



علاقة جودة حياة تلاميذ التعليم الثانوي بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

Relationship between the quality of life of secondary school pupils and physical and sports activities

سي طيب جمال¹، طاهر طاهر²، مناد فضيل³

¹ جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم / الجزائر / djamel.siteyeb.etu@univ-mosta.dz

² جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم / الجزائر / tahar.tahar@univ-mosta.dz

³ جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم / الجزائر / menfod27000@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2023-01-31

تاريخ القبول: 2022-11-10

تاريخ الاستلام: 2022-08-14

ملخص:

هدفت الدراسة لمعرفة علاقة جودة حياة تلاميذ التعليم الثانوي بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بولاية تيارت، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي وشملت عينة البحث (120) تلميذ وتلميذة من التعليم الثانوي اختيروا بالطريقة العشوائية المنتظمة، وطبق الباحث مقياس جودة الحياة المعرب للدكتور بشري إسماعيل واستمارة استبائية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتوصلت نتائج الدراسة أن مستوى أبعاد جودة الحياة كان بدرجة موافقة كبيرة، وأنه توجد علاقة ارتباطية بين مستوى أبعاد جودة الحياة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. وتوصي الدراسة بالعمل على دعم مفهوم جودة الحياة من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وبناء مقياس جودة حياة خاص بفئة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

الكلمات الدالة: جودة الحياة، تلميذ التعليم الثانوي، الأنشطة البدنية والرياضية.

Abstract:

The main research axes that have to contain the following elements:(aim of the research, the adopted methodology, the sample, the tools used to achieve and the principal results.

The study aimed to find out the relationship of the quality of life of secondary education pupils with the practice of physical and sports activities in the province of Tiaret, and the researcher used the descriptive approach in the relational method and the research sample included (120) pupils from secondary education who were selected in a systematic random way, and the researcher applied the measure of quality of life expressed by Dr. Bcharre Ismail and a questionnaire form for the practice of physical and sports activities and the results of the study concluded that the level of dimensions of quality of life was a degree of great approval, and that there is a correlation between the level of dimensions of quality of life Physical and sports activities among secondary school pupils. The study recommends working to support the concept of quality of life through the practice of physical and sports activities among secondary school pupils, and the construction of a quality of life scale for pupils engaged in physical and sports activities.

Keywords: quality of life, high school student, physical and sports activities .

يعرف مفهوم جودة الحياة انتشارا كبيرا في الآونة الأخيرة، حيث تناولته العديد من الدراسات والبحوث، وعلى عينات وفئات مختلفة من المجتمع، ذلك أن مفهوم جودة الحياة أصبح يهتم ليس بخلو الأفراد من الأمراض وسلامتهم من المشاكل فحسب، بل أصبح يرتكز على مدى قدرة الأفراد على العطاء والتطور والنماء (حسيني ع، خلاف أ، 2019) وباعتبار المؤسسات التربوية هي المكان الثاني من بعد الأسرة في مجال التربية والتعليم والتدريب والتنظيم والتوجيه الطموحات والرغبات وما تحتويه من أهداف طويلة وقصيرة الأمد تهدف جميعها في النهاية إلى تطور ونمو التلميذ من مختلف الأبعاد الجسمية والخلقية والاجتماعية والثقافية التي تصب جميعها في تطوير مجالات المجتمع وبناءه، ومثلما كان لعوامل التعليم والتربية الأسرية والحياة العاطفية والتنشئة الاجتماعية والحياة الصحية والحياة النفسية الدور الكبير في تنظيم حياة التلاميذ وصقل السلوكيات وفي مختلف الاختصاصات والمجالات التي تحتويها الحياة المدرسية كان أيضا للمجال الرياضي الدور الكبير في توجيه تلك الطاقات باعتبارها محركات للسلوك والأنشطة في مختلف المجالات (النعاس ع، السمباطي م، 2019)

وهذا ما تظهره الكثير من الدراسات التي أكدت في مجملها أنه من بين الفئات التي كان لابد من الاهتمام بجودة الحياة لديها بصفة خاصة هي فئة الأشخاص الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ذلك لمعرفة مدى مساهمة الرياضة في تحسين جودة الحياة لديهم، ويعتبر التلاميذ الذين يدرسون بالمرحلة الثانوية فئة لابد من التركيز على جودة حياتها والسعي نحو تحسينها، ذلك أن هذه الشريحة من المجتمع هي ذات خصائص ومميزات تختلف عن أي شريحة أخرى، نظرا لما تمر به من صعوبات وصراعات تميز مرحلة المراهقة التي يمرون بها، فهذه المرحلة تعتبر مرحلة مصيرية وبالإنجماع وهذا على جميع الأصعدة النفسية والجسدية والاجتماعية للمراهق (حسيني ع، خلاف أ، 2019) وبالتالي فإن تأثير الممارسة الرياضية على نمط حياته بما فيها من قدرات وأفكار وسلوكيات وتوجهات يمكن من خلالها تعزيز الدور في خدمة المجتمع هذا من جانب ومن جانب آخر فإن الممارسة الرياضية تترك أثرها في الصحة البدنية والصحة النفسية وبالتالي تهدف جميعها إلى التكامل (الجسمي، النفسي، الخلقى، الاجتماعي) ويكون في النهاية الحصيلة للعطاء والإبداع في المجتمع (النعاس ع، السمباطي م، 2019)

كما أن الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في بناء السلوك التربوي الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي يتضح من خلال الكشف على مدى انفعالاته من خلال هذه الممارسة، لأن التلميذ أصبح محور العملية التعليمية وكان لزاما على الأستاذ الاهتمام بمختلف جوانبه أثناء ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية (سعداوي وآخرون، 2018)

وعند استعراض الأدبيات التي تناولت مثل هذه المواضيع برزت دراسات عديدة سابقة ومشابهة ودراسات عربية جاءت في هذا المجال نذكر: دراسة "أريج أحمد سعيد آل عقران" (2020) بعنوان ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، والتي هدفت إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة. كذلك معرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى معرفة ما هي أكثر العوامل المؤثرة على جودة الحياة لأفراد عينة البحث. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (250) من طالبات الجامعة، وتم استخدام استبانة معدة من قبل الباحثة تقيس مدى ممارسة الأنشطة الرياضية وتتضمن (08) عبارات، واستبانة جودة الحياة وتتضمن (30) عبارة تمثل مكونات جودة الحياة، وأشارت النتائج إلى أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة النفسية وجودة شغل الوقت وإدارته، كذلك وجدت الدراسة أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية، وأخيرا وجدت الدراسة أن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية كانت أولوية لأفراد عينة البحث (أريج أحمد سعيد آل عقران، 2020).

دراسة حسيني ع، خلاف أ (2019) بعنوان: تأثير الرياضة على جودة الحياة لدى عينة من الطلاب الممارسين وغير الممارسين لها. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للرياضة، والتعرف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى جودة الحياة بين الطلبة الممارسين ونظرائهم من غير الممارسين لها. استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمة طبيعة البحث وتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة الثانوية، في حين تكونت عينة الدراسة من (32) تلميذ ممارس للرياضة و (36) تلميذ غير ممارس للرياضة. وتم استخدام مقياس جودة الحياة. وقد توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى عينة التلاميذ الممارسين للرياضة. ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى عينة التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للرياضة. (خلاف أسماء، عمر حسيني، 2019). دراسة "هيثم محمد النادر" (2017) بعنوان: جودة الحياة لدى طلبة البلقاء التطبيقية. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى جودة الحياة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، ممارسة النشاط البدني)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (119) طالبا وطالبة للسنة الأولى جامعي، بواقع (54) طالبا و(65) طالبة، وتم استخدام مقياس جودة الحياة الذي يحتوي على (40) فقرة، تقيس الأبعاد (البعد الجسدي، الصحة النفسية، العلاقات مع الآخرين، إدارة الوقت، القيم، وأشارت النتائج إلى تمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية ولكلا الجنسين وممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوى مرتفع في الأبعاد التالية، البعد الجسدي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم، يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني بجودة حياة على المستوى الجامعي. (النادر هيثم محمد، 2017)

دراسة مازن أ، حسين ع، حردان م (2011) بعنوان: دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لطلبة كليات جامعة كربلاء؛ هدفت الدراسة إلى التعرف على مقياس جودة الحياة لدى طلبة كليات جامعة كربلاء، والتعرف على الفروق بين الطلبة الممارسين للرياضة وغير الممارسين في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمة طبيعة البحث. وقد اختار البحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلبة كليات جامعة كربلاء (كلية التربية، كلية العلوم، كلية الهندسة، كلية التربية الرياضية، كلية القانون، كلية الطب، كلية الإدارة والاقتصاد) بواقع (100) طالبا ينتمون إلى كليات جامعة كربلاء. إذ تم اعتماد مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وأظهرت النتائج أن هناك فروق معنوية في مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين ولصالح الطلبة الممارسين للرياضة. هناك فروق معنوية بين أبعاد مقياس جودة الحياة للطلبة الممارسين وغير الممارسين وذلك من خلال الدلالات المعنوية. (حردان وآخرون، 2011)

وفي مجال الدراسات الأجنبية نجد: دراسة "فريدة نور حياتي، وآخرون" (2020) بعنوان: جودة الحياة ومستوى النشاط البدني لطلاب التربية الرياضية أثناء جائحة كوفيد 19.

هدفت الدراسة: إلى تحديد جودة الحياة ومستوى النشاط البدني لطلاب التربية الرياضية في جامعة ولاية سورابايا أثناء جائحة كوفيد 19. باستخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح، وتكون مجتمع وعينة الدراسة من جميع طلاب التربية الرياضية في كلية العلوم الرياضية جامعة ولاية سورابايا (طلاب 2019)، في حين اشتملت عينة الدراسة من 159 طالبا يتألفون من 115 ذكور و44 إناث، باستخدام استبيان مقتبس من (whoqol - bref) لقياس جودة الحياة واستبيان النشاط البدني الدولي (ipaq) لقياس مستوى النشاط البدني. وأظهرت نتائج الدراسة أن جودة الحياة لدى طلاب التربية الرياضية خلال كوفيد 19 من خلال دراسة الأبعاد التالية (بعد الصحة البدنية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد البيئي) بالإضافة إلى نتائج مستويات النشاط البدني أنه حتى أثناء جائحة كورونا من خلال أنشطة التدريس والتعليم عبر الأنترنت، تمتع معظم الطلاب بجودة حياة جيدة ونشاط بدني مرتفع، ومن الضروري جدا الحفاظ على جودة الحياة وتحسين صحة الجسم ولياقته دائما لتجنب انتقال كوفيد 19. (فريدة نور حياتي، وآخرون، 2020)

دراسة "جانكا بيراشكوف، بافول بيراتشك" (2019) تحت عنوان: الرياضة للأبعاد الذاتية لجودة الحياة، وهدفت الدراسة إلى توسيع المعرفة فيما يتعلق بآثار الرياضة على الأبعاد الذاتية لجودة الحياة. باستخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (345) رياضي، (196) رياضي نشط و(149) رياضي غير نشط. (مراهقين) باستخدام استبيان مكون من بعدين (بعد لجودة الحياة والاستمتاع بها، بعد الرضا العالمي عن الحياة بين المراهقين) ومن أهم النتائج: النشاط الرياضي يؤثر بشكل إيجابي على إدراك أبعاد الاستمتاع بجودة الحياة والرضا عنها- المراهقين النشطين في الرياضة أكثر ارتياحا بشكل ملحوظ إحصائيا عن نوعية مجال الاستمتاع بالحياة والرضا مقارنة بالمراهقين غير النشطين في الرياضة (جانكا بيراشكوف، بافول بيراتشك، 2019)

ومن هنا تبرز أهمية الدراسة من خلال إبراز العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على عناصر وأبعاد جودة حياة تلميذ التعليم الثانوي والتي من شأنها تكوين قابلا مثاليا يستطيع من خلاله الإبداع والعطاء في المجال الذي يمارسه في المجتمع باعتبار أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تعمل على تحسين اللياقة البدنية والصحية والارتقاء بالرفاهية لأفراد المجتمع، فالاهتمام بشريحة تلاميذ التعليم الثانوي (المراهقين) يعني الاهتمام بالمجتمع ومستقبله، إذ يقع على عاتقها مسؤولية قيادة ذلك المجتمع مستقبلا. لذا يتوجب على المدرسين رعاية جميع جوانب شخصياتهم (العقلية، النفسية والاجتماعية) وتوفير كل ما تتطلبه العملية التربوية في بناء جيل متوافق نفسيا واجتماعيا وحركيا.

- إشكالية الدراسة:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من العلماء والمختصين بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كنوع من الوقاية والعلاج من الأمراض والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية والصحية وغيرها والنتيجة عن قلة الحركة (عقران، 2020، صفحة 137)، واعتبارا لكون التربية البدنية والرياضية بالمؤسسات التربوية تمثل أحد المفاتيح الفاعلة لتنمية الجوانب النفسية والمعرفية والوجدانية والانفعالية والاجتماعية والتي تؤدي بالنهاية إلى خلق مواطن فاعل مع من حوله وفي مجتمعه، وهذا ما ينطبق على تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يمرون بمشكلات عديدة مرتبطة بالمراهقة منها عدم القدرة على التكيف الشخصي والاجتماعي وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة؛ ومع استشراف المستقبل وتطلعاته يطرح العالم مفاهيم جديدة وتوجهات جادة وتحديات ضاغطة في إطار ما يعرف بالجودة، حيث يتم تحويل كل ما لدى الفرد من معلومات واتجاهات وقيم ومعتقدات إلى سلوكيات تحقق فاعليته وشعوره بالرضا والتوافق والنجاح في الحياة في إطار ما يطلق عليه جودة الحياة.

إذ يعد مفهوم الجودة من المفاهيم الإيجابية التي لاقت اهتماما كبيرا فجذبت الكثير من الباحثين في كافة المجالات منها جودة التعليم وجودة الإنتاج وجودة المستقبل وجودة الحياة وغيرها من المجالات، فأصبحت هدفا لأي برنامج من البرامج المقدمة للفرد؛ وبالرغم من أن الغالبية تتفق على جودة الحياة كهدف أساسي ومطلب في حياة الأفراد تعبر عن التغيير النفسي الاجتماعي الإيجابي الذي يحدث في استجابة الفرد والجماعات اتجاه البرامج والخدمات المقدمة، بمعنى أن هذه الخدمات عندما تحدث أثرا إيجابيا يعبر عن الفاعلية الإيجابية للسلوك في الاتجاه الصحيح، فإن ذلك هو معيار مساهمتها في تحقيق جودة الحياة. ويشير جود إلى أهمية البيئة المدرسية في تحديد جودة الحياة لدى التلاميذ، وتحسين ما لديهم من خلال ما تتيحه لهم من تحديات مفيدة من خلال المناهج والفعاليات كالمرح والاستمتاع بأوقات الفراغ من خلال ما تقدمه حصة التربية البدنية والرياضية، وإتاحة الفرصة لتحقيق إنجازات ايجابية، كإشباع الرغبات في حب الاستطلاع والاستقلالية، والإحساس بقيمة الذات. (يجي عبد الحفيظي، 2016)

فكان لتدريس هذه المادة أحد أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدارك المتعلمين لجودة حياتهم لأن التلاميذ في هذه المرحلة التعليمية يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم حيث يستعدون للالتحاق بالتكوين العالي وبناء اتجاهات جديدة نحو مفهوم إدراك الحياة، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة حياتهم تؤثر على أدائهم الدراسي ودافعيتهم للإنجاز وتحقيق أهدافهم، فشعور التلميذ بالرضا والسعادة وإدراكه لوضعه ومكانته في الحياة في ظل المحيط الذي يعيش فيه

بالمجالات الاجتماعية والدراسية و إدارته وشغله لوقته يجعله يعيش بسلام وذلك بما له من تأثير كبير على تحقيق جودة حياته كمتدريس في طور الثانوي.

وهذا ما يظهر جليا من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل الثانويات وانعكاساتها على التلاميذ في حياتهم وتكيفهم مع البيئة وممارسة النشاط التخصصي بكل إمكانية وأداء حيوي والقدرة على اتخاذ القرارات وبشكل صحيح وهذا ما تضيفه كذلك الممارسة للأنشطة الرياضية من تأثير على تنظيم حياتهم وتخطيطها بالشكل الأفضل والأكمل كما أن التوافق مع جميع متغيرات الحياة سواء كانت داخل وخارج الأسرة يعطي تأثير ايجابي في استجابات صحيحة ناشئة من سلوكيات سليمة من حيث الأداء والسلوك واتخاذ القرار والتكيف مع الآخرين، كما إن تأثير العلاقات الاجتماعية والثقافية والنفسية جميعها تعتبر حلقات متواصلة تكمل احدها الأخرى .

وباعتبار المؤسسات التربوية الراعي لهذه العمليات الموجهة باعتبارها المكان الثاني من بعد الأسرة في مجال التربية والتعليم والتهديب والتنظيم والتوجيه الطموحات والرغبات وما تحتويه من أهداف طويلة وقصيرة الأمد تهدف جميعها في النهاية إلى تطور ونمو للتلميذ من مختلف الأبعاد الجسمية والخلقية والاجتماعية والثقافية التي تصب جميعها في تطوير مجالات المجتمع وبناءه ، ومثلما كان لعوامل التعليم والتربية الأسرية والحياة العاطفية والتنشئة الاجتماعية والحياة الصحية والحياة النفسية الدور الكبير في تنظيم حياة التلاميذ وصقل السلوكيات وفي مختلف الاختصاصات والمجالات التي تحتويها الحياة المدرسية كان أيضا للمجال الرياضي الدور الكبير في توجيه تلك الطاقات باعتبارها محركات للسلوك والأنشطة في مختلف المجالات وهذا ما تظهره الكثير من الدراسات إذ أن تأثير الممارسة الرياضية على نمط الحياة بما فيها من قدرات وأفكار وسلوكيات وتوجهات يمكن من خلالها تعزيز الدور في خدمة المجتمع هذا من جانب ومن جانب آخر فإن الممارسة الرياضية تبرك أثرها في الصحة البدنية والصحة النفسية وبالتالي تهدف جميعها إلى التكامل (الجسدي ، النفسي ، الخلق ، الاجتماعي) ويكون في النهاية الحصيلة للعطاء والإبداع في المجتمع .

ومن هنا تبرز أهمية البحث في كونه محاولة جادة للتأكيد على العلاقة القائمة بين متغيري ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي والعمل على تعزيز هذه الأخيرة عند تلاميذ المرحلة الثانوية تبعاً لمخرجات ما سنأتي إليه بالدراسة والتحليل في هذا البحث كون جودة الحياة من المفاهيم الحديثة والإيجابية. وقد جاءت الدراسة للبحث عن التساؤلات الرئيسية الآتية:

- ما مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

- الفرضيات:

- يتباين مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.
- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى جودة الحياة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

1- أهداف الدراسة: نسعى من خلال دراستنا إلى:

- معرفة مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى جودة الحياة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

2- أهمية الدراسة:

تتضح الأهمية من خلال التعرف على جودة الحياة كمفهوم جديد وتوجه جاد طرحه العالم لتحويل كل ما لدى الفرد من معلومات واتجاهات وقيم ومعتقدات إلى سلوكيات تحقق فاعليته وشعوره بالرضا والتوافق والنجاح في الحياة، كما تتبع

الأهمية من خلال كونها محاولة جادة للتأكيد على ضرورة الاهتمام العلمي والعملية بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وجودة الحياة والعمل على تعزيز هذه الأخيرة عند تلاميذ التعليم الثانوي.

3-1 الإطار النظري للدراسة:

3-1-3 التحديد الإجرائي للمتغيرات الواردة في الدراسة:

3-1-1-1 مصطلح جودة الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية "WHO" جودة الحياة بأنها إدراك وتصور الأفراد لوضعهم وموقعهم في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم، وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بالصحة الجسدية للشخص وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية. (آل عقران أريج أحمد سعيد، 2020، صفحة 137)

- هي استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية الإيجابية ورضاه عن حياته في جوانبها المختلفة الجسمية والصحية والبيئية والاقتدار على الزمن مما يجعل حياته مليئة بالمعاني الإيجابية. (حسن، صفحة 8)

- اصطلاحا:

تشير جودة الحياة إلى الدرجة التي يشعر الفرد فيها بالإيجابية والإحساس بالتفاؤل والرضا عن حياته ككل.

- هي قياس لقدرة الفرد على الأداء بدنيا وانفعاليا واجتماعيا في سياق بيئته على مستوى ينسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة. (عيد، نانسي، 2018، صفحة 63)

- جودة الحياة إجرائيا:

هي تقييم التلميذ لحياته على أنها حياة متوازنة وشعوره ذاتيا بالرضا والسعادة والكفاية من خلال ما يقدم له من خدمات وما يحيط به من ظروف بيئية اجتماعية ملائمة مما يسهم في سعادته ورضاه عن الحياة وإشباع حاجاته وشعوره بالصحة الجسمية والنفسية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستمتاع بالظروف المادية وحسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

كما تعني أيضا الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس جودة الحياة.

3-1-2 تلميذ التعليم الثانوي:

- يعني التلميذ الثانوي كما يستخدم في علم النفس مرحلة النضج والرشد، فالتلميذ الثانوي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد. يعرفها ستانلي هول (1956) بأنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، كما أنه يعتبر مولد جديد للفرد وفترة عواصف وتوتر وشدة ولذلك سميت نظرية هول بالعاصفة أو الأزمة لأنها تتضمن في رأيه تغيرات ضخمة في الحياة وهي نوع جديد من الميلاد مصحوب بتوترات ومشاكل لا يمكن تجنب أزماتها وضغوطها. (ميخائيل، 1994، صفحة 20)

إجرائيا:

هم التلاميذ الذين انهموا مرحلة التعليم المتوسط بعد أن تحصلوا على شهادة التعليم المتوسط مما يسمح لهم بالدراسة ثلاث سنوات بالثانوية لهدف لاجتياز شهادة البكالوريا التي تؤهلهم للانتقال إلى الجامعات.

3-1-3 الأنشطة البدنية والرياضية:

هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة ألوان النشاط البدني التي اختيرت من أجل تحقيق هذه الأهداف، كما انه مجموعة النشاطات البدنية المختارة التي يمارسها الأفراد وفقا لحالة كل واحد منهم. (بوعجناق وآخرون، 2016، صفحة 17)

- هو ميدان من التربية عموما، والتربية البدنية خصوصا، ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع (بن يوسف وليد، 2017، صفحة 124).

إجرائيا:

هو مجموعة من الحركات والمواقف والتمارين البدنية والرياضية التي يؤديها التلميذ بالمؤسسات التربوية في شكل حصص تعليمية تضبطه وتنظمه قوانين كما انه عبارة عن برامج تربوية لأنشطة فردية أو جماعية مسطرة من طرف وزارة التربية الوطنية وله غايات وأهداف خاصة كإدماج التلميذ في مجتمعه وتعليمه حتى يصبح فردا مساهما في مجتمعه بصورة ايجابية وقادرا على حماية مكتسبات الوطن، ناهيك عن منفعة الشخصية بهذا النشاط نفسيا، صحيا، اجتماعيا، معرفيا والابتعاد عن الانحرافات وتعديل سلوكه من خلال توجيهات الأساتذة له.

2-3 مؤشرات جودة الحياة:

- 1- الإحساس بجودة الحياة: هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- 2- المؤشرات النفسية: وتبدي في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.
- 3- المؤشرات الاجتماعية: وتوضح خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- 4- المؤشرات والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الألم، والنوم والشهية في تناول الغذاء.
- 5- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفية، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله (أحمد محمد وآخرون، 2018، صفحة 44)

3-3 الأبعاد الرئيسية لجودة الحياة:

1-3-3 جودة الحياة النفسية:

تتمثل في الإحساس الإيجابي لدى الفرد بحسن الحال، وارتفاع مستوى الرضا عن الذات والحياة بشكل عام، والمثابرة الدائمة لتحقيق أهدافه القيمة، والتفرد والاستقلالية في تحديد أهدافه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي.

2-3-3 جودة الحياة الاجتماعية:

تتكامل أبعاد جودة الحياة النفسية مع جودة الحياة الاجتماعية، فعلى الرغم من حاجة الفرد للاستقلال وحب الذات والنمو الشخصي إلا أنه لا يمكنه تحقيق ذلك بمعزل عن مجتمع ينتمي إليه ويتقبله ويسانده، ويحقق له الأمن والسلامة.

3-3-3 جودة المحيط المدرسي:

يشير هذا المفهوم إلى تقييم الطالب الشخصي الإدراكي لحياته داخل المدرسة، ورضاه عن حياته المدرسية بكافة جوانبها (الجانب التعليمي، العلاقات مع المعلمين، العلاقات مع الزملاء في المدرسة) (جمال، 2016، الصفحات 18-21)

4-3-3 جودة الحياة الصحية: تعبر عن مدى توافر واحترام الشروط البيئية للتمتع بلياقة صحية، وعند التلميذ خصوصا تعتبر مؤشرات التغذية السليمة والعناية الطبية وممارسة الرياضة مثلا والعيش في بيئة نظيفة أهم مؤشراتهما. (كريمة، 2014، صفحة 50)

5-3-3 الجودة في التعليم: هي مجمل السمات والخصائص التي تتعلق بالخدمة التعليمية وتفي باحتياجات الطلبة حيث أن المدرسة التي تجعل طلابها متشوقين لعملية التعليم والتعلم، ومشاركين فيه بشكل ايجابي ومحققين من خلاله اكتشافهم وإبداعاتهم النابعة واستعداداتهم وقدراتهم الملبية لحاجاتهم ومطالب نموهم. (الرمحي، 2007، صفحة 6).

4-3 أهمية تطبيق الجودة في الحياة المدرسية:

بلغ الاهتمام بالجودة في حقل التربية والتعليم مما دعى معظم المؤسسات التعليمية لإجراء دراسات حول تحديد نقاط الضعف من أجل تطوير التعليم داخل المؤسسات لأن له أهمية كبيرة في حياة الفرد وتكمن هذه الأهمية فيما يلي:

1- ضبط نظام الإدارة وتطويره في المؤسسات التعليمية وتحديد المسؤوليات بدقة.

2- الارتقاء بمستوى الطلبة

3- زيادة كفايات أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية ورفع مستوى أدائهم.

4- توفير مناخ مناسب تسوده ثقافة تنظيمية قائمة على التفاهم والعلاقات الإنسانية.

5- زيادة مستوى الوعي.

6- العمل بروح الفريق الأمر الذي يزيد من الترابط والتكامل بين جميع العاملين.

7- إضفاء المزيد من التقدير والإحرام للمؤسسة التي تأخذ نظام الجودة محليا وإقليميا وعالميا.

8- تحسين العملية التربوية ومخرجاتها بشكل مستمر.

9- خلق بيئة تدعم التطوير المستمر وتحافظ عليه.

10- تحقيق رضا المستفيدين (طلبة، أولياء أمور، العاملين، المجتمع).

11- تقديم أفضل للخدمات التعليمية والاستشارية.

5-3 أهداف تفعيل الجودة في المؤسسات التعليمية:

ترتكز المؤسسات التعليمية على نظام داخلي من أجل ممارسة المتعلمين لحقوقهم واحترامها مما يمكنهم من اكتساب المعلومات والمهارات والكفاءات التي تؤهلهم للقيام بتطوير الحياة المدرسية والوصول إلى الأهداف المرجوة ومن بين هذه الأهداف ما يلي:

1- التأكيد على أن الجودة وإتقان العمل وحسن إدارته من سمات العصر الذي نعيشه وهو مطلب وظيفي يجب أن يحتضن جميع جوانب العملية التعليمية والتربوية.

2- ترسيخ مفاهيم الجودة ومعاييرها القائمة على الفاعلية والفعالية

3- تحقيق نقلة نوعية في عملية التربية والتعليم تقوم على أساس التوثيق للبرامج والإجراءات والتفعيل للأنظمة واللوائح والتوجيهات والارتقاء بمستويات الطلاب.

4- الاهتمام بمستوى الأداء للإداريين والمعلمين والموظفين في المدارس من خلال المتابعة الفاعلة وإيجاد الإجراءات التصحيحية اللازمة وتنفيذ برامج التدريب المقننة والمستمرة والتأهيل الجيد، مع تركيز الجودة على جميع أنشطة مكونات النظام التعليمي (المدخلات - العمليات - المخرجات).

5- اتخاذ كافة الإجراءات الوقائية لتلافي الأخطاء قبل وقوعها ورفع درجة الثقة العاملين وفي مستوى الجودة التي حققتها المؤسسات، والعمل على تحسينها بصفة مستمرة لتكون دائما في موقعها الحقيقي.

6- الوقوف على المشكلات التربوية والتعليمية في الميدان، ودراسة هذه المشكلات وتحليلها بالأساليب والطرق العلمية المعروفة، واقتراح الحلول المناسبة لها ومتابعة تنفيذها في المدارس التي تطبق نظام الجودة مع تعزيز الإيجابيات والعمل على تلافي السلبيات. (العساف، 2008، الصفحات 16-17)

4- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-4 منهج الدراسة: يقصد بالمنهج تلك الإجراءات والقواعد والضوابط التي يتم وضعها بغية الوصول إلى الحقائق واكتشافها، فهو بمثابة برنامج محدد لمختلف السبل للإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها الموضوع. (بن يوسف وليد، عباش أيوب، 2022، صفحة 303)

ونظرا لطبيعة موضوعنا ارتأينا الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي الذي يعد من أهم وأحسن المناهج في البحث إذ يتسم بالموضوعية ويجعل المستجوبين يجدون الحرية التامة في التعبير عن آرائهم.

فالمنهج الوصفي: يهتم هذا المنهج البحثي كما تستدل عليه التسمية بوصف الظاهرة أو الحدث محط اهتمام البحث وصفا دقيقا. (نزار محمد، عباس حسام الدين، 2022، صفحة 12)
2-4 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية فئة الذكور والإناث والبالغ عددهم (2084) تلميذ وتلميذة موزعين على ثلاث ثانويات بدائرة السوقر ولاية تيارت وتضم (27) فوج فرعي لسنوات الأولى ثانوي، (34) فوج فرعي لسنوات الثانية ثانوي، (22) فوج فرعي لسنوات الثالثة ثانوي.
3-4 عينة الدراسة:

وشملت عينة الدراسة (12) تلميذا وتلميذة من الطور الثانوي وتم اختيارها بطريقة عشوائية منتظمة، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

- جدول رقم 01: يمثل مواصفات عينة الدراسة

النسبة المئوية	العينة الرئيسية		العينة الاستطلاعية		المؤسسة
	تلميذة	تلميذ	تلميذة	تلميذ	
%33,33	20	20	02	03	ثانوية بخالد خالد
%33,33	20	20	02	03	ثانوية بوشارب الناصر
%33,33	20	20	02	03	ثانوية قاديري خالد
% 100		120		15	المجموع

المصدر: من إعداد المؤلف تبعا لتوزيعات المجتمع الإحصائي

4-4 مجالات الدراسة:

1-4-4 المجال المكاني:

تمت الدراسة الميدانية لبحثنا في (03) مؤسسات من ولاية تيارت وهم ثانوية بخالد خالد، ثانوية بوشارب ناصر وثانوية قاديري خالد بدائرة السوقر.

2-4-4 المجال الزمني:

تمت الدراسة الميدانية لهذا البحث من مارس 2022 إلى غاية أواخر شهر ماي 2022.

5-4 أدوات الدراسة:

أولا: تم الاعتماد على مقياس جودة الحياة الصادر من منظمة الصحة العالمية (1996) والمغرب للدكتور بشري إسماعيل (2008) والمتكون من 26 عبارة، منها عبارتين لبعدهم جودة الحياة العامة والصحة العامة، و24 بند موزعة على أربعة أبعاد فرعية للمقياس: (07 عبارات لجودة الصحة الجسمية، 06 عبارات لجودة الصحة النفسية، 03 عبارات لجودة العلاقات الاجتماعية، 08 عبارات لجودة البيئة)، واعتمد الباحث على سلم ليكرت خماسي التدرج بالنسبة للإجابة على عبارات المقياس، وهو سلم ترتيبي يتراوح بين 1 و5 من 1-5 في البنود الإيجابية وتعكس في البنود السلبية، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع جودة الحياة.

ثانيا: استمارة استبيان الأنشطة البدنية والرياضية حيث أنه بعد الاطلاع على عدة دراسات في الشأن مثل دراسة ماجستير جرعوب عبد الرحمان وأيضا الاستفادة من أساتذة ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التربية البدنية والرياضية: تم تصميم استمارة استبيان مكونة من (30) عبارة موزعة على (04) محاور (07 عبارات للجانب الاجتماعي، 08 عبارات للجانب النفسي، 08 عبارات للجانب الحسي حركي، 07 عبارات للجانب المعرفي العقلي) واعتمد فيها الباحث تماشيا ومتطلبات عمليات التفرغ والحساب والتحليل على سلم ثلاثي التدرج بالنسبة للإجابة على عبارات الاستبيان، وهو سلم ترتيبي يتراوح بين 1 و3 من 1-3 في البنود الإيجابية وتعكس في البنود السلبية، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع مستوى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

الصدق: تكون وسيلة القياس صادقة إذا كانت تقيس ما تدعي قياسه، والحاجة إلى هذه الصفة الواضحة، ولما كان الصدق ذا أهمية قصوى، فإن الباحثين يقدمون من البراهين ما يدعم ادعاءاتهم، فيما يتعلق بالصفات التي تقيسها اختباراتهم. (سعودي وآخرون، 2021، صفحة 187)، تم عرض أداتي الدراسة والتي تتمثل في كل من (مقياس جودة الحياة الصادر من منظمة الصحة العالمية والمعرب للدكتور بشري إسماعيل أحمد، واستمارة الاستبيان الخاصة بالأنشطة البدنية والرياضية) على سبعة (07) أساتذة ذوي كفاءة عالية ومؤهلات علمية وموثوق بتحكيمهم يشهد لهم في ميدان ومجال هذه الدراسة من أجل الصدق الظاهري للمقياسين، وصدق المحتوى لعبارات كل محور. وفي ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمون قمنا بإجراء التعديلات المتفق عليها وضبطها تبعاً لما أشير إليه من تعديلات.

4-6 التجربة الاستطلاعية:

تم تقديم المقياس والاستبيان لعينة قدرها (15) تلميذ وتلميذة من أجل التأكد من سلامة الأداة وملائمتها لهذه العينة قيد الدراسة والجدولين على التوالي (02) و(03) يبينان درجات الثبات والصدق لكل من المقياس والاستبيان.

- جدول رقم (02): يبين درجات الثبات والصدق لمقياس جودة الحياة

أبعاد المقياس	حجم العينة	مستوى الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	الصدق الذاتي
جودة الصحة العامة	15	0.05	0.79	0.88
جودة الصحة الجسمية			0.83	0.91
جودة الصحة النفسية			0.74	0.86
جودة العلاقات الاجتماعية			0.86	0.92
جودة البيئة			0.77	0.87
قيمة "ر" الجدولية = 0.53				

المصدر: من إعداد المؤلف تبعاً لمخرجات برنامج الأحزمة الإحصائية

من خلال الجدول رقم (02) كانت قيم "ر" المحسوبة لجميع أبعاد المقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية (0.53) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (14) وبالتالي فالمقياس يتميز بدرجة مقبولة من الثبات. كما جاءت قيم الصدق لأبعاد المقياس عالية مما يثبت درجة صدقة.

- جدول رقم (03): يبين درجات الثبات والصدق لمجالات الاستبيان الخاص بالأنشطة البدنية والرياضية

محاور الاستبيان	حجم العينة	مستوى الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	الصدق الذاتي
الجانب الاجتماعي	15	0.05	0.75	0.86
الجانب النفسي			0.84	0.91
الجانب الحسي حركي			0.88	0.93
الجانب المعرفي العقلي			0.72	0.84
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (14) = 0.53				

المصدر: من إعداد المؤلف تبعاً لمخرجات برنامج الأحزمة الإحصائية

من خلال الجدول رقم (02) كانت قيم "ر" المحسوبة لجميع أبعاد المقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية (0.53) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (14) وبالتالي فالمقياس يتميز بدرجة مقبولة من الثبات. كما جاءت قيم الصدق لأبعاد المقياس عالية مما يثبت درجة صدقة.

4-6 الوسائل الإحصائية: تمت المعالجة الإحصائية بواسطة حزمة البرامج الإحصائية SPSS وذلك للحصول على نتائج دقيقة. (- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، النسبة المئوية، الصدق الذاتي).

5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتفسيرها:

1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- يتباين مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

- جدول رقم (04): يبين قيم المتوسطات والانحرافات ودرجات الموافقة لمستوى جودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

أبعاد مقياس جودة الحياة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الموافقة
جودة الصحة العامة	3.56	0.95	71.20%	كبيرة
جودة الصحة الجسمية	4.29	1.21	85.80%	كبيرة
جودة الصحة النفسية	3.87	1.01	77.40%	كبيرة
جودة العلاقات الاجتماعية	4.11	1.08	82.20%	كبيرة
جودة البيئة	3.23	0.86	64.60%	متوسطة
الدرجة الكلية	3.81	1.02	76.24%	كبيرة

المصدر: من إعداد المؤلف تبعا لمخرجات برنامج الإحصائية

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية جاء بدرجة موافقة كبيرة حيث بلغت النسبة المئوية للدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (76.24%) و بمتوسط حسابي بلغ (3.81) وانحراف معياري قدر بـ (1.02)، ونجد أن أبعاد جودة حياة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية كلها جاءت بدرجة كبيرة عدا بعد جودة البيئة الذي جاءت درجة موافقته متوسطة، حيث وجد أن بعد جودة الصحة الجسمية الأكثر موافقة بنسبة مئوية (85.80%) وبمتوسط حسابي (4.29) وانحراف معياري (1.21)، ويليه بعد جودة العلاقات الاجتماعية بدرجة موافقة كبيرة بنسبة مئوية (82.20%) وبمتوسط حسابي (4.11) وانحراف معياري (1.08)، ثم بعد جودة الصحة النفسية بدرجة موافقة كبيرة بنسبة مئوية (77.40%) وبمتوسط حسابي (3.87) وانحراف معياري (1.01)، في حين جاء بعد جودة الصحة العامة أيضا بدرجة موافقة كبيرة بنسبة مئوية (71.20%) وبمتوسط حسابي (3.56) وانحراف معياري (0.95) وفي الأخير جاء بعد جودة البيئة بدرجة موافقة متوسطة بنسبة مئوية (64.60%) وبمتوسط حسابي (3.23) وانحراف معياري (0.86).

ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج في بعد جودة الحياة الجسمية إلى تمتع التلاميذ بالقدرة على عدم العجز في القيام بالعمل والفاعلية الكافية للقيام بواجبات الحياة اليومية، وقدرة التنقل والحركة من مكان لآخر، أما بعد في بعد جودة العلاقات الاجتماعية فالتلاميذ يجدون المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأصدقاء والرضا عن العلاقات الشخصية، وعن الحالة الاجتماعية التي يعيشون فيها والرعاية التي يحتاجون إليها.

كما أنهم يتمتعون بالحرية والمشاعر الايجابية مما يسهم في رفع معنوياتهم والرضا عن النفس والمزاج بعيدا عن القلق والحزن والاكتئاب في بعد جودة الصحة النفسية، أما عن بعد جودة الصحة العامة فتقدير التلاميذ لنوعية الحياة والرضا عن الحالة الصحية كانت جيدة إلى حد ما، في حين كان تقدير التلاميذ في بعد جودة البيئة من خلال نوعية الحياة والأمن وإشباع الحاجيات والمحيط الذي يعيشون فيه وتوفر وسائل الراحة بدرجة متوسطة.

وهذا ما أكدته دراسة "فريدة نور حياتي، وآخرون" (2020) التي توصلت إلى تمتع معظم الطلاب بجودة حياة جيدة ونشاط بدني مرتفع، ومن الضروري جدا الحفاظ على جودة الحياة وتحسين صحة الجسم ولياقته من خلال دراسة الأبعاد التالية (بعد الصحة البدنية البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد البيئي) بالإضافة إلى نتائج مستويات النشاط البدني، ودراسة "هيثم محمد النادر" (2017) التي توصلت هي الأخرى إلى تمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية ولكلا الجنسين وممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوى مرتفع في الأبعاد التالية، البعد الجسبي،

الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم، يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني بجودة حياة على المستوى الجامعي.

2-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: - توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى جودة الحياة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

جدول رقم (05): يبين قيم "ر" المحسوبة والجدولية لمستوى جودة الحياة وعلاقتها بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

أبعاد مقياس جودة الحياة	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي	الجانب الحسي حركي	الجانب المعرفي العقلي
جودة الصحة العامة	0,36	0,31	0,42	0,27
جودة الصحة الجسمية	0,39	0,33	0,38	0,23
جودة الصحة النفسية	0,34	0,40	0,37	0,26
جودة العلاقات الاجتماعية	0,38	0,36	0,41	0,29
جودة البيئة	0,22	0,25	0,30	0,24

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (119) = 0.197

المصدر: من إعداد المؤلف تبعا لمخرجات اختبار الفرضية قيد الدراسة

من خلال الجدول رقم (05) يتبين انه توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى جودة الحياة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حيث جاءت جميع قيم "ر" المحسوبة لأبعاد جودة الحياة ومحاور استبيان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أكبر من قيم "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (119)، وهذا يؤكد وجود دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس جودة الحياة ومحاور استبيان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى أن تلاميذ التعليم الثانوي يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية هي مادة أساسية، وأنهم يفضلون كلا النشاطين (الفردية والجماعية)، كما أنهم أحيانا يقومون بممارسة الرياضة خارج المدرسة في أوقات الفراغ، إضافة إلى المعاملة الحسنة التي يجدها التلاميذ من قبل الأستاذ. فمن الجانب الصحي والجسمي تسهم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين الكفاءة البدنية والنفسية إضافة إلى الشعور بالحيوية والنشاط كما تساعد في تعلم بعض المهارات وتطوير وتنمية القدرات الرياضية والقدرة على أداء المهام والنشاطات اليومية، وتساهم في خفض الألم الجسمي والأعراض المرضية. وهذا ما أكدته دراسة "عبد الرزاق يوسف بيومي" (2022) والتي توصلت إلى أن الأنشطة البدنية تعمل على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للثنتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل الأنشطة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتساعد على بناء شخصية جذابة (بيومي عبد الرزاق، 2022). أما من الجانب النفسي والاجتماعي فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على الشعور بالراحة والسعادة والهدوء والاستقرار النفسي، وتساهم في التخفيف ومعالجة بعض المشاكل النفسية كالقلق والاكتئاب والعصبية من خلال التعبير والسيطرة على الانفعالات بشكل مقبول ولائق، كما يجد التلميذ خلالها المساندة من زملائه من خلال الاندماج الجيد في الجماعة واكتساب صداقة وأصدقاء فيشعر أنه قريب من زملائه وأن له مكانة بينهم. وهذا ما أكدته دراسة كل من "أريج أحمد سعيد آل عقمران" (2020) التي أشارت نتائجها إلى أن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية كانت أولوية لأفراد عينة البحث من الممارسين للأنشطة الرياضية. ودراسة "نحال حميد" (2009) والتي توصلت إلى أن للنشاط

البدني الرياضي التربوي أهمية في النمو النفسي والاجتماعي للمراهق حيث تقيه من المشاكل النفسية كالعزلة والانطواء وذلك بتوفير أجواء تساعد وتسهل في خلق علاقات بين التلاميذ وتخليهم عن بعض السلوكات السلبية وتزرع فيهم روح الجماعة فتوجه الطاقة التي يتميز بها الفرد في هذه المرحلة توجيها إيجابيا (نحال حميد، 2009). أما عن الجانب المعرفي والبيئي فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساهم في حل مشكلات قد تعترض التلميذ مستعملا فيها مختلف العمليات العقلية (التذكر، التركيز، الانتباه) والمهارات الحركية، وتساعد في فهم القوانين واكتساب معلومات حول مختلف النشاطات، وسهولة فهم بعض المواد الأخرى، كما يستطيع أيضا من خلال الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية التعامل مع الوسائل والعوائق وحسن استغلال الميدان والزمن، والشعور بالأمن والطمأنينة. وهذا ما أشارت إليه دراسة "بومعزة محمد أمين" (2010) والتي توصلت أن النشاط الرياضي يعتبر أحد المجالات الهامة في ميدان التربية وذلك لما يلعبه من دور هام وفعال في تكوين الأفراد القادمين على مسيرة العصر وتطوره وازدهاره، كما يعمل على تحسين القدرات الفكرية والنفسية لتحصيل المعارف وتحديد الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي. (بومعزة محمد أمين، 2010)

6- مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية 01:

من أجل التحقق من فرضية الدراسة الأولى والتي يفترض فيها تباين مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية، جاءت نتائج الجدول (04) التي تبين قيم المتوسطات والانحرافات ودرجات الموافقة لمستوى جودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بدرجة موافقة كبيرة والتي تحقق صحة الفرضية في الأبعاد التالية (جودة الصحة العامة، جودة الصحة الجسمية، جودة الصحة النفسية، جودة العلاقات الاجتماعية) وبدرجة متوسطة لبعدها جودة البيئة.

الفرضية 02:

من أجل التحقق من فرضية الدراسة الثانية والتي تفترض وجود علاقة إرتباطية ايجابية بين مستوى جودة الحياة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، جاءت نتائج الجدول (05) التي تبين قيم "ر" المحسوبة والجدولية لمستوى جودة الحياة وعلاقتها بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي من خلال وجود دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس جودة الحياة (جودة الصحة العامة، جودة الصحة الجسمية، جودة الصحة النفسية، جودة العلاقات الاجتماعية وجودة البيئة) ومحاور استبيان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية (الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب الحسي حركي، الجانب المعرفي العقلي) والتي تحقق صحة الفرضية الثانية. وهذا ما أكدته دراسة كل من "حسيني ع، خلاف أ" (2019) والتي توصلت في نتائجها إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى عينة التلاميذ الممارسين للرياضة، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى عينة التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للرياضة، ودراسة "جانكا وآخرون" (2019) والتي توصلت إلى أن النشاط الرياضي يؤثر بشكل ايجابي على إدراك أبعاد الإستمتاع بجودة الحياة والرضا عنها، وأن المراهقين النشطين في الرياضة أكثر ارتياحا بشكل ملحوظ إحصائيا عن نوعية مجال الاستمتاع بالحياة والرضا مقارنة بالمراهقين غير النشطين في الرياضة. ودراسة "مازن أ، حسين ع، حردان م" (2011) التي أظهرت نتائجها أن هناك فروقا معنوية في مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين ولصالح الطلبة الممارسين للرياضة، وهناك فروق معنوية بين أبعاد مقياس جودة الحياة للطلبة الممارسين وغير الممارسين وذلك من خلال الدلالات المعنوية.

7- الاستنتاجات: من خلال نتائج الدراسة المتوصل إليها يستنتج الباحث ما يلي:

- جاء مستوى جودة حياة تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بدرجة كبيرة وكان ترتيب أبعاد جودة الحياة كالآتي: (بعد جودة الصحة الجسمية، بعد جودة العلاقات الاجتماعية، بعد جودة الصحة النفسية، بعد جودة الصحة العامة، بعد جودة البيئة).
- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى أبعاد جودة الحياة ومحاور استبيان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تمثل مدخلا جوهريا يمكن عن طريقه تحقيق جوانب كثيرة من الأهداف التربوية، وذلك من خلال استغلالها بما يسهم في تحقيق النمو المتكامل للتلميذ وإشباع لجوانب متعددة من شخصية التلميذ ابتداء من صقل شخصيته وتنميتها واكتسابه الانتماء والشعور بالرضا وتقبل الآخر والتوافق مع الحياة ومتطلباتها كل هذا في إطار ما يطلق عليه بجودة الحياة.

8- الاقتراحات: استكمالا للدراسة الحالية نقترح بعض الاقتراحات منها:

- التأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وزيادة الاهتمام بها داخل المؤسسات التربوية وهذا لما تحققه من نتائج إيجابية في حياة الفرد والمجتمع.
- إعطاء النشاط البدني الرياضي الحجم الساعي الكافي ضمن المنهاج الدراسي نظرا للدور الهام في تنمية مختلف القدرات الحسية حركية والمعرفية والوجدانية والتي تخدم جودة حياة التلميذ.
- تنمية مهارات التفكير الإيجابي والارتقاء بمستوى جودة الحياة ورفاهية الفرد وحب الحياة والاستمتاع بها والرضا عنها انطلاقا من المؤسسات التربوية.
- العمل على الاهتمام بالمفاهيم الإيجابية وتعزيزها في المجتمع عموما وفي المدارس بوجه الخصوص.
- العمل على دعم مفهوم جودة الحياة من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- إدخال مفهوم جودة الحياة في بعض المقررات الدراسية.
- بناء مقياس جودة حياة خاص بفئة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

9- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- أريج أحمد سعيد آل عقران. (2020). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. (المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية 12).
- آل عقران أريج أحمد سعيد. (2020). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. (المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، 12).
- النادر هيثم محمد. (2017). جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية. (سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 32، 5).
- النعاس عمر، السنباطي مصطفى. (يونيو، 2019). الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية. (المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراتة) 7 (13).
- بحرة كريمة. (2014). جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. وهران، كلية العلوم الإجتماعية، الجزائر.
- بن يوسف وليد، عباش أيوب. (2022). علاقة بعض المتغيرات البيوطبية (مؤشرات التركيب الجسدي) بخاصية الارتقاء العمودي لدى ناشئي الكرة الطائرة. (مجلة التحدي) 14 (01).
- بن يوسف وليد. (جوان، 2017). النشاطات الرياضية التربوية وأثرها في التقليل من ظاهرة العنف بين التلاميذ داخل المؤسسات التربوية. (مجلة التحدي) دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية سطيف، 12.

- بوعجناق كمال، ناصري جمال، حملاوي محمد. (15 جانفي، 2016). دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية المهارات الاجتماعية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة. (مجلة التحدي)، 09.
- بومعزة محمد لمين. (2010). اتجاهات تلاميذ المدن الكبرى والمناطق الريفية نحو ممارسة النشاط الرياضي للمرحلة العمرية (16-17) سنة "المراهقة".
- بيراشكوكوف جانكا، بيرتشاك بافول. (2019). الرياضة للأبعاد الذاتية لجودة الحياة. (قسم التربية الرياضية - كومنيوس، جامعة براتيسلافا. سلوفاكيا)
- بيومي عبد الرزاق. (05 أوت، 2022). ممارسة الأنشطة الرياضية وانعكاساتها على الفرد والمجتمع. (جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز،)
- حمدان ماهر، مازن أحمد، حسين عبد الزهرة. (2011). دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين. (كلية التربية الرياضية،) طلبة كلية جامعة كربلاء. العراق.
- خالد أحمد الصرايرة، ليلى العساف. (2008). إدارة الجودة الشاملة في مؤسسات التعليم العالي بين النظرية والتطبيق. عمان، الأردن: جامعة مؤتة.
- رولي جمال الرمحي. (2007). واقع تعليم العلوم بناء على معايير أداة الجودة الشاملة من وجهة نظر معلمي العلوم لمرحلة إنسانية في المدارس الفيلسطينية. فلسطين، ماجستير: جامعة بريزيت.
- سعداوي محمد، بن هيبه تاج الدين، قراشة الطيب. (جوان، 2018). ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وانعكاسها على درجة السلوك التربوي الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. (الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية) دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية الشلف (20).
- سعودي الجنيدي، مهدي عز الدين، سعودي الحسين. (2021). اسهامات التربية العملية في تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضة. (مجلة المنظومة الرياضية) 8(3).
- عمر حسيني، أسماء خلاف. (2019). تأثير الرياضة على جودة الحياة لدى عينة من الطلاب الممارسين وغير الممارسين لها. (مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية) دراسة ميدانية مقارنة على تلاميذ المرحلة الثانوية (01).
- عيد نانسي كمال. (2018). مقياس جودة الحياة للمراهقين ضعاف السمع (مجلة البحث العلمي في التربية) جامعة عين شمس. 19(09).
- فريدة نور حياتي، دوني أندريجاتو، عريفة كاهرينا. (2020). جودة الحياة ومستوى النشاط البدني لطلاب التربية الرياضية اثناء جائحة كورونا 19. (كلية علوم الرياضة جامعة نيجري سورابايا، أندونيسيا).
- محمد أحمد، صديق محمد، عبد الرزاق عبد الله البوني. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفي. (مجلة إدارة الجودة الشاملة، المحرر) لدى العاملين بمراكز التربية الخاصة بولاية الجزيرة، 19 (1).
- محمد المتوكل على الله حسن. (بلا تاريخ). بناء مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين..
- معوض، خليل ميخائيل. (1994). سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة (المجلد 3). الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- نحال حميد. (2009). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. (جامعة حسيبة بن بوعلي)
- نزار محمد، عباسسة حسام الدين. (29 جويلية، 2022). علاقة السلوكيات الغذائية بتغيرات مؤشر الكتلة الجسمية لدى المراهقين المتدربين (15-18 سنة). (مجلة التحدي) 14 (2).

- نغم سليم جمال. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية. دمشق، سوريا: كلية التربية قسم الإرشاد النفسي.
- يعي عبد الحفيظي. (2016). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين بجامعة الجلفة. ورقلة، علم النفس وعلوم التربية، الجزائر: جامعة قاصدي مرياح.