

مستوى ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية لدى اساتذة التعليم الجامعي بالمركز الجامعي آفلو

The Level of Recreational Activities Practice among University Professors at the University in

Aflou

ذويب شيخ<sup>1</sup>، الحاج عيسى رفيق<sup>2</sup>

Douib Chikh<sup>1</sup>, Elhadj Aissa Rafik<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة عمارثليجي الأغواط/ مخبر الأبعاد المعرفية والتصورات التطبيقية في علوم التدريب الرياضي /

ch.douib.sp@lagh-univ.dz

<sup>2</sup> جامعة عمارثليجي الأغواط/ مخبر الأبعاد المعرفية والتصورات التطبيقية في علوم التدريب الرياضي /

r.hadjaissa@lagh-univ.dz

تاريخ النشر: 2025/06/01

تاريخ القبول: 2025/02/14

تاريخ الاستلام: 2025/01/01

#### الملخص :

هدفت الدراسة الى التعرف على المستوى والفروق في ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية حسب متغير السن لدى اساتذة التعليم الجامعي بالمركز الجامعي آفلو، وانتهجنا المنهج الوصفي، لعينة قوامها (43) أستاذ وأستاذة تم اختيارها بطريقة عشوائية، باستعمال استبيان معد مسبقا لذلك، وخلصت الدراسة الى النتائج التالية:

مستوى ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية مرتفع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية حسب متغير السن..

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية الترويحية، الأساتذة الجامعيين.

#### Abstract :

The study aimed to identify the level and differences in the practice of recreational activities according to the age variable among university professors at the University Center in Aflou. A descriptive approach was adopted, with a randomly selected sample of 43 professors (male and female). A pre-designed questionnaire was used as the data collection tool. The study concluded with the following results: The level of participation in recreational activities is high.

There are no statistically significant differences in the level of participation in recreational sports activities based on the age variable.

**Keywords:** recreational activities, university professors.

المؤلفون المراسلة: ذويب الشيخ البريد الإلكتروني: [ch.douib.sp@lagh-univ.dz](mailto:ch.douib.sp@lagh-univ.dz)

## -الجانب النظري :

ويتضمن ما يلي:

### 1-مقدمة واشكالية الدراسة:

في ظل تطور منظومة التعليم العالي وتزايد متطلبات التدريس والبحث الأكاديمي، يواجه الأساتذة في الجامعة تحديات وضغوطات متزايدة تتطلب منهم توازنا دقيقا بين حياتهم المهنية والشخصية، إن الالتزامات الأكاديمية من تحضير للمحاضرات، والإشراف على البحوث، والمشاركة في المؤتمرات العلمية، والتفاعل مع الطلاب، تشكل عبئا نفسيا وجسديا كبيرا، وبالتالي تبرز الحاجة الملحة لتوفير بيئة داعمة تساعد الأساتذة على تحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة الشخصية.

فالجامعة ذلك الصرح العلمي التي تضم كليات ومعاهد المتخصصة (ياسمين ابراهيم أحمد أبو عبد الله، 2021، ص 27).

تهدف إلى نشر المعرفة وإعداد أجيال قادرة على حل مشكلات المجتمع بيئة تربوية تهدف إلى تعزيز نمو الأفراد أكاديميا وشخصيا من خلال تقديم منظومة تعليمية شاملة. ومع ذلك، فإن أساتذة التعليم الجامعي يواجهون تحديات مستمرة ناتجة عن الأعباء الأكاديمية، بما في ذلك مهام التدريس والإشراف الأكاديمي والبحث العلمي. هذه الضغوط قد تؤثر سلبا على توازنهم النفسي والاجتماعي. في هذا السياق، تبرز الأنشطة الترويحية كوسيلة فعالة للتخفيف من تلك الضغوط وتعزيز الصحة النفسية والجسدية للأساتذة، مما ينعكس بشكل إيجابي على كفاءتهم المهنية وأدائهم الأكاديمي.

حيث يعرف النشاط البدني الترويحي وفقا لكرأوس، بأنه مجموعة من الأنشطة أو الخبرات التي يمارسها الفرد خلال أوقات الفراغ باختياره الحر، بهدف تحقيق المتعة والسرور الذاتي، بالإضافة إلى تعزيز القيم الشخصية والاجتماعية. من ناحية أخرى، يرى بريتل أن الترويح يمثل نمط حياة، حيث يساهم في تنمية وتطوير الفرد من خلال ممارسة أنشطة متنوعة خلال أوقات الفراغ، مما ينعكس إيجابيا على الجوانب المختلفة لحياته. (رضا توفيق كواش و شريف، 2022، صفحة 44)

من هذا المنطلق، تلعب الأنشطة الترويحية دورا هاما في تعزيز رفاهية الأساتذة الجامعيين وتخفيف الضغوط المتزايدة التي يتعرضون لها، إذ أن هذه الأنشطة توفر لهم فرصا للاسترخاء، وتجديد الطاقة والانخراط في أنشطة تحفز الجوانب النفسية

والاجتماعية الإيجابية لديهم، وتشمل هذه الأنشطة مجموعة متنوعة من الممارسات، بدءا من الرياضة والتمارين البدنية، وصولا إلى الفنون والهوايات التي تعزز التفاعل الاجتماعي والإبداع.

وبالنظر إلى الفوائد العديدة التي تقدمها الأنشطة الترويحية، تبرز الحاجة إلى دراسة مدى تأثير هذه الأنشطة على تحسين جودة حياة الأساتذة الجامعيين، والحد من ضغوطهم المهنية، وتعزيز أدائهم الأكاديمي.

حيث أوضحت دراسة (Fossati, et al., 2021) على دور الرياضة في تحسين الجانبين النفسي والبدني بشكل متكامل، حيث تساهم الرياضة في تخفيف التوتر والاكتئاب وتعزيز التفاعل الاجتماعي، مما يحسن الأداء البدني والحالة النفسية معا.

( Fossati, et al., 2021)

وفي نفس الصدد تبرز حاجة الأساتذة إلى بيئة مشجعة تتوفر فيها مرافق رياضية مناسبة ودعم إداري لتحفيزهم على المشاركة في هذه الأنشطة بانتظام، حيث يعزز النشاط البدني الترويحي ليس فقط اللياقة البدنية، بل يشجع أيضا التفاعل الاجتماعي بين الزملاء، مما ينعكس إيجابا على الأداء الأكاديمي والتماسك المهني. من خلال ما سبق جاءت اشكالية الدراسة على النحو التالي :

هل يمارس أساتذة المركز الجامعي الشريف بوشوشة بأقلو الأنشطة البدنية الترويحية خلال وقت الفراغ؟

## 2-فرضيات الدراسة :

-يوجد مستوى مرتفع من ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أساتذة المركز الجامعي الشريف بوشوشة بأقلو .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أساتذة المركز الجامعي الشريف بوشوشة بأقلو تبعا لمتغير السن.

## 3-الهدف العام من الدراسة:

أهداف الدراسة بناء على التساؤلات المطروحة:

تقييم مدى انتشار ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية بين الأساتذة الجامعيين في هذا المركز وتحديد ما إذا كانت هذه الممارسة تعتبر مرتفعة أو منخفضة.

تحليل ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية بين الأساتذة الجامعيين في المركز الجامعي شريف بوشوشة بأفلو بناء على اختلاف أعمارهم، بناء على نتائج الدراسة، تقديم توصيات لتحسين وتحفيز المشاركة في الأنشطة الترويحية بين الأساتذة الجامعيين، مع مراعاة احتياجات الفئات العمرية المختلفة.

#### وتتجلى أهمية الدراسة في النقاط التالية:

تحديد مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية وفهم تأثيرها على صحة الأساتذة، تسهم الدراسة في توفير بيانات تساعد على تعزيز الرفاهية العامة للأساتذة الجامعيين، فهم كيفية تأثير الأنشطة الترويحية على التقليل من ضغوط العمل المرتبطة بالتدريس والبحث الأكاديمي مما يساهم في تحسين الأداء المهني للأساتذة، الكشف عن مدى تأثير العمر على ممارسة الأنشطة الترويحية.

مما يساعد في تصميم برامج ترويحية مخصصة تراعي احتياجات الفئات المختلفة من الأساتذة، تقديم توصيات يمكن أن تساعد الإدارات الجامعية في صياغة سياسات وبرامج تهدف إلى تحسين بيئة العمل الجامعي من خلال تعزيز الأنشطة الترويحية، التركيز على أساتذة التعليم الجامعي، تضيف الدراسة بعدا جديدا في مجال دراسة الأنشطة الترويحية في الأوساط الأكاديمية.

#### 4-الدراسات السابقة :

##### -دراسة خان وزمام (2024) :

هدفت الدراسة إلى تقييم النشاط البدني لطلاب الجامعة في "حيدر آباد والمناطق المحيطة بها" خلال ذروة جائحة كورونا، تم إجراء دراسة مقطعية على 232 طالبا جامعيا من جامعة السند خلال ذروة الجائحة. استخدم الباحثون طريقة العينة العشوائية البسيطة، وقارنوا النشاط البدني بين الطلاب الذكور والإناث باستخدام برنامج SPSS، وأظهرت النتائج أن حوالي 68.96% من الإناث و51.72% من الذكور لم يمارسوا المشي، في حين أن 91.38% من الإناث و65.52% من الذكور لم يفضلوا الجري، كما أظهرت نتائج اختبار مك نيماء وجود تغييرات كبيرة في النشاط البدني قبل وبعد الجائحة ( $p < 0.001$ ,  $x^2 = 60.016$ ) وفي نشاط الجري ( $p < 0.001$ ,  $x^2 = 113.009$ ). كان هناك أيضا اختلاف كبير في وزن الطلاب قبل وبعد الجائحة ( $p < 0.05$ ,  $x^2 = 30.414$ ). خلصت

الدراسة إلى أن الطلاب الجامعيين مارسوا نشاطا بدنيا أقل من المعتاد وفضلوا نمط حياة غير نشط خلال فترة الجائحة.

(Mangi, Khan, & Zaman, 2024)

#### -دراسة مختاري وبعيط (2024):

هدفت الدراسة إلى التعرف على معوقات ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى أساتذة المركز الجامعي نور البشير البيض، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، لعينة عشوائية مقدرها (41) أستاذ جامعي (ذكور) دائمين بمعهد العلوم الإنسانية والاجتماعية للسنة الجامعية 2023/2022، ولجمع البيانات تم استخدام أداة الاستبيان. وأظهرت نتائج البحث أن أهم المعوقات التي تمنع أساتذة المركز الجامعي نور البشير بولاية البيض من ممارسة النشاط البدني الترويحي، جاءت حسب ترتيبها على النحو التالي:

المعوقات المرتبطة بالإمكانات، المعوقات المرتبطة بالناحية الإدارية في المنشآت الرياضية العامة والخاصة، المعوقات المرتبطة بالناحية النفسية الاجتماعية، المعوقات المرتبطة بالنواحي الشخصية للأستاذ الجامعي، ومن اقتراحات البحث إجراء دراسات مشابهة في نفس موضوع البحث، على مستوى المركز الجامعي نور البشير البيض على كافة الأساتذة الجامعيين وفي مختلف المعاهد، وعلى كافة شرائح المجتمع. (محمد قاسم مختاري و بعيط، 2024)

#### -دراسة خالد وآخرون (2023):

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم (BMI)، إدراك الجسم، والنشاط البدني بين الطلاب الجامعيين في باكستان. أجريت دراسة ارتباطية على عينة من 437 طالبا في جامعات إسلام آباد وراوالبندي، باستخدام أدوات مثل استبيان النشاط البدني الدولي ومقياس تقييم الشكل، أظهرت النتائج علاقة إيجابية معتدلة بين مؤشر كتلة الجسم وإدراك الجسم، بينما كانت العلاقة بين النشاط البدني وإدراك الجسم أو مؤشر كتلة الجسم ضعيفة. كما خلصت الدراسة إلى أن التصورات الخاطئة بشأن الوزن لم تشكل عائقا كبيرا أمام ممارسة النشاط البدني حيث شارك معظم الطلاب في أنشطة معتدلة إلى قوية.

(Khalid, Khan, Awan, , 2023)

## 5-التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في الدراسة:

### -تعريف النشاط البدني الترويحي :

يعرف الحماحمي وعابدة الترويح الرياضي بأنه أحد أشكال الترويح العام، حيث يشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية والرياضية. ويعد هذا النوع من الترويح من أكثر الأنواع انتشارا وإقبالا، لما له من تأثيرات إيجابية متعددة على الجوانب البدنية، النفسية، والعاطفية للأفراد. (نور الدين شتوي و دردون، 2024، ص 630) و يشير الترويح إلى "إعادة الخلق" والتجديد، ويمارس في أوقات الفراغ لإدخال السرور دون انتظار مكافأة مادية، ويتمثل الترويح في أنشطة تمنح الفرد شعورا إيجابيا، وتتميز بالحرية والاختيار التلقائي لتحقيق السعادة . (ابتسام بنت سعيد عبد الله بن ناجي العامودي، 2009، ص 72)

### من خلال ما سبق يستخلص الباحثين التعريف على أنه :

هو أحد أشكال الترويح الذي يشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية والرياضية، ويمارس في أوقات الفراغ لتحقيق المتعة والراحة النفسية دون انتظار مكافأة مادية. يتميز هذا النشاط بحرية الاختيار ويهدف إلى تجديد النشاط الجسدي والنفسي، مما يساهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية وتحقيق التوازن العاطفي للأفراد. أما اجرائيا: فيعتبر الدرجة المتحصل عليها من خلال استجابة المبحوثين على مقياس مقياس ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية.

### -تعريف أساتذة التعليم الجامعي:

أساتذة التعليم الجامعي في المركز الجامعي الشريف بوشوشة بأفلو هم الأفراد المكلفون بتقديم المعرفة والتدريس في التخصصات الأكاديمية المختلفة، بالإضافة إلى الإشراف على الأبحاث والأنشطة العلمية، بما يتماشى مع سياسات المركز وأهدافه التعليمية. يتمثل دورهم في إعداد الطلبة أكاديميا وبحثيا والمشاركة في تطوير المناهج الدراسية، إلى جانب تقديم الإرشاد الأكاديمي ومتابعة الطلبة في جميع المراحل الجامعية. الجانب التطبيقي :

### 1- الطرق المنهجية المتبعة :

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في

البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

#### -المنهج المتبع:

إن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب لبحثه. وبطبيعة الحال فقد استعنا بالمنهج الوصفي الارتباطي لأنه الأكثر ملاءمة لدراسة مثل هذه المواضيع فالمنهج الوصفي يهدف إلى جمع بيانات دقيقة عن الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، في ظروفها الراهنة، ويحاول أحياناً تحديد العلاقات بين هذه الظاهرة والظواهر التي يبدو أنها في طريقها للتطور أو النمو ووضع تنبؤات عنها.

#### -مجالات البحث:

#### -المجال المكاني:

اقتصر البحث على المركز الجامعي شريف بوشوشة بأفـلو.

#### -المجال الزمني:

تم القيام بتوزيع واسترجاع الاستبيانات ابتداء من 25 أفريل إلى غاية 05 ماي 2024، على أساتذة التعليم الجامعي بأفـلو موضوع البحث.

#### -المجال البشري:

يمثل أساتذة التعليم الجامعي بأفـلو.

#### -الدراسة الاستطلاعية:

#### -عينة الدراسة الاستطلاعية :

الجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن  
جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن

| النسبة المئوية | عدد الأفراد | الجنس          |
|----------------|-------------|----------------|
| 46.67%         | 14          | اقل من 35 سنة  |
| 53.33%         | 16          | اكثر من 35 سنة |
| 100%           | 30          | المجموع        |

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على المخرجات spss.v22

يوضح الجدول أعلاه توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن، حيث يشمل الفئتين العمريتين: أقل من 35 سنة، وأكبر من 35 سنة. يظهر الجدول أن 46.67% من الأفراد هم دون 35 سنة، بينما يشكل الأفراد الأكبر من 35 سنة 53.33% من العينة. يشير هذا التوزيع إلى توازن نسبي بين الفئتين العمريتين، مع ميل طفيف لصالح الفئة العمرية الأكبر، هذه النسب تعكس تنوعاً في الأعمار بين الأساتذة الجامعيين بالمركز، مما يوفر قاعدة قوية لدراسة تأثيرات السن على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية، ويساهم في فهم كيفية توزيع النشاط البدني الترويحي عبر الفئات العمرية المختلفة.

#### -عينة الدراسة الأساسية:

شملت عينة الدراسة الأساسية (43) استاذ للتعليم الجامعي بالمركز الجامعي شريف بوشوشة بأفلو، من أجل التأكد من صحة فروض الدراسة أو نفيها، والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب السن.



الجدول رقم (02) يبين خصائص العينة الأساسية حسب السن

| النسبة المئوية | التكرارات | الفئة          |
|----------------|-----------|----------------|
| %46.52         | 20        | أقل من 35 سنة  |
| %53.48         | 23        | أكثر من 35 سنة |
| %100           | 43        | المجموع        |

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على المخرجات spss.v22

يوضح الجدول أعلاه خصائص العينة الأساسية حسب السن، حيث يتم تقسيم الأفراد إلى فئتين عمريتين: أقل من 35 سنة، وأكثر من 35 سنة. يتبين من الجدول أن %46.52 من الأفراد هم دون 35 سنة، بينما يشكل الأفراد الأكبر من 35 سنة %53.48 من العينة. يشير هذا التوزيع إلى أن الفئة العمرية الأكبر تشكل نسبة أكبر من العينة مقارنة بالفئة الأصغر سناً، مما يعكس توازناً طفيفاً نحو الفئة الأكبر، هذا التوزيع يوفر أساساً جيداً لتحليل كيفية تأثير العمر على ممارسة الأنشطة الترويحية بين أساتذة المركز الجامعي، حيث يمثل كل من الفئتين نسبة ملحوظة من العينة.

#### -مجتمع الدراسة وعينتها:

عندما يصعب دراسة جميع الحالات المرتبطة بظاهرة معينة، يختار الباحث عينة تمثل جزءاً من الكل، فمن خلال دراسة هذه العينة، يمكن التوصل إلى نتائج قابلة للتعميم على باقي الحالات، مما يوفر الوقت والجهد ويحقق دقة في الاستنتاجات. بعد الحصول على الموافقات الرسمية لإجراء الدراسة ويهدف تحديد مجتمع البحث حصل الباحثان على قائمة الأساتذة الجامعيين موضوع الدراسة (بأفلو)، وقدر بـ(240) استاذ واستاذة بأفلو.

وكانت العينة بعدد قدره (43) أستاذاً للتعليم الجامعي بالمركز الجامعي الشريف بوشوشة بأفلو

#### -أدوات الدراسة:

الجانب النظري للبحث: اعتمدنا في بحثنا في شقه النظري على كتب متخصصة، رسائل وأطروحات أكاديمية.

الجانب التطبيقي للبحث: اعتمدنا في الشق التطبيقي على استبيان اعدناه في استمارة استبيان موجهة لأساتذة التعليم الجامعي.

#### -استمارة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات وهي مستعملة بكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من العبارات ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة ثم استعادتها ودراستها وتحليلها واستخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وبكلفة أقل للجهد والوقت.

حيث اطلعنا على بعض الدراسات السابقة وبعض المراجع التي لها علاقة مباشرة بمتغيرات بحثنا.

ثم قمنا باستخراج ووضع أكبر قدر ممكن من العبارات التي تقيس فرضيات الدراسة حيث صممنا استمارة أولية، وقمنا بتوزيع (50) استمارة استرجعنا منها (43) استمارة فقط.

#### -الخصائص السيكميترية للاستبيان:

##### صدق وثبات الأداة:

تعتبر مرحلة جمع البيانات أصعب مراحل البحث العلمي، وأحد منابع صعوبة المرحلة هو اختيار (أو تصميم) أداة جمع بيانات مناسبة لهدف ومجتمع الدراسة، عادة ما يعتمد الباحث على عدة أسس عند اختياره أداة من بين الأدوات المتاحة له في عملية جمع البيانات، ومن أهم هذه الأسس هي مدى صدق وثبات البيانات التي توفرها الأداة، ذلك لأن ضعف صدق أو ثبات الأداة يؤدي بالضرورة إلى ضعف صحة وسلامة نتائج الدراسة بأكملها، وعدم صحة وسلامة نتائج الدراسة تجعل البحث بلا قيمة، ولا يدعو أن يكون مضیعة للوقت والجهد والمال سواء للباحث أو المستفيد من البحث. لذلك يحرص الباحث كل الحرص على اختيار الأداة ذات الصدق والثبات العاليين، من هذا المنطلق، يتعين علينا معرفة مدى صدق وثبات أداة جمع البيانات.

## -استبيان النشاط البدني الترويحي:

### (أ) الصدق الظاهري:

يقصد بالصدق الظاهري للمقياس إلى أي درجة يبدو المقياس ظاهرياً يقيس ما صمم من أجله وتعريف الصدق الظاهري لأداة جمع البيانات إلى أي درجة تبدو ظاهرياً مناسبة لما صممت من أجله، ولقد عرضنا استمارتي الدراسة على اساتذة المعهد وقبلت جميع عباراتها مع التعديل.

### - الصدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (03) يبين اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والدنيا

#### للنشاط البدني الترويحي

| المتغير<br>المقياس           | مجموعات المقارنة | العينة | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | درجة<br>الحرية | قيمة T | قيمة sig | القرار |
|------------------------------|------------------|--------|--------------------|----------------------|----------------|--------|----------|--------|
| النشاط<br>البدني<br>الترويحي | الطرف الأعلى 27% | 08     | 177.25             | 10.194               | 14             | 6.874  | 0.0001   | دال    |
|                              | الطرف الأدنى 27% | 08     | 141.00             | 10.889               |                |        |          |        |

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على المخرجات spss.v22

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، حيث قدرت قيمتها ب (6.874) وهذا يشير إلى أن الاستبيان له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين مما يدل على صدقه ويسمح لنا باستخدامه في الدراسة الحالية.

### (ب) الثبات:

الجدول رقم (04) يبين معامل الثبات مقياس النشاط البدني الترويحي

| المقياس                | عدد البنود | عدد الأفراد | معامل الفا كرونباخ |
|------------------------|------------|-------------|--------------------|
| النشاط البدني الترويحي | 10         | 30          | 0.80               |

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على المخرجات spss.v22

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ استبيان النشاط البدني الترويحي قدر ب (0.80)، وهي قيمة مقبولة تدل على ثبات المقياس مما يسمح لنا باستخدامه في الدراسة الحالية.

## 2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

### -عرض نتائج الفرضية الأولى:

نصت فرضية الدراسة على أنه يوجد مستوى مرتفع من ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أساتذة المركز الجامعي شريف بوشوشة بأفلو. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار T لعينة واحدة وتم التوصل للنتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يبين اختبار T لعينة واحدة لمعرفة مستوى النشاط البدني الترويحي

| عدد الأفراد | المتوسط الفرضي | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | درجة الحرية df | مستوى الدلالة | القرار |
|-------------|----------------|-----------------|-------------------|----------|----------------|---------------|--------|
| 43          | 30             | 32.97           | 2.781             | 4.306    | 42             | 0.0001        | دال    |

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على المخرجات spss.v22

يتبين من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة البالغ عددهم (43) بلغ (32.97) وانحراف معياري قدره (2.781) ومتوسط فرضي بلغ (30)، وعند مقارنة المتوسط الفرضي للمقياس مع المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة في النشاط البدني الترويحي ظهر المتوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي، وعند اختبار دلالة الفروق وجد بأنه دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وبدرجة حرية (42) إذ كانت قيمة "ت" (4.306)، وهذا يعني أن الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ذو دلالة إحصائية، ومنه نجد أن مستوى النشاط البدني الترويحي مرتفع لدى اساتذة المركز الجامعي بأفلو ومن هذه النتائج يتضح لنا أن فرضية البحث تحققت.

تعكس نتائج الدراسة الحالية أن أساتذة المركز الجامعي بأفلو يتمتعون بمستوى عالٍ من النشاط البدني الترويحي، حيث جاء المتوسط الحسابي لدرجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي، وظهرت دلالة إحصائية قوية عند مستوى (0.01) باستخدام اختبار "ت" ( $t = 4.306$ )، مما يثبت صحة الفرضية. هذه النتائج تتناقض مع دراسة خان وزمام (2024) التي أوضحت انخفاض النشاط البدني لدى الطلاب في حيدر آباد خلال جائحة

كورونا، مما قد يفسر بالفروق العمرية والوظيفية، حيث يتمتع الأساتذة بوعي أكبر وقدرة على تنظيم وقتهم مقارنة بالطلاب، في المقابل، تختلف هذه الدراسة جزئياً مع دراسة مختاري وبعيط (2024) التي كشفت عن وجود معوقات إدارية ونفسية تحد من النشاط الترويحي لدى أساتذة مركز نور البشير بولاية البيض، مما يشير إلى أهمية البيئة المؤسسية في تحفيز النشاط. كما تتقاطع نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه خالد وآخرون (2023)، الذين وجدوا أن الطلاب يشاركون في أنشطة بدنية معتدلة إلى قوية، ما يعكس أهمية الوعي بأهمية النشاط البدني.

بناء على ذلك، يوصى بإجراء دراسات إضافية تشمل مؤسسات تعليمية متنوعة لفهم تأثير البيئة الإدارية على النشاط البدني، والعمل على تحسين البيئة في المؤسسات التي تواجه معوقات، كما ينصح بتعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني من خلال حملات توعوية تستهدف جميع الفئات الأكاديمية، لضمان نمط حياة صحي ومستدام.

- عرض نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أساتذة المركز الجامعي شريف بوشوشة بأفلو تبعا لمتغير السن. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار t-test وتم التوصل إلى أن النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (6) يوضح نتائج اختبار (T) لدلالة الفروق بين الفئتين العمريتين في النشاط البدني

#### الترويحي

| المقياس                | اقل من 35 (ن=20)  | اكثر من 35 سنة (ن=23) | قيمة "ت" | درجة الحرية | (ت) المحسوبة | مستوى الدلالة |
|------------------------|-------------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|---------------|
| النشاط البدني الترويحي | المتوسط الحسابي   | المتوسط الحسابي       | 1.783    | 41          | 0.082        | 0.05          |
|                        | الانحراف المعياري | الانحراف المعياري     |          |             |              |               |
|                        | 158.47            | 169.75                |          |             |              |               |
|                        | 22.449            | 17.612                |          |             |              |               |

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على المخرجات spss.v22

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة "ت" قدرت ب (1.783) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 أو 0.05)، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الفئتين العمريتين في النشاط البدني الترويحي وبالتالي لم تحققت الفرضية. تدل هذه النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين العمريتين في مستوى النشاط البدني الترويحي، مما يعني أن الفئة العمرية لا تؤثر بشكل كبير على مقدار النشاط البدني الترويحي الذي يمارسه الأساتذة، وهذا يشير إلى أن الأساتذة من جميع الفئات العمرية يمارسون نشاطاً بدنياً ترويحياً بمستوى مماثل، بغض النظر عن اختلافاتهم العمرية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن قيمة "ت" بلغت (1.783)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 أو 0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين العمريتين في مستوى النشاط البدني الترويحي، تعكس هذه النتائج أن الفئة العمرية لا تلعب دوراً كبيراً في تحديد مقدار النشاط البدني الذي يمارسه الأساتذة، إذ يمارس جميع الأساتذة، بغض النظر عن أعمارهم، نشاطاً ترويحياً بمستوى متقارب.

بمقارنة هذه النتائج مع الدراسات السابقة، نجد انسجاماً مع دراسة خالد وآخرون (2023)، التي أظهرت أن مستوى النشاط البدني بين الطلاب يرتبط بعوامل أخرى غير العمر، مثل الوعي وإدراك الذات، فكما لم تكن التصورات الخاطئة حول الوزن عائقاً لدى الطلاب، تشير هذه النتائج أيضاً إلى أن العمر ليس عاملاً مؤثراً في النشاط الترويحي لدى الأساتذة.

أما دراسة خان وزمام (2024)، فقد أوضحت أن طلاب الجامعات خلال جائحة كورونا قللوا من نشاطهم البدني، لكنها لم تظهر اختلافاً بناءً على الفئات العمرية، مما يعزز فكرة أن مستوى النشاط لا يرتبط بالضرورة بالعمر.

في المقابل، تختلف هذه النتائج عن نتائج مختاري وبعيط (2024)، التي أبرزت معوقات نفسية وإدارية كعوامل مؤثرة في النشاط الترويحي. هذا الاختلاف يشير إلى أن مستوى النشاط الترويحي قد يتأثر بالبيئة المؤسسية أو الدعم الإداري، بينما لا يكون للعمر تأثير واضح.

بناء على ذلك، تدعم هذه النتائج فكرة أن النشاط الترويحي يعتمد على عوامل متعددة غير العمر، مثل البيئة والوعي الصحي. ولتعزيز هذا النشاط بين الأساتذة، ينصح بالتركيز على تحسين البيئة الإدارية وتوفير التسهيلات اللازمة، كما أكدت الدراسات السابقة، بدلا من التركيز على الفئات العمرية.

### 3- الاستنتاجات والاقتراحات:

تتمحور دراسة "ممارسة النشاط الترويحي البدني لدى أساتذة الجامعة في المركز الجامعي الشريف بوشوشة بأفلو" حول تقييم مستويات النشاط البدني الترويحي بين الأساتذة الجامعيين واستكشاف تأثيرات العمر على هذه الأنشطة.

توصلت النتائج إلى أن الأساتذة الجامعيين في المركز يمارسون مستوى مرتفعاً من النشاط البدني الترويحي، حيث كان المتوسط الحسابي للنشاط البدني الترويحي أعلى من المتوسط الفرضي، مما يشير إلى اهتمامهم الكبير بالأنشطة البدنية خارج نطاق العمل. هذا يوضح التزامهم بصحتهم البدنية والعقلية، ويدعم فرضية الدراسة الأولى بأن هناك مستوى عالٍ من النشاط البدني الترويحي بينهم.

ومع ذلك لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني الترويحي بناءً على الفئة العمرية، حيث كان النشاط البدني متساوياً تقريباً بين الفئتين العمريتين المختلفتين. وهذا يشير إلى أن العمر لا يؤثر بشكل ملحوظ على مقدار النشاط البدني الترويحي الذي يمارسه الأساتذة.

#### التوصيات:

يوصى بزيادة التوعية وتشجيع الأنشطة البدنية الترويحية بين الأساتذة الجامعيين من خلال تنظيم برامج وفعاليات رياضية وترويحية في المركز. ينبغي توفير المزيد من المرافق والأنشطة التي تدعم ممارسة الرياضة بشكل منتظم، مثل صالات رياضية أو مساحات خارجية مخصصة.

يجب إدماج النشاط البدني في الروتين اليومي للأساتذة من خلال تنظيم فعاليات رياضية دورية أو محاضرات حول أهمية النشاط البدني.

#### المقترحات:

إجراء دراسات مماثلة على نطاق أوسع تشمل مؤسسات تعليمية مختلفة أو قطاعات مهنية أخرى لفهم أعمق للعوامل المؤثرة في النشاط البدني الترويحي.

متابعة تأثير البرامج الترويحية الجديدة على مستويات النشاط البدني والتوازن بين العمل والحياة الشخصية للأساتذة.

توفير استشارات فردية حول الصحة البدنية والأنشطة الترويحية لمساعدة الأساتذة في تحقيق أهدافهم الصحية الشخصية.

في الختام تعكس النتائج التزام الأساتذة الجامعيين في المركز الجامعي الشريف بوشوشة بأفלו بالنشاط البدني الترويحي، مما يعزز من رفاهيتهم العامة.

و تحقيق هذا الالتزام يتطلب استمرار الجهود لدعم وتعزيز الأنشطة البدنية في بيئة العمل الأكاديمية.

#### قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- 1- ابتسام بنت سعيد عبدالله بن ناجي العامودي. (2009). إدارة أوقات الفراغ للأبناء في الأسرة السعودية في مدينة جدة. جدة: جامعة ملك عبد العزيز.
- 2- درويش وفاء. (2007). إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- 3- رضا توفيق كواش، و حميدة شريفي. (2022). ممارسة النشاط البدني الترويحي ودوره في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية. مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية والصحة، الصفحات 40-52.
- 4- محمد قاسم مختاري، و رضوان بن جدو بغيظ. (2024). معوقات ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى الأستاذ الجامعي بالمركز الجامعي نور البشير البيض. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، 1، الصفحات 35-51.
- 5- نور الدين شتوي، و كنزة دردون. (2024). ممارسة الأنشطة الترويحية ودورها في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي. المعيار، الصفحات 627-641.
- 6- ياسمين ابراهيم أحمد أبو عبد الله. (2021). دور الجامعة في تطوير البحث العلمي: دراسة ميدانية بجامعة دمياط. المجلة العلمية لكلية الآداب، الصفحات 23-53.
- 7- Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R., et al. (2021). Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal



Relation. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18, 12364.

8- Khalid, M., Khan, S. A., Awan, M., Asif, K., Waseem, M., & Tariq, M. I. (2023). Correlation between body mass index, body perception and physical activity among university students. Foundation University Journal of Rehabilitation Sciences, 3, 3843.

9- Mangi, D. A., Khan, F. U., & Zaman, L. (2024). Assessment of Physical activities among University Students during Covid-19 Pandemic. Journal of University Medical & Dental College, 15