



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



الرقم التسلسلي:.....

القسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

الرمز:.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي المكيف

التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف و الصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

دور الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة
(دراسة وصفية من وجهة نظر أخصائي التربية الخاصة)
(من وجهة نظر الأساتذة)

اشراف الاستاذ

د.جوادي خالد

اعداد الطالب :

- بوراس منير

السنة الجامعية : 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

في البداية الحمد و الشكر لله -عز و جل- فاليه ينسب الفضل في اتمام هذا العمل المتواضع.

كما اتقدم بالشكر الى والداي الأعتزاء الذين لم يدخروا أي جهد في تربيتي و تعليمي.

كما نود أن نعرب عن كل امتناننا وخالص شكرنا للأستاذ المشرف الدكتور جوادي

خالد على نصائحه توجيهاته ودعمه المستمر و مساهمته في إتمام هذا العمل في كل مراحله.

كما نود أن نشكر أعضاء لجنة التحكيم على موافقتهم على قراءة و تقييم عملنا.

نتقدم بشكر خاص لعائلاتنا على تشجيعهم ودعمهم المستمر، ولكل من ساعدنا

وشجعنا بطريقة أو بأخرى في اتمام هذا العمل المتواضع.

إهداء

نشكر الله العلي القدير الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع الذي كان نجاحنا بيديه

وأهدي ثمرة جهدي هذا إلى:

- إلى من خلد الله ذكرها في القرآن يتلى إلى يوم الدين، وجعل الجنة تحت قدميها،

حملتني وهنا على وهن إلى والدتي الحنونة اطال الله في عمرها.

- إلى طيب القلب الذي علمني بمثاليته وتواضع صفاته إلى والدي العزيز أطال الله في

عمره.

- إلى إخوتي و أخواتي و إلى جميع عائلتي واقاربي.

- إلى كل الزملاء الذين قاسموني مقاعد الدراسة في الجامعة، دفعة 2020/2021

قسم النشاط البدني الرياضي المكيف معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية.

- إلى كل من ساعدني في طبع هذه المذكرة.

بوراسي منير

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص باللغة العربية	
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
1	1-الإشكالية
2	2- الفرضيات
2	2-أ-الفرضية العامة
2	2-ب-الفرضيات الجزئية
2	3- أهمية الدراسة
2	4- أهداف الدراسة
3	5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
3	5-أ- الانشطة الرياضية :
3	5-ب- جودة الحياة
3	6- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني:جودة الحياة
7	1-تمهيد
8	2- نشأة جودة الحياة
8	3- مفهوم جودة الحياة
9	4- تعريف جودة الحياة
10	5-ابعاد جودة الحياة
12	6-مؤشرات جودة الحياة
12	7- قياس جودة الحياة
14	8- خاتمة الفصل

الصفحة	الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية
15	1- تمهيد
16	2- تعريف النشاط
16	3- مفهوم النشاط الرياضي
16	4- تعريف النشاط الرياضي
16	5- أهداف النشاط الرياضي
17	6- واجبات النشاط الرياضي
17	7- خصائص النشاط الرياضي
18	8- أنواع النشاط الرياضي
18	8-أ- من الناحية الاجتماعية
18	8-ب- حسب طريقة الأداء
19	9- أهمية النشاط الرياضي
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة
20	تمهيد
20	1- الدراسة الاستطلاعية
21	2- المنهج المتبع في الدراسة
21	3- مجتمع وعينة الدراسة
22	4- أدوات جمع البيانات
25	5- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة
26	6- خصائص عينة البحث
28	7- الأساليب الإحصائية

28	8- خاتمة الفصل
الصفحة	الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
29	1- فقرات محور الاستبيان
29	1-أ- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول
32	1-ب- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثاني
34	1-ج- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثالث
38	2- الاجابة عن التساؤلات الدراسة
38	2-أ- الاجابة عن التساؤل الاول
39	2-ب- الاجابة عن التساؤل الثاني
41	2-ج- الاجابة عن التساؤل الثالث
42	2-د- الاجابة عن التساؤل الرابع
47	الخاتمة
48	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
23	درجات الاستبيان	1
24	معاملات الارتباط بين كل المحاور الاستبيان و الدرجة الكلية للاستبيان	2
25	يمثل حساب معامل الفا كرونباخ للمحاور الكلية للمقياس	3
26	توزيع عينة الدراسة حسب التخصص	4
26	توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي	5
27	توزيع عينة الدراسة حسب الشهادة الجامعية	6
27	توزيع عينة الدراسة حسب الخبرة المهنية	7
27	توزيع عينة الدراسة حسب السن	8
29	يمثل نتائج اجابة افراد العينة على أسئلة المحور الأول	9
32	يمثل نتائج اجابة افراد العينة على أسئلة المحور الثاني	10
34	يمثل نتائج اجابة افراد العينة على أسئلة المحور الثالث	11
38	الحدود الدنيا و العليا لمقياس ليكرت الخماسي	12
38	يمثل القيم الاحصائية تبعا لمتغير التخصص	13
40	يبين القيم الاحصائية تبعا لمتغير السن	14
41	يبين القيم الاحصائية تبعا لمتغير الشهادة الجامعية	15
42	يبين القيم الاحصائية تبعا لمتغير الخبرة المهنية	16
44	يمثل معامل الارتباط بين البعد الاجتماعي و الجودة الحياة	17
45	يمثل معامل الارتباط بين البعد الاجتماعي و الجودة الحياة	18
46	يمثل معامل الارتباط بين البعد النفسي و جودة الحياة	19

ملخص

تهدف الدراسة الى دور الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة ،لأجل التحقق من ذلك استخدم أداة بحيث تمثل في استبيان متكون من ثلاث ابعاد وعشرون عبارة ، وقد وزع على عينة عشوائية بسيطة قدرها ثلاثين من اخصائي التربية الخاصة ، كما توصل الباحث الى :

1. للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الجسمي .
2. للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد النفسي .
3. للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي .

بناءا على نتائج المتوصل إليها نقترح ما يلي :

1. التركيز على الأنشطة الرياضية التي تقوم بتعديل وتحسين جودة الحياة.
 2. التركيز على القيام بندوات ودورات تدريبية خاصة.
 3. القيام ببرنامج تربوي مبني على أسس منهجية لدراسة الحالة النفسية والاجتماعية والجسمية.
- الكلمات المفتاحية:** الأنشطة الرياضية , جودة الحياة.

Summary

The study aims at the role of sports activities in improving the quality of life. In order to verify this, a tool was used, which is represented in a questionnaire consisting of three dimensions and twenty phrases, and it was distributed to a simple random sample of thirty special education specialists.

- Sports activities have a role in improving the physical dimension.
- Sports activities have a role in improving the psychological dimension.
- Sports activities have a role in improving the social dimension.

Based on the results obtained, we suggest the following:

- Focus on sports activities that modify and improve the quality of life.
- Focus on conducting special seminars and training courses.
- Carrying out an educational program based on methodological foundations to study the psychological, social and physical condition.

key words: Sports activities, quality of life

هفتاد

اهتمت بدراسة جودة الحياة علوم كثيرة من بينها علم النفس، psychologies حيث تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها (اشول، 2005).

هذا الاهتمام يعكس أهمية هذا المفهوم وتأثيره على مختلف الجوانب النفسية: فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته، وإن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر، تعكس بلا شك مستوى معيناً من جودة الحياة وهكذا فإن الجودة هدف جميع المكونات النفسية .

من هذا المنطلق نعتبر جودة الحياة المدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية المصحوبة بالاهتمام المتزايد بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية وذلك من خلال عمليات التعلم المتصل والمستمر للعادات والمهارات والاتجاهات .

هذا الاهتمام جعل المفكرين يطلقون على هذا العصر "عصر الجودة" وأصبح المجتمع العالمي ينظر إلى جودة الحياة والتنمية الإنسانية وجهاً لعملة واحدة. (مجدي، 2006، ص 81).

وعلى الرغم من أنه يطلق أساساً على الجانب المادي والتكنولوجي، لكن يمكن استخدامه للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، وجودة الإنسان هي حسن توظيف إمكانياته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون جودة الحياة وجودة المجتمع (رغداء، 2012، ص 151).

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين بدراساتهم وبحوثهم لتطوير والنهوض والوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال، وهو من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة والتي تعتبر مقياس التقدم الأمم، فتقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها، وهي أيضاً أساساً لمحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوفيرها في ما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة، ويهدف النشاط البدني الرياضي إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية، والعقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية، حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع ويتأثر به.

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على الحمل ومما تتطلبه من مواقف لتجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبولا في المجتمع.

والنشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين المواطن الصالح بدنيا واجتماعيا ونفسيا، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي والتقليل من القلق والضغط النفسي وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب، وهذا لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للرفيق الفرد والجماعة وبالتالي تطور المجتمع، بالإضافة إلى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر، ومن هنا برزت الحاجة دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال دراسة وتحليل الموضوع التالي:

"دور الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة (دراسة وصفية من وجهة نظر أخصائي التربية الخاصة) (من وجهة نظر الأساتذة)".

حيث تطرقنا في الفصل الأول الى إشكالية الدراسة بما في ذلك تحديد فرضيات الدراسة و أهمية الدراسة و اهداف الدراسة و مصطلحات الأساسية للدراسة.

اما في الفصل الثاني تطرقنا للمتغير الأساسي للدراسة جودة الحياة و أبعادها.

و الفصل الثالث تطرقنا للمتغير الأساسي للدراسة الأنشطة الرياضية و كل جوانبها.

و أما في الفصل الرابع و هو الجانب التطبيقي قمنا بدراسة استطلاعية و تحديد المتغيرات دراسة، مجتمع الدراسة وأساليب جمع البيانات.

اما الفصل الخامس قمنا بعرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الجانبة المنهجي

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- تحديد المفاهيم و المصطلحات.
- 6- الدراسات السابقة.

1- الإشكالية

تعد الأنشطة الرياضية من الأنشطة التربوية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات و المدارس التربوية و المراكز الطبية البيداغوجية ومما ساعد على ذلك أن الأنشطة الرياضية تعد عاملا من عوامل الراحة الايجابية التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد ، اذ يكسبه القوام الجيد ويمنح له الفرح و السرور و يخلصه من التعب و تجعله فردا قادرا على التواصل ، بالإضافة إلى أن الأنشطة الرياضية مهمة جدا في حياة الإنسان من النواحي البدنية و الاجتماعية و قد أشار إلى ذلك كل " منطاش" و " يورديو" مبرزين أهمية الممارسة الرياضية ودورها في التخفيف من الاضطرابات النفسية و المشاكل الاجتماعية (تركي، 1986، ص120) .

كما إن الأنشطة الرياضية تهدف إلى إعداد الفرد الذي يريده المجتمع حيث قال "إميل دور كهايم" أن الإنسان الذي يريد أن تحقق التربية فيه ليس كما ولدته الطبيعة وإنما كما يريده المجتمع أن يكون نافع له وممارسة نشاطاته بطريقة جيدة وهو ما يعبر عنه مصطلح حديث جودة الحياة (تركي، 1990، ص21) .

يعد مفهوم جودة الحياة احد مفاهيم علم النفس الايجابي الحديثة على مستوى تناولها في البحث العلمي و التي حظيت باهتمام خاص لا سيما في نقاشات الباحثين و العلماء ودراساتهم التي تتعلق بالعديد من قضايا الحياة المختلفة حيث يشير (بكر، 2011، ص02) ، التي تزايد الاهتمام بهذا المفهوم في عدة مجالات على مستوى البحث النظري و الميداني فمع تزايد إعداد البحوث و الدراسات التي أجريت حول موضوع جودة الحياة ، أمثلة عن البحوث .

جودة الحياة و علاقتها بالرضا ، الممارسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة، جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية .

فقد توجه اهتمام البعض منهم إلى دراسة مختلف فئات و شرائح اجتماعية متعددة ومختلفة ، ومن خلال تعريف الصحة العالمية لجودة الحياة (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE) بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي سياق أنظمة الثقافة و القيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه و توقعاته ومستوى اهتمامه(ثانية زوالا 14.مارس 2021 <http://www.wikipedia.org>) .

كما عرف "عبد المعطي" جودة الحياة أنها رقي مستوى الخدمات المادية و الاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع التقدم نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف ، وهذا النمط من الحياة لما يستطيع تحقيقه سوى

مجتمع الوفرة ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه (عبد المعطي، 2005، ص13).

إلا أن " منسي وكاظم " عرف جودة الحياة على أنها شعور الفرد بالرضا و السعادة و القدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية و الاجتماعية و التعليمية مع حسن إدارته للوقت و الاستفادة منه (منسي، كاظم، 2006، ص63).

وقد عرفها كذلك "بونومي وباتريك وبوشنيل "على ان جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية و الموضوعية مرتبطة بالعالمة الصحية و الحالة النفسية للفرد ومدى الاستغلال الذي يتمتع به و العلاقات الاجتماعية التي يكونها فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش بها

2- الفرضيات

2-أ- الفرضية العامة

للأنشطة الرياضية دور في تحسين أبعاد جودة الحياة.

2-ب- الفرضيات الجزئية

- للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الجسمي.
- للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي.
- للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد النفسي.

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في جانبين علمي و عملي :

- فالعلمي يتمثل في أهمية الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة وتكمن الأهمية العلمية الثانية في تحديد ممارسة الأنشطة الرياضية وانعكاساتها على تحسين جودة الحياة .
- أما العملي فالدراسة تعتبر مرجعا نظريا جديدا تتدخل ميدان الأنشطة الرياضية وفعاليتها على الممارس من ناحية جودة الحياة .

4- أهداف الدراسة

- التعرف على دور الأنشطة الرياضية في تحسين البعد الجسمي.
- التعرف على دور الأنشطة الرياضية في تحسين البعد الاجتماعي.
- التعرف على دور الأنشطة الرياضية في تحسين البعد النفسي.

5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

5-أ- الأنشطة الرياضية :

هي تلك الأنشطة الموجهة والهادفة التي تعمل على الميل الفطري للنشاط الحركي من جهة وتوسيع آفاق المراهق المعرفية وتنظيم التعلم لديه بطريقة علمية سليمة من جهة أخرى. وكما تساعد في اكتساب المهارات الحركية الأساسية المتنوعة والفضول اذا ما احسن استثمارها و تنظيمها .

5-ب- جودة الحياة :

هي كل ما يتوفر من شروط موضوعية في الفرد بوجه عام وفي كل الجوانب النفسية والاجتماعية والثقافية والصحية والمادية والدينية وتقييمه لهذه الشروط ومدى رضاه عنها والتي يمكن قياسها عن طريق مقاييس خاصة بها مثل سلم جودة الحياة لمرضى الربو .

6- الدراسات السابقة:

6-أ- دراسة خميس (2009):

في دراستها لجودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياضة الاطفال في ضوء دراسة متغير الخبرة المهنية ،الا انه هناك ارتباط موجب بين جودة الحياة والرضا الوظيفي لصالح المعلمات ذوات الخبرة المهنية اكثر من عشر سنوات كما انه هناك ارتباط عكسي بين جودة الحياة وقلق المستقبل لديهن أي ان المعلمات اكثر قلقا تكون جودة الحياة لديهن منخفضة .

6-ب-دراسة الهنداوي (2011):

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن علاقة الدعم الاجتماعي بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا لمحافظة غزة حيث تكونت العينة من 201 من المعاقين بإعاقات حركية من جميع و82 من اناث أي بنسبة 40.8% متنوعة منهم 119 ذكور بنسبة 59.2%. وقد استخدم الباحث مقياس جودة الحياة كما استخدم الباحث عدت أساليب إحصائية منها المتوسطات الحسابية النسبية ومعامل الفا ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النسبية ومعامل ارتباط برسون وسييرمان واختبارات تحليل التباين الأحادي واصفرت الدراسة على عدت نتائج منها:

-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الدعم الاجتماعي والرضا عن جودة الحياة.

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي في ابعاده ودرجته الكلية والرضا عن

جودة الحياة لدى المعاقين.

6-ج-دراسة روث دينيس وآخرون سنة 1998 :

بعنوان : تقييم جودة الحياة للمعاقين وفق الخدمات المقدمة لهم (دراسة تخطيط وتقييم) ، وهدفت الدراسة إلى تقييم الخدمات المقدمة للمعاقين وفقا للخدمات والبرامج التي تقدم لهم وفقا لمفهوم جودة الحياة ، وقد استخدم الباحثون النموذج المثالي في هذه الدراسة التحليلية (المنهج الوصفي النوعي) الذي يركز على قيم الإنسان واحتياجاته و خبراته المتراكمة ، والتي تشتمل على نقاط القوة والضعف التي يواجهها المعاقون . ومن أهم نتائج هذه الدراسة ما يلي :

- أن الخدمات والبرامج المقدمة للمعاقين يجب أن تأخذ بعين الاعتبار مدى الملائمة النفعية بين مكونات مفهوم جودة الحياة واحتياجات الإنسان .
- أن الأشخاص الذين يعانون من الإعاقة ، يجب أن يتم التواصل والاتصال معهم من قبل مقدمي الخدمة من أجل تحديد أهمية مفهوم جودة الحياة والتي يجب ان تترجم في البيئة التي يعيش فيها هؤلاء المعاقون.

6-هـ-جودة الحياة وعلاقتها بسلوك النشاط البدني :

في دراسة أجراها كل من جانا ، بيترسون ، جون ، اندرو ، وآخرين. حول العلاقة بين جودة الحياة وذلك سنة 2003 ، وكان الهدف ، active living المتعلقة بالصحة وبين الحياة النشطة الأساسي منها هو محاولة إيجاد العلاقة بين الحياة النشطة وبين الخصائص والوظائف المعبر عنها في سلم جودة الحياة.

مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي لارتباطي ، مستعينين بمقياس جودة الحياة ، واستبيان النشاط البدني لبايك (بايك، 1982) وذلك على عينة مكونة من حوالي 407 فرد بمستوى عمري بين 25 و88 سنة حيث 57 % من العينة كانوا إناث .

ومن بين أهم نتائج هذه الدراسة انه كانت هناك علاقة بين متغيرات الدراسة

6-و-علي المهدي (1978)

اجرى دراسة بعنوان "دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا وغير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مقدمة إلى كلية التربية بالقاهرة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية (الثبات الانفعالي، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية، الحاجة إلى الإنجاز)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن، حيث طبق مجموعة من الاختبارات(اختبار القدرة العقلية الأولية، استمارة التحصيل الدراسي، مقياس الإرشاد النفسي، مقياس التفضيل الشخصي، اختبار الشخصية لأيزنك، اختبار القدرات الحركية

العامة، استبانة الدوافع الرياضية الإيجابية والسلبية)، وقد طبقت على عينتين، عينة ممارسة للنشاط الرياضي وعينة غير ممارسة للنشاط الرياضي، وأسفرت نتائج الدراسة: عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين وغير الرياضيين في الثبات الانفعالي، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية، الحاجة إلى الإنجاز لصالح الرياضيين.

6-ز- لمخطي إبراهيم 2016

اجرى دراسة بعنوان دور النشاط البدني المكيف في زيادة التكيف الاجتماعي وتحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركياً. ماستر نشاط بدني مكيف، استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث تكونت العينة من 40 فرداً معاقاً حركياً، عشوائية من حيث السن والحالة المهنية والاجتماعية والمستوى الدراسي، وقصدية من حيث الجنس وطبيعة الممارسة للأنشطة الرياضية، وهذا بما يتلاءم مع المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي والمتمثلة في 8 أفراد من نادي كرة الطائرة لذوي احتياجات الخاصة و 12 فرد كرة السلة على الكراسي المتحركة ، التي بلغ عددها 20 فرداً معوقاً ، أما المجموعة الغير ممارسة فتمثلت في 20 فرداً ينتمون لجمعية تأهيل وترقية المعاقين حيث بلغ عددهم الإجمالي 20 فرداً. أدوات البحث والتي تمثل في المقياس السوكيوميتري والاستبيان.

ساهمت الأنشطة الرياضية المعدلة وما لها من إيجابيات في مساعدة المعاقين و هذا من خلال زيادة التكيف الأسري وزيادة حجم العلاقات الاجتماعية ،تحقيق التوافق و الراحة النفسية وتحقيق الرضا والتخلص من التوترات والصراعات النفسية وهذا ما يعبر عن سلام داخلي لنفسية المعاق.

6-ح- فالج أوبرجيلة (1999):

اجرى دراسة بعنوان "العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة"، رسالة ماجستير غير منشورة، مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة أم القرى، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في سمة الانبساطية، العصابية، توكيد الذات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث طبق (مقياس أيزنك المقنن على البيئة السعودية من إعداد كايد، ومقياس توكيد الذات من إعداد فرج) على عينة الدراسة والتي بلغ عددها (125 طالبا ممارسا) و (125 طالبا غير ممارس)، وأسفرت الدراسة عن نتائج أهمها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في السمات التالية (الانبساطية، العصابية، توكيد الذات) لصالح الممارسين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في سمة توكيد الذات لصالح الممارسين، في الأبعاد التالية: (المصارحة، طلب تفسيرات من الآخر، ضبط النفس، الاستقلال بالرأي، الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة).

6-ط- كدوش زكريا 2016

الدراسة بعنوان تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على ذوي اضطراب التوحد من الناحية النفسية حركية . ماستر نشاط بدني مكيف، استخدم الباحث المنهج الوصفي . عينة الدراسة : المربين لذوي مرضى اضطراب التوحد. أدوات البحث والتي تمثلت في المقياس السوسيوميترى والاستبيان.

استنتجنا أن النشاط البدني الرياضي المكيف له تأثير كبير في تنمية روح التعاون والتواصل وتقبل الآخرين للأطفال المصابين باضطراب التوحد.

للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تخفيف السلوك العدواني لذوي اضطرابا طيف التوحد.

يتيح النشاط البدني الرياضي المكيف الفرصة في اكتساب طفل التوحد القدرة على التنسيق في بعض الحركات .

الجانبة النظري

الفصل الثاني: جودة الحياة

1-تمهيد

2-نشأة جودة الحياة

3-تعريف جودة الحياة

4-مفهوم جودة الحياة

5- ابعاد جودة الحياة

6-مؤشرات جودة الحياة

7- أنواع قياس جودة الحياة

8-خاتمة الفصل

1- تمهيد :

دائماً ما يسعى الكائن البشري لتحصيل على لمقوماته حياتية وذلك لتأمين الحاجات الأساسية و الضرورية في صراعه على البقاء التي تشمل كل ما يحسن جودة الحياة للفرد ، ينحصر ذلك في قياس وفهم وبناء مكامن القوة لدى الفرد وهو ما يؤدي إلى توجيه الأفراد و الجماعات و المجتمعات نحو السبيل الأفضل نحو الحياة المتوازية و الجيدة بالتركيز على التمكين الشخصي و حسن الحال الذاتي في الحياة و تخلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقاً لذات الشخص ، أي ما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط بنا و الإمكانيات المادية و المعنوية ولذلك يمكن إن تعتبره مفهوم نسبي يختلف من إنسان إلى آخر وأصبح موضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث و الدراسات سوف نتطرق في هذا المحور إلى وجهات نظر مختلفة حول جودة الحياة(شيخي، 2004، ص71).

2- نشأة جودة الحياة

ظهر مصطلح لجودة الحياة في المناقشات التاريخية لفلاسفة اليونان (أرسطو، سقراط، بلاتو) حول طبيعة جودة الحياة ومواصفاتها رغم أن مبدأ مؤشرات جودة الحياة بدأ في الظهور من خلال تطور فكرة المؤشرات الاجتماعية خلال الستينات إلا أن لها جذور في وسائل القياس الاقتصادية خلال القرنين 18 و 19 وأوائل القرن العشرين، هذه المؤشرات المبكرة وما حولها انقسمت على نوعين من المؤشرات الكمية والمؤشرات النوعية.

وتطورت دراسات جودة الحياة حيث كانت تركز على موضوع واحد دون النظر إلى علاقته بعوامل بعد 1970 قلّ الاهتمام في المملكة المتحدة بدراسات جودة الحياة و البحث عن تعريفا ضمن المناطق الحضرية و الريفية على العكس من الدول الأخرى التي زاد فيها الاهتمام حول كيفية بحث و فهم هذه المواضيع .

عالميا حظيت جودة الحياة بشعبية في الأوساط الطبية على الرغم من ذلك ، فإن المدخل المتبع كان يغفل عوامل كثيرة مؤثرة في الصحة .و زيادة على ذلك ، فإن أعضاء من منظمة الصحة العالمية عام 1947 اقترحوا مفهوما ضمنا لجودة الحياة و توجه هذا المفهوم إلى الرعاية الصحية (WHO) عندما تمّ تعريف الصحة "حالة صحية جيدة " تشمل الجوانب الفسيولوجية و العقلية و الاجتماعية و في سنة 1978 وسعت (WHO) هذا المصطلح سنة 1992 لتبدأ الدراسات فيه. و قد تطورت نتيجة ظهور تيار جديد على يد Martin Selgman.

3- مفهوم جودة الحياة :

يرتبط مفهوم جودة الحياة في أدبيات المجال بمفهوم جودة الحياة النفسية -Psychological Well-being ، فقد أصبح موضوع جودة الحياة أو جودة الصحة النفسية في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات. وتكمن جودة الحياة داخل الخبرة الذاتية لمشخص. ويشير دينيرودينير إلى أن جودة الحياة ببساطة شديدة تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة(التقويمات المعرفية) أو الوجدان (رد الفعل الانفعالي المستمر) بظروف الحياة ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات .

4- تعريف جودة الحياة :

توجد العديد من التعريفات للمصطلح جودة الحياة نذكر منها :

يرى (هارمان، 1996) إن مفهوم ظهر في منتصف الستينيات من القرن العشرين، ثم شاع استخدامه في الدراسات المختلفة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة مجالات، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في الذي تسعى إليه غالبية المجتمعات باعتباره وسيلة البداية، كمفهوم مكمل لمفهوم الكم، لتحسين ظروف الحياة و تحقيق الرفاهية، وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل جودة الحياة، وجودة المواد الخام، و جودة الحياة الزوجية، وجودة آخر العمر وجودة التعليم، وجودة المستقبل .

ويرى ليمانوجيناس أنّ جودة الحياة " تتمثل في الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية والمتعة فيظلا لظروف التي يحياها الفرد".

يرى مصطفى الشرقاوي جودة الحياة : " كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية و العقلية ذاتيا و التدريب على كيفية حلا لمشكلات و استخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة تمع و هذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إلى جودة الحياة بمساعدة الآخرين و التضحية من أجل رفاهية من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية و العلاقات الاجتماعية الايجابية و الاستقرار الأسري و الرضا عن العمل و الاستقرار الاقتصادي و القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية و الاقتصادية ، و يؤكد أنّ شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة " (مصطفى حسن : 2004 :15).

يشار إلى أن مفهوم جودة الحياة جاء امتداد للجهود السابقة في علوم أخرى غير علم النفس ، حيث انتظمت بدايات المعرفة لهذا المفهوم في علم الاقتصاد و الاجتماع و بالتالي فإن دراسة بدايات المعرفة لهذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكتسب أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد و الاجتماع وصانعي القرار السياسي ، لحقيقة أن الحياة لا تقاس بالأرقام و الإحصائيات وإنما هي في حقيقتها استجابات و مشاعر ، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي و ارتفاع متوسط دخل الفرد و تحسن مستوى ما يقدم له من خدمات و رفاهية لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة و إرضاء طموحاته الشخصية و كذلك تأكيد قيمة الإنسانية.(الصاوي والسيد حسن، 2005)

يشير العادلي إلى أنّ جودة الحياة " قد تتمثل لدى البعض بامتلاك الثروة التي تحقق لهم السعادة في حين يرى البعض الآخر أن الحياة الجيدة هي التي يتوافر فيها فرص العمل والدراسة ويراها آخرون التي يتمكن فيها الفرد من الحصول على مبتغاه دون عناء أو جهد".

تعرف كلا من تايلر و بيجدون في الجودة الحياة "بانها عبارة عن دراسة إحصائية لقياس مدى الشعور بالراحة التي تتوافر عند الإنسان ، من خلال خبرته الحياتية في هذا العالم".

كاورل ا ريف وآخرون أن جودة الحياة النفسية تتمثل : في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضى المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، سعيه المتواصل لتحقيق أهدافه شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة لو، استقلالته في تحديد وجية ومسار حياته، واقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

يلاحظ من التعريفات السابقة أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول تعريف موحد لمفهوم جودة الحياة إلا انه يمكن القول بأنه مفهوم واسع يمثل إشباع الحياة جزء مهما.و أن هذا المفهوم لا يوجد ضمن نظرية محددة ينطلق منها مما جعل العديد من الدراسات تتناول جودة الحياة و اكتفت بتحديد المؤشرات الدالة عليها ، كما اكتفت دراسات أخرى باعتبار المفهوم مؤشر المفاهيم أخرى مثل الصحة النفسية . إنه نتاج التفاعل بين الحالة الاجتماعية و الاقتصادية و البيئية التي تؤثر على الإنسان .و نشير هنا إلى التعريف منظمة الصحة العالمية (1998) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين أدبيات العامة لهذا المفهوم ، إذ ينظر إلى جودة الحياة بوصفها :

إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة و أنساق القيم التي يعيش فيها و مدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه ، توقعاته، قيمة، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية ،حالته النفسية ، مستوى استقلالته ، علاقاته الاجتماعية ، اعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة .

5- أبعاد جودة الحياة

لجودة الحياة ثلاث ابعاد وهي:

- **جوده الحياة الموضوعية:** تتمثل بما يوفره المجتمع من امكانيات مادية الى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
- **جوده الحياة الذاتية:** والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة، و من ثم الشعور بالسعادة.
- **جودة الحياة الوجودية:** وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها الى الحد المثالي في اشباع حاجاته ل البيولوجية و النفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار و القيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

ويرى روزن ان الحياة تتضمن اربعة ابعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي:
الضغط النفسي المدرك و العاطفة و الوحدة النفسية والرضا (الهنداوي، 2010، ص 39).
ويقيم كل من فيلس وبيري نموذجا لجودة الحياة تتكامل المؤشرات الموضوعية و الذاتية للمدى
الواسع لمجالات الحياة، وللقيم الفردية ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية هي: الصلاحية
الجسمية والرفاهية المادية والرفاهية الاجتماعية والصلاحية الانفعالية والنمو والنشاط .
وتشير منظمة الصحة العالمية (WHO) الى ان مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة
أبعاد مثل الحالة النفسية والحالة الانفعالية والرضا عن العمل والرضا عن الحياة و المعتقدات الدينية
والتفاعل الأسري والتعليم والدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد في
حالته العقلية وصحته الجسمية وقدرته الوظيفية، ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه ويذكر
(wider.etal.2003) ان هناك إجماع على وجود اربعة رئيسية لجودة الحياة هي:

- **البعد الجسمي** : وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض
- **البعد الوظيفي** : وهو خاص بالرعاية الطبية ومستوى النشاط الجسمي
- **البعد الاجتماعي**: هو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين
- **البعد النفسي** : وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية والإدراك العام للصحة والصحة
النفسية والرضا عن الحياة والسعادة ويتفق مع اشار اليه ويدار واخرون كل من عبد الوهاب
كامل و تايلر و الراسي على وجود اربعة ابعاد رئيسية لجودة الحياة .

اما شالوك فيشير الى انه ليس هناك حاجة الى تضيق ينقصه بعض المرونة ، حيث توجد
متغيرات اخرى تخرج عن هذا التصنيف الثنائي ، وبذلك يضيف (شالوك) بان هناك ثمانية ابعاد
متنوعة لمفهوم جودة الحياة والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها وفقا لتوجيه الباحث وأهدافه عند
دراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة والأبعاد الثمانية كالاتي:

- **جودة المعيشة الانفعالية**: وتشمل بالأمان والجوانب الروحية والسعادة والتعرض للمشقة ومفهوم
الذات والرضا والقناعة.
- **العلاقة بين الأشخاص**: وتشمل الصداقة الحميمة والجوانب الوجدانية والعلاقات الاسرية
والتفاعل المساندة الاجتماعية.
- **جودة المعيشة المادية**: وتشمل الوضع المادي وعوامل الامان الاجتماعي وظروف العمل
والمشكلات والمكانة الاجتماعية والاقتصادية

- الارتقاء الشخصي: ويشمل مستوى التعليم والمهارات الشخصية ومستوى الانجاز .
- جوده المعيشة الجسمية : وتشمل الحالة الصحية والتغذية والاستجمام والنشاط الحركي ومستوى الرعاية الصحية، والتامين الصحي ، ووقت الفراغ ونشاطات الحياة اليومية.
- محددات الذات : وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي وتوجيه الذات والأهداف والقيم.
- التضمين الاجتماعي: و يشمل القبول الاجتماعي والمكانة وخصائص بيئة العمل والتكامل و المشاركة الاجتماعية الدور الاجتماعي و النشاط التطوعي وبيئة السكان
- الحقوق : وتشمل الخصوصية والحق في الانتخاب والتصويت وأداء الواجبات والحق في الملكية (الهنداوي، 2010، ص 40).

6- مؤشرات جودة الحياة: حسب " فالوفيلد"

- المؤشرات النفسية : وتتبدى في شعور الفرد بالقلق و الاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة.
- المؤشرات الاجتماعية : وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية .
- المؤشرات المهنية : تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته ، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله .
- المؤشرات الجسمية والبدنية : و تتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية و التعايش مع الآلام و النوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.

7- قياس جودة الحياة

7-أ- أدوات قياس جودة الحياة

قسم ويكلاند أنواع قياس جودة الحياة الى ثلاثة انواع : عالمي، عام وخاص .
وضع رايف وكيز علماء في علم النفس الايجابي نموذج لجودة الحياة يعرف باسم نموذج العوامل الستة .

7-ب- نموذج العوامل الستة لجودة الحياة:

وتعددت الادوات و المقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة وذلك بتعدد المؤشرات النفسية المرتبطة بها من جهة ويأتي في مقدمة هذه المتغيرات الرضا عن الحياة عن بعض ميادين الحياة والحاجات النفسية.

كاختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة وقد تم تطوير اختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة ليكون بمثابة أداة مكثفة ومعدلة قليلا بغرض تقييم جودة الحياة بالتركيز على عامل الرضا عن الحياة بصفة عامة.

وفيما يلي عرض لبعض المقاييس التي يمكن ان تستخدم:

- **مقياس جودة الحياة لفريتش:** وهو يقيس الرضا عن الحياة، جودة الحياة ويتضمن مقياس الجودة الذاتية (14) مجال للحياة مثل العمل والصحة وقت الفراغ والعلاقات مع الاصدقاء والابناء ومستوى المعيشة وفلسفة الحياة والعلاقات مع الاقارب والجيران والعمل... الخ . حيث يطالب من المفحوص وتقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة او اهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد.
- **المقياس العالمي :** وصمم اسلوبه العام من اجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة و هذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل: مقياس "فلاتجان" لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالاً من مجالات الحياة.
- **المقياس العام :** له امور مشتركة مع المقياس العالمي وصمم من اجل مهام وظيفته في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض او اعراض هذا المرض على حياة المرضى.

ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان والميزة الكبرى لهذا القياس هي تغطيته.

- **المقياس الخاص بالمرضى :** تم تطويره لمراقبة رده الفعل للعلاج في حالات خاصة وهذه الخطوات المحصورة لمشاكل تميز مجموعة خاصة وهذه الخطوات محصورة لمشاكل تميز مجموعة خاصة مع مرضى حيث يكون لهؤلاء المرضى حساسية للتغيير وكذلك قله التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة (شيخي، 2003، ص 90-92).

8- خاتمة الفصل :

من خلال عرضنا للجانب النظري لجودة الحياة تبين لنا أن مفهوم جودة الحياة له أهمية بالغة في حياة الفرد فإدراك المعاش والرضا عنه هو ما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي، ومن ثم تخطي صعوبات الحياة والعيش بسعادة.

الأنشطة الرياضية

1- تمهيد

2- تعريف النشاط

3- مفهوم النشاط الرياضي

4- تعريف النشاط الرياضي

5- أهداف النشاط الرياضي

6- واجبات النشاط الرياضي

7- أنواع النشاط الرياضي

8- خصائص النشاط الرياضي

9- أهمية النشاط الرياضي

1- تمهيد

يدرك جميع الناس أهمية الدور الذي يلعبه النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية والبدنية، والفوائد التي يعود بها على الصحة الجسدية و النفسية للإنسان، والتي تتمثل في الوقاية من العديد من الأمراض الخطيرة؛ على رأسها السكري وضغط الدم والكوليسترول وأمراض القلب المختلفة وأمراض العظام و بعض الامراض النفسية و غيرها.

2- تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية (الحمامي، الخولي، 1990 ، ص 29).

3- مفهوم النشاط الرياضي:

يرجع ظهور النشاط الرياضي الى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومه الاول يعرف (بالتدريب البدني) وذلك لكون اهدافه كانت محدودة اذ تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية وبالتالي البيئة الجسمية، ونظارا لأهمية النشاط ليس فقط بالمدرسة جلب الأنظار وبذات النسبة جادة في تطويره اذ اخذ التدريس يركز على اسس و نظريات علمية مما جعله يأخذ بعدا اخر وذلك حين استبدل التدريب البدني بالنشاط الرياضي، ومازدا النشاط اهمية اعتباره اساس عملية تربوية وميدان من ميادينها اذ يلعب دور كبير في اعداد الفرد الصالح حين يزوده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة يسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه كما نجد ان النشاط الرياضي قد يتجاوز حدود نشاط الجسم ليشمل افاق الفكر والادراك والمشاعر والاحساسات والانفعالات، والدوافع الشخصية وهو ما بين صوة اوضح ان النشاط الرياضي بهذا المفهوم فن خرج عن النطاق العضلي والجري وهذا ما اعتبر علم النفس هو حرية الجسم عن طريق النشاط البدني.

4- تعريف النشاط الرياضي :

يمكن ان يكون معنى النشاط الرياضي مستنبط من كلمة رياضة فعلا فالرياضة محددة نشاط يزاول مسار اللعب بالمقارنة والجهد في تحسين الممارسة، تفرض تدريب منهجي واحترام معظم القوانين ويعيد نشاط تربوي منظم ويرى "بيوشربنسالز" بان النشاط الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف ألوان النشاط (بسيوني، الشاطي، ص 9 و 13). ويرى "شارل مان" بانه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم النشاط الحركي للجسم و الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعد الاتجاهات السلوكية(بسيوني، الشاطي، ص 9-13)

5- أهداف النشاط الرياضي :

من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.

- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري للتنفس ذلك لان النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبيعية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي.
- إلا أن افراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل ويعرف البعض اللياقة البدنية على انها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق او التعب مع البقاء البعض من الطاقة التي تلزمه وقت الفراغ.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته و مجتمعه ووطنه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها (عوف، 1978، ص193) .

6- واجبات النشاط الرياضي:

من واجبات النشاط الرياضي مايلي (عبد الخالق، 1972، ص 11):

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والمهنية والعقلية.
- النمو الاجتماعي .
- التمتع بالنشاط البدني الترويحي واستثمار الاوقات الفراغ بممارسة الانشطة المختلفة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من اجل زيادة الانتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس عن الوطن.
- التقسيم بالمستويات العالية.

7- خصائص النشاط الرياضي:

من اهم الخصائص التي يتميز بها النشاط الرياضي نجد:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وصور تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد من متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- اصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية أهم أركان نشاط رياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية و يؤثر المجهود على السيرة النفسية للفرد.

كما نلاحظ ان النشاط الرياضي يساوي مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف (الخولي، 1996، ص195)

8- أنواع النشاط الرياضي:

8-أ- من الناحية الاجتماعية:

ويقسم الى:

8-أ-1- الفردي: هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين انواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، العاب القوى والسباحة الى غير ذلك.

8-أ-2- الجماعي: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط الفرق" مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد الى غير ذلك.

8-ب- حسب طريقة الأداء:

8-ب-1- الألعاب الهادئة:

لا تحتاج الى المجهود جسماني يقوم به الفرد وحده او مع افراده في جو هادئ ومكانه محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق أو اغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم "تنس الطاولة".

8-ب-2- الألعاب البسيطة:

ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل اناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الاطفال.

8-ب-3- الألعاب المنافسة:

تحتاج الى مهارة وتوافق عصبي عضلي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الالعاب يتنافس فيها الافراد فردي او جماعي (محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي سنة 1965 ص 70).

9- أهمية النشاط الرياضي:

اهتم الانسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة الرياضية و التي تحدد اشكال اجتماعية كاللعب و الالعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي و الرياضة كما ادرك المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الاشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية و الجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية و هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعل اقدم النصوص التي اشارت الى اهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط SOCRATE مفكر الإغريق وابو لفلسفة عندما كتب : " على المواطن ان يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء المواطن اذ دعى الداعي " .

كما ذكر المؤلف شيلر SHILLER في رسالته " جماليات التربية " ان الإنسان يكون انسان فقط عندما يلعب" ويعتقد المفكر رين REND لأن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول " أنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه" ويذكر المربي الألماني جونس موت ان الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم (الخولي، 2001، ص 41) (امين انور الخولي ، اصول التربية المدنية و الرياضية، مدخل التاريخ والفلسفة، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2001، ص41).

الجانحة التطبيقي

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة

1- تمهيد

2- الدراسة الاستطلاعية

3- المنهج المتبع في الدراسة

4- مجتمع وعينة الدراسة

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات

6- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

7- خصائص عينة البحث

8- الأساليب الإحصائية

9- خاتمة الفصل

1- تمهيد

إن لكل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية.

واشتمل الفصل الرابع لبحثنا هذا على الإجراءات الميدانية للدراسة والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة النتائج المحصل عليها في النهاية، وتسبق الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني. (محي الدين، 1991، ص91)

2-أ- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على ميدان البحث والمحيط الذي يحيط بالدراسة وظروف إجرائها.
- معرفة المشاكل والعراقيل التي قد تواجه الباحث وبالتالي تفاديها ومحاولة إيجاد الحلول لها.
- التحديد الدقيق لمجتمع الدراسة.
- الاحتكاك بمجتمع الدراسة ومعرفة خصائصه.
- التأكد من ملائمة أداة الدراسة لعينة البحث وفهمه لعبارات الاستبيان.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق، الثبات).

2-ب- عينة الدراسة الاستطلاعية:

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية مجموعة من خبراء التربية الخاصة.

2-ج- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تمت إجراءات الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين 15 و 20 افريل 2021 وذلك بعد الحصول على إذن من الإدارة.

كما تم في هذه الدراسة توزيع استمارات الاستبيان على خبراء اخصائي التربية الخاصة المقدر عددهم ب 30 اخصائي، وذلك قصد التعرف على ما إذا كان هناك لبس أو إشكال في فهم عبارات الاستبيان، وكذلك قصد حساب الشروط السيكومترية للأداة (الصدق، الثبات).

2-د- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- أغلبية المستجوبين يمارسون الأنشطة الرياضية ويحبون حصة التربية البدنية.
- معانات القاعة من نقص المعدات والوسائل وكذا ضيق الحجم الساعي المخصص للحصة.
- فهم عينة الدراسة لعبارات الاستبيان بكل سهولة.

3- المنهج المتبع في الدراسة:

إن المنهج المتبع في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، ويقول الدكتور عمار بوحوشو محمد الذنبيان أنه الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة.

ونعني بالمسح الدراسة العلمية لظروف المجتمع وحاجات هو بالتالي هذا المنهج قيد الوصف الدقيق والتفصيلي لظاهرة أو موضوع الدراسة أو المشكلة قيد الدراسة وصفا كميا أو وصفا نوعيا (دلال، محمود، 2008 ، ص 66).

المنهج الوصفي يهدف أولا إلى جمع البيانات ومعلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة ومن ثم وتحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولا إلى العوامل المؤثرة على تلك الظاهرة. والبحث الوصفي يهتم بتحديد دقيق للأنشطة والأشياء و العمليات والأشخاص كماهي في الوقت الحاضر ويحدد العلاقات بين الظواهر والممارسات التي تبدو في عملية النمو (جودت، 2002، ص 20).

4- مجتمع وعينة الدراسة

4-أ- مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من 30 فرد من خبراء (أساتذة و طلبة) التربية الخاصة لجامعة محمد بوضياف بالمسيلة اعتمدنا على اسلوب الحصر الشامل أي دراسة مسحية .

المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يتمثل في جميع خبراء اخصائي التربية الخاصة لجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

4-ب- عينة الدراسة

تتكون عينة البحث من 30 فرد من خبراء التربية الخاصة.

4-ج- أدوات الدراسة

قمنا بعد التشاور مع الأستاذ المشرف بتحديد أداة البحث والتي تمثلت في تصميم استبيان موجه لخبراء وخصائيي التربية الخاصة ، ووزع على عينة مقدره بـ 30 اخصائي، وقد تم بناؤه وفق ثلاث محاور أساسية وتضم 20 عبارة مرقمة من 01 إلى 20.

5- أدوات جمع البيانات

5-أ- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

عند حصولي على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت عليا الإلمام والإطالة بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال الذي تمت فيه الدراسة استعملت في بحثي مجموعة من الطرق المتمثلة في:

5-ب- طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة، كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها، وقد قمت باختيار الاستبيان لكي يسمح لي بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة، وتضمن الاستبيان قائمة تضم خمسة أقسام يجب عليها بوضع علامة X داخل الخانة المناسبة، وهي موجهة إلى أفراد العينة لأجل الوصول إلى معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

■ القسم الاول : ويعبر عن بعض المعلومات الشخصية والوظيفية التي تخص عينة البحث والتي اشتملت على (05) عناصر تمثلت في: "التخصص، المستوى الدراسي، السن، الشهادة الجامعية، الخبرة المهنية".

■ القسم الثاني : البعد الجسمي ويتكون من 07 عبارة .

■ القسم الثالث : البعد النفسي يتكون من 06 عبارة .

■ القسم الرابع : البعد الاجتماعي ويتكون من 07 عبارة.

وقد إعتد الباحث في إنجاز هذا الاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاجابات المحتملة لكل سؤال.

5-ج- درجات الإستبيان:

يشمل الاستبيان على 05 درجات

جدول رقم 1: درجات الاستبيان

الإجابة	أبدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
الدرجات	1	2	3	4	5

5-د- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

5-د-1- الثبات

طريقة الأولى

تم حساب معامل إرادة باستعمال معادلة الفا كرونباخ حيث تشكل الأداة من 27 عبارة ما اقل من قيمة الثبات ثم حذف العبارات 4 و 5 من بعد الجسمي و3 و 4 و 5 من البعد النفسي و 2 و 6 من البعد الاجتماعي , ليصبح ثبات الأداة يساوي لـ: 0.745

طريقة الثانية

تسمى بالتجزئة النصفية حيث تبلغ قيمة الثبات للجزء الأول 0.771 وعدد عبارات الجزء الأول 10 كما تشكل عبارة الجزء الثاني من 10 عبارات حيث بلغت قيمة الثبات 0.771. ما يعني ان ثبات المتباين مرتفع ويمكن استعماله في دراسة الأساسية بعد حذف العبارات

5-د-2- الصدق

بينما أن الصدق هو جذر تربيعي للثبات ما يعني ان قيمة الصدق هي

$$\begin{aligned} \text{الصدق} &= \sqrt{\text{الثبات}} \\ &= \sqrt{0.745} \\ &= 0.86 \end{aligned}$$

صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من الناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها.

الصدق الظاهري: تقديرات المحكمين

يعني الصدق الظاهري أن الاختبار صادق في صورته الظاهرة، بمعنى آخر ليس صادقاً علمياً وإحصائياً، ويدل المظهر العام لعباراته على أنه مناسب للمختبرين، وذلك بوضوح تعليماته وعباراته ومستويات الصعوبة في الاختيار .

قام الباحث بعرض المقياس على ثلاث محكمين يحملون درجة دكتوراه، حيث تم التعديل في بعض العبارات وكذلك التعديل في الفرضيات التي تم الاتفاق عليها من طرف المحكمين بنسبة 80 %.

الصدق البنائي:

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبيّن مدى ارتباط كل محور من محاور الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة .

جدول رقم 2: معاملات الارتباط بين كل المحاور الاستبائية و الدرجة الكلية للاستبيان

الرقم	ابعاد القياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	البعد الجسمي	0.859	0.000
02	البعد النفسي	0.858	0.000
03	البعد الاجتماعي	0.816	0.000

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم(01) الي ان جميع قيم معاملات الارتباط لمحاور المقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس كلها دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($a=0.000$) حيث تتراوح جميعها على التوالي يبين معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لاستبيان، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.859)، (0.858) ، (0.816) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس مستوى جودة الحياة.

5-5-هـ- ثبات الاستبيان:

إن ثبات أداة الدراسة يعني " التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة.

تم حساب ثبات الاستبيان عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ للمحاور والدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم 3: يمثل حساب معامل الفا كرونباخ للمحاور الكلية للمقياس

عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	محاور القياس
07	0.206	البعد الجسمي
06	0.397	البعد النفسي
07	0.168	البعد الاجتماعي
20	0.732	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق رقم (04). ان معامل قيمة الفا كرونباخ لمحاور استبيان المساندة الاجتماعية جاءت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0.206، 0.397، 0.168) في حين بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ بالنسبة للمقياس ككل (0.732) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس وهذا يعني ان جودة الحياة تتمتع بمعامل ثابت قوي .

6- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

بعد إكمالنا للجانب النظري توجهنا للجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بتوزيع استمارات المقياس على خبراء إحصائي التربية الخاصة بعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات ووضعها في جداول، وتمت معالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS ثم حللنا النتائج المتحصل عليها وقمنا بتفسيرها ومناقشتها وربطها بما تطرقنا إليه في الجانب النظري والدراسات السابقة.

6-أ- متغيرات الدراسة :

في البحوث عادة ما يشار إلى المتغير الذي يعتقد بأنه يتأثر أو يعد لبعض المعالجات بأنه متغير تابع بينما يشار إلى المتغير المستقل بأنه ذلك المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة ويقع تحت سيطرة الباحث.

وتحمل دراستنا هذه متغيرين هما:

- **المتغير المستقل:** هو المتغير أو العامل الذي يغير الباحث في مقداره ليدرس الآثار المترتبة على ذلك في متغير آخر.
- **المتغير المستقل في بحثنا هو:** الأنشطة الرياضية.
- **المتغير التابع:** هو المتغير الذي يتغير بتغير المتغير المستقل وهو ما ينعكس عليه آثار ما يحدث من متغير في المتغير المستقل إذا كانت ثمة علاقة بين المتغيرين.

▪ المتغير التابع في دراستنا هو : جودة الحياة.

7- خصائص عينة البحث :

تحدد خصائص عينة البحث من خلال: التخصص، المستوى الدراسي، الشهادة الجامعية، الخبرة المهنية و السن.

7-أ- التخصص

جدول رقم 4: توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص العلمي	التكرار	النسبة المئوية
علمي	16	53%
ادبي	14	47%
المجموع	30	100%

يبين الجدول رقم (3) أن 53 % من عينة الدراسة ذو تخصص علمي و 47% من عينة الدراسة لهم تخصص ادبي.

6-ب-المستوى الدراسي

جدول رقم 5: توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
الثانية ليسانس	3	10%
ثالثة ليسانس	5	16%
أولى ماستر	11	37%
ثانية ماستر	11	37%
المجموع	30	100%

يبين الجدول رقم (5) أن 37% من عينة الدراسة ذو المستوى الدراسي أولى ماستر وثانية ماستر و 16% من عينة الدراسة لهم مستوى دراسي سنة ثالثة ليسانس و 10% من عينة الدراسة لهم مستوى دراسي سنة ثانية ليسانس.

6-ج- الشهادة الجامعية

جدول رقم 6: توزيع عينة الدراسة حسب الشهادة الجامعية

النسبة المئوية	التكرار	الشهادة الجامعية
63%	19	ليسانس
37%	11	ماستر
100%	30	المجموع

يبين الجدول رقم (6) أن 63 % من عينة الدراسة ذو شهادة جامعية ليسانس و 37. % من عينة الدراسة لهم مستوى ماستر .

6-د- الخبرة المهنية

جدول رقم 7: توزيع عينة الدراسة حسب الخبرة المهنية

النسبة المئوية	التكرار	الخبرة المهنية
63%	19	اقل من 5 سنوات
37%	11	اكبر من 5 سنوات
100%	30	المجموع

يبين الجدول رقم (7) أن 63% من عينة الدراسة ذو الخبرة المهنية اقل من 5 سنوات و 37% من عينة الدراسة لهم الخبرة المهنية اكبر من 5 سنوات .

6-هـ- السن

جدول رقم 8: توزيع عينة الدراسة حسب السن

النسبة المئوية	التكرار	السن
43%	13	اقل من 25 سنة
57%	17	اكبر من 25 سنة
100%	30	المجموع

يبين الجدول رقم 7 أن 57% من عينة الدراسة ذو السن اكبر من 25 سنة و 43. % من عينة الدراسة لهم السن اقل من 25 سنة.

8- الأساليب الإحصائية:

لقد اتبع الأساليب الإحصائية التالية والتي تم معالجتها باستعمال البرنامج SPSS الإحصائي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار t. test
- معامل الفا كرونباخ
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط.

9- خاتمة الفصل

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولت فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستي هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي يساعدني على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف مع البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولت فيه أهم العناصر التي تهتم دراستي بشكل كبير منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات البيانات ... إلخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الرابع
عرض وتحليل ومناقشة
النتائج

1- فقرات محور الاستبيان :

1-أ- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول :

"للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الجسمي"

جدول رقم 9: يمثل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول.

كثيرا جدا	كثيرا	الى حد ما	قليل جدا	ابدا	التكرار/ %	العبارات
1	2	5	7	15	التكرار	ممارسة النشاط البدني يسبب لي الارهاق
%3	%7	%17	%23	%50	%	
17	13	00	00	00	التكرار	حالتي الصحية جيدة
%57	%43	%00	%00	%00	%	
5	17	8	00	00	التكرار	لا اشعر بالتعب
%17	%56	%27	%00	%00	%	
23	7	00	00	00	التكرار	اشعر بالراحة اثناء ممارستي للعبة جماعية
%77	%23	%00	%00	%00	%	
8	13	9	00	00	التكرار	عملي اليومي لا يشعرنى بالإرهاق
%27	%43	%30	%00	%00	%	
12	14	4	00	00	التكرار	لدي إحساس بالحيوية و النشاط
%40	%47	%13	%00	%00	%	
00	13	16	1	00	التكرار	ممارسة النشاط البدني لا يشعرنى ببعض الالام في جسمي
%00	%43	%53	%3	%00	%	

المصدر: من إعدادنا اعتماد على إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS

السؤال 01: ممارسة النشاط البدني يسبب لي الإرهاق

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " ممارسة النشاط البدني يسبب لي الإرهاق؟" كانت لصالح أبدا بقيم مشاهدة 15 وبنسبة 50% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح قليل جدا بقيم مشاهدة 07 وبنسبة 23% والى حد ما بقيم مشاهدة 05 أي بنسبة 17% ولصالح كثيرا بقيم مشاهدة 02 وبنسبة 07%، ولصالح كثيرا جدا بقيم مشاهدة 1 وبنسبة 3%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه أبداً وبنسبة 50% في إجاباتهم على السؤال رقم 1 أي: **أبداً ممارسة النشاط البدني يسبب لي الإرهاق.**

السؤال 02 : حالتي الصحية جيدة

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " حالتي الصحية جيدة ؟ " كانت لصالح كثيراً جداً بـ 17 وبنسبة 57% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيراً بـ 13 مشاهدة وبنسبة 43% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه دائماً وبنسبة 57% في إجاباتهم على السؤال رقم 2 أي : **كثيراً جداً حالتي الصحية جيدة .**

السؤال 03 : لا اشعر بالتعب .

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " لا اشعر بالتعب؟ " كانت لصالح كثيراً بـ 17 وبنسبة 56% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيراً جداً بـ 5 مشاهدة وبنسبة 17% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيراً وبنسبة 56% في إجاباتهم على السؤال رقم 3 أي : **كثيراً لا اشعر بالتعب .**

السؤال 04 : اشعر بالراحة أثناء ممارستي للعبة جماعية

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " اشعر بالراحة أثناء ممارستي للعبة جماعية ؟ " كانت لصالح كثيراً بـ 7 مشاهدة وبنسبة 23% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيراً جداً بـ 23 أي بنسبة 77% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيراً جداً وبنسبة 77% في إجاباتهم على السؤال رقم 4 أي : **كثيراً جداً اشعر بالراحة أثناء ممارستي للعبة جماعية .**

السؤال 05 : عملي اليومي لا يشعرني بالإرهاق

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " عملي اليومي لا يشعرني بالإرهاق ؟ " كانت لصالح كثيرا بقيم 13 وبنسبة 43% بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح الى حدا ما بقيم مشاهدة 09 وبنسبة 30% ، بينما كانت إجابات باقي العينة كثيرا جدا بقيمة 8 وبنسبة مشاهدة 27%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على أنها كثيرا وبنسبة 43% في إجابتهم على السؤال رقم 2 أي : كثيرا عملي اليومي لا يشعرني بالإرهاق.

السؤال 06 : لدي إحساس بالحيوية والنشاط .

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " لدي إحساس بالحيوية والنشاط ؟ " كانت لصالح كثيرا بقيم 14 وبنسبة 47% بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح كثيرا جدا بقيم مشاهدة 12 وبنسبة 40% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا وبنسبة 47% في إجابتهم على السؤال رقم 6 أي : كثيرا لدي إحساس بالحيوية والنشاط.

السؤال 07 : ممارسة النشاط البدني لا يشعرني ببعض الألام في جسمي

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " ممارسة النشاط البدني لا يشعرني ببعض الألام في جسمي ؟ " كانت لصالح أي حدا ما بقيم 16 وبنسبة 53% بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح كثيرا بقيم مشاهدة 13 وبنسبة 43% وكثيرا جدا بقيمة 1 وبنسبة 3%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه دائما وبنسبة 57% في إجابتهم على السؤال رقم 2 أي : الى حدا ما ممارسة النشاط البدني لا يشعرني ببعض الألام في جسمي.

1-ب- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثاني :

" للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد النفسي "

جدول رقم 10: يمثل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثاني.

العبارات	التكرار/ %	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا جدا
عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر اني متزن انفعاليا	التكرار %	00 %	00 %	00 %	10 33%
عند ممارسة النشاط الرياضي لا اشعر بالعصبية	التكرار %	00 %	00 %	01 3%	14 47%
عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر انني شخص سعيد	التكرار %	00 %	00 %	00 %	05 17%
عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر بالأمان	التكرار %	00 %	00 %	01 3%	07 23%
عند ممارسة النشاط الرياضي ترتفع روحي المعنوية	التكرار %	00 %	00 %	00 30%	05 17%
عند ممارسة النشاط الرياضي استطيع الاسترخاء بدون مشكلات	التكرار %	00 %	00 %	02 8%	17 56%

المصدر: من إعدادنا اعتماد على إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS

السؤال 01 : عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر أنني متزن انفعاليا.

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال: " عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر أنني متزن انفعاليا؟" كانت لصالح كثيرا جدا بـ 20 وبنسبة 67% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيرا بـ 10 وبنسبة 33%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا جدا وبنسبة 67% في إجاباتهم على السؤال رقم 1 أي : إلى حد ما عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر أنني متزن انفعاليا.

السؤال 02: عند ممارسة النشاط الرياضي لا اشعر بالعصبية.

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " عند ممارسة النشاط الرياضي لا اشعر بالعصبية؟" كانت لصالح كثيرا جدا بقيم 15 وبنسبة 50% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيرا بقيم مشاهدة 14 وبنسبة 47% والى حدا ما بقيمة 1 ونسبة 03%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه دائما وبنسبة 50% في إجاباتهم على السؤال رقم 2 أي : كثيرا جدا عند ممارسة النشاط الرياضي لا اشعر بالعصبية .

السؤال 03 : عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر أنني شخص سعيد .

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر أنني شخص سعيد ؟ " كانت لصالح كثيرا جدا بقيم 25 وبنسبة 83% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيرا بقيم مشاهدة 5 وبنسبة 17%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا جدا وبنسبة 83% في إجاباتهم على السؤال رقم 3 أي : كثيرا جدا عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر اني شخص سعيد.

السؤال 4 : عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر بالأمان.

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر بالأمان؟ " كانت لصالح كثيرا جدا بقيم 22 وبنسبة 74% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيرا بقيم مشاهدة 07 وبنسبة 23% والى حدا ما بقيمة 1 ونسبة 03%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا جدا وبنسبة 74% في إجاباتهم على السؤال رقم 4 أي : كثيرا جدا عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر بالأمان.

السؤال 5: عند ممارسة النشاط الرياضي ترتفع روعي المعنوية .

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " عند ممارسة النشاط الرياضي ترتفع روعي المعنوية ؟ " كانت لصالح كثيرا جدا بقيم 25 وبنسبة 83% بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح كثيرا بقيم مشاهدة 05 وبنسبة 17% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا جدا وبنسبة 83% في إجابتهم على السؤال رقم 5 أي : كثيرا جدا عند ممارسة النشاط الرياضي ترتفع روعي المعنوية.

السؤال 06 : عند ممارسة النشاط الرياضي استطيع الاسترخاء بدون مشكلات .

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " عند ممارسة النشاط الرياضي استطيع الاسترخاء بدون مشكلات ؟ " كانت لصالح كثيرا بقيم 17 وبنسبة 56% بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح كثيرا جدا بقيم مشاهدة 11 وبنسبة 36% والى حدا ما بقيمة 2 وبنسبة 08%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا وبنسبة 56% في إجابتهم على السؤال رقم 6 أي : كثيرا عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر أنني متزن انفعاليا.

1-ج- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثالث :

"للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي"

جدول رقم 11: إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثالث.

العبارات	التكرار/ %	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا جدا
اشعر بانني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي	التكرار	00	00	01	15
	%	50%	23%	03%	50%
اجد صعوبة في التعامل مع الاخرين	التكرار	00	00	12	16
	%	00%	00%	40%	53%
لدي اصدقاء مخلصين	التكرار	00	00	10	20

%00	%67	%33	%00	%00	%	
10	20	00	00	00	التكرار	علاقتي بزملائي جيدة للغاية
%33	%67	%00	%00	%00	%	
17	11	02	00	00	التكرار	عندما اكون مع مجموعة من الاشخاص لا يضطرب تفكيري
%57	%36	%07	%00	%00	%	
19	07	04	00	00	التكرار	نادرا لا اخطأ عندما اتحدث مع اشخاص غرباء
%64	%23	%13	%00	%00	%	
19	11	00	00	00	التكرار	اجد من اثق فيه من أصدقائي
%63	%37	%00	%00	%00	%	

المصدر: من إعدادنا اعتماد على إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS

السؤال 1: اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال: "اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي؟" كانت لصالح كثيرا بقيم 15 وبنسبة 50% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيرا جدا بقيم مشاهدة 14 وبنسبة 47% والى حدا ما بقيمة 1 وبنسبة 03%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا وبنسبة 50% في إجاباتهم على السؤال رقم 1 أي: كثيرا اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.

السؤال 2: أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال: " أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين؟ " كانت لصالح كثيرا بقيم 16 وبنسبة 53% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح الى حدا ما بقيم مشاهدة 12 وبنسبة 40% وكثيرا جدا بقيمة 02 وبنسبة 07%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا وبنسبة 53% في إجاباتهم على السؤال رقم 2 أي: كثيرا اجد صعوبة في التعامل مع الاخرين.

السؤال 3: لدي أصدقاء مخلصين .

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " لدي اصدقاء مخلصين ؟ " كانت لصالح كثيرا بقيم 20 وبنسبة 67% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح الى حدا ما بقيم مشاهدة 10 وبنسبة 33% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا وبنسبة 67% في إجاباتهم على السؤال رقم 3 أي : إلى كثيرا لدي أصدقاء مخلصين .

السؤال 4: علاقتي بزملائي جيدة للغاية.

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال: " علاقتي بزملائي جيدة للغاية ؟ " كانت لصالح كثيرا بقيم 20 وبنسبة 67% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيرا جدا بقيم مشاهدة 10 وبنسبة 33% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا وبنسبة 67% في إجاباتهم على السؤال رقم 4 أي : كثيرا علاقتي بزملائي جيدة للغاية .

السؤال 5: عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص لا يضطرب تفكيري .

التعليق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال: " عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص لا يضطرب تفكيري ؟ " كانت كثيرا جدا بقيم 17 وبنسبة 57% بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح كثيرا بقيم مشاهدة 11 وبنسبة 36% والى حدا ما بقيمة 2 وبنسبة 07% .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا جدا وبنسبة 57% في إجاباتهم على السؤال رقم 5 أي : كثيرا جدا عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص لا يضطرب تفكيري .

السؤال 6: نادرا لا اخطأ عندما أتحدث مع أشخاص غرباء.

التعليق:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال : " نادرا لا اخطأ عندما أتحدث مع أشخاص غرباء ؟ " كانت لصالح كثيرا جدا بقيم 17 وبنسبة 64% بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح كثيرا بقيم مشاهدة 07 وبنسبة 23 % والى حدا ما بقيمة 4 ونسبة 13%.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا جدا وبنسبة 64% في إجابتهم على السؤال رقم 6 أي : كثيرا جدا نادرا لا اخطأ عندما أتحدث مع أشخاص غرباء.

السؤال 7: أجد من أثق فيه من أصدقائي.

التعليق:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول السؤال: " أجد من أثق فيه من أصدقائي ؟ " كانت لصالح كثيرا جدا بقيم 19 وبنسبة 63% بينما بقية أفراد العينة كانت إجابتهم لصالح كثيرا بقيم مشاهدة 11 وبنسبة 37 %.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون على انه كثيرا جدا وبنسبة 63% في إجابتهم على السؤال رقم 7 أي : كثيرا جدا أجد من أثق فيه من أصدقائي.

للإجابة على تساؤلات الاستبيان الخاصة بـ:

جدول رقم 12: الحدود الدنيا و العليا لمقياس ليكرت الخماسي

الدور	أبدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
الدرجات	1	2	3	4	5
المتوسط الحسابي	[1-1.8]	[1.8-2.6]	[2.6-3.4]	[3.4-4.2]	[4.2-5]

وعليه فقد كانت النتائج بالنسبة لكل محور من محاور الاستبيان كما هي معروضة في الجداول

التالية:

2- الإجابة عن التساؤلات الدراسة :

2-أ- الإجابة عن التساؤل الاول :

"هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة حول لأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي تغزى لمتغير التخصص"

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (t.test) لمعرفة الفروق تبعا لمتغير التخصص والجدول رقم (13) بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الاستبيان لكل من محور البعد الجسمي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، وكذلك قيمة (t) ومستوى دلالة تبعا لمتغير التخصص (علمي، أدبي).

▪ التحقق من صحة الفرضية الاولى :

جدول رقم 13: يمثل القيم الاحصائية تبعا لمتغير التخصص

محاور الاستبيان	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t-tset	قيمة sig	الدلالة
البعد الاجتماعي	علمي	16	29.63	2.18	-0.275	0.833	غير دال
	ادبي	14	29.86	2.44			
البعد الجسمي	علمي	16	26.38	2.12	-1.089	0.899	غير دال
	ادبي	14	27.21	2.08			
البعد النفسي	علمي	16	83.75	5.14	-0.190	0.246	غير دال
	ادبي	14	84.93	4.95			

من الجدول اعلاه يتضح لنا أن قيم الدلالة لكلى محاور الاستبيان (البعد الاجتماعي ' البعد الجسمي ، البعد النفسي) أكبر من 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محاور تعزى لمتغير التخصص (علمي أو ادبي) لأن لكلى التخصصين يؤديان إلى نفس النتيجة اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة حول للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص.

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص"، وذلك يعني ان متغير التخصص لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي".

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد النفسي تعزى لمتغير التخصص"، وذلك يعني ان متغير التخصص لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد النفسي".

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد الجسمي تعزى لمتغير التخصص"، وذلك يعني ان متغير التخصص لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الجسمي".

2-ب- الاجابة عن التساؤل الثاني :

"هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة حول للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي ، الجسمي ، النفسي تعزى لمتغير السن".

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (t.test) لمعرفة الفروق تبعا لمتغير السن والجدول رقم (14) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الاستبيان لكل من محور البعد الجسمي ، البعد النفسي ، البعد الاجتماعي ، وكذلك قيمة (t) ومستوى دلالة تبعا لمتغير السن (اقل من 25 ، اكبر من 25)

جدول رقم 14: يبين القيم الاحصائية تبعا لمتغير السن

الدالة	قيمة sig	قيمة t -tset	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السن	محاور الاستبيان
غير دالة	0.688	-0.244	2.329	29.62	13	اقل من 25 سنة	البعد الاجتماعي
			2.298	29.82	17	اكبر من 25 سنة	
غير دالة	0.132	0.349	2.660	26.92	13	اقل من 25 سنة	البعد الجسدي
			1.656	26.65	17	اكبر من 25 سنة	
غير دالة	0.176	-0.095	1.691	27.77	13	اقل من 25 سنة	البعد النفسي
			1.425	27.82	17	اكبر من 25 سنة	

من الجدول اعلاه يتضح لنا أن قيم الدلالة لكلى محاور الإستبيان (البعد الاجتماعي، البعد الجسدي، البعد النفسي) أكبر من 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محاور تعزى لمتغير السن (اقل من 25 سنة أو اكثر من 25 سنة) لأن كليهما يؤديان إلى نفس النتيجة، اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة حول للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي تعزى لمتغير السن.

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد الاجتماعي تعزى لمتغير السن ". وذلك يعني ان متغير السن لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي".

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد النفسي تعزى لمتغير السن ". وذلك يعني ان متغير السن لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد النفسي".

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد الجسمي تعزى لمتغير السن". وذلك يعني ان متغير السن لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الجسمي".

2-ج- الاجابة عن التساؤل الثالث :

"هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة حول للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي تعزى لمتغير الشهادة الجامعية"

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (t.test) لمعرفة الفروق تبعا لمتغير الشهادة الجامعية والجدول رقم (15) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الاستبيان لكل من محور البعد الجسمي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، وكذلك قيمة (t) ومستوى دلالة تبعا لمتغير الشهادة الجامعية (لسانس، ماستر).

جدول رقم 15: يبين القيم الاحصائية تبعا لمتغير الشهادة الجامعية

الدلالة	قيمة sig	قيمة t –tset	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الشهادة الجامعية	محاور الاستبيان
غير دال	0.668	1.547	2.175	30.21	19	لسانس	البعد الاجتماعي
			2.300	28.91	11	ماستر	
غير دال	0.349	0.430	2.378	26.89	19	لسانس	البعد الجسمي
			1.635	26.55	11	ماستر	
غير دال	0.635	-0.049	1.619	27.79	19	لسانس	البعد النفسي
			1.401	27.82	11	ماستر	

من الجدول اعلاه يتضح لنا أن قيم الدلالة لكلى محاور الإستبيان (البعد الاجتماعي، البعد الجسمي، البعد النفسي) أكبر من 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محاور تعزى لمتغير الشهادة الجامعية (لسانس أو ماستر) لأن كليهما يؤدي إلى نفس النتيجة، اي انه لا توجد

فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة حول للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي تغزى لمتغير الشهادة الجامعية.

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد الاجتماعي تغزى لمتغير الشهادة الجامعية "، وذلك يعني ان متغير الشهادة الجامعية لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي".

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد النفسي تغزى لمتغير الشهادة الجامعية". وذلك يعني ان متغير الشهادة الجامعية لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد النفسي".

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد الجسمي تغزى لمتغير الشهادة الجامعية". وذلك يعني ان متغير الشهادة الجامعية لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الجسمي".

2-د- الاجابة عن التساؤل الرابع :

"هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة حول للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي و البعد الجسمي والبعد النفسي تغزى لمتغير الخبرة المهنية".

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (t.test) لمعرفة الفروق تبعا لمتغير الخبرة المهنية والجدول رقم (16) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الاستبيان لكل من محور البعد الجسمي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، وكذلك قيمة (t) ومستوى دلالة تبعا لمتغير الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات، أكبر من 5 سنوات).

جدول رقم 16: يبين القيم الاحصائية تبعا لمتغير الخبرة المهنية

محاور الاستبيان	الخبرة المهنية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t –tset	قيمة sig	الدلالة
البعد الاجتماعي	أقل من 5 سنوات	19	30.21	2.175	1.547	0.668	غير دال
	أكبر من 5سنوات	11	28.91	2.300			

غير دال	0.349	0.430	2.378	26.89	19	أقل من 5 سنوات	البعد الجسمي
			1.635	26.55	11	أكبر من 5 سنوات	
غير دال	0.635	-0.049	1.619	27.79	19	أقل من 5 سنوات	البعد النفسي
			1.401	27.82	11	أكبر من 5 سنوات	

من الجدول اعلاه يتضح لنا أن قيم الدلالة لكلى محاور الإستبيان (البعد الاجتماعي، البعد الجسمي، البعد النفسي) أكبر من 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محاور تعزى لمتغير الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات أو أكبر من 5 سنوات) لأن كليهما يؤدي إلى نفس النتيجة، اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة حول للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد الاجتماعي تعزى لمتغير الخبرة المهنية ". وذلك يعني ان متغير الخبرة المهنية لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الاجتماعي".

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية ". وذلك يعني ان متغير الخبرة المهنية لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد النفسي".

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في مستوى البعد الجسمي تعزى لمتغير الخبرة المهنية ". وذلك يعني ان متغير الخبرة المهنية لا يؤثر في " للأنشطة الرياضية دور في تحسين البعد الجسمي".

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين البعد الاجتماعي ودور الانشطة الرياضية في تحسين جودة

الحياة

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين محور جودة الحياة ومحور البعد الاجتماعي والنتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

جدول رقم 17: يمثل معامل الارتباط بين البعد الاجتماعي و الجودة الحياة

مستوى الدلالة	قيمة sig	جودة الحياة	المتغير	
			المستقل	المتغير التابع
دال	0.003	0.520	01	العبارة 01
دال	0.000	0.634	02	العبارة 02
دال	0.001	0.580	03	العبارة 03
دال	0.045	0.369	04	العبارة 04
دال	0.000	0.723	05	العبارة 05
دال	0.000	0.768	06	العبارة 06
غير دال	0.183	0.250	07	العبارة 07
دال	0.000	0.859	البعد الاجتماعي	

يبين الجدول رقم (17) ان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور البعد الاجتماعي ودور الانشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة يساوي 0.859 وان القيمة الاحتمالية (0.000) sig. وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05.

ويبين الجدول كذلك ان معامل الارتباط بين جميع العبارات محور البعد الاجتماعي والدرجة الكلية لمحور جودة الحياة محصورة بين (0.250-0.768) وان القيمة الاحتمالية sig في جميع العبارات اقل من مستوى الدلالة 0.05.

هذا يدل على وجود علاقة قوية موجبة ذات دلالة احصائية بين البعد الاجتماعي وجودة الحياة.

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين البعد الجسمي ودور الانشطة الرياضية في تحسين جودة

الحياة

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين محور جودة الحياة ومحور البعد الجسمي والنتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

جدول رقم 18: يمثل معامل الارتباط بين البعد الجسمي و الجودة الحياة

مستوى الدلالة	قيمة sig	جودة الحياة	المتغير	
			المستقل	المتغير التابع
دال	0.000	0.745	01	العبارة 01
دال	0.002	0.550	02	العبارة 02
غير دال	0.491	0.131	03	العبارة 03
غير دال	0.745	-0.062	04	العبارة 04
دال	0.002	0.555	05	العبارة 05
دال	0.009	0.469	06	العبارة 06
غير دال	0.064	0.342	07	العبارة 07
دال	0.000	0.858	البعد الجسمي	

يبين الجدول رقم (18) ان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور البعد الجسمي ودور الانشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة يساوي 0.858 وان القيمة الاحتمالية (0.000) sig. وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05.

ويبين الجدول كذلك ان معامل الارتباط بين جميع العبارات محور البعد الجسمي والدرجة الكلية لمحور جودة الحياة محصورة بين (-0.062..0.745) وان القيمة الاحتمالية sgi في جميع العبارات اقل من مستوى الدلالة 0.05.

هذا يدل على وجود علاقة قوية موجبة ذات دلالة احصائية بين البعد الجسمي وجودة الحياة .

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين البعد النفسي ودور الانشطة الرياضية في تحسين جودة

الحياة

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين محور جودة الحياة ومحور البعد النفسي والنتائج المحصل عليها في الجدول التالي:

جدول رقم 19: يمثل معامل الارتباط بين البعد النفسي و جودة الحياة

مستوى الدلالة	قيمة sig	جودة الحياة	المتغير المستقل	
			المتغير التابع	
دال	0.039	0.379	01	العبارة 01
دال	0.000	0.708	02	العبارة 02
دال	0.007	0.480	03	العبارة 03
دال	0.000	0.773	04	العبارة 04
غير دال	0.753	0.060	05	العبارة 05
دال	0.003	0.526	06	العبارة 06
دال	0.000	0.816	البعد النفسي	

يبين الجدول رقم (19) ان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور البعد النفسي ودور الانشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة يساوي 0.816 وان القيمة الاحتمالية (sig) (0.000). وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05.

وبين الجدول كذلك ان معامل الارتباط بين جميع العبارات محور البعد النفسي والدرجة الكلية لمحور جودة الحياة محصورة بين (0.060-0.773) وان القيمة الاحتمالية sig في جميع العبارات اقل من مستوى الدلالة 0.05.

هذا يدل على وجود علاقة قوية موجبة ذات دلالة احصائية بين البعد النفسي وجودة الحياة

الخاتمة

تأسيسا عما سبق , يتضح ان جودة الحياة واحدة من اهم القضايا في حياة الافراد والمجتمعات نظرا لكونها قاعدة اساسية لتفادي الكثير من المشاكل التي يتعرض لها الفرد او المجتمع معا وان كان مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي يتم تناولها في علوم مختلفة وصياغات عديدة ومن منظور اخر كلما زاد البعد الاجتماعي والنفسي والجسمي كلما تحسنت جودة الحياة للفرد داخل المجتمع.

قائمة المراجع

والمصادر

قائمة المراجع والمصادر

المراجع باللغة العربية:

- 1- امين، أنور الخولي(1996): الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، مصر.
- 2- ارنوف، ويتيج (1987) : مقدمة في علم النفس ، ترجمة مصطفى عادل عز الدين اشول (2005) ، دار الحجر للنشر ، مصر .
- 3- جودت، عزت عطوي: أساليب البحث العلمي مفاهيمه وأدواته طرق إحصائية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2002.
- 4- دلال، القاضي، محمود: البياتي وأساليب البحث العلمي، دار حامد للنشر والتوزيع، ط5، 2008.
- 5- لاروس (1999): تحرير الجزء فرنسي-عربي، ان ريغ لوك، مكتبة لاروس، باريس، فرنسا.
- 6- لويس، معلوف (1952): المنجد في اللغة، المطبعة الكاثوليكية، ط19، المجلد1، بيروت، لبنان.
- 7- محمد، الحماحي : امين، أنور الخولي(1990): أسس بناء برنامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكرة، القاهرة.
- 8- محمد، عوض البسيوني : فيصل ياسين الشاطي(1987): نظريات و طرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 9- محمد، عوق (1978): المدرس في الجامعة والمجتمع، المكتبة الانجلو المصرية.
- 10- محمد، عادل خطاب، كمال الدين زكي(1965): التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- 11- محمد، الهنداوي (2010) : الدعم الاجتماعي و علاقته بمستوى رضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة، جامعة الازهر، مصر.
- 12- علي، كاظم مهدي : عبد الحليم، منسي (2006): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، ندوة وقائع علم النفس و جودة الحياة، جامعة السلطان قابوس.
- 13- عصام، عبد الخالق(1972): التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر.

- 14- رغاء، علي(2012): جودة حياة لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة دمشق، م28، العدد1، سوريا.
- 15- محي الدين، مختار: السلوك الاجتماعي للمعاقين ، ط2 ، مطبعة الجامعة ، 1991، ص91
- 16- مجدي عبد الكريم حبيب(2006): فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين مقدم لندوة: علم النفس وجودة الحياة، مسقط.جامعة السلطان قابوس.

المذكرات و رسائل العلمية

- 1- إسماعيل، بكر (2011): جودة الحياة و علاقتها بالاتمان و القبول الاجتماعيين ، دراسة ميدانية على طلبة صلاح الدين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، تحت اشراف يوسف حمه صالح مصطفى، قسم علم الاجتماع، جامعة صلاح الدين، أربيل، العراق.
- 2- مريم، شيخي (2013): طبيعة العلم و علاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل متغيرات، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان، الجزائر.
- 3- عبد المعطي (2005): الارشاد النفسي و الجودة في المجتمع المعاصر، ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث الانماء النفسي و التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، القابوس ،جامعة الزقازيق، مصر.
- 4- فريد، بوعيشة (2018): دور الأنشطة الرياضية المكيفة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا،دراسة ميدانية لمدرسة المعاقين سمعيا بالمسيلة، مذكرة شهادة ماستر، تحت اشراف د. جوادي خالد ، قسم النشاط البدني المكيف ،جامعة المسيلة، الجزائر.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم النشاط البدني المكيف والصحة

استمارة استطلاع رأي الأساتذة الخبراء

تحية طيبة و بعد ...

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في بناء الاستبيان.
الطالب الباحث و المشرف يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء هذا الاستبيان المنشود و
إثراء هذه الدراسة الموسومة بعنوان:

دور الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة

(دراسة وصفية من وجهة نظر أخصائي التربية الخاصة)

(من وجهة نظر الأساتذة)

❖ الهدف من الاستطلاع: بناء استبيان

✓ و يأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات بناء هذا الاستبيان من حيث:

- أولا: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.
- ثانيا: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- ثالثا: مدى مناسبة العبارات لكل محور.
- رابعا: مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

الموسم الدراسي: 2021/2020

ملحق رقم 1 : ابعاد جودة الحياة

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نرجو التكرم بقراءة بنود الاستبيان المرفق والإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي , وما تقومون به بالفعل .ونشكركم فيه على تعاونكم في بناء هذه الدراسة العلمية

يرجي وضع إشارة في المكان المناسب : X

التخصص : علمي أدبي

المستوي الدراسي : الثانية الثالثة أولى ماستر الثانية ماستر

السن

الشهادة الجامعية : ليسانس ماستر دكتوراه

الخبرة المهنية : اقل من 5 سنوات اكبر من 5 سنوات

استمارة الاستبيان

البعد الجسمي

م	العبارات	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا جدا	كثيرا جدا
1	ممارسة النشاط البدني يسبب لي إرهاق					
2	حالي الصحية جيدة					
3	لا اشعر بالتعب					
4	اشعر بالراحة أثناء ممارسة لعبة فردية					
5	عملي اليومي لا يشعرني بالإرهاق					
6	لدي احساس بالحيوية والنشاط					
7	ممارسة النشاط البدني لا يشعرني ببعض الآلام في جسمي					

البعد النفسي

م	العبارات	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا جدا
1	عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر أنني متزن انفعاليا				
2	عند ممارسة النشاط الرياضي لا اشعر بالعصبية				
3	عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر أنني شخص سعيد				
4	عند ممارسة النشاط الرياضي اشعر بالأمان				
5	عند ممارسة النشاط الرياضي ترتفع روحي المعنوية				
6	عند ممارسة النشاط الرياضي استطيع الاسترخاء بدون مشكلات				

البعد الاجتماعي

م	العبارات	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا جدا
1	اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي				
2	لا اجد صعوبة في التعامل مع الاخرين				
3	لدي اصدقاء مخلصين				
4	علاقتي بزملائي جيدة للغاية				
5	عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص لا يضطرب تفكيري				
6	نادرا لا اخطأ عندما أتحدث مع أشخاص غرباء				
7	أجد من أثق فيه من أصدقائي				

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ