

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 03 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 738-753		تاريخ الإرسال: 20-07-2022 تاريخ القبول: 10-08-2022

دراسة مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية  
(دراسة ميدانية بالإقامة الجامعية بلقاضي محمد بالمسيلة)

## A comparative study between practices and non-practices of sports activities at the level of quality of life A field study at the university residence in Belqadi Muhammad in M'sila

\*جراد خليصة<sup>1</sup>، هيزوم محمد<sup>2</sup>، حنة الهاشمي<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر)، [k.djerad@lagh-univ.dz](mailto:k.djerad@lagh-univ.dz)

<sup>2</sup> جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر)، [m.hizoum@lagh-univ.com](mailto:m.hizoum@lagh-univ.com)

<sup>3</sup> جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر)، [h.hanna@lagh-univ.dz](mailto:h.hanna@lagh-univ.dz)

<sup>123</sup>مخبر الأبعاد المعرفية والتصورات التطبيقية لعلوم التدريب الرياضي من خلال مقاربات متعددة

الملخص: هدفت الدراسة الى التعرف على الفرق بين الممارسات وغير ممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية، حيث شملت عينة الدراسة على 24 طالبة جامعية مقيمة مقسمة الى مجموعتين ممارسة وغير ممارسة للأنشطة الرياضية، وقمنا بتطبيق عليهم مقياس جودة الحياة، بالاعتماد على المنهج الوصفي المقارن في الدراسة، من نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات في جودة الصحة العامة لدى طالبات الإقامة. الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية، جودة الحياة، طالبات الإقامة الجامعية.

### ABSTRACT

The study aimed to identify the difference between practices and non-practices of sports activities in the level of quality of university life, as the study sample included 24 resident university students divided into two groups, practicing and non-practicing sports activities, and we applied to them the quality of life measure, based on the comparative descriptive approach in the study. One of the results of the study is that there are statistically significant differences between the practices and non-practices of sports activity in the quality of public health among female students of residence.

**Keywords:** sports activities, quality of life, university residence students

\*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

يشهد العصر الحالي الذي نعيشه جملة من التطورات في شتى المجالات الحياتية ، سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو تكنولوجية أو ثقافية ، مما عكس إيجابيا على حياة الفرد من خلال توفير سبل العيش والحياة الكريمة والرفاهية بعيدا عن التعب ومشاكل الحياة وصعابها التي عاشها قديما ، مما أدى هذا التطور الى الابتعاد نسبيا عن ممارسة الرياضية في شتى ميادينها .

الآن للممارسة الرياضية تعتبر ركيزة أساسية يستعين بها الفرد في حياته اليومية لتكوين فردا صالحا وسليما ولها فوائد عديدة على جميع المجالات النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية وغيرها

يرى تشارلز بوتشر أن النشاط الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة ، وميداني تجريبي هدفه تكوين مواطن صالح ، لائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني ، اختير بهدف تحقيق هذه المهام . (البيسوني، 1992، ص09)

لقد تم الاهتمام بجودة الحياة بشكل عام منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس ، ومع مرور الزمن تطور استخدامه ليشمل جميع العلوم والتخصصات ، فهو لا يرتبط بمجال محدد بل يشمل مجالات مختلفة (صحية / نفسية / اجتماعية / اقتصادية / بيئية )

اختلف الباحثون في مفهوم دقيق لجودة الحياة كونها تختلف باختلاف المجال والتخصص ، فهي تتميز بالإحساس بالحياة والشعور بالرضا والسعادة .

تعد الجامعة من المؤسسات الهامة التي تحمل على عاتقها راية التعليم العالي ، فهي تحافظ على تراث وثقافة المجتمعات من جهة وتقدم وازدهار الجامعة من جهة أخرى ، فهي تمثل مختلف الأنظمة الاجتماعية والمصدر الأساسي للخبرة ، فمهما كانت أساليب التكوين وأدواته هي المهمة الأولى للجامعة (ولد خليفة ، 1983، ص177)

يمثل الطالب الجامعي شريحة مهمة في المجتمع ، فهو يسعى جاهدا لتكوين ذاته وتحديد مساره من أجل بناء مستقبله ، وأن يوظف وجوده في الجامعة لخدمة أهدافه المستقبلية وذلك من خلال الإيجابية والتفائل والنجاح الذي يولد عنه السعادة والحب للحياة أو بمعنى اخر جودة الحياة . (العادي ، 2006، ص65)

أشار فينهوفن الى رأي مارتين سيلجمان حين قال : أن الفرد يصبح أكثر سعادة عندما يحاور نفسه ويتحدى أفكاره السلبية ويقارنها بما يتمتع من نعم .

فمن خلال ما سبق قمنا بطرح التساؤل الآتي :

هل توجد فروق بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة ؟.

2.التساؤلات :

1.2التساؤل العام :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة ؟.

2.2التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة العامة لدى طالبات الإقامة ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة النفسية لدى طالبات الإقامة ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة التعليم والدراسة لدى طالبات الإقامة ؟.

3.فرضيات الدراسة :

1.3الفرضية العامة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة .

2.3الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة العامة لدى طالبات الإقامة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة النفسية لدى طالبات الإقامة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة التعليم والدراسة لدى طالبات الإقامة .

4.أهداف الدراسة :

- التعرف فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة .

## دراسة مقارنة بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية

- التعرف فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة العامة لدى طالبات الإقامة .
- التعرف فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة النفسية لدى طالبات الإقامة .
- التعرف فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة .

### 5. المفاهيم والمصطلحات :

- تعريف النشاط :
- هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية
- النشاط الرياضي :
- يعرفه "مات" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها ،وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي ،بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ،لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته . (ياسين فزوم ،2018، ص07)
- التعريف الاجرائي للنشاط الرياضي :هو النشاط الذي يعمل على رفع مستوى جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة .
- الممارسة الرياضية :
- تعريف الممارسة :لغة مأخوذة من الفعل مارس ،وتعني :عالج ،زاول ،طبق عمليا ،نفذ ،فعل .(مسكف ،شاربي،2018، ص181)
- تعريف الممارسة الرياضية :تعتبر من أرق أشكال الرياضة وإحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الانسان ،وهي الأكثر تنظيما والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى (أمين خولي ،1996، ص32)
- جودة الحياة :
- لغة: جود الشيء أي حسنه وجعله جيد
- اصطلاحا : يعرفها "الدسوقي" بأنها تقييم الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (سهام نمر ،1998، ص204)

- جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية:عرفتها بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه ومستوى اهتمامه. (كاضم، 2006، ص60)
- إجرائيا: هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب في مقياس جودة الحياة الجامعية التي تشمل الأبعاد التالية:
- جودة الصحة العامة /جودة الصحة النفسية /جودة التعليم والدراسة .
- الطالب الجامعي: يقصد به في هذه الدراسة الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية بلقاضي محمد بالمسيلة في جميع التخصصات خلال الموسم الجامعي 2021/2022.

#### 6.الدراسات السابقة :

- 1.6دراسة أريج أحمد سعيد (2020) والتي هدفت الى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة (العمر /التخصص /المستوى الاقتصادي ) ومعرفة أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الجامعة
- استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي ،وتكونت عينة الدراسة من 250 من طالبات الجامعة ،كما أعدت الباحثة استبيان مكون من 30 عبارة ،وأظهرت النتائج أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية زادت جودة الصحة النفسية ،وكذلك أظهرت النتائج أن العمر من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- 2.6دراسة تركي إسحاق (2016) والتي هدفت الى معرفة مستوى جودة الحياة لمرضى السكري ، والتعرف على الفروق الموجودة بين هذه الشريحة من حيث الشعور بجودة الحياة ،كما هدفت لتصحيح المفهوم الخاطئ لنظرت البعض للممارسة الرياضية على أنها ترفيه بل هي الى أبعد ذلك ، حيث تكونت عينة الدراسة مرضى السكري واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته ،واعتمد على أداة الاستبيان .
- النتائج المتوصل اليها :

هناك علاقة ذات دلالة بين الممارسة الرياضية وجودة الحياة لمرضى السكري

لا توجد فروق ذات دلالة في إجابات الأفراد تعزى لمتغيرات الدراسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأفراد بين الممارسين والغير ممارسين للرياضة في جودة الحياة

- 3.6دراسة نعيمة (2012) والتي هدفت الى معرفة مستوى جودة الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة دمشق حسب مكان السكن والجنس والتخصص وتكونت عينة الدراسة من 360 طالبا وطالبة ،وقد استخدم الباحث مقياس جودة الحياة من إعداد منسي وكاظم ،وقد أظهرت النتائج على وجود مستوى متدني في جودة الحياة الجامعية لدى الطلبة ، وعدم وجود فروق بين الطلبة في أبعاد جودة الحياة وفقا لمتغير المحافظة والتخصص والجنس .

#### 7.الاطار المنهجي للدراسة

#### 11.7الدراسة الاستطلاعية:

## دراسة مقارنة بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية

يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقوم بإعداده، وتهدف إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث، وكذا التعرف إلى أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع الخطة اللازمة لسير البحث . وتوزيع أداة البحث المتمثلة في مقياس جودة الحياة الجامعية لمحمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم على عينة متمثلة في 24 طالبة مقيمة بالإقامة الجامعية بلقاضي محمد بالمسيلة مقسمة إلى :  
12 طالبة ممارسة للنشاط الرياضي و12 طالبة غير ممارسة للنشاط الرياضي .  
2.7 منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على المنهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويعرف المنهج أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتائج معلومة (عمراني، 2021، ص482).

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته وحتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج (بوحوش، 1995، 129) وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي المقارن بخطواته وإجراءاته نظرا لملائمته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه .  
3.7 مجتمع الدراسة:

يقصد بالمجتمع جميع الأفراد أو الأشياء، أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (أبو علام، 2014، 160).

وعليه يتكون مجتمع الدراسة من الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية بلقاضي محمد بالمسيلة  
4.7 عينة الدراسة:

عينة الدراسة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث . (رامي، 2017، ص25)  
لقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة حصصية، حيث تكونت العينة من 24 طالبة مقيمة بالإقامة الجامعية بلقاضي محمد بالمسيلة، مقسمين في 6 تخصصات بالتساوي بمقدار 4 طالبات من كل تخصص  
8 متغيرات الدراسة:

1.8: المتغير المستقل

هو المتغير الذي يترك أثر على المتغير التابع ،وهو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد أسباب النتيجة ،وعليه فان المتغير المستقل في بحثنا هو :  
النشاط الرياضي

## 2.8: المتغير التابع :

هو المتغير الذي يؤثر فيه المتغير المستقل ،وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .(حسن علاوي ، 1999، 219)  
وعليه فان المتغير التابع في دراستنا هو جودة الحياة الجامعية .  
9 أداة الدراسة: تركز كل دراسة على مجموعة من الأسس والأدوات لجمع المعلومات عن موضوع الدراسة وهذا بغية تحقيق أهداف الدراسة .(لبشري ،والي ، 2022، ص763)

من أجل اختيار فرضيات البحث ومعرفة مدى تحققها تم الاعتماد على مقياس جودة الحياة الجامعية المعد من طرف لمحمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم والذي يحتوي على(30) عبارة موزعة على 3 أبعاد ، وهم كالآتي

### الجدول رقم (01): يوضح توزيع الفقرات على محاور مقياس جودة الحياة الجامعية

المحاور	عدد الفقرات
الصحة العامة	10 فقرة(من 01-10)
الصحة النفسية	10 فقرات(من 11-20)
التعليم والدراسة	10 فقرات(من 21-30)
المجموع	30 فقرة

• -يتم تصحيح البنود وفق توزيع الدرجات كالتالي:

### الجدول رقم ( 02 ) : يوضح أوزان العبارات الموجبة

البدائل	غالبا	أحيانا	نادرا
الدرجة	3	2	1

### الجدول رقم ( 03 ) : يوضح أوزان العبارات السالبة

البدائل	غالبا	أحيانا	نادرا
---------	-------	--------	-------

## دراسة مقارنة بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية

الدرجة	1	2	3
--------	---	---	---

- تم توزيع مقياس جودة الحياة الجامعية لمحمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم على عينة الدراسة المتمثلة في طالبات الإقامة الجامعية بلقاضي محمد بالمسيلة والبالغ عددهم 24 طالبة.
- 10 الخصائص السيكومترية للأداة:

### 1/ ثبات الأداة :

يقصد به الحصول على نفس النتائج عند تكرار القياس باستخدام الأداة نفسها في الظروف نفسها. (الأعما، 2002، (123،

تم حساب معامل ثبات المقياس لجميع بيانات العينة باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ . حيث بلغ ثبات مقياس جودة الحياة الجامعية (0.912) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

### الجدول رقم (04): يوضح معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
30	0.912

### 2/ صدق الأداة :

تم استخدام في الدراسة نوع من أنواع الصدق وهو الصدق الذاتي ، ونعني به صدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء المقياس ، وبالتالي تصبح الدرجات الحقيقية للمقياس كمحك الذي ننسب إليه صدق الاختبار.

ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة ، وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي :

$$\sqrt{0.912} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

$$\text{ومنه الصدق الذاتي} = 0.954$$

موجب ويقرب من الواحد ، ومنه نستنتج أن هذه الأداة صادقة فيما تقيسه .

### 11/ المعالجة الإحصائية :

تم الاستعانة في المعالجة الإحصائية للبيانات ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS نسخة 22) وذلك بمجموعة من الأساليب الإحصائية :

- التكرارات والنسب المئوية



- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- اختبار T-test لعينتين مستقلتين

• 12 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

• 1.12 عرض وتحليل النتائج :

• عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة .

وللتحقق من هذا الفرض إحصائيا استخدمنا اختبار (ت) t لعينتين مستقلتين ، والجدول التالية تبين النتائج المتوصل إليها .

يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الجامعية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 13.142 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية وقيمة الدلالة sig اقل من مستوى الدلالة المعتمد معنوية 0.05 ودرجة حرية 22، وهي جد دالة إحصائيا ، وبالتالي فان الفرق ذو دلالة إحصائية مما يؤكد تحقق الفرضية العامة القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة لصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي .

وبالتالي فان للنشاط الرياضي علاقة في تحسين جودة الحياة الجامعية للطالبات ، حيث نلاحظ ذلك من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية التي تبين الفرق واضح بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الذي بلغ قيمته 77.42 وانحراف معياري قدر ب 4.641 ، بينما الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي قدر المتوسط الحسابي ب 54.76 وانحراف معياري 3.798 وهو فرق واضح ودال على أثر النشاط الرياضي على مستوى جودة الحياة الجامعية .

• عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة العامة لدى طالبات الإقامة .

وللتحقق من هذا الفرض إحصائيا استخدمنا اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، والجدول التالية تبين النتائج

المتوصل إليها .

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الصحة العامة بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 13.582 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية وقيمة الدلالة sig

## دراسة مقارنة بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية

أقل من مستوى الدلالة المعتمد معنوية 0.05 ودرجة حرية 22 ، وهي جد دالة احصائيا ، وبالتالي فان الفرق ذو دلالة إحصائية مما يؤكد تحقق الفرضية الجزئية الاولى القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة العامة لدى طالبات الإقامة لصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي . وبالتالي فان للنشاط الرياضي علاقة في تحسين جودة الصحة العامة للطالبات ، حيث نلاحظ ذلك من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية التي تبين الفرق واضح بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الذي بلغ قيمته 26.92 وانحراف معياري قدر ب 1.443 ، بينما الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي قدر المتوسط الحسابي ب 18.08 وانحراف معياري 1.730 وهو فرق واضح ودال على أثر النشاط الرياضي على مستوى جودة الصحة العامة

- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة النفسية لدى طالبات الإقامة .

وللتحقق من هذا الفرض إحصائيا استخدمنا اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، والجداول التالية تبين النتائج المتوصل إليها .

13 يتضح من الجدول رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الصحة النفسية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 8.418 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية وقيمة الدلالة sig أقل من مستوى الدلالة المعتمد معنوية 0.05 ودرجة حرية 22 ، وهي جد دالة احصائيا ، وبالتالي فان الفرق ذو دلالة إحصائية ، مما يؤكد تحقق الفرضية الجزئية الثانية القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة النفسية لدى طالبات الإقامة لصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي . وبالتالي فان للنشاط الرياضي علاقة في تحسين جودة الصحة النفسية للطالبات ، حيث نلاحظ ذلك من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية التي تبين الفرق واضح بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الذي بلغ قيمته 25.67 وانحراف معياري قدر ب 2.640 ، بينما الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي قدر المتوسط الحسابي ب 18.50 وانحراف معياري 1.314 وهو فرق واضح ودال على أثر النشاط الرياضي على مستوى جودة الصحة النفسية .

- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة التعليم والدراسة لدى طالبات الإقامة .

وللتحقق من هذا الفرض إحصائيا استخدمنا اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، والجداول التالية تبين النتائج المتوصل إليها .

- الجدول 08: يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في جودة التعليم والدراسة بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي .

المتغير	الممارسة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	sig	القرار
جودة التعليم والدراسة	الممارسات	12	24.83	2.657	5.344	22	0.000	دال
	الغير ممارسات	12	18.08	3.476				

يتضح من الجدول رقم (08) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة التعليم والدراسة بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي ،حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 5.344 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية وقيمة الدلالة sig اقل من مستوى الدلالة المعتمد معنوية 0.05 ودرجة حرية 22 ،وهي جد دالة احصائيا ،وبالتالي فان الفرق ذو دلالة إحصائية مما يؤكد تحقق الفرضية الجزئية الثالثة القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة التعليم والدراسة لدى طالبات الإقامة لصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي . وبالتالي فان للنشاط الرياضي علاقة في تحسين جودة التعليم والدراسة للطالبات ،حيث نلاحظ ذلك من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية التي تبين الفرق واضح بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الذي بلغ قيمته 24.83 وانحراف معياري قدر ب 2.657،بينما الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي قدر المتوسط الحسابي ب 18.08 وانحراف معياري 3.476 وهو فرق واضح ودال على أثر النشاط الرياضي على مستوى جودة التعليم والدراسة .

### 13.مناقشة وتفسير النتائج:

- مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة .

من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في مستوى جودة الحياة الجامعية للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي فانه يمكننا القول أن للنشاط الرياضي دور كبير وإيجابي في تحسين جودة الحياة الجامعية لدى الطالبات المقيمت ،عكس ما لاحظناه عند الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي ،ولقد اتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة

## دراسة مقارنة بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية

الدراسة التي قامت بها (أريج سعيد، 2020) سعيد التي كانت تهدف الى معرفة ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطالبات، حيث كانت نتائجها أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية زادت جودة الحياة، وهذا ما أسفرت عليه نتائج دراستنا، ويمكن تفسير ذلك أن الأنشطة الرياضية تعمل على تحسين جودة الصحة العامة والصحة النفسية وكذا جودة التعليم والتعلم، حيث أن التمارينات الصحية تعمل على رفع كفاءة الصحة الجسمية والنفسية، كما تجعل الفرد يتمتع بلياقة بدنية عالية واستقرار نفسي كما تعمل على زيادة الثقة بالنفس وتقويه من أخطار الإصابة بالأمراض وغيرها، كما أن لممارسة الأنشطة دور إيجابي في المردود الدراسي وجودة التعليم وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها، بينما لم تتفق دراستنا الحالية مع دراسة (إسحاق تركي، 2016) التي أسفرت نتائجها أنه لا توجد فروق بين الافراد الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في جودة الحياة لمرضى السكري.

### • مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة العامة لدى طالبات الإقامة .

• من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في مستوى جودة الصحة العامة للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي فإنه يمكننا القول أن للنشاط الرياضي دور كبير وإيجابي في تحسين جودة الصحة العامة لدى الطالبات المقيمت، عكس ما لاحظناه عند الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي، ويمكن تفسير ذلك بوجود علاقة تربط بين التمارين البدنية الصحيحة والسليمة وبين الصحة العامة لدى الطالبات المقيمت في الإقامة الجامعية، حيث تعتبر هذه العلاقة طردية، فكلما زاد الالتزام بأداء هذه التمارين يزيد ذلك من الاستقرار النفسي والصحي لديهن، حيث تزيد هذه التمارين من الإحساس بالحيوية والنشاط، كما تجعل الفرد الرياضي يتمتع براحة وصحة جسمية تقويه من الإصابة بالأمراض و حيث تعتبر الأنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم بالجسم السليم وترى (سمعية، 2008، 152) أن الفرد الذي يمارس النشاط الرياضي يمتاز بانخفاض سرعة تدفق القلب في وقت الراحة ويزداد النبض عند الجهد و حدوث الانفعالات النفسية نتيجة لتحفيز القلب وهذا يؤثر إيجابيا على الحالة النفسية لدى الشخص الرياضي ولقد اتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة الدراسة التي قام بها (فرنان مجيد، شيباني ليلي، 2022) حول النشاط الرياضي كسلوك صحي لدى الشباب الجامعي حيث أكد على أن ممارسة الرياضة من شأنها أن تنعكس إيجابا على الصحة النفسية بصفة خاصة والصحة العامة بشكل عام، بينما لم تتفق مع دراسة (تركي إسحاق، 2016) التي أسفرت نتائجها أنه لا توجد فروق بين الأفراد الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في جودة الحياة لمرضى السكري.

### • مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة النفسية لدى طالبات الإقامة .

من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في مستوى جودة الصحة النفسية للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي فإنه يمكننا القول أن للنشاط الرياضي دور كبير وإيجابي في تحسين جودة الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمات ،عكس ما لاحظناه عند الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي ،ويمكن تفسير ذلك بوجود علاقة تربط بين التمارين البدنية الصحيحة والسليمة وبين الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية ،حيث تعتبر هذه العلاقة طردية، فكلما زاد الالتزام بأداء هذه التمارين يزيد ذلك من الاستقرار النفسي لديهن ، حيث تقلل هذه التمارين من التوتر والقلق والضغط النفسي الذي ينتج عن الأنشطة والضغوطات الحياتية اليومية ، كما أن الأنشطة تخلق حالة من التكامل والتوافق الفيسيولوجي المتمثل في تحقيق التوازن بين الجسد والروح ، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة ، حيث تعتبر الأنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم بالجسم السليم وترى (سمعية ، 152، 2008) أن الفرد الذي يمارس النشاط الرياضي يمتاز بانخفاض سرعة تدفق القلب في وقت الراحة ويزداد النبض عند الجهد وحدث الانفعالات النفسية نتيجة لتحفيز القلب وهذا يؤثر إيجابيا على الحالة النفسية لدى الشخص الرياضي ولقد اتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة الدراسة التي قام بها (فرنان مجيد ، شيباني ليلي ، 2022) حول النشاط الرياضي كسلوك صحي لدى الشباب الجامعي حيث أكد على أن ممارسة الرياضة من شأنها أن تنعكس إيجابا على الصحة النفسية بصفة خاصة والصحة العامة بشكل عام ، بينما لم تتفق مع دراسة (تركي إسحاق ، 2016) التي أسفرت نتائجها أنه لا توجد فروق بين الأفراد الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في جودة الحياة لمرضى السكري.

- مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة التعليم والدراسة لدى طالبات الإقامة .

من خلال ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها في مستوى جودة التعليم والدراسة للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي فإنه يمكننا القول أن للنشاط الرياضي دور كبير وإيجابي في تحسين جودة التعليم والدراسة لدى الطالبات المقيمات ،عكس ما لاحظناه عند الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي .

ولقد اتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة الدراسة التي قامت بها أريج أحمد سعيد التي كانت تهدف الى معرفة ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطالبات ، حيث كانت نتائجها أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية زادت جودة الحياة ، وهذا ما أسفرت عليه نتائج دراستنا ، بينما لم تتفق مع دراسة إسحاق تركي

## دراسة مقارنة بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية

التي اسفرت نتائجها أنه لا توجد فروق بين الأفراد الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في جودة الحياة لمرضى السكري.

### 14. خاتمة :

بعد عرض وتحليل النتائج النهائية التي توصلت اليها دراستنا هذه ،يمكن القول أن الممارسة الرياضية تعمل على تحسين كل من جودة الصحة العامة /جودة الصحة النفسية /جودة التعليم والتعلم لدى عينة الدراسة المتمثلة في الطالبات المقيمات الإقامة الجامعية بلقاضي محمد بالمسيلة. فبعد جمع البيانات وتحليلها توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- تحقق الفرضية العامة القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة الجامعية لدى طالبات الإقامة .
  - تحقق الفرضية الأولى القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة العامة لدى طالبات الإقامة .
  - تحقق الفرضية الثانية القائلة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة الصحة النفسية لدى طالبات الإقامة.
  - تحقق الفرضية الثالثة القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جودة التعليم والدراسة لدى طالبات الإقامة.
- وبذلك يمكننا القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم بشكل كبير في تحسين جودة الحياة الجامعية لدى الطالبات المقيمات .

### 15: اقتراحات:

- توفير الأماكن المناسبة للممارسة الأنشطة الرياضية في الاقامات (الملاعب ،القاعات الرياضية المغلقة ...)
- توفير الإمكانيات والوسائل المناسبة لممارسة النشاط الرياضي .
- اهتمام الجامعة بفعاليات الأنشطة الرياضية وتشجيع الطالبات على ممارستها.

- إدخال مفهوم جودة الحياة في مقررات الجامعة.
- على ممارستها.
- إدخال مفهوم جودة الحياة في مقررات الجامعة.

#### 16. قائمة المراجع:

1. أمين أنور خولي، (1996)، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للأدب والفنون، الكويت .
2. الأغا إحسان، (2002)، البحث التربوي، مطبعة مقداد، غزة.
3. العادلي، كاضم الكردي، (2006)مدى إحساس طلبة كلية التربية بجودة الحياة، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، مصر .
4. لبشيري أحمد، والي عبد النور، (2022)، استخلاص مستويات معيارية لدرجات الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، مجلة المنظومة الرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الجلفة، الجزائر، المجلد 09، العدد 02، ص 763 .
5. رامي عز الدين، قو رايح، (2017)، واقع تطبيق تكنولوجيات التعليم في حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية، مجلة المحترف، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مبراح، الجلفة، الجزائر، العدد 14، الصفحة 15.
6. رجاء محمود أبو علام، (2014)، مناهج البحث العلمي، دار النشر للجامعات، القاهرة .
7. سهام نمر، (2011)، الرضا عن الحياة وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد مركز البحوث التربوية والنفسية، العراق، المجلد 2011، العدد 29، الصفحة 41.
8. عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات، (1995)، مناهج البحث العلمي و طريقة أداء البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ديوان طبعة، الجزائر.
9. عمراني اسماعيل، يوسف عشيرة مهدي، طياب محمد (2021)، تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة، مجلة المنظومة الرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجلفة، الجزائر، المجلد 09، العدد 02، الصفحة 282 .
10. محمد حسن علاوي، (1999)، القياس في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
11. محمد عوض البسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة 2 الجزائر، 1992.
12. محمد عبد الحليم منسي، علي مهدي، (2006)، تطور وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية الآداب، سلطنة عمان، العدد 99 الصفحة 60.

13. مسكف حورية، شاري بلقاسم، (2018)، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية، مجلة المنظومة الرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، الجزائر، المجلد 05، العدد 14، الصفحة 181.
14. ياسين فزوم، (2018)، أثر ممارسة النشاط الرياضي على السلوك العدواني لدى أفراد قوات الأمن، قسم النشاط البدني الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.