المفاهيم النفسية والاجتماعية والثقافية لعناصر جودة حياة تلميذ التعليم الثانوي خلال درس التربية البدنية والرياضية

المحور رقم (05): النشاط الرياضي المدرسي

- **سي طيب جمال**،طالب دكتوراه /جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم/
djamel.siteyeb.etu@univ-mosta.dz
-**المشرف: طاهر طاهر**،**أستاذ دكتور** /جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم/
tahar.tahar@univ-mosta.dz
- **مساعد المشرف: مناد فضيل**،**دكتور** /جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم/
menfod27000@hotmail.fr
اسم المخبر: مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية/ labopaps@univ-mosta.dz

- الملخص:

اعتبارا لكون النشاط الرياضي المدرسي أصبحت منافعه لا تقتصر على الجانب الصحي والبدني فقط، بل تخطتها وأصبح لدرس التربية البدنية والرياضية تأثيرات هامة وإيجابية على الجوانب الأخرى كالنفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية وغيرها فتسهم في تشكيل شخصية شاملة ومتناسقة ومتكاملة تمنح الفرد شعورا بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته والتوافق مع تغيرات وتحديات الحياة والاستمتاع بها في إطار ما يطلق عليه بمفهوم جودة الحياة؛ في الرهانات الحديثة للمجتمعات تعتبر جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لأخر، وهذا

Abstract :

Considering that the school sports activity has its benefits not limited to the health and physical aspect only, but exceeded them, and the lesson of physical and sports education has important and positive effects on other aspects such as psychological, social, mental, cognitive and others. With the changes and challenges of life and enjoying it within the framework of what is called the concept of quality of life; In modern societies, the quality of life is a multidimensional and relative concept that differs from one person to another. This is what various institutions, such as secondary schools, seek to achieve, as

ما تسعى مختلف المؤسسات كالثانويات لتحقيقه. إذ يظهر جليا من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وانعكاساتها على التلاميذ في حياتهم وتكيفهم مع البيئة والقدرة على اتخاذ القرارات وبشكل صحيح وهذا ما تضيفه الممارسة للأنشطة الرياضية من تأثير على تنظيم حياتهم وتخطيطها بالشكل الأفضل والأكمل.

وهذا ما سنحاول تقديمه في هذا البحث من خلال عرض ما يقدمه درس التربية البدنية والرياضية للعناصر المكونة لجودة الحياة كمفهوم حديث التناول داخل المؤسسات التربوية عامة وخلال درس التربية البدنية والرياضية خاصة. كما تتبع الأهمية من خلال دراسة أبعاد جودة حياة تلاميذ المرحلة الثانوية خلال درس التربية البدنية والرياضية.

- **الكلمات الدالة:** (جودة الحياة، تلاميذ المرحلة الثانوية، درس التربية البدنية والرياضية).

it is evident through the practice of physical and sports activities and their repercussions on the students in their lives and their adaptation to the environment and the ability to make decisions correctly, and this is what practice adds Sports activities have an impact on organizing and planning their lives in the .best and most complete way

This is what we will try to present in this research by presenting what the physical and sports education lesson offers for the components of quality of life as a modern concept within educational institutions in general and during the lesson of physical and sports education in particular. It also tracks the importance by studying the dimensions of quality of life for secondary school students during the physical education and .sports lesson

Key words: (quality of life, secondary) . school students, physical education and -sports lesson

مقدمة:

يرتبط مفهوم جودة الحياة بأسلوب حياة الفرد، وقدرته على التحكم بمحيطه وما يقوم به من نشاطات، وقد بدا واضحا اليوم أن المدرسة تترجم معطيات الحياة الاجتماعية والنفسية والثقافية للتلاميذ، في صورة تكوينات ثقافية تربوية وانتماءات متمايزة قادرة على

تحديد المكانة الاجتماعية للأفراد، وقبول روادها وتوجيه خريجيها للإقبال على الحياة بصورة ايجابية، وعلى وفق هذا التصور فإن المؤسسات التربوية تشكل اليوم مجالا حيويا للإسهام في رفع جودة حياة التلاميذ وضمان انتمائهم وقبولهم بالشكل الصحيح خاصة وأنهم في مرحلة تعد من أصعب مراحل النمو وهي المراهقة وما يعانيه التلميذ في هذه الفترة من تغيرات وهذا يشكل تحديا للمؤسسات الثانوية، التي تهدف إلى تلبية مطالب العصر بصورة مرضية، ومساعدة التلاميذ على تنمية الشعور بالرضا والمسؤولية الشخصية وغرس الانتماء والقبول الاجتماعيين نحو الذات والمجتمع لإضافة إلى تحصيلهم الدراسي. وهذا ما يظهر جليا من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل الثانويات وانعكاساتها على التلاميذ في حياتهم وتكيفهم مع البيئة وممارسة النشاط التخصصي بكل إمكانية وأداء حيوي والقدرة على اتخاذ القرارات وبشكل صحيح وهذا ما تضفيه الممارسة للأنشطة الرياضية من تأثير على تنظيم حياتهم وتخطيطها بالشكل الأفضل والأكمل كما أن التوافق مع جميع متغيرات الحياة سواء كانت داخل وخارج الأسرة يعطي تأثير ايجابي في استجابات صحيحة ناشئة من سلوكيات سليمة من حيث الأداء والسلوك واتخاذ القرار والتكيف مع الآخرين، كما إن تأثير العلاقات الاجتماعية والثقافية والنفسية جميعها تعتبر حلقات متواصلة تكمل احدها الأخرى .

ومن هنا برزت أهمية البحث في دراسة هذه المفاهيم والعناصر (النفسية، الإجتماعية، الثقافية) والمشكلة مع بعضها ما يسمى بجودة حياة تلاميذ المرحلة الثانوية خلال درس التربية البدنية والرياضية ودور الممارسة الرياضية على تلك العناصر والتي من شأنها تكوين قالباً مثالياً يستطيع من خلاله الإبداع والعطاء في المجال الذي يمارسه في المجتمع باعتبار إن الممارسة الرياضية تعمل على زيادة الإنتاج وتحسين اللياقة البدنية والصحية والارتقاء بالرفاهية لأفراد المجتمع .

1 - ماهية جودة الحياة:

يعتبر مفهوم جودة الحياة التطور الأحدث في قضية شغلت البشرية منذ القدم تحت مسميات متعددة، حيث لم يظهر بمحض الصدفة وإنما كان ظهوره عبر الزمن، إلا أن اهتمام الباحثين بهذا المفهوم ازداد منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كون أن الجودة أصبحت ضرورة ومطلب أساسي في عالم اليوم **(مشري، 2014، صفحة 223)** ؛ فقد اختلف تحديد مفهوم جودة الحياة من باحث لأخر نتيجة اختلاف التخصص البحثي،

والاتجاه النظري والأهداف البحثية داخل الدراسة، ونتيجة لذلك وجد عدد من التعريفات لجودة في التراث النظري ليس محددا، ولكنه متزايدا باستمرار بتزايد الدراسات والبحوث التي يتم إجرائها فيما يتعلق بهذا المصطلح **(عيد، 2018، صفحة 62)**

1 1 - مصطلح جودة الحياة:

- يقصد بجودة الحياة عموما، جودة خصائص الإنسان، من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي، وتكوينه الاجتماعي، والأخلاقي، ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين. **(معمرية، 2020، صفحة 16)**
- هي استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل و التمتع بالصحة الجسمية والنفسية الإيجابية ورضاه عن حياته في جوانبها المختلفة الجسمية والصحية والبيئية والاقتدار على الزمن مما يجعل حياته مليئة بالمعاني الإيجابية. **(حسن، صفحة 8).**

1 2 - اصطلاحا:

- تشير جودة الحياة إلى الدرجة التي يشعر الفرد فيها بالإيجابية والإحساس بالتفاؤل والرضا عن حياته ككل.
- هي قياس لقدرة الفرد على الأداء بدنيا وانفعاليا واجتماعيا في سياق بيئته على مستوى ينسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة. **(عيد، 2018، صفحة 63)**
- هي درجة شعور الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ الانفعالي والمزاجي المناسبين للعمل والإنجاز، والتعلم المتواصل للعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتبني الفرد لاحتياجاته بالقدر المتوازن، والاستمرار في تنمية الأفكار والإبداع والمهارات النفسية والاجتماعية والتعلم التعاوني. **(معمرية، 2020، صفحة 17)**

1 3 - جودة الحياة إجرائيا:

هي الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس جودة الحياة، وتتمثل بشعور التلميذ 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 والثقافية مع حسن إدارتهم للوقت والاستفادة منه.

2 - مؤشرات جودة الحياة:

1 - **الإحساس بجودة الحياة:** هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

2 - **المؤشرات النفسية:** وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

3 - **المؤشرات الاجتماعية:** وتتضح خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

4 - **المؤشرات والبدنية:** وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الألام، والنوم والشهية في تناول الغذاء. **(البوني، 2018، صفحة 44)**

5 - **المؤشرات التعليمية والثقافية:** تتمثل بدرجة رضا الفرد على جودة التعليم وما ينعكس إيجابا على جودة حياة المتعلمين.

3 - الأبعاد الرئيسية لجودة الحياة:

3 1 - جودة الحياة النفسية:

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

3 2 - جودة الحياة الإجتماعية:

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

3 3 - جودة المحيط المدرسي:

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

4 - الجودة في التعليم:

هي مجمل السمات و الخصائص التي تتعلق بالخدمة التعليمية وتفي باحتياجات الطلبة حيث أن المدرسة التي تجعل طلابها متشوقين لعملية التعليم و التعلم، ومشاركين فيه بشكل ايجابي ومحققين من خلاله اكتشافهم وإبداعاتهم النابغة واستعداداتهم وقدراتهم الملبية لحاجاتهم ومطالب نموهم. **(الرمحي، 2007، صفحة 6)**

5 - كيف تتحقق جودة الحياة:

1. تحقيق الفرد لذاته وتقديرها.
2. إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة (فسيولوجية، الأمن، الإنتماء، المكانة الاجتماعية).
3. الوقوف على المعنى الإيجابي للحياة (قيم إبداعية، قيم خبراتية، قيم إتجاهية كالقدر والمرض والموت)
4. توافر الصلابة النفسية
5. التوجه نحو المستقبل **(مريم، 2014، الصفحات 94-101)**
6. وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي.
7. السعادة
8. الرضا عن الحياة
9. الصحة
10. الحرية **(لخضر، 2015، الصفحات 95-97)**

6 - أهمية تطبيق الجودة في الحياة المدرسية:

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

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

2 - الارتقاء بمستوى الطلبة

3 - زيادة كفايات أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية ورفع مستوى أدائهم.
4 - توفير مناخ مناسب تسوده ثقافة تنظيمية قائمة على التفاهم والعلاقات الإنسانية.
5 - زيادة مستوى الوعي.
6 - العمل بروح الفريق الأمر الذي يزيد من الترابط والتكامل بين جميع العاملين.
7 - إضفاء المزيد من التقدير والإحرام للمؤسسة التي تأخذ نظام الجودة محليا وإقليميا وعالميا.
8 - تحسين العملية التربوية ومخرجاتها بشكل مستمر.
9 - خلق بيئة تدعم التطوير المستمر وتحافظ عليه.
10 - تحقيق رضا المستفيدين (طلبة، أولياء أمور، العاملين، المجتمع).
11 - تقديم أفضل للخدمات التعليمية والاستشارية.

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

1 - التأكيد على أن الجودة وإتقان العمل وحسن إدارته من سمات العصر الذي نعيشه وهو مطلب وظيفي يجب أن يحتضن جميع جوانب العملية التعليمية والتربوية.
2 - ترسيخ مفاهيم الجودة ومعاييرها القائمة على الفاعلية والفعالية
3 - تحقيق نقلة نوعية في عملية التربية والتعليم تقوم على أساس التوثيق للبرامج والإجراءات والتفعيل للأنظمة واللوائح والتوجهات والارتقاء بمستويات الطلاب.
4 - الاهتمام بمستوى الأداء للإداريين والمعلمين والموظفين في المدارس من خلال المتابعة الفاعلة وإيجاد الإجراءات التصحيحية اللازمة وتنفيذ برامج التدريب المقننة و المستمرة و التأهيل الجيد، مع تركيز الجودة على جميع أنشطة مكونات النظام التعليمي (المدخلات - العمليات - المخرجات).
5 - اتخاذ كافة الإجراءات الوقائية لتلافي الأخطاء قبل وقوعها ورفع درجة الثقة العاملين وفي مستوى الجودة التي حققتها المؤسسات، والعمل على تحسينها بصفة مستمرة لتكون دائما في موقعها الحقيقي.

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

8 - المفاهيم النفسية والإجتماعية والثقافية لجودة الحياة:

أ - **المفاهيم النفسية:** ينطوي المفهوم النفسي لجودة الحياة على مفهوم الصحة الإيجابية والعافية والذي يؤكد على نموذج الكفاءة في الصحة والصحة الايجابية، بدلا من النموذج المرضي وتدعيم وبناء قوى تكيفية ومصادر توافقية لدى الأفراد كوسيلة للوقاية من الأمراض النفسية وزيادة الإمكانيات من أجل تحقيق جودة. ويختلف مستوى جودة الحياة والصحة النفسية باختلاف شرائح المجتمع.

فتلاميذ المرحلة الثانوية (المراهقة) يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع، ومرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات التلاميذ لجودة حياتهم خاصة وأنهم يمرون بمرحلة نمائية جد هامة في حياتهم وهي مرحلة المراهقة والتي يعاني فيها التلميذ من اضطرابات وتغيرات نفسية وفسيولوجية وبالتالي فإن نظرتهم لجودة الحياة تؤثر في أدائهم الدراسي، وفي دافعيتهم للانجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم. **(عيشة، 2016، صفحة 173)**

ب - **المفاهيم الإجتماعية:** يرتبط مفهوم جودة الحياة من المنظور الإجتماعي بعدد من المؤشرات الاجتماعية مثل نظافة البيئة وسهولة المواصلات نوع وطبيعة العمل، توفر الخدمات الصحية والتعليمية، حرية التعبير وحرية الإعتقاد، توفر أماكن الترفيه والاستجمام، توفر العدالة الإجتماعية، وعلاقاته بالمجتمع والأسرة وعلاقات الأفراد فلا يمكنه تحقيق ذلك بمعزل عن مجتمع ينتمي إليه ويتقبله ويسانده، ويحقق له الأمن والسلامة. ومن الواضح أن هذه المؤشرات تختلف من مجتمع لأخر. **(جوان اسماعيل بكر، 2013، صفحة 48)**

ج- **المفاهيم الثقافية والتعليمية:** يرى كل من اودين وديفي وبارخام (2003) أن جودة التعليم والثقافة تمثل مدخلا مهما وفعالا لجودة الحياة، فكلما كان هناك اهتمام بجودة التعليم، كان ينعكس ايجابا على جودة حياة المتعلمين، وبهذا فغن جودة التعليم والثقافة تهدف إلى تحقيق مستوى أفضل للمتعلمين وتحقيق استجابة أسرع في حاجات سوق العمل

والمجتمع، وتحقيق مرونة اكبر في الاستجابة والتكيف مع التغيرات في متطلبات واحتياجات المستفيدين. **(جوان اسماعيل بكر، 2013، صفحة 27)**

9 - التربية البدنية والرياضية:

هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية. **(طهير، 2018، صفحة 200)**

10 - أهداف التربية البدنية والرياضية:

10 -1 **الأهداف الصحية:** هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس وتتضمن:

- تطوير الحالة الصحية للتلميذ
- تنمية العادات الصحية المرغوبة
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم والحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق

10 -2 **الأهداف البدنية:** تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق وتصحيح بعض من انحرافات القوام
- مقاومة الإنهيار البدني

10 -3 **الأهداف التربوية:** وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس من الجانب التربوي

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل.
- الإرتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قدرة الإدراك والتفوق على الذات.

10 4 - **الأهداف النفسية:** نذكر من أهمها ما يلي:

- تنمية الرغبة نحو ممارسة النشاط الحركي.
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو الهواية الرياضية.
- التعبير عن الذات وتفريغ الإنفعالات المكبوتة
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة.

10 5 - **الأهداف الاجتماعية:** وتتضمن ما يلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصداقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية.
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

11 - أهداف النشاط الرياضي بالمرحلة الثانوية:

1 - العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ

2 - تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ

3 - تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التنمية المستديمة للحياة.

4 - رعاية النمو النفسي للتلاميذ بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة.

5 - تنمية الروح الرياضية وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفة التعاون والإحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة.

6 - نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة. **(بن عمر، 2015، الصفحات 31-34)**

12 - تلميذ المرحلة الثانوية:

- يعني التلميذ الثانوي كما يستخدم في علم النفس مرحلة النضج والرشد، فالتلميذ الثانوي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد.

- يعرفها ستانلي هول (1956) بأنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، كما انه يعتبر مولد جديد للفرد وفترة عواصف وتوتر وشدة ولذلك سميت نظرية هول بالعاصفة أو الأزمة لأنها تتضمن في رأيه تغيرات ضخمة في الحياة وهي نوع جديد من الميلاد مصحوب بتوترات ومشاكل لا يمكن تجنب أزماتها وضغوطها. **(ميخائيل، 1994، صفحة 20)**
- يتضح للدراسة إلى أن مرحلة الثانوية من أهم المراحل التي ينظر غليها بقدر كبير من الأهمية حيث تخرج قادة المجتمع، وتعد تلاميذها للعمل والإنتاج ومواصلة تعليمهم الجامعي، ومن واجب المدرسة أن تدرك أهمية العناية بتلميذ المرحلة الثانوية، وتعده إعدادا جيدا.

13 - ماهية وأهمية درس التربية البدنية والرياضية:

هو أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تعطى الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية، مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.

ويشير أيضا "أحمد خاطر" لأهمية هذا الدرس في "اكتساب التلاميذ القدرات الحركية والنمو المتكامل بدنيا ونفسيا واجتماعيا، مما يمكن هؤلاء أن يصبحوا أعضاء ناجحين في المجتمع وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم . **(بن عمر، 2015، صفحة 34)**

14 - التنشئة الاجتماعية من خلال ممارسة الرياضة:

يشير أغلب الباحثين أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الفرد على تفهم القواعد الاجتماعية وروح المسؤولية، والوعي بالمجموعة. وتحسين العلاقات بين الآخرين وخاصة مساعدة الطفل من الخروج من دائرة النرجسية والتمركز حول الذات، لربط العلاقة مع

الآخرين. واحترام الأنظمة والمعتقدات والقوانين الاجتماعية واكتساب القدرة على تطبيع السلوك الاجتماعي.

15 - التوافق النفسي من خلال ممارسة الرياضة:

تزداد حاجة المراهق للنشاط البدني، إذ إن التلميذ في معظم حصص اليوم الدراسي يكون ساكتا منتبها لدروسه، وأبحاثه مما يجعل حصص التربية البدنية والرياضية متنفسا له ووسيلة لتخفيف حدة التوتر واسترخاء الأعضاء. وأنه بفضل النشاط الرياضي يحقق المراهق عن طريقه التحرر من الضغوط الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، كما يحرر طاقته ويعبر عن مشاكله ومطامحه كما يجعله يعطي صورة حسنة لكينونة الشخصية وحضوره الجسدي. **(حبوري بن عمر 40-41)**.

16 - الجانب التعليمي والثقافي من خلال ممارسة الرياضة:

يعمل النشاط البدني والحركي على تحسين الحالة الصحية للتلميذ لما لهذا النشاط من تأثيرات فسيولوجية تعمل على تحسين وظائف الجسم والارتقاء باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعناية بالقوام للوقاية من التشوهات القوامية للتلاميذ مما يجعلهم أكثر تحملا في مواجهة أعباء اليوم ، وبذلك تزيد قدرتهم على التحصيل الدراسي من خلال زيادة تركيز انتباههم وتحسن العمليات العقلية العليا عن طريق تحسن وظائف المخ وهذا ما أثبتته نتائج الدراسات التطبيقية ، فقد أشارت كثير من الدراسات أن ممارسة التلاميذ لدرس التربية البدنية يؤدي الى تحسين الأداء الأكاديمي مقارنة بأقرانهم الذين لم تتاح لهم مثل هذه الفرصة .

كما أكدت معظم الدراسات التطبيقية على وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الأكاديمي، فالنشاط البدني والحركي يساعد كثيراً في تطوير الجهاز العصبي عن طريق زيادة عدد المشابك العصبية، وهي نقاط التوصيل فيما بين تلك الخلايا العصبية مما يسهم في تطوير وسيلة التواصل ونقل الإشارات والمعلومات فيما بين الخلايا العصبية وبالتالي حدوث تطور في الجهاز العصبي.

وممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة سواء داخل أو خارج المؤسسات التربوية تساهم بشكل ايجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ بالإضافة إلى وقايتهم من الإصابة بالإمراض الناجمة عن قلة الحركة والركود للراحة، وهذا يؤكد على أهمية حث التلاميذ وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية والحركية وأدائها. **(بيومي، 2022)**

17 - العلاقة بين متغيرات البحث:

إن الفهم الأفضل للمفاهيم النفسية والاجتماعية والثقافية والمكونة لجودة حياة تلميذ المرحلة الثانوية ومن خلال دمجها لتظهر جليا من خلال ممارسة التلميذ لدرس التربية البدنية والرياضية حيث تزود التوجهات النظرية في مجال المفاهيم الحركية والنفسية والاجتماعية والتعليمية الثقافية التي تؤثر في جودة الحياة بنحو عام وجودة حياة تلميذ المرحلة الثانوية بنحو خاص وذلك أن الحياة لا يمكن أن تعاش وسط الأزمات والضغوطات النفسية الحادة وفي معزل عن الآخرين بل تكتمل معانيها من خلال الشعور بالسعادة والرضا و مع الآخرين من الأفراد والجماعات فالفرد كائن اجتماعي ويشكل جزءا متبادلا في الاعتماد ضمن نطاق التفاعل الاجتماعي بين الأفراد وكذا المستوى التعليمي والثقافي ضمن وسط حضاري معين، كل هذه المفاهيم من خلال تفاعلها مع بعضها تشكل ما يسمى بجودة حياة التلميذ من خلال ممارسته لدرس التربية البدنية والرياضية.

18 - التوصيات:

إستكمالا للبحث الحالي تقترح الدراسة بعض التوصيات منها:

- العمل على الاهتمام بالمفاهيم الإيجابية وتعزيزها في المجتمع عموما وبالمدارس والثانويات على وجه التحديد.
- التوعية بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة لدى التلاميذ لما لها من تأثير قوي ومباشر على الرفع من مستوى جودة حياة التلاميذ من خلال تقديم التحفيزات.
- إدراج مفاهيم ومصادر وطرق تعلم جودة الحياة بالمناهج الدراسية لأن ذلك يساعد على إدراك التلميذ لمعايير جودة الحياة.
- إجراء العديد من البحوث التي تتناول جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات التابعة للمجال الرياضي.
- بناء مقياس خاص بجودة الحياة لفئة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية.

– خاتمة:

من خلال ما سبق توصلنا إلى أن تبني نظام جودة الحياة في المؤسسات التعليمية يؤدي إلى إحداث تغيرات إيجابية داخل المؤسسة للوصول إلى أهدافها؛ وهذا ما يظهر جليا من خلال حصة التربية البدنية والرياضية التي تلعب دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية التلميذ من جميع النواحي "البدنية والنفسية والإجتماعية والثقافية "التعليمية"، وأحد الممارسات الإيجابية في حياة الأفراد باختلاف أعمارهم وهي بالنسبة للشباب والمراهقين ذات أهمية أكبر ذلك كونها أهم طرق الوقاية ودافع نحو تحسين جودة حياتهم.

المصادر والمراجع:

1) البوني, أ. م. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفي. لدى العاملين بمراكز التربية الخاصة بولاية الجزيرة. 44. p. 44. (1), 19 ,
2) الرمحي, ر. ج. (2007). واقع تعليم العلوم بناءا على معايير أداة الجودة الشاملة من وجهة نظر معلمي العلوم لمرحلة إنسانية في المدارس الفيلسطينية. فلسطين, ماجستير: جامعة بريزيت.
3) العساف, خ. أ. (2008). إدارة الجودة الشاملة في مؤسسات التعليم العالي بين النظرية والتطبيق. عمان ، الأردن: جامعة مؤتة.
4) بن عمر, ج. (2015). أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية. مستغانم, معهد التربية البدنية والرياضية, الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس.
5) بوعمامة, ح, 2019. أفريل. (جودة الحياة: المفهوم والأبعاد). م. ا. والتربوية (Éd. , دراسة تحليلية. 345-346. pp. (1), 8)
6) بيومي, ع. ا. (2022). ممارسة الأنشطة الرياضية وانعكاساتها على الفرد والمجتمع . ص. جامعتي (Éd., جامعة الأمير سطام عبد العزيز.

7) جمال, ن. س. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية. دمشق, سوريا: كلية التربية قسم الإرشاد النفسي.

8) جوان اسماعيل بكر. (2013). جودة الحياة وعلاقتها بالإنتماء والقبول الإجتماعيين. Vol. ط. 1. أربيل, جامعة صلاح الدين, كردستان - العراق: كلية الآداب.

9) حسن, م. ا. (s.d.). بناء مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين. p. 8.

10) طهير, م. ز. (2018, ديسمبر). أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في بناء الجماعة لدى تلاميذ الطور الثانوي. دراسة ميدانية للثانويات التابعة لولاية الجزائر شرق, (05), p. 200.

11) عيد, ن. ك. (2018). مقياس جودة الحياة للمراهقين ضعاف السمع. p. 62, (09).

12) عيشة, أ. ب. (2016). أبعاد جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية. الجلفة: مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية.

13) كريمة, ب. (2014). جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. وهران, كلية العلوم الإجتماعية, الجزائر.

14) لخضر, ب. ك. (2015). جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام) . ج. ز. الجلفة, الجزائر: مجلة العلوم القانونية والإجتماعية.

15) مريم, ش. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. تلمسان, كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية, الجزائر.

16) مشري, س. (2014, 09 08). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. (م. ا. الإجتماعية) (Éd., دراسة تحليلية. p. 223, (08).

17) معمرية, ب, (2020). جودة الحياة تعريفها محدداتها مظاهرها أبعادها) . ج. م. دباغين. p. 16, (01) (Éd.,

18) ميخائيل, م. خ. (1994). سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة. ط 3. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.