



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثلجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية



مشروع مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وانعكاسه على الصحة العامة لدى طلبة
الإقامات الجامعية
دراسة ميدانية أجريت على المنخرطين بالإقامات الجامعية بالأغواط

إشراف :
د. شاشو أحمد علي

إعداد الطالب
لومي يوغرطة

السنة الجامعية: 2023/2022

رہداء

إلى جميع الأخلاء الأعزاء، أهدي إليكم بحثي العلمي. لقد كان لكم دور كبير في رحلتي العلمية والشخصية، ولذلك أود أن أشكركم وأهديكم هذا الإنجاز.

أبي العزيز، أنت الشخص الذي دعمني وألهمني لتحقيق أحلامي العلمية. كنت دائماً مصدر الحكمة والإرشاد، ولطالما حثيتني على السعي للتميز والنجاح. فشكراً لك على تشجيعك الدائم وثقتك في قدراتي.

أمي الغالية، أنتي التي كنتي رمز الحنان والرعاية في حياتي. بفضلك تعلمت قيمة العطاء والتفاني، وعلمتني كيف أكون قوياً ومتفائلاً في كل المواقف. أشكرك على حبك اللا محدود ودعمك الذي لا يعد ولا يحصى.

إلى إخوتي الأعزاء، أتم رفاق الحياة وأعز الأصدقاء. كانت رحلتنا مليئة بالذكريات الجميلة والمشاركة في الأفراح والأحزان. أتم دعم قوي وسند لي، وأشكركم على التشجيع والتعاون المستمر.

أخيراً، أهدي هذا البحث العلمي لجميع الأصدقاء الذين دعموني وشجعوني في رحلتي العلمية. لقد كنتم ركيزة قوية ومصدر إلهام لي، وأتمنى أن يكون هذا البحث مساهمة متواضعة في المجال الذي نعمل فيه جميعاً.

أشكركم جميعاً على وقوفكم إلى جانبي ودعمكم اللا محدود. لا يمكنني الاحتفال بهذا الإنجاز بدونكم. تقبلوا فائق الامتنان والاحترام مني.

مع كل الحب والتقدير،
يوغرطة لومي

كلمة شكر وتقدير

أود أن أعبر عن شكري العميق وتقديري لكل من ساهم في إنجاز هذا العمل ودعمي خلال فترة إعداده. أولاً وقبل كل شيء، أشكر الله تعالى على فضله ورحمته، وعلى منحي القوة والإرادة لإتمام هذا العمل.

وأود أن أشكر استاذي ومشرفي العزيز، فضيلة الأستاذ الدكتور / حوداشي بن حرز الله، على كل ما قدمه من دعم وتوجيه. لم تكن مساعدتكم محصورة فقط في إرشادي وإشرافي، بل كنتم دعامة قوية ومصدر إلهام لي طوال فترة إعداد هذا العمل. لم تبخلوا علي بالوقت والجهد، وأنا ممتن لكم من الأعماق.

أود أن أعبر عن امتناني العميق لهيئة التدريس والمشرفين الأكاديميين الذين قدموا لي الإرشاد والدعم خلال رحلتي الأكاديمية. بفضل حكمتكم ومعرفتكم العميقة، استطعت توجيه نفسي نحو تحقيق أهدافي والنجاح في هذا المجال المتطلب.

وأود أن أشكر جميع الأهل والأصدقاء الذين وقفوا بجاني ودعموني في هذه الرحلة. لقد كنتم الداعمين والمشجعين المخلصين، ولم تترددوا في تقديم النصائح والتشجيع، وهذا كان له تأثير كبير على روحي وأدائي. أنا ممتن لكم جميعاً على الحب والدعم الذي أظهرتموه لي.

وأخيراً، أشكر كل من ساهم في توفير الموارد والمراجع الضرورية لإتمام هذا العمل. شكراً لكل الباحثين والمؤلفين الذين ساهموا في إثراء معرفتي وتوسيع آفاقي في مجال الدراسة.

شكراً لكم جميعاً مرة أخرى، وأدعو الله أن يجزيكم خير الجزاء ويحفظكم ويبارك فيكم.

مع كل التقدير،

يوغرطة لومي

فهرس المحتويات

	إهداء	
	كلمة شكر	
	مقدمة	أ، ب
	الإطار العام للدراسة	
14	الإشكالية	1
15	فرضيات البحث	2
15	تحديد المفاهيم والمصطلحات	3
18	أسباب اختيار الموضوع	4
19	أهمية البحث	5
19	أهداف البحث	6
	الفصل الأول: الأدبيات النظرية	
	المبحث الأول: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها	
23	تمهيد	1
24	المطلب الأول: الدراسات المرتبطة	2
24	دراسة مسكف حورية	1.2
24	دراسة العربي محمد	2.2
25	دراسة لوبازيد بشير	3.2
25	دراسة خاوي عفاف	4.2
26	دراسة بورنان وردة، حملة سامية	5.2
26	دراسة قورسي جمال الدين، قارة النذير	6.2
27	دراسة منير بوزايدي	7.2

27	دراسة خويلدي الهواري. قزقوز محمد. بن سميثة العيد	8.2
28	دراسة خلفي عبد الحليم	9.2
28	دراسة موساوي أحمد	10.2
29	المطلب الثاني: التعقيب على الدراسات المرتبطة	
المبحث الثاني: الإطار النظري		
32	تمهيد	1.
33	المطلب الأول: الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية	2.
37	المطلب الثاني: الصحة العامة	3.
41	المطلب الثالث: تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة لدى طلبة الاقامات الجامعية	4.
42	خلاصة	5.
الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية		
المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها		
45	تمهيد	1
45	1. الدراسة الاستطلاعية	2
45	2. منهج البحث	3
46	3. متغيرات الدراسة	4
47	4. مجالات الدراسة	5
48	5. مجتمع الدراسة وعينته	6
49	6. أدوات جمع المعلومات	7
51	7. الخصائص السيكمترية للأداة	8

56	8. أساليب المعالجة الإحصائية	9
المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة		
60	عرض نتائج المحور الأول: الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية	1
66	عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى	2
75	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية	3
83	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	4
92	عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	5
المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة		
99	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	1
99	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	2
100	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	3
101	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	4
102	الاستنتاج العام	5
103	اقتراحات	6
105	خاتمة البحث	7
قائمة المراجع		
الملاحق		

قائمة الأشكال

- شكل 1: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 10 ----- 61 -
- شكل 2: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 11 ----- 62 -
- شكل 3: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 12 ----- 63 -
- شكل 4: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 13 ----- 64 -
- شكل 5: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 14 ----- 67 -
- شكل 6: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 15 ----- 68 -
- شكل 7: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 16 ----- 69 -
- شكل 8: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 17 ----- 71 -
- شكل 9: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 18 ----- 72 -
- شكل 10: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 19 ----- 73 -
- شكل 11: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 20 ----- 76 -
- شكل 12: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 21 ----- 77 -
- شكل 13: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 22 ----- 78 -
- شكل 14: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 23 ----- 79 -
- شكل 15: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 24 ----- 80 -
- شكل 16: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 25 ----- 81 -
- شكل 17: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 26 ----- 84 -
- شكل 18: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 27 ----- 85 -
- شكل 19: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 28 ----- 86 -
- شكل 20: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 29 ----- 87 -
- شكل 21: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 30 ----- 88 -
- شكل 22: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 31 ----- 89 -
- شكل 23: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 32 ----- 90 -
- شكل 24: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 33 ----- 93 -
- شكل 25: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 34 ----- 94 -
- شكل 26: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 35 ----- 95 -
- شكل 27: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 36 ----- 96 -
- شكل 28: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 37 ----- 97 -

قائمة الجداول

- جدول 1: يوضح محاور الاستبيان وأرقام كل من العبارات وعدد العبارات في كل محور ----- 50
- جدول 2: يوضح كل من الصدق الذاتي ومعامل الثبات ----- 52
- جدول 3: يوضح معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية ----- 54
- جدول 4: يوضح معامل ارتباط سبيرمان براون وألفا كرونباخ بين المحاور ----- 55
- جدول 5: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الأول ----- 55
- جدول 6: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الثاني ----- 55
- جدول 7: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الثالث ----- 56
- جدول 8: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الرابع ----- 56
- جدول 9: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الخامس ----- 56
- جدول 10: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 01 ----- 60 -
- جدول 11: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 02 ----- 61 -
- جدول 12: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 03 ----- 62 -
- جدول 13: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 04 ----- 63 -
- جدول 14: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 05 ----- 67 -
- جدول 15: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 06 ----- 68 -
- جدول 16: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 07 ----- 69 -
- جدول 17: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 08 ----- 70 -
- جدول 18: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 09 ----- 71 -
- جدول 19: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 10 ----- 72 -
- جدول 20: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 11 ----- 76 -
- جدول 21: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 12 ----- 77 -
- جدول 22: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 13 ----- 78 -
- جدول 23: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 14 ----- 79 -
- جدول 24: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 15 ----- 80 -
- جدول 25: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 16 ----- 81 -
- جدول 26: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 17 ----- 84 -
- جدول 27: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 18 ----- 85 -
- جدول 28: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 19 ----- 86 -
- جدول 29: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 20 ----- 87 -
- جدول 30: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 21 ----- 88 -
- جدول 31: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 22 ----- 89 -

- 90 - ----- جدول 32: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 23
- 93 - ----- جدول 33: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 24
- 94 - ----- جدول 34: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 25
- 95 - ----- جدول 35: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 26
- 96 - ----- جدول 36: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 27
- 97 - ----- جدول 37: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 28

الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وانعكاسه على الصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية

Engagement in university sports clubs and its impact on the general health of university residence students

لومي يوغرطة

ملخص:

تهدف الدراسة إلى تحديد تأثير انخراط طلبة الإقامات الجامعية في النوادي الرياضية الجامعية على صحتهم العامة. تم استخدام منهج البحث الوصفي التحليلي وتم جمع بيانات الدراسة باستخدام استبيان وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من 51 طالب. توصلت الدراسة إلى أن انخراط الطلاب في النوادي الرياضية الجامعية يؤثر إيجاباً على صحتهم العامة، وخاصة في مستويات اللياقة البدنية والصحة النفسية والصحة الاجتماعية. على هذا الأساس، توصي الدراسة بتشجيع الطلاب على الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية.

كلمات مفتاحية: انخراط، نوادي رياضية جامعية، صحة عامة، طلبة، إقامات جامعية.

Abstract:

The study aims to determine the impact of residency students' involvement in university sports clubs on their general health. We used the descriptive-analytical research method on a sample of randomly selected students composed of 51 individuals. Data collection was done using a questionnaire. The study found that the involvement of students in university sports clubs has a positive effect on their general health, especially in terms of physical fitness and mental health. Therefore, the study recommends encouraging students to engage in university sports clubs.

Keywords: involvement, university sports clubs, general health, students, and residency.

مقدمة:

تعتبر النوادي الرياضية الجامعية أحد الأنشطة الهامة التي يمكن للطلاب المشاركة فيها خلال فترة الدراسة الجامعية. إن الانخراط في هذه الأنشطة الرياضية الجامعية يمكن أن يؤدي إلى تحسين الصحة العامة للطلاب، حيث تثبت الدراسات العلمية أن النشاط البدني يساعد على تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة.

تعد الاقامات الجامعية بيئة مثالية للتفاعل الاجتماعي وتبادل الخبرات بين الطلاب، ويمكن للنوادي الرياضية الجامعية أن تلعب دوراً مهماً في تعزيز التفاعل الاجتماعي وتحفيز الطلاب على المشاركة في النشاطات الرياضية المختلفة.

يهدف هذا المقال إلى دراسة تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة لطلاب الاقامات الجامعية، وتحديد الأسباب التي تؤدي إلى تحسين الصحة العامة للطلاب الذين يشاركون في هذه الأنشطة الرياضية. وسوف يتم استخدام منهجية علمية لجمع البيانات وتحليلها بشكل إحصائي لتحديد التأثير الحقيقي للانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة للطلاب.

تهدف هذه الدراسة إلى إضافة معلومات جديدة حول العلاقة بين الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية والصحة العامة لطلاب الاقامات الجامعية، ومن المتوقع أن تكون نتائج الدراسة مفيدة في تحسين تجربة الطلاب الجامعية وتحفيزهم على ممارسة النشاط الرياضي للحفاظ على صحتهم العامة.

تتكون الدراسة من ثلاثة فصول رئيسية، تضمنت الفصول العديد من الجوانب المهمة لفهم العلاقة بين الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية والصحة العامة لطلبة الإقامات الجامعية. نلقي نظرة عامة على محتوى الدراسة:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- الاشكالية: يتم في هذا الجزء تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها.
- فرضيات البحث: سيتم تحديد فرضيات البحث المفترضة.
- تحديد المفاهيم والمصطلحات: سيتم تعريف المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في الدراسة.
- أسباب اختيار الموضوع: سيتم توضيح الدوافع والأسباب وراء اختيار الموضوع.
- أهمية البحث: سيتم تسليط الضوء على أهمية الدراسة ومدى إسهامها في المجال العلمي والعملية.

- أهداف البحث: سيتم تحديد أهداف الدراسة التي ترغب في تحقيقها.

الفصل الثاني: الأدبيات النظرية

- الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها: سيتم مراجعة عشر دراسات سابقة ذات صلة بالموضوع وتقديم التعليقات والملاحظات عليها.

- الإطار النظري: سيتم في هذا المبحث استعراض ومناقشة الإطار النظري الذي يتناول الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية والصحة العامة وتأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة لطلبة الإقامات الجامعية.

الفصل الثالث: الدراسة التطبيقية

- الطريقة المنهجية وأدواتها: سيتم في هذا الفصل شرح المنهجية المستخدمة في الدراسة والأدوات التي تم استخدامها.

- عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة نتائج الدراسة: سيتم تقديم وتحليل النتائج التي تم الحصول عليها ومناقشتها بناءً على الأهداف والفرضيات المحددة.

أثناء إعداد الدراسة، قد نواجه بعض الصعوبات والتحديات في جمع البيانات وتحليلها، وتمثيل المجتمع الدراسي وعينته بشكل ملائم، وضمان الخصائص السيكومترية المناسبة للأدوات المستخدمة. ستتطرق الدراسة أيضاً إلى أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات وتوصل إلى النتائج النهائية.

باختصار، ستقدم هذه الدراسة تحليلاً شاملاً للعلاقة بين الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية والصحة العامة لطلبة الإقامات الجامعية، من خلال إطار نظري قوي واستخدام منهجية محددة. ستساهم الدراسة في توفير معلومات قيمة حول أهمية ممارسة النشاطات الرياضية في البيئة الجامعية وتأثيرها على صحة الطلبة.

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

تعد النوادي الرياضية الجامعية بمثابة مصدر هام للنشاط البدني والصحة العامة بين الطلاب الجامعيين. وقد أثارت هذه النوادي اهتمام العديد من الباحثين والعلماء في السنوات الأخيرة، حيث أجروا العديد من الدراسات التي تسلط الضوء على أهمية الانخراط في هذه النوادي، وتأثيره على الصحة العامة للطلاب الجامعيين، والتي تعتبر مجالاً يستحق الدراسة والتحليل.

وبالتحديد، فإن الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية يعتبر عاملاً مهماً في تعزيز الصحة العامة للطلاب الجامعيين، حيث يمكن أن يؤدي إلى تحسين اللياقة البدنية، وتقليل معدلات السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية، وزيادة القدرة على التركيز وتحسين الأداء الأكاديمي. كما يمكن أن يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية، وتخفيف مستويات الإجهاد والقلق، وتعزيز الثقة بالنفس.

ومع ذلك، تظهر العديد من الدراسات أن هناك نسبة من الطلاب الجامعيين لا ينخرطون في النوادي الرياضية الجامعية بسبب العديد من العوامل مثل ضغوط الدراسة والوقت المحدود وعدم الاهتمام بالنشاط البدني. ومن هذا المنطلق، ينبغي إجراء دراسة تحليلية للكشف عن أهمية الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية، وتأثيره على الصحة العامة للطلاب الجامعيين، وكيفية تشجيعهم على المشاركة في هذه النوادي والاستفادة منها. لذا، يتم طرح التساؤل العام: ما هي أهمية الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وهل يؤثر انخراط طلاب الاقامات الجامعية في النوادي الرياضية الجامعية على صحتهم العامة؟

تتمحور مشكلية هذا الموضوع حول مدى تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة لطلبة الإقامات الجامعية. وهناك عدة أسئلة تتبادر في هذا الصدد، مثل:

- 1- هل يؤدي الانخراط في الأنشطة الرياضية إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة لدى الطلبة الجامعيين؟
 - 2- هل يساعد الانخراط في الأنشطة الرياضية على تحسين الصحة العقلية والتوازن النفسي للطلبة الجامعيين؟
 - 3- وما هي أهمية تعزيز الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية في تعزيز الصحة العامة للطلبة الجامعيين؟
- ويتعلق الأمر أيضاً بتحديد عوامل النجاح في الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية ودراسة التحديات التي تواجه هذا النوع من الأنشطة، بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية والتحصيل الدراسي والنجاح الأكاديمي للطلبة الجامعيين.

2. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

تفترض الدراسة وجود علاقة إيجابية بين انخراط طلاب الاقامات الجامعية في النوادي الرياضية الجامعية وصحتهم العامة، بمعنى أن الانخراط في الأنشطة الرياضية الجامعية يسهم في تحسين صحة الطلاب العامة.

الفرضيات الجزئية:

يمكن تصيغ الفرضيات الجزئية لهذا البحث على النحو التالي:

- 1- توجد علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب في النوادي الرياضية الجامعية وصحتهم الجسدية.
- 2- توجد علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب في النوادي الرياضية الجامعية وصحتهم النفسية.
- 3- توجد علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب في النوادي الرياضية الجامعية وصحتهم الاجتماعية.
- 4- تؤثر مدة الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على صحة الطلاب العامة.

3. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

الانخراط:

التعريف الاصطلاحي: الانخراط اصطلاحاً يعني الانضمام والمشاركة الفعالة في مجموعة أو نادي أو مجتمع، والتفاعل مع أفرادها ومبادئها وأهدافها وأنشطتها بشكل إيجابي ومتواصل. ويتضمن الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية المشاركة في التدريبات الرياضية والمسابقات والفعاليات المرتبطة بالنادي والمساهمة في إدارته وتنظيمه. وعندما يكون الانخراط مستمراً ومنتظماً يساعد على تحقيق الصحة العامة والنفسية والاجتماعية للفرد ويساهم في تعزيز الانتماء والاندماج الاجتماعي.

التعريف الإجرائي: يتعلق بالخطوات والإجراءات التي يتبعها الفرد للانضمام والمشاركة في نادٍ أو مجموعة معينة. وهذا يشمل التسجيل الرسمي، والتعرف على قواعد وأهداف النادي، وتقديم الوقت والجهد اللازمين للمشاركة في الأنشطة التي ينظمها النادي. كما يشمل الانخراط الالتزام بالقواعد واللوائح المحددة من قبل النادي والمشاركة بنشاط في الفعاليات والأنشطة التي ينظمها النادي. يتطلب الانخراط الإجراءات الصحيحة والكاملة لضمان تجربة إيجابية للمشاركين في النادي وتحقيق الأهداف التي وضعت للنادي.

المشاركة الرياضية:

التعريف الاصطلاحي: المشاركة الرياضية هي المشاركة في الأنشطة الرياضية والتي يمكن أن تشمل مجموعة واسعة من الأنشطة مثل الألعاب الرياضية الجماعية والأنشطة الخارجية والرياضات الفردية. وتتضمن المشاركة الرياضية الانخراط في تدريبات منتظمة والمشاركة في المسابقات الرياضية المحلية والإقليمية والوطنية والدولية. يهدف الانخراط في المشاركة الرياضية إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة وتعزيز الاندماج الاجتماعي والثقافي.

التعريف الإجرائي: هو الانخراط في الأنشطة الرياضية بشكل منتظم وفعال وذلك لتحسين اللياقة البدنية والصحية والنفسية، وتعزيز الانتماء الاجتماعي والتفاعل بين الأفراد، وتطوير المهارات الرياضية والتحسين من الأداء الرياضي، وذلك عن طريق المشاركة في التدريبات والمنافسات الرياضية المختلفة. ويمكن أن تكون المشاركة الرياضية في النوادي الرياضية الجامعية من بين الخيارات المتاحة للطلاب لتحقيق هذه الفوائد.

طلبة الإقامات الجامعية:

التعريف الاصطلاحي: هم الطلاب الذين يقيمون في المساكن الجامعية التي توفرها الجامعات للطلاب، والتي تشمل عادة غرف سكنية مفروشة بالإضافة إلى بعض المرافق الأخرى مثل صالات الدراسة والمطاعم والمراكز الرياضية والثقافية. يتم توفير الإقامات الجامعية للطلاب لتوفير بيئة تعليمية مناسبة ومريحة لهم، وكذلك لتشجيعهم على الانخراط في الأنشطة الجامعية المختلفة وتعزيز تجربتهم الجامعية بشكل عام.

التعريف الإجرائي: يشير إلى الإجراءات والخطوات التي يتبعها الطلاب الذين يعيشون في الإقامات الجامعية خلال فترة دراستهم. وتشمل هذه الإجراءات على سبيل المثال لا الحصر: تقديم طلب للحصول على إقامة جامعية، والانتقال إلى الغرفة المخصصة لهم، والتسجيل في الدورات الدراسية، واستخدام المرافق المتاحة في الإقامة مثل الصالات الرياضية والمطابخ المشتركة والحدايق، والالتزام بالإجراءات والتعليمات المتعلقة بالسلامة والأمن داخل الإقامة، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية التي تنظمها الإدارة الجامعية أو النوادي الطلابية.

النوادي الرياضية الجامعية:

التعريف الاصطلاحي: النوادي الرياضية الجامعية هي تجمعات طلابية تهدف إلى تشجيع النشاط الرياضي واللياقة البدنية بين طلاب الجامعات، وتوفير بيئة ملائمة لممارسة الرياضة وتطوير المهارات الرياضية والاجتماعية للأعضاء. وتعد النوادي الرياضية الجامعية أحد الوسائل الفعالة في تعزيز الصحة العامة للطلاب وتحسين جودة حياتهم الجامعية. التعريف الإجرائي: يشير إلى العملية الإدارية والتنظيمية التي تتم من قبل الجامعات لتأسيس نوادي رياضية تخصصية تهدف إلى تشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة وتطوير مهاراتهم الرياضية في بيئة جامعية. وتشمل هذه العملية

الإطار العام للدراسة

اختيار أعضاء هيئة التدريس والطلاب المشرفين على النوادي الرياضية، وتخطيط الأنشطة الرياضية والاجتماعية للنادي، وتوفير المعدات اللازمة والمرافق والموارد المالية لدعم نشاطات النادي. وتهدف هذه النوادي إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للطلاب وتشجيعهم على التفاعل الاجتماعي والتعاون وتطوير مهارات القيادة والإدارة.

النشاط الرياضي:

التعريف الاصطلاحي: النشاط الرياضي هو مصطلح يشير إلى أي نشاط يتضمن تحريك الجسم بشكل متكرر ومنتظم لتحقيق اللياقة البدنية والصحة العامة. ويمكن أن يشمل النشاط الرياضي العديد من الأنشطة مثل الركض والمشي والسباحة والرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة والكريكيت والرياضات الفردية مثل التزلج وركوب الدراجات والجري ورفع الأثقال. ويهدف النشاط الرياضي إلى تحسين الصحة البدنية والعقلية وتعزيز اللياقة والقدرة على التحمل وتقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة.

الصحة العامة:

التعريف الاصطلاحي: الصحة العامة تعني الحفاظ على صحة المجتمع بشكل عام، وتشمل الجهود الهادفة إلى تحسين وحماية الصحة والوقاية من الأمراض والإصابات وتعزيز الصحة العامة للأفراد والمجتمعات.

التعريف الإجرائي: هو الجهود والتدابير التي تتخذها المؤسسات الصحية والحكومات والمجتمعات المحلية والدولية للحفاظ على وتعزيز صحة الأفراد والجماعات في المجتمع. وتشمل هذه الجهود توفير الخدمات الصحية الأساسية، والتحصين والوقاية من الأمراض، والتوعية الصحية، والمراقبة الصحية، ومعالجة الأمراض، وإدارة الطوارئ الصحية، والعمل على تحسين بيئة العمل والمعيشة والتغذية والنظافة العامة. وتهدف جهود الصحة العامة إلى تحسين جودة الحياة للأفراد وتعزيز التنمية المستدامة للمجتمعات.

الصحة النفسية:

التعريف الاصطلاحي: الصحة النفسية هي حالة الرفاه النفسي الذي يتضمن الشعور بالرضا والثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع التحديات والمشاكل في الحياة بطريقة إيجابية. ويتعلق المفهوم بالأحاسيس والمشاعر والتفكير والسلوك والعلاقات الاجتماعية والتواصل الذي يشعر به الفرد وتقييمه لحياته. ويشمل المفهوم أيضاً الوعي بالذات وقدرة الفرد على تحقيق إمكاناته وتنمية القدرات والمهارات اللازمة لتحقيق الأهداف في الحياة.

التعريف الإجرائي: هو المجموعة الشاملة للحالة النفسية والعقلية والاجتماعية والروحية والثقافية التي تؤثر على رفاهية الفرد وجودته الحياتية. وتتضمن الصحة النفسية القدرة على التعامل مع التحديات والمشاكل والضغوطات بشكل فعال، والحفاظ على علاقات اجتماعية صحية، وتحقيق الإنجازات الشخصية والمهنية، والشعور بالرضا والسعادة في

الحياة. وتعتبر الصحة النفسية أحد عناصر الصحة الشاملة، حيث ترتبط بصحة الجسم وتأثيراتها الإيجابية على الحياة اليومية والمجتمعية.

السلوك الصحي:

التعريف الاصطلاحي: السلوك الصحي يشير إلى مجموعة من العادات والتصرفات التي يتبعها الفرد بشكل منتظم للحفاظ على صحته البدنية والنفسية والاجتماعية.

التعريف الإجرائي: السلوك الصحي هو المجموعة من الأفعال والقرارات التي يتخذها الفرد بشأن صحته ورفاهيته الجسدية والنفسية. ويشمل السلوك الصحي تناول الغذاء الصحي، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والامتناع عن التدخين والمخدرات والكحول، والحفاظ على النوم الجيد، والحفاظ على صحة العقل والروح من خلال التفاعل الاجتماعي والعلاقات الإيجابية. ويمكن لتبني سلوك صحي أن يؤدي إلى تحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض والمشاكل الصحية المختلفة.

التوعية الصحية:

التعريف الاصطلاحي: هو العملية التي تهدف إلى زيادة الوعي والمعرفة لدى الأفراد حول المسائل والممارسات المتعلقة بالصحة والوقاية من الأمراض والحفاظ على الصحة العامة، وذلك من خلال توفير المعلومات والتدريب والتثقيف والتوجيه لتشجيعهم على اتخاذ القرارات الصحيحة والسلوكيات الصحية.

التعريف الإجرائي: التوعية الصحية هي العملية التي تهدف إلى زيادة الوعي والمعرفة حول الصحة والأمراض والوقاية منها وعلاجها. وتشمل هذه العملية توفير المعلومات الصحية الدقيقة والمفيدة للأفراد والمجتمعات وتحفيزهم على تبني سلوكيات صحية وإتباع نمط حياة صحي. وتشمل الأنشطة التوعوية الصحية توزيع المطويات والكتيبات الصحية وإقامة الحملات التثقيفية والندوات وورش العمل والمحاضرات التوعوية في المدارس والجامعات والمستشفيات والمراكز الصحية وغيرها من المنشآت الصحية والترفيهية.

4. أسباب اختيار الموضوع:

1- الاهتمام بالرياضة وتأثيرها على الصحة العامة: وذلك من خلال دراسة تأثير النشاط الرياضي على الصحة العامة والعلاقة بينهما.

2- الاهتمام بالحياة الجامعية: نريد دراسة تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على صحة الطلاب الذين يعيشون في الأماكن المخصصة للإقامة الجامعية.

3- الأهمية الاجتماعية والصحية للموضوع: دراسة هذا الموضوع يمثل أهمية كبيرة للصحة العامة والاجتماعية، حيث تعتبر الرياضة والنشاط البدني من العوامل المهمة للحفاظ على الصحة والعافية العامة.

4- الاهتمام بتحسين الحياة الجامعية: العمل على تحسين النوادي الرياضية الجامعية وتحديد أفضل الأساليب لجعلها مليئة بالحياة والنشاط البدني، والذي ينعكس إيجاباً على صحة الطلاب العامة.

5. أهمية البحث:

يتملك هذا البحث أهمية عدة، ومنها:

1- تعزيز الصحة العامة: يساعد الانخراط في النوادي الرياضية على تعزيز الصحة العامة للطلاب، وتحسين اللياقة البدنية والعقلية، وتخفيف التوتر النفسي والقلق، وتحسين الجودة النوم، وتقليل الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري.

2- تحسين الأداء الأكاديمي: يؤثر النشاط الرياضي بشكل إيجابي على الأداء الأكاديمي للطلاب، حيث يعمل على تحسين التركيز والانتباه والذاكرة، ويساعد على تحسين القدرة على التعلم والتحصيل الدراسي.

3- تطوير المهارات الاجتماعية: يعمل الانخراط في النوادي الرياضية على تطوير المهارات الاجتماعية للطلاب، وتحسين العلاقات بينهم وبين الآخرين، وزيادة الثقة بالنفس والتعاون والانضباط، وتحسين مستوى التواصل والتفاعل الاجتماعي.

4- تنمية الهوايات والاهتمامات: يساعد الانخراط في النوادي الرياضية على تنمية هوايات واهتمامات الطلاب، وتوفير فرصة للاستمتاع بوقت الفراغ، واكتشاف المواهب والمهارات الجديدة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد البحث في هذا الموضوع على تطوير البرامج الرياضية الموجهة للطلاب الجامعيين وتحسينها، وزيادة الوعي العام بأهمية النشاط الرياضي وتأثيره على الصحة العامة والأداء الأكاديمي والاجتماعي بشكل عام.

5. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- تحديد تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة لدى طلاب الإقامات الجامعية.
- 2- دراسة العلاقة بين مستوى الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية ومختلف جوانب الصحة العامة لدى الطلاب.
- 3- تحليل العوامل التي تؤثر في مدى الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وكيفية تأثيرها على الصحة العامة للطلاب.

الإطار العام للدراسة

4- إيجاد الإجراءات والتوصيات اللازمة لتشجيع طلاب الإقامات الجامعية على الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية والحفاظ على صحتهم العامة.

الفصل الأول الأدبيات النظرية

المبحث الأول الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها

المطلب الأول: الدراسات المرتبطة

المطلب الثاني: التعليق على الدراسات المرتبطة

تمهيد:

يتضمن الفصل الأول من الأدبيات النظرية لهذا الموضوع مراجعة ودراسة الأبحاث السابقة والدراسات النظرية التي تناولت موضوع الانخراط في النوادي الرياضية وانعكاسه على الصحة العامة لدى طلاب الإقامات الجامعية. ويهدف هذا الفصل إلى تحليل ومراجعة الأدبيات النظرية المتعلقة بالموضوع وتلخيص النتائج والاستنتاجات الرئيسية التي تم التوصل إليها في هذه الأبحاث السابقة. وبالإضافة إلى ذلك، يتناول هذا الفصل الأسس النظرية لعلاقة النشاط الرياضي بالصحة العامة، وكذلك يناقش العوامل التي تؤثر على انخراط الطلاب في الأنشطة الرياضية في الجامعات. بشكل عام، يتمحور الفصل الأول حول الجانب النظري للموضوع، ويهدف إلى توضيح الأسس النظرية والمفاهيم الأساسية المرتبطة بالموضوع وتوضيح الدراسات السابقة والنتائج المتعلقة به.

المطلب الأول: الدراسات المرتبطة

الدراسات المرتبطة بموضوع الانخراط في النوادي الرياضية وانعكاسه على الصحة العامة لدى طلاب الإقامات الجامعية العديد من الأبحاث التي تسلط الضوء على هذا الموضوع وتحلله من مختلف الجوانب. وفيما يلي عشر دراسات مرتبطة بالموضوع:

الدراسة الأولى: (الطالبة مسكف حورية)

دراسة وصفية أجريت على الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي والمقيمات بالأحياء الجامعية لولايي تيارت-تيسمسيلت، بعنوان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية لنيل شهادة الدكتوراه علوم LMD بجامعة زيان عاشور الجلفة سنة 2019/2018 هدفت الدراسة الى معرفة انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي على صناعة الوعي الصحي قصد توضيح أهمية الممارسة في صناعة صحة نفسية، اجتماعية وجسمي.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة تضم 120 طالبة مقيمة وممارسة للنشاط الرياضي الترويحي بالإقامات الجامعية لولايي (تيارت وتيسمسيلت) خلال 2017 - 2018. ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة استبيان للوعي الصحي لجمع المعلومات.

وكانت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إيجابية ومعنوية بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وصناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات في الأحياء الجامعية. وأشارت الدراسة إلى أهمية تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط الرياضي كوسيلة لتعزيز الوعي الصحي والحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية.

الدراسة الثانية: (الطالب العربي محمد)

دراسة وصفية أجريت على طلبة الليسانس لميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولايي مستغانم - البيض بعنوان الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في " نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية" بجامعة جامعة الجزائر 03 سنة 2019/2018 هدفت الدراسة الى دراسة العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة، إضافة إلى دراسة الفروق إن وجدت في كل متغير تبعا لمتغير المستوى (السنة الأولى والسنة الثالثة) ومتغير المدينة (البيض ومستغانم).

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 394 طالب من الذكور أختيروا بطريقة عشوائية من أصل 741 مسجلين ضمن ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مسجلين للسنة الجامعية 2016-2017 واستعملت الدراسة أداة استبيان للوعي الصحي ومقياس كنيون للاتجاهات إضافة إلى الإختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الصحي تعزى لمتغير المدينة، ووجود فروق تعزى لمتغير المستوى لصالح السنة الثالثة. كما أن النتائج أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير المدينة لصالح مستغانم، وملتغير المستوى لصالح السنة الثالثة. كما أن هـ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى لمتغير المدينة (البيض ومستغانم) وملتغير المستوى (السنة الأولى والسنة الثالثة).

الدراسة الثالثة: (الطالب لوبازيد بشير)

دراسة بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية لنيل شهادة الماستر أكاديمي بجامعة محمد بوضياف المسيلة سنة 2020/2019. هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، كانت عينة الدراسة 30 أستاذ للتربية البدنية والرياضية العاملين في المتوسطات التابعة لدائرة (بوسعادة) ، وكان أسلوب جمع المعلومات دراسة تحليلية تمحيضية للدراسات السابقة. وكانت نتائج الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط.

الدراسة الرابعة: (الطالبة خاوي عفاف)

دراسة ميدانية لثانويات دائرتي مقرة وأولاد دراج بولاية المسيلة بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي لنيل شهادة الدكتوراة في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3 سنة 2022/2021، هدفت الدراسة الى بناء واقتراح برنامج في التربية الصحية ودراسة فعاليته وتنميته داخل الحصة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وكانت عينة الدراسة 30 أستاذ من أصل

15 ثانوية وأجريت الدراسة بولاية المسيلة واستعملت الدراسة أداة الاستبيان لجمع المعلومات. وتم الإعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، الانحراف المعياري، معامل بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، واختبار t-test .

توصلت الدراسة إلى عدة نتائج مهمة، فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية، ومجال التغذية، ومجال الوقاية من الإصابات، وفي مجال القوام. ويعني هذا أن النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر بشكل إيجابي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى التلاميذ.

الدراسة الخامسة: (الطالبتان بورنان وردة، حملة سامية)

دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية سويداني بوجمعة بجامعة قالمة بعنوان ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي بجامعة 8 ماي 1945 قالمة سنة 2018/2017، هدفت هذه الدراسة للكشف على طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات، بالإضافة الى التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية على الجانب الصحي و النفسي وحتى الاجتماعي بالنسبة للطلاب الجامعي، وكانت عينة الدراسة متكونة من 76 طالب جامعي من طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية العلوم الاقتصادية أختيروا بطريقة عشوائية وأجريت الدراسة بجامعة 08 ماي 1945 قالمة. واستعملت الدراسة أداة مقياس كوبر سميث لتقدير الذات بالإضافة إلى المقابلة لجمع المعلومات. أما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

وكانت نتائج الدراسة أن توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.

الدراسة السادسة: (الطالبة قورسي جمال الدين، قارة النذير)

دراسة ميدانية على عينة من طالبات الاقامات الجامعية سطيف 2 بعنوان الأنشطة الرياضية الترويجية في الاقامات الجامعية كوسيلة تخفيف بعض الاضطرابات الانفعالية (القلق، السلوك العدواني) لدى الطالبات في الوسط الجامعي من مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 العدد 02 جوان 2022. هدفت الدراسة الى إبراز دور ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية الترويجية في الاقامات الجامعية لتخفيف بعض الاضطرابات الانفعالية (القلق، العدوان اللفظي، العدوان الجسدي)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة

80 طالبة، موزعين على 05 اقامات جامعية لجامعة سطيف 02 الهضاب، وبطريقة قصدية واستعملت الدراسة أداة الاستبيان لجمع المعلومات.

وكانت نتائج الدراسة أن الأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارسها الطالبات المقيمات تخفف من القلق والعدوان اللفظي والجسدي في الوسط الجامعي.

الدراسة السابعة: (الأستاذ منير بوزايد)

دراسة حال طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروية بعنوان الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي، من مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي بجامعة الجزائر 3 العدد 02 جوان 2011. هدفت الدراسة الى معرفة تأثير مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية على حالات القلق عند الطلبة الجامعيين واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وكانت عينة الدراسة 346 طالبا وبطريقة العشوائية وأجريت الدراسة بالمدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروية واستعملت الدراسة أداة الإستبيان المغلق المفتوح لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار سبيلرجر للقلق.

وكانت نتائج الدراسة أن الطلبة الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي بانتظام أقل قلقا من زملائهم الغير ممارسين.

الدراسة الثامنة: (الطالبة خويلدي الهواري. قزقوز محمد. بن سميشة العيد)

دراسة ميدانية على طلبة الإقامة الجامعية للمركز الجامعي بالبيض بعنوان دراسة مقارنة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الإقامة الجامعية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، من مجلة الميدان للدراسات الرياضية والإجتماعية والإنسانية العدد 01 جانفي 2018. هدفت الدراسة الى معرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الإقامة الجامعية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بالدراسة المسحية وكانت عينة الدراسة 280 طالبا وأجريت الدراسة بالمركز الجامعي البيض، واستعملت الدراسة أداة الاستبيان الخاص بمجالات الوعي الصحي لجمع المعلومات.

تشير نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين نشاط اللياقة البدنية ومجالات الوعي الصحي لدى طلاب الإقامة الجامعية. وأظهرت الدراسة أن طلاب الإقامة الجامعية الذكور الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يتمتعون بمستوى أعلى من الوعي الصحي بما في ذلك مجال القوام بالمقارنة مع الطلاب الذكور غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

الدراسة التاسعة: (د. خلفي عبد الحليم)

دراسة بعنوان أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست من مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 13 ديسمبر 2013. هدفت الدراسة الى معرفة أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة العينة 252 طالب وطالبة، واستعملت الدراسة أداة مقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الأبعاد لوالستون Wallston والذي ترجمه جبالي نور الدين عام 2007 لجمع المعلومات.

وكانت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عالي جدا. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الصحي، لصالح الإناث ولا توجد فروق بين درجات الذكور والإناث في الضبط الصحي. توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى الطلبة بين الذكور والإناث دال.

الدراسة العاشرة: (الطالب موساوي أحمد)

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات دائرة البياضة ولاية الوادي بعنوان التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية لنيل شهادة ماستر بجامعة محمد خيضر بسكرة سنة 2016/2015 هدفت الدراسة الى معرفة تأثيرات التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي والجسمي للتلميذ. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 720 تلميذ، واستعملت الدراسة أداة استمارة استبيان موجه للتلاميذ لجمع المعلومات.

وكانت نتائج الدراسة أن لخصّة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي والجانب الجسمي للتلميذ.

المطلب الثاني: التعليق على الدراسات المرتبطة

على الرغم من تنوع مواضيع هذه الدراسات، إلا أنها تشير جميعها إلى أهمية وفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية في البيئة الجامعية والمدرسية. هنا بعض التعليقات العامة:

أولاً-من حيث المنهج:

يلاحظ على الدراسات السابقة أن معظمها استخدم المنهج الوصفي والبعض استخدم الوصفي التحليلي والوصفي بالدراسة المسحية، وهو منهج مناسب لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات المجمعة للتوصل إلى النتائج لوصف الواقع وفهمه وتطويره.

ثانياً-من حيث أدوات الدراسة:

تنوعت أدوات الدراسة ومنها:

المقاييس: مثل مقياس كوبر سميث لتقدير الذات، مقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الأبعاد لوالستون Wallston، ومقياس كنيون للاتجاهات .

الاستبيان: مثل الاستبيان المغلق المفتوح، واستبيان الوعي الصحي، واستمارة موجهة للتلاميذ. بالإضافة الى الاختبارات البدنية المرتبطة باللياقة البدنية.

ثالثاً-من حيث عينات الدراسة:

اختيار العينة: يلاحظ أن اختيار عينة البحث كانت أغلبها عينات عشوائية. كما تواجدت بعض العينات القصدية الغير عشوائية.

حجم العينة: حجم العينة كان متبايناً على النحو التالي: من عينة صغيرة الحجم قدرت بـ 30 أستاذ وصولاً إلى عينة متوسطة الحجم مقدره بـ 720 تلميذ .

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

رابعاً-من حيث النتائج:

بناءً على الدراسات العشر السابقة، يمكن استنتاج العديد من النتائج المهمة:

- ✓ هناك علاقة إيجابية ومعنوية بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وصناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات في الأحياء الجامعية. ويوحى ذلك بأهمية تشجيع الطلاب والطالبات على ممارسة النشاط الرياضي كوسيلة لتحسين الوعي الصحي والحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية.
- ✓ النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ويمكن أن يسهم في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى التلاميذ، بما في ذلك مجال الصحة الشخصية والتغذية والوقاية من الإصابات والقوام.
- ✓ ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في تقدير الذات لدى الطلاب الجامعيين، مما يشير إلى أهمية ترويج النشاط الرياضي في البيئة الجامعية لتعزيز الصحة النفسية والتنمية الشخصية للطلاب.
- ✓ النشاط الرياضي الترويحي يلعب دوراً في تقليل القلق والعدوانية اللفظية والجسدية في الوسط الجامعي، مما يعزز البيئة الصحية والسلوكية الإيجابية بين الطلاب.
- ✓ هناك علاقة إيجابية بين اللياقة البدنية ومجالات الوعي الصحي لدى الطلاب، وتظهر النتائج تفاوتاً بسيطاً بين المتغيرات المختلفة مثل المدينة والمستوى الدراسي.

المبحث الثاني الإطار النظري

المطلب الأول: الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية

المطلب الثاني: الصحة العامة

المطلب الثالث: تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية

على الصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية

تمهيد:

الإطار النظري هو الجزء الأساسي من البحث الذي يحتوي على المفاهيم والنظريات والأبحاث التي تساعد على توضيح الموضوع وتحديد مسار البحث. يهدف الإطار النظري في هذه الدراسة إلى توضيح علاقة الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية بالصحة العامة لدى طلاب الإقامات الجامعية.

تتمثل المفاهيم الرئيسية المرتبطة بموضوع الدراسة في الانخراط الرياضي والصحة العامة. يمكن تعريف الانخراط الرياضي على أنه المشاركة الفعالة والمستمرة في الأنشطة الرياضية والرياضات المختلفة، في حين يمكن تعريف الصحة العامة على أنها حالة جيدة للصحة النفسية والجسدية للفرد والمجتمع.

تشير النظريات السابقة إلى أن الانخراط في الأنشطة الرياضية يمكن أن يحسن الصحة العامة للأفراد من خلال تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية وتخفيف التوتر والقلق والاكتئاب وتحسين النمط الغذائي ونوعية النوم. وتشير الدراسات السابقة إلى أن الطلاب الجامعيين الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية يميلون إلى تحقيق أفضل نتائج في الدراسة والتحصيل الأكاديمي.

تعتمد هذه الدراسة على نظرية الصحة النفسية الإيجابية، والتي تركز على التأثير الإيجابي للتفكير الإيجابي والتعامل مع الأحداث بطريقة صحيحة ومنطقية على الصحة العامة.

المطلب الأول: الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية

يتمثل الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية في مشاركة الطلاب في أنشطة رياضية ورياضات مختلفة التي تقدمها النوادي الرياضية في البيئة الجامعية.

يعتبر الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية عاملاً هاماً لتعزيز الصحة العامة لدى الطلاب والطالبات. وفيما يلي بعض النقاط التي يمكن تناولها في إطار نظري لدراسة الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية:

1. تعريف الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية:

انخراط الطلاب في النوادي الرياضية الجامعية يشير إلى مشاركتهم ومشاركة الطلاب الآخرين في الأنشطة الرياضية والرياضات المختلفة المقدمة في إطار النوادي الرياضية الموجودة في الجامعة. يتضمن ذلك الانخراط في التدريبات الرياضية الروتينية والمشاركة في المسابقات والبطولات الرياضية الجامعية، بالإضافة إلى استخدام المرافق الرياضية المتاحة في الجامعة.

يهدف الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية إلى تعزيز نشاط الطلاب البدني والصحي، وتوفير بيئة محفزة لممارسة الرياضة واللياقة البدنية. يعتبر الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية فرصة لتعزيز اللياقة البدنية، تطوير المهارات الرياضية، وتعزيز التواصل الاجتماعي والروح الرياضية بين الطلاب.

تعتبر النوادي الرياضية الجامعية بيئة مثالية لتشجيع الطلاب على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم، وذلك من خلال توفير برامج وأنشطة متنوعة تلبي اهتمامات واحتياجات الطلاب المختلفة في مجال الرياضة واللياقة البدنية.

2. أنواع النوادي الرياضية المتاحة في الحرم الجامعي:

تتنوع أنواع النوادي الرياضية المتاحة في الحرم الجامعي وفقاً لاهتمامات الطلاب وتوافر المرافق والموارد. قد تشمل بعض الأنواع الشائعة للنوادي الرياضية في الحرم الجامعي ما يلي:

1. نادي اللياقة البدنية وتمارين القوة: يقدم هذا النادي تجهيزات لممارسة التمارين الرياضية وتطوير القوة البدنية من خلال استخدام الأوزان وآلات اللياقة البدنية المختلفة.

2. نادي الألعاب الرياضية: يشمل هذا النادي ألعاباً رياضية متنوعة مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة التنس، كرة الطاولة وغيرها. يتم تنظيم مسابقات وتدريبات لأعضاء النادي لتعزيز مهاراتهم الرياضية في هذه الألعاب.

3. نادي الرياضات المائية: يركز هذا النادي على الأنشطة المائية مثل السباحة، رياضة الغطس، الكاياك، ركوب الأمواج، والتجديف. يوفر النادي المرافق والمعدات اللازمة لممارسة هذه الرياضات في بيئة مائية آمنة.

4. نادي الرياضات الفردية: يركز على الرياضات الفردية مثل التزلج، الجري، ركوب الدراجات، رياضة المشي، رياضة الكاراتيه، اليوغا وغيرها. يتم توفير التجهيزات والمساحات المناسبة لممارسة هذه الرياضات.
 5. نادي الرياضات التقليدية: يعمل هذا النادي على تعزيز الرياضات التقليدية والتراثية مثل الرياضة الشعبية، رياضة الكيك بوكسينغ، الجودو، الكاراتيه وغيرها. يتم توفير المساحات والمراكز المتخصصة لممارسة هذه الرياضات.
- توجد أنواع أخرى من النوادي الرياضية في الحرم الجامعي حسب تنوع الاهتمامات والموارد المتاحة في كل جامعة. يهدف هذا التنوع إلى تلبية احتياجات الطلاب وتشجيعهم على ممارسة النشاط البدني والرياضة كجزء من حياتهم الجامعية.

3. عوامل الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية:

- عوامل الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية يمكن أن تكون متعددة ومتنوعة، وتتأثر بتفاوتات الطلاب وظروفهم الشخصية. وفيما يلي بعض العوامل التي يمكن أن تؤثر على الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية:
1. اهتمامات الطلاب: يعد اهتمام الطلاب بالرياضة والنشاط البدني أحد العوامل الأساسية في الانخراط في النوادي الرياضية. قد يكون لدى الطلاب اهتمامات وميل لممارسة أنواع معينة من الرياضة مثل كرة القدم، الجري، اليوغا، أو ألعاب القوى.
 2. توافر المرافق والمعدات: يلعب توفر المرافق والمعدات الرياضية دورًا هامًا في جذب الطلاب وزيادة انخراطهم في النوادي الرياضية. يجب أن تتوفر مساحات مناسبة لممارسة الرياضة، وتكون المعدات والأدوات الرياضية ذات جودة عالية ومتاحة للطلاب.
 3. التنظيم والإدارة: يؤثر التنظيم والإدارة الجيدة للنوادي الرياضية في جذب الطلاب والحفاظ على انخراطهم. يجب أن يكون هناك برامج متنوعة ومنظمة بشكل جيد، تلبي احتياجات الطلاب المختلفة وتشجعهم على المشاركة المستمرة.
 4. التواصل والترويج: يجب أن يتم الترويج للنوادي الرياضية الجامعية والتواصل بشكل فعال مع الطلاب لتعزيز الوعي بالفرص المتاحة والفوائد الصحية للانضمام إلى النوادي الرياضية. يمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الإعلانات، والأحداث الترويجية لجذب الطلاب وتشجيعهم على المشاركة.

5. المنافسة والروح الرياضية: يمكن أن تلعب المنافسة والروح الرياضية دورًا مهمًا في جذب الطلاب للانخراط في النوادي الرياضية. يمكن تنظيم بطولات ومسابقات رياضية داخل الحرم الجامعي لتعزيز الحماس والاندماج في الأنشطة الرياضية.

6. الدعم والتشجيع: يؤثر الدعم والتشجيع المقدم من الجامعة والمجتمع الجامعي بشكل عام على الانخراط في النوادي الرياضية. يمكن توفير الدعم المالي، والتوجيه الرياضي، والتشجيع المستمر للطلاب للمشاركة والاستمرار في ممارسة الرياضة.

ان هذه العوامل قد تختلف من جامعة لأخرى وتتأثر بالثقافة والسياسات الجامعي. قد يكون هناك عوامل أخرى تؤثر على الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية بناءً على التجربة والظروف المحلية.

4. أهداف الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية:

هناك عدة أهداف يمكن تحقيقها من خلال الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية، وتشمل ما يلي:

1. تعزيز الصحة العامة: يعتبر الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وممارسة الرياضة من الوسائل الفعالة لتعزيز الصحة العامة لدى الطلاب. يساهم ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم في تقوية القلب والأوعية الدموية، وتحسين اللياقة البدنية والتحصين ضد الأمراض.

2. تعزيز اللياقة البدنية والقوة: يساعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وزيادة القوة العضلية. يتيح للطلاب فرصة ممارسة التمارين الرياضية المناسبة والتدريب على تقنيات مختلفة، مما يساعدهم على تحقيق أهدافهم الرياضية الشخصية.

3. تحسين الصحة العقلية والعاطفية: يعتبر ممارسة الرياضة والانخراط في النوادي الرياضية فعالية مهمة لتحسين الصحة العقلية والعاطفية لدى الطلاب. تساعد التمارين الرياضية على تخفيف التوتر والقلق، وتحسين المزاج والشعور بالسعادة والراحة النفسية.

4. تعزيز التواصل والتفاعل الاجتماعي: يوفر الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية فرصة للتواصل والتفاعل الاجتماعي بين الطلاب. يمكن للنوادي الرياضية أن تكون منصة للتعارف وتبادل الخبرات والاهتمامات المشتركة، مما يساهم في بناء علاقات اجتماعية إيجابية.

5. تطوير المهارات والقدرات: يمكن للانخراط في النوادي الرياضية أن يساهم في تطوير مهارات وقدرات الطلاب في مجالات مختلفة. قد يتاح لهم فرصة التعلم والتدريب في رياضة محددة، وكذلك تنمية مهارات القيادة والتنظيم والعمل الجماعي.

يمكن للأهداف أن تختلف من طالب لآخر بناءً على اهتماماتهم وأهدافهم الشخصية.

5. الوسط الجامعي:

الوسط الجامعي يشير إلى البيئة الأكاديمية والاجتماعية التي يتعامل فيها الطلاب والموظفون وأعضاء هيئة التدريس في الجامعة. إن الوسط الجامعي يشمل الحرم الجامعي، والفصول الدراسية، والمكتبات، والمختبرات، والمنشآت الرياضية، والمسكن الطلابية، والأندية والمنظمات الطلابية، والفعاليات الثقافية والاجتماعية التي تجري في الجامعة.

أهمية الوسط الجامعي في انخراط الطلاب في النوادي الرياضية تتجلى فيما يلي:

1. توفر البنية التحتية: يوفر الوسط الجامعي البنية التحتية اللازمة لتوفير نوادي رياضية متنوعة ومرافق رياضية عالية الجودة. توجد صالات رياضية مجهزة جيدًا وملاعب وحمامات سباحة ومسارات للجري وغيرها من المرافق التي تتيح للطلاب ممارسة الأنشطة الرياضية بسهولة وراحة.

2. التواجد الطلابي: يعيش الطلاب في الوسط الجامعي، وهذا يعني أنهم يكونون على مقربة من النوادي الرياضية والمنشآت الرياضية المتاحة في الجامعة. يكون لدى الطلاب سهولة الوصول إلى هذه المنشآت والمشاركة في الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة.

3. التشجيع والدعم: يوفر الوسط الجامعي بيئة تشجيعية للطلاب للانخراط في النوادي الرياضية. يتم توفير الدعم اللوجستي والتوجيه والتشجيع من قبل الجامعة وأعضاء هيئة التدريس لتشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية واستفادة قصوى منها.

4. التواصل الاجتماعي: يعزز الوسط الجامعي التواصل الاجتماعي بين الطلاب ويوفر فرصًا للتعارف والتفاعل في سياق رياضي. يمكن للطلاب التعرف على زملاء جدد وتكوين صداقات عبر المشاركة في النوادي الرياضية، مما يساهم في تعزيز الروابط الاجتماعية والشعور بالانتماء إلى المجتمع الجامعي.

بشكل عام، يعتبر الوسط الجامعي مكانًا مثاليًا للطلاب للانخراط في النوادي الرياضية والاستفادة من الفوائد الصحية والاجتماعية المرتبطة بها. إن توفر البنية التحتية والتشجيع والتواجد الطلابي في الحرم الجامعي يساعد على تعزيز ثقافة النشاط الرياضي والصحة بين الطلاب وتحسين جودة حياتهم الجامعية بشكل عام.

6. الطالب الجامعي:

الطالب الجامعي هو الفرد الذي يتابع دراساته العليا في إحدى الجامعات. يمكن أن يكون الطالب الجامعي طالبًا في مرحلة الليسانس، الماجستير، أو الدكتوراه. يختلف الطالب الجامعي عن الطلاب في المراحل التعليمية الأخرى بما يتعلق بمستوى التحصيل الأكاديمي والاستقلالية في التعلم.

الطالب الجامعي يسعى إلى تحقيق أهدافه الأكاديمية والمهنية من خلال دراسة مجال معين من المعرفة. يقوم بالتسجيل في المقررات الدراسية المطلوبة ويشارك في النشاطات الأكاديمية والثقافية المتاحة في الجامعة. يعمل الطالب الجامعي على تطوير مهاراته العلمية والبحثية والاجتماعية ليصبح مؤهلاً لممارسة مهنة محددة أو مواصلة دراساته العليا. بالإضافة إلى الجانب الأكاديمي، يواجه الطالب الجامعي تحديات ومسؤوليات أخرى. يجب عليه إدارة وقته بشكل فعال للتوازن بين الدراسة والحياة الشخصية والمشاركة في الأنشطة الخارجية. قد يشارك الطالب الجامعي في النوادي الرياضية والمنظمات الطلابية والأنشطة التطوعية والمشاريع البحثية، وذلك لتطوير مهاراته واكتساب تجارب جديدة. الطالب الجامعي يعد جزءًا هامًا من الوسط الجامعي ويتأثر بالعوامل المحيطة به. يمكن أن تؤثر النوادي الرياضية الجامعية وانخراط الطالب فيها على صحته العامة ورفاهيته الشخصية والاجتماعية. يمكن للانخراط في النوادي الرياضية أن يعزز اللياقة البدنية والصحة العقلية ويسهم في بناء شبكات اجتماعية قوية وتعزيز الانتماء إلى المجتمع الجامعي.

المطلب الثاني: الصحة العامة

الصحة العامة هي فرع من فروع العلوم الصحية يهتم بحفظ وتعزيز صحة السكان والمجتمعات بشكل شامل. تعريف الصحة العامة يتجاوز المفهوم التقليدي للصحة الفردية ويركز على الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة وتحسين جودة الحياة لجميع أفراد المجتمع.

تعريف منظمة الصحة العالمية W.H.O للصحة العامة يصفها بأنها "حالة من الكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وليس مجرد غياب للأمراض أو العواقب الضارة". وتشمل مجالات الصحة العامة عدة أبعاد مهمة مثل:

1. الوقاية والتحصين: تشمل الإجراءات التي تهدف إلى منع حدوث الأمراض والحفاظ على صحة الأفراد والمجتمعات، مثل التطعيم والنصح الصحي.
2. رصد الصحة وتقييم المخاطر: يشمل رصد وتتبع الأمراض والعوامل التي تؤثر على الصحة العامة وتقييم المخاطر الصحية المحتملة وتحليلها.

3. التدخل العام والتدخل المبكر: يشمل تنفيذ إجراءات صحية جماعية للتحكم في الأمراض ومعالجتها والتصدي للتحديات الصحية الكبرى وتوفير الرعاية الصحية الأساسية.
4. التثقيف الصحي والتوعية: يتضمن توفير المعلومات والتثقيف للجمهور بشأن السلامة والوقاية والصحة الشخصية وأساليب الحياة الصحية.
5. تنمية السياسات الصحية: يهدف إلى وضع سياسات وإجراءات صحية فعالة وشاملة على المستوى القومي والدولي لتحسين الصحة العامة وتعزيز التنمية المستدامة.
- بشكل عام، يسعى مجال الصحة العامة لتحسين صحة الجماعات وتعزيز العدالة الصحية وتحقيق التوازن بين العوامل البيئية والاجتماعية والسلوكية التي تؤثر على الصحة.

1. المستويات الصحية للإنسان:

- المستويات الصحية للإنسان هي مجموعة من العناصر والمؤشرات التي تُستخدم لقياس وتقييم الحالة الصحية للفرد. توجد عدة مستويات للصحة يمكن استخدامها لفهم وتحليل الحالة الصحية للأفراد والمجتمعات. ومن بين هذه المستويات:
1. المستوى البدني: يشير إلى حالة الجسم البدنية للفرد، مثل وظائف الأعضاء والأنظمة الحيوية وقدرات الحركة واللياقة البدنية.
 2. المستوى النفسي: يتعلق بالصحة العقلية والعاطفية للفرد، ويشمل العوامل المرتبطة بالتوازن النفسي والتعامل مع الضغوط والاضطرابات النفسية.
 3. المستوى الاجتماعي: يتعلق بالعلاقات الاجتماعية والتواصل والاندماج الاجتماعي للفرد، ويمكن أن يؤثر على الصحة العامة والرفاهية.
 4. المستوى البيئي: يشمل العوامل المحيطة بالفرد، مثل البيئة المنزلية والعملية والمجتمعية، ويؤثر على الصحة من خلال التعرض للملوثات أو الظروف البيئية غير الصحية.
 5. المستوى الثقافي والتعليمي: يتعلق بالتعليم والوعي الصحي والمعرفة المتاحة للفرد بشأن السلوكيات الصحية والوقاية من الأمراض.
- تلك المستويات مترابطة وتتأثر ببعضها البعض، وتعكس الحالة الصحية الشاملة للفرد وتقدم فهمًا أكثر شمولية لصحته.

2. مقاييس الصحة ومؤشراتها:

تتمثل مقاييس الصحة في الأدوات والطرق التي يتم استخدامها لقياس وتقييم الحالة الصحية للأفراد والمجتمعات. وتستخدم هذه المقاييس لتحديد مستوى الصحة وتقييم النتائج المتعلقة بالرعاية الصحية وتطوير السياسات الصحية. ويشمل مؤشرات الصحة العديد من العناصر التي تساعد في تحديد حالة الصحة للفرد أو المجتمع، ومن هذه المؤشرات:

1. مؤشرات الوفيات: وتشمل عدد الوفيات والمعدل السنوي للوفيات في المجتمع.
 2. مؤشرات المرض: وتشمل عدد الإصابات بالأمراض المختلفة ونوعية هذه الأمراض.
 3. مؤشرات النمو الصحي: وتشمل الوزن والطول ومعدل نمو الجسم لدى الأفراد.
 4. مؤشرات العوامل البيئية: وتشمل جودة الهواء والماء والغذاء والنظافة العامة.
 5. مؤشرات الخدمات الصحية: وتشمل نوعية وكفاءة الرعاية الصحية التي يتلقاها الفرد أو المجتمع.
 6. مؤشرات السلوك الصحي: وتشمل العادات الصحية والسلوكيات التي يمارسها الفرد، مثل التدخين والتغذية الصحية وممارسة النشاط البدني.
- تستخدم هذه المؤشرات لقياس وتحسين الصحة على المستوى الفردي والجماعي، وتساعد على تطوير السياسات الصحية لتلبية احتياجات المجتمع في هذا الصدد.

3. أهمية الصحة العامة:

- الصحة العامة تعتبر أمراً بالغ الأهمية للفرد والمجتمع على الصعيدين الشخصي والاجتماعي.
1. الحفاظ على صحة الأفراد: تهدف الصحة العامة إلى الوقاية من الأمراض والحفاظ على صحة الأفراد. من خلال تعزيز الوعي الصحي وتوفير الرعاية الطبية الوقائية، يتمكن الأفراد من الحفاظ على صحتهم والوقاية من الأمراض المحتملة.
 2. تحسين جودة الحياة: الصحة الجيدة تساهم في تحسين جودة الحياة العامة. عندما يكون الفرد صحيحاً، يشعر بالنشاط والحيوية ويستطيع التمتع بالأنشطة اليومية والاجتماعية بشكل أفضل.
 3. الحد من الأمراض المنتشرة: من خلال اتخاذ إجراءات صحية عامة مثل التطعيم وتوفير المياه النظيفة والنظافة الشخصية، يمكن تقليل انتشار الأمراض المعدية والوقاية منها.

4. السيطرة على الأوبئة والكوارث الصحية: يلعب النظام الصحي العام دورًا هامًا في التعامل مع الأوبئة والكوارث الصحية. من خلال التخطيط والتنسيق والاستجابة السريعة، يمكن للصحة العامة التحكم في انتشار الأمراض وحماية المجتمعات.
5. الحد من العبء الاقتصادي: الصحة العامة الجيدة تساهم في الحد من العبء الاقتصادي على المجتمع. عندما يكون هناك نظام صحي فعال يعمل على الوقاية والعلاج المبكر للأمراض، يمكن تقليل تكاليف الرعاية الصحية والغياب عن العمل والتأثير الاقتصادي السلبي.
6. التنمية المستدامة: يعد الحفاظ على الصحة العامة أحد عناصر التنمية المستدامة. فعندما يكون هناك نظام صحي فعال ومجتمع صحي، يمكن للأفراد أن يعملوا بكفاءة ويسهموا في تطور المجتمع والاقتصاد. بشكل عام، الصحة العامة تلعب دورًا حيويًا في تعزيز الحياة الصحية وسلامة المجتمعات، وتعزيز التنمية المستدامة والرفاهية الشاملة.

4. عوامل الصحة العامة:

- تعتمد الصحة العامة على عدة عوامل مترابطة، ومن أهمها:
1. البيئة: حيث تؤثر العوامل البيئية المختلفة مثل التلوث الهوائي والمائي والتربة والضوضاء والأشعة الشمسية على الصحة العامة للمجتمع.
 2. النظام الغذائي: حيث يلعب النظام الغذائي دورًا هامًا في صحة الفرد والمجتمع، حيث يؤثر على النمو والتطور والصحة الجسدية والعقلية.
 3. النمط الحياتي: حيث يشمل النمط الحياتي عدة عوامل مثل النوم والتمارين الرياضية والتدخين والإفراط في تناول الكحول وغيرها، والتي تؤثر بشكل كبير على الصحة العامة.
 4. الرعاية الصحية: حيث تلعب الرعاية الصحية دورًا هامًا في الحفاظ على الصحة العامة وتوفير العلاج والوقاية من الأمراض والإصابات.
 5. العوامل الوراثية: حيث تؤثر العوامل الوراثية على الصحة العامة، ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الموروثة.
 6. العوامل الاجتماعية والاقتصادية: حيث تؤثر الظروف الاجتماعية والاقتصادية على الصحة العامة، وقد يكون لها تأثير سلبي على الصحة إذا لم تتوفر الظروف اللازمة للحصول على الرعاية الصحية والحفاظ على الصحة الجيدة.

المطلب الثالث: تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة لدى طلبة الإقامات

الجامعية

يعتبر الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية أحد العوامل التي تؤثر إيجاباً على الصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية. ويمكن التعرف على بعض هذه التأثيرات على النحو التالي:

1. تحسين اللياقة البدنية: يساهم الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب والطالبات، مما يساعدهم على مواجهة التحديات اليومية بكفاءة عالية والقيام بالأنشطة اليومية بكل سهولة.

2. تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض: يعتبر النشاط البدني المنتظم والمتواصل جزءاً هاماً في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم. يمكن للتمارين الرياضية تحسين وظائف الجهاز القلبي الوعائي وتنظيم مستويات السكر في الدم وتعزيز الصحة العامة للجسم.

3. تحسين الصحة النفسية: يمكن للنوادي الرياضية الجامعية أن توفر بيئة اجتماعية إيجابية وتفاعلية للطلاب، مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية. يمكن لممارسة النشاط البدني أن تقلل من التوتر والقلق وتحسن المزاج والشعور بالسعادة والرضا الذاتي.

4. تعزيز التواصل الاجتماعي والاندماج الاجتماعي: يوفر الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية فرصة للتفاعل والتواصل مع طلاب آخرين وبناء علاقات اجتماعية إيجابية. يمكن لهذه العلاقات أن تعزز الاندماج الاجتماعي والشعور بالانتماء إلى المجتمع الجامعي.

5. تحسين الأداء الأكاديمي: يعتبر النشاط البدني والانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وسيلة لتحسين الأداء الأكاديمي. إذ تساعد النشاطات الرياضية على تعزيز التركيز والانتباه، وتحسين الذاكرة والقدرة على حل المشكلات، مما يعزز الأداء العام في الدراسة.

يمكن القول إن الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة العامة لطلبة الإقامات الجامعية من خلال تحسين الصحة النفسية والبدنية والاجتماعية، تقليل مخاطر الأمراض المزمنة، تحسين النوم والأداء الأكاديمي، وتعزيز الرفاهية العامة للطلاب.

بشكل عام، يعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية عاملاً هاماً في تعزيز الصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية، وينبغي عليهم التفكير في الانضمام إلى هذه النوادي والاستفادة من فوائدها المتعددة.

خلاصة:

تم تأكيد أن الصحة لا تقتصر فقط على الجسم السليم، وإنما تشمل الصحة النفسية والعقلية. فالصحة النفسية تؤثر على الصحة الجسدية، وحالة غياب الصحة النفسية هي بيئة خصبة لانتشار الأمراض داخل جسم الإنسان. إن الضغوط الحياتية التي يتعامل معها الفرد بشكل متواصل من أهم الأسباب التي تؤثر على صحته النفسية، ومن خلال الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية، يمكن تعزيز اللياقة البدنية وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة وتحسين الصحة النفسية. ويمكن أن تشمل آليات التأثير المحتملة لذلك التحسين في اللياقة البدنية وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة النفسية، وتحسين التغذية وتعزيز الاندماج الاجتماعي وتحسين الصحة العقلية.

الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

المبحث الأول

الطريقة المنهجية وأدواتها

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى شرح الطريقة المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة التطبيقية لتحقيق أهداف البحث. سيتم توضيح الخطوات التي تم اتخاذها لجمع وتحليل البيانات، بالإضافة إلى استخدام الأدوات والتقنيات المختلفة لتقييم تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة لطلبة الإقامات الجامعية.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسات الاستطلاعية أداة قوية في جمع البيانات وفهم واقع الفرد أو المجتمع حول موضوع محدد. وتساهم هذه الدراسات في إلقاء الضوء على السلوكيات والاتجاهات والاحتياجات التي يمكن أن تؤثر على التطور والتغيير في المجتمع.

تهدف هذه الدراسة الاستطلاعية إلى توفير رؤية شاملة وفهم دقيق لظاهرة الحث المرتبطة بموضوع البحث. تساهم النتائج في إثراء المعرفة وتوجيه السياسات والممارسات المتعلقة بهذه الظاهرة في المجتمع. قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على العينة المحددة من المشاركين في الدراسة. استهدفت هذه الاستمارات معرفة الآراء والمعتقدات والسلوكيات المتعلقة بموضوع البحث. تم استخدام أسئلة متنوعة ومتعددة الخيارات لجمع البيانات بطريقة هيكلية ومنهجية. بعد جمع الاستمارات، تم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية وتقنيات التحليل المناسبة. تم تلخيص وتحليل النتائج للوصول إلى استنتاجات وتوصيات قائمة على البيانات المستقاة من الدراسة الاستطلاعية.

2. منهج الدراسة:

إن المناهج العلمية تساهم بشكل كبير في دراسة وتحليل مشكلة أو ظاهرة البحث، وتساعد على وضعها بالمكان الصحيح، وتفسيرها حتى الوصول بها إلى النتائج المنطقية الدقيقة (عندما يكون الاختيار صحيح للمنهج العلمي المناسب).

فيعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع المتناول.

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

فالمنهج الوصفي يعتمد على وصف الظواهر أو المشكلات العلمية بشكل دقيق ومنهجي. يهدف إلى توضيح جوانب الظاهرة المدروسة وتحليلها بشكل كمي أو نوعي. يتم استخدام أدوات استقصاء مثل الاستبيانات أو

المقابلات لجمع البيانات وتحليلها باستخدام تقنيات تحليل مناسبة. هذا المنهج يساعد الباحث على وضع إطار واضح ومحدد للظاهرة أو المشكلة المدروسة والوصول إلى نتائج وحلول منطقية قائمة على أدلة وبراهين موثوقة.

يتضمن منهج الدراسة الوصفية المراحل التالية:

1. جمع البيانات: يتم جمع البيانات الحقيقية والدقيقة حول الظاهرة المراد دراستها من خلال استخدام أدوات استقصاء ملائمة مثل الاستبانات أو المقابلات.
 2. تحليل البيانات: يتم تحليل البيانات المجمعة باستخدام أساليب إحصائية وتقنيات التحليل الملائمة. يتم تلخيص البيانات وتصنيفها وتفسيرها لفهم العلاقات والانتقالات بين المتغيرات المختلفة.
 3. وصف الظاهرة: يتم وصف الظاهرة المدروسة بشكل دقيق ومنهجي. يتم توضيح جوانبها المختلفة وتحليلها بناءً على البيانات المجمعة. يمكن استخدام الجداول والرسوم البيانية والوصف الكتابي لتوضيح النتائج.
 4. التحليل المقارن: يتم إجراء مقارنات لبعض الظواهر المشابهة أو المشكلات المرتبطة بالظاهرة المدروسة. يتم تحليل العلاقات والترابطات بين هذه الظواهر وتقومها.
 5. استنتاجات وتوصيات: يتم استنتاج النتائج من التحليل الوصفي وتلخيصها بطريقة موجزة وواضحة. يتم استخلاص الاستنتاجات والتوصيات بناءً على البيانات والنتائج المستنتجة من الدراسة الوصفية.
- باستخدام هذا المنهج، يمكن للدراسة الوصفية أن تساهم في توفير رؤية شاملة وفهم دقيق للظاهرة المدروسة، وتوجيه السياسات والممارسات المتعلقة بها في المجتمع.

3. متغيرات الدراسة:

تحديد المتغيرات المناسبة للدراسة هو خطوة مهمة في عملية البحث العلمي، حيث يساعد في تحقيق الأهداف البحثية وفهم الظواهر المدروسة. يتطلب ذلك دراسة الأدبيات المتاحة وتحليل العلاقات المحتملة بين المتغيرات واختيار تلك التي تعتبر ذات أهمية وتأثير في الدراسة.

فمتغيرات الدراسة في البحث العلمي هي عبارة عن كل ما يقبل القياس، ونعني هنا القياس الكمي والكيفي، ويطلق على كل أمر يقبل التغيير مسمى المتغير، وأهم ما يميز المتغيرات هي عنصري التأثير والتأثر.

كل متغير يعتبر له تأثير مستقل يمكن أن يؤثر في متغير آخر يعتبر تابعاً. يقوم الباحث بدراسة وتحليل العلاقات بين هذه المتغيرات وتحديد كيفية تأثير المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة. قد يقوم الباحث بتحديد المتغيرات التحكمية للتحكم في العوامل المؤثرة الأخرى التي قد تؤثر في العلاقات.

قمنا بتحديد المتغيرات المحتملة التي تتعلق ببحثنا وتفسيرها على النحو التالي:

متغير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية:

يمكن أن يتم تعريفه كمتغير مستقل، حيث يقيس مدى مشاركة الطلاب في الأنشطة الرياضية المقدمة في النوادي الرياضية الجامعية. قد تشمل هذه العوامل عدد الزيارات الأسبوعية للنادي الرياضي، ومدة المشاركة في الأنشطة الرياضية، ونوع الأنشطة التي يشتركون فيها.

متغير الصحة العامة:

يمكن أن يكون متغيراً تابعاً، حيث يقيس حالة الصحة العامة لدى طلاب الإقامات الجامعية. قد تشمل هذه العوامل مستوى اللياقة البدنية، ومستوى النشاط البدني، والمعدلات الصحية العامة مثل معدل ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم (BMI)¹، والصحة العقلية والعاطفية.

4. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة يشير إلى المجموعة الشاملة للأفراد الذين يتم دراستهم أو التركيز عليهم في إطار البحث العلمي. يتألف مجتمع الدراسة من الفئة السكانية التي يهدف الباحث إلى فهمها أو تحليلها أو تحقيق أهداف الدراسة المحددة. عينة الدراسة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي يتم اختياره لتمثيل المجتمع بشكل أصغر. تتم اختيار العينة من المجتمع الكبير بهدف توفير تمثيل معقول وملائم لمجتمع الدراسة بأكمله. يتم استخدام العينة للحصول على بيانات ومعلومات حول المجتمع بشكل عملي وفعال.

الفرق الرئيسي بين مجتمع الدراسة وعينة الدراسة يكمن في التركيز والنطاق. مجتمع الدراسة يشير إلى المجموعة الشاملة التي يستهدفها الباحث لفهمها وتحليلها، بينما تشير عينة الدراسة إلى جزء صغير من هذا المجتمع يتم اختياره ليكون ممثلاً للمجتمع بشكل عام.

عينة الدراسة هي تمثيل مصغر لمجتمع الدراسة، وتستخدم للحصول على البيانات والمعلومات اللازمة بشكل أكثر سهولة وفعالية. يتم اختيار العينة بعناية لضمان تمثيل مناسب للمجتمع، وتحقيق الاستدلال الإحصائي وتعميم النتائج على مستوى المجتمع الكبير.

استناداً إلى ذلك نقوم بتحديد مجتمع وعينة الدراسة على النحو الآتي:

¹ مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index - BMI) هو مقياس يستخدم لتقييم الوزن النسبي للشخص بناءً على ارتفاعه ووزنه. يستخدم BMI على نطاق واسع في مجال الصحة واللياقة البدنية لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من وزن زائد أو زيادة في الوزن أو يعتبر وزنه طبيعياً.

1.4. مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع الطلاب المقيمين بالحي الجامعي والمنخرطين في النوادي الرياضية الجامعية لولاية الأغواط.

الإقامة الجامعية بوشريط لشخم للبنات، والإقامة الجامعية الاخوة لمنور للبنات، والإقامة الجامعية دهينة محمد للبنات، الإقامة الجامعية محمد قوجال للبنات، الإقامة الجامعية زروق أحمد للبنات، الإقامة الجامعية برطال بوزيد 3000 سرير للذكور، والإقامة الجامعية قميم أحمد 2000 سرير للذكور.

2.4. عينة الدراسة:

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

تم اختيار أفراد عينة الدراسة الحالية عشوائياً أي أن جميع طبقات المجتمع تتاح لها الدخول في العينة، وهي الطريقة الأفضل من أجل الحصول على عينة ممثلة.

تعتبر العينة العشوائية من الطرق الأكثر موضوعية في اختيار العينات، حيث يتم اختيار الأفراد بطريقة عشوائية ومن دون أي تحيز.

ومن هذا المنطلق تتكون عينة الدراسة من طلاب الأحياء الجامعية المنخرطين في النوادي الرياضية الجامعية حيث تكونت من (51 طالب).

5. مجالات الدراسة:

تمثلت مجالات الدراسة فيما يلي:

1.5 المجال البشري:

الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية والمنخرطين في اللأندية الرياضية الجامعية للعام الدراسي 2023/2022 وعددهم 100 طالب وطالبة.

2.5 المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة في حدود 2023/05/10 إلى غاية 2023/05/30 حيث تم خلال هذه الفترة الاتصال بأفراد العينة.

3.5 المجال المكاني:

تمت الدراسة على مستوى الأحياء الجامعية لولاية الأغواط، الإقامة الجامعية 3000 سرير للذكور والإقامة الجامعية 2000 سرير للذكور.

6. أدوات الدراسة:

هي مجموعة من الأدوات التي يستعين بها الباحث العلمي من أجل الحصول على معلومات وبيانات هامة، بحيث تختلف أدوات جمع البيانات حسب طبيعة الدراسة وأهداف البحث، وقد يستخدم الباحث عدة أدوات مختلفة في دراسته للحصول على مجموعة شاملة من المعلومات والبيانات المطلوبة.

ولقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان كوسيلة للبحث لكونه تقنية شائعة الاستعمال ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات المباشرة من مصدرها الأصلي من خلال مجموعة الأسئلة المكتوبة ليقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه.

وهذا الاستبيان وجه للطلبة المقيمين في الأحياء الجامعية المنخرطين في النوادي الرياضية الجامعية، والذي يحتوي على خمسة محاور حيث خصص كل محور لدراسة فرضية من فرضيات بحثنا.

محور الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية:

يتناول هذا المحور الأسئلة المتعلقة بمشاركة الطلاب في النوادي الرياضية الجامعية. تشمل الأسئلة مستوى المشاركة والانخراط في الأنشطة الرياضية، ونوع النوادي الرياضية التي يشتركون فيها، والأسباب التي تدفعهم للانخراط فيها.

محور الصحة الجسدية:

يركز هذا المحور على صحة الجسد واللياقة البدنية للطلاب المشتركين في النوادي الرياضية الجامعية. يتم استكشاف مدى تأثير المشاركة في الأنشطة الرياضية على صحة الجسم العامة للطلاب ومستوى اللياقة البدنية والقدرة على مواجهة التحديات الجسدية.

محور الصحة النفسية:

يهدف هذا المحور إلى قياس تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على صحة الطلاب النفسية. يمكن أن تشمل الأسئلة تقييم الحالة النفسية العامة للطلاب، ومستويات التوتر والقلق، ومستويات السعادة والرضا النفسي.

محور الصحة الاجتماعية:

يركز هذا المحور على العلاقات الاجتماعية للطلاب المشتركين في النوادي الرياضية الجامعية. تسلط الأسئلة الضوء على التواصل والارتباط الاجتماعي للطلاب مع أعضاء النوادي الرياضية وتأثير ذلك على صحتهم الاجتماعية ومستوى عدد الأصدقاء والتواصل الاجتماعي.

محور الصحة العامة:

يتناول هذا المحور عوامل أخرى قد تؤثر على الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وبالتالي تؤثر على الصحة العامة للطلاب. يمكن أن تتضمن الأسئلة التحقق من عوامل مثل الوقت المتاح، والتحديات المالية، ودعم الأصدقاء والعائلة، وكيفية تأثير هذه العوامل على المشاركة والصحة العامة للطلاب. هذه المحاور تساعد في تحليل العلاقة بين الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وصحة الطلاب بشكل متعدد الجوانب، بما في ذلك الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية والعامة.

جدول 1: يوضح محاور الاستبيان وأرقام كل من العبارات وعدد العبارات في كل محور

عدد العبارات	العبارات	محاور الاستبيان
04	04 - 01	01. الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية.
06	10 - 05	02. الصحة الجسدية
06	16 - 11	03. الصحة النفسية
07	23 - 17	04. الصحة الاجتماعية
05	28 - 24	05. الصحة العامة.
28	المجموع	

7. الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة:

توضح هذه الخصائص السيكمترية جوانب مختلفة للأداة، مثل صحة القياس، وترابط العناصر، وثبات النتائج. يمكن أن تكون هذه الخصائص مفيدة لتقييم جودة الأداة ومدى وملاءمتها للغرض المقصود من الدراسة.

1.7. صدق الأداة:

هو مفهوم يستخدم لتقييم مدى قدرة الأداة على قياس المتغير المراد دراسته بشكل صحيح ودقيق. يهدف صدق الأداة إلى التأكد من أن الأداة تقيس بشكل فعال وموثوق المفهوم أو الظاهرة التي تهدف لقياسها. هناك عدة أنواع من صدق الأداة:

صدق الظاهري (المحكمين):

صدق الظاهري يركز على مدى بداية الأداة وظاهريتها في قياس المفهوم المراد. يتم تقييمها من خلال استعراض الأداة وتقييمها من قبل خبراء أو أشخاص ذوي خبرة في المجال المرتبط. تهدف هذه الخطوة إلى التأكد من ملاءمة ومناسبة الأداة لغرضها المقصود وقدرتها على قياس المتغير المراد بطريقة واضحة ومنطقية.

يعتمد صدق الظاهري على التقييم السطحي للأداة ومظهرها العام. ويشمل ذلك تقييم تصميم الأداة، والوضوح والسهولة في فهم العبارات والأسئلة، ومدى تمثيلها للمفاهيم والمتغيرات المطلوبة. يتم ذلك عن طريق النظر في الأداة وتقييمها بناءً على المعايير المحددة للدراسة.

بناءً على آراء الخبراء والمحكمين، يتم إجراء التعديلات اللازمة على الأداة، سواءً في صياغة العبارات أو تحسين واضحة المفاهيم. يهدف ذلك إلى ضمان صحة ودقة الأداة في قياس المتغير المطلوب وتحقيق أهداف الدراسة.

لذا، صدق الظاهري يعتبر خطوة أولية هامة في تقييم الأداة وضمان ملاءمتها ووضوحها لغرض الدراسة. تم عرض الصورة الأولية للاستبيان على مجموعة من الخبراء وأعضاء هيئة التدريس ذوي الخبرة في المجال النفسي والرياضي ومن مستويات مختلفة كدرجة الدكتوراه "أ" ودرجة الأستاذية بلغ عددهم 05 أساتذ. تم طلب آرائهم وتقييمهم لصلاحية الاستبيان للبيئة وعينة الدراسة وصلاحية فقرات الاستبيان في قياس مجالات الوعي الصحي.

تم استعراض العبارات المستخدمة في الاستبيان وتقييمها بناءً على الوضوح والمناسبة لكل محور يتم قياسه في الاستبيان. وفي حالة توجد أي عبارات غير واضحة أو غير مناسبة، تمت إعادة صياغتها أو اقتراح بدائل لها.

هذه الخطوة تهدف إلى ضمان صدقية ودقة الأداة في قياس مجالات الوعي الصحي المستهدفة. باستناد إلى آراء الخبراء والمحكمين، تم إجراء التعديلات اللازمة على الاستبيان وصياغة العبارات، وذلك لضمان ملاءمتها ووضوحها للعينة المستهدفة وأهداف الدراسة.

هذه الخطوة من شأنها أن تحسن صدقية الأداة وتزيد من ثقة الباحث في نتائج الدراسة، حيث يعتبر تقييم الخبراء لصلاحية الأداة وتوصياتهم في تعديلها أمراً هاماً في عملية تطوير الاستبيان.

صدق المحتوى:

هو مفهوم يهدف إلى تقييم مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة أو القدرة التي يراد قياسها. يهتمنا معرفة ما إذا كان الاختبار يقيس جانبًا محددًا من هذه الظاهرة أم يقيسها بشكل شامل. يعتمد صدق المحتوى عادةً على الأحكام الذاتية وتقديرات الخبراء والحكام المتخصصين في المجال الذي يتعلق به الاختبار. يتم اختيار هؤلاء الخبراء بعناية فائقة وفقًا لخبرتهم العلمية والعملية في المجال المرتبط بالظاهرة التي يهدف الاختبار إلى قياسها.

يقوم الخبراء والحكام بتقييم محتوى الاختبار والتأكد من أنه يشمل جميع جوانب الظاهرة المراد قياسها بشكل كامل وشامل. يمكن أن يتم ذلك من خلال تحليل محتوى الأداة ومقارنته بالنظريات والأطر النظرية المتعلقة بالمجال المراد قياسه.

تهدف عملية تقييم صدق المحتوى إلى التأكد من أن الاختبار يعكس جوانب الظاهرة بشكل دقيق ومناسب. إذا توصل الخبراء والحكام إلى أن الاختبار غير موثوق أو غير ملائم لقياس الظاهرة، فقد يتم إجراء تعديلات على الاختبار وصياغة العبارات بناءً على توصياتهم وآرائهم لتحسين صدق المحتوى. باختصار، يهدف صدق المحتوى إلى التحقق من مدى تمثيل الاختبار لجوانب الظاهرة المراد قياسها، ويستند غالبًا إلى تقييم الخبراء والحكام المتخصصين في المجال المرتبط بالاختبار.

صدق الذاتي:

هو مفهوم يقيس مدى اتساق الدرجات التجريبية داخل الاختبار نفسه. يتعلق صدق الذاتي بمدى توحيد الاختبار لقياس السمة أو الصفة المراد قياسها، وتقدير مدى توزيع العناصر في الاختبار بشكل متسق. يتم حساب صدق الذاتي بواسطة حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والذي يشير إلى مدى ترابط العناصر في الاختبار. قيمة معامل الثبات تتراوح بين 0 و 1، وكلما اقتربت القيمة من 1، زادت مدى صدق الذاتي للأداة.

جدول 2: يوضح كل من الصدق الذاتي ومعامل الثبات

صدق الذاتي	جذر معامل الثبات
0.983	$\sqrt{0.96}$

2.7. ثبات الأداة:

يعتبر الثبات أحد أهم المقاييس التي يقوم الباحثون باختبارها في البحث العلمي. والمقصود بالثبات في أداة جمع البيانات الخاصة بالبحث العلمي أنه عندما يتم اختبار ثبات الأداة يجب ألا تتغير درجة ثباته بشكل يؤثر على النتائج التي يتم الحصول عليها. بحيث يجب أن يكون الناتج مع عملية قياس واختبار الثبات أن تحصل على نفس النتائج في كل مرة. وسواء تم تطبيق الاختبار لقياس درجة الثبات مرة أو أكثر في أداة البحث العلمي فيجب أن تكون النتائج دائماً متشابهة. مع الأخذ بعين الاعتبار أن تكون ظروف إجراء اختبار قياس الثبات لأداة البحث العلمي متشابهة.

هناك عدة طرق يمكن الاعتماد عليها عند قياس معامل الثبات الخاص بأداة الاستبيان لجمع البيانات أما فيما يتعلق بثبات الاستبيان، تم حسابه على عينة قوامها (12) طلاب منخرطين في النوادي الرياضية الجامعية من الأحياء الجامعية. وتم حسابه كما يلي:

طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه:

هي طريقة تستخدم لحساب ثبات الاختبار عن طريق إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة في وقتين مختلفين، وذلك بهدف التحقق من دقة واستقرار نتائج الاختبار.

يتم تنفيذ هذه الطريقة عن طريق اختبار العينة في الوقت الأول وتسجيل درجاتها، ثم يتم إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة في وقت لاحق بعد فترة زمنية محددة وتسجيل درجاتها. يتم حساب الارتباط بين درجات الاختبار الأول والثاني باستخدام مقياس الارتباط، مثل معامل الارتباط بيرسون.

إذا كان هناك ارتباط قوي وإيجابي بين درجات الاختبار الأول والثاني، فإن ذلك يشير إلى وجود استقرار وثبات في الاختبار. وكلما اقترب معامل الارتباط من القيمة القصوى 1، زاد استقرار الاختبار وثباته.

يجب أن يتم تنفيذ تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بمراعاة عوامل مهمة مثل استخدام نفس العينة، وفترة زمنية مناسبة بين التطبيقين، ونفس الظروف والبيئة لتجنب أي تأثيرات خارجية تؤثر على النتائج.

جدول 3: يوضح معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية

المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية	04	0.975	دال
الصحة الجسدية	06	0.876	دال
الصحة النفسية	06	0.939	دال
الصحة الاجتماعية	07	0.968	دال
الصحة العامة	05	0.918	دال
الدرجة الكلية		0.888	دال

يتضح من الجدول رقم 3 أن قيم معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية تراوح بين (0.87 و 0.97) ووصل الثبات الكلي إلى (0.88) وهذا يعبر عن معامل ثبات عال يمكن الاعتماد عليه لتحقيق أغراض الدراسة.

بطريقة التجزئة النصفية:

استخدام قياس معامل الثبات في تجزئة الاختبار هو أحد الأساليب المستخدمة لتقييم ثبات الأداة. في هذه الطريقة، يتم تقسيم الاختبار إلى نصفين متماثلين من حيث عدد العناصر ونوع الأسئلة. يتم تنفيذ الاختبار وتسجيل النتائج لكل نصف من الاختبار بشكل منفصل. ثم يتم حساب معامل الثبات بين نصفي الاختبار باستخدام إحدى المعايير الإحصائية مثل ألفا كرونباخ.

توفر هذه الطريقة مزايا عدة. فعند تنفيذ نصفي الاختبار في نفس الوقت، يتم توحيد الظروف الزمنية والمكانية للمشاركين، مما يساعد في ضمان الموثوقية والقابلية للتكرار في النتائج. كما يتجنب الباحث مصاعب دعوة المشاركين لإعادة المشاركة في الاختبار مرة أخرى.

بالإضافة إلى ذلك، استخدام تجزئة الاختبار يحافظ على استقرار أفكار ومعتقدات المشاركين ويمنع اكتسابهم لمهارات جديدة تؤثر على معامل الثبات. وبالتالي، يمكن استنتاج أن نتائج الاختبار تعكس بشكل أكبر ثبات الأداة في قياس المتغير المراد دراسته.

تم تجزئة عبارات الاستبيان إلى عبارات فردية وعبارات زوجية باستخدام: معادلة سبيرمان براون وألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 4: يوضح معامل ارتباط سبيرمان براون وألفا كرونباخ بين المحاور

المحاور	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط سبيرمان براون
الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية	0.888	0.974
الصحة الجسدية		
الصحة النفسية		
الصحة الاجتماعية		
الصحة العامة		

– حساب الاتساق الداخلي للاستبيان:

لحساب الاتساق الداخلي للاستبيان نقوم بحساب معامل الارتباط بين المحور والعبارات التابعة له باستخدام برنامج

spss كما هو موضح في الجداول التالية: (عند مستوى الدلالة (0.01))

جدول 5: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الأول

المحاور	العبارة 01	العبارة 02	العبارة 03	العبارة 04
الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية	0.865	0.901	0.960	0.643

يتضمن الجدول رقم 5 ان معامل الارتباط قوي جدا بين عبارات المحور الأول.

جدول 6: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الثاني

المحاور	العبارة 05	العبارة 06	العبارة 07	العبارة 08	العبارة 09	العبارة 10
الصحة الجسدية	0.672	0.890	0.369	0.693	0.693	0.668

يتضمن الجدول رقم 6 ان معامل الارتباط متوسط بين عبارات المحور الثاني اما بالنسبة للعبارة 07 معامل الارتباط الخاص بها ضعيف.

جدول 7: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الثالث

المحاور	العبارة 11	العبارة 12	العبارة 13	العبارة 14	العبارة 15	العبارة 16
الصحة النفسية	-0.455	0.938	0.927	0.826	0.938	0.886

يتض من الجدول رقم 7 ان معامل الارتباط قوي جدا بين عبارات المحور الثالث ماعدا العبارة 11 فمعامل الارتباط الخاص بها ضعيف جدا.

جدول 8: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الرابع

المحاور	العبارة 17	العبارة 18	العبارة 19	العبارة 20	العبارة 21	العبارة 22	العبارة 23
الصحة الاجتماعية	0.968	0.841	0.951	0.843	0.951	0.951	0.951

يتض من الجدول رقم 8 ان معامل الارتباط قوي جدا بين عبارات المحور الرابع.

جدول 9: يوضح معامل الارتباط بين عبارات المحور الخامس

المحاور	العبارة 24	العبارة 25	العبارة 26	العبارة 27	العبارة 28
الصحة العامة	0.839	0.807	0.807	0.927	0.330

يتض من الجدول رقم 9 ان معامل الارتباط قوي جدا بين عبارات المحور الخامس الا العبارة الأخيرة فقد كان عامل الارتباط ضعيف.

8. الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

بعد الانتهاء من عملية جمع البيانات فرغت وعولجت باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:
برنامج SPSS : هو برنامج إحصائي قوي يستخدم في تحليل البيانات وإنتاج النتائج الإحصائية. فرغت البيانات بالبرنامج حيث تم تقسيم العبارات على خمس محاور وحساب المتوسط الحسابي لكل محور وكذلك المتوسط الحساب للدرجة الكلية، كما ويوفر برنامج spss حساب معامل الفاكرونباخ ومعامل الارتباط سبيرمان براون حيث تحتسب معادلة سبيرمان براون لتصحيح معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية كما يلي:

$$رك = (ر \times 2) / (ر + 1)$$

حيث: رك: معامل الثبات المعدل.

ر: معامل الارتباط بين الجزأين الفردي والزوجي.

كما يتم حساب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية: معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات $\sqrt{\quad}$

الاحصائيات الوصفية:

1. النسب المئوية (Percentages):

- تُعبر النسب المئوية عن النسبة المئوية لعدد الأفراد الذين أجابوا بنعم/أحياناً/لا في الاستبيان بالنسبة لإجمالي عدد المشاركين في الدراسة. يُستخدم النسب المئوية لتحليل الاستجابات وتوفير رؤية عامة حول نسب الإجابات في مختلف العبارات.

- طريقة الحساب: يتم حساب النسبة المئوية عن طريق ضرب عدد الأفراد الذين أجابوا بنعم/أحياناً/لا في 100 وقسمته على إجمالي عدد المشاركين. النسبة المئوية = (عدد التكرارات $\times 100$) / عدد العينة

2. اختبار حسن المطابقة (ك) χ^2 (Chi-Square Goodness of Fit):

- اختبار حسن المطابقة (ك) χ^2 هو اختبار إحصائي يستخدم لتحليل مدى توافق توزيع البيانات الفعلية مع توزيع متوقع محدد. يستخدم هذا الاختبار للتحقق مما إذا كانت البيانات تتبع توزيع معين أو لا، وإذا كانت هناك اختلافات ذات دلالة إحصائية بين البيانات الفعلية والتوزيع المتوقع.

- طريقة الحساب: يتم حساب قيمة اختبار حسن المطابقة (ك) χ^2 بتطبيق الصيغة التالية:

$$\chi^2 = \sum \left[\frac{\text{التكرارات الملاحظة} - \text{التكرارات المتوقعة}}{\text{التكرارات المتوقعة}} \right]^2$$

حيث $\sum$ تعني مجموع جميع الفئات.

درجة الحرية = عدد الفئات - 1 مستوى الدلالة: 0.05.

خلاصة:

تم في هذا الفصل استعراض منهج الدراسة وعملية البحث الميداني التي تمت. تم ذكر بعض الأدوات والأساليب المستخدمة في الدراسة، بالإضافة إلى وصف عينة الدراسة وخصائصها مثل توزيع العينات وكيفية إجراء الاستبيان. كما تم تحديد مجالات الدراسة التي تمت معالجتها. وتم أيضًا التطرق إلى الجوانب الإحصائية والمعالجة التي تمت في الدراسة. تم استخدام أساليب إحصائية متنوعة لتحليل البيانات المحصل عليها والوصول إلى نتائج مفهومة. تم توظيف العمل الميداني بشكل منهجي ومنظم لتطبيق هذه الأساليب وتحليل النتائج.

المبحث الثاني

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الجزء عرضاً لنتائج الدراسة الحالية بعد إجراء التحليل الإحصائي للبيانات والتحقق من فرضيات الدراسة التي تمت صياغتها بهدف التعرف على مدى انعكاس انخراط طلاب الاقامات الجامعية في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة لهم، وتم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

1. المحور الأول: الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية.

العبارة 01: " أنت عضو نشط وتشارك بانتظام في الأنشطة الرياضية "

الغرض منها: معرفة مدى انخراط الطالب وممارسته للأنشطة الرياضية.

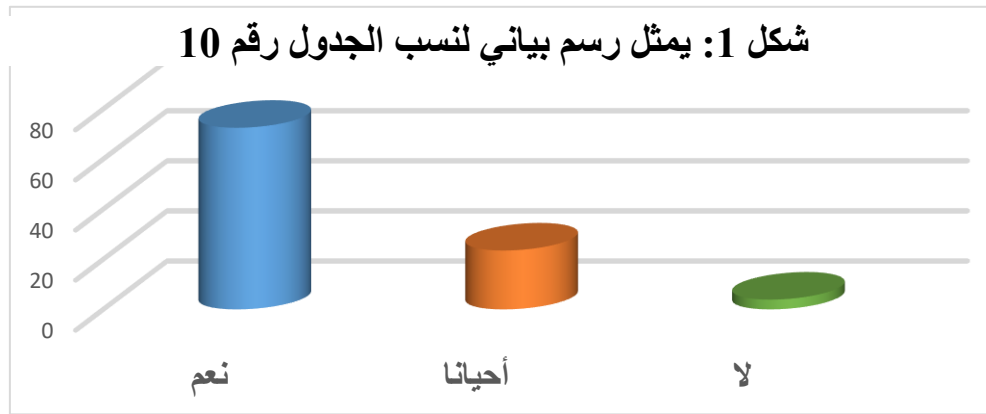
جدول 10: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 01

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	37	12	2	51
النسبة المئوية %	72.5%	23.5%	3.9%	100%
ك ² المحسوبة	38.23			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائية			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (10) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (38.23) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99) وبذلك على أن العديد من الطلاب يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية وذلك بنسبة (72.5%) من مجموع الطلاب، كما أن ما يعادل ثلث أفراد هذه العينة أي ما يقارب (23.5%) يرغبون في المشاركة بانتظام في الأنشطة الرياضية، وهذا يعكس اهتمامهم والتزامهم بالنشاط الرياضي، وبعدد قليل جداً من الطلاب لا يعتبرون أعضاء نشطين في هذا الصدد وذلك بنسبة (3.9%) فقط .

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية عالية.



استنتاج: نستنتج ان هناك عدد كبير من الطلاب يعتبرون أعضاء نشطين في الاندية الرياضية.

العبارة 02: " لاحظت تحسناً في مستوى طاقتك ونشاطك العام منذ انخراطك في النادي الجامعي "

الغرض منها: معرفة مدى تحسن مستوى نشاط الطالب بعد انخراطه في الأندية الرياضية.

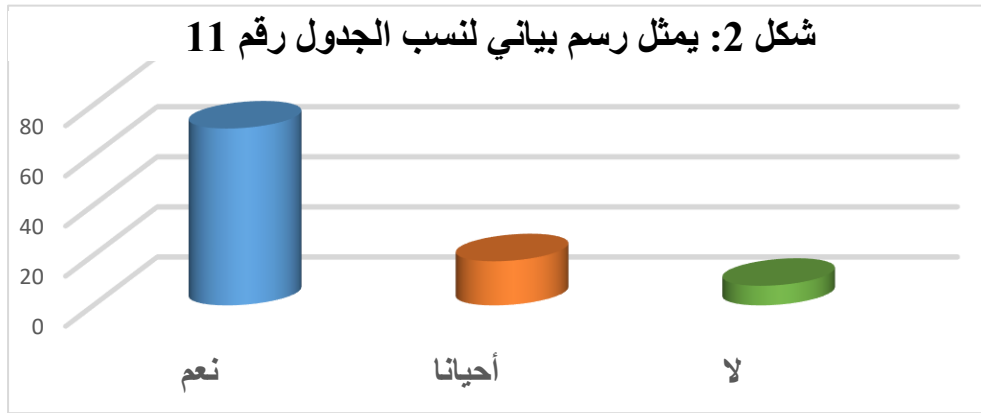
جدول 11: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 02

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	36	9	4	51
النسبة المئوية %	70.6%	17.6%	7.8%	100%
ك ² المحسوبة	36.28			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائية			

**** عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)**

من النتائج المعروضة في الجدول 11، يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (36.28) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطلاب يلاحظون تحسناً في مستوى الطاقة والنشاط العام لهم وذلك بنسبة (70.6%) من مجموع الطلاب منذ الانخراط في النادي الجامعي، كما أن بعض أفراد هذه العينة أي ما يقارب (17.6%) لاحظوا تحسناً خفيفاً في ذلك، وبعدد قليل جداً من الطلاب لم يلاحظوا أي تحسن في مستوى النشاط العام لهم بعد الانخراط في النادي الجامعي وذلك بنسبة (7.8%).

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بتحسين مستوى نشاطهم منذ الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية عالية.



استنتاج: نستنتج أن النادي الجامعي يلعب دورًا إيجابيًا في تحسين مستوى الطاقة والنشاط لدى الأعضاء المشاركين فيه.

العبارة 03: " لديك الوقت والموارد الكافية لممارسة النشاط الرياضي في النادي الجامعي "

الغرض منها: معرفة مدى توفر الوقت والموارد الكافية لدى الطالب لممارسة الأنشطة الرياضية.

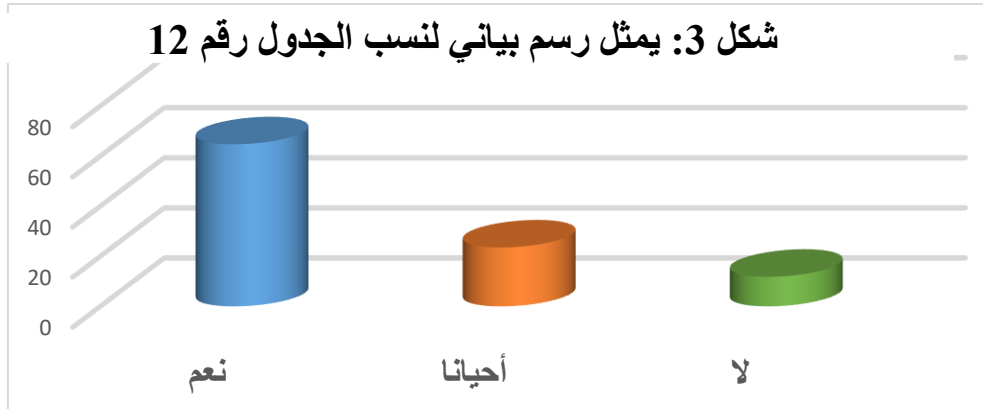
جدول 12: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 03

المجموع	لا	أحيانا	نعم	الاجابات
51	6	12	33	التكرارات
%100	%11.8	%23.5	64.7%	النسبة المئوية %
23.64				ك ² المحسوبة
5.99				ك ² الجدولية
دالة احصائية				الصفة الاحصائية

****عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)**

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 12 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (23.64) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99) ويدل ذلك على أن نصف الطلاب لديهم الوقت والموارد الكافية لممارسة النشاط الرياضي في النادي الجامعي وذلك بنسبة (64.7%) من مجموع الطلاب، كما أن باقي أفراد هذه العينة انقسم الى قسمين

قسم من الطلاب لا يملك الكثير من الوقت والموارد الكافية لممارسة النشاط الرياضي في النادي الجامعي أي ما يقارب (23.5%) ، والقسم الثاني لا يتوفر له الوقت الكافي لممارسة النشاط الرياضي وذلك بنسبة (11.8%). وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يملكون الوقت والوارد الكافية للممارسة النشاط الرياضي في النادي الجامعي متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن هناك عدد لا بأس به من الطلاب يملكون الوقت والموارد الكافية لممارسة النشاط الرياضي في النادي الجامعي.

العبارة 04: " تشعر بدعم كافي من قبل النادي الجامعي لزيادة انخراطك في النشاط الرياضي "

الغرض منها: معرفة مدى تلقي الطالب لي الدعم من النادي الرياضي الجامعي.

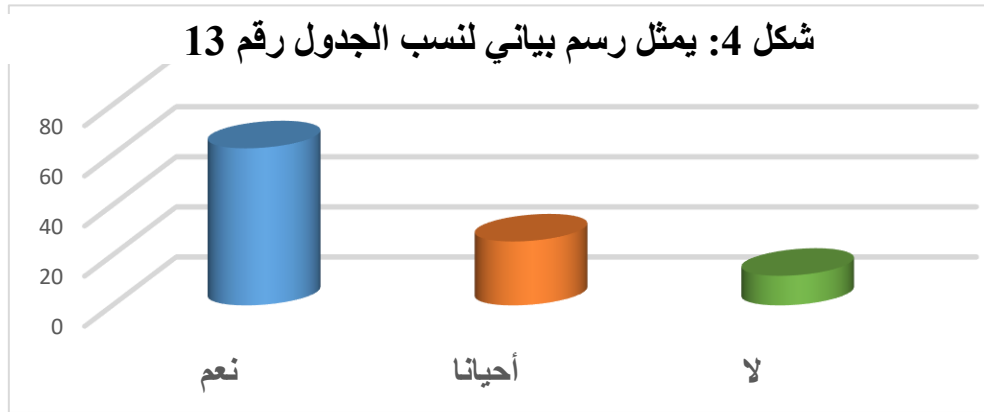
جدول 13: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 04

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	32	13	6	51
النسبة المئوية %	62.7%	25.5%	11.8%	100%
ك ² المحسوبة	21.29			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائية			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 13 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (21.29) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5.99) ويدل ذلك على أن العديد من الطلاب يشعرون بدعم كافٍ من النادي الجامعي وذلك بنسبة (62.7%) من مجموع الطلاب، كما أن ما يعادل ثلث أفراد هذه العينة أي ما يقارب (25.5%) يشعرون بدعم غير كافٍ من النادي الجامعي، وبعض الطلاب تبلغ نسبتهم (11.8%) لا يشعرون بأي دعم من النادي الجامعي .

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بدعم كافٍ من النادي الجامعي متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن عدد لا بأس به من الطلاب يشعرون بدعم كافٍ من قبل النادي الجامعي لزيادة نسبة انخراطهم في النشاط الرياضي.

استنتاج عام حول المحور الأول: الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية

من خلال تحليل النتائج المتعلقة بالمحور الأول والعبارات المقدمة، يمكن استنتاج العديد من النقاط الهامة. تشير النتائج إلى أن الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية يلعب دورًا إيجابيًا في حياة الطلاب وحالتهم النفسية. نذكر بعض الاستنتاجات العامة:

1. يتمتع عدد كبير من الطلاب بالتزام واهتمام كبير بالنشاط الرياضي، حيث يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية الجامعية. هذا يشير إلى أن الطلاب يرون القيمة والفائدة الكبيرة لممارسة النشاط الرياضي في حياتهم الجامعية.
2. يشعر أكثر من نصف الطلاب بتحسن في مستوى الطاقة والنشاط العام لهم بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية. هذا يعكس الأثر الإيجابي للنشاط الرياضي على حالة الطلاب ومستوى طاقتهم ونشاطهم العام.

3. نصف الطلاب يعتبرون أن لديهم الوقت والموارد الكافية لممارسة النشاط الرياضي في النادي الجامعي. ومع ذلك، هناك نسبة من الطلاب الذين يعانون من قلة الوقت أو نقص الموارد للمشاركة في الأنشطة الرياضية. ينبغي مراعاة تلك العوامل عند توفير الدعم والفرص للطلاب للمشاركة في الأنشطة الرياضية.
4. يشعر العديد من الطلاب بدعم كافي من النادي الجامعي، وهذا يعكس الدور الهام للنادي في توفير بيئة داعمة ومحفزة للطلاب. ومع ذلك، هناك نسبة من الطلاب يرون أن الدعم غير كافي من النادي، وهناك حاجة لتعزيز الدعم وتقديم الخدمات الملائمة للطلاب.
- بشكل عام، يوضح التحليل أن الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على حياة الطلاب وحالتهم النفسية. ينبغي على المؤسسات التعليمية والنوادي الجامعية النظر في تعزيز الفرص وتوفير الدعم الملائم للطلاب للمشاركة في الأنشطة الرياضية والاستفادة من فوائدها الصحية والنفسية.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

"توجد علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب وصحتهم الجسدية"

2. المحور الثاني: الصحة الجسدية.

العبارة 05: " تشعر بالطاقة والحيوية في حياتك اليومية"

الغرض منها: معرفة مدى الطاقة التي يشعر بها الطالب في حياته اليومية.

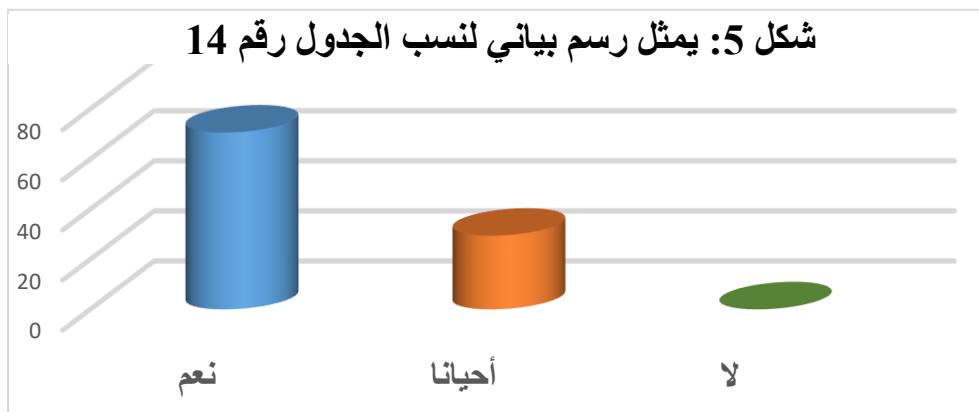
جدول 14: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 05

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	36	15	0	51
النسبة المئوية %	70.6%	29.4%	0%	100%
ك ² المحسوبة	8.64			
ك ² الجدولية	3.84			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (1)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 14 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (8.64) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (3.84). ويدل ذلك على أن بنسبة (70.6%) من الطلاب يشعرون بالطاقة والحيوية في حياتهم اليومية، بينما (29.4%) من الطلاب غالبا مايشعرون بها. كما يلاحظ أنه لم يتم تسجيل أي طلاب لايشعرون بالطاقة في حياتهم اليومية.

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بالطاقة والحيوية في حياتهم اليومية عالية.



استنتاج: نستنتج ان يشعرون بشكل عام بالطاقة والحيوية في حياتهم اليومية.

العبارة 06: " تلتزم بنظام غذائي صحي ومتوازن في الجامعة"

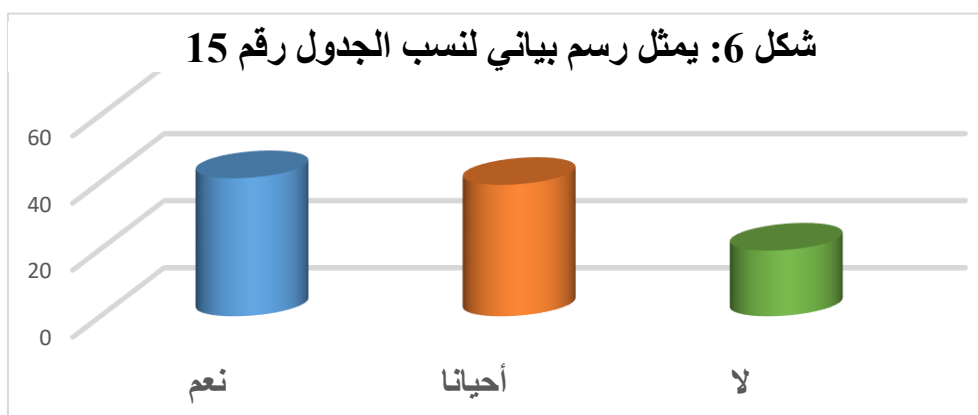
الغرض منها: معرفة ان كان الطالب يتبع نظام غذائي صحي في الجامعة.

جدول 15: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 06

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	21	20	10	51
النسبة المئوية %	41.2%	39.2%	19.6%	%100
ك ² المحسوبة	4.35			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	غير دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 15 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإجابات في العبارة "تلتزم بنظام غذائي صحي ومتوازن في الجامعة" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2). قيمة كا² المحسوبة (4.35) أقل من قيمة كا² الجدولية (5.99)، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق يمكن تفسيرها إحصائياً. تظهر النتائج أن نسبة (41.2%) من الطلاب يلتزمون بنظام غذائي صحي ومتوازن في الجامعة، بينما بنسبة (39.2%) من الطلاب غالبا مايلتزمون بنظام صحي أما الطلاب الذين لا يلتزمون به بلغت نسبتهم (19.6%) (19.6%). وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يلتزمون بنظام غذائي في الجامعة ضعيفة.



استنتاج: نستنتج أن هناك تنوعاً في سلوك الأفراد فيما يتعلق بالالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن في الجامعة.

العبارة 07: " تعاني من أمراض مزمنة أو مشاكل صحية تؤثر على نشاطك البدني"

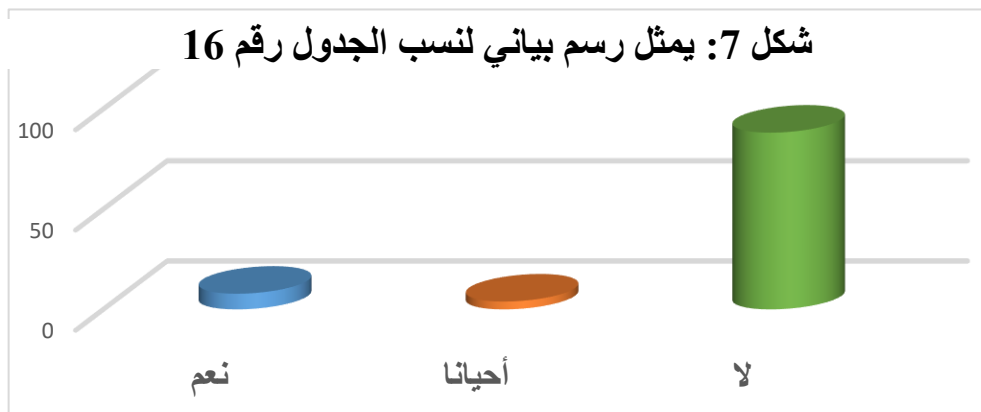
الغرض منها: معرفة ان كان الطالب يعاني من أمراض مزمنة تأثر في ممارسته للأنشطة الرياضية.

جدول 16: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 07

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	4	2	45	51
النسبة المئوية %	7.8%	3.9%	88.2%	%100
ك ² المحسوبة	69.29			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائية			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 16 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (69.29) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن بنسبة (7.8%) من الطلاب يعانون من أمراض مزمنة أو مشاكل صحية تؤثر على نشاطهم البدني، كما يعاني بنسبة (3.9%) منهم غالبا من هذه المشاكل، في حين كان عدد كبير من الطلاب بلغت نسبتهم (88.2%) لا يعانون من مشاكل صحية تؤثر على نشاطه البدني. وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين لا يعانون من أمراض مزمنة تؤثر على نشاطهم البدني عالية.



استنتاج: نستنتج أن معظم الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية لا يعانون من أمراض مزمنة ومشاكل صحية قد تؤثر على نشاطهم البدني.

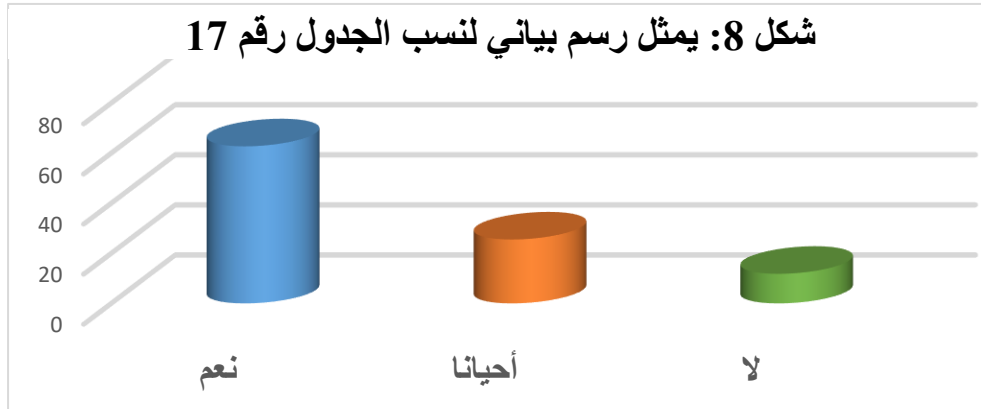
العبارة 08: " تشعر بزيادة في مستوى اللياقة البدنية بسبب مشاركتك في النوادي الرياضية الجامعية " الغرض منها: عرفة تطور اللياقة البدنية للطلاب بعد مشاركته في الأنشطة الرياضية.

جدول 17: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 08

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	32	13	6	51
النسبة المئوية %	62.7%	25.5%	11.8%	100%
ك ² المحسوبة	21.29			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 17 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (21.29) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطلاب يشعرون بزيادة في مستوى اللياقة البدنية بسبب مشاركتهم في الأنشطة الرياضية ولك بنسبة (62.7%)، بحيث بلغت نسبة الطلاب الذين لم يلاحظوا زيادة كبيرة في مستوى لياقتهم البدنية (25.5%)، بينما بنسبة (11.8%) من الطلاب لم يشعرو بأي زيادة في مستوى اللياقة البدنية. وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بزيادة في مستوى اللياقة البدنية بسبب المشاركة في الأنشطة الرياضية الجامعية متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن النسبة الكبيرة من المشاركين الذين يشعرون بزيادة في مستوى اللياقة البدنية تعكس أهمية المشاركة في الأنشطة الرياضية الجامعية وتأثيرها الإيجابي على اللياقة البدنية.

العبارة 09: " لاحظت تحسناً في قدرتك على مواجهة التحديات الجسدية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية "

الغرض منها: معرفة مدى قدرة الطالب على مواجهة التحديات الجسدية.

جدول 18: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 09

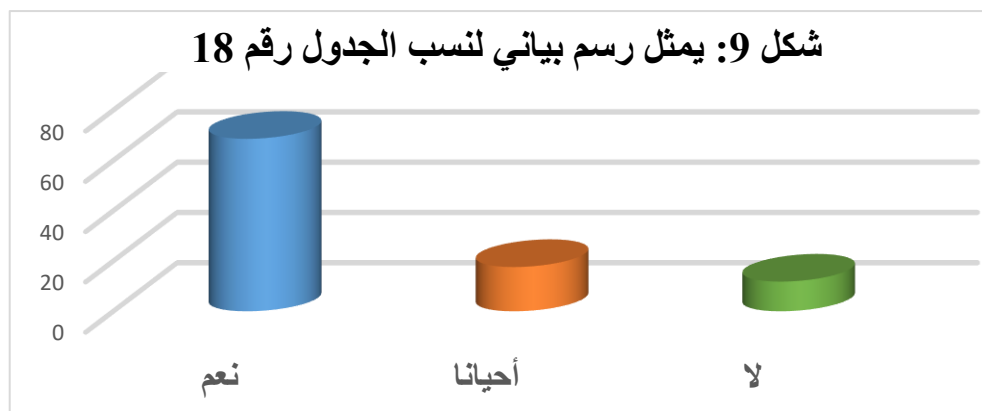
المجموع	لا	أحيانا	نعم	الاجابات
51	6	9	35	التكرارات
%100	11.8%	17.6%	68.6%	النسبة المئوية %
30.52				ك ² المحسوبة
5.99				ك ² الجدولية
دالة احصائية				الصفة الاحصائية

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 18 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (30.52) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن (68.6%) من الطلاب لاحظوا تحسناً في قدرتهم على مواجهة التحديات الجسدية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية. بينما بنسبة (17.6%) من الطلاب غالباً ما لاحظوا تحسناً في قدرتهم على مواجهة التحديات الجسدية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية. وبنسبة (11.8%) من

المشاركين لم يلاحظوا أي تحسن في قدرتهم على مواجهة التحديات الجسدية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية.

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين لاحظوا تحسناً في قدرتهم على مواجهة التحديات الجسدية بعد الانخراط في



النوادي الرياضية الجامعية متوسطة.

استنتاج: نستنتج أن النسبة الكبيرة من الطلاب الذين لاحظوا تحسناً في قدرتهم على مواجهة التحديات الجسدية تشير إلى أهمية المشاركة في الأنشطة الرياضية الجامعية وتأثيرها الإيجابي على القدرة البدنية والجسدية.

العبارة 10: " لاحظت تحسناً في وزنك منذ انضمامك إلى النادي الجامعي وممارسة النشاط الرياضي "

الغرض منها: معرفة مدى تحسن وزن الطالب مع المشاركة في الأنشطة الرياضية.

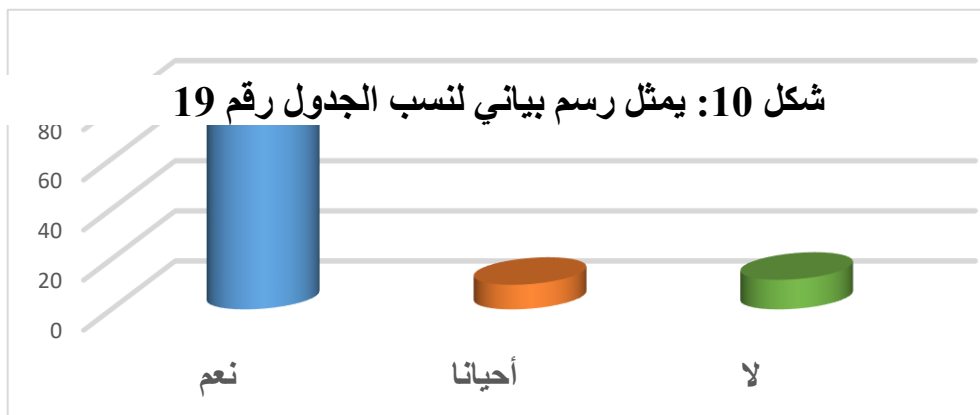
جدول 19: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 10

الاجابات	نعم	أحياناً	لا	المجموع
التكرارات	40	5	6	51
النسبة المئوية %	78.4%	9.8%	11.8%	100%
ك ² المحسوبة	46.70			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائية			

**** عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)**

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 19 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (46.70) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن بنسبة كبيرة من الطلاب بلغت (78.4%) لاحظوا تحسناً في وزهم منذ انضمامهم إلى النادي الجامعي وممارسة النشاط الرياضي. بحيث بنسبة (9.8%) من الطلاب لم يلاحظوا تحسناً كبيراً في ذلك، بينما كانت نسبة الطلاب الذين لم يلاحظوا أي تحسن في وزهم بعد الانضمام إلى النادي الجامعي (11.8%).

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين لاحظوا تحسن في وزهم منذ انضمامهم للنادي الجامعي وممارسة الأنشطة الرياضية



عالية.

استنتاج: نستنتج أن النسبة العالية من المشاركين الذين لاحظوا تحسناً في وزهم تشير إلى أهمية النشاط الرياضي في التحكم في الوزن وتحسين اللياقة البدنية.

استنتاج عام حول المحور الثاني: الصحة الجسدية

من خلال تحليل النتائج المتعلقة بالمحور الثاني والعبارات المقدمة، يمكن استنتاج العديد من النقاط الهامة. نذكر بعض الاستنتاجات العامة:

1. يشعر نسبة عالية من الطلاب (70.6%) بالطاقة والحيوية في حياتهم اليومية. هذا يعكس وجود حالة عامة جيدة للطاقة والحيوية بين الطلاب.

2. الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن في الجامعة منخفض بنسبة (41.2%)، وهذا يشير إلى ضرورة تعزيز الوعي بأهمية التغذية الصحية بين الطلاب وتوفير الدعم والموارد للتغذية السليمة في الجامعة.

3. نسبة صغيرة من الطلاب (7.8%) يعانون من أمراض مزمنة أو مشاكل صحية تؤثر على نشاطهم البدني. ومع ذلك، الأغلبية العظمى من الطلاب (88.2%) لا يعانون من مشاكل صحية تؤثر على نشاطهم البدني، مما يشير إلى حالة جيدة للصحة الجسدية بين الطلاب.
 4. الانخراط في الأنشطة الرياضية الجامعية يساهم في تحسين مستوى اللياقة البدنية للطلاب، حيث يلاحظ زيادة في مستوى اللياقة البدنية بنسبة (62.7%) من الطلاب بعد الانخراط في النوادي الرياضية. ومع ذلك، هناك بعض الطلاب الذين لم يشعروا بأي تحسن في مستوى اللياقة البدنية (11.8%).
 5. الطلاب يلاحظون تحسناً في قدرتهم على مواجهة التحديات الجسدية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية بنسبة (68.6%). ومع ذلك، هناك بعض الطلاب الذين لا يشعرون بتحسن كبير في قدراتهم الجسدية (17.6%).
 6. الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية الجامعية يلاحظون تحسناً في وزنهم بنسبة كبيرة (78.4%)، مما يشير إلى فوائد النشاط البدني في التحكم في الوزن والحفاظ على صحة جيدة.
- بشكل عام، يمكن القول أن الطلاب يشعرون بطاقة وحيوية عالية في حياتهم اليومية ويستفيدون من الانخراط في الأنشطة الرياضية الجامعية في تحسين اللياقة البدنية وقدرتهم على مواجهة التحديات الجسدية. ومع ذلك، هناك حاجة لتعزيز الوعي بأهمية التغذية الصحية وتوفير المزيد من الدعم للطلاب الذين يعانون من مشاكل صحية أو يحتاجون إلى دعم إضافي لتحسين صحتهم الجسدية.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

"توجد علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب وصحتهم النفسية"

3. المحور الثالث: الصحة النفسية.

العبارة 11: " تعاني من القلق والاكتئاب ومشاكل في النوم "

الغرض منها: معرفة ان كان الطالب يعاني من الاكتئاب ومشاكل النوم.

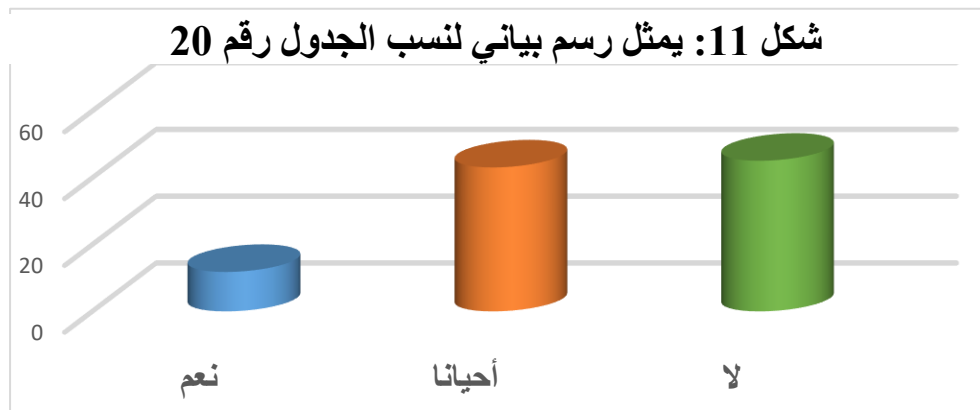
جدول 20: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 11

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	6	22	23	51
النسبة المئوية %	11.8%	43.1%	45.1%	%100
ك ² المحسوبة	10.70			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 20 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.70) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن بنسبة (11.8%) من الطلاب يعانون من القلق والاكتئاب ومشاكل في النوم، وبنسبة (43.1%) من الطلاب غالبا ما يعانون من هذه الأعراض، بينما بنسبة (45.1%) من الطلاب لا يعانون من القلق والاكتئاب ومشاكل في النوم.

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين لا يعانون من الاكتئاب والقلق ومشاكل النوم ضعيفة.



استنتاج: نستنتج أن نسبة عالية من الطلاب غالبا ما يعانون من مشاكل القلق والاكتئاب والنوم

العبارة 12: " وضعك النفسي العام في الفترة الأخيرة جيد "

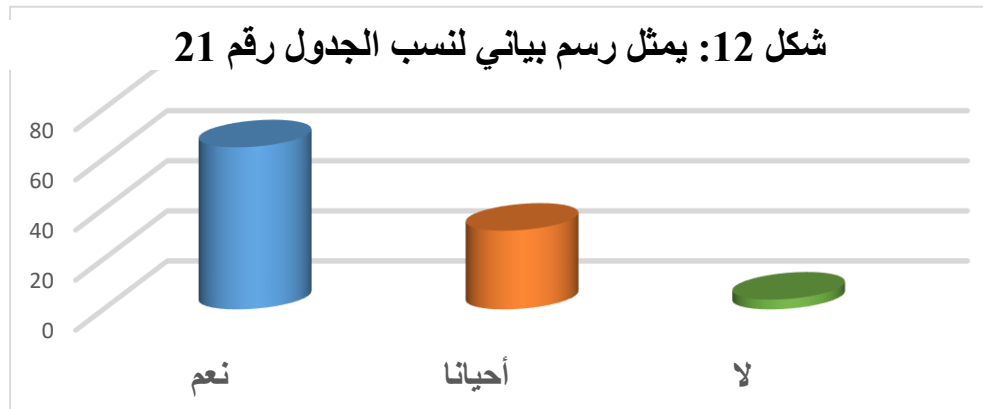
الغرض منها: معرفة الوضع النفسي للطلاب في الفترة الأخيرة.

جدول 21: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 12

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	33	16	2	51
النسبة المئوية %	64.7%	31.4%	3.9%	%100
ك ² المحسوبة	28.35			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 21 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.70) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن الأغلبية العظمى من الطلاب بنسبة (64.7%) يشعرون بأن وضعهم النفسي العام جيد في الفترة الأخيرة. بينما يشعر بنسبة (31.4%) منهم بأنه غالبا ما يكون وضعه النفسي جيد، وهناك نسبة صغيرة تقدر بحوالي (3.9%) يشعرون بأن وضعهم النفسي العام ليس جيدا. وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بأن صحتهم النفسية جيدة في الفترة الأخيرة متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن معظم الطلاب المنخرطين في الأندية الرياضية الجامعية وضعهم النفسي جيد.

العبارة 13: " لديك استراتيجيات أو طرق للتعامل مع التوتر والضغط النفسية "

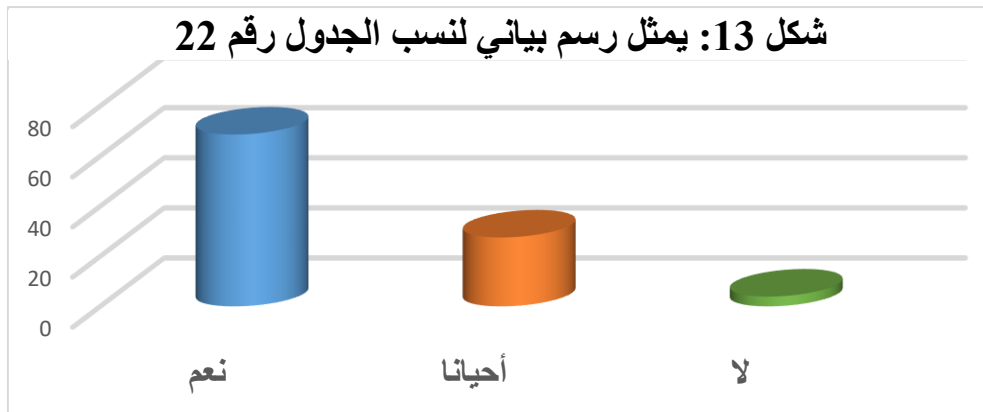
الغرض منها: معرفة ان كمال للطالب استراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية.

جدول 22: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 13

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	35	14	2	51
النسبة المئوية %	68.6%	27.5%	3.9%	100%
ك ² المحسوبة	32.82			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 22 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.70) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن بنسبة (68.6%) من الطلاب يمتلكون استراتيجيات أو طرقاً للتعامل مع التوتر والضغط النفسية، في حين بنسبة (27.5%) منهم غالبا ما يمتلك استراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية، بينما من لا يمتلكون استراتيجيات بنسبة ضعيفة قدرت ب (3.9%). وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يمتلكون استراتيجيات للتعامل مع التوتر والضغط النفسية عالية.



استنتاج: نستنتج أن غالبية الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي يمتلكون استراتيجيات وطرق للتعامل مع التوتر والضغط النفسية.

العبارة 14: " بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية تشعر بتحسن في حالتك النفسية"

الغرض منها: معرفة مدى تأثير انخراط الطالب في النوادي الرياضية على تحسن حالته النفسية.

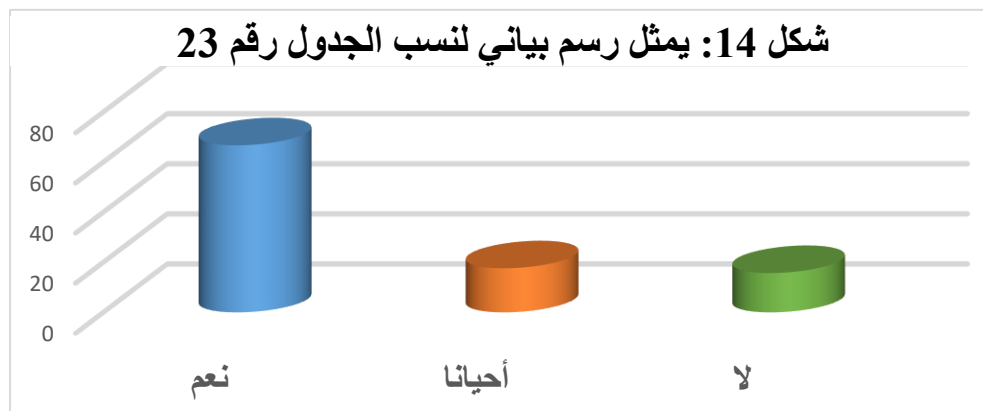
جدول 23: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 14

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	34	9	8	51
النسبة المئوية %	66.7%	17.6%	15.7%	100%
ك ² المحسوبة	25.52			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 23 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (25.52) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن غالبية الطلاب (حوالي 66.7%) يشعرون بتحسن في حالتهم النفسية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية. وعلى الرغم من ذلك، هناك نسبة معتبرة (حوالي 17.6%) من الطلاب الذين غالبا ما يشعرون بتحسن، (15.7%) يشعرون بعدم وجود تحسن في حالتهم النفسية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية.

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بتحسن في حالتهم النفسية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية متوسطة.



استنتاج: نستنتج انه رغم أن عدد لا بأس به من الطلاب الذين يشعرون بتحسن في حالتهم النفسية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الا أنه هناك أيضا من لم يشعرو بتحسن كبير وهناك ن لم يشعر بأي تحسن.

العبارة 15: " لديك القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة الجامعية بشكل فعال "

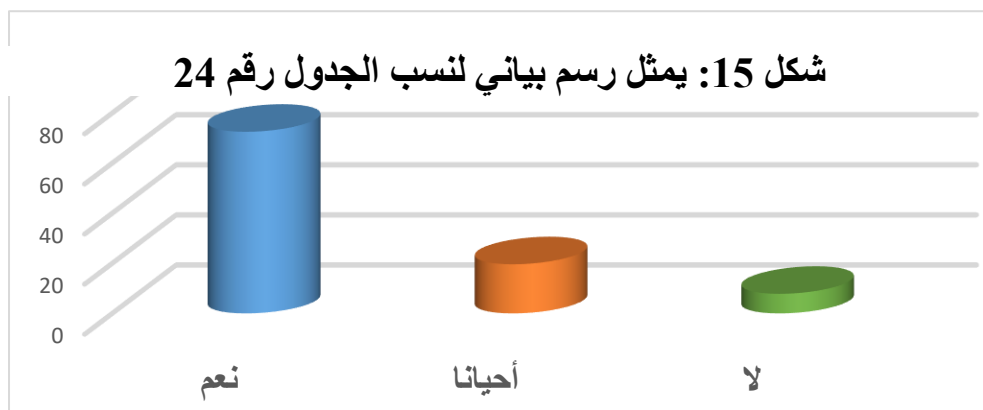
الغرض منها: معرفة مدى قدرة الطالب على تحمل الضغط في الحياة الجامعية.

جدول 24: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 15

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	37	10	4	51
النسبة المئوية %	72.5%	19.6%	7.8%	100%
ك ² المحسوبة	36.35			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 24 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (36.35) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن نسبة كبيرة من الطلاب لديهم القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة الجامعية بلغت (72.5%)، في حين بلغت نسبة الطلاب الذين غالبا ما يكون لديهم القدرة على التعامل مع هذه الضغوط (19.6%)، بينما عدد قليل منهم من لا يملكون القدرة على ذلك بلغت نسبتهم (7.8%). وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يملكون القدرة على التعامل مع الضغوط الجامعية عالية.



استنتاج: نستنتج أن عدد كبير من الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية لديهم القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة الجامعية بشكل فعال.

العبارة 16: " تشعر بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي في حياتك اليومية"

الفرض منها: معرفة مدى استقرار الطالب وحالته النفسية.

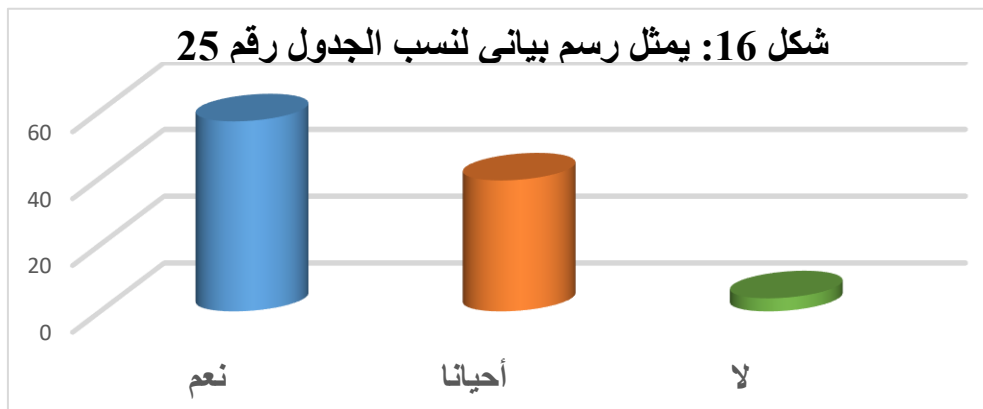
جدول 25: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 16

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	29	20	2	51
النسبة المئوية %	56.9%	39.2%	3.9%	%100
ك ² المحسوبة	22.23			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائية			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 25 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (22.23) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن نصف عدد الطلاب يشعرون بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي بنسبة بلغت (56.9%)، بينما بنسبة (39.2%) منهم غالبا مايشعرون بذلك في حين بنسبة ضعيفة قدرت ب(3.9%) من الطلاب لا يشعرون بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي.

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي منهم من يشعرون بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي ومنهم من كانوا غالباً ما يشعرون بذلك.

استنتاج عام حول المحور الثالث: الصحة النفسية

بناءً على النتائج المذكورة حول محور الصحة النفسية، يمكن تقديم استنتاج عام كالتالي:

تشير النتائج إلى وجود تحديات صحة نفسية تواجه الطلاب، حيث يعاني نسبة معتبرة منهم من القلق والاكتئاب ومشاكل النوم. ومع ذلك، يلاحظ أن الأغلبية العظمى من الطلاب تشعر بأن وضعهم النفسي العام جيد في الفترة الأخيرة.

يتضح أن الطلاب يتمتعون بقدرة جيدة على التعامل مع التوتر والضغط النفسية، حيث يمتلك غالبية الطلاب استراتيجيات أو طرقاً للتعامل مع الضغوط النفسية. ويمكن أن يكون الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية فرصة لتحسين الصحة النفسية لدى الطلاب، حيث يشعر غالبية الطلاب بتحسن في حالتهم النفسية بعد الانخراط في هذه الأنشطة.

على الرغم من ذلك، يجدر بالاهتمام بالنسبة المعتبرة من الطلاب الذين لا يشعرون بتحسن في حالتهم النفسية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية، وكذلك النسبة الصغيرة من الطلاب الذين يعانون من ضعف في الصحة النفسية عمومًا.

بشكل عام، يمكن القول أن الطلاب يمتلكون قدرة مقبولة على التعامل مع ضغوط الحياة الجامعية والتحكم في صحتهم النفسية. ومع ذلك، ينبغي مواصلة العمل على تعزيز الصحة النفسية وتوفير الدعم والموارد المناسبة للطلاب للتعامل مع التحديات النفسية التي قد يواجهونها في مسارهم الأكاديمي.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

"توجد علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب وصحتهم الاجتماعية"

4. المحور الرابع: الصحة الاجتماعية.

العبارة 17: " تشعر بالرضا عن حياتك الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية في الجامعة"

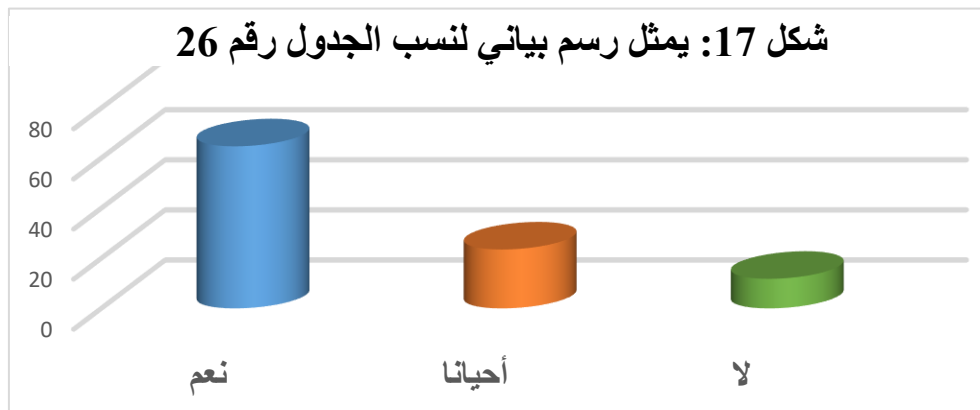
الغرض منها: معرفة مدى تقبل الطالب لحياته الجامعية.

جدول 26: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 17

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	33	12	6	51
النسبة المئوية %	64.7%	23.5%	11.8%	%100
ك ² المحسوبة	23.64			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 26 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (23.64) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطلاب يشعرون بالرضا عن حياتهم الاجتماعية بنسبة (64.7%)، وبنسبة (23.5%) من الطلاب غالبا ما يشعرون بالرضا عن ذلك، في حين كانت نسبة الطلاب الذين لا يشعرون بالرضا عن العلاقات الاجتماعية في الجامعة (11.8%). وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم الاجتماعية في الجامعة متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية راضون عن حياتهم الاجتماعية في الجامعة.

العبارة 18: " تشعر بالاندماج والانتماء في المجتمع الجامعي "

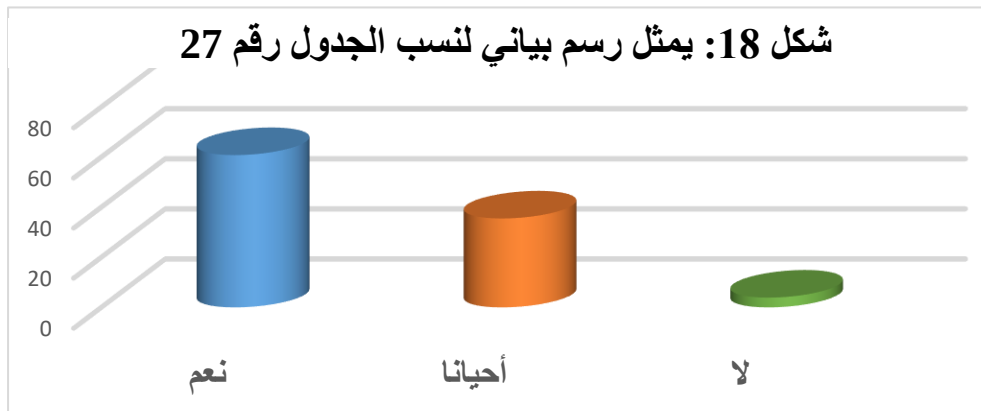
الغرض منها: معرفة مدى اندماج الطالب في المجتمع الجامعي.

جدول 27: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 18

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	31	18	2	51
النسبة المئوية %	60.8%	35.3%	3.9%	100%
ك ² المحسوبة	24.82			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 27 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (24.82) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطلاب يشعرون بالاندماج والانتماء في المجتمع الجامعي بنسبة (60.8%)، في حين بلغت نسبة الطلاب الذين يرغبون في الانتماء في المجتمع الجامعي (35.3%)، وبنسبة ضعيفة جدا بلغت (3.9%) لا يشعرون بالاندماج في المجتمع الجامعي. وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بالاندماج في المجتمع الجامعي متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن الطلاب المنخرطين في الأنشطة الجامعية يشعرون وراغبون في الاندماج بالمجتمع الجامعي.

العبارة 19: " تشعر بالدعم النفسي والعاطفي من قبل أصدقائك وعائلتك في حياتك الجامعية " الغرض منها: معرفة مدى الدعم النفسي الذي يتلقاه الطالب من عائلته وأصدقائه.

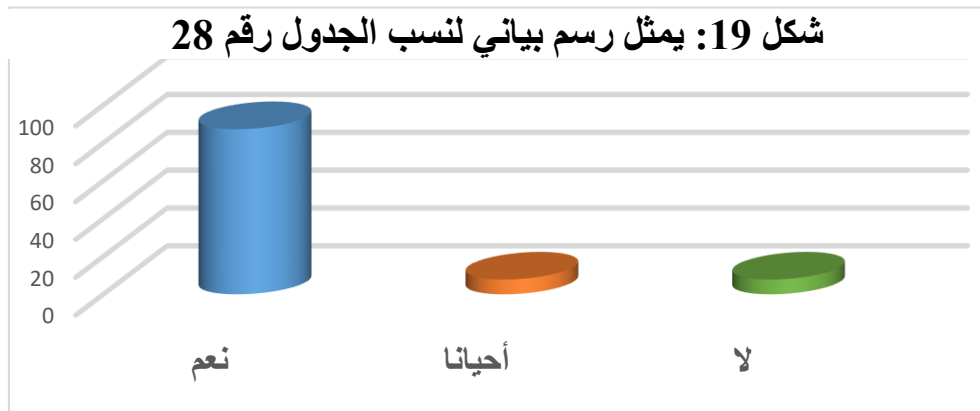
جدول 28: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 19

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	43	4	4	51
النسبة المئوية %	84.3%	7.8%	7.8%	%100
ك ² المحسوبة	59.64			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 28 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (59.64) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن أغلبية الطلاب يشعرون بدعم نفسي وعاطفي من عائلاتهم وأصدقائهم بنسبة (84.3%)، في حين كانت نسبة الطلاب الذين غالبا ما يشعرون بهذا الدعم والطلاب الذين لا يشعرون به (7.8%).

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بدعم نفسي من العائلة والأصدقاء في حياتهم الجامعية عالية.



استنتاج: نستنتج أن أغلب الطلاب يشعرون بدعم نفسي وعاطفي من العائلة والأصدقاء في حياتهم الجامعية.

العبارة 20: " تشارك في الأنشطة الاجتماعية والفرص التطوعية في الجامعة"

الغرض منها: معرفة مدى تطوع الطالب وشاركته في الأنشطة الاجتماعية.

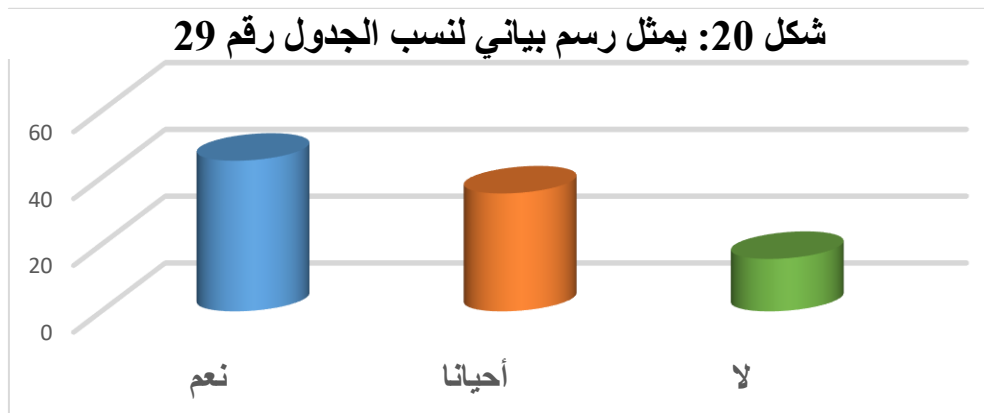
جدول 29: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 20

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	23	18	8	51
النسبة المئوية %	45.1%	35.3%	15.7%	%100
ك ² المحسوبة	7.14			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 29 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (7.14) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن أقل من نصف الطلاب يشاركون في الأنشطة الاجتماعية في الجامعة بنسبة (45.1%)، ونسبة (35.3%) يرغبون في المشاركة في الأنشطة الرياضية والفرص التطوعية بالجامعة، في حين كانت نسبة الطلاب الذين لا يشاركون فيها (15.7%).

وهذا يعني أن الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة الاجتماعية في الجامعة متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن الطلاب غالبا ما يشاركون في الأنشطة الاجتماعية والفرص التطوعية بالجامعة.

العبارة 21: " لاحظت تحسناً في علاقاتك الاجتماعية بسبب مشاركتك في النوادي الرياضية الجامعية"
الغرض منها: معرفة مدى تأثير النوادي الرياضية على العلاقات الاجتماعية للطلاب.

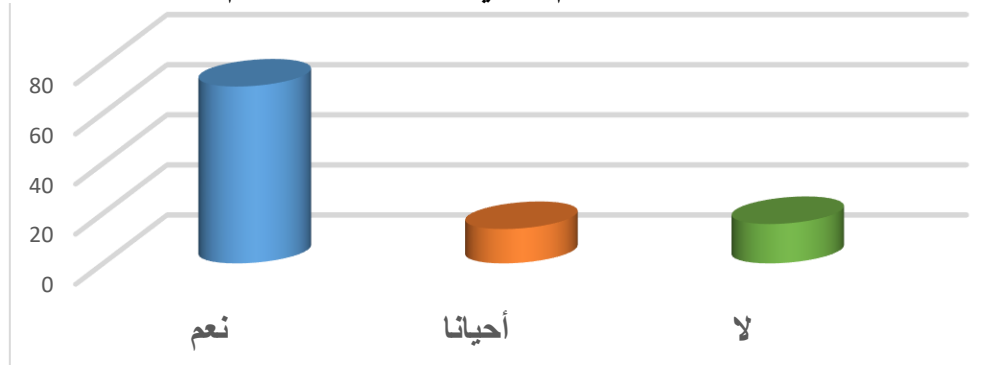
جدول 30: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 21

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	36	7	8	51
النسبة المئوية %	70.6%	13.7%	15.7%	100%
ك ² المحسوبة	31.88			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 30 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (31.88) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن الطلاب الذين لاحظوا تحسناً في علاقاتهم الاجتماعية بعد مشاركتهم في الأنشطة الرياضية بلغت نسبتهم (70.6%)، والطلاب الذين قليلاً ما لاحظوا ذلك كانت نسبتهم (13.7%)، في حين بلغت نسبة الطلاب الذين لم يلاحظوا أي تحسن في علاقاتهم الاجتماعية (15.7%). وهذا يعني أن الطلاب الذين لاحظوا تحسناً في علاقاتهم الاجتماعية بعد مشاركتهم في الأندية الرياضية الجامعية عالية.

شكل 21: يمثل رسم بياني لنسب الجدول رقم 30



استنتاج: نستنتج أن الطلاب المنخرطين في الأندية الرياضية الجامعية يلاحظون تحسناً في علاقاتهم الاجتماعية.

العبارة 22: " تشعر بالارتباط الاجتماعي والتواصل مع أعضاء النادي الرياضي "

الغرض منها: معرفة مدى تواصل الطالب مع أعضاء النادي الرياضي .

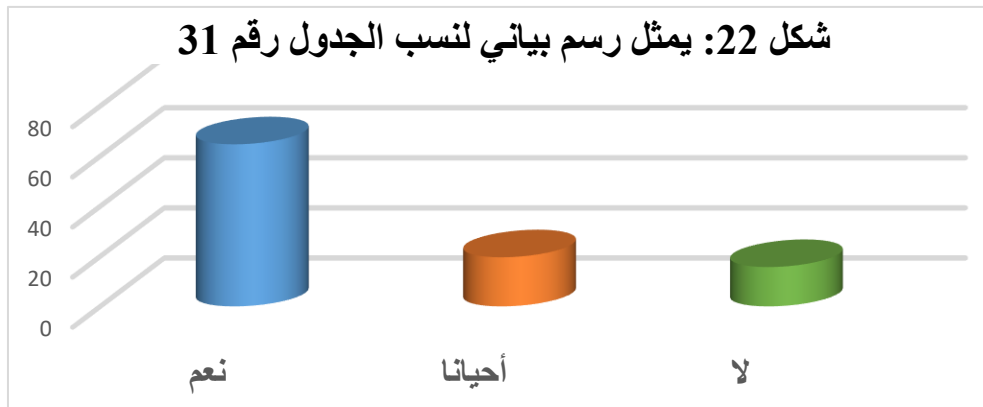
جدول 31: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 22

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	33	10	8	51
النسبة المئوية %	64.7%	19.6%	15.7%	%100
ك ² المحسوبة	22.70			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 31 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (22.70) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن بنسبة (64.7%) من الطلاب يشعرون بالارتباط الاجتماعي مع أعضاء النادي الرياضي، وبنسبة (19.6%) من الطلاب الذين يرغبون بذلك، في حين كانت نسبة الطلاب الذين لا يشعرون بأي ارتباط مع أعضاء النادي (15.7%).

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بالارتباط الاجتماعي مع أعضاء النادي الرياضي متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن الطلاب المنخرطين في الأندية الرياضية الجامعية معظمهم يشعر بالارتباط مع أعضاء النادي وبعضهم يرغبون في ذلك والبعض منهم لم يشعر بأي تواصل مع أعضاء النادي الرياضي.

العبارة 23: " تشعر بتحسن في قدرتك على التعامل مع المشاكل الاجتماعية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية"

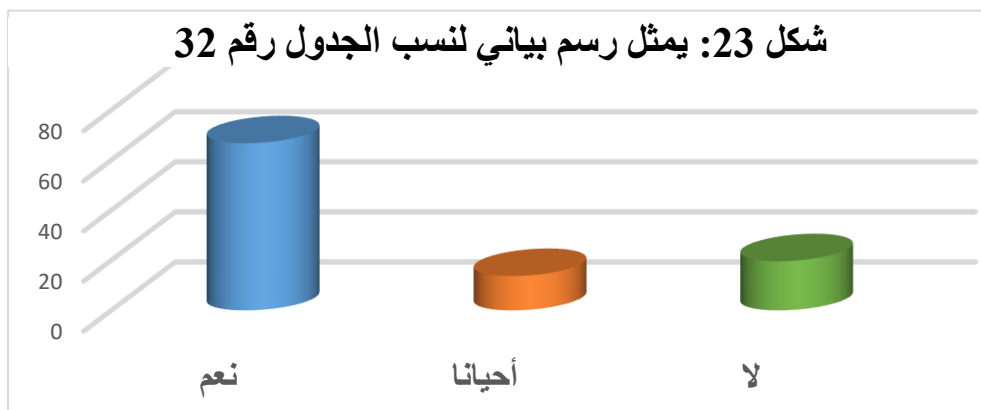
الغرض منها: معرفة مدى تأثير الانخراط في النوادي الرياضية على تحسين قدرة التعامل مع المشاكل الاجتماعية للطلاب.

جدول 32: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 23

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	34	7	10	51
النسبة المئوية %	66.7%	13.7%	19.6%	100%
ك ² المحسوبة	25.76			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 32 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (25.76) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن أكثر من نصف الطلاب يشعرون بتحسن في قدرتهم على التغلب على المشاكل الاجتماعية بنسبة (66.7%) بعد انخراطهم في الأندية الرياضية. ونسبة (13.7%) من الطلاب راغبون في تحسن قدرتهم على التغلب على المشاكل الاجتماعية، في حين كانت نسبة الطلاب الذين لم يشعرو بأي تحسن في ذلك (19.6%). وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بتحسن في قدرتهم على التغلب على المشاكل الاجتماعية بعد انخراطهم في الأندية الرياضية الجامعية متوسطة.



استنتاج: نستنتج أن الطلاب المنخرطين في الأندية الرياضية الجامعية معظمهم يشعرون بتحسّن قدرتهم في التغلب على المشاكل الاجتماعية بعد انضمامهم للأنشطة الرياضي.

استنتاج عام حول المحور الرابع: الصحة الجسدية

بناءً على النتائج المذكورة، يمكن استنتاج مجموعة من النقاط العامة حول الصحة الاجتماعية للطلاب في الجامعة:

1. الرضا الاجتماعي: أكثر من نصف الطلاب يشعرون بالرضا تجاه حياتهم الاجتماعية في الجامعة، وهذا يشير إلى وجود مستوى مقبول من الرضا الاجتماعي بين الطلاب. ومع ذلك، توجد نسبة صغيرة من الطلاب الذين لا يشعرون بالرضا الكامل تجاه العلاقات الاجتماعية في الجامعة.

2. الاندماج في المجتمع الجامعي: أكثر من نصف الطلاب يشعرون بالاندماج والانتماء في المجتمع الجامعي، في حين أن هناك نسبة صغيرة جدًا من الطلاب الذين لا يشعرون بالاندماج. وبالتالي، يمكن القول أن الطلاب يشعرون بمستوى مقبول من الاندماج في المجتمع الجامعي بشكل عام.

3. الدعم الاجتماعي: أغلبية الطلاب يشعرون بدعم نفسي وعاطفي من عائلاتهم وأصدقائهم في حياتهم الجامعية. هذا يعكس وجود شبكة دعم اجتماعي قوية للطلاب في البيئة الجامعية.

4. المشاركة في الأنشطة الاجتماعية: أقل من نصف الطلاب يشاركون في الأنشطة الاجتماعية في الجامعة، وهناك رغبة ملحوظة في المشاركة في الأنشطة الرياضية والفرص التطوعية. يمكن أن يكون للمشاركة في هذه الأنشطة دور إيجابي في تحسين الصحة الاجتماعية للطلاب.

5. الأندية الرياضية: الطلاب الذين يشاركون في الأندية الرياضية يشعرون

بالارتباط الاجتماعي مع أعضاء النادي ويشهدون تحسّنًا في علاقاتهم الاجتماعية. يعكس ذلك أهمية الأنشطة الرياضية في تعزيز الاندماج الاجتماعي وتعزيز قدرة الطلاب على التغلب على المشاكل الاجتماعية.

بشكل عام، يمكن القول أن الطلاب في الجامعة يشعرون بمستوى متوسط من الصحة الاجتماعية. توجد بعض التحديات والنقاط التي يمكن تحسينها، مثل زيادة مشاركة الطلاب في الأنشطة الاجتماعية وتعزيز الرضا الاجتماعي والاندماج في المجتمع الجامعي. قد تساهم إدارة الجامعة في توفير بيئة داعمة وتعزيز الفرص الاجتماعية والتواصل لتعزيز صحة الطلاب الاجتماعية بشكل عام.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

"تؤثر مدة الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على صحة الطلاب العامة"

5. المحور الخامس: الصحة العامة.

العبارة 24: " لاحظت تحسناً في نوعية النوم"

الغرض منها: معرفة مدى تحسن نوعية نوم الطالب.

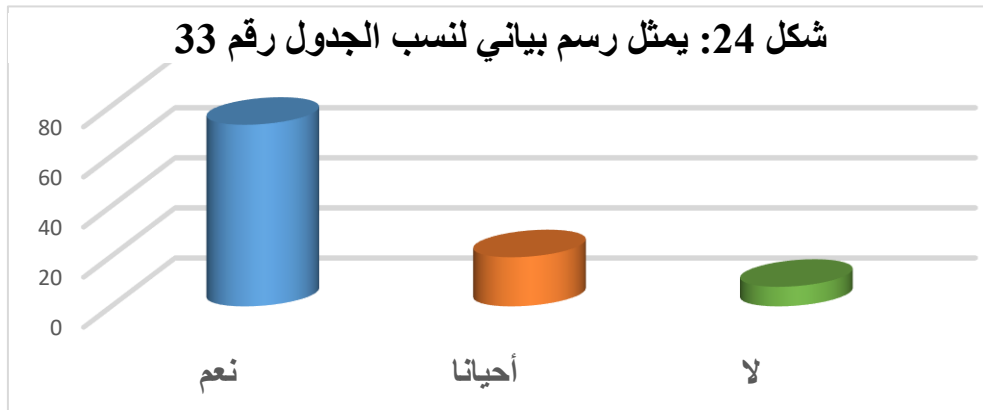
جدول 33: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 24

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	37	10	4	51
النسبة المئوية %	72.5%	19.6%	7.8%	100%
ك ² المحسوبة	36.35			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 33 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (36.35) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن عدد كبير من الطلاب لاحظوا تحسناً في نوعية نومهم ولك بنسبة (72.5%)، وبنسبة (19.6%) من الطلاب الراغبون في تحسن نوعية نومهم، في حين كانت نسبة الطلاب الذين لم يلاحظوا أي تحسن في نوعية نومهم (7.8%).

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين لاحظوا تحسناً في نوعية النوم الخاصة بهم عالية.



استنتاج: نستنتج أن الطلاب المنخرطين في الأنشطة الرياضية الجامعية تحسنت نوعية النوم الخاصة بهم.

العبارة 25: " لاحظت تحسناً في قدرتك على التحمل البدني ومرونتك "

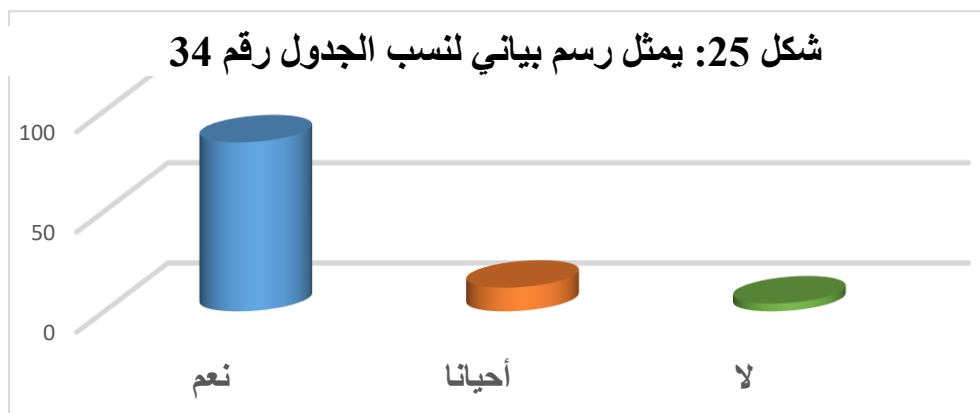
الغرض منها: معرفة مدى تحسن قدرة الطالب على تحمل النشاطات البدنية.

جدول 34: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 25

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	43	6	2	51
النسبة المئوية %	84.3%	11.8%	3.9%	100%
ك ² المحسوبة	60.11			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائية			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 34 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (60.11) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن أغلب الطلاب لاحظوا تحسناً في قدرتهم على التحمل البدني بلغت نسبتهم (84.3%)، ونسبة الطلاب الراغبون في تحسن قدرتهم على التحمل البدني (11.8%)، في حين بنسبة ضعيفة من الطلاب الذين لم يلاحظوا أي تحسن في ذلك وكانت (3.9%). وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين لاحظوا تحسناً في مرونتهم وقدرتهم على التحمل البدني عالية.



استنتاج: نستنتج أن الطلاب المنخرطين في الأنشطة الرياضية الجامعية تحسنت مرونتهم وقدرتهم على التحمل البدني بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية.

العبارة 26: " تشعر بأنك أقل عرضة للإصابة بالأمراض والإصابات"

الغرض منها: معرفة مدى تعرض للأمراض.

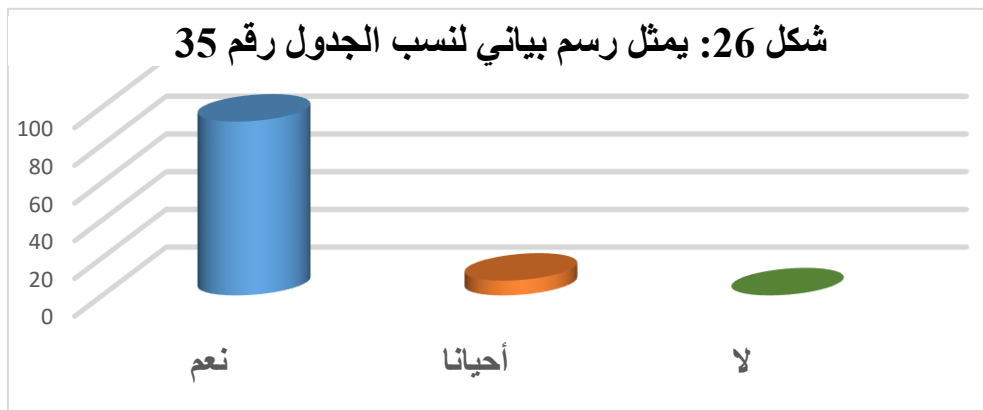
جدول 35: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 26

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	47	4	0	51
النسبة المئوية %	92.2%	7.8%	0%	100%
ك ² المحسوبة	36.25			
ك ² الجدولية	3.84			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (1)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 35 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (36.25) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (3.84). ويدل ذلك على أن أغلب الطلاب يشعرون بأنهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض بنسبة كبيرة بلغت (92.2%)، في حين كانت بنسبة (7.8%) من الطلاب الذين غالبا ما يشعرون بأنهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض.

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يشعرون بأنهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض عالية جدا.



استنتاج: نستنتج أن أغلب الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضي غير معرضين للإصابة بالأمراض والإصابات.

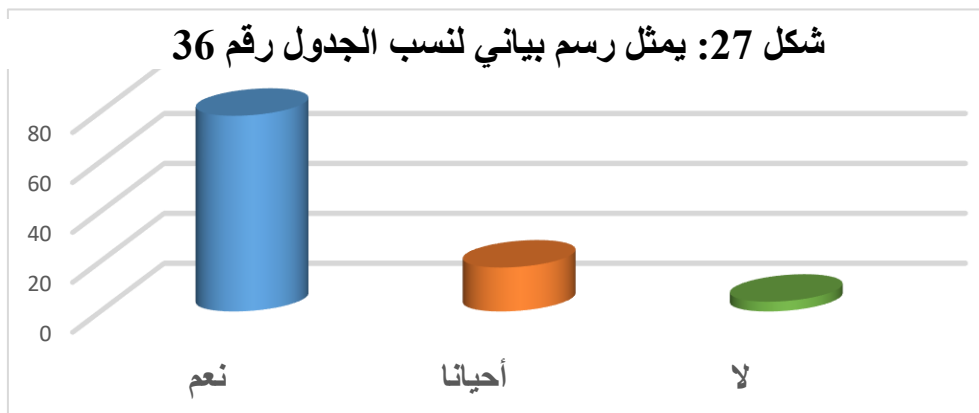
العبارة 27: " لاحظت تحسناً في وزنك وتراجع في مؤشر كتلة الجسم"
الغرض منها: معرفة مدى تغير وزن الطالب ومؤشر كتلة الجسم الخاص به.

جدول 36: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 27

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	40	9	2	51
النسبة المئوية %	78.4%	17.6%	3.9%	100%
ك ² المحسوبة	48.11			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (48.11) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن أغلب الطلاب لاحظوا تحسناً في وزنهم وفي تراجع مؤشر كتلة الجسم بنسبة (78.4%)، وبنسبة (17.6%) من الطلاب يرغبون في ملاحظة هذا التحسن، في حين كانت وبنسبة ضعيفة بلغت (3.9%) نسبة الطلاب الذين لم يلاحظوا أي تحسن في وزنهم. وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين لاحظوا تحسناً في وزنهم وفي تراجع مؤشر كتلة الجسم عالية.



استنتاج: نستنتج أن بعد انخراط الطلاب في الأنشطة الرياضية الجامعية لاحظوا تحسناً في وزنهم وفي تراجع مؤشر كتلة الجسم.

العبارة 28: " تعتبر نشاطات النوادي الرياضية الجامعية مفيدة لصحتك ورفاهيتك العامة "

الغرض منها: معرفة مدى تأثير النشاطات الرياضية على الصحة العامة.

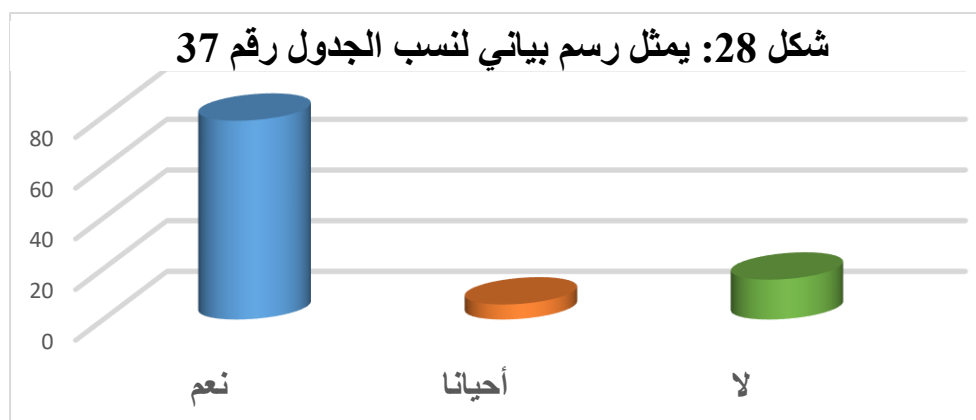
جدول 37: يوضح كل من التكرار والنسب المئوية وكا² المحسوبة للعبارة 28

الاجابات	نعم	أحيانا	لا	المجموع
التكرارات	40	3	8	51
النسبة المئوية %	78.4%	5.9%	15.7%	100%
ك ² المحسوبة	47.41			
ك ² الجدولية	5.99			
الصفة الاحصائية	دالة احصائيا			

**عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول 37 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (47.41) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (5.99). ويدل ذلك على أن معظم الطلاب يعتبرون نشاطات الأندية الرياضية الجامعية مفيدة لصحتهم ورفاهيتهم وكانت نسبتهم (78.4%)، في حين كانت نسبة الطلاب الذين غالبا ما تكون هذه النشاطات مفيدة لصحتهم ضعيفة قدرت ب (5.9%)، أما الطلاب الذين لا يجدون أن أنشطة النوادي الرياضية الجامعية مفيدة لصحتهم كانوا بنسبة (15.7%).

وهذا يعني أن نسبة الطلاب الذين يعتبرون نشاطات الأندية الرياضية الجامعية مفيدة لصحتهم ورفاهيتهم عالية.



استنتاج: نستنتج أن الطلاب المنخرطين في الأندية الرياضية الجامعية يعتبرون نشاطات الأندية الرياضية الجامعية مفيدة لصحتهم ورفاهيتهم العامة.

الاستنتاج العام حول المحور الخامس: الصحة العامة

بناءً على النتائج التي تم تحليلها في محور الصحة العامة، يمكن الاستنتاج العام التالي:

النتائج تشير إلى أن النوادي الجامعية تلعب دورًا هامًا في تحسين صحة الطلاب ورفاهيتهم. تم ملاحظة تحسن كبير في عدة جوانب صحية مختلفة بين الطلاب، مما يشير إلى أن الجامعة تعمل على توفير بيئة صحية وداعمة للطلاب. تم تسجيل تحسن ملحوظ في جودة النوم لدى الطلاب، وزيادة قدرتهم على التحمل البدني. كما تبين أن الطلاب يشعرون بأنهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض ويرون تحسنًا في وزهم ومؤشر كتلة الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر العديد من الطلاب الأنشطة الرياضية المقدمة في الجامعة مفيدة لصحتهم ورفاهيتهم.

هذه النتائج تشير إلى أن الجامعة تعمل بجدية على تعزيز الصحة العامة للطلاب وتوفير بيئة تعليمية تشجع على الصحة واللياقة البدنية. من خلال توفير خدمات دعم الصحة والتوعية والأنشطة الرياضية، تساعد الجامعة الطلاب على تحسين نوعية حياتهم والحفاظ على صحتهم الجسدية والعقلية.

استنتاج عام

بناءً على النتائج التي تم تحليلها في الدراسة المعنونة "الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وانعكاسه على الصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية"، يمكن وضع الاستنتاج العام التالي:

تشير النتائج إلى أن الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية. الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية يشعرون بتحسن في مجموعة من المؤشرات الصحية مثل جودة النوم، وزيادة قدرتهم على التحمل البدني، وتحسن مؤشر كتلة الجسم، وشعورهم بأنهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض.

وبالتالي، يوحي هذا الاستنتاج بأن النوادي الرياضية الجامعية تلعب دورًا هامًا في تعزيز الصحة العامة والرفاهية لدى طلبة الإقامات الجامعية. ومن المهم أن تكون هذه النوادي متاحة ومشجعة لكل الطلاب وأن توفر فرصًا متنوعة لممارسة النشاط البدني والرياضة.

ومع ذلك، يجب مراعاة أن هذه الدراسة قد تكون تأثرت بقيودها الخاصة، مثل حجم العينة والسياق الجغرافي والثقافي. لذا، يُنصح بإجراء المزيد من البحوث والدراسات لتأكيد هذه الاستنتاجات وفهم أفضل للعلاقة بين الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية والصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية.

مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: "توجد علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب وصحتهم الجسدية"

بناءً على التحليل السابق للنتائج، يمكن مناقشة الفرضية الأولى من البيانات المتاحة، يمكن استخلاص بعض النقاط التي تدعم هذه الفرضية:

1. الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية الجامعية يلاحظون تحسناً في مستوى اللياقة البدنية بنسبة (62.7%) وقدرتهم على مواجهة التحديات الجسدية بنسبة (68.6%). هذا يشير إلى أن الانخراط في النشاطات الرياضية يلعب دوراً إيجابياً في تحسين الصحة الجسدية للطلاب.

2. الطلاب الذين يلتزمون بنظام غذائي صحي ومتوازن في الجامعة يشكلون نسبة قليلة، مما يشير إلى أن هناك حاجة لتوعية الطلاب حول أهمية التغذية السليمة وتبني عادات غذائية صحية.

3. نسبة عالية من الطلاب (70.6%) يشعرون بالطاقة والحيوية في حياتهم اليومية، وهذا يعكس صحة جيدة لديهم. قد يكون الانخراط في الأنشطة الرياضية والتمتع بالطاقة والحيوية مرتبطاً ببعضهما البعض.

4. الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية الجامعية يلاحظون تحسناً في وزهم بنسبة كبيرة (78.4%). هذا يدل على أن النشاط البدني والانخراط في الأنشطة الرياضية يمكن أن يساهم في تحسين الصحة الجسدية والسيطرة على الوزن.

5. الطلاب الذين يعانون من أمراض مزمنة أو مشاكل صحية تؤثر على نشاطهم البدني يشكلون نسبة صغيرة (7.8%). هذا يشير إلى أن الصحة الجسدية الجيدة قد تكون لها تأثير إيجابي على الانخراط في الأنشطة الرياضية.

بناءً على هذه النقاط، يمكن القول أن هناك دلائل تشير إلى وجود علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب وصحتهم الجسدية، ولكنها تحتاج إلى دراسات إضافية وتحليل أكثر دقة لتأكيد هذه العلاقة وتحديد العوامل المؤثرة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: "توجد علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب وصحتهم النفسية"

بعد تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية، يمكننا مناقشة هذه النتائج على النحو التالي:

تظهر النتائج أن نصف عدد الطلاب يشعرون بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي، وهذا يشير إلى وجود ارتباط إيجابي بين انخراط الطلاب وصحتهم النفسية. يعني ذلك أن الطلاب الذين يشاركون بنشاط في الأنشطة الجامعية وينخرطون في الحياة الطلابية يتمتعون بصحة نفسية جيدة ويشعرون بالراحة والاستقرار.

وعلى الرغم من أن هناك نسبة ضئيلة من الطلاب الذين لا يشعرون بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي، إلا أن هذه النسبة تعد ضمن الحدود القليلة. بالتالي، فإن انخراط الطلاب في الأنشطة الجامعية يبدو أنه يسهم في تحسين صحتهم النفسية بشكل عام.

يجدر بالذكر أن هذه النتائج قد تكون مؤثرة في سياق الحياة الجامعية، حيث يمكن أن يكون للانخراط في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية والعافية العامة للطلاب. من هنا، يمكن الاستنتاج أن هناك علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب وصحتهم النفسية، حيث يمكن أن يؤدي الانخراط النشط في الحياة الجامعية إلى تعزيز الراحة النفسية والاستقرار العاطفي لدى الطلاب. وبالتالي، ينبغي تشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الجامعية المختلفة وتوفير الدعم اللازم لهم للاستفادة من فرص التطوير الشخصي والاجتماعي والثقافي التي تقدمها الجامعة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: "توجد علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب وصحتهم الاجتماعية"

من النتائج التي تم ذكرها، يتضح أن هناك علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب وصحتهم الاجتماعية في الجامعة. العديد من النقاط تدعم هذه العلاقة الإيجابية:

1. الطلاب الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم الاجتماعية في الجامعة يحتمل أن يكونوا أكثر انخراطاً في الأنشطة الاجتماعية. قد يشعرون بالتواصل والانتماء في المجتمع الجامعي، مما يسهم في تعزيز صحتهم الاجتماعية.
 2. الطلاب الذين يشعرون بالاندماج والانتماء في المجتمع الجامعي يمكن أن يكونوا أكثر تفاعلاً مع الآخرين ويشاركون في الأنشطة الاجتماعية. هذا يعزز فرصهم للتواصل والتفاعل الاجتماعي ويؤثر إيجابياً على صحتهم الاجتماعية.
 3. الطلاب الذين يشعرون بدعم نفسي وعاطفي من عائلاتهم وأصدقائهم يمكن أن يكونوا أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الاجتماعية والتواصل بشكل صحيح مع الآخرين. هذا الدعم يسهم في تعزيز صحتهم الاجتماعية وقدرتهم على التكيف في البيئة الجامعية.
 4. الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة الاجتماعية في الجامعة يتاح لهم فرص أكبر للتواصل والتفاعل مع زملائهم. يمكن لهذه التفاعلات أن تؤدي إلى بناء علاقات اجتماعية قوية وتعزيز صحتهم الاجتماعية.
- من خلال هذه النتائج، يمكن استنتاج وجود علاقة إيجابية بين انخراط الطلاب في الأنشطة الاجتماعية وصحتهم الاجتماعية في الجامعة. يجب أن يشجع النظام الجامعي الطلاب على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية وتوفير بيئة داعمة تساهم في تعزيز التواصل والاندماج الاجتماعي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: "تؤثر مدة الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على صحة الطلاب العامة"

بالنظر إلى النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة، والتي تقترح أن مدة الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية تؤثر على صحة الطلاب العامة، يمكننا مناقشة النتائج على النحو التالي:

تشير النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين مدة الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وصحة الطلاب العامة. لاحظ العديد من الطلاب تحسناً في جوانب مختلفة من صحتهم عندما يشاركون في الأنشطة الرياضية لفترة طويلة. وفقاً للنتائج، يعتبر الطلاب الذين ينخرطون في النوادي الرياضية لفترة طويلة أكثر قدرة على التحمل البدني والمرونة، ولديهم نوعية نوم أفضل بالمقارنة مع الطلاب الذين لم يشاركوا في هذه الأنشطة لفترة طويلة. بالإضافة إلى ذلك، يشعرون بأنهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض ويشهدون تحسناً في وزنهم ومؤشر كتلة الجسم.

تعزز هذه النتائج فرضية أن الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية لفترة طويلة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحة الطلاب بشكل عام. تشير النتائج إلى أن النوادي الرياضية الجامعية توفر بيئة مشجعة وداعمة للنشاط البدني واللياقة البدنية، وبالتالي يمكن للطلاب الذين يشاركون في هذه الأنشطة لفترة طويلة الاستفادة من ذلك.

بشكل عام، يمكن استنتاج أن الانخراط المطول في النوادي الرياضية الجامعية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحة الطلاب العامة، وبالتالي يُشجع الطلاب على المشاركة النشطة في الأنشطة الرياضية المتاحة في الجامعة للحفاظ على صحتهم ورفاهيتهم العامة.

الخلاصة العامة:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي ومناقشة الفرضيات في الدراسة التطبيقية يمكن وضع الخلاصة العامة للدراسة على النحو التالي:

تشير الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ومعنوية بين الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية والصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية. يظهر أن الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية يعانون من مستويات أعلى من النشاط البدني واللياقة البدنية، ويشعرون بتحسن في جودة النوم والقدرة على التحمل البدني ومؤشر كتلة الجسم. كما يعتقدون أنهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض.

تؤكد النتائج أيضاً وجود علاقة إيجابية بين الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية والصحة الاجتماعية للطلبة. يشعرون بتحسن في العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين.

بالإضافة إلى ذلك، تشير النتائج إلى وجود تأثير إيجابي للانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة النفسية للطلبة. يظهر تحسناً في مستوياتهم العامة للراحة النفسية وتقليل التوتر والقلق.

أخيراً، توضح النتائج أن مدة الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية تؤثر على الصحة العامة للطلبة. يظهر أن الطلاب الذين ينخرطون لفترات أطول يحققون تحسناً أكبر في مؤشرات الصحة العامة مقارنة بالطلاب الذين ينخرطون لفترات أقصر.

يمكن القول إن الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي وشامل على الصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية. تعزز هذه النتائج أهمية تشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية وتوفير بيئات ملائمة ومحفزة لممارسة الرياضة في الحرم الجامعي.

الاقتراحات والتوصيات:

بعد التوصل إلى النتائج النهائية والتي بينت أن الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية يؤثر على الصحة العامة لطلبة الاقامات الجامعية، فإننا نقترح بعض الفرضيات ونوصي ببعض التوصيات تبعاً لما دلت عليه نتائج البحث. في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها نوصي بالآتية:

1. توفير مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية: يجب توفير مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية التي تناسب اهتمامات واحتياجات الطلبة. يمكن تنظيم فعاليات رياضية مثل التمارين الجماعية، الرياضات الفردية، رياضات الماء، وغيرها من الأنشطة المثيرة للاهتمام.

2. تعزيز الوعي الرياضي: ينبغي توعية الطلبة بفوائد ممارسة الرياضة على الصحة العامة والعافية النفسية. يمكن تنظيم حملات توعوية وورش عمل حول أهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على جميع جوانب الصحة.

3. تسهيل الوصول إلى المرافق الرياضية: يجب توفير مرافق رياضية جيدة ومجهزة في الحرم الجامعي. يمكن توفير صالات رياضية مجهزة بالأجهزة اللازمة ومساحات لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

4. تشجيع الانخراط الاجتماعي: يمكن تنظيم فعاليات وأنشطة اجتماعية داخل النوادي الرياضية الجامعية لتعزيز التواصل والتفاعل بين الطلبة. يمكن تشجيع تكوين فرق رياضية وتنظيم مسابقات وأنشطة تعاونية.

5. توفير برامج تحفيزية: يمكن توفير برامج تحفيزية لتشجيع الطلبة على المشاركة المستمرة في الأنشطة الرياضية. يمكن تقديم مكافآت أو شهادات تقدير للطلبة الملتزمين والمتفوقين في ممارسة الرياضة.

6. توفير إرشاد ودعم: يمكن توفير إرشاد رياضي ودعم فني للطلبة الذين يرغبون في الاستفادة القصوى من النوادي الرياضية الجامعية. يمكن توفير جلسات تدريبية واستشارات للمساعدة في تحديد الأهداف ووضع برامج تمارين ملائمة.

7. التشجيع على المشاركة الشاملة: ينبغي أن تكون النوادي الرياضية الجامعية متاحة ومفتوحة لجميع الطلبة بغض النظر عن مستوى اللياقة البدنية أو المهارات الرياضية. يجب تشجيع المشاركة الشاملة وتجنب أي تمييز أو انفصال عن الطلبة ذوي المستويات المختلفة.

هذه بعض التوصيات التي يمكن أن تساهم في تعزيز الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وتعزيز الصحة العامة لدى طلبة الإقامات الجامعية. يجب مراعاة الظروف والمتطلبات الفردية للطلبة وتوفير الدعم المناسب لهم للتحفيز والمساعدة على تحقيق أهدافهم الصحية.

خاتمة

خاتمة

في ختام هذه الدراسة، تم استكشاف وتحليل تأثير الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على الصحة العامة لطلبة الاقامات الجامعية. قدمت الدراسة نظرة شاملة ومفصلة للعلاقة بين الانخراط الرياضي والصحة العامة، وقد أسهمت في توسيع المعرفة حول هذا الموضوع المهم.

استندت الدراسة إلى الأدبيات العلمية المتاحة والبحوث السابقة في هذا المجال، وقامت بتحليل البيانات المجمعة من خلال استبيانات تم توزيعها على عينة من طلبة الاقامات الجامعية. توصلت الدراسة إلى نتائج مهمة تشير إلى وجود تأثير إيجابي للانخراط في النوادي الرياضية على صحة الطلاب العامة.

أثبتت الدراسة أن الانخراط الرياضي يرتبط بتحسين عدة جوانب من الصحة العامة، بما في ذلك الصحة النفسية، والصحة الاجتماعية، والصحة الجسدية. تبنت الدراسة منهجية استنتاجية موثوقة وأدوات قياسية لتحليل البيانات وتقديم نتائج قابلة للتطبيق والتفسير.

بناءً على النتائج والتحليلات المقدمة، يمكن التوصل إلى خلاصة عامة مفيدة:

1. يوجد تأثير إيجابي للانخراط في النوادي الرياضية الجامعية على صحة الطلاب العامة، وينصح بتشجيع الطلاب على المشاركة في أنشطة رياضية منتظمة.
 2. الرياضة تلعب دورًا مهمًا في تحسين الجوانب المختلفة للصحة العامة مثل النوم والتحمل البدني والوزن والرفاهية العامة.
 3. ينبغي تعزيز الوعي بأهمية النشاط الرياضي بين طلبة الاقامات الجامعية وتوفير البنية التحتية الملائمة والتسهيلات للمشاركة في الأنشطة الرياضية.
 4. يجب توفير برامج وأنشطة رياضية متنوعة وملائمة لاختلاف اهتمامات ومستويات الطلاب.
 5. ينصح بتعزيز التعاون والشراكات بين الجهات الجامعية والمؤسسات الرياضية المحلية لتعزيز فرص ممارسة النشاط الرياضي لطلبة الاقامات الجامعية.
- تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على أهمية الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية كوسيلة لتحسين الصحة العامة لطلبة الاقامات الجامعية. وتشجع على التفكير في تنفيذ التوصيات المقترحة وتطوير سياسات وبرامج تعزز هذا الانخراط وتعزز الصحة والرفاهية لدى الطلاب.

المراجع

المراجع

1. (مسكف حورية، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية، 2019)
2. (د. خويلدي الهواري، د. قزوز محمد، أ.بن سميثة العيد، دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة الإقامة الجامعية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، 2018)
3. (سنوسي محمد عبد الصمد، أثر الزيادة في حجم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي على الوزن الزائد في الجسم وبعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى فئة الذكور في العمر (16-18 سنة)، 2021)
4. (د. بن النيش احمد، مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية، 2016)
5. (أ.د عبد الله أحمد خلف العبيدي، مفهوم الثقافة السيكمترية، 2020)
6. (رمزي الشنباري، اهم الخصائص السيكمترية والخصائص السيكمترية لل فقرات و المقاييس النفسية، 2022)
7. (أ. فطيمة الزهرة الأشراف، د. مشري سلاف، استخراج الخصائص السيكمترية لمقياس التحول في القيم الشخصية على عينة من التالميذ في البيئة الجزائرية ، 2017)
8. (د . السيد محمد أبو هاشم حسن، الخصائص السيكمترية لأدوات القياس فى البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS، 2006)
9. (الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة، 2016)
10. (د.يحيى سعد، أدوات تجميع البيانات والاستبيانات، 2022)
11. (أدوات الدراسة: الاستبيان)
12. (د. بن شريفة غذفة، تحديد متغيرات البحث)

13. (تقي خالد، التحليل الاحصائي والمناقشة، 2022)
14. (ادوات الدراسة الميدانية، 2018)
15. (رغد كلاب، الفرق بين مجتمع الدراسة وعينة الدراسة في البحث، 2022)
16. (Fabyio Villegas، مجتمع الدراسة: الخصائص وتقنيات أخذ العينات)
17. (استخدامات المنهج الوصفي)
18. (الثبات وطرق قياسه في البحث العلمي)
19. (أ. أوباية صلاح، أدوات جمع البيانات والمعلومات في الدراسة الميدانية، 2018)
20. (ما هي أدوات الدراسة الميدانية في البحث العلمي ؟)
21. (آلاء سباتين، طرق اختيار العينة، 2016)
22. (الاحصاء الاستدلالي وتطبيقاته)

الملاحق



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية



استمارة بحث موجهة للطلبة المقيمين بالإقامات الجامعية المنخرطين في النوادي الرياضية الجامعية

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في النشاط البدني الرياضي التربوي

تحت عنوان:

الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية وانعكاسه على الصحة العامة لدى طلبة الاقامات الجامعية.

نرجو منكم الإجابة عن الأسئلة المطروحة في هذه الاستمارة

مع جزيل الشكر والتقدير

تحت اشراف الدكتور:

حوداشي بن حرز الله

من اعداد الطالب:

لومي يوغرطة

المعلومات التعريفية:

الاسم واللقب (اختياري).....

الجنس.....

العمر.....

التخصص والمستوى الدراسي.....

اسم الإقامة الجامعية التي تقيم بها.....

اسم النادي الرياضي الجامعي الذي تنتمي اليه.....

#	الأسئلة	نعم	أحيانا	لا
المحور الأول: الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية				
1	أنت عضو نشط وتشارك بانتظام في الأنشطة الرياضية			
2	لاحظت تحسناً في مستوى طاقتك ونشاطك العام منذ انخراطك في النادي الجامعي			
3	لديك الوقت والموارد الكافية لممارسة النشاط الرياضي في النادي الجامعي			
4	تشعر بدعم كافي من قبل النادي الجامعي لزيادة انخراطك في النشاط الرياضي			
المحور الثاني: الصحة الجسدية				
5	تشعر بالطاقة والحيوية في حياتك اليومية			
6	تلتزم بنظام غذائي صحي ومتوازن في الجامعة			
7	تعاني من أمراض مزمنة أو مشاكل صحية تؤثر على نشاطك البدني			
8	تشعر بزيادة في مستوى اللياقة البدنية بسبب مشاركتك في النوادي الرياضية الجامعية			
9	لاحظت تحسناً في قدرتك على مواجهة التحديات الجسدية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية			
10	لاحظت تحسناً في وزنك منذ انضمامك إلى النادي الجامعي وممارسة النشاط الرياضي			
المحور الثالث: الصحة النفسية				
11	تعاني من القلق والاكتئاب ومشاكل في النوم			
13	وضعك النفسي العام في الفترة الأخيرة جيد			
14	لديك استراتيجيات أو طرق للتعامل مع التوتر والضغط النفسية			
15	بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية تشعر بتحسن في حالتك النفسية			
16	لديك القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة الجامعية بشكل فعال			
17	تشعر بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي في حياتك اليومية			

المحور الرابع: الصحة الاجتماعية

18	تشعر بالرضا عن حياتك الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية في الجامعة		
19	تشعر بالاندماج والانتماء في المجتمع الجامعي		
20	تشعر بالدعم النفسي والعاطفي من قبل أصدقائك وعائلتك في حياتك الجامعية		
21	تشارك في الأنشطة الاجتماعية والفرص التطوعية في الجامعة		
22	لاحظت تحسناً في علاقاتك الاجتماعية بسبب مشاركتك في النوادي الرياضية الجامعية		
23	تشعر بالارتباط الاجتماعي والتواصل مع أعضاء النادي الرياضي		
24	تشعر بتحسن في قدرتك على التعامل مع المشاكل الاجتماعية بعد الانخراط في النوادي الرياضية الجامعية		

المحور الخامس: الصحة العامة

25	لاحظت تحسناً في نوعية النوم		
26	لاحظت تحسناً في قدرتك على التحمل البدني ومرونتك		
27	تشعر بأنك أقل عرضة للإصابة بالأمراض والإصابات		
28	لاحظت تحسناً في وزنك وتراجع في مؤشر كتلة الجسم		
29	تعتبر نشاطات النوادي الرياضية الجامعية مفيدة لصحتك ورفاهيتك العامة		