



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضة



التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والإعاقة

أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط  
الجامعي في تحقيق جودة الحياة عند الطالبات  
دراسة مقارنة بين الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني  
(الرياضي)

بحث وصفي على الطالبات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي

تحت اشراف الدكتور:

د. نورالدين زبشي

من إعداد الطالبان:

- عبد الرحمان زيتوني
- رميساء فرحاوي.

الموسم الجامعي: 1445/1444 هـ - 2023-2024م



## الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيها سيد المرسلين صلى  
الله عليه وسلم الجنة تحت أقدام الأمهات (أمي الحبيبة)  
والذي علمني الكفاح ومن غرس في روح التربية (والدي العزيز)  
وإلى إخوتي... وابن أختي عبد الله وإلى جميع عائلتي.  
وإلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية الرياضية وإلى زميلتي في  
العمل فرحوي رميساء

عبد الرحمان

## الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى حبيبة قلبي الأولى التي رأني قلبها قبل  
عينها، وحصني أحشاءها قبل يديها وإلى الظل الذي آوي إليه في كل

حين أمي\_الحبيبة

وصاحب الوجه الطيب والأفعال الحسنة فلم يبخل على طيلة حياته أبي

العزير

وإلى جميع أساتذة\_معهد التربية البدنية الرياضية

وإلى زميلي في العمل زيتوني عبد الرحمان

رميساء

## شكر وعرفان

الحمد لله وحده والسلام على من بعث رحمة للعالمين محمد النبي الأمين وعلى آله الطيبين  
الطاهرين

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووقفنا إلى إنجاز هذا  
العمل

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل  
ونخص بالذكر الأستاذ المشرف زبشي نورالدين الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة  
التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث

كما نتقدم بشكرنا الخاص لأساتذتنا قسم النشاط الرياضي المكيف ولكافة أساتذة معهد التربية  
البدنية -مستغانم-

وكل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث

## ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى فئة الطالبات الجامعة الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومما نراه من خلال طبيعة المتغيرات التي تقوم بدراستها وهي جودة الحياة والنشاط البدني الرياضي مستعينا بعينة قدرها 60 طالبة موزعة على مجموعتين تتمثل في (30) طالبة ممارسة و (30) طالبة غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي ينتمون إلى مختلف الجامعات عبدالحميد بن باديس - مستغانم -

كما إستخدم الطالبان المنهج الوصفي المسحي لملائمة طبيعة البحث و اخترنا عينة الدراسة بطريقة عشوائية و توصلنا على مايلي : أن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي و منخفض لدى غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي كما يوجد فرق في جودة الحياة بين الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي و لصالح الممارسات .

## Résumé :

L'objectif de l'étude était d'identifier la qualité de vie du groupe des étudiantes universitaires et les pratiques et les non pratiques de l'activité physique sportive et ce que nous voyons à travers la nature des variables que vous étudiez : qualité de vie et activité physique sportive avec un échantillon de 60 élèves répartis en deux groupes : (30) Praticienne féminine et (30) étudiante sportive non physique appartenant à diverses universités Abdulhamid Ben-Badis - Mostaganem -

Les talibans ont également utilisé le programme descriptif de l'enquête pour adapter la nature de la recherche. Nous avons choisi l'échantillon d'étude de façon aléatoire. Nous avons constaté que : La qualité de vie des étudiantes est élevée. La pratique de l'activité physique est faible dans les pratiques non physiques. Il y a aussi une différence de qualité de vie entre les pratiques et les pratiques non physiques.

## قائمة المحتويات:

الصفحة	
ب	الإهداء
ث	شكرو عرفان
ج	ملخص البحث
خ	قائمة المحتويات
ر	قائمة الجداول
ذ	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
<b>التعريف بالبحث</b>	
03	مقدمة
05	مشكلة البحث
06	أهداف البحث
06	فروض البحث
07	أهمية البحث
07	مصطلحات البحث
08	الدراسات المشابهة
<b>الباب الأول : الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : جودة الحياة</b>	
15	تمهيد
16	مفهوم جودة الحياة
18	أبعاد جودة الحياة
20	مقومات جودة الحياة
23	مكونات جودة الحياة
26	مؤشرات جودة الحياة
28	خلاصة
<b>الفصل الثاني : النشاط البدني الرياضي</b>	
30	تمهيد
31	مفهوم النشاط البدني الرياضي
32	أنواع النشاط البدني الرياضي
35	أهداف النشاط البدني الرياضي
37	أهداف النشاط البدني الرياضي في الجامعات
37	أهمية النشاط البدني الرياضي
38	خصائص النشاط البدني الرياضي
39	خلاصة



<b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>	
41	تمهيد
42	منهج البحث
42	مجتمع و عينة البحث
43	متغيرات البحث
43	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
43	مجالات البحث
43	أدوات البحث المستخدمة
44	مواصفات مقياس جودة الحياة للطالبات الجامعة
44	الأسس العلمية لمقياس جودة الحياة
46	صدق المقياس
47	الدراسة الأساسية
48	خلاصة
<b>الفصل الثاني</b>	
50	عرض ، تحليل و تفسير النتائج
64	مقابلة النتائج بالفرضيات
72	الإستنتاجات
73	التوصيات
74	خلاصة عامة
75	المصادر
الملاحق	

## قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	تحليل شالوك لمفهوم جودة الحياة	27
03	حساب معامل الثبات	44
04	إختبار قوة النموذج	45
05	نسب القبول للمقياس من طرف المحكمين	46
06	تحليل نتائج الصحة الجسمية	50
07	تحديد إتجاه العينة	51
08	إتجاه محور الصحة الجسمية	52
09	تحليل نتائج العلاقات الأسرية و الإجتماعية	53
10	تحديد إتجاه العينة	54
11	إتجاه محور العلاقات الأسرية و الإجتماعية	55
12	تحليل نتائج الصحة النفسية	56
13	تحديد إتجاه العينة	57
14	إتجاه محور الصحة النفسية	58
15	تحليل نتائج الشعور بالرضا و السعادة	59
16	تحديد إتجاه العينة	60
17	إتجاه محور الشعور بالرضا و السعادة	61
18	تحليل نتائج الوقت و إدارته	62
19	تحديد إتجاه العينة	63
20	إتجاه محور الوقت و إدارته	64
21	تفسير قيمة مربع إيتا	64
22	قيمة مربع إيتا لجودة الحياة	64
23	قيمة مربع إيتا الصحة الجسمية	65
24	قيمة مربع إيتا العلاقات الأسرية و الإجتماعية	66
25	قيمة مربع إيتا الصحة النفسية	66
26	قيمة مربع إيتا الشعور بالرضا و السعادة	67
27	قيمة مربع إيتا الوقت و إدارته	68
28	حساب الفرق الدلالة الإحصائية لجودة الحياة	68
29	حساب الفرق الدلالة الإحصائية الصحة الجسمية	69
30	حساب الفرق الدلالة الإحصائية العلاقات الأسرية..	69
31	حساب الفرق الدلالة الإحصائية الصحة النفسية	70
32	حساب الفرق الدلالة الإحصائية الشعور بالرضا ..	70
33	حساب الفرق الدلالة الإحصائية الوقت و إدارته	71

## قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الأشكال	الصفحة
01	جودة الحياة الوجودية وفقا لرؤية فينتيجودت و آخرون	19
02	خطوات إدارة الناجحة للوقت	26

**التعريف بالبحث**

### ➤ مقدمة:

تعتبر الطالبة الجامعة من بين أهم المخرجات التي تسعى المؤسسات لاستقطابها ومد يد العون لها، كونها تملك مؤهلات وقدرات تسمح لها بإعطاء العديد من المشاكل. فالطالبة الجامعة تملك أمامها تحديات كبيرة عليها بمواجهتها في المرحلة الجامعة و ساهم هذا في إعادة تفكير لتوفير أدوار لهن ليستطعن الإستفادة من خبراتهن و طاقاتهم و وقت فراغهن بشكل مفيد.

و من أجل هذا وجب التفكير في معرفة هذه المرحلة و المحاربة الآثار السلبية و هذا ما تظهره البحوث و الدراسات إذ أن تأثير الممارسة الرياضية على نمط الحياة بما فيها من القدرات و أفكار و سلوكيات و توجهات يمكن من خلالها تعزيز الدور في خدمة المجتمع و ممارسة الرياضة تترك آثارها في الصحة البدنية و الصحة النفسية و هذا يهدف إلى التكامل ( الجسمي ، النفسي ، الخلقى ، الاجتماعى ، المهني ) و يكون في النهاية حويلة للعطاء و الإبداع و خدمة المجتمع .

حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي للطالبات يحسن من اللياقة البدنية و الحالة الصحية ، ولها دور كبير في تنظيم حياتهن و تأثيرها على التربية و التعليم و السلوكيات و الحياة الإجتماعية ، و منها تبرز حاجة الطالبات إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي من أجل التمتع بجودة الحياة .

فمفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لقت إهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة من قبل الباحثين منذ بداية القرن النصف الثاني من العشرين و يعد كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإجتماعي ، و الذي جاء إستجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد و قد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار ، فشملت الخبرات الذاتية و العادات و السمات الإيجابية

للشخصية ، و كل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة و قد أكدت الدراسات في القرن الماضي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزا من الجانب السلبي ، و أن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين و إنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك (نعيسة، 2012)

و يرى كل من ليمان و جيناس أن جودة الحياة : تتمثل في الشعور بالرضا و الإحساس و الرفاهية و المتعة في ظل الظروف التي يحياها الفرد .

و يشير الطالبان على ضوء الدراسات السابقة و محاوره الأستاذ المشرف ، جاءت فكرة أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى الطالبات و تأثيره على مستوى جودة الحياة .

لقد تناول الطالبان في هذه الدراسة على بابين ، باب نظري و باب تطبيقي :

**فالباب الأول** يخص الجانب النظري و يشمل فصلين ، الفصل الأول تناولنا فيه موضوع

جودة الحياة التي يضم مفهوم جودة الحياة ، مقومات جودة الحياة ، أبعاد جودة الحياة ، مكونات جودة الحياة ، مؤشرات جودة الحياة ثم الخلاصة ، و الفصل الثاني تطرقنا موضوع النشاط البدني الرياضي و الذي جاء فيه مفهوم النشاط البدني الرياضي ، أنواع النشاط البدني الرياضي ، أهداف النشاط البدني الرياضي ، أهداف النشاط البدني الرياضي في الجامعات ، أهمية النشاط البدني الرياضي ، خصائص النشاط البدني الرياضي ثم الخلاصة .

و **الباب الثاني** خصص للجانب التطبيقي و الذي يشمل فصلين . الفصل الأول يخص منهجية البحث ، مجتمع و عينة البحث ، متغيرات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، مجالات البحث ، أدوات البحث المستخدمة ، مواصفات مقياس جودة الحياة لدى

الطلبات الجامعة ، الأسس العلمية لمقياس جودة الحياة ، صدق المقياس ، الدراسة الأساسية

أما الفصل الثاني من الباب الثاني فتم التطرق فيه إلى عرض ، تحليل و تفسير النتائج ثم الاستنتاجات ، التوصيات ، خلاصة عامة

### ➤ مشكلة البحث:

لم تعد ممارسة الرياضة حكرا على الذكور فقط بل أصبحت للنساء و في وقتنا أصبحت تشارك و تنافس بقوة في مختلف النشاطات الرياضية و تعد ممارسة الرياضة سواء كانت ( تنافسية ، ترويحية ، علاجية ) من مسلمات تكامل الأفراد في حياتهم ، و تكييفهم مع البيئة . و هناك العديد من الدراسات و البحوث التي أجريت حول موضوع جودة الحياة بصفة عامة و على مختلف الفئات و إهتم بعض الباحثين بدراسة جودة الحياة للطلبة كدراسة شاهر ( 2007 ) و التي تم فيها قياس جودة الحياة لدى الطلاب جامعة تبوك للمملكة العربية السعودية و تأثير بعض المتغيرات على المستوى التعليمي و المستوى الإقتصادي للأسرة و دراسة عبدالعزيز السرطاوي ( 2014 ) الذي تطرق فيها جودة الحياة لدى الأشخاص لذوي الإعاقة في دولة الإمارات العربية المتحدة . و دراسة خماس عبدالقادر و منصور محمد ( 2018 ) و الذي جاء فيها مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن ( 50 \_ 60 سنة ) بولاية تيارت في الجزائر و دراسة أودينات أسامة ، زناسني عبدالقادر ( 2019 ) و التي كانت تتكلم عن إسهامات ممارسة النشاط الترويحي على جودة الحياة لدى أعوان الحماية المدنية .

و بعد تطلعنا على الدراسات حول جودة الحياة تشكلت لنا فكرة حول موضوع البحث و هو : أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي في تحقيق جودة الحياة عند الطالبات ( دراسة مقارنة للممارسات و الغير الممارسات النشاط البدني الرياضي ) و كوننا

طلاب معهد التربية البدنية و الرياضة فمن واجبنا تثقيف الطالبات في ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي و الذي له دور كبير للارتقاء بالمستوى الصحي و منه تم طرح السؤال التالي:

\_ ما مستوى جودة الحياة الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي لدى الطالبات الجامعة؟

\_ هل هناك فروق في جودة الحياة بين الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي لدى الطالبات الجامعة؟

### ➤ أهداف البحث:

- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الطالبات الجامعة الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.
- التعرف على الفروق بين الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى الطالبات.

### ➤ فروض البحث :

- مستوى جودة الحياة مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ، و منخفضة لدى الغير الممارسات .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي لدى الطالبات و لصالح الممارسات

### ➤ أهمية البحث :

دراسات المؤثرات الأبعاد ( الصحة الجسمية ، الصحة النفسية ، العلاقات الأسرية و الاجتماعية ، الشعور بالرضا و السعادة ، الوقت و إدارته ) على الطالبات الجامعة



و دور ممارسة النشاط البدني الرياضي على تلك المؤثرات و التي من خلالها يستطيع الفرد خدمة المجتمع باعتبار النشاط البدني الرياضي له دور فعال من الناحية البدنية و الصحية .

### ➤ مصطلحات البحث :

يتضمن بحثنا ثلاثة مصطلحات وهي: جودة الحياة، الطالبات، النشاط البدني الرياضي

### ❖ جودة الحياة:

**جودة الحياة لغة:** جودة الشيء أي حسنه و جعله جيد

يعرفها الطالبان إجرائيا على أنا رضا الطالبات الجامعة عن الحياة التي يعيشانها . و كذلك درجة الإرتقاء و الوصول للمثالية في كافة المجالات في المقاييس التي وضعت في معرفة مدى ما يتمتع به الطالبات من درجات و مستويات بكافة أبعاد الحياة المتمثلة في ( الصحة الجسمية ، الصحة النفسية ، العلاقات و الأسرية و الإجتماعية ، الشعور بالرضا و السعادة ، الوقت و إدارته )

❖ **الطالبات الجامعة :** هي المرأة التي تطلب العلم و تسعى للحصول عليه ،

و مصطلح جامعي أطلق عليه نسبة للمكان الذي يحصل منه العلم

❖ **النشاط البدني الرياضي :** يقصد به تعبئة الطالبة الجامعة للطاقة البدنية و توظيفها

لتحقيق ذاته الرياضية و هي أحد أشكال الرقي للظاهرة الحركية لدى الطالبة .

### ➤ الدراسات المشابهة :

1 \_ دراسة محمد عبدالله و سيدة صديق ( 2006 )

بعنوان : دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة قابوس .

✓ استهدفت الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس (ذكور و إناث) و التخصص إنساني ، علمي تم قياسها بمقياس جودة الحياة .

✓ استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من الطلبة الجامعة (123) طالبة و (63) طالبة ممارسة الرياضة و (60) طالبة و طالب غير ممارسون للأنشطة الرياضية . و لتحقيق ذلك طبق مقياس جودة الحياة توصلت النتائج التالية :

✓ وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة بين الطلبة الذين يمارسون للأنشطة الرياضية و وجود فروق في جودة الصحة و جودة التعليم و الدراسة و جودة الجانب العاطفي و جودة الحياة الأسرية و الإجتماعية و جودة شغل الوقت ، و عدم وجود تأثير في متغير النوع و التخصص .

## 2\_ دراسة أبو الرب و عبد الأحمد ( 2012 )

بعنوان : جودة الحياة لدى المعاقين سمعياً مقارنة بغير المعاقين في المملكة العربية السعودية .

✓ إستهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة عند الأشخاص المعاقين سمعياً و غير المعاقين في المملكة العربية السعودية ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة من (90) شخص ذوي الإعاقة سمعية و تم تطبيق عليهم مقياس جودة الحياة

و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

✓ وجود دلالة إحصائية بين الأشخاص المعاقين سمعياً و غير المعاقين في جميع أبعاد جودة الحياة و كذلك وفقاً لجميع متغيرات البحث شدة الإعاقة ، المستوى التعليمي ، الجنس ، الحالة الإجتماعية و ذلك لصالح الأشخاص المعاقين

- ✓ و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بحسن المستوى التعليمي لصالح الجامعيين ،
- و في الحالة الإجتماعية لصالح المتزوجين
- ✓ لم تكن هناك فروق في بقية الأبعاد في مقارنة جودة الحياة للمعاقين سمعيا حسب متغيرات الدراسة .

### 3\_ دراسة أماني الماظ ، أحمد عبدالقادر ( 2014 )

بعنوان : ممارسة أنشطة الترويح الرياضي و علاقتها بجودة الحياة لدى الطالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا و بني سويف

- ✓ إستهدفت الدراسة إلى محاولة رصد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا و بني سويف في مستوى جودة الحياة
- ✓ إستخدم الباحثان المنهج الوصفي أسلوب مسح على عينة من الطلبة شملت (400) طلبة موزعين على (200) ممارس و (200) غير ممارس و لتحقيق ذلك طبق الباحثان مقياس جودة الحياة .
- و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- ✓ أن ممارسة الأنشطة الترويحية لها تأثير إيجابي دال على أبعاد مقياس جودة الحياة ( جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الأسرية و الإجتماعية ، جودة التعليم ، جودة العواطف ، جودة الصحة النفسية جودة شغل الوقت ) لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية .

### 4\_ دراسة زناسني عبدالقادر ، أودينات أسامة ( 2017 )

بعنوان : إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على جودة الحياة لدى أعوان الحماية المدنية .

✓ استهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى أعوان الحماية المدنية الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و التعرف على الفروق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي في أبعاد مقياس جودة الحياة أعوان الحماية المدنية

✓ استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة من أعوان الحماية المدنية بلدية عين الطلبة عين تموشنت ، و قد تضمن العينة (120) فرد من أعوان الحماية المدنية و قد كانت مقسمة على (60) من الممارسين للنشاط البدني و (60) غير ممارس للنشاط البدني الرياضي

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

✓ أن هناك فروق معنوية في مقياس جودة الحياة لدى أعوان الحماية المدنية و لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي

✓ أظهرت النتائج وجود أعلى فرق معنوي لصالح كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي عن غيرهم من أعوان الحماية المدنية الغير الممارسين للنشاط الرياضي من خلال حصولهم على أعلى قيم أوساط حسابية .

#### 5 \_ دراسة خماس عبدالقادر و منصور محمد (2018)

بعنوان : دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن ( 50-60 سنة )

✓ إستهدفت الدراسة معرفة مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي و التي كانت في بعض المناطق بولاية تيارت و التي قياسها بمقياس خمسة أبعاد .

✓ و استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة من كبار السن (100) ممارس للنشاط الرياضي و (100) غير ممارس للنشاط الرياضي و لتحقيق ذلك طبق مقياس جودة الحياة .

و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

✓ أن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى كبار السن و لصالح الممارسين للنشاط الرياضي  
✓ أن هناك فروق معنوية بين أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين و الغير الممارسين و ذلك من خلال الدلالات المعنوية .

#### 6 \_ دراسة رزوق كمال ( 2019 \_ 2020 )

بعنوان : جودة الحياة للمعاقين حركيا بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني المكيف ( 2019 \_ 2020 )

✓ إستهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى فئة المعاقين حركيا للممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي و التعرف على الفروق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني المكيف في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى فئة المعاقين حركيا .

✓ إستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من فئة المعاقين حركيا تضم (80) فرد من مختلف الأعمار بمركز المعوقين بولاية تموشنت مقسمة إلى (40) معوق حركيا ممارس للنشاط البدني المكيف و (40) معوق حركيا غير ممارس للنشاط البدني المكيف و لتحقيق ذلك طبق مقياس جودة الحياة .

و توصلت النتائج إلى :

✓ مستوى جودة الحياة مرتفع لدى ممارسين للنشاط البدني المكيف للمعاقين حركيا و منخفضة لغير الممارسين .

- ✓ النشاط البدني المكيف يحسن الحالة المعنوية و البدنية للمعاقين حركيا .
- ✓ هناك فروق معنوية في جودة الحياة للمعاقين حركيا و لصالح الممارسين للنشاط البدني المكيف .

### ➤ التعليق على الدراسات :

- مصطلح جودة الحياة أو الرضا عن الحياة مصطلح يتكرر في حياتنا اليومية ، كما إهتمت البحوث و الدراسات العربية و المحلية على الكشف عن العوامل المحددة لجودة الحياة و كانت غالبية الدراسات تحتوي على الكشف عن علاقة جودة الحياة ببعض المتغيرات النفسية أو مشكلات نفسية إجتماعية مما جعلت الدراسات نوعا ما فقيرة في الوصول إلى الهدف .
- فمن خلال عرض السابق للدراسات و التي كشفت عن جودة الحياة وجدنا دراسات مشابهة في موضوع هذه الدراسة الحالية و عينتها ، و أن الدراسات لم تشمل كل فئات المجتمع و أن يوجد نقص كبير لدى المعاقين ، أما أوجه التشابه بين دراستنا و الدراسات السابقة فكانت معظمها تدور حول جودة الحياة و ماهيتها ، مفهومها ، أبعادها ، مكوناتها ، و مجالاتها .
- و إتفقت جل الدراسات في إستخدام نوع المنهج حيث إستخدم المنهج الوصفي لجميع الدراسات و البحوث
- أما من حيث الأدوات فلم يكن هناك إختلاف في معظم الدراسات في إستخدام أدوات البحث من مجموعة من الأسئلة و المقاييس كونهم إعتدوا على المنهج الوصفي المسحي في دراسة متغيرات البحث إلى المقاييس و اللاتسبيانات ، و من حيث النتائج أظهرت جل الدراسات أن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى الممارسين للنشاط الرياضي و منخفض لدى غير الممارسين .

**الباب الاول  
الجانب النظري**

# الفصل الأول



## الفصل الأول:

### جودة الحياة

- تمهيد:

- 1- مفهوم جودة الحياة
  - 2- أبعاد جودة الحياة
  - 3- مقومات جودة الحياة
  - 4- مكونات جودة الحياة
  - 5- مؤشرات جودة الحياة
- خلاصة

**تمهيد:**

لقد اهتمت الدراسات في الآونة الأخيرة انتشار كبير في تعريف مفهوم جودة الحياة على العينات المختلفة في المجتمع وأصبح من المفاهيم الحديثة التي عرفت اهتماما بالغا في العلوم الطبيعية والإنسانية والبيئة والصحة والطب النفسي والرياضي و التربية فهو مفهوم واسع يرتبط بالحالة النفسية والصحية للفرد ومدى استقلال الذي يتمتع به في العلاقات الاجتماعية و علاقاته بالبيئة التي يعيش فيها، إذ تعتبر جودة الحياة حق من حقوق الإنسان التي تستند على ترقية مستوى حياته بعدما كان الإنسان لا يهتم بجودة حياته أصبح الآن من متطلباته الضرورية هي العيش حياة كريمة و الأفضل في جميع النواحي، ويمكن تلخيص مقومات جودة الحياة بالأشياء التالية على مستوى الفرد و ذلك بالاهتمام بثلاث عناصر و هي العقل، الجسد، العلاقات الاجتماعية السليمة.

## 1- مفهوم جودة الحياة:

### ➤ الجانب اللغوي:

- **الجودة لغة** : النوعية و الحصول *consistency* و إتساق *excellence* يرتبط مفهوم الجودة بتميزات *standards* و مستويات على المحكات *criteria* و حسب قاموس أكسفورد تعرف أنها الدرجة العالية من النوعية أو القيمة في الجودة و هي عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز و التي لاتقبل المنافسة و الجدل

### ➤ المفهوم الاصطلاحي:

حسب تعريف المنظمة الصحة العالمية (WHO 1994) : أن جودة الحياة هي إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة و القيم في المجتمع الذي يعيش فيه و علاقة هذا الإدراك بأهدافه و توقعاته و مستوى إهتمامه (نجم، 2006، صفحة 64) و يرى روين جودة الحياة بأنها الدمج و التكامل بين عدة إتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية و الحياة الاجتماعية متضمنة كلا من المكونات العاطفية و الذي يشمل الرضا

و كما أشار فرانك **frank**: أن جودة الحياة هي إدراك الفرد العديد من الخبرات و المفهوم الواسع هي شعور الفرد بالرضا مع وجود ضروريات الحياة كما يرى كذلك **أشرف عبدالقادر (2005)**: أن تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة نظرا لما يحمله من جوانب المتعددة المتفاعلة مع بعضها البعض و تعرف **oms المنظمة العالمية للصحة (1994)** : على أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد لمساحة الفرد \_ حالته النفسية \_ علاقاته الاجتماعية \_ درجة استقلاله \_ و علاقاته بالعوامل الأساسية المحيطة

و قد عرف **تايلور (2005 taylor)** : جودة الحياة الطلبة هي وصوله الى درجة الكفاءة و الجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في حياته و شعوره بالرضا و السعادة أثناء أداءه أعمال الدراسة

وأضاف **بشير إبراهيم الهنداوي نقلا عن الغنوصي (2006)**: إلى وجود العديد من المفاهيم المتعددة التي تقابل مفهوم جودة الحياة مثل النوعية والتميز والإلتقان

و أشار أنديمان و آخرون (ANDIMANOYHER 1999) : بأنه ينتمي إلى عائلة المفاهيم الشائعة السعادة و الرضا و الحياة و الحياة الجيدة و الرضا الذاتي و يرى رينيه و آخرون أن جودة الحياة هي إحساس الفرد بالسعادة و الرضا في ضوء الظروف الحالية و أنها تتأثر بأحداث الحياة، و تغير حده الوجدان و الشعور و أن الإرتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية و الذاتية يتأثر باستبصار الفرد.

أما من وجهة نظرنا المتواضعة نجد اهتمام كبير من طرف العلماء الباحثين في تعريفات جودة الحياة و قد اختلفت و تباينت فيما بينهم , ونجد أن مصطلح جودة الحياة يتكرر في حياتنا اليومية لذا يمكننا القول أن جودة الحياة هي الشعور بالسعادة و الرفاهية في الحياة و العيش بصحة جسدية و نفسية جيدة و تكوين علاقات أسرية و اجتماعية و طيبة و حسن إدارة الوقت و استغلاله.

## 2 - أبعاد جودة الحياة:

يرى الباحثين والدارسين أن مفهوم جودة الحياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد و أن أي مقياس يتضمن المؤشرات الموضوعية و المؤشرات الذاتية و يرتبطان ارتباطا قويا بجودة الحياة

يقصد **بالمدخل الذاتي** : مدى إدراك الفرد لظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية و يتركز على قياس الرفاهية النفسية و الرضا و السعادة الشخصية كما يقيس أيضا المشاعر الإيجابية لدى الأفراد و توقعاتهم للحياة (محمد خ.، 2018، صفحة 81) أما **المدخل الموضوعي** : يركز على البيئة الخارجية و تتضمن الظروف الصحية و الرفاهية و الإجتماعية و علاقات و الظروف المعيشية و التعليم و الأمن و السكن و وقت لفرغ و الأنشطة (شيخي، 2014، صفحة 77)

وترى منظمة الصحة العالمية إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل : الحالة النفسية ، و الحالة الإنفعالية أو الرضا عن العمل و الرضا عن الحياة و المعتقدات الدينية و التفاعل الأسري و التعليم و الدخل المادي و هذا تتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي لفرد عن حالته العقلية و صحته الجسمية و قدراته الوظيفية و مدى فهم الأمراض تعثرية(محمد ج.، 2007، صفحة 30)

و يقدم كلا من ( فيليس و بيري ) نموذجا لجودة الحياة تتكامل فيه المؤشرات الموضوعية و الذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة و القيم الفردية ، و يتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية هي : الصلاحية الجسمية و الرفاهية و المادية و الرفاهية الاجتماعية و الصلابة الانفعالية و النمو و النشاط (الهنداوي، 2010، صفحة 39) و يرى صالح ( 1990 ) أنه من خلال العقدين الآخرين ظهر نوعان من المؤشرات لجودة الحياة :

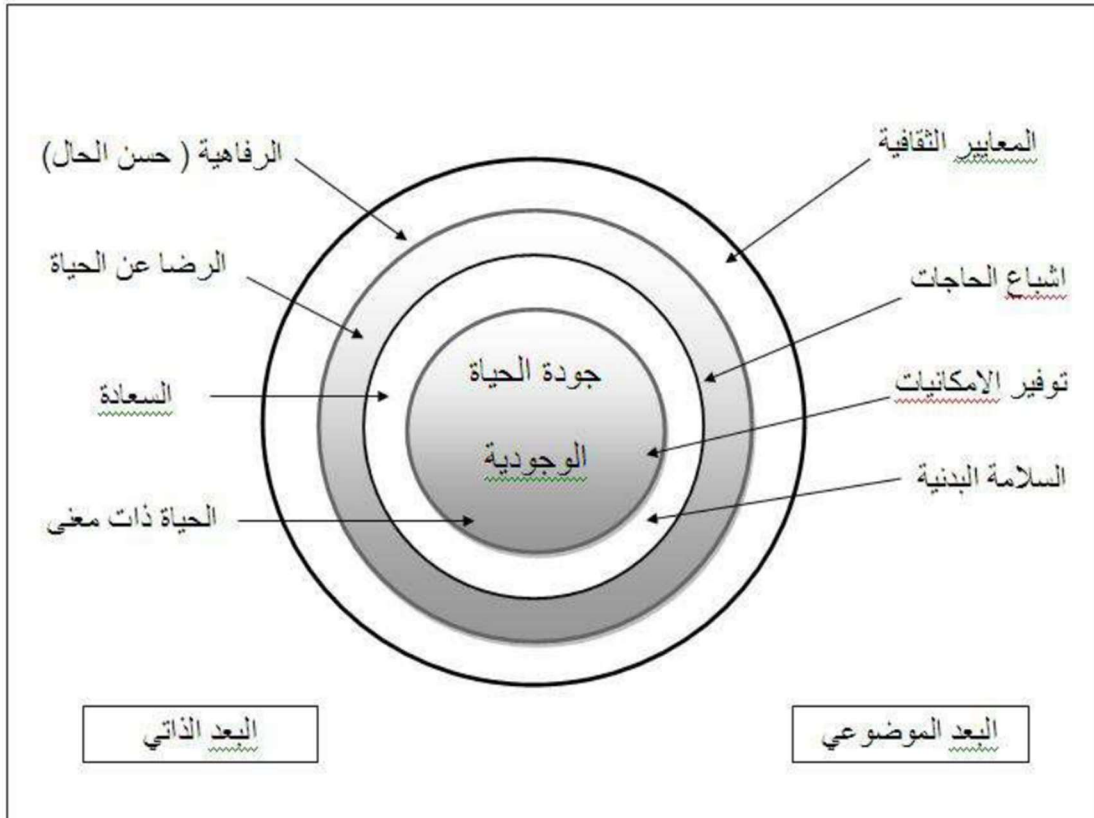
❖ **البعد الذاتي** : و تهتم بتقييم جودة الحياة كما يدركها و يستجيب لها الأفراد و ما

تحققه لهم من إشباعات و من ثم مدى شعورهم بالرضا و السعادة و بالتالي فسعادة الناس و رضاهم و تعاستهم و سخطهم هو أفضل مؤشر لجودة الحياة

❖ **البعد الموضوعي** : يلاحظ أن المتحمسين لهذا النوع من المؤشرات هم الأخصائيون

و العاملون بأجهزة الدولة و العلماء و المنظمات الدولية المهتمة بالتنمية و تشمل

( السكن ، المكانة الاجتماعية ، و العمل ، الدخل و توزيعه و المواصلات  
و الإسكان و التعليم و الصحة (نهاد، 1990، صفحة 65 \_ 68)



يوضح الشكل ( 01 ) أن جودة الحياة أو ما يطلق عليه حسب مضامين الشكل ' جودة الحياة الوجودية 'existencequality of life' وفقا لرؤية فينتيجودت و آخرون 2003 تتضمن بعدين :

- ❖ **البعد الذاتي subjective quality of life** : و يتضمن أبعاد فرعية تتمثل في الرفاهية الشخصية و الإحساس بحسن الحال و الرضا عن الحياة , الحياة ذات معنى
- ❖ **البعد الموضوعي OBJECTIVE QUALITY OF LIFE** : و يتضمن أبعاد فرعية تتمثل في عوامل موضوعية مثل المعايير الثقافية و إشباع الحاجات , تحقيق الإمكانيات , السلامة البدنية (السعيد، 2010، صفحة 10)

### 3 - مقومات جودة الحياة

#### 3-1- تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

الذات تعني بها ذلك التقييم العام لدى الفرد لذاته كذلك هو تكوين معرفي منظم و نتعلم المدركات الشعورية و التصورات و التقييمات الخاصة بالذات ، و يقصد بتقدير الذات حسب الدسوقي(محمد ا.، 2007، صفحة 19)

تقييم الفرد لذاته يتعلق أهميتها وقيمتها وتشير التقدير الإيجابي للذات إلى مدى تقبل الفرد لذاته و إعجابه بها وإدراكه لنفسه على شخص ذو قيمة جدير بالاحترام الآخرين و ما يشير التقدير السلبي للذات إلى العدم تقبل الفرد لنفسه و خيبة أمله و تقلبه من نشأتها و شعوره بالنقص و العجز

بالنسبة للمكونات تقدير الذات يوجد:

- \_ أ\_ حب الذات: و يعتبر الركيزة الأولى لتقدير الذات فهو يساعده إلى مواجهة الصعوبات
- \_ ب\_ نظرة الذات: وتعتبر الركيزة الثانية لتقدير الذات و هي تمثل تقييم الفرد بصفاته المختلفة و إمكانياته إيجابيا و سلبيا.
- \_ ت\_ الثقة بالذات: وتعتبر الركيزة الثالثة لتقدير الذات و ثقة الفرد لذاته تجعله يتصرف بطريقة مناسبة

و بعد التعرف على مكونات الثلاث لتقدير الذات نرى هناك أن علاقة فاعلية بينهما ولا تعمل بمعزل عن بعضهما البعض .

- \_ 3\_2- إشباع الحاجات الأساسية: ومن أهم هذه الحاجات وفق ماسلو للحاجات الأساسية ( الحاجات الفسيولوجية ، و احاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الانتماء ، الحاجة لتقدير الذات ، الحاجة لتحقيق الذات ) و بعد إتباع هذه الحاجات . أمر ضروري لكل فرد بالرغم من وجود بعض الظروف المحيطة التي قد تكون بينه و بين تحقيق لهذه الحاجات.
- أ - الحاجة الفسيولوجية: وهي العضو التي تتم من طبيعته التكوين الجسمي والتوازن الصحي.

ب- الحاجة للأمن: يشمل أمر منها ادخل المادي المناسب و العدالة.

ت- الحاجة للانتماء : تتمثل في الصداقة و القبول والانتساب إلى جماعة بطريقة رسمية و الشعور بإحترام الذات و الترقيات الحاجة لتحقيق الذات .

د- تحقيق الذات : يشير إلى عمل الفرد ضمن أقصى طاقة و الشعور بالنجاح و التحقيق الأهداف المنشودة ، و تحقيق الذات بعد إتباع هذه الحاجات أمر ضروري لكل فرد بالرغم من وجود المعوقات و الظروف المحيطة التي قد تحول بينه و بين تحقيق البعض من هذه الحاجات .

### 3\_3 - المعنى الإيجابي لهذه الحياة:

و يعد هذا الهدف الرئيسي للفرد و يعتبر **frank frall** أن الحياة يجب أن تكون كلها معنى تحت كل الظروف فالفرد لا يسعى فقط ليشبع غرائزه أو لتهيئة أفضل الظروف الإجتماعية ليعتبرها لكنه يسعى و يهتم بأن يكون له هدف وقيمة يتوجه إليها

### 3\_4 - المساندة و العلاقات الإيجابية :

عرف كل من الشاوي و عبدالرحمان (1994) :

المساندة الإجتماعية بأنها تلك العلاقات القائمة بين الفرد و الآخرين و التي يدركها .  
و أضاف عبدالرحمان (1994) هي تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين و هي مجموعة من الروابط و التفاعلات الإجتماعية مع الآخرين التي يمكن الإعتماد عليها و الثقة بها عندما يشعر الفرد بأنه في حاجة إليها (السيد ،. 1994)

### 3\_5 -الرضا عن الحياة:

يعد الرضا عن الحياة أحد المكونات الجوهرية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية و يمثل مظهرها هاما من مظاهر حياة الفرد و يكسبه هذا الشعور الفرح و الفرح و السعادة و الراحة و الطمأنينة و إقباله على الحياة بعيوبه و هناك ثلاث مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة :  
3\_6 - السعادة :عرفها البهاص بأنها إنفعال وجداني إيجابي ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة و الفرح و السرور ، وغياب المشاعر السلبية من خوف و قلق و إكتئاب ، و التمتع بالصحة البدن ، و العقل بالإضافة الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة (سيد، 2009 ، صفحة 332)

و أضاف مرسي ( 2000 ) أن السعادة : محصلة التفاعل بين الإستعداد للسعادة و المواقف التي يعيشها الإنسان وفق طريقته في التفكير في كل موقف و مشاعره نحوه ، فالسعيد هو الذي يفكر في الموقف بطريقة تفاعلية و يشعر فيه بمشاعر إيجابية (إبراهيم، 2000، صفحة 49)



3\_7 - حرية الحياة : و هي الحياة التي يتمتع بها الفرد بالحرية التي تساعده على بغية نوع الحياة التي يختارها .

3\_8 - الصلابة النفسية : يرى جمال السيد أن صلابة النفسية إعتقادها عام لدى الفرد في فاعلية و قدرته على إستخدام كل مصادر النفسية و البيئة المتاحة التي يدرك الفرد و يواجهها بفاعله الطاغطة .

لدى الصلابة النفسية ثلاث أبعاد ( الإلتزام , التحكم , التحدي ) و يستطيع الإنسان من خلالها مواجهة الصعاب و الأزمات التي تقف بينه و بين التمتع بالحياة و الرضا عنها و الشعور بمعناها

3\_9 - التدين : يعرفه باقر طالبي دارابي ، فراس عبدالخالق منديل التدين بأنه سلوك يمارسه الفرد عن قناعة ، ناجم عن إلتزامه عن قناعة بعقيدة الإيمان الصحيح و فعل ما أمره الله

و الإبتعاد عن الإتيان ما نهى عنه

وأضاف رشيد موسى (1999) إلى التدين أنه علاقة وجدانية روحية بين الفرد و ربه ( الله ) تحرك و توجه سلوكه و تحدد علاقاته مع المحيطين به في المجتمع .  
(عشماوي، 2022، صفحة 420)

3\_10 - التوجه نحو المستقبل : يذكر ( ستينبرغ ) و آخرون STEINMIERG

نقصد بالتوجهات المستقبلية ، هي مجموعة البناءات الوجدانية و المعرفية و الموقفية و الدافعية للأفراد التي تتضمن قدرة الفرد على تخيل ظروف الحياة المستقبلية .  
و يعرف الفرد الذي يتوجه نحو المستقبل بأنه ذلك الفرد الذي لديه نزعة بإعطاء أهمية كبيرة بأهداف بعيدة المدى و يتم تحقيقها عند العمل الجاد (Steinberg, 2008, p. 30)

#### 4 - مكونات جودة الحياة:

##### 1\_ الصحة الجسمية :

تعرف التوافق بين الوظائف الجسمية للفرد و سلامة أعضائه من الأمراض و العاهات مع القدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة به و الإحساس بالنشاط و الحيوية و كذلك أن يكون الفرد يقظا جسما و عقليا , متحمسا ، مرحا ، نشيطا و غير كسول و لديه الطاقة اللازمة و أن شروط ممارسة أي عمل أو نشاط و تفترض حالة جسدية جيدة و صحة صلبة و لا بد أن يكون متوازنا نفسيا و جسما(مبلاريه، 1999، صفحة 44)

و يرى الطالبان أن لتحقيق جودة الحياة يتطلب التمتع بالصحة الجسمية للطالبات أي خلو أجسامهم من الأمراض المزمنة و الخطيرة، و هذا الأمر يساعد على تحمل متاعب الدراسة و المواصلة فيها .

##### 2\_ الصحة النفسية :

الصحة النفسية إختلف العلماء في تحديد مفهوم الصحة النفسية و ذلك وفقا لخلفياتهم

و تخصصاتهم العلمية و مذاهبهم و إنقسمت التعريفات إلى إتجاهين

##### ✓ الإتجاه الأول المفاهيم السلبية في مفاهيم الصحة النفسية :

يعرف عبدالغفار أن الصحة النفسية : هي الخلو أو الشفاء من الأعراض المرضية و أضاف منسي : بأنها سلامة الفرد من الأعراض المرضية ، و قدرته على التوافق مع نفسه و المجتمع الذي يعيش فيه ، أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية ، و قدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية و الإجتماعية من حوله (هنا، 2016، صفحة 6)

##### ✓ الإتجاه الثاني المفاهيم الإيجابية في مفاهيم الصحة النفسية :

وتعتمد التعريفات الإيجابية على أن مجرد غياب المرض و الأعراض النفسية ليس كافيا لكي ينجح الفرد في الوفاء بمتطلبات العالم الخارجي و الداخلي و التوفيق بينهما : و قد عرف القريطي 2003 ص 28 : أن الصحة النفسية حالة عقلية إنفعالية إيجابية ، مستقرة نسبيا ، تعبر عن تكامل طاقات الفرد و وظائفه المختلفة ، و توازن القوى الداخلية

و الخارجية و الموجهة لسلوكه في مجتمع ، ووقت ما ، و مرحلة نمو معينة ، و تمتعه بالعافية النفسية و الفاعلية الإجتماعية (أمين، 2003، صفحة 28)

يرى الطالبان أن توفر الصحة النفسية أمر ضروري لتحقيق جودة الحياة إذ تساعد على التوافق الحياة في المجتمع و جعلها خالية من التوترات و الصراعات مما يساعد الطالبات على سرعة الإختيار و التحكم بإنفعلاهن و رغباتهن مما يجعل تجنب السلوك الخاطئ

**3 \_ العلاقات الأسرية و الإجتماعية :**

**أ - العلاقات الأسرية:** هي عملية التفاعل المتبادل الذي يستمر فترة طويلة من الزمن بين أعضاء النسق الأسري من خلال الإتصال و التفاعل، إستقرار الأسرة أمر مهم في الحياة و لجعلها متماسكة و مترابطة و تكون إلا بطريقة خلق الحوار الدائم و الفعال من كل من الأب و الأم و الإخوة و من المهم معرفة الوالدين فهم ذوات أولادهم لتحقيق النجاح في جميع النواحي

**ب \_ العلاقات الإجتماعية :** و قد عرفت العلاقات الإجتماعية بأنها الروابط المختلفة و الآثار المتبادلة بين أفراد المجتمع و هي تنشأ من طبيعة إجتماعهم و تبادل مشاعرهم و إحتكاكهم ببعضهم البعض ، و تعتبر العلاقات الإجتماعية التي تنشأ بين أفراد المجتمع نتيجة تفاعلهم مع بعضهم البعض و من أهم ضروريات الحياة و لا يمكن تصور أي هيئة أو مؤسسة تسير في طريقها بنجاح مالم تسعى جاهدة في تنظيم علاقاتها الإجتماعية (عبدالهادي، 2016، صفحة 159)

و يرى الطالبان أن إقامة العلاقات مع الآخرين مصدر من مصادر الأجر و الثواب و أن لا يوجد إنسان يتمتع بإكتفاء الذاتي ، فكل منا بحاجة إلى الدعم و التشجيع و لا يكون هذا إلا بإقامة علاقات أسرية إجتماعية قوية .

**4 \_ الشعور بالرضا و السعادة :** تؤكد الدراسات في البيئة العربية و الأجنبية علا أن

الإحساس بعدم الرضا عن الحياة من المشكلات النفسية الشائعة لدى الطلاب الجامعيين و يشكل مشكلة كبيرة لديهم . و يعرف بدوي الرضا بأنه الشعور بالسرور و الطمأنينة الذي يصاحب تحديد الهدف(بدوي، 1994، صفحة 49)

و تشير نعمات ( 2008، 46 ) إلى الرضا عن الحياة هو الرغبة الحقيقية في أن يعيشها فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل ( توقع الخير و الإستبشار الرضا عن الواقع ، تقبل الذات

و إحترامها ، و الإستقلال المعرفي . فإن تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عند إذن يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر

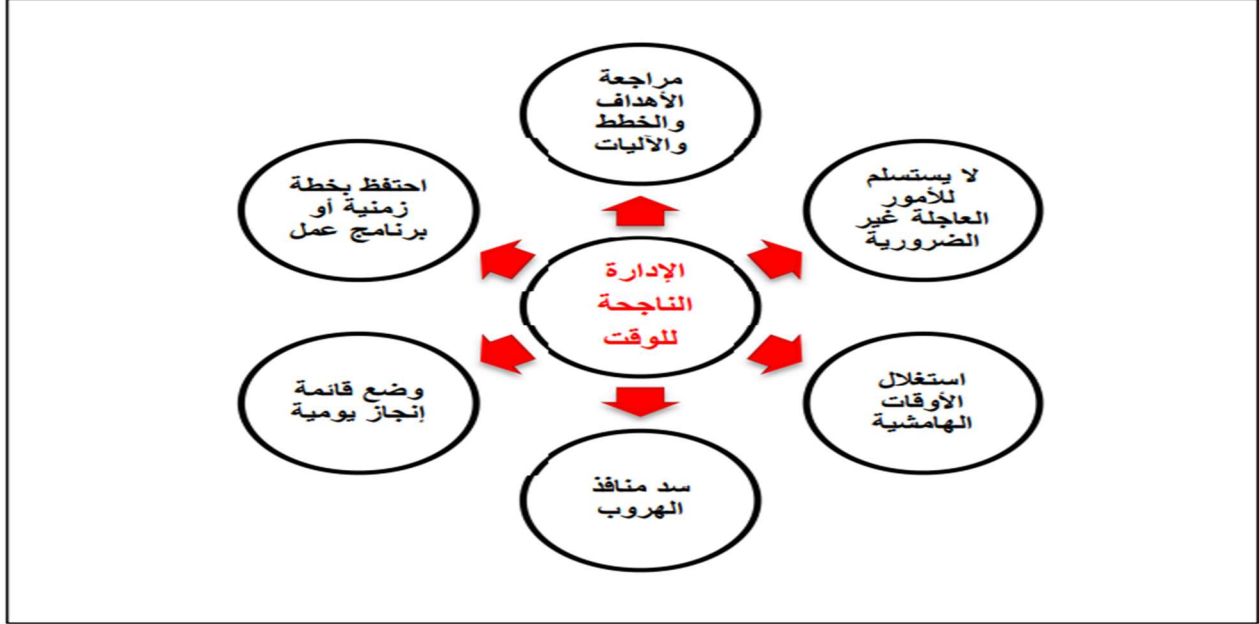
أما في جانب السعادة يرى دينر ( diener F 2000 ) في تعرفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته و الإستمتاع بها . و يمكن أن تعرف السعادة بأنها الصحة الجسمية و الصحية و العقلية و تتمثل الأبعاد الأساسية للسعادة بإحساس الفرد بالبهجة و الفرح و السرور و غياب المشاعر السلبية .

أما من على حسب رأي الطالبان نرى أن الرضا عن الحياة مرتبط بالسعادة فعندما يكون الفرد راض عن حياته فتلقائيا يشعر بالسعادة و لا يكون هذا إلا بتقبل الذات و هذا ما يجب التمتع به الطالبات ألا و هي تقبل الذات .

**5 \_ الوقت و إدارته :** تعرف إدارة الوقت بأنها فن و علم الإستخدام الرشيد للوقت و هي إستثمار الزمن بشكل فعال و هي عملية قائمة على التخطيط و التنظيم و التنسيق و التحفيز و التوجيه و المتابعة و الإتصال و هي إدارة كمية نوعية في ذات اللحظة فإن لم تحسن إدارته فإننا لم نحسن إدارة أي شيء آخر (أحمد، 2000، صفحة 17)

و تتمثل إدارة الوقت في إستخدام الجيد للساعات المتاحة لنا و تحقيق الإنجازات التي نقودنا إلى أهدافنا

شكل رقم(02): خطوات إدارة الناجحة للوقت و مبادئه :



المصدر: سليم بطرس جلدة، سامي "محمد هشام حريز"، فن إدارة الوقت والاجتماعات، ط1، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2007، ص: 73.

ويرى الطالبان أن تنظيم الوقت وحسن استخدامه يحقق جزء كبير من أهداف هذه الحياة و أن مضيعة الوقت هي كل ما يتمتع من تحقيق الأهداف بشكل فعال.

#### 5 - مؤشرات جودة الحياة :

- التوافق مع المرض
- الشعور بالسعادة و الرضا
- إقامة علاقات إجتماعية
- عدم شعور الفرد بالقلق و الإكتئاب
- تكوين علاقات بين الأسرة تبنى على الثقة
- رضا الفرد عن مهنته و حبه لها
- القدرة على تنفيذ المهام و الوظيفة

- القدرة على التوافق مع واجبات عمله
- رضا الفرد عن حالته الصحية
- تناول غذاء صحي
- النوم الكافي
- القدرة الجنسية

قدم شالوك تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة على أساس أنها مفهوم مكون من ثمانية مجالات وفي كل مجال ثلاث مؤشرات:

### الجدول 01:

المجالات						
الإندماج الإجتماعي	السعادة المادية	السعادة البدنية	النمو الشخصي	تقرير المصير	العلاقات بين الشخصية	السعادة الوجدانية
التكامل _ الترايط _ الإجتماعي _ الأدوار _ المجتمعية	الصحة _ الأنشطة _ اليومية _ وقت الفراغ	التعليم _ الكفاءة _ الشخصية _ الأداء	الحالة _ المادية - _ العمل _ المسكن	الإستقلالية _ الأهداف _ الإختبارات	_ التفاعلات _ العلاقات _ الإسناد	_ الرضا _ مفهوم الذات _ إنخفاض الضغط

### خلاصة :

من خلال عرض الجانب النظري لجودة الحياة نستخلص أن مفهوم جودة الحياة ترتبط بعلم النفس الإيجابي، و بما أن جودة الحياة أصبحت هدف أساسيا لكل شخص فقد لقت اهتماما كبيرا من الباحثين و العلماء في السنوات الأخيرة و نستخلص أيضا إن تعددت القضايا البحث في هذا الإطار شملت تقريبا كل المجالات مما يجعل منه مفهوم صعب الحصر. ولاحظنا أن مفهوم جودة الحياة مفهوم عام وليس مقتصر على فئة محددة و أنه متعدد الأبعاد و نسبي و يختلف من شخص لآخر من ناحيتين النظرية و التطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة و مطالبها و هو يتغير مع تغيير الوقت و الرغبات الفرد.

## الفصل الثاني



**الفصل الثاني:**  
**النشاط البدني الرياضي**

- تمهيد

- 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي
- 2- أنواع النشاط البدني الرياضي
- 3- أهداف النشاط البدني الرياضي
- 4- أهداف النشاط البدني الرياضي في الجامعات
- 5- أهمية النشاط البدني الرياضي
- 6- خصائص النشاط البدني الرياضي

- خلاصة

### تمهيد:

إهتم الإنسان المعاصر بجسمه وصحته ولياقته مما دفعه إلى الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي، ويعد النشاط البدني الرياضي أحد أهم الأنشطة التي تكون الفرد من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وهذه الجوانب في محلها تشكل لنا شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا وأصبح في وقتنا هذا ممارسة النشاط البدني الرياضي مكانة أساسية في عصرنا هذا، وهذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي يتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي.

### 1 - مفهوم النشاط البدني الرياضي:

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات المتعلمة من إتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ا تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من التكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على الجوانب الأخرى ألا و هي النفسية ، الإجتماعية ، العقلية ، المعرفية، الحركية و المهارية و الجمال الفني،و كل هذه الجوانب تشكل لنا شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا (الخولي، 1998، صفحة 32)

و يعرف ( مات فيف ) بأن النشاط ذو شكل خاص،جوهر المنافسة المنظمة من أجل القدرات و ضمان أقصى تحديد لها .

أي أن النشاط البدني الرياضي هو تدريب بدني من أجل تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة و تضيف ( كوسولا) : أن التنافس سمة أساسية تضي على النشاط الرياضي طابعا إجتماعيا ضروريا و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي .

و يشير أيضا ( لوتس ويسج ) إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يعرف بأنه : نشاط اللعب التنافسي داخلي و خارجي المرود أو العائد يتضمن أفراد أو فرق تشترك في مسابقة و تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطئية .

أما من جهة أخرى فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية و فرصة للتعارف على بعضهم البعض لخدمة المجتمع و يعد عاملا من عوامل التقدم الإجتماعي و يرى الطالبان الباحثان أن من حيث التعريفات تعريف كوسولا هو التعريف الأنسب.

## 2 - أنواع النشاط البدني الرياضي:

يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاث أنواع و هي :

- \_ النشاط الترويحي.
- \_ النشاط التنافسي .
- \_ النشاط النفعي .

### أ\_ النشاط البدني الترويحي:

✓ مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح مشتق من أصل لاتيني عرف بالإنجليزي ( recreation ) و تعني التجديد و الخلق و الإبتكار .

فيرى بتلر ( PULTER ) أن الترويح يعني نوع من أوجه النشاط التي تمارس وقت الفراغ التي يختارها الفرد بدافع شخصي للممارسة و التي يكون من نواتجها اكتساب العديد من القيم البدنية،الخلقية،الاجتماعية و المعرفية .

### ✓ النشاط البدني الترويحي :

النشاط البدني الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب و الرياضات التي تمارس في وقت الفراغ الخالية من المنافسة الشديدة و بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي و التنظيمي.

كذلك يحتل النشاط البدني الترويحي مكانة هامة في الشعوب المتطورة لكونه يحمل من الترفيه والمتعة وتكمن أهدافه المتمثلة في:

\_ إتاحة فرصة للاسترخاء و إزالة التوتر

\_ إشباع الحاجة إلى الإنتماء

\_ تحقيق الذات و نمو الشخصية

\_ توطيد العلاقات

\_ الصحة و اللياقة البدنية

البهجة و الإستقرار و السعادة (الخولي ك.، 1990، الصفحات 44 - 45)

و مما سبق ذكره يرى الطالبان أن النشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تنمية اللياقة البدنية و هو ما يعتبر بالضرورة للطالبة الجامعية نظرا لحاجتها إليها

ب\_ النشاط الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة موسعا عريضا في الأوساط الرياضية أو يعبر التنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي، كم يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام خلال وصف عملياتها و تتحقق عندما يكافح إثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو تحقيق هدف معين و على الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه إلا إنه يحدد بعض الأهداف إذا كافح و بذل الجهد و هكذا تشتد المنافسة كلما إقتربت من باب نهاية المباراة (الخولي ك.، 1990، صفحة 43).

و لقد قدم ( شو ) نقلا عن ( روس وهاج ) تصنيف للمنافسات الرياضية و هي على النحو التالي :

\_ منافسة بين فردين

\_ منافسة بين فريقين

\_ منافسة بين أكثر من فرد من عناصر الطبيعة

فالنشاط البدني التنافسي يسعى لتحقيق الأهداف التالية:

\_ تحقيق التنافس في إطار القيم والأخلاق

\_ التحلي بالروح الرياضية

\_ تنمية روح التعاون

\_ إحترام الخصم

\_ تنمية الثقة بالنفس

فممارسة النشاط البدني الرياضي يتصف ببذل مجهود لتحقيق الفوز على الخصم و يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط البدني الرياضي التنافسي الذي يسعى إعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية و رمزية و الهزيمة و غيرها بحيث تعلم تقبل الهزيمة و إتباع النصر بتواضع ذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد ننهزم مرة لكن لا مانع من أن نفوز في المرة القادمة (الخولي ك.، 1990، الصفحات 190 - 191)

كما يرى الطالبان أن روح التنافس مهمة للطالبة الجامعية و أن ممارستها للنشاط الرياضي التنافسي يحقق إبراز المشاعر المخفية في الحياة العامة.

### ت\_ النشاط الرياضي النفعي :

النشاط البدني الرياضي النفعي يقصد به الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة من الناحية النفسية ، العقلية،الإجتماعية،الدنية و الصحية و هي كالآتي :

#### ➤ التمرينات العلاجية :

و هي من التمرينات التي تؤدي وظيفة علاجية و هي نوع من الأنشطة التي تقدم من المؤسسات العلاجية خاصة و المزود بمختصين مؤهلين .

#### ➤ التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية أكثر البرامج إنشاء و أقل تكلفة حيث أنها تحتاج إلى مكان ووقت صغير لإجرائها. فهي تكون من 12 إلى 16 تمارين تشكل جميع العضلات الأساسية و تكون مدتها لا تتعدى 20 دقيقة في اليوم.

#### ➤ التمرينات الراحة و النشاط:

هذا النوع من التمرينات يمارس بين العمل داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية،و هي تمارس بشكل جماعي أو فردي و تقدم هذه التمرينات قبل العمل أحيانا و تكون مدتها أقل من عشر دقائق (الخولي ك.، 1990، صفحة 43)

#### ➤ تمارين اللياقة من أجل الصحة :

هي مجموعة من التمارين غرضها الأساسي هو إكتساب الصحة و تكون على شكل تجمعات رياضية تقدم في مجموعة مستقلة ، الذكور عن الإناث لفئة الشباب أما الفئات الأخرى فتقدم في مجموعات مختلطة تؤدي بشكل منتظم و في وقت مدته من عشرة إلى خمسة عشر دقيقة لمختلف التمارين العضلات الكبيرة

#### ➤ المهرجانات الرياضية:

تعد المهرجانات الرياضية نمودجا لارتفاع مستوى التنظيم و يتجلى ذلك في أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة في مختلف أنواع النشاط أو لمجرد المشاهدة مما قد يؤدي التخلص من عامل الرهبة و الخجل في المشاركة و التفاعل مع المجتمع و الأشخاص كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة و من الجانب الآخر يمكن

استغلال المهرجانات في إنتقاء و توجيه الموهوبين لرياضة المنافسة الرياضية (محمد هـ.، 2015 ، صفحة 34)

وحسب نظرة الطالبان المتواضعة، أن الطالبة الجامعية لديها الإختيار النشاط الذي يناسبها و أن كل نشاط لديه أهمية كبيرة نذكر منها: بالنسبة للنشاط الرياضي التنافسي يزرع في قلب الطالبة روح التنافس و إتباع الهزيمة و تقبل الهزيمة. أما في النشاط النفعي يحقق لطالبة الجامعية الفائدة والنفع و غيرها من الأنشطة التي ذكرناها فكلهم أنشطة تحقق لنا الفائدة من الناحية النفسية و العقلية و الاجتماعية و البدنية و الصحية.

### 3 - أهداف النشاط البدني الرياضي:

#### 3-1-هدف التنمية البدنية:

يعتبر هدف التنمية البدنية الرياضية عن إسهام النشاط البدني الرياضي في الإرتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان و لأنه يتصل بصحة الفرد و لياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق و تطلق عليها بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعهد إلى تطوير و تحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة الحركية المختارة و كذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها و تتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المقصورة على النشاط البدني الرياضي و لا يدعي أي علم أن إنضمام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، و هذا يسرى على سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا (أنور، 1997، الصفحات 129-159)

#### 3-2-هدف التنمية المعرفية:

تكمن هدف التنمية المعرفية بين ممارسة النشاط البدني و بين القيم و المفاهيم المعرفية كالفهم و التطبيق و التحليل و التركيب و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم إنسيابها للنشاط الرياضي،و التي يمكن إكتسابها من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

### 3-3- هدف التنمية النفسية:

يظهر دور النشاط الرياضي من خلال تدريب الفرد على التحكم في تعدداته الإنفعالية عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة و من خلالها يستطيع الفرد التحكم في عواطفه و طرح القلق و الشعور بالسعادة و التمتع بالبهجة.

كما يتيح النشاط البدني الرياضي قدرا في تحقيق الذات و تأكيدها و يظهر هذا من خلال دراسة ( وانشهون و جونسون ) إن الأفراد الذين لهم اتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات .

### 3-4- هدف المهارة الحركية :

يشمل الظاهرة الحركية إلى الإنسان أحد أهم أبعاده و جهوده الإنساني، و هي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة و إنجاز هدف معين

إن النشاط البدني الرياضي يسعى إلى رفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح إلى السيطرة على حركاته و مهاراته، و حتى يتحقق هذا الهدف يجب برمجة أنشطة الحركة و أنماطها في سبيل إكتساب المهارة الحركية، الطلاقة الحركية، الكفاية الإدراكية الحركية .

فاكتساب المهارة الحركية لها منافع عديدة منها:

المهارة الحركية توفر طاقة للعمل و تساعد على اكتساب الياقة البدنية.

المهارة الحركية تمكن الفرد الدفاع عن النفس (ع، 17، صفحة 17)

### 3-5- هدف الترويح و أنشطة الفراغ:

تحتل الممارسة الرياضة مكانة أساسية بين الوسائل الترويحية الهادفة لتحقيق حياة متوازنة و هو الهدف الذي يسعى إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية و المعلومات المتصلة بها و كذلك الاهتمام بالأنشطة الرياضية بشكل إيجابي.

بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستمره الفرد في وقت فراغه مما تجعله التمتع بالصحة الجيدة والإرتياح النفسي والإنسجام.



#### 4 - أهداف النشاط البدني الرياضي في الجامعات:

إن النشاط البدني الرياضي يهدف إلى التشجيع المواهب الرياضية و تتميتها على مستوى الجامعة مما يحقق تعبير الطلاب المتميزين رياضيا عن أنفسهم و عن طاقتهم الرياضية من خلال تتميتهم جسميا و عقليا و بث روح الفريق بينهم و الإحساس بالمسؤولية و الرضا عن الذات في نفس الوقت، و لقد أقرت استراتيجية الرياضة في الآفاق العالمية (1999) أهدافا الرياضة في الجامعة و هي :

- \_ شغل أوقات الفراغ للتوظيف الطاقات الشباب في الأنشطة المفيدة
- \_ اكتساب القيادات الطلابية و تتميتها
- \_ الكشف عن القيادات الطلابية و تتميتها
- \_ اكتساب الخلق الرياضي و تربية المواطن الصالح
- \_ جعل الرياضة نمط في حياة الفرد و اكتشاف و تنمية المواهب (أحمد ع.، 2011،  
صفحة 63)

#### 5 - أهمية النشاط البدني الرياضي:

من الأمور الذي جذبت الانتباه الباحثين في مجال التربية البدنية ذلك الإهتمام الذي يبديه المراهقون بالرياضة و الذي فسر على أنه يرمى إلى أن الرياضة أو النشاط البدني الرياضي يعد بالنسبة لهم مظهرا اجتماعيا يميزه بين طبقات المجتمع و فئاته قد وضح هذا الإهتمام بعد أن تعددت حالات المراهق المتفوق رياضيا ، و من جهة أخرى يشير خبير التربية البدنية عبدالفتاح لطفي إبراهيم سلامة إن السبب في السلوك الجانح و الانحراف الاجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع لافتقارهم إلى الفرص المواتية لتعلم الرياضة و ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة مقبولة ذلك لأن جزء كبير من التدريب الاجتماعي الأساسي للفرد و يمكن أن يحدث عبر ممارسة الألعاب و تتم من خلال التوجيه و الرعاية تحسبا لأي إنحراف سلوكي و إجتماعي من خلال قيادة واعية مؤهلة و فضلا على أنها تقضي على الشلل المنتشر في أنحاء المدن من الشباب المراهق(أنور، 1996، صفحة 212)

## 6 - خصائص النشاط البدني الرياضي:

- ✓ يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة نذكر منها :
- ✓ أن النشاط البدني الرياضي هو عبارة عن نشاط إجتماعي و يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي فيها.
- ✓ النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي.
- ✓ البدن و حركاته يلعب دورا أساسيا في النشاط البدني الرياضي من سمات النشاط البدني الرياضي التدريب ثم المنافسة .
- ✓ يحتاج التدريب و المنافسة الرياضي أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية و يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الإنتباه و التركيز (إلياس، 2012، صفحة 47 \_ 48 )
- يتميز النشاط البدني الرياضي بحضور جمهور غفير.
- ✓ بعد عرضنا خصائص النشاط البدني الرياضي نرى أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف على محيطه و مجتمعه حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من عدة حالات.

### خلاصة:

من خلال تطرقنا هذا الفصل إلى ماهية النشاط البدني الرياضي نستخلص أن ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي غير مشكوك فيه لما يحمله من آثار إيجابية على الإنسان والتي تتحلّى بالبروز البيولوجي والاجتماعي والثقافي وتساهم في تكوين الفرد وتكسبه الصحة الجيدة واللياقة البدنية مما تساعده على مواجهة متطلبات الحياة، وكذلك يمكن أن نقول إن النشاط البدني الرياضي بكل أنواعه وفوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الفرد ورغباتهم المتباينة، فهو يعتبر وسيلة وقائية فعالية إذ تم استغلاله بصفة مستمرة ومنتظمة.

**الباب الثاني:**  
**الجانب التطبيقي**

# الفصل الأول

## الفصل الاول:

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد
- 1- منهج البحث
- 2- مجتمع وعينة البحث
- 3- متغيرات البحث
- 4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
- 5- مجالات البحث
- 6- أدوات البحث المستخدمة
- 7- مواصفات مقياس جودة الحياة لدى الطالبات
- 8- الأسس العلمية لمقياس جودة الحياة
- 9- صدق المقياس
- 10- الدراسة الأساسية
- خلاصة

**تمهيد :**

بعد الدراسة النظرية يأتي الجانب التطبيقي و الذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقا و ذلك لإثبات صحة الفروض أو نفيها ، و قد تم في هذا الجانب المكمل للدراسة النظرية و تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال البشري و المكاني و الزماني و الذي يتناسب مع موضوع البحث و ذلك بتحديد عينة البحث و الأدوات المناسبة لجميع البيانات و المعلومات الميدانية التي تهتم بالموضوع .

1 - منهج البحث :

إستخدم الطالبان المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن و كونه الأنسب في حل مشكلة البحث و تحقيق أهداف الدراسة .

2 - مجتمع و عينة البحث :

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من طالبات الجامعة و التي كانت (30) طالبة ممارسة و (30) غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي و الجدول رقم ( 03 )

3 - متغيرات البحث :

✓ المتغير المستقل: هو المتغير الذي يستطيع الباحث أن يعالجه ويتغير وفق لطبيعة البحث.

✓ يتمثل في دراستنا: النشاط البدني الرياضي.

✓ المتغير التابع: هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل

✓ يتمثل في دراستنا: تحقيق جودة الحياة

4 - الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

✓ نفس الجنس ( إناث )

✓ نفس المنطقة ( جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم )

✓ عدم مراعات المستوى المادي

5 - مجالات البحث:

✓ المجال البشري: الطالبات الجامعة

✓ المجال الزمني : 15 جانفي 2024 إلى 15 ماي 2024 .

✓ المجال المكاني : جامعة عبدالحميد بن باديس -مستغانم-



6 - أدوات البحث المستخدمة :

✓ مقياس جودة الحياة

✓ المصادر والمراجع

✓ الأنترنت

✓ الاستبيان

7 - مواصفات مقياس جودة الحياة :

لغرض معرفة مقياس جودة الحياة لدى الطالبات تم جمع المصادر و المراجع العلمية و اعتماد مقياس جودة الحياة المعد من قبل كل من محمود عبد الحليم المنسي علي مهدي كاظم و كذلك الاعتماد على مقياس جودة الحياة المعد من خماس عبدالقادر ، منصور محمد 2018 للتعرف على جودة الحياة للطالبات الجامعة المتمثلة في 5 أبعاد تمثل طبيعة حياة الطالبات و هي :

- البعد الأول : الصحة الجسمية : 8 أبعاد

- البعد الثاني : الصحة النفسية : 9 أبعاد

- البعد الثالث : العلاقات الأسرية و الإجتماعية : 9 أبعاد

- البعد الرابع : الشعور بالرضا و السعادة : 10 أبعاد

- البعد الخامس : الوقت و إدارته : 9 أبعاد

8 - الأسس العلمية لمقياس جودة الحياة :

أ \_ حساب معامل الثبات : تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط ألفا كرونباخ كما يلي:

الجدول رقم ( 03 )

Statistiques de fiabilité	
مجموع العبارات	ألفا كرونباخ
45	0,907

الجدول يعرض قيمة ألفا كرونباخ ، ألفا كرونباخ هو مقياس للثبات أو الاتساق الداخلي لمجموعة من العناصر المقياسية. قيمة ألفا كرونباخ تتراوح بين 0 و 1، يعتبر أن قيمة ألفا كرونباخ أكبر من 0.7 مقبولة، وأن قيمة أكبر من 0.8 ممتازة. في دراستنا، قيمة ألفا كرونباخ للاستبيان ككل هي 0.907، وهي قيمة عالية جدا وتدل على أن الأسئلة مرتبطة بشدة بينها ومقياسنا ثابت ومتسق جدا.

ب \_ اختبار قوة النموذج الجدول رقم (04) :

معاملات الارتباط						
الوقت وادارته	الشعور بالرضا والسعادة	الصحة النفسية	العلاقات الأسرية والاجتماعية	الصحة الجسمية	جودة الحياة (الاستبيان ككل)	
,714**	,664**	,858**	,793**	,802**	1	جودة الحياة (الاستبيان ككل)
,496**	,479**	,621**	,499**	1	,802**	الصحة الجسمية
,465**	,446**	,552**	1	,499**	,793**	العلاقات الأسرية والاجتماعية

,566**	,469**	1	,552**	,621**	,858**	الصحة النفسية
,286*	1	,469**	,446**	,479**	,664**	الشعور بالرضا والسعادة
1	,286*	,566**	,465**	,496**	,714**	الوقت وإدارته
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).						
* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).						

يتضح من مصفوفة الارتباط الموضحة أعلاه أنه توجد قوة ارتباطية بينية بين متغيرات الدراسة حيث أن قيم الارتباط ذات دلالة إحصائية.

#### 9 - صدق المقياس :

قام الطالبان بإختيار المقياس بموافقة المشرف ثم تم توزيعه على مجموعة من الخبراء في مجال التخصص لبيان صلاحية فقرات المقياس في قياس جودة الحياة لدى الطالبات ومدى مناسبتها لعينة الدراسة.

و الجدول رقم ( 05 ) التالي يوضح نسب القبول لهذا المقياس :

المحاور	مناسب	نسبة القبول	تعديل	نسبة القبول
الصحة الجسمية	10	%100	00	%00
العلاقات الأسرية و الإجتماعية	10	%100	00	%00
الصحة النفسية	10	%100	00	%00

عشر محكمين	الشعور بالرضا و السعادة	10	%100	00	%00
	الوقت و إدارته	10	%100	00	%00

### 10 - الدراسة الأساسية :

شملت الدراسة الأساسية على مايلي :

- \_ توزيع مقياس جودة الحياة في صيغته النهائية على الطالبات قيد الدراسة في الفترة ما بين 7أفريل إلى 11أفريل 2024 . و هذا على مستوى الكليات قيد الدراسة و القاعات الرياضية
- \_ استرجاع الاستمارات الموزعة في الفترة من 14أفريل إلى 17أفريل
- \_ تفريغ بيانات ومعلومات الطالبات المستوجبات
- \_ تنظيم وتبويب البيانات لإخضاعها لمعالجة و التحليل الإحصائي

**خلاصة:**

من خلال عرضنا هذا الفصل تم عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة.

## الفصل الثاني

**الفصل الثاني:**  
**عرض وتحليل النتائج**

- تمهيد
- 1- عرض، تحليل و تفسير النتائج.
- 2-مقابلة النتائج بالفرضيات.
- 3-الإستنتاجات.
- 4-التوصيات.
- 5-خلاصة عامة
- خلاصة

## الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج .....

٤٤٥

1- عرض، تحليل وتفسير النتائج:

الجدول رقم (06): تحليل نتائج المحور الأول ( الصحة الجسمية )

رقم العبارة	درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	درجة مرتفعة جدا	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	T Test	اتجاه العينة	رتبة السؤال
1	1	2	3	36	18	4,13	0,79	82,60%	11,10	درجة مرتفعة	2
2	1	4	20	12	23	3,87	1,07	77,40%	6,30	درجة مرتفعة	3
3	0	12	11	17	20	3,75	1,13	75,00%	5,14	درجة مرتفعة	6
4	0	7	7	36	10	3,82	0,85	76,40%	7,41	درجة مرتفعة	4
5	4	8	10	14	24	3,77	1,29	75,40%	4,59	درجة مرتفعة	5
6	6	11	3	19	21	3,63	1,39	72,60%	3,53	درجة مرتفعة	7
7	10	13	14	18	5	2,92	1,24	58,40%	-0,52	درجة متوسطة	8
8	9	18	11	14	8	2,90	1,30	58,00%	-0,60	درجة متوسطة	9



الجدول رقم (07)

تحديد اتجاه العينة:

اتجاه العينة	درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسط	درجة مرتفعة	درجة مرتفعة جدا
الفئة	1,8 - 1	2,6- 1,8	3,4- 2,6	4,2- 3,4	5 - 4,2

- التحليل:

يتكون المحور الأول الصحة الجسمية من ثمانية عبارات كل عبارة لديها النسبة و الفرق و المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و أجوبة الطالبات و رتبة كل سؤال كما هو موضح في الجدول .

نرى أن العبارة الأولى أشعر بالألام في جسمي لها أعلى نسبة ب 82,60 % و كذلك هي العبارة الأولى من حيث الفرق ب 11,10 % و أعلى قيمة في المتوسط الحسابي ب 4,13 % و كانت إتجاه العينة درجة مرتفعة .

و آخر عبارة من حيث رتبة السؤال كانت للعبارة الأخيرة أستيقض باكرا و التي كانت نسبتها 58,00 % و من حيث الفرق كانت 0,6- % و المتوسط الحسابي ب 2,90 كانت إتجاه العينة درجة متوسطة

و حسب الجدول كانت إتجاه العينة تقريبا درجة مرتفعة ما عدا العبارة السابعة و الثامنة التي كانت إتجاهها درجة متوسطة

- اتجاه المحور الأول الجدول رقم (08)

الاتجاه البعد	النسبة	الانحراف المعياري	المتوسط
درجة مرتفعة	71,96%	5,84	28,78

يتضح لنا من متوسط المحور الأول المتمثل في الصحة الجسمية على أن غالبية العبارات ذات درجة مرتفعة،

## الفصل الثاني | عرض وتحليل النتائج .....

٤٤٥

### الجدول رقم (09): تحليل نتائج المحور الثاني (العلاقات الأسرية والاجتماعية)

رقم السؤال	درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	درجة مرتفعة جدا	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	T Test	اتجاه العينة	رتبة السؤال
1	0	1	0	8	51	4,82	0,50	96,40%	27,92	درجة مرتفعة	1
2	3	6	14	11	26	3,85	1,23	77,00%	5,34	درجة مرتفعة	2
3	2	13	11	28	6	3,38	1,04	67,60%	2,85	درجة متوسطة	3
4	4	13	20	15	8	3,17	1,12	63,40%	1,15	درجة متوسطة	4
5	4	18	16	13	9	3,08	1,18	61,60%	0,55	درجة متوسطة	5
6	5	15	17	15	8	3,10	1,18	62,00%	0,66	درجة متوسطة	6
7	2	10	9	13	26	3,85	1,25	77,00%	5,28	درجة مرتفعة	7
8	2	11	19	18	10	3,38	1,08	67,60%	2,76	درجة متوسطة	8
9	2	12	10	23	13	3,55	1,14	71,00%	3,73	درجة مرتفعة	9

الجدول رقم (10) :

تحديد اتجاه العينة:

درجة مرتفعة جدا	درجة مرتفعة	درجة متوسط	درجة منخفضة	درجة منخفضة جدا	اتجاه العينة
5 - 4,2	4,2- 3,4	3,4- 2,6	2,6- 1,8	1,8 - 1	الفئة

- التحليل:

يتكون المحور الثاني العلاقات الأسرية و الإجتماعية من تسعة عبارات كل عبارة لديها النسبة و الفروق و المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و أجوبة الطالبات و رتبة كل سؤال كما هو موضح في الجدول .

نرى أن العبارة الأولى أشعر بالتباعد بيني و بين عائلتي لها أعلى نسبة ب 61,60 %

و كذلك هي العبارة الأولى من حيث الفروق ب 11,10 % و أعلى قيمة في المتوسط الحسابي ب 3,17 % و كانت إتجاه العينة درجة مرتفعة .

و آخر عبارة من حيث رتبة السؤال كانت للعبارة الخامسة أصدقائي يمنحون لي الدعم و التي كانت نسبتها 58,00 % و من حيث الفروق كانت 0,55 % و المتوسط الحسابي ب 2,90 كانت إتجاه العينة درجة متوسطة

و حسب الجدول إتجاه العينة بالنسبة للعبارات ( 1 ، 2 ، 7 ، 9 ) كانت درجة مرتفعة و العبارات ( 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 8 ) درجة متوسطة

الجدول رقم (11) :  
- اتجاه المحور الثاني

المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	اتجاه البعد
32,18	7,03	71,52%	درجة مرتفعة

يتضح لنا من متوسط المحور الثاني المتمثل في العلاقات الأسرية والاجتماعية على أن غالبية العبارات ذات درجة مرتفعة.

## الفصل الثاني | عرض وتحليل النتائج .....

٤٤٥

الجدول رقم ( 12 ) : تحليل نتائج المحور الثالث ( الصحة النفسية )

رقم السؤال	درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	درجة مرتفعة جدا	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	T Test	اتجاه العينة	رتبة السؤال
1	11	8	9	23	9	3,18	1,36	63,60%	1,05	درجة متوسطة	9
2	0	6	10	19	25	4,05	1,00	81,00%	8,14	درجة مرتفعة	2
3	1	3	11	16	29	4,15	1,01	83,00%	8,86	درجة مرتفعة	1
4	1	14	18	16	11	3,37	1,09	67,40%	2,61	درجة متوسطة	8
5	7	8	5	26	14	3,53	1,31	70,60%	3,16	درجة مرتفعة	5
6	4	12	7	19	18	3,58	1,29	71,60%	3,50	درجة مرتفعة	4
7	5	13	7	19	16	3,47	1,32	69,40%	2,74	درجة مرتفعة	7
8	6	10	7	19	17	3,53	1,34	70,60%	3,00	درجة مرتفعة	6
9	4	13	8	13	22	3,60	1,36	72,00%	3,43	درجة مرتفعة	3

الجدول رقم (13)

تحديد اتجاه العينة:

درجة مرتفعة جدا	درجة مرتفعة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جدا	اتجاه العينة
5 - 4,2	4,2- 3,4	3,4- 2,6	2,6- 1,8	1,8 - 1	الفة

- التحليل:

يتكون المحور الثالث الصحة النفسية من تسعة عبارات كل عبارة لديها النسبة و الفروق و المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و أجوبة الطالبات و رتبة كل سؤال كما هو موضح في الجدول .

نرى أن العبارة الثالثة أشعر بالإكتئاب لها أعلى نسبة ب 83,00 %

و كذلك هي العبارة الأولى من حيث الفروق ب 8,86 % و أعلى قيمة في

المتوسط الحسابي ب 4,15 % و كانت إتجاه العينة درجة مرتفعة .

و آخر عبارة من حيث رتبة السؤال كانت للعبارة الرابعة أشعر بالأمان و التي كانت

نسبتها 67,40 % و من حيث الفروق كانت 2,61 % و المتوسط الحسابي

ب 3,37 كانت إتجاه العينة درجة متوسطة

و حسب الجدول إتجاه العينة بالنسبة للعبارات ( 2 ، 3 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ) كانت

درجة مرتفعة و العبارات ( 1 ، 4 ) درجة متوسطة

الجدول رقم ( 14 ) :

- اتجاه المحور الثالث :

الاتجاه البعد	النسبة	الانحراف المعياري	المتوسط
درجة مرتفعة	71,80%	7,49	35,90

يتضح لنا من متوسط المحور الثالث المتمثل في الصحة النفسية على أن غالبية العبارات ذات درجة مرتفعة



## الفصل الثاني | عرض وتحليل النتائج .....

٤٤٥

الجدول رقم (15) : تحليل نتائج المحور الرابع ( الشعور بالرضا و السعادة )

رقم السؤال	درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	درجة مرتفعة جدا	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	T Test	اتجاه العينة	رتبة السؤال
1	2	16	10	14	18	3,50	1,27	70,00%	3,05	درجة مرتفعة	3
2	3	10	15	22	10	3,43	1,11	68,60%	3,02	درجة مرتفعة	4
3	1	11	16	20	12	3,52	1,07	70,40%	3,76	درجة مرتفعة	1
4	10	13	7	23	7	3,07	1,33	61,40%	0,39	درجة متوسطة	7
5	2	13	20	18	7	3,27	1,04	65,40%	1,99	درجة متوسطة	5
6	5	27	18	9	1	2,57	0,91	51,40%	-3,69	درجة منخفضة	9
7	0	20	15	19	6	3,18	1,02	63,60%	1,40	درجة متوسطة	6
8	1	11	21	10	17	3,52	1,14	70,40%	3,50	درجة مرتفعة	2
9	2	26	17	10	5	2,83	1,03	56,60%	-1,26	درجة متوسطة	8
10	14	27	11	5	3	2,27	1,07	45,40%	-5,30	درجة منخفضة	10

الجدول رقم ( 16 ) :

تحديد اتجاه العينة:

اتجاه العينة	درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسط	درجة مرتفعة	درجة مرتفعة جدا
الفئة	1,8 - 1	2,6- 1,8	3,4- 2,6	4,2- 3,4	5 - 4,2

- التحليل:

يتكون المحور الرابع الشعور بالرضا و السعادة من عشر عبارات كل عبارة لديها النسبة و الفروق و المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و أجوبة الطالبات و رتبة كل سؤال كما هو موضح في الجدول .

نرى أن العبارة الثالثة أنا راضي عن نفسي لها أعلى نسبة ب 70,40 % و كذلك هي العبارة الأولى من حيث الفروق ب 8,86 % و أعلى قيمة في المتوسط الحسابي ب 3,67 % و كانت إتجاه العينة درجة مرتفعة .

و آخر عبارة من حيث رتبة السؤال كانت للعبارة الأخيرة أشعر بالأمان عند خسارتي و التي كانت نسبتها 45,40 % و من حيث الفروق كانت 5,30- % و المتوسط الحسابي ب 2,27 كانت إتجاه العينة درجة منخفضة

و حسب الجدول إتجاه العينة بالنسبة للعبارات ( 1 ، 2 ، 3 ، 8 ) كانت درجة مرتفعة و العبارات ( 4 ، 5 ) درجة متوسطة أما العبارة ( 6 ، 10 ) درجة منخفضة

الجدول رقم (17) :  
- اتجاه المحور الرابع

المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	اتجاه المحور
27,65	4,54	61,44%	درجة متوسطة

يتضح لنا من متوسط المحور الرابع المتمثل في الشعور بالرضا والسعادة على أن غالبية عبارات جاءت بدرجة متوسطة بنسبة 61,44%.

## الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج .....

٤٤٥

الجدول رقم ( 18 ) : تحليل نتائج المحور الخامس ( الوقت و إدارته )

رقم السؤال	درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسط	درجة مرتفعة	درجة مرتفعة جدا	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	T Test	اتجاه العينة	رتبة السؤال
1	2	8	8	16	26	3,93	1,19	78,60%	6,07	درجة مرتفعة	1
2	21	13	14	11	1	2,30	1,18	46,00%	-4,58	درجة منخفضة	9
3	0	9	11	18	22	3,88	1,08	77,60%	6,37	درجة مرتفعة	2
4	7	23	12	12	6	2,78	1,20	55,60%	-1,41	درجة متوسطة	8
5	3	20	13	18	6	3,07	1,12	61,40%	0,46	درجة متوسطة	7
6	4	10	6	13	27	3,82	1,35	76,40%	4,70	درجة مرتفعة	3
7	0	19	12	23	6	3,27	1,02	65,40%	2,02	درجة متوسطة	6
8	2	12	14	14	18	3,57	1,21	71,40%	3,62	درجة مرتفعة	4
9	3	16	12	14	15	3,37	1,26	67,40%	2,25	درجة متوسطة	5

الجدول رقم ( 19 ) :

تحديد اتجاه العينة:

درجة مرتفعة جدا	درجة مرتفعة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جدا	اتجاه العينة
5 - 4,2	4,2- 3,4	3,4- 2,6	2,6- 1,8	1,8 - 1	الفئة

### - التحليل

يتكون المحور الخامس الوقت و إدارته من تسعة عبارات كل عبارة لديها النسبة و الفروق و المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و أجوبة الطالبات و رتبة كل سؤال كما هو موضح في الجدول .

نرى أن العبارة الأولى معظم وقتي فراغ لها أعلى نسبة ب 78,60 %

و كذلك هي العبارة الأولى من حيث الفروق ب 6,07 % و أعلى قيمة في

المتوسط الحسابي ب 3,93 % و كانت إتجاه العينة درجة مرتفعة .

و آخر عبارة من حيث رتبة السؤال كانت للعبارة الثانية لدي برنامج منظم للتغذية

و التي كانت نسبتها 46,00 % و من حيث الفروق كانت 4,58- % و المتوسط

الحسابي ب 2,30 كانت إتجاه العينة درجة منخفضة

و حسب الجدول إتجاه العينة بالنسبة للعبارات ( 1 ، 3 ، 6 ، 8 ) كانت درجة

مرتفعة و العبارات ( 4 ، 5 ، 7 ، 9 ) درجة متوسطة أما العبارة ( 2 ) درجة

منخفضة

- الجدول رقم ( 20 ) :

- اتجاه المحور الخامس

الاتجاه البعد	النسبة	الانحراف المعياري	المتوسط
درجة متوسطة	66,63%	4,82	29,98

يتضح لنا من متوسط المحور الخامس المتمثل في الوقت وادارته على أن غالبية العبارات جاءت بدرجة متوسطة بنسبة 66,63 %

2 - 2 مقابلة النتائج بالفرضيات :

1-الفرضية العامة الأولى درجة جودة الحياة مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط

البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات، للتحقق منها قمنا باختبار مربع ايتا لقياس حجم أثر ممارسة الرياضة على جودة الحياة .

مع العلم أن يتم تفسير قيمة مربع ايتا وفق الجدول رقم ( 21 ) التالي :

0,14 فما أكبر	0,06	0,01	قيمة مربع ايتا
تأثير كبير	تأثير متوسط	تأثير صغير	حجم التأثير

الجدول رقم (22) :

Eta carré	Eta	
0,850	0,922	ممارسة الرياضة * جودة الحياة

يظهر لنا من نتائج حجم التأثير أن التأثير كبير جدا اذن بناءً على هذه النتائج، يمكننا قبول الفرضية التي تقول بأن درجة جودة الحياة مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات.

- الفرضية الفرعية 1 درجة الصحة الجسمية مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط

البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات، للتحقق منها قمنا باختبار مربع ايتا

لقياس حجم أثر ممارسة الرياضة على الصحة الجسمية

مع العلم أن يتم تفسير قيمة مربع ايتا وفق الجدول رقم (21)

الجدول رقم ( 23 ) :

Eta carré	Eta	
0, 375	0,613	ممارسة الرياضة * الصحة الجسمية

يظهر لنا من نتائج حجم التأثير أن التأثير كبير جدا اذن بناءً على هذه النتائج، يمكننا قبول الفرضية التي تقول بأن درجة الصحة الجسمية مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات.

- الفرضية الفرعية 2 درجة العلاقات الأسرية و الإجتماعية مرتفعة لدى الطالبات

الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات، للتحقق منها

قمنا باختبار مربع ايتا لقياس حجم أثر ممارسة الرياضة على العلاقات الأسرية و

الإجتماعية

مع العلم أن يتم تفسير قيمة مربع ايتا وفق الجدول رقم 21

الجدول رقم ( 24 ) :

Eta carré	Eta	
0,305	0,552	ممارسة الرياضة * العلاقات الأسرية و الاجتماعية

يظهر لنا من نتائج حجم التأثير أن التأثير كبير جدا اذن بناءً على هذه النتائج، يمكننا قبول الفرضية التي تقول بأن درجة العلاقات الأسرية و الاجتماعية مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات.

- الفرضية الفرعية 3 درجة الصحة النفسية مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات، للتحقق منها قمنا باختبار مربع ايتا لقياس حجم أثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية

مع العلم أن يتم تفسير قيمة مربع ايتا وفق الجدول رقم (21)

الجدول رقم ( 25 ) :

Eta carré	Eta	
0,528	0,727	ممارسة الرياضة * الصحة النفسية

يظهر لنا من نتائج حجم التأثير أن التأثير كبير جدا اذن بناءً على هذه النتائج، يمكننا قبول الفرضية التي تقول بأن درجة الصحة النفسية مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات.



- الفرضية الفرعية 4 درجة الشعور بالرضا و السعادة مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات، للتحقق منها قمنا باختبار مربع ايتا لقياس حجم أثر ممارسة الرياضة على الشعور بالرضا و السعادة.

مع العلم أنع يتم تفسير قيمة مربع ايتا وفق الجدول رقم (21)

الجدول رقم ( 26 ) :

Eta carré	Eta	
0,388	0,623	ممارسة الرياضة* الشعور بالرضا و السعادة

يظهر لنا من نتائج حجم التأثير أن التأثير كبير جدا اذن بناءً على هذه النتائج، يمكننا قبول الفرضية التي تقول بأن درجة الشعور بالرضا والسعادة مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات.

- الفرضية الفرعية 5 درجة الوقت و إدارته مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات، للتحقق منها قمنا باختبار مربع ايتا لقياس حجم أثر ممارسة الرياضة على الوقت و إدارته.  
مع العلم أنع يتم تفسير قيمة مربع ايتا وفق الجدول رقم ( 21 )

الجدول رقم ( 27 ) :

Eta carré	Eta	
0,405	0,637	ممارسة الرياضة * الوقت و إدارته

يظهر لنا من نتائج حجم التأثير أن التأثير كبير جدا اذن بناءً على هذه النتائج، يمكننا قبول الفرضية التي تقول بأن درجة الوقت و إدارته مرتفعة لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنخفضة لدى غير الممارسات.

**2-الفرضية العامة الثانية** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير

الممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة

الجدول رقم ( 28 ) :

القرار	درجة الحرية	Sig.	t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة		
دال	58	,000	8,436	10,16078	112,0000	30	الممارسات	جودة الحياة
				9,18901	90,9000	30	الغير ممارسات	

في هذه الحالة، القيمة الحرجة (Sig.) هي أقل من 0,001. هذا يعني أن الفروق بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في جودة الحياة ذات دلالة إحصائية . هذا يعني أن يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الفتيات التي يمارسن النشاط البدني الرياضي التي لا يمارسنه.

**الفرضية الفرعية 1** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير الممارسات

للنشاط الرياضي في الصحة الجسمية

الجدول رقم ( 29 ) :

القرار	درجة الحرية	Sig.	t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة		
دال	58	,000	5,904	4,65598	32,3333	30	الممارسات	الصحة الجسمية
				4,65857	25,2333	30	الغير ممارسات	

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في الصحة الجسمية.

القيمة الإحصائية t هي 4,385 والقيمة الحرجة (Sig.) هي أقل من 0,001 يمكننا القول أن الفروق بين المجموعتين ذات دلالة إحصائية.

الفرضية الفرعية 2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات

للسنشاط الرياضي في العلاقات الأسرية و الاجتماعية

الجدول رقم ( 30 ) :

القرار	درجة الحرية	Sig.	t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة		
دال	58	,000	5,044	4,65598	32,3333	30	الممارسات	الصحة النفسية
				4,65857	25,2333	30	الغير ممارسات	

في هذه الحالة، القيمة الحرجة (Sig.) هي أقل من 0,001، هذا يعني أن الفروق بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في الصحة النفسية ذات دلالة إحصائية . هذا يعني أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين الفتيات اللاتي يمارسن البدني النشاط الرياضي واللاتي لا يمارسنه

الفرضية الفرعية 3 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات

للسنشاط الرياضي في الصحة النفسية

الجدول رقم ( 31 ) :

القرار	درجة الحرية	Sig.	t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة		
دال	58	,000	8,061	5,48446	41,3000	30	الممارسات	العلاقات
				4,87605	30,5000	30	الغير ممارسات	الأسرية والاجتماعية

في هذه الحالة، القيمة الحرجة (Sig.) هي أقل من 0,001. هذا يعني أن الفروق بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في العلاقات الأسرية و الإجتماعية ذات دلالة إحصائية .

هذا يعني أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في العلاقات الأسرية والاجتماعية بين الطالبات الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

**الفرضية الفرعية 4** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير الممارسات للنشاط الرياضي في الشعور الرضا والسعادة

الجدول رقم ( 32 ) :

القرار	درجة الحرية	Sig.	t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة		
دال	58	,000	4,139	2,51456	19,7667	30	الممارسات	الشعور
				3,46145	16,5333	30	الغير ممارسات	بالرضا والسعادة

في هذه الحالة، القيمة الحرجة (Sig.) هي أقل من 0,001. هذا يعني أن الفروق بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في الشعور بالرضا والسعادة ذات دلالة إحصائية .

هذا يعني أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في الشعور بالرضا والسعادة بين الطالبات الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

الفرضية الفرعية 5 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير الممارسات للنشاط الرياضي في الوقت وإدارته .

الجدول رقم ( 33 ) :

القرار	درجة الحرية	Sig.	t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة		
دال	58	,000	5,255	2,83675	21,2333	30	الممارسات	الوقت وإدارته
				2,00603	17,9000	30	الغير ممارسات	

في هذه الحالة، القيمة الحرجة (Sig.) هي أقل من 0,001. هذا يعني أن الفروق بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي في الوقت وإدارته ذات دلالة إحصائية . هذا يعني أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في الوقت وإدارته بين الطالبات الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

### الإستنتاجات:

توصلت الدراسة أن مستوى جودة الحياة مرتفع للطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي  
توصلت الدراسة أن مستوى جودة الحياة منخفض للطالبات الممارسات للنشاط البدني  
الرياضي  
توصلت الدراسة أن هناك فروق معنوية بين أبعاد مقياس جودة الحياة لدى الطالبات  
الممارسات والغير الممارسات وذلك من خلال الدلالات المعنوية.

التوصيات:

1. ضرورة المسؤولين و القائمين عن الرياضة و العاملين في مجال التربية الرياضية على الإهتمام بفئة الطلبة
2. التخلص من الخمول و الكسل و كثرة أوقات الفراغ من خلال إهتمام بالرياضة و ممارسة الأنشطة الترفيهية
3. التوعية الإعلامية عن أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي
4. إنشاء مراكز وصالات خاصة في الإقامات الجامعية وداخل الجامعات
5. تنشيط و تفعيل الجمعيات الرياضية في الجامعات لخلق جو مناسب للممارسة الرياضة

## خلاصة عامة:

لقد لقي مفهوم جودة الحياة اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة و شملت جميع الفئات و الشرائح، و هو مفهوم يعد مقياسا لمدى رفاهية الأفراد و المجتمعات و الشعوب . و هذا ما جعلنا نفكر في دراسة جودة الحياة للطالبات الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي، و كانت الدراسة بالمنهج الوصفي على عينة قدرها (60) طالبة منها (30) طالبة ممارسة للنشاط البدني الرياضي و (30) طالبة غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي و هدفت الدراسة إلى التعرف مستوى جودة الحياة للطالبات الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي، و التعرف على الفروق بين الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في أبعاد مقياس جودة الحياة للطالبات .

و توصلت النتائج إلى: أن مستوى جودة الحياة للطالبات الممارسات مرتفع و مستوى جودة الحياة للطالبات الغير الممارسات منخفض، و كذلك توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الطالبات الممارسات و الغير الممارسات و لصالح الممارسات.

و بعد هذه الدراسة بالنظر أن النشاط البدني الرياضي سبب في توفر جودة الحياة و هذا ما يجب على الطالب الجامعي بأخذ هذا بعين الاعتبار لتحسين جودة الحياة و باعتبار النشاط البدني الرياضي له دور كبير في زيادة الثقة بالنفس و رفع مستويات جودة الحياة.



المصادر

## قائمة المصادر والمراجع:

### أولاً: باللغة العربية:

1. إبراهيم, مرسي كمال ، (2000). السعادة و تنمية الصحة النفسية ( ط . 1 ) . ا . في دار النشر للجامعات.
2. أحمد, الحضري محسن 2000 التنافسية للوقت . في لقاهرة أبتراك للطباعة و النشر  
3. و التوزيع .
4. أحمد, علاء الدين حمدي . ( 2011 ) . إستراتيجية تسويق خدمات النشاط الرياضي . في دار الوفاء للطباعة و النشر الإسكندرية.
5. الخولي, أمين أنور . (1998). أصول التربية البدنية و الرياضية ط.2. في دار الفكر العربي
6. الخولي, كمال درويش ، أمين أنور . (1990). أصول الترويح و أوقات الفراغ ، ط1 . في دار الفكر العربي.
7. الخولي, كمال درويش ، أمين أنور . (1990). أصول الترويح و أوقات الفراغ ، ط1 . في دار الفكر العربي
8. . الخولي, كمال درويش ، أمين أنور . (1990). أصول الترويح و أوقات الفراغ ، ط1 . في دار الفكر العربي
9. السعيد, أبو حلاوة محمد . (2010). جودة الحياة ، المفهوم و الأبعاد. في القاهرة فعاليات مؤتمر العلمي و السنوي لكلية التربية جامعة كف الشيخ .
10. السيد, . (1994). المساندة الإجتماعية و الصحة النفسية . في القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
11. السيد, . (1994). المساندة الإجتماعية و الصحة النفسية. في القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية .

12. الهنداوي, محمد حامد .(2010). الدعم الإجتماعي و علاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة . في جامعة الأزهر دراسة ميدانية على عينة محافظة غزة .رسالة ماجيستر .
13. إلياس سعيدات يوسف , أبو عبدطالب محمد .(2012). الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي البدني للطلبة الجامعيين . في ورقة مذكرة ليسانس .
14. أمين القريطي ، عبدالمطلب الصحة النفسية. العربي طبعة الثالثة . في القاهرة دار الفكر العربي .
15. أنور الخولي ، أمين .(1996). الرياضة و المجتمع. في المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأداب الكويت.
16. أنور الخولي ، أمين . ( 1997 ) دليل الشباب المصور الألعاب الأولمبية . في دار الفكر العربي القاهرة .
17. بدوي, أحمد نكي .(1994). معجم المصطلحات العلمية ( د ، ط ) . في بيروت مكتبة لبنان .
18. سعد, (2003). التدين و التوافق لطالب الجامعة ، دراسة وصفية مطبقة على عينة مختارة من طلاب جامعة ملك سعود . م. ج. 54.
19. سعد, التدين و التوافق .
20. سيد, الشاوي ، محروس محمد . (2009) العفو لمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. في المصرية القاهرة مكتبة الأنجل .
21. شيخي مريم .(2014). طبيعة العمل و علاقتها بجودة الحياة . في تلمسان كلية العلو الإنسانية قسم العلو الإجتماعية .
22. عبدالخال .(1982). التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات الجامعة الطبعة الثانية . في مصر : دار الكتب .

23. عبدالهادي,نبيل (2016). تشكيل السلوك الإجتماعي. في دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع .
24. عشموي, فيفان أحمد فؤاد علي .(2022). الإيثار و التسامح و التدين محددات التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. في مجلة الإرشاد النفسي العدد 19 .
25. مبلاريه, غاستون .(1999). إعداد المعلمين : الترجمة فؤاد شاهين. في لبنان منشورات عويدات ط2 .
26. محمد, (2007). دراسات في الصحة النفسية المجلد الأول. في مكتبة الأنجلو المصرية.
27. محمد,الدسوقي مجدي .(2007). جودة الحياة و بعض المتغيرات الشخصية لدى فئتين من الألم المزمن مقارنة بالأصحاء . في المنوفية رسالة ماجيستر مقدمة لعلم النفس .
28. محمد خماس , عبدالقادر منصور .(2018). دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن ( 50-60 ) . في مستغانم مذكرة لنيل شهادة الماستر لكلية التربية البدنية و الرياضة جامعة مستغانم
29. محمد, ( 2015 ). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى أطفال الصم . م. ل. مستغانم.
30. نجم كاظم علي مهدي و اليمادلي عبدخالق .(2006). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين و الليبيين .في الدنمارك المجلة العلمية الأكاديمية العربية .
31. نعيصة رغداء (2012) جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق و تشرين دمشق في كلية الجامعة .
32. نهاد, صالح .(1990). مؤشرات نوعية الحياة ، نظرة عامة على المفهوم و المدخل . في المجلة الإجتماعية القومية للعدد .

33. هناء, دكتور شريقي .(2016). الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي . في جامعة الجزائر، علم النفس .

ثانيا: باللغة الأجنبية:

(Steinberg, L. G. (2008). Difference in future orientation . j. o. 52.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

مقياس جودة الحياة:

السلام عليكم:

نحن بصدد إجراء بحث مسحي بعنوان:

أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي في تحقيق جودة الحياة عند الطالبات (دراسة مقارنة بين الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي)

هذه مجموعة من العبارات تتحدث عن صحتك والأمور الأخرى المتعلقة بحياتك وأمام كل عبارة عدة اختيارات المطلوب من سيادتكم قراءة كل عبارة على حدى والإجابة تكون بوضع علامة <X> أمام الإجابة المناسبة لكم

شكرا على اهتمامكم وحسن تعاونكم.

الرقم	العبارات	أبدا	قليلا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
<b>1 _ الصحة الجسمية :</b>						
01	أشعر بالألام في جسمي					
02	أشعر بالصداع في رأسي					
03	أشعر بالحيوية و النشاط					
04	أصيب بالأمراض					
05	أقضي معظم وقتي فراش					
06	أتناول مؤكلات غير صحية					
07	أنام باكرا					
08	أستيقظ باكرا					
<b>2 _ العلاقات الأسرية و الإجتماعية :</b>						
09	أشعر بالتباعد بيني و بين عائلتي					
10	أشعر بأن أبي و أمي راضيان عني					
11	علاقتي في الوسط الجامعي جيدة					
12	لدي أصدقاء مخلصين لي					
13	أصدقائي يمنحون لي الدعم					
14	لدي الثقة في أصدقائي					



					أنا راضي بعلاقتي في أسرتي	15
					أنا راضي بعلاقتي مع أصدقائي	16
					أشعر بالفخر بعلاقتي التي أنا فيها	17
<b>3 _ الصحة النفسية :</b>						
					أخاف من الموت	18
					أشعر بالوحدة	19
					أشعر بالإكتئاب	20
					أشعر بالأمان	21
					أنا عصبي	22
					أفكار غريبة تراودني	23
					أشعر بالغضب	24
					لا أتمالك نفسي عند الغضب	25
					أدخل في مشاحنات كثيرة	26
<b>4 _ الشعور بالرضا و السعادة :</b>						
					أشعر بالسعادة	27
					أشعر بالرضا عن حياتي	28
					أنا راضي عن نفسي	29
					أخاف من المستقبل	30
					أنا راضي عن حياتي	31
					أملك الحظ في كل شيء أفعله	32
					عندي أمل في الحياة	33

					سأصبح شخصية يتكلم عنها الناس	34
					أتمتع معظم وقتي بالإطمئنان	35
					أشعر بالأمان عند خسارتي	36
<b>5 _ الوقت و إدارته :</b>						
					معظم وقتي فراغ	37
					لدي برنامج منظم للتغذية	38
					أتناول الطعام سريعا	39
					أنجز واجباتي الجامعية في وقت مبكر	40
					أهتم بتوفير وقت لتعلم الأنشطة الجديدة	41
					أعاني بعدم تنظيم وقتي	42
					أتصفح البرامج الأترنت ( تيك توك ... )	43
					أذهب أصلي صلاتي في وقتها	44
					أذهب متأخرا في الجامعة	45

الملحق رقم ( 02 ) النتائج الخام الممارسات للنشاط البدني الرياضي :

الرقم	العبارات	أبدا	قليلا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
<b>1 _ الصحة الجسمية :</b>						
01	أشعر بالآلام في جسمي	14	13	1	2	0
02	أشعر بالصداع في رأسي	18	4	6	2	0
03	أشعر بالحيوية و النشاط	0	2	3	6	19
04	أصيب بالأمراض	5	18	3	4	0
05	أقضي معظم وقتي فراش	22	4	4	0	0
06	أتناول مؤكلات غير صحية	19	6	1	2	2
07	أنام باكرا	1	6	11	9	3
08	أستيقظ باكرا	2	7	5	9	7
<b>2 _ العلاقات الأسرية و الإجتماعية :</b>						
09	أشعر بالتباعد بيني و بين عائلتي	24	5	0	1	0
10	أشعر بأن أبي و أمي راضيان عني	0	0	5	4	21
11	علاقتي في الوسط الجامعي جيدة	0	4	9	11	6
12	لدي أصدقاء مخلصين لي	1	5	10	7	7
13	أصدقائي يمنحون لي الدعم	1	5	10	7	7
14	لدي الثقة في أصدقائي	0	6	8	10	6

	16	5	2	0	أنا راضي بعلاقتي في أسرتي	15
6	12	7	5	0	أنا راضي بعلاقتي مع أصدقائي	16
11	13	4	1	1	أشعر بالفخر بعلاقتي التي أنا فيها	17
<b>3 _ الصحة النفسية :</b>						
8	4	3	10	5	أخاف من الموت	18
0	1	3	6	20	أشعر بالوحدة	19
0	2	2	2	24	أشعر بالإكتئاب	20
6	10	10	4	0	أشعر بالأمان	21
1	2	0	13	14	أنا عصبي	22
0	1	3	8	18	أفكار غريبة تراودني	23
2	1	2	10	15	أشعر بالغضب	24
0	2	2	10	16	لا أتمالك نفسي عند الغضب	25
0	5	1	5	19	أدخل في مشاحنات كثيرة	26
<b>4 _ الشعور بالرضا و السعادة :</b>						
16	8	2	3	1	أشعر بالسعادة	27
7	16	6	1	0	أشعر بالرضا عن حياتي	28
7	14	5	3	1	أنا راضي عن نفسي	29
8	4	4	11	3	أخاف من المستقبل	30
3	14	10	3	0	أنا راضي عن حياتي	31
0	3	9	14	4	أملك الحظ في كل شيء أفعله	32
4	14	8	4	0	عندي أمل في الحياة	33

15	7	5	3	0	سأصبح شخصية يتكلم عنها الناس	34
1	11	8	13	7	أتمتع معظم وقتي بالإطمئنان	35
1	7	10	11	1	أشعر بالأمان عند خسارتي	36
<b>5 _ الوقت و إدارته :</b>						
0	1	1	6	22	معظم وقتي فراغ	37
1	8	12	6	3	لدي برنامج منظم للتغذية	38
0	4	5	7	14	أتناول الطعام سريعا	39
4	6	6	14	0	أنجز واجباتي الجامعية في وقت مبكر	40
2	12	4	12	0	أهتم بتوفير وقت لتعلم الأنشطة الجديدة	41
3	1	1	3	22	أعاني بعدم تنظيم وقتي	42
2	11	7	10	0	أتصفح البرامج الأترنت ( تيك توك ... )	43
16	8	3	3	0	أذهب أصلي صلاتي في وقتها	44
0	7	6	6	11	أذهب متأخرا في الجامعة	45

النتائج الخام للطالبات الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي :

الرقم	العبارات	أبدا	قليلا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
<b>1 _ الصحة الجسمية :</b>						
01	أشعر بالآلام في جسمي	4	23	2	0	1
02	أشعر بالصداع في رأسي	5	8	14	2	1
03	أشعر بالحيوية و النشاط	0	10	8	11	1
04	أصيب بالأمراض	5	18	4	3	0
05	أقضي معظم وقتي فراش	2	10	6	8	4
06	أتناول مأكولات غير صحية	2	13	2	9	4
07	أنام باكرا	9	7	4	9	1
08	أستيقظ باكرا	7	11	6	5	1
<b>2 _ العلاقات الأسرية و الإجتماعية :</b>						
09	أشعر بالتباعد بيني و بين عائلتي	27	3	0	0	0
10	أشعر بأن أبي و أمي راضيان عني	3	6	9	7	5
11	علاقتي في الوسط الجامعي جيدة	2	11	6	11	0
12	لدي أصدقاء مخلصين لي	4	9	11	4	2
13	أصدقائي يمنحون لي الدعم	3	13	6	6	2
14	لدي الثقة في أصدقائي	5	9	9	5	2

5	7	8	8	2	أنا راضي بعلاقتي في أسرتي	15
4	6	12	6	2	أنا راضي بعلاقتي مع أصدقائي	16
2	10	6	11	1	أشعر بالفخر بعلاقتي التي أنا فيها	17
<b>3 _ الصحة النفسية :</b>						
3	4	6	13	4	أخاف من الموت	18
0	5	7	13	5	أشعر بالوحدة	19
1	1	9	14	5	أشعر بالإكتئاب	20
5	6	8	10	1	أشعر بالأمان	21
6	6	5	13	0	أنا عصبي	22
4	11	4	11	0	أفكار غريبة تراودني	23
3	12	5	9	1	أشعر بالغضب	24
7	8	5	9	1	لا أتمالك نفسي عند الغضب	25
4	8	7	8	3	أدخل في مشاحنات كثيرة	26
<b>4 _ الشعور بالرضا و السعادة :</b>						
2	6	8	13	1	أشعر بالسعادة	27
3	6	9	9	3	أشعر بالرضا عن حياتي	28
5	6	1	9	0	أنا راضي عن نفسي	29
2	9	3	12	4	أخاف من المستقبل	30
4	4	10	10	2	أنا راضي عن حياتي	31
1	6	9	13	1	أملك الحظ في كل شيء أفعله	32
2	5	7	16	0	عندي أمل في الحياة	33

2	3	16	8	1	سأصبح شخصية يتكلم عنها الناس	34
4	3	7	15	1	أتمتع معظم وقتي بالإطمئنان	35
2	4	3	14	7	أشعر بالأمان عند خسارتي	36
<b>5 _ الوقت و إدارته :</b>						
2	7	7	10	4	معظم وقتي فراغ	37
0	3	2	7	18	لدي برنامج منظم للتغذية	38
0	5	6	11	8	أتناول الطعام سريعا	39
2	6	6	9	7	أنجز واجباتي الجامعية في وقت مبكر	40
4	6	9	8	3	أهتم بتوفير وقت لتعلم الأنشطة الجديدة	41
1	9	5	11	4	أعاني بعدم تنظيم وقتي	42
4	12	5	9	0	أتصفح البرامج الأترنت ( تيك توك ... )	43
2	6	11	9	2	أذهب أصلي صلاتي في وقتها	44
3	8	6	8	4	أذهب متأخرا في الجامعة	45



الملحق رقم ( 03 ) : الإجابات المستعملة في التحليل .

كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	أشعر بالألام في جسمي	1	المحور 1
كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	أشعر بالصداع في رأسي	2	
كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	أشعر بالحيوية و النشاط	3	
كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	أصيب بالأمراض	4	
كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	أقضي معظم وقتي فالفرش	5	
كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	أتناول مؤكلات غير صيحة	6	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أنام باكرا	7	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أستيقظ باكرا	8	

<p>كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أشعر بالتباعد بيني و بين عائلتي</p>	<p>1</p>
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أشعر بأن أبي و أمي راضيان عني</p>	<p>2</p>
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>علاقتي في الوسط الجامعي جيدة</p>	<p>3</p>
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>لدي أصدقاء مخلصين لي</p>	<p>4</p>
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أصدقائي يمنحون لي الدعم</p>	<p>5</p>
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>لدي الثقة في أصدقائي</p>	<p>6</p>
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أنا راضي بعلاقتي في أسرتي</p>	<p>7</p>
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أنا راضي بعلاقتي مع أصدقائي</p>	<p>8</p>

المحور  
2

<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أشعر بالفخر بعلاقتي التي أنا فيها</p>	<p>9</p>	
<p>كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أخاف من الموت</p>	<p>1</p>	
<p>كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أشعر بالوحدة</p>	<p>2</p>	
<p>كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أشعر بالإكتئاب</p>	<p>3</p>	
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أشعر بالأمان</p>	<p>4</p>	<p>المحور 3</p>
<p>كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أنا عصبي</p>	<p>5</p>	
<p>كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أفكار غريبة تراودني</p>	<p>6</p>	
<p>كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أشعر بالغضب</p>	<p>7</p>	

كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	لا أتمالك نفسي عند الغضب	8	المحور 4
كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	أدخل في مشاحنات كثيرة	9	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أشعر بالسعادة	1	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أشعر بالرضا في حياتي	2	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أنا راضي عن نفسي	3	
كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	أخاف من المستقبل	4	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أنا راضي عن حياتي	5	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أملك الحظ في كل شيء أفعله	6	

أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	عندي أمل في الحياة	7	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	سأصبح شخصية يتكلم عنها الناس	8	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أتمتع معظم وقتي بالإطمئنان	9	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أشعر بالأمان عند خسارتي	10	
كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	معظم وقتي فراغ	1	المحور 5
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	لدي برنامج منظم للتغذية	2	
كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا	أتناول الطعام سريعا	3	
أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا	أنجز واجباتي الجامعية في وقت مبكر	4	

<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أهتم بتوفير وقت لتعلم أنشطة جديدة</p>	<p>5</p>
<p>كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أعاني بعدم تنظيم وقتي</p>	<p>6</p>
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أتصفح البرامج الأنترنت</p>	<p>7</p>
<p>أبدا = درجة منخفضة جدا، قليلا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، كثيرا = درجة مرتفعة، كثيرا جدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أذهب أصلي صلاتي في وقتها</p>	<p>8</p>
<p>كثيرا جدا = درجة منخفضة جدا، كثيرا = درجة منخفضة، الى حد ما = درجة متوسطة، قليلا = درجة مرتفعة، أبدا = درجة مرتفعة جدا</p>	<p>أذهب متأخرا في الجامعة</p>	<p>9</p>