

مجتمع الدراسة وعينتها مهارات بحثية 1

إعداد: عبدالله نصر الدين
الرقم الاكاديمي: 251001251

تسليم 7



نقد ورقة بحثية: "أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الجوانب النفسية والبدنية"

تسليم 7

إعداد النقد البحثي:
عبدالله نصرالدين

المصدر: "مجلة دراسات تربوية واجتماعية - جامعة مؤتة"
الرابط: [أنقر هنا](#)



تُعد الرياضة من العوامل المهمة التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد، وقد ازدادت الحاجة إلى ممارسة الأنشطة البدنية خلال الأزمات، وخاصة في ظل جائحة كورونا التي أثرت بشكل مباشر على الصحة النفسية. تهدف هذه الدراسة إلى قياس أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على النواحي النفسية والبدنية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية، من خلال تحليل مجتمع الدراسة واختيار العينة المناسبة باستخدام أدوات بحث علمي موثوقة.

تسليم

07

مجتمع الدراسة

- يتكون مجتمع الدراسة من جميع الأفراد الذين يرتادون مراكز اللياقة البدنية في محافظة البلقاء بالأردن، خلال فترة جائحة كورونا.
- اختار الباحث هذا المجتمع لكونه يمثل فئة نشطة بدنيًا ومعرّضة لضغوط نفسية خلال الجائحة، ما يعزز أهمية دراسة الأثر النفسي والبدني الناتج عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

تسليم

07

عينة الدراسة

- اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (370) مشاركاً، تم اختيارهم من مرتادي المراكز الرياضية في محافظة البلقاء.
- يمثل هذا العدد نسبة كافية من المجتمع لتمثيله تمثيلاً علمياً، ويُسهم في ضمان دقة النتائج وإمكانية تعميمها.

تسليم

07

نوع العينة

- ✓ استخدم الباحث أسلوب العينة العشوائية البسيطة، وهي من الطرق الإحصائية الشائعة التي تضمن لكل فرد في المجتمع فرصة متساوية للدخول ضمن العينة.
- ✓ يساعد هذا النوع من العينات في الحصول على نتائج أكثر حيادية ومصادقية.

- تم الحصول على قوائم مرتادي المراكز الرياضية في المحافظة، ثم أُجري الاختيار العشوائي باستخدام أسلوب القرعة.
- هذا الأسلوب يُقلل احتمالية التحيز، ويُعزز من عدالة التمثيل داخل العينة، مما يدعم موثوقية الدراسة.



تسليم
07

طريقة اختيار العينة

- بلغ عدد المشاركين في الدراسة (370 شخصًا)، وهو عدد مناسب من حيث الحجم.
- لم يُستخدم نموذج رياضي محدد لتحديد العدد، لكن الباحث أشار إلى أن الحجم ينسجم مع حجم المجتمع وتوزيعه، مما يجعله كافيًا لتحقيق أهداف الدراسة.



تسليم
07

حجم العينة

- اعتمد الباحث على استبانة مقننة تم إعدادها خصيصًا لقياس أثر النشاط الرياضي على الصحة النفسية والبدنية.
- تضمنت الاستبانة مجموعة من الفقرات التي تغطي الأبعاد النفسية والبدنية، وقد تم التأكد من صدقها وثباتها قبل التطبيق لضمان جودة البيانات.



تسليم
07

أداة جمع البيانات

أظهرت الدراسة أهمية النشاط البدني في التخفيف من الضغوط النفسية وتحسين الحالة العامة للأفراد، خاصة في أوقات الأزمات مثل جائحة كورونا.

كما قدمت مثالاً ناجحاً لتطبيق منهجية علمية دقيقة من خلال تحديد واضح للمجتمع والعينة والأدوات المستخدمة، مما يجعل نتائجها ذات قيمة تطبيقية عالية.



تسليم
07

الخاتمة

المراجع الأكاديمية

البلاونة، م. ع.، & عبد الغني، أ. خ. (2023).

مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء.

مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة مؤتة.



Thank You