



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 15/07/2022

تاريخ القبول: 05/11/2022

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تحسين جودة الحياة لدى طلبة

قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة

*Recreational sports activity and its role in
improving the quality of life for students of the
Department of Air-conditioned Sports
Activity at the University of M'sila*

نايل زروق

¹جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، docnaili@gmail.com

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين من جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة، وجاءت نتائج الدراسة على النحو التالي:
أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور كبير وفعال في تحسين من جودة الحياة لدى أفراد العينة من حيث جودة الصحة الجسمية وجودة الصحة النفسية وجودة العلاقات الإجتماعية وجودة البيئة.
الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي ؛ جودة الحياة.

ABSTRACT

The current study aims to know the role of recreational sports activity in improving the quality of life for students of the Department of Air-conditioned Sports Activity at the University of M'sila.

The results of the study were as follows:

The practice of recreational sports has a significant and effective role in improving the quality of life of the sample members in terms of quality of physical health, quality of mental health, quality of social relations, and quality of the environment

Keywords: Recreational Sports activity ; Quality of life.

1. مقدمة وإشكالية الدراسة:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من العلماء والمختصين بممارسة الأنشطة الرياضية، كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية الناتجة عن قلة الحركة، وأشار تقرير منظمة الصحة العالمية للعام 2002، أن نقص النشاط الرياضي يحتل المرتبة الرابعة ضمن العوامل الرئيسية الكامنة وراء الوفيات التي تسجل على الصعيد العالمي، وتشير التقديرات الى أن الخمول البدني يمثل السبب الرئيسي الذي يقف وراء حدوث نحو 21% الى 25% من حالات سرطان القولون، و27% من حالات السكري (أريج، 2020، ص:139)، ومن هنا تكمن أهمية ممارسة النشاط الرياضي (الترويحي) أكثر إذ يتيح قدرا من الخبرات والقيم النفسية والاجتماعية التي تثرى حياة الفرد وتضيف لها الأبعاد البهيجة المشرقة والنظرة المتفائلة للحياة

إن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يصاحبه إحساس بالتسلية والمتعة، ويشبع روحا من التفاؤل والانشرح بين الممارسين الذي يشغل أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع من الناحية البدنية والنفسية، ومن خلال هذه الممارسة يكتسب الفرد مهارات ويتحصل على معارف، كما يشعر بعلاقات الرضا وتذوق طعم الانجاز والفوز أي دافعية الانجاز لديه، وكذلك تحسين اللياقة البدنية والأجهزة الحيوية وتدعيم الإستقرار الإنفعالي والنفسي والاجتماعي.

(زموري، 2021، ص:1193)، ومن بين الفوائد النفسية لممارسة الأنشطة الرياضية نجد أنها تشعر الفرد بالهدوء والسكينة، وتطور الصحة العقلية لديه، وتتجاوز عنه الضغوطات النفسية والعصبية المصاحبة، وتكون له القدرة على خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي. (عبد العزيز، 2005، ص:114).

وتشير منظمة الصحة العالمية على تحسين من جودة الحياة لدى الأفراد وذلك من ناحية الصحة الجسمية والصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والأسرية بممارسة أو مزاوله النشاط الرياضي وذلك بوضع برامج خاصة بالممارسة الرياضية وغيرها، وتمثل جودة الحياة في شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والإستفادة منه، وتعتبر القدرة على أداء متطلبات الحياة بالصورة المرضية من المحاور الهامة التي تعبر عن جودة الحياة ولتحقيق ذلك يجب أن يتمتع الفرد بالصحة الجيدة، وهذا ليس معناه انعدام المرض بل يجب اتباع سلوكيات وأنماط في الحياة تتسم بالإيجابية مثل إتباع عادات غذائية ورياضية سليمة. (أريج، 2020، ص:139).

وجاءت هذه الدراسة كمحاولة للإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الحياة لدى الطلبة ؟

واندرجت عن هذا التساؤل الرئيسي أسئلة فرعية هي:

* هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الصحة الجسمية لدى الطلبة ؟

* هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الصحة النفسية لدى الطلبة ؟

* هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة ؟

* هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة البيئة لدى الطلبة ؟

2. فرضيات الدراسة:

للإجابة عن هذه التساؤلات تم صياغة الفرضيات الآتية:

1.2. الفرضية العامة:

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الحياة لدى الطلبة.

2.2. الفرضيات الجزئية:

* للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الصحة الجسمية لدى الطلبة.

* للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الصحة النفسية لدى الطلبة.

* للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة.

* للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة البيئة لدى الطلبة.

3. هدف الدراسة:

ويمكن حصر أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- أهمية ممارسة النشاط الترويحي ، والدور الفعال الذي يلعبه في تحسين من جودة الحياة لدى الطلبة.

- دور ممارسة النشاط الترويحي من حيث تحسين جودة الصحة الجسمية وجودة الصحة النفسية وجودة العلاقات الاجتماعية والأسرية وجودة البيئة التي يعيش فيها الطلبة.

4. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.4. النشاط الرياضي الترويحي:

اصطلاحا: هو ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن في برامجه وممارسته تأثيرا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية والنفسية للفرد الممارس. (الحماحي وعابدة، 2004، ص:58)

اجرائيا: هو نشاط رياضي يقوم به الفرد أثناء وقت الفراغ، قصد التقليل من الضغوطات النفسية والمهنية والأسرية وغيرها، وذلك بالتعديل في الأنشطة سواء الفردية أو الجماعية.

2.4. جودة الحياة:

اصطلاحا: هي كيفية إدراك الفرد لهذه الحياة في ضوء الظروف والإمكانات المتاحة، كما أنه يمنح الفرد ويشعره بمعنى إيجابيا للحياة والسعادة والرضا عنها، وصولا الى تحقيق الذات، والتوافق والتأقلم معها في ضوء المتغيرات والظروف الحياتية التي يعيشها. (حمزة فاطيمة وبوداود، 2018، ص:143)

وتعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها: " إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في

المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى إهتمامه. (بن عيسى، 2020، ص:23)

اجرائيا: هي مساعدة الأفراد في تحسين نمط حياتهم من الناحية الصحية والنفسية والمهنية والتعليمية والعلاقات الاجتماعية وغيرها، وذلك من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية.

5. الدراسات السابقة والمشاهدة:

1.5. الدراسة الأولى: للباحث " زموري بلقاسم " (2021) بعنوان: أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى

الطلاب الجامعيين خلال أوقات الفراغ. (دراسة نظرية)

هدفت هذه الدراسة الى توضيح أهمية ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية الترويحية في الوسط الجامعي، حيث تعتبر الحياة الجامعية مرحلة مهمة في بناء شخصية الطالب، ففي هذه الفترة يتزود بالرصيد المعرفي والعلمي خلال دراسته ومن خلال مشاركته في مختلف الأنشطة، العلمية، الثقافية، الرياضية المنظمة على مستوى الكليات أو الاقامات الجامعية، ومن بين هذه الأنشطة نجد النشاط الرياضي الترويحي، الذي له أهمية كبيرة حيث أصبحت مؤسسات مجتمعات العصر الحديث تضعه ضمن اولوياتها التنظيمية في كافة المستويات (التربوية،التعليمية، الاجتماعية،الاصلاحية وغيرها)، ومن هذا المنطلق سوف نؤكد بأن للنشاط الرياضي الترويحي له أهمية كبيرة لدى الطلبة الجامعيين من الناحية الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية والأسرية والتربوية والتعليمية والبيئية.

2.5. الدراسة الثانية: للباحث " بن سميثة العيد " (2019) بعنوان: ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها

بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة تيارت.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة تيارت، بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية واستخدم الباحث استبيان خاص بالوعي الثقافي الترويحي الرياضي واستبيان خاص بالرفاهية النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية حسب مستوى الوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى الطالب الجامعي ولصالح الممارسين، وعليه يوصي الباحث بضرورة نشر الوعي الرياضي لدى الطلبة بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وأثرها على الصحة النفسية، عن طريق مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة، ومن خلال عقد ندوات ولقاءات، وتفعيل دور الإعلام الرياضي الجزائري، وكذا الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية والعمل على تنميتها وتفعيلها لدى الطلبة، لما لها من دور بالغ في مستوى الرفاهية النفسية للطلبة.

3.5. الدراسة الثالثة: للباحثة " مسكف حورية " (2018) بعنوان: ممارسة النشاط الرياضي

الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

تهدف الدراسة إلى معرفة انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي على صناعة الوعي الصحي قصد توضيح أهمية الممارسة في صناعة صحة نفسية، اجتماعية وجسمية. وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 120 طالبة مقيمة وممارسة للنشاط الرياضي الترويحي بالإقامات الجامعية لولايي (تيارت وتيسمسيلت) خلال 2017-2018. ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة مقياس للوعي الصحي، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصلت الباحثة إلى: الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعن بوعي صحي عال، من حيث الشعور بالكفاءة والثقة، التحكم في الأعراض العصبية وامتلاكهن القدرة على التفاعل الاجتماعي، تزامنا مع المحافظة على سلامة الجسم.

4.5. الدراسة الرابعة: للباحثتان " خرموش سميرة وفرشان لويزة " (2021) بعنوان: جودة الحياة وعلاقتها بالصحة

النفسية لدى الطالب الجامعي. (دراسة ميدانية بجامعة مُجَد بوضياف المسيلة)

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن واقع العلاقة بين جودة الحياة والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي (جامعة مُجَد بوضياف نموذجاً)، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطبيق مقياس الصحة النفسية وبناء مقياس لجودة الحياة ، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية لهذين المقياسين في الدراسة الاستطلاعية تم تطبيقها على عينة عشوائية قوامها (536) طالبا وطالبة تم سحبها من كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة مُجَد بوضياف بالمسيلة، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الموضوع الدراسة، حيث أظهرت نتائج الدراسة بعد تحليلها إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لكل فرضية: انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي تعزي لمتغير الجنس، وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية على جودة الحياة لدى الطالب الجامعي تعزي لمتغير الجنس والتخصص، وتمثلت أهم توصيات الدراسة في ضرورة الاهتمام بالطلبة الجامعيين عن طريق تحسين جودة الحياة لديهم للحفاظ على صحتهم النفسية.

5.5. الدراسة الخامسة: للباحثان " حسيني عمر وخلاف أسماء " (2019) بعنوان: تأثير الرياضة على جودة الحياة

لدى عينة من الطلاب الممارسين وغير الممارسين لها. (دراسة ميدانية مقارنة على تلاميذ المرحلة الثانوية)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الممارسين للرياضة، والتعرف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى جودة الحياة بين الطلبة الممارسين ونظرائهم من غير الممارسين لها، وقد تكونت عينة الدراسة من (32) طالب ممارس للرياضة و (36) طالب غير ممارس للرياضة، و تم الاعتماد على "المنهج الوصفي" في إنجاز الدراسة، أما الأدوات المستخدمة في هذا الإطار فتمثلت في: "مقياس جودة الحياة"، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى عينة الطلاب الممارسين للرياضة.

- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى عينة الطلاب الممارسين و غير الممارسين للرياضة.

6.5. الدراسة السادسة: للباحثان " بلول أحمد وعلة عيشة " (2016) بعنوان: أبعاد جودة الحياة وعلاقتها بالصحة

النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أبعاد جودة الحياة الأكثر شيوعاً لدى عينة من طلبة الجامعة، كما سعت إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لهم، بالإضافة إلى التحقق من إن كانت هناك علاقة بين أبعاد جودة الحياة والصحة النفسية لدى أفراد العينة، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قصدية قوامها 100 من طلبة الجامعة بجامعة الجلفة، للتحقق من صدق الفرضيات استعانا الباحثان بمقياسين، مقياس جودة الحياة (لمنسي وكاظم) ومقياس الصحة النفسية، وأعادا التأكد من صدقهما وثباتهما وفقاً للبيئة المحلية، كما استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: ان أكثر أبعاد جودة الحياة شيوعاً هي حسب الترتيب (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والتدريس، جودة العواطف (الجانب الوجداني)، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته).

6. الطرق المنهجية المتبعة في الدراسة:

1.6. المنهج الدراسة:

إن المنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية. (صلاح الدين شروخ، 2003، ص: 92)

ونظرا لطبيعة موضوع دراستنا (النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تحسين من جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكثف بجامعة المسيلة) تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي التحليلي وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة.

2.6. الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (محي الدين، 1995: 47)، فالدراسة الإستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس جودة الحياة)، الذي يساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

3.6. مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي إختيار مجتمع البحث حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها. (ذوقان عبيدات واخرون، 2001، ص: 99)، ويتمثل مجتمع دراستنا هذه من طلبة قسم النشاط الرياضي المكثف بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

4.6. عينة الدراسة:

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم إختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (المغربي، 2002)، وعلى أساسها تم إختيار عينة الدراسة باستخدام أسلوب الحصر الشامل (المسح)، والمتمثلة في (الطلبة) وعددهم (25).

5.6. مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

- المجال الزماني: خلال السنة الجامعية: 2021/2020.

- المجال البشري: متكون من (25) طالب.

7.6. متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: "النشاط الرياضي الترويحي".

المتغير التابع: " جودة الحياة".

8.6. أداة جمع البيانات:

- المقياس:

تم الإعتماد في هذه الدراسة على مقياس "جودة الحياة"، للباحثة "حمزة فاطيمة" (2018)، التي قامت بتعريبه وتقنينه وتكييفه على البيئة الجزائرية، الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF).

- وصف المقياس:

تكونت الصورة النهائية للمقياس من 26 عبارة، منها عبارتين عن جودة الحياة عامة والصحة العامة، و 24 عبارة موزعة على أربعة محاور:

1- المحور الأول: الصحة الجسمية.

2- المحور الثاني: الصحة النفسية.

3- المحور الثالث: العلاقات الاجتماعية.

4- المحور الرابع: البيئة.

* وتم بناء المقياس على طريقة ليكرت الخماسي، كلما اقتربت الاجابة من الدرجة المرتفعة دلت على وجود ارتفاع في جودة الحياة لدى أفراد العينة، حيث يحتوي المقياس على خمسة بدائل هما كالتالي:

- أبدا = 1 / - قليل جدا = 2 / - الى حد ما = 3 / - كثيرا = 4 / - كثيرا جدا = 5

أما فيما يخص تصحيح البنود في العبارات السالبة تكون بالعكس.

- أبدا = 5 / - قليل جدا = 4 / - الى حد ما = 3 / - كثيرا = 2 / - كثيرا جدا = 1

- المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

- ثبات وصدق المقياس:

أ- ثبات المقياس: لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (المقياس) استخدم الباحث (معادلة ألفا كرونباخ) (α)

للتأكد من ثبات أداة الدراسة.

تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (5) أفراد، وهم من غير العينة الكلية التي عدد أفرادها (25) طالب، والجدول رقم (01) يوضح معامل ثبات أداة الدراسة.

جدول رقم (01): يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

معامل ألفا كرونباخ	عدد المحاور	ثبات أداة الدراسة
0.85	04	

يتضح من الجدول أعلاه ، أن معامل الثبات العام للدراسة بلغ (0.85)، لإجمالي محاور المقياس ، وهذا يدل

على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

ب- **صدق المقياس:** لقد تحقق الباحث من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان، بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات المحاور، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي " SPSS"، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (02): يوضح معاملات الارتباط بين المحاور

محاوَر المقياس	فقرات المحور	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1. الصحة الجسمية	07	0.75	0.05
2. الصحة النفسية	06	0.69	0.05
3. العلاقات الاجتماعية	03	0.80	0.05
4. البيئة	08	0.71	0.05

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المحاور، دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05)، حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط للمحور الثاني عند (0.69)، فيما كان الحد الأعلى لمعامل الارتباط للمحور الثالث عند (0.80)، وعليه فإن جميع المحاور متسقة داخلياً مع الاستبيان ككل مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

- جدول رقم (03): يوضح درجات وتصنيفات مقياس "جودة الحياة".

درجات المقياس	تصنيفات المقياس
06 - 01	منخفض
10 - 07	متوسط
26 - 11	مرتفع

كلما ارتفعت درجة الطالب، كلما اقتربت من الدرجة الكبيرة للمقياس والمقدرة ب: (26)، مما تدل على أن هناك مؤشر مرتفع لجودة الحياة لدى أفراد العينة.

9.6. الأدوات الإحصائية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ك²".

7. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1.7. الفرضية الأولى: للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الصحة الجسمية لدى الطلبة.

الجدول رقم (04): يبين نتائج اختبار (كا²) الخاص بمحور الصحة الجسمية:

البدائل	التكرار	النسبة المئوية	كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
منخفض	4	16	8.42	2	0.05	0.000	دال
متوسط	9	36					
مرتفع	12	48					
المجموع	25	100					

يتضح من خلال الجدول رقم (04): أن عدد الطلبة الذين كان لديهم مستوى منخفض في الصحة الجسمية هو (04)، وبنسبة (16%)، وعدد الذين كان لديهم مستوى متوسط هو (09) وبنسبة تقدر بـ: (36%)، أما الطلبة الذين كان لديهم مستوى مرتفع هو (12)، وبنسبة تقدر بـ: (48%)، ونلاحظ أن قيمة (كا²)، التي تقدر بـ: (08.42)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الأولى (الصحة الجسمية)، دالة احصائياً، ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور الصحة الجسمية وبذلك يمكن القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تحسين جودة الصحة الجسمية لدى أفراد العينة.

2.7. الفرضية الثانية: للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الصحة النفسية لدى الطلبة.

الجدول رقم (05): يبين نتائج اختبار (كا²) الخاص بمحور الصحة النفسية:

البدائل	التكرار	النسبة المئوية	كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
منخفض	6	24	7.71	2	0.05	0.000	دال
متوسط	8	32					
مرتفع	11	44					
المجموع	25	100					

يتضح من خلال الجدول رقم (05): أن عدد الطلبة الذين كان لديهم مستوى منخفض في الصحة النفسية هو (06)، وبنسبة (24%)، وعدد الذين كان لديهم مستوى متوسط هو (08) وبنسبة تقدر بـ: (32%)، أما الطلبة الذين كان لديهم مستوى مرتفع هو (11)، وبنسبة تقدر بـ: (44%)، ونلاحظ أن قيمة (كا²)، التي تقدر بـ: (07.71)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الثانية (الصحة

النفسية)، دالة احصائيا، ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور الصحة النفسية وبذلك يمكن القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تحسين جودة الصحة النفسية لدى أفراد العينة.

3.7. الفرضية الثالثة: للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة.

الجدول رقم (06): يبين نتائج اختبار (كا²) الخاص بمحور العلاقات الاجتماعية:

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²	النسبة المئوية	التكرار	البدائل
دال	0.000	0.05	2	14.56	4	1	منخفض
					28	7	متوسط
					68	17	مرتفع
					100	25	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (06): أن عدد الطلبة الذين كان لديهم مستوى منخفض في العلاقات الاجتماعية هو (01)، وبنسبة (4%)، وعدد الذين كان لديهم مستوى متوسط هو (7) وبنسبة تقدر بـ: (28%)، أما الطلبة الذين كان لديهم مستوى مرتفع هو (17)، وبنسبة تقدر بـ: (68%)، ونلاحظ أن قيمة (كا²)، التي تقدر بـ: (14.56)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الثالثة (العلاقات الاجتماعية)، دالة احصائيا، ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور العلاقات الاجتماعية وبذلك يمكن القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تحسين جودة العلاقات الاجتماعية لدى أفراد العينة.

4.7. الفرضية الرابعة: للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة البيئة لدى الطلبة.

الجدول رقم (07): يبين نتائج اختبار (كا²) الخاص بمحور البيئة:

الدالة الإحصائية	الدالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²	النسبة المئوية	التكرار	البدائل
دال	0.000	0.05	2	6.78	8	2	منخفض
					40	10	متوسط
					52	13	مرتفع
					100	25	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (07): أن عدد الطلبة الذين كان لديهم مستوى منخفض في محور البيئة هو (2)، وبنسبة (8%)، وعدد الذين كان لديهم مستوى متوسط هو (10) وبنسبة تقدر بـ: (40%)، أما الطلبة الذين كان

لديهم مستوى مرتفع هو (13)، وبنسبة تقدر بـ: (52%)، ونلاحظ أن قيمة (K^2)، التي تقدر بـ: (06.78)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الرابعة (البيئة)، دالة احصائياً، ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور البيئة وبذلك يمكن القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تحسين جودة البيئة لدى أفراد العينة.

5.7. مناقشة النتائج وتفسيرها:

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية على أن " للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الصحة الجسمية لدى الطلبة، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04): نجد أن قيمة (K^2)، التي تقدر بـ: (08.42)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الأولى (الصحة الجسمية)، دالة احصائياً.

ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور الصحة الجسمية، وهذا يدل على مزاولتهم للنشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ لديهم، لكي لا تصيبهم مختلف أمراض العصر من بينها السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها، وهذا ما تؤكدته كل من دراسة (زموري، 2021) و(مسكف، 2018) من أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى دور كبير جدا في صناعة الوعي الصحي والمتمثل في الصحة الجسمية لدى الطلبة الجامعيين في أوقات فراغهم.

وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية من أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور كبير وفعال في تحسين من جودة الصحة الجسمية لدى أفراد العينة، من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للنشاط الرياضي الترويحي له دور في تحسين جودة الصحة الجسمية لدى الطلبة"، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الأولى محققة.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية على أن " للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة الصحة النفسية لدى الطلبة ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05): نجد أن قيمة (K^2)، التي تقدر بـ: (07.71)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الثانية (الصحة النفسية)، دالة احصائياً، ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور الصحة النفسية وبذلك يمكن القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تحسين جودة الصحة النفسية لدى أفراد العينة.

وهذا ما تؤكدته كل من دراسة (زموري، 2021) و(مسكف، 2018) و(بن سميشة، 2019) ودراسة (بلول وعلة، 2016)، من أن لمزاولته النشاط الرياضي الترويحي له الأثر الإيجابي في تحسين من مستوى جودة الصحة النفسية المتمثلة في التقليل من الاضطرابات والضغوطات والأمراض النفسية بصفة عامة لدى الطلبة الجامعيين.

وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية من أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور كبير وفعال في تحسين من جودة الصحة النفسية لدى أفراد العينة، من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للنشاط الرياضي الترويحي له دور في تحسين جودة الصحة النفسية لدى الطلبة"، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الثانية محققة.

- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية على أن " للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06): أن قيمة (كا²)، التي تقدر بـ: (14.56)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الثالثة (العلاقات الاجتماعية) دالة احصائياً، ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور العلاقات الاجتماعية وبذلك يمكن القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تحسين جودة العلاقات الاجتماعية لدى أفراد العينة، ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور العلاقات الاجتماعية وبذلك يمكن القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تحسين جودة العلاقات الاجتماعية لدى أفراد العينة.

وهذا ما تؤكدته كل من دراسة (زموري، 2021) و(مسكف، 2018) و(بن سميثة، 2019) من أن لمزاولة النشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في الاندماج في الوسط الاجتماعي ومخالطة الأفراد، مما يشكل تنشئة اجتماعية بشكل إيجابي ويصبح عنصر فعال في المساندة الاجتماعية على عكس الطلبة الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية تجدهم أكثر انطوائية وتوحدا وغيرها من المشاكل الاجتماعية.

وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية من أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور كبير وفعال في تحسين من جودة العلاقات الاجتماعية لدى أفراد العينة، من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للنشاط الرياضي الترويحي له دور في تحسين جودة العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة"، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الثالثة محققة.

- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية على أن " للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين من جودة البيئة لدى الطلبة، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07): أن قيمة (كا²)، التي تقدر بـ: (06.78)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الرابعة (البيئة)، دالة احصائياً، ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور البيئة وبذلك يمكن القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تحسين جودة البيئة لدى أفراد العينة، ومنه يتضح لنا أن معظم الطلبة كان لديهم مستوى مرتفع في محور البيئة، وبذلك يمكن القول بأن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تحسين جودة البيئة لدى أفراد العينة.

وهذا ما تؤكدته دراسة (زموري، 2021) بأن للنشاط الرياضي الترويحي له أهمية كبيرة لدى الطلبة الجامعيين من الناحية الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية والأسرية والتربوية والتعليمية والبيئية، ونقصد هنا البيئية من ناحية توفير له الموارد المادية والأمن من حيث الوسائل والأجهزة المستعملة في البيئة الخارجية والأمان في المحيط الاجتماعي وكذلك

المساندة في البيئة الأسرية وتكون بتشجيعه على الابداع وذلك بممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط البيئي الذي يعيش فيه.

وأخيرا نصت الفرضية العامة، على أن " للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة".

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول ، يتبين لنا مايلي:

- ينص الجدول رقم: (04)، حيث أن قيمة (كاف²) التي تقدر ب: (8.42) وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت ب:(0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن:

الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الأولى (جودة الصحة الجسمية) دالة احصائيا.

- يشير الجدول رقم: (05)، بأن قيمة (كاف²) التي تقدر ب: (7.71)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت ب:(0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن:

الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الثانية (جودة الصحة النفسية)، دالة احصائيا.

- حسب الجدول رقم: (06)، نجد أن قيمة (كاف²) التي تقدر ب: (14.56) وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت ب:(0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن:

الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الثالثة (جودة العلاقات الاجتماعية) دالة احصائيا.

- ينص الجدول رقم: (07)، نجد أن قيمة (كاف²) التي تقدر ب: (6.78) وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت ب:(0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن:

الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الرابعة (جودة البيئة) دالة احصائيا.

- ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكثف بجامعة المسيلة "، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية العامة محققة.

8. خاتمة:

في ختام هذه الدراسة، والتي كان الهدف منها محاولة معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكثف بجامعة المسيلة، وفي ضوء عرضنا لنتائج فرضيات الدراسة وتحليلها ومناقشتها، تكون هذه الدراسة قد توصلت إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي له دور كبير وفعال في تحسين جودة الحياة للطلبة الجامعيين من حيث بعد جودة الحياة للصحة الجسمية، ونقصد بما الأمراض الناتجة عن عدم مزاوله الأنشطة الرياضية الترويحية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية، من بينها (السمنة، السكري، ضغط الدم) وغيرها من أمراض هذا العصر، وكذلك بعد جودة الحياة للصحة النفسية نفس الشيء قد يتعرض الأفراد الى الكثير من الضغوطات و

الأمراض النفسية اذا كان هناك عزوف عن ممارسة الأنشطة الرياضية من بينها (النشاط الرياضي الترويحي)، وبعد جودة العلاقات الاجتماعية، الذي يعد مهم بشكل كبير في تكوين شخصية الفرد والمساندة الاجتماعية والتنشئة الاجتماعية بشكل عام. وأخيرا بعد جودة البيئة التي تعد مهمة كثيرا بالنسبة للأفراد المتمثلة في البيئة الأسرية والبيئة الاجتماعية وحتى البيئة الطبيعية إذ تعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الوسط البيئي لها دور كبير في تطوير الوسط البيئي الاجتماعي الذي يعيش فيه الطالب، ولكي نحسن من قدرات الطلبة في جميع المجالات وجب أن يهتموا بممارسة الرياضة في أوقات فراغهم حتى يتمتعوا بجودة حياة مليئة بالسعادة.

وأخيرا يجب مساعدة الأفراد في تحسين نمط حياتهم من الناحية الصحية والنفسية والمهنية والتعليمية والعلاقات الاجتماعية والبيئية وغيرها، وذلك من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية.

9. الإقتراحات:

- توفير المنشآت الرياضية في الأحياء الجامعية حتى يتم ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية المتنوعة.
- عمل ندوات وأيام دراسية تحت عنوان ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة.
- الاستفادة من الدول الرائدة في هذا المجال بإقتراح برامج خاصة بجودة الحياة.
- القيام بدراسات تجريبية حول جودة الحياة مع التنوع في مجتمع البدراسة (اداريين، أطباء، أساتذة، تلاميذ، لاعبين وغيرها).

10. قائمة المراجع:

المؤلفات:

- الحماسي مُجد وعابدة عبد العزيز مصطفى (2004)، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- المغربي مُجد كمال (2002)، أساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية، ط1، دار الثقافة للتوزيع والنشر، عمان، الأردن.
- شروخ صلاح الدين (2003): منهجية البحث القانوني للجامعيين، الجزائر.
- عبد العزيز عبد المجيد (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- عبيدات ذوقان وآخرون (2001)، البحث العلمي (مفهومه، أساليبه، أدواته)، دار مجدلاوي، عمان، الأردن.
- محي الدين مختار (1995)، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

المقالات:

- أريج أحمد سعيد آل عقران (2020)، ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بيروت لبنان، العدد(12)، ص: 137-163.

- بلول أحمد وعلة عيشة (2016)، أبعاد جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة، مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة الجلفة، المجلد 1، العدد 2، ص ص: 167-188.
- بن سميثة العيد (2019)، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة، المجلد 11، العدد 4، ص ص: 125-135.
- بن عيسى قواسم (2020)، الإتصال وجودة الحياة، مجلة العلوم الانسانية، المركز الجامعي تندوف، المجلد 4، العدد 2، ص ص: 20-44.
- حسيني عمر وخلاف أسماء (2019)، تأثير الرياضة على جودة الحياة لدى عينة من الطلاب الممارسين وغير الممارسين لها، مجلة الابراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، جامعة برج بوعريريج، المجلد 1، العدد 1، ص ص: 154-170.
- حمزة فاطيمة وبوداود حسين (2018)، تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية على عينات من البيئة الجزائرية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الأغواط، المجلد 12، العدد 4، ص ص: 139-157.
- خرموش سميرة وفرشان لويذة (2021)، جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، جامعة المسيلة، المجلد 6، العدد 1، ص ص: 498-522.
- زموري بلقاسم (2021)، أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطلاب الجامعيين خلال أوقات الفراغ، مجلة الواحات للبحوث والدراسات، جامعة غرداية، المجلد 14، العدد 2، ص ص: 1187-1204.
- مسكف حورية (2018)، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة، المجلد 5، العدد 3، ص ص: 496-511.