

دراسة مقارنة في جودة الحياة

بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين من طلبة جامعة الجزائر 2

**A comparative study on quality of life
between sports practitioners and non-practitioners from students
of the University of Algiers 2**

د. وفاء طهيري¹

جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر 2 (الجزائر)

wafa.tahiri@univ-alger2.dz

تاريخ الوصول 2022/06/25 القبول 2022/12/19 النشر على الخط 2023/03/15
Received 25/06/2022 Accepted 16/12/2022 Published online 15/03/2023

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة الجزائر 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 (30) طالب ممارس للرياضة و (84) طالب غير ممارس للرياضة، وبعد إجراء التحليلات اللازمة للبيانات أظهرت الدراسة: أن مستوى جودة الحياة كان متوسط لدى عينة الطلاب الممارسين وغير الممارسين للرياضة، وكانت الدرجة المتوسطة على جميع المجالات، ماعدا في مجال (شغل أوقات الفراغ) الذي كان بمستوى مرتفع وذلك لدى عينة الطلاب الممارسين للرياضة. كما أنه لا توجد فروق دالة في مستوى جودة الحياة لدى عينة الطلاب الممارسين وغير الممارسين للرياضة.

الكلمات المفتاحية: جودة؛ حياة؛ ممارسة؛ رياضة؛ طلبة.

Abstract:

This study aimed at revealing the quality of life level, among Alger 2 University students practicing sports and to determine whether there were differences in the quality of life between the practicing students and their non-practicing counterparts. The sample of the study consisted of (30) students of sports and (84) non-practicing sports. After analysis of the data showed: The quality of life level is average in the sample of students practising and not practicing sports, and all domains was medium degree. Except in the field of (leisure time occupancy), which was at a high level in the sample of students practising sport. There are no statistically significant differences in the quality of life in the sample of students who are practicing and not practicing sports.

Keywords: Quality; Life; Practice; Sport; Students.

¹ المؤلف المراسل: د وفاء طهيري البريد الإلكتروني: wafa.tahiri@univ-alger2.dz

1. مقدمة وإشكالية الدراسة:

في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي الذي بلغه الإنسان، وما توصل إليه من اكتشافات وإنجازات شملت جميع مناحي الحياة، أصبح التغيير سمة مميزة لعصرنا، وأخذت الحياة اليومية في التعقيد. والتعقيد في الحياة يتوقف على نظرة الفرد إلى الحياة، فالإنسان من داخله هو الذي يضفي معنى معيناً على الحياة، فإدراكه وتصوره الذاتي عن الحياة في ظل البيئة والثقافة التي يعيش بها، وكل ما يحيط به، هي التي تحدد جودة الحياة لديه. فجودة حياة الفرد تشير إلى المدى الواسع من التجارب البشرية، فهي تشمل تأثير الجانب الصحي، و الجوانب المالية الشخصية، والعمل، والسكن، والعلاقات الشخصية، والمناخ السياسي والثقافي، وما يحيط بالفرد من النواحي البيئية، إلى غير ذلك من الجوانب التي تجتمع لتتفاعل مع بعضها البعض وتؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في حياة الفرد وجودتها. وقد أشار (Ritsner, 2007) إلى أن جودة الحياة تتركز في الرضا عن الحياة، وإشباع الاحتياجات والسعادة وتحقيق الذات والنمو، هذا من جهة ومن جهة أخرى تتركز في الظروف المعيشية والمؤشرات الاقتصادية والاجتماعية. ولقد حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة، وأصبح بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات، وذلك لارتباط جودة الحياة بالسمات الايجابية كتقدير الذات، والتفاؤل والتسامح، الطموح، النشاط، الرضا، الصحة، والسعادة. كما سعى الباحثين المهتمين بدراسة موضوع جودة الحياة وما ارتبط بها من سمات إلى البحث في العوامل التي تحسن وترفع من الشعور بجودة الحياة وتعززه. فكان الاهتمام بممارسة الرياضة كأحد أهم هذه العوامل المؤثرة. إذ أن المشاركة في الرياضة يمكن أن يعزز من جودة حياة الأفراد والمجتمعات، وكذا تعزيز الاندماج الاجتماعي، وتحسين الصحة، والتصدي للسلوكيات المعادية للمجتمع، واحترام الفرد لذاته والثقة بنفسه، وتوسيع الأفق، في حين أن عدم ممارسة النشاط البدني يعزز من حدوث زيادة في الوزن والسمنة وعدد من الأمراض المزمنة كحالات أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري، والتي تقلل من جودة الحياة. (Olubusola, & Ayodele, 2010:1441) فممارسة الرياضة تعزز من احترام وثقة الفرد بنفسه، وتحسن من صحته البدنية والعقلية، كما تزيد من رضاه عن الحياة وشعوره بالسعادة، وهذا ما أكدته دراسة (Malekian, et al, 2014)، التي كان الهدف منها هو مقارنة مستوى السعادة بين الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين في المدارس الثانوية في مدينة كرمانشاه (Kermanshah). وقد أشارت النتائج إلى اختلافات كبيرة بين المجموعتين في احترام الذات والرضا عن الحياة والإدراك الإيجابي والصحة البدنية والصحة العقلية والسعادة بشكل عام، وحصل الرياضيون على درجات عالية، حيث يشعرون بمزيد من السعادة نظير الطلاب غير الرياضيين. وقد أكدت نتائج هذا البحث على أن النشاط البدني يؤثر على السعادة لدى الأفراد. وتماشياً مع الأدلة القوية التي تشير إلى العلاقة الوثيقة بين ممارسة الرياضة وصحة الإنسان النفسية والعضوية، والتي أكدت على ضرورة إتباع نمط حياة أكثر حركة ونشاط لتحسين الشعور بجودة الحياة، ظهرت العديد من الدراسات التي تبحث في العلاقة بين ممارسة الرياضة وجودة الحياة وكذا تحديد مدى تأثيرها على هذه الأخيرة، وذلك عند مختلف الفئات العمرية والحالات الصحية ولكلا الجنسين.

إذ توصلت (Moura, et al, 2012) في دراستهم، والتي اشتملت عينتها على المراجعة التاريخية لمجموع الأبحاث المرتبطة بجودة الحياة وممارسة النشاط البدني في ثلاث قواعد بيانات عالمية (Pubmed)، (Lilacs)، (SciELO)، وتم استخراج 38 دراسة نشرت بين عامي 1980 و2010، وبعد دمج نتائج الدراسات المستخرجة استنتج الباحثون أن العلاقة بين جودة الحياة ومستوى النشاط البدني كانت ايجابية وذات دلالة إحصائية، إذ أنه كلما كان مستوى النشاط البدني أعلى كان مستوى جودة الحياة أفضل، هذا القرار ينطبق على الكبار الأصحاء ظاهرياً وعلى من لديهم حالة صحية سريرية بمختلف تصنيفاتها أيضاً.

كما هدفت دراسة (بليلة، 2021) إلى تحديد العلاقة بين جودة الحياة لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويجي المتمثل في المشي الرياضي بصورة منتظمة، حيث شملت الدراسة 12 سيدة تتوفر فيهم شروط العمل القار في قطاع التعليم وتوليها ربة منزل، منهن 5 سيدات ممارسات لرياضة المشي بصفة مستمرة، حيث أسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين مستوى جودة الحياة في جميع الأبعاد وممارسة النشاط البدني الترويجي.

وتوصلت دراسة (نهبان، عطية، 2019)، والتي تم إجراؤها على عينة مقدارها (60) فتاة وسيدة منهن 30 من الممارسات للنشاط الهوائي (الأيروبكس) و30 غير ممارسات، إلى وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الهوائي.

أما دراسة (جوادي، 2018) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين ممارسة أشكال مختلفة من النشاط الرياضي على جودة الحياة لدى المرضى المصابين بداء السكري، والمقدر عددهم ب 25 فرداً، 10 أفراد غير ممارسين، و15 فرداً ممارساً، ومن أهم ما توصلت إليه الدراسة هو وجود علاقة بين الممارسة وجودة الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة في إجابات أفراد عينة البحث لصالح الأفراد الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

كما هدفت دراسة (Acree, et al, 2006) إلى معرفة العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة المرتبطة بالصحة (HRQL) لدى كبار السن من النساء والرجال، وقدرت عينة الدراسة ب 112. وبينت النتائج ارتفاع مستوى جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى كبار السن كلما زاد النشاط البدني لديهم. فالنشاط البدني يحسن من جودة الحياة الصحية لدى كبار السن.

وتوصلت دراسة (Kokandi et al, 2019) التي هدفت إلى قياس جودة الحياة واستكشاف علاقتها مع مستوى النشاط البدني لدى الشباب البالغين الأصحاء في السعودية بعمر أكبر من 18 سنة، والتي شارك بها 1026 شاباً من مختلف الجنسين، إلى أن النتيجة النهائية لاستبيان النشاط البدني كانت مرتبطة بشكل دال إحصائياً مع نتائج المجالات البدنية والنفسية والعلاقات الاجتماعية والصحية لاستبانة المختصرة لمنظمة الصحة العالمية لجودة الحياة، إضافة لذلك كانت نتائج المجموعة الأعلى للنشاط البدني أعلى بشكل دال إحصائياً في جميع مجالات جودة الحياة، وذلك مقارنة مع نتائج المجموعة الأدنى للنشاط البدني.

وتعتبر فئة طلاب الجامعة، من أهم الفئات المجتمعية في بناء الغد ودفع عجلة التنمية، من خلال ما تمتلكه من طموحات ومواهب وقدرات سواء كانت (عقلية، معرفية، سلوكية، نفسية، بدنية)، وللممارسة الرياضية تأثير على نمط الحياة بما فيها من قدرات وطموحات يمكن من خلالها تعزيز الدور في خدمة المجتمع.

وفي إطار الدراسات التي عُنت بدراسة الموضوع لدى فئة الطلبة نجد دراسة (آل عقران، 2020) التي أجريت على عينة قوامها 250 من طالبات الجامعة، وأظهرت النتائج أن 42.8% من أفراد عينة البحث يمارسن الرياضة أحياناً، كما وجدت أنه

كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة النفسية، وكلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة شغل الوقت وإدارته.

كما نجد دراسة (حسيني، خلاف، 2019) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الممارسين للرياضة، والتعرف على ما 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 و36 طالب غير ممارس لها، و توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى عينة الطلاب الممارسين للرياضة، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى عينة الطلاب الممارسين وغير الممارسين للرياضة.

وأجريت دراسة (الماظ، عبد القادر، 2015) على طالبات كليتي التربية بجامعة المنيا وبنى سويف من الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويجية الرياضية، وتم اختيار عينة قوامها 400 طالبة منهن 200 طالبة من الممارسين للرياضة من كلتا الجامعتين، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويجية، وترتبط ممارسة الطالبات للأنشطة الترويجية الرياضية ارتباطاً موجباً بجميع أبعاد مقياس جودة الحياة، وكان لممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية تأثيراً إيجابياً دال على أبعاد مقياس جودة الحياة لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويجية الرياضية.

ودراسة (النعاس، السنباطي، 2019) التي تهدف إلى وصف العلاقة بين ممارسة الأنشطة (الثقافية، الترفيهية، الرياضية) داخل الوسط المدرسي، بجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وبلغت عينتها (84) طالب وطالبة يمثلون الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة المدرسية محل الدراسة الحالية. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة - والتي منها الأنشطة الرياضية- وجودة الحياة.

وتوصل (احمد، وآحران، 2012) في دراستهم التي هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة كليات جامعة كربلاء، وكذا الفروق بين الطلبة الممارسين للرياضة وغير الممارسين في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وقد اختار الباحثون عينة الدراسة بالطريقة العشوائية بواقع (100) طالب، ينتمون إلى كليات جامعة كربلاء، وأظهرت النتائج أن هنالك فروق معنوية في مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين ولصالح الطلبة الممارسين للرياضة.

كما توصل (Olubusola, & Ayodele, 2010) في دراستهما الهادفة إلى معرفة الفروق في مستوى جودة الحياة بين الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الجامعية بإحدى الجامعات النيجيرية (Ile-Ife)، والتي تم فيها تطبيق استبيان لقياس جودة الحياة على عينة غير احتمالية، بلغت 300 طالب وطالبة، منهم 150 من الطلاب الممارسين للرياضة، إلى أن الطلبة الرياضيين لديهم تصور أفضل بكثير عن جودة الحياة نظير الطلاب غير الرياضيين. وقد أكدت الدراسة على ضرورة تشجيع الطلاب على المشاركة في الرياضة.

وعن العلاقة نجد دراسة (Snedden, et al, 2018) التي توصلت إلى الارتباط الايجابي بين المستويات العليا من ممارسة الرياضة والنشاط البدني بجودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الطلبة الجامعيين، أي لمستويات الرياضة والنشاط البدني تأثير على جودة الحياة المتعلقة بالصحة بين الطلاب الجامعيين.

وفي ظل التأثير الكبير للتكنولوجيا والتقدم الذي يعيشه المجتمع بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة، وما أدى إليه من تغير في أساليب الحياة، ومشاكل وضغوطات نفسية واجتماعية وصحية، ونمط حياة قلت فيه الحركة والنشاط، نتيجة الاعتماد المفرط على التكنولوجيا في جميع مناحي الحياة، والتي وفرت راحة أكثر للأفراد ونشاط أقل.

ومما سبق طرحه من نتائج دراسات، برزت الحاجة إلى استطلاع هذا الواقع وضرورة تسليط الضوء على مساهمة الرياضة في تحقيق الجودة، وهل يمكن أن يكون لممارسة الرياضة أثر إيجابي على جودة الحياة لدى الطالب الممارس للرياضة. وذلك بطرح التساؤلات التالية:

1. ما مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الممارسين للرياضة؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى جودة الحياة بين الطلبة الممارسين للرياضة والطلبة غير الممارسين لها؟

1.1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

- تسليط الضوء على دور الممارسة الرياضية وأهميتها في جودة حياة الطلاب، وإيماناً منا بهذا الدور تبرز أهمية الدراسة في توجيه وتوظيف طاقات الطلاب وقدراتهم وخبراتهم في المكان الصحيح الذي يحسن من صحتهم النفسية والجسمية والعاطفية وحياتهم الأسرية والاجتماعية، وإدارتهم للوقت بالشكل المناسب.
- تثقيف الطلبة الجامعيين بالدور الكبير للممارسة الرياضية في الارتقاء بالأفراد جسدياً واجتماعياً وأخلاقياً ونفسياً ومهارياً.
- قد تفيد نتائج هذه الدراسة مراكز المساعدة النفسية التي تتوفر عليها بعض الجامعات لمساعدة الطلبة نفسياً.

2.1. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة الجزائر 2 (طلبة الجذع المشترك علوم اجتماعية، وطلبة قسم علوم التربية) الممارسين منهم وغير الممارسين للرياضة، ومعرفة تأثير ممارسة الرياضة على مستوى جودة الحياة لديهم.

3.1. فرضيات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة سيتم التحقق من الفرضية التالية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى جودة الحياة بين الطلبة الممارسين للرياضة والطلبة غير الممارسين لها.

4.1. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

2.4.1. تعريف ممارسة الرياضة:

الممارسة لغة: المرْسُ والمرْسُ: الممارَسَةُ وشدة العِلاج. مَرِسَ مَرِساً، فهو مَرِسٌ، ومَارَسَ مُمَارَسَةً ومَرَساً. ويقال: إنه المرْسُ بِيْنُ المرْسِ إذا كان شديد المرْسِ. ويقال: هُم على مَرِسٍ واحد، بكسر الراء، وذلك إذا استَوَتْ أخلاقُهُم. ورجل مَرِسٌ: شديد العِلاج بِيْنُ المرْسِ. وفي حديث خَيْفَانَ: أما بنو فلان فَحَسَكُ أُمْرُسُ؛ جَمْعُ مَرِسٍ، بكسر الراء، وهو الشديد الذي مارَسَ الأمورَ وجَرَّها. (ابن منظور، د.ت: 215)

الرياضة هي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان. (الخولي، 1996: 25)، وهي تعني أشكال الأنشطة البدنية، من خلال المشاركة العرضية أو المنظمة، والتي تهدف إلى التعبير عن اللياقة البدنية أو تحسينها. (Olubusola, & Ayodele, 2010:1441)

و عرف "تشارلز بيوكر Bucher T" النشاط البدني بأنه "نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب." (بومعراف، 2014:131) وإجرائياً؛ تُعرف الممارسة الرياضية على أنها نشاط بدني يقوم به الطالب سواء كان بطريقة منظمة أو عرضية.

3.4.1. جودة الحياة:

الجودة لغَةً؛ مشتقة من كلمة الجيد وهو نقيض الرديء، على وزن فيعل، وأصله جيود، وجاد الشيء جودة أي صار جيداً، ويقال هذا شيء جيد. (ابن منظور، 2004: 234)

أما جودة الحياة اصطلاحاً؛ فقد تعددت التعريفات التي تناولت هذا المفهوم من حيث المعنى، إذ تُعرف على أنها: "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه". (نعيسة، 2012: 148)

كما تُعرف على أنها: "تقييم الفرد لمستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة". (أنور و عبد الصادق، 2010: 503)

وإجرائياً؛ تُعرف جودة الحياة في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة على مقياس جودة الحياة المستخدم. والتي تعكس شعورهم بالسعادة والهناء النابعين من رضاهم عن حياتهم وشعورهم بأهميتها وقيمتها، وقدرتهم على إشباع حاجاتهم من خلال ما يتوفر لديهم من قدرات وإمكانات، وما يقدم لهم من خدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية.

2. منهجية الدراسة وإجراءاتها:

1.2. منهج الدراسة:

استجابة لموضوع الدراسة والتساؤلات المطروحة، أُتبِع المنهج الوصفي المقارن، وهو منهج مناسب لمثل هذه البحوث التي ترمي إلى تشخيص ووصف وتحديد مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وتحديد الفروق تبعاً للمتغيرات المرهون عليها، وذلك كما هي في الواقع.

2.2. عينة الدراسة:

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (114) طالباً وطالبة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وطلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس من قسم علوم التربية. والجدول رقم (01) يعرض توزيع العينة وخصائصها.

جدول رقم (01): يوضح توزيع العينة حسب متغير ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة		المتغير
لا يمارس الرياضة	يمارس الرياضة	
84	30	العدد
73.7	26.3	النسبة
114		المجموع

3.2. أداة الدراسة:

بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة تم الاعتماد على مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي (محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كازم، 2006)، ويتضمن المقياس 60 بندا موزعة ضمن ستة أبعاد وهي الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته. ويعطي المقياس تقديرات منفصلة تغطي هذه الأبعاد وهي (أبدأ، قليل جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً). وقد تم تقنين المقياس على البيئة الجزائرية من قبل الباحثان (جحراب و عبد الحفيظي، 2016)

وتوافر في المقياس مؤشرات صدق مقبولة دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من أساليب الصدق التالية: صدق الاتساق الداخلي، الصدق التلازمي بأسلوبيه التقاربي والتمييزي، الصدق التمييزي، الصدق العملي، كما أظهر المقياس وأبعاده الفرعية مؤشرات ثبات مرضية عموماً، حيث تراوح معامل ثبات الاستقرار للمقياس ككل 0.89، بينما تراوح معامل ألفا كرونباخ 0.84.

1.3.2. صدق الأداة:

للتحقق من صدق الأداة، تم استخدام الصدق التمييزي، إذ وبعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية تم اختيارهم عشوائياً إذ بلغ عددهم (67) طالب وطالبة لم يتم تضمينهم في عينة الدراسة النهائية، طبقنا طريقة المقارنة الطرفية بحساب قيمة "ت" وكانت دالة عند مستوى الدلالة ($0.01 > \alpha$)، وعليه فإن المقياس صادق. كما هو موضح في الجدول رقم (02).

جدول رقم (02): نتائج حساب الصدق التمييزي للمقياس.

قيمة " ت "	العينة الدنيا = 19		العينة العليا = 19		العينات المقياس
	الانحراف المعياري ع 2	المتوسط الحسابي م 2	الانحراف المعياري ع 1	المتوسط الحسابي م 1	
12.844	0.155	3.77	0.225	2.96	مقياس جودة الحياة

كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بعد تطبيق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية المكونة من (67) طالباً وطالبة، حيث تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق استخراج معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والأداة ككل،

وقد تراوحت هذه المعاملات بين (0.24-0.65) وجميعها معاملات دالة إحصائياً عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) هذا من جهة، ومن جهة أخرى استخرجت معاملات الارتباط بين درجة كل مجال على حدا والدرجة الكلية على الأداة ككل والتي قدرت بـ(0.72) على المجال الأول و(0.84) على المجال الثاني، و (0.56) على المجال الثالث، و (0.79) على المجال الرابع، و (0.54) على المجال الخامس، و (0.78) على المجال السادس. وجميعها دالة عند المستوى ($0.01 = \alpha$)، مما يدل على قوة الاتساق الداخلي في المقياس. وبناءً على ذلك فإن المقياس يمكن وصفه بأنه على درجة من الاتساق، وبالتالي فهو يقيس ما وضع لأجله.

2.3.2. ثبات الأداة:

من أجل تحديد الثبات تم اعتماد التطبيق الذي أجري للتأكد من الصدق، إذ تم حسابه عن طريق التجزئة النصفية وبلغ (0.65) وهو معامل ثبات مقبول، كما تم تقديره بحساب معامل α كرونباك والذي قدر بـ (0.83)، وهو معامل ثبات مرتفع في الدراسات التربوية والنفسية، ويمكن الاعتماد عليه لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

4.2. حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على طلبة السنة الأولى بالجزع المشترك علوم اجتماعية، وطلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس من قسم علوم التربية. للعام الدراسي 2020 / 2021. إلى جانب اقتصارها على الجوانب الستة لجودة الحياة المتضمنة في المقياس المعتمد والمصمم من قبل (محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم، 2006). كما تتحدد نتائج هذه الدراسة بدقة إجابات أفرادها على مجالات المقياس التي حددت لخدمة أغراض هذه الدراسة، وتتحدد أيضاً بدلالات صدق وثبات هذه الأداة والإجراءات التي استخدمت فيها.

5.2. الأساليب الإحصائية:

للإجابة عن الأسئلة تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى جودة الحياة، واختبار (ت) (-T test) للعينتين المستقلتين، لمعرفة أثر ممارسة الرياضة على جودة الحياة، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS".

3. عرض؛ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1.3. عرض؛ تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: نص السؤال على: ما مستوى جودة الحياة لدى

الطلبة الممارسين للرياضة بجامعة الجزائر؟2

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لكل محور من محاور مقياس جودة الحياة الستة، ومن ثم مقارنة المتوسطات الحسابية بدرجة القطع، وهي الدرجة التي تستخدم لتصنيف المفحوصين إلى فئات تعكس مستويات الكفاءة بالنسبة لمجموعة من الأهداف أو المهارات التي يقيسها الاختبار. بحيث يمكن من خلالها الحكم على مستوى أداء المفحوص بأنه متمكن أو غير متمكن.

وفي هذه الدراسة تم تحديد درجة القطع من خلال حساب المدى (5-1=4)، ثم قسمة الناتج على عدد المستويات للحصول على طول الفئة (3/4=1.33)، ومن ثم إضافة هذه القيمة للحد الأدنى للبدائل وهو (1) ثم للفئة الموالية، وهكذا:

1-2.33 — مستوى منخفض

2.34-3.67 — مستوى متوسط

3.68-5.00 — مستوى مرتفع

والنتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (03).

جدول رقم (03): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة الممارسين للرياضة.

مجالات المقياس	الممارسين للرياضة (30)			غير الممارسين للرياضة (84)	
	1م	1ع	المستوى	2م	2ع
جودة الصحة العامة	3,43	0,457	متوسط	3,26	0,528
جودة الحياة الأسرية	3,66	0,590	متوسط	3,48	0,614
جودة التعليم والدراسة	3,31	0,403	متوسط	3,21	0,465
جودة العواطف	3,66	0,476	متوسط	3,52	0,486
جودة الصحة النفسية	2,81	0,391	متوسط	2,85	0,419
جودة شغل أوقات الفراغ	3,72	0,580	مرتفع	3,56	0,500
المقياس ككل	3,43	0,327	متوسط	3,31	0,364

يوضح الجدول رقم (03) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد العينة من الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة والبالغ عددهم 30 و 84 على التوالي، لمستوى جودة الحياة لديهم، وذلك على كل مجال من مجالات الأداة والأداة ككل، إذ يتضح من خلال هذا الجدول أن المتوسط الحسابي الكلي لمستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة غير الممارسين للرياضة بلغ (3,31) بانحراف معياري مقداره (0,364). وبالنظر إلى المعايير المتبعة في الدراسة الحالية، يمكن تصنيف مستوى جودة الحياة لديهم على أنه مستوى متوسط، وقد تراوح المتوسط الحسابي على جميع مجالات الأداة بين (2,85 - 3,56)، بانحرافات معيارية تراوحت بين (0,419 - 0,614) بمستوى أيضاً متوسط.

كما يتضح أيضاً من خلال هذا الجدول أن المتوسط الحسابي الكلي لمستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة الممارسين للرياضة بلغ (3,43) بانحراف معياري مقداره (0,327). وبالنظر إلى المعايير المتبعة في الدراسة الحالية، يمكن تصنيف مستوى جودة الحياة لديهم على أنه مستوى متوسط، وقد تراوح المتوسط الحسابي على جميع مجالات الأداة بين (2,81 - 3,72)، بانحرافات معيارية تراوحت بين (0,391 - 0,590) بمستوى متوسط، ماعدا في مجال جودة شغل أوقات الفراغ الذي جاء بمتوسط حسابي قدره (3,72)، وانحراف معياري بلغ (0,580)، وبمستوى مرتفع.

وهذا يشير إلى أهمية استثمار وقت الفراغ في حياة الطالب الجامعي بإشباع هواياته والترويح عن نفسه، فكلما كانت خطة شغل أوقات الفراغ متكاملة ومعدة جيداً فإنها تساعد على إشباع حاجاته والتكيف مع بيئته والرضا عن نفسه وتحقيقه للتوازن النفسي بداخله، وهذه أهم علامات جودة الحياة.

لذا نرجع حصول الطلبة أفراد العينة الممارسين للرياضة على مستوى مرتفع في مجال جودة شغل أوقات الفراغ إلى امتلاكهم لاستراتيجيات إدارة الوقت واهتمامهم بشغل وقت الفراغ، واستثماره وتوجيهه من خلال وضع خطة يومية تسمح لهم بممارسة

الأنشطة الرياضية وقت فراغهم، الأمر الذي يكسبهم اللياقة البدنية، ويحقق لهم التوازن النفسي، ويجدد حيويتهم وشعورهم بالمرح والسعادة والسرور وجودة الحياة.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Acree, et al, 2006) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى كبار السن كلما زاد النشاط البدني لديهم. وكذا دراسة (حسيني، خلاف، 2019) التي بينت نتائجها ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى عينة الطلاب الممارسين الرياضة. كما أنها اختلفت مع دراسة (الماظ، عبد القادر، 2015) التي توصلت إلى وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية.

واتفقت مع دراسة (Kokandi et al, 2019) في أن جودة الحياة أعلى لدى الأفراد الممارسين للرياضة نظير غيرهم من الأفراد غير الممارسين لها، إذ توصلت إلى أن نتائج المجموعة الأعلى للنشاط البدني أعلى بشكل دال إحصائياً في جميع مجالات جودة الحياة، وذلك مقارنة مع نتائج المجموعة الأدنى للنشاط البدني.

2.3. عرض؛ تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، نص السؤال على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في مستوى جودة الحياة بين الطلبة الممارسين للرياضة والطلبة غير الممارسين لها؟

للإجابة عن السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير ممارسة الرياضة (يمارس/ لا يمارس) وذلك على كل مجال من مجالات الأداة وعلى الأداة ككل، ثم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين الفئتين. كما في الجدول رقم (04).

جدول رقم (04): نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي تقديرات أفراد العينة على مجالات الأداة والأداة ككل، تبعاً لمتغير ممارسة الرياضة.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	غير الممارسين للرياضة (ن=84)		الممارسين للرياضة(ن=30)		مجالات المقياس
		الانحراف ع	المتوسط م	الانحراف ع	المتوسط م	
0,120 غير دال	1,565	0,528	3,26	0,457	3,43	جودة الصحة العامة
0,156 غير دال	1,427	0,614	3,48	0,590	3,66	جودة الحياة الأسرية
0,274 غير دال	1,099	0,465	3,21	0,403	3,31	جودة التعليم والدراسة
0,180 غير دال	1,349	0,486	3,52	0,476	3,66	جودة العواطف
0,642 غير دال	-0,466	0,419	2,85	0,391	2,81	جودة الصحة النفسية
0,139 غير دال	1,490	0,500	3,56	0,580	3,72	جودة شغل أوقات الفراغ
0,114 غير دال	1,592	0,364	3,31	0,327	3,43	الأداة ككل

يتضح من الجدول رقم (04) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة لجودة حياتهم بسبب اختلاف مستويات المتغير في المجالات والأداة جميعاً، وبيان الدلالة الإحصائية للفروق تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين

على المجالات والأداة ككل. إذ تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند $(0.05 \geq \alpha)$ بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تقديرهم لجودة حياتهم على مجالات الأداة والأداة ككل.

ونرجع عدم وجود فروق بين الطلبة إلى أن ممارسة الرياضة من قبلهم ليست بالشكل المعتدل بانتظام والكافي، ما جعل مستوى شعورهم بجودة الحياة يتقارب بشكل كبير مع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة غير الممارسين للرياضة. وهذا يشير إلى أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني له تأثير إيجابي وكبير وظاهر على الفرد، إذ يساهم في بناء شخصية الفرد من الناحية الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية والبدنية.

وبالتالي لم تتحقق الفرضية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى جودة الحياة بين الطلبة الممارسين للرياضة والطلبة غير الممارسين لها.

واختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (نبهان، عطية، 2019)، و (جوادي، 2018)، و (Kokandi et al, 2019)، و (حسيني، خلاف، 2019)، و (احمد، وآخران، 2012)، و (Olubusola, & Ayodele, 2010)، التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لها لدى مختلف الفئات، ومنهم الطلبة وذلك لصالح الأفراد الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

كما أكدت دراسة (Moura, et al, 2012)، و (جوادي، 2018)، و (Acree, et al, 2006)، و (Kokandi et al, 2019)، و (آل عقران، 2020)، و (الماظ، عبد القادر، 2015)، و (النعاس، السنباطي، 2019)، و (Snedden, et al, 2018) أن للممارسة الرياضية إرتباط قوي وإيجابي بجودة الحياة، وأنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الحياة، وهذا الارتباط القوي يظهر في الفروق في مستوى جودة الحياة بين الأفراد الممارسين وغير الممارسين للرياضة، والذي أمكن من تحديد طبيعة العلاقة بين ممارسة الرياضة وجودة الحياة بعلاقة الأثر، إذ توصل (Snedden, et al, 2018) إلى أن لمستويات الرياضة والنشاط البدني تأثير على جودة الحياة المتعلقة بالصحة بين الطلاب الجامعيين. وأكدت دراسة (Acree, et al, 2006) على أن النشاط البدني يحسن من جودة الحياة الصحية لدى كبار السن.

خاتمة:

يشهد العالم اليوم عدة تطورات وتغيرات متسارعة، ما جعل الإنسان بحاجة إلى الانتعاش لتجديد الطاقة والقدرة على التكيف مع كل هذا التغير، ولممارسة الرياضة أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع، ولا يمكن بأي شكل من الأشكال التقليل من أهميتها بالنسبة لفئات المجتمع عموماً والطلبة خصوصاً، وذلك على جميع جوانب الحياة، فهي تزيد من لياقته البدنية وصحته الجسمية والنفسية وترفع من معنوياته وشعوره بجودة الحياة.

وبعد تطبيق مقياس جودة الحياة على عينة مختارة بطريقة عشوائية، والتي شملت (114) طالب وطالبة، منهم 30 ممارسين للرياضة. توصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة لدى الطلاب الممارسين للرياضة وغير الممارسين لها كان متوسطاً، ماعداً في مجال شغل أوقات الفراغ الذي كان بمستوى مرتفع لدى الطلبة الممارسين للرياضة. كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للرياضة.

وفي ضوء الطرح السابق ونتائج الدراسة الحالية يمكن الخروج بالتوصيات والاقتراحات التالية:

1. عمل أبحاث لدراسة أثر الممارسة الرياضية على جودة حياة الطلبة وعلى عينات تتميز بممارسة الرياضة بشكل دوري ومنتظم للحصول على نتائج دقيقة حول الأثر.
2. تنظيم الندوات والمحاضرات التثقيفية، للحث على ضرورة ممارسة الرياضة، والتوعية حول أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في حياة الفرد بصفة عامة.
3. ضرورة برمجة ساعات لممارسة الرياضة بالجامعة، حتى تصبح أسلوب حياة لدى الطالب الجامعي.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

1. ابن منظور جمال الدين أبي الفضل، لسان العرب (الإصدار 3)، بيروت، دار الكتب العلمية، 2004.
2. ابن منظور جمال الدين أبي الفضل، لسان العرب (المجلد 06)، بيروت، دار صادر، د.ت.
3. احمد مازن عبد الهادي وعبد أليمة حسين عبد الزهرة، وحرمان ماهر عبد الحمزة، "دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لطلبة كليات جامعة كربلاء"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 05 (03)، 2012، (181-208).
4. آل عقران أريج أحمد سعيد، "ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة"، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (12)، 2020، (137-163).
5. الماظ أماني شعبان عبد اللطيف، وعبد القادر أحمد محمد هاشم، "ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 01 (01)، 2015، (92-109).
6. النعاس عمر مصطفى، والسنباطي السيد مصطفى، "الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية"، المجلة العلمية لكلية التربية، 1(13)، 2019، (151-182).
7. الخولي أمين أنور، "الرياضة والمجتمع"، مجلة عالم المعرفة، 216، الكويت، 1996.
8. أنور عبير أحمد، و عبد الصادق فاتن، "دور النتائج والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"، دراسات عربية في علم النفس، 9 (34)، 2010، (491-571).
9. بومعروف نسيم، "تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق"، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (08)، 2014، (125-140).
10. بليلة سيف الدين، "دراسة جودة الحياة لدى المرأة العاملة وعلاقتها بممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي) دراسة ميدانية بولاية عنابة"، مجلة المحترف لعلوم الرياضة و العلوم الإنسانية والاجتماعية، 8 (2)، 2021، (314-329).
11. جوادى خالد، "الممارسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى داء السكري"، مجلة معارف: قسم ISTAPS، (24)، 2018، (624-650).

12. حسيني عمر، و خلاف أسماء، "تأثير الرياضة على جودة الحياة لدى عينة من الطلاب الممارسين وغير الممارسين لها"، مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، (01)، 2019، (154-170).
13. نبهان حسنين محمد عبد الكريم، وعطية نشوى بنداري، "دلالات صورة الجسم وعلاقتها بجودة الحياة لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الهوائي (Aerobics)"، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019.
14. نعيمة رغداء علي، "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين"، مجلة جامعة دمشق، 28 (1)، 2012، (145-181).

المراجع الأجنبية:

1. Acree LS, Longfors J, Fjeldstad AS, Fjeldstad C, Schank B, Nickel KJ, et al, "Physical activity is related to quality of life in older adults", Health and Quality of Life Outcomes, 4,(37), 2006.
2. Moura Gabrielle Cristine, Pucci Fernandes, Rech Cassiano Ricardo, Fermino Rogério César, Reis Rodrigo Siqueira, Association between physical activity and quality of life in adults", Revista de Pública, 46(1), 2012, (1-12).
3. Malekian, S.M. Biabri, J. Fattahi, A. Safari, "The comparison of athlete and non athlete students happiness of Kermanshah city", Advances in Environmental Biology, 8(25), 2014, (169-172)
4. Kokandi Amal A, Alkhalaf Jafar Salman and saleh Asmaa Mohammed, "Quality of Life in Relation to the Level of Physical Activity among Healthy Young Adults at Saudi Arabia", Biomed. &Pharmacology Journal, 12(1), 2019, (281-287).
5. Olubusola, E. J.& Ayodele, T. O, "A comparative study of the quality of life at athlete and no athletic undergraduate students of a Nigerian university", Sport Medicine Journal, 2 (23), 2010, (230-245).
6. polansky,william,H, "understanding and Assessing Diabetes_specific Quality of life", Journal diabètes, 13(1), 2000, (1-36).
7. Ritsner Michael S, "Quality of Life Impairment in Schizophrenia, Mood and Anxiety Disorders , The Distress/Protection Vulnerability Model of Qualityof Life Impairment Syndrome", Springer, 2007.
8. Snedden Traci R., Scerpella John, Kliethermes Stephanie A, "Sport and Physical Activity Level Impacts Health-Related Quality of Life Among Collegiate Students", Journals sagepub, 2018.