



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي
الاجتماعي

دراسة ميدانية لطبة الاقامة الجامعية لخضاري محمد الاخضر-ورقلة-

إعداد الطالب:

✓ سعدة فريد.

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 14 جوان 2023 بالقاعة: 14

أمام اللجنة المكونة من السادة:

(أستاذ محاضر "أ" - جامعة ورقلة -) رئيسا

الأستاذ: قادري تقي الدين

(أستاذ محاضر "أ" - جامعة ورقلة -) مشرفا

الأستاذ: بركات حسين

(أستاذ محاضر "أ" - جامعة ورقلة -) ممتحنا

الأستاذ: زيناي بلال

السنة الجامعية: 2022م / 2023م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى من تعهدني بالتربية في الصغر وكانا لي
نبراسا يضيئ فكري بالنصح و التوجيه في الكبر

أمي و أبي ،حفظهما الله

إلى من شملوني بالعطف و أمدوني بالعون

أخوتي رعاهم الله

إلى كل من علمني حرفا، وأخذ بيدي في سبيل تحصيل

العلم المعرفة

وإلى رفقاء دربي في الدراسة

وفي الاخير اهدي إلى عائلتي جميع ثمرات جهدي

ونسأل الله أن يوفقنا في تحقيق الاماني والنجاحات.

سعدة فريد

شكر وتقدير

الحمد لله ربي العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين
نشكر الله ونحمده على توفيقه لنا لإنجاز هذا العمل
نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الاستاذ المشرف " بركات حسين "
والأساتذة المحكمين على المجهودات والتوجيهات و النصائح
التي قدموها لنا وكما لا يفوتنا أن نشكر كل من الاساتذة و العمال
و المؤطرين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى موظفي إقامة لخضاري محمد لخضر
ولاية ورقلة في مساعدتنا في مذكرتنا هذه
وإلى كل من ساهم معنا من قريب أو بعيد يعرفنا أو لا يعرفنا
نقول لهم شكرا جزيلا وبارك الله فيكم.

ملخص دراسة

دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي الاجتماعي لدى طلبة الاقامات الجامعية

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي الاجتماعي لدى طلبة الإقامة الجامعية لخضاري محمد الاخضر بولاية ورقلة، حيث تكونت عينة الدراسة من (80) طالب ممارس للرياضة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة و استخدام الحزم الاحصائية من خلال برنامج الحزم الاحصائية SPSS وقد تم حساب صدق و ثبات المقياس للتأكد من صلاحية المقياس و الاستبيان الذي تم اعداده و الذي يتوافق مع خصائص عينة دراستنا والمتغيرات المراد قياسها، حيث أظهرت النتائج ما يلي:

- تؤثر الممارسة الرياضية بشكل قوي على النمو النفسي للطلاب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية؛
- تؤثر الممارسة الرياضية بشكل قوي على النمو الاجتماعي للطلاب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية؛

وفي الأخير تم الخروج بالتوصيات والاقتراحات كخاتمة لموضوعنا.

الكلمات المفتاحية : النمو النفسي الاجتماعي، الممارسة الرياضية، وقت الفراغ، طلبة الإقامة الجامعية

Summary:

This study aimed to identify the role of sports practice in leisure time on the psychosocial development of university residence students of Lakhdari Mohamed Al-Akhdar in the state of Ouargla, where the study sample consisted of (80) students practicing sports, where the descriptive approach was used to verify the hypotheses of the study and the use of firmness Statistics through the package program SPSS has been calculating the validity and reliability of the scale to ensure the validity of the scale and the questionnaire that was prepared, which is compatible with the characteristics of our study sample and the variables to be measured, as the results showed what followed:

-Sports practice has a strong influence on the psychological development of the university student residing in the university residence.

- Sports practice has a strong impact on the social development of the university student residing in the university residence.

Finally, recommendations and suggestions were concluded as a conclusion to our topic.

Key words: Psychosocial development, sports practice, leisure time, university residence students.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الاهداء
ب	الشكر
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية و باللغة الاجنبية
د	فهرس المحتويات
و	قائمة الجداول
1	مقدمة
<p>الجانب النظري</p> <p>الفصل الاول : مدخل عام للدراسة</p>	
5	1- اشكالية الدراسة
7	2- تساؤلات الدراسة
7	3- فرضيات الدراسة
7	4- اهداف الدراسة
7	5- اهمية الدراسة
8	6- اسباب اختيار الموضوع
8	7- تحديد مصطلحات و مفاهيم الدراسة
12	8- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
<p>الفصل الثاني : الدراسات السابقة و المرتبطة</p>	
16	1- عرض الدراسات السابقة و المرتبطة
22	2- التعليق عن الدراسات السابقة و المرتبطة
<p>الجانب التطبيقي</p> <p>الفصل الثالث : الدراسات المرتبطة</p>	
27	تمهيد
28	1- المنهج المتبع

29	2- الدراسة الاستطلاعية
31	3- مجتمع الدراسة
31	4- العينة الاحصائية للبحث
32	5- متغيرات البحث
32	6- حدود الدراسة
33	7- ادوات جمع البيانات
35	8- ثبات الدراسة
35	9- الاساليب الاحصائية المستعملة
الفصل الرابع : عرض وتحليل و مناقشة و تفسير النتائج	
37	1- عرض و تحليل نتائج الدراسة
40	2- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة
41	3- الاستنتاج العام للدراسة
42	4- اقتراحات
43	خاتمة
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
29	يمثل معامل ثبات الإتساق الداخلي ألفا كرومباخ	01
29	يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	02
30	يمثل صدق اداة الدراسة	03
35	يوضح معاملات ثبات محاور الدراسة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ	04
37	يوضح تأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي	05
38	يوضح تأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو الاجتماعي	06
39	يوضح تأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي الاجتماعي	07

مقدمة

مقدمة:

إن الفرد بطبيعته مشغول بما يسلكه في حياته اليومية سواء دراسة، عمل... بحيث يجد نفسه في دوامة الروتين مما يجعله عرضة لضغوطات نفسية كالتوتر، القلق وأخرى جسدية كالسمنة، السكر وهذا يؤثر على سلوكه وإنتاجه اليومي.

ومن الحلول تلك الأخيرة ومع مواكبة العصر نجد أن من أهم الحلول لتفادي ذلك الممارسة الرياضية، فبشكل عام تعتبر الممارسة الرياضية من الأمور التي على الأشخاص إدخالها في حياتهم حيث كما ذكرنا في السابق أنها تساعد على تقليل التوتر والقلق ككما تزيد من الحيوية وتقلل من التفكير سلبى بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس.

فمن المعروف أن لها الكثير من الفوائد التي من شأنها أن تنعكس آثارها على صحة النفسية والإجتماعية للفرد، والتي لها تأثير على الجانب العملي أو الدراسي.

ومثال ذلك الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعي الذي يعد بعيداً عن محيطه الأسري يجد ليجد نفسه في محيط آخر وبيئة أخرى يمكن أن يؤثر ذلك على نفسيته مما يؤثر على تحصيله الدراسي وسلوكه الإجتماعي، فيجد الونيس الوحيد له أن يمارس الرياضة لإمتصاص كل ما من شأنه أن يؤثر على نفسيته وصحته الجسمية.

كما أن هنالك دراسات أثبتت أن الأفراد الممارسين للرياضة هم أكثر الأشخاص المحققون لأهدافهم وهم الأكثر إنتاج من الأشخاص الغير ممارسين، ففي بحثنا هذا أردنا أن نرى ما إذا كان الرياضة تؤثر على النمو النفسي والإجتماعي لطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية أم لا.

ومنه سنتطرق في بحثنا عن دراسة دور الممارسة الرياضية على النمو النفسي والإجتماعي لدي الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية وسوف نقوم بتقسيم بحثنا إلى جانب نظري وآخر تطبيقي، بحيث:

الفصل الأول: وهو عبارة عن مدخل للدراسة (التعريف بالبحث) وقد تناولنا فيه (الإشكالية الأهداف، الفروض، أهمية الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، مصطلحات ومفاهيم الدراسة، أهم النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة)

أما الفصل الثاني: فقد تناول الدراسات المرتبطة والمشابهة عرضها و تحليلها والتعليق عليها.

أما الفصل الثالث: والذي يتعلق الجانب التطبيقي للدراسة وقد تناولنا فيه طرق ومنهجية الدراسة والتي تضم (المنهجية، الدراسة الإستطلاعية، العينة، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي).

أما الفصل الرابع: فتم فيه عرض ومناقشة وتفسير النتائج من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الخروج بأهم الإستخلاصات وفي الأخير وضعنا بعض الإقتراحات المستقبلية ، وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل عام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- أسباب اختيار الموضوع
- 7- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
- 8- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

1. إشكالية الدراسة:

لا شك أن الجسم السليم في العقل السليم ولا شك أن الرياضة من أهم وأبرز الأساسيات لتكوين الجسم السليم ومن الصعب تجاهل الفوائد الصحية للممارسة الرياضية و الأنشطة البدنية المنتظمة، إذ يستفيد منها الجميع بغض النظر عن السن أو الجنس أو القدرة البدنية،

فممارسة الأنشطة الرياضية تضمن المحافظة على الحالة الصحية للممارسين، وتنمي قدراتهم الحركية و النفسية و تحسن من علاقاتهم الإجتماعية، و يعتبر التطور الذي شهده المجال الرياضي الذي لا يقل عن باقي العلوم الأخرى شأنًا من حيث استعماله لأحدث الوسائل والأساليب و التجهيزات الرياضية¹.

و من مزايا الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها سواء الرياضة ذات الطابع جماعي، أو ذات الطابع الفردي أنها تكسب الفرد النظام، والطاعة، والشعور بالمسؤولية، و حب التعاون، وتكسبه أيضا التقيد بالجماعة، والثقة بالنفس في أداء الواجب، وتعتبر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية، ثقافية وحضارية²،

وهناك طرق تساهم في تسهيل ممارسة الرياضة والتي تتمثل خلق ملاعب كرة القدم، تنس، كرة الطائرة، غولف... ومساحات خاصة بالرياضة قاعات مجهزة بالالات رياضية مواكبة للعصر، قاعات يوغا...

فالحكمة اليونانية الشهيرة (العقل السليم في الجسم السليم) قاعدة صحية للنشاط البدني و الرياضي إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة الجسم و العقل معا³.

وما يؤكد العلم الحديث و الدراسات المختلفة لعلماء الاجتماع أهمية الممارسة الرياضية التي تعتبر وسيلة لإحتكاك الفرد بالمجتمع، وهذا ما دلت عليه الكثير من الدراسات العلمية التي قام بها كارتن karten حيث أثبتت أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة أكثر نجاحا اجتماعيا ولديهم ميلا أصيلا للإجتماع بالآخرين ومحبتهم، بالإضافة إلى أنهم يتمتعون بمهارات طيبة يشعرون بالسعادة و الراحة في وجودها مع مجموعة من الرفاق ولأصدقاء، كما ثبت

¹ عرار عبد الجليل، مذكرة ماستر، دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في النمو النفسي الإجتماعي، دراسة ميدانية على الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي بثانويات مقاطعة - تقرت-جامعة ورقلة، 2020.

² مجلة علوم الإنسان والمجتمع. المجلد 10 العدد 04 السنة 2021 ص 186.

³ منجحي طارق، مذكرة لنيل شهادة الماستر، دور النشاط البدني والرياضي التربوي في تحقيق النمو النفسي والإجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، دراسة ميدانية بثانويات ولاية مسيلة، جامعة محمد بوضياف مسيلة، 2018-2019.

أنهم أكثر توافقاً في حياتهم العائلية وأكثر انبساطاً ومرحاً مع إخوانهم وزملائهم وذويهم وأنهم يتمتعون بالقدر من الحرية والإستقلالية¹.

ونشير بالذكر إلى أن هنالك اتصال وثيق بين النفس والجسم فالنفس تؤثر في الجسم وهو الآخر يؤثر في النفس ولا انفصال بين هذا وذلك ، لذلك نجد أن النمو الجسمي يؤثر على النمو النفسي و الإجتماعي ويتأثر بها ، كما أن النمو الجسمي يتأثر بالجو النفسي و الإجتماعي الذي يعيش فيه الطالب الجامعي داخل الإقامة الجامعية.

كما أن هنالك الكثير من الدراسات السيكولوجيا الحديثة التي تؤكد أن ممارسة الرياضة تلعب دورا بارزا في النمو النفسي والإجتماعي.

ومنه لايمكن ان نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية فتأثير ممارسة النشاط البدني على الحياة الإنفعالية للفرد تغلغل إلى أعماق مستويات السلوك فإضافة مايجنيه الفرد من فوائد صحية فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من القلق والضغط لديه²، ومن خلال ماسبق ولدراسة دور مساهمة الممارسة الرياضة على النمو النفسي والإجتماعي قمت بطرح التساؤلات التالية:

1-تساؤلات الدراسة :

أ- التساؤل العام :

هل للممارسة الرياضية تأثير على النمو النفسي والإجتماعي لدى الطالب المقيم في الإقامة الجامعية ؟

ومن هذا المنطلق ارتأينا ان تكون التساؤلات الجزئية موزعة على النحو التالي :

ب- تساؤلات جزئية :

- هل تؤثر الممارسة الرياضية على النمو النفسي لدى الطالب المقيم في الإقامة الجامعية ؟

¹ - كمال درويش، محمد محمد الحماسي، رؤية عصرية لتزويج وأوقات الفراغ. مصر: مركز الكتاب للنشر، 1997، ص91.

² عبد الله محمد بن المكرم، لسان العرب، المجلد الأول، 1891 ص305

- هل تؤثر الممارسة الرياضية على النمو الاجتماعي لدى الطالب المقيم في الإقامة الجامعية؟

3 - فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- تؤثر الممارسة الرياضية بشكل قوي على النمو النفسي الاجتماعي للطلاب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية؛

الفرضيات الجزئية

- تؤثر الممارسة الرياضية بشكل قوي على النمو النفسي للطلاب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية؛

- تؤثر الممارسة الرياضية بشكل قوي على النمو الاجتماعي للطلاب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية؛

4 - أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير الممارسة الرياضية على النمو النفسي الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية.

- معرفة تأثير الممارسة الرياضية على النمو الاجتماعي للطلاب المقيم في الإقامة الجامعية.

5- أهمية الدراسة:

تتضح أهمية البحث من خلال معرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة على الطالب المقيم في الإقامة الجامعية :

- تتمثل في إعطاء صورة واضحة لطبقة مهمة في المجتمع وهي طبقة الطلاب المقيمين في الإقامة الجامعية في جانبيين وهما الجانب النفسي والاجتماعي؛

- نسلط الضوء عن الطلاب المقيمين في الإقامة الجامعية الممارسين للرياضة

- أيضا هو اضافة جديدة للموضوع.

6- أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.
- إبراز دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وأهميتها للفرد
- إظهار الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التنشئة الاجتماعية للطلبة.
- محاولة الوقوف على واقع الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في الاقامات الجامعية.

7- تحديد مصطلحات و مفاهيم الدراسة :

7-1- تعريف الممارسة:

لغة : مارس الشيء مراسا. وممارسة: عالجته وزاوله، يقال: مارس الأمور والأعمال، تمرس بالشيء : أحثك به وتدرّب عليه¹.

إصطلاحا: فالممارسة تعني " تكرار النشاط مع توجيه معزز"

التعريف الاجرائي: كل شخص مؤهل بأن يقوم بتنفيذ نشاط او عمل باستمرار ضمن إطار منتظم أو ملائم، حيث لا يكون حدثا معيناً في الحال او ظرفاً و تصبح الممارسة اجراء منتظماً يتم تنفيذه لاجراض مختلفة.

7-2- مفهوم الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الإنفعالية، والإجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه الأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة لهذا النشاط.

كما تعني الممارسة الرياضية الأفراد على اختلاف أعمارهم وجنسهم والأنشطة البدنية، وطبقاً لظروف كل فرد، وطبقاً لقدراته وإمكانياته في جو من الديمقراطية، حيث يسود الفرح والسعادة².

¹ جماعة من الباحثين، المعجم الوسيط، الجزء الأول والثاني، ص470.

² كمال درويش، نفس المرجع السابق، ص 52.

أيضا: إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة، وهي اللعب، حيث يلتمس منها الفرد الراحة الجسمية والنفسية، كونها تعبر عما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد، أو بالأحرى الممارسة الرياضية عبارة عن وقت فراغ حركي إداري يهدف إلى تحقيق الإنشراح والسعادة في شخصية الفرد وتحضيره، وهي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر أو الجنس، وهي منظمة ومصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي حسب البرامج المرسومة والموضوعة لتطبيق من طرف الأجهزة العامة والخاصة¹.

3-7- وقت الفراغ :

لغة: أن مصطلح وقت الفراغ مشتق من أصل اللاتيني LICERE ويعني التحرر من القيود العمل ومن كل ارتباطات .

اصطلاحا: يتضمن التحرر من العمل الذي يقوم به الفرد بأدائه ويحصل منه على مقابل مادي وكذلك التحرر من البرنامج المدرسي التي تكون جزءا من المقررات التعليمية².

التعريف الاجرائي: الوقت الذي يبقى من طرح ساعات العمل الإجباري أو الدراسة إجبارية للفرد، ووقت النوم ليلا، والوقت ضروري لأداء الواجبات اليومية الضرورية.

4-7- تعريف النمو:

في اللغة العربية يعني الزيادة والكثرة في الشيء، فقد قال ابن منظور في لسان العرب: ينمو بما زاد وكثر، وأُنميت الشيء أي جعلته نامياً، بينما نجد النمو في المعجم الوسيط بأنه: نما الشيء نماً بمعنى زاد وكثر ويقال نما الزرع ونما الولد³.

5-7- تعريف النمو النفسي:

¹ قاسم حسن، و آخرون: نظريات التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1979 .

² كمال درويش، محمد محمد الحماحي، رؤية عصرية لتزويج وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، مصر: 1997، ص 26.

³ د.سامي محمد ملحم، علم نفس النمو، دار الفكر، الاردن: ط1، 2004، ص48.

النمو النفسي هو تمتع الفرد بالإستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته و احتياجاته النفسية و بين الحقائق المادية التي يعي فيها بحيث يكون واعيا نسبيا وقادرا على حتمل مسؤ و لياته ومختلف الأزمات اليومية التي تواجهه دون إتخاذ سلوكيات سلبية تضره في الحياة¹.

التعريف الإجرائي:

تعني التغيرات المنتظمة التي تحدث في كافة النواحي النفسية والتي تتأثر بالحركة الرياضية والانفعالية والسلوك الرياضي التي تحدث للإنسان.

7-6- تأثير الممارسة الرياضية على النمو النفسي:

ويبرز هذا التأثير من خلال النقاط التالية:

- الإستجابة الصحية للنشاطات البدنية والرياضية من خلال إشباع الاحتياجات الأساسية للفرد.
- تنمية ردود الفعل الإيجابية لدى المشاهدين والممارسين تجاه النجاح والفشل الحد من التوتر العصيب من خلال المشاركة في النشاطات البدنية والرياضية المناسبة للفرد.
- التعبير عن النفس Self-expression والإبتكار و الإبداع في النشاط البدني والرياضي بصفة عامة؛
- التقدير الجمالي لأوجه النشاط الحركي والإحساس بالثقة في النفس.
- تخفيف الضغوط النفسية و السلوكيات السلبية.
- القدرة على الإستمتاع و الإحساس بالراحة النفسية².

7-7- تعريف النمو الإجتماعي:

¹ عواطف أبو العلاء : التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة للطبع والنشر القاهرة، ص165.
² محمد محمد الحماحي، تطور الفكر التربوي في جمال التربية البدنية، مركز كتاب للنشر، القاهرة، ط 1 ، 1999، ص1

يقصد بالنمو الاجتماعي هو توافق نمو سمات الفرد مع الأنماط الاجتماعية المتفق عليها، كما يتطور النمو الاجتماعي بناء على زيادة التجارب الاجتماعية الإيجابية وتوسيع الدوائر الاجتماعية، إضافة إلى رفع الثقة بالنفس وتحسين احترام الشخص لذاته من خلال العديد من البرامج الترفيهية المتواجدة في المجتمع، إضافة إلى ذلك يعرف النمو الاجتماعي بمدى تنمية الفرد وزيادة معرفته وقدرته على التعامل مع الأفراد والجماعات الأخرى، حيث يمكن أن يكون النمو الاجتماعي خارج نطاق التوقعات الثقافية، فالنمو الاجتماعي هو النمو الذي يستطيع الفرد من خلاله مشاركة الآخرين في المحادثات والنقاشات التي تدور بين الجماعة، حيث يستطيع الفرد التعامل مع الناس عند تواجده بالخارج¹.

7-8- تأثير الممارسة الرياضية على النمو الاجتماعي:

يظهر هذا التأثير من خلال الأهداف التي نوجزها في ما يلي:

- 1- التفاعل الاجتماعي من خلال التكامل الذي يتم بني الفرد والمجتمع والفرد وبيئته.
- 2- القدرة على صنع القرارات في إطار الموقف الاجتماعي.
- 3- تعليم وتحسين القدرة على الإتصال بالآخرين.
- 4- القدرة على تعديل وتقويم الأفكار داخل الجماعة.
- 5- تنمية المظهر الاجتماعي للفرد، اتجاهاته، قيمه، في إطار تكوين الفرد الفعال نحو المجتمع.
- 6- تنمية الشعور بالإنتماء والقبول الاجتماعي.
- 7- تنمية السمات الإيجابية للشخصية.
- 8- تعلم الإستخدام البناء لوقت الفراغ².

7-9- النمو النفسي الاجتماعي:

¹ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1982، ص 98 .
² فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية و الاجتماعية للنمو من الطفولة للشيخوخة، دار الفكر العربي القاهرة، 1990 ، ص 265.

ويعرف في هذه الدراسة على انه التغيرات التي تطرأ على الفرد خلال انتقاله من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والناجمة عن تأثيرات جسمية داخلية وتأثيرات نفسية واجتماعية خارجية. وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس سمات الشخصية في ضوء نظرية أريكسون والذي عرّبه الدكتور فاروق السيد عثمان وقننه على البيئة المصرية فيما قامت الباحثة بتقنيه على البيئة الفلسطينية ويتكون المقياس من ثمانية أبعاد أساسية هي:

البعد الأول: الإحساس بالثقة مقابل عدم الثقة. **البعد الثاني:** الإحساس بالاستقلال الذاتي مقابل الإحساس بالهزل. **البعد الثالث:** الإحساس بالمبادأة مقابل الإحساس بالذنب. **البعد الرابع:** الإحساس بالإنجاز مقابل الإحساس بالفشل. **البعد الخامس:** الإحساس بالهوية مقابل الإحساس بغموض الهوية. **البعد السادس:** الإحساس بالألفة مقابل الإحساس بالانعزال. **البعد السابع:** الإحساس بالتدفق مقابل الإحساس باستغراق الذات. **البعد الثامن:** الإحساس بالتكامل مقابل الإحساس باليأس¹.

8- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

8-1- النظرية التكوينية:

تستخدم هذه النظرية في التربية البدنية التي تفسر البيولوجية وفقاً لثلاث أبعاد وهما: البطني والنحيل والعضلي، فقام شيلدون (صاحب النظرية التكوينية) بتطوير نظام لتقييم بنية الجسم أو قياس تراكيب الجسم².

8-2- نظرية السمات:

تفسر هذه النظرية الشخصية على أنها مجموعة من السمات والعوامل التي استندت على مقياس الشخصية والاختبارات، مثال: نموذج مكوّن من 187 سؤال والإجابة بنعم أو لا، وفي بعض الأحيان الإجابة بـ (مغامر- حذر- متجرر- محافظ).

اختبار ايزك للشخصية؛ حيث يقيس بعدين مستقلين، هما: الانطواء والانبساط في كل واحد منا، مثل: الاستقرار- التوتر- الجديدة.

¹ د. حسين بن عبد الفتاح الغامدي، مقياس النمو النفس. اجتماعي، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010، ص 43.

² سماح حسن فرج، تأثير التمرينات المتنوعة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة، مجلد 12، العدد 2019، 12.

السمات تعتبر صفات ثابتة نسبياً وهي تؤثر على سلوك الفرد وبها يتميز عن غيره من الأفراد؛ حيث تشير هذه النظرية ضمناً على ثبات وعمومية السلوك؛ حيث يعني الشخص الذي يتصف بالخجل يجب أن يكون ذلك؛ من أجل تصرفاته فيحتفظ بمردئه، ويكبت انفعالاته في مواقف متعددة كاللقاءات الاجتماعية أو في المنافسات الرياضية.

بعض المتخصصين بتأييدهم لنظريات السمات يعتقدون أن عملية وتقييم سمات الشخصية قد تعطيهم توقع سلوك الرياضي في كافة الظروف والمواقف، وتعتبر السمات أحياناً مؤشرات غير مناسبة للسلوك¹.

3-8- النظرية العضوية للشخصية:

ترى الشخصية على أنها تتشكل نتيجة لعدد من القوى وتعتبر التغير الذاتي والنمو من مظاهرها الرئيسية لا تقدم هذه النظرية توقعات حول العلاقة بين الخصائص النفسية والسلوك بالرياضة. ملاحظة: استخدامها قليل جداً في علم النفس الرياضي².

4-8- نظرية التعبير الذاتي :

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان، وتكوينه العضوي، وانفعالاته النفسية، وأحاسيسه، وعواطفه وقدرته الاستيعابية، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة، هو القيام بعمل ما، وأن الابتهاج والسعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف.

وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار، أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية، واتجاهاته، كما تتأثر اتجاهات الفرد نحو النشاط والرضي الذي يسعى لتحقيقه، بكمية الطاقة المتوفرة لديه، وبنوع الرغبة سواء أكانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي.

فهذه النظرية ترى أن ممارسة الرياضة نمط من النشاط، ومحاوله يسعى الإنسان من خلالها إلى

التعبير عن ذاته، وعن طريق ممارسة الرياضة يجد الإنسان مجاً لا لتحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة

¹ غفران غالب الدهني، جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل (دراسة مقارنة)، مجلة العلوم التربوية، المجلد الأول، العدد الأول، 2018.

² صغير نور الدين، دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مجلد 9، العدد 9،

الآخرين واستحسانهم، وبالرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل والترويح، إلا أنه في الأعمال الثلاثة الأولى غالباً ما ينشد الجزاء والمكافأة من إنجازها، أما ممارسة الرياضة فهو نشاطٌ يقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن الذات¹.

8-5- نظرة الاسلام في الممارسة الرياضية:

حث الإسلام على ممارسة الرياضة المفيدة النافعة، وجعلها أداة لتقوية الجسم؛ لأنه يريد أن يكون أبنائه أقوىاء في أجسامهم وفي عقولهم وأخلاقهم وأرواحهم، ولقد مدح الله تعالى القوة في كتابه الكريم، فقد وصف الله تعالى نفسه فقال: "ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ" سورة الذاريات: 58.

ومدح أمين الوحي جبريل عليه السلام بالقوة فقال: "إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُولٍ كَرِيمٍ (19) ذِي قُوَّةٍ عِنْدَ ذِي الْعَرْشِ مَكِينٍ (20) مُطَاعٍ ثَمَّ أَمِينٍ (21) سورة: التكوير.

لأن الجسم القوي أقدر على أداء التكاليف الدينية والدنيوية، وأن الإسلام لا يشرع ما فيه إضعاف الجسم إضعافاً يعجزه عن أداء هذه التكاليف، بل إن الإسلام خفف عنه بعض التشريعات إبقاء على صحة الجسم، فأجاز أداء الصلاة من قعود لمن عجز عن القيام، وأباح الفطر لغير القادر على الصيام، ووضع الحج والجهاد وغيرهما عن غير المستطيع، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عمرو بن العاص وقد أرهق نفسه بالعبادة صياماً وقياماً: "صُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لَبَدِنَكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا" (رواه البخاري ومسلم).

ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحث أصحابه دائماً على ممارسة الرياضة، وينتزه الفرص السانحة في تطبيق ذلك عملياً، عن أنس بن مالك، قال: كَانَ أَبُو طَلْحَةَ يَنْتَرِسُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِتَرْسٍ وَاحِدٍ، وَكَانَ أَبُو طَلْحَةَ حَسَنَ الرَّمِيِّ، فَكَانَ إِذَا رَمَى يُشْرِفُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَيَنْظُرُ إِلَى مَوْضِعِ نَبْلِهِ. أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ (265/3) (13836) و"البخاري" (46/4) (2902)².

¹ تمار محمد، تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الاطفال المعاقين. مذكرة نيل شهادة الماجستير: جامعة الجزائر3، 2011، ص34.

² علي عبدالله الجفري، اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 28، العدد 8، 2014.

الفصل الثاني: الدراسات السابقة و المرتبطة

1- عرض الدراسات السابقة و المرتبطة

2- التعليق عن الدراسات السابقة و المرتبطة.

1- الدراسات السابقة والمرتبطة:

الدراسات الجزائرية:

الدراسة الأولى : - منجحي طارق، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر اكاديمي - دور النشاط البدني والرياضي التربوي في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي "دراسة ميدانية بثانويات مدينة المسيلة" 2019/2018.

الهدف من الدراسة :

- إيجاد نوعية التأثير الذي يحدث للتلاميذ من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة؛
- التعرف على الخصائص النفسية و الاجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي؛
- معرفة طبيعة النمو النفسي الاجتماعي في الطور الثانوي؛
- لفت الانتباه إلى مكانة و أهمية مادة التربية البدنية و الرياضية في مختلف الأطوار.

تساؤلات الدراسة :

- هل للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
 - هل للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
 - هل للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- عينة الدراسة : تتمثل عينة البحث في أستاذ للتربية البدنية و الرياضية و البالغ عددها 30.

-المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي؛

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :جمع المعلومات النظرية من (المراجع متنوعة والمذكرات الأكاديمية) أما الميدانية من أجل رصد الحقائق والدلائل العلمية التي تسعى اليها الدراسة تم الاستعانة باستمارة الإستبيان.

نتائج الدراسة :

- للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور ايجابي في النمو النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور ايجابي في النمو الإجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الدراسة الثانية :- بوالحلية عدلان مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر تخصص تربية حركية

للطفل والمراهق-أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط-
2017. ولاية ورقلة.

الهدف من الدراسة :

محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة المتوسط وكذا دراسة الجانب النفسي للتلاميذ.

تساؤلات الدراسة :

- هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

- ما هو دور النشاط البدني التربوي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

- هل النشاط البدني التنافسي له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

- هل للألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

عينة الدراسة : عينة عشوائية تمثلت في 100 تلميذ من ولاية جيجل ،و بالضبط من دائرة الطاهري بلدية

سيدي عبد العزيز ،وبلدية القنار نشفي .

الأدوات المستخدمة : استمارة الإستبيان.

المنهج المستخدم في الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي؛

نتائج الدراسة :

- النشاط البدني الرياضي التربوي له دور التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط؛

- النشاط البدني الرياضي التنافسي له دور التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الدراسة الثالثة : رباح صالح- مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية- الإبتحانات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي دراسة - ميدانية لتلاميذ المرحلة الثانوية بثانويات ولاية تيسمسيلت- 2009/2008.

الهدف من الدراسة :

- إبراز مدى مساهمة الإبتحانات الإيجابية لتلاميذ المرحلة الثانوية وتوافقهم النفسي الاجتماعي؛
- التعرف بأهمية ومزايا الإبتحانات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي ذات الاغراض الإجتماعية لتحقيق الإهداف التربوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؛
- معرفة طبيعة اتجاهات المراهقين ذكور - إناث حسب توافقهم النفسي الاجتماعي؛
- الكشف عن أهمية الإبتحانات نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب المستويات؛
- معرفة درجة التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ الثانويين حسب الجنس والمستوى ومدى تأثيره على الإبتحانات نحو النشاط البدني الرياضي.

تساؤلات الدراسة :

- هل هناك فروق بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الاجتماعي؟
- هل هناك فروق بين أبعاد اتجاهات التلاميذ المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي ودرجة توافقهم العام؟
- هل هناك فروق بين اتجاهات التلاميذ المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي التربوي حسب الجنس؟
- هل هناك فروق بين اتجاهات المراهقين في المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية؟

عينة الدراسة : يتكون مجتمع من مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية، تم إختيار عينة منهم عشوائية لكن مع مراعاة المستوى والجنس (الأولى ثانوي ، الثالثة ثانوي)، يقدر عددهم بـ 140 تلميذ وتلميذة، من بينهم 70 تلميذ (35 ذكور ،35 إناث) سنة أولى ثانوي و70 تلميذ (35 ذكور ،35 إناث) ثالثة ثانوي، وتم اختيار مستوى سنة أولى وسنة ثالثة.

المنهج المستخدم في الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة: مقياس كينيون للاتجاهات.

نتائج الدراسة :

- وجود فروق بين الإتجاهات حسب التوافق النفسي الإجتماعي، والذي كان لصالح فئة المتوافقين نفسيا واجتماعيا حيث ساهم التوافق النفسي الإجتماعي في الاتجاه الايجابي نحو الممارسة الرياضية،
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ابعاد الإتجاهات على مستوى التوافق النفسي الإجتماعي بالنسبة لبعد النشاط البدني كخبرة إجتماعية، النشاط البدني الرياضي للصحة والياقة ، النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حيث كانت النتيجة لصالح المتوافقين نفسيا واجتماعيا.

الدراسة الرابعة : دراسة رضوان بن جدو بعيط 2003 جامعة الجزائر اطروحة ماجستير كلية العلوم الإجتماعية . قسم التربية البدنية و الرياضية -الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي-.

أهداف الدراسة:

- التركيز على أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ أسلوب جديد من أساليب التربية الحديثة.
- دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية الجانب الاجتماعي
- التعرف على حجم الممارسة في وقت الفراغ وأنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ والتلميذات.

نتائج الدراسة:

- التلاميذ الأكثر ارسدة للرياضة بشتى أنواعها أكثر اندماجاً وانتماء من التلاميذ اقل ارسدة للرياضة.
- للألعاب الرياضية الجماعية دور في إثراء العلاقات الاجتماعية أكثر من الألعاب الرياضية الفردية.
- يعتبر تأثي أستاذ التربية البدنية والرياضية والوالدين من العوامل التي تشجع التلاميذ على ارسدة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.

دراسات عربية:

الدراسة الاولى :

دراسة سندس محمد سعيد - وعد عبد الرحيم فرحان - شيماء عبد مطر - مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية و الرياضية - 2008-2009

عنوان الدراسة : أثر ممارسة النشاط الرياضي على النمو الحركي والنفسي والإجتماعي للأطفال بعمر (5) سنوات

هدف الدراسة: التعرف على تأثير ممارسة النشاط الرياضي على النمو الحركي والنفسي والإجتماعي للأطفال للمرحلة بعمر (05 سنوات).

مشكلة الدراسة: هنالك صعوبة في الأداء وممارسة الأنشطة الرياضية والتي تحتاج إلى نمو حركي إلى جانب النمو النفسي والإجتماعي من قبل الأطفال في رياض الأطفال بعمر (05) سنوات.

فرضيات الدراسة:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (التي تمارس النشاط الرياضي الحر) والتجريبية (التي تمارس النشاط الرياضي المقترح) في مقياس النمو الحركي والنفسي والإجتماعي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

المنهج المتبع في الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة وطبيعة مشكلة البحث.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استخدم الباحثون مجموعة من الوسائل المساعدة ومناسبة لطبيعة العمل والتي هي:

الأجهزة المستخدمة: سلام- حبال- كرات ملونة مختلفة الأحجام-أكياس رمل-أطواق-.....

الأدوات: مقابلات شخصية، مقياس نمو الطفل ما قبل المدرسة.

الوسائل الأخرى: المصادر والمرجع العربية والأجنبية، شبكة الأنترنت الدولية.

المجتمع والعينة : تم اختيار روضة الجامعة التكنولوجية وبواقع (60) طفلاً و طفلة وتم استبعاد (12) طفلاً لتخلفهم عن الإستمرار بالدوام وبذلك أصبح العدد النهائي (48) طفلاً، تم تقسيمهم بطريقة الأرقام الفردية والزوجية لمجموعتي البحث وبلغ عدد أفراد المجموعة الواحدة (24)، وكانت مجموعة الأرقام الفردية تمثل المجموعة الضابطة ومجموعة التجريبية.

المجال البشري: عينة أطفال بعمر (05) سنوات والبالغ عددهم (48) طفلاً وطفلة.

المجال الزمني: من 2008/10/01 ولغاية 2009/04/01.

المجال المكاني: روضة الجامعة التكنولوجية- الجامعة التكنولوجية.

أهم النتائج:

1- تأثير البرنامج المقترح للأنشطة الرياضية بشكل إيجابي على مجموعة البحث التجريبية في مكونات المقياس المرتبطة بالنمو الحركي والنفسي(مساعدة الذات -المعرفة) والنمو الإجتماعي.

2- تفوق مجموعة البحث التجريبية التي طبقت المنهج المقترح للأنشطة الرياضية المقترحة من قبل الباحثين على المجموعة

الضابطة في النمو الحركي وهذا مؤشر على فاعلية الأنشطة الرياضية المقترحة.

الدراسة الثانية :

دراسة الباحث عبد الرحيم دياب التي كانت بعنوان تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطالب المرحلة الثانوية في دولة الكويت، حيث هدفت إلى ما يلي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي للممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين من طلاب بالمرحلة الثانوية في دولة الكويت؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي للممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية و الفردية من طلاب بالمرحلة الثانوية في دولة الكويت؟
وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم الاعتماد على الاستمارة كأداة لقياس المستوى الاجتماعي (الاقتصادي و الثقافي¹)

وتم الاعتماد على اختبار الشخصية لقياس التوافق النفسي.

حيث تكون عينة البحث من (368) طالبا من الصفين الثالث والرابع الثانوي بمدارس دولة الكويت من مختلف المناطق التعليمية، كانت نتائج هذه الدراسة في تأثير الممارسة للأنشطة الفردية هو السبب الوحيد الذي اظهر الفرق

المعنوي في التوافق النفسي والتوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية والذي كان لصالح الطلاب الممارسين. كما استنتج الباحث أن الممارسة الرياضية بصفة عامة و ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة خاصة لها

تأثير في رفع من درجة التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت خاصة في درجة التوافق الشخصي، وأن ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية الجماعية والأنشطة الرياضية الفردية ليست لها أي فعالية في الرفع من درجة التوافق الاجتماعي²

2- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة والمتشابهة التي تناولت النشاط الرياضي بكل أنواعه نجد أن هذه الأنشطة دور كبير وفعال على النمو النفسي والاجتماعي للفرد، حاولنا ربط تلك الدراسات بموضوع دراستنا للإستفادة منها ولهذا قمنا بجمع نتائج تلك الدراسات في نقاط وهي:

¹ عبد الرحيم دياب، تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية، في دولة الكويت، منشورة، مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد 21، مصر، 1994.

² عبد الرحيم دياب، المرجع السابق.

- معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي كدراسة منجحي طارق -2019/2018-، بوالحلية عدلان -2017-، ريوخ صالح -2009/2008-، أما دراسة د.سندس محمد سعيد - د.وعد عبد الرحيم فرحان- د.شيماء عبد مطر 2009-2008 تم استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث لتناول بعض المقارنات.

تنوعت العينات المستخدمة من حيث الحجم والعمر والمستوى، تلاميذ الثانوي والمتوسط والتحضيرى أيضا، حيث نجد دراسة منجحي طارق (2019/2018) عينتها 30 من طلبة الثانوي، ونجد دراسة بوالحلية عدلان(2017) عينتها 100 من تلاميذ المتوسط، ودراسة ريوخ صالح (2009/2008) من تلاميذ الثانوي، أما دراسة د.سندس محمد سعيد - د.وعد عبد الرحيم فرحان- د.شيماء عبد مطر 2009-2008 عينتها 60 من الروضة.

كما استخدمت الدراسات السابقة أيضا أدوات البحث لجمع المعلومات كالاستبيان و الإختبارات والملاحظة والمقابلة الشخصية.

- ساعدت الباحث على وضع فرضيات؛
- وفرت الجهد والوقت في الجانب النظري؛
- اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات المناسبة، وكيفية بناء الاستبيانات.
- معظم الدراسات كان هدفها التعرف على أهمية الممارسة الرياضية وتأثيرها على الجانب النفسي والإجتماعي لفئات مختلفة.
- نجد أن أهم النتائج تدور حول أن الممارسة الرياضية لها تأثير قوي على الجانب النفسي والإجتماعي للفرد.

2-1 عينة و منهج الدراسات :

لقد تنوعت عينات الدراسات السابقة ، فمن حيث كيفية اختيارها تم اختيارها بطريقة عشوائية الأكثر استعمالا ، ومن حيث الوجهة فكانت معظمها موجهة للمؤسسات التربوية (لتلاميذ المرحلة الثانوية) والبقية موجهة لطلاب الجامعات وخاصة الدراسات الأجنبية.

- كما جاءت عينات الدراسة متفاوتة في العدد ومختلفة في البيئة الجغرافية.

-أما فيما يخص المنهج المستعمل فاستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي.

2-2 اهداف الدراسات : معظم الدراسات كان هدفها التعرف على اهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ

2-3 كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية :

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة مع الدراسة الحالية ، ومن هنا يرى الباحث أن هذه الدراسات قد تطرقت الى دور الممارسة الرياضية وقت الفراغ في النمو النفسي الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي وأخرى كانت موجهة نحو الطلبة الجامعيين ، ، وقد كانت انطلاقتنا في الاستفادة من هذه الدراسات في عدة نقاط من أهمها :

-تحديد وصياغة مشكلة الدراسة.

-وضع فروض الدراسة.

- ساهمت أيضا في إعداد الجزء النظري.

-كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث ، أدوات جمع

-البيانات ، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.

-ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسر النتائج.

- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

- ساعدت أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء الدراسة

بالمعلومات والمعارف اللازمة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق و منهجية الدراسة

تمهيد

- 1- المنهج المتبع
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- مجتمع الدراسة
- 4- العينة الإحصائية للبحث
- 5- متغيرات البحث
- 6- حدود الدراسة
- 7- أدوات جمع البيانات
- 8- ثبات الدراسة
- 9- الأساليب الإحصائية المستعملة

تمهيد :

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءاً من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه للمنهج المتبع في الدراسة ثم انتقلنا إلى تحديد كيفية واختيار العينة ثم انتقلنا إلى تحديد كيفية جمع البيانات وبعد ذلك انتقلنا

إلى تحليل البيانات و ذلك باستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات إلى صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

1- المنهج المتبع :

استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي والذي يركز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو رقمية وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل عدة فترات زمنية.

يهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونها أو مضمونه أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية، على سبيل المثال التعرف على إعداد العاملين عن العمل من خريجي الجامعات مثل الأمثلة الحية على هذا المنهج بشكل عام كن تعريفه " : بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعالية للظاهرة.¹

ويعد المنهج الوصفي على انه طريقة من طرق التحليل والتفسي بشكل منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتطويرها كميًا هن الطريق جمع المعلومات مدقعة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.²

بينما يرى اخرون بان المنهج الوصفي يهدف بخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية تؤدي إلى التعرف على العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة يضاف إلى ذلك أن المنهج يعتمد لتنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة الآلية منها البشرية واستمارة الاستبيان وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها.³

أما أهم ما يميز المنهج فهو يوفر البيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة أو موضوع الدراسة كما انه يقدم في نفس الوقت تفسيرًا واقعيًا للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر المعقول من التنبؤ المستقبلي للظاهرة على الجانب الآخر، يعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها سمة التحيز الشخصي الباحث عند جمعه للبيانات المختلفة حول الظاهرة الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على بيانات غي دقيقة لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة وبالتالي فان مصداقية هذا المنهج قد تصبح ضعيفة بالمقارنة

¹ ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط2، الجامعة الأردنية، 1994 ص81

² كمال ايت منصور و رابع طاهير، منهجية إعداد بحث علمي -عين مليلة- دار الهدى للطباعة والنشر، 2003، ص24

³ سامي عرينج وآخرون، مناهج البحث العلمي وأساليبه ط2، - عمان - مجدلاوي للنشر، 1987.

مع المناهج الأخرى للبحث العلمي.

2- الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في الجانب التطبيقي للبحث قمنا بإجراء استطلاع أولي بغية التعرف على عينة المجتمع الأصلي و ذلك من خلال الاطلاع الميداني على الإقامة المعنية بالدراسة ، وذلك بإجراء مقابلات و ملاحظات ميدانية من أجل دراسة أمثل.

تكمن أهمية الدراسة استطلاعية في محاولتنا للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والوقوف على ثبات وصدق الأدوات، حيث تتكون عينة الدراسة من 20 طالب ممن تنطبق عليهم المواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية.

2-1 نتائج الدراسة الإستطلاعية:

2-1-1 ثبات أدوات الدراسة:

2-1-1-2 طريقة الإتساق الداخلي:

جدول رقم (01) يمثل معامل ثبات الإتساق الداخلي ألفا كرونباخ وكانت النتائج موضحة كالتالي:

المتغير	العبارات	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
الاستبيان ككل	18	0.86	0.01

2-1-1-2 طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (02) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المتغير	معامل الارتباط بين جزئي الاستمارة	معامل الارتباط سبيرمان وبروان بعد التصحيح	مستوى الدلالة
الاستبيان ككل	0.73	0.84	0.01

. من خلال نتائج الجدولين (01) و(02) اتضح أن معاملات الارتباط الناتجة (معاملات الثبات) بطريقة الاتساق الداخلي وبطريقة التجزئة النصفية (0.86، 0.73، 0.84) على التوالي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير إلى أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الثبات.

2-2-2 صدق أدوات الدراسة:

قمنا بحساب الصدق التمييزي بطريقة صدق المقارنة الطرفية وكانت النتائج موضحة في الجداول التالية:

جدول رقم (03) يمثل صدق اداة الدراسة.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة(ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	الفترة
دال	0.00	10.70	18	0.29	3.22	10	الدنيا
				0.12	4.30	10	العليا

. من خلال نتائج الجدول رقم(03) نلاحظ إختلاف بين قيمة المتوسط الحسابي للفترة الدنيا (3.22) والمتوسط الحسابي للفترة العليا (4.30)، كما جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي(0.00) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق بين متوسطات الدرجات الدنيا للمبحوثين ومتوسطات الدرجات العليا للمبحوثين، وبالتالي فإن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

يتضح مما سبق أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق والثبات و بالتالي يمكننا الإعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

2-3 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

- الاطلاع على الممارسة الميدانية في المؤسسات من خلال الاتصال ببعض الأساتذة التربية البدنية و الرياضية من أجل جمع أكبر عدد من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الأشكال المطروح.
- محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.
- اختيار الأداة الأكثر ملائمة للدراسة الميدانية مع تكييفه بحسب طبيعة العينة.
- تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة .
- محاولة اكتشاف الصعوبات و العوائق التي يمكن أن تعترض الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية.

3- مجتمع الدراسة :

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية¹.
لقد اشتمل مجتمع بحثنا هذا على 434 طالب من اقامة لخضاري محمد الاخضر ورقلة حيث قمنا بدراستنا هذه وبطريقة عشوائية بسيطة

4- العينة الاحصائية للبحث :

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بانجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع وكانت طريقة اختيار العينة المقصودة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث العينة المقصودة من أبسط طرق العينات².

وحسب رأي " محمد عبد الحفيظ " و " مصطفى حسين باهي " فان الاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه ومقدار تمثيل العينة تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولتحديد العينة عدةيزات فهي توفر الوقت والجهد والمال كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين ، تتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا، فضلا عن ذلك فإنها تتيح الفرصة لأجراء أبحاث أخرى على أفراد ثخرين من نفس المجتمع.

ويعرفها " محمد مكي " - 1994 - (العينة هي مجموعة من الأفراد يبين الباحث عمله عليها وهي ماخودة من المجتمع أصلي وتكون ثلة صادقا)³

وتمثل عينة بحثنا هذا في الطلبة المقيمين في الاقامة الجامعية لخضاري محمد الاخضر ورقلة الممارسين للرياضة لموسم 2023/2022.

¹ عمار بوحوش، محمد محمود، منهاج البحث العلمي وطرق البحث، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص21.

² مروان عبد المجيد ابراهيم ، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان، دار الثقافة للنشر ، 2005 ، ص20

³ محمد مكي ، محاضرات في علم النفس التربوي، الجزائر، المدرسة العليا للأساتذة ت.ب.ر، 1994.

تحديد حجم العينة :

حسب جدول تحديد العينة ل(D.R&Morgan,krejcie-1970) وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة قوامها 80 طالب وعددها الإجمالي لطلبة الإقامة الجامعية لخضاري محمد الاخضر ورقة المقدر ب 434 طالب والتي اخذت منها نسبة 18 % من الإقامة المذكورة .وتقدر حجم العينة في الدراسة الحالية ب 80 طالب والتي تشكل نسبة 18 %¹.

5- متغيرات البحث :

إن من الأكيد أن أي بحث عملي كان قد لا يخلو من ضوابط تتحكم فيه وتوجيه وتحدد له مجال الدراسة وهذه الضوابط نعبر عنها بالمتغيرات والمتغيرات نوعان في البحث ، المتغير المستقل الذي يكون المؤثر سواء بالإيجاب أو السلب وفي الجانب الآخر نجد المتغير التابع الذي هو محور الدراسة بحيث نكشف عن مدى تأثره بالمتغير المستقل²

ونحن في بحثنا هذا حاولنا أن نضبط متغيراته كما يلي :

المتغير المستقل:

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة ،أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج...

وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ

المتغير التابع:

هو الذي يوضح النتائج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل...

وفي دراستنا هذه فهي تتمثل في: النمو النفسي الاجتماعي

6- حدود الدراسة :

6-1 المجال الزمني:

كانت بداية البحث لهذه الدراسة بالنسبة للجانب النظري بداية شهر ديسمبر 2022 إلى غاية أواخر شهر مارس 2023 أما الجانب التطبيقي فقد كانت بداية شهر أبريل 2023 والى غاية أواخر شهر ماي 2023.

¹ krejcie·R&Morgan·D-1970- **Determining sample Size for Research activities. Educational and psychological Measurement**; 30; 607-610.

² قواسمية عيسى،مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية -جامعة الجزائر ،2020،ص149.

2-6 المجال المكاني: تمت هذه الدراسة باقامة لحضاري محمد الاخضر بورقلة

3-6 المجال البشري: يتمثل المجال البشري لدراستنا في الطلبة المقيمين في الاقامة سالفه الذكر.

4-6 اجراءات الدراسة الأساسية:

تم توزيع 80 استمارة تتضمن أدوات الدراسة على طلبة اقامة لحضاري محمد الاخضر-ورقلة-في مكان الدراسة في الفترة الممتدة بين 11-13 ماي 2023 و تم استرجاعها في نفس الفترة، حيث تم قبول جميع الاستمارات، ولقد وجدنا تجاوزا من طرف الطلبة مع موضوع الدراسة دور الممارسة الرياضة في وقت الفراغ على النمو النفسي الاجتماعي.

7- أدوات جمع البيانات:

7-1 أداة البحث

7-1-1 الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه، ومن أهم التعريفات والتفسيرات التي ذكرها علماء البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي:

إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المعدة للعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها فلما يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا، أو تفسيرا من الباحث وتكتب الأسئلة أو تطبع علي ما يسمى-استمارة الاستبيان-

وعرف جمال التركي والسيد ياسين الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات وتعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد. أو تسلم إلى الأشخاص الذي تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة به. وإعادته ثانية ويتم ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها.¹

7-1-2 مميزات الاستبيان:

-يعتبر الاستبيان اقل وسائل جمع البيانات تكلفة. سواء في الجهد المبذول أو المال ولا يحتاج تنفيذه إلى

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط 2، دار الثقافة / دار العلمية الدولية، 2002، ص 97-98.

- جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لان الإجابة على الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته.
- يمكن الحصول على بيانات من عدد كبير من الأفراد عن طريق الاستبيان وفي أقل من وقت ممكن.
- تتوفر للاستبيان ظروف التقنين أكثر مما تتوفر لوسيلة أخرى، وذلك نتيجة للتقنين في الألفاظ، وترتيب الأسئلة، وتسجيل الإجابات، كل هذا يزيد من قيمة الاستبيان القياسية.
- يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها إذا ما استخدمت وسائل أخرى.
- يوفر الاستبيان وقتا للفرد للإجابة على أسئلة الاستمارة أكثر مما لو سئل مباشرة، وطلب منه الإجابة عنه عقب توجيه السؤال¹.

1-7-3 خطوات إعداد وبناء أدوات البحث :

- حتى تتمكن من وضع أداة البحث المناسبة تم إتباع الخطوات التالية:
- اخذ بعين الاعتبار الدراسة الاستطلاعية.
- تم بناء الأداة أيضا على ضوء فرضيات البحث.
- الدراسات السابقة والمشابهة- الأدوات المستعملة في هذه الدراسات-
- تعليمات الأستاذ المشرف إضافة إلى أساتذة المعهد.
- المنهج الذي اتبعته في دراستي.

1-7-4 صدق المحكمين :

من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوي العلم والخبرة في مجالات البحث العلمي و من المسؤولين المؤهلين للحكم عليها و طلب البحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح أسئلة أداة الدراسة ، و مدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف و إضافة أو تعديل و في ضوء التوجيهات التي أبداها المحكومون أساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة -والتي قام بتحكيمها ثلاثة أساتذة ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين.

¹ نفس المرجع، ص99.

7-1-5 الصورة النهائية لأداة البحث:

بعد عرض الأداة على المحكمين والاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت مثل هذه المواضيع تحصلنا في الأخير على استبيان يتكون من 18 عبارة لها بديلين (نعم / لا).

8-ثبات الدراسة:

يعني ثبات أداة الدراسة استقرارها وعدم تناقضها مع نفسها، أي أنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها على نفس النتائج.

وقد استخدمنا معامل ألفا كرونباخ الذي تتراوح قيمته 0 و 1 بين حيث كلما اقتربت قيمته 1 من كان الثبات مرتفعا ويظهر الجدول التالي نتائج تطبيق الفا على جميع محاور الاستبانة.

الجدول رقم: (04) يوضح معاملات الثبات وصدق محاور الدراسة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

البيان	عدد الاسئلة	معامل ألفا كرونباخ
محاور الاستبيان ككل	18	0.86

9-الأساليب الإحصائية المستعملة:

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-اختبار t-test

-مخرجات spss

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير

النتائج

- 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
- 2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
- 3- الاستنتاج العام للدراسة
- 4- اقتراحات

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: " تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل قوي على النمو النفسي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية"

حيث تم معالجة البيانات باستخدام مربع كاف تربيع المحسوبة وكذا الجدولية واستخراج دلالتهم الإحصائية ،كانت النتائج موضحة في الجدول التالي.

جدول رقم(05) يوضح تأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي

المتغير	العدد(العينة)	Chi-Square المحسوبة	Chi-Square الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الممارسة الرياضية في وقت الفراغ	80	383.64	3.84	01	0.00	دال
النمو النفسي						
التكرارات						
نعم	677					
لا	123					

التحليل: من خلال الجدول رقم(05) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي (0.00) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود اختلافات في درجات اجابات المبحوثين(نعم، لا) ولصالح درجة نعم بقيمة تساوي(677) وهي الأكبر، كما جاءت قيمة كاي تربيع المحسوبة تساوي(383.64) اكبر بكثير من قيمة كاي تربيع الجدولية التي تساوي(3.84)، وعليه نقبل الفرض الذي يقول بأنه تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل قوي على النمو النفسي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية .

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: " تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل قوي على

النمو الاجتماعي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية"

حيث تم معالجة البيانات باستخدام مربع كاف تربيع المحسوبة وكذا الجدولية واستخراج دلالتهم الإحصائية (كانت النتائج موضحة في الجدول التالي).

جدول رقم(06) يوضح تأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو الاجتماعي

المتغير	العدد(العينة)	Chi- Square المحسوبة	Chi- Square الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الممارسة الرياضية في وقت الفراغ	80	193.60	3.84	01	0.00	دال
النمو الاجتماعي						
التكرارات						
نعم				496		
لا				144		

التحليل: من خلال الجدول رقم(06) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي (0.00) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود اختلافات في درجات اجابات المبحوثين(نعم، لا) ولصالح درجة نعم بقيمة تساوي(496) وهي الأكبر، كما جاءت قيمة كاي تربيع المحسوبة تساوي(193.60) اكبر بكثير من قيمة كاي تربيع الجدولية التي تساوي(3.84)، وعليه نقبل الفرض الذي يقول بأنه تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل قوي على النمو الاجتماعي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية.

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة: " تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل قوي على

النمو النفسي الاجتماعي لدى الطالب المقيم بالأقامة الجامعية"

حيث تم معالجة البيانات باستخدام مربع كاف تربيع المحسوبة وكذا الجدولية واستخراج دلالتهم الإحصائية وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي.

جدول رقم(07) يوضح تأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي الاجتماعي

المتغير	العدد(العينة)	Chi- Square المحسوبة	Chi- Square الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الممارسة الرياضية في وقت الفراغ	80	570.02	3.84	01	0.00	دال
النمو النفسي الاجتماعي						
التكرارات						
نعم			1173			
لا			287			

التحليل: من خلال الجدول رقم(07) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي (0.00) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود اختلافات في درجات اجابات المبحوثين(نعم، لا) ولصالح درجة نعم بقيمة تساوي(1173) وهي الأكبر، كما جاءت قيمة كاي تربيع المحسوبة تساوي(570.02) اكبر بكثير من قيمة كاي تربيع الجدولية التي تساوي(3.84)، وعليه نقبل الفرض الذي يقول بأنه تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل قوي على النمو النفسي والاجتماعي لدى الطالب المقيم بالأقامة الجامعية.

2-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى: " تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل قوي

على النمو النفسي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية "

بينت المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الأولى بأنه تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل قوي على النمو النفسي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية ويفسر ذلك ان للممارسة الرياضية دور في رفع درجة التوافق النفسي للطلاب الممارسين و تساعدهم على التخفيف من الاحباط و تحسين الحالة المزاجية والتغلب على القلق اليومي

ولقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع نتائج دراسة – عبد الرحيم دياب 1994

حيث أظهرت نتائجها أن الممارسة الرياضية بصفة عامة و ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة خاصة لها تأثير في رفع من درجة التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت خاصة في درجة التوافق الشخصي

ولم نجد دراسات اختلفت مع دراستنا من حيث النتائج

2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: " تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل قوي

على النمو الاجتماعي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية "

بينت المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الثانية بأن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تؤثر بشكل قوي على النمو الاجتماعي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية ويفسر ذلك ان للممارسة الرياضية دور في سعي الممارس الى التعبير عن ذاته في المجتمع و رغبته في الابداع و كذلك كسب ثقة الآخرين، و لها دور ايضا في اقتراب الشباب من بعضهم و تساعدهم في توطيد العلاقات الاجتماعية و اكتساب الروح الرياضية في جميع مجالات الحياة داخل المجتمع

واتفقت دراستنا مع نظرية التعبير الذاتي :فهذه النظرية ترى أن ممارسة الرياضة نمط من النشاط، ومحاولة سعي

الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته داخل المجتمع، وعن طريق ممارسة الرياضة يجد الإنسان مجالاً لتحقيق

رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم.

2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة : " تؤثر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بشكل

قوي على النمو النفسي الاجتماعي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية

بينت نتائج الفرضيتين بأن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تؤثر بشكل قوي على النمو النفسي

والاجتماعي لدى الطالب المقيم بالاقامة الجامعية دليل على وعي الممارسين من حيث أدراك أن الرياضة تساعد على التعاون

والانتماء الاجتماعي وضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية بصورة جماعية أو فردية، وان النظرة العامة للطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تهدف الى التخفيف من التوتر و التخلص من ضغط اليوم الجامعي و تهدف ايضا الى اكتساب اللياقة البدنية و استخدام الكلمات اللاتقة في حديثي مع زملائي و تعلم كثيرا من اختلاطي بزملائي و أشارك في الأعمال الجماعية.

ولقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة رضوان بن جدو وبعيط 2003 جامعة الجزائر.

والتي أظهرت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الأكثر ممارسة للرياضة بشتى أنواعها أكثر اندماجا وانتماء و تأثيرا نفسيا و اجتماعيا من الطلبة اقل ممارسة للرياضة.

2- الإستنتاج العام للدراسة :

على ضوء ماتوصلت اليه نتائج هذه الدراسة من خلال الفرضيات المطروحة و تحليل جداول العمل الاحصائي نستنتج عموما بأن للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في النمو النفسي و الاجتماعي لدى طلبة الاقامة الجامعية، واثبتت النتائج المتوصل اليها ما يؤكد الفرضيات التي طرحناها، والتي تتفق في ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لها تأثير ايجابي على الحالة النفسية و الاجتماعية.

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا حول دور الممارسة الرياضية في اوقات الفراغ على النمو النفسي

الاجتماعي لدى طلبة الاقامة الجامعية المدروسة وبناء على الفرضيات الموضوعية و المتمثلة في :

- للممارسة الرياضية في وقت الفراغ تأثير ايجابي في النمو النفسي لدى طلبة الاقامة الجامعية.

ومن خلال مناقشة النتائج حسب الفرضية الاولى نجد ان اغلبية الطلبة تؤثر فيهم الممارسة الرياضية ايجابا على

الجانب النفسي و عليه نستنتج نُحقق الفرضية الاولى حيث نقول ان هناك تأثير ايجابي بين النمو النفسي و

الممارسة الرياضية في اوقات الفراغ لدى طلبة الاقامة الجامعية.

-للممارسة الرياضية في وقت الفراغ تأثير ايجابي في النمو الاجتماعي لدى طلبة الاقامة الجامعية. ومن خلال مناقشة النتائج حسب الفرضية الثانية نجد ان اغلبية الاجابات كانت ايجابية و منه نستنتج ان الممارسة الرياضية تؤثر على الجانب الاجتماعي و عليه نجد ان الفرضية الثانية قد تحققت والتي تؤكد ان هناك تأثير ايجابي بين النمو الاجتماعي و الممارسة الرياضية في اوقات الفراغ لدى طلبة الاقامة الجامعية. ومن خلال النتائج المتوصل اليها تبين لنا ان الفرضية العامة محققة ولها اجابة على التساؤل العام وهذا يدل على ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لها تأثير فعال على النمو النفسي الاجتماعي لدى طلبة الاقامة الجامعية، وان العلاقة بينهما علاقة ايجابية و يكمن هذا في العديد من الجوانب من بينها :

- اهتمام الطلبة بالممارسة الرياضية بصفة عامة و شعورهم بالراحة اثناء الممارسة في وقت الفراغ بصفة خاصة و هذا اعتبار لفائدة الذين يرون من ممارستها الشعور بالراحة النفسية و الثقة بالنفس وبالتالي يتبين ان الممارسة الرياضية تساعدهم على حل المشاكل والازمات النفسية
- الاندماج الجيد للطلبة بمهدف النمو الاجتماعي و بعض السمات الاجتماعية و تحسين العلاقات بينهم
- حسن تسيير الحصة الرياضية من خلال الاستمتاع والاهتمام بممارسة الرياضة في اوقات الفراغ

4- إقتراحات :

على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة، نقترح على القائمين في هذا الميدان مايلي:

- التشجيع على ممارسة الرياضة داخل الاقامة الجامعية
- تنظيم منافسات داخل و خارج المؤسسات و الاقامات لان لها تأثير ايجابي على تحفيز الطلبة و ملئ وقت فراغهم
- توفير الامكانيات اللازمة للممارسة الرياضية و الحث على الرياضة في الاقامة
- اقامة برامج دورية ينشطها المسؤولون او المنظمات الطلابية لابرار تأثير الممارسة الرياضية على الجانب النفسي الاجتماعي
- تدخل وسائل الاعلام و النشر في مواقع التواصل الاجتماعي للتحسيس باهمية الممارسة الرياضية و توعية المجتمع بدورها الفعال في النمو النفسي الاجتماعي

خاتمة :

حاولنا في دراستنا الحالية الكشف عن تأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ النمو النفسي الاجتماعي لدى طلبة الإقامة الجامعية لخضاري محمد الاخضر ولاية ورقلة من خلال متغيرات الدراسة وبعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا وتطبيقيا وبتطبيق استبيان ومقياس النمو النفسي الاجتماعي وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها بالاعتماد على ما تناولناه في الجانب النظري وعلى ما توفر لنا من دراسات سابقة ، حيث توصلت نتائج دراستنا إلى ما يلي:

- أن طلبة الإقامة الجامعية الممارسين للرياضة يتأثرون بشكل ايجابي من الناحية النفسية و الاجتماعية.
- أن الممارسة الرياضية في اوقات الفراغ لها دور كبير في التأثير النفسي و الاجتماعي

المراجع

قائمة المراجع

المؤلفات

1. جماعة من الباحثين، المعجم الوسيط. الجزء الأول والثاني.
2. د. حسين بن عبد الفتاح الغامدي، مقياس النمو النفس الاجتماعي. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، 2010 .
3. د. سامي محمد ملحم، علم نفس النمو. دار الفكر، الاردن : ط1، 2004.
4. ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه. ط 2، الجامعة الأردنية ، 1994.
5. سامي عريفج وآخرون، مناهج البحث العلمي وأساليبه. ط 2، عمان : مجدلاوي للنشر، 1987.
6. عبد الله محمد بن المكرم، لسان العرب. المجلد الاول، 1891.
7. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. دار المكتبة الجامعية، مصر: 1982.
8. عمار بوحوش، محمد محمود، منهاج البحث العلمي وطرق البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.
9. عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. القاهرة: دار النهضة للطبع والنشر.
10. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية و الاجتماعية للنمو من الطفولة للشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي 1990.
11. قاسم حسن، و آخرون: نظريات التربية الرياضية . جامعة بغداد، 1979 .
12. كمال ايت منصور و رابح طاهير ، منهجية إعداد بحث علمي. عين مليلة: دار الهدى للطباعة والنشر، 2003.

13. كمال درويش، محمد محمد الحماحمي، رؤية عصرية لترويح وأوقات الفراغ. مصر: مركز الكتاب للنشر، 2007.
14. محمد محمد الحماحمي، تطور الفكر التربوي في جمال التربية البدنية. القاهرة: مركز كتاب للنشر، ط 1 ، 1999.
15. محمد مكي، محاضرات في علم النفس التربوي. الجزائر: المدرسة العليا للأساتذة ت.ب.ر، 1994.
16. مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. ط 2 ، دار الثقافة / دار العلمية الدولية، ، 2002 .
17. مروان عبد المجيد ابراهيم ، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. عمان: دار الثقافة للنشر ، 2005 .

المذكرات

1. تمار محمد، تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الاطفال المعاقين.مذكرة نيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر3، 2011.
2. عرعار عبد الجليل، مذكرة ماستر، دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في النمو النفسي الاجتماعي. دراسة ميدانية على الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي بثانويات مقاطعة – تقرت- جامعة ورقلة، 2020.
3. قواسمية عيسى،مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر ،2020.
4. منجحي طارق، مذكرة لنيل شهادة الماستر، دور النشاط البدني والرياضي التربوي في تحقيق النمو النفسي والإجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي. دراسة ميدانية بثانويات ولاية مسيلة، جامعة محمد بوضياف مسيلة، 2018-2019.

المقالات

1. سماح حسن فرج، تأثير التمرينات المتنوعة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة. مجلد 12، العدد 2019، 12.
2. صغير نور الدين، دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين. مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، مجلد 9، العدد 9.
3. عبد الرحيم دياب، تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطالب المرحلة الثانوية في دولة الكويت. منشورة، مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد 21، مصر، 1994.
4. علي عبدالله الجفري، اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 28، العدد 8، 2014.
5. غفران غالب الدهني، جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل (دراسة مقارنة). مجلة العلوم التربوية، المجلد الأول، العدد الأول، 2018.
6. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. المجلد 10 العدد 04 السنة 2021.

المراجع الاجنبية

1. krejcie·R&Morgan·D-1970- **Determning sample Size for Research activities.**
Educational and psychological Measurement; 30.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم : نشاطات التربية البدنية والرياضية .
- الرقم...../ 2022

إلى السيد : مدير
إقامة لخضارتي
محمد الأخضر ورقلة

الموضوع: طلب تقديم تسهيلات

تحية وطيبة وبعد

في إطار التعاون بين جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - ونظيراتها الأخرى وكذا بينها وبين
المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة وخدمة للبحث
العلمي تقديم تسهيلات الممكنة

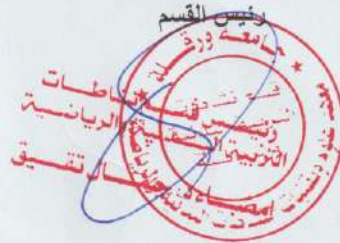
لطالب: محمد الأخضر ورقلة

و ذلك من خلال تمكينه من الاستفادة من المرافق و البيانات لديكم ، قصد انجاز رسالة
التخرج الماستر والليسانس

تقبّلوا منا فائق التقدير و الاحترام

ورقلة:

موافقة المسؤول المعني



جامعة قاصدي مرياح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي الاجتماعي لدى طلبة الاقامات الجامعية

الأستاذ المشرف:

بركات حسين

إعداد الطالب:

سعدة فرند

فالباحث في حاجة ماسة لمساهمتم في إنجاز عمله بنجاح بصفتم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم. نرجو إبداء رأيكم حول مدى صلاحية هذه العبارات في كل محور من المحاور الموضوعية ، وإضافة أو حذف أي عبارة تجدونها غير مناسبة مساهمة للوصول إلى أهداف البحث ومراعاة البدائل الموضوعية لهذه الفقرات وصلاحيتها أو تبديلها بما ترونه مناسباً لذلك ، ولكم جزيل الشكر والاحترام.

قائمة الاساتذة المحكمين لاستمارة الاستبيان

الرقم	الأستاذ	المؤهل العلمي	الامضاء
1	قادري تقي الدين	أستاذ محاضر "أ"	
2	بن عبد الواحد عبد الكريم	أستاذ محاضر "أ"	
3	فضل قيس	أستاذ محاضر "أ"	

محور البيانات الشخصية:

1-الجنس:

ذكر انثى

2-السنة:

ليسانس ماجستير

3-النخصص:

المحور الأول: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور على النمو النفسي لدى طلبة الاقامات الجامعية:

1-هل ساهمت الممارسة الرياضية في أوقات فراغك من تحسين الحالة المزاجية لديك؟

نعم لا

2- إن ممارسة التمارين وغيرها من أشكال النشاط البدني لا شك أنها تساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب، هل

سبق وان خففت من اعراض الاكتئاب لديك؟

نعم لا

3-هل ترى بأن الممارسة الرياضية قد جعلت تتغلب على القلق اليومي الذي تصادفه في الجامعة والإقامة؟

نعم لا

4- يعزز تحقيق أهداف ممارسة التمارين أو التحديات حتى الصغير منها ثقتك في نفسك، هل زادت ثقتك

بنفسك بسبب هذه الممارسات؟

نعم لا

5-هل قللت الممارسة للنشاطات الرياضية المختلفة من مستوى هرمونات التوتر في الجسم؟

نعم لا

6- ممارسة الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تعمل على تحسين نوعية وجودة النوم، وذلك من خلال مساعدتك على النوم بشكل أسرع وأعمق، فهل كانت سببا في نومك العميق؟

نعم لا

7- تسهم الرياضة في جعل التفكير منطقيا وسليما بسبب شعور الفرد بالراحة، هل لاحظت ذلك على مدى تفكيرك السليم واتخاذ القرارات الصائبة في حياتك؟

نعم لا

8- هل ساعدتك الرياضة في ان تكون أكثر إيجابية في الحياة؟

نعم لا

9- هل ساعدتك الممارسة الرياضية في أوقات فراغك في التخفيف من الضغوط النفسية التي يمكن ان تتعرض لها خلال يومك الدراسي؟

نعم لا

المحور الثاني: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور على النمو الاجتماعي لدى طلبة الاقامات الجامعية:

1- هل تعتبر أن ممارستك للرياضة يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كمعرفة الأصدقاء الجدد؟

نعم لا

2- في نظرك، هل تعتقد بأن الرياضة التي تمارسها في أوقات الفراغ قد ساعدتك في التحكم في اعصابك أكثر من السابق؟

نعم لا

3- هل ساهمت الممارسة الرياضية أوقات فراغك في الإقامة او الجامعة في تخلصك من الانطوائية؟

نعم لا

4- هل تظن بأن الرياضة غرست فيك الاجتهاد والحصول على اعلى النقاط في الدراسة الجامعية؟

نعم لا

5- هل فعل النشاط الرياضي لديك صفة البحث على النجاح والتطور في تحصيلك الدراسي وأصبحت أكثر مسؤولية على دراستك الجامعية؟

نعم لا

6- هل ترى البدنية بأن حصة التربية النشاطات الرياضية التي تقوم بها في أوقات قد ساهمت في تحديد دور ومهام واهدافك في الحياة عامة وفي مجال دراستك خاصة؟

نعم لا

7- هل ساهمت ممارستك للرياضة في فراغك في انها كونت منك شخصا صالحا ومسؤولا ومفيدا للمجتمع؟

نعم لا

8- من يمارس الرياضة بانتظام يعتاد على الالتقاء بشكل منتظم ومستمر دون انقطاع، هل ترى بأنها قد اثرت فيك بشكل إيجابي من ناحية زيادة اللقاءات الودية بينك وبين اصدقائك دون التغيب عنهم لمدة طويلة؟

نعم لا

9- هل غرست فيك الأنشطة الرياضية مبدأ التعاون والإحسان للغير؟

نعم لا

نشكركم على تعاونكم معنا

الاستبيان بعد

التحكيم

جامعة قاصدي مرياح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاطات التربية البدنية والرياضية



السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

يزيدني فخرا و شرفا أن أضع بين أيديكم عبارات هذا الاستبيان ،والذي يشكل أداة قياس لجمع بعض المعلومات اللازمة لإجراء هذه الدراسة ،التي تتدرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص النشاط

البدني الرياضي المدرسي

بعنوان :

دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي الاجتماعي لدى

طلبة الاقامات الجامعية

الأستاذ المشرف:

بركات حسين

إعداد الطالب:

سعدة فريد

السنة الجامعية: 2022 - 2023

محور البيانات الشخصية:

المستوى الدراسي:

ليسانس ماستر

المحور الأول: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور على النمو النفسي لدى طلبة الاقامات الجامعية:

1- هل تمارس النشاطات الرياضية ؟

نعم لا

2- هل ساهمت الممارسة الرياضية في أوقات فراغك من تحسين حالتك المزاجية ؟

نعم لا

3- هل تخفف الممارسة الرياضية في اوقات فراغك من الاكتئاب لديك؟

نعم لا

4- هل ترى بأن الممارسة الرياضية قد تجعلك تتغلب على القلق اليومي الذي تصادفه في الجامعة والإقامة؟

نعم لا

5- يعزز تحقيق أهداف ممارسة التمارين أو التحديات حتى الصغير منها ثقتك في نفسك، هل زادت ثقتك

بنفسك بسبب هذه الممارسات؟

نعم لا

6- هل ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة تقلل من التوتر لديك؟

نعم لا

7- ممارسة الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تعمل على تحسين نوعية وجودة النوم، وذلك من خلال

مساعدتك على النوم بشكل أسرع وأعمق، فهل كانت سببا في نومك العميق؟

نعم لا

8- تساهم الرياضة في جعل التفكير منطقيا وسليما بسبب شعور الفرد بالراحة، هل لاحظت ذلك على مدى تفكيرك السليم واتخاذ القرارات الصائبة في حياتك؟

نعم لا

9- هل ساعدتك الممارسة الرياضية في ان تكون أكثر إيجابية في الحياة؟

نعم لا

10- هل ساعدتك الممارسة الرياضية في أوقات فراغك في التخفيف من الضغوط النفسية التي يمكن ان تتعرض لها خلال يومك الدراسي؟

نعم لا

المحور الثاني: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور على النمو الاجتماعي لدى طلبة الاقامات الجامعية:

1- هل تعتبر أن ممارستك للرياضة يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كالتعرف على أصدقاء جدد؟

نعم لا

2- في نظرك، هل تعتقد بأن الرياضة التي تمارسها في أوقات الفراغ قد ساعدتك في التحكم في اعصابك أكثر من السابق؟

نعم لا

3- هل ساهمت الممارسة الرياضية في أوقات فراغك بالإقامة الجامعية في تخلصك من الانطوائية؟

نعم لا

4- هل فعل النشاط الرياضي لديك صفة البحث على النجاح والتطور في تحصيلك الدراسي وأصبحت أكثر مسؤولية على دراستك الجامعية؟

نعم لا

5- هل ترى بأن الانشطة الرياضية التي تقوم بها في اوقات فراغك قد ساهمت في تحديد مهامك واهدافك في الحياة عامة وفي مجال دراستك خاصة؟

نعم لا

6- هل ساهمت ممارستك للرياضة في اوقات فراغك في انها كونت منك شخصا صالحا ومسؤولا ومفيدا للمجتمع؟

نعم لا

7- هل ترى بأن الممارسة الرياضية قد اثرت فيك بشكل إيجابي من ناحية زيادة اللقاءات الودية بينك وبين اصدقائك دون التغيب عنهم لمدة طويلة؟

نعم لا

8- هل غرست فيك الأنشطة الرياضية مبدأ التعاون والإحسان للغير؟

نعم لا

نشكركم على تعاونكم معنا

WEIGHT BY النفسي .

NPAR TESTS

/CHISQUARE=VAR00001

/EXPECTED=EQUAL

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
VAR00001	800	1,8463	,36093	1,00	2,00

Chi-Square Test

Frequencies

VAR00001

	Observed N	Expected N	Residual
لا	123	400,0	-277,0
نعم	677	400,0	277,0
Total	800		

Test Statistics

VAR00001

Chi-Square	383,645 ^a
df	1
Asymp. Sig.	,000

a. 0 cells (0,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 400,0.

WEIGHT BY الاجتماعي .

NPAR TESTS

/CHISQUARE=VAR00001

/EXPECTED=EQUAL

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
VAR00001	640	1,7750	,41791	1,00	2,00

Chi-Square Test

Frequencies

VAR00001

	Observed N	Expected N	Residual
لا	144	320,0	-176,0
نعم	496	320,0	176,0
Total	640		

Test Statistics

VAR00001

Chi-Square	193,600 ^a
df	1
Asymp. Sig.	,000

a. 0 cells (0,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 320,0.

WEIGHT BY الاستبيان .

NPAR TESTS

/CHISQUARE=VAR00001

/EXPECTED=EQUAL

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
VAR00001	1440	1.8146	.38877	1.00	2.00

Chi-Square Test

Frequencies

VAR00001

	Observed N	Expected N	Residual
لا	267	720.0	-453.0
نعم	1173	720.0	453.0
Total	1440		

Test Statistics

VAR00001

Chi-Square	570.025 ^a
df	1
Asymp. Sig.	.000

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 720.0.