



جامعة بني سويف

كلية الخدمة الاجتماعية التنموية

قسم خدمة الفرد

بحث بعنوان

تصور مقترح لدور الخدمة الاجتماعية الرياضية واسلوب

حياة الشباب الجامعي

**A conceptualization of the role of sports  
social work and the lifestyle  
Of college youth**

إعداد

هيثم محمد أحمد عبدالعزيز

باحث ماجستير - كلية الخدمة الاجتماعية التنموية

جامعة بني سويف

2021/2020

أولاً: مشكلة الدراسة:

تمر حياة الانسان بالعديد من المراحل العمرية، ولكل مرحلة من هذه المراحل صفة معينة تميزها عن المرحلة الأخرى، وكل مرحلة من هذه المراحل تحتاج الي الاهتمام والرعاية لكي يستطيع الانسان ان يعيشها بأمان وسلام دون ان تتعرض حياته للخطر، لذا يجب على الانسان ان يكون متفهم وواعيا لكيفية التعامل مع كل مرحلة من هذه المراحل العمرية وأهم هذه الفئات مرحلة الشباب والتي تشكل منعطفاً كبيراً في حياة الجماعات والأفراد. فهي مرحلة البحث عن الهوية وهي مرحلة تحقيق الذات ونمو الشخصية وهي الميلاد الحقيقي للفرد حيث يسعى للتخلص من عادات الطفولة والاتجاه نحو النضج. ويحتل الشباب مكانة عالية داخل المجتمع فهم عماد الأمة وطاقاتها التي تعتمد وتقوم عليها فهم أساس تقدم المجتمع وتطوره.(السيد، 2013، صفحة 2)

حيث يُعد الشباب هم القوة الرئيسية والثروة الهائلة لأي مجتمع والتي يجب الاهتمام بها ولذلك يجب على المجتمع بمؤسساته المتعددة وأجهزته المختلفة أن يبذل كل ما يستطيع لتهيئة المناخ والظروف لمساعدة هؤلاء الشباب. ورعاية الموارد البشرية من أهم الأسس التي تشغل اهتمام كل دول العالم سواء المتقدم أو النامي. فالموارد البشرية هي المسؤولة عن التقدم نحو المستقبل اذي يريد المجتمع أن يصل إليه. فسلامة الشباب من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والفكرية هي التي تصل بنا إلى تحقيق أهدافنا كمجتمع يريد الوصول إلى مستقبل أفضل. وأصبحت دراسة الشباب ومتطلباتهم مجالاً هاماً للعديد من العلوم الاجتماعية المختلفة لما تمثله هذه الفئة الهامة في المجتمع. وقد حاول علماء العلوم الاجتماعية دراسة مجال الشباب والتركيز على قضاياهم المختلفة وأفكارهم وتحديد أهم سماتهم وخصائصهم ومعرفة وتحديد التحديات التي تعوق قدراتهم وطاقاتهم المختلفة ومواهبهم.(الرفاعي ، 2010، صفحة 10)

وهناك العديد من التحديات والقضايا المختلفة التي تواجه الشباب وتتمثل في التحديات الاقتصادية والنفسية والاجتماعية والصحية ولعل أخطر هذه التحديات هي التحديات الصحية فلن يستطيع الشباب مواجهة التحديات بصحة منهكة. حيث أن التنمية لا يمكن أن تتم بدون إعداد الشباب الذي هو أداة التنمية. فيقرر ما يتوفر للشباب من صحة وحيوية ولياقة بقدر ما يتوفر للمجتمع القدرة الذاتية على التقدم والنمو.(السيد، 2013، الصفحات 5-6)

ومن اهم هذه التحديات تغير انماط الحياة في الوقت الحاضر مما ادى إلى تغير بعض القيم وتراجع دور الأسرة في التربية واصبحت الأناية والفردية في سلوك الشباب وجب التملك والتباهي. حيث أصبح تفكير الشباب وخاصة الجامعي مجموعة الانماط التي ليس لها علاقة بأسلوب الحياة والصحي. ( على و عزيز، 2017، صفحة 8)

وايضاً التطور السريع المصاحب لهذا العصر الذي أصبح يتميز بمتغيرات ذاتية واجتماعية تؤثر على حياة الشباب ومن أهم هذه المتغيرات أسلوب الحياة، حيث تعد اساليب الحياة من المفاهيم الاساسية في علم النفس سواء في فهم شخصية الفرد او في العلاج النفسي الذي أسسه ادلر فمشاعر الفرد واتجاهاته وسلوكياته وسماته الشخصية تعبر عن فرديته. وتبدو أهمية هذه النظرية أنها تساعد في تحديد السمات التي تجعل الفرد أكثر عرضة للتأثر السلبي بالضغوط النفسية ثم معرفتها وعزلها. فأساليب الحياة يمكن أن تشكل سلوك الفرد ودوافعه وأهدافه وتحدد مساهمته في بناء المجتمع وتؤثر في استجابته للضغوط النفسية كما أنه يزودنا بمعلومات كثيرة عن شخصية الفرد أبعادها المختلفة مثل نظرة الفرد لذاته ونظرتة للعالم من حوله ودوافعه الأساسية. لذا يعد أسلوب الحياة من أكثر المفاهيم التي تساعد في فهم المعالج للمشكلات العديدة للعملاء فلا بد من أخذ أسلوب الحياة في الحسبان عند النظر في أي مشكلة نفسية لدى الفرد. ويمكن القول بأن أسلوب الحياة يساعد في التبصر او هو عدسات نرى من خلالها أنفسنا والعالم من حولنا. (جان، 2017، الصفحات 6-7)

حيث أن أسلوب حياة الفرد هو معنى للتوافق بين الفرد ومدى انسجامه مع البيئة المحيطة سواء مادية أو اجتماعية. فالتكيف هو تغيير سلوك الفرد ولكي يستطيع أن ينسجم بالبيئة المحيطة وللتوافق مظهرين هما (التوافق الشخصي - التوافق الاجتماعي) وقد وضع شافر (Shaffer) عدة معايير أحدهما المحافظة على الصحة الجسمية ويرى أن الصحة الجسمية بها تأثير بالغ القوة على السلوك التوافقي وأي نقص في الحالة الجسمانية للفرد تؤثر على مدى توافقه ونقص الكفاءة والاحساس بعدم الثقة مما قد يصل بالفرد الاضطرابات النفسية (باهي، حسن، و حشمت، 2002، صفحة 77).

وقد تم وضع عدة تصنيفات لأساليب الحياة والتي ينبغي أن تتوفر في هذه التصنيفات شروط منها: ( على و عزيز، 2017، صفحة 9)

- أن يكون له تطبيقات.
- أن يكون له مدى.
- أن يكون قريباً.
- وأن يكون متعدد.

ويشير (كيفر وكورسيني) (Kefir and Corsini, 1974) إلى وجوب توفر الشروط الآتية فيالتصنيف الجيد لأساليب الحياة (KEFIR,N & CORSINI,R, 1974, p. 163):

- 1- أن يكون له تطبيقات كثيرة.
- 2- أن يكون متغيراً، وغير ثابت.

- 3- أن يكون له مدى، وليس مجرد صناديق مغلقة لوضع الناس بها.
- 4- أن يكون مركباً، أي يأخذ بالاعتبار، وبشكل متزامن متغيرين أو أكثر في تصنيفه كما صنفها (Wheeler , Kern , Curlette) بشمولية وإيجاز إلى تسعة أساليب للحياة (WHEELER, M, KERN, R , & CURLETTE, W, 1986, p. 5):
- (1) المنتمي -The Social Interest: يعكس درجة انتماء الفرد للمجتمع وهو مقياس لصحة الفرد النفسية.
- (2) البحث عن الاستحسان comforming theme aclive: يسعى للحصول على الاستحسان ويرى أن تحسينات الآخرين مقياس لقيمته.
- (3) المتحكم controlling theme aclive: يرغب في السيطرة على الآخرين وعلى حياته.
- (4) الضحية the exoloting theme passive: يشعر بالشفقة على النفس.
- (5) المدلل the controlling theme passive: والذي يتوقع الحصول على ما يريد.
- (6) الزعن conforming theme passive: وهو الشخص المستسلم للآخرين بطريقة سليمة.
- (7) المؤذي the exploiting theme aclive hurting other: وهو الذي يتصف باستغلال الآخرين.
- (8) المنتقم the exploiting theme aclive gelling even: وهو الشخص الذي يشعر بالغيرة في الانتقام من الآخرين.
- (9) الشخص الغير كفاء the displaying: وهو الشخص الذي يشعر بعدم القدرة على النجاح والمنافسة مع الآخرين.
- وعلى كل ما سبق فإن الالتزام باتباع أسلوب حياة صحي مستمر هو أساس التنمية حيث يساعد على تقليص عدد الوفيات الناتجة عن الأمراض وأيضاً خفض تكلفة العلاج ومن أهم عوامل الالتزام بأسلوب حياة صحي ممارسة النشاط الرياضي. (راتب، 2004، الصفحات 68-69)
- أما موزاك (Mosak, 1979،) فيصنفها إلى أربعة عشر أسلوب حياة هي (MOSAK, 1979, pp. 192-193):
- 1- الأخاذ: هو الشخص الذي يستغل الآخرين، ويوظفهم لتحقيق أهدافه الشخصية، عن طريق استخدامه الخجل، أو المفاتن، أو اللطف، أو التهديد، أو التخويف.
- 2- القائد: هو شخص دائم الحركة، لديه وعي عال بذاته، ويكرس نفسه لتحقيق أهدافه، ويرغب في قيادة الآخرين، وتوجيه سلوكهم.

- 3- المتحكم: هو الشخص الذي يرغب في التحكم بحياته ولديه رغبة في التأكد من أن الحياة لا تتحكم به وهو لا يحب المفاجآت يتحكم بعفويته يفضل استخدام التبرير والاستقامة والترتيب.
- 4- الشخص الذي يحتاج لأن يكون على صواب: هو الشخص الذي يضع نفسه فوق الآخرين، ويتجنب الوقوع في الأخطاء بشكل وسواسي، وعندما يقع في الأخطاء يبرر ذلك بأن الآخرين أكثر خطأ منه.
- 5- الشخص الذي يحتاج إلى التفوق: هو الشخص الذي يرفض الاشتراك في أي نشاط قد لا يفوز به، ويسعى دائماً إلى التفوق على الآخرين في جميع الأنشطة والمنافسات التي قد يشترك بها.
- 6- الشخص الذي يحتاج إلى أن يكون محبوباً: هو الشخص الذي يحاول إرضاء سائر الناس، وفي كل الأوقات، وهو حساس للانتقاد، ويتحطم عندما لا يحصل على الاستحسان العام والمستمر من الآخرين، ويرى أن تقييمات الآخرين مقياس لقيمه الشخصية.
- 7- الشخص الذي يحتاج إلى أن يكون جيداً: هو الشخص الذي يفضل العيش والالتزام بمعايير خلقية عالية جداً، وهو يعتقد أن الله سوف يسامحه عن الآثام التي يرتكبها، والتي لا يسامح الآخرين عليها عادة.
- 8- الشخص المعارض: هو الشخص الذي يعارض كل شيء، وبخاصة متطلبات الحياة المفروضة عليه، ويقاوم بعناد من أجل تحقيق شيء ما مهم له في حياته.
- 9- الضحية: هو الشخص الذي يتصف بالشعور بالنبل، والشفقة على الذات، ولديه علاقة سلبية بالوالدين، ويشعر بأنه تعرض للأذى من الآخرين، ويحتمل أن يكون قد تعرض للإساءة في مرحلة الطفولة.
- 10- الشهي: هو يشبه الضحية، باستثناء أنه يموت من أجل سبب ما، وهدفه الحصول على النبل، ومهمته جمع المظالم.
- 11- الطفل: هو الذي يحصل على مكانة له في الحياة عن طريق استخدام الجمال، والجاذبية، واستغلال الآخرين وهو يعتمد على الآخرين، ويتوقع أن يحصل على كل ما يريد في الحياة.
- 12- الغير كفؤ: هو الذي يتصرف وكأنه لا يفعل أي شيء صحيح، وبسبب إهماله يوظف الآخرين لخدمته، ويشعر بعدم القيمة، وبعدم المقدرة على النجاح، ومنافسة الآخرين.
- 13- الشخص الذي يتجنب المشاعر: هو الشخص الذي يخاف من عفويته، لأنها قد توجهه نحو اتجاهات لم يخطط لها، ويتجنب مشاعره ويخفيها عن الآخرين.
- 14- الباحث عن الإثارة: هو الشخص الذي يبحث عن تجارب جديدة، على الرغم من قيامه بالأنشطة الروتينية أو الاعتيادية، وهو يجد متعة كبيرة في حالات الهياج والفوضى.

وقد وجه كثير من النقد لهذا التصنيف؛ بسبب كثرة أساليب الحياة التي يذكرها، وبسبب وجود تداخل بين بعض أساليب الحياة، التي يمكن اختصارها إلى أقل من ذلك. كما أن معظمها إذ لم يكن جميعها أساليب حياة غير سوية.

ويصنف كرن ووايت Kern and White, 1989 هذه الأساليب إلى خمسة أنواع كما يلي (KERN, R & WHITE, J, 1989, pp. 187-188):

- 1- المتحكم (Control)
- 2- الساعي وراء الكمال (Perfectionism).
- 3- الشخص المحتاج إلى إرضاء الآخرين (Need to Please)
- 4- الضحية (Victim)
- 5- الشهيد (Martyr)

إلا أن هذا التصنيف يهمل أيضا بعض أساليب الحياة التي تؤكد الدراسات في علم النفس الفردي وجودها مثل: المؤذي، والمذعن، والمنتمي.

أما أكثر التصنيفات شمولاً وإيجازاً في آن واحد فقد أورده ويلر وآخرون (Wheeler, et al., 1986) (وهو يقسمها إلى تسعة أساليب حياة، هي (WHEELER, M, KERN, R , & CURLETTE, W, 1986, p. 2):

#### 1- المنتمي (The Social Interest)

يعكس هذا الأسلوب درجة انتماء الفرد للمجتمع، وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة بالتعاون مع الآخرين، وهو مقياس لصحة الفرد النفسية وفقاً لمفهوم أدلر للصحة النفسية. فالأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة على هذا البعد يكونون اجتماعيين، وداعمين ويحترمون الآخرين، وغالباً ما يكونون قد حصلوا على تنشئة أسرية نمت لديهم شعوراً بالانتماء نحو المجتمع.

#### 2- الضحية (The Exploiting Theme, Passive)

وهو الشخص الذي يشعر بتعرضه للأذى من الآخرين، ولديه علاقة سلبية بوالديه. ويرتبط هذا الأسلوب باحتمال تعرض الفرد للإساءة في مرحلة الطفولة، كما ويشعر بأنه نبيل، ويشفق على ذاته.

#### 3- الباحث عن الاستحسان (Conforming Theme, Active)

وهو الشخص الذي يسعى للحصول على الاستحسان من الآخرين؛ وذلك عن طريق الجهود التي يبذلها للنجاح. وتقييمه لذاته مشتق من المصادر الخارجية، ولديه خوف من ارتكاب الأخطاء، ومن الرفض من الآخرين. وهو يقابل الشخص الراغب في أن يكون محبوباً

لدموزاك، أي الشخص الذي يحاول إرضاء الجميع، وفي كل الأوقات، وهو حساس للانتقاد، ويشعر أنه محطم عندما لا يحصل على الاستحسان العام، والمستمر من الآخرين، ويرى أنتقيمات الآخرين مقياس لقيمه الشخصية.

#### 4- المتحكم أو المسيطر (The Controlling Theme, Active)

وهو الشخص الذي يرغب في التحكم بالآخرين، ولديه نزوع نحو السيطرة على أنشطة الجماعة، ويرغب كذلك في التحكم بحياته، والتأكد من أن الحياة لا تتحكم به. وهو لا يحب المفاجآت، ويتحكم بعفويته، وهو يفضل استخدام التبرير، والاستقامة، والترتيب.

#### 5- الشخص غير الكفؤ (The Displaying Inadequacy Theme)

وهو الشخص الذي يشعر بفقدان القيمة، وبعدم القدرة على النجاح في منافسة الآخرين، وهو الشخص الذي يتصرف وكأنه لا يفعل أي شيء صحيح. وبسبب إهماله هذا يقوم بتوظيف الآخرين لخدمته.

#### 6- المدلل (The Controlling Theme, Passive)

وهو الشخص المعتمد على الآخرين، ويستخدم الأشكال السلبية من السلوك في التعامل معهم، وهو الشخص المدلل الذي يتوقع أن يحصل على كل ما يريد في الحياة.

#### 7- المنتقم (The Exploiting Theme, Active- Getting Even)

وهو الشخص الذي يشعر بالأذى، والرغبة في الانتقام من الآخري وأن يقوم بعدة سلوكيات لإيذائهم، أو الانتقام منهم، ويعتبر العقاب الذي قد يحصل عليه من الآخرين بسبب سلوكه المؤذي بدلاً على أنهم لا يحبونه، وهذا يعطيه المبرر لكي يثار من الآخرين، ويتصف هذا النوع من الأشخاص أيضاً، بأنه متمرد، وغير مطيع.

#### 8- المؤذي (The Exploiting Theme, Active-Hurting Others)

ويمثل الشخص الذي يوصف بالإضافة إلى قيامه باستغلال الآخرين، قيامه بسلوكيات مخزية تشبه السلوكيات التي يقوم بها المنتقم، ولكنه يختلف عن المنتقم بأنه لا يوجد أية دلالة على أنه يعطي سبباً أو مبرراً لسلوكه هذا مثل الانتقام، فالهدف من سلوكه هذا إيذاء الآخرين فقط.

#### 9- المدعن (Conforming Theme, Passive)

وهو الشخص المدعن والخاضع للآخرين، والمطيع لهم بشكل سلبي. وهو يشبه الشخص الذي يحتاج لأن يكون جيداً لدى موزاك، أي الشخص الذي يفضل العيش والالتزام بمعايير خلقية عالية جداً، وهو يعتقد أن الله سوف يسامحه على كل الآثام التي يرتكبها، رغم أنه لا يسامح الآخرين عادة على مثل هذه الآثام.

ومن اهم الأساليب او الممارسات التي لها تأثير في أسلوب حياة الشباب ومواجهة التحديات الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية ممارسة النشاط البدني ومنا هنا تأتي أهمية الخدمة الاجتماعية الرياضية، فالخدمة الاجتماعية الرياضية مجال فرعي ظهر ردا على نقاط الضعف في مهنة الخدمة الاجتماعية في التعامل مع الشباب، حيث يسعى الاخصائيون الاجتماعيون الرياضيون الى تعزيز قدرات الشباب على تلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية والسلوكية والصحية وذلك من خلال تركيز الاخصائي الاجتماعي الرياضي على تعزيز هذه القدرات من خلال كفاءات مهنة الخدمة الاجتماعية والالتزام بقيم وأخلاقيات المهنة والاستعانة بالنظريات والأساليب العلاجية في الخدمة الاجتماعية. (National Collegiate Athletic Association, 2018)

### اهداف الخدمة الاجتماعية الرياضية:

- 1- رفع الوعي باحتياجات الشباب وتعزيز رعايتهم ودورهم الفعال في المجتمع.
- 2- تقديم نظرة ثاقبة حول كيفية تأثير ممارسة النشاط البدني على الشباب طوال حياتهم (اسلوب حياة).
- 3- تحديد نقاط القوة للشباب وكيف لهذه القوة أن تساعد في تعزيز سلامة الشباب ورعايتهم.
- 4- رفع الوعي بالتحديات الكبيرة التي تواجه الشباب.
- 5- يمكن أن تكشف مساعدة الشباب الرياضية على إدراك المهارات الحياتية التي ستشجع نجاحهم خارج الرياضة.
- 6- إتاحة الفرصة للشباب حتى يتمكنوا من إزالة الشعور بعدم الثقة وبالوصم عن الصحة السلوكية والمخاطر النفسية الاجتماعية.
- 7- تحديد وضع الأخصائيين الاجتماعيين كشركاء التعليم بين المهنيين للعمل مع مهنيين آخرين يساعدون الشباب على النجاح. (MOORE, M & GUMMELT, G, 2017, p. 5):

### ثانياً: أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الشباب حيث هم أصحاب الدور الأكبر والأقوى في تجديد وتطوير وتحسين وضع المجتمع (حيث يمثل الشباب نسبة 21.7% من إجمالي سكان جمهورية مصر العربية ويمثل الشباب الجامعي 17.5% من إجمالي سكان جمهورية مصر العربية).
- اثناء طريقة خدمة الفرد بوضع جديد للخدمة الاجتماعية الرياضية وهو اسلوب حديث في ممارسات خدمة الفرد.



**ثالثاً: أهداف الدراسة:**

- (1) الوصول للعوامل المؤثرة في اسلوب حياة الشباب وأثرها.
- (2) بناء برنامج مبنى على استراتيجيات الخدمة الاجتماعية الرياضية لتحسين اسلوب حياة الشباب.

**رابعاً: تساؤلات الدراسة:**

- ما مستوى أسلوب الحياة لدى الشباب الجامعي؟
- ما البرنامج المقترح للخدمة الاجتماعية الرياضية في تحسين اسلوب حياة الشباب؟

**خامساً: مفاهيم الدراسة****مفهوم الشباب الجامعي:**

هي الفترة من الحياة التي ينتمي فيها الشباب الى الجامعة ويكون عمره من 17 - 25 عام وتتميز بالقوة والنشاط والقدرة على الابداع والعمل ويتميز بروح المغامرة والتصدي للواقع وتحدياته وهي مرحلة تخطيط للمستقبل ولكنها تفتقد الخبرة والتجربة وتحتاج الى التأهيل لمواجهة الحياة. (هاشم، 2018، صفحة 25)

هو من حصل على ثقافة اكايدمية من الجامعة تأهله للقيام بعد التخرج بدور وظيفي في المجتمع يستطيع من خلاله تحمل المسؤولية للقيادة والتنمية والمساهمة في بناء المجتمع حيث يكون قد اجتاز مرحلة المراهقة واصبحت مرحلة النضج أكثر وضوحاً (ابراهيم و يونس، 2005، صفحة 17).

**مفهوم الخدمة الاجتماعية الرياضية (Sport Social Work):**

نوع من الممارسة وقامت وبرزت كواحدة من أهم الآليات الجديدة في مهنة الخدمة الاجتماعية هدفها تغيير المجتمع عن طريق ممارسة الرياضة وتعتبر الخدمة الاجتماعية الرياضية (Sport Social Work) على أخصائيين اجتماعيين يتمتعوا بالثقافة الرياضية اللازمة في التعامل مع الشباب ونقاط ضعفهم (MOORE,M & GUMMELT,G, 2017, p. 7).

**سادساً: الدراسات السابقة:**

- 1- دراسة "والش Walsh" (2019م) اساليب الحياة والصحة وقد اجريت هذه الدراسة في جامعة كاليفورنيا في كلية الطب وهدفت على التعرف على العلاقة بين اساليب الحياة والصحة النفسية واجريت على عينة العاملين في الصحة النفسية.
- 2- دراسة "كفاح صالح العسكر، وسالم حميد" (2018) بعنوان أساليب الحياة لدى طلبة كلية التربية بالجامعة العراقية) وتهدف إلى:

معرفة تأثير أساليب الحياة على تشكيل سلوك الفرد ودوافعه ومشاعره وعملياته المعرفية وكيف يؤثر ذلك على استجابته للضغوط الخارجية.

3- دراسة (محمد حاتم عبد الزهرة) (2018) حول: أساليب الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الفرات الأوسط والتي تهدف إلى التعرف على درجة وترتيب كل من أساليب الحياة كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي، والفروق لمحاور أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، وأساليب الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة الفرات الأوسط وقد أوصت الدراسة بضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية ممارسة الرياضة في مختلف جوانب الحياة، الاستفادة من أساليب الحياة وأثرها في توجهات الفرد واختياراته وتوجهاته نحو النشاط الرياضي.

4- دراسة "آسية بنت سالم بن بدوي" (2017) النسق القيمي وعلاقته بأساليب الحياة لدى طالبات كلية العلوم والآداب بجامعة نزوى وتهدف إلى:

- محاولة الكشف عن العلاقة بين أسلوب الحياة وعلاقته على قيم وعادات الشباب.
- مدى تأثير هذه الأنشطة والبرامج المختلفة في شخصية الطالبات.

5- دراسة "نادية سراج جان" (2017)، أسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات، جامعة ام القرى، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، السعودية، العدد السادس والاربعون، حيث أن أسلوب حياة الفرد هو معنى للتوافق بين الفرد ومدى انسجامه مع البيئة المحيطة سواء مادية أو اجتماعية. فالتكيف هو تغيير سلوك الفرد ولكي يستطيع أن ينسجم بالبيئة المحيطة وللتوافق مظهرين هما (التوافق الشخصي - التوافق الاجتماعي) وقد وضع شافر (Shaffer) عدة معايير أحدهما المحافظة على الصحة الجسمية ويرى أن الصحة الجسمية بها تأثير بالغ القوة على السلوك التوافقي وأي نقص في الحالة الجسمية للفرد تؤثر على مدى توافقه ونقص الكفاءة والاحساس بعدم الثقة مما قد يصل بالفرد الاضطرابات النفسية.

6- دراسة "حنين وليد عبد الحسين" (2016) أساليب الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية بجامعة الفرات الأوسط، وهدفت الى التعرف على درجة وترتيب كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية بجامعة الفرات الأوسط، وقد توصلت الدراسة الى ان هناك فروقات بين الطلاب والطالبات في محاور أساليب الحياة من حيث البحث عن الاستحسان والمتحكم لصالح الطلاب في حين ان محور غير الكفاء والمدلل كان لصالح الطالبات وظهر

ان محور الصحة والرياضة البدنية كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى وهذا يدل على الوعي والثقافة لدي عينة البحث، في حين ان محور المخاطرة والتوتر جاء في المرتبة الأخيرة.

### الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساعدت الدراسات السابقة الباحث في اختيار منهجية البحث وتحديد أهداف التصور المقترح وكذلك تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بأسلوب حياة الشباب، بالإضافة إلى تحديد المدة الزمنية لتطبيق الاستبيان، وكذلك أفضل الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات الدراسة، كما استفاد الباحث من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

### الإجراءات المنهجية للدراسة

#### أولاً: نوع الدراسة:

لما كان هذه الدراسة تهدف إلى تقدير أسلوب حياة الشباب البدني فإنها تعد من الدراسات الوصفية التحليلية.

#### ثانياً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلينظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

#### ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

تعرف الأداة بأنها "عبارة عن وسيلة يلجأ إليها الباحث لاستخدامها للحصول على البيانات والمعلومات التي يتطلبها موضوع البحث. (على عبد الرازق جليبي، 2013م، ص245)، وفي حالة دراستي هذه، وارتباط مع المنهج المستخدم فيها، فقد استعنت بعدة وسائل لجمع البيانات وتتمثل في المقابلة الشخصية، استمارة استبيان.

#### 1- المقابلة الشخصية:

تعتبر المقابلة أداة من أدوات جمع البيانات، هذه الأداة المنهجية تعرف بأنها "موقف مواجهة بين فردين (باحث ومبحوث) يرتكز على تفاعل لفظي بينهما، فيه يحاول الباحث استثارة بعض المعلومات - أو التعبيرات - لدي المبحوث تدور حول خبراته وآرائه ومعتقداته لاستغلالها في بحث علمي - أيا كانت طبيعة هذا البحث - كسفي او تشخيصي أو علاجي. (على عبد الرازق جليبي، 2013م، ص267)

وفي هذا السياق أجريت جملة من المقابلات الحرة غير المقننة مع عدد من الخبراء في مجال التربية الرياضية والخدمة الاجتماعية ملحق (1)، هذه المقابلات اخذت شكل المناقشة الجماعية حيناً وشكل المناقشات الثنائية في أحيان أخرى، تم خلالها من جانبي توضيح فحوى موضوع دراستي والهدف منه وطرح استفسارات حول جملة من القضايا والمواضيع، هذه المقابلات مكنتني من جمع الكثير من البيانات ومن توضيح العديد من المسائل المرتبطة بموضوع الدراسة.

## 2-الإستبيان:

- خطوات بناء إستبيان اسلوب الحياة (اعداد الباحث):

أ- هدف الاستبيان: بناء استبيان لأسلوب الحياة في النشاط البدني.

ب- تحديد أساليب الحياة:

تم تحديد الاساليب الاساسية في الحياة للاستبيان من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية

والاطر النظرية والدراسات والبحوث المرتبطة، وتم تحديد تسع اساليب وهي:

- الاسلوب الاجتماعي
- اسلوب السيطرة
- اسلوب النشاط
- اسلوب التحكم الذاتي
- اسلوب الاخذ
- اسلوب الباحث عن الاستحسان
- اسلوب المنتقم
- اسلوب الضحية
- اسلوب المؤذي

ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة مرفق (2) وعرضها على الخبراء مرفق (1)، وبعد عرض الاستمارة على السادة الخبراء في مجال الخدمة الاجتماعية والتربية الرياضية والقياس والتقويم توصل الباحث الى اتفاهم على ستة اساليب وتمثل هذه النسبة حوالي 80% من الآراء لتحديد الأهمية النسبية لأساليب الاستبيان التي تستخدمها الباحث عند القيام ببناء استبيان اسلوب الحياة وجدول (2) يوضح الأهمية النسبية لأساليب الحياة طبقاً لآراء الخبراء.

جدول (2) الأهمية النسبية لأساليب استبيان اسلوب الحياة لطلاب وطالبات جامعة

الزقازيق طبقاً لآراء الخبراء ن=11

م	الاساليب	التكرار	النسبة المئوية
1	الاسلوب الاجتماعي	10	90.91%
2	اسلوب السيطرة	11	100%
3	اسلوب النشاط	10	90.91%
4	اسلوب التحكم الذاتي	10	90.91%
5	اسلوب الاخذ	10	90.91%
6	اسلوب الباحث عن الاستحسان	11	100%
7	اسلوب المنتقم	5	45.45%
8	اسلوب الضحية	5	45.45%
9	اسلوب المؤذي	7	63.64%

يوضح جدول (2) أن أسلوب السيطرة احتل المركز الأول بنسبة مئوية 100%، والاولي مكرر اسلوب الباحث عن الاستحسان، ثم جاء في المرتبة الثانية والثانية مكرر الاسلوب الاجتماعي واسلوب النشاط واسلوب التحكم الذاتي واسلوب الاخذ بنسبة مئوية 90.91%.

ج- صياغة وتحديد عبارات كل أسلوب من اساليب الاستبيان:

في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل اسلوب تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل اسلوب من الاساليب الستة كلاً حسب طبيعته وقد راع الباحث عند صياغة العبارات أن

تكون واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة، وألا توحى العبارات بنوع الاستجابة، وكذلك عدم الازدواجية للعبارة، حيث بلغ عدد هذه العبارات (92) عبارة موزعة على ستة اساليب وقد تم عرضها في صورتها المبدئية على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي والتحقق من مدى انتماء العبارات للأسلوب الخاص بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالاستبيان، مرفق (3)، موزعه كالاتي:

- الاسلوب الاجتماعي (16) عبارة
- اسلوب السيطرة (16) عبارة
- اسلوب النشاط (16) عبارة
- اسلوب التحكم الذاتي (16) عبارة
- اسلوب الاخذ (16) عبارة
- اسلوب الباحث عن الاستحسان (12) عبارة

#### د- عرض الصورة المبدئية على الخبراء:

قام الباحث بعرض الصورة المبدئية للاستبيان على الخبراء قيد البحث، وذلك للحكم على مدى مناسبة العبارات الخاصة بكل اسلوب، وقدرتها على تمثيله بشكل صادق، كذلك ابداء الرأي بالحذف أو الإضافة أو التعديل في صياغة أي عبارة، وجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3) النسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات الاستبيان = 11

اسلوب الباحث عن الاستحسان	م	اسلوب الاخذ	م	اسلوب التحكم الذاتي	م	اسلوب النشاط	م	اسلوب السيطرة	م	الاسلوب الاجتماعي	م
%90.91	1	%90.91	1	%100	1	%100	1	%81.82	1	%100	1
%100	2	%45.45	2	%90.91	2	%81.82	2	%54.55	2	%100	2
%100	3	%100	3	%54.55	3	%100	3	%100	3	%81.82	3
%81.82	4	%90.91	4	%100	4	%63.64	4	%81.82	4	%100	4
%81.82	5	%81.82	5	%81.82	5	%81.82	5	%90.91	5	%54.55	5
%90.91	6	%100	6	%100	6	%100	6	%100	6	%100	6
%90.91	7	%63.64	7	%100	7	%36.36	7	%36.36	7	%100	7
%90.91	8	%100	8	%81.82	8	%81.82	8	%100	8	%81.82	8
%90.91	9	%100	9	%36.36	9	%90.91	9	%100	9	%63.64	9
%90.91	10	%90.91	10	%81.82	10	%81.82	10	%54.55	10	%100	10
%81.82	11	%63.64	11	%81.82	11	%63.64	11	%100	11	%100	11
%81.82	12	%81.82	12	%54.55	12	%100	12	%81.82	12	%81.82	12
		%81.82	13	%90.91	13	%54.55	13	%100	13	%36.36	13
		%90.91	14	%54.55	14	%81.82	14	%36.36	14	%100	14
		%100	15	%100	15	%100	15	%90.91	15	%81.82	15
		%63.64	16	%100	16	%90.91	16	%100	16	%45.45	16

وفي ضوء آراء الخبراء المتخصصين قام الباحث بإجراء التعديلات التي اجمع عليها الخبراء، حيث ارتض الباحث بنسبة 80% كحد ادني لقبول العبارات، والجدول (4) يوضح التعديلات على عدد عبارات الاستبيان.

#### جدول (4) عدد العبارات التي تم حذفها أو تعديلها أو إضافتها في الاستبيان

العدد النهائي	عدد العبارات			العدد المبدئي	مسمى الاساليب	الاساليب
	إضافة	تعديل	حذف			
12	-	2	4	16	الاسلوب الاجتماعي	الأول
12	-	1	4	16	اسلوب السيطرة	الثاني
12	-	1	4	16	اسلوب النشاط	الثالث
12	-	2	4	16	اسلوب التحكم الذاتي	الرابع
12	-	1	4	16	اسلوب الأخذ	الخامس
12	-	-	-	12	اسلوب الباحث عن الاستحسان	السادس
72	-	7	20	92		المجموع

يتضح من جدول (4) أن عدد عبارات استبيان اسلوب الحياة بالترتيب كالتالي (12، 12، 12، 12، 12، 12) وبذلك أصبح عدد العبارات الكلية للاستبيان (72) عبارة.

#### جدول (5) العبارات التي تم تعديلها في استبيان اسلوب الحياة

رقم العبارة	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
<b>الاسلوب الاول (الاسلوب الاجتماعي):</b>		
2	التواصل مع الاخرين يجلب لي السرور والبهجة.	يجلب لي التواصل مع الاخرين السرور والبهجة.
9	احظي بالسعادة ممن حواي عندما اقوم بعمل جيد	احظي بالادعم ممن حواي عندما اقوم بعمل جيد
<b>الاسلوب الثاني (اسلوب السيطرة):</b>		
1	عندما اتشاجر مع أي احد اكون قاسياً جداً	عندما اتشاجر مع احد زملائي فإنني اكون قاسياً معه
<b>الاسلوب الثالث (اسلوب النشاط):</b>		
9	ارتب وقتي حتي لا اضيع وقتي المخصص للرياضة	اقوم بترتيب وقتي حتي لا اضيع وقتي المخصص للرياضة
<b>الاسلوب الرابع (اسلوب التحكم الذاتي):</b>		
7	لا انظر لما يرتكبه غيري من اخطاء تجاهي	لا اهتم بما يرتكبه الاخرين من اخطاء تجاهي
14	اسيطر على نفسي اثناء المنافسات مع زملائي	اتحكم في انفعالاتي اثناء المنافسة مع زملائي
<b>الاسلوب الخامس (اسلوب الأخذ):</b>		
11	اكون غير قادر عن اداء المسؤولية التي اكلف بها في حياتي	اكون عاجزاً عن اداء المسؤوليات التي اكلف بها.

يوضح جدول (5) العبارات التي تم تعديلها في استبيان اسلوب الحياة.

وقد تم عرض استبيان اسلوب الحياة في صورته الأولى مرة ثانية على الخبراء في مجال الخدمة الاجتماعية والتربية الرياضية والقياس والتقويم لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لأساليب المنتمي إليها وإقتراح ميزان التقدير وكانت النتيجة كما يوضحها الجدول التالي:

## جدول (6)

التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء في مفردات الاستبيان ن=11

م	الاسلوب الاجتماعي		اسلوب السيطرة		اسلوب النشاط		اسلوب التحكم الذاتي		اسلوب الاخذ		اسلوب الباحث عن الاستحسان	
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك
1	100%	11	90.91%	10	100%	11	90.91%	10	100%	11	100%	11
2	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11
3	90.91%	10	100%	11	100%	11	100%	11	90.91%	10	100%	11
4	100%	11	100%	11	100%	11	90.91%	10	90.91%	10	100%	11
5	100%	11	100%	11	90.91%	10	90.91%	10	90.91%	10	100%	11
6	100%	11	100%	11	90.91%	10	90.91%	10	90.91%	10	100%	11
7	100%	11	90.91%	10	100%	11	100%	11	100%	11	90.91%	10
8	100%	11	90.91%	10	100%	11	100%	11	90.91%	10	90.91%	10
9	100%	11	90.91%	10	90.91%	10	90.91%	10	90.91%	10	100%	11
10	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11
11	90.91%	10	100%	11	100%	11	100%	11	100%	11	90.91%	10
12	100%	11	90.91%	10	90.91%	10	90.91%	10	90.91%	10	90.91%	10

ينضح من الجدول (6) أن آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول جميع عبارات الاستبيان حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (90.91% - 100%) وقد إرتض الباحث نسبة 80% فأكثر لقبول العبارات وبذلك أصبح عدد مفردات الاستبيان (72) عبارة.

هـ- ميزان التقدير:

استخدم الباحث ميزان تقدير ثلاثي (غالباً - أحياناً - أبداً) حيث يعبر ذلك عن درجات (3، 2، 1) على التوالي العكس صحيح بالنسبة للعبارات السلبية، وقد تم عرضه على السادة الخبراء والذين أقروا جميعاً مقياس التقدير الثلاثي، والجدول (7) يوضح اراء الخبراء حول مقياس التقدير، وتتراوح الدرجة الكلية للاستبيان في صورته النهائية من 180 درجة كحد أقصى الى 60 درجة كحد أدنى.

## جدول (7)

اراء الخبراء حول استبيان حياة الشباب ن=11

م	الميزان	التكرارات	النسبة المئوية
1	ثنائي	2	18.18%
2	ثلاثي	9	81.82%
3	رباعي	0	صفر%

و- وضع الصورة النهائية للاستبيان:

في ضوء ما أبداه الخبراء من آراء واقتراحات وبعد إجراء التعديلات على الصورة المبدئية الأولى والثانية أمكن الحصول على الصورة النهائية للاستبيان والتي تم تطبيقها على عينة البحث الاستطلاعية بهدف التأكد من المعاملات العلمية لها، واشتملت على (80) عبارة موزعة على الاساليب الآتية:

- اسلوب الاجتماعي (12) عبارة
- اسلوب السيطرة (12) عبارة
- اسلوب النشاط (12) عبارة
- اسلوب التحكم الذاتي (12) عبارة
- اسلوب الاخذ (12) عبارة
- اسلوب الباحث عن الاستحسان (12) عبارة

حيث قام الباحث بتوزيع عبارات اساليب الاستبيان عشوائياً لكي يتم تطبيقه على افراد العينة الاستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للاستبيان. مرفق (4)  
ز- تصحيح الاستبيان:

قام الباحث بتحديد ثلاث درجات لكل إجابة بـ "موافق" ودرجتين لكل إجابة بـ "الى حد ما" ودرجة واحدة لكل إجابة بـ "لا وافق" لكل عبارة من عبارات الاستبيان، وكان إجمالي درجاته (180) درجة. وقد استعان الباحث بمجموعة من المساعدين لمساعدتها في تطبيق البرنامج وإجراء القياسات اللازمة للبحث.

ح- المعاملات العلمية لأداة البحث (استبيان اسلوب الحياة):  
- أولاً: الصدق:  
الصدق الظاهري:

حيث قام الباحث بعرض اساليب الاستبيان وعبارات كل اسلوب على الخبراء وعددهم (11)، واعتبر الباحث نسبة الاتفاق للخبراء على الاساليب والعبارات معياراً لصدقة.  
- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة ودرجة كل اسلوب، وبين كل اسلوب والدرجة الكلية للاستبيان، حيث تم تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية وعددهم (100) طالب وطالبة من طلاب كليات الطب والتربية الرياضية للبنين والبنات والتجارة جامعة الزقازيق في الفترة من 2020/1/11م حتى 2020/1/23م، وجدول (8) يوضح ذلك.



## جدول (8)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للأسلوب التابع لهن =100

اسلوب الباحث عن الاستحسان	اسلوب الاخذ	اسلوب التحكم الذاتي	اسلوب النشاط	اسلوب السيطرة	الاسلوب الاجتماعي	م
قيمة (ر)	قيمة (ر)	قيمة (ر)	قيمة (ر)	قيمة (ر)	قيمة (ر)	
*0.739	*0.569	*0.488	*0.574	*0.641	*0.514	1
*0.642	*0.541	*0.611	*0.518	*0.472	*0.658	2
*0.725	*0.687	*0.514	*0.627	*0.671	*0.574	3
*0.649	*0.851	*0.620	*0.658	*0.583	*0.487	4
*0.721	*0.725	*0.841	*0.548	*0.457	*0.987	5
*0.579	*0.614	*0.729	*0.531	*0.731	*0.681	6
*0.619	*0.812	*0.633	*0.751	*0.629	*0.621	7
*0.723	*0.677	*0.585	*0.720	*0.722	*0.537	8
*0.689	*0.591	*0.517	*0.811	*0.638	*0.718	9
*0.723	*0.723	*0.699	*0.910	*0.547	*0.639	10
*0.824	*0.961	*0.761	*0.951	*0.852	*0.744	11
*0.723	*0.741	*0.481	*0.863	*0.753	*0.540	12

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية  $0.05 = 0.205$ 

يتضح من الجدول (8) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والاسلوب الذي تنتمي إليه العبارة مما يشير إلى دلالة جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة وبين درجة الاسلوب الذي تنتمي إليه العبارة لاستبيان اسلوب الحياة، مما يدل على صدق تمثيل العبارات لهذه الاساليب.

## جدول (9)

معاملات الارتباط بين اساليب الاستبيان ن=100

اسلوب الباحث عن الاستحسان	اسلوب الاخذ	اسلوب التحكم الذاتي	اسلوب النشاط	اسلوب السيطرة	الاسلوب الاجتماعي	الاساليب
*0.712	*0.841	*0.512	*0.780	*0.651		الاسلوب الاجتماعي
*0.625	*0.684	*0.611	*0.582			اسلوب السيطرة
*0.712	*0.745	*0.741				اسلوب النشاط
*0.771	*0.691					اسلوب التحكم الذاتي
*0.658						اسلوب الاخذ
						اسلوب الباحث عن الاستحسان

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.205$

يتضح من جدول (9) ان قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود اتساق داخلي بين اساليب استبيان اسلوب الحياة.

### جدول (10)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي للأسلوب

والدرجة الكلية للاستبيان ن=100

عدد العبارات	الاساليب	معامل الارتباط
12	الاسلوب الاجتماعي	*0.684
12	اسلوب السيطرة	*0.572
12	اسلوب النشاط	*0.722
12	اسلوب التحكم الذاتي	*0.619
12	اسلوب الاخذ	*0.638
12	اسلوب الباحث عن الاستحسان	*0.718

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.205

يتضح من جدول (10) وجود ارتباط بين مجموع الاساليب والدرجة الكلية للاستبيان مما يدل على اتساقها الداخلي ومن ثم صدق الاستبيان.

### ثانياً: الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية لإجابات عينة الدراسة الاستطلاعية لكل اسلوب من الاساليب باستخدام معادلة سبيرمان- براون Spearman- Brown وجتمان Guttman ومعادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، والجدول (11) يوضح ذلك.

### جدول (11)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان ن=100

معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		عدد العبارات	الاساليب
	جتمان	سبيرمان- براون		
*0.628	*0.562	*0.587	12	الاسلوب الاجتماعي
*0.548	*0.611	*0.499	12	اسلوب السيطرة
*0.589	*0.794	*0.841	12	اسلوب النشاط
*0.712	*0.691	*0.652	12	اسلوب التحكم الذاتي
*0.648	*0.549	*0.558	12	اسلوب الاخذ
*0.629	*0.520	*0.614	12	اسلوب الباحث عن الاستحسان

• قيمة "ر" عند مستوى دلالة 0.05 ت = 0.205

يتضح من جدول (11) لإستبيان اسلوب الحياة أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.499- 0.587) بمعادلة "سبيرمان- براون"، وقد تراوحت (0.562- 0.628) "لجتمان" وما بين (0.548- 0.689) "لألفا كرونباخ" مما يدل على أن إستبيان اسلوب الحياة يتمتع بمعامل ثبات عالي.

#### رابعاً: مجالات الدراسة:

**1- المجال المكاني:** تقع جامعة الزقازيق في مدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية، وتضم كليات ومعاهد علمية تنتمي إلى معظم فروع المعرفة الإنسانية، بلغ عددها 16 كلية ومعهدين (الحضارات - الدراسات الآسيوية) والثالث تحت الإنشاء معهد الأورام وأكثر من 600 قسم علمي، وتضم 5000 عضو هيئة تدريس من حملة الدكتوراه وحوالي 2500 مدرس مساعد ومعيد وذلك بمركزها الرئيسي في مدينة الزقازيق عاصمة محافظة الشرقية، وقد اختارت شعاراً لها صورة أحمد عرابي.

#### أسباب اختيار المجال المكاني للدراسة:

يأتي اختيار كليات جامعة الزقازيق كمجال لدراستي هذه، نظراً لعدة اعتبارات، البعض منها عملي والبعض الآخر علمي.

أما الاعتبارات العملية فتتمثل في:

- كون الجامعة تقع في محيط إقامة الباحث وهذا من شأنه ان يساعده في تنقلاته اليومية وعلى مدار أسابيع الى مجال الدراسة.
- تمكينه من تذليل الصعوبات التي قد تعرقل او تعيق السير الحسن للدراسة الميدانية، وذلك من خلال الاستعانة بالعلاقات والصلات الشخصية.
- بالإضافة الى ان هذا الاختيار هناك ما يبرره من حيث الاقتصاد في الجهد والوقت، وهو ما يتناسب مع طاقة الباحث.

أما الاعتبارات العلمية والتي تتعلق بطبيعة البحث نفسه والنتائج المتوقعة من إجراءاته، فتتمثل في بنية الجامعة البشرية، من حيث كونها تضم كليات مختلفة وبها طلاب أتوا من مشارب ثقافية واجتماعية مختلفة من داخل محافظة الشرقية والمحافظات المحيطة وفضلاً عن ذلك كون المؤسسة تقع في محيط إقامة الباحث، فإن ذلك يساعد أكثر على تقدير أسلوب حياة الشباب الجامعي في النشاط البدني.

#### 2- المجال الزمني للدراسة: لقد تمت دراستي الميدانية عبر مرحلتين تمثلتا في:

أ- المرحلة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2020/1/11م إلى 2020/1/23م على عينة اختيرت من مجتمع الب حث وخارج عينة البحث الأساسية

وعدها (100) طالب وطالبة من طلاب كليات الطب والتربية الرياضية للبنين والتربية الرياضية للبنات والتجارة جامعة الزقازيق، وذلك بهدف التعرف على:

- الصعوبات التي قد تواجهه أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية.
- تفهم الطلاب والطالبات لعبارات استبيان اسلوب الحياة.
- تدريب المساعدين على استخدام الاستبيان.
- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاستبيان اسلوب الحياة.

ب- **مرحلة التطبيق:** قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (600) طالب - طالبة من كليات الطب والتربية الرياضية للبنين وكلية التربية الرياضية للبنات وكلية التجارة، حيث بدأت تطبيق الاستبيان يوم السبت الموافق 2020/2/1 لمدة ثلاثة أسابيع من تاريخ التطبيق يوم الخميس الموافق 2020/2/20م.

### 3- المجال البشري للدراسة:

أ- **مجتمع البحث:** تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب وطالبات كليات جامعة الزقازيق المختلفة (كلية الطب - كلية الصيدلة - كلية الهندسة - كلية العلوم - كلية الآداب - كلية التجارة - كلية الحقوق - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات) ومتمثلة في المرحلتين الثالثة والرابعة والبالغ عددهم (6520) طالب وطالبة.

ب- **عينة البحث:** تعرف العينة بانها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة، واجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كل مجتمع الدراسة. (على عبد الرازق جلي، 2013م، ص309)

أما حجم العينة فيقصد به "مجموع عدد الحالات المختارة للدراسة والبحث، باعتبارها ممثلة للمجتمع الأصلي. (على عبد الرازق جلي، 2013م، ص311)

اما بالنسبة لحجم عينة بحثي فقد ارتأيت ان تكون ممثلة لمجتمع الدراسة بنسبة (10%) بالنسبة للطلاب والطالبات، اجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة بلغ عددها (700) طالب وطالبة بنسبة مئوية (10.74%) من تخصصات مختلفة، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من اربعة كليات، ثلاث كليات عملية وهم كلية (الطب - التربية الرياضية للبنين والتربية الرياضية للبنات) وكلية نظرية وهي (كلية التجارة)، وتم سحب (100) طالب وطالبة كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (600) طالب وطالبة، وجدول (12) يوضح ذلك.

## جدول (12) توصيف مجتمع وعينة البحث

البيان	إجمالي العينة		الدراسات الاستطلاعية		الدراسة الأساسية	
	العينة	النسبة المئوية	العينة	النسبة المئوية	العينة	النسبة المئوية
كلية الطب	100	%14.29	12	%1.71	88	%12.57
كلية التربية الرياضية للبنين	200	%28.57	28	%4.00	172	%24.57
كلية التربية الرياضية للبنات	200	%28.57	28	%4.00	172	%24.57
كلية التجارة	200	%28.57	32	%4.58	168	%24.00
المجموع	700	%100	100	%14.29	600	%85.71

## خامساً: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- معادلة الفا كرونباخ
- اختبار كا<sup>2</sup>

## أولاً: عرض النتائج:

جدول (13) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الاول (الاسلوب الاجتماعي) ن=600

م	عبارات الاسلوب	موافق		الى حد ما		لا وافق		الاهمية النسبية	الوزن النسبي	قيمة ك <sup>2</sup>	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
1	أحرص على مساعدة الزملاء في اداء واجباتهم الاجتماعية.	520	86.67	65	10.83	15	2.50	94.72	1705	*774.25	3
2	التواصل مع الآخرين يجلب لي السرور والبهجة.	532	88.67	56	9.33	12	2.00	95.56	1720	*831.52	2
3	أجد صعوبة في التعرف على أشخاص جدد.	17	2.83	72	12.00	511	85.17	94.11	1694	*732.97	4
4	أتجنب الدخول مع زملائي في مشاكلهم رغم احترامهم لي.	120	20.00	425	70.83	55	9.17	70.28	1265	*390.25	10
5	أشعر بالراحة عند وجودي بين الناس.	131	21.83	451	75.17	18	3.00	72.94	1313	*504.43	8
6	أفتقد الشجاعة والقدرة على مصارحة زملائي بأي سلوك خاطئ ارتكبه ضدي.	48	8.00	374	62.33	178	29.67	59.44	1070	*188.59	11
7	أحظى بالدعم ممن حولي عندما أقوم بعمل جيد.	192	32.00	329	54.83	79	13.17	72.94	1313	*156.73	8 مكرر
8	أعتبر نفسي محبوباً من أساتذتي بالكلية.	180	30.00	396	66.00	24	4.00	75.33	1356	*348.96	7
9	أسارع في تقديم المساعدات لمن يحتاجها.	553	92.16	41	6.83	6	1.00	97.06	1747	*937.63	1
10	أساعد والدتي في متطلبات المنزل.	509	84.83	73	12.17	18	3.00	93.94	1691	*723.67	5
11	أحظى بعلاقات اجتماعية طيبة في كل تحركاتي بالجامعة	412	68.67	181	30.17	7	1.17	89.17	1605	*410.47	6
12	أحظى بالدعم المادي حين أحتاج له من الكلية.	8	1.33	100	16.67	492	82.00	39.78	716	*656.73	12

\* قيمة كا<sup>2</sup> عند مستوي معنوية 0.05 = 9.49

ينضح من جدول (13) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الاول (الاسلوب الاجتماعي)، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> دالة عند مستوي معنوية (0.05) لجميع العبارات، وهو ما يؤكد على معنوية عبارات الاسلوب الاول (الاسلوب الاجتماعي)

## جدول (14) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الثاني (أسلوب المسيطر) ن=600

الترتيب	قيمة ك <sup>2</sup>	الاهمية النسبية	الوزن النسبي	لا اوافق		الى حد ما		موافق		عبارات الاسلوب	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
12	*221.47	59.94	1079	30.33	182	59.50	357	10.17	61	عندما أتشاجر مع أحد من زملائي فإنني أكون قاسياً	1
5	*635.83	92.94	1673	81.17	487	16.50	99	2.33	14	أفرض سيطرتي على زملائي في أي عمل أكلف به.	2
10	*717.43	65.39	1177	9.50	57	84.83	509	5.67	34	أصدر الأوامر أكثر من تلقاها عندما أتعامل مع زملائي.	3
4	*635.83	92.94	1673	1.00	6	19.17	115	79.83	479	أرى أن سلوكي جيد في منزلي وفي جامعتي.	4
7	*573.37	71.94	1295	2.83	17	78.50	471	18.67	112	أقبل النقد من أي أحد على سلوكي.	5
3	*653.17	93.06	1675	82.00	492	15.17	91	2.83	17	ليس مهما إظهار المودة والحب عن من يحيطون بي.	6
8	*588.43	69.07	1243	6.50	39	79.83	479	13.67	82	أحب أن أكون المحور الأساسي في أي عمل جماعي.	7
8 مكرر	*711.49	69.07	1243	4.17	25	84.50	507	11.33	68	أتشاجر مع زملائي في الكلية بسبب تقصيرهم	8
11	*360.01	62.61	1127	21.50	129	69.17	415	9.33	56	أبذل جهد وطاقه كبيرة للسيطرة على الآخرين.	9
2	*754.99	93.72	1687	5.00	30	8.83	53	86.17	517	أحرص على تخطيط أعمالي وتنفيذها بنفسي.	10
6	*535.08	91.00	1638	77.00	462	19.00	114	4.00	24	أتحدث مع الآخرين أكثر مما أصفياهم	11
1	*764.13	95.17	1713	0.50	3	13.50	81	86.00	516	اعتذر للآخرين عندما أخطئ تجاههم.	12

\* قيمة كا<sup>2</sup> عند مستوي معنوية 0.05 = 9.49

يتضح من جدول (14) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الثاني (أسلوب المسيطر)، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> دالة عند مستوي معنوية (0.05) لجميع العبارات، وهو ما يؤكد على معنوية عبارات الاسلوب الثاني (أسلوب المسيطر).

## جدول (15) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الثالث (أسلوب النشاط) ن=600

الترتيب	قيمة ك <sup>2</sup>	الاهمية النسبية	الوزن النسبي	لا اوافق		الى حد ما		موافق		عبارات الاسلوب	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
10	*614.68	91.11	1640	7.67	46	11.33	68	81.00	486	يصفني أصحابي بالنشاط والحيوية الدائمة	1
9	*644.32	92.22	1660	5.33	32	12.67	76	82.00	492	ارى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني على متطلبات مواقف الحياة	2
8	*603.81	92.83	1671	0.83	5	19.83	119	79.33	476	أسرع بتنفيذ الأعمال التي أكلف بها في حياتي اليومية	3
7	*668.59	92.89	1672	82.83	497	13.00	78	4.17	25	ابحث عن المشكلات التي لا تتطلب جهداً في حلها	4
11	*334.75	78.06	1405	1.67	10	62.50	375	35.83	215	أشارك أصدقائي في كل الأنشطة مهما كانت صعوبتها	5
2	*780.93	95.00	1710	1.83	11	11.33	68	86.83	521	أتحمل كل المسؤولية في أي موقف أتعرض له	6
12	*238.99	70.06	1261	13.67	82	65.50	375	23.83	143	أخصص جزء كبير من وقتي للممارسة هوايتي الرياضية	7
4	*765.72	94.67	1704	2.33	14	11.33	68	86.33	518	ارتب وقتي حتى لا أضيع الوقت المخصص للرياضة	8
3	*774.25	94.72	1705	3.17	19	9.50	57	87.33	524	استفيد من مواقف الأنشطة الرياضية في حل مشكلات الحياة	9
1	*829.09	96.11	1730	0.17	1	11.33	68	88.50	531	أشجع زملائي للاشتراك في الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد	10
6	*672.33	93.50	1683	2.17	13	15.17	91	82.67	496	ممارستي للنشاط الرياضي يساعدني على تحقيق أهدافي	11
5	*728.04	94.00	1692	3.00	18	12.00	72	85.00	510	أعمل جاهداً على الاستفادة من تجاربي الفاشلة	12

\* قيمة كا<sup>2</sup> عند مستوي معنوية 0.05 = 9.49

يتضح من جدول (15) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الثالث (أسلوب النشاط)، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> دالة عند مستوي معنوية (0.05) لجميع العبارات، وهو ما يؤكد على معنوية عبارات الاسلوب الثالث (أسلوب النشاط).

## جدول (16) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الرابع (أسلوب التحكم بالذات) ن=600

الترتيب	قيمة ك <sup>2</sup>	الاهمية النسبية	الوزن النسبي	لا وافق		الى حد ما		موافق		عبارات الاسلوب	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
9	*643.23	69.83	1257	4.33	26	81.83	491	13.83	83	عندما أكره أحد من زملائي أحاول إخفاء ذلك عنه	1
4	*447.33	89.00	1602	73.17	439	20.67	124	6.17	37	أقبل آراء الآخرين دون اقتناع لمجرد إنهاء المناقشة	2
12	*310.51	56.06	1009	35.00	210	61.83	371	3.17	19	لدي القدرة على عمل أي شيء يرغبه أصدقائي حتى لا أفتقدهم	3
10	*365.23	64.06	1153	19.00	114	69.83	419	11.17	67	أهتم بما يرتكبه غيري من أخطاء تجاهي	4
2	*652.84	93.44	1682	81.67	490	17.00	102	1.33	8	أخفي تعبير عن وجهة نظري في رأي أو فكرة قالها غيري	5
1	*642.63	93.50	1683	81.00	486	18.50	111	0.50	3	لدي القدرة على تخطي المشاعر السلبية التي تواجهني في حياتي	6
6	*571.33	72.61	1307	2.00	12	78.17	469	19.83	119	أستطيع استبدال أهدافي التي لم تتحقق بأخرى يمكنني تحقيقها	7
3	*668.68	93.22	1678	3.00	18	14.33	86	82.67	496	غالباً لا يتنازلي اليأس من أي محاولة للتغلب على عقبات الحياة	8
7	*535.41	72.17	1299	3.33	20	76.83	461	19.83	119	أعتقد أن الفشل أولى خطوات النجاح ودافعاً للإنجاز	9
5	*578.11	72.89	1312	1.50	9	78.33	470	20.17	121	أتحكم في انفعالاتي أثناء المنافسات مع زملائي	10
8	*643.24	71.78	1292	1.67	10	81.33	488	17.00	102	أشعر أن لدي الخبرة الكافية التي تمكنني من الوصول إلى تحقيق أهدافي	11
11	*297.48	62.33	1122	23.67	142	65.67	394	10.67	64	أستطيع التغلب على ما أوجهه من صعوبات لأكون محبوب بين زملائي	12

\* قيمة كا<sup>2</sup> عند مستوي معنوية = 0.05 = 9.49

يتضح من جدول (16) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الرابع (أسلوب التحكم بالذات)، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> دالة عند مستوي معنوية (0.05) لجميع العبارات، وهو ما يؤكد على معنوية عبارات الاسلوب الرابع (أسلوب التحكم بالذات).

## جدول (17) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الخامس (أسلوب الأخذ) ن=600

الترتيب	قيمة ك <sup>2</sup>	الاهمية النسبية	الوزن النسبي	لا وافق		الى حد ما		موافق		عبارات الاسلوب	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
2	*568.89	60.17	1083	20.83	125	77.83	467	1.33	8	أجد صعوبة في اتخاذ أي قرار إلا بعد استشارة زملائي	1
10	*768.67	38.39	691	86.33	518	12.17	73	1.50	9	أتجنب تحمل المسؤولية في أي موقف من مواقف الحياة	2
4	*390.81	45.50	819	70.17	421	23.17	139	6.67	40	أفضل الأعمال التي تتطلب أداء جماعي عن الأعمال التي أكلف بها بمفردي	3
1	*722.61	93.50	1683	84.83	509	11.83	71	3.33	20	أعتذر عن أداء معظم المهام التي تتطلب تحدياً في أدائها	4
5	*435.33	44.83	807	72.83	437	19.83	119	7.33	44	أعجز عن التعبير عن وجهة نظري في رأي أو فكرة قالها غيري	5
3	*528.13	48.83	879	76.83	461	18.50	111	4.67	28	أهتم بما يرتكبه غيري من أخطاء تجاهي حتى أخسره	6
11	*768.49	38.11	686	86.17	517	13.33	80	0.50	3	أحب أن أحصل على كل ما أريد دون مجهود كبير مني	7
8	*661.57	39.72	715	82.00	492	16.83	101	1.17	7	أفضل أن يقوم الآخرون بحل مشكلتي التي أقع فيها	8
7	*606.13	40.39	727	79.33	476	20.17	121	0.50	3	أكون عاجزاً عن أداء المسؤولية التي أكلف بها في حياتي	9
6	*521.89	42.39	763	76.17	457	20.50	123	3.33	20	أساير الآخرين لأحصل على ما أريد منهم	10
12	*939.19	36.06	649	92.17	553	7.50	45	0.33	2	أحصل على ما أريد دون مجهود كبير	11
9	*765.31	39.28	707	86.50	519	9.17	55	4.33	26	أرى أن أهم الأشياء عندي هو تحقيق أهدافي في الحياة بأي صورة	12

\* قيمة كا<sup>2</sup> عند مستوي معنوية = 0.05 = 9.49

يتضح من جدول (17) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب الخامس (أسلوب الأخذ)، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> دالة عند مستوي معنوية (0.05) لجميع العبارات، وهو ما يؤكد على معنوية عبارات الاسلوب الخامس (أسلوب الأخذ).

## جدول (18)

دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب السادس (الباحث عن الاستحسان)

ن=600

الترتيب	قيمة ك2	الاهمية النسبية	الوزن النسبي	لا اوافق		الى حد ما		موافق		عبارات الاسلوب	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
8	*535.41	72.17	1299	3.33	20	76.83	461	19.83	119	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أكون محبوباً	1
6	*644.32	92.22	1660	5.33	32	12.67	76	82.00	492	عندما كنت طفلاً كنت أهتم باستحسان البالغين لأفعالي	2
1	*937.63	97.06	1747	1.00	6	6.83	41	92.16	553	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الحصول على محبة المعلم.	3
5	*668.68	93.22	1678	3.00	18	14.33	86	82.67	496	عندما كنت طفلاً كنت أفرح بالثناء الذي أحصل عليه عند القيام بعمل حسن.	4
10	*573.37	71.94	1295	2.83	17	78.50	471	18.67	112	عندما كنت طفلاً كانت لدي حاجة ملحة للنجاح كي أشعر بأني مقبول من الأطفال الآخرين	5
8 مكرر	*535.41	72.17	1299	3.33	20	76.83	461	19.83	119	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأني مقبول فقط عندما أكون ناجحاً	6
3	*765.72	94.67	1704	2.33	14	11.33	68	86.33	518	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الحصول استحسان والدي	7
2	*831.52	95.56	1720	2.00	12	9.33	56	88.67	532	عندما كنت طفلاً كنت أفرح بثناء والدي علي عند الانتهاء من فروضي	8
11	*238.99	70.06	1261	13.67	82	65.50	375	23.83	143	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الحصول على محبة جميع الناس	9
7	*504.43	72.94	1313	3.00	18	75.17	451	21.83	131	عندما كنت طفلاً كانت لدي حاجة ملحة للنجاح كي اشعر بنظرات اعجاب الناس لي.	10
12	*360.01	62.61	1127	21.50	129	69.17	415	9.33	56	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أكون أفضل اقراني	11
4	*672.33	93.50	1683	2.17	13	15.17	91	82.67	496	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أكون مميز في عيوني معلمي	12

\* قيمة كا2 عند مستوي معنوية 0.05 = 9.49

يتضح من جدول (18) دلالة الفروق لتحديد معنوية عبارات الاسلوب السادس (الباحث عن الاستحسان)، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> دالة عند مستوي معنوية (0.05) لجميع العبارات، وهو ما يؤكد على معنوية عبارات الاسلوب السادس (الباحث عن الاستحسان).



ثانياً: مناقشة النتائج:

### 1- مناقشة عبارات الاسلوب الاول (الاسلوب الاجتماعي):

يتضح من جدول (13) ان قيمة كا2 المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث من الطلاب لعبارات الاسلوب الاول (الاسلوب الاجتماعي) قد يتراوح التكرار للإجابة (موافق) ما بين (8: 553) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (1.33%: 92.16%)، ويتراوح التكرار للإجابة (الي حد ما) ما بين (41: 451) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (6.83%: 75.17%)، ويتراوح التكرار للإجابة (لا وافق) ما بين (6: 511) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (1.00%: 85.17%).

كما يتضح ايضاً من الجدول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة لجميع عبارات الاسلوب الاول (الاسلوب الاجتماعي)، حيث جاءت قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).

كما يتضح من جدول (13) أن أكثر استجابة للعبارات (موافق) كانت لعبارة "التواصل مع الآخرين يجلب لي السرور والبهجة" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يكون التواصل مع الآخرين يجلب لي السرور والبهجة لأنه يخرج الطاقة السلبية من داخل الفرد، بجانب اكتساب صدقات جديدة وكذلك البعد عن روتين الحياة اليومية وإفراغ الطاقات السلبية.

كما يتضح من جدول (13) أن أكثر استجابة للعبارات (الي حد ما) كانت لعبارة "أشعر بالراحة عند وجودي بين الناس" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يكون هناك شعور بالراحة عند وجوده بين الناس لأن التواصل يمثل أحد عوامل التماسك في المجتمع وكذلك السلوك نتاج اجتماعي والنتاج الاجتماعي عبارة عن التفاعل بين الشخص وبين المحيطين به فبالتالي يشعر في بعض الأحيان بالراحة بوجوده بين الناس وفي بعض الأحيان لا يشعر بالراحة.

كما يتضح من جدول (13) أن أكثر استجابة للعبارات (لا وافق) كانت لعبارة "أجد صعوبة في التعرف على أشخاص جدد" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يكون هناك عدم موافقة في إيجاد صعوبة في التعرف على اشخاص جدد لان ممارسة النشاط البدني لا تتم الا في وجود التواصل مع الاخرين، لتميز النشاط البدني بعنصر التنافس والطموح ولذلك لا يكون هناك صعوبة في التعرف على اشخاص جدد.

ومن العرض السابق يتضح ان عبارات الاسلوب الاول (الاسلوب الاجتماعي) بصفة عامة يميل الى درجة كبيرة للرضا من قبل الطلاب في جامعة الزقازيق قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما اظهرته نتائج دراسة "سما محسن علي، وعبدالعزيز عباس عزيز" (2017م) والتي اظهرت نتائج اختبار فروض الدراسة الي معرفة العوامل المؤثرة على أسلوب الحياة لدى الطلبة

في ظل التغيرات السياسية والاقتصادية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي الذي ينعكس على المجتمع بشكل عام.

## 2- مناقشة عبارات الاسلوب الثاني (أسلوب المسيطر):

يتضح من جدول (14) ان قيمة كا2 المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث من الطلاب لعبارات عبارات الاسلوب الثاني (أسلوب المسيطرة) قد يتراوح التكرار للإجابة (موافق) ما بين (14: 517) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (2.83%: 86.17%)، ويتراوح التكرار للإجابة (الي حد ما) ما بين (53: 509) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (8.83%: 84.83%)، ويتراوح التكرار للإجابة (لا اوافق) ما بين (3: 492) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (0.50%: 82.0%).

كما يتضح ايضاً من الجدول ان هناك فروق ذات دلالة احصائيا في الاستجابة لجميع عبارات الاسلوب الثاني (أسلوب المسيطر)، حيث جاءت قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).

كما يتضح من جدول (14) أن أكثر استجابة للعبارات (موافق) كانت لعبارة "أحرص على تخطيط أعمالي وتنفيذها بنفسي" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يحرص على تخطيط أعمالي وتنفيذها بنفسه لأن المداوم على ممارسة النشاط البدني بصفة مستمرة تتكون لديه شخصية قيادة تستطيع ترتيب الأوقات وترتيب تنفيذ المهام الحياتية المختلفة له ومن الممكن أن تتعدى لترتيب حياة الاخرين.

كما يتضح من جدول (14) أن أكثر استجابة للعبارات (الي حد ما) كانت لعبارة "أنشأج مع زملائي في الكلية بسبب تقصيرهم" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يتشاجر الممارس للنشاط البدني مع زملائي في العمل بسبب تقصيرهم لان الممارس للنشاط البدني يتمتع بتحمل المسؤولية فيما يطلب منه من انجاز اعمال، وشعوره بالتقصير إذا لم ينجز الاعمال المكلف بها، وبالتالي يحدث تشاجر في بعض الأحيان اذا حدث تقصير من زملاء الدراسة.

كما يتضح من جدول (14) أن أكثر استجابة للعبارات (لا اوافق) كانت لعبارة "ليس مهما إظهار المودة والحب عنم يحيطون بي" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يظهر الممارس للنشاط البدني المودة والحب لكل من يحيط به لان ممارس النشاط البدني يشعر بالرضا والثقة بالنفس لما يتمتع به من طاقة إيجابية ومظهر إيجابي فيستطيع بسهولة التواصل مع الاخرين ومساعدتهم على ممارسة النشاط البدني وتخطي جميع المشاعر السلبية.

ومن العرض السابق يتضح ان عبارات الاسلوب الثاني (أسلوب المسيطر) بصفة عامة يميل الى درجة كبيرة للرضا من قبل الطلاب في جامعة الزقازيق قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما

اظهرته نتائج دراسة "سليمان ريحاني وعادل طنوس" (2011م) والتي اظهرت نتائج اختبار فروض الدراسة الي معرفة العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب.

### 3- مناقشة عبارات الاسلوب الثالث (أسلوب النشاط):

يتضح من جدول (15) ان قيمة كا2 المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث من الطلاب لعبارات عبارات الاسلوب الثالث (أسلوب النشاط) قد يتراوح التكرار للإجابة (موافق) ما بين (25: 531) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (4.17% : 88.50%)، ويتراوح التكرار للإجابة (الي حد ما) ما بين (57: 375) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (9.50% : 65.50%)، ويتراوح التكرار للإجابة (لا وافق) ما بين (1: 497) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (0.17% : 82.83%).

كما يتضح ايضاً من الجدول ان هناك فروق ذات دلالة احصائيا في الاستجابة لجميع عبارات الأسلوب الثالث (أسلوب النشاط)، حيث جاءت قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).

كما يتضح من جدول (15) أن أكثر استجابة للعبارات (موافق) كانت لعبارة "أشجع زملائي للاشتراك في الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان أشجع زملائي للاشتراك في الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد وذلك لان الممارس للنشاط البدني يشعر بالعديد من السلوكيات الإيجابية ومنها الثقة بالنفس والشعور بالرضا والجرأة في اتخاذ القرارات وحب الخير للآخرين مما يدفعه لتشجيع زملائه على ممارسة النشاط البدني لتمتع بجميع الفوائد الصحية والبدنية والعقلية والنفسية الى جانب المظهر الخارجي الإيجابي (اختيار ما يناسبه من ملابس).

كما يتضح من جدول (15) أن أكثر استجابة للعبارات (الي حد ما) كانت لعبارتين، العبارة الاولى "أشارك أصدقائي في كل الأنشطة مهما كانت صعوبتها" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يشارك أصدقائه في كل الأنشطة مهما كانت صعوبتها وذلك لتمتع الممارس للنشاط البدني بالجرأة وحب المغامرة ومساعدة الآخرين في كل امر محمود اما الأمور التي لا تتسم بالأخلاق فلا يشارك فيها، العبارة الثانية "أخصص جزء كبير من وقتي للممارسة هوايتي الرياضية" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يخصص جزء كبير من وقته للممارسة هوايتي الرياضية وذلك لان الثبات لدي الممارس للنشاط البدني لا يرتبط بطول المدة ولكن يرتبط بالانتظام على ممارسة النشاط البدني، بالإضافة الى ان طول ممارسة النشاط البدني له اثار سلبية على الممارس.

كما يتضح من جدول (15) أن أكثر استجابة للعبارات (لا اوافق) كانت لعبارة "ابحث عن المشكلات التي لا تتطلب جهداً في حلها" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يبحث عن المشكلات التي لا تتطلب جهداً في حلها وذلك يرجع الى ان ممارس النشاط البدني يتمتع بتحمل المسؤولية عن الغير ممارس للنشاط البدني، بالإضافة الي تمتع الممارس للنشاط البدني بالصحة النفسية (الشعور بالرضا والثقة بالنفس) التي يستطيع من خلالها ترتيب الأولويات واتخاذ القرارات في الوقت المناسب مما يدفعه الى البحث عن المشكلات التي تتطلب جهد ويقوم بحلها.

ومن العرض السابق يتضح ان عبارات الاسلوب الاول (الاسلوب الاجتماعي) بصفة عامة يميل الى درجة كبيرة للرضا من قبل الطلاب في جامعة الزقازيق قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما اظهرته نتائج دراسة "سما محسن علي، وعبدالعزيز عباس عزيز" (2017م) والتي اظهرت نتائج اختبار فروض الدراسة الي معرفة العوامل المؤثرة على أسلوب الحياة لدى الطلبة في ظل التغيرات السياسية والاقتصادية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي الذي ينعكس على المجتمع بشكل عام.

ومن العرض السابق يتضح ان عبارات الاسلوب الثالث (أسلوب النشاط) بصفة عامة يميل الى درجة كبيرة للرضا من قبل الطلاب في جامعة الزقازيق قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما اظهرته نتائج دراسة "محمد حاتم عبد الزهرة" (2018م) والتي اظهرت نتائج اختبار فروض الدراسة الي التعرف على أساليب الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة الفرات الأوسط.

#### 4- مناقشة عبارات الاسلوب الرابع (أسلوب التحكم بالذات):

يتضح من جدول (16) ان قيمة كا2 المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث من الطلاب لعبارات عبارات الاسلوب الرابع (أسلوب التحكم بالذات) قد يتراوح التكرار للإجابة (موافق) ما بين (3: 496) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (0.50% : 82.67%)، ويتراوح التكرار للإجابة (الي حد ما) ما بين (86: 491) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (14.33% : 81.83%)، ويتراوح التكرار للإجابة (لا اوافق) ما بين (9: 490) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (1.50% : 81.67%).

كما يتضح ايضاً من الجدول ان هناك فروق ذات دلالة احصائيا في الاستجابة لجميع عبارات الاسلوب الرابع (أسلوب التحكم بالذات)، حيث جاءت قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).

كما يتضح من جدول (16) أن أكثر استجابة للعبارات (موافق) كانت لعبارة "غالباً لا ينتابني اليأس من أي محاولة للتغلب على عقبات الحياة" ويرى الباحث انه من الطبيعي انه

غالباً لا ينتابني اليأس من أي محاولة للتغلب على عقبات الحياة وذلك لتمتع ممارس النشاط البدني بقدرته النفسية والجسمانية والعقلية على التعامل بحكمة وصبر اثناء وقوعه في أي عقبة من عقبات الحياة وقدرته على التغلب عليه.

كما يتضح من جدول (16) أن أكثر استجابة للعبارات (الي حد ما) كانت لعبارة "عندما أكره أحد من زملائي أحاول إخفاء ذلك عنه" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان عندما أكره أحد من زملائي أحاول إخفاء ذلك عنه وذلك لتمتع ممارس النشاط البدني بالقدرة على السيطرة على انفعالاته ومشاعره السلبية تجاه الآخرين، كما يتمتع من يمارس النشاط البدني بدماسة الخلق مما يدفعه لمقابلة السية بالحسنة، فيتعامل مع من أساء اليه بالحسنة.

كما يتضح من جدول (16) أن أكثر استجابة للعبارات (لا اوافق) كانت لعبارة "أخفي تعبير عن وجهة نظري في رأي أو فكرة قالها غيري" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان أخفي تعبير عن وجهة نظري في رأي أو فكرة قالها غيري لأنه ممارسي النشاط البدني يتمتع بالسلوك الإيجابي الذي يساعده على اكتساب المعارف والمعلومات الجديدة والتي يكتسبها من اراء الآخرين، وكذلك لتمتعهم بالصراحة والثقة بالنفس للوصول الى أفضل الآراء حول موضوع معين وهذا لا يتم الا بالصراحة المطلقة.

ومن العرض السابق يتضح ان عبارات الاسلوب الرابع (أسلوب التحكم بالذات) بصفة عامة يميل الى درجة كبيرة للرضا من قبل الطلاب في جامعة الزقازيق قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما اظهرته نتائج دراسة "حنين وليد عبد الحسين" (2016م) والتي اظهرت نتائج اختبار فروض الدراسة الي هناك علاقة ارتباط بين محاور أساليب الحياة (المتحكم في الذات) مع محاور الصحة والعلاقات الاجتماعية والتوتر لمقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية.

##### 5- مناقشة عبارات الاسلوب الخامس (أسلوب الأخذ):

يتضح من جدول (17) ان قيمة كا2 المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث من الطلاب لعبارات الاسلوب الخامس (أسلوب الأخذ) قد يتراوح التكرار للإجابة (موافق) ما بين (2: 44) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (0.33% : 7.33%)، ويتراوح التكرار للإجابة (الي حد ما) ما بين (45: 467) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (7.05% : 77.83%)، ويتراوح التكرار للإجابة (لا اوافق) ما بين (20: 553) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (3.33% : 92.17%).

كما يتضح ايضاً من الجدول ان هناك فروق ذات دلالة احصائيا في الاستجابة لجميع عبارات الاسلوب الخامس (أسلوب الأخذ)، حيث جاءت قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).

كما يتضح من جدول (17) أن أكثر استجابة للعبارات (موافق) كانت لعبارة "أعجز عن التعبير عن وجهة نظري في رأي أو فكرة قالها غيري" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان تأخذ هذه العبارة عدد قليل من الاستجابات لان الممارس للنشاط البدني لديه القدرة على التعبير عن وجهة نظره في أي رأي يطرح امامه وذلك ناتج عن ثقته في نفسه في القدرة على اتخاذ القرار السليم.

كما يتضح من جدول (17) أن أكثر استجابة للعبارات (الي حد ما) كانت لعبارة "أجد صعوبة في اتخاذ أي قرار إلا بعد استشارة زملائي" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يجد الممارس للنشاط البدني صعوبة في اتخاذ أي قرار إلا بعد استشارة زملائي لتمتعته بالقدرة على اتخاذ اراء زملائه (الاستشارة) واتخاذ القرار السليم بناء على هذه الآراء التي تحتوي على وضوح الصورة كاملة حول موضوع معين في موضوعات معينة ولكن هناك بعض الموضوعات لا بد ان يأخذ القرار منفردا ويتحمل تبعياته المحتملة.

كما يتضح من جدول (17) أن أكثر استجابة للعبارات (لا اوافق) كانت لعبارة "أساير الآخرين لأحصل على ما أريد منهم" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان الممارس للنشاط البدني لا يساير الآخرين ليحصل على ما يريد منهم لأنه يتمتع بالوضوح والصراحة والجرأة والشعور بالرضا والحكم على الآخرين مما يجعله يسير في خط مستقيم وبيتعد عن النفاق للحصول على أي شيء لأنه يستطيع ان يحصل عليه بجده واجتهاده.

ومن العرض السابق يتضح ان عبارات الاسلوب الخامس (أسلوب الأخذ) بصفة عامة يميل الى درجة كبيرة للرضا من قبل الطلاب في جامعة الزقازيق قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما اظهرته نتائج دراسة "كفاح يحي صالح العسكري وصالح حميد" (2018م) والتي اظهرت نتائج اختبار فروض الدراسة الي ان لا توجد فروق بين البنين والبنات في الأسلوب الاخذ بين محاور مقياس أسلوب الحياة.

#### 6- مناقشة عبارات الاسلوب السادس (الباحث عن الاستحسان):

يتضح من جدول (18) ان قيمة كا2 المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث من الطلاب لعبارات الاسلوب السادس (الباحث عن الاستحسان) قد يتراوح التكرار للإجابة (موافق) ما بين (56: 532) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (9.33%: 88.67%)، ويتراوح التكرار للإجابة (الي حد ما) ما بين (41: 471) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (6.83%: 78.50%)، ويتراوح التكرار للإجابة (لا اوافق) ما بين (6: 129) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (1.00%: 21.50%).

كما يتضح ايضاً من الجدول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة لجميع عبارات الاسلوب السادس (الباحث عن الاستحسان)، حيث جاءت قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).

كما يتضح من جدول (18) أن أكثر استجابة للعبارات (موافق) كانت لعبارة "عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الحصول على محبة المعلم" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان تأخذ هذه العبارة عدد كبير من الاستجابات لان المعلم هو الذي يظهر مدي تفوق التلميذ بين اقرانه من خلال بعض الأمور التشجيعية البسيطة مثل تصفيق التلاميذ له وبعض الهدايا العينية مثل (الحلوى والاقلام ونظرات الاعجاب بتفوق التلميذ بين اقرانه).

كما يتضح من جدول (18) أن أكثر استجابة للعبارات (الي حد ما) كانت لعبارة "عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أكون محبوباً" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان يجد الطفل نفسه محاط بمحبة التلاميذ والمعلمين بالإضافة الى محبة أولياء الأمور مما يعتبر حافز له للاستمرار في عملية التفوق.

كما يتضح من جدول (18) أن أكثر استجابة للعبارات (لا اوافق) كانت لعبارة "عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أكون أفضل اقراني" ويرى الباحث انه من الطبيعي ان الطفل لا يريد ان يكون أفضل اقرانه وذلك راجع الى ان يكون الطفل انطوائي ولا يفضل اللعب او التعلم أو الجلوس مع اقرانه فترات طويلة وقد يحتاج الى وقت أطول حتى يندمج مع اقرانه.

ومن العرض السابق يتضح ان عبارات الاسلوب السادس (الباحث عن الاستحسان) بصفة عامة يميل الى درجة كبيرة للرضا من قبل الطلاب في جامعة الزقازيق قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما اظهرته نتائج دراسة "أحمد عيد مطيع الشخانية" (2010م) والتي اظهرت نتائج اختبار فروض الدراسة الي ان أسلوب الباحث عن الحياة من الأساليب الحياتية يتصف أصحابها بالانتماء والسعي والحصول على استحسان المجتمع ورضاه.

## التصور المقترح لدور الخدمة الاجتماعية الرياضية واسلوب حياة الشباب الجامعي:

### اهداف البرنامج (التصور):-

يسعى التصور على تحقيق مجموعة من الاهداف وهي كالآتي: -

#### - الهدف العام للتصور: -

يهدف التصور لدور الخدمة الاجتماعية الرياضية على تحسين اسلوب حياة الشباب.

#### - الاهداف الفرعية للتصور: -

- 1- رفع الوعي باحتياجات الشباب وتعزيز رعايتهم ودورهم الفعال في المجتمع.
- 2- تقديم نظرة ثاقبة حول كيفية تأثير ممارسة النشاط البدني او الرياضي بصفة منتظمة على الشباب (أسلوب الحياة).
- 3- تحديد نقاط القوة لدى الشباب وكيف لهذه القوة ان تساعد في تعزيز سلامة الشباب ورعايتهم.
- 4- رفع الوعي بالتحديات الكبيرة التي تواجه الشباب.
- 5- يمكن ان تكشف المساعدة الرياضية للشباب على أدراك المهارات الحياتية التي ستشجع نجاحهم خارج الرياضة.
- 6- اتاحة الفرصة للشباب حتى يتمكنوا من أزاله الشعور بعدم الثقة وبالوهم عن الصحة السلوكية والمخاطر النفسية الاجتماعية.

#### - خطوات العمل المهني مع الشباب: -

##### أولاً: تحدي المشكلة المستهدفة: -

##### أ- التقدير البدني للمشكلة: -

ويتم عن طريق تكوين صورة واضحة عن شخصية الشاب من جوانب مختلفة (نفسياً - اجتماعياً - صحياً - اسرياً - اقتصادياً...) والمشكلات التي ترتبط بهذه الجوانب والظروف المحيطة بها وجوانب الضعف والقوة في الشاب ويتم ذلك عن طريق المقابلات المهنية للشباب والاسرة والبيئة المحيطة واستخدام استمارة بيانات ويعتبر التقدير عملية مستمرة في جميع المقابلات.

##### ب- تحديد المشكلة: -

يقوم الأخصائي الاجتماعي الرياضي بالتعاون مع الشاب بالتركيز على نقاط الضعف والقوة في شخصية والتركيز على ما يرغب فيئة الشاب في تعديله ومعادلة تقويم هذه الشخصية وهذا من اهداف ممارسة النشاط البدني.



### ثانياً: اجراء التعاقد بين الأخصائي الاجتماعي الرياضي والشباب :-

يقوم الأخصائي الاجتماعي الرياضي بالتعاقد الشفهي او الكتابي مع العميل ويتم تحديد خطوات العمل وإجراءاته باستخدام فنيات وتكتيكات مهنة الخدمة الاجتماعية يتطلب التركيز على تعديل اسلوب حياة الشباب في وقت معين ولن يتم ذلك الا بتحديد الاهداف المراد تحقيقها ومهمة كل فرد على حدة.

### ثالثاً: التخطيط للمهام وتنفيذها من جانب الأخصائي الاجتماعي الرياضي والشباب:

يقوم الأخصائي الاجتماعي الرياضي في هذه الخطوة أو المرحلة بالتعاون مع الشباب بالتخطيط للمهام التي سيقوم بها كل منهما وكيفية التنفيذ ويمكن الاستفادة من مصادر متنوعة ومختلفة للتخطيط للمهام مثل: -

- مناقشة الشباب عن اهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- ما هي المعوقات التي تقف حائلا امام ممارسة الشباب للنشاط البدني والرياضي.
- النظرة المستقبلية لتأثير ممارسة النشاط البدني على اسلوب حياة الشباب.

### وهناك مهام خاصة للأخصائي الاجتماعي الرياضي ومهام خاصة بالشباب:

#### 1- مهام الأخصائي الاجتماعي الرياضي :-

- بناء علاقة مهنية جيدة مع الشباب.
- تحديد السلوك المستهدف تعديله بالتعاون مع الشباب.
- تحديد اهداف التدخل بناء على تحديد السلوك المراد تغييره.
- تحديد دور الشباب في التغلب على المشاكل التي تواجهه.
- اكتشاف القدرات الكامنة (نقاط القوة) لدي الشباب واستثمارها.
- مساعدة الشباب على تصحيح بعض الأفكار الخاطئة وخاصة المتعلقة بممارسة النشاط البدني وتوضيح اثارها على السلوك (مثل المظهر الخارجي - الشعور بالرضا والاستقرار والثقة بالنفس).
- مساعدة الشباب على الاستفادة من المجتمع ومؤسساته في مجال النشاط البدني.

#### 2- مهام خاصة بالشباب :-

- الحرص على تكوين صداقات جديدة والتمسك بها.
- اللباقة في التعامل مع الاخرين قدر المستطاع.

- النفاث والظنرة الإيجابية للحياة وهذه إحدى أهداف الخدمة الاجتماعية الرياضية من خلال ممارسة النشاط البدني.
- الحرص على صحة الجسم والاهتمام بالمنظر العام.
- مواجهة النفس بالمزايا والعيوب والسعي الى تغيير هذه العيوب.
- استثمار قدراتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية.

#### رابعاً: مراجعة المهام :-

يجب على الأخصائي الاجتماعي الرياضي في هذه الخطوة التأكد من انجاز المهام بالشكل المطلوب ويتم ذلك عن طريق مراجعة المهام المسندة للشباب وتحديد مستوى إنجازه لها ومدى التقدم الذي أحرزه والعقبات التي تواجهه.

#### خامساً: الإنهاء :-

ويقوم الأخصائي الاجتماعي في هذه المرحلة بمراجعة وتقييم ما تم إنجازه من المهام التي تم الاتفاق عليها ويتأكد من اختفاء تأثيرات المشكلة التي كان يعاني منها الشاب على جانب ما سوف يفعله بصفة مستمرة مستقبلاً للحفاظ على الجوانب الايجابية التي تحققت.

#### التكنيكات المستخدمة في العلاج :-

##### 1- بناء علاقة مهنية تعاونية :-

والتي تعتبر الاساس في نجاح خطوات العمل المهني لما لها من أثر فعال في توفير مناخ الثقة المتبادلة والتجاوب العقلي والنفسي بين الأخصائي الاجتماعي الرياضي والشباب وتتم العلاقة المهنية خلال :-

- حسن الاستقبال من جانب الأخصائي الاجتماعي.
- ابداء الرغبة في المساعدة.
- السماح للشباب بالتغيير الحر من مشاعرة واراءة.
- تشجيع الشاب والثناء على الجوانب الايجابية لديه.

##### 2- التعلم :-

ويقوم هذا الاسلوب على عملية ثقل المعلومات للشباب بشكل مباشر او عن طريق المناقشات او في صورة ارشادات من خلال الاتي :-

- امداد الشاب بالمعلومات التي يحتاجها عن المهام التي سوف يقوم بها.
- امداد الشاب بمعلومات عن تأثير القيام بهذه المهام وتتبعها على الحالة النفسية والتوافقية مع الحياة.

**3- التشجيع: -**

ويتم تطبيق هذا الاسلوب عن طريق الثناء والاستحسان لتأييد السلوك الإيجابي الذي يقوم به (ممارسة النشاط البدني) على اسلوب حياة الشاب وتشجيعه على الاستمرار بممارسة بهذا التصرف.

**4- التوجيه: -**

وهنا يقوم الأخصائي الاجتماعي الرياضي بتوجيه العميل او الشاب نحو ممارسة النشاط البدني بشكل مباشر او غير مباشر عن طريق التحفيز او عن طريق عبارات ايجابية مؤثرة عن أثر ممارسة النشاط البدني عن المحضر الخارجي وكيفية أثر ذلك على ثقة العميل في نفسه.

**5- التفسير: -**

ويعمل الأخصائي الاجتماعي من خلال هذا الاسلوب على تعميق فهمة العميل لنفسه ولقدراته وايضا للأخرين واقام المزيد من الإدراك المعرفي السلوكي وأثر ذلك على اسلوب حياته سواء بالإيجاب او السلب.

**6- النمذجة:-**

الهدف من هذا الأسلوب ان يقدم نموذجا للشباب يقتضي به ويساعده على انجاز المهام المطلوب تحقيقها.

**المراجع**

- 1- احمد مرعى هاشم. (2018). دور التنظيمات الجامعية في تنمية قيم السلام الاجتماعي للشباب الجامعة: دراسة من منظور طريقة تنظيم المجتمع. مجلة الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية- كلية الخمة الاجتماعية - جامعة الفيوم .
- 2- خولة عبد الكريم السعيدة، ومحمد إبراهيم الخطيب. (2016). أساليب الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدي طلبة الجامعة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، 19(6)، 69.
- 3- سما محسن على، وعبد العزيز عباس عزيز. (2017). اساليب الحياة لدى طلاب كلية التربية. قسم العلوم التربوية والنفسية والدراسات الاولية، جامعة القادسية، العراق، 8.
- 4- محمد طاهر المحمودي (2014): الشباب والمشكلات التي يغيشعها. مجلة عالم التربية، 101.
- 5- محمد عبد الرازق ابراهيم، وهاني محمد يونس(2005): القيم لدى شباب الجامعة في مصر ومتغيرات القرن الحادي والعشرين. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 2(24)، 117.

- 6- مصطفى حسن باهى، عبد الوهاب حسن، و حسين احمد حشمت. (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- 7- نادية سراج جان. (2017). اسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية- جامعة أم القري، 46، 6-7.
- 8- نهي عبد العظيم عبد الحميد السيد. (2013). الانشطة الطلابية ودورها في تنمية المسؤولية الاجتماعية والضبط الاجتماعي لدي طلاب كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق. مجلة كلية التربية الرياضية - قسم العلوم التربوية والاجتماعية، 2.
- 9- هبه حسن الرفاعي . (2010). الشباب والرياضة في مصر. مجلة كلية الآداب - جامعة المنصورة، 47(1)، 10.
- 10- ALLIANCE OF SOCIAL WORKES IN SPORTS. (2019, desemper www.aswis.org). Retrieved from www.aswis.org: www.aswis.org
- 15- KEFIR,N, & CORSINI,R. (1974). DISPOSITIONAL SETS: A CONTRIBUTION TO TYPOLOGY, INDIVIDUAL PSYCHOLOGY. JOURNAL OF ADLERIAN THEORY, RESEARCH AND PRACTICE, 30(3), 163-178.
- 16- KERN, R, & WHITE, J. (1989). BRIEF THERAPY USING THE LIFE STYLE SCALE, INDIVIDUAL PSYCHOLOGY. JOURNAL OF ADLERIAN THEORY, RESEARCH AND PRACTICE, 45(2), 186 -190.
- 19- Moore, M. A, & Vann, S. . (2018). *The end is not the injury: Posttraumatic growth after season- or career-ending injuries*. Presented at the Society for Social Work Research Conference, Washington DC.
- 20- MOORE,M, & GUMMELT,G. (2017). *SPORT SOCIAL WORK. PROMOTING THE FUNCTIONING AND WELL-BING OF COLLEGE AND PROFESSIONAL ATHLETES*.
- 21- MOSAK, H. (1979). MOSAK'S TYPOLOGY, INDIVIDUAL PSYCHOLOGY. : JOURNAL OF ADLERIAN THEORY, RESEARCH AND PRACTICE, 53(1), 192-195.
- 23- National Collegiate Athletic Association. (2018). *what we do*. Retrieved from http://www. ncaa.org/about/what-we-do.
- 24- WALSH, R. (2001). LIFE STYLE AND MENTAL HEATH . 66(7).
- 25- WHEELER, M, KERN, R , & CURLETTE, W. (1986). FACTOR ANALYTIC SCALES DESIGNEDTO MEASURE ADLERIAN LIFESTYLE THEMES, INDIVIDUAL PSYCHOLOGY. JOURANL OF ADLERIAN THEORY, RESEARCH AND PRACTICE, 42(1), 1-16.

## الملخص العربي

## أسلوب حياة الشباب الجامعي وتصور مقترح لدور الخدمة الاجتماعية الرياضية

إعداد/ هيثم محمد أحمد عبدالعزيز

وتهدف الدراسة الى الوصول للعوامل المؤثرة في اسلوب حياة الشباب وأثرها، وبناء برنامج مبنى على استراتيجيات الخدمة الاجتماعية الرياضية لتحسين اسلوب حياة الشباب، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحثة استبانة أسلوب حياة الشباب من إعداده وتحتوي على ستة أساليب (الاسلوب الاجتماعي - اسلوب السيطرة - اسلوب النشاط - اسلوب التحكم الذاتي - اسلوب الاخذ - اسلوب الباحث عن الاستحسان)، وتم تطبيق الاستبانة على طلاب جامعة الزقازيق، اما بالنسبة لحجم عينة بحثي فقد ارتأيت ان تكون ممثلة لمجتمع الدراسة بنسبة (10%) بالنسبة للطلاب والطالبات، اجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة بلغ عددها (700) طالب وطالبة بنسبة مئوية (10.74%) من تخصصات مختلفة، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من اربعة كليات، ثلاث كليات عملية وهم كلية (الطب - التربية الرياضية للبنين والتربية الرياضية البنات) وكلية نظرية وهي (كلية التجارة)، وتم سحب (100) طالب وطالبة كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (600) طالب وطالبة، وتوصل الباحث الى عدة نتائج أهمهم ان أساليب الحياة نالت استحسان عدد كبير من طلاب الجامعات، كما توصلت الي انه يجب ان وضع تصور مقترح لدور الخدمة الاجتماعية الرياضية.

### English summary

## University youth lifestyle and a proposed visualization of The role of sports social service

Prepared by / Haitham Mohammed Ahmed Abdulaziz

The study aims to reach the factors affecting the youth's lifestyle and their impact, and to build a program based on the strategies of social sports service to improve the lifestyle of young people, and to achieve the goals of the study, the researcher used a youth lifestyle questionnaire prepared by him and it contains six methods (social style - control style - activity style - The method of self-control - the method of taking - the method of the desirability seeker), and the questionnaire was applied to the students of Zagazig University, as for the size of the research sample, it was decided that it should be representative of the study community by (10%) for male and female students, the study was conducted on a simple random sample of (700) male and female students with a percentage (10.74%) from different specializations, and the sample was chosen deliberately randomly from four colleges, three practical colleges and they are the College of (Medicine - Physical Education for Boys and Girls' Physical Education) and a theoretical college (the College of Commerce). Withdrawing (100) male and female students as a sample for the exploratory study, and thus the basic research sample becomes (600) male and female students, and the researcher reached several results, the most important of which is that the life styles have won the approval of a large number of university students. I arrived at that a proposed concept should be drawn up for the role of social sports service.