

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لدى  
الطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية

طارق الشريف بوماجن /طالب دكتوراه/ جامعة عمارثليجي الأغواط/t.boumedjen@lagh-univ.dz  
بومدين حجاج /أستاذ محاضر-أ-/ جامعة عمارثليجي الأغواط /boumedhadj@gmail.com/

**Abstract:**

**Research goal:**

Clarifying the positive role played by recreational sports physical activity in achieving psychological and social compatibility among students residing in university quarters.

**Research Methodology:**

Depending on the nature of the subject of the study, we followed the descriptive approach, due to its relevance to the nature of the study.

**Sample and research community:**

The research community is represented by university residence students at the level of Blida state

The research sample is a simple random sample of university residency students in the wilaya of Blida, and the number of the sample was 360 students.

**search tools:**

The Psychological and Social Compatibility Scale prepared by the Egyptian researcher Rasha Abdel Rahman Mohamed

**Wali Results:**\* Resident students who practice recreational sports physical activity are characterized by better degrees of psychological adjustment compared to students who do not engage in recreational sports physical activities.

\* Resident students who practice recreational sports physical activity are characterized by a

**ملخص:**

**هدف البحث:**

توضيح الدور الإيجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية.

**منهج البحث:**

تبعنا لطبيعة موضوع الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة .

**عينة ومجتمع البحث:**

مجتمع البحث يتمثل في طلبة الإقامات الجامعية على مستوى ولاية البليدة

عينة البحث هي عينة عشوائية بسيطة لطلبة الإقامات الجامعية لولاية البليدة وبلغ عدد أفراد العينة 360 طالب. أدوات البحث:

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي أعدته الباحثة المصرية رشا عبد الرحمان محمد والي

**النتائج:**

\* الطلبة المقيمين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي يتميزون بدرجات التوافق النفسي أفضل مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

\* الطلبة المقيمين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي يتميزون بمستوى كبير من مستويات التوافق الاجتماعي مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية  
الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي الترويحي، التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، الأحياء الجامعية، الطلبة الجامعيين

## مقدمة واشكالية البحث:

الطلبة هم عصبه الأمم وهم نصف الحاضر وكل المستقبل ولذلك فإن معرفه مشاكلهم في الوقت الحاضر ومحاولة القضاء عليها أمر ضروري لإعداد شباب المستقبل خاليا الاضطرابات النفسية التي تعوقهم عن أداء رسالتهم المستقبلية (فوزي محمد جبل، 2000:423)، فيؤدي عدم التوازن النفسي إلى اختلال العلاقات الاجتماعية بين الطلبة الجامعيين، كصعوبة عدم تكوين صداقات وعلاقات وصعوبة التحدث مع الآخرين وضعف الشخصية ما بينهم ونقسم مهارات الاتصال والافتقار إلى الجاذبية الاجتماعية، ولقد بينت الدراسات الحديثة دور النشاط الرياضي الترويحي في معالجة الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية حيث تحرص على تحقيق التوافق النفسي، وقد يحدث عدم التوافق النفسي إذا ما فشل الفرد من إشباع دوافعه ولا سيما تحقيق الذات ويذكر روجرز أن الإنسان اجتماعي وطموح ومنطقي ومتوافق مع طبيعته إلا في حالة الاضطرابات العقلية والنفسية التي تنشأ من عدم تطابق بين حاجه الفرد لتعبير عن مشاعره الحقيقية وبين رغبة الحصول على احترام الآخرين وتقديرهم أو بسبب عدم الوصول بالذات المدركة إلى الذات المثالية التي يطمح أن يكون عليها ، ولذا توجب على الطالب الجامعي المقيم بالأحياء الجامعية الاستفادة من ممارسة الأنشطة الرياضية المتوفرة داخل العي الجامعي ولما لها من دور بارز في تحقيق الصحة النفسية وعنصرهام في تكوين الشخصية فالترويج الذي هو أحد أهم هذه الأنشطة وجزءا هاما في هذا المجال من اجل اللياقة والصحة، وهناك عدة نظريات وتفسيرات ترى انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعورية يحسه الفرد أثناء وقبل وبعد ممارسته لنشاط رياضي ما سلبيا أو ايجابيا ويتم أثناء وقت الفراغ .

ومن خلال معرفتنا بالمحيط الجامعي يمكننا التأكيد أن الطالب الجامعي المقيم يجد صعوبة كبيرة في التكيف و التأقلم داخلها، ومشاكل تعترى حياته اليومية، كنقص وسائل الترفيه والتسلية داخل الإقامة والطوابير عند أخذ وجبه الغذاء والعشاء والمشاكل النفسية تؤدي إلى عدم التأقلم مع المحيط الجامعي، وبالتالي يؤدي عدم التوازن وتدني الثقة بالذات والتوتر النفسي إلى مشاكل صحية كسرعة التعب أو الإرهاق ومشاكل اجتماعية منها صعوبة تكوين علاقات ايجابية مع طلبة آخرين، ومع استمرار هذه الظروف يظهر عدم

التوافق للطالب وينتج عن ذلك أزمات نفسية والانحراف وبالتالي يظهر عدم التوافق النفسي والاجتماعي للطالب ومن هذا الطرح لكل هذه المتغيرات يراودنا التساؤل التالي:

ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوازن النفسي و الإجماعي لدى الطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية؟

الأسئلة الجزئية :

✓ هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للطلبة المقيمين الممارسين للنشاط الترويحي مقارنة بغير الممارسين؟

✓ هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات التوافق الاجتماعي بالنسبة للطلبة المقيمين الممارسين للنشاط الترويحي والغير ممارسين؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوازن النفسي والإجماعي لدى الطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية.

الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للطلبة المقيمين الممارسين للنشاط الترويحي مقارنة بغير الممارسين.

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات التوافق الاجتماعي بالنسبة للطلبة المقيمين الممارسين للنشاط الترويحي والغير ممارسين.

الدراسات السابقة:

➤ دراسة أحمد بوسكرة (2002)

تناولت الدراسة: أثر النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلف بسيط بالمراكز النفسية التربوية

حيث أن اوجه التشابه بينها وبين دراستنا أن كلتا الدراستين يدرسان أثر النشاط الترويحي على الجانب النفسي الا أن عينة البحث مختلفتان حيث عينة البحث تكونت من 40 طفلا متخلفا تخلفا بسيطا مقسمين إلى مجموعتين مجموعة تمارس النشاط الترويحي ومجموعة لاتمارس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدا على الدراسة السببية المقارنة باستخدام مقياس السلوك التكييفي اضافة الى استمارتين موجهتين الى كل من المرابي و الأولياء، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ ممارسة النشاط الترويحي يساعد على تكيف هذه الفئة في المجتمع.

✓ ممارسة النشاط الترويحي تساهم في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلف بسيط.

➤ دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمان (2003)

تناولت الدراسة: تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى المسنين. بهدف التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى المسنين واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين باستخدام القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار العينة عشوائيا وبلغت 31 مسنا، وخلصت الدراسة إلى أن البرنامج الترويحي أثر إيجابيا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين.

1. أهمية وأهداف الدراسة:

1.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في توضيح دور الجامعة في إعداد الطالب وتأهيله ومساعدته على التطور جسميا ونفسيا واجتماعيا من خلال الأنشطة اللازمة لذلك كما يلقي الضوء على بعض جوانب التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالب الجامعي المقيم بالإقامات

الجامعية، كما أنها تمهد لدراسات مستقبلية للتعرف على العوامل التي تساعد الطالب المقيم بالأحياء الجامعية على تحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي والاجتماعي.

## 2 1 أهداف الدراسة :

- ✓ معرفة نوع الأنشطة الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها في وقت فراغهم خلال الأيام الدراسية.
- ✓ إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق السليم لدى الطلبة.
- ✓ إثبات أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب داخل الإقامات الجامعية.

## 2 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.2 التوافق النفسي والاجتماعي: هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته. (حسين أحمد حشمت، 2006، 47)

2.2 الترويح: يرى "بتلر" أنه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نتائجها إكتساب العديد من القيم البدنية و الخلقية والاجتماعية و المعرفية. (كمال درويش، محمد الحماحي، 1985، 54)

## 3. الإجراءات المنهجية:

1.3 المنهج المتبع: إعتدنا في دراستنا على المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لمثل هكذا دراسات

3. 2 مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث في الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية لولاية البليدة.

3.3 عينة البحث: تم إختيار العينة بطريقة عشوائية وشملت 360 طالب جامعي ذكور مقيمين بالحي الجامعي رقم 02 داخل جامعة سعد دحلب بالبليدة.

4.3 أدوات البحث: استخدمنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي أعدته الباحثة المصرية رشا عبد الرحمان محمد والي، وله بعدين أساسين هما بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل بعد على ستة أبعاد ثانوية، وبلغ عدد عباراته 71 عبارة ، نعم=درجة واحدة ، لا= صفرا.

5.3 صدق وثبات المقياس المستعمل:

3.5.1 حساب صدق المقياس: اعتمدنا طريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق العبارات و المقياس من خلال إيجاد معاما الارتباط بين العبارات وأبعادها، وبين العبارات الكلية للمقياس، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الأساسية للدراسة:

مستوى الدلالة 0.05	معاملات الارتباط	أبعاد المقياس	البيانات
0.05	0.81	المهارات الشخصية	01
	0.74	الإحساس بالقيمة الذاتية	02
	0.79	الإعتماد على النفس	03
	0.79	التحرر من الميل إلى الإنفراد	04
	0.79	الحالة الصحية	05
	0.73	الحالة الإنفعالية	06
	0.81	اللباقة في التعامل مع الآخرين	07
	0.81	الإمتثال للجماعة	08
	0.79	القدرة على القيادة	09
	0.82	العلاقات في الجماعة	10
	0.84	العلاقات داخل الحي الجامعي	11
	0.77	العلاقات في البيئة المحيطة	12

يتضح لنا من الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات والأبعاد الخاصة بها وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للعبارات وأبعاد المقياس حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05.

3. 5. 2 حساب ثبات المقياس: استعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق مقياس على العينة وقمنا بحساب معاملات الإرتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس التوافق النفسي والإجتماعي فكانت على النحو التالي:

البيانات	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معاملات الإرتباط	مستوى الدلالة 0.05
01	المهارات الشخصية	07	0.73	0.05
02	الإحساس بالقيمة الذاتية	05	0.64	
03	الإعتماد على النفس	04	0.66	
04	التحرر من الميل إلى الإنفراد	07	0.72	
05	الحالة الصحية	07	0.71	
06	الحالة الإنفعالية	05	0.60	
07	اللباقة في التعامل مع الآخرين	06	0.72	
08	الإمتثال للجماعة	06	0.71	
09	القدرة على القيادة	06	0.71	
10	العلاقات في الجماعة	06	0.75	
11	العلاقات داخل الحي الجامعي	06	0.78	
12	العلاقات في البيئة المحيطة	06	0.69	
المجموع		71	01	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 تقدر من خلال الجدول أعلاه أن هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارات الفردية والزوجية لعينة الدراسة حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية.

6.3 المعالجة الإحصائية:

تم معالجة البيانات الخاصة بالبحث عن طريق برنامج "SPSS" وذلك لقدرته الكبيرة على تحليل المعطيات وحل المعادلات الإحصائية بدقة كبيرة.  
4. عرض ومناقشة النتائج:

#### 1.4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للطلبة المقيمين الممارسين للنشاط الترويحي مقارنة بغير الممارسين.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بالبعد الأول:

#### المهارات الشخصية: الجدول رقم 03

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	5.05	1.39	24.41	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.88	0.96				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين

للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد المهارات الشخصية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعكس تمتع الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بحسن التصرف وتكوين صداقات جديدة وكذا التفاعل والإحتكاك مع الغير والتعاون تميزهم عن أقرانهم من الطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بالبعد الثاني:

#### الإحساس بالقيمة الذاتية: الجدول رقم: 04

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	3.70	1.07	20.51	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.66	0.72				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد الإحساس بالقيمة الذاتية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعكس أن الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يتميزون بالرضا بالنفس والشعور بحب الذات وحتى التحصيل الدراسي أفضل من الطلبة الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بالبعد الثالث:

الاعتماد على النفس: الجدول رقم:05

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	3.25	0.85	24.65	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.38	0.50				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد الاعتماد على النفس، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي فإن الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية هم أكثر قدرة على تلبية حاجياتهم من جميع النواحي وفي جل المجالات وبالتالي يعتمدون على أنفسهم بدرجة كبيرة مقارنة بالطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بالبعد الرابع:

التحرر من الميل إلى الإنفراد: الجدول رقم:06

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	5.01	1.51	21.36	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.96	1.08				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 ومنه فقد تبين جليا أن الطلبة المقيمين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية هم أكثر قدرة على الإندماج والتواصل الاجتماعي وهم أكثر انفتاحا للعالم الخارجي عكس أقرانهم من الطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية. ✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير ممارسين الخاصة بالبعد الخامس:

الحالة الصحية الجدول رقم:07

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	5.08	1.42	22.96	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.96	1.06				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد الحالة الصحية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يتمتعون بلياقة جيدة من الناحية الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية مقارنة بالطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير ممارسين الخاصة بالبعد السادس:

الحالة الانفعالية الجدول رقم:08

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	3.73	1.11	19.64	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.68	0.79				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد الحالة

الانفعالية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعكس تميز الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بالاستقرار والسيطرة على الانفعالات و التوازن والقدرة على مواجهة صعوبات الحياة اليومية والتوافق بين ميولاتهم الشخصية و البيئة المحيطة بهم وبالتالي هم أكثر تحكما في انفعالاتهم وتصرفاتهم مقارنة بالطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

#### مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي جاء مفادها أن الطلبة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي هم أكثر توافقا نفسيا ما الطلبة الغير ممارسين لها ة هذا ما يؤكد الفرضية التي طرحناها سابقا.

#### 2.4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات التوافق الاجتماعي بالنسبة للطلبة المقيمين الممارسين للنشاط الترويحي مقارنة بغير الممارسين.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير ممارسين الخاصة بالبعد السابع:

#### اللباقة في التعامل مع الآخرين: الجدول رقم:09

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	4.45	1.23	25.85	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.64	0.68				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد اللباقة في التعامل مع الآخرين، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فالطلبة المقيمين الممارسين للأنشطة الترويحية هم أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين وأكثر حرص على المشاركة الفعلية الإيجابية في مختلف التظاهرات مقارنة بالطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بالبعد الثامن:

الامتثال للجماعة: الجدول رقم:10

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	4.48	1.24	25.96	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.61	0.69				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين

للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد الإحساس بالقيمة الذاتية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعكس أن الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية هم أكثر شعور بالإنتماء للجماعة إضافة إلى شعورهم بالأمن وأكثر إشباع لدوافعهم وحاجاتهم الإنتمائية التي تتعلق بالمركز والمكانة الإجتماعية وهذا مقارنة بالطلبة الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بالبعد التاسع:

القدرة على القيادة: الجدول رقم:11

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	4.37	1.32	32.52	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.64	0.70				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين

للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد القدرة على القيادة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي فإن الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية هم أكثر تميز بالسمات التي تؤهلهم لأن يقوموا بعملية التأثير في الجماعة و القدرة على تحمل المسؤولية والتعبير عن آرائهم و التضحية وخدمة الآخرين مقارنة بالطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بالبعد العاشر:

العلاقات في الجامعة الجدول رقم:12

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	4.64	1.23	25.46	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.81	0.74				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد العلاقات في الجامعة ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة"ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 ومنه فقد تبين جليا أن الطلبة المقيمين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية هم أكثر قدرة في التعامل و التواصل مع زملائهم الطلبة و أساتذتهم عكس أقرانهم من الطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بالبعد الحادي

عشر: العلاقات داخل الحي الجدول رقم:13

البيانات	عدد الأفراد ن:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	4.71	1.11	28.07	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.79	0.76				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد العلاقات داخل الحي الجامعي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة"ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية أكثر توافق و أكثر قدرة في التواصل مع أفراد الحي الجامعي مقارنة بالطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و الغير ممارسين الخاصة بالبعد الثاني عشر:

العلاقات في البيئة المحيطة الجدول رقم:14

البيانات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05
الممارسين	200	4.25	1.21	21.97	358	1.97	دال
غير ممارسين	160	1.68	0.93				

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة الممارسين للنشاط البدني الترويحي ومتوسطات مجموعة الطلبة الغير ممارسين على بعد العلاقات في البيئة المحيطة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 358 وعند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعكس أن الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية الممارسين حريصين على أن يكون سلوكهم اجتماعيا منسجما تماما مع المعايير الاجتماعية للمجتمع المحيط بهم مقارنة بالطلبة المقيمين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي جاء مفادها أن الطلبة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي هم أكثر توافقا اجتماعيا من الطلبة الغير ممارسين لها وهذا ما يؤكد الفرضية التي طرحناها سابقا.

الإستنتاج العام:

من خلال بحثنا هذا واستنادا إلى الدراسة النظرية التي شملت موضوع الدراسة سواءا تعلق الأمر بموضوع النشاط الرياضي الترويحي بشكل خاص أو معرفة خصائص الطالب الجامعي ومختلف الأنشطة التي يمارسها وتوصلت كل الدراسات الى نتيجة مشتركة مفادها أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من طرف الطلبة الجامعيين المقيمين داخل الأحياء الجامعية تساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لديهم اضافة لتأثيرها على جوانب أخرى كالجانب البدني والمهاري.

## الإقتراحات والتوصيات:

في ضوء ما أسفر عنه نتائج هذا البحث نوصي بمايلي:

- تدعيم الإقامات الجامعية بقاعات رياضية وملاعب ووسائل تساهم في تطوير الرياضة بشقيها التنافسي و الترويحي.
- تفعيل دور الإقامات الجامعية في الحرص على تعزيز العلاقات الفاعلة بين الطلبة أنفسهم و بينهم وبين الطاقم الإداري و المقيمين بالحي الجامعي كاستخدام الطرق المنشطة لهذه العلاقة من خلال أنشطة رياضية مختلفة.
- أن تتولى الجهات المختصة و المعنية إجراء البحوث الميدانية لحصر مختلف المشاكل و ظروف الإقامة و النقائص داخلها حتى يتم التخطيط لمواجهة مشاكلهم على أساس صحيح.
- توفير فضاء إعلامي يغطي التظاهرات الرياضية و الفكرية و العلمية التي تحتضنها الإقامات الجامعية و تشجيع مثل هذه التظاهرات.
- تصميم العديد من المقاييس النفسية التي يمكن من خلالها الكشف المبكر عن طبيعة المشاكل النفسية التي تواجه الطالب الجامعي داخل الإقامة الجامعية.

## المصادر والمراجع:

1. أمين الخولي، الرياضة و المجتمع، مصر، الشرق للطباعة، 1996.
2. فوزي محمد جبل، الصحة النفسية و العلاج النفسي، القاهرة، دار عالم، 2000.
3. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ و الترويح، القاهرة، دار المعارف، 1982.