



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:.....

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور ممارسة الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة.

دراسة مقارنة لبعض أفراد بلدية العلمة ولاية سطيف للممارسين وغير الممارسين للرياضة

تحت إشراف:

د. قارة سعيد

إعداد الطالب:

- بن دادة سامي

السنة الجامعية: 2024/2023

الشكر

قال الله تعالى: "وَلَنَنْشُكْرَهُمُ لَأَزِيدَنَّكُمْ" صدق الله العظيم

نحمد الله العزيز القدير ونشكركم شكرا جزيلا يليق بعظمته وجلاله سبحانه على توفيقنا
في إنجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من شجعني على إنجاز هذا العمل المتواضع من
قريب أو من بعيد.

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور **قارة سعيد** على توجيهاته وحرصه
والمجهودات التي بذلها لإتمام هذا العمل

كما لا أنسى جميع الأفراد لبلدية العلمة الذين لم يخلو علينا بالإجابة على الاستبيان.

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع الأساتذة وكامل

الطاقم الإداري لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية المسيلة.

الإهداء

مصدقاً لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسان"

أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون، هؤلاء الذين
عانوا من أجلي سهرا وصبرا لتكبيرتي وتعليمي هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه
وتعالى ألا وهما أبي وأمي الأعزاء حفظهما الله.

إلى من ساندتني وخطت معي خطواتي وبسرت لي الصعاب، إلى من تحملت معي
ثقلات الزمان، ووقوفني اليوم في هذا المكان ما كان ليحدث لولا تشجيعها المستمر
لي، إلى سدي ورفيقة دربي زوجتي.

إلى فلذات كبدي ومصدر سعادتي أولادي محمد، بتول، ريتاج

إلى إخوتي وأخواتي كل باسمه وإلى كل عائلة بن دادة كبيرهم وصغيرهم

وإلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد، وإلى كل زملائي وأصدقائي.

أهدي لكم هذا العمل المتواضع.

قائمة المحتويات

○ الشكر	-
○ الإهداء	-
○ قائمة المحتويات	-
○ قائمة الجداول	-
○ ملخص	-
○ مقدمة	أب
❖ الجانب المنهجي	
* الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1.1. الإشكالية	05
2.1. الفرضيات	06
1.2.1. الفرضية العامة	06
2.2.1. الفرضيات الجزئية	06
3.1. أهداف الدراسة	06
4.1. أهمية الدراسة	06
5.1. أسباب اختيار الموضوع	07
6.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة	07
7.1. الدراسات السابقة والمثابرة	08
8.1. التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة	12
❖ الجانب النظري	
* الفصل الثاني: الرياضة والنشاط الرياضي	
○ تمهيد	15
1.2. مفهوم الرياضة وتعريفها	15
2.2. فوائد الرياضة	16
3.2. أنواع الرياضات	17
1.3.2. الرياضة الفردية	17
2.3.2. الرياضة الجماعية	18

20	4.2. الرياضة والصحة
22	5.2. الرياضة ونظام الترويح
22	6.2. تأثير الرياضة في التطبيع التروحي
23	7.2. الرياضة كتطور ثقافي للعب والألعاب
23	8.2. الألعاب الرياضية
24	9.2. النشاط الرياضي
24	10.2. أهمية النشاط الرياضي
25	11.2. أهداف النشاط الرياضي
26	12.2. الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
27	○ خلاصة
* الفصل الثالث: جودة الحياة	
29	○ تمهيد
29	1.3. تعريف جودة الحياة
30	2.3. جودة الحياة المتعلقة بالصحة
30	3.3. مؤشرات جودة الحياة
31	4.3. كيفية الوصول إلى جودة الحياة
32	5.3. أبعاد جودة الحياة
33	6.3. مظاهر جودة الحياة
34	7.3. قياس جودة الحياة
35	8.3. مقومات جودة الحياة
36	○ خلاصة
❖ الجانب التطبيقي	
* الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للبحث	
39	○ تمهيد
39	1.4. الدراسة الإستطلاعية
39	2.4. منهج البحث
40	3.4. متغيرات الدراسة
40	1.3.4. المتغير المستقل
40	2.3.4. المتغير التابع

41	4.4. مجتمع وعينة الدراسة
41	1.4.4. مجتمع الدراسة
41	2.4.4. عينة الدراسة
41	5.4. مجالات الدراسة
41	1.5.4. المجال المكاني
41	2.5.4. المجال الزمني
42	6.4. أدوات جمع البيانات
45	7.4. الخصائص السيكمترية لأداة البحث
45	1.7.4. الثبات
45	2.7.4. الصدق
46	8.4. الوسائل الإحصائية
47	○ خلاصة
* الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
49	1.5. عرض وتحليل النتائج
49	1.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
49	2.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
50	3.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
50	4.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
51	2.5. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
51	1.2.5. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
52	2.2.5. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
53	3.2.5. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
53	4.2.5. مناقشة الفرضية العامة
* الفصل السادس: الاستنتاجات والإقتراحات	
56	1.6. الاستنتاجات العامة للدراسة
56	2.6. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
58	○ قائمة المصادر والمراجع
–	○ الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	المستويات حسب المتوسط الحسابي	43
02	المستويات حسب الدرجات بالنسبة للاستبيان	44
03	المستويات حسب الدرجات للمحور الأول	44
04	المستويات حسب الدرجات للمحور الثاني	44
05	درجة ثبات محاور الاستبيان.	45
06	قيمة الصدق الذاتي للاستبيان.	46
07	قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الأول	49
08	قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثاني	49
09	دلالة الفروق في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد الممارسين والغير ممارسين للرياضة	50
10	قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستبيان	50

ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة دور الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة مكونة من 200 شخص عاقل تتراوح أعمارهم ما بين 20 سنة إلى 50 سنة من بلدية العلمة ولاية سطيف تم اختيارها بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا استمارة الاستبيان، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى النتائج للرياضة دور في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد وهناك فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة تشجيع المجتمع على ممارسة الرياضة والتحسيس بأهميتها من خلال تنظيم التظاهرات الرياضية ونشر الوعي الثقافي لدور الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.

الكلمات المفتاحية: الرياضة / جودة الحياة / الصحة.

Abstract:

The Object of the study aims to identify The role of sports in improving health-related quality of life in individuals, for this purpose, we used the method Descriptive On a sample composed of 200 sane people aged between 20 and 50 years from the municipality of El Eulma, Setif Province Chosen as random, and for data collection, we used a tool Questionnaire, After collecting the results and having treated them statistically, we conclude Sports have a role in improving the health-related quality of life of individuals, and there are statistically significant differences between those who practice sports and those who do not practice sports. On this basis, the study recommended There is a need to encourage society to practice sports and raise awareness of its importance by organizing sports events and spreading cultural awareness of the role of sports in improving the health-related quality of life of individuals.

Keywords: sports / quality of life / health.



مقدمة

طراً تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولتها من قبل كلا الجنسين بل أصبحت حاجة وضرورة للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة، وخاصة أن موضوع اللياقة البدنية أصبح أمراً مهماً للأشخاص الأصحاء والذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة، حيث تلعب التمارين الرياضية دوراً مهماً في الوقاية والعلاج. وتشير الإحصاءات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط البدني، ويمكن لنا إدراك ذلك عملياً بمقارنة مجموعتين: الأولى يقل لديهم النشاط الحركي، والثانية يمارس أفرادها النشاط البدني حيث ستجد الفرق بينهم في مستوى ضغط الدم وضربات القلب وكمية الأوكسجين القصوى المستهلكة وقوة العضلات والمقدرة على القيام بالجهد، وكذلك الوزن، ولصالح من يمارس النشاط البدني بصورة منتظمة. ولذلك نجد في الدول المتقدمة أعداداً كبيرة من الناس تمارس النشاطات الرياضية المختلفة، والتي تتناسب مع أعمارهم بغرض إكتساب اللياقة البدنية. كما نلاحظ إن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام الأفراد العاديين. (الحراملة وجباري، 2017، ص15)

وفي تعريفهما للرياضة ذكر عالما اجتماع الرياضة لوشن، ساج Lushen & Sage أن الرياضة: نشاط مفعم باللعب تنافسي ذو مردود داخلي يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة حيث تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية، والخطط. كما يُعرفها عالم الرياضة الروسي ماتيفيف Matveyev الرياضة نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة البدنية المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أفضل تحديد لها. مما سبق يمكن تعريف الرياضة على أنها: مجموعة من الحركات المنظمة وفقاً لقواعد خاصة بكل نشاط من الأنشطة سواء أكانت تنافسية أو ترفيهية. (وتوت والصواف، 2013، ص20-22)

تلعب الرياضة دوراً أساسياً في أي حمية يمكن اتباعها فهي مفيدة للجسم البشري وتؤدي إلى تقليل من نسبة الإصابة بأمراض العصر السكري وأمراض القلب والشرابين وغيرها، وتحافظ على الوزن المثالي وعلى ذاكرة أفضل كما أنها تزيد الثقة بالنفس. حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل "الأندرفينس" التي تجعل الإنسان يشعر بأنه في حال أفضل.

هناك دراسة بريطانية تقول إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض، وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن 22 بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون

من الاكتئاب المتوسط. تحمي الرياضة الجسم من الأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرابين وأيضا العقل السليم في الجسم السليم، يذكر أن 5 % فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للإكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام. (شحاتة وعبد الله، 2016، ص08)

على العموم تعد الرياضة وسيلة من وسائل العلاج الطبيعي، الذي يشجع عليه كل الأطباء في وقتنا الحاضر، بل إن الرياضة وسيلة للوقاية من كثير من الأمراض قبل أن تكون علاجا لها، لذلك تبلورت لدى الباحث مشكلة وأراد الخوض فيها وفهم عناصرها وهي معرفة أثر ممارسة الرياضة والأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد، وإستجابة لمتطلبات بحثنا تم تقسيم دراستنا إلى:

❖ **الجانب المنهجي:** ويحتوي على الفصل الأول (الإطار العام للدراسة).

❖ **الجانب النظري:** ويحتوي على فصلين:

➤ الفصل الثاني: الرياضة والنشاط الرياضي.

➤ الفصل الثالث: جودة الحياة.

❖ **الجانب التطبيقي:** ويحتوي على ثلاث فصول:

➤ الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للبحث.

➤ الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

➤ الفصل السادس: الاستنتاجات والإقتراحات.

الجانب المنهجي



1.1. الإشكالية:

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها. فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية، حيث فطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة، وقدرتها الكبيرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية وهو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية والصحية على المستوى البيولوجي للإنسان. (الخولي، 1996، ص 05)

إن الصحة هي الهدف الأسمى للإنسان إذ تعد نعمة يسعى إليها في كل مكان وزمان ليتوج بها نفسه، وهي لا توجد إلا في جسم صحي وقوام سليم، وتعتمد إلى حد كبير على التغذية من حيث كمياتها وأنواعها ونسب تناولها تبعاً للمراحل السنية المختلفة وأطوار النمو ونوع العمل والجنس، وبالتالي لا يمكن إغفال مدى أهميتها فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها. والصحة كما عرفتها (منظمة الصحة العالمية) ليست مجرد غياب الإعتلال أو المرض وإنما تعني أيضاً الشعور بالحال الجيدة والوضع الحسن والكمال في القوى العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية. وبعبارة أخرى تعني سلامة الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ولسيت مجرد خلو جسمه من المرض والعاهة. (الحراملة وجباري، 2017، ص 16)

تشير أغلب البحوث والدراسات أن ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد راجع إلى قلة ممارسة النشاط الرياضي لديهم. لذلك نجد في الدول المتقدمة أعداداً كبيرة من الناس تمارس النشاطات الرياضية المختلفة، والتي تتناسب مع أعمارهم وجنسهم بغرض إكتساب الصحة البدنية. كما نلاحظ أن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام الأفراد العاديين. لذلك جاءت هذه الدراسة وذلك محاولة منا لمعرفة دور ممارسة الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة، وذلك من خلال طرح التساؤل العام التالي:

هل لممارسة الرياضة دور في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الجزئية، نردها على النحو التالي:

- ❖ هل ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة البدنية لدى الأفراد؟
- ❖ هل ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد؟

2.1. الفرضيات:

1.2.1. الفرضية العامة:

- ❖ لممارسة الرياضة دور في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.

2.2.1. الفرضيات الجزئية:

- ❖ ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة البدنية لدى الأفراد.
- ❖ ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.

3.1. أهداف الدراسة:

- ❖ معرفة دور ممارسة الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.
- ❖ معرفة دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة البدنية لدى الأفراد.
- ❖ معرفة دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد.
- ❖ معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.

4.1. أهمية الدراسة:

- ❖ إبراز مدى مساهمة ممارسة الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.
- ❖ تزويد القراء بباب من المعلومات الكافية حول دور ممارسة الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.

- ❖ محاولة تحسين أداء الأفراد عن طريق الحث على ممارسة الرياضة.
- ❖ تفتح تفتح هذه الدراسة أمام المهتمين بمجال الصحة لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملية وداعمة للدراسات الحالية.

5.1. أسباب اختيار الموضوع:

- ❖ كان اختيار الموضوع وفق الوسائل المتوفرة في حدود إمكانياتنا الخاصة.
- ❖ الأهمية البالغة التي تكتسبها ممارسة الرياضة في صحة الانسان.
- ❖ إيجاد اقتراحات وحلول حول الموضوع.
- ❖ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

6.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1.6.1. الرياضة:

❖ اصطلاحا:

هي أنشطة رياضية متعددة يستخدمها الفرد بمعرفته حيث أنها تسهم في ترويضه وذلك إشراف قيادة صالحة و متمكنة في المجال الرياضي. (خطابية، 2011، ص07)

❖ إجرائيا:

هي نشاط بدني يتضمن التمارين والأنشطة التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة. وتشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل الركض، والسباحة، وكرة القدم وكرة السلة، والتنس وغيرها.

2.6.1. جودة الحياة:

❖ اصطلاحا:

هي تعبير عن الحالة الإيجابية من الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والإستمتاع بالحياة. (الشربيني، 2003، ص66)

❖ إجرائيا:

هي مفهوم شامل يشير إلى مدى رضا الفرد عن جوانب حياته ومدى شعوره بالسعادة والرفاهية. وهي تشمل العديد من العوامل مثل الصحة البدنية والعقلية، والنفسية والعلاقات الاجتماعية وغيرها.

3.6.1. الصحة:

❖ اصطلاحا:

الصحة كما عرفتھا (منظمة الصحة العالمية) ليست مجرد غياب الإعتلال أو المرض وإنما تعني أيضا الشعور بالحال الجيدة والوضع الحسن والکامل في القوى العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية. وبعبارة أخرى تعني سلامة الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ولسيت مجرد خلو جسمه من المرض والعاهة. (الحراملة وجباري، 2017، ص16)

❖ إجرائيا:

الصحة هي حالة عامة للجسم والعقل والروح التي تتميز بالسلامة والعافية. وتشمل الصحة أيضا القدرة على التكيف مع التحديات اليومية والاستجابة لها بطريقة فعّالة. وتعتبر الصحة أحد العناصر الأساسية لجودة الحياة، إذ تؤثر بشكل كبير على قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وتحقيق أهدافه وتطلعاته.

7.1. الدراسات السابقة والمثابھة:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولا بد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض الدراسات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي:

1.7.1. الدراسة الأولى: دراسة جريوي مخلوف.

دراسة بعنوان مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري. وهي أطروحة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الدكتوراه 2024/2023 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري، من خلال قياس مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمدينة المسيلة، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى جودة الحياة تبعا لبعض المتغيرات، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 336 متقاعد من ولاية المسيلة، معتمدة على مقياس جودة الحياة كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج

SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمدينة المسيلة يتمتعون بجودة حياة بمستوى جيد.

2.7.1. الدراسة الثانية: دراسة كانوني حمزة ومعيذة جمال الدين.

دراسة بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2023/2022 من قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02. هدفت هذه الدراسة إلى إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 37 أستاذ للتربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي من المقاطعة الأولى والثانية لمدرية التربية لولاية سطيف، معتمدة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي وتوجه حياة الفرد نحو أهداف صحية نافعة ومفيدة.

3.7.1. الدراسة الثالثة: دراسة بكوشة توفيق.

دراسة بعنوان اسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن (60 - 65) سنة. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2023/2022 من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن على مستوى ولاية مستغانم وأيضاً معرفة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 140 من كبار السن موزعين كالتالي 70 ممارسين للأنشطة الترويحية و70 غير ممارسين للأنشطة الترويحية، معتمدة على مقياس جودة الحياة كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية كانت إيجابية بدرجة كبيرة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لكبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في جميع أبعاد جودة الحياة.

4.7.1. الدراسة الرابعة: دراسة جبور أحمد وحما دوش الصادق.

دراسة بعنوان دور ممارسة الأنشطة الترويحية في تحسين مستوى جودة حياة أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2021/2020 من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور ممارسة الأنشطة الترويحية في التأثير على جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 26 أستاذًا من الثانويات بولاية معسكر موزعين كالتالي 13 ممارسين للأنشطة الترويحية و 13 غير ممارسين للأنشطة الترويحية، معتمدة على استمارة الاستبيان ومقياس جودة الحياة كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام يؤثر على تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي وهناك فرق بين المنتظمين في الممارسة وغير المنتظمين في مستوى جودة الحياة لصالح المنتظمين.

5.7.1. الدراسة الخامسة: دراسة أريج أحمد سعيد آل عقران.

دراسة بعنوان ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، وهي مقال علمي منشور في المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية العدد 12 أبريل 2021. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 250 طالب من الجامعة بمحافظة جدة، معتمدة على استمارة الاستبيان ومقياس جودة الحياة كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة النفسية، كذلك كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة شغل الوقت وإدارته.

6.7.1. الدراسة السادسة: دراسة بن عبيد سليم.

دراسة بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط. وهي مقال علمي منشور في المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16 العدد 15 جوان 2019. هدفت هذه الدراسة إلى تحسين بعض المؤشرات الفيسيولوجية التنفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى مرضى الربو، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي

الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 08 أساتذة، معتمدة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي).

7.7.1. الدراسة السابعة: دراسة جواوي خالد.

دراسة بعنوان الممارسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكري. وهي مقال علمي منشور في مجلة معارف العدد 24 جوان 2018. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ممارسة أشكال مختلفة من النشاط الرياضي على جودة الحياة لدى المرضى المصابين بداء السكري، وقد استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 25 فردا مصاب بداء السكري من جمعية مرضى داء السكري المسيلة موزعين كالتالي 10 أفراد غير ممارسين 15 فرد ممارس، معتمدة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن معامل الارتباط بين مقياس الممارسة ومقياس جودة الحياة دال إحصائيا أي وجود علاقة بين الممارسة وجودة الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة في إجابات أفراد عينة البحث لصالح الأفراد الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

8.7.1. الدراسة الثامنة: دراسة رابحي أمحمد.

دراسة بعنوان انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي بإقليم ولاية الجزائر. وهي أطروحة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الدكتوراه 2016/2017 من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قيمة الفروق الدالة إحصائيا بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي مع غير الممارسين عند الملازمين الأوائل للشرطة العاملين بالمصالح الخارجية بجهاز الأمن الوطني وتأثيره على كل من الضغط النفسي، القلق كحالة وكسمة، الإبتزان الإنفعالي والدفاعية العقلانية، حيث شملت عينة الدراسة 40 ملازما للشرطة العاملين بولاية الجزائر بمصالحها الخارجية أي المتمتعين والممارسين للضبط القضائي موزعين كالتالي 20 ممارس للنشاط الرياضي و 20 غير ممارس للنشاط الرياضي، معتمدة على المقاييس كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن النشاط الرياضي المنوه إليه أعلاه له الأثر في التقليل من محددات الصحة النفسية السلبية

كالضغط النفسي والقلق فيما له الأثر في دعم وتعزيز المحددات الإيجابية مثل الإلتزان الإنفعالي والدفاعية العقلانية.

8.1. التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما تتبعه الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها. فمن خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي أجريت حول موضوع دور الأنشطة الرياضية في تحسين الصحة خلص الباحث إلى مجموعة من الأمور نوجزها في النقاط التالية:

- من حيث الأهداف: اختلفت الدراسات السابقة وتتنوعت في أهدافها تبعاً لأهداف الباحثين.
- من حيث المنهجية: كل الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي.
- من حيث الأداة: أغلب الدراسات اعتمدت على مقياس الجودة إضافة إلى استمارة الاستبيان.
- من حيث النتائج: خلصت جميع الدراسات السابقة إلى أن الأنشطة الرياضية لها دور في تحسين الصحة النفسية والبدنية لدى الأفراد.

أما في ما يخص أوجه الإستفادة من هذه الدراسات فهناك دراسات شملت الفرضية العامة للبحث، وأخرى اقتصرت على فرضية جزئية لبحثنا فبفضلها أخذنا نظرة عامة وشاملة على ما سنقوم به في هذا البحث. فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلالها حدد المنهج المتبع ومقارنة وتأکید النتائج، كما وجهتنا وأعطينا نظرة في إختيار العينة وكيفية تحديدها.

الجانب النظري



الفصل الثاني

الرياضة والنشاط الرياضي

تمهيد:

طراً تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة والحاجة لمزاوتها بل أصبحت حاجة وضرورة ملحة للفوائد المختلفة التي تعود على صحة الفرد، حيث تلعب التمارين الرياضية دوراً مهماً في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض المزمنة. وتشير البحوث والدراسات والإحصاءات إلى أن نسبة الإصابة بأمراض العصر تكون مرتفعة لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط الرياضي. ويمكن لنا إدراك ذلك عملياً بمقارنة مجموعتين الأولى يقل لديهم النشاط الرياضي، والثانية يمارس أفرادها النشاط الرياضي، حيث حتماً سنجد الفرق بينهم في مستوى ضغط الدم وضربات القلب وكمية الأوكسجين القصوى المستهلكة وقوة العضلات والمقدرة على القيام بالجهد، وكذلك الوزن، ولصالح من يمارس النشاط الرياضي بصورة منتظمة. لذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى الرياضة والنشاط الرياضي وأهميته على الفرد.

1.2. مفهوم الرياضة وتعريفها:

ذكر جرافز Graves (1900م) في كتابه (فلسفة الرياضة) تحليلاً للأصل اللغوي للتعبير رياضة sport فهي عبارة عن اختصار للاسم disport وتعني التحرك من مكان لآخر، كما تعني أيضاً اللعب واللهو والتسلية، وبذلك فهي تحمل معنى أن يسلي الفرد نفسه من خلال المشاركة في ألوان التسلية. لقد تناول الباحثون المفهوم المعاصر للرياضة من وجهة نظرهم فيري بوث Booth (1982م) أن الرياضة مؤشر للتغيير الاجتماعي لأنها تحتوي على عناصر من الحرية الذاتية التي تتمثل في الثقة بالنفس وفي الإبداع وفي مشاعر السعادة. ويشير فندرزواج إلى أن الرياضة Sports مفهوم أعرض من مفهوم المسابقات الرياضية Athletics حيث يُضاف المزيد من التشجيع على الأداء والكفاح من أجل الفوز مادامت المسابقات متضمنة ومع ذلك فإنه في أغلب الأحوال ليس من العدل أن تقول إن أمية النصر قد بولغ فيها. ويحدد كينيث شميتر Kenneth Shmitz أهم ثلاث خصائص للرياضة المعاصرة في.

المبالغة في أهمية النصر.

تبرير فنيات الأداء حيث ترتقي بالحس المبالغ فيه لقيمة الكفاية.

حضور المشاهدين.

وفي تعريفهما للرياضة ذكر عالما اجتماع الرياضة لوشن، ساج Lushen & Sage أن الرياضة: نشاط مفعم باللعب تنافسي ذو مردود داخلي يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة حيث تقرر النتائج في ضوء

التفوق في المهارة البدنية، والخطط. كما يُعرفها عالم الرياضة الروسي ماتيفيف Matveyev الرياضة نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة البدنية المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أفضل تحديد لها. مما سبق يمكن تعريف الرياضة على أنها: مجموعة من الحركات المنظمة وفقاً لقواعد خاصة بكل نشاط من الأنشطة سواء أكانت تنافسية أو ترفيهية. (وتوت والصواف، 2013، ص20-22)

وتعرف كوسولا Kosola الرياضة بأنها التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط، وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها، وتضيف كوسولا أن التنافس سمة أساسية تضيف على الرياضة طابعاً اجتماعياً ضرورياً، ذلك لأن الرياضة نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث هو كائن اجتماعي ثقافي. وتتميز الرياضة عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر النشاط رياضة أو ننسبه إليها، كما أنها مؤسسة أيضاً على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة، وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً جداً أو حديثاً، والرياضة نشاط يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين، وفي شكله الثانوي على عناصر مثل الخطط وطرق اللعب. (الخلولي، 1996، ص25)

2.2. فوائد الرياضة:

الرياضة تلعب دوراً أساسياً في أي حمية يمكن اتباعها فهي مفيدة للجسم البشري وتؤدي إلى تقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والشرابين، وتحافظ على الوزن المثالي وعلى ذاكرة أفضل كما أنها تزيد الثقة بالنفس. حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل "الاندرفينس" التي تجعل الإنسان يشعر بأنه في حال أفضل. كما أن هناك العديد من ألعاب الرياضة التي تتميز بالتشويق مثل كرة القدم والقفز العالي وسباق الحواجز.

أثبتت الدراسات الحديثة أن الرياضة البدنية تفيد الجسم كثيراً وتؤدي إلى:

✎ التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري.

✎ تحكم أفضل بنسبة سكر الدم.

✎ التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين والكليستروول.

✎ المحافظة على الوزن.

✎ التقليل من الإصابة بالبرد.

- ✍ ذاكرة أفضل ونوم أفضل.
- ✍ المحافظة على المفاصل
- ✍ زيادة الثقة بالنفس.
- ✍ تحكم أفضل بالضغوطات والتوتر.
- ✍ زيادة الحيوانات المنوية.
- ✍ تساعد التمارين الرياضية على التحمل والصبر وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة ومن هنا نستكشف أن الرياضة تعلم الصبر، كذلك ترتبط الرياضة بالاحترام إذ على الرياضي احترام قواعد اللعبة.
- ✍ هذا بالإضافة إلى أن الرياضة تعلم الفرد التنافس النزيه، التحدي عندما تحصل مباريات بين فرق، وكذلك تعلم الجراة، إذ أن الرياضة تنمي الثقة بالنفس في الفرد، وتعلمه التركيز وعديد من القيم الأخرى التي تساعده على التأقلم في المجتمع لأن الرياضة ليست لنيل الكؤوس ولكن لتهديب النفوس.
- ✍ هناك دراسة بريطانية تقول إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض، وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن 22 بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط.
- ✍ تحمي الرياضة الجسم من الأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرابين وأيضا العقل السليم في الجسم السليم، يذكر أن 5 % فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للاكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام. (شحاتة وعبد الله، 2016، ص6-8)

3.2. أنواع الرياضات:

1.3.2. الرياضة الفردية:

هي ذلك النوع الذي يقوم من خلاله فرد بنشاط ما، ويكون الوحيد المسؤول عن طريقة ومستوى أدائه، ومن ثم عن تحقيق الأهداف. وذلك لا يعني أن لا تكون هناك منافسة من قبل أفراد آخرين. ويمكن إيراد جملة من الرياضات كالملاكمة، تنس المضرب... إلخ. وتتميز هذه الألعاب عموما بمجموعة من الخصائص منها:

✍ القدرة على تنمية روح الإستقلالية وتوكيد الذات.

✍ إشباع الحاجات النفسية ذات الصبغة الفردية لدى الممارس. (بوياية، 2016، ص45)

2.3.2. الرياضة الجماعية:

هي ذلك النوع الذي يشترك فيه مجموعة أفراد في نشاط معين ويكون أدائهم له جماعيا، فالأدوار متقاسمة وأي إخلال من طرف عضو يؤدي إلى إختلال في مستوى الأداء العام، بمعنى أن تكون عواقب النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف مشتركة بين أعضاء الفريق. ويمكن إيراد جملة من الرياضات: كرة القدم، سباق التتابع، كرة الطائرة... إلخ. (بوياية، 2016، ص45)

أي رياضة أو لعبة يمارسها عدد من اللاعبين يعملون ضمن فريق من أجل تحقيق هدف أو فوز مشترك، ويمكن القيام بذلك من خلال عدد من الطرق مثل التفوق على الفريق المنافس. يقوم أعضاء الفريق بتحديد الأهداف واتخاذ القرارات والتواصل وحل المشاكل في جو الثقة من أجل هدف أساسي هو تحقيق الفوز. ومن الألعاب الرياضية الجماعية: الهوكي وكرة القدم والبيسبول وكرة السلة والكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية والتنس وكرة الماء والتجديف والرجبي والكريكيت وكرة اليد وغيرها الكثير من الألعاب التي يمارسها الإنسان ويتنافس لتحقيق الاستمتاع له وجمهوره مع تحقيق الانتصارات والمراكز المتقدمة. (شحاتة وعبد الله، 2016، ص09)

1.2.3.2. خصائص الرياضة الجماعية:

وتتميز عموما بجملة خصائص منها:

✍ باعتبارها وسيلة تفاعل اجتماعي فهي ذات قيمة نظرا لما تهيؤه من فرص لتحقيق ما يعجز الفرد عن تحقيقه منفردا فأثناء ممارستها يقف الفرد على محدودية قدراته في حالة انعزاله.

✍ إتاحة الإمكانية لتحقيق لحمة أعضاء الفريق ذلك أن اتحاد الأفراد من أجل تحقيق هدف مشترك يستلزم روح مسؤولية مشتركة متقاسمة مهما كانت درجة تحقيق الأهداف، ومستوى الأداء ما قد يولد بالتالي نوعا من شعور "النحن". الذي يكون في حالة البناء السليم لروح الفريق. ونصل لتحقيق هذا الأخير كلما زاد التفاعل وزاد معه الانسجام وللإشارة تعتبر روح الفريق الخطوة الأولى والأساسية الموصلة للهوية، التي بدورها تعد أقصى الدرجات التي قد يبلغها الفرد والجماعة ككيان في آن معا.

لـ أسلوب تأهيل اجتماعي فهي تسمح بتأهيل الأفراد اجتماعيا إذ يتعلم الفرد أثناء ممارستها معنى التكيف التعاون والمعارضة، فيصبح قادرا على تبادل النصائح وتقبلها من الآخرين، مقبلا على التنافس الرياضي السوي، وعلى التعاون الراقى والواعي، كما سيكون متقبلا للإمتثال لقواعد وضوابط وأخلاق الجماعة ما يؤدي إلى تحقيق تكيفه السوي. إذن من خلال الرياضة الجماعية يكتسب الأفراد صفات نفسية خلقية واجتماعية سامية تعد ضرورية لكل حياة اجتماعية سوية موفقة وسعيدة. (بويابة، 2016، ص46)

2.2.3.2. إيجابيات الرياضة الجماعية:

لـ من إيجابياتها والبعض من يعرفها هي تنمية روح الفريق حيث تحس المجموعة ككل بالمسؤولية: حيث أن كل أعضاء الفريق يقتسمون الأفراح والأحزان.

لـ تقوية عزيمة وطموح الشخص لأنه يحس بالمساندة والتشجيع، وإذا كانت المجموعة تشتغل لمدة طويلة بعضها البعض وأقصد بالاشتغال التمارين الرياضية فهذا سيولد إنسجام داخل المجموعة وبالتأكيد تحقيق مبتغى المجموعة والوصول إلى القمة.

لـ ومن إيجابياتها هي الروح الرياضية الجماعية والتعاون كإصلاح الأخطاء بينهم والمساعدة.

لـ للرياضة دور كبير في حياتنا فبدونها لن يستمر الانسان لأنها تقوية وترفع روح التحدي به وترعّمه فلولها لما استطاع الانسان الوصول إلى هذه الحالة التي نحن بها بالتطور التكنولوجي والعلمي.

لـ الاستمتاع بالعمل من خلال فريق العمل وكيفية تحقيق التجانس بين أفراد الفريق يعود على اللاعبين والأجهزة الفنية بالكثير من الفوائد في تطوير وتنمية الذات والتنمية البشرية في المجتمع.

لـ تعمل الألعاب الجماعية على تنمية أساليب التواصل والاتصال الجماعي وكيفية التعامل من خلال الضغوط وخاصة أثناء العمل كما يحدث أثناء ممارسة الفريق للمباريات. (شحاتة وعبد الله، 2016، ص9-10)

وعلى العموم يمكن اعتبار كل من الرياضة الجماعية والفردية تقنية تربوية وعلاجية، أي وسيلة يتم بفضلها التقليل من بعض الأعراض والاضطرابات السلوكية المرضية لدى الفرد كالعُدوانية، الانطوائية وحتى بعض السلوكات الضد اجتماعية، كما يمكن تنمية الاستقلالية لدى الاعتماديين مثلا، شريطة أن يتم التشخيص الدقيق لطبيعة المشكلة، ومن ثمة العمل من خلال أساليب الإرشاد على التوجيه لممارسة النشاط الرياضي الملائم. علما وأنه كلما كان اكتشاف المشكلات السلوكية مبكرا كلما كان النجاح حليف ذلك التكفل

المبكر، الأمر الذي يعطي للمدرسة دورا محوريا في ذلك خاصة وأن النصوص التشريعية المتعلقة بالميدان التربوي والتعليمي في الجزائر مثلا وعلى غرار كافة الدول المتقدمة صارت تفرض وبشكل إجباري ممارسة النشاط الرياضي في المؤسسات التعليمية، لحد فرضه كمادة اختبار في امتحان شهادة البكالوريا. (بويابة، 2016، ص46)

4.2. الرياضة والصحة:

تعد الرياضة وسيلة من وسائل العلاج الطبيعي، الذي يشجع عليه كل الأطباء الآن، بل إن الرياضة وسيلة للوقاية من كثير من الأمراض قبل أن تكون علاجا لها، وأهم هذه الأمراض التي تعمل الرياضة على الوقاية منها أو علاجها مايلي:

1.4.2. الأمراض النفسية:

وأهمها الاكتئاب والقلق والتوتر، هذه الأمراض النفسية تحدث للإنسان المعاصر بكثرة نتيجة لأسلوب الحياة التي يحياها، فهو في صراع نفسي دائم نظرا لقلّة الحركة والعزلة الاجتماعية والخوف أو الحرص على ما يحمله المستقبل من نجاح أو فشل، لذا فهو دائما قلق وغالبا ما يكون متوترا ويحدث ذلك منذ الطفولة المبكرة، خاصة في بلادنا، عندما يتعرض التلميذ لأسلوب الامتحانات القاسي والمرهق للأعصاب اعتبارا من المرحلة الابتدائية. والتوتر والقلق يصاحبهما إفراز عال للهرمونات التي تزيد من حالة التوتر وسرعة دقات القلب وعدم الشعور بالاسترخاء، هذه الأعراض يمكن أن يتخلص منها الشخص إذا مازال نشاطا رياضيا لبضع دقائق يوميا فيروح عن نفسه ويتخلص من تأثير الهرمونات ويشعر بالثقة والاطمئنان، ويتخلص من الكآبة والتوتر والشعور بالقلق والإرهاق الذهني. لذا يتميز الرياضي بضبط النفس والهدوء والأخلاق الحميدة والإتزان النفسي، وهو ما يعرف في مجموعه بالروح الرياضية.

2.4.2. أمراض القلب والدورة الدموية:

تعد الرياضة وسيلة هامة للوقاية والعلاج من أمراض القلب بما في ذلك ضغط الدم وتصلب الشرايين وقصور الشريان التاجي وغيرها من الأمراض التي كثيرا ما يعاني منها المواطنون حاليا ومنهم الشباب، فالقلق والطموح وغيرها من الضغوط النفسية تساعد على ارتفاع ضغط الدم وسرعة دقات القلب، فإذا صاحب ذلك زيادة في الكوليسترول وثلاثي الجليسريد بالدم، فإن الشخص يصبح عرضة لأمراض القلب والدورة الدموية، ويصبح مهددا بحدوث الجلطة أو الذبحة أو السكتة القلبية، ومزاولة الرياضة تساعد على

زيادة مطاطية الأوعية الدموية ومرونتها واتساعها، فينتظم ضغط الدم وتحسن الدورة الدموية وتقل كثيرا فرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

3.4.2. آلام الظهر:

كثرة الجلوس إلى المكتب وبالسيارة وفي المنزل تحدث ضغطا شديدا على عضلات الظهر والحوض وتسبب ضغطا مستمرا على الأقراص الغضروفية بين الفقرات فيتعرض الشخص للإصابة بآلام الظهر والإنزلاق الغضروفي، مما يؤثر على قوامه وحركته خاصة الوقوف والمشي وغير ذلك، لذا فإن الحركة والنشاط ومزاولة الرياضة بشكل منتظم وسليم تحمي من هذه الأعراض كلها.

4.4.2. تشوهات القوام:

الرياضة من أهم أساليب الوقاية من تشوهات القوام، كما أنها من أهم أساليب علاج هذه التشوهات، وخاصة في الأعمار الصغيرة، لذا كان الاهتمام شديدا بتمارين اعتدال القوام لدى الأطفال والصبية، للوقاية من إعوجاج العمود الفقري، وتفلطح القدمين، واصطكاك الركبتين، وإنحناء الظهر وغير ذلك من تشوهات القوام.

5.4.2. مرض السكر:

تستخدم الرياضة كوسيلة فعالة في علاج مرض السكر غير الوراثي أساسا، كما أن الرياضة تستخدم كوقاية من مرض السكر بنوعيه الوراثي وغير الوراثي، مع البرنامج الغذائي المناسب بالطبع.

6.4.2. النقرس:

تساعد الرياضة على التخلص من الارتفاع الذي يحدث الحامض اليوريك المسبب هذا المرض سواء من جراء أكل اللحوم الحمراء أو البقول، لذا يلجأ من يعانون من هذا المرض إلى مزاولة الرياضة للتخلص من آلامه المبرحة. ويعرف مرض النقرس منذ القدم بأنه مرض الملوك لكثرة ما كانوا يأكلون من لحم، إلا أنه في الحقيقة أيضا مرض الفقراء لكثرة ما يأكلون من بقول مثل الفول أو البسلة أو غيرهما، والرياضة أنجح وسيلة للتخلص من آلام النقرس بل وعلاجه.

7.4.2. الروماتيزم:

تساعد مزاولة الرياضة على ارتفاع درجة حرارة الجسم الأمر الذي يساعد على التخلص من آلام الروماتيزم في معظم الأحيان وخاصة في مراحله الأولى.

8.4.2. أمراض أخرى:

العديد من الأمراض يمكن الوقاية منها بممارسة الرياضة التي تساعد أيضاً في علاجها مثل: الصداع والضعف العام وغيرهما من الأمراض. (عبد الوهاب، 1995، ص 99-102)

5.2. الرياضة ونظام الترويح:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، فلقد ولدت الرياضة في كنف الترويح والرياضة مثلها مثل الترويح ربيبة وقت الفراغ، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، وربما كان أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه ويعتقد رائد البترويح برايتبل Brightbill أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت من الكثرة والتنوع وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضة، بحيث تنتزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... إلخ. الأمر الذي يعمل على تخطي هوة الاتصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة (كوحدة مجتمعية) مما يتيح قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد. (الخولي، 1996، ص 152)

6.2. تأثير الرياضة في التطبيع الترويحي:

إن الأنشطة الرياضية والبدنية هي إلى حد كبير العامل المشترك بين الرياضة والترويح، فإن للرياضة تأثيراً واضحاً لا يمكن تجاهله في تنشئة الأطفال والشباب تنشئة ترويحية، وتطبيعهم على تقدير الترويح وتشكيل ميولهم واهتماماتهم الترويحية على المستوى الانفعالي، كما تساعد الرياضة والتربية البدنية كثيراً في اكتساب الأفراد والمعارف والمعلومات المتصلة بالأنشطة الترويحية، فضلاً عن المهارات الحركية التي تمكن الفرد من ممارسة ألوان الترويح البدني، وخاصة تلك التي يطلق عليها أنشطة الترويح لمدى الحياة. وكان موضوع تطبيع الأفراد على الأنشطة البدنية والترويحية محل اهتمام بعض الباحثين، ففي الولايات المتحدة، أبرز سنايدر، سبرايتزر، دور الأسرة، وكان التوجيه الأسري للأبناء من أهم العوامل المشجعة على بدء تعليم الرياضات المختلفة، فقد اتضح أنه كلما زادت الاتجاهات الوالدية نحو الأنشطة البدنية إيجابية تشجع الأبناء على ممارسة هذه الأنشطة كما اتضح أيضاً أن تصورات الفرد عن نفسه Self Images قد تدفع الفرد أو تعيقه عن ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية. (الخولي، 1996، ص 156)

7.2. الرياضة كتطور ثقافي للعب والألعاب:

يعتقد كثير من الباحثين بأن الرياضة تبلورت اجتماعياً من نفس النسيج الثقافي للعب والألعاب، فمنهما أخذت الرياضة السمات الثقافية المتمثلة في أدوات اللعب كالمضارب والعصي والكرات والشباك، وغير ذلك من سمات ثقافية عرفت الألعاب الشعبية البسيطة والتي كانت انعكاساً للواقع البيئي والثقافي الذي تنتسب له هذه الألعاب، وعبر المسيرة الحضارية للإنسان تطورت الأشكال التنظيمية لهذه الألعاب فاتخذ بعضها أطراً اجتماعية رسمية وبعضها ناله التطور والذيع إلى تخطي مجال المحلية أو الإقليمية إلى العالمية، فأصبح رياضة عالمية أو أولمبية.

ويؤيد هذا التفسير الكثير من الدلائل، فأصل كثير من الرياضات المعاصرة الذائعة الصيت كانت ألعاباً فجّة في الماضي السحيق، أو ربما كانت طقوساً دينية ذات طبيعة احتفالية كما فعل الإغريق، وفي حضارة الأزتك بأمريكا الجنوبية هناك دلائل تشير إلى ما يشبه رياضة كرة السلة وفي بداية القرن التاسع عشر كانت كرة القدم لعبة خشنة، ضعيفة التنظيم تتسم بالدموية والهمجية حتى أن محاكم إنجلترا أصدرت حكماً رسمياً يمنعها بتاتاً.

كما أن الرياضة المعاصرة لم تتخلص تماماً من الجذور الإثنوجرافية للألعاب التي اشتقت منها، فما زالت المهرجانات الرياضية تحتفظ كاحتفالية اجتماعية ببعض السمات الطوطمية، فيما يعرف بتميمة المهرجان أو البطولة أو ما يطلقون عليه في الثقافة الغربية Mascot. كما فسر رالف لينتون R. Lenton تسمية فرق كرة القدم الأمريكية والبيسبول بأسماء الحيوانات (الدب، النمر... إلخ) على أنها آثار طوطمية وجدت طريقها للمجتمع المعاصر.

وهذا الربط الثقافي بين اللعب والألعاب والرياضة ليس بغريب على باحثي الأنثروبولوجي، فقد أكد المؤرخ هورينجا Huizinga على أن الثقافة نفسها نشأت ومورست كلعب وألعاب في بدايتها الأولى، حيث تأخذ الحياة الاجتماعية شكلاً حيويّاً يضفي عليه اللعب قيم المجتمع المقبولة. (الخلوي، 1996، ص26-27)

8.2. الألعاب الرياضية:

يختلط مفهوم الألعاب الرياضية sports بمجموعة من المفاهيم الأخرى التي تتشابه معه في بعض الجوانب، ومن أهم تلك المفاهيم اللعب والترفيه والمنافسة والمباراة وغيرها. فإلى أي حد تتشابه أو تختلف تلك المفاهيم عن مفهوم الألعاب الرياضية؟ وما الأنشطة التي يمكن تصنيفها في نطاق تلك الألعاب. ويمكن

تعريف الألعاب الرياضية بأنها مجموعة من الأنشطة البدنية العلنية ذات الطابع التنافسي والتي تتم في إطار مؤسسى محدد. (محمد السيد ورجاء إبراهيم، 2010، ص10) ويدخل الكثير من الألعاب الرياضية ضمن مناهج التربية وفي مراحل التعليم ما قبل الجامعي، وهي ركن أساس من أركان التربية البدنية الرياضية. ولللألعاب الرياضية اليوم قيم تربوية واجتماعية وثقافية وصحية وفنية وذهنية، وفي جملة ما تتصف به هذه الألعاب إمكاناتها الحركية والذهنية وطابعها التنافسي وجاذبيتها للاعبين والمشاهدين وما تتطوي عليه من إنجازات وتطور باتجاه الأفضل. (مجيلي وعبد الغني، 2017، ص11)

9.2. النشاط الرياضي:

تناول عدد من الباحثين مجموعة من التعريفات الخاصة بالنشاط الرياضي المدرسي والتربية الرياضية ومن هذه التعريفات تعريف مامسر والذي عرف الأنشطة الرياضية بأنها "نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة بإكسابه اللياقة البدنية العامة، وصقل قواه العقلية والفكرية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية وتعديل ميوله ونزعاته الطفولية وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وبالتالي السمو بالقيم والمعايير الأخلاقية الحميدة". تعرف أيضاً على أنها ما يمارسه الطالب في درس التربية البدنية من (مهارات حركية، ألعاب ترويحية، قصص حركية)، وما يقدر له من برامج ثقافية مرتبطة بالمحال الرياضي، بصورة فردية أو جماعية، داخل أو خارج المدرسة تحت إشراف منظم لتحقيق هدف تربوي، كما وعرفت الأنشطة الرياضية على أنها "الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تنثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية". يعتبر النشاط الرياضي أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية متزنة وتوفير فرص عديدة للتكوين الخلقي والاجتماعي، إذ إنه ينمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الآخرين، وضبط النفس، والإعتزاز بالإنتماء للجماعة، والإخلاص لها إلى غير ذلك من الصفات الاجتماعية والخلقية التي تؤثر تأثيراً فعالاً في تنمية الشخصية وتماسك المجتمع. (العروي، 2019، ص58-59)

10.2. أهمية النشاط الرياضي:

لـ استنقاذ الطاقة الزائدة.

لـ تحقق النمو النفسي المتوازن.

- ❖ يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- ❖ إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- ❖ يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- ❖ أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- ❖ يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- ❖ إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية.
- ❖ يلعب النشاط الرياضي دوراً هاماً في أن يصبح الرياضي متزناً انفعالياً، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.
- ❖ إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط البدني فيمكن للإنسان أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة. (رمضان، 2008، ص58)

11.2. أهداف النشاط الرياضي:

تتمثل الأهداف العامة للممارسة الرياضية بالآتي:

1.11.2. التنمية العضوية:

تهتم بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان، من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية وتحسين عمل القلب والتنفس والسعة الحيوية، مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية عند الإنسان.

2.11.2. التنمية المعرفية:

كل ما يتعلق بتنمية الجانب العقلي والمعرفي، بأن يتعرف الممارس للرياضة على قواعد اللعب، كذلك التغذية، والمعرفة الصحية، وهذه الأبعاد تشكل لدى الفرد حصيلة معرفية يمكن أن نسميها بالثقافة الرياضية.

3.11.2. التنمية النفسية الاجتماعية:

الممارسة الرياضية تنمي شخصية الفرد، وتنسجم هذه التنمية بالإتزان والشمول بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، وللممارسة الرياضية قيم نفسية سلوكية يكتسبها الفرد مثل: تحسين مفهوم الذات والثقة بالنفس، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية

4.11.2. التنمية الجمالية:

للممارسة الرياضية أثر كبير على التذوق الجمالي والمتعة والبهجة، فالممارسة الرياضية توفر فرصاً للتذوق الجمالي، عن طريق التدريبات الحركية المتميزة، كالرياضة والعروض الجمالية للتمرينات والجمباز، وأنها تتصف بأبعاد جمالية أخرى كالإحساس بالإيقاع والهرمونية (التوافق) وغيرها.

5.11.2. الترويح وأنشطة الفراغ:

الممارسة الرياضية من أجل المتعة وقضاء وقت الفراغ، تتيح قدراً كبيراً من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، وتتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشدة العصبي، كما أنها توفر فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستحمام. (العروي، 2019، ص59)

12.2. الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

إن من الضروري إيجاد حافز ودافع لدى الطلاب للمشاركة في الأنشطة الرياضية وقد عمل الباحثين في هذا المجال بشكل حثيث لتحديد دوافع الطلاب في المشاركة بالأنشطة الرياضية، حيث تتميز الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية بالتعدد، وذلك نظراً لأهداف النشاط الرياضي حيث قسم الباحثين هذه الأهداف من خلال طريقة تحقيقها إلى مباشرة وغير مباشرة.

1.12.2. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

وهي تتلخص في:

- ❖ الإحساس بالرضا، والإشباع كنتيجة للنشاط البدني والرياضي.
- ❖ الشعور بالراحة وذلك نتيجة للتغلب على التدريبات البدنية والرياضية الصعبة.
- ❖ زيادة الشجاعة لدى الطلاب وهذا ما يتطلبه تنفيذ بعض الأنشطة الرياضية.
- ❖ الشعور بالمتعة لإمتلاكهم المهارة والرشاقة في تنفيذ الأنشطة الرياضية.

2.12.2. الدوافع الغير مباشرة:

فنتلخص في:

للعمل على اكتساب اللياقة البدنية والصحة.

المساهمة في رفع مستوى القدرات للطلاب ومستوى إلتاجيتهم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

(العروي، 2019، ص71)

خلاصة:

إن ضرورة الممارسة الرياضية غير مشكوك فيها، ومتفق علة أثارها الإيجابية التي هي كثيرة على الإنسان والتي تتجلى في البروز البيولوجي والاجتماعي والثقافي وهي تساهم في تربية وتكوين الفرد الصالح وتكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بمعاملة ومواجهة متطلبات الحياة والعمل بما يتحقق معه السعادة والصحة، فالنشاط الرياضي يسعى ويحاول دوما إلى إيجاد الطرق المناسبة للوصول بالمهارة الحركية إلى رفع المستويات بمختلف أنواعها عند الفرد، بشكل سهل والسيطرة على حركاته ومهاراته التي تمكنه أن يتكيف مع مجتمعه حتى أصبحت الممارسة الرياضية حقيقية تخترق الإعتراف فتصبح شيئا فشيئا حقيقة تظهر في النسيج الاجتماعي.



تمهيد:

تعتبر جودة الحياة هدف أسمى يسعى إليه جميع أفراد المجتمعات كل حسب إمكانياته وحسب رؤيته إلى تحقيقه وهذا لما لها من إيجابيات على الحالة الجسمية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والتي من خلالها يستطيع الفرد إكمال حياته في صحة ونعيم لذا وجب على كل فرد منا الوقوف وقفة تأملية أمام هذا المصطلح والنظر إليه نظرة شاملة وإعطائه الكم اللازم من أجل العيش حياة نحن وأبناءنا ومجتمعاتنا في رفاهية وسعادة خالية من الأمراض والمشاكل الاجتماعية.

1.3. تعريف جودة الحياة:

1.1.3. لغة:

من الفعل جود، الجيد نقيض الرديء، والجمع جياذ، وجياذات جمع الجمع، وجاد الشيء، جودة أي صار جيدا، وقد أجاد جودة وأجاد أتى بالجيد من القول أو الفعل. (ابن منظور، 1998، ص215)

2.1.3. اصطلاحا:

لقد تعددت التعارف حول مفهوم جودة الحياة لدى الباحثين والمتخصصين في المجال، كل حسب تخصصه واتجاهاته النظرية ومنها:

تعريف دنيس وآخرون (1988): حيث يعرفونها اكتفاء الإنسان بمتطلبات حياته وفقا لخبراته في هذا العالم، وهذه متطلبات تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية والتربية والتعليم والبيئة، وهو مفهوم تابع من الأدب المهني في مجال السياسات العامة. (السيد، 2006، ص46)

تعريف دينير: على أنها الإدراكات الحسية للفرد اتجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته ومعتقداته وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي. (أبو حلاوة، 2016، ص20)

تعريف زينب الشقير: إن جودة الحياة هو أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وإن يكون قوي الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية راضيا عن واجباته الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققاً لحاجاته وطموحاته، واثقا من نفسه غير مغرور ومقدرا لذاته، مما يجعله يعيش شعور السعادة. (شفيق، 2016، ص20)

تعريف الغباشي وشويخ (2009): مجمل الشعور الذاتي للفرد بمدى تحقق الرضا لديه فيما يتعلق بمختلف متغيرات الحياة الشخصية المرتبطة بالصحة، والتي تتمثل في إدراكات الصحة في حاضرها ومستقبلها، حدود النشاط اليومي، مشكلات الصحة الجسمية، مشكلات الصحة النفسية، الأنشطة الاجتماعية، الألم، الحيوية والحالة المعنوية العامة، الأداء الاجتماعي. (الغباشي وشويخ، 2009، ص226)

تعريف منظمة الصحة العالمية (2004): بأنها إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات. ويتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية، والحالة النفسية، الحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل الملحوظ لبيئته. (جوان، 2013، ص38)

2.3. جودة الحياة المتعلقة بالصحة:

ظهر المصطلح في القاموس الطبي عام (1964) وبعد تعريف المنظمة العالمية للصحة لمفهوم الصحة عام (1978)، والذي أخرج الصحة من الإطار الطبي الضيق الذي يربطها بالحالة الطبية البحتة بإضافة أبعاد اجتماعية، ونفسية ضرورية لحياة الفرد. مجال الصحة ضم أبعاد سلبية (المرض، الإعاقة، الموت) وإيجابية (وجود جيد، راحة، سعادة) مفهوم فقد خلاله الأطباء سلطتهم الريادية وأصبحوا عناصر فاعلة ضمن مجموعة وليسوا الرواد بمفردهم فمفهوم الصحة الجيدة بدوره أصبح يفهم كمعاش ذاتي يختلف من شخص لآخر، ويتأثر بالتمثيلات الثقافية الاجتماعية والدينية. (عمران، 2009، ص48)

3.3. مؤشرات جودة الحياة:

تختلف مؤشرات جودة الحياة من فرد إلى آخر، حيث تتحكم في تحديدها عدة عوامل وذلك حسب ما يراه الفرد من معايير التقييم لحياته، وتتمثل هذه المؤشرات حسب بعض الباحثين فيما يلي:

1.3.3. المؤشرات النفسية:

وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا.

2.3.3. المؤشرات الاجتماعية:

وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

3.3.3. المؤشرات المهنية:

وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

4.3.3. المؤشرات الجسمية والبدنية:

وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية. (نعيسة، 2012، ص149)

4.3. كيفية الوصول إلى جودة الحياة:

1.4.3. تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

حيث عرف زهران مفهوم الذات على أنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبرها تعريفا نفسيا لذاته وتقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته وآماله المستقبلية وميزاته ووضعها بين الآخرين أما تقدير الذات فهو الإحساس الإيجابي تجاه الذات بالرضا والسعادة والجدارة والكفاءة.

2.4.3. إشباع الحاجات كمكون أساسي لنوعية الحياة:

إن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهذه الحاجات هي الحاجات الفسيولوجية، الحاجة للأمن، الحاجة للحب والانتماء، الحاجة للمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تقدير الذات.

3.4.3. وجود معنى الحياة:

بعد من المفاهيم الأساسية عند العالم النفسي فرانكل والذي أسماه "إرادة المعنى" والذي يعني سعي الإنسان لإيجاد معنى في حياته والذي يعمل بوصفه دافعا للسلوك، ومعنى الحياة عند فرانكل يعني اكتشاف العالم بوصفه عالما ذا معنى إذ لا يمكن افتراض وجود المعاني وكأنها خلق ذاتي بل أن مهمة الإنسان تكمن في البحث عن المعنى، واكتشافه، وهذه المهمة تتحقق من خلال ثالث طرائق وهي: القيم الإبداعية، القيم الموقفية وقيم الخبرة.

4.4.3. توافر الصلابة النفسية:

وتعني القدرة على التحمل لمختلف الضغوط والإحتفاظ بالإتزان الداخلي والخارجي، فهي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية التي تساعد الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمبدأ أو كواقى ضد العواقب الجسمية والبيئية للضغوط.

5.4.3. الحرية:

تعتبر الخاصية الأساسية لوجود الإنسان، حيث يستطيع أن يتعامل بشكل إرادي وحر مع الظروف البيولوجية والاجتماعية، وفي هذا يقول ليبون (2001) لقد وجدت أربعة معطيات للوجود على نحو خاص ذات علاقة بالعلاج النفسي في قضية الموت لكل منا ولأولئك الذين نحبهم، والحرية لصنع حياتنا كما نريد ونفردنا النهائي وغياب أي معنى.

6.4.3. الصحة:

يرى كومنس (1996) أن تمتع الإنسان بصحة جيدة وخالية من الأمراض تعتبر عامل ميسر لشعور بجودة الحياة، لأن الصحة تعتبر أعلى وأثمن شيء عند الإنسان وبدونها لا يستطيع أن يحقق أي شيء في الوجود، كما ويشير مفهوم جودة الحياة إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية. (جوان، 2013، ص45-47)

5.3. أبعاد جودة الحياة:

1.5.3. جودة الحياة الموضوعية:

وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

2.5.3. جودة الحياة الذاتية:

ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

3.5.3. جودة الحياة الوجودية:

وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه. (عبد المعطي، 2005، ص20)

6.3. مظاهر جودة الحياة:

يشير عبد المعطي في اقتراحه لخمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة، تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية، وهي كالتالي:

1.6.3. العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

➤ العوامل المادية الموضوعية والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة. إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

➤ حسن الحال ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهرا سطحية للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يخترنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها الأحد.

2.6.3. إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

➤ إشباع وتحقيق الحاجات وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام والسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية، كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

➤ الرضا عن الحياة باعتباره أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا.

3.6.3. إدراك الفرد والقوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

➤ القوى والمتضمنات الحياتية قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك. وهذا كله بمثابة مؤشرات الجودة الحياة.

➤ معنى الحياة يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين. وشعر بإنجازاته ومواهبه، وأن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقاد الآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

4.6.3. الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

➤ الصحة والبناء البيولوجي وتعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر. والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، أن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

➤ السعادة وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وهي الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

5.6.3. جودة الحياة الوجودية:

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول المركز لفرد والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده الفورية. (داهم، 2015، ص42)

7.3. قياس جودة الحياة:

قسم ويكلاند (2000) أنواع أدوات قياس جودة الحياة إلى ثلاث أنواع عالمي، عام، وخاص.

1.7.3. المقياس العالمي:

وصمم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة، وهذا قد يكون سؤالا وحيدا يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل مقياس فلاناجان لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالا من مجالات الحياة.

2.7.3. المقياس العام:

له أمور مشتركة مع القياس العالمي وصمم من أجل مهام وظيفية في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على الحياة.

3.7.3. المقياس الخاص بالمرض:

تم تطويره لمراقبة رد الفعل للعلاج في حالات خاصة، وهذه الخطوات محصورة لمشاكل تميز مجموعة خاصة من المرضى، حيث يكون لهؤلاء المرضى حساسية للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة، ويركز هذا المقياس على مشكلة معينة لمجموعة من المرضى مثل الألم، التعب الوظائف الجسدية. (فرج، 2007، ص25-26)

وتعددت الأدوات والمقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة وذلك بتعدد المؤشرات النفسية المرتبطة بها، والقياس الجيد لجودة الحياة يتوقف على الوصف الدقيق للحياة الجيدة، كما يمكننا التعرف على مستويات الجودة من خلال هذه المقاييس:

➤ مقياس بيرنس (1995) والذي يشتمل على أربعة مقاييس فرعية مرتبطة بالشخصية، والحالة الاجتماعية والأسرية والعمل، ويساعد هذا المقياس على تقدير الرضا الشخصي، والإحساس بالإنجاز. (فرج، 2007، ص53)

➤ مقياس جودة الحياة لفريش (1992) وهو يقيس جودة الحياة، مجال للحياة مثل العمل، الصحة، ووقت ويتضمن مقياس الجودة الذاتية الذي يغطي الفراغ، والعلاقات مع الأصدقاء والأبناء، ومستوى المعيشة وفلسفة الحياة، والعلاقات مع الأقارب والجيران، والعمل الوطني... إلخ، حيث يطلب من الفرد تقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة أو أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد. (فرج، 2007، ص280)

8.3. مقومات جودة الحياة:

تعتبر جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من اعتبارات تقيم حياته وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:

■ القدرة على التحكم.

- الصحة الجسدية والعقلية.
- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
- الأوضاع المالية والاقتصادية.
- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية. (بوعيشة، 2014، ص53)

خلاصة:

تأسيسا على ما سبق يتضح أن مفهوم جودة الحياة لقي اهتمام كبير من قبل الباحثين، نظرا لكونه قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن تعترض الفرد والمجتمع معا، ورغم هذا الإهتمام الذي حظي به هذا المفهوم إلا أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول تعريفه، حيث اختلفت التعريفات باختلاف اتجاهات الباحثين والمختصين في هذا المجال، لكن يتضح أنه هناك اتفاق بين الباحثين في تحديد أربع مؤشرات لجودة الحياة والمتمثلة في المؤشرات الجسدية والنفسية والاجتماعية والمادية، ومنه مفهوم جودة الحياة هو مفهوم واسع يشمل جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والمادية والاجتماعية للفرد والذي يجب عليه التحسين المستمر لها للتغلب على المصاعب التي يتعرض لها والتكيف مع المحيط الخارجي.

الجانب التطبيقي



الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها أي "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها". (معتوق، 1998، ص231)

1.4. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة الرئيسية. وهي عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. وهي تجارب لتطبيق بعض الاختيارات والقياسات المستخدمة على عينات في أغلب الأحيان ليست عينة البحث الأصلية ولكن شرط أن تكون من نفس المستوى والعمر، أو عزل بعض أفراد عينة البحث الأصلية لغرض تطبيق هذه التجربة بشرط عدم رجوعها للعينة الأصلية مرة أخرى لكي لا يتم معرفتهم على كيفية الحصول على النتائج في الاختبارات أو تكيفهم عليها وهذا يؤثر على نتائج البحث. (العبادي، 2015، ص128)

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى بعض الأفراد الساكنين ببلدية العلمة ولاية سطيف في الفترة الممتدة ما بين 2024/04/24 إلى 2024/04/27 حيث قابلنا 50 شخص ووزعنا عليهم استمارة الاستبيان، وكان الغرض منها هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق والثبات) إضافة إلى تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاستبيان وتقدير الوقت اللازم للدراسة والكشف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في تطبيق الدراسة الأساسية إضافة إلى تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.

2.4. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الإنسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (الربيعي وآخرون، 2018، ص46)

وانطلاقاً من موضوع دراستنا "دور ممارسة الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة" حيث نتطرق فيه إلى ظاهرة من الظواهر التربوية ترتبط بممارسة نشاط معين كما هي عليه وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ومعرفة مدى تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع ومحاولة تقديم اقتراحات وأفكار أو تنبؤات عن التطورات الحاصلة لدى المتعلمين في المستقبل كنتيجة لممارسة هذا النشاط، إرتأينا أن المنهج الوصفي هو المنهج الذي يتلائم مع مثل هذا النوع من الدراسات والذي يعرف بـ: هو المنهج الذي يصف كل ما هو كائن إذ يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ويهتم أيضاً بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الجماعات والأفراد. (قادوس، 1995، ص418) هو المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، كما يهتم أيضاً بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات. (بوداود وعطاء الله، 2009، ص23) وهو أيضاً المنهج الذي يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره وصفاً دقيقاً ويعبر عنه تعبيراً كيفياً يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو تعبيراً كمياً يعطينا وصفاً رقمياً بوضوح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى. (الربيعي وآخرون، 2018، ص57)

3.4. متغيرات الدراسة:

1.3.4. المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (بوداود وعطاء الله، 2009، ص139) والمتغير المستقل في بحثنا هو ممارسة الرياضة.

2.3.4. المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود وعطاء الله، 2009، ص141) والمتغير التابع في بحثنا هو جودة الحياة المرتبطة بالصحة.

4.4. مجتمع وعينة الدراسة:

1.4.4. مجتمع الدراسة:

يعرف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة محل البحث فقد يكون المجتمع مكونا من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعمي وآخرون، 2015، ص77) حدد مجتمع البحث جميع الأفراد الساكنين ببلدية العلمة ولاية سطيف.

2.4.4. عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان المجتمع الدراسة، لذلك يمكن تعريف العينة على أساس أنها مجموعة الوحدات التي يتم اختيارها من المجتمع الإحصائي. (النعمي وآخرون، 2015، ص78) وهي كذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات، إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجموعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهدا ووقتا وتكاليف مادية كبيرة جدا. لهذا يختار الباحث عينة محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل للعينات. (محبوب، 2005، ص149) شملت عينة البحث 200 شخص عاقل تتراوح أعمارهم ما بين 20 سنة إلى 50 سنة من بلدية العلمة ولاية سطيف تم إختيارهم بطريقة عشوائية.

5.4. مجالات الدراسة:

1.5.4. المجال المكاني:

تمت الدراسة الميدانية على مستوى بلدية العلمة ولاية سطيف.

2.5.4. المجال الزمني:

أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين نهاية شهر مارس وأواخر شهر ماي للموسم الدراسي 2024/2023.

6.4. أدوات جمع البيانات:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات، أجهزة. إن البحث الجيد يتميز بجمع المعلومات ولهذا وجب على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بالبحث الذي يضمن له بالنهاية الوصول إلى الهدف متماشيا مع طبيعة البحث وأدواته. (محبوب، 2005، ص147) ومن أهم الأدوات التي استخدمها الباحث في بحثه هي:

1.6.4. المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

تعتبر المصادر والمراجع العلمية من أهم الركائز التي يستعين بها الباحث في إلمامه بالموضوع الذي يرغب في دراسته، وهي موجودة في المكتبات سواء داخل الجامعات أو خارجها، وأن المصادر والمراجع العلمية التي اعتمد عليها الباحث هي الكتب والمقالات والمجلات والملتقيات والمنشورات العلمية والمذكرات السابقة والمشابهة إضافة إلى شبكة الأنترنت وذلك بهدف التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

2.6.4. استمارة الاستبيان:

يعرف الاستبيان على أنه: عبارة عن صحيفة أو كشف يتضمن عددا من الأسئلة تتصل باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط اقتصادي أو اجتماعي أو فني أو ثقافي، ومن مجموع الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية التي نحن بصدد جمعها. (البلداوي، 2007، ص22) أو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة معدة بدقة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث. ويعرف أحيانا بأنه صحيفة تحوي مجموعة من الأسئلة التي يرى الباحث أن إجابتها تفي بما يتطلبه موضوع بحثه من بيانات ترسل بالبريد إلى الأفراد الذين يتم بهم اختيارهم على أسس إحصائية يجيبون عليها ويعيدونها بالبريد. (إبراهيم، 2000، ص165) في دراستنا هذه تم بناء استبيان لقياس جودة الحياة.

1.2.6.4. تصميم الاستبيان:

تم بناء الاستبيان من طرف الباحث حيث كان في الأول يتكون من 22 عبارة وبعد عرضه على الأستاذ المشرف وعلى 05 أساتذة جامعيين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة محمد لمين دباغين سطيف 02 وبعد التوجيهات منهم قمنا بالتعديلات اللازمة على بعض العبارات وحذف

بعضها كونها خارجة عن الموضوع أو مكررة في المعنى ليتم ضبطه في صورته النهائية مكون من 18 عبارة، مقسمة إلى محورين على النحو التالي:

✶ المحور الأول: يتكون من 09 عبارات يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الأولى.

✶ المحور الثاني: يتكون من 09 عبارات يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الثانية.

2.2.6.4. وصف الاستبيان وتصحيحة:

يهدف هذا الاستبيان إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى الصحة لدى الأفراد، حيث تألف بصورته النهائية من (18) عبارة موزعة على محورين، وتتم الإجابة على فقرات الاستبيان من خلال بدلين مرتبة تنازليا (نعم، لا) وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة، الفقرات الإيجابية تعطى لها الأوزان (2 - 1) درجة، والعكس صحيح بالنسبة للفقرات السلبية (1 - 2) درجة، وتكون الدرجة الكلية العليا للاستبيان هي (36) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للاستبيان فهي (18) درجة.

3.2.6.4. تحديد مستويات جودة الحياة من خلال الاستبيان:

لتحديد مستويات جودة الحياة من خلال الاستبيان المطبق على عينة الدراسة من البيئة الجزائرية نقوم بحساب المتوسط الحسابي للاستبيان لتحديد المستويات حسب العملية التالية:

$$(أكبر بديل - أقل بديل) / عدد المستويات المطلوب = 2 / (1 - 2) = 0.5$$

1.3.2.6.4. تحديد مستويات حسب المتوسط الحسابي:

○ جدول رقم (01) يمثل المستويات حسب المتوسط الحسابي.

المستوى	المتوسط الحسابي
منخفض	من 01 إلى 1.5
مرتفع	أكثر من 1.5 إلى 02

2.3.2.6.4. تحديد مستويات حسب الدرجات.

✶ بالنسبة للاستبيان:

نقوم بضرب عدد البنود (18) في قيم المتوسط للمستويات لتصبح المستويات محددة كالتالي:

○ جدول رقم (02) يمثل المستويات حسب الدرجات بالنسبة للاستبيان:

الدرجات	المستوى
من 18 إلى 27	منخفض
أكثر من 27 إلى 36	مرتفع

✚ بالنسبة للمحور الأول:

نقوم بضرب عدد البنود (09) في قيم المتوسط للمستويات لتصبح المستويات محددة كالتالي:

○ جدول رقم (03) يمثل المستويات حسب الدرجات للمحور الأول:

الدرجات	المستوى
من 09 إلى 13.5	منخفض
أكثر من 13.5 إلى 18	مرتفع

✚ بالنسبة للمحور الثاني:

نقوم بضرب عدد البنود (09) في قيم المتوسط للمستويات لتصبح المستويات محددة كالتالي:

○ جدول رقم (04) يمثل المستويات حسب الدرجات للمحور الثاني:

الدرجات	المستوى
من 09 إلى 13.5	منخفض
أكثر من 13.5 إلى 18	مرتفع

3.6.4. توزيع الاستبيان:

تم توزيع الاستبيان بشكل الكتروني بتاريخ 2024/05/01 سواء عن طريق الإلتقاء المباشر مع الأفراد أو عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي بغية الحصول على عدد كبير من المشاركين، حيث بلغ عدد الردود الكلي 219 رد، فكانت الردود كالتالي: 58 رد غير ممارس للرياضة تم استبعاد 08 ردود لعدم ملئ الاستبيان كاملاً ليستقر عدد الأفراد الغير الممارسين للرياضة 50 فرد، في حين كان عدد الردود الممارسين للرياضة 161 رد تم استبعاد 11 رد لعدم ملئ الاستبيان كاملاً ليستقر عدد الأفراد الممارسين للرياضة 150 فرد. تم تحليل استجاباتهم إحصائياً حسب ما تقتضيه فرضيات البحث.

7.4. الخصائص السيكمترية لأداة البحث:

1.7.4. الثبات:

وهو بمعنى الاستقرار، أي لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة. (العبادي، 2015، ص124) ويرى الخفاجي وعوض على أنه مصطلح يشير إلى إمكانية الإعتماد على الأداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (الخفاجي وعوض، 2002، ص165) هناك عدة طرق إحصائية تمكننا من حساب ثبات أداة الدراسة، وفي دراستنا هذه قمنا بحساب ثبات الاستبيان عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ، حيث تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها 50 شخص خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب بعد ذلك معامل ألفا كرونباخ وبعد التطبيق تم إيجاد قيمته على النحو التالي:

o جدول رقم (05) يمثل درجة ثبات محاور الاستبيان.

معامل ألفا كرونباخ	حجم العينة	محاور الاستبيان
0.77	50	المحور الأول
0.72		المحور الثاني
0.67		فقرات الاستبيان ككل

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) والذي يمثل درجة ثبات محاور الاستبيان نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ في المحور الأول والثاني وفقرات الاستبيان ككل بلغت (0.77 - 0.72 - 0.67) على الترتيب أكبر من نسبة 60 % وهذا ما يدل على ثبات جيد للاستبيان.

2.7.4. الصدق:

يقصد بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلاً لقدرة الفرد. (العبادي، 2015، ص121) ويرى الخفاجي وعوض (2002) أن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار أو الأدوات ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات، مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أدوات القياس أو الإختبار ثابتة ولكنها غير صادقة. (الخفاجي وعوض، 2002، ص167) في دراستنا الحالية اعتمدنا على صدق المحكمين والصدق الذاتي.

1.2.7.4. صدق المحكمين:

يشير عويس إلى أنه يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء. (عويس، 1999، ص55) حيث تم عرض استمارة الاستبيان على المشرف و05 أساتذة جامعيين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة محمد لمين ذباغين سطيف 02 وبعد التوجيهات منهم قمنا بالتعديلات اللازمة على بعض العبارات ليتم ضبطه في صورته النهائية من 18 عبارة مقسمة على محورين.

2.2.7.4. الصدق الذاتي:

وهو أصدق الدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، كما موضح في الجدول التالي:

○ جدول رقم (06) يمثل قيمة الصدق الذاتي للاستبيان.

الصدق الذاتي	الثبات	محاور الاستبيان
0.87	0.77	المحور الأول
0.84	0.72	المحور الثاني
0.81	0.67	فقرات الاستبيان ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن معامل الصدق الذاتي لمحوري الاستبيان و فقرات الاستبيان ككل بلغت (0.87 – 0.84 – 0.81) على الترتيب وهي قيم عالية، وهذا ما يدل على أن الاستبيان يتميز بصدق ذاتي جيد.

8.4. الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

استخدمنا برنامج الـ SPSS V19 لإستخراج الأساليب الإحصائية التالية:

✎ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

✎ معامل ألفا كرونباخ.

✎ اختبارات لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل وضعنا فيه الخطوات المنهجية التي اتبعناها للتمكن من حل مشكلة البحث، بدءاً بنوع المنهج العلمي المستخدم وعينة الدراسة ومجالاتها، وكذا التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) الخاصة بأداة البحث المستعملة، وبالتالي نكون قد تأكدنا من صدق وثبات الأداة أي أنها قابلة وجاهزة للتطبيق على العينة الأساسية، وتطرقنا في الأخير إلى الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث.



الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.5. عرض وتحليل النتائج:

1.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- المحور الأول: دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة البدنية.
- جدول رقم (07) يوضح قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الأول.

المستوى	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
مرتفع	16.83	0.065	1.87	المحور الأول

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للمحور الأول هو 1.87 بإنحراف معياري قدره 0.065 وبضرب قيمة المتوسط الحسابي في عدد البنود (09) نجد أن مستوى الدرجة هو 16.83 وهي تنتمي إلى المجال (13.5 - 18) وعليه نستنتج أن مستوى الصحة البدنية لدى الأفراد مرتفع، ومنه نستنتج أن أغلب أفراد العينة يرون أن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة البدنية.

2.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- المحور الثاني: دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة النفسية.
- جدول رقم (08) يوضح قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثاني.

المستوى	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
مرتفع	16.92	0.07	1.88	المحور الثاني

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للمحور الثاني هو 1.88 بإنحراف معياري قدره 0.07 وبضرب قيمة المتوسط الحسابي في عدد البنود (09) نجد أن مستوى الدرجة هو 16.92 وهي تنتمي إلى المجال (13.5 - 18) وعليه نستنتج أن مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد مرتفع، ومنه نستنتج أن أغلب أفراد العينة يرون أن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية.

3.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

جاءت الفرضية الجزئية الثالثة كما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

○ جدول رقم (09) يمثل دلالة الفروق في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد الممارسين والغير ممارسين للرياضة.

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Levene		اختبار T	
				قيمة F	قيمة Sig	قيمة T	قيمة Sig
ممارس	50	35.06	0.84	3.60	0.06	2.42	0.017
غير ممارس	50	34.62	0.96				

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = (98) 100 = N

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة الوسط الحسابي في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد الممارسين للرياضة هو 35.06 بإنحراف معياري قدره 0.84 في حين نجد أن قيمة الوسط الحسابي للأفراد الغير ممارسين للرياضة هو 34.22 بإنحراف معياري 0.96، كما نجد أن قيم الإحتمالية Sig لاختبار Levene هي 0.15 وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وكذلك قيم الإحتمالية Sig لاختبار T هي 0.017 أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد الممارسين والغير ممارسين للرياضة لصالح الممارسين.

4.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

○ جدول رقم (10) يوضح قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستبيان.

الاستبيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	المستوى
الاستبيان	1.87	0.068	33.66	مرتفع

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاستبيان هو 1.87 بإنحراف معياري قدره 0.068 وبضرب قيمة المتوسط الحسابي في عدد البنود (18) نجد أن مستوى الدرجة هو 33.66 وهي تنتمي إلى المجال (27 - 36) وعليه نستنتج أن مستوى جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد مرتفع، ومنه نستنتج أن أغلب أفراد العينة يرون أن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة.

2.5. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.2.5. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال إطلاعنا على نتائج الاستبيان وبعد عملية تحليلنا لنتائج المحور الأول والذي يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الأولى التي طرحناها كحل مؤقت لمشكلة بحثها، والتي تشير أن: ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة البدنية لدى الأفراد. وانطلاقاً من نتائج إجابات أفراد العينة على العبارات الخاصة بالمحور الأول الموضحة في الجدول رقم (07) اتضح لنا جلياً أن مستوى الصحة البدنية لدى الأفراد مرتفع. ونفسر ذلك بأن الرياضة تعمل على تعزيز وتنشيط الدورة الدموية، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إضافة إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد في حرق السعرات الحرارية الزائدة وتحسين مستوى اللياقة البدنية، مما يساهم في خسارة الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي سليم. كما أن تمارين القوة في رياضة رفع الأثقال مثلاً تعزز من نمو العضلات وتقوي العظام، مما يقلل من خطر الإصابة بالكسور ومرض هشاشة العظام. وعليه يمكن القول أن الرياضة جزءاً أساسياً من نمط حياة صحي، تساعد على الحفاظ على صحة الجسم والعقل والروح. وهذه النتائج تتفق مع دراسة بن عبيد سليم (جوان 2019) تحت عنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط. حيث أكد أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي). وأيضاً دراسة كانوني حمزة ومعيذة جمال الدين (2023/2022) تحت عنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي. حيث أكد أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي وتوجه حياة الفرد نحو أهداف صحية نافعة ومفيدة. وكل هذه النتائج تتوافق مع قول شحاتة وعبد الله (2016): تحمي الرياضة الجسم من الأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرابيين وأيضاً العقل السليم في الجسم السليم،

يذكر أن 5 % فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للاكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام. (شحاتة وعبد الله، 2016، ص08) وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث وما أكدته الدراسات السابقة والمثابرة نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة البدنية لدى الأفراد محققة.

2.2.5. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال إطلاعنا على نتائج الاستبيان وبعد عملية تحليلنا لنتائج المحور الثاني والذي يتمحور حول موضوع الفرضية الجزئية الثانية التي طرحناها كحل مؤقت لمشكلة بحثها، والتي تشير أن: ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد. وانطلاقاً من نتائج إجابات أفراد العينة على العبارات الخاصة بالمحور الثاني الموضحة في الجدول رقم (08) اتضح لنا جلياً أن مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد مرتفع. ونفسر ذلك بأن ممارسة الرياضة تعمل على حث الجسم على إفراز مواد كيميائية مثل الإندورفين التي يعزز الشعور بالسعادة وتحسن المزاج وتخفف التوتر والقلق، إضافة إلى أنها وسيلة فعالة لتحرير الطاقة السلبية من أجل التخلص من الضغوط النفسية المتراكمة. وعليه يمكن القول أن ممارسة الرياضة تعتبر وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية والعقلية من خلال توفير فرصة للتحرك والتفريغ العاطفي وزيادة الشعور بالسعادة والرضا. وهذه النتائج تتفق مع دراسة أريج أحمد سعيد آل عقران (أفريل 2021) تحت عنوان: ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. حيث أكد أن أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة النفسية. وأيضاً دراسة رابحي أمحمد (2016/2017) تحت عنوان: انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي بإقليم ولاية الجزائر. حيث أكد أن النشاط الرياضي المنوّه إليه أعلاه له الأثر في التقليل من محددات الصحة النفسية السلبية كالضغط النفسي والقلق فيما له الأثر في دعم وتعزيز المحددات الإيجابية مثل الإلتزان الإنفعالي والدفاعية العقلانية. وكل هذه النتائج تتوافق مع دراسة بريطانية تقول إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض، وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن 22 بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط. (شحاتة وعبد الله، 2016، ص08) وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد

عينة البحث وما أكدته الدراسات السابقة والمثابرة نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد محقة.

3.2.5. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

انطلاقاً من نتائج إجابات أفراد العينة على العبارات الخاصة بالاستبيان الموضحة في الجدول رقم (09) اتضح لنا جلياً أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد، ونفسر ذلك بأن الممارسين للرياضة يكونون لديهم مستوى أعلى من اللياقة البدنية مقارنة بغير الممارسين، وهذا يؤثر بشكل إيجابي على جودة حياتهم الصحية والعامة. كما أن ممارسة الرياضة تؤثر على الهرمونات بطريقة تساعد في تحسين الحالة العامة للشخص من خلال حث الجسم على إفراز هرمون الإندورفين التي يعزز الشعور بالسعادة وتحسن المزاج. إضافة إلى أنها وسيلة فعالة تساهم في تقوية الجهاز المناعي وزيادة مقاومته للأمراض و تقليل مستويات التوتر والقلق والتخفيف من الإكتئاب والإحباط والضغط النفسي، كل هذا يؤدي إلى تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة. . وهذه النتائج تتفق مع دراسة جواوي خالد (جوان 2018) تحت عنوان: الممارسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكري. حيث أكد أن معامل الارتباط بين مقياس الممارسة ومقياس جودة الحياة دال إحصائياً أي وجود علاقة بين الممارسة وجودة الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة في إجابات أفراد عينة البحث لصالح الأفراد الممارسين للنشاط البدني الرياضي. وأيضاً دراسة بكوشة توفيق (2023/2022) تحت عنوان: اسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن (60 - 65) سنة. حيث أكد أن مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية كانت إيجابية بدرجة كبيرة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لكبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في جميع أبعاد جودة الحياة. وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث وما أكدته الدراسات السابقة والمثابرة نستنتج أن الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد محقة.

4.2.5. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال إطلاعنا على نتائج الاستبيان وبعد عملية تحليلنا لنتائجه والذي يتمحور حول موضوع الفرضية العامة التي طرحناها كحل مؤقت لمشكلة بحثها، والتي تشير أن: لممارسة الرياضة دور في تحسين جودة

الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد. وانطلاقاً من نتائج إجابات أفراد العينة على العبارات الخاصة بالاستبيان الموضحة في الجدول رقم (10) اتضح لنا جلياً أن مستوى جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد مرتفع. ونفسر ذلك بأن ممارسة الرياضة بانتظام تحسن من صحة القلب والأوعية الدموية واللياقة البدنية وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم إضافة إلى تقوية الجهاز المناعي وزيادة مقاومته للأمراض والتقليل من خطر السمنة والحفاظ على وزن صحي سليم. كما أنها تساهم في التقليل من حدة الضغوط النفسية وتقليل مستويات التوتر والقلق وتعزز الشعور بالثقة بالنفس وتحسين التفاعل الاجتماعي والتخفيف من الإكتئاب والإحباط والشعور بالهدوء والإطمئنان الداخلي. وعليه يمكن القول أن ممارسة الرياضة تعتبر وسيلة فعالة لتحسين جودة الحياة من خلال تعزيز الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى حياة أكثر سعادة ورفاهية. وهذه النتائج تتوافق مع دراسة جريوي مخلوف (2024/2023) تحت عنوان: مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري. حيث أكد أن المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمدينة المسيلة يتمتعون بجودة حياة بمستوى جيد. وأيضاً دراسة جبور أحمد وحماوش الصادق (2021/2020) تحت عنوان: دور ممارسة الأنشطة الترويحية في تحسين مستوى جودة حياة أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي. حيث أكدوا أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام تؤثر على تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي. وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث وما أكدته الدراسات السابقة والمثابرة نستنتج أن الفرضية العامة التي تنص على أن لممارسة الرياضة دور في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد محققة.

الفصل السادس

الاستنتاجات والإفتراحات

1.6. الاستنتاجات العامة للدراسة:

بعد بتطبيق أداة البحث على عينة الدراسة وجمع البيانات اللازمة وتحليلها ومعالجتها إحصائيا توصلنا في الأخير إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- ✎ لممارسة الرياضة دور في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.
- ✎ ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة البدنية لدى الأفراد.
- ✎ ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد.
- ✎ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.
- ✎ ممارسة الرياضة بانتظام تساهم في تحسين اللياقة البدنية.
- ✎ ممارسة الرياضة بانتظام تقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.
- ✎ ممارسة الرياضة تساهم في التقليل من حدة الضغوط النفسية.
- ✎ ممارسة الرياضة تساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق.

2.6. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- على ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يقدم الاقتراحات والتوصيات التالية:
- ✎ تشجيع المجتمع على ممارسة الرياضة والتحسيس بأهميتها من خلال تنظيم التظاهرات الرياضية.
 - ✎ نشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة لدى الفئات المختلفة (الأطفال، الشباب، الشيوخ).
 - ✎ توعية المجتمع بممارسة الرياضة وزرع الثقافة الصحية فيهم.
 - ✎ نشر الوعي الثقافي لدور الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.
 - ✎ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول أهمية ممارسة الرياضة في تنمية مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية.



قائمة المصادر والمراجع:

✽ الكتب:

- (1) ابن منظور (1998) لسان العرب، ج4، دار المعارف، القاهرة.
- (2) أحمد بن عبد الرحمان الحراملة وعلي بن محمد جباري (2017) الصحة واللياقة البدنية، ط1، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- (3) أكرم زكي خطابية (2011) أسس وبرامج التربية الرياضية، دار اليازوري العلمية للنشر، عمان.
- (4) أمين أنور الخولي (1996) الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت.
- (5) بودواو عبد اليمين وعطاء الله أحمد (2009) المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- (6) جمال شفيق (2016) دور الاختصاصي النفسي في تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، ط1، شركة الأمل للطباعة والنشر، القاهرة.
- (7) جوان إسماعيل بكر (2013) جودة الحياة وعلاقتها بالإنتماء والقبول الاجتماعيين، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- (8) حمدي أحمد السيد وتوت ونهى محمود الصواف (2013) الصم والدمج مع الأسوياء في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر.
- (9) الربيعي محمود داود، مازن عبد الهادي ورائد فائق الحديثي (2018) أسس البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- (10) رمضان ياسين (2008) علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- (11) صالح مجيلي ونعمان عبدالغني (2017) موسوعة الألعاب الرياضية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- (12) صفوت فرج (2007) القياس النفسي، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- (13) صلاح السيد قادوس (1995) الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية، دار المعارف، القاهرة.
- (14) العبادي حيدر عبد الرزاق كاظم (2015) أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.

- 15) عبد الحميد عبد المجيد البلداوي (2007) أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي، ط 1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- 16) عبدالعزيز بن حضيري بن سيفي العروي (2019) النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق، ط1، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، الرياض.
- 17) عويس خير الدين علي أحمد (1999) دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- 18) فاروق عبد الوهاب (1995) الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، دار السروق، القاهرة.
- 19) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002) أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 20) فريد ريك معتوق (1998) معجم العلوم الاجتماعية، أكاديمية انترناشيونال للسلسلة المعاجم الأكاديمية المتخصصة، بيروت.
- 21) فؤاد السيد (2006) علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار دجلة، عمان.
- 22) لطفي الشربيني (2003) موسوعة شرح المصطلحات النفسية باللغة العربية والإنجليزية، دار النهضة، بيروت.
- 23) محمد إبراهيم شحاتة ومجدي محمد عبد الله (2016) الموسوعة الرياضية موسوعة الألعاب الجماعية والإصابات والتأهيل، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 24) محمد السعيد أبو حلاوة (2016) علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
- 25) محمد السيد سليم ورجاء إبراهيم سليم (2010) الألعاب الرياضية في العلاقات الدولية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.
- 26) محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة (2015) طرق ومناهج البحث العلمي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- 27) مروان عبد المجيد إبراهيم (2000) أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، عمان.
- 28) وجيه محجوب (2005) أصول البحث العلمي ومناهجه، ط 2، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

* مذكرات التخرج والمقالات العلمية:

- (1) أمال بوعيشة (2014) جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- (2) رغداء على نعيصة (2012) جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد 01.
- (3) سهير فهم الغباشي وهناء أحمد محمد شويخ (2009) بعض منبئات نوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضى التهاب الفيروسي (C) المزمّن من المصريين، دراسات نفسية، المجلد 19، العدد 02، القاهرة رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- (4) عبد المعطي حسن مصطفى (2005) الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، ص 13-23.
- (5) فوزية داهم (2015) جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الإنسانية، شعبة علوم التربية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي.
- (6) لخضر عمران (2009) الإصابة بداء السكري وعلاقتها بتدهور جودة الحياة لدى المصابين، رسالة ماجستير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- (7) محمد الطاهر بوياية (2016) الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارس، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 08، ص 41-55.



دور ممارسة الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة.

استمارة بحث لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الفرضية العامة:

- لممارسة الرياضة دور في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.

الفرضيات الجزئية:

- ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة البدنية لدى الأفراد.
- ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد.

من أجل إثراء هذا البحث والمشاركة في تنميته، أرجو منكم الإجابة على أسئلة هذا الاستبيان والذي يشتمل على عبارات تعكس انطباعكم حول ذاتكم في عدة مواقف، فالرجاء قراءة كل عبارة بدقة ثم وضع الإشارة (✓) في الخانة المناسبة، وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي العبارة التي تمثلك وتعبر بصدق عن ذاتك.

ملاحظة: المعلومات والبيانات المسجلة تبقى سرية ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.

❖ بيانات شخصية:

1. هل أنت ممارس للرياضة أم لا؟

☐

غير ممارس

☐

ممارس

رقم العبارة	العبارات	نعم	لا
المحور الأول: دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة البدنية.			
01	ممارسة الرياضة بانتظام تحسن من صحة القلب والأوعية الدموية لدى.		
02	ممارسة الرياضة بانتظام تساهم في تحسين اللياقة البدنية لدى.		
03	تقلل الرياضة من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.		
04	ممارسة الرياضة تساهم في تقليل الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي.		
05	تساهم الرياضة في تقوية الجهاز المناعي وزيادة مقاومته للأمراض.		
06	ممارسة الرياضة تزيد من مرونة العضلات والمفاصل.		
07	ممارسة الرياضة تساهم في زيادة المرونة والرشاقة للجسم.		
08	ممارسة الرياضة لها تأثير سلبي على الجهاز القلبي التنفسي.		
09	ممارسة الرياضة بانتظام تساهم في تنظيم الوجبات الغذائية بصورة متوازنة ومتنوعة.		
المحور الثاني: دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة النفسية.			
01	ممارسة الرياضة تساهم في التقليل من حدة الضغوط النفسية لدى.		
02	تساهم الرياضة في تقليل مستويات التوتر والقلق لدى.		
03	أشعر بتحسن في مزاجي ونشاطي بعد ممارسة الرياضة.		
04	ممارسة الرياضة بانتظام تزيد من مستويات الطاقة والحيوية لدى.		
05	الرياضة تعزز الشعور بالثقة بالنفس وتحسين التفاعل الاجتماعي.		
06	ممارسة الرياضة بانتظام تعزز الشعور بالسعادة والرفاهية.		
07	ممارسة الرياضة تخلصني من أعباء وضغوط العمل.		
08	ممارسة الرياضة تساعدني في التخفيف عن الإكتئاب والإحباط.		
09	أشعر بالهدوء والإطمئنان الداخلي عند ممارسة الرياضة.		

استمارة استطلاع آراء الأساتذة المحكمين حول مناسبة أداة البحث

من إنجاز الطالب:

للـ سامي بن دادة

تحية طيبة وبعد:

بصدد إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

دور ممارسة الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة.

ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال، يرجى من سيادتكم إبداء الرأي

بشأن ملائمة الاستبيان المستخدم كأداة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع فائق الشكر والتقدير.

اسم الأستاذ	الدرجة العلمية	الملاحظة	الإمضاء
قارة السند	أستاذ التعليم العالي	إسبانية ملائم	
جرباني بدو البزني	أستاذ مساعد	ملائم	
صوان لوبير	أستاذ محاضر	مقبول	
بن عمارة كمال	أستاذ محاضر	مقبول	
خوسر صقيان	أستاذ محاضر	مقبول	

- نتائج حساب ثبات استبيان:
- المحور الأول:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha ^a	N of Items
.773	9

- المحور الثاني:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha ^a	N of Items
.723	9

- فقرات الاستبيان ككل:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha ^a	N of Items
.673	9

- مخرجات الـ SPSS الفرضية الجزئية الأولى:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
التحليل الإحصائي	200	2	2	1.87	.065
Valid N (listwise)	200				

- مخرجات الـ SPSS الفرضية الجزئية الثانية:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
التحليل الإحصائي	200	2	2	1.88	.070
Valid N (listwise)	200				

○ مخرجات الـ SPSS الفرضية الجزئية الثالثة:

Group Statistics

نوع الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ممارس جودة الحياة المرتبطة بالصحة	50	35,06	0,84	3,924
غير ممارس	50	34,62	0,96	1,598

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
جودة الحياة المرتبطة بالصحة	Equal variances assumed	3,60	,064	2,42	48	,017	4,240	4,237	-4,279	12,759
	Equal variances not assumed			2,42	48	,017	4,240	4,237	-4,393	12,873

○ مخرجات الـ SPSS الفرضية العامة:

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
التحليل الإحصائي	400	2	2	1.88	.068
Valid N (listwise)	400				

ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة: دور ممارسة الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة.
- هدف الدراسة: معرفة دور الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.
- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.
- مجتمع وعينة الدراسة: حدد مجتمع البحث جميع الأفراد الساكنين ببلدية العلما ولاية سطيف تم اختيار منهم 200 شخص عاقل تتراوح أعمارهم ما بين 20 سنة إلى 50 سنة تم إختيارهم بطريقة عشوائية.
- أساليب جمع البيانات: تم الاعتماد على استمارة الاستبيان.
- نتائج الدراسة:
 - لممارسة الرياضة دور في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.
 - ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية لدى الأفراد.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.
- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:
 - تشجيع المجتمع على ممارسة الرياضة والتحسيس بأهميتها من خلال تنظيم التظاهرات الرياضية.
 - نشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة لدى الفئات المختلفة (الأطفال، الشباب، الشيوخ).
 - توعية المجتمع بممارسة الرياضة وزرع الثقافة الصحية فيهم.
 - نشر الوعي الثقافي لدور الرياضة في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد.
 - إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول أهمية ممارسة الرياضة في تنمية مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية.