

اسهامات النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين المقيمين
دراسة ميدانية مقارنة بالإقامة الجامعية 19 ماي 1956 (الرياض) ذكور ولاية باتنة

The title: The contributions of Recreational sports Physical Activity in improving the
Quality of Life among university student's resident.

A Comparative Field Study at University Residence 19 May 1956 (Riyadh) - Males of
Batna Province.

محمد أبركان¹، ناصر زاهوي²

Mohammed Aberkane¹, Nacer Zahoui²

جامعة محمد بوضياف مسيلة / مخبر التعلم والتحكم الحركي / mohammed.aberkane@univ-msila.dz ¹

جامعة محمد بوضياف مسيلة / مخبر التعلم والتحكم الحركي / nacer.zahoui@univ-msila.dz ²

تاريخ النشر: 2024/06/01

تاريخ القبول: 2024/04/27

تاريخ الاستلام: 2024/01/08

المخلص : هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق الموجودة بين الطلبة الجامعيين (ذكور) الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي داخل الإقامة الجامعية 19 ماي 1956 (الرياض) في جودة الحياة، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي المقارن، حيث تكونت عينة الدراسة من 28 طالب مقيم، 14 طالب ممارس للنشاط البدني الرياضي الترويحي داخل الإقامة و 14 طالب غير ممارس له، وكأداة للدراسة استعمل الباحث مقياس جودة الحياة الصادر عن منظمة اليونسكو المعدل والمقنن على البيئة الجزائرية من طرف الباحثين "حمزة فاطيمة" و"حسين بوداود"، وقد أبانت النتائج المستخلصة من البحث عن وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي وهذا في جميع أبعاد مقياس جودة الحياة.
الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، الطلبة المقيمين، النشاط البدني الرياضي الترويحي.

Abstract: This study aimed to identify the differences in the quality of life among male university students who practice recreational physical sports activity and those who do not within the University Residence 19 May 1956 (Riyadh), employing a comparative descriptive approach. The study sample consisted of 28 resident students, 14 of whom practiced recreational physical activities within the residence and 14 of whom did not. The researchers used the UNESCO Quality of Life Scale, adapted and standardized for the Algerian environment by the researchers "Fatima Hamza" and "Hussein Boudaoud", as a study tool. The results extracted from the study indicated that there are statistically significant differences between students who do and do not practice physical recreational activity in all dimensions of the quality of life scale .

Keywords: Quality of life, resident students, recreational physical sports activity.

1. مقدمة واشكالية الدراسة

يشهد العالم العديد من التطورات على كافة الأصعدة، لتشمل الجوانب المعرفية، والنفس اجتماعية والتكنولوجية، والتي لها الأثر البالغ على تعلم الفرد وبناء المعرفي، وكذا عاداته ومهاراته، مما أدى بالباحثين والقائمين على المنظومات التعليمية للسعي من أجل مواكبة هاته التطورات المتسارعة.

فالطالب الجامعي باعتباره جزءا من المنظومة التعليمية، يعايش في وسطه الجامعي إلى جانب تكوينه الأكاديمي تجارب جديدة مختلفة عن التجارب التعليمية السابقة. إذ أن البيئة الجامعية فيها الكثير من المشكلات والخبرات الجديدة التي تتطلب من الطلبة اجتيازها ومواجهتها. (جعير، 2022، ص 320)

حيث أن العديد من الطلبة الذين وجدوا أنفسهم مضطرين إلى التنقل مئات الكيلومترات للالتحاق بالجامعات، والمكوث في الاقامات الجامعية التي توفر الإيواء، النقل والاطعام إلى جانب برامج ونشاطات ثقافية ورياضية ترويحية، التي تضعها المؤسسات الجامعية ضمن أولوياتها من خلال البرامج السنوية المسطرة لصالح هذه الشريحة من الطلبة.

يعتبر الترويح الرياضي واحدا من أهم الركائز التي تقوم عليها البرامج الترويحية، نظرا لأهميته البالغة في التطوير المتكامل لشخصية الفرد من مختلف الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية، إضافة لما يحسه الشخص من متعة وسعادة كبيرتين خلال ممارسته لهذا النوع من الأنشطة (جنداوي، 2016، ص 318)

يشير "الحماحي" أن الترويح الرياضي يساهم في تنمية مختلف جوانب النمو لدى الافراد الممارسين لأوجه نشاطه المتعددة، وذلك من خلال التأثير الإيجابي عليها والذي يؤدي لزيادة مردوديته الإنتاجية، وكذا الدور الوقائي الذي يلعبه في الحماية من المتغيرات المتسارعة التي تصاحب النمط المعيشي الحديث. (بن سميثة، 2018، ص 6)

كما تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في خلق مجموعة من التكيفات إما على المستوى البدني كتنوية العضلات، أو على المستوى الاجتماعي من خلال تطوير العلاقات المجتمعية بين الأفراد، أو على المستوى الصحة النفسية من خلال تعديل الاتجاهات

وتغيير السلوكيات، والمساعدة على خفض التوترات ومختلف الضغوطات والانفعالات، التي تعترى الفرد عموماً، والطلاب الجامعي خصوصاً. (قورسي وقارة، 2022، ص 434)

ولعل من بين أهم الدلالات التي تعطي انطباعاً عن الصحة النفسية للطلبة هي جودة الحياة، التي أصبحت من أكثر المصطلحات تناولاً في الفترة الأخيرة والتي تحمل في طياتها معاني تدل على السعادة والتوافق والرضا الذاتي للفرد عن نفسه، خصوصاً في ظل التحديات والعوائق التي تواجه الطالب في حياته اليومية، وتحول بينه وبين تحقيق آماله وطموحاته، والتي تكون نتاج التغيرات غير المتوازنة التي تطرأ عليه من الناحية الاقتصادية والعائلية، والاجتماعية، وبمعنى آخر فإن جودة الحياة تتأثر بالسلب جراء الضغوطات الاجتماعية والنفسية، وكذا بعض الممارسات غير الصحية التي يقوم بها الفرد، والتي تساهم في عدم شعوره بالرضا والرفاهية النفسية.

ويشير "بتلر" أن النشاط الرياضي وأنشطة الترويح تساهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير الصحة البدنية والعقلية وكذلك ترقية انفعاليته وأخلاقه، كما يساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان، ولقد أثبتت الدراسات أن الشخص اللائق بدنياً يستطيع أن ينجز مهامه بجهد أقل وبكفاءة أكثر، والاستمرار في عمله بنفس الفعالية لفترة طويلة. دون الشعور بالملل أو التعب أو الاجتهاد. (بن عمر، 2015، ص 28) انطلاقاً مما سبق ارتأينا طرح التساؤلات التالية:

➤ التساؤل العام:

هل هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في جودة الحياة عند طلبة الإقامة؟

➤ التساؤلات الجزئية:

- هل هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة الجسمية عند طلبة الإقامة؟
- هل هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة النفسية عند طلبة الإقامة؟

- هل هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد العلاقات الاجتماعية عند طلبه الإقامة؟
- هل هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد البيئة عند طلبه الإقامة؟

➤ الفرضية العامة:

هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في جودة الحياة عند طلبه الإقامة.

➤ الفرضيات الجزئية:

- هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة الجسمية عند طلبه الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.
- هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة النفسية عند طلبه الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.
- هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد العلاقات الاجتماعية عند طلبه الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.
- هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد البيئة عند طلبه الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

2. أهداف الدراسة:

- ✓ محاولة اكتشاف الفروق الموجودة في بعد الصحة الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي عند طلبه الإقامة.
- ✓ معرفة الاختلافات الموجودة في بعد الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي لدى طلبه الإقامة.

✓ تسليط الضوء على الفروق في بعد العلاقات الاجتماعية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى طلبة الإقامة.

✓ الوقوف على الاختلاف الموجود في مستوى بعد البيئة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى طلبة الإقامة.

3. مصطلحات البحث

➤ مفهوم الترويح:

يشير "محمد علي أن مصطلح الترويح يعني ذلك الشعور بالمتعة والحيوية والذي يحصل عليه الفرد جراء مشاركته في بعض الأنشطة التي تقام في أوقات خالية من الالتزامات اليومية. (بوشو ومرازقة، 2022، ص 213)

ويضيف "كاروس" (Kraus) بأن الترويح هو ذلك النوع من الأنشطة والمعارف المتراكمة، والتي يكتسبها الفرد خلال وقت فراغه، ويكون اختيارها نابعا من محض إرادته، من أجل تحقيق غايات وأهداف تتجلى في اكتساب مختلف القيم، والشعور بالمتعة وتحقيق السعادة. (سعودي ورحلي، 2021، ص 309).

➤ مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي هو مجموعة من الرياضات والألعاب الرياضية التي تتميز بخلوها من المنافسة الشديدة، والتي يشارك فيها الفرد خلال وقت الفراغ الذي يكون فيه غير مقيد بعمل أو واجب من الواجبات الحياتية اليومية، وبمفهوم آخر هي الأنشطة الرياضية التي تمارس خارج أطر التنظيم الفدرالي، والتي تساهم في تطوير المستوى البدني والحالة الصحية للفرد، وتساعد في إكسابه الشكل الجميل والقوام الحسن، وتعمل على تحسين مزاجه ومعنوياته، وتجدد طاقاته من أجل الرفع من قدراته الإنتاجية. (جريوي وحملاوي، 2022، ص 319)

إجرائيا: ونقصد به ذلك النوع من النشاط الرياضي والبدني الممارس داخل الإقامة الجامعية من طرف الطلبة المقيمين.

➤ جودة الحياة:

اصطلاحاً: يعرفها كل من "تايلور وروجدان" (taylor & rogdan) بأنها مدى الرضا والسعادة الذي يشعر بها الفرد على القدرات التي يتمتع بها في حياته. (دويده، 2016، ص 23)

وتعرفها "مريم حسام" بأنها تلك الاستجابات التي تتميز بالاستمرارية مع الاحتياجات المادية والمعنوية التي توافق توقعات وتكهنات الشخص، وهو ما يعني بأن الجودة هي التطابق المستمر مع المتطلبات الاحتياجات الشخصية بشكل يحقق شعور الرضا لدى الانسان، لذلك فالفرد دائماً ما يقرن تعبيره عن الرضا عن حياته بمدى تلبية احتياجاته الشخصية المختلفة، وبمعنى آخر فالرضا هو عبارة عن مقياس ذاتي لما يحس به الانسان عند استمتاعه بقضاء احتياجاته ومتطلباته. (حسام، 2017، ص 55)

وحسب منظمة الصحة العالمية فجودة الحياة تعني: "إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته". (بن عيسى، 2020، ص 23)

اجرائياً: هي الشروط والظروف المتوفرة في الإقامة الجامعية من الناحية المادية، الصحية، النفسية، والعلاقات الاجتماعية والتقييم الذاتي لها من طرف الطلبة، وهي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس جودة الحياة المطبق في دراستنا.

➤ الطالب الجامعي:

ونقصد به إجرائياً الطلبة الجامعيين الذين يقطنون في الإقامة الجامعية 19 ماي 1956 (الرياض) في ولاية باتنة للسنة الجامعية 2022/2023.

➤ الإقامة الجامعية:

هي الوحدة القاعدية للخدمات الاجتماعية، وتتمثل مهامها في خدمة المقيمين بها، و"تعرفها النظريات الحديثة على أنها نسق اجتماعي يقوم بوظيفة تكاملية مع النسق الجامعي، ألا وهو الايواء والمرافقة الاجتماعية والثقافية". (خليفي، 2021، ص 578)

4. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

دراسة معنونة ب "النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة"، قام بإعدادها الباحث "زروق نايل" سنة (2022)، حيث كانت الغاية من البحث التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين من جودة الحياة لدى الطلبة الذين يزاولون دراستهم في قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة، وعمد الباحث على استعمال المنهج الوصفي التحليلي، في حين تكونت عينة البحث من (25) مفردة من الطلبة المزاولين لدراساتهم بقسم النشاط الرياضي المكيف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التابع لجامعة المسيلة، وكأداة للدراسة فقد استخدم مقياس جودة الحياة، وقد أبانت النتائج المتحصل عليها من البحث على أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تلعب دورا كبيرا وفعالا في تنمية وتطوير جودة الحياة لدى الطلبة المكونين لأفراد العينة من حيث جودة الصحة الجسمية والصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية وجودة البيئة.

الدراسة الثانية:

دراسة موسومة ب "دراسة مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية"، قامت بإعدادها الباحثة "جراد خليصة"، سنة (2020)، حيث كانت الغاية من البحث معرفة الفروق الموجودة بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية، وعمدت الباحثة على استعمال المنهج الوصفي المقارن، في حين تكونت عينة البحث من (24) مفردة من الطالبات الجامعيات التي تتوفر فيهم صفة الإقامة في الحي الجامعي قسمت الى مجموعتين، مجموعة ممارسة والأخرى غير ممارسة للأنشطة الرياضية، وكأداة للدراسة فقد استخدم مقياس جودة الحياة الجامعية المكون من (30) عبارة، والذي أعد من طرف كل من "محمود عبد الحليم منسي" و"علي مهدي كاظم"، وقد أبانت النتائج المتحصل عليها من البحث على أن هناك فروق لها دلالة احصائية بين الطالبات المقيمات في الحي الجامعي الممارسات وغير الممارسات في جودة الحياة العامة.

الدراسة الثالثة:

دراسة تحت وسم "ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة"، قامت بإعدادها الباحثة: "أريج أحمد سعيد آل عقران" سنة (2020)، حيث كانت الغاية منها أن تكشف عن العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. وكذا التعرف على العوامل التي تؤثر في مستوى جودة الحياة والاختلاف الموجود في مدى المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى الطالبات، وعمدت الباحثة على استعمال المنهج الوصفي التحليلي، في حين تكونت عينة البحث من (250) مفردة من طالبات الجامعة بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية، وكأداة للدراسة فقد استخدمت استبانتين قامت بإعدادهما، الأولى وضعت لقياس مدى ممارسة الأنشطة الرياضية وتحتوي على (8) فقرات والثانية استعملت من أجل قياس جودة الحياة وتضمنت (30) فقرة، وقد أبانت النتائج المتحصل عليها من البحث أن (42,8%) من مفردات عينة الدراسة يمارسن النشاط الرياضي أحيانا، كما أظهرت أنه كلما ارتفع مستوى المشاركة في الأنشطة الرياضية ارتفعت جودة الصحة النفسية، وزادت جودة شغل الوقت وإدارته، وأن من أكثر العوامل التي كان لها تأثير على مدى المشاركة في الأنشطة الرياضية كان عامل السن، في حين استنتج الباحث أن جودة الحياة الأسرية كانت لها الأولوية لدى الأفراد الذين ينتمون لعينة الدراسة.

الدراسة الرابعة:

دراسة معنونة ب "تأثير الرياضة على جودة الحياة لدى عينة من الطلاب الممارسين وغير الممارسين لها" قام بإعدادها كل من الباحثين: "عمر حسيني" و"أسماء خلاف" سنة (2019)، حيث كانت الغاية منها أن يتعرفا على الفروق الموجودة في مستوى جودة الحياة بين الطلبة الممارسين وأقرانهم من غير الممارسين للأنشطة الرياضية، وعمد الباحثان على استعمال المنهج الوصفي في إنجاز الدراسة. في حين تكونت عينة البحث من (68) مفردة موزعة على مجموعتين الأولى تحتوي على (32) طالب يمارس الرياضة، و الثانية تضم (36) طالب غير ممارس لها، وكأداة للدراسة فقد استخدم مقياس جودة الحياة، وقد أبانت النتائج المتحصل عليها من البحث على أن مستوى جودة الحياة لدى الطلبة

الممارسين للرياضة كان مرتفعاً، وأوضح النتائج أيضاً انه توجد فروق ترقى للدلالة الإحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة.

الدراسة الخامسة:

دراسة موسومة بـ "مستوى إدراك جودة الحياة بأبعادها المختلفة لدى الطالب الجامعي في ظل بعض المتغيرات" قامت بإعدادها الباحثة "لونيس سعيدة" سنة (2018) حيث كانت الغاية منها هي محاولة الكشف عن مستوى جودة الحياة بمختلف أبعادها من وجهة نظر الطلبة الجامعيين وفي ضوء بعض متغيري الجنس والتخصص الدراسي، وعمدت الباحثة على استعمال المنهج الوصفي، في حين تكونت عينة البحث من (103) مفردة من الطلبة الجامعيين، وكأداة للدراسة فقد استخدمت مقياس جودة الحياة الجامعية المكون من (30) عبارة، والذي أعد من طرف كل من "محمود عبد الحلیم منسي" و"علي مهدي كاظم"، وقد أبانت النتائج المتحصل عليها من البحث على ارتفاع في مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، وأظهرت عدم وجود فروق ترقى لدلالة الإحصائية في متغير الجنس على جميع أبعاد جودة الحياة، غلا في بعد واحد وهو بعد جودة الدراسة والتعليم، حيث كان الفرق لصالح الطالبات. كما بينت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق معبر عنها بالدلالة إحصائية في متغير التخصص الدراسي على جميع أبعاد جودة الحياة، إلا في بعد جودة شغل الوقت وإدارته وكان لصالح التخصص الاجتماعي.

5. الجانب التطبيقي:

➤ منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، فبالتالي المنهج ضروري للبحث، إذ هو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث في ضبط الأبعاد، وأسئلة وفرضيات البحث. (شريف و بوعروري، 2021، ص 547)

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن لملائمته لمثل هاته الدراسات، نظرا لكونه مستعملا في جمع البيانات وتحليل النتائج وإيجاد أوجه التشابه والاختلاف بينها من خلال مقارنتها ببعضها.

➤ مجتمع الدراسة:

ونعني به كل المفردات المكونة لموضوع أو ظاهرة ما يكون الباحث بصدد تناولها بالدراسة في بحثه، فهو يتعرض لمعضلة إيجاد حدود تبين نطاق عمله في الدراسة، أي الاختيار المناسب والأمثل لمجتمع البحث، بالتوافق مع موضوع الظاهرة أو المشكلة التي واجهته. (زروق، 2022، ص 244)

وتكون مجتمع بحثنا من الطلبة المقيمين داخل الإقامة الجامعية 19 ماي 1956 (الرياض) بولاية باتنة.

➤ عينة الدراسة:

يعرفها "محمود قاسم" في كتابه المنطق الحديث ومناهج البحث بأنها ذلك الجزء من الكل، أو البعض من الجميع. (دراروسلامي، 2022، ص 265)

تكونت عينة الدراسة من 28 طالب مقيم بالإقامة الجامعية 19 ماي 1956 (الرياض) بولاية باتنة، وتنقسم إلى قسمين حيث أن القسم الأول يتكون من 14 طالب يمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي، والقسم الثاني يتكون من 14 طالب غير ممارس له.

➤ مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: الإقامة الجامعية 19 ماي 1956 (الرياض) ذكور تابعة لمديرية الخدمات الجامعية باتنة وسط بولاية باتنة.
- المجال الزماني: خلال الموسم الجامعي 2022/2023.

➤ متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: "النشاط الرياضي الترويحي".
- المتغير التابع: "جودة الحياة".

➤ أدوات جمع البيانات:

المقياس: تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس "جودة الحياة" الذي صدر عن منظمة الصحة العالمية تحت تسمية ((WHOQOL-BREF)، وقامت بتقنيته وتكييفه على البيئة الجزائرية وإعداد صورته المترجمة للغة العربية كل من الباحثة "حمزة فاطيمة" والباحث "حسين بوداود" سنة (2018).

وصف المقياس:

صمم المقياس في صورته الأصلية في إطار مشروع بحثي تبناه فرع الصحة العقلية التابع لمنظمة الصحة العالمية سنة (1991)، وذلك من أجل إعداد مقياس عالمي موحد يعنى بقياس جودة الحياة بمختلف أبعادها سواء قاستها أدوات بحث تقليدية أو لم تقسها، حيث كانت الغاية الأساسية منه إعداد أداة يمكن استخدامها بشكل واسع لتقدير جودة الحياة، وقد شاركت في تصميمه مراكز ميدانية منضوية تحت منظمة الصحة العالمية وموزعة عبر (15) دولة، احتوى في صيغته الأولى على 235 فقرة، ثم اختصر إلى 100 فقرة موزعة على 24 مجالاً من مجالات الحياة، وأطلق عليه اسم مقياس جودة الحياة المثنوي "WHOQOL 100"، وترجم للغات عالمية عديدة، ثم أعيد اختصاره لما عرف بعد ذلك بـ: "WHOQU Bref" والذي تكون من (26) فقرة تقوم بتقييم ست مجالات من مجالات جودة الحياة والمقدمة في الجدول التالي:

جدول رقم (1): جدول يمثل مجالات جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية

المجال	مكوناته الرئيسية
الصحة الجسدية	الطاقة والتعب، الراحة (الانزعاج)، الألم، النوم والراحة
الصحة النفسية	صورة الجسم والمظهر، المشاعر الإيجابية، تقدير الذات، ردود الفعل (التعلم، الذاكرة، التركيز)
مستوى الاستقلالية	الحركة، النشاط اليومي، الاستقلالية في العلاج والمساعدة الطبية، القدرة على العمل.
العلاقات الاجتماعية	العلاقات الشخصية، الدعم الاجتماعي، النشاط الجنسي
البيئة	الموارد والتمويل، الحرية والأمن، الرعاية الصحية والمعونة الاجتماعية، السكن، القدرة على التعلم، الهوايات، البيئة الفيزيائية، التلوث، الصخب، المناخ
الصحة الروحانية	الروحانية، التدنن، المعتقدات الشخصية.

اشتملت الصيغة المكيفة والمقننة على البيئة الجزائية من فقرة واحدة تمثل مجالاً من كل المجالات الأربع والعشرين، مضاف إليها فقرتين عن الحياة ككل، وأصبح WHOQU Bref مكوناً من ست وعشرين فقرة موزعة على أربعة أبعاد، الفئتين الأولى والثانية تدور حول جودة الحياة العامة، والصحة العامة، أما باقي الأبعاد فهي موزعة كالتالي:

جدول رقم (2): جدول يمثل أبعاد مقياس جودة الحياة

البيد	العبارات
الصحة الجسدية	.18 /17 /16 /15 /10 /4 /3
الصحة النفسية	.26 /19 /11 /7 /6 /5
العلاقات الاجتماعية	.22 /21 /20
البيئة	.25 /24 /23 /14 /13 /12 /9 /8

وصيغت العبارات على شكل أسئلة يقوم المفحوص بالإجابة عنها وفقا ل مقياس خماسي ترتيبي للدرجات من 1 إلى 5، في حين تكون من عبارات ذات اتجاه سلبي وهي العبارات التي تحمل الترتيم التالي: (3، 4، 26)، أما باقي عبارات المقياس فهي ذات اتجاه إيجابي، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع جودة الحياة. (حمزة و بوداود، 2018، ص 149، 148).

➤ الخصائص السيكومترية للمقياس:

● الثبات:

تم حساب الثبات عن طريق تطبيق معادلة ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات (0,78)، وهي قيمة معبرة عن درجة عالية من الثبات، كما قمنا بمقارنة هاته النتيجة مع عدة دراسات استخدم فيها هذا المقياس فكانت جد متقاربة.

● الصدق:

للتحقق من صدق المقياس اعتمدنا على حساب الصدق الذاتي الذي يساوي جذر الثبات فتحصلنا على قيمة معامل الصدق الذاتي (0,88) وهي قيمة تدل على درجة عالية من الصدق

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ألفا كرونباخ.
- اختبار "ت" لعينين مستقلتين.
- استخدام برنامج spss نسخة 25.

6. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

للتحقق من الفروض إحصائياً استخدمنا اختبار (ت) لعينتين مستقلتين

➤ الفرضية الأولى:

هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة الجسمية عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

الجدول (3): يبين القيم الإحصائية للعينتين الممارسة وغير الممارسة على مستوى بعد الصحة الجسمية:

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
غير الممارسين	14	26,142	2,381	0,000	0,05
الممارسين	14	30,928	2,368		

يتضح لنا من الجدول رقم (3) أن متوسط بعد الصحة الجسمية لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (30,928) وانحراف معياري (2,368) هو أكبر من متوسط بعد الصحة الجسمية لدى الطلبة غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (26,142) وانحراف معياري (2,381).

وبما أن القيمة الاحتمالية (sig) المتحصل عليها هي (0,000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) وهو ما يعني بأن الفرق بين المتوسطات الحسابية بين العينتين دال إحصائياً، ويؤكد على أن هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة الجسمية عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

ويمكن تفسير هذا الفرق بما يستفيد منه الطلبة الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي من التأثيرات والتكيفات الإيجابية التي يحدثها هذا النوع من الأنشطة على الناحية الصحية والبدنية، فمن خلال هاته الممارسة يتمكن الطالب من تقوية أجهزة الجسم

العضوية المختلفة، وتنمية قدراته البدنية، والتي تمكنه من الاحتفاظ بمجهود مناسب لمقاومة التعب وسرعة الاسترجاع لأداء الأعمال اليومية بصفة مريحة، إضافة لما يوفره الارتقاء بكفاءة أجهزة الجسم العضوية، ومستوى اللياقة البدنية من احتفاظ بمستوى جيد من الصحة الجسدية والجسمية للفرد.

➤ الفرضية الثانية:

هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة النفسية عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

الجدول (4): يبين القيم الإحصائية للعينتين الممارسة وغير الممارسة على مستوى بعد الصحة النفسية:

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
غير الممارسين	14	21,214	3,067	0,003	0,05
الممارسين	14	24,214	1,625		

يتضح لنا من الجدول رقم (4) أن متوسط بعد الصحة النفسية لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (24,214) وانحراف معياري (1,625) هو أكبر من متوسط بعد الصحة النفسية لدى الطلبة غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (21,214) وانحراف معياري (3,067).

وبما أن القيمة الاحتمالية (sig) المتحصل عليها هي (0,003) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,5) وهو ما يعني بأن الفرق بين المتوسطات الحسابية بين العينتين دال إحصائياً، ويؤكد على أن هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة النفسية عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

ويعزى ذلك للتأثير المباشر الذي تركه المشاركة في النشاط الرياضي الترويحي على الجانب النفسي من خلال تنمية وتطوير الرغبة واستشارة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي، وتحقيق للاسترخاء والتوازن النفسي، التعبير عن الذات وتفريغ المكبوتات، ناهيك عن إشباع الميل للحركة واللعب، وتحقيق السعادة للفرد والترويح عن ذاته. (زموري ، 2021، ص 1197)

➤ الفرضية الثالثة:

هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد العلاقات الاجتماعية عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

الجدول (5): يبين القيم الإحصائية للعينتين الممارسة وغير الممارسة على مستوى بعد العلاقات الاجتماعية:

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
غير الممارسين	14	9,857	2,032	0,017	0,05
الممارسين	14	11,500	1,286		

يتضح لنا من الجدول رقم (5) أن متوسط بعد العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (11,500) وانحراف معياري (1,286) هو أكبر من متوسط بعد العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (9,857) وانحراف معياري (2,032).

وبما أن القيمة الاحتمالية (sig) المتحصل عليها هي (0,017) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) وهو ما يعني بأن الفرق بين المتوسطات الحسابية بين العينتين دال إحصائياً، ويؤكد على أن هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد العلاقات الاجتماعية عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

وهذا للأثر الإيجابي الذي تتركه ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على مختلف الجوانب الاجتماعية، من خلال مساعدة الطلبة المقيمين على التغلب على العزلة، وتحقيق التوافق الاجتماعي بينهم، ناهيك عن تكوين مختلف العلاقات والصدقات، نتيجة للاحتكاك المباشر مع طلبة آخرين سواء داخل الإقامة، أو خارجها خلال المشاركة في الفعاليات والاحتفاليات التي تقام بين الاقامات الجامعية المختلفة.

➤ الفرضية الرابعة:

هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد البيئة عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

الجدول (6): يبين القيم الإحصائية للعينتين الممارسة وغير الممارسة على مستوى بعد البيئة:

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
غير الممارسين	14	27,000	2,253	0,000	0,05
الممارسين	14	31,785	3,092		

يتضح لنا من الجدول رقم (6) أن متوسط بعد البيئة لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (31,785) وانحراف معياري (3,092) هو أكبر من متوسط بعد البيئة لدى الطلبة غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (27,000) وانحراف معياري (2,253).

وبما أن القيمة الاحتمالية (sig) المتحصل عليها هي (0,003) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) وهو ما يعني بأن الفرق بين المتوسطات الحسابية بين العينتين دال إحصائياً، ويؤكد على أن هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد البيئة عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

ونقصد بالبيئة هنا الأمن والمساعدة الاجتماعية، والفرص التي توفرها الإقامة الجامعية للطلبة من أجل ممارسة النشاط الرياضي، وتوفير الأجهزة والوسائل، وذلك بشكل مجاني هذا ما يخلق لديهم حافزا، ومشجعا من أجل الابداع الرياضي وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل الإقامة.

➤ الفرضية العامة:

هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في جودة الحياة عند طلبة الإقامة.

الجدول (7): يبين القيم الإحصائية للعينتين الممارسة وغير الممارسة في جودة الحياة:

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
غير الممارسين	14	84,214	4,060	0,000	0,05
الممارسين	14	98,428	5,459		

يتضح لنا من الجدول رقم (7) أن متوسط الدرجة الكلية لجودة الحياة لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (98,428) وانحراف معياري (5,459) هو أكبر من متوسط الدرجة الكلية لجودة الحياة لدى الطلبة غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والذي يقدر ب (84,214) وانحراف معياري (5,459).

وبما أن القيمة الاحتمالية (sig) المتحصل عليها هي (0,000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,5) وهو ما يعني بأن الفرق بين المتوسطات الحسابية بين العينتين دال إحصائيا، ويؤكد على أن هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في جودة الحياة عند طلبة الإقامة.

تظهر النتائج التي تم التوصل إليها والمبينة في الجداول السابقة أن هناك فروق دالة إحصائية بين الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين له، وكان الفرق لصالح الطلبة الممارسين، وهذا ما يدل على أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور

هام في التحسين من وجودة الحياة بمختلف أبعادها، إذ أن النشاط الرياضي الترويحي داخل الإقامات الجامعية يساهم وبدرجة كبيرة في تنمية وتطوير مستوى جودة الحياة، وذلك لأن ممارسة الفرد للنشاط الرياضي يساعد على التنفيس والتخلص من الطاقة السلبية، والرفع من معنوياته للإقبال على الحياة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق مجموعة من التفاعلات الاجتماعية وكسب روح الصداقة مع الآخرين، ناهيك عن الدور الذي تلعبه الرياضة في تطوير الناحية البدنية والجسمية للفرد والذي يكسبه ثقة في النفس، وقدرة أكبر على مواجهة مختلف التحديات الحياتية وتساهم في تكامل شخصيته، والشعور بالرفاهية.

هذا وقد توافقت نتائج بحثنا هذا مع عديد الدراسات في هذا المجال، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: الدراسة الموسومة ب "النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة" الذي أعدها الباحث "زروق نايل" سنة (2022)، ودراسة معنونة ب "ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة" لصاحبته الباحثة: "أريج أحمد سعيد آل عقران" سنة (2020)، ودراسة بعنوان "مستوى إدراك جودة الحياة بأبعادها المختلفة لدى الطالب الجامعي في ظل بعض المتغيرات" قامت بإعدادها الباحثة "لونيس سعيدة" سنة (2018)، حيث أبانت كلها عن الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي في الرفع من جودة الحياة لدى الأفراد، وكذا الفروق الواضحة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

7. الاستنتاجات:

بعد عرض وتحليل النتائج النهائية التي خلصت إليها الدراسة والمتعلقة بجودة الحياة وأبعادها يمكننا القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي الممارس داخل الإقامة الجامعية دور مهم في المساهمة في تحسين مستوى جودة الحياة لدى الطلبة المقيمين، وقد خلص بحثنا إلى تحقق الفرضيات التالية:

- هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة الجسمية عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

- هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الصحة النفسية عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.
- هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد العلاقات الاجتماعية عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.
- هناك اختلاف بين متوسط درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد البيئة عند طلبة الإقامة وهذا لصالح الطلبة الممارسين.

➤ التوصيات والاقتراحات:

- 1- توفير الوسائل والمرافق الرياضية كالمصالات والملاعب داخل الاقامات الجامعية.
- 2- تسطير البرامج الرياضية الترويحية وتطويرها داخل الجي الجامعي بطريقة علمية مدروسة.
- 3- تشكيل وانشاء نوادي رياضية في مختلف الرياضات داخل الاقامات الجامعية.
- 4- توفير أخصائيين داخل الاقامات الجامعية لتأطير النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- 5- تنشيط الدور الإعلامي والارشادي في الوسط الطلابي داخل الاقامات الجامعية، والتحسيس بدور النشاط الرياضي الترويحي وأهميته والفوائد المترتبة عنه للطلبة الجامعيين.
- 6- الاهتمام بالتظاهرات الرياضية المقامة في الاقامات الجامعية سواء داخل الجامعة الواحدة أو بين الجامعات.

قائمة المراجع:

- 1) آسية دويده، جودة الحياة وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية : جامعة البليدة 2، 2016، الجزائر، ص23.
- 2) الجنيدى سعودي، و مراد رحلي، دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين ذهنيا (القابلين للتعلم)، مجلة الابداع الرياضي، 12(02)، 2021، ص309.
- 3) العيد بن سميشة، محددات الترويج الرياضي وانعكاسها على الانحراف السلوكي لدى المراهق. أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: جامعة مستغانم، 2018، الجزائر، ص06.
- 4) بلقاسم زموري، أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطلاب الجامعيين خلال أوقات الفراغ –دراسة نظرية، مجلة الواحات للبحوث و الدراسات، 14(02)، 2021، ص1197.
- 5) جبوري بن عمر، أثر الممارسة الرياضية في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة. مجلة معارف، 10(19)، 2015، ص28.
- 6) جمال الدين قورسي، والنذير قارة، الأنشطة الرياضية الترويحية في الاقامات الجامعية كوسيلة تخفيف بعض الاضطرابات الانفعالية (القلق، السلوك العدواني لدى الطالبات في الوسط الجامعي (دراسة ميدانية على عينة من طالبات الاقامات الجامعية سطياف.2. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 8(2)، 2022، ص434.
- 7) سليمة جعير، عادات العقل وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة أفكار وآفاق، 10(01)، 2022، ص320.
- 8) عبد الرحمان جنداوي، أهمية النشاط الرياضي الترويحي في دمج الأطفال المعاقين سمعيا من (15-9) سنة، مجلة أنسنة للبحوث و الدراسات، 7(2)، 2016، ص318.

- (9) فاطيمة حمزة ، و حسين بوداود، تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية (whoqol-bref) على عينات من البيئة الجزائرية. مجلة العلوم الاجتماعية، 12(04)، 2018، ص143.
- (10) فاهم بوشو، و جمال مرازقة، مدى مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحسين قيم البعد الاجتماعي والتنافس الشريف لدى تلاميذ التعليم المتوسط (13-14) سنة، مجلة الأبداع الرياضي، 13(02)، 2022، ص213.
- (11) قواسم بن عيسى، الاتصال وجودة الحياة. مجلة العلوم الإنسانية، 04 (02)، 2020، ص232.
- (12) محمد أمين درار، و سيد علي سلامي، إسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في حل بعض مشكلات الجوانب السيكلولوجية للمراهقين المتمدرسين بالمؤسسات التربوية. مجلة الأبداع الرياضي، 13(02)، 2022، ص265.
- (13) مخلوف جريوي، و عامر حملاوي، درجة جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا. مجلة الأبداع الرياضي، 13 (02)، 2022، ص319.
- (14) مريم حسام، حق الانسان في جودة الحياة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الحقوق والعلوم الساسية: جامعة باتنة، 2017، الجزائر، ص55.
- (15) نايل زروق، النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة، مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية، 09(04)، 2022، ص244.
- (16) وليد شريقي، و جعفر بوغروري، دراسة مقارنة لمستوى الكفاية التربوية (التخطيط، التقويم) بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية تبعا لمتغير الخبرة، مجلة الأبداع الرياضي، 12(03)، 2021، ص547.