



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



شَهَادَةٌ مُشَكَّلةٌ

يشهد رئيس الملتقى بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة بأن الأستاذ :

د. سليمان نمر جامعة المسيلة

قد شارك في الملتقى الوطني حول الممارسة الرياضية في الأوساط الجامعية والمدرسية بين توفر الإمكانيات وواقع التفعيل

يوم 08 ماي 2024 بجامعة المسيلة بداخلة

بعنوان : دور الممارسة الرياضية في تحسين الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي في الاحياء الجامعية

مدير المعهد

مدير معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
يعقوبي فاتح



رئيس اللجنة التنظيمية



قسم الإدارة و التسيير الرياضي

الملتقى الوطني

عنوان:

الممارسة الرياضية في الأوساط الجامعية والمدرسية بين توفر الإمكانيات و واقع التفعيل.

المحور الثالث: الممارسة الرياضية في الأوساط الجامعية والمدرسية وأهميتها في تنمية الصحة ونشر ممارسة الرياضة داخل المجتمع.

عنوان المداخلة: دور الممارسة الرياضية في تحسين الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي في الأحياء الجامعية.

دراسة ميدانية على عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

إعداد: المؤلف: سليمان نمر أستاذ محاضر "أ" قسم التكوين القاعدي المشترك بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة محمد بوضياف المسيلة. slimane.nemer@univ-msila.dz

ملخص المداخلة: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في تحسين الجانب النفسي الاجتماعي لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وأهميتها ، وكذا تحديد مدى مشاركتهم في مختلف الأنشطة الرياضية داخل الأحياء الجامعية

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية، الصحة النفسية، الاندماج الاجتماعي.

Summary of the intervention: This study aims to identify the role that sports practice plays in improving the psychosocial aspect among students of institutes of science and technology for physical and sports activities and its importance, as well as determining the extent of their participation in various sports activities within university neighborhoods.

Keywords: sports practice, mental health, social integration.

الجانب النظري:

01. مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر الممارسة الرياضية بشكل عام ذات أهمية بالغة في جميع نواحي الحياة وغايتها لم تقتصر على الجانب البدني فحسب بل تعدته إلى جوانب أخرى ضرورية لتنمية قدرات الفرد من نواحي نفسية وكذا اجتماعية، وأصبحت هذه الأخيرة تمارس من طرف فئات عمرية مختلفة وبطرق متنوعة.

وفي ظل الاهتمام البالغ الذي توليه الوزارة الوصية في بعث الرياضة على المستوى الجامعي، وتوفير الوسائل والإمكانيات لمارستها في الوسط الجامعي بصفة عامة وداخل الأحياء الجامعية بصفة خاصة من قبل الطلبة الجامعيين، التي نجدها تساهم في الصحة النفسية وذلك بالقليل من التوتر والقلق، وبعث الثقة من جهة وقدرة على مواجهة متاعب الروتين اليومي للطالب والاندماج الاجتماعي داخل الحي الجامعي والتكيف في العيش داخله، من خلال ربط علاقات اجتماعية سواء كان من نفس التخصص أو من تخصصات أخرى.

► استناداً لما سبق يتمحور تساؤلنا الرئيسي لدراستنا فيما يأتي: ما دور الممارسة الرياضية في تحسين الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي داخل الأحياء الجامعية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة؟

تتفرع عن التساؤل الرئيسى مجموعة من التساؤلات الفرعية مفادها:

► هل توجد الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة؟

► هل تساعد الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة؟

► هل تساعد الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية في الاندماج الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة؟

وقد ارتكزنا على الفرضيات الآتية:

► **الفرضية العامة:** للممارسة الرياضية دور في تحسين الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي داخل الأحياء الجامعية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة.

تتفرع عن الفرضية العامة الفرضيات الفرعية الآتية:

► توجد الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة.

► تساعد الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة.

► تساعد الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية في الاندماج الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة

02. الكلمات الدالة في الدراسة: قبل الخوض في غمار هذه الدراسة تجدر الإشارة إلى الكلمات الدالة فيها أو المفاهيم المحيطة بها:

- الممارسة الرياضية: هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجاري هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الاجتماعية. (مفتى، 2001، ص 39)
- الصحة النفسية: كما عرفها أحمد راجح (1999) يعني القدرة على حسم الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل الأزمات النفسية حلا إيجابيا بدل الهروب منها أو التمويه عليها (إبراهيم، 2014، ص 161)
- الاندماج الاجتماعي: يساعد على الانسجام مع المجتمع والمحيط الذي يعيش فيه الفرد وهو مرتبط بالتنمية الاجتماعية (الملكي، 2014، ص 667).

04. أهداف الدراسة:

تتجلى أهداف الدراسة في تحديد واقع استعمال الوسائل الحديثة في التدريب الرياضي لدى فرق القسم الوطني الثالث للهواة من خلال تحديد الأهداف الآتية:

- التعرف على وجود الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.
- التعرف على مساعدة الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.
- التعرف على مساعدة الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية في الاندماج الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة

الجانب التطبيقي:

05. المنهج المتبعة في الدراسة:

من أجل تحليل ودراسة الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة واستجابة لطبيعة الموضوع اعتمدنا على "المنهج الوصفي" لأنه يتلاءم مع مثل البحوث، حيث يعرف هذا المنهج الوصفي على أنه: استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر، كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية." (بدر، 1999، ص 90).

أيضا المنهج الوصفي هو: "عملية تحليلية لقضايا حيوية بواسطة الوقوف على الظروف المحيطة بموضوع الدراسة." (عبيادات، 1999، ص 46)

" فهو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مبنية عن المشكلة، وتصنيفها وتحليلها و إخضاعها للدراسة." (عبد الحميد، 2004، ص 158).

حيث أن هذا المنهج يتم العمل به عن طريق: جمع البيانات، وصف الظروف المحيطة بالموضوع، تنظيم البيانات المحصل عليها، استخراج النتائج، وضع الاقتراحات .

06. إجراءات الدراسة الميدانية: يسعى كل باحث من خلال بحثه إلى تحقيق النتائج حسب فرضيات الدراسة لذلك عليه إتباع منهج متلائم مع موضوع بحثه المراد القيام به، وبالتالي القيام بالدراسة الميدانية على العينة المدروسة والماخوذة من المجتمع الإحصائي الكلي.

ومن ثم يستخدم منهج علمي مناسب لكي يتمكن من جمع مختلف البيانات والمعلومات من خلال تطبيق أداة إحصائية مناسبة تمكننا من التوصل إلى نتائج دقيقة، ومعرفة مدى موضوعية الوسائل الإحصائية المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية.

01.06. الدراسة الاستطلاعية:

تم الذهاب إلى بعض الأحياء الجامعية في المسيلة، من أجل الالقاء بالطلبة المقيمين بهذه الأحياء، وأجرينا حوار بخصوص موضوع الدراسة، ومن خلال هذه الزيارة الاستطلاعية أمكن لنا التعرف على خصائص مجتمع دراستنا وعيتها عن قرب، وأفادتنا هذه الدراسة في معرفة المنهج المناسب، وكذا أداة البحث العلمي ومدى صلاحتها وكذا الوسيلة الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات المحصل عليها، ومنه أمكن لنا الاتفاق معهم من أجل العودة لاحقاً وذلك لإجراء الدراسة الميدانية وتوزيع استمارة الاستبيان على عينة الدراسة المتمثلة في الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية.

02. مجتمع الدراسة: المقصود به مجموع مفردات الظاهرة المدروسة، ومجتمع هذه الدراسة هم طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقيمين بالأحياء الجامعية (الحي الجديد، حي شبشب، وحي خالفة) والبالغ عددهم حوالي 58 طالب.

03. حجم العينة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عرضية نظراً لصعوبة الالقاء بهم ، وحدّد عددهم بـ 58 طالب.

04. حدود الدراسة: المكان: مكان إجراء الدراسة الميدانية: الأحياء الجامعية في المسيلة.
الزمان: شرعنا في إنجاز الدراسة في الأسبوع الثالث من شهر أفريل 2024.

05. أدوات الدراسة: الاستبيان

06. المعالجة الإحصائية: المعالجة الإحصائية في المجال البدني الرياضي مهمة جداً، بالنسبة للوسائل الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة هي: النسبة المئوية + اختبار كا2 أي χ^2

الجدول رقم 01 يوضح وجود الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية لدى الطلبة عينة الدراسة:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك2 المجدولة	ك2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	البدائل
دالة	0.05	01	3.84	9.93	%70.68	41	نعم
					%29.31	17	لا
					%100	58	المجموع

(المصدر: سليمان نمر، 2024، ص 05)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبيّن لنا من إجابات المدرسين عينة الاستبيان حول العبارة 01 المتعلقة بوجود الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية أن نسبة 70.68% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ "نعم" ، أمّا نسبة 29.31% أجابوا بـ "لا" ، حيث بلغت قيمة ك^2 المحسوبة 9.93 وهي أكبر من قيمة ك^2 المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية .01.

الاستنتاج : نستنتج أن معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أنه يوجد ممارسة رياضية داخل الأحياء الجامعية ويرجع السبب في ذلك إلى كونها المتنفس الوحيد الإيجابي للطلبة المقيمين في الأحياء الجامعية .
الجدول رقم 02 يوضح مساهمة الممارسة الرياضية في التقليل من التوتر لدى الطلبة عينة الدراسة:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك2 المجدولة	ك2 المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	البدائل
دالة	0.05	01	3.84	24.89	%82.75	48	نعم
					%17.25	10	لا
					%100	58	المجموع

(المصدر: سليمان نمر، 2024، ص 05)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبيّن لنا من إجابات الطلبة عينة الاستبيان حول العبارة 02 المتعلقة بمساهمة الممارسة الرياضية في التقليل من التوتر أن نسبة 82.75% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ "نعم" ، أمّا نسبة 17.25% أجابوا بـ "لا" ، حيث بلغت قيمة ك^2 المحسوبة 24.89 وهي أكبر من قيمة ك^2 المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية .01.

الاستنتاج : نستنتج أن معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة الرياضية تسهم في التقليل من التوتر، ويرجع السبب في ذلك إلى تفريغ الطاقة السلبية.

الجدول رقم 03 يوضح مساهمة الممارسة الرياضية في بعث الثقة لدى الطلبة عينة الدراسة:

الدلالـة	مسـتوى الدلالـة	دـرجة الحرـية	كـا2 المـجدـولة	كـا2 المـحسـوـبة	الـنـسـيـة المـئـوـيـة	الـتـكـارـاـر	الـبـدـائـل		
دـالـة	0.05	01	3.84	17.65	%77.58	45	نعم		
					%22.42	13	لا		
						%100	58		
						المـجمـوـع			

(المـصـدـر: سـلـيـمـان نـمـر، 2024، صـ06)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه، يتبيـنـ لناـ منـ إـجـابـاتـ الـطـلـبـةـ عـيـنـةـ الـاسـتـبـيـانـ حـوـلـ الـعـبـارـةـ 03ـ المـتـعـلـقـةـ بـمـسـاهـمـةـ الـمـارـاسـةـ الـرـياـضـيـةـ فيـ بـعـثـ الثـقـةـ أنـ نـسـبـةـ 77.58ـ%ـ مـنـ عـيـنـةـ الـدـرـاسـةـ قـدـ أـجـابـواـ بـ"ـنـعـمـ"ـ،ـ أـمـاـ نـسـبـةـ 22.42ـ%ـ أـجـابـواـ بـ"ـلاـ"ـ،ـ حـيـثـ بـلـغـتـ قـيـمـةـ كـاـ2ـ الـمـحـسـوـبـةـ 17.65ـ وـهـيـ أـكـبـرـ مـنـ قـيـمـةـ كـاـ2ـ الـمـجـدـولـةـ الـتـيـ كـانـتـ قـيـمـتـهـاـ 3.84ـ عـنـ مـسـتـوـيـ الـدـلـالـةـ 0.05ـ وـدـرـجـةـ الـحـرـيـةـ 01ـ.ـ الـاـسـتـنـتـاجـ:ـ نـسـتـنـتـجـ أـنـ مـعـظـمـ الـمـدـرـبـينـ عـيـنـةـ الـدـرـاسـةـ يـرـوـنـ أـنـ الـمـارـاسـةـ الـرـياـضـيـةـ تـسـاـهـمـ فـيـ بـعـثـ الثـقـةـ وـيـرـجـعـ ذـلـكـ إـلـىـ أـنـهـاـ تـسـاـهـمـ فـيـ خـلـقـ عـلـاقـاتـ اـجـتـمـاعـيـةـ بـشـكـلـ اـيجـابـيـ.ـ

الجدول رقم 04 يوضح مساهمة الممارسة الرياضية في الراحة النفسية لدى الطلبة عينة الدراسة:

الدلالـة	مسـتوى الدلالـة	دـرجة الحرـية	كـا2 المـجدـولة	كـا2 المـحسـوـبة	الـنـسـيـة المـئـوـيـة	الـتـكـارـاـر	الـبـدـائـل		
دـالـة	0.05	02	3.84	36.48	%89.65	52	نعم		
					%11.35	06	لا		
						%100	58		
						المـجمـوـع			

(المـصـدـر: سـلـيـمـان نـمـر، 2024، صـ06)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه، يتبيـنـ لناـ منـ إـجـابـاتـ الـطـلـبـةـ عـيـنـةـ الـاسـتـبـيـانـ حـوـلـ الـعـبـارـةـ 04ـ المـتـعـلـقـةـ بـمـسـاهـمـةـ الـمـارـاسـةـ الـرـياـضـيـةـ فيـ الـرـاحـةـ الـنـفـسـيـةـ أـنـ نـسـبـةـ 89.65ـ%ـ مـنـ عـيـنـةـ الـدـرـاسـةـ قـدـ أـجـابـواـ بـ"ـنـعـمـ"ـ،ـ أـمـاـ نـسـبـةـ 11.35ـ%ـ أـجـابـواـ بـ"ـلاـ"ـ،ـ حـيـثـ بـلـغـتـ قـيـمـةـ كـاـ2ـ الـمـحـسـوـبـةـ 36.48ـ وـهـيـ أـكـبـرـ مـنـ قـيـمـةـ كـاـ2ـ الـمـجـدـولـةـ الـتـيـ كـانـتـ قـيـمـتـهـاـ 3.84ـ عـنـ مـسـتـوـيـ الـدـلـالـةـ 0.05ـ وـدـرـجـةـ الـحـرـيـةـ 01ـ.ـ

الـاـسـتـنـتـاجـ:ـ نـسـتـنـتـجـ أـنـ مـعـظـمـ الـمـدـرـبـينـ عـيـنـةـ الـدـرـاسـةـ يـرـوـنـ أـنـ الـمـارـاسـةـ الـرـياـضـيـةـ تـسـاـهـمـ فـيـ الـرـاحـةـ الـنـفـسـيـةـ وـيـرـجـعـ ذـلـكـ إـلـىـ الـمـشـارـكـةـ فـيـ الـمـنـافـسـاتـ سـوـاءـ الـفـرـديـةـ أـوـ الـجـمـاعـيـةـ دـاـخـلـ الـأـحـيـاءـ الـجـامـعـيـةـ.

الجدول رقم 05 يوضح مساهمة الممارسة الرياضية في الاندماج الاجتماعي لدى الطلبة عينة الدراسة:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	البدائل
دالة	0.05	01	3.84	8.34	%68.96	40	نعم
					%22.42	18	لا
					%100	58	المجموع

(المصدر: سليمان نمر، 2024، ص07)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه، يتبين لنا من إجابات الطلبة عينة الاستبيان حول العبارة 05 المتعلقة بمساهمة الممارسة الرياضية في الاندماج الاجتماعي، أن نسبة 68.96% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ "نعم" ، أما نسبة 22.42% أجابوا بـ "لا" ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.34 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية .01.

الاستنتاج : نستنتج أن معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة الرياضية تساهم الاندماج الاجتماعي، ويرجع ذلك إلى الاحتياك والتعرف وربط علاقات جديدة بينهم.

تفسير النتائج والمعطيات على ضوء فرضيات للدراسة: بناءاً على ما أسفرت عنه بيانات ومعطيات الدراسة الميدانية حول موضوع "دور الممارسة الرياضية في تحسين الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي في الأحياء الجامعية". فإنه باستطاعتنا مقارنة هذه النتائج بما هو في الواقع على ضوء فرضيات الدراسة من حيث قبولها أو نفيها:

1. تفسير النتائج والمعطيات "بالنسبة لفرضية الأولى":

تشير الفرضية الأولى إلى أنه: توجد الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

فقد أوضحت نتائج الجدول 01 أن نسبة 70.68% من الطلبة عينة الدراسة يرون أنه يوجد الممارسة الرياضية في الأحياء الجامعية.

2. تفسير النتائج والمعطيات "بالنسبة لفرضية الثانية":

تنص الفرضية الثانية على أنه تساعد الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

حيث أوضحت نتائج الجدول 02 أن نسبة 82.75% من الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة الرياضية تساهم في التقليل من التوتر.

بينما أوضحت نتائج الجدول 03 أن نسبة 77.58% من الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة الرياضية تساهم في بعث الثقة.

في حين أوضحت نتائج الجدول 04 أن نسبة 89.65% من الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة الرياضية تساهم في الراحة النفسية

تفسير النتائج والمعطيات "بالنسبة للفرضية الثالث":

تشير الفرضية الثالث إلى أن تساعد الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية في الاندماج الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة

وقد أوضحت نتائج الجدول 05 أن نسبة 68.96% من الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة الرياضية تساهم في الاندماج الاجتماعي.

التفسير العام لنتائج و معطيات الدراسة:

على ضوء ما توصلنا إليه في دراستنا فإننا نستطيع القول أن معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن للممارسة الرياضية دور في تحسين الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي في الأحياء الجامعية، وذلك بناءاً على النتائج الآتية:

- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أنه توجد ممارسة رياضية في الأحياء الجامعية.
- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة رياضية تساهم في التقليل من التوتر.
- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة رياضية تساهم في بعث الثقة.
- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة رياضية تساهم في الراحة النفسية.
- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة رياضية تساهم في الاندماج الاجتماعي.

خاتمة:

تنتمي هذه الدراسة إلى جملة من النتائج حول موضوع "دور الممارسة الرياضية في تحسين الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي في الأحياء الجامعية".، كما تطرح عدداً من التوصيات، وتمثل هذه النتائج فيما يأني:

معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن للممارسة الرياضية دور في تحسين الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي في الأحياء الجامعية وذلك بناءاً على النتائج الآتية:

- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أنه توجد ممارسة رياضية في الأحياء الجامعية.
- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة رياضية تساهم في التقليل من التوتر.
- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة رياضية تساهم في بعث الثقة.
- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة رياضية تساهم في الراحة النفسية.
- معظم الطلبة عينة الدراسة يرون أن الممارسة رياضية تساهم في الاندماج الاجتماعي.

و تتمثل التوصيات التي أطرحها من خلال هذه المداخلة فيما يأتي:

- التحسيس بأهمية الممارسة الرياضية داخل الأحياء الجامعية.
- الاهتمام بتحسين الصحة النفسية عن طريق حث الطلبة على الممارسة الرياضية.
- خلق الدافعية والقابلية والطموح لدى الطلبة المهووبين للممارسة الرياضية.
- تدعيم الممارسة الرياضية على مستوى الأحياء الجامعية
- ضرورة توفير وسائل الاسترجاع للطلبة تدعيمًا للصحة النفسية.

قائمة المراجع:

1. أحمد، رمزي. (2012). مستقبل التعليم العالي في الوطن العربي في ظل التحديات العالمية، مصر: الوراق للنشر والتوزيع.
2. بدر، أحمد. (1999). *أصول البحث العلمي و منهاجه*. ط.9. مصر: المكتبة الأنجلو المصرية.
3. زين الدين، مصمودي، (2001)، بعض مشكلات المكونين في التعليم الجامعي (المتلقى الدولي وإشكالية التكوين والتعليم في إفريقيا والعالم العربي، العدد 1، جامعة فرhat عباس، سطيف، الجزائر).
4. عبيادات ، محمد وآخرون. (1999). *منهجية البحث العلمي*. عمان: دار وائل للنشر.
5. عبد الحميد ، محمد. (2004). *البحث العلمي في الدراسات الإعلامية*. ط.2. القاهرة: عالم الكتب.
6. نواصيرية مني. (2014). المدرب ودوره في تفعيل ديناميكية المجموعة لدى لاعبي كرة القدم، مجلة التحدي، المجلد6، العدد 2.
7. مفتى إبراهيم حماد، (2001). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط.2، القاهرة.
8. إبراهيم، سليمان عبد الواحد (2014)، علم النفس الاجتماعي ومتطلبات الحياة المعاصرة، الوراق للنشر والتوزيع، مصر.
9. محمد، مالكي (2014)، الاندماج الاجتماعي وبناء مجتمع المواطن، لبنان.