

مهارات بحثية

سارة مشعي الدوسري

أثر ممارسة الرياضة على مستوى التركيز لدى الطلاب الجامعيين

المتغير المستقل :

ممارسة الرياضة

المتغير التابع :

مستوى التركيز

الدراسات السابقة للمتغير المستقل (ممارسة الرياضة)

العنوان: تأثير ممارسة التمارين الرياضية على الصحة النفسية للطلاب

أظهرت هذه الدراسة أن الطلاب الذين يمارسون الرياضة بانتظام لديهم مستويات أقل من القلق والاكتئاب، مما يعزز من صحتهم النفسية.

العنوان: العلاقة بين النشاط البدني والأداء الأكاديمي

وجدت هذه الدراسة أن الطلاب الذين يمارسون الرياضة بانتظام يظهرون تحسناً في الأداء الأكاديمي مقارنة بأقرانهم غير النشطين بدنياً.

الدراسات السابقة للمتغير التابع (مستوى التركيز)

العنوان: تأثير النوم والتمارين الرياضية على مستوى التركيز لدى الطلاب

توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين يحصلون على قسط كافٍ من النوم ويمارسون الرياضة يظهرون مستوى تركيز أعلى في الفصول الدراسية

العنوان: مستوى التركيز وتأثيرات العوامل البيئية

استكشفت هذه الدراسة كيفية تأثير الضوضاء والإلهاءات البيئية على مستوى التركيز لدى الطلاب، مشيرة إلى أهمية العوامل المحيطة في تحسين الأداء الأكاديمي.

دراسة تجمع بين المتغيرين

العنوان: أثر ممارسة النشاط البدني على مستوى التركيز الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين

الملخص:

تتناول هذه الدراسة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني ومستوى التركيز الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين. تم إجراء البحث على عينة من ٢٠٠ طالب وطالبة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تمارس الرياضة بانتظام (٣-٥ مرات أسبوعيًا) ومجموعة أخرى غير نشطة بدنيًا. استخدمت الدراسة استبيانات لقياس مستوى التركيز، بالإضافة إلى اختبارات أكاديمية لقياس الأداء.

النتائج:

أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يتمتعون بمستوى تركيز أعلى وأداء أكاديمي أفضل مقارنة بأقرانهم غير النشطين. كما أوضحت الدراسة أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسين الصحة النفسية، مما يساهم في زيادة القدرة على التركيز.

التوصيات:

تشير الدراسة إلى ضرورة تشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة كجزء من نمط حياتهم اليومي لتحسين أدائهم الأكاديمي وزيادة مستوى تركيزهم.

شکرا