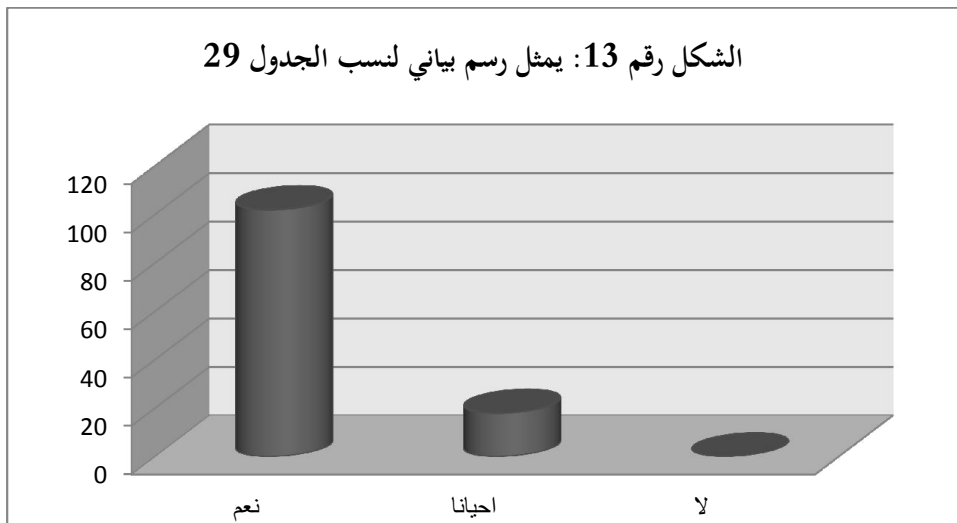
الغرض منه: معرفة مدى وجود مصادر تؤدي للشعور بحالات الحزن والفرح.

جدول رقم (29): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية كـ χ^2 المحسوبة لعبارة تتابك نوبات من الحزن والفرح دون سبب معقول.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	102	85 %	148,2	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	18	15 %					
لا	00	00 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (29) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (148,2) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أغلبية الطالبات تتناهن نوبات من الحزن والفرح دون سابق إنذار وذلك بنسبة (85 %) من مجموع الطالبات، إلا أن ما يقارب (15 %) منهن إجاباتهن كانت أحيانا تصادفن أوقات للحزن والفرح دون أن يكون هناك سبب واضح ومعين، وكانت النسبة منعدمة لدى الطالبات حول كل شعور موقف معين.

وهذا يعني أن الأغلبية الكاسحة كانت للطالبات اللواتي تتناهن نوبات الحزن والفرح دون مؤشر محدد.



استنتاج: يبقى الشعور بأوقات الحزن والفرح وليد اللحظة.



العبارة رقم 07: تغضبين اذا ما ضايقتك احدهم ولو بكلمة بسيطة.

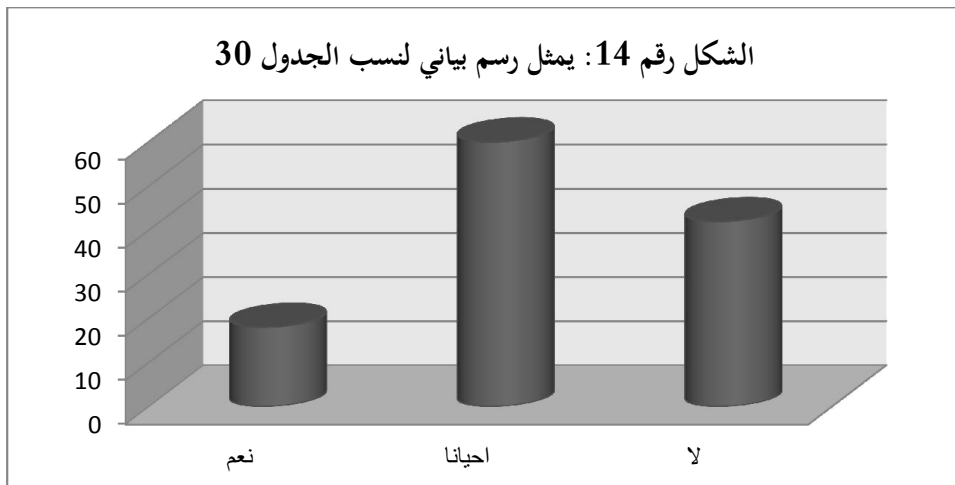
الغرض منها: معرفة ما مدى الغضب عند مضايقتك من طرف احدهم ولو بكلمة بسيطة.

جدول رقم (30): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 لعبارة تغضبين إذا ما ضايقتك أحدهم ولو بكلمة بسيطة.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	18	15 %	22,22	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	60	50 %					
لا	42	35 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (30) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (22,22) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن نصف الطالبات يغضبنا اذا ما ضايقهن أحدهم ولو بكلمة بسيطة في غالب الأحيان وذلك بنسبة (50 %) من مجموع الطالبات، إلا أن ما يعادل ثلث أفراد هذه العينة أي ما يقارب (35 %) منهن لا يبالين بما يقوله الآخرون عند الحديث معهن، والقليل من الطالبات اللواتي يغضبن اذا ما ضايقهن أحدهم ولو بكلمة بسيطة يدققون في كل كلمة يسمعونها وذلك بنسبة (15 %) فقط.

وهذا يعني أن عدد الطالبات اللواتي يغضبن من أي كلمة تسبب مصدر ازعاج لهن كبير.



استنتاج: درجة الغضب عند مضايقة أحدهم لك ولو بكلمة بسيطة متوسطة.



العبارة رقم (08): في المواقف تتصرفين فوراً دون حساب ما يترتب على ذلك من نتائج.

الغرض منها: معرفة مدى التحكم في التصرفات وحساب ما يترتب على ذلك من نتائج.

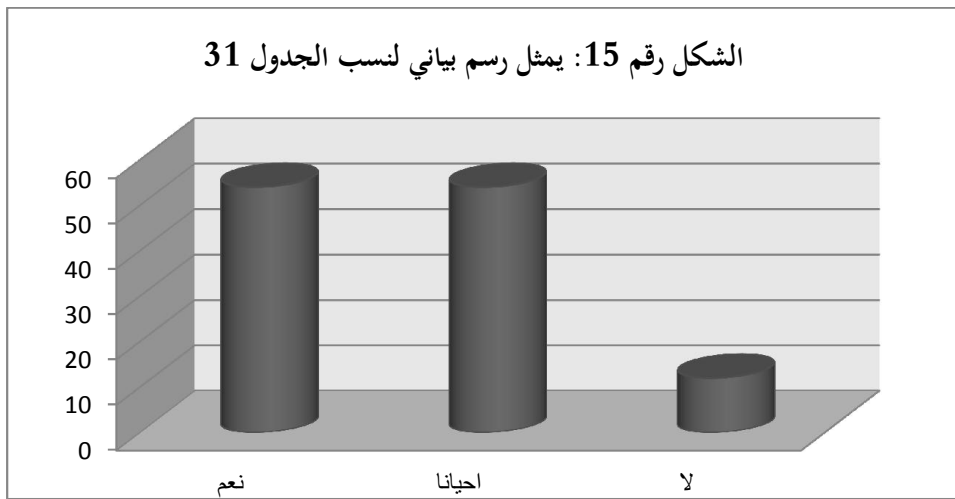
جدول رقم (31): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة في بعض المواقف تتصرفين فوراً دون حساب ما

يترتب على ذلك من نتائج.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	54	45 %	29,4	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	54	45 %					
لا	12	10 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (31) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (29,4) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أغلبية الطالبات تتصرفن فوراً ولا تحسبن ما يترتب لهن من نتائج وذلك بنسبة (45 %) من مجموع الطالبات، إلا أن نسبة (45 %) منهن كان رأيهن نسبي، والقليل من الطالبات تتحكمن في تصرفاتهن وذلك بنسبة (10 %).

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات لا يتحكمن في تصرفاتهن فور حدوث بعض المواقف.



استنتاج: تتحكم أغلبية الطالبات في تصرفاتهن عند حدوث المواقف وهذا راجع لحسابهن ما يترتب من نتائج.



العبارة رقم 09: تحاولين الدفاع عن آرائك بشتى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين.

الغرض منها: معرفة طريقة الحوار الذي تقوم على إختلاف الآراء.

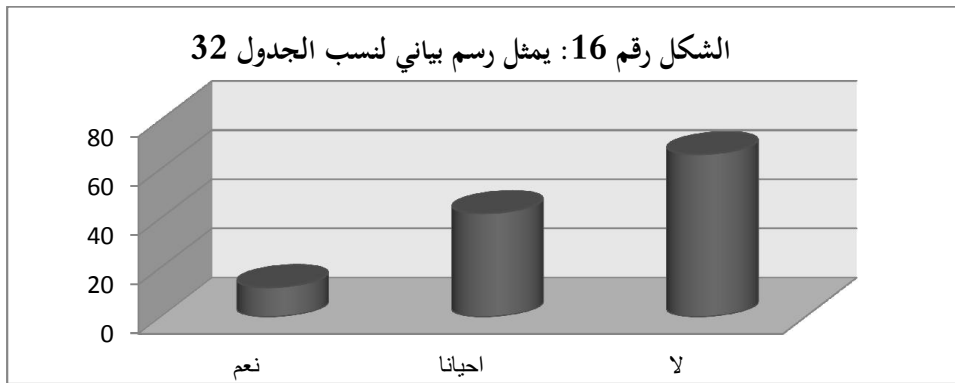
جدول رقم (32): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة لعبارة تحاولين الدفاع عن آرائك بشتى

الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين.

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

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (32) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (36,6) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن نصف الطالبات لا تحاولن الدفاع عن آرائهن بشتى الوسائل وذلك اعتبارا لمشاعر الآخرين وذلك بنسبة (55 %) من مجموع الطالبات، إلا أن ما يعادل ثلث أفراد هذه العينة أي ما يقارب (35 %) منهن كان رأيهن نسبي، والقليل من الطالبات لا يعتبرن مشاعر الآخرين مانعا للدفاع عن آرائهن وذلك بنسبة (10 %) فقط.

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات تراعين مشاعر الآخرين عند محاولتهن للدفاع عن آرائهن.



استنتاج: نستنتج ان هناك عدد كبير من الطالبات التي تحترمن مبادئ الحوار وأساسياته، ولا يهمن الدفاع عن آرائهن دون أخذ اعتبار لمشاعر وردود أفعال المستمعين.



العبارة رقم 10: تعاملين الآخرين بالمثل حتى لو كانوا غير عادلين في حقك.

الغرض منه: معرفة طريقة التعامل مع الطرف الآخر حتى لو كانوا غير عادلين.

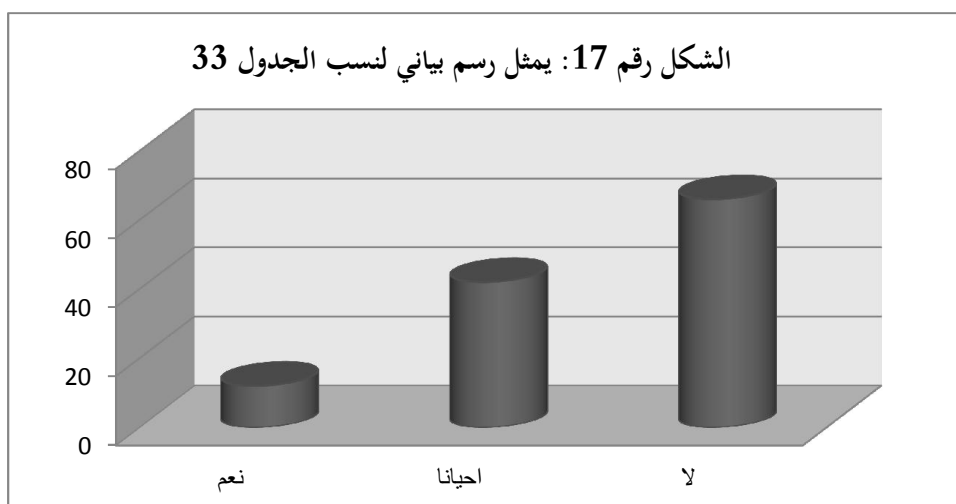
جدول رقم (33): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية χ^2 المحسوبة لعبارة تعاملين الآخرين بالمثل حتى ولو كانوا غير عادلين

في حقك.

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

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (33) 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 يتعاملن بطريقة تختلف عن المواقف السابقة المتعلقة بنفس الأشخاص وذلك بنسبة (55 %) من مجموع الطالبات، إلا أن ما يعادل ثلث أفراد هذه العينة أي ما يقارب (35 %) منهن كان رأيهن نسي، والقليل من الطالبات تكون لهن خلفية سابقة ويتعاملن مع الأشخاص حسب معاملتهن لهن وذلك بنسبة (10 %) فقط.

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات لا يمتلكن الخلفية السابقة عند التعامل مع المجتمع.



استنتاج: نستنتج أن الطالبات لا تؤثر فيهن المواقف السابقة، فهن يعشن كل يوم بيومه.



العبرة رقم 11: تعانين من نوبات الصداع.

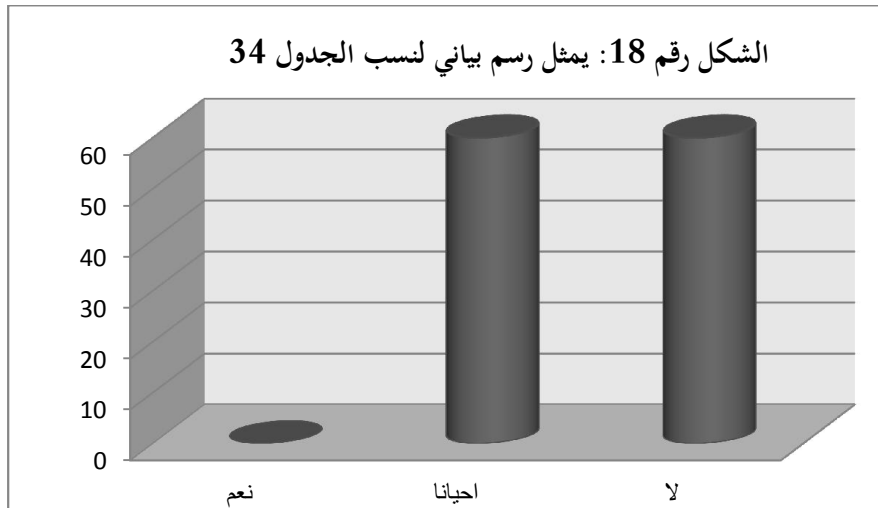
الغرض منها: معرفة مدى المعاناة من نوبات الصداع.

جدول رقم (34): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تعانين من الصداع في معظم الأحيان.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	00	00 %	60	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	60	50 %					
لا	60	50 %					
المجموع	120	100%					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (34) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (60) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن نصف الطالبات لا يصبن بنوبات الصداع وذلك بنسبة (50%) من مجموع الطالبات، والنصف الثاني من أفراد هذه العينة (50%) لا يصبن إطلاقاً، وانعدمت عند الإصابة الدائمة والمتكررة

وهذا يعني أن الطالبات لا يعانين من صداع دائم ومتكرر.



استنتاج: نستنتج أن النسبة متساوية بين الطالبات اللواتي تصبن بالصداع في معظم الأحيان وبين عدم الإصابة.



العبرة (12): تشعرين بفقدان شهيتك للطعام.

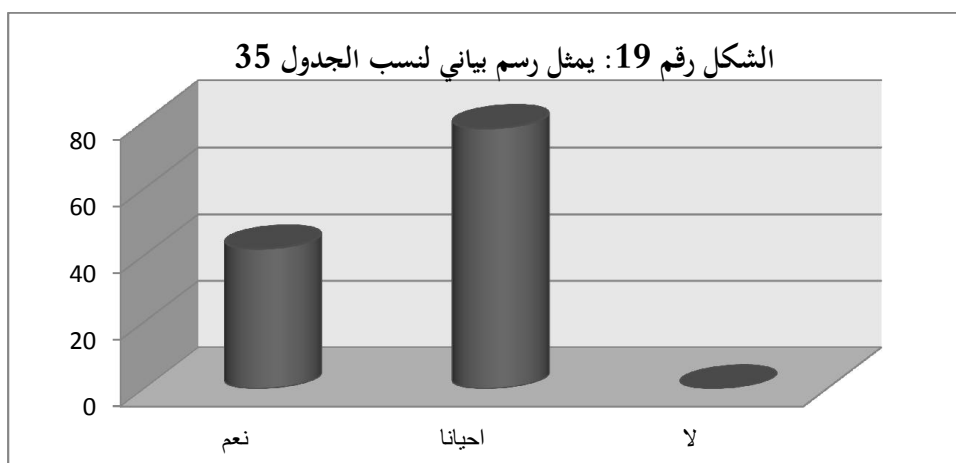
الغرض منها: معرفة ما مدى فقدانك لشهية الطعام.

جدول رقم (35): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تشعرين بفقدان شهيتك للطعام.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	42	35 %	76,2	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	78	65 %					
لا	00	00 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (35) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (76,2) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطالبات وفي أغلب الأوقات يفقدن الشهية للطعام وذلك بنسبة (65 %) من مجموع الطالبات، إلا أن (35 %) منهن يفقدن الشهية بصورة تامة وكاملة، وكانت النسبة منعدمة في ما يخص الطالبات اللواتي لا تفقدن الشهية.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات اللواتي تفقدن الشهية بصورة تامة منعدمة.



استنتاج: يبقى فقدان الشهية مبني على أسس غير واضحة.



العبارة رقم 13: تشعرين بالتعب والإرهاق دون وجود سبب عضوي واضح.

الغرض منها: معرفة ما مدى الشعور بالتعب والإرهاق دون وجود سبب عضوي واضح.

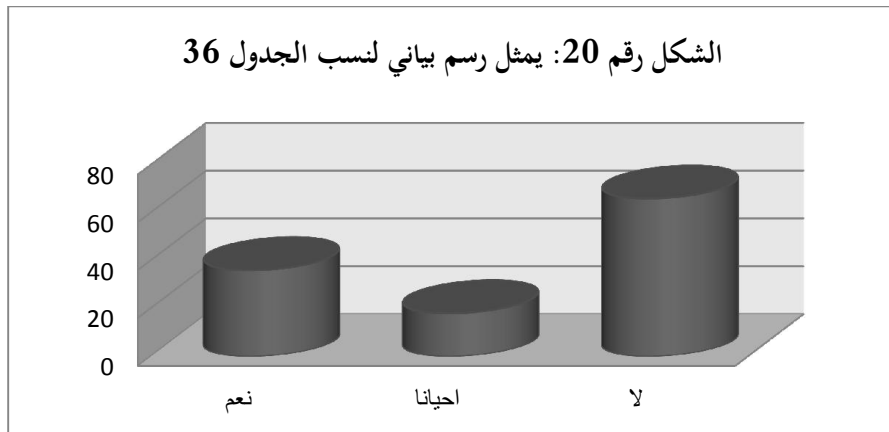
جدول رقم (36): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تشعرين بالتعب والإرهاق رغم عدم

وجود سبب عضوي واضح.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	36	30 %	29,4	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	18	15 %					
لا	66	55 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (36) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (29,4) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن نصف الطالبات لا يشعرن بالتعب والإرهاق في غالب الأحيان وذلك بنسبة (55 %) من مجموع الطالبات، إلا أن ثلث أفراد هذه العينة (30 %) منهن يشعرن بالتعب والإرهاق بصورة واضحة ، والقليل منهن لا يشعرن بالتعب والإرهاق وذلك بنسبة (15 %).

وهذا يعني أن هناك عدد لا بأس به من الطالبات لا يشعرن بالتعب والإرهاق.



استنتاج: نستنتج ان هناك عدد لا يستهان من الطالبات اللواتي يمارسن نشاط ما ولا يشعرن بالتعب والإرهاق.



العبارة رقم 14: يصعب عليك تذكر ما سبق لك دراسته أو قراءته ولو منذ فترة قصيرة.

الغرض منه: معرفة مدى تذكر ما سبق لكي دراسته أو قراءته منذ فترة وجيزة.

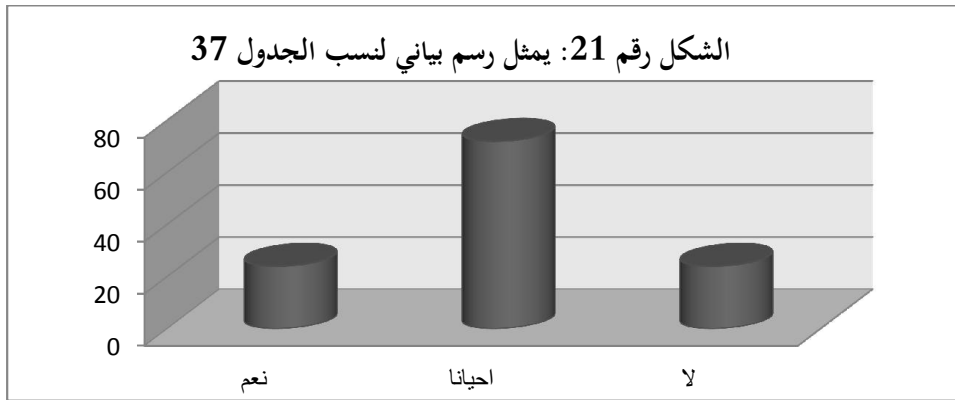
جدول رقم (37): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية χ^2 المحسوبة لعبارة يصعب عليك تذكر ما سبق دراسته أو قراءته ولو

منذ فترة قصيرة.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	24	20 %	38,4	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	72	60 %					
لا	24	20 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (37) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (38,4) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أغلبية الطالبات كانت إجابتهن نسبية حول صعوبة تذكر ما سبق لهن دراسته أو قراءته ولو منذ فترة قصيرة وذلك بنسبة (60 %) من مجموع الطالبات، إلا أن نسبة (20 %) من الطالبات يصعب عليهن التذكر، ونفس النسبة للطالبات الذين لا يصعب عليهن التذكر.

وهذا يعني عدد الطالبات اللواتي وجدن أنفسهن أمام صعوبة استرجاع أي معلومة حتى في ظرف مدة وجيزة هو نفسه بالنسبة لمن يملكون سرعة الاسترجاع وقت ما يردن.



استنتاج: تبقى امكانية ارجاع ما درس من قبل بين معارضات ومساندات.



- عبارات المحددات النفسية ككل:

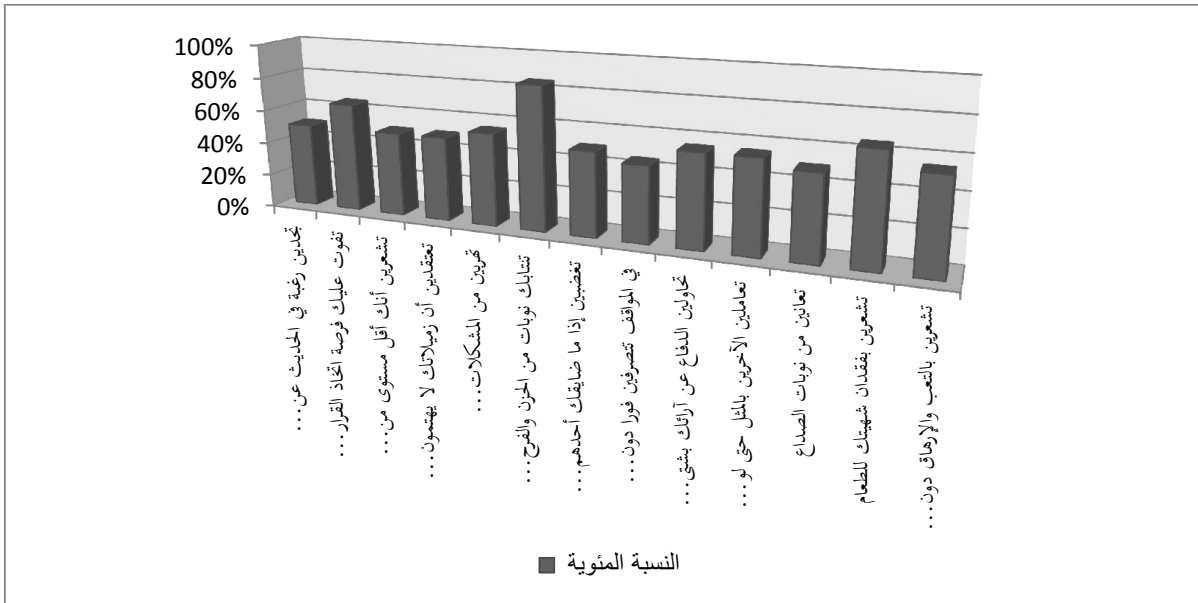
جدول رقم (38): يوضح كل من النسب المئوية و كا^2 المحسوبة لعبارات المحور ككل

العبارة	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	درجة المحددات
تجدد رغبة في الحديث عن إنجازاتك أمام الآخرين	50%	22,22	5,99	0,05	2	أحيانا
تفوت عليك فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب	65%	76,2				
تشعرين أنك أقل مستوى من معظم زميلاتك	50%	43,8				
تعتقدين أن زميلاتك لا يهتمون كثيرا لما تبديه من آراء وأفكار	50%	60				
تحررين من المشكلات والمصاعب لعدم قدرتك على مواجهتها	55%	36,6				
تنتابك نوبات من الحزن والفرح دون سبب معين	85%	148,2				
تغضبين إذا ما ضايقتك أحدهم ولو بكلمة بسيطة	50%	22,22				
في المواقف تتصرفين فوراً دون حساب ما يترتب على ذلك من نتائج	45%	29,4				
تحاولين الدفاع عن آرائك بشتى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين	55%	36,6				
تعاملين الآخرين بالمثل حتى لو كانوا غير عادلين في حقك	55%	36,6				
تعانين من نوبات الصداع	50%	60				
تشعرين بفقدان شهيتك للطعام	65%	76,2				
تشعرين بالتعب والإرهاق دون وجود سبب عضوي واضح	55%	29,4				
يصعب عليك تذكر ما سبق لك دراسته أو قراءته ولو منذ فترة قصيرة	60%	38,4				
الدرجة الكلية للمحددات الاجتماعية	56,42%	51,13				متوسطة



يتضح من الجدول رقم (38) ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسها على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية لعبارات محور الصحة النفسية كانت النسبة كبيرة جدا على العبارة (06) حيث كانت النسبة المئوية للإجابة عليهما: (85%)، وكانت كإجابة المحسوبة: (148.2) وكانت كبيرة على العبارتين (02، 13) حيث كانت النسبة المئوية للإجابة عليهما: (65%)، وكانت كإجابة المحسوبة: (76.2). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للصحة النفسية فقد كانت متوسطة، إذ كانت النسبة المئوية (56,42%)، وكانت كإجابة المحسوبة (51,13).

الشكل رقم 22: يمثل رسم بياني لنسب الجدول 38



الاستنتاج: تنعكس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي انعكاساً إيجابياً على الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية بصورة متوسطة ولكن يمكن أن تلاحظ من خلال الشعور بالسعادة دون سبب معين وهذا راجع لممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يمتص الطاقة السلبية، وانعكست الممارسة على سرعة اتخاذ القرارات دون التردد إضافة إلى احترام العلاقة الموجودة بين الأشخاص المكونة للمجتمع واحترام آداب الحوار ومواصلة الحديث مع من لنا معهم خلفية سابقة قد تكون مشكل أو اختلاف في الرأي وهذا لا يمكنه أن ينقص من عميلة الاندماج في المجتمع والتأقلم فيه بحيث يمكن أن نؤثر ونتأثر به.

وكل هذا يقلل من الأعراض العصبية ويرفع من مستوى الشعور بالكفاءة والثقة زيادة على القدرة في ضبط النفس.



2-2: عرض وتحليل ومناقشة

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

- للإجابة عن التساؤل استخدمت التكرارات والنسب المئوية وكأ² المحسوبة لعبارات المحور الثاني.



العبارة رقم 15: تحاولين تحقيق غاياتك على حساب الآخرين.

الغرض منها: معرفة ما مدى تحقيق الأهداف دون مراعاة الآخرين.

جدول رقم (39): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة لعبارة تحاولين تحقيق غاياتك على

حساب الآخرين.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	00	00 %	205,8	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	06	05 %					
لا	114	95 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (39) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (205,8) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن الأغلبية الكبرى لا تحاولن تحقيق غاياتهن على حساب الآخرين وذلك بنسبة (95 %) من مجموع الطالبات، إلا أن نسبة (05 %) منهن كان رأيهن نسبي، وانعدمت النسبة عند من تحاولن تحقيق غايتها على حساب غايات الآخرين.

وهذا يعني أن العدد الإجمالي كان من نصيب الطالبات اللواتي يراعين حسابات الآخرين لتحقيق غاياتهن.



استنتاج: نستنتج ان هناك مراعاة لحسابات الآخرين عندما يتعلق الأمر بتحقيق الغايات وإن دل على شيء، فإنه يدل على الإحترام والتقبل.



العبرة رقم 16: تعاملين الآخرين بالأسلوب الذي تحبين أن يعاملونك به.

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

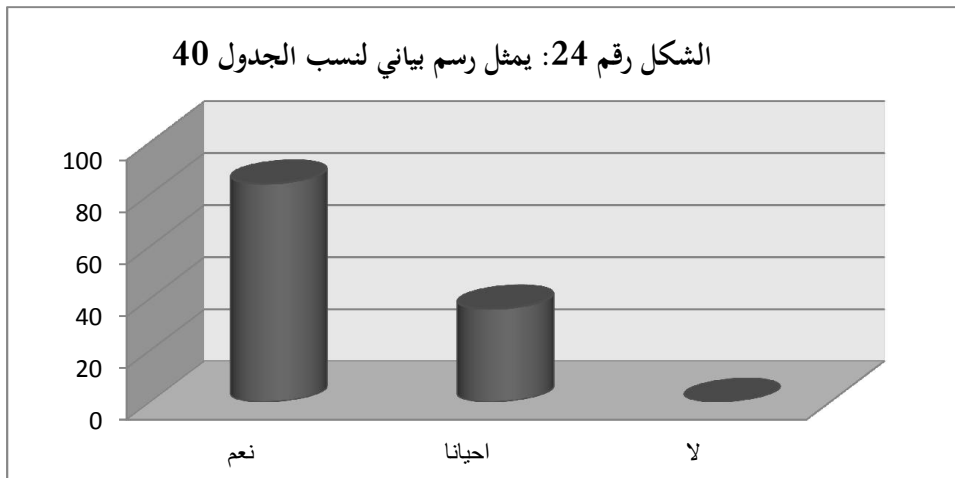
جدول رقم (40): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية χ^2 المحسوبة لعبارة تعاملين الآخرين بالأسلوب الذي تحبين أن

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 (40) 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 يحبين أن تعاملن به من طرفهن.



استنتاج: نستنتج أنه لا توجد قاعدة التعامل بالمثل، كما تحب لنفسك تحب لغيرك.



تُعابرة رقم 17: تميلين إلى الإشادة بمزايا الآخرين أكثر من التنويه بعيوبهم.

الغرض منها: معرفة مدى الميل للتكلم عن المزايا وترك العيوب (النقد البناء).

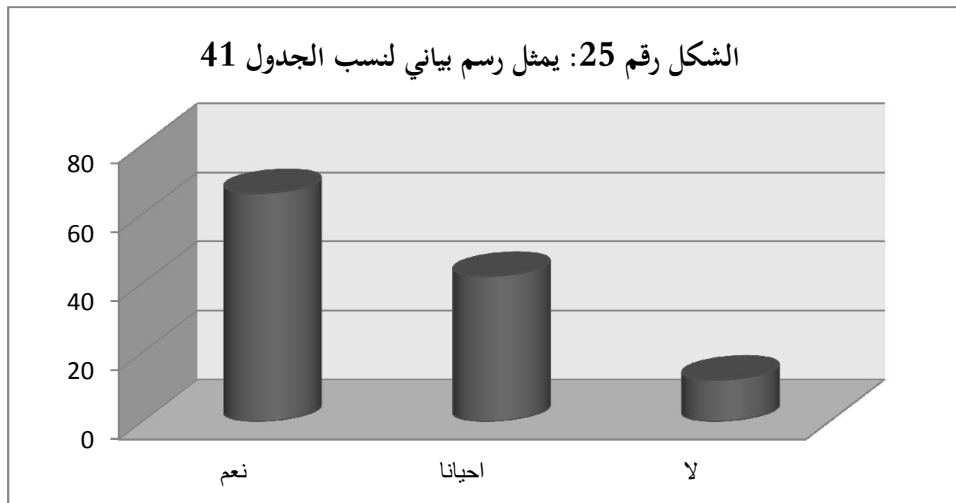
جدول رقم (41): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تميلين إلى الإشادة بمزايا الآخرين أكثر من التنويه

بعيوبهم.

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

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (41) 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 نصف الطالبات يملن إلى الإشادة بمزايا الآخرين دون ذكر العيوب بنسبة (55 %) من مجموع الطالبات، إلا أن ما يعادل ثلث أفراد هذه العينة أي ما يقارب (35 %) منهن كان رأيهن نسبي حسب طبيعة الموضوع، والقليل من الطالبات لا تملن إلى الإشادة بالمزايا أكثر من التنويه إلى العيوب وذلك بنسبة (10 %).

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات يملن إلى الإشادة بالمزايا دون ذكر العيوب.



استنتاج: إن الطالبات يتمتعن بإعتماد طريقة الإشادة بالمزايا والنقد البناء نتيجة حبهم للآخرين.



العبارة (18): تنشئين علاقات ودية مع الآخرين بغض النظر لما تحققه لك من منافع.

الغرض منها: معرفة سبب إنشاء العلاقات مع الآخرين.

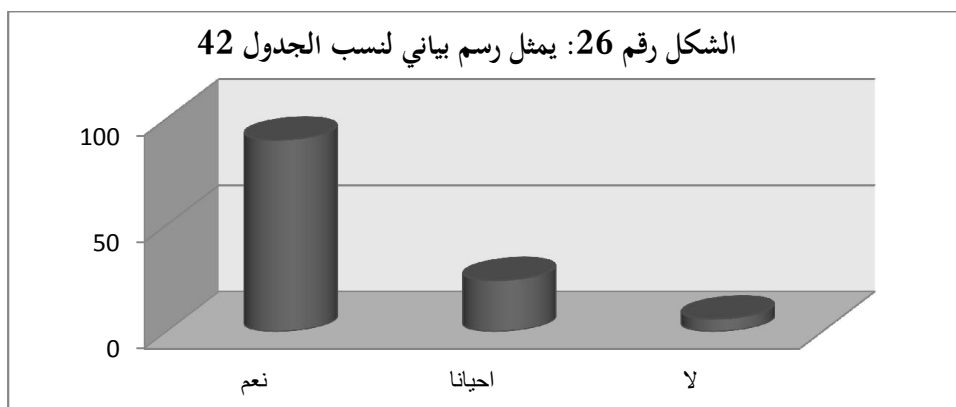
جدول رقم (42): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تنشئين علاقات ودية مع الآخرين بغض النظر لما

يحققونه لك من منافع.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	90	75 %	97,8	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	24	20 %					
لا	06	05 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (42) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (97,8) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أغلبية الطالبات تنشئن علاقات ودية دون النظر للغرض وراء العلاقة وذلك بنسبة (55 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (20 %) منهن كان رأيهن يتراوح بين إنشاء العلاقات الودية مع الآخرين والنظر لما تحققه العلاقة من منفعة وأحيانا العكس، والقليل من الطالبات لا تنشئن العلاقات الودية إلى إذا كانت تحقق المنفعة وذلك بنسبة (05 %).

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات ينشئن علاقات ودية مع الآخرين دون النظر لما تحققه تلك العلاقات من منافع عملية.



استنتاج: أن سبب إقامة العلاقات الودية مع الآخرين نتيجة لحبهن التعايش مع الآخرين.



العبارة رقم 19: تحترم مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معك في الرأي.

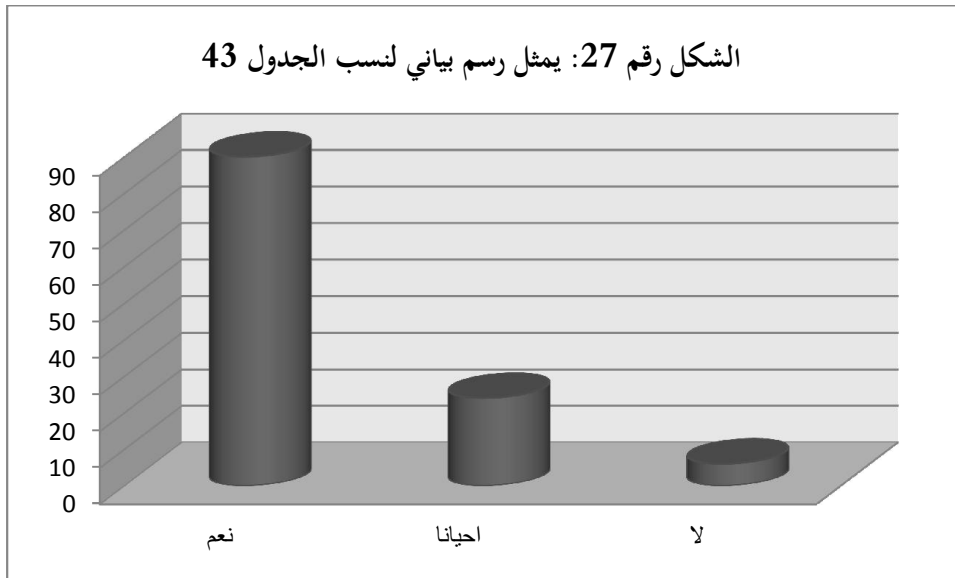
الغرض منها: معرفة ما مدى إحترام مشاعر الآخرين حتى عند الإختلاف في الرأي.

جدول رقم (43): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة وجود رغبة في الحديث عن إنجازاتك أمام الآخرين.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	90	75 %	97,8	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	24	20 %					
لا	06	05 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (43) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (97,8) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات يحترمن مشاعر الآخرين حتى عند الإختلاف في الرأي وذلك بنسبة (75 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (20 %) منهن كان رأيهن نسبي بين يحترمن ولا يحترمن، والقليل من الطالبات لا يحترمن مشاعر الآخرين وذلك بنسبة (05 %).

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات يحترمن مشاعر الآخرين حتى ولو اختلفوا معهن في الرأي.



استنتاج: نستنتج ان هناك عدد وهذا راجع إلى ثقافة الحوار والاحترام والتسامح مع الآخرين.



العبارة رقم 20: تحرصين على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك.

الغرض منه: معرفة ما مدى الحرص على حقوق الآخرين.

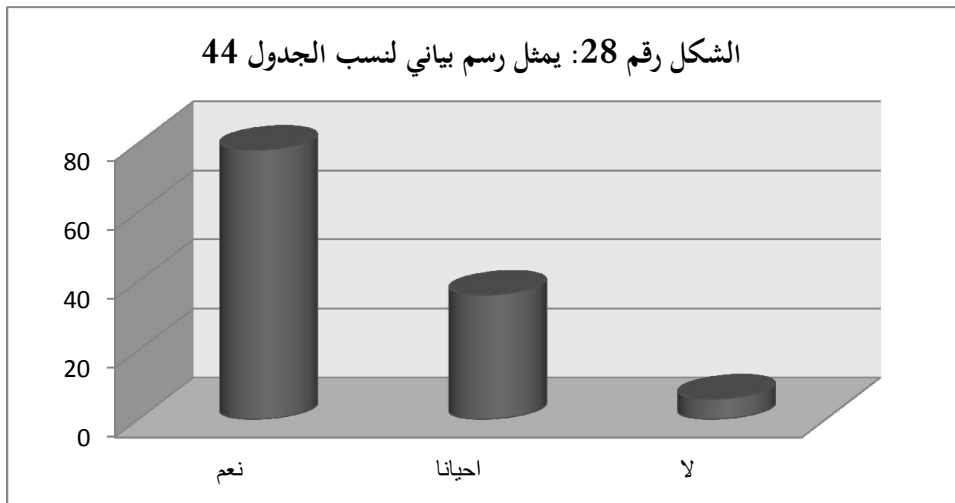
جدول رقم (44): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية χ^2 المحسوبة لعبارة تحرصين على حقوق الآخرين بقدر حرصك على

حقوقك.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	78	65 %	65,4	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	36	30 %					
لا	06	05 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (44) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (65,4) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات يحرصن على حقوق الآخرين بقدر حرصهن على حقوق الآخرين وذلك بنسبة (65 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (30 %) منهن كان رأيهن نسبي بين الحرص، والقليل من الطالبات لا يحرصن على حقوق الآخرين بقدر حرصهن على حقوقهن وذلك بنسبة (05 %).

وهذا يعني غالبية الطالبات يحرصن على حقوق الآخرين كحرصهن على حقوقهن.



استنتاج: نستنتج وجود تفان فالعمل والحرص على الحقوق والواجبات.



العبارة رقم 21: تصدرين أحكام على الناس دون معرفتك الكافية لهم.

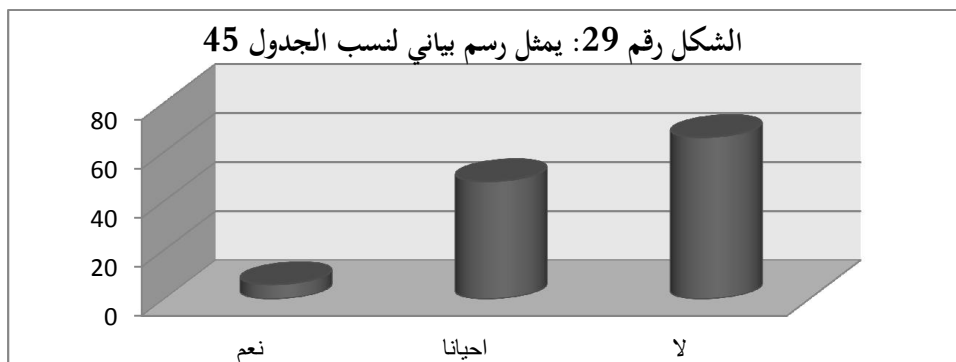
الغرض منها: معرفة مدى إصدار الأحكام على الناس دون دراية كافية لهم.

جدول رقم (45): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 كعبارة تصدرين أحكام على الناس دون معرفتك الكافية لهم.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	06	05 %	47,4	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	48	40 %					
لا	66	55 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (45) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (47,4) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد من الطالبات لا يصدرن أحكام على الناس دون معرفتهن الكافية لهم وذلك بنسبة (55 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (40 %) منهن كان رأيهن نسبي يتمرجح بين إصدار الأحكام وعدم إصدارها حسب طبيعة الموضوع ونزعة الشخص، والقليل من الطالبات يصدرن أحكاما رغم عدم معرفتهن للناس وذلك بنسبة (05 %).

وهذا يعني أن عدد الطالبات اللواتي يصدرن أحكام متعلقة بالناس دون دراية كافية بهم قليل ويكاد ينعدم.



استنتاج: نستنتج أن درجة حرص الطالبات في إصدار أحكام على الناس دون المعرفة الكافية كبيرة جدا راجع

للتوضيح.



العبارة رقم (22): يسعدك التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد.

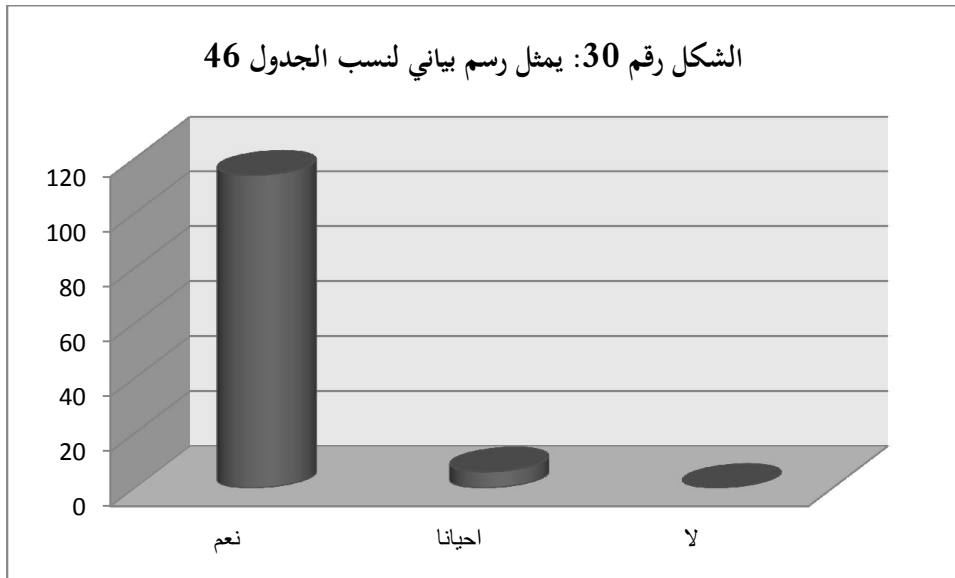
الغرض منها: معرفة مدى إمكانية التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد.

جدول رقم (46): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة يسعدك التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	114	95 %	178,5	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	06	05 %					
لا	00	00 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (46) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (178,5) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أغلبية الطالبات يسعدن عند التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد وذلك بنسبة (65 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (05 %) منهن كان رأيهن نسبي، وانعدمت النسبة عند عدم الشعور بالسعادة عند التخفيف عن الآخرين.

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات يشعرن بالسعادة عند التخفيف عن الآخرين.



استنتاج: نستنتج أن الطالبات يتمتعن بسماع مشاكل الآخرين ويسعدهن التخفيف عليهم وقت الحاجة.



العبرة رقم 23: تحرصين على تبادل الزيارات مع زميلاتك.

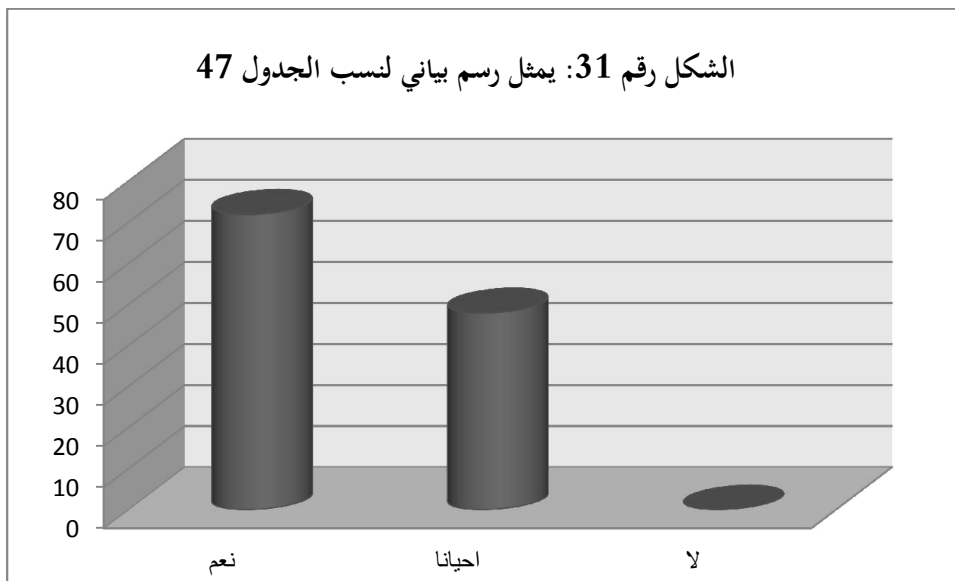
الغرض منها: معرفة مدى تبادل الزيارات مع رفقاء الحياة.

جدول رقم (47): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تحرصين على تبادل الزيارات مع زميلاتك.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	72	60 %	67,2	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	48	40 %					
لا	00	00 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (47) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (67,2) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات تحرصن على تبادل الزيارات بينهن وبين زميلاتهن وذلك بنسبة (60 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (40 %) منهن كان رأيهن نسبي بين الحرص ، وانعدمت النسبة عند عمد الحرص في تبادل الزيارات بين الزميلات.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات اللواتي تحرصن على زيارات زميلاتهن كبيرة.



استنتاج: نستنتج ان هناك عدد لا بأس به من الطالبات اللواتي تحرصن على ربط صلة الزمالة.



العبارة رقم 24: تستمتعين بتبادل الأفكار والآراء مع زميلاتك

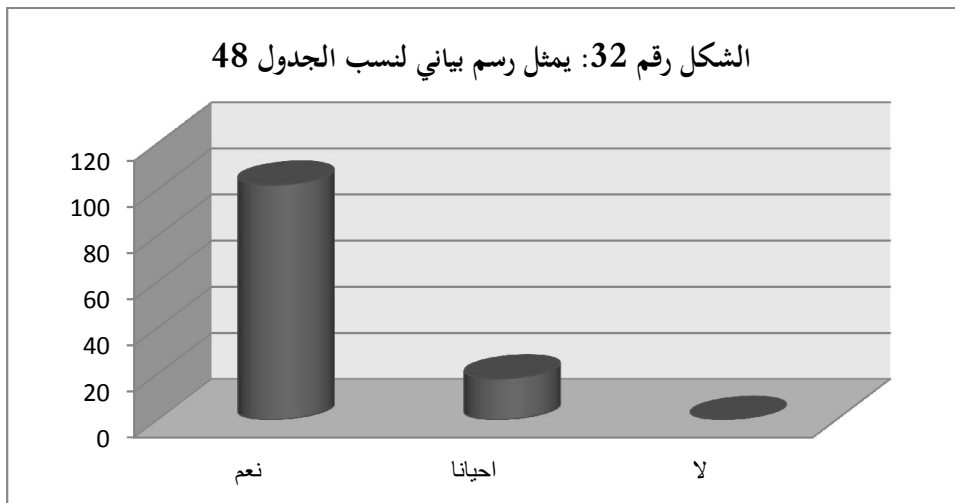
الفرض منه: معرفة مدى الاستمتاع بعملية الحوار.

جدول رقم (48): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية كـ² المحسوبة لعبارة تستمتعين بتبادل الأفكار والآراء مع زميلاتك.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	102	85 %	148,2	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	18	15 %					
لا	00	00 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبنة على الجدول رقم (48) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة (148,2) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات تستمتعن بتبادل الأفكار والآراء مع زميلاتهن وذلك بنسبة (85 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (15 %) منهن كان رأيهن نسبي بين الاستمتاع والعكس، وانعدمت النسبة عند عدم الاستمتاع.

وهذا يعني أن الاستمتاع بتبادل الأفكار والآراء مرتفع عند الطالبات.



استنتاج: يبقى الاستمتاع بتبادل اطراف الحديث يدل على مراعاة أساليب الحوار.



العبارة رقم 25: تحيين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مع طالبات أخريات.

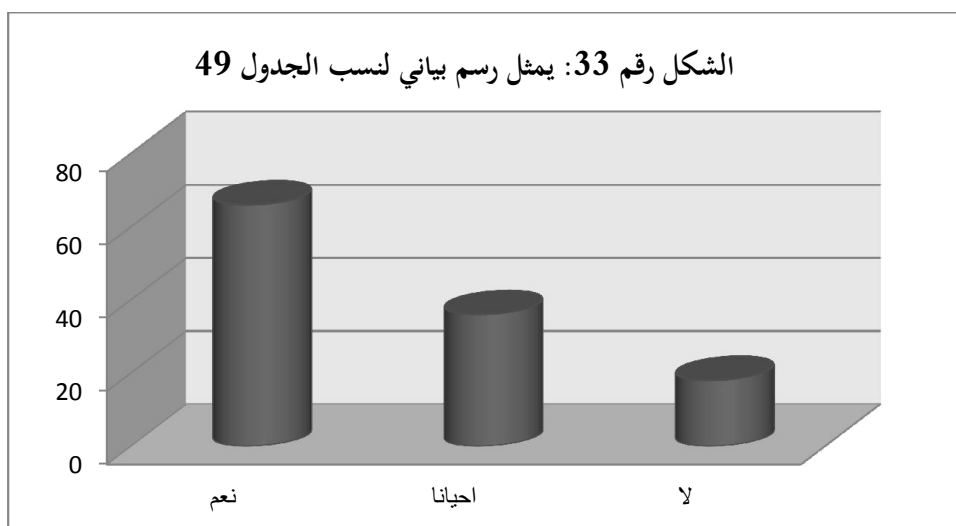
الغرض منها: معرفة مدى قبول الممارسة مع اشخاص لا ينتمون للفريق.

جدول رقم (49): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² لعبارة تحيين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مع طالبات أخريات.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	66	55 %	29,4	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	36	30 %					
لا	18	15 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (49) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (29,4) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن الطالبات اللواتي تحيين الممارسة مع طالبات أخريات متوسط وذلك بنسبة (55 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (30 %) منهن كان رأيهن أحيانا، أما النسبة (15 %) كانت آراء الطالبات اللواتي لا يردن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي إلى مع صديقاتهن بالفريق.

وهذا يعني أن عدد معقول من الطالبات ليس لديهن مانع في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مع الغير.



استنتاج: نستنتج أن أغلبية الطالبات يملكن الرغبة في الإختلاط مع الآخرين عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.



العبارة (26): تربطك علاقة وثيقة ببعض الأشخاص بحيث يمكنك تأمينهم على أسرارك.

الغرض منها: معرفة مدى الثقة الموجودة بين الأشخاص.

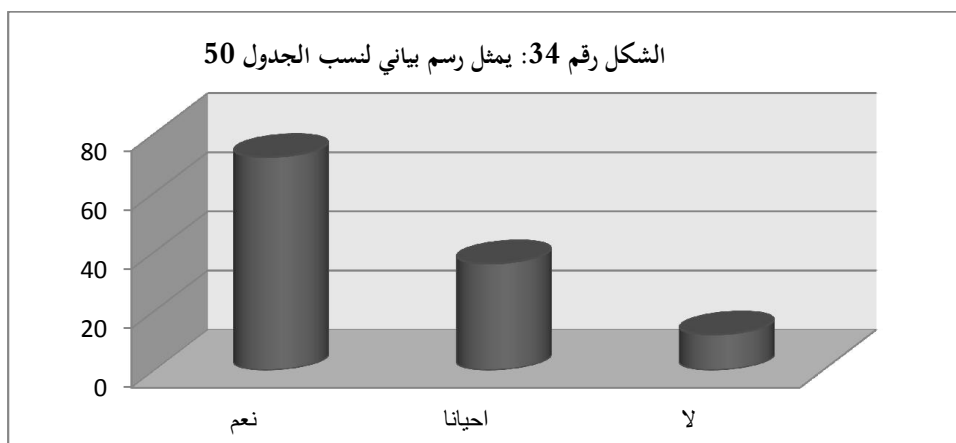
جدول رقم (50): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تربطك علاقة وثيقة ببعض الأشخاص بحيث

يمكنك تأمينهم على أسرارك.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	72	70 %	45,6	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	36	30 %					
لا	12	10 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (50) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (45,6) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات تربطهن علاقة وثيقة ببعض الأشخاص بحيث يمكن تأمينهم على أسرارك وذلك بنسبة (70 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (30 %) منهن كان رأيهن نسبي، وكانت نسبة (10 %) بالنسبة للطالبات التي لا تربطهن علاقة وثيقة بالأشخاص.

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات تمتلكن أشخاص تثقن بهم وتأمينهن على أسرارهن.



استنتاج: نستنتج أن هناك علاقة وثيقة تربط معظم الطالبات.



العبارة رقم 27: يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.

الغرض منها: معرفة مدى المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.

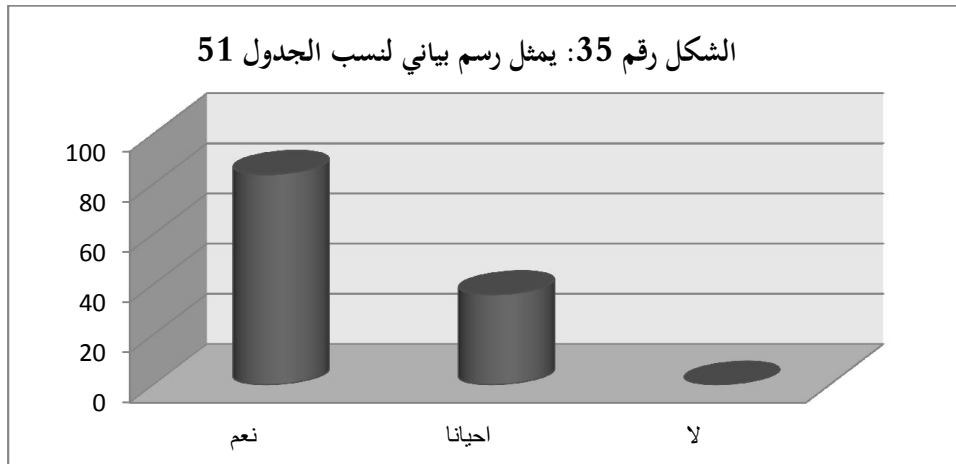
جدول رقم (51): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات

الاجتماعية.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	84	70 %	118,4	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 (51) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (118,4) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات تسعدن عند المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية وذلك بنسبة (70 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (30 %) منهن كان رأيهن نسبي، وانعدمت النسبة عند عدم المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات اللواتي تسعدن عند المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية كبيرة.



استنتاج: نستنتج ان هناك عدد كبير من من يتمتعون بمسؤولية اجتماعية ولهن الرغبة في التعايش مع الآخرين.



العبارة رقم 28: تأخذين موقف سلبي اتجاه زميلاتك بعد خسارتك أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي. الغرض منه: معرفة مدى تأثير الخسارة على العلاقة بين الزميلات.

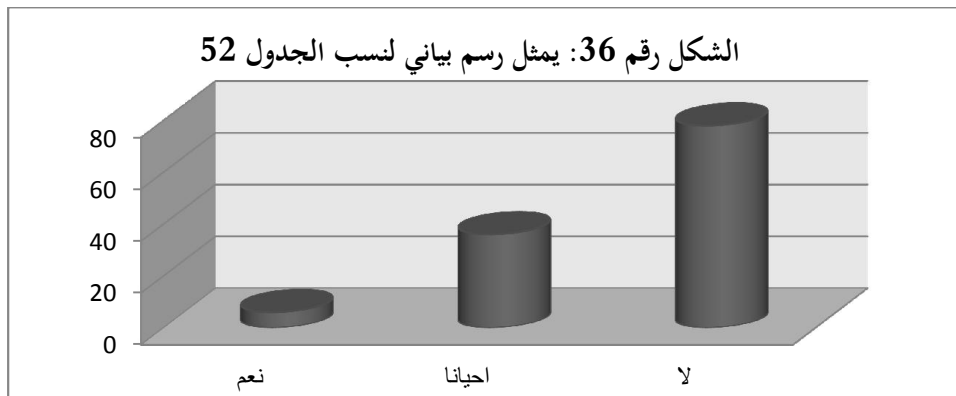
جدول رقم (52): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية كـ² المحسوبة لعبارة تأخذين موقف سلبي اتجاه زميلاتك بعد خسارتك

أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	06	05 %	65,4	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	36	30 %					
لا	78	65 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبنة على الجدول رقم (52) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة (65,4) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات لا تأخذن موقف سلبي اتجاه زميلاتهن بعد الخسارة وذلك بنسبة (65 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (30 %) منهن كان رأيهن نسي، وكانت النسبة (05 %) للطالبات اللواتي يأخذن موقف سلبي اتجاه زميلاتهن بسبب الخسارة أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

وهذا يعني أن معظم الطالبات لا يأخذن موقف سلبي جراء الخسارة عقب انتهاء الممارسة.



استنتاج: تبقى الخسارة خسارة، والصدقة صدقة.



- عبارات الصحة الاجتماعية ككل:

جدول رقم (5.3): يوضح كل من النسب المئوية وكا² المحسوبة لعبارات المحور ككل

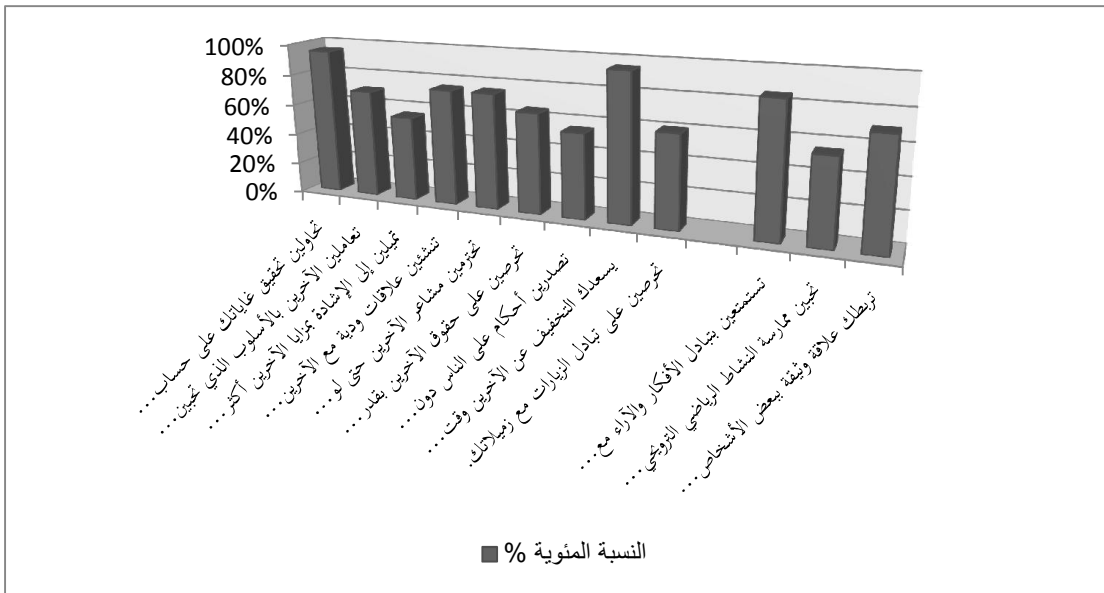
العبارة	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	درجة المحددات
تحاولين تحقيق غاياتك على حساب الآخرين.	95%	205,8	5,99	0,05	2	لا
تعاملين الآخرين بالأسلوب الذي تحبين أن يعاملونك به.	70%	88,8				لا
تميلين إلى الإشادة بمزايا الآخرين أكثر من التنويه بعيوبهم.	55%	36,6				نعم
تنشئين علاقات ودية مع الآخرين بغض النظر لما تحققه لك من منافع.	75%	97,8				نعم
تتحرمين مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معك في الرأي.	75%	97,8				نعم
تحرصين على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك.	65%	65,4				نعم
تصدرين أحكام على الناس دون معرفتك الكافية لهم.	55%	47,4				لا
يسعدك التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد.	95%	178,5				نعم
تحرصين على تبادل الزيارات مع زميلاتك.	60%	67,2				نعم
تستمتعين بتبادل الأفكار والآراء مع زميلاتك.	85%	148,2				نعم
تحبين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مع طالبات أخريات.	55%	29,4				نعم
تربطك علاقة وثيقة ببعض الأشخاص بحيث يمكنك تأمينهم على أسرارك.	70%	45,6				نعم
يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.	70%	118,4				نعم
تأخذين موقف سلبى تجاه زميلاتك بعد خسارتك أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	65%	65,4				لا
الدرجة الكلية للصحة الاجتماعية	70,71%	92,30	عالي			



يتضح من الجدول رقم (53) ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسها على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية لعبارات محور الصحة الاجتماعية كانت النسبة كبيرة جدا على العبارتين (01، 10) حيث كانت النسبة المئوية للإجابة عليهما: (95%، 85%)، وكانت كـ² المحسوبة: (2، 205)، (148، 2) وكانت كبيرة على العبارتين (02، 12، 13) حيث كانت النسبة المئوية للإجابة عليهما: (70%)، وكـ² المحسوبة: (118.4).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للصحة الاجتماعية فقد كانت كبيرة، إذ كانت النسبة المئوية (71، 70%)، وكـ² المحسوبة (92.30).

الشكل رقم 37: يمثل رسم بياني لنسب الجدول 53



الاستنتاج: تنعكس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي انعكاسا إيجابيا على الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية بصورة كبيرة جدا ويمكن أن تلاحظ من خلال محاولة تحقيق غايات وأهداف الشخص دون الاتكال على شخص آخر أو على حسابه مع معاملة الأشخاص بالمثل كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه" رواه البخاري ومسلم.

وللطالبات علاقة قوية بين بعضهن البعض وبين من يتعاملن معهم قد تصل إلى تأمنيهن على أسرار بعضهم، ولا يخفى علينا مشاركتهن في جميع الحفلات والمناسبات الاجتماعية بصورة كبيرة مما يسهل عملية الاندماج.



2-3 عرض وتحليل ومناقشة

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

- للإجابة عن التساؤل استخدمت التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية وكأ² المحسوبة لعبارات المحور الثالث.



1- بعد الصحة الجسمية:

العبارة رقم 29: تقومين بالإحماء لمدة كافية قبل البدء في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الغرض منها: معرفة مدى أهمية عملية الإحماء.

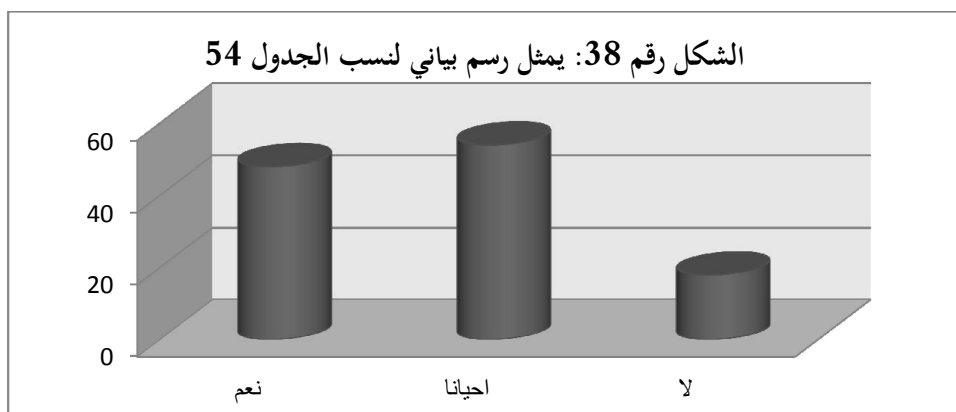
جدول رقم (54): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تقومين بالإحماء لمدة كافية قبل البدء في ممارسة

النشاط الرياضي الترويحي.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	48	40 %	18,6	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	54	45 %					
لا	18	15 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (54) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (18,6) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أغلب الطالبات يحترمن فترة الإحماء قبل الممارسة وذلك بنسبة (45 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (40 %) منهن كانت تقمن بعملية الإحماء بصورة دائمة، وكانت النسبة (15 %) للواتي لا يلتزم بهذه المرحلة.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات اللواتي يقمن بعملية الإحماء كبيرة.



استنتاج: نستنتج ان هناك عدد لا بأس به من الطالبات التي يحترمن العملية التحضيرية قبل الممارسة.



العبارة رقم 30: تهمين بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

الغرض منه: معرفة مدى الإهتمام بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية.

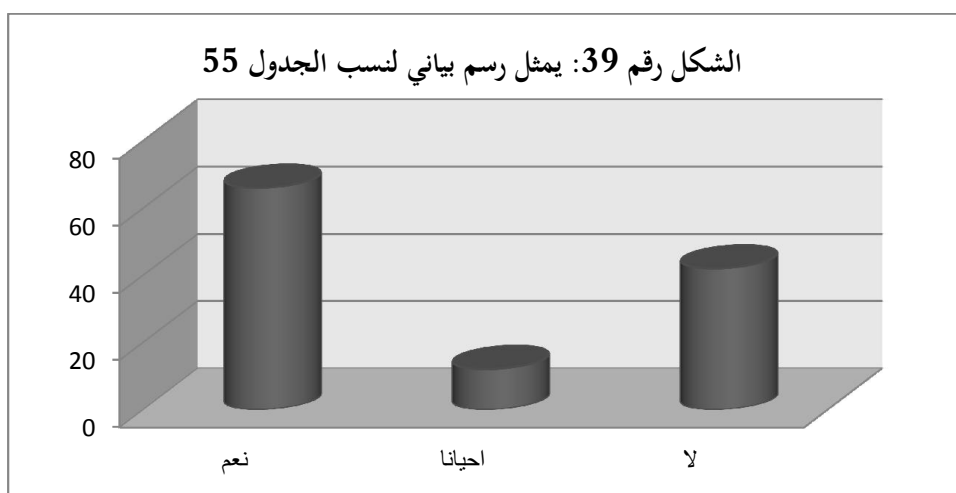
جدول رقم (55): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية ك² المحسوبة لعبارة تهمين بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية بعد

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

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

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (55) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة (36,6) وهي أكبر من قيمة ك² 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.



العبارة رقم 31: تهمين بالاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

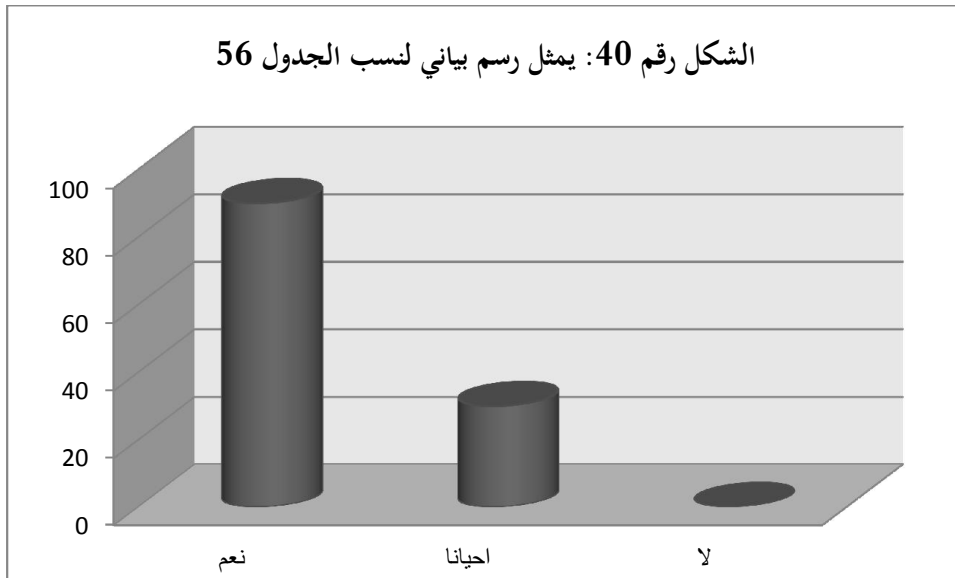
الغرض منها: معرفة مدى أهمية الاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

جدول رقم (56): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 كعبارة تهمين بالاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	90	75 %	105	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	30	25 %					
لا	00	00 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (56) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (105) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على عدد كبير من الطالبات تهمن بالاستحمام بعد الممارسة وذلك بنسبة (75 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (25 %) منهن كان رأيهن نسبي بين الاستحمام وعدمه، وانعدمت النسبة عند عدم الاستحمام بعد الممارسة.

وهذا يعني أن عملية الاستحمام تحظى بالإهتمام الكبير.



استنتاج: نستنتج أن لعملية الاستحمام وزن ثقيل بالنسبة للطالبات الممارسات.



العبارة 32: تهمين بنظافة أسنانك لمعالجة المشاكل قبل تفاقمها.

الغرض منها: معرفة مدى الإهتمام بنظافة الأسنان.

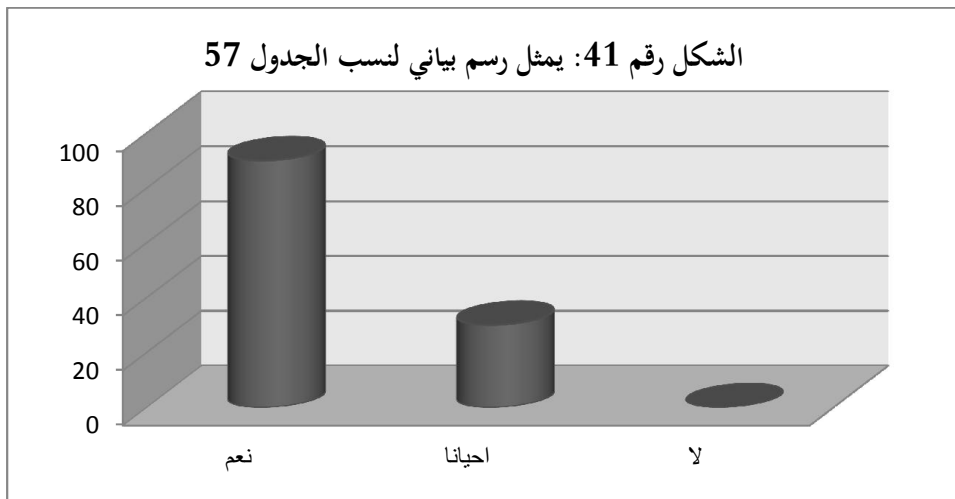
جدول رقم (57): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تهمين بنظافة أسنانك لمعالجة المشاكل قبل

تفاقمها.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	90	75 %	105	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	30	25 %					
لا	00	00 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (57) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (105) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات تهمن بنظافة أسنانهن وذلك بنسبة (75 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (25 %) منهن كان رأيهن نسبي بين الإهتمام وعدمه، وانعدمت النسبة عند عدم الإهتمام بسلامة الأسنان.

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات اللواتي يهتمن بسلامة أسنانهن بصورة دائمة.



استنتاج: نستنتج أن لنظافة الأسنان أهمية كبيرة بالنسبة للطالبات.



العبارة رقم 33: تحاولين الابتعاد والتخلص من تناول الوجبات السريعة.

الغرض منها: معرفة مدى الرغبة في التخلص من تناول الوجبات السريعة.

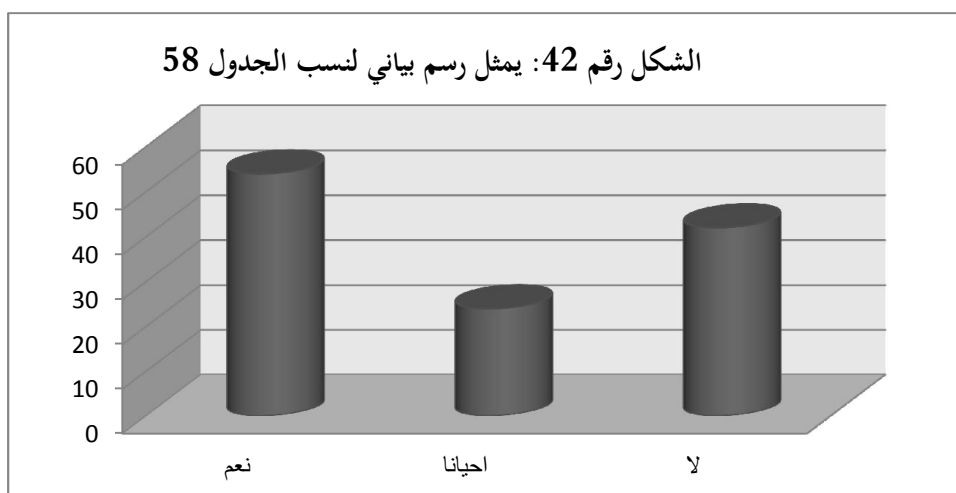
جدول رقم (58): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تحاولين الابتعاد والتخلص من تناول الوجبات

السريعة.

الصفة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	النتائج الدرجات
دالة احصائيا	2	0,05	5,99	11,4	45 %	54	نعم
					20 %	24	احيانا
					35 %	42	لا
					100 %	120	المجموع

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (58) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (11,4) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أقل من نصف الطالبات تحاولن التخلص والابتعاد من تناول الوجبات السريعة وذلك بنسبة (45 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (20 %) منهن كان رأيهن نسبي بين الابتعاد ومتابعة تناول، وكانت النسبة (35 %) للطالبات اللواتي لا يحاولن الابتعاد والتخلص من تناول الوجبات السريعة.

وهذا يعني أن أغلب الطالبات لا يحاولن التخلص من تناول الوجبات السريعة.



استنتاج: نستنتج ان هناك ميول كلي لتناول الوجبات السريعة.



العبارة رقم 34: تحاولين المشي لنصف ساعة من أجل صحة القلب والأوعية الدموية.

الغرض منه: معرفة مدى أهمية المشي من أجل صحة القلب والأوعية الدموية.

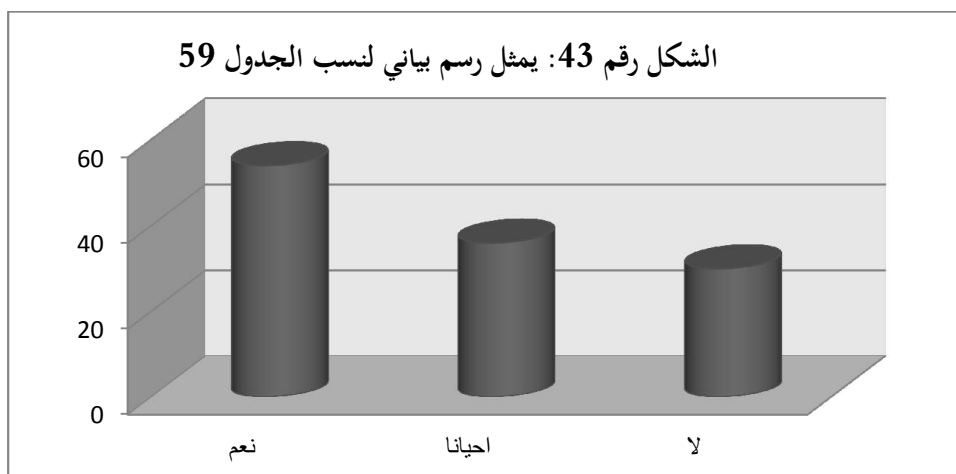
جدول رقم (59): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية كـ² المحسوبة لعبارة تحاولين المشي لنصف ساعة من أجل صحة القلب

والأوعية الدموية.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	54	45 %	07,8	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	36	30 %					
لا	30	25 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (59) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة (07,8) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أقل من نصف عدد الطالبات يحاولن المشي وذلك بنسبة (45 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (30 %) منهن كان رأيهن نسبي، وكانت النسبة (25 %) للطالبات اللواتي لا تملكن الرغبة في محاولة المشي.

وهذا يعني أن عدد الطالبات اللواتي تحاولن المشي لنصف ساعة لا بأس به.



استنتاج: يبقى دعم الاسرة لممارسة أبناءها لم يرقى إلى المستوى المطلوب.



العبرة رقم 35: تحاولين شرب الماء حوالي (2 لتر) لمساعدة الجسم على حرق الدهون الزائدة وتحسين الدورة الدموية.

الغرض منها: معرفة مدى أهمية شرب الماء من أجل حرق الدهون الزائدة وتحسين الدورة الدموية.

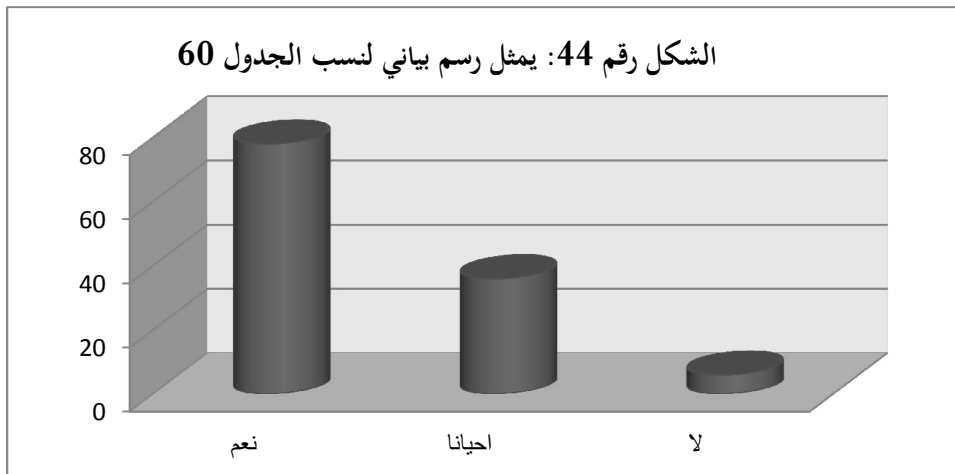
جدول رقم (60): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² لعبارة تحاولين شرب الماء لمساعدة الجسم على حرق الدهون

الزائدة وتحسين الدورة الدموية.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	78	65 %	65,4	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	36	30 %					
لا	06	05 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (60) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (65,4) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات تحاولن شرب الماء يوميا وذلك بنسبة (65 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (30 %) منهن كان رأيهن نسبي، وكانت النسبة (05 %) لا تحاولن شرب الماء.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات اللواتي يشربن الماء كبيرة.



استنتاج: نستنتج أن دراية الطالبات لأهمية الماء عالية.



العبارة 36: تهمين بالحصول على ساعات نوم كافية لا تقل عن ثماني ساعات.

الغرض منها: معرفة مدى الإهتمام بساعات النوم.

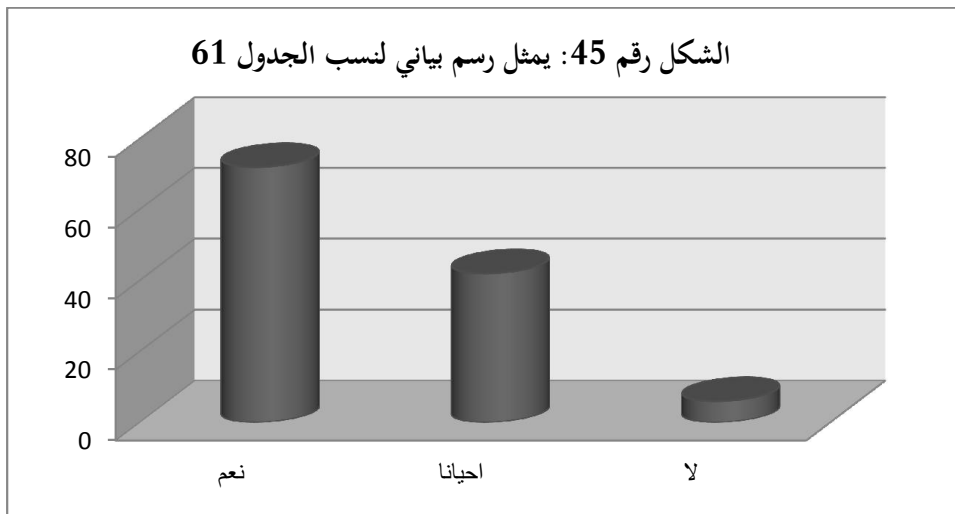
جدول رقم (61): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تهمين بالحصول على ساعات نوم كافية لا تقل

عن ثماني ساعات.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	72	60 %	54,6	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	42	35 %					
لا	06	05 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (61) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (54,6) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات تهمن بالحصول على ساعات نوم كافية وذلك بنسبة (60 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (35 %) منهن كان رأيهن نسي، وكانت النسبة (05 %) لا يهمهن النوم لثمانية ساعات يوميا.

وهذا يعني أن هناك عدد كبير من الطالبات يهمهن النوم لساعات كافية.



استنتاج: يبقى النوم من أساسيات الحياة الجامعية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي.



العبارة رقم 37: تحريصين على ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي لا تقل عن نصف ساعة.

الغرض منها: معرفة مدى مزاولة الطالبات للتمارين الرياضية بشكل يومي.

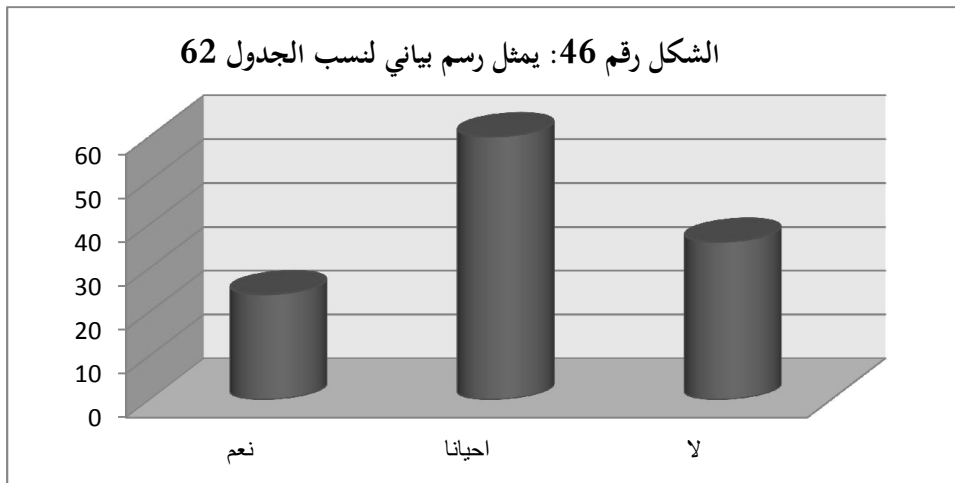
جدول رقم (62): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تحريصين على ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي

لا تقل عن نصف ساعة.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	24	20 %	16,8	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	60	50 %					
لا	36	30 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (62) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (16,8) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات ونسبة (65 %) من مجموع الطالبات اجابتهن كانت نسبية بين الحرص على الممارسة في معظم الأحيان، ونسبة (30 %) لا تحريصين على الممارسة اليومية، ونسبة (20 %) يحريصين على الممارسة اليومية للتمارين الرياضية لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات اللواتي يمارسن التمارين الرياضية بصورة يومية قليلة.



استنتاج: نستنتج ان هناك إهمال من حيث الممارسة اليومية.



العبارة رقم 38: تستحمين بالماء البارد لإعطاء الجسم نشاط وحيوية.

الغرض منه: معرفة مدى ضرورة الإستحمام بالماء البارد.

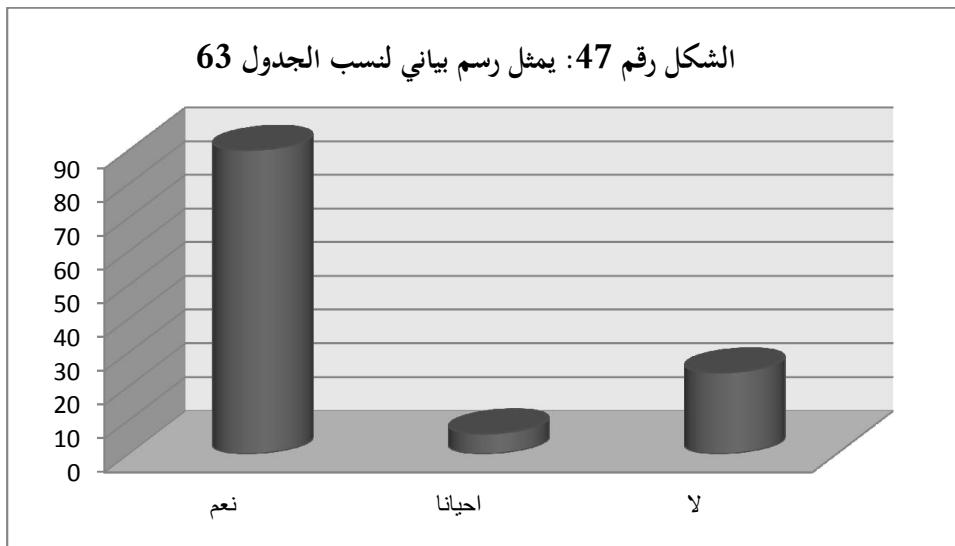
جدول رقم (63): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية χ^2 المحسوبة لعبارة تستحمين بالماء البارد لإعطاء الجسم نشاط

وحيوية.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	90	75 %	97,8	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	06	05 %					
لا	24	20 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (63) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (97,8) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن أغلبية الطالبات تستحمن بالماء البارد وذلك بنسبة (75 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (20 %) منهن لا تستحمن بالماء البارد، وكانت النسبة (06 %) للطالبات اللواتي كانت اجابتهن نسبية.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات اللواتي يستحمن بالماء البارد كبيرة.



استنتاج: نستنتج أن الإستحمام بالماء البارد سلوك متداول لدى أغلبية الطالبات.



العبارة رقم 39: ترتدين الملابس الرياضية المناسبة للنشاط أثناء الممارسة.

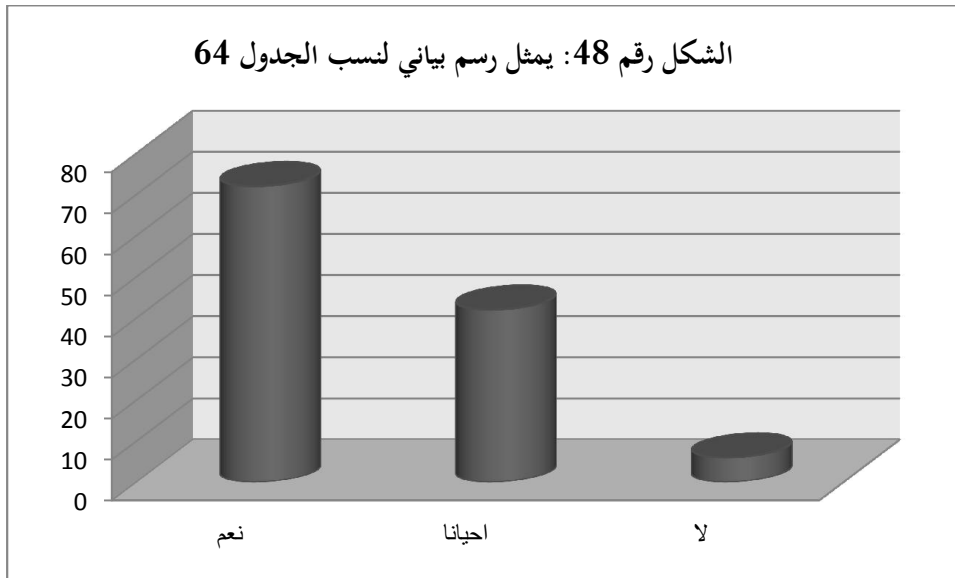
الغرض منها: معرفة مدى أهمية اللباس الذي يفرضه النشاط الممارس.

جدول رقم (64): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 لعبارة ترتدين الملابس الرياضية المناسبة للنشاط أثناء الممارسة.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	72	60 %	54,6	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	42	35 %					
لا	06	05 %					
المجموع	120	100 %					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (64) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (54,6) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات ترتدين الملابس الرياضية المناسبة للنشاط وذلك بنسبة (60 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (35 %) منهن كان رأيهن نسي، وكانت النسبة (05 %) من من لا تحتمن بنوع اللباس المخصص لنوع النشاط الممارس.

وهذا يعني أن نسبة الطالبات التي ترتدين الملابس الملائمة لنوع النشاط الممارس نسبة معقولة.



استنتاج: نستنتج أن الطالبات حريصات على ارتداء الملابس الرياضية.



العبارة 40: تحرصين على مراجعة الطبيب فور ظهور أعراض مرضية.

الغرض منها: معرفة مدى الحرص على مراجعة الطبيب فور ظهور أعراض مرضية.

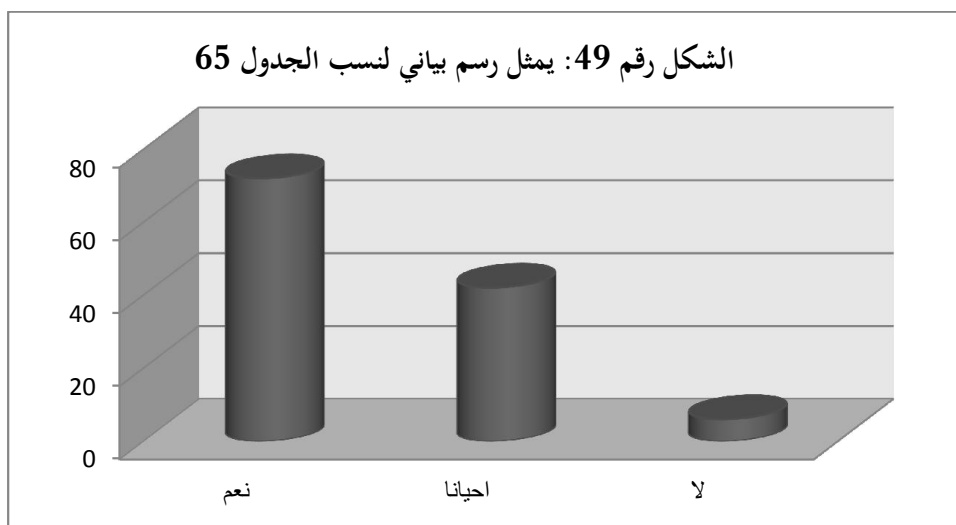
جدول رقم (65): يوضح كل من التكرار والنسب المئوية و χ^2 المحسوبة لعبارة تحرصين على مراجعة الطبيب فور ظهور أعراض

مرضية.

النتائج الدرجات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الصفة الاحصائية
نعم	72	60 %	54,6	5,99	0,05	2	دالة احصائيا
احيانا	42	35 %					
لا	06	05 %					
المجموع	120	100%					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (65) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (54,6) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5,99) ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطالبات تذهبن لزيارة الطبيب عند ظهور أي أعراض وذلك بنسبة (60 %) من مجموع الطالبات، ونسبة (35 %) منهن كان رأيهن نسي، وكانت النسبة (05 %) لا تذهبن أبدا للطبيب.

وهذا يعني أن هناك تصرف إيجابي وهو زيارة الطبيب فور ظهور أعراض غير صحية.



استنتاج: نستنتج أن هناك تصرف إيجابي نتيجة لظهور أعراض مرضية وهو زيارة الطبيب دون تردد.



- عبارات الصحة الجسمية ككل:

جدول رقم (66): يمثل عبارات محور الصحة الجسمية ككل.

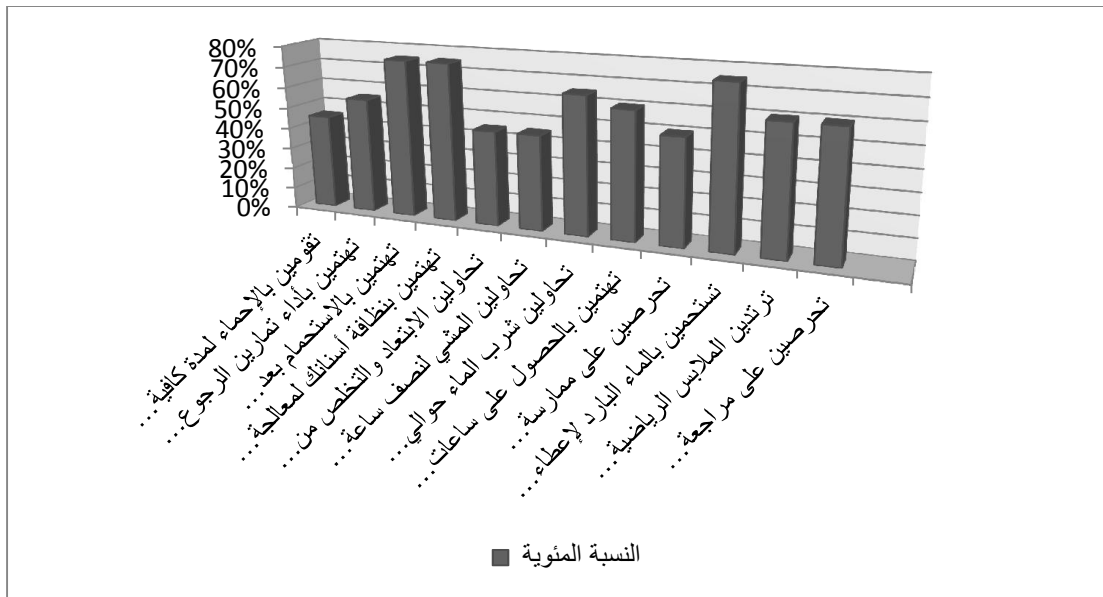
العبارة	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	درجة المحددات
تقومين بالإحماء لمدة كافية قبل البدء في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	45%	18,6	5,99	0,05	2	أحيانا
تتضمنين بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	55%	36,6				نعم
تتضمنين بالاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.	75%	105				نعم
تتضمنين بنظافة أسنانك لمعالجة المشاكل قبل تفاعمها.	75%	105				نعم
تحاولين الابتعاد والتخلص من تناول الوجبات السريعة.	45%	11,4				نعم
تحاولين المشي لنصف ساعة من أجل صحة القلب والأوعية الدموية.	45%	07,8				نعم
تحاولين شرب الماء حوالي (2 لتر) لمساعدة الجسم على حرق الدهون الزائدة وتحسين الدورة الدموية.	65%	65,4				نعم
تتضمنين بالحصول على ساعات نوم كافية لا تقل عن ثماني ساعات.	60%	54,6				نعم
تحرصين على ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي لا تقل عن نصف ساعة.	50%	16,8				أحيانا
تستحمين بالماء البارد لإعطاء الجسم نشاط وحيوية.	75%	97,8				نعم
ترتدين الملابس الرياضية المناسبة للنشاط أثناء الممارسة.	60%	54,6				نعم
تحرصين على مراجعة الطبيب فور ظهور أعراض مرضية.	60%	54,6				نعم
الدرجة الكلية للصحة الجسمية	59,11	52,35				متوسطة



يتضح من الجدول رقم (66) ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسها على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية لعبارات محور الصحة الجسمية كانت النسبة كبيرة جدا على العبارتين (03، 04، 10) حيث كانت النسبة المئوية للإجابة عليهما: (75%)، وكانت كـا² المحسوبة: (105) وكانت كبيرة على العبارتين (08، 11، 12) حيث كانت النسبة المئوية للإجابة عليهما: (60%)، و كـا² المحسوبة: (54,6).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للصحة الجسمية فقد كانت كبيرة، إذ كانت النسبة المئوية (59,11%)، وكـا² المحسوبة (52,35).

الشكل رقم 50: يمثل رسم بياني لنسب الجدول 66



الاستنتاج: تنعكس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي انعكاسا إيجابيا على الصحة الجسمية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية بصورة كبيرة ويمكن أن تلاحظ من خلال اهتمام الطالبات بعملية الاستحمام ووعيهن بضرورة الماء البارد ومراعاتهن لعملية تنظيف الأسنان من أجل صحة جيدة وتفادي ظهور أعراض غير صحية بالابتعاد عن الوجبات السريعة مع مراعاة ارتداء الملابس الرياضية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي واحترام مبادئه وأسس.

تحتزم الطالبة أوقات العمل والدراسة وأوقات النوم بحيث تأخذ القسط الكافي من حاجاتها.



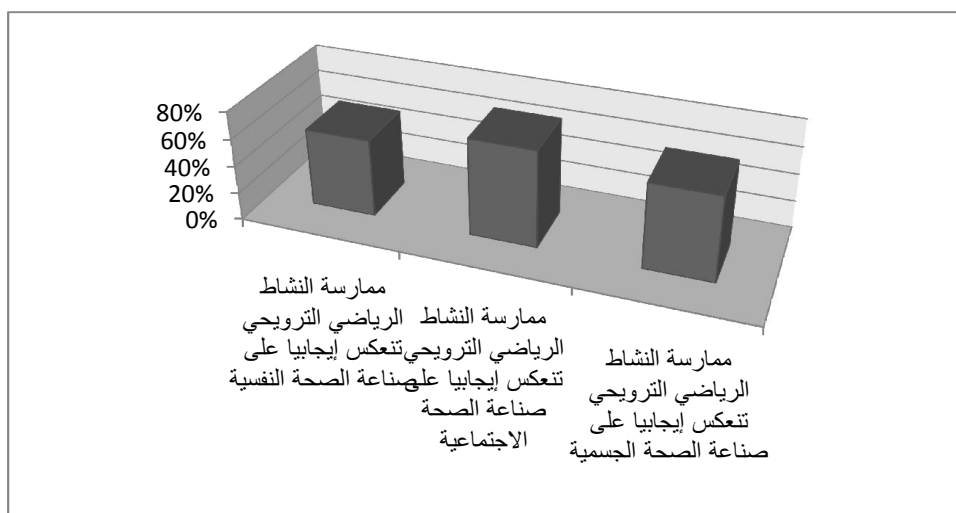
- محاور الاستبيان ككل:

جدول (67): يمثل محاور الاستبيان ككل.

المحاور	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	درجة المحدد
المحور الأول	56.42%	51.13	05.99	0,05	2	متوسطة
المحور الثاني	70.71%	92.30				عالية جدا
المحور الثالث	59.11%	52.35				متوسطة
الدرجة الكلية	62,08	65,26				عالية

يوضح لنا الجدول رقم (67) أن المحور (02)، جاء بأكبر نسبة مئوية قدرة ب (70,71%)، وك² المحسوبة (92,30)، أما في المحور (01، 03) جاء بنسبة متوسطة قدرت النسبة المئوية ب (59.11%، 56,42%) وك² المحسوبة (51,13، 52,35).

الشكل رقم 51: يمثل رسم بياني لنسب الجدول 67





الاستنتاج: نستنتج أن الصحة الاجتماعية كانت لها حصة الأسد وبنسبة كبيرة وإن دل على شيء فإنه يدل على أن للنشاط الرياضي الترويحي انعكاس إيجابي وكبير على هذا الجانب بحيث يكون الانعكاس مسلطاً الضوء على كيفية التعايش مع الغير واحترامه واحترام طريقة مكاملته وأدب الحوار معه مراعيًا تبادل الأفكار والخبرات وجعل نفسه محبباً للأسرار. فالممارسة تجعل من ممارستها عجيبة يمكن تشكيلها كما نشاء في مختلف المواقف ومع جميع أصناف المجتمع.

والحصة الباقية كانت من نصيب الصحة الجسمية والصحة النفسية ليس بالتساوي ولكن بالتقارب، فالممارسة تكسب الفرد صحة جيدة من خلال الاهتمام بصحته ونظافته ومأكله والطريقة السليمة في ممارسته وكل ما ذكر يؤثر على الصحة النفسية من خلال شعور الفرد بالسعادة والفرح والكفاءة والثقة من خلال التصرف عند المواقف اليومية ومواجهة المصاعب مع النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس والتحرر من الأعراض العصبية حتى وإن كانت النسبة متوسطة قد نرجعها إلى طبيعة الشخص أو لجوانب عائلية أو مادية ولكنها تبقى معبرة عن أن للممارسة دور إيجابي في صناعة الوعي الصحي.



مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

من خلال تحليل الباحثة لنتائج الجدول رقم 38 والمعالجة الإحصائية لبيانات الفرضية الأولى هذا من جهة ومن خلال مفهوم الصحة النفسية من جهة أخرى والذي تعتبر أن السلوك الإنساني يتم بالمرونة والقابلية للتعديل، وإن للفرد قدرة على التكيف المستمر وإن اختلفت هذه القدرة من فرد لآخر والفرد ينمو نفسياً كما ينمو جسدياً وهو يؤثر بالمجتمع ويتأثر به وهو قادر على تحمل مشكلاته وتعريف أموره عندما يكون سليماً معافياً ولكن تزايد الانفجار المعرفي والتكنولوجي والتطور الحضاري وما صاحب ذلك من تغيرات سريعة عميقة أدت إلى تخلخل كثير من القيم واختلاف أساليب الحياة التي يعيشها الفرد، كذلك تعددت الالتزامات المفروضة على الفرد وتنوع أساليب إشباعها ثم تعقد وسائل التوافق التي يجب على الفرد تعلمها فزادت أعباء الفرد النفسية والانفعالية والعقلية وظهرت الحاجة إلى الاهتمام بالصحة النفسية وهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم. وتعريف رضوان 2002 الذي يقصد به أن الصحة النفسية حالة من التوازن بين البيئة والجسد والذات، أي بين متطلبات البيئة المادية، الاجتماعية وتحديدها وبين إمكانيات الفرد الجسدية والاجتماعية (جميل، رضوان سامر، 2002).

إضافة إلى تعريف (العزیز، القوصي عبد، 1970) بأن الصحة النفسية تعني التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية.

ويشير (علوان، الزبيدي كامل، 2007) إلى أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية يسعى دائماً إلى تحقيق الذات وتقديرها واستغلال القدرات والتقبل الموضوعي لها.

ومما سبق ذكره تبين للباحثة وجود انعكاس إيجابي نحو صناعة الصحة النفسية بالنسبة للطالبات المقيّمات بالحلي الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي وهذا يعكس وعياً متوسطاً 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 من خلال الدور الذي يقوم به المعلمون في جميع مراحل التعليم العام.

ولتدعيم النتائج جاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج كل من:

(بشير حسام 2010)، (بومعرف نسيمه 2014)، (بوفريده عبد المالك 2014)، (مرزاقه جمال 2010) حيث أشارت نتائج دراستهم التي طبقت على عينات مختلفه لمعرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي ودوره في الوقاية، التي أظهرت ما يلي:

- أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية
- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ذو تأثير على توافق التلاميذ نفسيا، اجتماعيا، صحيا ودراسيا.
- للنشاط ابدني الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفو الإحباط لدى التلاميذ الممارسين والتخفيف من ظاهرة التوتر النفسي.
- الاستمرار في الممارسة يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته.
- يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق.
- النشاط الرياضي الترويحي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي.
- للنشاط ابدني الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفو الإحباط لدى التلاميذ الممارسين داخل حصة التربية البدنية.

- يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق.

- الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته.

توصلت الباحثة إلى أن الفرضية والتي تنص على: "ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة

الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمت بالآحياء الجامعية" محققة



مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

من خلال تحليل الباحثة لنتائج الجدول رقم 53 والمعالجة الإحصائية لبيانات الفرضية الثانية ومن خلال ما قاله (الدوسي, خالد, 2015) أن الصحة الاجتماعية تعني قدرتنا على القيام بالأدوار الاجتماعية وبناء علاقات إنسانية مع الآخرين وتحقيق مبدأ التعاون والتضامن والتكافل الاجتماعي وتنمية اتجاهاته الحضارية والإنسانية والأخلاقية..

ولما قاله (شاذلي, عبد الحميد, 2001) أن الصحة الاجتماعية تتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين، إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات، مما يساعد على ذلك عقد صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف ب حاجته إلى الآخرين، والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة، ويجب أن لا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.

أما (العزیز, القريطي عبد المطلب وعبد, 1992) ويعود ذلك إلى تبني إطار قيمي يهتدين به ويوجهن سلوكهن ويراعين فيه مشاعر الآخرين، كما يحترمن مصالحهن وحقوقهن.

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

وتقر (الدائم, اقبال عبد, 1992) أن البيئة المحيطة بالفرد لها أثر كبير على صحته وسلوكه، لذا فالفرد يعيش في صراع بينه وبين العوامل الخارجية التي تؤثر على صحته، لذلك يجب دعمه ببرامج التوعية الصحية والتي تساعد على تطوير سلوكه الصحي الذي يساعده في التغلب على المخاطر الصحية في البيئة التي يعيش فيها. إستنادا على نظريات أنشطة الترويج خاصة

ومما سبق ذكره تبين للباحثة وجود انعكاس إيجابي نحو صناعة الصحة الاجتماعية بالنسبة للطالبات المقيمات بالحى الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي وهذا يعكس وعيا مرتفعا لديهن في إقامة علاقات مبنية على الطيبة والتعاون والتسامح وتقبل الغير مما يساعد على تكوين صلات اجتماعية وعلاقات متسعة تشمل عدة طبقات وعدة أماكن لمتنزه مجموعة العادات والتقاليد وهذه الأخيرة تكسب الطالبات ثقافة اجتماعية جديدة.

ولتدعيم النتائج جاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج كل من:



(عماد عبد الحق وآخرون 2012)، (بوحليدة حسان 2002)، (رضوان بن جدو 2003)، (بوزايدي منير) حيث أشارت نتائج دراستهم التي طبقت على عينات مختلفة لمعرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الاندماج في المجموعة، التي أظهرت ما يلي:

- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ذو تأثير على توافق التلاميذ اجتماعيا.
- النشاط الرياضي الجماعي يلعب دور مهم في النمو المنظم من الناحية النفسية والاجتماعية.
- النشاط الرياضي الجماعي يخلق جو اجتماعي بالمحيط بحيث يسهل للمراقق الاندماج فيه ويساعده على تحقيق ذاته.
- التلاميذ الأكثر ممارسة أكثر اندماج.
- الألعاب الرياضية لها دور في إثراء العلاقات الاجتماعية.

توصلت الباحثة إلى أن الفرضية والتي تنص على: "ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية" محققة



مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

من خلال تحليل الباحثة لنتائج الجدول رقم 66 والمعالجة الإحصائية لبيانات الفرضية الثالثة ومن خلال تعريف الصحة الجسمية (سلامة, بهاء الدين ابراهيم, 2002) وتأثرها بالجوانب النفسية والاجتماعي الذي يعيشه الفرد داخل أسرته، ونتيجة للتوترات العصبية والانفعالات والقلق النفسي الذي يلحق به، قد تتأثر صحته الجسمية وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسي ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسيوولوجية وتؤدي إلى عرقلة الصحة الجسمية، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالا في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال نظامه الهضمي ودورته الدموية والنومية.

وذلك يعود إلى أن الطالبات قد تكن مثقفين صحيا وذلك من خلال دراسة لما له علاقة بالثقافة الرياضية، الرياضة والصحة، الصحة العامة، ولكنهن غير واعين صحيا في الاستفادة من هذه المعلومات والخبرات الصحيحة إلى أنماط سلوكية والتي يمكن إنجازها بأي سلوك إيجابي له ردود ومؤثرات إيجابية على الصحة الجسمية والقدرة على تطبيقها.

ومن هاذ الطرح ترى الباحثة وجود انعكاس إيجابي نحو صناعة الصحة الجسمية بالنسبة للطالبات المقيمات بالحى الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي وهذا يعكس وعيا مرتفعا لديهن في الاهتمام بكل ما يؤثر على صحتهن الجسمية من التكامل مع الصحة النفسية والاجتماعية فهناك علاقة طردية وثيقة بين هؤلاء المتغيرات بصفة عامة وبين (الصحة النفسية والصحة الاجتماعية) والصحة الجسمية بصفة خاصة.

ولتدعيم النتائج جاءت هذه الدراسة متفقة مع نتائج كل من:

(شعباني مالك 2005-2006)، (د. فؤاد علي العاجز 2006)، (سوزان دريد أحمد زنكة 2009)، (بن زيدان حسين وآخرون 2009)، (عماد عبد الحق وآخرون 2012)، (د. عبد الحليم خلفي 2013-2014)، (عيسى براهيمى وآخرون 2015-2016)، (موساوي احمد 2016) حيث أشارت نتائج دراستهم التي طبقت على عينات مختلفة لمعرفة مستوى الوعي الصحي بكل أبعاده بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لخصمة التربية البدنية والرياضية إضافة إلى معرفة أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي.



وتقييم وتحليل دور وفعالية وسائل الإعلام لاسيما الإذاعة المحلية في إبلاغ رسالتها الصحية على الخصوص، ومدى قدرتها على تعبئة الجماهير وتوعيتهم بمخاطر الأمراض، وتغيير بعض سلوكياتهم السلبية والتي أظهرت مايلي:

- نسبة الاستجابة من النصائح الطبية التي تقدمها الإذاعة جيدة.
- دور التربية الترويجية في نشر الوعي الصحي كان متوسط، ونسبة الاستجابة على محور الوعي أقل من محور السلوكيات.
- الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي لديهم وعي صحي عال.
- امتلاك عينة البحث لدرجة جيدة من الوعي الصحي.
- مستوى الوعي الصحي متوسط ووجود فروق في المستوى لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث.
- إن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور إيجابي في تنمية الوعي الصحي من جميع أبعاده (الصحة الشخصية، النشاط الرياضي، التغذية).
- النشاط الرياضي الترويحي له تأثير على الجانب النفسي والجسمي للتلاميذ.

توصلت الباحثة إلى أن الفرضية والتي تنص على: "ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابياً على صناعة الصحة الجسمية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية" محققة

ومما سبق ذكره بصفة كلية يتوافق مع ما توصل إليه الباحثون بأن الطالبة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي تتكون لها ثقافة صحية ووعي صحي من خلال اكتسابها للمعلومات الصحية من طرف العاملين المحيطين بها في الفريق خاصة المدرب والطبيب زيادة على الأهل، كذلك عملية التثقيف الشخصي من خلال الاطلاع على الجرائد والمجلات العلمية الورقية والإلكترونية من خلال شبكة الأنترنت، كما لا ننسى البرامج الإعلامية والتلفزيونية المرتبطة بالصحة. حيث تجعل الرياضي شخصاً واعياً صحياً من خلال الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية، ويدعم بهذا الخصوص (الرحمان، قنديل عبد، 1990) بأن الوعي الصحي عبارة عن ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحيحة إلى أنماط سلوكية والتي يمكن إنجازها بأي سلوك إيجابي له ردود ومؤثرات إيجابية على الصحة والقدرة على تطبيقها.



كما يوضح (محمد, احمد حلمي، 1997) على وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الصحي للفرد فكلما ارتفع المستوى الصحي للفرد ارتفع سلوكه الصحي والعكس، ولأن فئة المعاقين حركيا تحتاج إلى مزيد من الرعاية الصحية والاهتمام بها حتى تتحقق الفائدة المرجوة، ومن هنا كان الاتجاه نحو الاهتمام بهذه الفئة التي تعتبر جزء من المجتمع ولهم حق الحياة كغيرهم.

إن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنمي القدرات وتشبع الرغبات الإنسانية وتحقق الذات من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة سواء الجماعية أو الفردية بهدف تنمية السلوك الصحي. وهذا ما يبين علاقة ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في اكتساب العادات والسلوكات الصحية السليمة التي تؤدي إلى المحافظة على الصحة العامة (فرغلي, بد الله أحمد، 2003).

الممارسة الرياضية الترويحية لها فوائد وإيجابيات صحية على الفرد بدنيا وصحيا ونفسيا واجتماعيا وتربويا. حيث نجد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تؤدي إلى إشباع الرغبات والميول وتحقيق السعادة والسرور، وبالتالي يساعد ذلك على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني ويقلل من التوتر الداخلي وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين مستوى الصحة النفسية، كما تؤدي ممارسة الأنشطة الرياضية إلى تنمية اللياقة وزيادة فاعلية الأجهزة الحيوية فتؤدي العضلات والأعصاب والأجهزة الحيوية دورها بكفاءة حينما يتم تهيئتها لممارسة وظيفتها للحد الأقصى، وحينما لا تمارس هذه الأجهزة النشاط الرياضي فإنها تفقد إلى حد كبير قدرتها على العمل.

حيث يشير (إسماعيل, أبو العلا عبد الفتاح ، كمال عبد الحميد، 2001) إلى أن العلاقة بين الممارسة الرياضية والصحة لم تكن كما هي الآن من الارتباط والقوة، فالممارسة الرياضية وسيلة من أجل حياة صحية أفضل كما أن الصحة يجب أن تكون هدفا يحافظ عليه ممارس النشاط الرياضي.



الخلاصة العامة:

ومن خلال هذه الدراسة واستنادا إلى الجانب النظري الذي شمل محاولة من تداخل مجموعة من المواضيع الهدف منها معرفة أهم الدراسات والمفاهيم والنظريات سواء تعلق الأمر بموضوع الوعي الصحي بشكل خاص، أو ممارسة الطالبة للنشاط الرياضي الترويحي داخل الإقامات الجامعية بشكل عام.

وفي ضوء استعراض النتائج ومناقشتها استنتجنا مايلي:

أن الطالبات المقيمات بالحي الجامعي والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي يمكنهن من بلوغ وعي صحي ينعكس بصورة إيجابية واضحة وجزلية على الأبعاد التالية: الصحة النفسية، الاجتماعية والصحة الجسمية بدرجات متفاوتة.

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

فمفهوم الوعي الصحي يعني تثقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، فمسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الطالبات له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهن، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي.

والهدف أيضا من الوعي الصحي رفع المستوى الصحي للطالبات بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج والوفر في الإنفاق العلاجي، حيث تظهر العلاقة وثيقة بين تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة، وإرشاد الطالبات إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية.

دون أن ننسى إحساسهن بقيمة الفرد والمقدرة على مواجهة الصعاب والابتعاد عن كل ما يعوق المشاركة في الحياة الاجتماعية ويحد من التفاعل مع الآخرين.



وأثبتت الدراسات العلمية أن كون الشخص مثقف صحياً ليس بالضرورة أن يكون واع صحياً لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي وخاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولان بشكل مباشر عن أجهزة الجسم الأخرى وخاصة الجهاز العضلي.

ويذكر (جلال الدين، 2005) أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي، ومن البديهي أن تعنى المناهج الدراسية في كليات الجامعات المختلفة في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات الاختيارية ذات العلاقة مثل التربية الصحية، والرياضة والصحة، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والصحة العامة، والإسعافات الأولية، وبالتالي تتاح الفرص لطلبة الجامعات أن يكونوا مثقفين صحياً. إلا أن (القدومي، 2005) يؤكد انه ليس بالضرورة أن يكونوا الأفراد واعين صحياً رغم ثقافتهم الصحية، وعلى سبيل المثال يتم إكساب بعض الأفراد المعارف والمعلومات حول مضار التدخين والتأثير على المجهود البدني، إلا أن البعض منهم ما زال يحرص على التدخين، فالفرد في هذه الحالة مثقف صحياً، ولكنه غير واع صحياً.



الاستنتاجات:

تنعكس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي انعكاسا إيجابيا على الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمتات بالأحياء الجامعية بصورة متوسطة ولكن يمكن أن تلاحظ من خلال الشعور بالسعادة دون سبب معين وهذا راجع لممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يمتص الطاقة السلبية، وانعكست الممارسة على سرعة اتخاذ القرارات دون التردد إضافة إلى احترام العلاقة الموجودة بين الأشخاص المكونة للمجتمع واحترام آداب الحوار ومواصلة الحديث مع من لنا معهم خلفية سابقة قد تكون مشكل أو اختلاف في الرأي وهذا لا يمكنه أن ينقص من عميلة الاندماج في المجتمع والتأقلم فيه بحيث يمكن أن نؤثر ونتأثر به.

وكل هذا يقلل من الأعراض العصبية ويرفع من مستوى الشعور بالكفاءة والثقة زيادة على القدرة في ضبط النفس

تنعكس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي انعكاسا إيجابيا على الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمتات بالأحياء الجامعية بصورة كبيرة جدا ويمكن أن تلاحظ من خلال محاولة تحقيق غايات وأهداف الشخص دون الاتكال على شخص آخر أو على حسابه مع معاملة الأشخاص بالمثل كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه" رواه البخاري ومسلم.

وللطالبات علاقة قوية بين بعضهن البعض وبين من يتعاملن معهم قد تصل إلى تأميينهم على أسرار بعضهم، ولا يخفى علينا مشاركتهن في جميع الحفلات والمناسبات الاجتماعية بصورة كبيرة مما يسهل عملية الاندماج.

تنعكس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي انعكاسا إيجابيا على الصحة الجسمية لدى الطالبات المقيمتات بالأحياء الجامعية بصورة كبيرة ويمكن أن تلاحظ من خلال اهتمام الطالبات بعملية الاستحمام ووعيهن بضرورة الماء البارد ومراعتهن لعملية تنظيف الأسنان من أجل صحة جيدة وتفادي ظهور أعراض غير صحية بالابتعاد عن الوجبات السريعة مع مراعاة ارتداء الملابس الرياضية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي واحترام مبادئه وأسسسه.

تتحترم الطالبة أوقات العمل والدراسة وأوقات النوم بحيث تأخذ القسط الكافي من حاجاتها.



نستنتج أن الصحة الاجتماعية كانت لها حصة الأسد وبنسبة كبيرة وإن دل على شيء فإنه يدل على أن للنشاط الرياضي الترويحي انعكاس إيجابي وكبير على هذا الجانب بحيث يكون الانعكاس مسلطاً الضوء على كيفية التعايش مع الغير واحترامه واحترام طريقة مكالمته وأدب الحوار معه مراعيًا تبادل الأفكار والخبرات وجعل نفسه مخبأً للأسرار. فالممارسة تجعل من ممارستها عجيبة يمكن تشكيلها كما نشاء في مختلف المواقف ومع جميع أصناف المجتمع.

والحصة الباقية كانت من نصيب الصحة الجسمية والصحة النفسية ليس بالتساوي ولكن بالتقارب، فالممارسة تكسب الفرد صحة جيدة من خلال الاهتمام بصحته ونظافته ومأكله والطريقة السليمة في ممارسته وكل ما ذكر يؤثر على الصحة النفسية من خلال شعور الفرد بالسعادة والفرح والكفاءة والثقة من خلال التصرف عند المواقف اليومية ومواجهة المصاعب مع النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس والتحرر من الأعراض العصبية حتى وإن كانت النسبة متوسطة قد نرجعها إلى طبيعة الشخص أو لجوانب عائلية أو مادية ولكنها تبقى معبرة عن أن للممارسة دور إيجابي في صناعة الوعي الصحي.

ومن كل ما سبق ذكره نستنتج ما يلي:

- ♦ إن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابياً على صناعة الصحة النفسية الاجتماعية والجسمية بنسب متفاوتة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية

الاقتراحات والتوصيات

بعد التوصل إلى النتائج النهائية والتي بينت أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس على صناعة ووعي صحي، فإننا نقترح بعض الفرضيات ونوصي ببعض التوصيات تبعاً لما دلت عليه نتائج البحث.

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها نوصي بالآتية:

♦ تنمية وتعزيز اتجاهات طلبة الأحياء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لكي تصل إلى المستوى الإيجابي جداً 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.

♦ الارتقاء بمستويات الوعي الصحي، والممارسة الفعلية للنشاط الرياضي الترويحي، ترقية التربية الصحية والعمل في المجال التوعوي على مختلف الأصعدة لاسيما وسائل الإعلام، وفي مختلف المؤسسات التربوية والتعليمية والمهنية وحتى الإنتاجية.

♦ إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام به مثل: الرياضة والصحة، التربية الصحية والصحة العامة.

♦ ضرورة التركيز على الوعي الصحي في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الإعلام المختلفة (التلفاز، الصحف والمجلات) من أجل الارتقاء بالوعي الصحي.

♦ إجراء دراسات أوسع للمشكلات الصحية، بما يساعد على تشخيص الأوضاع الصحية لتكون خطوة أولى لتحسين مستوى الصحة العامة.

العمل على إجراء دراسات على غرار الدراسة الحالية لدى عينات من تلاميذ المدارس والثانويات.

خاتمة

خاتمة:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة 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 مستواهن الصحي.

فالنشاط 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.

ومنه 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 مسببها عديدة، منها الحالة التي تشعر بها ونذكرها إذا كنا سعداء، فإن دورتنا الدموية تتدفق أسرع، تخفق قلوبنا، تدفع الدم في أجهزتنا المختلفة وتصبح أعيننا أكثر بريقاً، ونستمتع بنوع التوهج الدافئ، ومهما اختلفت نوعية الطاقة المتكونة فإنها تعبر عن نفسها من خلال الابتسامات ونصيح بأعلى صوتنا لنستمتع بكل الأحاسيس التي تدغدغ القلب وتسعد 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 صمام الأمان الذي يحافظ على التوازن بين الصحة الجسمانية والنفسية.

ومن هنا يمكن 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 عاملا من عوامل الصحة النفسية وبناء فرد سليم.

ولكن يجب أن نكون حذرين من الثقافة الصحية لوحدها، كما ذكر القدومي (2005) يؤكد انه ليس بالضرورة أن يكونوا الأفراد واعين صحيا رغم ثقافتهم الصحية، وعلى سبيل المثال يتم إكساب بعض الأفراد المعارف والمعلومات حول مضار التدخين والتأثير على المجهود البدني، إلا أن البعض منهم ما زال يحرص على التدخين، فالفرد في هذه الحالة مثقف صحيا، ولكنه غير واع صحيا.

وأخيرا يبقى أن نأمل أن الباحثة وفقت ولو بأدنى قدر من البساطة في تسليط الضوء على بعض النقاط المتعلقة بمستوى الوعي الصحي والعلاقة بين الطالبة الجامعية والممارسة الرياضية الترويحية وما لها من فوائد نفسية، اجتماعية وحتى جسمية ونرجو أن تكون قد ساهمت في فتح باب صغير أمام الطلبة لإثراء موضوع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية، ببحوث أكثر تعمقا، وذلك لأن البحث يفتح آفاقا جديدة للتواصل بين أفراد المجتمع.

المصادر والمراجع

المراجع:

القرآن الكريم:

1. القرآن الكريم: سورة النمل الآية 19
2. القرآن الكريم: سورة إبراهيم الآية 07
3. القرآن الكريم: سورة الإسراء الآية 23
4. القرآن الكريم: سورة الأعراف الآية 51

الأحاديث النبوية الشريفة:

5. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه أحمد والترمذي.
6. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ" رواه البخاري.
7. قوله عليه الصلاة والسلام "المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضاً". صحيح مسلم ج12
8. قوله عليه الصلاة والسلام "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضواً تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" مسلم رواه ج12
9. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه" رواه البخاري ومسلم.

الكتب:

10. إبراهيم أبو عرقوب: "الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي"، ط1، دار المجد، عمان، 1993.
11. إحسان محمد الحسن: "علم الاجتماع الرياضي"، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2005.
12. أحمد توفيق حجازي: "موسوعة التغذية"، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
13. احمد حلمي محمد: "التربية الصحية"، ط2، دار الفكر والنشر، القاهرة 1997.
14. أحمد محمد صالح وآخرون: "الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية"، مركز الإسكندرية للكتاب، ط1، 2000.
15. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: "طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
16. أريك. ب. اكهولم: "الصحة للجميع الإنسان. وأمراض البيئة"، أ. ع. إبراهيم، مكتبة غريب، 1976.
17. إسماعيل القرّة غولي، مروان عبد المجيد إبراهيم: "التربية الترويحية وأوقات الفراغ"، ط1، عمان، الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
18. أماني متولي البطراوي، محمد عبد العزيز سلامة: "مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ"، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 2013.

19. أميرة منصور يوسف: "المدخل الاجتماعي للمجلات الصحية والطبية والنفسية"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1997
20. أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني الثقافي والفنون والآداب، الكويت، دار المعرفة، 1996.
21. إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم: "علم النفس الرياضي الأبعاد النفسية للأداء الرياضي"، ط1، دار الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2005.
22. باهي، مصطفى حسين: "الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات وتطبيقات"، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية، 2002.
23. بدور المطوع، سهر بدير: "التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها"، مركز الكتاب للنشر، دار العلم، القاهرة، الكويت، 2006.
24. بن زيدان: "الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
25. بهاء الدين إبراهيم سلامة: "الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي"، ط1، 2002.
26. تماني عبد السلام محمد: "الترويح والتربية الترويحية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
27. حازم نهار وآخرون: "الرياضة والصحة في حياتنا"، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
28. حامد عبد السلام زهران: "علم النفس النمو - الطفولة والمراهقة"، الرياض، عالم الكتب، 1982
29. حمزة الجبالي: "الصحة العامة"، ط1، الناشر دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان ودار المشرق الثقافي، 2006.
30. خالد محمد الحشوش: "عالم الرياضة والصحة"، دار الإعصار، عمان، الأردن، 2009.
31. خطابية أكرم زكي: "أسس وبرامج التربية الرياضية"، الطبعة العربية، عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
32. الخليدي عبد المجيد: "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، دار المعارف، القاهرة، 1980.
33. خليفة إبراهيم، راتب أسامة: "رياضة المشي - مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية"، دار الفكر العربي، مصر، 1977.
34. الخولي، أمين أنور: "الرياضة والمجتمع"، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
35. دان كورين: "الترويح فن وريادة"، ت. س. طاهر نيورك، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر ومكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1964.
36. درويش وفاء: "إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية"، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
37. ذينبات محمود، عمار بوحوش: "مناهج البحث العلمي وطرق البحث"، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1995.
38. رائد الرقاد، هشام الضمور، أحمد العواملة وعثمان عثمانة: "الثقافة الرياضية"، ط3، دار تنسييم للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، جبل الحسين، مقابل كلية عمان الجامعية، 2007.
39. رحيم يونس كرو العزاوي: "منهج البحث العلمي"، ط1، عمان، دار دجلة، 2007
40. رزيق معروف: "خطايا المراهق"، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986.
41. رضوان سامر جميل: "الصحة النفسية"، دار المسيرة، عمان، 2002.

42. الزبيدي كامل علوان: "دراسات في الصحة النفسية"، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2007.
43. زيدان محمد مصطفى: "النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية"، ط1، 1972.
44. سامي محمد ملحم: "مناهج البحث في التربية وعلم النفس"، الأردن، دار الميسر للنشر والتوزيع، 2000.
45. سلام أحمد: "تنمية الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية في دول الخليج"، المكتب العربي لدول الخليج، 1992.
46. الشاعر، عبد المجيد وآخرون: "الصحة والسلامة العامة"، ط1، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2001.
47. صالح أبو القاسم عبد القادر: "المرشد في إعداد البحوث والدراسات العلمية"، ط3، السودان، مركز البحث العلمي والعلاقات الخارجية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2001.
48. صبحي قبلان، ناجح ذيابات وآخرون: "(الرياضة للجميع) ثقافة - صحة"، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.
49. طه عبد الرحيم طه: "مدخل إلى الترويح"، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2006.
50. ظاهر جعفر: "أسس التغذية الصحية"، دار مجدلاوي للنشر، عمان، 2004.
51. عبد الحميد شاذلي: "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية"، ط2، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001.
52. عبد المجيد الخليدي ود. كمال حسن وهي: "الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال"، دار الفكر العربي، بيروت، ط1، 1997.
53. عبد المطلب أمين القريطي: "الصحة النفسية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
54. عرار خالد حسني، "التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية"، ط1، مطبعة ابن خلدون، طبولكرم، فلسطين، 2003.
55. عصام الدين عبد الله، يدوي عبد العال بدوي: "طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق"، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2006.
56. عطيات محمد خطاب: "أوقات الفراغ والترويح"، ط01، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1990.
57. غسان محمد الصادق: "التربية والتربية الرياضية"، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق، 1988.
58. فاخر عاقل: "علم النفس التربوي"، بيروت، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
59. فاروق مداس: "قاموس مصطلحات علم الاجتماع"، دار مدني للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2003.
60. الفاضل أحمد محمد: "الترويح الرياضي"، كلية التدريب، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2007.
61. الفاضل أحمد محمد: "لا يوجد قيادات للبرامج الترويحية"، مجلة المعرفة، العدد السابع والثمانون، الرياض، وزارة التربية والتعليم، 2002.
62. فوزي محمد جبل: "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية"، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، 2001.
63. قاروت نور بنت حسن عبد الحليم: "الترويح، تعريفه، أهميته، حكمه"، ط1، دار الحافظ، دمشق، سوريا، 2009.
64. القذافي، رمضان بن محمد: "الصحة النفسية والتوافق"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1998.
65. قرمان ميادة: "الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين"، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2008.

66. القريطي عبد المطلب وعبد العزيز: "مقياس الصحة النفسية للشباب (المعايير المصرية والسعودية)"، مكتبة الأنجلو، القاهرة، 1992
67. القوصي عبد العزيز: "أسس الصحة النفسية"، دار القلم، الكويت، 1970
68. كامل, خالد صلاح الدين محمد: "التطبيقات العملية في التغذية للرياضيين"، دار جامعة الملك سعود للنشر، الرياض، 2013.
69. كمال جميل الرياضي: "الرياضة لغير الرياضيين (لياقة- صحة- جمال)"، ط1، الجامعة الأردنية، كلية التربية البدنية، 2011.
70. كمال درويش، أمين أنور الخولي: "أصول الترويح وأوقات الفراغ"، ط1، دار الفكر العربي، 1990.
71. كمال درويش، محمد محمد الحماحي: "رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ"، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
72. كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "الثقافة الصحية للرياضيين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
73. مايكل أرجيل: "سيكولوجية السعادة"، د. ف. يوسف، 1993.
74. مجموعة من العلماء والباحثين: "الموسوعة العربية العالمية"، مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر، 1999.
75. محمد عادل خطاب: "النشاط الترويحي وبرامجه"، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1980.
76. محمد علي محمد: "وقت الفراغ في المجتمع الحديث"، دار النهضة العربية . بيروت، 1985.
77. محمد محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى: "الترويح بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
78. محمد مصطفى أحمد: "التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية"، المكتب الجامعي الحديث، 1996
79. محمد مصطفى السايح: "الرياضية والتربية الاجتماعية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
80. مصطفى صديق: "مشكل تعاطي المخدرات"، دار المصرية اللبنانية، بدون طبعة.
81. مصطفى فهمي: "التكيف النفسي"، ط1، دار النهضة مصر، القاهرة، 1987.
82. هدى حسن محمود محمد: "الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الإعاقة الذهنية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2008.
83. وهبي، القومي عبد العزيز، عبد المجيد الخليدي، كمال حسن: "أسس الصحة النفسية"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1980.
84. رمضان ياسين: "علم النفس الرياضي"، ط2، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008.
85. مقدم عبد الحفيظ: "الإحصاء والقياس النفسي والتربوي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2011.
86. مروان عبد المجيد إبراهيم: "الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية"، ط01، دار الفكر، عمان، 1999.
87. محمد نصر الدين رضوان: "الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربي، 2010.
88. محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، ط03، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
89. فؤاد البهي السيد: "علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978.

90. عبد العزيز فهمي: "مبادئ الإحصاء التطبيقي"، ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر، 1986.
91. عبد الرحمان عيساوي: "الاختبارات والمقاييس النفسية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
92. عباس محمد عوض: "القياس النفسي بين النظرية والتطبيق"، دار المعرفة الجامعية، 1998.

المعاجم والقواميس والموسوعات:

93. جروان السابق: الكنز الوسيط، قاموس عربي فرنسي.
94. عبد العزيز الليدي، "القاموس الطبي العربي"، ط1، دار البشير للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2005.
95. لويس معلوف: "المنجد في اللغة والإعلام"، دار المشرق، بيروت، 2002.
96. لويس معلوف: "المنجد فاللغة العربية المعاصرة"، المطبعة الكاثوليكية، بيروت، ط19، 2001.

مجلات والدوريات والجرائد:

97. إقبال عبد الدايم: "اثر تلوث البيئة في المناطق المختلفة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر، ع09، المجلد04، 1992.
98. بد الله فرغلي أحمد: "منظومة مراكز الشباب التربوية" مركز الشباب للنشر، القاهرة، 2003.
99. بلقاسم، بن زيدان حسين، وآخرون: "معرفة مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي". مجلة ديالي، 2015
100. حسام الدين، ليلي: "وحدة مقترحة عن الأمراض المستوطنة في الريف المصري وأثرها في تنمية الوعي الصحي لدى السيدات الريفيات"، مجلة التربية العلمية، 2001.
101. خالد الدوسي: "الصحة الاجتماعية"، جريدة الرياض، العدد 17237، الخميس 19 ذي القعدة 1436هـ الموافق ل 3 سبتمبر 2015.
102. زنكنة وآخرون: "الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم"، كلية التربية/ ابن الهيثم. مجلة ديالي، 2009
103. عبد الوارث الرازحي: "تطوير أداة لتقييم العادات غير الصحية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية"، مجلد المؤتمر العلمي الرابع عشر، منهاج العلوم في ضوء مفهوم الأداء، مجلد 2، يوليو، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، 2002.
104. عماد، وآخرون: "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، مجلد 26، 04، 2012.
105. عمار كاظم: "الصحة.. مفهوماً وأهمية"، النهار، العدد 2736، بتصرف، (2016-4-8)،
106. قنديل أحمد إبراهيم: "تأثير التدريس بالوسائط المتعددة على التحصيل الدراسي للعلوم والقدرات الابتكارية والوعي بتكنولوجيا المعلومات"، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد 76، جامعة طنطا، 2001.
107. قنديل عبد الرحمان: "التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر، المجلد1990، ص02
108. مجبر، محمد أحمد: "مستوى مهارات التفكير العلمي لدى طلبة الصف الثامن" 14، 2004.

109. منشورة: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، "إصلاح منظومة الخدمات الجامعية"، فيفري 2002.
110. نادية بوشلاق: "علاقة السلوك العدواني للتلاميذ بمكانتهم الاجتماعية من وجهة نظر أساتذتهم"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2014.

الرسائل الجامعية:

111. أبو شيكان محمد: "النشاط البدني والرياضي في الأوساط الجامعية الجزائرية"، رسالة ماجستير بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2000.
112. أمينة كاظم مراد المنصوري، "التربية الصحية (تعريف الصحة والصحة العامة ومجالاتها)"، كلية التربية الأساسية، 21-01-2014، اطلع عليه بتاريخ 2017-6-29. بتصرف
113. حسام، بشير. (2011). أطروحة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف، بعنوان فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا.
114. 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.
115. عبد الاله بن احمد الصلوي: "معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية"، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة ماجستير، الآداب في التربية البدنية، 2005-2006.
116. عبد العاطي محمد عبد المنعم: "قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويحي الرياضي"، رسالة ماستر غير منشودة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مصر سنة 2005.
117. قمار فريدة وسمية حريوش: "مؤشرات الصحة وأساليب الحياة لدى المراهق الجزائري"، مخبر التربية- تكوين- عمل، قسم علم النفس علوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر2، بدون سنة.
118. المالكي عطية محمد: "الرضا الوظيفي ومستوى الصحة النفسية لدى المرشدين المدرسين"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، بمكة المكرمة.
119. يوسف عشيرة مهدي: "النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تفعيل التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2010-2011.

120. Connie, **Health Aware Health Living**, New York, The Roland press company, 2001.
121. F. Balle & al. (1975). **Encyclopedie de la sociologie**. Paris: Librairie Larousse.
122. Mark H : beers « le Manuei Marck » . **l'encyclopédie médical** . traduction du home édition , larousse , paris 2007
123. Matveyev, L., **Fundamentals of Sports Training**, Moscow, Progress Pub., 1981.
124. moneca, Sara. **Sociologie et action sociale**. Bruxelles: Editionns labor.1982
125. Ordioni, N. **Sport et société**. paris: Ellipses Marketing.2002
126. pérés., D. B. **Le guide sport et santé**. ozzano (bo): Presses d,officine grafiche calderini s.p.a.2005

الملاحق

ملحق رقم 1 الاستبيان قبل التحكيم

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

السلام وعليكم ورحمة الله وبركاته

إلى الأساتذة المحترمين تحية طيبة أما بعد:

يشرفني أن أتوجه إلى سيادتكم المحترمة بهذه الاستبانة التي بين أيديكم، لذا أرجوا التكرم بإبداء رأيكم السديد ومقترحاتكم بشأن فقرات الاستبيان فيما اذا كان صالحا أو غير صالح ومدى انتماء كل سؤال للمجال المحدد له، وبناءها اللغوي، وأية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة.

تتمثل الدراسة حول: ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى طالبات الأحياء الجامعية.

دراسة وصفية أجريت على طالبات الإقامة الجامعية والممارسات للنشاط الرياضي الترويحي بولاية تيارت- تيسمسيلت

تحت إشراف الدكتور:

د. شاري بلقاسم

من إعداد الطالبة:

مسكف حورية

مساعد المشرف:

د. مسعودان مخلوف

السنة الجامعية: 2017-2018

تضمنت هذه الدراسة على الفرضيات التالية:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

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

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

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

المحور الأول: ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ينعكس إيجابيا على صناعة صحة نفسية.

الرقم	الأسئلة	نعم	احيانا	لا
01	هل تشعرين بالاستمتاع وبالراحة النفسية عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟			
02	تجدين رغبة في الحديث عن انجازاتك أمام الآخرين			
03	تفوت عليك فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب			
04	تشعرين أنك أقل مستوى من معظم زميلاتك			
05	تعتقدين أن زميلاتك لا يهتمون كثيرا لما تبدينه من آراء وأفكار			
06	تهربين من المشكلات والمصاعب لعدم قدرتك على مواجهتها			
07	تنتابك نوبات من الحزن والفرح دون سبب معين			
08	تغضبين اذا ما ضايقتك احدهم ولو بكلمة بسيطة			
09	في بعض المواقف تتصرفين فورا دون حساب ما يترتب على ذلك من نتائج			
10	تحاولين الدفاع عن آرائك بشتى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين			
11	تعاملين الآخرين بالمثل حتى لو كانوا غير عادلين في حقك			
12	تعانين من نوبات الصداع			

			تشعرين بفقدان شهيتك للطعام	القلق	13
			هل تشعرين بالتعب أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	الحالة الذهنية والتحرر من الأعراض العصبية	14
			تشعرين بالتعب والإرهاق دون وجود سبب عضوي واضح		15
			يصعب عليك تذكر ما سبق لك دراسته أو قراءته ولو منذ فترة قصيرة		16

المحور الثاني : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ينعكس إيجابيا على صناعة صحة اجتماعية.

الرقم	الأسئلة	نعم	أحيانا	لا
01	البعد الإنساني والقيمي			
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09	المقدرة على التفاعل الاجتماعي			
10				
11				
12				
13				
14				

المحور الثالث: ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ينعكس إيجابيا على صناعة صحة جسمية

الرقم	الأسئلة	نعم	أحيانا	لا
01	تقومين بالإحماء لمدة لا تقل عن خمسة عشر (15) دقيقة قبل البدء في ممارسة النشاط الترويحي			
02	تهتمين بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي			
03	تهتمين بالاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي			
04	تهتمين بنظافة أسنانك لمعالجة المشاكل وعدم تفاقمها			
05	تحاولين الابتعاد والتخلص من تناول الوجبات السريعة			
06	تعلمين أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساعد الجسم في أداء وظائفه			
07	تحاولين المشيء لنصف ساعة من أجل صحة القلب والأوعية الدموية			
08	تستعملين الأدوات الشخصية للآخرين			
09	تحاولين شرب الماء حوالي (2ل) يوميا لمساعدة الجسم على حرق الدهون الزائدة وتحسين الدورة الدموية			
10	تهتمين بالحصول على ساعات نوم كافية يوميا لا تقل عن ثماني ساعات			
11	هل تقلمين أظافرك باستمرار؟			
12	تحرصين على ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي لا تقل عن نصف ساعة			
13	تستحمين بالماء البارد لإعطاء الجسم نشاط وحيوية			
14	ترتدين الملابس الرياضية المناسبة للنشاط أثناء الممارسة			
15	تحرصين على مراجعة الطبيب فور ظهور أعراض مرضية			

ملحق رقم 2 الاستبيان بعد التحكيم

البعد الأول: ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة النفسية لدى الطالبات المقييات بالحي الجامعي.

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	تجدد رغبة في الحديث عن إنجازاتك أمام الآخرين			
02	تفوت عليك فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب			
03	تشعرين أنك أقل مستوى من معظم زميلاتك			
04	تعتقدين أن زميلاتك لا يهتمون كثيرا لما تبدينه من آراء وأفكار			
05	تهربين من المشكلات والمصاعب لعدم قدرتك على مواجهتها			
06	تنتابك نوبات من الحزن والفرح دون سبب معين			
07	تغضبين إذا ما ضايقك أحدهم ولو بكلمة بسيطة			
08	في بعض المواقف تتصرفين فورا دون حساب ما يترتب على ذلك من نتائج			
09	تحاولين الدفاع عن آرائك بشتى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين			
10	تعاملين الآخرين بالمثل حتى لو كانوا غير عادلين في حقك			
11	تعانين من نوبات الصداع			
12	تشعرين بفقدان شهيتك للطعام			
13	تشعرين بالتعب والإرهاق دون وجود سبب عضوي واضح			
14	يصعب عليك تذكر ما سبق لك دراسته أو قراءته ولو منذ فترة قصيرة			

البعد الثاني: ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	تحاولين تحقيق غاياتك على حساب الآخرين			
02	تعاملين الآخرين بالأسلوب الذي تحبين أن يعاملونك به			
03	تميلين إلى الإشادة بمزايا الآخرين أكثر من التنويه بعيوبهم			
04	تنشئين علاقات ودية مع الآخرين بغض النظر لما تحققه لك من منافع			
05	تحترمين مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معك في الرأي			
06	تحرصين على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك			
07	تصدرين أحكام على الناس دون معرفتك الكافية لهم			
08	يسعدك التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد			
09	تحرصين على تبادل الزيارات مع زميلاتك			
10	تستمعين بتبادل الأفكار والآراء مع زميلاتك			
11	تحبين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مع طالبات أخريات			
12	تربطك علاقة وثيقة ببعض الأشخاص بحيث تثقين فيهم وتؤمنينهم على أسرارك			
13	يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية			
14	تأخذين موقف سلبي اتجاه زميلاتك بعد خسارتكن أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي			

العدد الثالث: ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الجسمية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	تقومين بالإحماء لمدة كافية قبل البدء في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي			
02	تهتمين بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي			
03	تهتمين بالاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي			
04	تهتمين بنظافة أسنانك لمعالجة المشاكل وعدم تفاقمها			
05	تحاولين الابتعاد والتخلص من تناول الوجبات السريعة			
06	تحاولين المشي لنصف ساعة من أجل صحة القلب والأوعية الدموية			
07	تحاولين شرب الماء حوالي (2ل) يوميا لمساعدة الجسم على حرق الدهون الزائدة وتحسين الدورة الدموية			
08	تهتمين بالحصول على ساعات نوم كافية يوميا لا تقل عن ثماني ساعات			
09	تحرصين على ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي لا تقل عن نصف ساعة			
10	تستحمين بالماء البارد لإعطاء الجسم نشاط وحيوية			
11	ترتدين الملابس الرياضية المناسبة للنشاط أثناء الممارسة			
12	تحرصين على مراجعة الطبيب فور ظهور أعراض مرضية			

ملحق رقم 3 قائمة الأساتذة المحكمين

الملاحظات	الدرجة العلمية	اسم لقب الأستاذ
الاستبيان غير ممنهج وعشوائي الأسئلة غير مرتبة وغير محكمة بما يكفي محاولة ترتيبها وإحكامها حسب المحاور عدم وضع سؤال يجيب على المحور ككل	أستاذ محاضر أ	د. حناط عبد القادر
		د. عيسى الهادي
		د. رعاش كمال
		د. ربوح صالح
		د. نجال حميد
	أستاذ محاضر ب	د. بكاي إسماعيل

ملحق رقم 4 الاستبيان في صورته النهائية

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

السلام وعليكم ورحمة الله وبركاته

استمارة موجهة إلى طالبات الإقامة الجامعية لولايتي تيسمسيلت - تيارت

في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أتقدم لطالباتنا الكرام المنتمين للفرق الجامعية والممارسين للنشاط الرياضي التربوي بهذا الاستبيان والمكون من 36 سؤال.

لذا التمس من سيادتكن تقديم لنا العون بالإجابة على أسئلة الاستبيان، وأعلمكن أنها لا توجد أجوبة صحيحة وأخرى خاطئة وكل ما يهمنا هو رأيكن الشخصي خدمة لهذه الدراسة.

حيث تجدن أمام كل سؤال ثلاث اقتراحات.

وتكون الإجابة بوضع إشارة (x) في الفراغ المناسب.

علما أن المعلومات التي تدلون بها لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

شكرا سلفا على حسن تعاونكم معنا

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	تجدد رغبة في الحديث عن إنجازاتك أمام الآخرين			
02	تفوت عليك فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب			
03	تشعرين أنك أقل مستوى من معظم زميلاتك			
04	تعتقدين أن زميلاتك لا يهتمون كثيرا لما تبدينه من آراء وأفكار			
05	تقربين من المشكلات والمصاعب لعدم قدرتك على مواجهتها			
06	تنتابك نوبات من الحزن والفرح دون سبب معين			
07	تغضبين إذا ما ضايقتك احدهم ولو بكلمة بسيطة			
08	في بعض المواقف تتصرفين فورا دون حساب ما يترتب على ذلك من نتائج			
09	تحاولين الدفاع عن آرائك بشتى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين			
10	تعاملين الآخرين بالمثل حتى لو كانوا غير عادلين في حقك			
11	تعانين من نوبات الصداع			
12	تشعرين بفقدان شهيتك للطعام			
13	تشعرين بالتعب والإرهاق دون وجود سبب عضوي واضح			
14	يصعب عليك تذكر ما سبق لك دراسته أو قراءته ولو منذ فترة قصيرة			
15	تحاولين تحقيق غاياتك على حساب الآخرين			
16	تعاملين الآخرين بالأسلوب الذي تحبين أن يعاملونك به			
17	تميلين إلى الإشادة بمزايا الآخرين أكثر من التنويه بعيوبهم			
18	تنشئين علاقات ودية مع الآخرين بغض النظر لما تحققه لك من منافع			
19	تقربين من مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معك في الرأي			
20	تحرصين على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك			
21	تصدرين أحكام على الناس دون معرفتك الكافية لهم			
22	يسعدك التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد			
23	تحرصين على تبادل الزيارات مع زميلاتك			
24	تستمتعين بتبادل الأفكار والآراء مع زميلاتك			
25	تحبين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مع طالبات أخريات			
26	تربطك علاقة وثيقة ببعض الأشخاص بحيث تثقين فيهم وتأمينهم على أسرارك			
27	يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية			

		تأخذين موقف سلبي اتجاه زميلاتك بعد خسارتكن أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	28
		تقومين بالإحماء لمدة كافية قبل البدء في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	29
		تهتمين بأداء تمارين الرجوع للحالة الطبيعية بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	30
		تهتمين بالاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	31
		تهتمين بنظافة أسنانك لمعالجة المشاكل وعدم تفاقمها	32
		تحاولين الابتعاد والتخلص من تناول الوجبات السريعة	33
		تحاولين المشي لنصف ساعة من اجل صحة القلب والأوعية الدموية	34
		تحاولين شرب الماء حوالي (2ل) يوميا لمساعدة الجسم على حرق الدهون الزائدة وتحسين الدورة الدموية	35
		تهتمين بالحصول على ساعات نوم كافية يوميا لا تقل عن ثماني ساعات	36
		تحرصين على ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي لا تقل عن نصف ساعة	37
		تستحمين بالماء البارد لإعطاء الجسم نشاط وحيوية	38
		ترتدين الملابس الرياضية المناسبة للنشاط أثناء الممارسة	39
		تحرصين على مراجعة الطبيب فور ظهور أعراض مرضية	40

ملحق رقم 6 القوائم الإسمية لعينة البحث

لم يتم وضع القوائم نظرا لخصوصية (الاسم واللقب) لكل طالبة منخرطة في فريق بالإقامات الجامعية
بلغ عددهن 143 طالبة.

