

جامعة المسيلة



معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني المكيف

مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني المكيف والصحة



الأنشطة الرياضية كأسلوب لمواجهة الضغوطات النفسية

وعلاقتها بجودة الحياة

دراسة ميدانية على الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية

لمديرية الخدمات الجامعية بالمسيلة

تحت إشراف:

د. جوادي خالد

إعداد الطلبة:

عريوة عبد المؤمن

بن جدي عبد القادر

السنة الجامعية 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد والشكر والثناء لله الواحد الأحد الذي وفقنا في مسامرنا الدراسي، وأعاننا على أداء واجبنا فيه، وبأمرنا في مجهودنا . . . له كل الفضل والمنة.

أما بعد:

فإننا نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الكريم " جوادي خالد " الذي أشرف على

هذا العمل المتواضع، والذي بالرغم من الظروف الصعبة التي واجهتنا لم يتوان في تقديم المساعدة

والنصائح القيمة التي أفادنا بها .

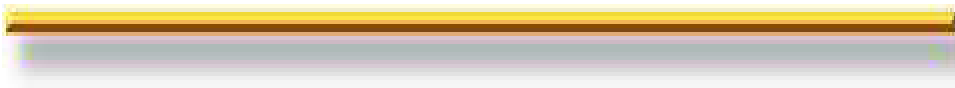
كما لا يفوتنا شكر أساتذة التربية البدنية والرياضية ممن ساهموا في نجاحنا بينابيع عطائهم

ومن ساعد في هذا .

فهرس



المحتويات



فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	شكر وعرهان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	الملخص
أ-ب	مقدمة
	الفصل الأول: الاطار العام للدراسة
04	1. الإشكالية
05	2. فرضيات الدراسة
05	3. أهمية البحث
06	4. أهداف البحث
06	5. تحديد المفاهيم
07	6. الدراسات السابقة
12	7. تعقيب الدراسات
	الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية

15	تمهيد
16	1. تعريف الأنشطة الرياضية
17	2. خصائص الأنشطة الرياضية
17	3. أهداف الأنشطة الرياضية
18	4. واجبات الأنشطة لرياضية
18	5. أنواع الأنشطة الرياضية
19	6. الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي
19	7. دوافع القيام بالنشاط الرياضي
20	8. شروط ممارسة النشاط الرياضي
22	خلاصة
	الفصل الثالث: الضغط النفسي
24	تمهيد
25	1. مفهوم الضغط النفسي
26	2. لمحة تاريخية حول الضغط النفسي
27	3. أسباب الضغط النفسي
27	4. اعراض الضغط النفسي
28	5. أنواع الضغط النفسي
29	6. الاثار المترتبة عن الضغط النفسي

30	خلاصة
	الفصل الرابع: جودة الحياة
32	تمهيد
33	1. تعريف جودة الحياة
33	2. نماذج والنظريات المفسرة لجودة الحياة
36	3. مكونات جودة الحياة
37	4. مظاهر جودة الحياة
37	5. أبعاد جودة الحياة
38	خلاصة
	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة
40	تمهيد
41	1. منهج الدراسة
41	2. الدراسة الاستطلاعية
42	3. مجتمع وعينة الدراسة
42	4. حدود الدراسة
43	5. أدوات الدراسة
49	6. الأساليب الإحصائية

50	خلاصة
	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
52	تمهيد
53	عرض نتائج الدراسة الأساسية
60	مناقشة عامة
62	الاستنتاج العام
62	نتائج الدراسة
63	الاقتراحات
65	خاتمة
67	قائمة المراجع
////	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	مضمونه
42	جدول رقم (01): يوضح أبعاد وفقرات استبيان
43	جدول رقم (02) مصفوفة ارتباطات عبارات محور ممارسة الأنشطة الرياضية مع الدرجة الكلية للمحور
44	الجدول رقم (03): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمحور ممارسة الأنشطة الرياضية
45	جدول رقم (04) مصفوفة ارتباطات عبارات جودة الصحة مع الدرجة الكلية للمحور
45	جدول رقم (05) مصفوفة ارتباطات عبارات محور جودة التعلم والممارسة مع الدرجة الكلية للمحور
46	جدول رقم (06) مصفوفة ارتباطات عبارات محور جودة العواطف مع الدرجة الكلية للمحور
46	جدول رقم (07) مصفوفة ارتباطات عبارات محور البعد الانفعالي مع الدرجة الكلية للمحور
47	جدول رقم (08) مصفوفة ارتباطات عبارات محور جودة شغل الوقت وادارتها مع الدرجة الكلية للمحور
47	الجدول رقم (09) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لاستبيان جودة الحياة وأبعاده الفرعية.
48	الجدول رقم (10): يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان جودة الحياة وأبعاده الفرعية
49	الجدول رقم (11): يمثل تحديد مستوى درجات الاستبيان
53	جدول رقم (12) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة

54	جدول رقم (13): يوضح معامل الارتباط سبيرمان بين متوسط أفراد عينة الدراسة في متوسط رتب درجات افراد العينة في جودة الحياة ومتوسط رتب درجاتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية
55	جدول رقم (14) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمحور ممارسة الأنشطة الرياضية
56	جدول رقم (15) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمحور جودة الحياة.
57	الجدول رقم (16) ويضح إختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين مستويات استجابات عينة الدراسة على مقياس جودة الجودة تبعاً لمتغير السن
58	جدول رقم (17) يوضح إختبار كروسكال واليز للكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لمتغير المستوى الجامعي.

فهرس الأشكال

الصفحة	مضمونه
53	شكل رقم (01): يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير ممارسة الأنشطة الرياضية
54	شكل رقم (02): يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير جودة الحياة

المخلص:

عنوان الدراسة:

الأنشطة الرياضية كأسلوب لمواجهة الضغوطات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية على الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية لمديرية الخدمات الجامعية بالمسيلة

أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على دور الأنشطة الرياضية وأهميتها في تجسيد الحالة النفسية للطالبات في الإقامة.
- ✓ ماهي اهم أنواع الأنشطة الرياضية المفضلة ممارستها لتقليل من الضغوطات النفسية.
- ✓ معرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لهذه الفئة.

مشكلة الدراسة:

هل الأنشطة الرياضية لها دور فعال في تحقيق الضغوطات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة؟

الفرضية العامة:

توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية

الفرضيات الجزئية:

- ✓ مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية مرتفع
- ✓ مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية مرتفع.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية تبعا لمتغير (السن، المستوى التعليمي)

عينة الدراسة:

الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية لمديرية الخدمات الجامعية بالمسيلة
المنهج المتبع في الدراسة: استخدمنا المنهج الوصفي لتلاؤمه مع موضوع الدراسة.
الأدوات المستخدمة في الدراسة: تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات في هذه الدراسة.

النتائج المتوصل إليها:

- ✓ ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.
- ✓ أن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية وجهة نظرهن (متوسط).

Abstract :**Study Title:**

Sports activities as a method for coping with psychological stress and its relationship to quality of life A field study on female students residing in the university quarters of the University Services Directorate in Msila

Objectives of the study:

- ✓ Recognizing the role and importance of sports activities in embodying the psychological state of female students in residence.
- ✓ What are the most important types of sports activities preferred to be practiced to reduce psychological stress?
- ✓ Knowing the level of quality of life dimensions for this category.

the study Problem:

Do sports activities have an effective role in achieving psychological stress and its relationship to quality of life?

General premise:

There is a relationship between the practice of sports activities and the quality of life for female students residing in university quarters

Partial Hypotheses:

- ✓ The level of practicing sports activities among female students residing in university quarters is high
- ✓ The level of quality of life for female students residing in university quarters is high.
- ✓ There are statistically significant differences in the quality of life of female students residing in university quarters according to the variable (age, educational level).

The study sample:

Female students residing in the university quarters of the University Services Directorate in M'sila

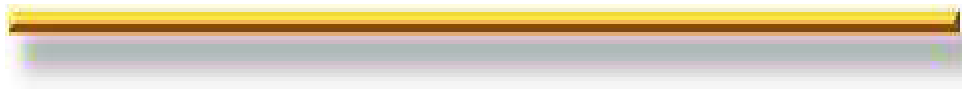
Method used in the study: We used the descriptive method to suit the subject of the study.

Tools used in the study: The questionnaire was used as a tool for collecting information and data in this study.

Findings:

- ✓ Practicing sports activities and quality of life for female students residing in university quarters.
- ✓ The level of practicing sports activities among female students residing in university quarters, and their point of view is average.

مقدمة



تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة الرياضية ليس بهدف المنافسة ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج تعد الأنشطة الرياضية من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأمراض بل وحتى علاجها للعديد من الأمراض النفسية والعقلية وغيرها.

لهذا فإن معظم الدول تحرص على توعية مواطنيها على اختلاف أعمارهم وجنسهم على ضرورة ممارسة مختلف أنواع الأنشطة الرياضية.

وقد أكد "كورين وليدسي" عليان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية يؤدي إلى تنشيط الفرد في النواحي الصحية البدنية، فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة، وفي المجال الصحي فقد أشارت بعض الدراسات إلى أهمية النشاط الرياضي للصحة لما له من أهمية لحماية الجسم من مختلف الأمراض والقدرة على قيام بالأعمال بصورة أفضل، لهذا نجد أن الأنشطة الرياضية والصحية وجهين لعملة واحدة والذي يجمع بينهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والعقلية وسلامة تلك الجوانب.

وتؤكد الاتجاهات الحديثة أن الأنشطة الرياضية هي جزء مهم في التربية العامة ولا يمكن الاستغناء عنها والإيمان أن تدريس الأنشطة الرياضية يوفر فرصة جيدة لتعويد الطلاب على ممارسة المهارات عملية وعلمية خاصة في المرحلة الجامعية كونها تساهم بدرجة كبيرة في تخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي خاصة في الإقامات الجامعية هذه من جهة.

يعتبر القرن الحادي والعشرين عصر علم النفس الإيجابي حيث يعد موضوعات السعادة والتفائل والتوجه نحو الحياة والامل وغيرها من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، ويعد مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص إلى آخر من الناحيتين النظرية التطبيقية وفق معايير التي يعتمدها الفرد لتقويم حياته ومطالبها

والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وترجع أهمية هذا الموضوع الى الوقت الراهن بحكم طبيعة الحياة الجامعية التي يعيش فيها الطالب وتكيفه الشخصي والاجتماعي واستثمار النواحي الإيجابية.

ولدراسة هذا الموضوع قمنا بتقسيمه الى جانبين الأول نظري والثاني تطبيقي.

وكل جانب احتوى على مجموعة من الفصول الملمة بالموضوع.

الفصل الأول: كان مدخل للدراسة واشتمل على عدة نقاط المتمثلة في: الإشكالية، فرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المصطلحات، الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تناول فيه الأنشطة الرياضية في عدة نقاط وهي مفهومه، خصائصها، أهدافها وواجبتها وأنواعها والأسس العلمية لها ودوافع القيام بها وشروطها.

الفصل الثالث: تناول فيه مفهوم الضغط النفسي، لمحة تاريخية حول الضغط النفسي، أسبابه، أعراضه، وأنواعه والآثار المترتبة عليه.

الفصل الرابع: جودة الحياة: من خلال التطرق لعدد من النقاط المهمة وهي: مفهومها، نماذج والنظريات المفسرة لها ومكوناتها ومظاهرها وأبعادها.

الفصل الخامس: تمحور حول إجراءات الدراسة الميدانية وضم: منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، حدود الدراسة، مجتمع البحث، العينة، أداة الدراسة، التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة، الأساليب المعالجة الإحصائية.

الفصل السادس: والذي تمحور حول عرض وتفسير النتائج ومناقشتها: والذي من خلاله قمنا بعرض كل النتائج الدراسة، وتفسيرها في ضوء الجانب الإطار العام للدراسة والدراسات السابقة وفي الأخير المناقشة عامة للدراسة.

الفصل الأول: الإطار العام
للدراصة



1. الإشكالية:

يتسم العصر الحالي بالتسارع في مختلف الميادين وخلق لدى الأفراد من التوتر وذلك من اجل توفيرسبل العيش الكريم، وكل ذلك على حساب صحة الأفراد وقلة الممارسة الأنشطة الرياضية ومن هذا أطلق عليه عصر "النشاط" حياة الجلوسية فلقد أصبحت حياة الكثيرين في هذا العصر تعتمد على ما توفره لنا الحضارة من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة، وممارسة النشاط البدني ولرياضي لا وجود له لانطلاق ضيق مما يؤدي الى حياة تكثر فيه المخاطر الصحية وانتشار ما يعرف بأمراض العصر.

وتعد الأنشطة الرياضية من الأنشطة البدنية مهمة في حياة الإنسان من النواحي البدنية والاجتماعية وهذا ما يشير اليه كل من "منطاش" و"بورديو" على أهمية الممارسة الرياضية ودوره في التخفيف من الاضطرابات النفسية والمشاكل الاجتماعية (التركي، 1986ص120).

ان الضغوطات النفسية باعتبارها حالة من إجهاد النفسي والبدني تنتج من الأحداث المزعجة أو المواقف المحيطة والتي تنتج عنها بعض الانفعالات غير سارة مثل: الغضب، الإحباط، القلق، الى الشعور بوجود الحياة يعد امر نسبيا، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية مثل المفهوم الإيجابي للذات والرضا عن الحياة وعن العمل، والحالة الاجتماعية والسعادة التي يشعر بها الفرد.

وكما تشير الكثير من الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوطات النفسية، ان الكثير من هذه الضغوط تؤدي الى الشعور الفرد بالاضطرابات النفسية والجسمية ويمكننا ان نعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية كأسلوب المواجهة والضغوطات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة.

التساؤل العام: هل الأنشطة الرياضية لها دور فعال في تحقيق الضغوطات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة؟

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

2. الفرضيات:

الفرضية العامة:

✓ توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية

الفرضيات الجزئية:

- ✓ مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية مرتفع
- ✓ مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية مرتفع.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية تبعا لمتغير (السن، المستوى التعليمي)

3. أهمية الدراسة:

تستمد هاته الدراسة الى تحقيق غايتها الموجودة والمتمثلة في التعرف على دور الأنشطة الرياضية كأسلوب لمواجهة الضغوطات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة ويمكن إنجاز هذه الأهمية فيما يلي:

✓ التعرف على دور الأنشطة الرياضية من تخفيف على ضغط النفسي ومعالجته بجودة الحياة.

✓ تحقيق التوازن النفسي.

✓ الكشف عن أهمية الأنشطة الرياضية لمواجهة الضغوطات النفسية.

✓ تقديم المزيد من المعارف والمعلومات وخاصة من الجانب علم النفس مما يساهم في تطوير جوانب النفسية الفرد.

✓ قد تساعد على التعرف على الاحتياجات التأهيلية والوقائية للفرد لتطوير أدائهم التعليمي ومما يترتب عليه تحسن مخرجات التعلم فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية.

✓ القاء الضوء على جودة الحياة الطالبات المقيمات

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

✓ أنها ستفتح المجال لمزيد من الدراسات المستقبلية

4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى

- ✓ التعرف على أهمية الأنشطة الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية.
- ✓ التعرف على دور الأنشطة الرياضية وأهميتها في تجسيد الحالة النفسية للطالبات في الإقامة.
- ✓ ماهي اهم أنواع الأنشطة الرياضية المفضلة ممارستها للتقليل من الضغوطات النفسية.
- ✓ معرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لهذه الفئة.
- ✓ كما تهدف الى تصحيح الفهم الخاطئ لنظرة بعض للممارسة الرياضية على أنها ترفيه وتسلية بل هي أبعاد من ذلك بالإضافة الى فوائدها الاجتماعية والنفسية فهي الية علاجية بنصح كل من الأطباء.
- ✓ الكشف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة الحياة في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطالبات في الإقامة الجامعية.

5. تحديد المصطلحات:

الأنشطة الرياضية:

يعتبر النشاط الرياضي من اهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة فبواسطته يعبر التلاميذ رغباتهم وميولهم، فالنشاط الرياضي يعتبر أحد فروع النشاط يسعى المربي الرياضي من خلاله الى تحقيق أهداف تربية البدنية والرياضية (بن حامد، 2019، ص36).

إجرائيا: هو تلك الأنشطة الموجهة والهادفة التي تعمل على إشباع الميل الفطري للنشاط الحركي من جهة وتوسيع أفاق المعرفية وتنظيم التعلم لدى الفرد بطريقة علمية سليمة من

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

جهة أخرى وكما تساعد في اكتساب المهارات الحركية الأساسية المتنوعة والفضول إذا ما أحسن استثمارها وتنظيمها

مفهوم الجودة لغة: الجودة أصلها فعل جاد وجود، جودة أي صار جيدا وهو ضد الرديء وجود الشيء أي حسنه وجعله جيدا، (ابن منظور، 1956، ص135)

اصطلاحا: الجودة هي انعكاس للمستوى النفسي والنوعي وان ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر، تعكس بلا شك مستوى معيناً من جودة الحياة. (شيخي مريم، 2014، ص17)

إجرائيا: يقصد بجودة الحياة الوظيفية: هي درجة التي يحصل عليها أفراد العينة ويتم الاستدلال عليها من خلال استبيان اعد لهذا الغرض

الضغوط النفسية: هي استجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف في الجسم ببذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث سرورا أو الما (هناء احمد، 2008، ص108)

6. الدراسات السابقة:

يعتبر الاستطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة من مراحل منهجية البحث العلمي ويخفق الباحث من خلال هذه المرحلة فوائد عديدة منها التعرف على المساهمات السابقة فيما يتعلق بالموضوع بحثه والتعرف على المناهج المستخدمة وأدوات جمع البيانات وأساليب التحليل الإحصائي، ووفقا لموضوع هذا البحث فان مجالات الأبحاث والدراسات التي أطلقها عليها شملت الأنشطة الرياضية من جهة أخرى. وجودة الحياة من جهة أخرى.

دراسة امان، وهدى(2013): بعنوان دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد، وقد هدفت الدراسة الى معرفة المعوقات التي تحد من إقامة الأنشطة الرياضية ومشاركة الطلبة فيها من وجهة نظر الطلبة الجامعيات الحكومية في بغداد، وتمثلت عينتها في (1011مجموعة من الطلبة الجامعات المشمولة بالبحث ببغداد، وتم

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وقد استعان الباحث ب المصادر العربية والأجنبية، الزيارات الميدانية، المقابلات الشخصية، شبكة الأنترنت، استمارة استبيان، ومن أبرز نتائجها ما يلي:

✓ توجد معوقات ترتبط بالجانب الدراسي والعلمي.

✓ قلة الوعي الثقافي والرياضي للتدريسيين والطلبة وعدم إقناعهم بأهمية النشاط الرياضي في العملية التعليمية والنظرة لقديمه السلبية للنشاط على انه وسيلة للترفيه وضياع الوقت.

✓ قلة الإمكانيات المادية لتوفير ملاعب وقاعات رياضية ومنازع وحمامات إضافة الى قلة التجهيزات الرياضية والحوافز المعنية للطلبة وتشجيعهم على مزاوله النشاط.

✓ توجد معوقات ترتبط بالإدارة (ايمان، هدى2013)

دراسة فريد بوعيشة(2018): بعنوان دور الأنشطة الرياضية المكيفة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا، وقد هدفت الدراسة الى معرفة ماذا كانت الأنشطة الرياضية تغلب دور في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا، تمثلت عينتها في (25) فرد، وتم استخدام المنهج الوصفي، واعتمد الباحث على أداة الاستبيان ومن أبرز نتائجها مايلي:

✓ لممارسة الأنشطة الرياضية دور في تحقيق الضغط الانفعالي للمعاقين سمعيا.

✓ لممارسة الأنشطة الرياضية دور في تحقيق الضبط الاجتماعي للمعاقين سمعيا

(بوعيشة فريد،2018)

-دراسة يوسف جواد(2006): بعنوان مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي،وقد هدفت الدراسة الى تحديد مصادر الضغط لدى الأساتذة والتعرف على مستويات الضغط النفسي لدى افراد العينة.وتمثلت عينتها في 322استاذ،واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي،وتم الاعتماد على أداة الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات.

ومن أبرز نتائجها:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الرتبة الأكاديمية

-كشفت عن وجود اختلاف في مستوى الضغط النفسي وفقا لمتغير الجنس يشعر غالبية الأساتذة في جامعه منتوري بضغط نفسي ويدركونه في اعلى مستوى.

-تختلف مصادر الضغط النفسي كما يشعر بها أساتذة في جامعه منتوري باختلاف المتغيرات الديمغرافية، والمهنية للأساتذة.(الجنس، مدة الخدمة، الرتبة الأكاديمية، نوع الكلية)(يوسف بلال،2006)

دراسة محمد بخيت محمد (1994): تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين، وقد استخدم الباحث عينة قوامها(325) من أساتذة المرحلة الثانوية، وهدفت الى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين ،وقد استخدم الباحث عينه قوامها(325)من أساتذة المرحلة الثانوية من إدارة الوائلي في محافظة القاهرة ،منهم (132)أستاذة واستاذة من التعليم العام ،و(168)أستاذ واستاذة من التعليم الفني، و(25)أستاذ واستاذة لم يكملوا بعض بيانات الدراسة، استخدم الباحث الأدوات البحثية التالية في الدراسة:

✓ قائمة الضغوط النفسية.

✓ اختبار التوجيه الشخصي وقياس تحقيق الذات للمعلمين.

✓ مقياس وجهة الضبط.

✓ (Tat) اختبار.

✓ مقابلات إكلينيكية.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

ومن اهم نتائجها:

✓ وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط كبعد من ابعاد الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العدوان والمقدرة على إقامة علاقات ودية.

✓ وكذلك توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مظاهر الضغوط كبعد من ابعاد الضغوط النفسية.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات افراد العينة ممن يعملون بالتعليم العام والفني لصالح أساتذة التعليم الفني. (محمد بحيت، 1994)

دراسة شيخي مريم (2014): وكانت بعنوان "طبيعة العلاقة التي تربط بين جودة الحياة ومصادر استبيان طبيعة العمل عند الأستاذ الجامعي، والتعرف على مستويات جودة الحياة المدركة عند الأستاذ الجامعي، وذلك على عينة تكونت من 100 أستاذ جامعي باختلاف الجنس ومن (4) كليات، واختيروا بطريقة عشوائية، وذلك من مجتمع البحث المتكون من 290 أستاذ بولاية تلمسان، واستخدم الباحث الإستبانة كأداة رئيسية في جمع البيانات وذلك نظرا للمنهج المطبق فيها وهو المنهج الوصفي الارتباطي، أما في المعالجة الإحصائية اعتمدت على متوسطات حسابية، انحرافات معيارية، مدى معامل ارتباط برسون وفق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

✓ توجد علاقة إرتباطية بين مصادر طبيعة عمل خاصة بالأستاذ الجامعي وجودة الحياة بمختلف مجالاتها.

✓ ولا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية 0,05 في مصادر طبيعة العمل في متوسطات الأستاذ الجامعي تعزى لمتغير الجنس ماعدا بعض الحوافز والترقية لصالح الذكور.

✓ ولم تثبت فروق في مصادر طبيعة العمل في متوسطات الأستاذة تعزى لمتغير الأقدمية، والتخصص والفئة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

✓ لم توجد فرق دال إحصائي 0,05 في جودة الحياة بمجالاتها الستة تعزى لمتغير الأقدمية والتخصص والفئة.

✓ لم تثبت فروق في جودة الحياة بمجالاتها تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ما عدا بعد العلاقات والاستقلالية الأقدمية عند مستوى دلالة 0,05.

دراسة بوديسة محمد (2015): حول "جودة الحياة الوظيفية وأثرها على الرضا المهني لدى أساتذة التعليم العالي بتطبيق معيار والتون" وقد هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على أثر جودة الحياة الوظيفية إلى الرضا المهني لدى أساتذة التعليم العالي بتطبيق معيار والتون لجودة الحياة الوظيفية، وذلك على عينة تكونت من 167 أستاذ مرسوم بوشعيب بلحاج بعين تيموشنت، اختيرت باستخدام طريقة العينة الطبقية العشوائية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حسب تصنيف وينتي، أو ما يسمى بمنهج دراسة حالة، واستمد الباحث في أداة الدراسة على استمارة استبيان والمقابلة، واستعانة الباحث في معالجته الإحصائية على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم (SPSS).

ومن نتائج هاته الدراسة ما يلي:

✓ وجود علاقة بين محددات جودة الحياة الوظيفية التي اشتملتها المعيار المستخدم والرضا المهني، في حين أن متغيرات الشخصية والوطنية لم يكن لا دور في تمثيل الفروق.

دراسة الزهراء محمد (2018): بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الأسري لدى طفل ما قبل المدرسة، هدفت الدراسة الى التعرف على جودة الحياة لدى طفل ما قبل المدرسة وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الأسري لديه، وتم استخدام أداة الاختبار المصفوفات المتتابعة الملون، ومقياس جودة الحياة لطفل ما قبل المدرسة واستمارة الملاحظة تقدير الذات، ومقياس التوافق الأسري للأطفال، واعمد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت عينتها في (60) طفلا وطفلة في مرحلة الطفولة المبكرة ومن أبرز نتائجها ما يلي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

✓ وجود علاقة دالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات.

✓ وجود علاقة دالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق الأسري (الزهران، 2018).

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

استعرضنا في هذه الدراسة (7) دراسات لها علاقة بالموضوع الحالي جاءت مرتبة حسب التسلسل الزمني للمتغيرين حيث شملت المجال الزمني من (2013-2018) وقد تناولت 2 الدراسات دارت حول الأنشطة الرياضية، 3 دراسات فقد تناولت محور جودة الحياة الوظيفية وطبيعة العمل والدراسة الثانية تناولت أثرها على الرضا المهني لدى أساتذة التعليم العالي بتطبيق معيار "والتون" كما نلاحظ الاختلاف النسبي في طرح موضوعي الأنشطة الرياضية وجودة الحياة الوظيفية بين هذه الدراسات وكذلك الاختلاف في النتائج نظرا لكونها أجريت في بيئات مختلفة وفي مجال زمني مختلف مثلا دراسة شيخي مريم (2014) تمت في تلمسان وكذلك دراسة (أمان وهدى 2013) ببغداد ، وتنوعت مجتمعات البحث انطلاقا من الاعتماد على أداة جمع البيانات، كما لاحظنا تنوع في الأساليب المنهجية فكلها تنتهج المنهج الوصفي.

توظيف الدراسات السابقة والمثابرة:

لقد تم توظيف الدراسات السابقة والمثابرة في هذه الدراسة لما لها من علاقة بموضوع إشكاليتنا، وتم الاستفادة من معظم هذه الدراسات في المجالات التالية:

✓ تحديد لإشكالية وتساؤلاتها.

✓ الاستفادة من بياناتها ونتائجها وطريقة تحليلها وأسلوبها العلمي.

✓ صياغة الفرضيات.

✓ بناء أداة الاستمارة.

✓ إعطاء خلفية وأطار مفاهيمي لمتغيرات الدراسة.

✓ الاستفادة من خبرات الباحثين وكيفية عرضهم لمشاكل بحثهم ومصادر معلوماتهم

وطريقة عرضهم وتحليلهم للمعلومات.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- ✓ الاستفادة من المراجع في الجانب النظري.
- ✓ اختيار المنهج المناسب للدراسة.
- ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:
- ✓ هناك تشابه واضح بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في الإطار النظري لموضوع الأنشطة الرياضية والجودة الحياة.
- ✓ وجود اختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة من ناحية الزمان والمكان.
- ✓ هناك اختلاف بين الدراسات السابقة ودراسة الحالية في اختيار الأبعاد.

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية



تمهيد

1. تعريف الأنشطة الرياضية
2. خصائص الأنشطة الرياضية
3. أهداف الأنشطة الرياضية
4. واجبات الأنشطة لرياضية
5. أنواع الأنشطة الرياضية
6. الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي
7. دوافع القيام بالنشاط الرياضي
8. شروط ممارسة النشاط الرياضي

خلاصة



الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية

تمهيد:

اهتم الإنسان ومنذ القدم بجسمه وصحته ولباقتة، كما تعرف عبر كفائته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة الرياضية والتي اتخذت اشكالا ، كما ادرك ان المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة لها منافع على النواحي النفسية الاجتماعية والعقلية العرفية والحركية والجمالية والفنية وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا.

1. تعريف الأنشطة الرياضية:

تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية او سلوكية او بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية اكثر منها الاستجابة. (احمد زكي، 1977، ص8)

تعريف النشاط الرياضي: يمكن ان يكون معنى النشاط الرياضي مستتب من كلمة رياضة، فعلا فالرياضة محددة كالنشاط يزاول مسار اللعب بالمقاومة والجهد ن في حين الممارسة تفرض تدريب منهجي واحترام معظم القوانين ويعد النشاط تربوي منظم.

يرى بيوشر بنشالز" بان النشاط الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامةن وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح الالئق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف الوان النشاط.

يرى"شارل مان" بانه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدمه النشاط الحركي للجسم والذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكي. (محمد عوض، 1978، ص13)

يعرفه امين خولي: بانه وسيلة تربية تتضمن ممارسات موجبة تساعد على اشباع الحاجات الفرد ودوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته.

كما عرفه "تشارلز بيوكر" : بانه نوع من النشاط المنمي بقدرة الانسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشقاء ومقاومة التعب (بومعراف نسيمة، 2014، ص131)

ومن خلال ماسبق منتعريفات يعرف بانه ذلك نشاط الحركي الذي يمارسه الفرد ممارسة إيجابية في شكل فردي اة جماعي تحت قواعد وقوانين معينة بحيث يحدث تغيرات جسمية ونفسية وانفعالية.

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية

2. خصائص النشاط الرياضي:

- ✓ ان للنشاط الرياضي جملة من الخصائص نذكر منها مايلي:
- ✓ النشاط الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي هو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- ✓ من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته دور رئيسي.
- ✓ أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو تدريب ثم المنافسة .
- ✓ لايسود أي نوع من أنواع النشاط الإنساني، كاثر واضح للفوز والهزيمة او النجاح والفشل، ولما يرتبط كل منهم من النواحي سلوكية معينة، وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي.
- ✓ يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غفير من المشاهدين الامر الذي لا يحدث كثيرا من فروع الحياة (محمد، الخولي، 1990، ص29)

3. اهداف النشاط الرياضي:

- من بين النشاط الرياضي مايلي:
- ✓ زيادة قدرة الفرد على التركيز الانتباه والادراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- ✓ رفع الكفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، وذلك لان النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- ✓ اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، الا ان الافراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.
- ✓ اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل.
- ✓ تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل اسرته ومجتمعه ووطنه.
- ✓ اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها (محمد عوف، 1978، ص193)

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية

4. واجبات النشاط الرياضي:

من اهم الواجبات التي يحققها النشاط الرياضي تلخص مايلي:

✓ التمتع بالنشاط البدني الترويحي استثمار اوقات الفراغ.

✓ تنمية الكفاءة الرياضية.

✓ ممارسة الأنشطة المختلفة.

✓ تنمية مهارة الرياضية.

✓ تحسين الخالة الصحية للأفراد.

✓ تنمية صفات القيادة الصالحة.

✓ تنمية كفاءة الذهنية والعقلية النمو الكامل للناحية البدنية وكاساس لزيادة الإنتاج

(بومعارف نسيمه، 2014، ص132)

5. أنواع النشاط الرياضي:

يمكن تصنيفه حسب معيارين (خطاب، زكي، 1965، ص70)

الأول: من الناحية الاجتماعية: ويقسم الى

أ) فردي: هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون استهانة بالآخرين في تاديبته ومن بين أنواع

هذا النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، العاب القوى، السباحة،

ثانياً (الجماعي: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ماسمي " بنشاط

الفرق" مثل كرة القدم ، كرة السلة، كرة اليد... الخ

حسب طريقة الأداء:

الألعاب الهادئة: لاتحتاج الى جهود جسماني يقوم به الفرد لوحده او مع اقاربه في جو

هادئ ومكانه محدود كقاعة الاعاب الداخلية او احدى الفرق واغلب ماتكون هذه الألعاب

للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم "تس طاولة"

الألعاب البسيطة: ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل وكثرة قواعد ، وتتمثل في شكل

أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الاطفال

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية

6. الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:

اعتبر المختصون في الميدان الرياضي ان لاي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات النشاط لاتخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لايفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني

الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات اثناء النشاط البدني الرياضي اضافة الى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي

الأسس النفسية:

في كل الصفات الخلقية والارادية والمعرفية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته وهي تساعد على تحليل اهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي اضافة الى المساعدة في الاعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب

الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الالفة، الاهتمام بأداء الاخرين ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.

(محمد حسن، 1994، ص161)

7. دوافع القيام بالنشاط الرياضي:

أنواع الدوافع القيام بالنشاط الرياضي: يقسم روديك الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الى:

دوافع مباشرة: يمكن تلخيص اهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- ✓ الإحساس بالرضاء لاشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- ✓ المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية

✓ الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها او التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

✓ الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من اركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خيارات انفعالية متعددة.

✓ تسجيل الأرقام والبطوات واثبات التفوق واحراز الفوز

الدوافع غير مباشرة:

من اهم الدوافع الغير المباشرة مايلي:

✓ محاولة اكساب الصحة واللباقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

✓ ممارسة النشاط الرياضي لاسهامه في رفع مستوى القدرة الفرد على العمل والإنتاج .

✓ الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.

✓ الوعي بدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة ويسعى للانتماء الى جماعة معينة

وتمثيلها رياضيا(عبد الرحمن عيسوي، 1984،ص230)

8. شروط ممارسة النشاط الرياضي:

شروط جسدية: تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفردالجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي وتتضمن سلامة الجسم كل من المنظر ، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، العظام، العضلات، الطول، الوزن، الحالة العصبية، وتشترط هذه الممارسة النشاطات البدنية في حين الافراد الذين يتكون لديهم انحرافا او اكثر يحتاجون الى بعض التجديد في نشاطهم.

شروط ذاتية: تتمثل في الاستعداد النفسي او الاستعداد الفرد وميوله ورغبته في ممارسة النشاط الرياضي وتتكون هذه الممارسة مرتبطة بمدى استعداد الفرد لميوله لاداء هذا النوع من الرياضة

الشروط المادية: تتمثل في توفير الوسائل البيداغوجية كالقاعات والمساح والملاعب والمناهج والتنظيم لكي يمارس النشاط الرياضي يجب مراعاة بعض العوامل تتمثل في :

الفصل الثاني: _____ الأنشطة الرياضية

مراعاة نمو الأطفال والافراد، الجنس، المستوى التعليمي، المناهج(محمد خطاب، 1965،ص112).

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية

خلاصة:

من خلال ماسبق يتضح ان ممارسة الأنشطة الرياضية لها دور هام على صحة الفرد العقل السليم في الجسم السليم، وكلما تعددت الأنشطة الرياضية كلما كان ذلك افضل في بناء شخصية متزنة وهادئة ورزينة، فالرياضة لها دور في تربية وتنشئة الفرد من مختلف النواحي الجسمية والمعرفية والعقلية والنفسية وتزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله قادرا على تشكيل حياته

الفصل الثالث: الضغط النفسي



تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. لمحة تاريخية حول الضغط النفسي
3. أسباب الضغط النفسي
4. اعراض الضغط النفسي
5. أنواع الضغط النفسي
6. الاثار المترتبة عن الضغط النفسي

خلاصة



تمهيد:

تعد الضغوط النفسية أحد الظواهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة، وقد شاع استخدام كلمة (stress) في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية ولقد تعددت تفسيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس والعلوم الإنسانية بصفة عامة، حيث ان الضغط النفسي يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا خصصنا هذا الفصل الأول من الجانب النظري للضغط النفسي من خلال التطرق الى مفهومه واللمحة التاريخية حوله وأسبابه وأنواعه.

1. مفهوم الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس وفي مختلف العلوم وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات

لغة:

يشير المعجم الوجيز الى ان الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطا عصره وزحمه، والكلام البالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط. (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص16)

ولقد ذكر هنكل (1977) في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية كلمة *stress* يعني بها درجة التأثير الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية (رفيق عوض الله، 2000، ص12)

اصطلاحا:

ويرى *selye* (1956-1971) فقد أشار الى الضغط النفسي عبارة عن مجموعه من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل التي تضع الفرد تحت ضغط نفسي (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص20)

الضغط النفسي: هو استجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث سرورا أو الما (هنا احمد، 2000، ص108)

ويمكن تعريفها إجرائيا: هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة احتكاكه مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عنه سرعه التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الأثار والوصول الى تحقيق التوازن.

2. لمحة تاريخية حول الضغط النفسي

الضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن 17م كوصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير ان العديد من الدعم والتراث النظري لمفهوم الضغط استمر الى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس "روبرت هوك" في أواخر القرن 17 ، فقد كانت مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون ان تنهار ، ومن ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء، أو بذلك يكون الضغط استجابة النظام والبناء للحمولة، وبالرغم من ان فكرة كانت لأغراض هندسية إلا انه كان لها تأثير واسع كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.(العظيم، 2006، ص17).

من بين الرواد في دراسة الضغوط نجد "ولتر" و"كانون" الذين حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم في المجال الطبي، حيث ركزت الدراسة على الاستجابة الداخلية للخوف والفرع وذلك بإفراز هرمون الأدرينالين، كما درس الباحثين وسائل الخاصة في التحكم في افراز كمية السكر في الدم والبروتين والدهم، كما ورد في كتاب "كانون «بعنوان la sagesse du corps)عبر فيه على ان الضغط عبارة عن استجابة فيزيولوجية للتكيف والهروب أثناء التعرض الشديد وبذلك توصل الى دراسة الدور الفيزيولوجي للانفصال وكان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤشرات معينة كالبرودة والحرارة ونقص الأكسجين وبعد ذلك جاء «هانس سيللي" في القرن العشرين باكتشافه المعروف بالزملة لحالة المرض واعترف ان الضغط هو كل مطلب موجه للجسم يتجاوز قدرته التكيفية وهو مطلب غير متخصص إذ لا يتعلق بخصائص العامل الضاغطة.(علي بن علي، 2000، ص34)

كما اهتم الباحث "لازاروس" 1966" بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد، أما الباحث "جوردن" 1983" فيرى ان الضغوط هي استجابات نفسية وانفصالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على انه تهديد للرفاهية وسعادة الفرد. (دعو شنوفي، نورة، 2013، ص19).

3. أسباب الضغط النفسي:

الأسباب الاجتماعية:

تلعب العوامل الاجتماعية دور كبير في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط وكذا البطالة، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية والضغط السكاني وقلة الخدمات.

الأسباب النفسية والانفعالية:

الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات الى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وضائقه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

الأسباب الصحية: نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص وبتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما تواجه ضغوطا أو مشكلات صحية، جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدر أساسيا للضغط النفسي ويعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي.

الأسباب الكيميائية: للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فان المادة المخدرة تؤدي الى تغيرات في المزاج فيصبح الشخص متوترا وقلقا.

طبيعة الحدث: ما لذي يجعل الأحداث الضاغطة؟

-تقييم الضغط-الأحداث السلبية-الأحداث الخارجة عن السيطرة-الأحداث الغامضة -
العبء الزائد-أنماط الشخصية (على العسك ر2000، ص38)

4. أعراض الضغوط النفسية:

أعراض الفيزيولوجية: مثل التعرق الزائد، التوتر العضلي، الصداع، الإمساك الإسهال، القرحة المعدية، التهاب جلدي، طفح جلدي، الأم الظهر، التعب، فقدان الطاقة.

الفصل الثالث: الضغط النفسي

الأعراض المعرفية: صعوبة التركيز والتذكر والتفكير العقلاني، نقد الآخرين، التشويش التفكير، قرارات غير سليمة، الانحراف عن الوعي السوي، فقدان الثقة والتردد، تزايد عدد الأخطاء، انخفاض الإنتاجية، ضعف الفرد على حل المشكلات. (ناجية دايلي، 2013، ص59)

الأعراض النفسية والانفعالية: مثل الشعور بالخطر أو الموت، الفساد في العادات والأحوال كالنظافة والمظهر-تجنب المسؤولية وانكارها، نوبات الغضب الشديد مع العدوانية، اللجوء الى العنف، الشعور بالأمان. (بغيجة الياس، 2006، ص71)

الأعراض السلوكية: مثل تغيرات في الشهية (الأكل كثيرا، أو العكس)، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير -الإفراط في التدخين، الإفراط في التدخين، قضم الأظافر (سميرة شيخاني، 2003، ص19)

5. أنواع الضغط النفسي:

يمكن القول بوجه عام ان الضغط النفسي ليست بالضرورة شيء سلبي بل يكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء، وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الضغوط النفسية الى نوعين:

الضغط النفسي الإيجابي:

هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط والتوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه وتعد ضغطا صحيا وتؤدي الى تحسين في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو ترقية لدرجة اعلى (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص25)

الضغط النفسي السلبي ان التعرض لفرد لمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلبا على حالته النفسية أو الجسدية كما يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي الى تغيرات جسمية ومزاجية، ولهذا يطلق عليها المشقة المحدثة

الفصل الثالث: الضغط النفسي

للمرض مثل وفاة شخص عزيز، تسبب الضغوط النفسية السلبية ظهور أعراض نفسية وجسدية مختلفة كما تطرقنا لها سابقا. (عبد الرحمان هيجان، 198، ص36)

6. الآثار المترتبة عن الضغط

الآثار الفيزيولوجية: وتشمل فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، تقرحات الهضمي، اضطراب عملية الهضم، زيادة الأدرينالين بالدم، اضطراب الدورة الدموية، زيادة إفراز الغدة الدرقية، زيادة إفراز الكولسترول من الكبد.

الآثار النفسية: وتشمل التعب والإرهاق الملل انخفاض الميل الى العمل الأرق انخفاض تقدير الذات.

الآثار الاجتماعية: إنهاء العلاقات العزلة والانسحاب وانعدام القدرة على التحمل المسؤولية الفشل في الأداء الواجبات اليومية المعتادة.

الآثار السلوكية: وتشمل الارتجاف واللحمة في الكلام والتغيير في تعبيرات الوجه، عادات النوم النسي الإهمال القاء اللوم على الآخرين.

الآثار المعرفية: وتشمل اضطراب وتدهورا في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ بالحدوث المستقبلية سوء التنظيم والتخطيط وتدخّل الأفكار (الدعدي، 2009، ص29-30).

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على إنها أحداث ضاغطة أم لا وقد تعددت الآراء وتعريفات الضغط نظرا الى كثرة النظريات المفسرة له واتجاهاتها، كما ان للضغط أنواع وأسباب وأثار عدة تتجم عنه وأعراضه.

الفصل الرابع: جودة الحياة



تمهيد

1. تعاريف جودة الحياة
2. نماذج والنظريات المفسرة لجودة الحياة
3. مكونات جودة الحياة
4. مظاهر جودة الحياة
5. أبعاد جودة الحياة

خلاصة



تمهيد:

وحظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في مجالات الطب والاقتصاد، ويشير "هارمان" إلى أن المفهوم ظهر في منتصف الستينيات من القرن 20، ثم شاع استخدامه في الدراسات المختلفة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات، وقد ظهرت جودة الحياة التي تسعى إليها غالبية المجتمعات بداية كمفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل جودة الحياة، وجودة المواد الخام، وجودة الحياة الزوجية، وجودة الحياة الوظيفية، وجودة المستقبل.

1. تعريف جودة الحياة:

لغة: أصلها من فعل جاد جود والجيد: نقيض الرديء وجاء بالشيء جودة وجودة صاراً جيداً

اصطلاحاً: الجودة هي انعكاس المستوى النفسي ونوعية وان ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر تعكس بلا شك مستوى معيناً من جودة الحياة (مشري، 2014، ص34)

ويعرفها الكرخي: بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على اتساع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل (النمو الشخصي، السعادة البدنية والمادية، والاندماج الاجتماعي، والحقوق البشرية) (مبارك، 2011)

ويعرفها طلعت بأنها قضية الإنماء في الأساس أي إنماء الإنسان وفق لمستويات والصحة النفسية الإيجابية (منصور، 2005)

ويعرفها عبد الوهاب: بأنها الدرجة التي يجد فيها الفرد معنى لحياته ويشعر بالاستمتاع والمساندة منقلب المصادر المختلفة (عبد الوهاب وشند، 2012، ص183)

تعرفها منظمة الصحة العالمية: فهي ترى ان جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد كل من الصحة الجسمية للفرد، الحالة النفسية، علاقته الاجتماعية، مستوى تحكمه في ذاته، بالإضافة الى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته (أبو الحلاوة، 2010، ص5) ومن خالا ما سبق من تعريفات يمكن القول ان جودة الحياة تعد مؤشراً على رضا عن الحياة أو السعادة في الحياة.

2. نماذج والنظريات المفسرة لجودة الحياة:

تعددت الآراء وتفسيرات العلماء التي حاولت تفسير جودة الحياة، وسوف نتناولها بعرض نماذج والنظريات

نموذج ايفانس: حيث بنى ايفانس النموذج على الوجهة التكاملية للأطر النظرية ويتضمن

الفصل الرابع: جودة الحياة

سمات الشخصية: (تقدير الذات، التفاضل، العصائية، الانبساطية)، وهي سمات نابعة من الداخل وتشمل على الأبعاد المعرفية والانفعالية.

الهناء الشخصي ويتضمن:

(الانفعال الايجابي أو السلبي) ويكون داخلي المصدر ومكونا انفعاليا (الرضا العام عن الحياة) يكون داخل المصدر، مكونا معرفيا.

محصلة جودة الحياة وتتضمن:

(جودة الحياة السلوكية) وتكون خارجية المصدر، مكونا معرفيا.

(جودة الحياة المتصلة بالصحة) وتكون داخلية أو خارجية المصدر وتمثل الجوانب المعرفية والوجدانية.

يرى ايفانس ان جودة الحياة تتكون من قوى داخلية وقوى خارجية اذا تكاملت مع

بعضها تمكن الفرد من الشعور بجودة الحياة

نموذج فيونوهوفن: حيث يوضح ان جودة الحياة مكونة من أربعة مفاهيم مرتبة وهي كالتالي:

فرص الحياة: وتنقسم الى بعدين:

أ. **الجودة في البيئة الخارجية:** وغالبا مصطلح جودة الحياة والهناء الشخصي يستخدمان بهذا المعنى.

ب. **الجودة المنبثقة من الداخل:** وهي تشير الى البيئة الداخلية للفرد من إمكانيات وقدرات تمكنه من مجابهة المشكلات الحياتية بطريقة أفضل.

نتائج الحياة: وتنقسم الى:

الفائدة أو المنفعة: وهي تشير الى جودة الحياة من خلال المحصلة والتي يمكن لحكم عليها في ضوء قيم الفرد والبيئة أي استغلال البيئة الخارجية والتي تمثل رؤية الحياة على إنها جيدة.

الفصل الرابع: جودة الحياة

ويتفق فنهوفن مع ايفنس على ان جودة الحياة تتكون من قوى داخلية وقوى خارجية، ولكن أضاف فينهوفن أهمية قيم الفرد والبيئة المحيطة به في الشعور بجودة الحياة

نموذج زهان: طرح زهان نموذجا نظريا لجودة الحياة، يعتمد على تعريف مفهوم جودة الحياة على انها "درجة الرضا الفرد عن حياته " وحدد زهان أبعاد جودة الحياة في:

✓ الرضا عن الحياة.

✓ الصحة الجسمية.

✓ العوامل الاقتصادية والاجتماعية.

كما وضح العوامل المرتبطة بجودة الحياة كالتالي:

✓ العوامل البيئية والاجتماعية والثقافية

✓ العوامل المرتبطة بالصحة

✓ العوامل الشخصية

✓ العوامل المعرفية

ويعتمد هذا لنموذج على المعنى المدرك لجودة الحياة ويتأثر أدراج الفرد بجودة الحياة بالعوامل الذاتية الخاصة به كالعوامل الشخصية، والاجتماعية، والثقافية والديمغرافية من جهة ومن جهة أخرى بالخصائص البيئية التي يعيش فيها.

نظر زهان الى جودة الحياة على إنها عملية عقلية يقوم فيها الفرد بادراك جوانب حياته المختلفة حتى يشعر بجودة الحياة.

نظرية شالوك: قدم شالوك تحليلا مفصلا لمفهوم جودة الحياة على أساس انه مهوم مكون من ثمانية مجالات وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات تؤكد جميعها أثر الأبعاد الذاتية، كونها المحددات الأكثر أهمية من المحددات الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة على ان هناك نسبة في درجة هذا الشعور، فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته وهذه المجالات هي:

✓ السعادة الوجدانية.

✓ العلاقة بين الشخصية.

✓ السعادة المادية.

✓ النمو الشخصي.

✓ السعادة البدنية.

✓ تقرير المصير.

✓ الاندماج الاجتماعي.

✓ الحقوق البشرية والقانونية.

✓ الناحية الذاتية.

✓ الظروف الخارجية (الزهاء، 2018، ص 168)

3. مكونات جودة الحياة:

لجودة الحياة ثلاث مكونات أساسية وهي:

✓ الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما

يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات يرتبط بالقناعات الفكرية أو المعرفية

الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية.

✓ القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية تمثل إعاقة المنظور

المتناقض لهذه القدرة.

✓ القدرة على الاستفادة من مصادر بيئية متاحة اجتماعية منها (المساندة الاجتماعية

والمادية وتوظيفها بشكل إيجابي (أبو الحلاوة، 2010، ص10)

ويرى فرجاني (1992) ان مكونات جودة الحياة هي:

الحقوق الفردية:

مثل -السلامة الشخصية، حرية الراي والتعبير والبحث عن المعلومات والأفكار والحصول

عليها ونقلها-حرية الفكر والعقيدة والتعبير عنها-حرية الحياة الخاصة-الحقوق الجموعية

الحقوق الجمعية:

-تكوين الأسرة-الرعاية الاجتماعية والصحية-مستوى معيشة لائق-التعليم المجاني في المرحلة الأساسية (نعيسة، 2012، ص154)

4. مظاهر جودة الحياة:

يرى البعض ان هناك خمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة:

- ✓ الصحة والبناء البيولوجي وإحساسه بمعنى الحياة.
- ✓ إشباع الحاجات والرضا عن الحياة.
- ✓ العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.
- ✓ جودة الحياة الوجودية الذاتية.
- ✓ إدراك الفرد وإحساسه بالسعادة.

5. أبعاد جودة الحياة:

يمكن تمييز ثلاثة أبعاد رئيسية:

جودة الحياة الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الفرد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

جودة الحياة الذاتية: ويقصد بها مدى رضا الشخصي بالحياة وشعور الفرد بجودة الحياة

جودة الحياة الوجودية: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه. (نعيسة 2012، ص153)

خلاصة:

على رغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة تمثلت في التعريف والأبعاد والمحددات لكن يمكن القول بأنه هناك شبه اتفاق في بعض الباحثين، كما هناك مبادئ مشتركة بين الأفراد، إذن المفهوم عام وليس قاصراً على فئة محددة بل مفهوماً شاملاً يتضمن أكبر قدر ممكن من مظاهر حياة الفرد يجب أن يجسد فكرة تعظيم قدرة الفرد على التحكم واضعاً في الاعتبار حدود الحرية، ويجب أن يعكس المعيارية وما يتضمنها من معايير اجتماعية يجب أن يحترم الميل لدفاع عن الذات.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية
للدراية



تمهيد:

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأكيد ما جاء في الجانب النظر، فهو وسيلة نقل مشكلة البحث إلى الميدان وتوضيحها وتحديد لها لذا تم في هذا الفصل من الجانب الميداني استعراض أهم الإجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق أولاً إلى الدراسة الاستطلاعية، ثم إلى الدراسة الأساسية المتمثلة في المنهج المستخدم، مكان إجراء البحث عينة ومجتمع البحث، أدوات البحث وإجراءات التطبيق الميداني، وفي الأخير نصل إلى الأساليب الإحصائية.

1. منهج الدراسة:

تم استخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، بهدف الاطلاع على أبرز مستوى الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا لولاية المسيلة، كما أنه لا يقتصر على جمع البيانات والمعلومات وتبويبها وعرضها فقط، بل يشتمل كذلك على تحليل دقيق لهذه البيانات والمعلومات وتفسير عميق لها، وسبر أغوارها من أجل استخلاص الحقائق والتعليمات الجديدة التي تساهم في تراكم وتقديم المعرفة الإنسانية.

2. الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية دراسة ميدانية مصغرة للبحث، وتسمى أيضا بالبحث النسقي أو الصياغي، وتعتبر أهم عنصر لإجراء الدراسة الميدانية، فهي أساس جوهري لبناء البحث العلمي، وإهمال الكتابة عنها في البحث يؤدي إلى نقص أحد العناصر الأساسية فيه ويسقط على الباحث جهدا كبيرا كان قد بذله فعلا في المرحلة التمهيديّة.

وتكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في:

- 1- أنها تمثل خطوة هامة وضرورية للتعرف على الميدان الذي يجري فيه البحث.
- 2- تكمن أهميتها في استشارة ذوي الخبرة والمهتمين بالموضوع للتعرف على آرائهم وأفكارهم التي تساعد في إجراء البحث.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث فيما يلي:

- 1- اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية.
- 2- إعداد الاستبيان في صورته النهائية.
- 3- اختيار عينة الدراسة الأساسية.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراءات البحث وبغية تحقيق أهدافه تم القيام بالدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2021/05/20 إلى 2021/06/01 على عينة تقدر ب 20 على الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية بولاية المسيلة، للوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث، حيث مرت بالخطوات التالية:

ومعرفة الأبعاد التي ينبغي أن يكون عليها الاستبيان فتم تطوير استبيان المشكلات الأكاديمية بصورته النهائية الذي تتكون من 42 بند موزعة على أربعة (6) محاور:

جدول رقم (01): يوضح أبعاد وفقرات استبيان

9-1	ممارسة الأنشطة الرياضية	المحور الأول
15-10	جودة الصحة النفسية	المحور الثاني
21-16	جودة التعلم والدراسة	المحور الثالث
30-22	جودة العواطف	المحور الرابع
36-31	البعد الانفعالي	المحور الخامس
42-37	جودة شغل الوقت وإدارته	المحور السادس

3. مجتمع وعينة الدراسة:

وقد أجريت الدراسة الميدانية على الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية بولاية المسيلة حيث تم الاختيار عينة الدراسة الممثلين في 30 طالبة" حيث يختار الباحث هذه العينة لكونه يعرف إنها تمثل المجتمع تمثيلا سليما بناءا على معلومات إحصائية سابقة". في بعض الأحيان يسعى الباحث لتحقيق هدف أو غرض معين من دراسته، فيقوم باختيار أفراد العينة مما يخدم ويحقق هذا الغرض أو الهدف.

4. حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: الأنشطة الرياضية كأسلوب لمواجهة الضغوطات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة.

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على الطالبات الممارسات.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

الحدود المكانية: اشتملت الدراسة الحالية على الإقامات الجامعية بولاية المسيلة.

5. أدوات الدراسة:

حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

صدق المحكمين:

هو الصدق الظاهري بمعنى أن يقدر المتخصصين مدى علاقة كل بند من بنود المقياس بالسمة أو الخاصية (المطلوب قياسها).

تم عرض استبيان قياس مستوى الضغوط نفسية في صورتها الأولية المكونة من (27) فقرة على 5 محكمين من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، وكان الهدف من ذلك إبداء رأيهم فيما يتعلق بالأداة وتقويمها وتعديلها حيث تحدد المطلوب من المحكمين فيما يلي:

-مدى انتماء الأبعاد للسمة المقاسة.

- مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية وانتمائها للأبعاد.

- مدى ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات.

- مدى وضوح التعليمات والمثال التوضيحي المقدمين للعينة.

الخصائص السيكومترية لمحور (ممارسة الأنشطة الرياضية):

1-الصدق: تم حساب صدق استبيان.

عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

الطريقة الأولى: تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

أولاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (ممارسة الأنشطة الرياضية) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (02) مصفوفة ارتباطات عبارات محور ممارسة الأنشطة الرياضية مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		
0,775**	معامل الارتباط	8	0,654**	معامل الارتباط	5	0,500*	معامل الارتباط	1
0,000	مستوى الدلالة		0,002	مستوى الدلالة		0,025	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
0,514*	معامل الارتباط	9	0,599**	معامل الارتباط	6	0,205	معامل الارتباط	2

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

0,021	مستوى الدلالة		0,005	مستوى الدلالة		0,386	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
0,712**	معامل الارتباط	10	0,499*	معامل الارتباط	7	0,661**	معامل الارتباط	3
0,000	مستوى الدلالة		0,025	مستوى الدلالة		0,002	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
(0.01) الارتباط دال عند ** (0.05) الارتباط دال عند *						0,495*	معامل الارتباط	4
						0,026	مستوى الدلالة	
						20	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور ممارسة الأنشطة الرياضية والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,75) في العبارة (5) و (0,51) في العبارة (6)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الأول كمؤشر لصدق التكوين في قياس ممارسة الأنشطة الرياضية

2- ثبات الاستبيان: تم التأكد من ثبات محور ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المحور فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (03): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمحور ممارسة الأنشطة الرياضية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية
9	0,778	الدرجة الكلية لمحور ممارسة الأنشطة الرياضية

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لمحور ممارسة الأنشطة الرياضية ككل (0,778) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن محور ممارسة الأنشطة الرياضية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

الخصائص السيكومترية لاستبيان (جودة الحياة):

1-الصدق: تم حساب صدق

عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

الطريقة الأولى: تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:
أولاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (جودة الصحة) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (04) مصفوفة ارتباطات عبارات جودة الصحة مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية				الدرجة الكلية				الدرجة الكلية
0,804**	معامل الارتباط	5	0,655**	معامل الارتباط	3	0,927**	معامل الارتباط	1
0,000	مستوى الدلالة		0,002	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
0,734**	معامل الارتباط	6	0,729**	معامل الارتباط	4	0,817**	معامل الارتباط	2
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
* الارتباط دال عند (0.05)				** الارتباط دال عند (0.01)				

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور (جودة الصحة). والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,92) في العبارة (1) و (0,65) في العبارة (03)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الأول كمؤشر لصدق التكوين في قياس جودة الصحة.

ثانياً تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (جودة التعلم والممارسة) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (05) مصفوفة ارتباطات عبارات جودة التعلم والممارسة مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية				الدرجة الكلية				الدرجة الكلية
0,649**	معامل الارتباط	7	0,232	معامل الارتباط	4	0,565**	معامل الارتباط	1
0,002	مستوى الدلالة		0,325	مستوى الدلالة		0,009	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
0,493*	معامل الارتباط	8	,722**	معامل الارتباط	5	0,494*	معامل الارتباط	2
0,027	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,027	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
* الارتباط دال عند (0.05)			* الارتباط دال عند (0.01)					
** الارتباط دال عند (0.01)			* الارتباط دال عند (0.05)					
			0,697**	معامل الارتباط	6	0,238	معامل الارتباط	3
			0,001	مستوى الدلالة		0,313	مستوى الدلالة	
			20	حجم العينة		20	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور جودة التعلم والممارسة والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,72) في العبارة رقم (05) و (0,56) في العبارة رقم (01)، في حين جاءت العبارة رقم (02-08) دالة إحصائياً

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

عند مستوى الدلالة (0.05) حيث بلغت قيمة معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور (0.49-0.49) ما عدى العبارة رقم (03-04) جاءت غير دالتين احصائيا مما استوجب حذفها وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس جودة التعلم والممارسة.

ثالثا-: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (جودة العواطف) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (06) مصفوفة ارتباطات عبارات محور جودة العواطف مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
0,879**	معامل الارتباط	8	0,669**	معامل الارتباط	5	0,364	معامل الارتباط	1
0,000	مستوى الدلالة		0,001	مستوى الدلالة		0,115	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
0,720**	معامل الارتباط	9	0,897**	معامل الارتباط	6	0,497*	معامل الارتباط	2
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,026	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
0,522*	معامل الارتباط	10	0,837**	معامل الارتباط	7	0,736**	معامل الارتباط	3
0,018	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
(0.01) الارتباط دال عند ** (0.05) الارتباط دال عند *						0,546*	معامل الارتباط	4
						0,013	مستوى الدلالة	
						20	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور جودة العواطف والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,89) في العبارة (06) و (0,66) في العبارة (05)، في حين جاءت العبارات رقم (02-04-10) دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث بلغت قيم معاملي ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور (0.49/0.54/0.52). ما عدى العبارة رقم (01) جاءت غير دالة احصائيا مما استوجب حذفها وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثالث كمؤشر لصدق التكوين في قياس جودة العواطف.

رابعا: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (البعد الانفعالي) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (07) مصفوفة ارتباطات عبارات محور البعد الانفعالي مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
0,722**	معامل الارتباط	6	0,822**	معامل الارتباط	4	0,678**	معامل الارتباط	1
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,001	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
0,537*	معامل الارتباط	7	0,748**	معامل الارتباط	5	0,582**	معامل الارتباط	2
0,015	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,007	مستوى الدلالة	
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة	
(0.01) الارتباط دال عند ** (0.05) الارتباط دال عند *						0,203	معامل الارتباط	3
						0,392	مستوى الدلالة	
						20	حجم العينة	

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور البعد الانفعالي والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,82) في العبارة (04) و (0,58) في العبارة (2)، في حين جاءت العبارة رقم (07) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) حيث بلغت قيمة معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور (0,51). ما عدى العبارة رقم (03) جاءت غير دالة إحصائياً مما استوجب حذفها. وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الرابع كمؤشر لصدق التكوين في قياس البعد الانفعالي.

خامساً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (جودة شغل الوقت وإدارتها) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (08) مصفوفة ارتباطات عبارات محور جودة شغل الوقت وإدارتها مع الدرجة الكلية للمحور							
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية	
0,580**	معامل الارتباط	6	0,594**	معامل الارتباط	4	0,617**	معامل الارتباط
0,007	مستوى الدلالة		0,006	مستوى الدلالة		0,004	مستوى الدلالة
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة
0,642**	معامل الارتباط	7	0,672**	معامل الارتباط	5	0,591**	معامل الارتباط
0,002	مستوى الدلالة		0,001	مستوى الدلالة		0,006	مستوى الدلالة
20	حجم العينة		20	حجم العينة		20	حجم العينة
(0,01) الارتباط دال عند ** (0,05) الارتباط دال عند *						0,421	معامل الارتباط
						0,065	مستوى الدلالة
						20	حجم العينة

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور جودة شغل الوقت وإدارتها والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,67) في العبارة (05) و (0,58) في العبارة (06)، ما عدى العبارة رقم (03) جاءت غير دالة إحصائياً مما استوجب حذفها وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الخامس كمؤشر لصدق التكوين في قياس جودة شغل الوقت وإدارتها.

-الطريقة الثانية:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان: والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (09) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان جودة الحياة وأبعاده الفرعية.

أبعاد الاستبيان (جودة الحياة)	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
جودة الصحة	0,845**	0,01
جودة التعلم والممارسة	0,666**	0,01
جودة العواطف	0,807**	0,01

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

0,01	0,753**	البعد الانفعالي
0,01	0,666**	جودة شغل الوقت وادارتها

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان جودة الحياة. كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,66/0,75/0,80/0,66/0,84) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس جودة الحياة.

2- ثبات الاستبيان:

تم التأكد من ثبات استبيان جودة الحياة بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (10): يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان جودة الحياة وأبعاده الفرعية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية
6	0,860	جودة الصحة
6	0,706	جودة التعلم والممارسة
9	0,879	جودة العواطف
6	0,790	البعد الانفعالي
6	0,717	جودة شغل الوقت وادارتها
33	0,905	الدرجة الكلية للاستبيان جودة الحياة

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان جودة الحياة كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0,71/0,79/0,87/0,70/0,86) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لاستبيان جودة الحياة ككل (0,90) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن استبيان جودة الحياة يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

6. الأساليب الإحصائية:

✓ التكرار والنسبة المئوية.

✓ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

✓ المتوسط النظري: تم تحديده بـ الدرجة (2).

كما تم تحديد مستويات الاستبيان كما يلي:

✓ المدى لتحديد طول الفئة = (أعلى درجة - أدنى درجة) / عدد البدائل، وهذا لتحديد

مستوياتهم في درجة الضغوط النفسية. ويتحدد طول الفئة باستخدام المدى حيث:

$$(1-3) / 3 = 0.6667 \text{ حيث نحصل على مجالات كما يلي:}$$

الجدول رقم (11): يمثل تحديد مستوى درجات الاستبيان

درجة التقدير	مجال المتوسط الحسابي
درجة منخفضة	[1 - 1.66]
درجة متوسطة	[1.67 - 2.33]
درجة عالية (مرتفعة)	[2.34 - 3]

- اختبار كولموغوروف سميروف (Kolmogorov-Smirnov) واختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk) للتأكد من طبيعة توزيع البيانات.

- معامل الارتباط لبيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي.

- معامل الفا كرونباخ لحساب الثبات.

- اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن الفروق في الضغوط تبعا لمتغير السن.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل منهجية سير العمل الميداني حيث تم التأكد من صلاحية أداة جمع البيانات لتطبيقها في الدراسة الأساسية، بعدما تم حساب خصائصها السيكومترية في الدراسة الاستطلاعية، كما تمت الإشارة إلى تحديد المنهج المستخدم وتحديد مواصفات عينة الدراسة الأساسية والأسلوب الإحصائي المعتمد، والذي يمكننا من اختبار فرضيات الدراسة من خلال الدراسة الأساسية.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة
النتائج



الفصل السادس: _____ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد عرضنا من الفصل السابق لإجراءات الدراسة الميدانية من خلال تبيان الهدف من الدراسة ومنهجها وتحديد مجتمع الدراسة وأدوات الدراسة سيتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وفق ترتيب فرضياته وذلك من خلال عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها، وإعطاء التفسيرات المناسبة لها في ضوء الدراسات السابقة والأفكار النظرية التي لها علاقة بموضوع الدراسة، ومن ثم استخلاص أهم الاستنتاجات، والخروج بكفى الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

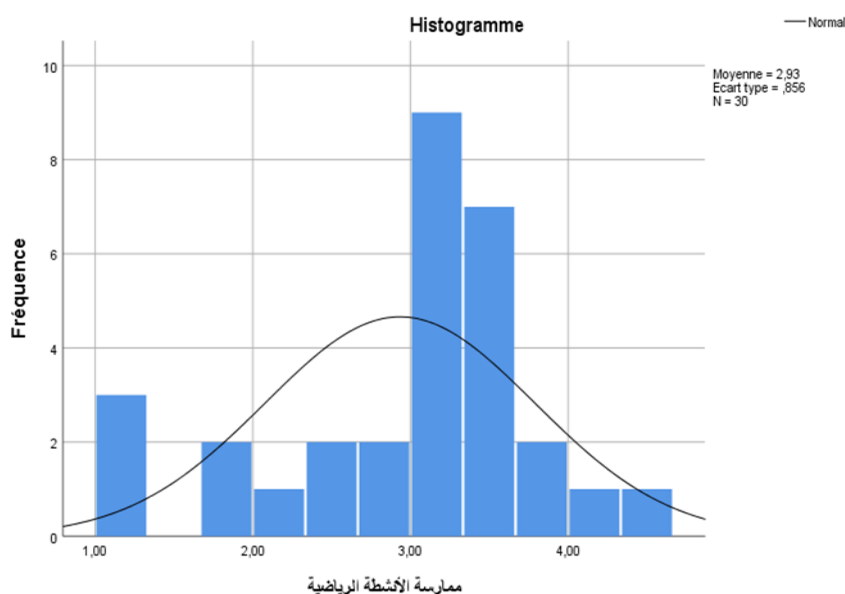
عرض نتائج الدراسة الأساسية:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثلين في (ممارسة الأنشطة الرياضية - جودة الحياة)، والجدول التالي يوضح ذلك:

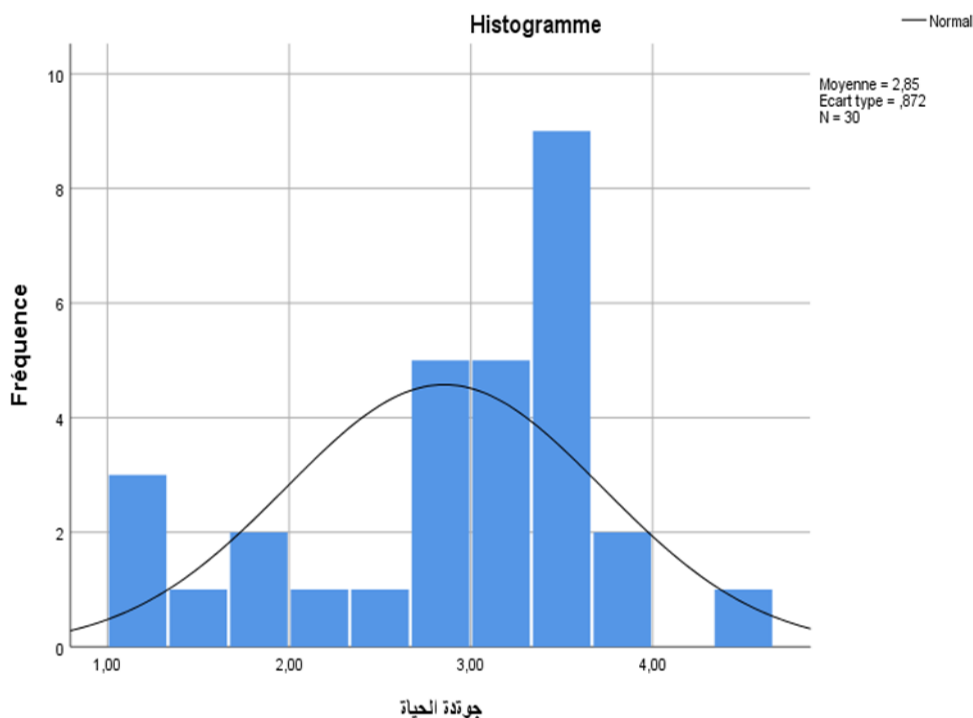
جدول رقم (12) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة

Shapiro-Wilk Kolmogorov-Smirnov ^a								المتغير
الحكم	القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
البيانات لا تتوزع توزيع طبيعي	دال	0,008	30	0,898	0,004	30	0,198	ممارسة الأنشطة الرياضية
	دال	0,006	30	0,894	0,007	30	0,190	جودة الحياة

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة اختبار كولموغوروف سميرونوف، بالنسبة للمتغير محل الدراسة وهو متغير (ممارسة الأنشطة الرياضية - جودة الحياة)، حيث نلاحظ ان بيانات المتغير جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن بيانات المتغيرين لا تتوزع توزيعا طبيعيا، وبما أن بيانات المتغيرين لا تتوزع توزيع طبيعي فإنه يمكن استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية كما هو موضح في الشكلين التاليين:



شكل رقم (01): يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير ممارسة الأنشطة الرياضية



شكل رقم (02): يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير جودة الحياة

الفرضية الأولى:

1-توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية. وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين متوسط رتب درجات افراد العينة في استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية ومتوسط رتب درجاتهم في استبيان جودة الحياة، تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول رقم (13): يوضح معامل الارتباط سبيرمان بين متوسط أفراد عينة الدراسة في متوسط رتب درجات افراد العينة في جودة الحياة ومتوسط رتب درجاتهم في ممارسة الأنشطة

الرياضية

ممارسة الأنشطة الرياضية			المتغيرين
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط سبيرمان	حجم العينة
دال عند مستوى الدلالة 0,01	0,01	0,847**	30
* دال عند مستوى الدلالة 0,05			** دال عند مستوى الدلالة 0,01.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان والتي بلغت ($0,847^{**}$) هي قيمة متوسطة بين الدرجة الكلية لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية والدرجة الكلية لاستبيان جودة الحياة كما أن الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) بمعنى كلما زاد مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ارتفع مستوى جودة الحياة ، وعليه يمكن القول أنه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البحثية التي مفادها وجود علاقة ارتباطية ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية و جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

2-الفرضية الجزئية الثانية: مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية مرتفع ولاختبار هاته الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعيار الحكم كما موضح في الجدول التالي:

المعيار [1,8-1] منخفض جداً [2,6- 1,8] منخفض [3,4-2,6] متوسط [4,2-3,4] عالي
[5-4.2] عالي جداً

جدول رقم (14) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط

النظري لمحور ممارسة الأنشطة الرياضية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعيار	المستوى
ممارسة الأنشطة الرياضية	2,9333	0,85600	[3.4-2,6]	متوسط

وللتعرف على مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في محور (ممارسة الأنشطة الرياضية) (2,9333) ومقارنته بمعيار الحكم حيث تبين أن متوسطا درجات أفراد مجتمع البحث ينتمي الى المجال [3.4-2.6] أي المجال المتوسط. وهذا يعني أن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية وجهة نظرهن متوسط).

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-الفرضية الثالثة: مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية مرتفع. ولاختبار هاته الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعيار الحكم كما موضح في الجدول التالي:

المعيار [1,8-1] منخفض جدا[2,6- 1,8] منخفض [3.4-2,6] متوسط [4.2-3.4] عالي
[5-4.2] عالي جدا

جدول رقم (15) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمحور جودة الحياة.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعيار	المستوى
جودة الصحة	2,8889	0,91949	[3.4-2,6]	متوسط
جودة التعلم والممارسة	3,0000	0,99327	[3.4-2,6]	متوسط
جودة العواطف	2,8111	0,91072	[3.4-2,6]	متوسط
البعد الانفعالي	2,8278	0,89964	[3.4-2,6]	متوسط
جودة شغل الوقت وادارتها	2,7611	0,90833	[3.4-2,6]	متوسط
جودة الحياة	2,8535	0,87190	[3.4-2,6]	متوسط

وللتعرف على مستوى جودة الحياة. تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في كل بعد من أبعاد جودة الحياة والدرجة الكلية (جودة الصحة- جودة التعلم والممارسة - البعد الانفعالي - جودة شغل الوقت وادارتها - جودة الحياة) حيث قدرت المتوسطات الحسابية لهاته الأبعاد والدرجة الكلية على النحو التالي (2,8889 / 3,0000 / 2,8111 / 2,8278 / 2,7611 / 2,8535) ومقارنتها بمعيار الحكم حيث تبين أن متوسطا درجات أفراد مجتمع البحث في الآلية في هذه الأبعاد والدرجة الكلية تنتمي الى المجال [3.4-2.6] أي المجال المتوسط. وهذا يعني أن مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية وجهة نظرهن متوسط.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-الفرضية الرابعة: توجد فروق دالة احصائيا في جودة الحياة لدى الطالبات المقيمت بالاحياء الجامعية تبعا لمتغير السن (من 19-23/24 فما فوق)، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار مان ويتني اللابارامتري لدلالة الفروق في مستويات استجابات عينة الدراسة على استبيان جودة الحياة تبعا لمتغير السن (من 19-23/24 فما فوق، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) ويوضح إختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين مستويات استجابات عينة الدراسة على مقياس جودة الجودة تبعا لمتغير السن

القرار	مستوى الدلالة	Mann-Whitney	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	السن	
غير دال عند 0.05	0,624 ^b	-0,524	245,00	16,33	15	من 19-23 سنة	جودة الصحة
			220,00	14,67	15	من 24 فما فوق	
			////////////////////		30	الإجمالي	
غير دال عند 0.05	0,567 ^b	-0,582	246,50	16,43	15	من 19-23 سنة	جودة التعلم والممارسة
			218,50	14,57	15	من 24 فما فوق	
			////////////////////		30	الإجمالي	
غير دال عند 0.05	0,436 ^b	-0,812	252,00	16,80	15	من 19-23 سنة	جودة العواطف
			213,00	14,20	15	من 24 فما فوق	
			////////////////////		30	الإجمالي	
غير دال عند 0.05	0,624 ^b	-0,522	245,00	16,33	15	من 19-23 سنة	البعد الانفعالي
			220,00	14,67	15	من 24 فما فوق	
			////////////////////		30	الإجمالي	
غير دال عند 0.05	0,744 ^b	-0,355	241,00	16,07	15	من 19-23 سنة	جودة شغل الوقت وادارتها
			224,00	14,93	15	من 24 فما فوق	
			////////////////////		30	الإجمالي	
غير دال عند 0.05	0,744 ^b	-0,353	241,00	16,07	15	من 19-23 سنة	جودة الحياة
			224,00	14,93	15	من 24 فما فوق	
			////////////////////		30	الإجمالي	

تشير النتائج في الجدول أعلاه الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات فئتي السن (من 19-23/من 24 سنة فما فوق) في أبعاد استبيان جودة الحياة (جودة الصحة- جودة التعلم والممارسة - البعد الانفعالي - جودة شغل الوقت وادارتها) والدرجة الكلية لجودة الحياة وما يؤكد ذلك هو قيم (Z) التي بلغت (-0,524/-0,582/-0,812/-0,522/-0,355/-0,353) حيث جاءت غير

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). أي لا توجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن (من 19-23/من 24 سنة فما فوق). وعليه يمكننا قبول الفرضية النفي وقبول الفرضية البحثية.

05-الفرضية الخامسة: توجد فروق دالة احصائياً في جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية تبعا لمتغير المستوى التعليمي (سنة أولى/ثانية/ثالثة/ أولى ماستر/ثانية ماستر) وللتحقق منها تم اللجوء إلى إختبار كروسكال واليز فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (17) يوضح إختبار كروسكال واليز للكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى الجامعي.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square	متوسط الرتب	حجم العينة	المستوى الجامعي
دال عند 0.05	0,518	4	3,240	19,33	3	سنة أولى
				10,75	6	سنة ثانية
				17,57	7	سنة ثالثة
				17,06	8	اولى ماستر
				13,83	6	ثانية ماستر
				//////	30	Total
غير دال عند 0.05	0,439	4	3,764	18,67	3	سنة أولى
				10,42	6	سنة ثانية
				18,50	7	سنة ثالثة
				17,00	8	اولى ماستر
				13,50	6	ثانية ماستر
				//////	30	Total
غير دال عند 0.05	0,235	4	5,558	22,83	3	سنة أولى
				11,17	6	سنة ثانية
				13,79	7	سنة ثالثة
				19,13	8	اولى ماستر
				13,33	6	ثانية ماستر
				//////	30	Total
غير دال عند 0.05	0,437	4	3,776	22,33	3	سنة أولى
				12,08	6	سنة ثانية
				17,21	7	سنة ثالثة
				16,25	8	اولى ماستر
				12,50	6	ثانية ماستر
				//////	30	Total

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

غير دال عند 0.05	0,331	4	4,595	19,00	3	سنة أولى	جودة شغل الوقت وإدارتها
				11,33	6	سنة ثانية	
				20,50	7	سنة ثالثة	
				14,56	8	اولى ماستر	
				13,33	6	ثانية ماستر	
				//////////	30	Total	
غير دال عند 0.05	0,394	4	4,086	21,50	3	سنة أولى	جودة الحياة
				10,83	6	سنة ثانية	
				17,79	7	سنة ثالثة	
				16,50	8	اولى ماستر	
				13,17	6	ثانية ماستر	
				//////////	30	Total	

من خلال الجدول أعلاه يلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) أفراداً قد انقسمت إلى خمس مجموعات، تمثل المجموعة الأولى في الأفراد الذين لديهم مستوى " أولى ليسانس" وقد بلغ عددهم (03) ، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين لديهم مستوى (ثانية ليسانس) " وقد بلغ عددهم (06)، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين لديهم مستوى (ثالثة ليسانس) وقد بلغ عددهم (07) أما المجموعة الرابعة فتمثل الأفراد الذين لديهم مستوى (أولى ماستر) وقد بلغ عددهم (08) أما المجموعة الخامسة فتمثل الأفراد الذين لديهم مستوى (ثالثة ليسانس) وقد بلغ عددهم (06) حيث نلاحظ أن متوسطات الرتب في أبعاد استبيان جودة الحياة (جودة الصحة- جودة التعلم والممارسة - البعد الانفعالي - جودة شغل الوقت وإدارتها) قد جاءت متقاربة أي لا توجد فروق بينها وقد أفرز اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) والذي بلغت قيمته عند درجة الحرية (4) بالنسبة للأبعاد والدرجة الكلية على التوالي بـ (4,086/4,595/3,776/5,558/3,764/3,240) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$). أي لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية تبعا لمتغير المستوى التعليمي (سنة أولى/ثانية/ثالثة/ أولى ماستر/ثانية ماستر)

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مناقشة عامة:

مناقشة الفرضية العامة التي نصت على أنه: توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.

حيث وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات السابقة حيث تتفق مع دراسة فريد بوعيشة (2018): بعنوان دور الأنشطة الرياضية المكيفة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا التي توصلت الى أن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في تحقيق الضغط الانفعالي للمعاقين سمعيا وأيضا لممارسة الأنشطة الرياضية دور في تحقيق الضبط الاجتماعي للمعاقين سمعيا.

كما تؤكد نتيجة دراستنا ما توصلت اليه دراسة (دراسة محمد بخيت محمد (1994): تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين) والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط كبعد من ابعاد الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العدوان والمقدرة على إقامة علاقات ودية.

كما تتفق مع دراسة (دراسة شيخي مريم (2014): وكانت بعنوان "طبيعة العلاقة التي تربط بين جودة الحياة ومصادر استبيان طبيعة العمل عند الأستاذ الجامعي) التي توصلت الى وجود علاقة إرتباطية بين مصادر طبيعة عمل خاصة بالأستاذ الجامعي وجودة الحياة بمختلف مجالاتها وتتفق نتيجة دراستنا أيضا مع ما توصلت اليه دراسة الزهراء محمد (2018): بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الأسري لدى طفل ما قبل المدرسة، والتي كان من ومن أبرز نتائجها وجود علاقة دالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات.

الفصل السادس: _____ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وعليه نستنتج أنه كلما زاد مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات المقيمت بالآحياء الجامعية ارتفع مستوى جودة الحياة لديهن كون أن ممارسة الأنشطة الرياضية تنجم عنها منافع على النواحي النفسية الاجتماعية والعقلية العرفية والحركية والجمالية والفنية وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا وصولًا إلى تحقيق مستوى مرتفع من جودة الحياة.

مناقشة الفرضية الثانية والثالثة واللتين نصتا على ما يلي:

1. مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات المقيمت بالآحياء الجامعية مرتفع.

2. مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المقيمت بالآحياء الجامعية مرتفع.

حيث وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن:

1. مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات المقيمت بالآحياء الجامعية

متوسط.

2. مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المقيمت بالآحياء الجامعية متوسط.

وتتفق هذه النتيجتين مع ما توصلت إليه دراسة امان، وهدى (2013): بعنوان دراسة

معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة

المعوقات التي تحد من إقامة الأنشطة الرياضية ومشاركة الطلبة فيها من وجهة نظر

الطلبة الجامعيات الحكومية في بغداد، والتي كان من أبرز نتائجها ما يلي:

✓ توجد معوقات ترتبط بالجانب الدراسي والعلمي.

✓ قلة الوعي الثقافي والرياضي للتدريسيين والطلبة وعدم إقناعهم بأهمية النشاط الرياضي

في العملية التعليمية والنظرة لقيمة السلبية للنشاط على أنه وسيلة للترفيه وضياع

الوقت.

مناقشة الفرضية الرابعة والخامسة واللتين نصتا على ما يلي:

✓ توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطالبات المقيمت بالآحياء الجامعية

تبعًا لمتغير السن.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

✓ توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية تبعا لمتغير المستوى التعليمي.

حيث وبعد المعالجة الإحصائية تبين أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية تبعا لمتغير السن/ والمستوى التعليمي، ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات تبعا لمتغيري السن والمستوى التعليمي كون أن الفئة المستهدفة بالدراسة تخضع لنفس الظروف العامة والتمثلة في البروتوكول الصحي في الاقامات الجامعية والمخطط له من طرف الوزارة وأيضا كون الفئة المستهدفة بالدراسة ذات مستوى عمري متقارب أي تقارب المتوسط العمري لديهن.

الاستنتاج العام:

✓ قلة الوعي الثقافي والرياضي للتدريسيين والطلبة وعدم إقناعهم بأهمية النشاط الرياضي في العملية التعليمية والنظرة لقديمة السلبية للنشاط على انه وسيلة للترفيه وضياع الوقت.

✓ قلة الإمكانيات المادية لتوفير ملاعب وقاعات رياضية ومنازل وحمامات إضافة الى قلة التجهيزات الرياضية والحوافز المعنية للطلبة وتشجيعهم على مزاوله النشاط.

نتائج الدراسة:

✓ ممارسة الأنشطة الرياضية وجودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.
✓ أن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية وجهة نظرهن متوسط).
✓ أن مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية وجهة نظرهن متوسط.

الفصل السادس: _____ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

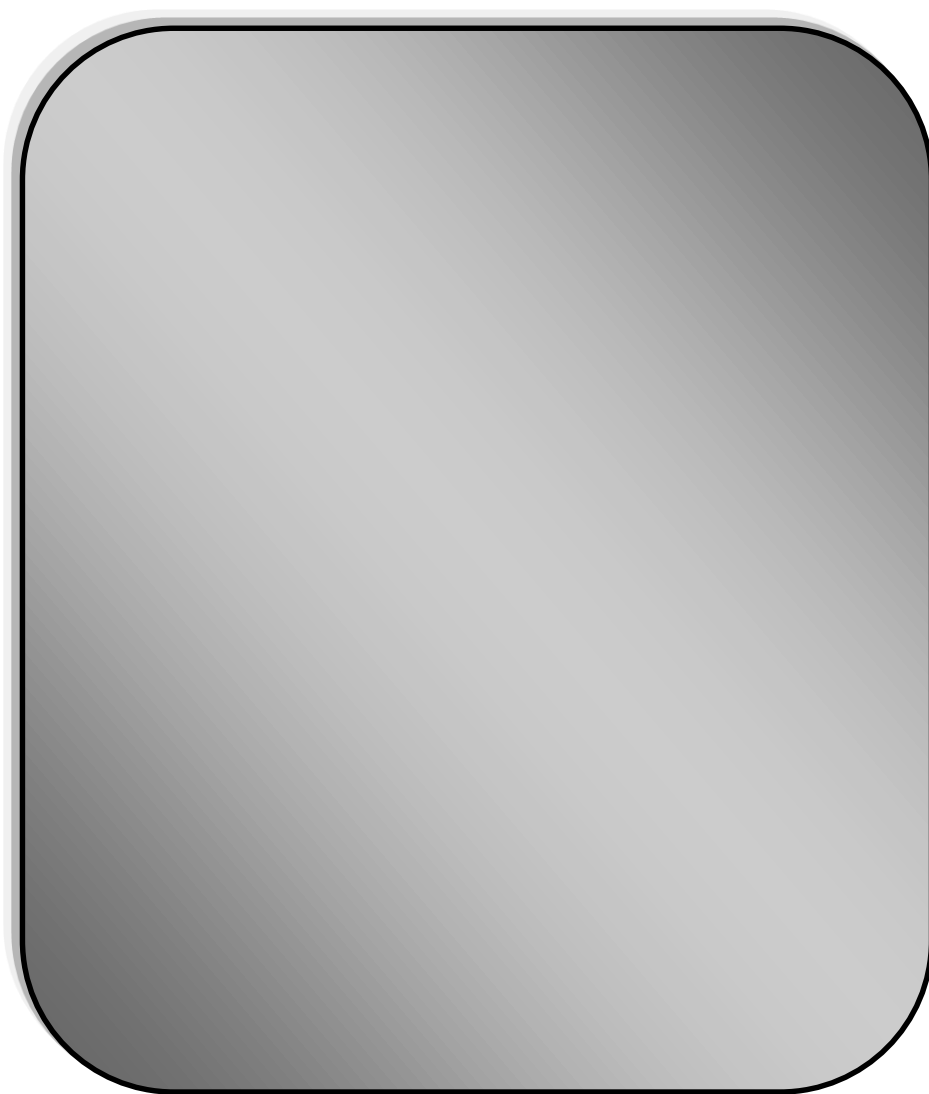
✓ لا توجد فروق دالة احصائيا في جودة الحياة لدى الطالبات المقيمت بالاحياء الجامعية تبعا لمتغير المستوى التعليمي (سنة أولى/ثانية/ثالثة/ أولى ماستر/ثانية ماستر).

اقتراحات:

✓ بناء برامج ارشادية لتنمية جودة الحياة لدى الطالبات المقيمت وزيادة وعيهم بممارسة الانشطة الرياضية.

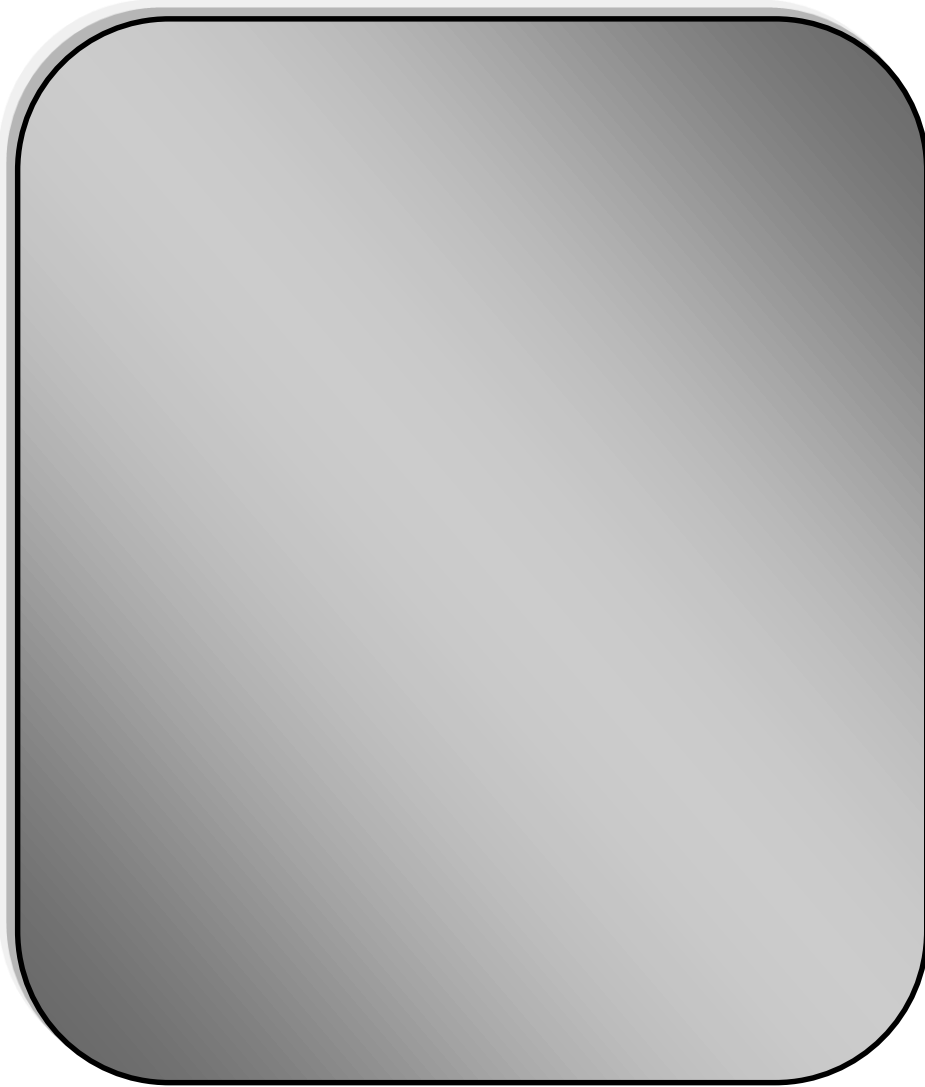
✓ العمل على جعل الأنشطة الرياضية ذات اهمية عند الطالبات المقيمت للتخلص من الضغوطات التي يواجهونها في الأحياء الجامعية.

خاتمة



لقد تناولنا في هذه الدراسة متغيرات هامة في حياة الأفراد بصفة عامة وحياة الطالبات المقيمتات في الإقامات الجامعية بصفة خاصة، حيث يعتبر هذين المتغيرين لهما الأثر الواضح في حياتهم ، سواء في دراستهم أو على مستوى تكوين شخصيتهم أو على مستوى الجانب الصحي لهم ، حيث تساهم الأنشطة الرياضية في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية للطالبات كما تفيد في التخلص من بعض الأمراض النفسية التي تتعرض لها الطالبات داخل الإقامة كالاكتئاب والوسواس والضغط النفسية من خلال المواقف التي يتعرضون لها في حياتهم لذلك يجب إقامة دراسات وبحوث كثيرة حول هذه الفئة المهمة من مجتمعنا لإكسابهم استراتيجيات المواجهة الصحيحة وتوجيههم لأفضل السبل للتخلص منها خاصة الممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها التي تساهم بدرجة فعالة في التخلص من مختلف أنواع الضغوط التي يتعرضون لها ، هذا من جهة ومن جهة أخرى وتعد جودة الحياة هدف أساسي لهم لذلك يجب الاهتمام بمثل هذه الموضوعات التي تؤكد على شخصية الإنسانية لمفهوم جودة الحياة ،فضلا عن ان تكون حياة الداخلية والخارجية الطالبات اكثر عمقا وتوافقا مما يجعل الحياة جديرة بالعيش من خلال شعورهم بجودتها أو معناها لاستثمار في بناء وابتكار ما يفيد الأجيال الحضارة واللاحقة.

قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر والمراجع:

1. أبو الحلاوة(2010): جودة الحياة، المفهوم والأبعاد، كلية التربية بدمنهور، جامعة الاسكندرية، مؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية جامعة كفر شيخ.
2. احمد زكي بدوي(1977): معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، بيروت.
3. إيمان حسين، هدى محمد(2013): دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد، مجلة الكلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 26، العدد الرابع.
4. بغيجة الياس(2006) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب.
5. بن حامد علي(2019): دور الأنشطة الرياضية في تفعيل عملية التعلم الحركي، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
6. بومعارف نسيم(2014): مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، ال عدد8 سبتمبر 2014.
7. الدعدي(2009): التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشرق، رام الله.
8. الزهراء مصطفى(2018): مجلة البحث العلمي في التربية، العدد التاسع عشر.
9. سمير شيخاني(2003): الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداومة، دار الفكر العربي، بيروت. لبنان.

قائمة المصادر والمراجع:

10. شيخي مريم (2014)، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات، رسالة ماجستير قسم علوم اجتماعية، تلمسان، جامعة أبو بكر.
11. طه عبد العظيم(2006): استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط1، دار الفكر، عمان.
12. عبد الرحمان عيسوي(1984): علم النفس بين النظرية والتطبيق، دار بيروت لبنان.
13. عبد الرحمان هيجان(1998): ضغوط العمل، مصارها ونتائجها، معهد الإدارة العامة، السعودية.
14. علي بن علي(2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية، دار الوفاء للطباعة والنشر، القاهرة.
15. فريد بوعيشة (2018): دور الأنشطة الرياضية المكيفة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً، مذكرة ماستر، قسم النشاط البدني الرياضي المكيف، جامعه محمد بوضياف المسيلة.
16. ماجدة بهاء الدين سيد عبيد(2008): الضغط النفسي ومشكلاته والأثر على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء.
17. ماجدة بهاء الدين(2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء.

قائمة المصادر والمراجع:

18. مبارك(2011): جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب.
19. محمد الحماحي، أمين أنور خولي(1990): أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
20. محمد حسن(1994): علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة.
21. محمد خطاب(1965): التربية البدنية والمهزمة الاجتماعية، ط1، القاهرة، دار النهضة.
22. محمد عادل الخطاب، زكي(1965): التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
23. محمد عوض الباسيوني(1987): نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
24. محمد عوف(1978): المدرس في الجامعة والمجتمع، مكتبة الأنجلو المصرية.
25. مشري، سلاف(2014): جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، مجل الدراسات والبحوث الاجتماعية، الجزائر.
26. منصور طلعت(2005): الصحة النفسية كسياسة اجتماعية من اجل جودة الحياة، المؤتمر الدولي الثاني، الصحة النفسية الكويت.

قائمة المصادر والمراجع:

27. ناجية ديلي(2013): الضغط النفسي لدى المراه المتزوجة العاملة في الميدان

التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعه البويرة
الجزائر.

28. نعيسة رغداء(2012): جودة الحياة لدى الطلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة

جامعة دمشق، مجلد28، ال عدد1.

29. هناء احمد الشيخ(2007): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الوفاء للنشر

والتوزيع، اسكندرية، ط.

30. هناء احمد(2008): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الوفاء للنشر والتوزيع،

الاسكندرية.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

قسم: النشاط المكيف

تخصص: نشاط بدني ورياضي مكيف والصحة



الاستبيان في صورته الأولية

في إطار إنجاز مذكرة الماستر تحت عنوان:

الأنشطة الرياضية كأسلوب لمواجهة الضغوطات النفسية وعلاقتها

بجودة الحياة

دراسة ميدانية على الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية لمديرية

الخدمات الجامعية بالمسيلة

لذا نرجو منكم قراءة هذا الاستبيان بتمعن وروية ثم الإجابة عنها حسب رأيك

الخاص كما نعلم سيادتكم أن المعلومات المقدمة من طرفكم لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة (x) على الإجابة التي ترى إنها مناسبة.

الجنس:

السن:

المستوى الدراسي:

الإقامة

الملاحق:

المحور: الأنشطة الرياضية

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	عدم معرفة الطالبات لاهمية الانشطة الرياضية للتقليل من الضغوطات النفسية.					
02	في الإقامة التي تقيم فيها هل تتوفر مساحات ممارسة النشاط الرياضي.					
03	هل يمارس أحد أوليائك النشاط الرياضي.					
04	هل يمارس أحد اقاربك أو زميلتك النشاط الرياضي					
05	أجد الوقت الكافي لممارسة النشاط البدني					
06	ممارسة النشاط البدني مرهقة تسبب لكي الألم					
07	هل تقومين بتمارين رياضية قبل ذهابك الى الجامعة في الفترة الصباحية					
08	أمارس بعض التمارين الرياضية في وقت الفراغ					

المحور الثاني: الضغوطات النفسية

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
09	اشعر بالراحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي					
10	اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير الاهتمام نفسي					
11	عندما تواجهني مشكلة أتجاهها بكل قوى وقدراتي					
12	اشعر انني قوية في مواجهة المشكلات حتى قبل ان أتحدث					
13	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي					
14	هل الأنشطة الرياضية تقلل من التوتر					
15	اعتقد ان الحياة التي يحدث فيها تحد من حياة المملة					
16	اشعر بضغط نفسي عند موعد اقتراب الامتحان					
17	لا أستطيع مراجعة محاضراتي في الإقامة بسبب فوضىة الطالبات					
18	لا أجد راحتي في الإقامة (غرفتي)					

المحور الثالث: جودة الحياة

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
19	صحتي جيدة					
20	اشعر بالسعادة أثناء تواجدي بالجامعة					
21	يساندنني زميلاتي عند مواجهتي أي مشكلة					
22	أنام نوما هادئا					
23	اشعر بالرضا عما وصلت اليه في دراستي					
24	حياتي مستقرة					

الملاحق :

					أنا راضية عن حياتي	25
					أعطي لبدني وقت كافي للراحة	26
					استمتع بما أقوم به من النشاطات الرياضية	27
					اعتني بنفسي مهما كانت مشكلتي	28
					أشعر بالتعب بعد قيامي بأي مجهود	29
					أحرص على إجراء فحص طبي بصفة منتظمة	30
					أميل الى تنقيف نفسي صحيا	31
					أشعر بالعجز لعدم توفري على دخل (وظيفة)	32

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

قسم: النشاط المكيف

تخصص: نشاط بدني ورياضي مكيف والصحة



الاستبيان في صورته النهائية

في إطار إنجاز مذكرة الماستر تحت عنوان:

الأنشطة الرياضية كأسلوب لمواجهة الضغوطات النفسية وعلاقتها

بجودة الحياة

دراسة ميدانية على الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية لمديرية

الخدمات الجامعية بالمسيلة

لذا نرجو منكم قراءة هذا الإستبيان بتمعن وروية ثم الإجابة عنها حسب رأيك

الخاص كما نعلم سيادتكم أن المعلومات المقدمة من طرفكم لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة (x) على الإجابة التي ترى إنها مناسبة.

الجنس :

السن :

المستوى الدراسي:

الإقامة الجامعية :

الملاحق:

المحور الأول: ممارسة الأنشطة الرياضية

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أجد الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية					
02	توفر المنشآت الرياضية بالحي تسمح بممارسة مختلف الأنشطة الرياضية.					
03	أمارس أنشطة رياضية مختلفة.					
04	مارستني للأنشطة الرياضية سلوك إكتسبته من العائلة					
05	أجد الوقت الكافي لممارسة النشاط البدني					
06	مارستني للنشاط البدني مرهقة تسبب لي الألم					
07	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية في الفترة الصباحية					
08	الأنشطة الرياضية تقلل من إصابتي من الأمراض					
09	تساعدني التمرينات الرياضية على إكتساب القوام الجيد					

المحور الثاني: جودة الصحة

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
10	لدى إحساس بالحيوية والنشاط					
11	أشعر ببعض الآلام في جسمي					
12	تتكرر إصابتي بنزلة برد					
13	أنام جيدا					
14	نادرا ما أصاب بالأمراض					
15	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي					

المحور الثالث: جودة التعلم والدراسة

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
16	إخترت التخصص الدراسي الذي أحبه					
17	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
18	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي					
19	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت					
20	أنا فخورة باختياري للتخصص الذي يناسبني					
21	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية					

المحور الرابع: جودة العواطف

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
22	أنا فخورة بهدوء أعصابي					
23	أشعر بالحزن بدون سبب واضح					
24	أشعر بأنني عصبية					
25	لا أخاف من المستقبل					
26	أقلق من الموت					
27	من الصعب إستثارتني إنفعاليا					
28	أقلق لتدهور حالتي					
29	أمتلك القدرة على إتخاذ أي قرار					
30	أشعر بالوحدة النفسية					

المحور الخامس: البعد الإنفعالي

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
31	أشعر بأنني مترنة إنفعاليا					
32	انا عصبية جدا					
33	أستطيع ضبط إنفعالي					
34	أشعر بالإكتئاب					
35	انا لست شخصا سعيدا					
36	روحي المعنوية منخفضة					

المحور السادس: جودة شغل الوقت وإدارته

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
37	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي					
38	ليس لدي وقت فراغ , فكل وقتي ينقضي في الإستذكار					
39	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط					
40	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الإجتماعية					
41	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد					
42	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					

الثبات

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,778	9

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,860	6

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,706	6

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,879	9

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,790	6

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,717	6

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,905	33

الصدق

Corrélations												
		1م	2م	3م	4م	5م	6م	7م	8م	9م	10م	PPP1
1م	Corrélation de Pearson	1	,463*	0,395	0,207	0,014	0,215	0,176	0,189	-0,029	0,336	,500*
	Sig. (bilatérale)		0,040	0,085	0,380	0,952	0,364	0,458	0,424	0,902	0,147	0,025
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2م	Corrélation de Pearson	,463*	1	0,155	0,149	-0,123	-0,286	-0,220	0,247	-,529*	,513*	0,205
	Sig. (bilatérale)	0,040		0,514	0,530	0,605	0,221	0,351	0,295	0,016	0,021	0,386
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3م	Corrélation de Pearson	0,395	0,155	1	0,371	0,076	0,406	,596**	,483*	0,170	0,273	,661**
	Sig. (bilatérale)	0,085	0,514		0,108	0,749	0,076	0,006	0,031	0,473	0,245	0,002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4م	Corrélation de Pearson	0,207	0,149	0,371	1	0,221	0,000	0,191	,683**	-0,047	0,175	,495*
	Sig. (bilatérale)	0,380	0,530	0,108		0,350	1,000	0,419	0,001	0,845	0,460	0,026
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5م	Corrélation de Pearson	0,014	-0,123	0,076	0,221	1	0,430	0,039	,537*	,656**	,553*	,654**
	Sig. (bilatérale)	0,952	0,605	0,749	0,350		0,059	0,869	0,015	0,002	0,011	0,002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
6م	Corrélation de Pearson	0,215	-0,286	0,406	0,000	0,430	1	0,419	0,159	,650**	0,235	,599**
	Sig. (bilatérale)	0,364	0,221	0,076	1,000	0,059		0,066	0,504	0,002	0,320	0,005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
7م	Corrélation de Pearson	0,176	-0,220	,596**	0,191	0,039	0,419	1	0,274	0,295	0,227	,499*
	Sig. (bilatérale)	0,458	0,351	0,006	0,419	0,869	0,066		0,242	0,207	0,336	0,025
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
8م	Corrélation de Pearson	0,189	0,247	,483*	,683**	,537*	0,159	0,274	1	0,242	,566**	,775**
	Sig. (bilatérale)	0,424	0,295	0,031	0,001	0,015	0,504	0,242		0,304	0,009	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
9م	Corrélation de Pearson	-0,029	-,529*	0,170	-0,047	,656**	,650**	0,295	0,242	1	0,128	,514*
	Sig. (bilatérale)	0,902	0,016	0,473	0,845	0,002	0,002	0,207	0,304		0,590	0,021
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
10م	Corrélation de Pearson	0,336	,513*	0,273	0,175	,553*	0,235	0,227	,566**	0,128	1	,712**
	Sig. (bilatérale)	0,147	0,021	0,245	0,460	0,011	0,320	0,336	0,009	0,590		0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PPP1	Corrélation de Pearson	,500*	0,205	,661**	,495*	,654**	,599**	,499*	,775**	,514*	,712**	1
	Sig. (bilatérale)	0,025	0,386	0,002	0,026	0,002	0,005	0,025	0,000	0,021	0,000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

		Corrélations						
		ص1	ص2	ص3	ص4	ص5	ص6	PP2
ص1	Corrélation de Pearson	1	,879**	,549*	,594**	,670**	,517*	,927**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,012	0,006	0,001	0,020	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20
ص2	Corrélation de Pearson	,879**	1	,502*	0,402	,451*	0,331	,817**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,024	0,079	0,046	0,155	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20
ص3	Corrélation de Pearson	,549*	,502*	1	0,253	0,340	0,387	,655**
	Sig. (bilatérale)	0,012	0,024		0,282	0,143	0,092	0,002
	N	20	20	20	20	20	20	20
ص4	Corrélation de Pearson	,594**	0,402	0,253	1	,745**	,670**	,729**
	Sig. (bilatérale)	0,006	0,079	0,282		0,000	0,001	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20
ص5	Corrélation de Pearson	,670**	,451*	0,340	,745**	1	,712**	,804**
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,046	0,143	0,000		0,000	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20
ص6	Corrélation de Pearson	,517*	0,331	0,387	,670**	,712**	1	,734**
	Sig. (bilatérale)	0,020	0,155	0,092	0,001	0,000		0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20
PP2	Corrélation de Pearson	,927**	,817**	,655**	,729**	,804**	,734**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	
	N	20	20	20	20	20	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations										
		1J	2J	3J	4J	5J	6J	7J	8J	PPP3
1J	Corrélation de Pearson	1	0,338	0,421	0,403	0,172	0,009	0,099	-0,093	,565**
	Sig. (bilatérale)		0,144	0,065	0,078	0,467	0,971	0,679	0,697	0,009
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2J	Corrélation de Pearson	0,338	1	0,007	-0,135	0,121	0,330	0,058	0,043	,494*
	Sig. (bilatérale)	0,144		0,977	0,572	0,612	0,155	0,809	0,856	0,027
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3J	Corrélation de Pearson	0,421	0,007	1	,678**	-0,175	-0,197	-0,124	-0,234	0,238
	Sig. (bilatérale)	0,065	0,977		0,001	0,459	0,406	0,601	0,320	0,313
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4J	Corrélation de Pearson	0,403	-0,135	,678**	1	-0,151	-0,029	-0,165	-0,310	0,232
	Sig. (bilatérale)	0,078	0,572	0,001		0,524	0,904	0,488	0,183	0,325
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5J	Corrélation de Pearson	0,172	0,121	-0,175	-0,151	1	,732**	,609**	,525*	,722**
	Sig. (bilatérale)	0,467	0,612	0,459	0,524		0,000	0,004	0,017	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
6J	Corrélation de Pearson	0,009	0,330	-0,197	-0,029	,732**	1	,458*	0,373	,697**
	Sig. (bilatérale)	0,971	0,155	0,406	0,904	0,000		0,042	0,105	0,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
7J	Corrélation de Pearson	0,099	0,058	-0,124	-0,165	,609**	,458*	1	,730**	,649**
	Sig. (bilatérale)	0,679	0,809	0,601	0,488	0,004	0,042		0,000	0,002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
8J	Corrélation de Pearson	-0,093	0,043	-0,234	-0,310	,525*	0,373	,730**	1	,493*
	Sig. (bilatérale)	0,697	0,856	0,320	0,183	0,017	0,105	0,000		0,027
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PPP3	Corrélation de Pearson	,565**	,494*	0,238	0,232	,722**	,697**	,649**	,493*	1
	Sig. (bilatérale)	0,009	0,027	0,313	0,325	0,000	0,001	0,002	0,027	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations												
		1ع	2ع	3ع	4ع	5ع	6ع	7ع	8ع	9ع	10ع	PPP4
1ع	Corrélation de Pearson	1	0,033	0,191	0,289	0,370	0,125	0,059	0,182	0,290	-0,100	0,364
	Sig. (bilatérale)		0,892	0,420	0,216	0,108	0,601	0,805	0,442	0,216	0,674	0,115
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2ع	Corrélation de Pearson	0,033	1	,535*	0,245	-0,015	0,305	0,355	,517*	0,079	0,236	,497*
	Sig. (bilatérale)	0,892		0,015	0,298	0,949	0,191	0,125	0,019	0,740	0,317	0,026
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3ع	Corrélation de Pearson	0,191	,535*	1	0,331	0,231	,727**	,575**	,557*	0,398	,459*	,736**
	Sig. (bilatérale)	0,420	0,015		0,154	0,327	0,000	0,008	0,011	0,082	0,042	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4ع	Corrélation de Pearson	0,289	0,245	0,331	1	0,139	,495*	0,430	0,434	0,151	0,237	,546*
	Sig. (bilatérale)	0,216	0,298	0,154		0,558	0,027	0,058	0,056	0,526	0,315	0,013
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5ع	Corrélation de Pearson	0,370	-0,015	0,231	0,139	1	,541*	0,424	,534*	,832**	0,381	,669**
	Sig. (bilatérale)	0,108	0,949	0,327	0,558		0,014	0,062	0,015	0,000	0,097	0,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
6ع	Corrélation de Pearson	0,125	0,305	,727**	,495*	,541*	1	,869**	,839**	,620**	0,433	,897**
	Sig. (bilatérale)	0,601	0,191	0,000	0,027	0,014		0,000	0,000	0,004	0,057	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
7ع	Corrélation de Pearson	0,059	0,355	,575**	0,430	0,424	,869**	1	,813**	,539*	,445*	,837**
	Sig. (bilatérale)	0,805	0,125	0,008	0,058	0,062	0,000		0,000	0,014	0,049	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
8ع	Corrélation de Pearson	0,182	,517*	,557*	0,434	,534*	,839**	,813**	1	,542*	0,327	,879**
	Sig. (bilatérale)	0,442	0,019	0,011	0,056	0,015	0,000	0,000		0,014	0,160	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
9ع	Corrélation de Pearson	0,290	0,079	0,398	0,151	,832**	,620**	,539*	,542*	1	0,304	,720**
	Sig. (bilatérale)	0,216	0,740	0,082	0,526	0,000	0,004	0,014	0,014		0,192	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
10ع	Corrélation de Pearson	-0,100	0,236	,459*	0,237	0,381	0,433	,445*	0,327	0,304	1	,522*
	Sig. (bilatérale)	0,674	0,317	0,042	0,315	0,097	0,057	0,049	0,160	0,192		0,018
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PPP4	Corrélation de Pearson	0,364	,497*	,736**	,546*	,669**	,897**	,837**	,879**	,720**	,522*	1
	Sig. (bilatérale)	0,115	0,026	0,000	0,013	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,018	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

		Corrélations							
		1ف	2ف	3ف	4ف	5ف	6ف	7ف	PPP5
1ف	Corrélacion de Pearson	1	0,391	-0,070	,605**	,480*	0,254	0,321	,678**
	Sig. (bilatérale)		0,088	0,770	0,005	0,032	0,279	0,168	0,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
2ف	Corrélacion de Pearson	0,391	1	-0,324	0,387	0,292	0,325	0,395	,582**
	Sig. (bilatérale)	0,088		0,163	0,092	0,211	0,163	0,085	0,007
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
3ف	Corrélacion de Pearson	-0,070	-0,324	1	0,203	0,211	0,224	-0,345	0,203
	Sig. (bilatérale)	0,770	0,163		0,391	0,371	0,342	0,136	0,392
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
4ف	Corrélacion de Pearson	,605**	0,387	0,203	1	,536*	0,334	0,433	,822**
	Sig. (bilatérale)	0,005	0,092	0,391		0,015	0,151	0,056	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
5ف	Corrélacion de Pearson	,480*	0,292	0,211	,536*	1	,606**	0,099	,748**
	Sig. (bilatérale)	0,032	0,211	0,371	0,015		0,005	0,678	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
6ف	Corrélacion de Pearson	0,254	0,325	0,224	0,334	,606**	1	0,360	,722**
	Sig. (bilatérale)	0,279	0,163	0,342	0,151	0,005		0,119	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
7ف	Corrélacion de Pearson	0,321	0,395	-0,345	0,433	0,099	0,360	1	,537*
	Sig. (bilatérale)	0,168	0,085	0,136	0,056	0,678	0,119		0,015
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
PPP5	Corrélacion de Pearson	,678**	,582**	0,203	,822**	,748**	,722**	,537*	1
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,007	0,392	0,000	0,000	0,000	0,015	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélacion est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

		Corrélations							
		1 _و	2 _و	3 _و	4 _و	5 _و	6 _و	7 _و	PPP6
1 _و	Corrélacion de Pearson	1	0,404	-0,037	,510*	0,124	0,305	0,391	,617**
	Sig. (bilatérale)		0,077	0,877	0,022	0,603	0,191	0,088	0,004
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
2 _و	Corrélacion de Pearson	0,404	1	-0,051	,501*	,681**	0,265	0,129	,591**
	Sig. (bilatérale)	0,077		0,831	0,024	0,001	0,259	0,588	0,006
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
3 _و	Corrélacion de Pearson	-0,037	-0,051	1	0,056	0,091	-0,020	0,197	0,421
	Sig. (bilatérale)	0,877	0,831		0,815	0,703	0,933	0,405	0,065
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
4 _و	Corrélacion de Pearson	,510*	,501*	0,056	1	,580**	0,013	0,000	,594**
	Sig. (bilatérale)	0,022	0,024	0,815		0,007	0,956	1,000	0,006
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
5 _و	Corrélacion de Pearson	0,124	,681**	0,091	,580**	1	0,321	0,247	,672**
	Sig. (bilatérale)	0,603	0,001	0,703	0,007		0,167	0,293	0,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
6 _و	Corrélacion de Pearson	0,305	0,265	-0,020	0,013	0,321	1	,513*	,580**
	Sig. (bilatérale)	0,191	0,259	0,933	0,956	0,167		0,021	0,007
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
7 _و	Corrélacion de Pearson	0,391	0,129	0,197	0,000	0,247	,513*	1	,642**
	Sig. (bilatérale)	0,088	0,588	0,405	1,000	0,293	0,021		0,002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
PPP6	Corrélacion de Pearson	,617**	,591**	0,421	,594**	,672**	,580**	,642**	1
	Sig. (bilatérale)	0,004	0,006	0,065	0,006	0,001	0,007	0,002	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20

*. La corrélacion est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملاحق:

		PP2	PPP3	PPP4	PPP5	PPP6	جودة الحياة
PP2	Corrélation de Pearson	1	0,416	,646**	,472*	,636**	,845**
	Sig. (bilatérale)		0,068	0,002	0,036	0,003	0,000
	N	20	20	20	20	20	20
PPP3	Corrélation de Pearson	0,416	1	0,294	,646**	0,262	,666**
	Sig. (bilatérale)	0,068		0,209	0,002	0,265	0,001
	N	20	20	20	20	20	20
PPP4	Corrélation de Pearson	,646**	0,294	1	0,442	0,360	,807**
	Sig. (bilatérale)	0,002	0,209		0,051	0,119	0,000
	N	20	20	20	20	20	20
PPP5	Corrélation de Pearson	,472*	,646**	0,442	1	0,427	,753**
	Sig. (bilatérale)	0,036	0,002	0,051		0,060	0,000
	N	20	20	20	20	20	20
PPP6	Corrélation de Pearson	,636**	0,262	0,360	0,427	1	,666**
	Sig. (bilatérale)	0,003	0,265	0,119	0,060		0,001
	N	20	20	20	20	20	20
جودة الحياة	Corrélation de Pearson	,845**	,666**	,807**	,753**	,666**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,001	0,000	0,000	0,001	
	N	20	20	20	20	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
ممارسة الأنشطة الرياضية	0,198	30	0,004	0,898	30	0,008
جودة الحياة	0,190	30	0,007	0,894	30	0,006

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ممارسة الأنشطة الرياضية	30	2,9333	0,85600	0,15628
جودة الصحة	30	2,8889	0,91949	0,16788
جودة التعلم واممارسة	30	3,0000	0,99327	0,18135
جودة العواذف	30	2,8111	0,91072	0,16627
البعد الانفعالي	30	2,8278	0,89964	0,16425
جودة شغل الوقت وادارتها	30	2,7611	0,90833	0,16584
جودة الحياة	30	2,8535	0,87190	0,15919

Corrélations								
		ممارسة الأنشطة الرياضية	جودة الصحة	جودة التعلم واممارسة	جودة العواذف	البعد الانفعالي	جودة شغل الوقت وادارتها	جودة الحياة
Rho de Spearman	ممارسة الأنشطة الرياضية	1,000	,934**	,714**	,797**	,758**	,726**	,847**
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
			30	30	30	30	30	30
جودة الصحة		,934**	1,000	,724**	,804**	,817**	,818**	,886**
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
			30	30	30	30	30	30
جودة التعلم واممارسة		,714**	,724**	1,000	,746**	,847**	,729**	,886**
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
			30	30	30	30	30	30
جودة العواذف		,797**	,804**	,746**	1,000	,827**	,675**	,861**
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
			30	30	30	30	30	30
البعد الانفعالي		,758**	,817**	,847**	,827**	1,000	,853**	,962**
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
			30	30	30	30	30	30
جودة شغل الوقت وادارتها		,726**	,818**	,729**	,675**	,853**	1,000	,894**
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
			30	30	30	30	30	30
جودة الحياة		,847**	,886**	,886**	,861**	,962**	,894**	1,000
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
			30	30	30	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Rangs				
السن		N	Rang moyen :	Somme des rangs
جودة الصحة	من 19-23 سنة	15	16,33	245,00
	من 24 فما فوق	15	14,67	220,00
	Total	30		
جودة التعلم واممارسة	من 19-23 سنة	15	16,43	246,50
	من 24 فما فوق	15	14,57	218,50
	Total	30		
جودة العوائد	من 19-23 سنة	15	16,80	252,00
	من 24 فما فوق	15	14,20	213,00
	Total	30		
البعد الانفعالي	من 19-23 سنة	15	16,33	245,00
	من 24 فما فوق	15	14,67	220,00
	Total	30		
جودة شغل الوقت	من 19-23 سنة	15	16,07	241,00
	من 24 فما فوق	15	14,93	224,00
	Total	30		
جودة الحياة	من 19-23 سنة	15	16,07	241,00
	من 24 فما فوق	15	14,93	224,00
	Total	30		

Tests statistiques ^a						
	جودة الصحة	جودة التعلم واممارسة	جودة العوائد	البعد الانفعالي	جودة شغل الوقت وادارتها	جودة الحياة
U de Mann-W de	100,000	98,500	93,000	100,000	104,000	104,000
Z	-0,524	-0,582	-0,812	-0,522	-0,355	-0,353
Sig. asymptotique	0,600	0,560	0,417	0,602	0,723	0,724
Sig. exacte [2*(sig.	,624 ^b	,567 ^b	,436 ^b	,624 ^b	,744 ^b	,744 ^b

a. Variable de regroupement : السن

b. Non corrigé pour les exaequo.

الملاحق :

		Rangs	
المستوى		N	Rang moyen :
جودة الصحة	سنة أولى	3	19,33
	سنة ثانية	6	10,75
	سنة ثالثة	7	17,57
	اولى ماستر	8	17,06
	ثانية ماستر	6	13,83
	Total	30	
جودة التعلم واممارسة	سنة أولى	3	18,67
	سنة ثانية	6	10,42
	سنة ثالثة	7	18,50
	اولى ماستر	8	17,00
	ثانية ماستر	6	13,50
	Total	30	
جودة العواذف	سنة أولى	3	22,83
	سنة ثانية	6	11,17
	سنة ثالثة	7	13,79
	اولى ماستر	8	19,13
	ثانية ماستر	6	13,33
	Total	30	
الانفعالي البعد	سنة أولى	3	22,33
	سنة ثانية	6	12,08
	سنة ثالثة	7	17,21
	اولى ماستر	8	16,25
	ثانية ماستر	6	12,50
	Total	30	
جودة شغل الوقت وادارتها	سنة أولى	3	19,00
	سنة ثانية	6	11,33
	سنة ثالثة	7	20,50
	اولى ماستر	8	14,56
	ثانية ماستر	6	13,33
	Total	30	
جودة الحياة	سنة أولى	3	21,50
	سنة ثانية	6	10,83
	سنة ثالثة	7	17,79
	اولى ماستر	8	16,50
	ثانية ماستر	6	13,17
	Total	30	

Tests statistiques ^{a,b}						
	جودة الصحة	جودة التعلم واممارسة	جودة العواذف	البعد الانفعالي	جودة شغل الوقت وادارتها	جودة الحياة
H de Kruska	3,240	3,764	5,558	3,776	4,595	4,086
ddl	4	4	4	4	4	4
Sig. asympt	0,518	0,439	0,235	0,437	0,331	0,394

a. Test de Kruskal Wallis

b. Variable de regroupement : المستوى

الملاحق:

		السن			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من 19-23 سنة	15	50,0	50,0	50,0
	من 24 فما فوق	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	
		المستوى			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنة أولى	3	10,0	10,0	10,0
	سنة ثانية	6	20,0	20,0	30,0
	سنة ثالثة	7	23,3	23,3	53,3
	اولى ماستر	8	26,7	26,7	80,0
	ثانية ماستر	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	