



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة



قسم النشاط البدني التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضة

تحت عنوان:

دور ممارسة الأنشطة الترويحية في تحسين مستوى جودة حياة أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي

دراسة مقارنة بين المنتظمين وغير المنتظمين أجريت على أساتذة التربية البدنية بولاية معسكر

إعداد الطالبين:

* جبور أحمد

تحت إشراف الأستاذة

* حمادوش الصادق

* د/ شرارة العالية

السنة الدراسية 2020-2021

شكر و عرفان

بسم الله والصلاة والسلام على خير خلق الله سيدنا محمدا عليه أفضل
الصلاة و أزكى التسليم نشهد على أنه بلغ الرسالة وأدى الأمانة وبعد
فإننا نحمد الله تعالى الذي وهب لنا العقل والصبر ووفقنا إلى انجاز
هذه المذكرة على أحسن حال

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف الدكتور شراكة
عالية التي وجهتنا طيلة مسار هذا البحث

شكر خالص أرفعه إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لقبولهم
مناقشة هذا العمل المتواضع

كما أتوجه بالشكر والاعتراف بالجميل إلى جميع أساتذة معهد التربية
البدنية بمستغانم وأساتذة التربية البدنية بالثانويات في ولاية معسكر
و إلى كل من مد لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد

إهداء

إلى أجدادنا طيب الله ثراهم

إلى والدينا أطال الله في أعمارهم

إلى أصحاب القلوب الطيبة الجميلة

إلى الإخوة الذين توسمنا فيهم معنى الحب

إلى جميع الزملاء في الدراسة

إلى هؤلاء جميعا اهدي هذا الجهد

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التأثير على جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضة بالطور الثانوي، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين أفراد العينة تعزى لمتغير الانتظام في الممارسة ، أجريت الدراسة بثانويات ولاية معسكر وتكونت عينة الدراسة من 26 أستاذ بالثانويات بنسبة 27 بالمائة من مجتمع البحث الأصلي وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة وطبق عليهم المقياس الخاص بهذا المتغير، استبيان يقيس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية.

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تم جمع البيانات و تحليلها إحصائيا بالاعتماد على نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (Spss 20) وذلك توظيفا للأساليب الإحصائية التالية :

الإحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي، ، الانحراف المعياري، النسب المئوية). وكذلك (معامل الارتباط بيرسون ، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متساويتين، معامل ألفا كرونباخ، معامل الارتباط سبيرمان براون). وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام يؤثر على تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي.

- هنالك فرق بين المنتظمين في الممارسة وغير المنتظمين في مستوى جودة الحياة لصالح المنتظمين

ومنه نستنتج بأن الأنشطة الترويحية الرياضية الأنشطة الترويحية الرياضية هي بمثابة الوسيلة لتحسين جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي ولا يسعنا إلا أن نوصي أساتذة التربية البدنية والرياضة الراغبين في تحسين مستوى جودة الحياة لديهم بانتظام في الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية.

الكلمات المفتاحية :

الأنشطة الترويحية الرياضية - جودة الحياة - أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي.

Study Summary

This study aimed to reveal the role of practicing recreational sports activities in influencing the quality of life of the professor of physical education and sports in the secondary stage, and the study also aimed to reveal the differences in quality of life among the sample members due to the variable of regularity in practice. The study was carried out by 26 high school professors, representing 27 percent of the original research community. They were chosen in a deliberate manner and the scale for this variable was applied to them, a questionnaire that measures the quality of life issued by the World Health Organization.

In order to answer the questions of the study, the data were collected and analyzed statistically by relying on the Statistical Package for Social Sciences (Spss 20) system, using the following statistical methods:

Descriptive statistics (arithmetic mean, standard deviation, percentages), as well as (Pearson correlation coefficient, "t-test" for two independent equal samples, Cronbach's alpha coefficient, Spearman-Brown correlation coefficient). The study resulted in the following results:

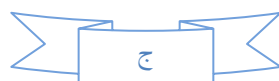
Regular practice of recreational sports activities affects the quality of life of physical education teachers in the secondary stage.

- There is a difference between those who are regular in practice and those who are not regular in the level of quality of life in favor of those who are regular

From this we conclude that recreational sports activities are a means to improve the quality of life of the professor of physical education in the secondary stage, and we can only recommend physical education and sports teachers who wish to improve their quality of life regularly in the practice of recreational sports activities.

keywords :

Sports recreational activities - quality of life - physical education teachers in the secondary stage .



قائمة الجداول

رقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح تفاصيل المكونات الفرعية لأبعاد ومجالات الحياة	49
02	يوضح توزيع أفراد عينة البحث	55
03	يوضح تقدير الدرجات على الإجابات	59
04	يوضح طبيعة ممارسة الأنشطة الترويحية حسب المتوسط الحسابي	59
05	يوضح طبيعة ممارسة الأنشطة الترويحية حسب الدرجات	60
06	يبين مجالات جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية	61
07	يوضح معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية	64
08	يوضح معامل ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام ألفا كرونباخ	65
09	يمثل نتائج صدق المقياس بطريقة الصدق التمييزي	67
10	يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له	68
11	يوضح مستويات جودة الحياة حسب المتوسط الحسابي	69
12	يوضح مستويات جودة الحياة حسب الدرجات	70
13	يبين الارتباط بين متغير الأنشطة الترويحية وجودة الحياة	74
14	يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب طبيعة الممارسة	75
15	يبين نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين عينتين مستقلتين على المقياس	77

قائمة الأشكال

رقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع أفراد العينة حسب طبيعة الممارسة	76
02	يوضح المتوسطات الحسابية لأفراد العينة تبعا لأبعاد المقياس	79
03	يوضح الانحرافات المعيارية لأفراد العينة تبعا لأبعاد المقياس	80

الفهرس

العنوان	رقم الصفحة
الموضوع	
شكر وعرفان	ج
إهداء	د
ملخص البحث	
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال	د
فهرس المحتويات	
التعريف بالبحث	
مقدمة	11
مشكلة	14
أهداف	16
الفرضيات	16
التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث	17
أهمية البحث والماهية إليه	18
الدراسات السابقة والبحوث المشابهة	18
الباب الأول: الخلفية النظرية للبحث	
الفصل الأول: الأنشطة الترويحية الرياضية	
تمهيد	27
تعريف الترويح الرياضي	28
الخصائص العامة للترويح	29
أهمية الترويح الرياضي	30
علاقة الترويح بالمجالات الأخرى	31

36	الأنشطة البدنية والترويح الرياضي
خلاصة الفصل الأول	
الفصل الثاني: جودة الحياة	
39	تمهيد
40	تاريخ جودة الحياة
40	تحديد مفهوم جودة الحياة
43	كيفية الوصول إلى جودة الحياة
44	قياس جودة الحياة
47	مجالات وأبعاد جودة الحياة
50	جودة حياة العمل
خلاصة الفصل الثاني	
الباب الثاني: الجانب الميداني	
منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
الفصل الأول : الدراسة الاستطلاعية	
53	الدراسة الاستطلاعية
54	أدوات الدراسة
58	الخصائص السيكميتريّة للمقياس
الفصل الثاني : الدراسة الأساسية	
66	منهج البحث مجالات البحث
66	مجتمع و عينة البحث
67	متغيرات البحث
67	مجالات البحث
68	الأساليب الإحصائية المستخدمة
خلاصة الفصل الأول	
الفصل الثالث : عرض وتحليل النتائج	
74	وصف نتائج الدراسة

77	مناقشة الفرضيات بالنتائج
81	استنتاج عام
81	التوصيات
83	الخاتمة
84	قائمة المراجع
89	الملاحق

التعريف بالبحث

مقدمة البحث

مشكلة البحث

أهداف البحث

فرضيات البحث

مصطلحات البحث

*الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

مقدمة البحث

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم 'روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كالت عميت'

في وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء و الباحثون في الميدان الرياضي والترويحي والاجتماعي والنفسي وغير ذلك من المجالات التي تثري وتعزز هذا الجانب بأحدث الطرق و المناهج الترويحية مستثنين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت من ممارسات الفرد للنشاطات الرياضية والترويحية موضوعا لها و هو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطورا مذهلا في مجال الترويح و بمستويات عالية و هم ما مكننا الآن من التعرف على الأدوات والطرق والمناهج والأساليب والأوقات التي تستخدمها هذه الدول في الترويح

و مما لا جدال فيه أن الإنسان يعيش منذ القدم باحثا عن الأمن والاستقرار مدركا أن جوهر هذه الحياة يكمن في تنمية هويته الثقافية والحضارية مما جعله يسعى إلى تجنيد كل طاقاته من أجل رفع المستوى الثقافي والتعليمي جيلا بع جيل، مما فرض على المجتمعات الاهتمام المتزايد بتنمية الموارد البشرية لتحسين نوعية الحياة التي تعيشها

ولقد أسهم علم النفس إسهاما كبيرا في دراسة السلوك الإنساني من حيث فهمه و ضبطه للظواهر قصد تحسينه و تطويره و كذلك التنبؤ بما هو أفضل، و تلاشي الصعوبات و العراقيل التي قد تواجه الإنسان و تطرأ عليه خلال حياته و هذا ما يساعد على تهيئة ظروف مناسبة و خدمات تشمل جميع الجوانب المحيطة بالإنسان تجعله يشعر بمستوى عال من الرفاهية و السعادة و القدرة على استثمار جميع الإمكانيات المتاحة لديه ليصل إلى ما يسمى جودة الحياة المثالية.

والأمر الجدير بالذكر هو اهتمام الأدب السيكلوجي العالمي و العربي بالجوانب المرضية غير السوية مثل الأعراض،الاضطراب، الأمراض ، الانحراف

و هو ما نسميه علم النفس السلبي على حساب الجوانب الإيجابية في الشخصية مثل التفاؤل، و الأمل ، و السعادة و الرضا و السرور فضلا عن الجوانب الإنسانية الراقية مثل معنى الحياة، جودة الحياة بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان و بالبيئة التي يعيش فيها مثل : التكيف و التوافق و حل الصراعات و الدعم الاجتماعي

وكل هذه الإيجابيات تدخل ضمن مصطلح علم النفس الإيجابي من خلال هذا المنظور فإن جودة الحياة هي المدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية مع الاهتمام المتزايد بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية و الدينية و الجسمية، وذلك من خلال عملية التعلم المستمر للعادات و المهارات و الاتجاهات و كذلك تعلم حل المشكلات و تعلم أساليب التوافق و التكيف (مجدي، 2006، صفحة 100)

لقد تناولنا في هذا الموضوع الذي يحتوي على جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي وفق خطة اشتملت مقدمة وخاتمة وخمسة فصول (ثلاث فصول في الجانب النظري، وفصلين في الجانب التطبيقي) على الشكل التالي :

حيث تضمن الجزء المخصص للتعريف بالبحث الإشكالية وما يتبعها من اعتبارات منهجية، وتحديد للمفاهيم و التعاريف الإجرائية كما تم فيه عرض للدراسات السابقة ذات العلاقة وتم التطرق في الفصل الأول من الباب الأول إلى مفهوم النشاط الرياضي الترويحي مع التركيز على بعض النماذج و الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصفه وتفسيره أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى تعريف جودة الحياة وكذا مجالات جودة الحياة وأبعادها وطرق قياسها بنوع من التفصيل بينما اشتمل الفصل الأول من الباب الثاني على الإجراءات الميدانية للدراسة من دراسة استطلاعية ، المنهج المتبع في الدراسة ،

مجتمع وعينة الدراسة ، أدوات جمع البيانات بالإضافة إلى الخصائص السيكمترية للأداة و الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة أما الفصل الثاني فقد احتوى عرض النتائج تفسيرها ومناقشتها وكذا الاستنتاجات و الاقتراحات بالإضافة إلى المراجع المعتمدة في الدراسة وكذا الملاحق.

مشكلة البحث

خلق الله عز و جل الإنسان في هذه الحياة ، و سخر له الكون ، ليحيى حياة كريمة ، و يتدبر إبداع الخالق ، و لكي يعيش في سعادة فإنّه بحاجة إلى مقومات لهذه الحياة ، فحياة الإنسان لا تقتصر على تلبية الحاجات الأساسية و الضرورية لبقائه ، و إنما تتعداها لتشمل كل ما يحسن نوعية حياته ، و امتيازه عن باقي المخلوقات، كالمقومات النفسية ، و البدنية ، و الوجدانية ، و العقلية ، و الاجتماعية، و المعتقدات الدينية ، و القيم الثقافية و الحضارية ، و الأوضاع المالية و الاقتصادية ، و الت يتمكن كل شخص أن يحدد الشيء الذي يحقق له السعادة و الرضا

يعد الترويج ظاهرة اجتماعية تسود المجتمعات الإنسانية، علي اختلاف مستوياتها الثقافية وبأشكال متعددة ومتباينة، يحددها السياق الثقافي والاجتماعي والاقتصادي، وتظهر أهمية ممارسة الأنشطة الترويجية في شغل وقت الفراغ، حيث حن الدول يقاس مدى تقدمها ورفقيها من استثمار أفرادها لوقت الفراغ

إن الشعور بجودة الحياة يعد أمرا نسبيا ، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية مثل المفهوم الايجابي للذات ، و الرضا عن الحياة و عن العمل ، و الحالة الاجتماعية ، و السعادة التي يشعر بها الفرد ، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الإمكانيات

المادية المتاحة، و الدخل ، و نظافة البيئة ، الحالة الصحية ، و الحالة السكنية و الوظيفية
و مستوى التعليم

و يؤكد عبدالحميد و أحمد ربيع (1998) عل ضرورة أن يكون للمدارس ، و الجامعات دور في إعداد الأبناء لحسن استثمار وقت الفراغ ، و ألا يقتصر ذلك على مجرد التلقين و المواعظ ، بل لابد من الممارسة العملية لكافة الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها من آثار إيجابية في غرس العادات الصحية و السلوكية السليمة في نفوسهم ، لذا يجب على النظم التعليمية في كافة مستوياتها أن تقضي نهائيا على الأمية الترويحية. (ربيع، 1998)

وفي دراستنا الحالية، سندرس جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضة الذي يعد أحد أهم عناصر المنظومة التربوية ، والمصدر الأساسي لمعرفة طلابه، الذي يقع على عاتقه مهمة تحقيق أهداف المؤسسة التربوية التي ينتمي إليها ومن ثم فإن المدى الذي يتمكنون بموجبه من القيام بتنفيذ الرؤى المستقبلية وخطط وبرامج الدولة، مرتبطة بكفاءة هذه الفئة من العاملين وفاعليتها في أداء مهامها، ويتوقف نمو الأستاذ مستقبلا على طموحه الشخصي وقابليته للتقدم ومدى تأثره بالتشجيع وب عوامل التطور المحيطة به، وعلى المستوى العلمي والتربوي والثقافي الذي يود الوصول إليه، وعلى قدرته على رؤية نواحي القوة والضعف لديه

ومما لا شك فيه أن مهنة التدريس تتطلب التنقيف الذاتي والاطلاع الواسع للأستاذ، وتدريباً وتعلماً مهنيين، حيث أنه يمثل كفاءة الجامعة و فاعليتها، وجودتها بوصفها نظاماً متكاملًا، و أصبحت الجودة في جميع الميادين هدف أسمى يسعى لتحقيقه كل فرد أو مؤسسة، ولهذا يركز موضوع الدراسة الحالية على أهمية النشاط الرياضي الترويحي وعلاقته بمستوى جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضة

وعليه يمكن طرح التساؤل الأساسي التالي:

هل للأنشطة الرياضية دور في تحسين مستوى جودة حياة استاد التربية البدنية في الطور الثانوي؟

ويندرج تحت هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية :

- هل يوجد فروق بين بين المنتظمين والغير منتظمين في مستوى جودة حياة استاد التربية البدنية في الطور الثانوي؟

- ما درجة جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي؟

أهداف الدراسة

- إبراز دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى جودة الحياة .

- التعرف على مستوى جودة الحياة عند الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

- تسليط الضوء على مفهوم كل من جودة الحياة و النشاط الترويحي الرياضي

- اكتساب الخبرة المتعلقة بسبيل تحسين جودة الحياة بالاعتماد على الترويح الرياضي

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

للأنشطة الرياضية دور في تحسين مستوى جودة حياة أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي

الفرضيات الجزئية :

- هنالك فرق بين المنتظمين في الممارسة و غير المنتظمين في مستوى جودة الحياة

لصالح المنتظمين

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث مصطلحات البحث

الأنشطة الترويحية الرياضية :

هي أنشطة اختيارية تؤدي في وقت الفراغ الهدف منها تحقيق اللياقة البدنية واكتساب الصحة العامة وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين واستثمار وقت الفراغ بما يعود على الفرد بالنفع.

جودة الحياة :

يقصد بجودة الحياة في هذا البحث شعور الفرد بالرضا و السعادة وقدرته على إشباع حاجاته الصحية و النفسية و الاجتماعية و حسن إدارته لوقت الفراغ والاستفادة منه.

الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام:

المقصود بذلك الأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية على الأقل مرة في الأسبوع ولمدة سبقت تفوق السنة.

الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بصفة غير منتظمة :

الأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية على فترات (مرة في الشهر مثلا) أي مرة على مرة.

أستاذ التربية البدنية بالمرحلة الثانوية :

هو خريج معاهد التربية البدنية والرياضة أو الجامعات والذي يمارس الأنشطة الترويحية الرياضية بغض النظر عن إن كانت ممارسته لها منتظمة أو لا، وتجدر الإشارة إلى أن الأساتذة الذين تم قياس مستويات جودة الحياة لديهم في هذا البحث هم الأساتذة المدرسين بثانويات ولالية معسكر.

أهمية البحث والماهية إليه

نظرا لأهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من البحوث التي تتناول مواضيع جودة الحياة وعلاقتها بالنشاط الترويحي الرياضي وتكمن أهمية البحث فيما يلي :

- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي في تحسين مستوى جودة الحياة.
- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي وحاجتهم للنشاط الترويحي الرياضي.
- تقديم حافز لأساتذة الطور الثانوي لممارسة النشاط الترويحي الرياضي.
- إثراء مكتبة المعهد بهذا البحث الذي أنجز تحت إشراف أساتذتنا المحترمين.

الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

الدراسة الأولى :

دراسة بشير حسام 2006 :

رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر دفعة 2006 بعنوان : "أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا".

بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على إثبات أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعوق حركيا، مستعملا في ذلك المنهج الوصفي، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين

البالغ عددهم 20 مربيا بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الرياضي الترويحي الموجه لفئة المعوقين حركيا، وكذلك الدور الذي يلعبه المربي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالإضافة إلى استعماله لمقياس الثقة في النفس، الذي أعده "سيدني شوجر" سنة 1990، ومقياس القلق الذي صممه "سبيلجر" سنة 1970 وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركيا والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخصا معاق طبق عليهم هذين المقياسين

وتوصل الباحث في الأخير إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلا وزيادة الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة أخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع المعوق من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة في النفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات .

الدراسة الثانية

دراسة رحلي مراد 2009

رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية 2009 بعنوان : " دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا "

افترض الباحث : للنشاط الرياضي الترويحي تأثير ايجابي على تحقيق التوافق الشخصي للمتخلفين عقليا، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا.

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي ارتآه لدراسته، اختيرت العينة بالطريقة القصدية، والتي كان قوامها 44 طفلا من أقسام التفطين بتخلف بسيط ومتوسط ، حيث اتبع التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية ، بالمركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين عقليا بولاية المسيلة.

استخدم الباحث مقياس السلوك التوافقي لجمعية التخلف العقلي الأمريكية والذي اعد "كازو نهيرا" وزملاءه سنة 1974.

كانت أهم النتائج حصول المعاقين عقليا (إعاقة بسيطة ومتوسطة) ، يعني قابلين للتعلم ، على أنشطة رياضية تروحية داخل المراكز الطبية البيداغوجية أدى إلى نمو بعض المهارات الحركية سواء الحركات الانتقالية أو غير الانتقالية التي بينت لنا النمو في بعض الجوانب النفسية ، بالإضافة إلى نمو المهارات الاجتماعية ويظهر هذا بشكل كبير من خلال: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 ، بين المتوسطات في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نمو المهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية، الحركات الغير انتقالية وحركات التعامل مع الأداء) .

الدراسة الثالثة

دراسة الباحث سبأ نجيب محمود 2004

ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، في التربية الرياضية 2004 والتي كانت بعنوان :

" أثر الأنشطة التروحية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا".

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركيا وبالتالي التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة تبعا لعدد من المتغيرات المستقلة وذلك من خلال معرفة ما يلي :

- صفات المعوقين حركيا في مجال البعد النفسي .
- أهم الفروق النفسية بين المعوقين حركيا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة .
- معرفة ما إذا كان هناك فروق في نوع من الالكتئاب عند المعوقين حركيا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة.
- البحث في بعض الفروق ذات الدلالة الإحصائية لممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعوقين حركيا
- حيث اتبع الباحث المنهج التجريبي، متبعا التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين،
باعتقاد اختبار قبلي وبعدي، أجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفل معاق حركيا
متوسط عمرهم 22 سنة، وقام الباحث باختبار 36 معوق في المجموعة التجريبية
استخدم الباحث الأداة المتمثلة في اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة
يقيس الأبعاد المراد قياسها.
- أظهرت النتائج حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبطا إلى حد كبير بالعمر التدريبي
المتراوح بين خمسة وستة أشهر أي أنه في الحالات التي اكتسب فيها المعوق خبرة جديدة
، وأن المتغيرات في سبب ونوع الإعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة والتي تأكد عليها الكثير
من الدراسات ، وبالمقابل توصلت الدراسة إلى وجود اثر ذو دلالة إحصائية لممارسة
الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة على البعد النفسي، وفي حين لم تظهر دلالات
إحصائية على باقي متغيرات الدراسة الأخرى

الدراسة الرابعة

دراسة الباحث سامي موسى هاشم 2001.

رسالة ماجستير، في التربية الرياضية 2001 والتي كانت بعنوان :

أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

دراسة استهدفت التعرف عل جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، استخدم الباحث المنهج الوصفي (أسلوب المسح)، واشتملت عينة البحث على مجموعة من طلاب الجامعة بالفرقة الرابعة بكلية التربية ، واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية ، وكان من أهم النتائج الدراسة توجد علاقة ارتباطيه بين الذكور والإناث في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، و وجود دلالة موجبة بين ممارسة النشاط الرياضي و جودة الحياة لدى عينة البحث مجتمعة ، كما أنها توجد فروق جوهريّة في جودة الحياة بين المقيمين في الريف أو المدينة.

الدراسة الخامسة

دراسة الباحثة ياسر أحمد علي 2013

رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية 2013، تحت عنوان :

"أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة "

دراسة استهدفت التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في تحسين جودة الحياة، استخدم الباحث المنهج الوصفي "أسلوب دراسة مسحي" وقد بلغ حجم العينة (102) طالب من الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية و(102) طالب من الطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة الرابعة بالكلية الأخرى بجامعة المنيا، و كان من أهم أدوات جمع البيانات مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث) ، و كان من أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي دال إحصائيا على أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية و سلامة البدن،

والقدرة على التواصل الاجتماعي ، و التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، و الشعور بالصحة النفسية)، و الدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.

الدراسة السادسة

دراسة الباحثة رغداء علي نعيسة 2012

رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية جامعة محافظة دمشق 2012 بعنوان :
"أثر المتغيرات الديمغرافية على مستوى جودة الحياة".

بدراسة استهدفت التعرف علي مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين حسب متغيرات البلد (دمشق و اللاذقية) ، و النوع الاجتماعي(ذكر ، أنثى) و التخصصو استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، و بلغ حجم العينة(320) طالبا منهم(180)طالب من جامعة دمشقو(180) طالب من جامعة تشرين ، و لجمع البيانات تم استخدام مقياس جودة الحياة من إعداد(منسي وكاظم2006) و كان من أهم النتائج وجود مستوي متدن من جودة الحياة لدى طلبة كل منجامعتي دمشق و تشرين وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة

التعليق على الدراسات السابقة

أولاً: أوجه التشابه والاختلاف

من حيث المنهج : تشابهت جل الدراسات مع دراستنا باستخدام المنهج الوصفي وبالاعتماد على الأسلوب المسحي ماعدا دراسة الباحثة رغداء علي نعيسة التي انتهجت الأسلوب التحليلي نظرا لطبيعة مشكلة البحث التي تناولتها

من حيث العينة : تشابهت دراستنا مع بعض الدراسات الأخرى فيما يتعلق ببعدها
الممارسة للأنشطة (ممارسين وغير ممارسين) أما من حيث حجم العينة فتراوحت ما بين
40 إلى 100 فرد.

أدوات الدراسة : جميع الدراسات اعتمدت على مقاييس جودة الحياة وبما فيها دراستنا
زيادة على أننا قمنا بتأمين مشكلة البحث من خلال إعداد استبيان لضبط الممارسة المنتظمة
من غير المنتظمة للتمكن من تحديد الفرق ببسر.

ثانيا : أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- ساعدتنا في ضبط مشكلات الدراسة

- ساعدتنا في تتبع الخطوات المنهجية للبحث

- ساعدتنا في اختيار العينة والمنهج الملائم

ثالثا : نقد الدراسات السابقة :

تفردنا في دراستنا هذه بحيث استخدمنا استبيان لتأمين مشكلة البحث إلى جانب مقياس
جودة الحياة للقياس في حين اعتمد الباحثين في دراساتهم على المقاييس فقط، كما قمنا
بقياس جودة الحياة لدى أساتذة الطور الثانوي على خلاف الدراسات السابقة والتي قام
الباحثين من خلال دراساتهم بقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعات وكذلك أساتذة
الجامعة بالإضافة على أن دراستنا هذه تمت في ظروف استثنائية فرضها علينا الواقع
بسبب جائحة كورونا.

الباب الأول

الفصل الأول

الأنشطة الترويحية الرياضية

تمهيد

*** تعريف الترويج الرياضي ***

*** الخصائص العامة للترويج ***

*** الخصائص الخاصة للترويج ***

*** أهمية الترويج الرياضي ***

*** علاقة الترويج بالمجالات الأخرى ***

*** الأنشطة البدنية والترويج الرياضي ***

*** خلاصة الفصل ***

تمهيد

يعد الترويج ظاهرة اجتماعية، تسود المجتمعات الإنسانية، علي اختلاف مستوياتها الثقافية

وبأشكال متعددة ومتباينة، يحددها السياق الثقافي والاجتماعي والاقتصادي، وتظهر أهمية

ممارسة الأنشطة الترويجية في حسن استثمار أوشغل وقت الفراغ،

حيث أن للترويج تأثيرات إيجابية من خلال ممارسة النشاط الرياضي نذكر منها

الصحة النفسية واللياقة البدنية

البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي

تحقيق الذات ونمو الشخصية...الخ

و يؤكد "عبد الحميد و أحمد ربيع" على ضرورة أن يكون للمدارس ، و الجامعات دور في إعداد الأبناء لحسن استثمار وقت الفراغ ، و ألا يقتصر ذلك على مجرد التلقين و المواعظ ، بل لابد من الممارسة العملية لكافة الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها من آثار إيجابية في غرس العادات الصحية و السلوكية السليمة في نفوسهم ، لذا يجب على النظم التعليمية في كافة مستوياتها أن تقضي نهائيا على الأمية الترويحية

1/ تعريف الترويح الرياضي

يعرفه كراوس: " الترويح هو تلك الأوجه من النشاط والخبرات من وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإدارة الفرد وذلك لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية " (krawss, 2016) .

إن مصطلح الترويح الرياضي مشتق من أصل لاتيني وتعني التجديد والخلق الابتكار وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والنفسية

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أن خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كافة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.

2/ الخصائص العامة للترويح

هناك العديد من الخصائص التي يمكن أن يتسم بها الترويح ومن أهمها ما يلي: الترويح لابد من تحديد نوعية وطبيعة هذا النشاط وفي هذا المجال يمكن تحديد المعايير التالية للنشاط الترويحي:

أ- الترويح نشاط بناء :

يهدف إلى بناء شخصية الفرد وبعيد عن النشاط الهدام الذي يسهم في إيذاء النفس أو الغير (لعب الميسر، المقامرة، المراهنة...الخ)

ب - الترويح نشاط اختياري

اختيار الفرد بإرادته دون إجبار خارجي نوع النشاط الذي يميل إليه و يتناسب مع قدراته وإمكانياته

ج - الترويح نشاط ممتع وسار .

القصد منه منح الفرد المتعة والسرور والسعادة كنواحي شعورية ذاتية ناتجة عن هذا النشاط الترويحي

د- الترويح يحدث في أوقات الفراغ

لكي يكون النشاط الممارس نشاطا ترويحيا ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل المهني أو الوظيفي

3/ الخصائص الخاصة للترويح

للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى والتي تتحدد أهميتها فيما

يلي

3-1 الهادفية: بمعنى أن الترويح بعد نشاطا هادفا وبناءا إذ يسهم في تنمية المهارات :

والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه وبالتالي تطوير وتنمية

شخصية الفرد

3-2 الدافعية: بمعنى أن الإقبال والارتباط بأنشطة يتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع من ذاته

للمشاركة في مناشطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية

3-3 الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من الأنشطة

الترويحية الأخرى للمشاركة فيه

3-4 يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني أن الترويح يعد أهم المناشط التربوية

والاجتماعية الاستثمار وقت الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو

من أي التزامات أو واجبات أخرى

3-4 حالة سارة: وهذا يفيد أن مناشط الترويح تجلب السرور والمرح إلى النفوس .

المشاركين فيها وبذلك يكونون في أثناء ممارستهم لمناشط الترويح

3-5 التوازن النفسي: وذلك يعني أن مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء

والرضا النفسي وكذلك إشباع ميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق له التوازن النفسي.

(الباقى، 2002)

4/ أهمية الترويح الرياضي:

اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة وذلك لأهمية هذه الأنشطة اجتماعيا ونفسيا وتربويا واقتصادية وتتمثل هذه الأهمية فيما يلي :

4-1 الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة

حيث جمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الخاص برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فأن الأهمية البيولوجية للترويح هو ضرورة التأكيد على الحركة

4-2 الأهمية الاجتماعية: عن مجال الترويح الرياضي يمكن أن يشجع على تنمية

العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق على الذات ويستطيع ان يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، وتتمثل القيم الاجتماعية للترويح الرياضي حسب "كوكلي" في الروح الرياضية والتكيف الاجتماعي

4-3 الأهمية التربوية: هناك فوائد تربوية تعود على المشترك من بينهما تقوية الذاكرة

و اكتساب القيم وتعلم سلوكيات جديدة يكتسبها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية

4-5 الأهمية العلاجية: قد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي

تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعلها أكثر مرحا(القانوني، 1999)

5/ علاقة الترويح بالمجالات الأخرى

5-1 الترويح والعمل

بالرغم من أن الترويح يرتبط بوقت الفراغ ويعتبر بصفة عامة مقابلاً للعمل إلا أن هناك بعض وجهات النظر بالنسبة لمدى العلاقة بينهما ويمكن النظر إلى هذه العلاقة من الناحية التالية:

- أ- الترويح عمل: هناك بعض الآراء ترى أن الترويح قد يتخذ مظهر العمل وهناك الأفراد يرون أن الترويح وظيفة ينبغي القيام بها ويتخذون من الأنشطة الترويحية مهاماً
- ب- العمل ترويح: أصحاب هذا الرأي ينظرون إلى العمل على أنه شكل من أشكال الترويح وخاصة إلى بعض الوظائف المسلية التي للفرد التجديد و الانتعاش
- ج- الترويح من أجل العمل: يرى بعض العلماء أن الترويح هو أداة للعمل، إلا أن الترويح يساعد الفرد على القيام بوظيفته بدرجة كبيرة من الفاعلية فالفرد في وقت فراغه يستطيع أن يبدأ عمله من جديد ويقوم بالأنشطة الترويحية في وقت الفراغ لكي يستعيد نشاطه الضروري للقيام بعمله أو وظيفته

5-2 الترويح والتربية

بتطوير الدراسات والنظريات التربوية والنفسية لمس المر بون بقصور المفهوم القديم للمناهج الدراسية وآثاره التربوية ، واتجهوا نحو مفهوم جديد للمناهج الدراسية يشمل على مجموع الخبرات وأوجه الأنشطة التي تؤديها المدرسة لتلاميذها داخل جدرانها وخارجها لكي تحقق للتلاميذ النمو الشامل وتساعدهم في تعديل سلوكهم طبقاً لأهدافها التربوية وعلى

ذلك أصبحت الأنشطة الترويحية المختلفة التي تؤهل المدرسة بتلاميذها في وقت الفراغ سواء داخلها أو خارجها كل المشاكل من العملية التربوية وأصبحت تشكل مع المواد الدراسية النظرية مجموعة من الخبرات التي تقدمها المدرسة للتلاميذ في مواقف معينة وبأساليب متعددة لتحقيق عن طريقها أهداف التربية والتعليم

5-3 الترويج والاقتصاد و الإنتاج

إن العلاقة بين الترويج والاقتصاد أو الإنتاج تفترض تمييزا واضحا بين الترويج والعمل وتجعل الأول أداة الثاني على ذلك يصبح هدف الترويج مساعدة الفرد على القيام بوظيفته عن كفاية وقدرة و بالتالي زيادة الإنتاج

وقد أظهرت البحوث الحديثة وخاصة في الدول الاشتراكية إن تخفيض عدد ساعات العمل ومنح العامل يومين عطلة أسبوعيا قد أسهم في زيادة معدل الإنتاج لدرجة ملحوظة وزيادة الإنتاج ينعكس أثره على الارتفاع بالدخل القومي وكذلك دخل الفرد

5-6 الترويج و الرياضة

هناك علاقة وثيقة بين الترويج والرياضة، فالرياضة نشاط اختياري ممتع إلا أن الترويج لا يقتصر على الأنشطة البدنية أو الرياضية بل يشتمل العديد من الأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية إذ أن الأنشطة الرياضية الترويحية تتميز بأهميتها البالغة في التنمية الشاملة.

إن إدخال عامل الترويح على الرياضية قد أسهم في تغيير طرق وأساليب التربية الرياضية فعلى سبيل المثال زاد الاهتمام بالأنشطة التي ترتبط بعاطلي المرح والسرور مثل الألعاب الصغيرة والسباقات والتتابعات

5-7 الترويح والصحة النفسية

يعتبر الترويح من العوامل الهامة للصحة النفسية وعلاقة الترويح بعلم النفس علاقة وثيقة لدرجة جعلت بعض العلماء يعرفون الترويح على أنه حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع وفي الوقت الحالي أصبح الترويح مجالاً هاماً ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضاً في علاجها وأصبح الأطباء يعتمدون على الأنشطة الترويحية كعلاج مكمل للعلاج النفسي وانتشرت الأنشطة الترويحية المتعددة على نطاق واسع في المصحات العقلية والنفسية

5-8 الترويح والرعاية الاجتماعية

يرى بعض العلماء أن الترويح نظام اجتماعي أساسي و أن أهدافه الاجتماعية تتمثل في أن الترويح يستخدم طريقة العمل مع الجماعات أو خدمة الجماعة من حين أنه أسلوب وطريقة عمل تتمثل في وجود رائد موجه يعمل مع جماعة مساعدة بالأسلوب الديمقراطي لتنمية قدرات أفرادها عن طريق برامج تتفق مع قدرات الأفراد وحاجاتهم ومن أهم أمثلة الرعاية الاجتماعية لتحقيق وتوفير فرص الترويح للجميع الاهتمام بإنشاء الأندية

والمنتزهات العامة ومعسكرات التخيم والاصطياف والتجوال وغيرها من وسائل الترويح
واستثمار أوقات الفراغ

5-9 الترويح و الدين الإسلامي

ويعد الترويح أحد النظم الاجتماعية التي يقاس عليها المجتمع إلا أن الترويح ضرورة من
ضروريات الحياة هنا. وكذلك ضرورة اجتماعية تتسم في بناء وتطوير شخصية المسلم
ولذا يحرص الدين الإسلامي على استثمار أوقات فراغ الفرد وعلى حسن توزيع الوقت بين
العبادة والعمل الجاد والترويح عن النفس وإن كان الإسلام قد أباح الترويح عن النفس إلا أنه
قد أكد على عدم استرسال المسلم في الترويح عن نفسه في أوقات فراغه حتى لا يضيع
وقته هباءً وحتى لا يؤثر ذلك على عبادته وعمله و مقدار إنتاجه وحتى لا يضر بصحته أو
يضر بمجتمعه

وقد حذر الله سبحانه وتعالى من إضاعة الوقت فيما لا يفيد . وبذلك نرى أن الدين
الإسلامي يرى الترويح على أنه وسيلة وليس غاية فهو وسيلة تربوية واجتماعية يقصد بها
تحديد نشاط الفرد المسلم وجعله في حيوية وكذلك بغرض إشباع حاجاته البدنية والنفسية
والعقلية والاجتماعية والروحية، كما أن الدين يؤكد على ضرورة أن يراعي الترويح
مبادئنا وأصول الشريعة الإسلامية حتى يتحقق الخير للمسلم في الحياة الدنيا والآخرة
ومراعاة ألا يطغى وقت الترويح على أوقات عبادته أو عمله

وقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم في حياته هو القدوة والمثال والأسوة من باب المروحة بين الجد والترويح كما كان عليه الصلاة والسلام المثل الأعلى في الذكر والتذكر والعبادة والقيام وفي الكد الجد العمل الدعوب (خطاب، 2011)

6/ الأنشطة البدنية والترويح الرياضي

نشأت الرياضة في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها مازالت ولسوف تظل مرتبطة بالترويح لان جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية و أن عوامل اللقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة الجماعية، الخبرة الجماعية، الإثارة، التنافس والجهد البدني، الانجاز الشخصي، التعبير عن النفس وتحقيق الذات، وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان واتجاهه في العصر الحديث، و قد برزت ظاهرة ملفتة للانتباه في آخر السبعينات هي انفجار الاهتمام أو تصاعده فيما يتعلق بالأنشطة الترويحية مثل الجري البطيء...والتي انخرط فيها الملايين من البالغين سواء عن طريق ممارستها خلال أندية أو ممارستها بشكل فردي وهذا الحاجز يمكن تحقيقه سواء كان النشاط الترويحي فردياً أو جماعياً في شكل ألعاب ورياضات مثل المشي والتزحلق والسباحة والتنس وركوب الدراجات (درويش، 2011)

خلاصة الفصل الأول

مما سبق يتأتى لنا أن الترويح الرياضي هو وسيلة وقاية ضد الانحرافات السلوكية والأمراض البدنية كما له الدور البارز والأهمية البالغة في علاج هذه الأخيرة بحيث يهدف إلى تحقيق الصحة العامة وإكساب الفرد اللياقة البدنية من خلال الأنشطة الحركية المختارة والتي تمارس في وقت الفراغ بهدف حسن الاستغلال لهذا الوقت الذي إن حسن استثماره فإنه يدفع بالفرد إلى بلوغ أسمى الغايات والمتمثلة في تحقيق التوازن له في جميع نواحي حياته.

الفصل الثاني

جودة الحياة

* تمهيد *

* تاريخ جودة الحياة *

* تحديد مفهوم جودة الحياة *

* كيفية الوصول إلى جودة الحياة *

* قياس جودة الحياة *

* مجالات وأبعاد جودة الحياة *

*** جودة حياة العمل ***

*** خلاصة الفصل ***

تمهيد

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد فغالبية الجهود التي بذلت لقياسه تتضمن اعتبار المفهوم متعدد المجالات ذلك أن كل فرد ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال أو عدة مجالات، لذا يؤكد الباحثون على ضرورة التوسع في المؤشرات التي يستدل من خلالها على مستويات جودة حياة الأفراد باعتباره مفهوما شاملا ومتكاملا فهو يظم كل جوانب الحياة التي تتضمن متغيرات تساعد على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد، لذلك يستدل على المتغيرات المتعلقة بكل جانب من جوانب جودة الحياة من خلال نوعين من المؤشرات وهما المؤشرات الذاتية والمؤشرات الموضوعية

وسنحاول من خلال هذا الفصل إلقاء الضوء على علاقة علم النفس الإيجابي بجودة الحياة،
لنتطرق بعد ذلك إلى مفهوم جودة الحياة والاتجاهات النظرية المستخدمة في وصفه، أما
المحور الأخير فقد أفرد لاستعراض بعض النماذج النظرية المفسرة لجودة الحياة

1/ تاريخ جودة الحياة

ظهر مفهوم جودة الحياة لأول مرة سنة 1948 عندما عرفت منظمة الصحة العالمية
الصحة بأنها ليست الخلو من المرض فقط إنما هي حالة من التكامل المادي والعقلي
والرفاه الاجتماعي وفي سنة 1957 قامت بقياس نوعية الصحة للشعب الأمريكي وتحديد
العناصر الإيجابية للصحة الجيدة بدل مجرد خلوها من المرض والعجز وفي سنة 1966
بدأ قياس جودة الحياة من خلال تقييم المؤشرات الاجتماعية والصحية ، بعدها وفي سنة
1976 توسعت الدراسات حول جودة الحياة ودخل هذا المصطلح مجالات عدة منها الطب
وعلم النفس العيادي ، ليتم بعدها الاهتمام بها بشكل مكثف من خلال تخصيص مجالات

للبحث حولها وارتفع عدد المقالات بشكل كبير حيث بلغت 3000 مقالة سنة 2000 ولقد تضاعف هذا العدد في السنوات الأخيرة فلا يكاد ينفك تخصص علمي إلا وظهر فيه مصطلح جودة الحياة بصفة أو بأخرى

2/ تحديد مفهوم جودة الحياة

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبيا على مستوى التناول العلمي، و يشير إلى أن تعريف جودة الحياة يعد من المهام الصعبة نظرا لما يحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض. لذا تعددت تعاريف جودة الحياة، وتنوعت السياقات التي استخدم فيها هذا المفهوم (أحمد، 2005، صفحة 215)

الجودة لغة 1-2

-**الجودة** : أصلها الفعل "جود" ، و الجيد نقض الرديء، و الجمع جياذ و جياذات ، و جاد بالشيء جودة وجودة أي صار جيدا (منظور، 1993)

تعريف جودة الحياة اصطلاحا 2-2

تزخر الأدبيات النفسية بعدد من التعاريف منها:

أ-تعريف دنيس وآخرون (1988)

حيث يعرفونها "اكتفاء الإنسان بمتطلبات حياته وفقا لخبراته في هذا العالم"، و هذه متطلبات تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية و التربوية و التعليم و البيئة، وهو مفهوم نابع من الأدب المهني في مجال السياسات العامة (السيد، 2006، صفحة 46)

ب- و يعرفها بونقور bongor على أنها :

"تمثيل للرفاهية الحياتية بالنسبة للإنسان بصفة عامة و العوامل المؤثرة في حياته

بصفة خاصة "(الدين، 2005، صفحة 88)

ج- و يرى عبد المعطي " أن جودة الحياة هي رقي مستوى الخدمات المادية و

الاجتماعية والنفسية التي تقدم لأفراد المجتمع وهي التي تعبر عن نزوع الأفراد نحو نمط

الحياة التي تتميز بالترف ، و هذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع

الوفرة،ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه".

(مصطفى، 2005، صفحة 13)

د- ويعرفها عبد الفتاح وحسين (2006) بأنها "الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة

الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة وإدراك الفرد

لقوى، ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية

وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم

السائدة في مجتمعه" . (حسين، 2006، صفحة 187)

ه- و يعرفها حبيب عبد الكريم (2006) بأنها " درجة إحساس الفرد بالتحسن

المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية والرياضية

والشخصية والجسمية والتنسيق بينها معية المناخ المزاجي والنافعالي المناسبين للعمل

والانجاز والتعلم المتصل للعادات، والمهارات، والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات،

وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد

لاحتياجاته، ورغباته بالقدر المتوازن، واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع

والبابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية" . (مجدي، 2006)

و- أما موسوعة علم النفس فتعرفها على أنها " مفهوم ذو أبعاد عديدة تشمل سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة، وهي التوازن الانفعالي والحالة الصحية للجسم، والاستقرار المهني والاستقرار الأسري، واستمرار وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة والاستقرار الاقتصادي والتوافق الجنسي". (عناد، 2012، صفحة 52)

تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO)

تعرف جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته النفسية والجسدية ومستوى استقلاليتها، واعتماد تقادته الشخصية وعلاقته ببيئته بصفة عامة. (مهدي، 1997، صفحة 136)

يرى الطالب الباحث من خلال قراءته لكل من تعريف دنيس و عبد المعطي على أنها تركز على المحددات البيئية في تحديد مفهوم جودة الحياة على اعتبار أن الخدمات المادية، والاجتماعية و المتطلبات الحضارية هي التي تعكس مستوى جودة حياة الفرد بينما نجد أن كل من تعريف تايلور ورجدانورايف على أنها تركز على رؤية الفرد الذاتية في تحديد مفهوم جودة الحياة على اعتبار أن تقييم الفرد لمختلف جوانب حياته هو المعيار الأفضل لتعريف جودة الحياة في حين نجد أن كل من تعريف موسوعة علم النفس و عبد الفتاح وحسين وحبیب عبد الكريم ترى أن المعيار الأفضل في تحديد مفهوم جودة الحياة، هو أن يتضمن إدراك الفرد لحياته من جهة وخصائص الموقف الذي يعيش فيه من جهة أخرى، على اعتبار أن جودة حياة الفرد ترتبط بالعوامل الذاتية كما أنها ترتبط بالعوامل الموضوعية

كما نرى أن عدم اتفاق الباحثين حول تعريف جودة الحياة، واختلافهم في المؤشرات الدالة عليها، مرده إلى تباين الاتجاهات النظرية التي ينطلقون منها، وفيما يلي عرض لهذه الاتجاهات.

3/ كيفية الوصول إلى جودة الحياة

3-1 تحقيق الفرد لذاته وتقديرها: حيث عرف زهران مفهوم الذات على أنه "تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبرها تعريفا نفسيا لذاته وتقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته وآماله المستقبلية وميزاته ووضعه بين الآخرين"

أما تقدير الذات فهو الإحساس الإيجابي تجاه الذات بالرضا والسعادة والجدارة والكفاءة

3-2 إشباع الحاجات كمكون أساسي لنوعية الحياة: إن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهذه الحاجات هي الحاجات الفسيولوجية، الحاجة للأمن، الحاجة للحب والانتماء، الحاجة للمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تقدير الذات

3-3 وجود معنى الحياة: يعد من المفاهيم الأساسية عند العالم النفسي فرانكل والذي أسماه " إرادة المعنى " والذي يعني سعي الإنسان لإيجاد معنى في حياته والذي يعمل بوصفه دافعا للسلوك، ومعنى الحياة عند فرانكل يعني اكتشاف العالم بوصفه عالما ذا معنى إذ لا يمكن افتراض وجود المعاني وكأنها خلق ذاتي بل أن مهمة الإنسان تكمن في

البحث عن المعنى، واكتشافه، وهذه المهمة تتحقق من خلال ثالث طرائق وهي: القيم الإبداعية، القيم الموقفية وقيم الخبرة .

3-4 توافر الصلابة النفسية: وتعني القدرة على التحمل لمختلف الضغوط

والاحتفاظ بالتوازن الداخلي والخارجي، فهي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية التي تساعد الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمبدأ أو كواقى ضد العواقب الجسمية والبيئية للضغوط.

3-5 الحرية: تعتبر الخاصية الأساسية لوجود الإنسان، حيث يستطيع أن يتعامل بشكل

إرادي وحر مع الظروف البيولوجية والاجتماعية، وفي هذا يقول لبيون (2001) لقد وجدت أربعة معطيات للوجود على نحو خاص ذات علاقة بالعلاج النفسي في قضية الموت لكل منا ولأولئك الذين نحبهم، والحرية لصنع حياتنا كما نريد وتفردنا النهائي وغياب أي معنى .

3-6 الصحة: يرى كومنس (1996) أن تمتع الإنسان بصحة جيدة وخالية من

الأمراض تعتبر عامل ميسر لشعور بجودة الحياة، ألن الصحة تعتبر أغلى و أثمن شيء عند الإنسان وبدونها لا يستطيع أن يحقق أي شئ في الوجود، كما ويشير مفهوم جودة الحياة إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية.(جوان، 2013، الصفحات 45-47)

4/ قياس جودة الحياة

4-1 قسم ويكلاند(ويكلاند،2000)أنواع أدوات قياس جودة الحياة إلى ثالث أنواع عالمي، عام، وخاص.

أ- المقياس العالمي: وصمم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة، وهذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل مقياس فلاناجان لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالاً من مجالات الحياة.

ب- المقياس العام: له أمور مشتركة مع المقياس العالمي وصمم من أجل مهام وظيفية، في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على الحياة .

ج- المقياس الخاص بالمرض: تم تطويره لمراقبة رد الفعل للعلاج في حالات خاصة، وهذه الخطوات محصورة لمشاكل تميز مجموعة خاصة من المرضى، حيث يكون لهؤلاء المرضى حساسية للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة، ويركز هذا المقياس على مشكلة معينة لمجموعة من المرضى مثل الألم، التعب، الوظائف الجسدية . (فرج، 2007، الصفحات 25-26)

وتعددت الأدوات والمقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة وذلك بتعدد المؤشرات النفسية المرتبطة بها، والقياس الجيد لجودة الحياة يتوقف على الوصف الدقيق للحياة الجيدة، كما يمكننا التعرف على مستويات الجودة من خلال هذه المقاييس:

4-2 مقياس بيرنس (بيرنس، 1995): والذي يشتمل على أربعة مقاييس فرعية مرتبطة بالشخصية، والحالة الاجتماعية والأسرية والعمل، ويساعد هذا المقياس على تقدير الرضا الشخصي، والإحساس بالإنجاز . (صفوت، 2007، صفحة 53)

4-3 مقياس جودة الحياة لفريش (فريش، 1992): وهو يقيس جودة الحياة، مجال للحياة مثل العمل، الصحة، ووقت (ويتضمن مقياس الجودة الذاتية الذي يغطي (17)

الفراغ، والعلاقات مع الأصدقاء والأبناء، ومستوى المعيشة وفلسفة الحياة، والعلاقات مع الأقارب والجيران، والعمل الوطني... إلخ، حيث يطلب من الفرد تقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة أو أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد . (فرج، 2007، صفحة 280)

4-4 مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية 1997,(WHOQOL):

ومن جهتها قامت منظمة الصحة العالمية بوضع مقياس شامل لقياس جودة الحياة لدى الفرد، ولكي يصبح وسيلة موجهة للاستخدام عالميا مع الأخذ بعين الاعتبار تماثل الثقافات بين بلدان العالم ككل، ويتكون مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية من (100) بند في شكله الأصلي وآخر مختصر، تم إعدادهما وتكييفهما في (15) دولة تحت إشراف المنظمة نفسها، حيث يسمح المقياس في صورته المطولة بتقدير (6) ميادين لجودة الحياة: الصحة الجسمية، الصحة النفسية، الاستقلالية، العلاقات الاجتماعية، المحيط، الجانب الروحي، أما النسخة المختصرة فتتكون من (26) بند أو سؤال تقيس أربعة ميادين وهي الصحة الجسمية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، وتتراوح درجات المقياس من (26) إلى (140) وتشير الدرجات المرتفعة إلى جودة الحياة مرتفعة .

أما النسخة الفرنسية المعدة من طرف لوبلاج وآخرون تم تطبيقها على عينة من (2012) فردا يعانون من مرض عصبي - عضلي وتمت الترجمة (20) لغة علما أنه تم إضافة بعض البنود الخاصة لبعث الصحة الجسمية أمراض معينة. (بشرى، 2013)

5/ مجالات وأبعاد جودة الحياة

تلعب دورة الحياة والخبرات المتباينة التي نتعرض لها في كل مرحلة من مراحل حياتنا دوراً شديداً الأهمية في واقع الأمر في ثبات أو تغير رؤيتنا لجودة الحياة وعلى الرغم من أن كل شخص توقعاته الكيفية الخاصة ، يوجد نمط يمكن في صورته تحديد ثماني أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم جودة الحياة الشخصية لكل إنسان بغض النظر عن تصوراته ورؤاه الشخصية وهذه الأبعاد هي:

- السلامة البدنية والتكامل البدني العام

- الشعور بالسلامة والأمن

- الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية

- الحياة المنظمة المقننة

- الإحساس بالانتماء على الآخرين

- المشاركة الاجتماعية

- أنشطة الحياة اليومية ذات المعنى أو الهادفة

- الرضا والسعادة الداخلية

ولايوجد لهذه الأبعاد تنظيم هرمي محدد أو ثابت بل ينظم كل فرد هذه الأبعاد في بناء هرمي خاص وفق أولوياته ورؤاه الذاتية لأهمية كل قيمة بالنسبة لجودة حياته ومع ذلك يمكن القول بأن ترتيب هذه الأبعاد حسب أولوياتها يعتمد على الخبرات الذاتية بكل فرد وعلى الثقافة التي يعيش فيها ،ومن هنا يمكن رؤية نوع التشابه في الترتيب الهرمي لهذه الأبعاد لدى غالبية الأفراد الذين يعيشون في ثقافات أو جماعات بحيث يتعرض هؤلاء إلى ظروف حياة مشتركة وبالتالي خبرات حياتية متشابهة حد بعيد . (صلاح، 2002، صفحة

(208

6/ حددت الزروق (2015) أبعاد جودة الحياة في ستة عناصر وهي:

- أ- الصحة الجسدية : وتحدد وفق مؤشرات الصحة والمرض
- ب- الصحة النفسية : وتحدد من خلال مؤشرات الرضا عن الصورة الجسدية والرضا عن الحياة وغياب المشاعر السلبية والقدرة على التحكم في الانفعالات والتقدير الذاتي والتمتع بالقدرة الذهنية
- ج -الاستقلالية الذاتية : تحدد وفق مؤشرات بذل الجهد والاهتمام بتحسين الأداء والقدرة الفردية على معالجة المشاكل التي تظهر أثناء الأداء
- د - العلاقات الاجتماعية والزوجية : الصداقات والدعم الأسري والعلاقات الزوجية
- هـ- الجانب الروحي والتوجه نحو الحياة : المعتقدات والممارسات الدينية ، التفاؤل والتشاؤم. (الزروق، 2013، صفحة 121)

فيما يلي صياغة كارييج جاكسون (2010) لأبعاد ومجالات جودة الحياة

جدول رقم (1) يوضح تفاصيل المكونات الفرعية لهذه المجالات The 3 b's والأبعاد تحت إسم

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
	الوجود البدني	- القدرة البدنية على التحرك وممارسة

الأنشطة الحركية - أساليب التغذية و أنواع المأكولات	Physical Being	الكينونة (الوجود) Being
- التحرر من القلق و الضغوط - الحالة المزاجية العامة للفرد (إتياع/عدم إرتياع)	الوجود النفسي Psychological Being	
- وجود أمل في المستقبل - أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ	الوجود الروحي Spiritual Being	
- قرب الفرد من الأسرة التي يعيش معها - وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء	الانتماء الاجتماعي Social Belonging	الإنتماء Belonging
- توافر الحصول على الخدمات المهنية - الأمان المالي	الانتماء المجتمعي Community Belonging	
- المنزل أو الشقة التي يعيش فيها الفرد - نطاق الجيرة المحيطة	الانتماء المكاني Physical Belonging	
- العمل أو الذهاب إلى المدرسة - التدريس أو التدريب	الصيرورة العلمية Practical Becoming	الصيرورة Becoming
- الأنشطة الترفيهية الخارجية كاللتنزه - الأنشطة الترفيهية الداخلية كمشاهدة التلفاز	الصيرورة الترفيهية Leisure Becoming	
- تحسين الكفاءة البدنية والنفسية - القدرة على التوافق مع تحديات الحياة	الصيرورة التطورية Groth becoming	

(محمد، 2003، الصفحات 111-112)

7/ جودة حياة العمل

يتناول موضوع جودة حياة العمل، الجهود والأنشطة المنظمة التي تستخدمها إدارة الموارد البشرية بغرض توفير حياة وظيفية أفضل للعاملين إشباع احتياجاتهم من خلال توفير بيئة عمل صالحة، ومشاركتهم في اتخاذ القرارات وتوفير متطلبات المن والاستقرار الوظيفي والعاطفي لهم ، وإتاحة الفرص الملائمة لتحسين الأداء .

وبشكل عام تركز الجهود المبذولة لتحقيق جودة حياة العمل على الأبعاد والعناصر التالية :

- 1- توفير بيئة عمل صحية وأمنة
- 2- إتاحة الظروف البيئة المعنوية المدعمة ألداء العاملين
- 3- المشاركة الفعلية بمفهومها الواسع
- 4- توفير متطلبات الاستقرار والأمان الوظيفي
- 5- إعادة تصميم وثرء الوظائف لتواكب المستجدات الحديثة وتشبع طموحات العاملين
- 6- عدالة نظام الأجور والمكافآت، والحوافز المادية، والمعنوية
- 7- إتاحة فرص الترقى والتقدم الوظيفي
- 8- إتاحة الظروف الملائمة لتحسين الإنتاجية والكفاءة
- 9- توفير فرق عمل متكاملة
- 10- العدالة الاجتماعية والحفاظ على كرامة العاملين وخصوصياتهم.

(الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ، 2010)

خلاصة الفصل

تأسيساً على ما سبق يتضح أن مفهوم جودة الحياة لقي اهتمام كبير من قبل الباحثين، نظراً لكونه قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن تعترض الفرد والمجتمع معاً، ورغم هذا الاهتمام الذي حظي به هذا المفهوم إلا أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول تعريفه، حيث اختلفت التعريفات باختلاف اتجاهات الباحثين والمختصين في هذا المجال، لكن يتضح أنه هناك اتفاق بين الباحثين في تحديد أربع مؤشرات لجودة الحياة والمتمثلة في المؤشرات الجسدية والنفسية والاجتماعية والمادية، ومنه مفهوم جودة الحياة هو مفهوم واسع يشمل جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والمادية والاجتماعية للفرد والذي يجب عليه التحسين المستمر لها للتغلب على المصاعب التي يتعرض لها والتكيف مع المحيط الخارجي.

الباب الثاني

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

* الدراسة الاستطلاعية *

* أدوات الدراسة *

* الخصائص السيكومترية للمقياس *

خطة وإجراءات البحث

تحقيقاً لأهداف البحث اختباراً لفروضه اتبع الباحثان الخطوات التالية :

الدراسة الاستطلاعية :

بعد تحضير المقياس، تم تطبيقه في العديد من المؤسسات الثانوية التابعة لدائرة المحمدية بولاية معسكر على عينة من أساتذة التربية البدنية قوامها 10 أساتذة (ذكور) وذلك بهدف :

- التأكد من مدى وضوح التعليم وسهولة فهمها.

- تقدير زمن الإجابة على بنود المقياس.

- تحديد الصعوبات التي يمكن مواجهتها أثناء التطبيق.

- التعرف على المؤشرات الأولية للخصائص السيكمترية للمقياس .

وقد أسفرت هذه الخطوة على النتائج التالية :

- وضوح التعليم، و تبين ذلك من خلال أدائهم على المقياس.

- تم تقدير زمن الإجابة بأخذ متوسط أزمنة (اثني عشرة دقيقة لتطبيق المقياس).

- لم تسجل أي مفردة (كلمة) غامضة أو مبهمة اعترضت الطلبة، و تبين ذلك من خلال قلة الاستفسارات.

- تمتع المقياس بخصائص سيكمترية أولية جيدة، وفيما يلي عرض لنتائجها.

أدوات الدراسة :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث بغية الوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة أو بغية التحقق منها ومن صحة أو نفي فروضها، فاعتمدنا في دراستنا هذه على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى نتمكن من رصد الحقائق والدلائل العلمية التي تسعى دراستنا لإثباتها من خلال إتباع الخطوات التالية :

أدوات الجانب النظري :

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على مراجع متنوعة والمذكرات الأكاديمية، التي لها علاقة بالموضوع وتتقارب معه من حيث القيمة والدلالة العلمية وارتباطها الوثيق بموضوع إشكالية الدراسة.

أدوات الجانب التطبيقي :

1-استمارة استبيان : هو وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

(شbli، 1992، صفحة 25)

وصف الاستبيان

وفي هذه الدراسة تم بناء استمارة الاستبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضة والمكونة من 20 سؤال مغلق تتم الإجابة على أسئلته بوضع علامة في واحدة من بين الثلاثانات (تنطبق تماما ، تنطبق أحيانا ، لا تنطبق أبدا) وقد تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الأساتذة الخبراء من أجل ضبط المحتوى.

جدول رقم (3) يوضح تقدير الدرجات على الإجابات

سلم الإجابات والدرجات			
لا تنطبق أبدا	تنطبق أحيانا	تنطبق تماما	
1	2	3	العبارات الموجبة
3	2	1	العبارات السالبة

تحديد انتظام الممارسة

تم تحديد نوع الممارسة للأنشطة الترويحية بإتباع طريقة ليكرت الثلاثية حيث نقوم بحساب المتوسط الحسابي للمقياس وفق العملية الحسابية الآتية: (أكبر بديل - أقل بديل) / عدد المستويات المطلوب

$$0.67 = 3 / (1 - 3)$$

جدول رقم (4) يوضح طبيعة ممارسة الأنشطة الترويحية حسب المتوسط الحسابي.

نوع الممارسة	المتوسط الحسابي
ممارسة غير منتظمة	1.75 - 1
ممارسة منتظمة	3 - 1.76

نقوم بعملية الجداء التالية : نقوم بضرب عدد البنود في قيم المتوسط الحسابي الثلاث لتصبح المستويات محددة كالآتي:

جدول رقم (5) يوضح طبيعة ممارسة الأنشطة الترويحية حسب الدرجات

الدرجات	نوع الممارسة
35 - 20	ممارسة غير منتظمة
60 - 36	ممارسة منتظمة

2- مقياس جودة الحياة: تم تطبيق مقياس جودة الحياة علة عينة استطلاعية قدرها (14) أستاذ بثانويات دائرة المحمدية التابعة لولاية معسكر للتأكد من سلامة المقياس وملائمته وحساب المعاملات العلمية له.

وصف المقياس:

جاء هذا المقياس كاختصار لمقياس جودة الحياة المئوي الصادر عن منظمة الصحة العالمية الذي تم إعداده عام 1991، عندما بدأ قسم الصحة العقلية بمنظمة الصحة في إعداد مشروع في 15 دولة لبناء مقياس عالمي يغطي الجوانب المختلفة المختلفة التي تناولتها أولم الأدوات التقليدية لتقدير جودة الحياة، وكان الهدف الأساسي للمشروع هو تصميم أداة لتقييم جودة الحياة يمكن استعمالها بشكل واسع حيث تم إعداده من خلال

تمريره على 15 مركزا ميدانيا تابعا لمنظمة الصحة العالمية وترجم إلى 12 لغة حت تم تطبيقه في صيغته الاستطلاعية متضمنا 253 بندا، واستعملت هذه في 15 مركزا ميدانيا بلغات مختلفة عبر العالم لتنتهي على 100 بند شملت 24 مجالا من مجالات الحياة والذي اختصر فيما بعد إلى WHOQOL Bref المكون من 26 بندا تقيس جودة الحياة في ست مجالات الممثلة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (6) يبين مجالات جودة الحياة حسب منظمة العالمية

المجال	البنود	مكوناته الرئيسية
الصحة الجسدية	1-2-3-4-10-18	الطاقة والتعب، الراحة، الانزعاج، الألم، النوم...
الصحة النفسية	5-6-7-11-19	المشاعر الايجابية، المشاعر السلبية، تقدير الذات، الرضا...
مستوى الاستقلالية	20-21-22	الحركة، الأنشطة اليومية، القدرة على العمل...
العلاقات الاجتماعية	8-9-12-13-14-23	العلاقات الشخصية، الدعم الاجتماعي، الاندماج في الجماعة...
البيئة	15-16-17	الحرية والأمن، الرعاية الصحية، السكن، التلوث، المناخ...
الصحة الروحية	24-25-26	التدين، المعتقدات الشخصية، الروحانية...

وصيغة البنود على شكل أسئلة يجاب عن كل منها على أساس مقياس خماسي بين 1-5 في البنود الايجابية المتمثلة في (1-2-3-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25)، وتعكس في البنود السلبية (3-4-26) وتشير الدرجة الدرجة العليا إلى ارتفاع جودة الحياة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

إن نتائج قيمة أي بحث تتوقف على مدى سلامة الأدوات المستعملة، ولا يتم ذلك إلا من خلال التحقق من صدقها وثباتها.

أولاً: الثبات

يمكن القول بلغة الإحصاء أن "الثبات هو النسبة من تباين الدرجة على المقياس التي تشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص، و يتضمن هذا المعنى إمكانية تصنيف الدرجة على المقياس إلى مكونين رئيسيين هما الدرجة الحقيقية و الدرجة الخطأ الناتجة عن عوامل الصدفة العشوائية". (صفوت، 2007، صفحة 197)

قامت الباحثة كامـيـا عبد الفتاح بحساب ثباتات المقياس على نفس العينة السابقة، ووجدت أنه يقدر ب (0.80) وهذا دال على ثبات المقياس، ولقد قام الباحث الجزائري سـرايـة الهادي بحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمته (0.67) مما يدل على أن المقياس ثابت.

أما في الدراسة الحالية فقد قمنا باستخراج ثبات المقياس بتطبيقه على عينة مكونة من

(26) فرد

أ- حساب ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات المعتمد على التجزئة النصفية عن طريق معامل ارتباط بيرسون ، ومن ثم تصحيح طوله كالآتي:

جدول رقم (7) يوضح معامل ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق التجزئة النصفية.

المتغير المقاس	البند	X	S	N	معامل بيرسون (قبل التصحيح)	معامل سبيرمان (بعد التصحيح)
جودة الحياة	الزوجية	45.63	7.66	13	0.69	0.82
	الفردية	442.87	8.77	13		
	الكلية	88.5	15.14	26		

من خلال الجدول الموضح نلاحظ أن قيمة بيرسون لجزئي مقياس مستوى جودة الحياة يقدر بـ (0.69) وهي قيمة مقبولة لكن هذه القيمة تعتبر قيمة ثبات نصف الاختبار فقط لذا كان لابد من تصحيح طوله بمعامل سبيرمان براون فكانت قيمة ثبات الاستبانة ككل (0.82) وهي قيمة تدل على ثبات الاستبيان.

ب- حساب ثبات مقياس مستوى جودة الحياة عن طريق ألفا كرونباخ:

جدول رقم (8) يوضح معامل ثبات مقياس مستوى جودة الحياة عن طريق معامل ألفا كرونباخ

المقياس	البند	N	X	S	معامل ألفا - كرونباخ
---------	-------	---	---	---	----------------------

0.885	15.14	88.5	26	26	جودة الحياة
-------	-------	------	----	----	-------------

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة ألفا كرونباخ بلغت (0.885) وهي قيمة مقبولة ومعتدلة، ومن هذا ومما سبق يمكن القول أن مقياس مستوى جودة الحياة يحتوي على ثبات عالي.

ثانيا: الصدق

تجمع أدبيات القياس النفسي على أن مصطلح الصدق يشير أساسا إلى ما إذا كان الاختبار يقيس فعلا ما أعد لقياسه و من التعاريف المهمة للصدق تعريف ليندكويست القائل: "إنه الدرجة التي يقيس بها الاختبار ما نريد قياسه" (امطانيوس، 2006، صفحة 141)

و من هنا يمكن القول أن صدق المقياس يقصد به صدق تفسير الدرجات لمستوى السمة أو الخاصية المستهدفة بعملية القياس.

قامت كاميليا عبد الفتاح بحساب الصدق العاملي للمقياس بتطبيقه على عينة من الطلبة قدرت ب(26) وقدر الصدق ب(0.56) مما يدل على صدق الاختبار، وقد اعتمد العديد من الباحثين الجزائريين هذا المقياس وعمدوا إلى التأكد من صدقه كدراسة سراية الهادي (2010) أين طبق المقياس على عينة قوامها (40) تلميذ وقد توصل من خلالها إلى صدق قدر ب (0.87) وهذا يدل على صلاحية المقياس في البيئة الجزائرية.

كما قمنا في هذه الدراسة بالتأكد من صدق المقياس بتطبيقه على عينة عدد أفرادها (26).

أ- حساب الصديق التمييزي لمقياس جودة الحياة (المقارنة الطرفية): تم الاعتماد لحساب صديق المقياس على الصديق التمييزي، بحيث تم ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى ومن ثم أخذ 33% من أعلى التوزيع و 33% من درجات أدنى التوزيع فكان عدد الأفراد 6، بعد ذلك تم حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (9) يمثل نتائج صديق المقياس بطريقة الصديق التمييزي

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	N	X	S	T	Df	
جودة الحياة	المجموعة العليا	6	93.30	5.96	25.26	130	0.00 دال احصائيا
	المجموعة الدنيا	6	63.94	7.32			

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة (t) بلغت 25.26 عند درجة الحرية 130 بمستوى الدلالة أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا أي لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا 93.30 بينما متوسط المجموعة الدنيا في حدود 63.94 وهذا ما يؤكد أن المقياس صادق.

ب- صديق الاتساق الداخلي: للتحقق من صديق الاتساق الداخلي قمنا بحساب ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي للأبعاد والدرجة الكلية
لمقياس جودة الحياة

الأبعاد	X	S	R	Sig
البعد 1	23.35	3.82	0.84	0.01
البعد 2	21.07	3.25	0.80	0.01
البعد 3	10.33	1.69	0.71	0.01
البعد 4	22.00	3.59	0.83	0.01
البعد 5	18.03	2.87	0.76	0.01
البعد 6	15.04	2.24	0.71	0.01
الدجة الكلية	88.50	15.14	1	/

من خلال الجدول يتضح أن هنالك ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس حيث أن
البعد 1 صادق عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (23.35)
وبلغت قيمة الانحراف المعياري (3.82) وكانت قيمة معامل الارتباط (0.84)، بينما البعد
2 صادق عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (21.07) وبلغت
قيمة الانحراف المعياري (3.82) وكانت قيمة معامل الارتباط (0.80)، بينما البعد 3
صادق عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (10.33) وبلغت قيمة
الانحراف المعياري (1.69) وكانت قيمة معامل الارتباط (0.71)، بينما البعد 4 صادق
عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (20.00) وبلغت قيمة
الانحراف المعياري (3.59) وكانت قيمة معامل الارتباط (0.83)، بينما البعد 5 صادق
عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (18.03) وبلغت قيمة
الانحراف المعياري (2.87) وكانت قيمة معامل الارتباط (0.76)، بينما البعد 6 صادق

عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (15.04) وبلغت قيمة الانحراف المعياري (2.24) وكانت قيمة معامل الارتباط (0.71)، ومنه المقياس صادق.

تحديد مستويات جودة الحياة من خلال مقياس (WHOQOL-BREF)

تم تحديد مستويات جودة الحياة باتباع طريقة ليكرت الثلاثية حيث نقوم بحساب المتوسط الحسابي للمقياس وفق العملية الحسابية الآتية: (أكبر بديل - أقل بديل) / عدد المستويات المطلوب

$$1.33 = 3 / (5 - 1)$$

المستويات حسب المتوسط الحسابي:

جدول رقم (11) يوضح مستويات جودة الحياة حسب المتوسط الحسابي

المستوى	المتوسط الحسابي
منخفض	1 - 2.33
متوسط	2.34 - 3.67
مرتفع	3.68 - 1.33

المستويات حسب الدرجات:

نقوم بعملية الجداء التالية : نقوم بضرب عدد البنود في قيم المتوسط الحسابي الثلاث لتصبح المستويات محددة كالآتي:

جدول رقم (12) يوضح مستويات جودة الحياة حسب الدرجات

الدرجات	المستوى
61 – 26	منخفض
95 – 62	متوسط
130 – 96	مرتفع

الفصل الثاني: الدراسة الأساسية

* منهج البحث *

* مجتمع وعينة البحث *

* متغيرات البحث *

* مجالات البحث *

* الأساليب الإحصائية *

* خلاصة *

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي " أسلوب المسح " ، حيث أنه الملائم لطبيعة البحث ، و الذي يعتمد على جمع البيانات و تحليلها و استخلاص النتائج و تفسيرها.

مجتمع و عينة البحث :

تمثل مجتمع بحثنا في أساتذة التربية البدنية والرياضة المدرسين بالثانويات بولاية معسكر وقد بلغ عددهم 98 وقد تم إجراء القياس على 26 أستاذ منهم 13 يمارس الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام و 13 ممارستهم للأنشطة الترويحية غير منتظمة وقد تم اختيار العينة بشكل عمدي بحيث اشترطنا أن تتوفر في أفراد عينة البحث بعض الخصائص رغبة في الخروج بنتائج أدق، وتمثلت تلك الشروط في :

- أن يكون جميع أعضاء العينة من جنس الذكور.
- أن يفوق عدد سنوات الخبرة لكل فرد من أفراد العينة (6) سنوات.
- أن يكون الفرد متزوج
- أن يملك سكن، بغض النظر عن نوع السكن (وظيفي أو اجتماعي) أو خاص
- والجدير بالذكر أنه تم توزيع الاستبيان على 90 أستاذ في 50 مؤسسة وتم استرجاع 79 استبيان وبعد الفرز حصلنا على 26 إجابة حسب ما اشترطنا (13 يمارسون بانتظام و 13 لا يمارسون بانتظام) ليتم على إثر ذلك تطبيق مقياس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية على البيانات الخام التي تم جمعها وفرزها

جدول رقم(2) يوضح توزيع أفراد العينة حسب طبيعة الممارسة

طبيعة الممارسة	يمارس بانتظام	ممارسة غير منتظمة
عدد الأفراد	13	13

متغيرات البحث :

أولاً : المتغير المستقل

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على المتغير التابع والذي يمثل في دراستنا هذه الأنشطة الترويحية الرياضية

ثانياً : المتغير التابع

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيمة المتغير المستقل، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع والذي يمثل في دراستنا هذه جودة الحياة

مجالات البحث

المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة الخاصة بالبحث في المدارس الثانوية لولاية معسكر

المجال الزمني :

تم إجراء البحث وفق خطة زمنية اشتملت على ثلاث مراحل للإنجاز و الموضحة كالآتي:

- الجانب النظري: تم خلال الفترة الممتدة ما بين 27 فيفري إلى 19 مارس 2021.

- الدراسة الاستطلاعية : أجريت ما بين 18 و 22 أبريل 2021.

- الدراسة التطبيقية : في الفترة الممتدة بين 25 أبريل إلى غاية 7 ماي 2021.

المجال البشري:

تمثلت في عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث من أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية معسكر التي بلغ عددهم (26) أستاذ.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الدراسة الحالية نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS)، نسخة الاصدار 20 لإجراء المعالجات الإحصائية، من خلال توظيف الأساليب الإحصائية التالية:

* الإحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية).

* معامل الارتباط بيرسون.

$$r = \frac{n(\text{مجم س} \times \text{مجم ص}) - (\text{مجم س})(\text{مجم ص})}{\sqrt{[n(\text{مجم س}^2) - (\text{مجم س})^2][n(\text{مجم ص}^2) - (\text{مجم ص})^2]}}$$

* اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متساويتين.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

* معامل ألفا كرونباخ.

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[\frac{\sum_{i=1}^n x_i^2}{\sum_{i=1}^n x_i} - 1 \right]$$

* معامل الارتباط سبيرمان براون

$$r_{tt} = \frac{2 r_{nn}}{1 + r_{nn}}$$

(محمد د.، 2013)

خلاصة الفصل

لا يمكن لنتائج أي بحث أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل وتناغم بين جميع أجزائه، وعليه جاء هذا الفصل والذي تناولنا فيه وبالضبط منهجية البحث، والإجراءات الميدانية، بداية من الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها مروراً بالتأكيد على صدق أداة الدراسة ، وذلك لكي تصبح أداة علمية يمكن الوثوق مما ستجمعه من معلومات، ثم تحديد المنهج المتبع ونوع الدراسة، هذا وعرفنا عينة الدراسة من خلال مخططات توضيحية للعينة المختارة دون أن نغفل عن إجراءات التطبيق الميداني، وأخيراً الأدوات الإحصائية التي تتناسب مع هذه الدراسة، وهذا لكي نترجم النتائج الرقمية إلى دلالات لفظية ذات معنى.

الفصل الثالث

* عرض النتائج وتحليلها

* ومناقشتها *

* وصف نتائج الدراسة *

* مناقشة نتائج وتفسيرها *

* استنتاج عام *

* التوصيات *

* الخاتمة *

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول رقم (13) يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير الأنشطة الترويحية الرياضية وجودة الحياة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
النشاط الترويحي الرياضي	1.825	0.132	0.798	0.284	79	0.01
مستويات جودة الحياة	2.395	0.217				

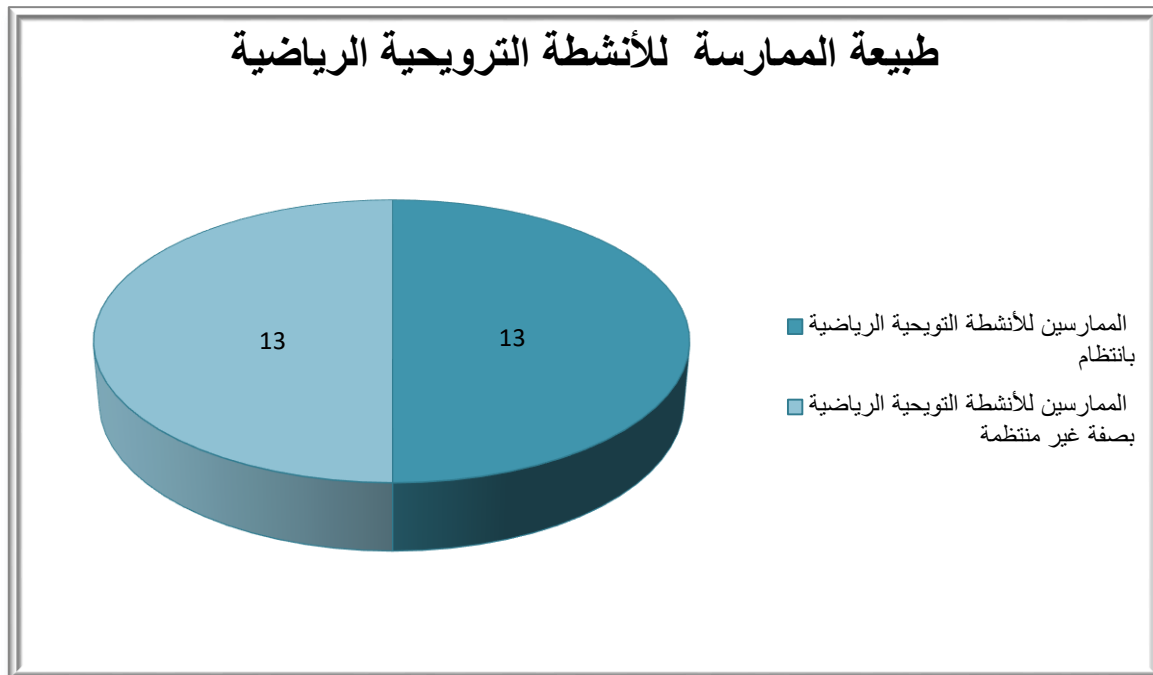
يتضح لنا من خلال جدول أعلاه أن معامل الارتباط بيرسون المحسوب بلغ (0.798) اكبر من معامل الارتباط الجدولية (0.284) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة حرية (79) ومنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير الأنشطة الترويحية الرياضية ومستويات جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي.

جدول رقم (14) يوضح توزيع أفراد العينة حسب طبيعة الممارسة

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الممارسين بانتظام	13	33.59	7.852	4.64	9	0.01	دال إحصائياً
الغير ممارسين بانتظام	13	17.05	3.535				

من خلال يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الممارسة للأنشطة الترويجية قد بلغ (33.59) وقدر الانحراف المعياري ب (7.852) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة غير الممارسة للأنشطة الترويجية والذي بلغ (17.05) بينما قدر الانحراف المعياري ب (3.535) مما يدل على وجود فرق بين المجموعتين وهذا ما أكدته قيمة "ت" حيث بلغت (4.64) عند مستوى دلالة (0.01) والذي يدل على وجود دلالة إحصائية.

الشكل رقم (1) دائرة نسبية تبين توزيع أفراد العينة حسب طبيعة الممارسة



نستنتج من خلال الشكل البياني أن أفراد العينة ينقسمون إلى مجموعتين متساويتين من حيث العدد، تمثل المجموعة الأولى الممارسين للأنشطة الترويحية بصفة منتظمة بينما الأخرى تمثل الممارسين للأنشطة الترويحية بصفة غير منتظمة.

وصف نتائج الدراسة :

تم تحليل النتائج الخام لإجابات أفراد العينة على جميع عبارات المقياس (مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية) وتصنيفها و تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية واستخراج قيمة "ت" لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين طرفيها .

مناقشة الفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى على " للأنشطة الرياضية دور في تحسين مستوى جودة حياة أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي"

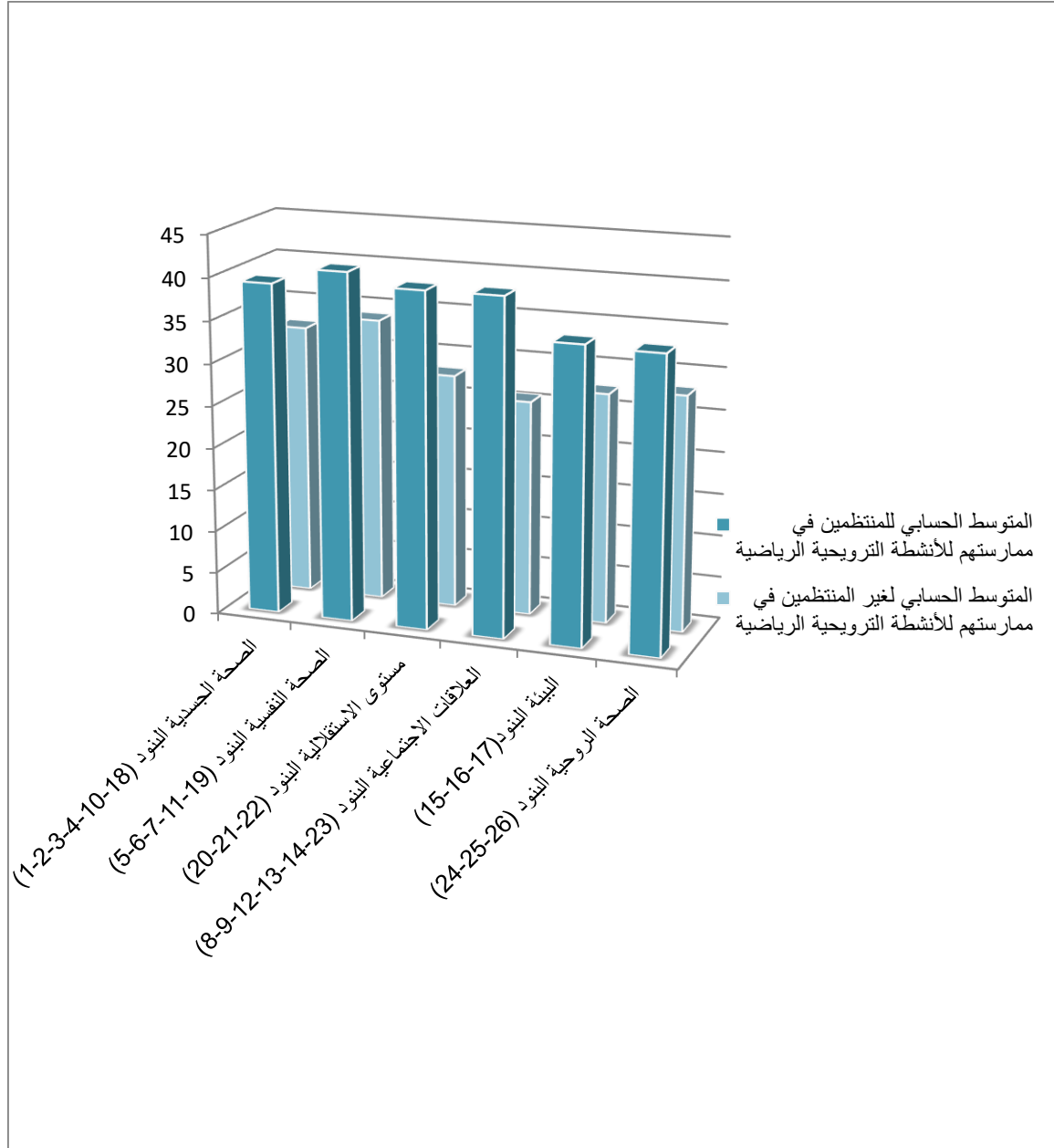
جدول رقم (15) يوضح اختبار "ت" للمقارنة بين مستوى جودة الحياة لدى عينتين مستقلتين على مقياس جودة الحياة وأبعاده.

المتغير	مجموعات المقارنة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
البعد الأول	المنتظمين في الممارسة	13	39.23	6.83	96	4.30	دال عند 0.001
	غير المنتظمين في الممارسة	13	32.15	4.85			
البعد الثاني	المنتظمين في الممارسة	13	41.19	3.48	96	5.73	دال عند 0.001
	غير المنتظمين في الممارسة	13	33.73	5.64			
البعد الثالث	المنتظمين في الممارسة	13	39.73	7.05	96	5.79	دال عند 0.001
	غير المنتظمين في الممارسة	13	27.88	7.67			
البعد الرابع	المنتظمين في الممارسة	13	39.73	6.69	96	7.50	دال عند 0.001
	غير المنتظمين في الممارسة	13	25.57	6.91			

						الممارسة	
البعد الخامس	المنتظمين في الممارسة	13	35.03	8.66	96	3.71	دال عند 0.001
البعد السادس	المنتظمين في الممارسة	13	34.76	3.68	96	6.62	دال عند 0.001
المقياس ككل	المنتظمين في الممارسة	13	229.69	18.68	96	9.11	دال عند 0.001

يظهر من خلال الجدول أن متوسط الجودة على مقياس جودة الحياة منظمة الصحة العالمية وعلى كل بعد من أبعاده الفرعية عند المنتظمين في الممارسة تراوح ما بين (34.76 و 229.69) بانحراف معياري وقع في مدى يتراوح من (3.48) إلى (18.86)، بينما تراوح المتوسط عند غير المنتظمين في الممارسة ما بين (25.57 و 174.57) بانحراف معياري من (3.77) إلى (24.52) وتراوح قيم "ت" من (3.71) إلى (9.11) بمستوى دلالة يساوي (0.001) أي أن جميع قيم "ت" تمتعت بالدلالة الإحصائية . بناء على هذه النتائج يمكن القول أنه توجد فروق بين متوسطي الجودة عند مجموعتين العليا والدنيا وذلك على كل بعد من الأبعاد الفرعية للمقياس ودرجته الكلية، مما يدل على أن المقياس بأبعاده الفرعية الستة يتمتع بصدق تمييزي.

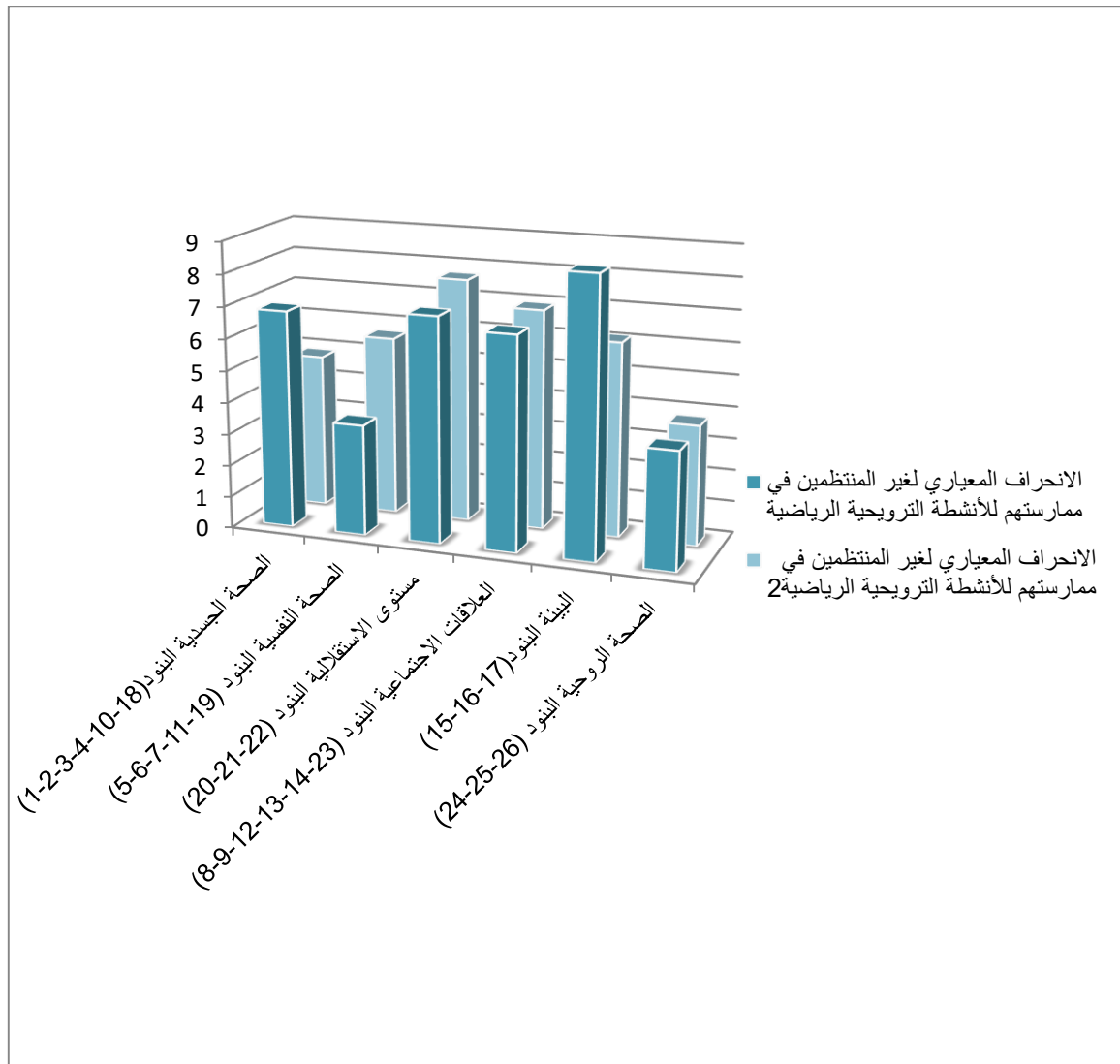
الشكل رقم (2) أعمدة بيانية توضح المتوسطات الحسابية لأفراد العينة ذات المجموعتين تبعا لأبعاد مقياس جودة الحياة



نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم (2) أن المتوسطات الحسابية لفئة الممارسين للأنشطة الترويحية بانتظام تفوق المتوسطات الحسابية لفئة الممارسين للأنشطة الترويحية بصفة غير منتظمة خلال جميع أبعاد المقياس مما يدل على وجود فرق لصالح المجموعة

الممارسة كون الناتج ايجابي بحيث المقياس يصبو إلى معرفة جودة الحياة في صورة مثالية.

الشكل رقم (3) أعمدة بيانية توضح الانحرافات المعيارية لأفراد العينة ذات المجموعتين تبعا لأبعاد مقياس جودة الحياة



نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم (3) أن الانحرافات المعيارية لفئة الممارسين للأنشطة الترويحية بانتظام تفوق الانحرافات المعيارية لفئة الممارسين للأنشطة الترويحية بصفة

غير منتظمة خلال معظم أبعاد المقياس مما يدل على وجود فرق لصالح المجموعة الممارسة بينما يرجع ارتفاع قيمة الانحراف المعياري في بعد الصحة النفسية الى درجة تأثير البعد على المقياس ككل.

مناقشة نتائج وتفسيرها

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول

ينص الفرض على أن:

هنالك فرق بين المنتظمين في الممارسة وغير المنتظمين في مستوى جودة الحياة لصالح المنتظمين

أظهرت المقارنة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين أن الفروق في الاستجابة على مقياس جودة الحياة وعلى كل بعد من أبعاده الفرعية بين مجموعتين العليا و الدنيا دالة إحصائيا أي أن المجموعتين غير متكافئتين في مستوى تقيّماتهم للجودة، وهو ما يعبر عن تمتع المقياس و أبعاده الفرعية بالقدرة على التمييز بوضوح بين ذوي المستوى المرتفع والمستوى المنخفض على هذا المتغير (جودة الحياة). ويشير (بوسالم) في هذا الإطار "إذا ما كانت الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في السمة المقاسة دالة إحصائيا دل ذلك على ارتفاع درجة صدق الاختبار ويقودنا هذا إلى القول بأن المقياس بأبعاده الفرعية يتمتع بصدق تمييزي بمجتمع الدراسة الحالية. (بوسالم، 2012، صفحة 73). مما يدل على صحة الفرض

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أن:

"ممارسة الأنشطة الترويحية بصفة منتظمة الرياضية له الفاعلية تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي".

من خلال النتيجة التي توصلنا لها باستخدام الفرض الأول والتي تمثل تساؤلها في أن "درجة جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي مرتفعة عند الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام ومنخفضة عند غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بصفة منتظمة" والتي تم التأكيد على صحتها فإن ذلك يفسر بدوره صحة هذا الفرض كون أن الفرض كانت نتائجه تعزي إلى أن درجة جودة الحياة مرتفعة عند المجموعة الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام ومنخفضة عند غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بصفة غير منتظمة مما يدل على فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى جودة الحياة.

مناقشة وتفسير الفرضية العامة :

" للأنشطة الرياضية دور في تحسين مستوى جودة حياة أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي"

من خلال الاطلاع على النتائج المتوصل إليها باستخدام الفرض الأول والذي ينص على "درجة جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي مرتفعة عند الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام ومنخفضة عند غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بصفة منتظمة". وكذا النتائج المحصل عليها من الفرض الثاني القائل

"ممارسة الأنشطة الترويحية بصفة منتظمة الرياضية له الفاعلية تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي".

فإن ذلك يكشف لنا عن التأثير الإيجابي التي تحدثه الممارسة للأنشطة الترويحية على مستويات جودة الحياة، مما يبرهن على صحة الفرضية العامة وهذا ما يتفق مع دراسة الباحث سامي موسى هاشم المذكورة سابقا بعنوان: "أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة"، حيث تبرز نتائج بحثه التأثير الإيجابي على أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية و سلامة البدن، والقدرة على التواصل الاجتماعي، و التوجه الإيجابي نحو المستقبل، و الشعور بالصحة النفسية)، والدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي، وكذا دراسة الباحث ياسر أحمد علي تحت عنوان "أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة" والتي كانت قد أظهرت نتائج بحثه أنه يوجد دلالة موجبة بين ممارسة النشاط الرياضي وجودة الحياة لدى عينة البحث.

استنتاج عام :

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة من خلال الفرضيات المطروحة وتحليلنا جداول العمل الإحصائي نستنتج عموماً أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثير على جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي، كما أن ممارستها بانتظام تحسن من مستوى جودة الحياة، وبالتالي يمكن القول بأن الأنشطة الترويحية الرياضية الأنشطة الترويحية الرياضية هي بمثابة الوسيلة لتحسين جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي.

التوصيات:

- استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، تبين صلاحية المقياس للاستخدام في البيئة المحلية، لهذا فالطالب الباحث يقدم التوصيات والاقتراحات التالية :
- الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة.
 - إعطاء أهمية قصوى للأهداف المسطرة للأنشطة البدنية الترويحية.
 - الاستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال الترويح في إعداد البرامج الترويحية الرياضية باستخدام الأنشطة .
 - إجراء بحوث ودراسات تم بالترويح الري

الخاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، فقد بدأنا عملنا المتواضع في جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وانتهينا إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها، والنتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث تثبت دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى جودة الحياة

إذ أنه بالاستناد إلى الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال استبيان مقياس جودة الحياة وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها، واستخلاص النتائج وجدنا أن أستاذ التربية البدنية من خلال ممارسته للنشاط البدني الترويحي بصفة منتظمة ، يكون لديه شعور بالارتياح النفسي كما يكتسب صفات اجتماعية مثلى كالتعاون وتحمل المسؤولية بخلاف غيره، وكما أنه بانتظامه في الممارسة فإنه يكتسب بعض الصفات البدنية وكذلك المورفولوجية

وبالتالي تصبح أهمية النشاط البدني الترويحي الرياضي أولوية لتحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور الثانوي بفعل ممارسة النشاط البدني الترويحي الرياضي بصفة منتظمة وذلك من خلال حسن استثمارهم لأوقات الفراغ .

المصادر

والمر اجع

المصادر والمراجع الأجنبية:

krawss .(2016) .preceived training needs in sport recreation tourism managment .*journal of leisure&recreation* .

المصادر والمراجع العربية

- 1- ابن منظور. (1993). *لسان العرب*. بيروت: دار الكتب.
- 2- أحمد اسماعيل بشرى. (2013). *مقياس جودة الحياة الصورة المختصرة من اعداد منظمة الصحة العالمية*. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 3- أحمد شبلي. (1992). *منهجية البحث العلمي*. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- 4- أشرف أحمد. (2005). *الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية*. جدة: دار الكتاب.
- 5- الأشول، عادل عز الدين. (2005). *نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطب*. القاهرة: دار الفكر العرب.
- 6- الزروق. (2013). *تفان القياس النفسي الحديث (الإصدار ط1)*. عمان: دار الفكر.
- 7- امطانيوس. (2006). *القياس النفسي الجزء الأول*. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- 8- بكر، جوان. (2013). *جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين (الإصدار ط1)*. عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.
- 9- بوسالم. (2012). *القياس في علم النفس والتربية*. تأليف منشورات مخبر القياس (الإصدار الطبعة الاولى، صفحة 99). الجزائر: دار قرطبة للنشر والتوزيع.
- 10- حزام محمد رضا القانوني. (1999). *التربية الترويحوية*. بغداد: دار العبيبة للطباعة.
- 11- دودوين، حمزة محمد. (2013). *لتحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام SPSS*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 12- ربيع، محمد شحاته. (2009). *قياس الشخصية*. الأردن: دار المسيرة.

- 13- صفوت، فرج. (2007). *القياس النفسي* (الإصدار ط1). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 14- عبد الحميد و أحمد ربيع. (1998). *الشخصية السوية والمضطربة*. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- 15- عذبة صلاح. (2002). *المرجع في مقاييس الشخصية*. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 16- عطيات محمد خطاب. (2011). *أوقات الفراغ والترويح* (الإصدار الطبعة الثالثة). القاهرة: دار المعارف.
- 17- عيسوي، عبد الرحمان محمد. (2003). *الاختبارات والمقاييس النفسية*. الإسكندرية: مؤسسة العارف.
- 18- فؤاد السيد. (2006). *علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري*. عمان: دار دجلى.
- 19- كمال درويش. (2011). *أصول الترويح وأوقات الفراغ* (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- مبارك، بشرى عناد. (2012). *المجلة العلمية الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا*.

المجلات والدوريات

- 1- كاظم، علي مهدي. (1997). *المجلة العلمية للأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك*. تأليف المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية (صفحة 136). الدانمارك
- 2- عبد المعطي، حسن مصطفى. (15-16 مارس 2005). *الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر*. (ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، المؤدي) جامعة الزقازيق، عمان.
- 3- عبد الكريم، حبيب مجدي. (17-18-19 ديسمبر 2006). *فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة*. (وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة أيام، المؤدي) جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- 4- عبد الفتاح، فوقية أحمد السيد و حسين، سعيد محمد حسين. (03-04 ماي 2006). *دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية نوي الحاجات الخاصة*. (العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، المؤدي) جامعة بني سويف، الكويت.
- 5- أمين الخولي ومصطفى عبد الباقي الباقي. (2002). *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*. تأليف المصادر المعرفية للأنشطة الترويحية وأوقات الفراغ لعمال القاهرة (صفحة 104). مصر: دار الكتب.

الملاحق

استبيان مختصر لجودة الحياة التوعية النسخة العربية - مايو 1997 م

منظمة الصحة العالمية

جنيف

قبل أن تبدأ نود منك الإجابة على بعض الأسئلة العامة عن نفسك ، و ذلك بوضع دائرة حول الإجابة المناسبة.

* المعلومات الشخصية

* ما هو جنسك؟

ذكر

أنثى

* ما هي أعلى درجة تعليم حصلت على؟

ماجستير

ليسانس

ماجستير

* ما هي حالتك الاجتماعية؟

أعزب

متزوج

أرمل

مطلق

* كم شخص تعيش ؟

التعليمات

هذا الاستبيان يستفسر عما تشعر به فيما يتعلق بنوعية حياتك و صحتك و نواحي أخرى من حياتك ، نرجو الإجابة على جميع الأسئلة إذا لم تكن متأكد من الإجابة على سؤال معين ، نرجو اختيار الجواب الأنسب . و هذا قد يكون رديك الأول في أحيان كثيرة . نرجو أن تضع في اعتبارك قيمك و آمالك و ما يمنعك و يشغلك . نطلب أن تفكر في نمط حياتك خلال الشهرين الماضيين مثلا قد يكون السؤال :

لا يوجد	قليلا	نوعا ما	كثيرا	دائما	
1	2	3	4	5	هل تحصل على أي دعم أو مساعدة من الآخرين ؟

عليك وضع دائرة حول الرقم الذي يصف مقدار الدعم أو المساعدة من الآخرين خلال الشهرين الماضيين . و هكذا فإنك ستضع الدائرة حول الرقم (4) إذا كنت قد حصلت على دعم كبير من الآخرين كالآتي

لا يوجد	قليلا	نوعا ما	كثيرا	دائما	
1	2	3	4	5	هل تحصل على أي دعم أو مساعدة من الآخرين ؟

قد تضع الدائرة حول الرقم (1) إذا لم تحصل على أي دعم أو مساعدة تتناها من الآخرين خلال الشهرين الماضيين.

يرجى قراءة كل سؤال و تقييم مشاركتك ووضع الدائرة حول الرقم الذي يعطي أفضل إجابة بالنسبة لك

سنة للغاية	سنة	لا بأس	جيدة	جيدة جدا
1	2	3	4	5

كيف تقييم جودة حياتك؟

غير راض مطلقا	غير راض	لا راض ولا غير راض	راض	راض تماما
1	2	3	4	5

هل أنت راض عن صحتك ؟

* الأسئلة التالية تستفسر عن مدى تعرضك لأشياء معينة خلال الشهرين الماضيين

لا يوجد	قليلا	درجة متوسطة	كثير جدا	درجة بالغة
1	2	3	4	5
إلى أي حد تشعر بأن الوجع يمنعك من القيام بالأعمال التي تريد؟				
1	2	3	4	5
كم تحتاج من العلاج الطبي لتتمكن من القيام بأعمالك اليومية ؟				
1	2	3	4	5
إلى أي مدى تستمتع بالحياة ؟				
1	2	3	4	5
إلى أي مدى تشعر بأن حياتك ذات معنى ؟				
1	2	3	4	5
كم أنت قادر على التركيز ؟				
1	2	3	4	5
كم تشعر بالأمان في حياتك اليومية				
1	2	3	4	5
إلى أي حد تعتبر البيئة المحيطة بك صحية ؟				

* الأسئلة التالية تستفسر عن مدى قدرتك على إتمام أمور معينة خلال الأسبوعين الماضيين

لا يوجد	قليلا	درجة متوسطة	كثير جدا	درجة بالغة
1	2	3	4	5
هل لديك طاقة كافية لمزاولة الحياة اليومية ؟				
1	2	3	4	5
هل أنت قادر على قبول مشهورك الخارجي ؟				
1	2	3	4	5
هل لديك من المال ما يكفي لتلبية احتياجاتك ؟				
1	2	3	4	5
كم تتوفر لك المعلومات التي تحتاجها في حياتك اليومية؟				
1	2	3	4	5
إلى أي مدى لديك الفرصة للأنشطة الترفيهية ؟				

يرجى قراءة كل سؤال و تقييم مشاعرك ووضع الدائرة حول الرقم الذي يعطي أفضل إجابة بالنسبة لك

سبب للغاية	سبب	لا بأس	جيدة	جيدة جدا
1	2	3	4	5

كيف تقييم جودة حياتك؟

غير راضى مطلقا	غير راضى	لا راضى ولا غير راضى	راضى	راضى تماما
1	2	3	4	5

هل أنت راضى عن صحتك ؟

* الأسئلة التالية تستلزم عن مدى تعرضك لأشياء معينة خلال الشهرين الماضيين

لا يوجد	قليلا	بدرجة متوسطة	كثير جدا	بدرجة بالغة
1	2	3	4	5
إلى أي حد تشعر بأن الوجع يمنعك من القيام بالأعمال التي تريدها ؟				
1	2	3	4	5
كم تحتاج من العلاج الطبي لتتمكن من القيام بأعمالك اليومية ؟				
1	2	3	4	5
إلى أي مدى تستمتع بالحياة ؟				
1	2	3	4	5
إلى أي مدى تشعر بأن حياتك ذات معنى ؟				
1	2	3	4	5
كم أنت قادر على التركيز ؟				
1	2	3	4	5
كم تشعر بالأمان في حياتك اليومية				
1	2	3	4	5
إلى أي حد تعتبر البيئة المحيطة بك صعبة ؟				

* الأسئلة التالية تستلزم عن مدى قدرتك على إتمام أمور معينة خلال الأسبوعين الماضيين

لا يوجد	قليلا	بدرجة متوسطة	كثير جدا	بدرجة بالغة
1	2	3	4	5
هل لديك طاقة كافية لمزاولة الحياة اليومية ؟				
1	2	3	4	5
هل أنت قادر على قبول مظهرك الخارجي ؟				
1	2	3	4	5
هل لديك من المال ما يكفي لتلبية احتياجاتك ؟				
1	2	3	4	5
كم تتوفر لك المعلومات التي تحتاجها في حياتك اليومية ؟				
1	2	3	4	5
إلى أي مدى لديك الفرصة للأنشطة الترفيهية ؟				

قسم النشاط البدني الرياضي الترويحي

استمارة استرشاد من أجل التحكم

موضوع الرسالة البحثية: أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي

(دراسة مسحية تحليلية صند إجراءها بالمدراس الثانوية بولاية معسكر)

التساؤل العام: ما مدى مساهمة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي؟

الفرضية العامة: ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تؤثر على مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية :

- درجة جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي مرتفعة عند الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام ومنخفضة عند غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بصفة غير منتظمة.

- ممارسة الأنشطة الترويحية بصفة منتظمة الرياضية له الفاعلية تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي.

تكلمة للحصول على شهادة الماستر في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة يشرفني أن أستعين بعم لهم الخبرة في المجال من أجل تحليل مضمون الاستمارة وتقييمها وإرشاديتقويمها .

في الأخير تقبلوا مني فائق الاحترام ولكم مني جزيل الشكر

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
1	العالية شرارة	الدكتورة	جامعة مستغانم	
2	ابراهيم حرباش	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
3	مفاتي جمال	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
4	بلعيدوني مصطفى	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
5	ب. جبوري	الدكتوراه	جامعة مستغانم	
6	ر. مناني	الدكتوراه	جامعة مستغانم	

بسم الله الرحمن الرحيم
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

شكرا لتعاونكم معنا لإنجاز هذا البحث

قبل أن تبدأ نود منك الإجابة على بعض الأسئلة العامة عن نفسك ، وذلك بوضع علامة حول
الإجابة المناسبة :

الجنس	ذكر	أنثى
-------	-----	------

الحالة الاجتماعية	متزوج	غير متزوج	مطلق	أرمل
-------------------	-------	-----------	------	------

عدد سنوات الخبرة	من 1 إلى 4 سنوات	من 5 إلى 8 سنوات
------------------	------------------	------------------

الحالة السكنية	أمتلك سكن	لا أمتلك سكن
----------------	-----------	--------------

الحالة الصحية	أعاني مرض معين	لا أعاني من أية أمراض
---------------	----------------	-----------------------

العمر	تطبيق تماما	تطبيق أحيانا	لا تطبيق أبدا
أمارس الرياضة دائما			
أكيف الأنشطة الترويحية الرياضية لتستأثر بقدراتي البدنية			
ليس لدي الوقت للمشاركة في أحد النوادي الرياضية			
أمارس الرياضة مرة على مرة			
لم ألتزم في ممارستي للرياضة منذ حوالي سنتين			
أمارس الرياضة على انفراد			
قدراتي البدنية لا تسمح لي بممارسة الرياضة بانتظام			
أشعر بالإرهاق بعد ممارسة الرياضة مما يصعب انتظامي في الممارسة			
في بعض الأحيان يدفعني زملائي إلا بممارسة الرياضة معهم			
أمارس الرياضة متى ما أتحت لي الفرصة			
أنا مشترك في أحد النوادي الرياضية			
أحرص دائما على ممارسة النشاط الرياضي الذي أفضله			
لا أمل من ممارسة الرياضة			
أفضل ممارسة الرياضة في جماعة			
أمارس الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع			
لا أمارس الرياضة إلا نادرا			
أمارس الرياضة مرة أو مرتين في الشهر			
أمارس الرياضة بصفة منتظمة منذ أكثر سنة			
لم تعد الرياضة أولوية بالنسبة لي مما يقصر عدم انتظام ممارستي لها			
أشعر بالإنهاج عند ذهبي لممارسة الرياضة			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

معسكري: 2021/04/22

مديرية التربية لولاية معسكر
مصلحة التكوين و التفتيش
مكتب التكوين
الرقم: 287/م.ت.ت/2021

مدير التربية

إلى

السيدات والسادة: مديري الثانويات بالولاية

الموضوع: تسهيل مهمة

المرجع: مراسلة السيد رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية ❖ جامعة عبد الحميد بن باديس ❖ مستنظم
تحت الرقم: 2021/196 بتاريخ: 2021/04/20

تبعا للمراسلة المذكورة في المرجع أعلاه، يشرفني أن أطلب منكم تسهيل مهمة
المتربص(ة): جبور أحمد

المولود(ة): بتاريخ: 1995/03/18 بالمحمدية

المتربص(ة): حمادوش الصادق

المولود(ة): بتاريخ: 1997/02/02 بالمحمدية

لإجراء دراسة ميدانية بالمؤسسة التي تشرفون عليها من أجل تحضير مذكرة التخرج لنيل
شهادة ماستر.

❖ مدة التربص 30 يوم ابتداء من 2021/04/22.

ع/ مدير التربية

رئيس مصلحة التكوين و التفتيش

زوقارت ناصر

