

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
تخصص علم الحركة وحركية الانسان تحت موضوع :

مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم

النفس

تحت إشراف :

- د.مقراني جمال.

إعداد الطالب:

- عامر مؤمون.

السنة الجامعية: 2019 / 2020

اهداء

اهدي ثمرة جهدي هذا الى اعز ما املك في الوجود كله ،وبينبوع الدفء والحنان والامن والامان ،الى من قال فيهما خالقنا وبارئنا ومصورنا الله عز وجل في كتابه بعد بسم الله الرحمن الرحيم: "...ولا تقل لهما اف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما..." الى الوالدين الكريمين اطال الله في عمرهما ..امي و ابي..

الى كل من علمني حرفا واكسبني علما ووهج لي الطريق وصدى عني المضيق ومنحني رأيا و قدم لي علما واجدر بالذكر الى كل المعلمين والأساتذة والدكاترة الكرام . الى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس الذين اعانوني وساعدوني في انجاز هذه المذكرة المتواضعة وكانوا قيد التجربة.

الى كل الاخوة والأخوات وجميع الاهل والأقارب والأحبة والأصدقاء الذين ساعدوني في حياتي وكل من يعرف مؤمن عامر سواء من قريب او من بعيد.

شكر وتقدير

بسم الله أرفع قلبي هذا المتواضع ، وقبل كل شيء أتقدم بالشكر والحمد الجزيل لله سبحانه وتعالى والذي ساعدني للوصول إلى هذه المرحلة الدراسية ، والذي ساعدني في المضي نحو هدفي، وهو إنجاز هذه الرسالة المتواضعة. كما أتقدم بالشكر العميق إلى أستاذي المشرف الذي كان لي أولاً الأب الثاني ، وقائدي ومدربي، وبأخلاقه الطيبة التي تشرف أي طالب بأن يتخذه أستاذاً مشرفاً وداً أعماله ، وهو أستاذي الكريم مقراني جمال أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى رئيس القسم وقبل كل شيء هو أستاذي داخل الحرم الجامعي ، وكذلك كافة الأساتذة لهم كل الاحترام والتقدير أستاذاً أستاذاً الذين درست لديهم ولن أنسى في الأخير أصدقائي في الدراسة من زميلات وزملاء الذين كانوا عوناً لي عند الحاجة ، وكذلك العائلة الكريمة التي ساعدتني ودعمتني عند كل فشل ودفعت فيه عند كل نجاح حصلت عليه.

ملخص البحث (بالعربية):

عنوان الدراسة: مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس.

تهدف الدراسة الى معرفة مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس، وقد افترضت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس، وقد اخترت عينة متكونة من 100 طالب بطريقة عشوائية من جامعة مستغانم. معتمدا على أدوات تمثلت في الاستبيان و مقياس جودة الحياة ،وكان اهم استنتاج انه يمكن أن تكون هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة بين طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس ،وقد امكنني من الخروج بأهم اقتراح وتوصية هو تصميم مناهج لتدريس جودة الحياة ومصادرها وطرق تعلمها كفن من فنون الحياة .

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة ،الطالب الجامعي.

Résumé de l'étude en français:

Titre de l'étude: Le niveau de qualité de vie des étudiants en éducation physique et sportive et des étudiants en psychologie

L'étude vise à connaître le niveau de qualité de vie des étudiants en éducation physique et sportive et des étudiants en psychologie, et j'ai supposé qu'il y avait des différences statistiquement significatives dans le niveau de qualité de vie des étudiants en éducation physique et sportive et des étudiants en psychologie, et j'ai choisi au hasard un échantillon de 100 étudiants de l'Université de Mostaganem. En fonction des outils représentés dans le questionnaire et de la mesure de la qualité de vie, la conclusion la plus importante était qu'il pouvait y avoir des différences statistiquement significatives dans la qualité de vie entre les étudiants en éducation physique et en sports et les étudiants en psychologie, et cela m'a permis de proposer la suggestion et la recommandation la plus importante est de concevoir des programmes d'enseignement de la qualité de vie et de ses sources. Et des moyens de l'apprendre comme un art de vivre

Mots clés: qualité de vie, étudiant universitaire.

Search summary in English:

Study title: The level of quality of life among students of physical education and sports and students of psychology

The study aims to know the level of quality of life for students of physical education and sports and students of psychology, and I have assumed that there are statistically significant differences in the level of quality of life for students of physical education and sports and students of psychology, and I chose a sample of 100 students randomly from Mostaganem University. Depending on the tools represented in the questionnaire and the quality of life measure, the most important conclusion was that there could be statistically significant differences in the quality of life between students of physical education and sports and students of psychology, and it enabled me to come up with the most important suggestion and recommendation is to design curricula for teaching the quality of life and its sources And ways to learn it as an art of life

Key words: quality of life, university student.

قائمة المحتويات:

العنوان	الصفحة
الاهداء	ا.....
شكر لتقدير	ب.....
ملخص البحث (بالعربية).....	ت.....
ملخص البحث (بالفرنسية).....	ث.....
ملخص البحث (بالانجليزية).....	ج.....
المحتوى.....	ح.....
قائمة الجداول.....	خ.....

التعريف بالبحث

1-مقدمة.....	02.....
2-مشكلة البحث.....	03.....
3-اهداف البحث.....	04.....
4-فرضيات البحث.....	04.....
5-اهمية البحث والحاجة اليه.....	04.....
6-مصطلحات البحث.....	05.....
7-الدراسات والبحوث المشابهة.....	05.....

الباب الاول :الدراسة النظرية

14.....مقدمة الباب الاول

الفصل الاول:جودة الحياة

16.....تمهيد

16.....1-1- مفهوم جودة الحياة

16 2-1- مبادئ جودة الحياة

17.. 3-1- مؤشرات جودة الحياة

17..... 1-3-1- المؤشرات الذاتية

17..... 2-3-1- المؤشرات الموضوعية

18..... 4-1- أبعاد جودة الحياة

20..... 5-1- مكونات جودة الحياة

20..... 6-1- مجالات جودة الحياة

20..... 7-1- مقومات جودة الحياة

21..... 8-1- الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة

21..... 1-8-1- النظرية النفسية

22..... 2-8-1- النظرية المعرفية

23..... 3-8-1- الاتجاه الديني

23..... 4-8-1- الاتجاه الاجتماعي

24..... 5-8-1- الاتجاه الطبي

25..... 6-8-1- نظرية التكيف أو التعود

25.....خاتمة الفصل

الفصل الثاني: الطالب الجامعي

27.....تمهيد

27.....1-2-1- الطالب الجامعي

27.....1-1-2- مفهوم الطالب الجامعي

27.....2-1-2- خصائص الطالب الجامعي

28.....1-2-1- الخصائص الجسمية

29.....2-2-1-2- الخصائص العقلية والنفسية

30.....3-2-1-2- الخصائص الاجتماعية

31.....2-2- احتياجات الطالب الجامعي

31.....3-2- مفهوم الجامعة

32.....4-2- أهداف الجامعة

32.....5-2- الحياة البيداغوجية للطالب داخل الجامعة

33.....6-2- المرحلة العمرية والمراقبة للطالب الجامعي

33.....1-6-2- تعريف المراقبة

34.....2-6-2- خصائص مرحلة المراقبة

36.....خاتمة الفصل

37.....خاتمة الباب الاول

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

39.....مقدمة الباب الثاني

الفصل الاول :منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

41.....	تمهيد.....
41.....	1-1-المنهج المستخدم.....
41.....	1-3-مجتمع وعينة البحث.....
41.....	1-3-1-مجتمع البحث.....
41.....	1-3-2-عينة البحث.....
41.....	1-4-الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.....
42.....	1-5-مجالات البحث.....
42.....	1-5-1-المجال البشري.....
42.....	1-5-2-المجال المكاني.....
42.....	1-5-3-المجال الزمني.....
42.....	1-6-ادوات البحث.....
42.....	1-6-1-الاستبيان.....
42.....	1-6-2-مقياس جودة الحياة.....
43.....	1-7-الاسس العلمية لأدوات البحث.....
43.....	1-7-1-الصدق.....
44.....	1-7-2-الثبات.....
45.....	1-7-3-الموضوعية.....
45.....	1-8-الوسائل الاحصائية المستخدمة.....
45.....	-خاتمة الفصل.....

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

47.....	تمهيد.....
47.....	1- عرض ومناقشة الدراسات السابقة.....
48.....	2- مناقشة الموضوع.....
49.....	3- مناقشة الفرضية.....
50.....	4- الاستنتاجات.....
51.....	5- التوصيات.....

المصادر والمراجع

53.....	باللغة العربية.....
55.....	باللغة الاجنبية.....

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
45	جدول رقم 01 يبين معامل الصدق لمقياس جودة الحياة	01
46	جدول رقم 02 يبين معامل الثبات لمقياس جودة الحياة	02

التعريف بالبحث

مقدمة:

لقد حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في علوم الطب والاقتصاد والاجتماع، لكنه يعد من المفاهيم الحديثة نسبيا في مجال علم النفس، وهو يهتم بدراسة الخصائص الايجابية ونواحي القوة لدى الانسان، وقد اتسع مفهوم جودة الحياة ليتجاوب مع تصميم برامج دعم الأفراد والجماعات، وهذا الاستخدام هو جزء من النظرة الواسعة التي تقول إن جودة الحياة ترتبط من المنظور النفسي بعدد من المفاهيم الاساسية مثل الادراك والقيم والاتجاهات والطموح .

كما زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير أولاه علماء النفس للجوانب النفسية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزا من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك. (رغداء علي نعيسة، 2012).

وعليه يشير الطالب الباحث على ضوء الدراسات السابقة والمشابهة ومحاوره الاستاذ المشرف واساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، جاءت فكرة البحث حول مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس، بدراسة مقارنة بين التخصصين .

لقد تناول الطالب الباحث في هذه الدراسة على بايين ،الباب الاول شمل الدراسة النظرية واحتوت على فصلين ،الفصل الاول تناولت فيه مفهوم جودة الحياة ومبادئها ومؤشراتها ،وأبعادها ومكوناتها ومجالاتها ومقوماتها وكذلك أيضا الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة ،والفصل الثاني الى مفهوم الطالب الجامعي وخصائصه واحتياجاته ومفهوم الجامعة واهدافها والحياة البيداغوجية للطالب داخل الجامعة والمرحلة العمرية للطالب الجامعي .أما الباب الثاني الدراسة الميدانية فقد شمل فصلين ،الفصل الاول تمثل في منهجية البحث واجراءاتها الميدانية ،والفصل الثاني تناولت فيه عرض وتحليل النتائج وكذلك الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات.

2- مشكلة البحث:

أن مفهوم جودة الحياة ارتبط ارتباطا وثيقا مع الكثير من المفاهيم والمتغيرات كما تعددت استخدامات هذا المفهوم في كافة المجالات منها جودة التعليم وأصبحت الجودة هدفا لأي برنامج الخدمات المقدمة للفرد ومن بين المجالات ذات الاهتمام بجودة الحياة المجال المهني ذلك أنه أوسع وأحفلها بالتطبيقات لهذا المصطلح ويعد مؤشرا من المؤشرات الهامة في تفسير السلوك والأداء الإنساني والتنبؤ به. (شيخي مريم،2014، الصفحات 2-3).

إن الإهتمام المتزايد للدراسات حول مفهوم جودة الحياة والمتغيرات المرتبطة به ،لكن تبقى هذه الدراسات ناقصة من حيث برامج الرفع من جودة الحياة ولا أعني هنا الجانب المادي بل الجانب النفسي وما يسمى بجودة الحياة النفسية ، ومن هنا تتحدد مشكلة هذه الدراسة في شريحة من شرائح المجتمع وهم طلبة الجامعة بحيث لهم مكانة هامة في المجتمع ،والذي يجب أن يتوفر لديهم مستوى عالي في جودة الحياة فمرحلة التعليم

الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة لجودة حياتهم، فهم يجتازون مرحلة نمائية مهمة في حياتهم .

وانطلاقا مما سبق تتناول هذه الدراسة معرفة مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس ،اذن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في التساؤل التالي:

- تساؤل: - هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس.

3-الهدف من البحث:

يرمي الطالب الباحث الى التعرف على:

- معرفة مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس.

- 4-فرض البحث: يفترض الباحث مايلي:

الفرض: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس.

5-اهمية البحث والحاجة اليه: تكمن اهمية البحث الى :

*****من الناحية النظرية:**

- يقدم شرحا مفصلا لجودة الحياة مفهوما ونظرياتها.
- ينقل ايضا تصورا ثقافيا عن جودة الحياة لدى شريحة من المجتمع الجزائري وهم الطلبة الجامعيين.

*** من الناحية العملية :

- تطبيق هذا المقياس لتحسين أداء الطلبة.
- تقديم اقتراحات وتوصيات بناءة لحلّ مشاكل التي تعترض الطلبة .

6-مصطلحات البحث:

6-1-جودة الحياة:

*من الناحية النظرية: يقصد بجودة الحياة في هذه الدراسة" شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه."

*من الناحية الاجرائية: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة

الحياة، وتتمثل بشعور الطلبة بالرضا والسعادة وقدرتهم على إشباع حاجاتهم من خلال ما يتوافر لديهم من قدرات وإمكانات، وما يقدم لهم من خدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارتهم للوقت والاستفادة منه.

6-2- الطالب الجامعي:

يقصد بالطالب الجامعي في هذه الدراسة طالب التربية البدنية والرياضية وطالب علم النفس خلال الموسم الدراسي 2019-2020 التي تتراوح اعمارهم ما بين 20سنة و30سنة.

7- الدراسات والبحوث المشابهة:

1- دراسة (إبراهيم ، صديق،: 2006) دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

هدفت الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وكذا البحث عن اختلاف في أبعاد مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ودور متغير النوع، والتخصص في جودة الحياة.

-عينة الدراسة: بلغ عدد العينة 123 طالبا وطالبة (63) يمارسون الأنشطة الرياضية، و (60) طالب وطالبة لا يمارسون الأنشطة الرياضية.

أدوات الدراسة : تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة بينهم لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية .
- عدم وجود تأثير دال إحصائيا في متغير النوع، والتخصص، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص.

2-دراسة(أماني الماظ ، احمد عبد القادر ، :) 2014 ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف.

هدفت الدراسة إلى محاولة رصد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف في مستوى جودة الحياة.

-المنهج :استخدم الباحثان المنهج الوصفي " أسلوب المسح."

-العينة :شملت 400 طالب موزعين على 200 ممارس و 200 غير ممارس.

-أدوات البحث :استخدم الباحثان:

-استمارة جمع البيانات(إعداد الباحثان)

-مقياس جودة الحياة (إعداد :منيسي وكاظم).

3-دراسة (رشا البغدادي، :) 2017 جودة حياة العاممين في معاهد التربية الخاصة وأثرها في درجة رضاهم الوظيفي.

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر جودة حياة العاملين في معاهد التربية الخاصة في درجة رضاهم الوظيفي ،والكشف عن الفروق لديهم في جودة الحياة ورضاهم الوظيفي.

-العينة :بلغت 193 عاملا وعاملة ،تم اختيارهم بالطريقة المقصودة.محافظة دمشق.

-المنهج :استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي.

-أداة الدراسة :استخدمت الباحثة مقياسين :

-مقياس جودة الحياة (من إعداد الباحثة).

-مقياس الرضا الوظيفي(من إعداد الباحثة).

-النتائج :أفرزت الدراسة النتائج التالية:

-وجود أثر إيجابي دالا إحصائياً لجودة الحياة لدى العاملين في معاهد التربية الخاصة الحكومية في درجة رضاهم الوظيفي.

-وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات العاملين في معاهد التربية الخاصة الحكومية على مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة لصالح العاملين ذوي الخبرة الأكثر .

-التوصيات:

إجراء دورات تدريبية لتحسين في جودة الحياة لدى العامميف في معاهد التربية الخاصة وخاصة على الصعيد الاقتصادي والاجتماعي والنفسي، مما قد يقلل من حالات عدم الرضا الوظيفي لديهم .

- بناء برامج إرشادية ونفسية لتحسين جودة الحياة والرضا الوظيفي لدى العاملين في معاهد التربية الخاصة في مدينة دمشق.

-نتائج الدراسة:

-وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكل من كليتي التربية الرياضية-بجامعتي المنيا وبني سويف.
-كان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثيرا ايجابيا دالا على أبعاد مقياس جودة الحياة.

-التوصيات:

-توفير كوادر ترويحية لتسهم برفع الوعي الترويحي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطالبات الجامعة.
4-دراسة (خماس ، منصور،) : 2018 دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين وغير الممارسين لنشاط الرياضي لدى كبار السن (60- 50 سنة) .
هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير ممارسين لنشاط الرياضي، والتعرف على الفروق بينيما في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن.

-المنهج :استخدم الطالبان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث .

-العينة :تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من كبار السن بواقع 100 شخص ممارس لنشاط الرياضي و 100 شخص غير ممارس ، ينتمون إلى بعض بلديات ولاية تيارت.

-أدوات الدراسة:

-مقياس جودة الحياة.

-نتائج الدراسة:

-أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى كبار السن ولصالح الممارسين لنشاط الرياضي حيث كانت مرتفعة لدى الممارسين ومنخفضة لدى غير الممارسين.
-أظهرت النتائج أن هنالك فروق معنوية في مقياس جودة الحياة لدى كبار السن ولصالح الممارسين لنشاط الرياضي.

-التوصيات:

- تاهيل الميادين والساحات و إنشاء مراكز وصلات خاصة لممارسة النشاط الرياضي من أجل المحافظة على الصحة .
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة و أبحاث تشمل عينات أوسع من كبار السن وكافة الفئات العمرية.

5- دراسة (بن شميصة العيد ،) 2018 تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت.

هدفت الدراسة إلى الكشف على مستويات كل من الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

-المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي.

-العينة 25: من كبار السن.

-أدوات الدراسة - :استبيان الأمن النفسي.

-استبيان جودة الحياة.

-نتائج الدراسة :توصلت الدراسة الى:

-مستوى الأمن النفسي بلغ الوزن النسبي % 72 مما يعني توفره بدرجة عالية لدى

كبار السن.

-مستوى جودة الحياة لدى كبار السن بلغ الوزن النسبي % 54 مما يعني توفره

بدرجة متوسطة.

-التوصيات:

-التوعية بأهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن بهدف تحقيق التكيف

النفسي.

التعليق على الدراسات:

عند عرض الدراسات المشابهة المذكورة سابقا ومقارنتها ، نجد أن جل الدراسات اتفقت في استخدام المنهج الوصفي باعتباره مناسب وملائم لمثل هذه المواضيع ،إلا أنها تباينت من حيث حجم ونوع العينة حيث تراوح عدد أفرادها ما بين 25 فردا كدراسة (بن شميسة، 2018 ، إلى 400 فردا كما في دراسة(أمانى الماظ ،احمد عبد القادر ،.) 2014 كما اتفقت معظمها في جنس العينة تقريبا فمعظمهم استخدم جنس الذكور، إلا دراسة(أمانى الماظ ،احمد عبد القادر ، (2014 فكانت إناث، وكذا دراسة (إبراهيم وصديق 2006) التي شملت الجنسين. أما بالنسبة لنوع العينة فجل الدراسة عملت مع كبار السن، والطلبة كدراسة خماس، منصور، . (2018 ودراسة (أمانى الماظ ،احمد عبد القادر ، (2014 ، ودراسة(إبراهيم وصديق، 2006)

التي كانت عينتيا طلبة وطالبات الجامعة. إلا دراسة (رشا البغدادي،) 2017 التي أجريت على العاملين في التربية الخاصة . ومن حيث النتائج فقد أجمعت معظم الدراسات على دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في الرفع من مستوى جودة الحياة لدى الأفراد.

ولهذا فإن الطالب الباحث قد استفاد من الدراسات السابقة بحيث أن مجمل الدراسات اتفقوا على المنهج الوصفي وهذا ما ستتجهه الدراسة الحالية ،كذلك أداة الدراسة ،كما استفاد أيضا من إثراء وتدعيم الإطار النظري ،وتوجيه الى بعض المصادر من خلال قوائم مراجعها ،ومعرفة الأساليب والأدوات الاحصائية المناسبة للدراسة.

نقد الدراسات:

-من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالب بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

-اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة بان الدراسة اشتملت على عينة لم يتم دراستها من قبل في حدود بحث الطالب حيث تم العمل مع الطلبة الجامعيين التي تعتبر فئة مميزة في المجتمع ، والتي لها الدور الكبير في تقديم المساعدة للمجتمع، وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على هذه الفئة ، وتقديم حل من اجل تحسين جودة حياتهم كما عالجت مشكلة كيفية تحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين من خلال استخدام أساليب فعالة وغير مكلفة .

الباب الأول الدراسة النظرية

مقدمة الباب الاول:

لقد تم تقسيم هذا الباب من الدراسة النظرية الى فصلين ،حيث في الفصل الاول يخص جودة الحياة وذلك من حيث التطرق اولا الى مفهوم جودة الحياة ومكوناتها ثم نظرياتها ومجالاتها ،ومقوماتها ،ابعادها،مبادئها.

اما في الفصل الثاني يخص الطالب الجامعي مفهومه وخصائصه كذلك احتياجاته،ومفهوم الجامعة واهدافها والمرحلة العمرية الخاصة بالبحث ،وذلك من حيث التطرق اولا الى مفهوم الطالب الجامعي ثم الى خصائص الطالب الجامعي ثم احتياجاته،مفهوم الجامعة ،اهدافها،المرحلة العمرية،الحياة البيداغوجية داخل الجامعة.

الفصل الأول
جودة الحياة

تمهيد:

اهتمت البحوث بمفهوم جودة الحياة التي تعتبر من المفاهيم الايجابية الذي أصبح في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث و الدراسات و تختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقا لذات الشخص ووفقا للمتغيرات البيئية المحيطة بنا.

اولا:- جودة الحياة:**1- جودة الحياة:****1-1- مفهوم جودة الحياة:**

تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة أنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة و القيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه (كاظم، منسي 2006، صفحة 64).

1-2- مبادئ جودة الحياة:

على الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة تمثلت في التعريف و الأبعاد و المحددات, لكن يمكن القول بأنه هناك شبه اتفاق من بعض الباحثين والدين سيتم ذكرهم في السطور القادمة من هذا المحور على أن هناك مبادئ يمكن أن تكون مشتركة بين الأفراد سواء كانوا معاقين أو أسوياء. أما عن مبادئ جودة الحياة فقد أوضحت جودي 85-1990, goode بأن جودة الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها.

_ أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

_ أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية, بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر ومن عائلة إلى أخرى ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن

شخص مهني إلى آخر.

ـ أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها الإنسان

ـ أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به

1-3- مؤشرات جودة الحياة:

يمكن التعرف على المتغيرات المتعلقة بكل جانب من الجوانب جودة الحياة للأفراد

عن طريق نوعين من المؤشرات هما:

1-3-1- المؤشرات الذاتية: ويتضمن أبعاداً فرعية تتمثل في الرفاهية الشخصية و

الإحساس بحسن الحال والرضا عن الحياة والسعادة و الحياة ذات المعنى فهي تعكس

إدراك و تقييم الأفراد لحياتهم سواء كان تقييم لكل المجالات أو المجالات معينة

كالمسكن والأكل والمشرب و الدخل والعمل والتعليم.

1-3-2- المؤشرات الموضوعية: ويتضمن أبعاداً فرعية تتمثل في العوامل موضوعية

مثل: (المعايير الثقافية وأشباع الاحتياجات وتحقيق الامكانيات والسلامة البدنية) تكون

هذه المؤشرات متعلقة أساساً بالمتغيرات الرئيسية لجودة الحياة كحجم ومستوى تطور

المرافق والخدمات المتوفرة بالمناطق السكنية ومستوى الخدمات الصحية والعلاجية التي

تقدمها المؤسسات الصحية وكذلك ما تقدمه الهيئات التعليمية العاملة بالمدارس من حيل

الأداء و الكفاءة لهذا الخدمة المقدمة للتلاميذ والأماكن والوسائل الترويجية المتاحة

وكافة الأنشطة الاقتصادية والسلع المتوفرة من حيث الكم النوع و الجودة يضاف إليها

دور المؤسسات الأمنية ودورها على تحقيق الأمن (امال، 2014، صفحة 86).

1-4- أبعاد جودة الحياة:

يرى الراسبي إلى أن الباحثين و الدارسين قد أكدوا بأن مفهوم جودة الحياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد ومتعدد الجوانب، فكل منا ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال أو عدة مجالات، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقا للمراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها، وبضيف أيضا بأنه حينما يرتبط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والدينية والعقلية، ومن ثم تلبية اشباع هذه الحاجات، حينما تمثل هذه الحاجات و اشباعها مقومات جودة الحياة الفرد. (الراسبي، 2006، صفحة 135).

ويرى كلا من كومينز وماك كيب ،أيضا أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد، وأن جميع المقاييس التي أعدت في هذا المجال تأخذ بهذا الاتجاه، وبضيف أن أي مقياس لجودة الحياة يتضمن المؤشرات الموضوعية ، والمؤشرات الذاتية ، ويرى الباحثان على الرغم من أن كلا من المؤشرات الموضوعية والذاتية ترتبط ارتباطا قويا بجودة الحياة، إلا أنه ملفت للنظر أن الارتباط بين البعدين يعتبر ارتباطا ضعيفا، ربما يعود ذلك إلى أن الاتجاهين يستعرضان مجموعتين مختلفتين من البيانات (حامد الهنداوي، 2010، صفحة 38).

في حين تعتبر المؤشرات الموضوعية للمجتمع أو الجماعة التي تنتمي اليها الفرد محكا مرجعيا و تقيس بيانات مثل :الدخل والسكنوالعمر ...الخ، فإن المؤشرات الذاتية تكون أكثر خصوصية للفرد ومن ثم لا يمكن استخدام المؤشرات الموضوعية لقياس الذاتية إلا في حالة معرفة قيمة هذه المؤشرات بالنسبة للفرد واتجاهاته. (هاشم، 2001، صفحة 130).

ويرى صالح 1990 أنه من خلال العقدين الأخيرين ظهر نوعان من المؤشرات لجودة الحياة.

-المؤشرات الموضوعية: يلاحظ أن المتحمسين لهذا النوع من المؤشرات هم الأخصائيون والعاملون بأجهزة الدولة والعلماء والمنظمات الدولية المهتمة بالتنمية وتشمل (السكان، والمكانة الاجتماعية، والعمل، والدخل وتوزيعه، والمواصلات، والإسكان، والتعليم، والصحة.

المؤشرات الذاتية: وتهتم بتقييم جودة الحياة كما يدركها ويستجيب لها الأفراد وما تحققه لهم من اشباعات، ومن ثم مدى شعورهم بالرضا والسعادة، وبالتالي فسعادة الناس ورضاهم أو تعاستهم وسخطهم هو أفضل مؤشر لجودة الحياة. (صالح، 1990، الصفحات 65-68).

ويقدم كلا من (فيلس وبيري،) نموذجا لجودة الحياة تتكامل فيه المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة، وللقيم الفردية، ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية هي: الصلاحية الجسمية، والرفاهية المادية، والرفاهية الاجتماعية والصلابة الانفعالية، والنمو والنشاط. (حامد الهنداوي، 2019، صفحة 39).

ويذكر (Widaral أن هناك اجتماعا على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

-البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

-البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط

الجسمي.

-البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال و التفاعل الاجتماعي

مع المحيطين.

-البعد النفسي : و هو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والادراك العام للصحة، والصحة النفسية ، والرضا عن الحياة والسعادة. (حامد الهنداوي،2010، صفحة 40).

وترى منظمة الصحة العالمية إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية والحالة الانفعالية أو الرضا عن العمل والرضا عن الحياة، والمعتقدات الدينية، والتفاعل الأسري، والتعليم، والدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الادراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية وقدراته الوظيفية، ومدى فهم للأمراض التي تعتريه. (جبريل،2007، صفحة 30).

1-5- مكونات جودة الحياة:

1-الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات.

2-القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية.

3-القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها المساندة الاجتماعية، والمادية. (أبو حلاوة،2010، صفحة 10).

1-6- مجالات جودة الحياة:

أكد الكثير من الباحثين والدارسين أن جودة الحياة هي نظام معقد يضم عدة مجالات (باختصار:)

1-المجال النفس ي 2 المجال الاجتماعي 3 - المجال البدني 4 - الرضا عن الحياة- 5 - السعادة 6 الرفاهية الذاتية.

1-7- مقومات جودة الحياة:

تعتبر جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من اعتبارات نقيم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات الحياة وهي:

1- القدرة على التحكم.

2- الصحة الجسمانية والعقلية.

3- الأحوال المعيشية و العلاقات الاجتماعية.

4- القدرة على التفكير واخذ القرارات.

5- لأوضاع المالية و الاقتصادية.

6- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية. (أمال، 2013، صفحة 53).

1-8- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

لقد تعددت الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة منها الاتجاه النفسي والمعرفي ونظرية التكيف أو التعود، والاتجاه الاجتماعي والطبي والديني والتكاملي غيرها من الاتجاهات وفي دراستنا قمنا بتحديد منها ما يلي:

1-8-1- النظرية النفسية (الاتجاه النفسي):

يركز إتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها، وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد، وبالتالي فالعنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد. (أبو حلاوة، 2010، الصفحات 17-18).

في هذا الصدد تضيف (بلعباس، 2016، صفحة 54) أن جودة الحياة من هذا المنظور تتضح من خلال العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك ومجموع المؤشرات النفسية الأخرى تمثل المخرجات التي تبنى من خلالها نوعية الحياة.

أشار إبرهام ماسلو في نظريته إلى أن إشباع الحاجات هو المكون الأساسي لجودة الحياة، ولقد وضحها ورتبها في هرم ماسلو للحاجات الانسانية، حيث جاء هذا الترتيب بالتسلسل وحسب ما تقتضيه الضرورة الخاصة بالإنسان وهذا من منظور ماسلو إذ أن أول ما يحتاجه الفرد هو الحاجات الفسيولوجية والتي تتمثل بالتنفس والطعام والنوم والراحة والإخراج وغيرها، بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية تظهر الحاجة إلى الأمان والمتمثل في الأمان الأسري والصحي والممتلكات والسلامة الجسمية والنفسية وغيرها، وتليها الحاجة الاجتماعية والتي تتمثل في الحب والانتماء يظهر من خلال العلاقات الأسرية والصدقة والعلاقات مع الجنس الآخر، وبعدها الحاجة للتقدير والتي تبدأ بتقدير الذات وتقدير الآخرين له والثقة المتبادلة والمكانة المرموقة، لتصل إلى تحقيق الذات وذلك باستغلال المكتسبات السابقة والمهارات الأساسية في مواجهة المواقف المختلفة وحل المشاكل بأقل الخسائر مع القدرة على الابتكار، وبهذا يحقق طموحاته وذاته. رغم كل هذه الحاجات التي حددها إبرهام ماسلو أهمل الحاجات الدينية بالرغم من أنها أساسية في حياة الفرد، وهذا الترتيب للحاجات ممكن أنه يتغير بتغير السن والأفراد. (تواتي، 2018، صفحة 151).

1-8-2- النظرية المعرفية (الاتجاه المعرفي):

لقد أشارت بشرى عناد في دراستها 2014 على أن الاتجاه المعرفي يركز على فكرتين أساسيتين في تفسير جودة الحياة: **الفكرة الأولى** أن طبيعة إدراك الفرد هي التي

تحدد درجة شعوره بجودة الحياة .وهذه تتوافق مع الاتجاه النفسي، والفكرة الثانية في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فان العوامل الذاتية هي الأقوى الأثر من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة.

يرى بياجيه أن النمط لعام للنمو يعتمد على عمليات التنظيم والتمثل والمواءمة، وهي عمليات عقلية يمكن أن نطلق عليها المصفاة التي نفهم من خلالها أحداث البيئة من حولنا، في أي مرحلة عمرية يستخدمها الإنسان في حياته .والمفاهيم التي تتكون لدينا من خلال عمليات التنظيم والتمثل والمواءمة هي التي تجعلنا نتحرك بكفاءة في العالم المحيط بنا ونتصرف مع الآخرين ونواجه المشكلات ونعالج الأشياء المحيطة بأكبر قدر من الثقة وتلك عناصر الصحة النفسية. (عويس،2006، صفحة 309).

1-8-3- الاتجاه (الديني):

تشير تواتي 2018 بأنه أول من تطرق لمفهوم جودة الحياة هو القرآن الكريم الذي أشار إليها بأنها السعادة والطمأنينة بحيث هناك من يرى جودة حياته في العمل الصالح وتلاوة القرآن أي راحة في الدنيا والفوز بالجنة، ونستشهد هذا ببعض الآيات القرآنية والأحاديث الدينية وأراء الباحثين.

يؤكد هذا الحديبي 2007 بحيث يشير إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والتوازن الانفعالي، والتفاؤل وحب الحياة ورضاه عنها، كما يوفر إحساسا بمعنى الحياة اليومية، فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائما، ويتحقق ذلك للفرد من خلال الدعاء والصلاة والشكر، مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة. (شقورة،2012، صفحة 32).

1-8-4- الاتجاه الاجتماعي:

يشير أبو حلاوة 2010 بأن جودة الحياة من المنظور الاجتماعي تركز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية.

بحيث يعتبر فرانك 1955-1976 من أوائل المنظرين لجودة الحياة، لقد انبثق فكرة هذه النظريات أثناء معاناته مع مجموعة من المعتقلين في سجون النازية، فقد أرى أن جودة الحياة وليدة للظروف والعوامل المحيط به فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة ولكنه يظهر من خلال الاستجابات للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة. ويضيف بأن الحب والهوية يأتي بعد الخبرات الصادمة التي يمر بها الفرد. (العجوري، 2013، صفحة 40). وهي تعبر عن تحقيق العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الأفراد المحيطين به والإحساس بالانتماء داخل الجماعات التي ينتمي إليها. (بوعيشة، 2014، صفحة 78).

نضيف عن تواتي (2018، صفحة 155) بأن جودة الحياة تكتسب حسب الاتجاه الاجتماعي من الخبرات السابقة التي يمر بها الفرد، والإحساس بالانتماء داخل الجماعات بالإضافة إلى ضرورة التكامل بين كل ما أشار إليه جريفن وفلانا جون وبوجدان وهذا بضرورة الاهتمام بنوعية العلاقات الاجتماعية (مثلا العلاقات مع الزملاء) وفي نفس الوقت بكمية العلاقات (أي إلى الحجم والدرجة التي تصل إليها هذه العلاقات)، وكل هذا يساعدنا في الارتقاء بجودة الحياة. ونختتم القول بقول خاتم الأنبياء محمد صلى الله عليه وسلم "لا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف".

1-8-5- الاتجاه الطبي:

يذكر المالكي 2011 بأنه بدأ الاهتمام بمفهوم جودة الحياة في المجال الطبي، حيث لاحظ الأطباء العلاقة بين الحالة الصحية للفرد وجودة الحياة، من خلال معايير الجودة في الرعاية الصحية، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى، حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن الأسوياء، والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم من خلال استراتيجيات فعالة. (خدام، 2015، صفحة 35).

يذكر الأشول نقلا عن كل من إبراهيم والصدیق 2006 بأن الاهتمام من قبل أصحاب هذا المجال في تعزيز ودفع جودة الحياة لتصبح هدفا واقعا في التعامل مع المرضى وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم، وهناك أدلة متزايدة على أن المرض والمؤسسات المتوفرة لعلاج يرتبط ارتباطا وثيقا بكيفية تصور الفرد إنه إلى حد يتمتع بحياة ذات جودة عالية، وجاءت العديد من الأبحاث الطبية التي استهدفت تحسين جودة حياة الأفراد الذين يعانون من أمراض مختلفة. (تواتي، 2018، صفحة 157).

1-8-6- نظرية التكيف أو التعود:

يشير دينر ورهاتز 2000 (Diener and Rahtz) بأن هذه النظرية تتلخص في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة، التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث، ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة، أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم. (شاقورة، 2012، صفحة 33)

خاتمة الفصل:

تعد جودة الحياة هدفا أساسيا لكل شخص ،لذا تطور اهتمام علم النفس في السنوات الاخيرة في الموضوعات التي تؤكد على ايجابية الشخصية الإنسانية الأصيلة كالمفهوم الذي في متناولنا الان او ما يطلق عليه معنى الحياة فضلا عن مفاهيم الحب والمسؤولية وغيرها ،ويشدد علم النفس الإنساني على ضرورة ان تكون الحياة الداخلية والخارجية للإنسان أكثر عمقا وتوافقا مما يجعله أفضل قدرة على التعامل الكفاء مع أقصى ظروف الحياة المحيطة به.

الفصل الثاني الطالب الجامعي

2-1- مفهوم الطالب الجامعي

2-2- خصائص الطالب الجامعي.

3- احتياجات الطالب الجامعي.

4- مفهوم الجامعة واهدافها.

تمهيد:

لا شك أن التعليم الجامعي ضروري جدًا لينهل الطالب من العلوم وليكتسب "حرفة علمية" إن جاز التعبير ليعتاش منها ويمارس هذا العلم في عمله في المستقبل، سواء كان موضوعه الذي يدرسه من العلوم التطبيقية أو من العلوم الاجتماعية أو غير ذلك. ولكن ثمة بعد آخر ينبغي أن ينتبه إليه من يرنو إلى بناء عقله وتفكيره وهو "الثقافة"، وهي شيء آخر وراء مجرد التعليم أو الحصول على شهادة جامعية.

ثانياً: الطالب الجامعي:**2-1- الطالب الجامعي:****2-1-1- مفهوم الطالب الجامعي:**

بأنه شخص يسمح له مستواه العلمي بالانتقال من المرحلة الثانوية بشقيها العام والتقني إلى الجامعة وفقاً لتخصص يخول له الحصول على الشهادة إذ أن للطالب الحق في إختيار التخصص الذي يتلائم وذوقه وبتماشى وميلو. (رياض قاسم، 1995، صفحة 85).

وخلال هذا التعريف أنه يضيف عن التعريف الأول أن الطالب الجامعي يعد أحد المكونات والعناصر المكونة للعملية التعليمية في المرحلة الجامعية.

2-1-2- خصائص الطالب الجامعي:

يمر الطالب الجامعي بعدة تغيرات سواء كانت تغيرات جسمية أو معرفية أو عقلية فالقد حدد علماء النفس أن التغيرات التي تطرأ على نمو الفرد على مراحل نمو مختلفة محاولاً وضعها في الإطار الملائم من حيث التفسير والفهم فهناك تغيرات يعيشها الطالب الجامعي في جميع النواحي ليصل إلى النضج الذي يؤهله إلى أن

يكون قادرا على تحمل المسؤولية تجاه نفسه وأسرته والمجتمع الذي يعيش فيه. (عبد الستار، 1985، صفحة 22).

وتعتبر المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب الجامعي من مرحلة المراهقة المتأخرة إلى مرحلة الشباب حيث تتميز هذه الأخيرة بالإكتمال ونضوج القوة ومن الناحية الإجتماعية بأنها المرحلة التي يتحدد فيها مستقبل الإنسان. وبالتالي خصائص الطالب الجامعي تشتمل على:

2-1-2-1- الخصائص الجسمية:

يعتبر النمو الجسمي من أهم جوانب النمو في هذه المرحلة حيث يشتمل على مظهرين من مظاهر النمو الفيزيولوجي أو التشريحي ، أي نمو الأجهزة الداخلية الغير الظاهرة التي يتعرض لها الطالب أثناء البلوغ وما بعد ويشتمل بوجه خاص نمو الغدد الجنسية والمظهر الثاني والنمو العضوي المتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للطالب.

منها النمو في الطول وكذا المظهر الخارجي ويكون الإزدياد واضح في الطول والوزن وتراكم الشحم تحت الجلد ونمو عظام الحوض لدى البنات ، وكذا تغير الوجه وشكله ويلاحظ أن الرأس لا ينمو بالدرجة نفسها التي ينمو بها الجسم ككل ، بالإضافة إلى النمو في الوزن حيث يتوقف النمو في الطول من ناحية وعلى كمية الماء والأنسجة الدهنية من ناحية أخرى.

حيث يكون وزن الفتاة في مرحلة البلوغ أكثر من وزن الفتى، لكن يزداد وزن الفتى ابتداءً من السابعة عشر.

ونمو الطالب في الجانب الحشوي يتمثل في زيادة حجم القلب وزيادة قدرة الرئتين ويرتفع عدد كريات الدم الحمراء ، وينخفض القلب 02 مرات بعد البلوغ في الدقيقة ،

ويرتفع ضغط الدم وتنمو الحنجرة لدى الذكور وتطول الحبال الصوتية. (سليم، 2002، الصفحات 397-399).

2-2-1-2- الخصائص العقلية والنفسية:

يساعد الجانب العقلي من شخصية الطالب التكيف والتمايز الصحيح مع بيئته المتغيرة والمعقدة بالمواهب أو القدرات. (السيد، 1975، صفحة 267).

وهو محصلة النشاط العقلي كله كالقدرة عند بعض الأفراد على إجراء العمليات الحسابية الأساسية بدقة وسهولة ، وتختلف سرعته عن سرعة كل القدرات فتبدأ سرعته في المراهقة ، وبهذا نموها في أول هذه المراحل نوعا ما ، ثم يهدأ في منتصفها ، ثم تستقر دائما استقرارا تاما في الرشد ، وهنا تتضح الميول العقلية للطالب ، أيضا توجيه الفرد لاختيار المهنة التي تناسب مواهبه كالبرامج الإذاعية التي يهوى الإستماع إليها. (الدسوقي، 1978، الصفحات 277-278).

أما الجانب النفسي : يظهر فيه التطور عند الطالب نحو النضج الانفعالي بسرعة في الثبات وبعض العواطف الشخصية مثل : طريقة الكلام ، عواطف الجماليات لحب الطبيعة كذلك لصد في هذه المراحل

1- القدرة على المشاركة الانفعالية.

2- القدرة على الأخذ والعطاء.

3- زيادة الولاء.

4- تحقيق الأمن الانفعالي الخ.

كما يتأثر النمو النفسي لدى الطلاب بالعلاقات العائلية ، وجودها السائد فأبي شجار بين والديه يؤثر في انفعالاته وتكراره يؤخر نموه السوي الصحيح ، وقد يثور الطالب في

نفسه على بيئته المنزلية ، ويؤدي به إلى النزاع النفسي أما العلاقات الصحيحة تساعد على اكتمال نضجه الانفعالي وجو نفسي صالح للنمو . (عبد السلام، 1995، صفحة 407).

الخصائص الإجتماعية:

يأخذ النمو الإجتماعي في هذه الحالة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة حيث أن في المرحلة العمرية التي يكون فيها الطالب الجامعي تتصف بتشكيل علاقات مع آخرين وعندما يشتد ارتباطه بجماعة معينة منهم ، ويزداد ولائه لهذه الجماعة وتكون هذه الارتباطات والعلاقات في العادة على حساب ارتباطه بالأسرة وإحساس بالأمن والراحة عن طريق إنمائه إليها وإلى الأبوين بالذات وشعوره بالحب والعطف والحنان في المحيط الذي يجمعه بهما ويضمه إلى رحابه.

ومن المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي خلال هذه الفترة ميل المراهق لتكوين الصداقات ، فالصفة البارزة في المظهر الاجتماعي للطالب . كما تبين لنا هي ميله للخروج عن العلاقات الإجتماعية الضعيفة التي تربطه بأسرته وحدها إلى علاقات أوسع ، تتمثل في أصدقاءه ورفاقه ، وميله إلى الانتماء إلى جماعات من هؤلاء الأصدقاء لجماعة أصدقاء الحي أو النادي أو المدرسة أو نحو ذلك . وهو يختار أصدقائه في العادة بنفسه ولا يرغب في تدخل أبويه في هذا الأمر، وتدخل الآباء يفسد هذه العلاقات الناشئة ويفسد الجو الطبيعي ، والاختيار الحر الذي يقوم عليه قد لا يرضي الآباء في بعض الأحيان عن اختيار أبنائهم لأصدقائهم ، وينتقدون تصرف بعض هؤلاء الأصدقاء ، إلا هذا يعني أن يأخذ الآباء دور مباشر في اختيار الأصدقاء ، وفي الإشراف على علاقة أبنائهم باخرين وتوجيه نشاطهم بصفة عامة، وإنما يمكن أن يتم ذلك من بعيد ، وبمناقشة الابن عندما تسمح الظروف بذلك في جو هادئ بعيدا عن المشاحنات والغضب. (وجيه محمود، 1981، الصفحات 51-65)

2-2- احتياجات الطالب الجامعي:

لكل حاجات أساسية لا يمكن أن يعيش دون اشباعها وهي تتبع من تكوينه البيولوجي والنفسي والاجتماعي ، وتأتي أهمية إشباع الحاجات في المقام الأول لدى العلماء في أنها تؤثر على تحقيق اغراضه ، ويمكن تصنيف الحاجات لدى الشباب في شكل ثلاثي:

1- الحاجات الفسيولوجية العضوية التي تتبع من طبيعة التكوين الجسمي وما

يتطلبها نمو الجسم وتوازنه وصحته .

2- الحاجات النفسية المتصلة بتنظيم الفرد النفسي ويتطلب إرضاءها تكامل

شخصيته وتوازنه النفسي.

3- الحاجات الاجتماعية التي تتبع من الحياة في مجتمع وثقافة معينين لهما

مطالبهما الخاصة من الفرد الذي يعيش فيها.

اهم الحاجات النفسية:

1- الحاجة الى التعبير الابتكاري والحركة والنشاط.

2- الحاجة الى الانتماء.

3- الحاجة الى المنافسة.

4- الحاجة الى خدمة الاخرين.

5- الحاجة الى الحركة والنشاط.

6- الحاجة الى الشعور بالاهمية.

7- الحاجة الى ممارسة خبرات جديدة. (نورهان منير حسن نهمي، 2008،

الصفحات 252-254)

2-3- مفهوم الجامعة: عرفها السيد سلامة الخميسي 2003 على أنها تلك المؤسسة

التي تتبنى المستويات الرفيعة من الثقافة فتحافظ عليها وتضيف لها وتقدمها بعد ذلك

إلى الشاب الذي يلتحق بها ،مايجعل منه إنسانا مثقفا وشخصا مهنيا. (السيد سلامةالخميسي،2003، صفحة 15).

2-4- أهداف الجامعة:

من أهم مايهدف إليه التعليم الجامعي هو خدمة المجتمع والارتفاع به حضاريا وترقية الفكر وتقديم العلم وتنمية القيم الإنسانية وتزويد البلاد بالمختصين والفنيين والخبراء وإعداد الانسان المزود بأصول المعرفة وطرق البحث المتقدمة والقيم الرفيعة للمساهمة في بناء المجتمع المشارك وصنع المستقبل وخدمة الإنسانية (حسن شحاتة،2001، الصفحات 13-14).

1-نقل المعرفة عن طريق التدريس في مرحلتي الليسانس والدراسات العليا.

2-نقد المعرفة عن طريق الدراسات التحليلية الناقدة في ضوء النظريات الحديثة وفلسفة المجتمع.

3-إعداد الباحثين عن طريق المختصي في القيام ببحوث مشتركة أو مستقلة لعل المشكلات الأساسية التي تراجع المجتمع.

4-الاستفادة من نتائج هذه البحوث وترجمتها الى مقررات دراسية.

2-5-الحياة البيداغوجية للطالب داخل الجامعة:

قد تبين من خلال الدراسة الميدانية مدى أهمية المواضيع المتصلة بالعملية البيداغوجية لدى الطالب الجامعي من خلال مدى تحدث الطالب في هذه المواضيع في خطاب حياته اليومية، وكان من أهم هذه المواضيع الاستاذ والطالب ، لذلك ارتأينا أن نعرض لشكل النموذجي الناجح للعلاقة بين الاستاد والطالب وما هو واقع في جامعاتنا.

2-6- المرحلة العمرية والمراهقة للطالب الجامعي:

إن المرحلة العمرية المدرجة في البحث من 22 إلى 25 سنة، وتعرف بمرحلة المراهقة الثانية، وهي مرحلة انتقال جسماني فيكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع ازدياد النمو عرضاً بشكل ملحوظ، وتظهر علامات الشباب عند الذكور وجمال القوام لدى الإناث وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية والفسولوجية ارتباطاً قوياً مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها المراهق، واجتياز هذه المرحلة سيكون له قوة الشخصية، أما إذا لم يخرج منها سليماً فإن ذلك يؤدي بأوخم العواقب على تكوينه النفسي وسلوكه الاجتماعي في المستقبل (محمد جمال الدين محفوظ، 1988، صفحة 145).

كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة ظهور الصفات الجنسية الخاصة، وإن أول أمور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقض في التصرف الحركي. كما يستحسن لدى المراهق الشعور بالتقدير للوضعية بشكل موضوعي (ناصر عبد القادر، 1995).

2-6-1- تعريف المراهقة:

***لغة:** يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و بلغ حد الرجال فهو مرهق. (المنجد في اللغة والاعلام، 1992، صفحة 283).

-ونقول راهق الغلام : فهو مرهق إذا قارب الأحلام، والمرهق الذي قارب الحلم، والرهق: الكبر وراهق الحلم. (ابن منظور، صفحة 520).

***اصطلاحاً:** يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي، ويقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ من البلوغ وتنتهي بانتهاء النضج والرشد. (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، صفحة 149).

- ويعرفها العالم: هول ستانلي HOLL STANLI: على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة (سعدية محمد علي بهادر، 1980، صفحة 25) .

2-6-2- خصائص مرحلة المراهقة (22-25 سنة):

يطلق على هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى، وتتميز بالتغيرات الجسمية والفسيوولوجية من زيادة في الطول والوزن وحتى نسبة الذكاء، وكذلك التحولات الجنسية والعضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي والجنسي النهائي الذي يدل على قدرة الإنجاب. (G.cazoorla-R.chapuis, 1984, p. 356) .

ومن أهم خصائصها:

1)النمو الجسمي:

يزداد النمو الجسمي في هذه المرحلة بصورة سريعة، كما تتضح الفروق بين الجنسين (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 183). وسرعة نموه الجسمي لا تتناسب مع سرعة نموه العقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه التأثيرات غير مهمة بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها المباشر على شخصية المراهق وسلوكاته ، ويشمل النمو الجسمي على مظهرين:

-النمو الفسيولوجي: ويقصد بها تلك التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للإنسان كإفراز الغدد الصماء والغدد الجنسية.

-النمو العضوي: ويتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول والوزن وملامح الوجه. (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، الصفحات 149-150).

ب) النمو العقلي والمعرفي:

تصل القدرة على اكتساب المعرفة إلى أقصى حدودها، ويكون فيها النمو المعرفي في هذه الفترة كما وكيفا، فاختبارات الذكاء تبلغ ذروتها في البراعة وتصبح بالغة التنوع فيما بعد سنوات المراهقة. (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 184).

ويقوم التذكر على أسس منتظمة بدلا من التذكر الآلي، ويصبح التخيل مبنيا على الوقائع والصور المجردة لذلك يتنوع الميول، وقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الميل إلى أعمال التجارة ونشاط الأندية يزداد عند البنين ويقل ميولهم نمو اللعب الميكانيكي والطلاء والرسم (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، صفحة 150).

ج) النمو الانفعالي:

إن الانفعالات التي تعترى المراهق ترتبط ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها، وتغيراتها الفسيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد (نفس المصدر، ص 150). كما تعتبر المراهقة في هذه المرحلة العمرية فترة قلق انفعالي نتيجة تغيرات فسيولوجية وجسمية، ونتيجة الصراع الملاحظ من حالة لحالة أخرى فيتأرجح بين الجبن والمثالية والواقعية والغيرة والأنانية، ومظهر الصراع الذي يؤثر على سلوك المراهق الاجتماعي والشخصي، وعدم الاتزان بين قوة الدفاع الانفعالي والنمو العقلي. (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 188).

د) النمو الاجتماعي:

إن السبب الذي يدعو المراهق إلى الانسجام في الجماعة التي تنتمي إليها محاولته تجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد هذه الجماعة، ومن ثم يكون في احتزاه للرأي وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوع من تخوف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه، ويكون تلخيص خصائصه كما يلي في

النمو الاجتماعي والاستقلالية، الولاء والطاعة، التمرد والثورة، الزعامة، الميل للجنس الآخر والمنافسة (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 190).

ه)النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان تدريجيا في نواحي الارتباط والاضطراب الحركي وتتوخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل الى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي الى درجة جيدة من التركيز. (عبد الغني نصيف، صفحة 108).

الخاتمة:

الطالب الجامعي هو شخص يتابع دروسا في الجامعة أو أحد فروعها أو مؤسسة تعليمية مكافئة لها. في الغالب يكون هذا الشخص قد انتهى من الدراسة في أطوار سابقة يكون مستواها التعليمية أدنى من المستوى الجامعية. ويسعى الطالب في الحصول على إحدى الشهادات الجامعية مثل : الليسانس - الماستر - الدكتوراه ...إلخ. بحيث يتحصل ويتعلم ويتلقى مجموعة من المعلومات والارشادات الكفيلة بتسيير حياته اليومية.

خاتمة الباب الاول:

لقد لقيت فكرة جودة الحياة بمفهومها ومبادئها ومجالاتها ، في مجال التربية البدنية القبول لدى الكثير من العاملين والاختصاصيين ، وخاصة اساتذة التربية البدنية عند اجراء دروسهم الاسبوعية ممن يهتمون بدراسة جودة الحياة في هذا السياق عمل الباحثين على اعداد الباب الاول ،حيث تم الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة والوسائل الاحصائية وأدوات البحث في تصميم المنهجية تمهيدا للدراسة الميدانية في الباب الثاني.

الباب الثاني الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني:

لقد شمل هذا الباب من الدراسة الميدانية على ثلاثة فصول ،حيث ان الفصل الاول خصصته أنا الباحث الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ابرزت من خلاله المنهج المستخدم ،عينة البحث ،مجالات البحث ،الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث ،ادوات البحث ، و الوسائل الاحصائية المستخدمة، ، والفصل الثاني تطرقت فيه الى الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات ليختتم بالاقترحات والتوصيات و خلاصة عامة للبحث.

الفصل الأول
منهجية البحث واجراءاته الميدانية

الفصل الاول

- تمهيد.

1-1- المنهج المستخدم.

2-1- مجتمع وعينة البحث.

3-1- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.

4-1- مجالات البحث.

5-1- ادوات البحث.

6-1- الوسائل الاحصائية المستخدمة.

- خاتمة الفصل.

تمهيد:

ان جل البحوث العلمية مهما كان اتجاهها واصنافها وتعدد مزاياها وانواعها تحتاج الى منهجية سليمة ، مبنية على اسس علمية وموضوعية للوصول الى نتائج تحقق الغرض المنشود من كل دراسة. وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بالجديد الذي يماشي العصرنة. ومشكلة البحث تستوجب علينا اختيار المنهج المتبع في الدراسة ووضوح معالمها ، واعداد الخطوات الاجرائية والعينة وضبط الادوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث والوسائل الاحصائية المناسبة.

1-1- المنهج المستخدم:

لقد استخدم الطالب الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه ملائم مع طبيعة المشكلة المدروسة للتحقق من صحة الفروض وأقرب إلى الموضوعية.

1-3- مجتمع وعينة البحث:**1-3-1- مجتمع البحث:**

يتحدد مجتمع الدراسة الحالية من طلبة السنة الثانية ماستر من جامعة عبد الحميد ابن باديس (تخصص تربية بدنية ورياضية وتخصص علم النفس).

1-3-2- عينة البحث:

تألفت عينة الدراسة الأساسية من 100 طالب وطالبة من تخصص تربية بدنية ورياضية ,وتخصص علم النفس، تم اختيارهم بطريقة عشوائية توزعوا حسب التخصص 50 من طلبة تربية بدنية ورياضية و50 من طلبة علم النفس.

1-4- الضبط الاجرائي للمتغيرات:**1-4-1- المتغير المستقل: مستوى جودة الحياة.****1-4-2- المتغير التابع: الطلبة الجامعيين.**

العينة الاستطلاعية:

وقد تم تطبيقها على عينة قوامها 20 طالب وطالبة من جامعة عبد الحميد بن باديس، بطريقة عشوائية.

1-5-1- مجالات البحث:

1-5-1-1- المجال البشري: لقد تمت الدراسة على 100 طالب من جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .

1-5-1-2- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة في جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

1-5-1-3- المجال الزمني:

امتدت الفترة الزمنية لتطبيق المقياس على الطلبة من تاريخ 10-02-2020 الى 23-04-2020.

1-6-1- أدوات البحث: لقد استخدم الطالب الباحث الى ادوات عدة وهي كالتالي:

- الاستبيان كأداة لجمع البيانات .
- مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة لعلي كاظم مهدي عبد الحلیم منسي وتتكون من 60 بندا يشمل مجموعة من المحاور:
- 1- جودة الصحة العامة.
- 2- جودة الحياة الاسرية والاجتماعية.
- 3- جودة التعليم والتدريس.
- 4- جودة العواطف.
- 5- جودة الصحة النفسية.
- 6- جودة شغل الوقت وإدارته.

وتم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة بحساب مؤشرات الصدق والثبات والاتساق الداخلي.

1-الصدق : يتعلق الصدق بالمدى الذي تقيس فيه أداة معينة ما يفترض أنها تقيسه ويعرف بكونه الصحة والدلالة الهادفة والفائدة للاستدلالات الناجمة عن درجات الاختبار.

2-الثبات : مدى خلوها من الأخطاء غير المنظمة التي تشوب القياس أي مدى قياس الاختبار للسمة التي يهدف لقياسها .فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياسا متسقا في الظروف المتباينة التي قد تؤدي الى أخطاء القياس.

الثبات يعنى الاتساق أو الدقة في القياس .وهو معنى بأثر الأخطاء العشوائية للقياس على إستقرار الدرجات.

1-7-الأسس العلمية لأدوات البحث:

1- صدق:

جدول رقم 01 يبين معامل الصدق لمقياس جودة الحياة:

معامل الارتباط	الاستبيان ومحاوره
0.98	الصحة العامة.
0.95	الحياة الأسرية و الاجتماعية.
0.90	الاستقرار و الأمان الوظيفي.
0.94	العواطف.
0.91	جودة شغل الوقت وادارته.
0.91	الصحة النفسية.
0.92	المقياس ككل.

نلاحظ من الجدول رقم 01 أن قيمة معامل الصدق سجلت في المحور الأول

0.98، أما قيمته في محور الثاني 0.95 ، وفي محور الثالث كانت قيمته 0.90 ، أما في محور الرابع فبلغت قيمته 0.94 وفي محور الخامس كانت قيمته 0.91 أما المحور الأخير فبلغت 0.91 ، وبالنسبة للمقياس ككل كانت قيمته 0.92 . وهذا ما يدل على تمتع كل محاور الاستبيان بدرجة عالية جدا من الصدق ما يطمئن بتطبيقه على عينة الدراسة.

2- ثبات استبيان جودة الحياة:

جدول رقم 02 يبين معامل الثبات لمقياس جودة الحياة

معامل الارتباط	الاستبيان ومحاوره
0.98	الصحة العامة.
0.92	الحياة الاسرية والاجتماعية.
0.70	الاستقرار والامان الوظيفي.
0.90	العواطف.
0.84	جودة شغل الوقت وادارته.
0.84	الصحة النفسية.
0.86	المقياس ككل.

نلاحظ من الجدول رقم 02 أن قيمة معامل الثبات سجلت في المحور الأول 0.98، أما قيمته في المحور الثاني فبلغت 0.92 ، وفي المحور الثالث كانت قيمته 0.70 ، أما في المحور الرابع فبلغت قيمته 0.90 وفي محور الخامس كانت قيمته 0.84 أما المحور الأخير فبلغت 0.84 وبالنسبة للمقياس ككل كانت قيمته 0.86.

وهذا ما يدل على تمتع كل محاور الاستبيان بدرجة عالية جدا من الثبات ما يطمئن بتطبيقه على عينة الدراسة .

الموضوعية:

يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة (إخلاص ، باي ، 2000 ، ص 179). وترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

-مدى وضوح الفقرات الخاصة باستبيان جودة الحياة بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.

-أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح، و غير قابلة للتأويل.

-واستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الطالبان أن أداة جمع المعلومات (الاستبيان) تتمتع بموضوعية عالية.

-الوسائل الإحصائية المستعملة:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-اختبار (t ستيودنت)

خاتمة:

من خلال هذا الفصل تم عرض مختلف الإجراءات التي قام بها الطالب الباحث 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 ضروري في كل دراسة، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن مشكلة الدراسة.

الفصل الثاني
عرض وتحليل النتائج

الفصل الثاني

-تمهيد.

1-تحليل ومناقشة نتائج الدراسات السابقة .

2-مناقشة الموضوع.

3-مقابلة النتائج بالفرضيات

4-الاستنتاجات.

5-الاقتراحات والتوصيات.

تمهيد:

ان المعطيات والنتائج المتحصل عليها في اي دراسة او بحث ما تتطلب من الباحث عرضها ومناقشتها وتحليلها ،لهذا الغرض قام الطالب الباحث بكل التفاصيل التي تؤدي الى الفهم المقنع للدراسة ،والدلالات التي تقتضي اثر الفاعلية .

1-تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (إبراهيم ،صديق 2006) إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية عمى مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس،وكذا البحث عن اختلاف في أبعاد مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ودور متغير النوع، والتخصص في جودة الحياة بلغ حجم العينة 123 طالبا وطالبة باستخدام مقياس جودة الحياة صمم لهذه الدراسة واطهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة بينهم لصالح الطلبة الذين يمارسون الانشطة الرياضية ،وعدم وجود تاثير دال احصائيا في متغير النوع والتخصص وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص.

وهدفت دراسة (أماني الماظ،احمد عبد القادر،2014) الى معرفة مدى ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف وهدفت الى محاولة رصد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية واستخدام المنهج الوصفي كما شملت العينة 400 طالب موزعين على 200 ممارس و200 غير ممارس واستخدما استمارة جمع البيانات ومقياس جودة الحياة.اما دراسة رشا البغدادي فهدفت الى التعرف على أثر جودة الحياة العاملين في معاهد التربية الخاصة في درجة رضاهم الوظيفي والكشف عن الفروق لديهم في جودة الحياة ورضاهم الوظيفي وشملت عينتها على 193 عاملا وعاملة واستخدمت المنهج الوصفي وافرزت نتائجها على وجود أثر ايجابي دالا إحصائيا لجودة الحياة لدى العاملين على مقياس جودة الحياة وفقا لمتغير سنوات الخبرة لصالح العاملين ذوي الخبرة الاكثر اما دراسة (خماس ،منصور،2018) هدفت الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي ،تم اختيار

عينة الدراسة بطريقة عشوائية من كبار السن بواقع 100 شخص ممارس للنشاط الرياضي و100 شخص غير ممارس وظهرت نتائجهم ان مستوى جودة الحياة مرتفع لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي وظهرت ان هنالك فروق معنوية في مقياس جودة الحياة لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي. اما دراسة (بن شميسة العيد، 2018) فهذفت الى الكشف عن مستويات كل من الامن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية تمت العينة على 25 من كبار السن فتوصلت النتائج الى ان مستوى الامن النفسي بلغ الوزن النسبي مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن ومستوى جودة الحياة لدى كبار السن بلغ الوزن النسبي مما يعني توفره بدرجة متوسطة ومن هذا المنطلق نجد جل الدراسات اتفقت في استخدام المنهج الوصفي الا انها تباينت من حيث حجم ونوع العينة اما من حيث النتائج فلاحظنا ان هناك رفع من مستوى جودة الحياة لدى الافراد.

2- مناقشة الموضوع:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس، كما سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات التي تم طرحها في بداية الدراسة وللإجابة عليها تم استخدام المنهج الوصفي كما تمت الاستعانة بمقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ومن هذا المنطلق فان تفسير جودة الحياة يكمن في أنها مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للطالب، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها. وهذا الذي قد يتوفر لدى طلبة التربية البدنية والرياضية أكثر من غيرهم من الطلبة .

3- مناقشة الفرضية:

من خلال الدراسة النظرية والدراسات السابقة التي تم عرضها في الفصل الاول من الجانب النظري والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس وكانت لصالح طلبة التربية البدنية والرياضية ،ويمكن تفسير هذا من خلال النظر لجودة الحياة على أنها مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية ومرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للطالب ومدى الاستقلال الذي يتمتع به ،والعلاقات الاجتماعية التي يكونها فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها ،وهذا الذي يتوفر لدى طلبة التربية البدنية والرياضية أكثر من غيرهم من الطلبة ،وبناء على الدراسات السابقة فإن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد جودة الحياة هم جودة الحياة الاسرية وجودة الحياة النفسية ومنخفض في بعدين هما جودة الحياة التعليمية وجودة ادارة الوقت ومتوسط في بعد جودة الصحة العامة .

4- الإستنتاجات:

- 1- يمكن لعينة البحث أن تكون لديها درجة من جودة الحياة.
- 2- التكهّن لافراد العينة بدرجة من السعادة النفسية.
- 3- يمكن لطلبة التربية البدنية والرياضية التمتع بمستوى عالي من جودة الحياة.
- 4- لايمكن ان نقول أن هناك علاقة بين السعادة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة التربية البدنية والرياضية الا بالقيام بدراسات متعددة للوصول الى نتيجة حتمية .
- 5- يمكن اعتبار مفهوم جودة الحياة من مجالات البحوث الأسرع نموا واهتماما.

5- التوصيات والإقتراحات:

- 1- تصميم مناهج تعليمية لتدريس جودة الحياة ومصادرها وطرق تعلمها كفن من فنون الحياة.
- 2- تنمية شعور الطالب الجامعي بشكل عام بجودة الحياة من خلال بناء تصور واضح ومحدد لمعنى الحياة.

3- ادخال مفهوم جودة الحياة في بعض المقررات في الجامعة ليساعد في ادراك الطلبة لمعايير جودة الحياة.

الخاتمة:

نستنتج من خلال دراستنا لموضوع جودة الحياة لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس في ضوء بعض المتغيرات ،بحيث تم دراسة مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس ،والهدف من هذه الدراسة هو معرفة مستوى جودة الحياة لديهم ،حيث تم اقتراح فرض بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة بين طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس ، وقد تم استخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي ،كما تمت الدراسة على 100 طالب تم اختيارها بطريقة عشوائية ،حيث تم استخدام الاستبيان لجمع المعلومات و مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة لعلي كاظم مهدي عبد الحليم منسي والذي يتكون من 60 بند ،وتم الخروج بنتيجة انه يمكن ان تكون هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة بين طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس ،كما تم الخروج بتوصية من هذه الدراسة وهي تنمية شعور الطالب الجامعي بشكل عام بجودة الحياة من خلال بناء تصور واضح ومحدد لمعنى الحياة .

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

باللغة العربية:

- 1- رغاء علي نعيسة، 2012 جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين، مجلة جامعة دمشق المجلد 28 العدد الاول 146-145.
- 2- شيخي مريم، 2014 طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر. جامعة تلمسان.
- 3- كاظم منسي، 2006، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس.
- 4- أمال بو عيشة، 2014،. جودة الحياة و علاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الارهاب بالجزائر (دراسة ميدانية)، اطروحة دكتوراة، جامعة محمد خضير (بكرة).
- 5- الراسبي خمس سالم، 2006، تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس، مسقط 17-19 ديسمبر، ص 133-160.
- 6- حامد الهنداوي الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة، جامعة الأزهر .
- 7- صالح حسن 1990 الشخصية والصحة النفسية. بغداد: دار الكتاب.
- 8 - حامد الهنداوي، 2010، جودة الحياة: المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ، جامعة الإسكندرية، كلية التربية بدمهور، قسم علم النفس التربوي.
- 9- جبريل، 2007،. جودة الحياة وبعض المتغيرات الشخصية لدى فئتين من الألم المزمن مقارنة بأصحاء، رسالة ماجستير مقدمة لقسم علم النفس، جامعة المنوفية.
- 10- ابو حلاوة، 2010،. الذكاء الانفعالي والمعني الشخصي وجودة الحياة النفسية: دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- 11- أمال فارس،. فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التواصل الاجتماعي لدى مريضات

السرطان وأثره على جودة الحياة الأسرية، بحث منشور.

- 12- ابو حلاوة، 2010، ص17-18.
- 13- بلعباس، 2016. انماط الاتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية. أطروحة لنيل- شهادة دكتوراه في علوم علم النفس الأسري. جامعة وهران 2 محمد بن احمد.
- 14- تواتي، 2018، مستوى المهارات الحياتية وعلاقته بجودة الحياة عند الطالب الجامعي في الجامعة الجزائرية مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة أبو بكر بلقايد-تلمسان.
- 15- شقورة، 2012، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- 16- بو عيشة 2014 معوقات جودة الحياة الأسرية، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، جامعة قاصدي مرباح.
- 17- عبد الستار، الانسان وعلم النفس، عالم المعرفة، الكويت. 1985.
- 18- السيد كامل الشربيني : جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (17) .
- 19- عبد السلام، 1995 التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة :عالم الكتب، ط2.
- 20- وجيه محمود،، الخصائص الاجتماعية للطالب الجامعي، الفصل الثالث، 1981.
- 21- حسن شحاتة، 2001، التعليم الجامعي بين النظرية والتطبيق مكتبة الدار العربية للكتاب .
- 22- الدسوقي 1978 دراسة أبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات، النفسية لدى عينة من الراشدين، المجلة المصرية -للدراستات النفسية، مج8، العدد2، سبتمبر.
- 23- نورهان منير حسن نهمي 2008، ص 252-254.
- 24- محمد جمال الدين محفوظ 1988، تربية المراهقين في المدرسة الاسلامية. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- 25- ناصر عبد القادر، 1955. مقاييس معيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية. مستغانم: رسالة ماجستير.
- 26- المنجد في اللغة والاعلام، 1992، المنجد في اللغة والاعلام. بيروت: دار المشرق.
- 27- عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، النمو من الحمل الى المراهقة. الاردن: دار وائل للنشر.
- 28- سعدية محمد علي بهادر. 1980، سيكولوجية المراهقة. الكويت: دار البحوث العلمية.
- 29- امل محمد حسونة، 2004 علم نفس النمو. عمان: الدار العالمية للنشر.
- 30- عبد الغني نصيف/التعلم الحركي. ترجمة لكورت مانيل.
- 31- ابن منظور. ابن منظور.
- 32- مواقع الانترنت: موقع الشامل لموسوعة البحوث.

الملاحق

المحقق الأول

الاستثمارات

جامعة عبد الحميد ابن باديس _ مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة

تحية طيبة وبعد...

أختي الطالبة، أخي الطالب :

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر ،تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي نريد القيام بدراسة موضوع:"مستوى جودة الحياة عند الطلبة الجامعيين في التربية البدنية و الرياضية وعلم النفس"دراسة مقارنة.

تعليمات:

نرجو منكم إفادتنا بكل صدق و موضوعية،وذلك بوضع علامة(+)أمام العبارة التي تعبر عن رأيكم شاكرين مسبقا تعاونكم معنا.كما يجب أن تعطى إجابة واحدة فقط على كل فقرة وبهذا ستساهمون في إنجاح الدراسة المذكورة وخدمة أهداف البحث العلمي.

السن:

التخصص:

الجنس: ذكر أنثى

درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	محور الأول: جودة الصحة العامة	
					أشعر باستمرار بالحيوية والنشاط	1
					أحس ببعض الألام في جسمي	2
					لدي الرغبة في النوم	3
					لا أبالي عند اصابتي بالمرض	4
					أنزعج من تناولتي للدواء	5
					أعاني من الضيق في صدري	6
					أشعر بالتعب و الارهاق بسرعة	7

محور الثاني: جودة التعليم والدراسة (الأكاديمية)

					اخترت التخصص الذي أدرس فيه بمحض ارادتي	1
					بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي	2
					انا راض بما وصلت اليه من تعليمي	3
					لست نادما على اختيار تخصصي الجامعي	4
					لدي الوقت الكافي لمراجعة دروسي	5
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد	6

					7	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية
					8	يعاملني أساتذتي باحترام
					9	أشعر إنني أتلقى تكويناً متميزاً وراق
					10	هدفي الأساسي الحصول على النقطة ولا يهمني التكوين

محور الثالث: جودة الحياة الأسرية

					1	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي
					2	درجة ثقتي بأفراد أسرتي ضعيفة
					3	أجتهد لإرضاء والدي
					4	أشعر بعدم اهتمام والدي بي
					5	أطمح بتكوين أسرة سعيدة مثل أسرتي
					6	أواجه صعوبات في التعامل مع أخوتي
					7	استمتع بالحوارات الأسرية
					8	أتمتع بالسعادة عند تواجدي مع كل أفراد أسرتي
					9	تتميز أسرتي بالتماسك

					يزعجني تدخل أسرتي في تحديد قراراتي الشخصية	10
--	--	--	--	--	---	----

محور الرابع: جودة الحياة الاجتماعية

					1 أوفر وقتا لنشاطات الاجتماعية الأعمال الخيرية	
					2 أساهم في أعمال الرعاية الاجتماعية (دار الأيتام و العجزة...)	
					3 أشارك بالعمل التطوعي من أجل الحصول على الثناء والشهرة	
					4 أشارك في الجمعيات الخيرية من أجل اثبات ذاتي	
					5 أستثمر أوقات فراغي في أعمال اجتماعية تحقق لي الإشباع المعنوية المعنوية المختلفة (حب الناس، كسب الأجر من عند الله)	
					6 هدفي من المشاركة في الأعمال الخيرية تزود بخبرات جديدة	
					7 أعبر عن رأيي وأفكاري في القضايا العامة التي تهم المجتمع	

					8	احترم بقدر الامكان النظام السائد في المجتمع
					9	أؤمن بأن تقدم المجتمع يكون بتعاون وتماسك كل أفراده
					10	أشعر بأنني قادر على تحقيق النجاح في مجتمعي

محور الخامس: السعادة الشخصية

					1	وصلت الى أفضل ما كنت أطمح اليه
					2	أشعر بالقيمة والجدارة في دراسة هذا التخصص
					3	أتميز بالكفاءة الشخصية (في تخصصي)
					4	لدي طموح للمستقبل
					5	أستمتع بالحياة
					6	أقلق من الموت
					7	أظهار بالفرح عند نجاح الآخرين
					8	أصبو أن أكون أحسن مما عليه
					9	عندما أفكر بنفسي أبكي بحرقة على حالي
					10	أشعر أن حياتي لها معنى وقيمة

محور السادس: الرضا عن الحياة

					1 أفتتج بما أملك
					2 أشعر في داخلي بالسعادة
					3 أشعر بأنني أعيش أحسن حياة مقارنة بالكثير من زملائي
					4 أشعر بالاستياء في حالة الفشل
					5 أشعر أن اموري تسير نحو الأحسن
					6 أسعى لتوفير كل الوسائل المريحة في حياتي
					7 لا تهمني الرفاهية في العيش
					8 في حالة عدم توفر عمل يناسب تخصصي يمكن أن أمارس أي عمل يدر عليا دخلا
					9 لا أرضى بالدخل القليل

محور السابع: جودة الصحة النفسية (البعد السيكولوجي)

					1 أشعر بالوحدة النفسية
					2 أثق بنفسي
					3 استطيع ضبط نفسي في مختلف المواقف (غضب-حزن)
					4 أشعر بضغوط نفسية
					5 أتقبل ذاتي
					6 افتخر بنفسي
					7 أتميز بالالتزان الانفعالي

					8 أشعر بالحزن دون سبب واضح في أغلب الأحيان
					9 أشعر بأنني انسان بدون فائدة
					10 أجد صعوبة في فهم الأشياء من حولي
					11 أميل الى العزلة و الابتعاد عن الآخرين
					12 أخاف من المستقبل لدرجة انني لا أفكر فيه

شكرا لكم على تعاونكم