

الأنشطة البدنية والرياضة ودورها في الدعم النفسي والجسدي والمجتمعي : (دراسة تطبيقية في مجتمع الحروب والنزاعات بولاية جنوب كردفان . محافظة الدلنج)

Physical and sports activities and their role in psychological .physical and social support

أسماء المؤلفين: سعدية صالح علي خسران¹ - عبد العظيم جاد الله يقوب حمد² - حسن علي محمد آدم³ .

1- جامعة الدلنج – السودان ، البريد الالكتروني : sadiakhasran@gmail.com

2- جامعة الدلنج – السودان ، البريد الالكتروني : Abdelazimyag@gmail.com

3- جامعة الدلنج – السودان ، البريد الالكتروني : hassan125071@gmail.com

الملخص:

طريقة الاستشهاد بهذا البحث:

هدفت الدراسة الى التعرف على دور الانشطة البدنية والرياضة في الدعم النفسي والجسدي والاجتماعي تم استخدام المنهج الوصفي ، عينة الدراسة تم اختيارها عشوائيا بمبدأ الشمول (نساء .أطفال) في منطقة النزوح بلغ عددهم 40 فرد ، تم استخدام الاستبانة ، الملاحظة كأدوات لجمع البيانات والمعلومات وفق تدرج ثلاثي ، تم استخدام التكرار والنسب المئوية كوسيلة احصائية ، أظهرت النتائج أن الانشطة الرياضية لها دور ايجابي في الدعم النفسي والجسدي والاجتماعي ، خلال موقف التعليم ، أوصت الدراسة بضرورة التمسك بالانشطة الرياضية ووضعها في المناهج والنظر إليها بعين الاعتبار لاكساب وتدعيم القيم الدينية (التعاون ، الصدق ، قبول الآخر ، الاحترام) ، توعية المجتمع باهمية الرياضة للجميع ، اقترح الباحثون دراسة أثر الانشطة الرياضية على اكساب القيم الدينية والتحصيل الدراسي.

سعدية ، خ - عبد العظيم ، ح - حسن ، أ : الأنشطة البدنية والرياضة ودورها في الدعم النفسي والجسدي والمجتمعي ، مجلة الروافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة ، 6 (02) .

<https://doi.org/10.67603/jsrss.v6i2.10686>

تاريخ الاستلام: 20 08 2026

تاريخ القبول: 28 08 2026

تاريخ النشر: 01 09 2026

حقوق النشر © 2026 للمؤلف/المؤلفين و

جامعة محمد بوضياف المسيلة.

هذا العمل مُرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي

النسبة - غير تجاري الدولية. (CC BY-NC 4.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Abstract: This study aimed to identify the role of physical activities and sport in psychological, physical, and social support. The descriptive method was used. The study sample was randomly selected based on the principle of inclusiveness (women – children) in the displacement area, totaling 40 individuals. A questionnaire and observation were used as tools to collect data and information according to a three – tiered scale. Frequency and percentages were used as statistical methods. The results showed that sport activities have a positive role in Psychological, physical, and social support during the educational setting. The study recommended the necessity of adhering to sports activities, including them in curricula, and considering them in order to acquire and reinforce religious values (cooperation, honesty, acceptance of others, respect) and to raise community awareness of the importance of sport for all. The researchers suggested studying the impact of sport activities acquiring religious. Values and academic achievement.

Keywords: psychological support – physical support – social support – acceptance of others – cooperation – honesty..

مقدمة :

المجتمعات في مناطق الحروب والنزاعات تعاني مشكلات نفسية وجسدية يجب التدخل السريع لحمايتهم وتقديم الدعم والاجتياحات والادوات المتاحة لدعم البقاء دون ترك مناطقهم والمساعدة على الصمود، أمام كل التحديات مثل العنف المباشر والخوف وعمليات القتل المباشر وفقدان الارواح والممتلكات بجانب الاصابات البدنية .

فالانشطة البدنية والرياضية الترويحية تعتبر من أهم مقومات الحياة التي تدخل السرور لدى الانسان حتى يتمتع بالصحة الجيدة والجسد القوي والذي يتميز باللياقة البدنية والقادر على تحمل المسؤولية والقيام بالواجبات دون عجز او كلل او ملل ، بل وقد تعني اللياقة هنا تكاملاً في أعضاء جسم الانسان بحيث يؤدي كل جزء دوره بالقدرة الكافية والاتقان .

الانشطة البدنية او الرياضية ارتبطت بأهداف كثيرة عبر مسيرتها الحضارية كالترفيه والصحة والتربية والدفاع ، خاصة في العصر الحديث تبوأ التربية البدنية والرياضية مكانة خاصة ومهمة ضمن اهتمامات الناس كوسيلة للمحافظة على الصحة وصيانتها ، بجانب ممارستها كوسيلة لتحقيق الوزن المثالي وإذابة العضلات والشحوم الزائدة والتي تؤثر سلباً على الصحة واللياقة .

نظراً لأهمية ممارسة الانشطة الرياضية وفوائدها الاجتماعية والاقتصادية والصحية قد أنصح بعض العلماء لاسيما علماء الطب أنصح المرضى بممارسة الانشطة البدنية خاصة الذين يعانون من بعض الامراض القلبية وذلك لما أثبتته نتائج البحوث العلمية أن مزاوله التمرينات حتى وإن كانت بسيطة تقلل من خطر الاصابة بأمراض الشرايين التاجية وتقلل من احتمالية حدوث امراض قلبية بجانب ضبطها لضغط الدم والسكر في الدم والدهون في الجسم والأرق والإرهاق الذهني .

المشكلة :

يعاني معظم المجتمعات في مناطق الحروب والنزاعات من بعض الاضطرابات النفسية لاسيما القلق والاكتئاب والانطوائية مما يؤثر سلباً على الصحة الجسدية نتيجة لقلة الانشطة البدنية والنقص الحاد في الغذاء والماء وبعض المتطلبات الاساسية الحياتية . مما هدى الباحثون الى اختيار هذا الموضوع للدراسة وينحصر السؤال الرئيسي للمشكلة في الآتي :

ما دور الرياضة في دعم الصحة النفسية والجسدية في مجتمعات الحروب والنزوح ويتفرع منه الاسئلة التالية :

1. ما دور الرياضة في الدعم النفسي للمجتمع في مناطق الحروب والنزوح .
 2. ما دور الرياضة في الدعم الجسدي للمجتمع في مناطق الحروب والنزوح .
 - 3- ما دور الرياضة في الدعم الاجتماعي للمجتمع في مناطق الحروب والنزوح .
- لاحظ الباحثون من خلال وجودهم في منطقة النزوح وخبرتهم في المجال الانساني أن الحروب هي السبب في نزوح بعض المجتمعات ولها آثار سلبية لدى المجتمع وأن استخدام بعض المناشط الرياضية في أوساط تلك المجتمعات قد تخفف من حدة القلق والتوتر بالإضافة الى ضرورة تقديم الدعم النفسي والمادي والاجتماعي وهذا ما هدى الباحثون الى اختيار هذا البحث .

الاهمية :

هذه الدراسة بمثابة دليل علمي حول فوائد الرياضة حيث تعتبر أهم وسيلة للحصول على الدعم النفسي والجسدي والاجتماعي .

كما تعتبر بوابة لبعض المنظمات الانسانية لدعم الانشطة الرياضية في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية ، بالإضافة الى تعزيز فهم العلاج بالنشاط البدني بجانب وضع الانشطة الرياضية ضمن برامج الدعم النفسي والجسدي والاجتماعي في مجتمعات النزوح .

الأهداف :

1. التعرف على دور الانشطة الرياضية التي تتعلق بالدعم النفسي
2. التعرف على دور الانشطة الرياضية التي تتعلق بالدعم الجسدي
3. التعرف على دور الانشطة الرياضية التي تتعلق بالدعم الاجتماعي

الفروض :

1. الانشطة الرياضية لها دور بعملية الدعم النفسي
2. الانشطة الرياضية لها دور في العمليات التي تتعلق بالجانب الجسدي.
3. الانشطة الرياضية لها دور في العمليات التي تتعلق بالجانب الاجتماعي .

مجتمع الدراسة :

المتأثرين بالحروب والمتواجدين في مناطق النزاعات بولاية جنوب كردفان

العينة :

بعض المتواجدين والمتأثرين بالحروب في محافظة الدلنج بولاية جنوب كردفان .

أدوات جمع البيانات :

الملاحظة والاستبانة

المنهج :

المنهج الوصفي التحليلي

المعاملات الإحصائية :

التكرارات والنسب المئوية

الحدود المكانية :

ولاية جنوب كردفان . محافظة الدلنج .

الحدود الزمانية :

2025 . 2026 م

المصطلحات :

1. الانشطة البدنية :

هي أي حركة جسمانية تنتجها العضلات الحركية وتتطلب استهلاكاً للطاقة ، بما في ذلك الانشطة أثناء العمل واللعب والاعمال المنزلية ، التنقل ، والانشطة الترفيهية يشمل المشي ، الجري وركوب الدراجات . ولا يقتصر على التمارين المنظمة فحسب ، بل يهدف لتعزيز الصحة واللياقة البدنية وتقليل مخاطر الامراض المزمنة .

2. الدعم النفسي والجسدي :

هي منظومة متكاملة من الرعاية ، تهدف الى تخفيف المعاناة وتعزيز القدرة على الصمود النفسي يشمل المساندة العاطفية ، الاستماع الفعال ، والتعامل مع الصدمات ، بينما الجسدي يركز على تلبية الاحتياجات المادية ، التمريضية ، والأمنية . الهدف النهائي هو استعادة الفرد لأدائه الوظيفي والاجتماعي .

3. اعادة التأهيل المجتمعي :

هي استراتيجية تطويرية ضمن المجتمع المحلي تهدف الى تحسين جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة من خلال دمجهم ، تكافؤ فرصهم ، وتمكينهم . تعتمد على اشراك الاسرة والمجتمع والموارد المحلية لتقديم خدمات التأهيل الصحي ، التعليمي ، المهني ، والاجتماعي لتحقيق ضمان أقصى قدر من الاستقلالية والاندماج .

أدبيات البحث :

يعتبر مجال الرياضية في العصر الحالي معيار اساسي لقياس مدى ادراك المجتمع والدولة للعلاقة

الجدلية القائمة فيما بين الوعي والوعي التربوي من أجل أعداد المواطن والانسان الصالح لتفادي مختلف الانحرافات السلوكية. والافات الاجتماعية من أجل الهوض بأعباء التنمية الشاملة (بن علي محمد ، ص 7)

مفهوم الانشطة البدنية :

هو أي نوع من الحركة يقوم به الجسم من خلال تحريك عضلاته . كما انه من أهم العوامل التي تساعد في الحفاظ على الصحة الجسدية والوقاية من الأمراض .

فوائد ممارسة الانشطة البدنية :

1. تحسين اللياقة البدنية بزيادة القوة العضلية والتحمل والتوازن والمرونة وتحسين القوام .
2. زيادة الطاقة والقدرة الجسمية والعقلية في اداء العمل اليومي بأقل مجهود دون الشعور بالتعب والاجهاد .
3. تحسين الحالة الغذائية : فالتمارين الرياضية تستهلك طاقة حرارية مما يؤدي الى زيادة تناول الاطعمة .
4. زيادة مقاومة الجسم ضد امراض البرد والامراض المعدية الاخرى فالرياضة قد تزيد المناعة .
5. تحسين نمط النوم .
6. زيادة حجم الالياف العضلية .
7. زيادة التوافق العضلي العصبي وسرعة تلبية الاستجابة للمثيرات الخارجية بزيادة ضخ الدم الى المخ .
8. النشاط البدني المنتظم يحسن من الصحة النفسية للفرد وتحسين المزاج .
9. تقلل من احتمال الاصابة بمرض السمنة عن طريق زيادة حجم العضلات وقلة نسبة الشحوم والدهون في الجسم .
10. حسب الدراسات العلمية فإن ممارسة النشاط يقلل من احتمال حدوث سرطان القولون والثدي .
11. ممارسة التمرينات البدنية يقلل من احتمالات الاصابة بامراض العظام والمفاصل والآم الظهر فالنشاط البدني يزيد من قوة الياف الكولاجين كما يزيد من كثافة العظام بزيادة امتصاص الكالسيوم .
12. يفيد النشاط البدني جميع العمليات المتصلة ببناء البروتينات ودورها في الجسم (الايض) مما يساعد على احراق الشحوم بصورة اكثر فاعلية حيث ان النشاط البدني المنتظم يشجع الجسم على استخدام الدهون كطاقة وهذا بدوره يساعد على رفع مستوى الكوليسترول النافع .
13. ممارسة النشاط الرياضي تمنع هشاشة العظام .

الاهداف العامة للتربية البدنية :

.التنمية العضوية : حيث تعمل على تنشيط الوظائف الحيوية للانسان من خلال اكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف اجهزة الانسان بيولوجيا ورفع مستوى كفاءتها البدنية واكسابها الصفات التي تساعد على قيامه بواجباته الحياتية دون الشعور بالتعب .

تنمية المهارات الحركية :

تعتمد على أنشطة يومية وتدرجات متخصصة لتعزيز التنسيق بين العين واليد ، التوازن ، وقوة العضلات . تشمل الأنشطة الفعالة استخدام الصلصال ، التركيبات ، الرسم ، ربط الحذاء ، والمشي أو الجري ، مما يعزز الاستقلالية ، القدرات الإدراكية ، والنمو الجسدي .

أنشطة تنمية المهارات الحركية الدقيقة (عضلات اليد والأصابع) :

. اللعب بالمعجون / الصلصال : فردة ، تشكيله ، وسحبه .

. استخدام الملقط والمشابك : التقاط أشياء صغيرة ، أو وضع مشابك الملابس عى علية .

. الفنون والحرف : التلوين ، الرسم ، القص باستخدام مقص آمن ، واستخدام الغراء .

. المهام اليومية : فتح وإغلاق اللعب ، ترتيب الطاولة ، طي الملابس ، وربط حبال الحذاء .
. ألعاب التركيب : تركيب المكعبات والألغاز .

.الالعاب الصغيرة :

هي احدى الانشطة المهمة في برامج التربية الحركية للطفل فكلما زادت نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه واكتساب العديد من الخبرات التربوية ، حيث تناسب الالعاب الصغيرة مع اعمار الاطفال من حيث البساطة والسهولة في الاداء لأنها لا تحتاج الى شرح طويل أو قوانين معقدة بالاضافة الى أنها تلعب دور في نمو الطفل بدنياً وحركياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً .

الدعم النفسي والبدني للمجتمع :-

وجود المجتمعات في مناطق الحروب تواجه عدد من المشكلات والتحديات الجسدية والاجتماعية والنفسية متمثلة ، في التعرض للعنف والخوف جراء القتال والاعتقال مما يؤدي إلى إصابات بدنية وتشوهات قوامية وضائقة نفسية حادة ، بجانب فقدان الممتلكات وانعدام الأمن الغذائي وصعوبة الوصول إلى المأوى والماء والرعاية الصحية ، أيضاً قد يصاب الفرد بالاضطرابات النفسية والقلق والتوتر والاكتئاب . هذا بجانب تأثير الاطفال بالحروب المتكررة مما يؤدي الى الخوف وتأخر النمو وصعوبة التعبير ومشكلات سلوكية وعدم الأمان والتشرد والتسول مما يتطلب ضرورة - الدعم النفسي - الدعم الجسدي - الدعم الاجتماعي .

أولاً:الدعم النفسي :

. التواصل والتعبير : التشجيع على التحدث عن المشاعر مع أشخاص موثوقين وتوفير بعض المعدات للكتابة

- ممارسة أنشطة ترويحوية لتقليل القلق والتوتر

ثانياً:الدعم الجسدي وتوفير البيئة الآمنة :

- تأمين الوصول الى الخدمات الصحية وإعادة التأهيل البدني للجرحى والمعاقين .

- حماية المستشفيات مرافق المياه من الهجمات

- الإعتماد على مصادر موثوقة في نقل الأخبار

ثالثاً: الدعم الاجتماعي :

. العمل على الترابط الاسري والمجتمعي لاستعادة الإحساس بالاستقرار والأمان خاصة عند الأطفال بجانب دعم الكبار لبعضهم البعض بين الأهالي والجيران وتجنب العزلة والمشاركة اليومية بالاضافة الى دعم الآخرين داخل المجتمع . التحدث مع الاطفال بصدق وهدوء والاجابة على أسئلتهم بطريقة تناسب مع أعمارهم وطمأنتهم .

- تعزيز الصمود المجتمعي :

تمكين المجتمعات المحلية (تدريب متطوعين من المجتمع نفسه لتقديم الدعم النفسي ونشر التوعية مما يقلل من وصمة العار ويزيد القبول ، بجانب دعم منظمات المجتمع المدني التي لها دور حاسم في تقديم الخدمات المباشرة والتوعية وبناء السلام خاصة في المناطق التي تفتقر لخدمات الدولة .

- لابد من وجود قانون دولي لحماية المدنيين والبنية التحتية ومحاسبة منتهكي الحقوق ، بالإضافة إلى دعم المشاريع الصغيرة وتوفير فرص عمل لاستعادة الكرامة وتقليل لاعتماد على المساعدات ، كما يجب البحث عن برامج ما بعد الصراع ، إعادة الإعمار النفسي والجسدي والمصالحة المجتمعية لبناء السلام المستدام ، عن طريق

- توفير الأمن (الاستقرار -تلبية احتياجات المجتمع)

- الوحدة (تبدأ من داخل الأسرة ، ثم المجتمع) بإعتبارها أقوى وسيلة للحماية .

- بناء السلام (ضرورة تطبيق العدالة وهي الاساس في عملية الاستقرار) مع مراعات إختلاف احتياجات كل مجتمع حسب طبيعة الصراع وثقافته .
- فيما يلي بعض الانشطة الترويحية لمختلف الفئات في مجتمع الحروب والنزاعات
- كرة القدم والمباريات الجماعي من أجل تعزيز العمل الجماعي والتضامن الاجتماعي



. الالعاب الصغيرة :

1. نط الحبل : والغرض هو تنمية الحواس والرشاقة
الأدوات المستخدمة : رباط لين للعينين .
2. خروج الملموس : الغرض تنمية عنصر القدرة وتحسين الأجهزة الداخلية الحيوية .



. تناول وجبة الافطار للاطفال في مراكز النزوح



.الرقص الشعبي



هذه الأنشطة تمت مشاركتها على مبدأ الشمول (مشاركة جميع الفئات المختلفة).
من خلال العمل الميداني لاحظ الباحثون أن النتائج كانت كالآتي :
تخفيف عملية القلق والتوتر
- الشعور بالإنتماء المجتمعي

- تكوين علاقات اجتماعية وإعادة بناء الثقة
 . هذه النتائج أعلاها كانت بمثابة إعادة التأهيل المجتمعي
 الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث :

- دراسة عمر محمد علي (2013م) بعنوان (دروس التربية البدنية و الرياضة و دورها في غرس القيم الإيمانية)
- هدفت البحث علي معرفة دور التربية البدنية و الرياضة في التطوير التربوي و غرس القيم الإيمانية, وقد بلغ حجم العينة العشوائية من (30) معلماً , واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة موضوع البحث و الاستبيان لجمع البيانات , اعتمد الباحث المعالجات الإحصائية من حيث النسب المئوية و معامل الارتباط بيرسون و معاملة سبيرمان لحساب معامل الثبات
- أهم النتائج أن للتربية البدنية و الرياضة أدواراً عديدة منها , اكتساب العادات الصحية و الغذائية السليمة , إعداد الفرد بدنياً و نفسياً و اجتماعياً وثقافياً , بجانب إكساب الثقة بالنفس , تنمية روح التعاون و المسئولية الشخصية
- ثانياً : دراسة كاظم حبيب عباس و محمد رحيم فصيل 2015م بعنوان (دور مناهج التربية البدنية في تنمية القيم الأخلاقية).
- هدفت هذه البحث علي معرفة دور مناهج التربية البدنية في تنمية القيم الخلقية عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية, واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة الدراسة وتم اختيار العينة بطريقة العمدية و البالغ عددهم (30) ا
- أهم النتائج : التربية البدنية تنمي القيم الأخلاقية

إجراءات الدراسة :

في هذا الفصل قام الباحثون بإجراء الدراسة الميدانية بمعسكر الزوج بمحافظة الدلنج بجمع البيانات مع إجراء العينة المفحوصة من خلال أداة الدراسة والتي تتكون من الاستبانة الموجهة لامهات الاطفال بالإضافة الى المقابلة .

منهج الدراسة :

عبارة عن الطريقة التي إتبعها الباحثون في دراسة مشكلة البحث حيث كان المنهج مرتبطاً بموضوع الدراسة . لذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي في وصف أدبيات البحث ، ووصف تحليل بيانات أفراد العينة والمعلومات التي تم الحصول عليها وبيان ممارسة الرياضة ودورها في الدعم النفسي والجسدي والاجتماعي .

مجتمع وعينة الدراسة :

المقصود بالمجتمع هو الجماعة التي يهتم بها الباحثون والتي يرى أن يتوصل الى النتائج للتقييم عليها والمجتمع الذي يحدد به خصائص تميزه عند غيره من المجتمعات والجماعات .وبلغ عدد افراد المجتمع 470 فرد (210 من الامهات و 260 من الاطفال)

وصف عينة الدراسة :

تم إختيار العينة بالطريقة القصدية وتوصل الباحثون للنتائج المتوقعة في الاستبانة ونتائج الملاحظة.

جدول رقم (1) يوضح مجتمع و عينة الدراسة

م	العينة	العدد	المجتمع
1	الامهات	20	210
3	الاطفال	20	260
4	المجموع	40	470

جدول رقم (2) يوضح المحاور وعدد العبارات في كل محور :

م	المحاور	العبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	ممارسة الرياضة لها دور في عملية الدعم النفسي	7	,96	,97
2	ممارسة الرياضة لها دور في عملية الدعم الجسدي	7	,94	,95
3	ممارسة الرياضة لها دور في عملية الدعم الاجتماعي	8	,97	,98

. عرض الباحثون الاستبانة على المحكمين والذين بلغ عددهم (4) وطلبوا منهم تحديد درجة ارتباط العبارات بالمحاور وهدى أهمية العبارات ودرجة وضوح العبارات.

جدول رقم (3) يوضح المحكمين للاستبانة

م	الاسم	المؤهل العلمي
1	خالد حسن بطران	دكتوراه التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	سليمان عمر حسين	استاذ مساعد التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	فطر كباشي كوكو	دكتوراه العلوم التربوية
4	اجلال كجور	أستاذ مساعد التربية البدنية وعلوم الرياضة

أجرى الباحثون بعض التعديلات كما يلي :

في المحور الأول في صورتها الأولى

العبارة رقم (3) تساعد ممارسة الرياضة على القدرات الادراكية خاصة في الأطفال تم تعديلها الى ممارسة الرياضة تعمل على تنمية القدرات الادراكية لدى الاطفال .

المحور الثاني في صورتها الاولى

العبارة رقم (6) الرياضة تعمل على اعتدال القوام تم تعديلها الى الرياضة تعمل على اكساب القوام المعتدل .

المحور الثالث في صورتها الاولى

العبارة رقم (7) الرياضة تعمل على اكساب صفة الشجاعة تم تعديلها الى الرياضة تكسب الفرد صفة الشجاعة .

المعاملات العلمية :

1. الصدق :

المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كيفية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالاضافة اليها (علاوي ورضوان: 2000. ص 145) ويضيف (ذوقان عبيدات وعبدالرحمن : 1996، ص 200) أن الاعتماد على صدق المحكمين ضروري وذلك بعرض أداة جمع البيانات على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار.

2. الثبات :

يقصد به مدى الاتساق بين البيانات التي تجمع عن طريق اعادة تطبيق نفس الاختبار على نفس الأفراد أو الظواهر (سامي علي : 2000 : 280) .

قام الباحثون بتجريب الاستبانة إستطلاعياً مرتين بفواصل بينهما بلغ اسبوعاً واحداً على نفس العينة المكونة من (10) أفراد من الأمهات للحصول على ثبات الاستبانة . استخدم الباحثون معامل ارتباط بيرسون طبقاً للمعادلة التالية

$$R = \frac{(N \text{ مج س ص}) - (M \text{ مج س} * \text{مج ص})}{(N \text{ مج س} - (M \text{ مج س})^2) (N \text{ مج ص} - (M \text{ مج ص})^2)}$$

حيث R هي معامل الارتباط .

بجانب هذا اعتمد الباحثون على صدق المحكمين في تقنين صدق الاستبانة ولمزيد من التيقن تم استخراج معامل الصدق الاحصائي أو الذاتي للاستبانة في المحاور المختلفة معتمدين على المعادلة التالية في حساب الصدق الذاتي .
الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{الثبات}}$.

الجدول رقم (4) التالي يوضح معاملات الصدق والثبات الكلي للمحاور :

م	المحاور	العبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	ممارسة الرياضة لها دور في عملية الدعم النفسي	7	,96	,97
2	ممارسة الرياضة لها دور في عملية الدعم الجسدي	7	,94	,95
3	ممارسة الرياضة لها دور في عملية الدعم الاجتماعي	8	,97	,98
4	المقياس الكلي	22	,98	,99

1. عرض ومناقشة وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الاولى والتي تنص على أن ممارسة الرياضة لها دور في الدعم النفسي :

للتأكد من صحة هذا الفرض سيتم عرض ومناقشة استجابات المفحوصين على المحاور الأول اعتماداً على التكرارات والنسب المئوية تم التوصل الى النتائج التي يشير اليها الجدول رقم (5) التالي .
جدول رقم (5) يوضح استجابات المفحوصين على محور الدعم النفسي

م	العبارات	أوافق		متردد		لا أوافق	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
1	ممارسة الرياضة تضيف صفة المرح على حياة الانسان	100%	20	.	.	.	.
2	الرياضة تبعث البهجة والسرور لدى الانسان	100%	20	.	.	.	.
3	ممارسة الرياضة تعمل على تنمية القدرات الادراكية لدى الاطفال	80%	18	10%	1	10%	1
4	ممارسة الرياضة تعمل على تخفيف الاهداف الوجدانية	90%19		10%1		.	.
5	ممارسة الرياضة تعمل على تنمية الميول الايجابية	80%18		20%2		.	.
6	ممارسة الرياضة تعمل على التوازن الانفعالي	80%	18	10%	1	10%1	
7	ممارسة الرياضة تقلل من	100%	20	.	.	.	.

القلق والتوتر النفسي			
----------------------	--	--	--

من بيانات الجدول رقم (5) أعلاه يتضح أن عدد العبارات في المحور كانت 7 وافق 20 مفحوصاً بنسبة 100% على أن ممارسة الرياضة تضيفي صفة المرح على حياة الانسان وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة الدراسات السابقة في أن الرياضة تعمل على المرح ، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة (عبد الهادي يحي 2008) في ان الرياضة تعمل على الدعم النفسي وتطوير المهارات والخبرات الوجدانية .
 العبارة رقم (2) والتي تنص على أن الرياضة تبعث البهجة والسرور لدى الانسان . أن أكثر من 90% من المفحوصين يوافقون أن الرياضة تبعث البهجة والسرور وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الذي نصه أن الرياضة تعمل على عملية الدعم النفسي .
 العبارة رقم (3) والتي تنص على أن الرياضة تعمل على تنمية القدرات الادراكية لدى الاطفال أن عدد (18) من المفحوصين بنسبة 80% يوافقون على ذلك . إذاً أكثر من 70% يوافقون على ان الرياضة تعمل على تنمية القدرات الادراكية وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الذي نصه ممارسة الرياضة تعمل على الدعم النفسي .

العبارة رقم (4) والتي تنص على أن الرياضة تعمل على تحقيق الاهداف الوجدانية ان عدد (19) من المفحوصين بنسبة 90% يوافقون على ذلك . إذاً أكثر من 80% يوافقون على إن الرياضة تعمل على تحقيق الاهداف الوجدانية وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الأول والذي نصه ان ممارسة الرياضة تعمل على الدعم النفسي .

العبارة رقم (5) والتي نصها الرياضة تعمل على تنمية الميول الايجابية ، ان عدد (18) من المفحوصين بنسبة 80% يوافقون على ذلك . إذاً أكثر من 70% يوافقون على ان الرياضة تعمل على تحقيق تنمية الميول الايجابية ، وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الاول والذي نصه أن ممارسة الرياضة تعمل على الدعم النفسي .

العبارة (6) والتي نصها ان الرياضة تعمل على التوازن الانفعالي ، ان عدد (18) من المفحوصين بنسبة 80% يوافقون على ذلك ، إذاً أكثر من 70% يوافقون على ان الرياضة تعمل على التوازن الانفعالي وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الاول والذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم النفسي .

العبارة رقم (7) والتي نصها ان الرياضة تقلل من القلق والتوتر النفسي ، ان عدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك ، إذاً أكثر من 80% يوافقون على ان الرياضة تقلل من عملية التوتر والقلق وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الاول والذي نصه ان ممارسة الرياضة تعمل على الدعم النفسي .

2. عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية والتي نصها ان ممارسة الرياضة تعمل على الدعم الجسدي

جدول رقم (6) يوضح استجابات المفحوصين على محور الدعم الجسدي :

م	العبارات	اوافق	متردد	لا اوافق
		النسبة التكرار	النسبة التكرار	النسبة التكرار
1	تعمل الرياضة الى اكساب اللياقة البدنية	100% 20	.	.
2	تساعد الرياضة على اكساب قوة التحمل	100% 20	.	.

3	تساعد الرياضة على اكساب الرشاقة	90% 19	10% 1	.	.
4	تساعد الرياضة على تقوية عضلات جسم الانسان	90% 19	10% 1	.	.
5	الرياضة تساعد على منع الاصابة بهشاشة العظام	100% 20	.	.	.
6	الرياضة تعمل اكساب القوام المعتدل	100% 20	.	.	.
7	الرياضة تمنع الاصابة بمرض السمنة الزائدة	100% 20	.	.	.

من بيانات الجدول رقم (6) أعلاه يتضح أن عدد العبارات كانت (7) ووافق (20) مفحوصاً على ان الرياضة تعمل على الدعم الجسدي .

العبارة رقم (1) والتي تنص على ان الرياضة تساعد على اكساب اللياقة البدنية ان عدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك .

إذاً أكثر من 80% يوافقون على ان الرياضة تساعد على اكساب اللياقة البدنية وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الثاني الذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الجسدي وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه دراسة دراسة عمر محمد علي (2013م) بأن التربية البدنية والرياضة تلعب أدواراً عديدة منها ,اكتساب العادات الصحية و الغذائية السليمة ,إعداد الفرد بدنياً ونفسياً و اجتماعياً وثقافياً

العبارة (2) والتي تنص على ان الرياضة تعمل على اكساب قوة التحمل ان عدد (20) من المفحوصين يوافقون على ذلك بنسبة 100% وبهذه النتيجة يتم قبول الفرضية التي نصها ان الرياضة ان الرياضة تعمل على الدعم الجسدي .

العبارة رقم (3) والتي نصها ان الرياضة تعمل على اكساب الرشاقة ان عدد (19) من المفحوصين بنسبة 90% يوافقون على ذلك إذاً أكثر من 80% يوافقون على ان الرياضة تكسب الفرد الرشاقة وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الثاني والذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الجسدي .

العبارة رقم (4) والتي نصها ان الرياضة تعمل على تقوية عضلات جسم الانسان، ان عدد (19) من المفحوصين بنسبة 90% يوافقون على ذلك إذاً أكثر من 80% يوافقون على ان الرياضة تعمل على تقوية عضلات جسم الانسان وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الثاني والذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الجسدي .

العبارة رقم (5) والتي نصها ان الرياضة تعمل على منع الاصابة بهشاشة العظام، ان عدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك إذاً أكثر من 90% يوافقون على ان الرياضة تمنع هشاشة العظام وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الثاني والذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الجسدي .

العبارة رقم (6) والتي نصها ان الرياضة تعمل على اكساب القوام المعتدل ، ان عدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك إذاً أكثر من 80% يوافقون على ان الرياضة تعمل على اكساب الفرد القوام المعتدل وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الثاني والذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الجسدي .

العبارة رقم (7) والتي نصها ان الرياضة تمنع الاصابة بمرض السمنة الزائدة ، ان عدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك إذاً أكثر من 80% يوافقون على ان الرياضة تمنع الاصابة

بالسمنة الزائدة وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الثاني والذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الجسدي

3. عرض ومناقشة وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة والتي نصها ان ممارسة الرياضة تعمل على الدعم الاجتماعي .

جدول رقم (7) يوضح استجابات المفحوصين على محور الدعم الاجتماعي :

م	العبارات	أوافق	متردد	لا أوافق
		النسبة التكرار	النسبة التكرار	النسبة التكرار
1	ممارسة الرياضة تنمي قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي	100% 20	.	.
2	ممارسة الرياضة تساعد على اكساب قيمة التعاون مع الآخرين	100% 20	.	.
3	الرياضة تعمل على التحلي بالصدق	90% 19	10% 1	.
4	الرياضة تنمي قدرة الفرد على مساعدة الآخرين	100% 20	.	.
5	الرياضة تكسب صفة انكار الذات	90% 19	.	10% 1
6	الرياضة تنمي صفة الامانة	90% 19	10% 1	.
7	الرياضة تكسب الفرد صفة الشجاعة	100% 20	.	.
8	الرياضة تعمل على بناء علاقات أخوية صادقة	100% 20	.	.

العبارة رقم (1) والتي تنص على ان الرياضة تنمي قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي بعدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك ، اذاً أكثر من 90% من المفحوصين يوافقون على ان الرياضة تعمل على التفاعل الاجتماعي وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الثالث الذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الاجتماعي .

العبارة رقم (2) والتي تنص على ان ممارسة الرياضة تساعد على اكساب قيمة التعاون مع الآخرين، بعدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك ، اذاً أكثر من 90% من المفحوصين يوافقون على ان الرياضة تعمل اكساب قيمة التعاون مع الآخرين وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الاجتماعي .

- العبارة رقم (3) والتي تنص على ان ممارسة الرياضة تساعد على التحلي بالصدق، بعدد (19) من المفحوصين بنسبة 90% يوافقون على ذلك ، اذاً أكثر من 80% من المفحوصين يوافقون على ان الرياضة تعمل على ضرورة التحلي بالصدق وهذه النتيجة يتم قبول الفرض الثالث الذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الاجتماعي وتتفق هذه النتيج مع نتيجة دراسة كاظم حبيب عباس و محمد رحيم فصيل 2015م بعنوان (دور مناهج التربية البدنية في تنمية القيم الأخلاقية). بأن

الرياضة تعمل تنمية القيم الخلقية .

العبارة رقم (4) والتي تنص على ان الرياضة تعمل على تنمية قدرة الفرد على مساعدة الآخرين ، بعدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك ، اذاً أكثر من 90% من المفحوصين يوافقون على ان الرياضة تعمل على مساعدة الآخرين وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الذي نصه ان الرياضة تعمل على الدعم الاجتماعي .

العبارة رقم (5) والتي تنص على ان الرياضة تكسب صفة انكار الذات ، بعدد (19) من المفحوصين بنسبة 90% يوافقون على ذلك ، اذاً أكثر من 80% من المفحوصين يوافقون على ان الرياضة تكسب الفرد صفة انكار الذات وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الثالث الذي نصه ان ممارسة الرياضة تعمل على الدعم الاجتماعي .

العبارة رقم (6) والتي تنص على ان الرياضة تكسب الفرد صفة الشجاعة ، بعدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك ، اذاً أكثر من 90% من المفحوصين يوافقون على ان الرياضة تكسب الفرد صفة الشجاعة وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الذي نصه ان ممارسة الرياضة تعمل على الدعم الاجتماعي .

العبارة رقم (7) والتي تنص على ان الرياضة تكسب الفرد صفة الامانة ، بعدد (19) من المفحوصين بنسبة 90% يوافقون على ذلك ، اذاً أكثر من 80% من المفحوصين يوافقون على ان الرياضة تكسب الفرد صفة الامانة وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الذي نصه ان ممارسة الرياضة تعمل على الدعم الاجتماعي .

- العبارة رقم (8) والتي تنص على ان الرياضة تعمل على بناء علاقات أخوية صادقة ، بعدد (20) من المفحوصين بنسبة 100% يوافقون على ذلك ، اذاً أكثر من 90% من المفحوصين يوافقون على ان الرياضة تعمل على بناء علاقات أخوية صادقة وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الذي نصه ان ممارسة الرياضة تعمل على الدعم الاجتماعي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سائي عبدالقادر بان التربية البدنية والرياضة لها علاقة بتنمية قيم المواطنة

- كما أكدت هذه النتيجة دراسة سائي عبدالقادر 2018 م بأن التربية البدنية و الرياضة تساهم في تحديد الحقوق و الواجبات لدي الافراد حيث لا يمكن لأفراد المجتمعات التعايش فيما بينهم إلا إذا عرف كل منهما ماله وما عليه وتعتبر من أسس القيم و المبادئ الاجتماعية التي تحقق المواطن.

- كما ذكر مصطفى إن التربية البدنية من أهم الوسائل التي تحقق النضج الاجتماعي و إشباع روح الجماعة بين الأفراد .

. ويعزي الباحثون ذلك إلي ما يلي :

- أن الأنشطة البدنية الجماعية تعتمد فيها تدريبها علي خطط اللعب الجماعية ويستمد الفريق قوته من روح الفريق الواحد.

- أن الأنشطة البدنية كالألعاب الحركية و التتابعات و بعض الحركات التعبيرية تستهدف النمو الاجتماعي و تزيد من تفاعل المجتمع و تهذب ميولهم و تكسبهم مبادئ اجتماعية .

- تعلمهم احترام قوانين اللعبة.

- تحليل و تفسير نتائج الفرض الثالث الذي ينص علي (ان التربية الرياضية تساهم في إكساب الدعم الاجتماعي)

- و يتضح من جدول رقم (7) السابق ما يلي

- أن التربية الرياضية يساهم في إكساب القيم و المبادئ الدينية الآتية:

- ان التربية الرياضية يكسب الطلاب الصبر و المثابرة أثناء ممارسة الرياضة .

- ان الأنشطة البدنية تنمي صفة الصدق و الأمانة .
 - وتأكد هذه النتيجة دراسة عمر محمد علي 2013م بعنوان (التربية البدنية و الرياضة و دورها في غرس القيم التربوية والإيمانية لدى الطلاب) في ملخصها أن الرياضة نشاطاً إنسانياً يعبر عن حركة اجتماعية كلية ضمن أشكال و هياكل تنظيمية و إدارية . و ان الرياضة ما هي إلا جزء من التربية العامة .
 - وكذلك أكدته هذه النتيجة دراسة سائي عبدالقادر 2017م بعنوان (علاقة مناهج التربية بتنمية قيم المواطنة لدى التلاميذ السنة الثالثة الثانوي) تساهم مناهج التربية البدنية في تعزيز قيم الانتماء بعبارة هل تسعى إلي التضحية في سبيل الوطن بنسبة (97.5%) , أن القيمة الانتماء من القيم الدينية لجماعة أو الوطن و التضحية في سبيله ..
 - ويعزي الباحثون ذلك إلي ما يلي :
 - أن الأنشطة البدنية تعلم التنظيم وتنمي القدوة الحسنة .
 - أن الأنشطة البدنية تعزز لدي مبدأ العدل و المساواة في التعامل مع الآخرين
 - وهذه النتائج تطابقت بنسبة 90% مع نتائج الملاحظة خلال العمل الميداني
- الفصل الرابع : النتائج والتوصيات**
- في ضوء فرضيات الدراسة وبناءً على ما أشارت إليها تفسير العبارات من نتائج توصلت الدراسة الى النتائج التالية :
1. للرياضة دور مهم في عملية الدعم النفسي .
 2. للرياضة دور مهم في عملية الدعم الجسدي .
 3. للرياضة دور مهم في عملية الدعم الاجتماعي .
- التوصيات :**
- يوصي الباحثون بالاتي :
- . ضرورة الاهتمام بالرياضة وممارستها في وسط مجتمعات النزوح لأنها جسر للتواصل .
 - . ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية في مجتمعات النزوح لأنها تعمل على خلق التوازن النفسي والانفعالي وربط النسيج الاجتماعي .
- قائمة المراجع :**
1. ايلين وديع فرج . خبرات في الالعاب للصغار والكبار الاسكندرية . منشأة المعارف 1996م.
 2. عفاف علي . دور الالعاب الصغيرة في بناء شخصية الطفل .
 3. بن علي محمد أكلي : تقنيات النشاط البدني الرياضي النفعي وتحديات النظام الدولي الجديد جامعة الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضة .
 4. كاظم حبيب عباس ومحمد رحيم : دور مناهج التربية البدنية في اكساب القيم الاخلاقية : رسالة دكتوراه ، منشورة ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية 2015م .
 - 5 - عفاف علقم وآخرون : دور مناهج التربية الرياضية في إكساب القيم والمبادئ الاجتماعية و الدينية والتربوية رسالة دكتوراه ، منشورة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا