



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح -
ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

في ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

ممارسة الانشطة الرياضية وقت الفراغ ودورها في الوقاية من
الامراض المزمنة (السكري ، ضغط الدم) لدى الكهول
دراسة ميدانية على الاساتذة (الكهول من 40 الى 60 سنة) بمتوسطات دائرة الطبيات-
تقرت

اعداد الطالب :
- قمولة عبد الرزاق

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ 14 جوان 2023 بالقاعة/ المدرج : A
أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا	- جامعة ورقلة -	استاذ محاضر - ا -	الأستاذ : د . بركات حسين
مشرفا	- جامعة ورقلة -	استاذ تعليم عالي	الأستاذ : د . زناي بلال
مناقشا	- جامعة ورقلة -	استاذ تعليم عالي	الأستاذ : د . كواش رضى

السنة الجامعية : 2023/2022

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات هذه ثمرة من الجهد والاجتهاد نهدي هذا العمل المتواضع أولاً إلى منبع الحنان ومركز العطاء والإمداد اللا متناهي بعد الله سبحانه وتعالى إلى أمي الحبيبة حفظها الله ورعاها التي مهما شكرتها وأثنيت عليها لم ولن أوفيها حقها أبداً هي الماضي والحاضر والمستقبل إن شاء الله تعالى.

وثانياً إلى أكبر مجاهد من اجلي إلى أبي حفظه الله لنا ، الذي علمني الخطوات الأولى وسارا معي بها إلى حد الساعة ، من كان لي سندا وداعما وحافزا وسراجا أنيرت لي به دروب الحياة اللهم ياربي احفظه لنا واجعله دائماً نور طريقنا .

إلى إخوتي حفظهم الله ورعاهم إلى الأقارب والأصدقاء الأعزاء إلى كل زملائي الطلبة الذين حبا ني المولى عز وجل بهم وكان لي الشرف أن تعلمت معهم طيلة هذه السنين والله الحمد وإلى أساتذتي الأفاضل الذين تتلمذت على أيديهم من الابتدائية إلى الجامعة إلى الأستاذ المشرف الدكتور زناي بلال الذي لم يبخل عليا بالعطاء وإلى كل قسم وإدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة .

شكر وتقدير

قال تعالى :

" وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد "

(سورة ابراهيم)

قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم :

" من لم يشكر الناس لا يشكر الله "

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع، كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور

" زينباي بــــــــــــلال "

والذي كان فضله علينا بعد الله سبحانه وتعالى جزيلا، حيث لم يبخل علينا من وقته وجهده و إرشاداته ومعلوماته جزاه الله علينا خيرا الجزاء ، كما أخص بالذكر (زميلي الأستاذ ناجي قعيد والاستاذ عوادي عبد الجبار بارك الله فيهم) وكل الطلبة الذين ساعدوني في إتمام هذا العمل المتواضع وكل أساتذة قسم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة والذين وقفوا على نجاحي وساهموا فيه بارك الله لكم وبارك فيهم وجمع لنا ولكم خير الدنيا والآخرة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الممارسة الرياضية ودورها في الوقاية من الأمراض المزمنة (السكري وضغط الدم) لدى الأساتذة الكهول (من 40 إلى 60 سنة) لمتوسطات دائرة الطيبات ، حيث تكونت عينة دراستنا من (60) أستاذ ، وتم استعمال المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة واستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في عملية التفريغ من خلال برنامج (spss) وتم الأخذ بالاستبيان كأداة لجمع البيانات وقد تم حساب صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحية الاستبيان الذي سنستعمله في الدراسة والذي استخلصنا أنه موافق مع خصائص عينة دراستنا والمتغيرات دراستنا المراد قياسها، حيث أظهرت النتائج ما يلي :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرضى السكري وغير المرضى من الكهول في الوقاية من المرض تعزى لعامل الممارس الرياضية في وقت الفراغ .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرض ضغط الدم وغير المرضى من الكهول في الوقاية من المرض تعزى لعامل الممارسة الرياضية وقت الفراغ .
- 3- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الممارسة الرياضية وقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول .

الكلمات المفتاحية (الممارسة الرياضية، وقت الفراغ، الأمراض المزمنة، السكري، ضغط الدم، الكهول)

Abstract

The purpose of this study was to learn about sports practice and its role in the prevention of chronic diseases (diabetes and blood pressure) among the senior professors of the averages of the Good Circle, where our sample study was composed of 60 teachers. The analytical descriptive approach was used in the study and the statistical package of the social sciences was used in the discharge process through the SPS programmer. The questionnaire was introduced as a data collection tool. The accuracy and consistency of the scale was calculated to ascertain the validity of the questionnaire to be used in the study, which we concluded was consistent with the characteristics of our study sample and the variables to be measured. The results showed that:

1. There are statistically significant differences between diabetics and non-aging patients in disease prevention attributed to the prosthesis worker in leisure time.
2. There are statistically significant differences between blood pressure disease and non-aging patients in disease prevention attributed to the exercise worker in leisure time.
3. There is a statistically significant correlation between leisure exercise and diabetes and adult blood pressure

Keywords: Sports practice, leisure time, chronic diseases, diabetes, blood pressure, old people.

الصفحة	العنوان
ا	الإهداء
ب	الشكر
ت	ملخص الدراسة
ث	فهرس المحتوى
ج	قائمة الجداول
ح	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل عام لدراسة	
3	1- الإشكالية
4	2- تساؤلات الدراسة
4	3- فرضيات الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
5	5- أهمية البحث
5	6- أسباب اختيار الموضوع
5	7- تحديد المصطلحات
7	8- النظريات المفسرة لدراسة
8	9- الممارسة الرياضية في وقت الفراغ
11	10- الأمراض المزمنة
12	11- مرض السكري
14	12- مرض ضغط الدم
15	13- الممارسة الرياضية والوقاية من الأمراض المزمنة
الفصل الثاني	
الدراسات السابقة	
17	1- عرض الدراسات السابقة
21	2- التعليق على الدراسات السابقة
الجانب التطبيق	
الفصل الأول : طرق ومنهجية الدراسة	
26	1- المنهج المتبع
26	2- حدود الدراسة
26	3- مجتمع وعينة الدراسة
27	4- الدراسة الاستطلاعية
27	5- متغيرات الدراسة
28	6- أدوات جمع البيانات
29	7- الخصائص السايكومترية لأدوات جمع البيانات

30	8- أساليب التحليل الإحصائي
30	9- صعوبات الدراسة
الفصل الرابع عرض وتحليل النتائج	
33	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
35	2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
36	3- أهم الاستخلاصات
36	4- أهم التوصيات
37	5- أهم الاقتراحات
6- قائمة المراجع	
7- الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول
29	معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ	01
30	صدق الاستبانة بمجملها	02
34	نتائج الفرضية الأولى	03
34	نتائج الفرضية الثانية	04
35	نتائج الفرضية الثالثة	05

المقدمة

لقد أصبحت ظاهرة ممارسة الرياضة وقت الفراغ من النظم الاجتماعية التي تسود كل المجتمعات تقريبا ، حيث بدأ الاهتمام بها كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد ، وازداد الاهتمام بها بعدما تعددت أنواعها ومجالاتها وأسبابها لاستثمار وقت الفراغ ومن المؤكد أن الرياضة الترويحية قطعة أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبها ووسائلها تطوراً معتبراً خاصة فيما تعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب والوقاية ، وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة وغيرهم يجدونها بأحدث الطرق والمناهج ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً له، كما حاول بعض المختصين بالرياضة الترويحية إلى كشف الأسباب الدافعة لممارستها ، وانتهت محاولتهم تلك ببعض النظريات، والتي يحسن استعراض أبرزها، نظرية الاستجمام، بحيث تُعد هذه النظرية من أقدم النظريات التي حاولت التعرف على الأسباب، والدوافع الكامنة وراء ممارسة الرياضة الترويحية من قبل الإنسان.¹

بالإضافة إلى أن سوء تسيير الفرد لوقت فراغه يعرضه للضغوطات النفسية وما ينتج عنها من حالات مرضية جسدية وأمراض مزمنة، ومن بين السبل لتفادي هذه الضغوط والمحافظة على صحة جيدة والابتعاد عن السلوكيات الصحية الخاطئة ، فالممارسة الرياضية الترويحية هي تعتبر الحل الناجح في قضاء وقت الفراغ ، والمقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الممارسة الرياضية الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والسيولوجية للفرد الممارس التي تشمل على الألعاب والرياضات.²

وهذا ينطبق كثيراً على الفرد المصاب بالأمراض المزمنة، فالمريض هنا في العادة كانت سبب إصابته بمثل هذه الأمراض هو إتباعه لسلوكيات صحية خاطئة واستمراره عليها لفترة طويلة أرجعة إلى طبيعة تكوين محيطه الاجتماعي، أو بسبب معتقداته الصحية الخاطئة التي قد تكون سبباً في ضعف إصابته بمرض بعض أعضائه والتي قد تتعدى إلى حدوث هشاشة في صحته النفسية أيضاً، فالإصابة بالمرض المزمن يمكن أن تضع المريض أمام موقف تغيير وتعديل السلوك الخاطئ أو في التزامه وتمسكه به.

فذهبنا اليوم إلى دراسة هذا الموضوع (الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ودورها في الوقاية من مرض السكري وضغط الدم) لما له من أهمية كبيرة في عدة جوانب وقياس هذا الموضوع تم تقسيم دراستنا إلى جانبين (الجانب النظري والجانب التطبيقي) والتفصيل فيهما في أربعة فصول :

الجانب النظري

الفصل الأول مدخل لدراسة والذي تناول كل من النقاط التالية (الإشكالية، الفرضيات، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، أهم المصطلحات، أسباب اختيار الدراسة، نظريات الدراسة).

¹ علي عبد الواحد وافي ، عوامل التربية .ط1 ، دار النهضة : مصر 2016،ص103.

² محمد الحماحمي ، مصطفى عابدة عبد العزيز ، الترويح بين النظري والتطبيقي .ط2 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2001،ص84.

الفصل الثاني وتم فيه عرض كل من الدراسات السابقة والمثابهاة وتعقيب عنها وعرض اوجه التشابه والاختلاف مع الدراسة الحالية .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث حيث تم تناول كل من منهج الدراسة ، حدود الدراسة ، عينة ومجتمع الدراسة ،الدراسة الاستطلاعية ، والأدوات المستعملة في الدراسة ، الخصائص السيكومترية والأساليب الإحصائية المستعملة للقياس .

الفصل الرابع وتم فيه عرض ومناقشة تحليل النتائج وكان فيه عرض وتحليل فرضيات الدراسة وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات والخروج بالاقتراحات والتوصيات كخاتمة لموضوع دراستنا.

- الباب الأول -
الجانب النظري

- الفصل الاول -
مدخل عام لدراسة

1- الإشكالية

الممارسة الرياضية تعتبر تغذية عكسية للروح البشرية تكون نتائجها ذات تأثير على الصحة البدنية والنفسية الروحية وخاصة في أوقات الفراغ , ولكن الكثير منا يغفل عن فوائدها وقد يكون ذلك لان البعض يتحججون بأن ليس لديهم الوقت لممارستها وانشغالهم وقد يكون أيضا لان تأثيرها وفائدتها على الجسم لا يتم في وقت قصير وإنما يحتاج إلى فترة من الوقت .

وتعد الممارسة الرياضية في صورتها الحديثة، وبتنظيماتها وقواعدها المبنية على أساس علمي سليم وبمختلف أنواعه، ميدانا هاما من ميادين التربية الصحية الحديثة وعنصرا قويا و فعالا في اعداد مواطن صالح من خلال تزويده بمختلف المهارات والخبرات الحركية الواسعة ، التي تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على بناء ووضع حجر الأساس لحياته وتساعده أيضا على مواكبة عصره، كما تعمل الأنشطة البدنية و الرياضية على جعل العقل البشري نشيطا وسليما،وتكسب الجسم الصحة والقوة.³

فالممارسة الرياضية في أوقات الفراغ من الأساسيات المهمة في حياتنا، وخاصة الكهول، فالكهول هم أكثر فئة عرضة للإمراض المزمنة فمثلا مرض السكر من الأمراض المزمنة والمعقدة التي تصيب عدداً كبيراً من الناس. تشير الإحصاءات الحالية إلى وجود أكثر من 280 مليون مصاب بمرض السكر في العالم وستزيد هذه النسبة إلى 420 مليون في عام 2030 م حيث يعيش 80 % منهم في الدول النامية الجزائر كجزء من هذا العالم عرضة لهذا الزيادة في نسبة الإصابة بمرض السكر فقد زادت نسبة الإصابة من 5.2 % في عام 1982 إلى حوالي 17% في عام 2004م وفي عام 2010م وصلت النسبة إلى 24% و تقريبا ممن هم فوق سن ال30 من السكان أي الكهول .⁴

وكذلك ضغط الدم يعتبر من الأمراض المزمنة وعادة ما يستخدم الأطباء مصطلح ضغط الدم لوصف هذه الحالة والتي قد لا تصيب أية أعراض على الإطلاق لسنوات عديدة لكنها يمكن أن تؤدي في النهاية إلى مضاعفات خطيرة ، بما في ذلك أمراض القلب والسكتات الدماغية .⁵

³ - رضوان بن جدو بعبط، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي. رسالة ماجستير: جامعة الجزائر، 2003

- وزارة الصحة الجزائرية الإدارة العامة للأمراض الغير معدة، 2011⁴

⁵ عبود مالك(مترجم)،ضغط الدم. الرياض: دار المؤلف 2013 ص1.

و من هذا المنطلق أردنا أن نكشف عن مدى علاقة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ و مساهمتها في الوقاية من خطر مرض السكري وضغط الدم لدى الكهول وهل فعلا الوقاية من خطر المرض تعزى بالضرورة إلى الممارسة الرياضة ومنه نطرح التساؤلات الآتية :

1- التساؤلات

التساؤل العام

هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والوقاية من خطر الأمراض المزمنة لدى الكهول ؟

التساؤلات الجزئية

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض السكر لدى الكهول ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض ضغط الدم لدى الكهول ؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين الممارسة الرياضية وقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول ؟

4- الفرضيات

الفرضية العامة

توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والوقاية من خطر الأمراض المزمنة لدى الكهول .

الفرضيات الجزئية

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض السكر لدى الكهول .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض ضغط الدم لدى الكهول .

3- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين الممارسة الرياضية وقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول .

4- أهداف البحث:

يمكن أن نلخص أهداف بحثنا في ما يلي :

معرفة مدى مساهمة ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ في الوقاية من خطر مرض السكري .

معرفة مدى مساهمة ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ في الوقاية من خطر مرض ضغط الدم .

معرفة العلاقة بين الممارسين وغير الممارسين في خطر الإصابة بالأمراض المزمنة .

5- أهمية البحث:

- أهمية بحثنا هذا تتجلى في كونه دراسة علمية تبحث في الممارسة الرياضية وقت الفراغ ودورها في الوقاية من خطر الأمراض المزمنة لد الكهول .

- أهمية استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي و البدني.

- فالدراسة تعتبر مرجعا نظريا جديدا يضاف إلى ميدان التربية البدنية والرياضية ليستفيد منها أصحاب الأمراض المزمنة من فئة الكهول.

6- أسباب اختيار الموضوع :

- الرغبة و الميل إلى هذا الموضوع.

- قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

- إبراز دور الممارسة الرياضية وقت الفراغ وأهميتها لدى الكهول.

- إظهار مساهمة الممارسة الرياضية وقت الفراغ في الوقاية من الامراض المزمنة.

- محاولة الوقوف على واقع الممارسة الرياضية وقت الفراغ لدى الكهول .

7- تحديد المصطلحات**7-1- تعريف وقت الفراغ**

اصطلاحاً : يتضمن التحرر من العمل الذي يقوم الفرد بأدائه ولا يحصل منه على مقابل مادي⁶
اجرائياً : هو الوقت الذي خارج اوقات العمل والنوم .

7-2- تعريف الممارسة الرياضية

اصطلاحاً : عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي يهدف إلى تحقيق الانشراح والسعادة في شخصية الفرد وتحضيره، وهي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر أو الجنس، وهي منظمة ومتطورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني رياضي حسب البرامج المدرسية والموضوعة ، لتطبيق من طرف الأجهزة العامة والخاصة.⁷
اجرائياً : هي القيام بحركات رياضية ارادية او نشاط رياضي معين من اجل تحقيق هدف معين .

7-3- تعريف الممارسة الرياضية في وقت الفراغ :

اصطلاحاً : تعد الرياضة في وقت الفراغ من الأركان الأساسية في برامج الترويح وذلك لما يتميز به من أهمية كبرى في نشر أجواء الفرح والمرح والسعادة والمتعة والراحة الشاملة بين الأفراد الممارسين لأنشطة الترويحية الرياضية، كما أن له أهمية في كيفية تنمية شخصية الممارس الرياضي تنمية كلية تتعلق بالنواحي الجسمية والنواحي الصحية والنواحي العقلية ، كما لها دور فعال ومهم في كيفية تطوير الأنشطة الترويحية في المجتمع عن طريق زيادة كفاية وقدرة الفرد في وقاية جسمه من الأمراض.⁸

اجرائياً : هي ممارسة الحركات الرياضية التي تكون خارج اوقات العمل والنوم من اجل تحقيق هدف سواء كان ترويجي او تدريبي او علاجي .

7-4- تعريف الأمراض المزمنة

⁶ كمال درويش، محمد محمد الحمامي، رؤية عصرية لترويح وأوقات الفراغ . ط1 ، بيروت :دراسات عربية، 2007ص29 30.
⁷ ابن البار سعيد ، دور الأعلام السمعى البصرى فى تشكيل اتجاه المراهق نحو الممارسة الرياضية . أطروحة الدكتوراء، 2014، ص117.
⁸ - رضوان بن جدو بعيط ، ممارسة الرياضة فى وقت الفراغ دورها فى تفعيل أداء عمل الفريق . مجلة الإبداع الرياضى، المجلد2رقم3 ، جامعة الاغواط 2011 ص85.

اصطلاحا :

عرف " فيشر Fisher " هي الأمراض التي تسبب انقطاعا مفاجئ في التوازن الديناميكي الذي يطلق عليه اصطلاحا باسم "الصحة"، حيث تؤدي العوامل الممرضة أو العمليات المميتة والتي تأخذ مكانها بداخلنا إلى تدمير عمليات حفظ الحياة مما يسرع بالاتجاه نحو الموت، أو بالتأخير في الشفاء وزيادة المعانات⁹

اجرائيا : هي الامراض التي تدوم مع الانسان ولايمكن علاجها نهائيا وانما يمكن التقليل والوقاية من مخاطرها وعدم ذلك يؤدي في الاسراع الى الموت .

5-7- تعريف مرض السكري

يعرف مرض السكري بأنه اختلال في عملية ايض السكر ، الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم بصورة غير طبيعية لأسباب مختلفة قد تكون نفسية أو بسبب الإفراط في تناول السكريات أو بسبب عوامل وراثية ، ويحدث نتيجة خلل في إفراز الأنسولين من البنكرياس ، فقد تكون كمية الأنسولين التي يتم إفرازها اقل من المطلوب او يكون توقف تام عن إنتاجه " قصور الأنسولين " ، أو أنها الكمية المفترزة كبيرة في بعض الحالات كالأفراد المصابين بالسمنة ويطلق على هذه الحالة " مقاومة الأنسولين " .¹⁰

6-7- تعريف ضغط الدم

هو الضغط الموجود داخل الأوعية الدموية الكبيرة عندما يقوم القلب بضخ الدم لكي يدور في أنحاء الجسم وعلى وجه العموم كلما كان ضغط الدم منخفضا كلما كان الشخص أكثر صحة على المدى الطويل (عدا بعض الحالات النادرة جدا التي يكون فيها ضغط الدم المنخفض بشكل مفرط ناتج عن مرض حقيقي)

7-7- تعريف الكهول

اصطلاحا

الكهل شخص تقدم في العمر، غالبا ما تظهر عليه علامات واضحة للتقدم في السن مثل فقدان مرونة الجلد وشيب الشعر وضعف في اللياقة البدنية وغالبا ما يكون هناك تراكم في الدهون في جسمه، وانخفاض في معدل ضربات القلب.

8- الممارسة الرياضية وقت الفراغ

⁹ سعيدة خمان ، السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة . جامعة ام البواقي: مذكرة تخرج، 2017 .
¹⁰ اسحاق تركي ، ممارسة الرياضة وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرض السكري ، مذكرة تخرج ماستر 2016 .

8-1- تعريف الممارسة الرياضية:

هي عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة لهذا النشاط¹¹ فالممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب حيث يلتمس منها الطفل الراحة الجسدية والنفسية تعبيراً عما هو شعوري ومكبوت.

كذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه وبعبارة أخرى فالممارسة الرياضية هي بمثابة نشاط حركي إرادي حر يهدف إلى الانشراح في شخصية الفرد وتحضيره وهي من حق كل الفئات المجتمع بدون تمييز في العمر أو الجنس وهي منظمة مطورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة ، على شكل نشاط بدني ورياضي حسب أساس البرامج المرسومة والموضوعة لتطبق من طرف ، العامة والخاصة .

8-2- خصائص الممارسة الرياضية:

- تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الأفراد فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية وآخرون للترويح .
- الممارسة الرياضية لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية وليس في مجالها غالب ومغلوب بصورة جادة مما يجعلها خالية من الصراع وما يتبعه من مشاكل وأخطار .
- الممارسة الرياضية هي ، ظاهرة ترويجية بناءة تبرر بصفة سائدة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية وليس بضرورة دافع بدني حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة والمتدرجة في الصعوبة دون إرهاق لذلك ، المنافسة تتجه للاعتدال كحافز أو غاية.
- الممارسة الرياضية ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة لكن قواعدها يمكن أن تتشكل طبقاً للظروف المحيطة والمؤثرة و كذلك للإمكانات المتاحة .
- تمارس كهواية في وقت الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة.
- لا تمارس بالضرورة في حضور الآخرين بل يمكن للفرد أن يطبق برامجها الملائمة له بمفرده مع أسرته حتى ولو كان في موقع ملائم مع الآخر¹² .

¹¹ محمد عوض البيسوني، التربية الرياضية للمرحلة الأولى التعليمية . ط 1، القاهرة : 1992،ص25.

¹² علي منصور، علم النفس التربوي الرياضي . ط7، مصر: المعارف الجامعية ، 1972،ص89.

3-8- تعريف وقت الفراغ : هذا المصطلح مكون من كلمتين**لغة**

وقت : عرف الوقت في اللغة العربية بأنه "مقدار من الزمان"

الفراغ : تجمع المعاجم اللغوية على انه الخلو من الشغل ، فيقال فرغت من الشغل وتفرغت لذلك¹³

اصطلاحا

وقت الفراغ :

إن مصطلح أوقات الفراغ مشتق من أصل اللاتيني LICERE ويعني التحرر من القيود قيود العمل ، أو من الالتزامات و الارتباطات ، فهو وقت راحة يكون فيه الإنسان خالي من أي مسؤولية .¹⁴

إجرائيا

هو الوقت الذي يكون الإنسان فيه في حالت نشاط ويكون خارج وقت العمل سواء بعد تقاعده أو في الساعات المتحرر فيها من قيود العمل.

4-8- أهمية وقت الفراغ

"إن معرفة أهمية وقت الفراغ تعني معرفة قيمة الحيات "وقيمة الوقت في حياتنا ، فقد اقسام الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم بمفردات الوقت وبعض أجزائه (كالليل و النهار والفجر والصبح والضحي ...) ¹⁵

5-8- خصائص وقت الفراغ

هناك العديد من الخصائص المهمة لوقت الفراغ وهي كالاتي :

- التحرر من كل الواجبات والالتزامات التنظيمية الممثلة في العمل والدراسة والأسرة

¹³ ابن منصور ، لسان العرب (ب ت) إعداد وتصنيف يوسف خياط . ط1 بيروت : الدراسات العربية ، ص377 .

¹⁴ درويش كمال والحمامي محمد ، رؤية عصرية لترويج وأوقات الفراغ . ط1 ، بيروت :دراسات عربية ،2007ص377 .

¹⁵ خليل عثمان وسيد احمد محمد ،الشباب وأوقات الفراغ دور التربية ووسائل الإعلام من المنظور الإسلامي والوضعي . ط1 ، الرياض : أكاديمية نايف للعلوم الأمنية ، 2001 ص79 .

- يخلو وقت الفراغ من كل أنواع الأغراض والمنفعة والمصلحة المادية .
- إن الفراغ لا يخلو من عنصر اللذة والمتعة والسعادة للمرء وتعد هدفا من أهدافه .
- يغلب على الفراغ الصفة الشخصية دون الاعتبار للالتزامات الاجتماعية .¹⁶

8-6- وظيفة أوقات الفراغ

تحدد وظيفة وقت الفراغ في ضوء مفهومه لدى الأفراد ويمكن استنباط وظيفة وقت الفراغ مما يراه باركر PARKER أن وقت الفراغ هو مجموعة من الوظائف أو الأنشطة التي ينغمس فيها الفرد بمحض إرادته وذلك بحثا عن الراحة ومتعة لغرض تنمية معلوماته أو تحسين مهارته أو لإسهام في تقديم خدمات ،تطوعية للمجتمع الذي يحيط به وذلك بعد تركه لعمله الأساسي الاجتماعي والعائلي .¹⁷

وينظر وظيفة إلى وقت الفراغ على أنها الترويح عن الذات أو اللعب أو راحة العمل أو الدراسة أو انها العزلة الاجتماعية، والاختلاف في تحديد وظيفة وقت الفراغ يرجع إلى الفلسفة التي يعتنقها الفرد ويتبناها المجتمع.

ويحدد دوما زيديه ZIDY الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ وفقا لما يلي:

- الاسترخاء: ويعبر عنه بالاستجمام من أعباء ومشكلات الحياة اليومية.
- التسلية: ويعبر عنها بأنها وسيلة مضادة للملل من روتين الحياة اليومية.
- تطوير الشخصية: ويعبر عنها بالتنمية المعرفية والعقلية وبالمشاركة الاجتماعية.¹⁸

10- الأمراض المزمنة

10-1- تعريف الأمراض

تشكل الأمراض المزمنة في وقتنا الحاضر تهديدا حقيقيا لصحة الإنسان ، لهذا سوف نقدم مجموعة من التعريفات للأمراض المزمنة .

¹⁶ سليمان سناء محمد ،كيفية تنظيم الوقت والشغل أوقات الفراغ بين الواقع والواجب ط1 ، القاهرة : عالم الكتب ، ص25 .

¹⁷ كمال درويش ،دراسات وبحوث في التربية والترويح ، ط1، القاهرة : 1998: ص271.

¹⁸ محمد مصطفى زيدان،نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية ، ط1، الجزائر : ديوان المطبوعة الجزائرية، 1995، ص54.

تعريف " أبو زيد " هي تلك الأمراض الملازمة للإنسان فترة طويلة من حياته، والتي تحدث تأثيرات مباشرة وسيئة على صحته العامة، وتسبب له مشاكل صحية، واجتماعية واقتصادية لأن المريض لا يستطيع القيام بأعماله المعتادة كما يجب¹⁹

تعريف منظمة الصحة العالمية : هي أمراض تدوم فترات طويلة تتطور بصورة بطيئة عموماً، وتأتي الأمراض المزمنة، مثل السرطانات، ضغط الدم ، والسكري، في مقدمة الأسباب الرئيسية للوفاة في شتى أنحاء العالم، فهي تقف وراء 63 % من مجموع الوفيات، وهي ما تجعل المصاب بها يعاني من القيام بأعماله.²⁰

10-2- خصائص الأمراض المزمنة

- لا تنتقل بالعدوى فهي ليست ناجمة عن البكتيريا أو الفيروسات .
- الإصابة بها عادة تكون صامته، وقد لا ينتبه المريض لها إلا بعد بدء حدوث المضاعفات، مثل مرض ارتفاع ضغط الدم .
- مرتبطة بالسلوك الغذائي والحركي للأفراد والجماعات، فمثلاً عادة يحتاج مريض ارتفاع ضغط الدم إلى المواظبة على العلاج إلى آخر عمره .
- علاجها عادة مكلف ويتضمن مراحل قد تكون مزعجة للمريض، مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي بالنسبة للمصابين بالسرطان وتتسبب سنوياً في قرابة 36 مليون حالة وفاة عالمياً، وتحدث (80%) من الوفيات في البلدان الفقيرة والنامية، وتسعة ملايين من وفيات الأمراض المزمنة هم أشخاص أعمارهم تحت سن ال 60 عاماً.²¹

11- مرض السكري

11-1- تعريف مرض السكري

يعد هذا الداء مرض أبيض مزمن يتميز بارتفاع مستوى الغلوكوز عن المستوى الطبيعي نتيجة لنقص كامل أو نسبي لهرمون الأنسولين أو وجود عوامل مضادة لعمل الأنسولين، والذي لم يتم اكتشافه حتى عام 1921 فمعدل الغلوكوز في دم الإنسان السليم من (80-100ملغ/100) مل لتر من الدم أي حوالي غارم واحد لكل كيلو غارم من الدم، وعندما ترتفع نسبة الغلوكوز في الدم بعد تناول الطعام يفرز هرمون الأنسولين ليعمل على تحويل السكر الزائد عن حاجة الجسم إلى كلاًيكوجين الذي يخزن في الكبد والعضلات ، وعند حصول نقص الأنسولين في الدم

¹⁹ أبو زيد الحسن ، الأمراض المزمنة كمشكلة اجتماعية،19مارس 2023 من <http://www.vb.kfu.org/attchement.com>

²⁰ منظمة الصحة العالمية: الرعاية المتكبرة للحالات المزمنة 20مارس 2023 <http://www.who.int/entity/chp/knowledge/publication>

²¹ <http://www.aljazeera.net/2016/> الأمراض المزمنة ، تم الاسترجاع 20مارس 2023

تنخفض عملية تحول الغلوكوز إلى الكلايوجين في الكبد، في حين ترتفع عملية تحضير الغلوكوز من المصادر غير الكربوهيدراتية، من ثم تؤدي هذه التغييرات جميعها إلى ارتفاع السكر في الدم وظهور السكر في البول.²²

2-11- أسباب مرض السكري

ومن أسباب الإصابة بمرض السكري نجد:

الوراثة : لا يمكن اعتبار مرض السكري مرضا وراثيا بحتا، بمعنى أن الآباء المرضى بالسكري لا يكون أبنائهم مصابين بهذا المرض، ولكن نسبة إصابتهم بالسكري تكون أكثر من غيرهم وهذه الحقيقة تم إثباتها من قبل الإحصائيات العلمية التي أجريت على مرضى السكري.

البدانة : إن البدانة ليست كافية للتسبب بالسكري، بمعنى أنه ليس كل بدين مصاب بالسكري، ولكن أثبتت الدراسات العلمية أن البدانة من عوامل الخطورة للإصابة بالسكري.

بعض الأدوية : كالأقراص المانعة للحمل، والأدوية الكظرية وصادرات بيتا (β) التي تستخدم في معالجة أمراض القلب والضغط، وغيرها من الأدوية التي قد تساهم في رفع مستوى السكر في الدم.

الانفعالات النفسية : الخوف والحزن الشديد، والقلق المستمر، أو الخسارة المادية الكبيرة والمفاجئة كلها أسباب قد تساهم في الإصابة بالسكري.

بعض الأمراض : خاصة الأمراض المعدية كمرض البنكرياس الكحولي، أو التشمع الكبدي، أو الحمى القرمزية التي قد تتسبب في ارتفاع مستوى السكر في الدم، كذلك الاختلال في عدد من الغدد الصماء وبالأخص أمراض الغدة الكظرية، والغدة النخامية.²³

3-11- أنواع مرض السكري

حسب التصنيف الشائع لمنظمة الصحة العالمية هناك نوعان لمرض السكري

الأول : المعتمد على الأنسولين غالبا ما يصيب هذا النوع الأطفال والمراهقين ومن هم دون الأربعين عاما ، يحدث نتيجة تحطم الخلايا المنتجة لهرمون الأنسولين من غدة البنكرياس

²² آل سليمان نوف بنت علي، العوامل الغذائية والصحية المرتبطة بالإصابة بالأمراض المزمنة لدى السيدات السعوديات . السعودية : مذكرة ماجستير جامعة الملك سعود 2007،ص51.

²³ المرزوقي جاسم محمد، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكري، ط1، الإسكندرية : العلم والإيمان 2008 ، ص30-32.

والتي تسمى خليا بيتا مما يؤدي إلى توقف إنتاج الأنسولين وارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم بدرجة كبيرة ولا يمكن التحكم في هذه الحالة إلا عن طريق الحقن الخارجي للانسولين .²⁴

الثاني : الغير معتمد على الأنسولين وهو لا يحدث بسبب نقص الأنسولين ولاكن بسبب عدم فاعلية الأنسولين في تحريك الجلوكوز داخل الخلايا، كما تعد السمنة من أهم الأسباب الرئيسية لحدوثه ويتم التحكم في هذا النوع من السكري من خلال إعطاء المرضى وجبات غذائية خاصة بخفض الوزن مع زيادة النشاطات العضلية وتجنب الإجهاد الذهني والجسمي أو من خلال تناول الأدوية .²⁵

4-11- تشخيص داء السكري

يتم تشخيص داء السكري من إجراء الفحوصات المخبرية التي يوصي بها الطبيب لغرض أن يكون التشخيص جيدا وتاما حيث ذكرت جمعية السكري الأمريكية أن أهم الفحوصات الخبرية المتبعة حاليا في تشخيص داء السكري يجب أن تتضمن التالي:

- اختبار غلوكوز البلازما الصيامي ويجرى بعد صيام مدة 8 ساعات على الأقل ويشخص المرض عندما يكون غلوكوز بلازما الدم الدوري أكثر أو يعادل 126 ملغ / 100 ملل

4-11- الطرق المتبعة في علاج داء السكري

إن الهدف من علاج السكري ليس الشفاء التام منه ، وإنما الهدف الحفاظ على المعدل الطبيعي لسكر الجلوكوز في الدم طوال اليوم بالإضافة إلى تجنب الهبوط الحاد في مستوى السكر في الدم ، ومنع حدوث أعراض مضاعفات السكري ، كذلك التعامل مع حدوث أي مضاعفات للسكري ، وتمكين المريض من مواولة أنشطته اليومية من دون تعب وإرهاق .²⁶

وتختلف الطرق باختلاف نوع الإصابة :

فهناك النوع الأول الذي يتطلب الاعتماد على حقن الأنسولين لضبط مستوى السكر في الدم ، فالأنسولين هو هرمون يفرز في خليا بيتا وهو مركب عديد الستيد وكل جزء في الأنسولين يتكون من سلسلتين تحتوي على 21 حمضا امني ،بينما تحتوي الأخرى على 30 حمضا امنيا ، ويفرز الأنسولين في الإتيان الدموي البولي ويتحدد بالجلابيين ، وهو هرمون خافض لسكر الدم .

²⁴ الأغا، عبد المعين، أمراض الغدد الصما والسكري لدى الأطفال، 2019، جدة جامعة الملك عبد العزيز، ص307.

²⁵ عويضة، عصام بن حسن، الغذاء لعلاج السكري القرن 21 ، 2007، مكتبة العبيكان لنشر والتوزيع ، الرياض ، ص 28 29.

²⁶ بن سعد ، محمد ، حمد، مرض السكر ومضاعفاته وعلاجه ، موقع السكرية ، الرياض 2007، ص48.

بينما النوع الثاني يتم علاجه من خلال تناول بعض الأدوية ، أو عن طريق إتباع حمية غذائية خاصة ، فليس هناك حمية واحدة لجميع المرضى ، وإنما يجب تشكيل الغذاء كما ونوعا وموعدا حسب احتياجات المريض ، فالمريض ذو الوزن الزائد أو الذي لا يمارس أعمال مجهددة عليه أن يتناول غذاء محدود القيمة الحرارية والعكس ، ولابد من إعطاء المريض نسب معقولة من النشويات والدهون ووجود الفيتامينات والمعادن بالغذاء.²⁷

12- ضغط الدم

12-1- مفهوم ضغط الدم

قبل تعريف ارتفاع ضغط الدم من المهم الإشارة إلى مصطلح ضغط الدم، فعندما يدفع القلب الدم بضربات متتالية إلى أجهزة الجسم عبر الأوعية الدموية الشريانية فإنه يحدث ضغطا معيناً على جدران الأوعية الدموية يسمى ضغط الدم، وهذا الضغط هو في الواقع نتاج قوة جريان الدم، الذي يتأثر بشكل رئيسي بقوة دفع القلب للدم وكذلك محصلة مقاومة الأوعية الدموية لهذا الدم، فكلما كانت الأوعية الدموية ضيقة أو غير مرنة كما تحدث في حالة تصلب الشرايين فإن ضغط الدم سيرتفع .

12-2 - مستويات ضغط الدم :

الأول : ضغط الدم الانقباضي وهو ينتج عن انقباض البطين الأيسر للقلب ويدفع الدم إلى الشرايين وهو يعتمد على ثلاثة عوامل حيث تشمل حجم الدم المندفح من القلب وسرعة الدم وأيضا ليونة جدران الشرايين.

الثاني : ضغط الدم الانبساطي وينتج عن ارتخاء البطين الأيسر للقلب، وهو يعتمد على عاملين هما طول مدة الانقباض وأيضا المقاومة الدموية الطرفية.²⁸

12-3- أعراض ارتفاع ضغط الدم :

عندما يرتفع ضغط الدم بشكل مؤقت في الشخص السليم أثناء ممارسة الرياضة على سبيل المثال يكون هناك عدد قليل من الأعراض إن وجدت فبعض الناس يشعرون بطرق في آذانهم، وغالبا ما يكون هناك نفس الأعراض في فرط الدم مثل الصداع أو التبول كثيرا أثناء الليل، يحدث هذا العارض الأخير عندما يرتبط فرط ضغط الدم باحتباس السوائل، فالاستلقاء يسبب إعادة توزيع السوائل الزائدة وإخراجها عن طريق الكلى، فعندما يرتفع ضغط الدم بشدة تحصل

²⁷ بداد ميمونة، اضطراب ما بعد البتر لمريض السكري . مذكرة ماستر، مستغانم : جامعة عبد الحميد بن باديس، 2007، ص42.
²⁸ مكاوي هناء، وجهة الضبط "الداخلية -الخارجية" وأثرها على الجانب العقلاني لدى الأستاذ المصاب بارتفاع ضغط الدم الشرياني، رسالة ماستر ، جامعة بسكرة، 2015 .

على أعراض أكثر تحديدا مثل الدوار، والاضطرابات البصرية، أو نزيف الأنف في بعض الأحيان، هذا هو السبب في كون التحقق من ضغط الدم بانتظام في غاية الأهمية.²⁹

12-4- علاج ضغط الدم

العلاج الغير دوائي

تجنب السمنة وضرورة إنقاص الوزن الزائد، تناول الطعام قليل الدسم والدهون غير المشبعة كزيت الذرة، التخفيف من ملح الطعام، تناول التمر فهو غذاء مناسب للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ممارسة النشاط الرياضي، الامتناع عن التدخين وشرب الكحوليات، تجنب الإمساك وعلاج احتباس البول وتجنب الضغوط النفسية قدر الإمكان، والنوم الكافي الصحي .

العلاج الدوائي

إن الهدف الرئيسي من علاج ارتفاع ضغط الدم ولو لم يشك المريض من أي عرض هو رفع خطر ارتفاع ضغط الدم على أجهزة الجسم المختلفة، ومنها القلب والشاريين والكلية والمخ والعينين وذلك حسب مستوى ضغط الدم الموجود.³⁰

²⁹ بروير سارة، التغلب على ارتفاع ضغط الدم، ط1، السعودية: البرنامج الصحي التكميلي 2015، ص25،
³⁰ سعيدة خمان، السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة . جامعة أم البواقي: مذكرة ماستر 2017، ص96.

- الفصل الثاني - الدراسات السابقة

اولا : الدراسات السابقة .

ثانيا : التعليق على الدراسات السابقة .

1- الدراسات السابقة و مشابهة

1 - الدراسات المحلية

1--1- دراسة رضوان بن جدو بعيط جامعة الجزائر -03- 2012

الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ودورها في تفعيل أداء عمل الفريق داخل المؤسسات الاقتصادية بالصحراء الجزائرية"دراسة ميدانية حول مديرية الإنتاج بمؤسسة سونطراك- حاسي الرمل- " الأغواط

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ودورها في تفعيل أداء عمل الفريق داخل المؤسسات الاقتصادية بالصحراء الجزائرية، حيث تكونت عينة الدراسة هذه من (300) عامل في مؤسسة سونطراك حاسي الرمل ، وتم استعمال المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة واستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في عملية التفريغ من خلال برنامج " SPSS " نسخة 25 وتم الأخذ بالمقياس والاستبيان كأداة لجمع البيانات وقد تم حساب صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحية المقياس والاستبيان ، حيث أظهرت النتائج ما يلي :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ و سمات العمل بروح الفريق .

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ و معوقات العمل بالفريق .

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ و مؤشرات عمل الفريق .

1-2 دراسة مرزاقه جمال جامعة (الجزائر 03) 2012

- أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويج الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر

دراسة ميدانية على تلاميذ ثانويات الجزائر العاصمة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة في تلاميذ ثانويات الجزائر العاصمة والبالغ عددهم (88631) تلميذ وتلميذة واعتمد الباحث على استبانته في جمع البيانات

وتم معالجة البيانات إحصائيا بواسطة المتوسط الحسابي ومعامل الارتباط سيبرمان وبراوين واختبار (ت) وتوصل الباحث إلى

- وجود أن أفراد عينة الدراسة تقريبا متساوون في درجة التفضيل نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على باقي الأنشطة الأخرى أثناء أوقات الفراغ، لكن لم يكن هذا التفضيل ضمن الاهتمام الأول حسب نتائج الخاصة بذلك حيث أصبح للوسائل التكنولوجية كالانترنت الأثر الكبير .

- أظهرت الدراسة عن جود ارتباط دال إحصائيا نحو استثمار أوقات الفراغ يكون ايجابيا لدى أفراد مجتمع العينة .

- وجدنا أن هناك ارتباط دال إحصائيا يكون سلبي نحو المشاركة في الأنشطة الترويحية يرجع لعدة عوامل (اجتماعية- اقتصادية- دراسية) لدى أفراد العينة .

- بينت نتائج الدراسة أن تفاوت في درجة تفضيل التلاميذ أفراد العينة لنوع الأنشطة الممارسة أثناء أوقات الفراغ بين أفراد العينة (الممارسين والغير ممارسين)، وهذا لصالح الممارسين.

3-1- اسحاق تركي جامعة المسيلة (2015)**الممارسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحيات لدى مرضى السكري**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ممارسة الرياضة بجودة الحيات لدى مرضى السكري حيث تكونت عينة الدراسة من 25 فرد من جمعية مرضى داء السكري من ولاية المسيلة وتم استعمال المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة واستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم

الاجتماعية في عملية التفريغ من خلال برنامج " SPSS " وتم الأخذ بالمقياس والاستبيان كأداة لجمع البيانات وقد تم حساب صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحية المقياس والاستبيان الذي سنستعمله في الدراسة والذي استخلصنا أنه موافق مع خصائص عينة دراستنا ومتغيرات دراستنا المراد قياسها، حيث أظهرت النتائج ما يلي:

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الممارسة الرياضية وجودة الحيات لدى مرضى داء السكري

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة البحث في جودة الحياة تعزى لمتغير الدراسة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين للرياضة في جودة الحياة مع مجموعة المحاور .

2- الدراسات الخارجية

2-1- دراسة اسو محمود رضا بكر جامعة البصرة 2022

- السلوك الصحي وعلاقته ببعض الأمراض المزمنة (أمراض القلب وضغط الدم المرتفع، والأمراض المعده والأمعاء، والأمراض التنفسية المزمنة، والسكري، الأم الظهر المزمن، الأم الركبة).

(سكان مدينة سوران)، العراق

هدفت الدراسة في التعرف على تحليل السلوك الصحي وعلاقته ببعض الأمراض المزمنة (أمراض القلب وضغط الدم المرتفع، والأمراض المعده والأمعاء، والأمراض التنفسية المزمنة، والسكري، الأم الظهر المزمن، الأم الركبة). لعينة البحث (سكان مدينة سوران).

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لتناسبه مع أهداف البحث. إذ اشتملت عينة البحث على سكان مدينة سوران (ذكور والإناث) البالغ عددهم (188) فرداً بواقع (113) ذكوراً و(75) إناثاً، واعتمد في إجراء الاختبارات على مقياس السلوك الصحي ومعرفة الإصابة بأحد الأمراض المزمنة (أمراض القلب وضغط الدم المرتفع، والأمراض المعده والأمعاء، والأمراض التنفسية المزمنة، والسكري، الأم الظهر المزمن).

استخدم الباحث التحليل الإحصائي للنتائج طريقة الإحصاء الوصفي والاستدلالي وتضمن

الإحصاء اختبار معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين السلوك الصحي والأمراض المزمنة فقد تم حسابها بوساطته

أظهرت النتائج وجود مستويات في درجة (السلوك الصحي) بين عينة البحث وعلاقته ببعض الأمراض المزمنة، ظهر وجود مستويات مختلفة في درجة السلوك الصحي بين عينة البحث حسب (نوع الوظيفة أو العمل)، حيث كانت درجات لمقياس السلوك الصحي ضعيفة وأقل من المتوسط الفرضي للمقياس لكل من (خريج جامعي، المعلم، المدرس، المهندس) وظهر مستويات أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس لكل من (الطالب جامعي مدرس جامعي، الموظف). وظهر وجود مستويات منخفضة في درجات السلوك الصحي حسب النوع (الجنس) لعينة البحث. وظهر أيضاً وجود مستويات منخفضة في درجات السلوك الصحي حسب النوع (الفئة العمرية) لعينة البحث. كما ظهر علاقة ولكن ضعيفة بين درجات المقياس السلوك الصحي حسب وتعرض العينة ببعض أمراض المزمنة لعينة البحث.

كما أوصى الباحث ضرورة إجراء البحوث المشابهة على المجتمع في مختلف الطبقات الاجتماعية. وضرورة النشر معلومات الثقافية والصحية وخاصة معلومات التغذية والتغذية، من خلال جميع مجالات الإعلامية، لازدياد معرفة الفرد بنوعية التغذية الصحية. العمل على توعية المجتمع من تعرضه لأمراض خطيرة والمزمنة مصدرها التغذية غير سليمة. وفتح دورات لنشر معلومات حول كيفية التعامل مع الأمراض المزمنة للفرد والعائلة، حتى يتمتع الفرد بحياة شبه مستقرة والعيش مع المرض خلال السنين.

2-2- دراسة إيمان احمد محمد زحيري جامعة السودان 2021 .

تأثير برنامج تروحي رياضي مصحوب بالتنقيف الصحي على مستويات السكر في الدم والقياسات الجسمية وضغط الدم والدهون لدى الأطفال مرضى السكري في اليمن

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مصحوب بالتنقيف الصحي على مستويات سكر الدم والقياسات الجسمية و ضغط الدم والدهون لدى الأطفال مرضى السكري في اليمن .

يؤثر البرنامج التروحي الرياضي المصحوب بالتنقيف الصحي على مستويات سكر الدم والقياسات الجسمية و ضغط الدم والدهون لصالح المجموعة التجريبية الأولى لدى الأطفال مرضى السكري.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الثلاث مجموعات , مجموعة تجريبية أولى ومجموعة تجريبية ثانية ومجموعة ضابطة, اختيرت العينة بالطريقة العمدية لأطفال مرضى السكري من سن 13-15 سنة، وعددهم (36) طفلة من مرضى السكر (النوع الأول) من الإناث، وقد استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث.

أهم النتائج :

- تطبيق البرنامج الترويجي الرياضي المصحوب بالتنقيف الصحي أدى إلى تحسن مستويات سكر الدم والقياسات الجسمية و ضغط الدم والدهون لدى الأطفال مرض السكري في اليمن .

أهم التوصيات :

- 1- توعية أسر الأطفال من مرضى السكر (النوع الأول) بضرورة إدماج أطفالهم ضمن برامج التنقيف الصحي الرياضي.
- 2- ضرورة تأكيد الطبيب على عدم وجود ما يمنع من مشاركة الأطفال في البرنامج لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- 3- ضرورة توفير عيادات للتنقيف الصحي الرياضي تقوم بتقديم خدمات التنقيف الصحي الرياضي .
- 4- إعداد الكوادر المؤهلة للعمل بمجال التنقيف الصحي الرياضي بالمستشفيات.

2- التعليق على الدراسات السابقة

- انحصرت جميع الدراسات السابقة والمشابهة في الفترة من عام 2012 الى 2022 .
- اتفقت معظم الدراسات على استخدام المنهج الوصفي .
- معظم الدراسات حديثة البحث .
- استخدمت معظم الدراسات العينة العشوائية وهناك من استخدم العينة المقصودة .
- استخدمت معظم الدراسات في أداة البحث على تقنية الاستبيان وهدفت معظم الدراسات السابقة والمشابهة إلى ما يلي:
- التعرف على تأثير الممارسة الرياضية المقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة
- دراسة فعالية البرامج المختلفة
- التأكد على أهمية الدراسة والتأكيد على ممارسة الرياضية في الوقاية من الأمراض المزمنة
- واتفقت أهداف الدراسة الحالية مع أهداف الدراسات السابقة إلى حد ما فيما يتعلق بتأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في الوقاية من الأمراض منها النفسية والجسمية والاجتماعية واتبعت الدراسات السابقة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي المقارن كما استخدمت

الدراسات السابقة الأدوات التالية في جمع المعلومات البرامج المقترحة والاختبارات والمقاييس والاستبيانات وهذا ما استخدمناه في دراستنا الحالية .

- واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في إتباع المنهج الوصفي ،كما أننا بحثنا عن دراسات سابقة فلم نجد دراسة تناولت موضوع بحثنا بالضبط فأرتينا إلى البحث دراسات مشابهة لكل متغير من متغيرات وبعدها نقوم بحوصلة عن هذه الدراسات .

الباب الثاني الجانب النظري

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

1- المنهج المتبع

يتم اختيار المنهج لإجراء أي دراسة علمية أو بحث علمي، من أجل الوصول إلى حقيقة أو البرهنة على حقيقة ما، وجب إتباع منهج واضح يساعدنا على التعرف على متغيرات دراستنا والتعرف على الظاهرة محل أشكال هذا من جهة كذلك تتبعها ومعرفة أهم نقاط وعوامل وأسباب وحقائق حول الظاهرة المدروسة لذلك لابد من تطبيق منهج في كل دراسة متبعة يحدد المنهج على حساب خصائص عينة دراستنا ومتغيرات الدراسة التي تم تناولها في الدراسة فقد تم التوصل إلى استخدام المنهج الوصفي، حيث يعد من أهم المناهج العلمية كونه يقوم بتحليل الظواهر الاجتماعية كما هي على أرض الواقع وهو " هو دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع " 31.

ومنه فقد تم استخدامنا المنهج الوصفي في دراستنا واعتمادنا عليه كونه أفضل المناهج الذي يناسب متغيرات دراستنا ويقيس فرضيات الدراسة التي تم الانطلاق منها سابقا .

2- حدود الدراسة

المجال المكاني : اجري البحث الميداني على مستوي متوسطات دائرة الطيبات المقدره ب10متوسطات

المجال الزمني : المجال الخاص بالجانب النظري تم انجازه في الفترة الممتدة من بداية شهر جانفي 2023 إلى غاية نهاية شهر فيفري 2023

أما الجانب التطبيقي فيمتد من بداية مارس إلى نصف من شهر ماي 2023

المجال البشري : تمثل مجتمع البحث في العدد الإجمالي والبالغ عددهم 60 أستاذا يفوق عمرهم 40 سنة في الطور المتوسط على مستوى متوسطات دائرة الطيبات ولاية تقرت للسنة الدراسية 2023/2022 الذي تم اختبارهم جميعا والإجابة عن جميع الاستمارات .

3- مجتمع وعينة الدراسة

يعرف المجتمع على أنه مجموعة عناصر له خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث ، و تعتبر عملية تحديد مجتمع البحث

³¹ عبد الحميد رشوان، مناهج العلوم ، مصر :مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية، 2003 ،ص66.

خطوة مهمة في البحث العلمي إذ تتوقف عليها مراحل البحث العلمي، إذ لابد على الباحث أن يتعرف على مجتمع البحث الأصلي قبل الشروع في إنجاز بحثه لأنه على أثر تحديد مجتمع البحث أو الدراسة وتحدد طريقة جمع البيانات.³²

و يمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة أساتذة التعليم المتوسط الذي يفوق سنهم الـ 40 إلى 60 سنة أي فئة الكهول على مستوى متوسطات دائرة الطيبات ولاية تقرت وفي دراستنا هذه اعتمدنا طريقة المسح الشامل

الذي يعبر عن المعطيات التي يتم جمعها من مفردات المجتمع الإحصائي ميدانيا، ويتم تكوين المسح الشامل إما من خلال شمول كافة مفردات المجتمع الإحصائي عندها يسمى المسح الشامل أو بشمول جزئ من المجتمع الإحصائي³³

حيث اشتمله دراستنا على (60 أستاذ بالطور المتوسط بدائرة الطيبات ولاية تقرت) وذلك بالإجابة على كل التساؤلات.

4- الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في الجانب التطبيقي للبحث قمنا بإجراء استطلاع أولي بغية التعرف على عينة المجتمع الأصلي ، وذلك بإجراء مقابلات و ملاحظات ميدانية من أجل دراسة أمثل.

تكمن أهمية الدراسة استطلاعية في محاولتنا للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والوقوف على ثبات وصدق الأدوات ،حيث تتكون عينة الدراسة من 60 أستاذ ممن تنطبق عليهم المواصفات وشروط أفراد العينة .

أهداف الدراسة الاستطلاعية

- الاطلاع على الممارسة الميدانية من خلال الاتصال ببعض الأفراد من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الأشكال المطروح.
- محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.
- اختيار الأداة الأكثر ملائمة للدراسة الميدانية مع تكييفه بحسب طبيعة العينة .
- تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة .
- محاولة اكتشاف الصعوبات و العوائق التي يمكن أن تعترض الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية .

³² مورييس انجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة مصطفى ماضي ، ط1، الجزائر : دار القصة للنشر ، 2006، ص291.

³³ مورييس انجرس ، نفس المرجع ، ص301.

5- متغيرات الدراسة

إن من الأكيد أن أي بحث عملي كان قد لا يخلو من ضوابط تتحكم فيه وتوجيهه وتحدد له مجال الدراسة وهذه الضوابط نعبر عنها بالمتغيرات والمتغيرات نوعان في البحث , المتغير المستقل الذي يكون المؤثر سواء بالإيجاب أو السلب وفي الجانب الآخر نجد المتغير التابع الذي هو محور الدراسة بحيث نكشف عن مدى تأثيره بالمتغير المستقل .³⁴

ونحن في بحثنا هذا حاولنا أن نضبط متغيراته كما يلي:

5-1- المتغير المستقل

وهو العلاقة بين السبب و النتيجة, أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج... وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في: (الممارسة الرياضية في وقت الفراغ)

5-2- المتغير التابع

هو الذي يوضح النتائج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل ... وفي دراستنا هذه فهي تتمثل في : (الأمراض المزمنة (السكري و ضغط الدم) .

6- أدوات جمع البيانات

الأداة المستخدمة

الاستبانة

يعتبر الاستبيان أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه، ومن أهم التعريفات والتفسيرات التي ذكرها علماء البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي:

وعرف جمال التركي والسيد ياسين الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات وتعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذي تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة به ، وإعادته ثانية ويتم ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها .³⁵

ولقد اتبعنا ما يلي في الاستبانة التي قمنا باستخدامها في دراستنا :

³⁴ قواسمية عيسى، مذكرة تخرج شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، 2020، ص146
³⁵ مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، طردار الثقافة/دار العلمية الدولية، 2002، ص97.

أولاً : قمنا بوضع الممارسة الرياضية كمتغير تصنيفي في البداية لمعرفة الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ

ثانياً : استبانة متغير مرض السكري

قياس مدى الإصابة مرض السكري لدى كل من الممارسين وغير الممارسين والذي كان عدد بنوده (من 01 إلى 09) بند مقسمة على السلم الثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) وإعطائها قيمة موجبة (1،2،3) أما العبارات السالبة فهي العبارة (2،4)

ثالثاً : استبانة متغير ضغط الدم

قياس مدى الإصابة مرض ضغط الدم لدى كل من الممارسين وغير الممارسين من الكهول والذي كان عدد بنوده (من 10 إلى 19) بند مقسمة على السلم الثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) وإعطائها قيمة موجبة (1،2،3) أما العبارات السالبة فهي العبارة (17،18)

7- الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات

7-1- ثبات الدراسة

طريقة الاتساق الداخلي

الجدول (01) يمثل معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ وكانت النتائج موضحة كالتالي

المقياس	العبارات	معامل ألفا كرومباخ
محاور الاستبانة بمجملها	19	0.94

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ قد بلغ (0.94) وهي قيمة ثبات تعبر على وجود اتساق داخل فقرات المقياس وهي تعبر على وجود ثبات عالي للمقياس .

7-2- صدق أدوات الدراسة

1-2-7- الصدق التمييزي

تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس وذلك بتوزيع المقياس على عينة من أساتذة التعليم المتوسط قوامها 60 أستاذ وتعاملنا مع درجات الفئة الدنيا 10 أساتذة على المجموعة الأولى، تم تفرغ النتائج وترتيبها تنازلياً ، ودرجات الفئة العليا (10) أساتذة على أنها المجموعة الثانية ثم حسبنا دلالة الفروق بين المجموعتين باختبار "ت" لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعتين المستقلتين وبالتالي التمييز بينهما وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (02) يمثل صدق الاستبانة بمجملها

الفئة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	التاء المحسوب
الدنيا	10	23.3	2.11	11	0.00	13.7
العليا	10	46.6	5.02		0.00	

يتضح من الجدول (02) أن قيمة ت المحسوبة هي (13.7) وعند الرجوع إلى القيمة الاحتمالية المصاحبة لها نجد أنها (0.00) وهي بذلك أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفئة العليا (المجموعة الأولى) ومتوسطات الفئة الدنيا (المجموعة الثانية) إذا المقياس يميز بين المجموعتين وعلى هذا نستطيع القول بأن ، المقياس له قدرة تمييزية بين المستجوبين وهو بذلك يمتاز بالصدق .

يتضح مما سبق أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق والثبات و بالتالي يمكننا الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

2-2-7- صدق المحكمين

من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوي العلم والخبرة في مجالات البحث العلمي و من المسؤولين المؤهلين للحكم عليها و طلب البحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح أسئلة أداة الدراسة ، و مدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف و إضافة أو تعديل و في ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمين أساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة- والتي قام بتحكيمها ثلاثة أساتذة ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين ثم

إخراج الاستبيان في صورته النهائية وبالتالي أصبحت أداة دراستنا صادقة وصالحة في مجال بحثنا .

8- أساليب التحليل الإحصائي

تم تحليل بيانات دراستنا بواسطة برنامج الحزم الإحصائية "SPSS" وقد تم حساب كل من العلاقة و قياس المستوى لكل من المتغيرين وقد تم توضيحها في ملاحق دراستنا .

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- التكرارات .
- معامل الارتباط بيرسون.
- الاختبار (ت) للعينات المستقلة.

9- صعوبات الدراسة

على الرغم من وجود المراجع لمتغير الممارسة الرياضية, إلا أننا وجدنا ندرة في الدراسات السابقة التي لها علاقة مباشرة بالموضوع خصوصا الدراسات المتعلقة بمرض السكري وضغط الدم .

كان هناك صعوبات في الجانب الميداني حيث واجهنا عدم التعاون من قبل المبحوثين خصوصا التأخر في إرجاع الاستمارات, و بعد المتوسطات عن بعضها .

لكن بالرغم من هذه الصعوبات و المشاكل إلا أننا عملنا جاهدين في سبيل تحقيق بحثي اعتمد على منهج تطبيقي علمي سلمي

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل فرضيات الدراسة

- 1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض السكري لدى الكهول .
- 1-2- الجدول رقم 03 : نتائج الفرضية الأولى .

البعده	الممارسة الرياضية	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
متغير مرض السكري	ممارس	29	12.37	2.93	-6.63	28	0.00
	غير ممارس	31	19.7	5.23			

تحليل الجدول رقم 03 :

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة ، الممارسين قد بلغ (12.17) وغير الممارسين بلغ (19.7) كما أن اختبارات لقياس الاختبار بلغ (-6.63) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة المسموح به (0.05) مما يعني أن هناك فروق بين المرضى غير المرضى في الوقاية من المرض تعزى لعامل الممارسة ، ومنه نقبل الفرضية القائلة توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض السكري لدى الكهول .

- 1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض ضغط الدم لدى الكهول .

الجدول رقم 04 : نتائج الفرضية الثانية .

البعد	الممارسة الرياضية	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
متغير ضغط الدم	ممارس	29	13.44	1.72	-5.71	108	0.00
	غير ممارس	31	19.58	5.53			

تحليل الجدول رقم 04: من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة ، الممارسين قد بلغ (13.44) وغير الممارسين بلغ (19.58) كما أن اختبارات لقياس الاختبار بلغ (-5.71) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة المسموح به (0.05) مما يعني أن هناك فروق بين المرضى غير المرضى في الوقاية من المرض تعزى لعامل الممارسة ، ومنه نقبل الفرضية القائلة توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض ضغط الدم لدى الكهول .

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الممارسة الرياضية وقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول .

الجدول رقم 05 : نتائج الفرضية الثالثة

البعد	الممارسة الرياضية	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
متغير مرض السكري وضغط الدم	ممارس	29	25.82	3.78	0.13	0.47
	غير ممارس	29	40	6.84		

تحليل الجدول رقم 05: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بيرسون لمتغير مرض السكري وضغط الدم للممارسين وغير الممارسين قد بلغ (0.13) بمستوى دلالة قدره (0.47) وهي اكبر من مستوى الدلالة المسموح بها والمقدرة ب (0.05) ومنه يمكننا القول انه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية إحصائية بين الممارسة الرياضية وقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول .

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات :

2-1- تفسير ومناقشة الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض السكري لدى الكهول .

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (03) الخاص بقياس الفرضية أعلاه تم التوصل إلى تحقيق الفرضية وبالتالي نجد أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض السكر لدى الكهول .

حيث تعتبر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم الركائز في تحقيق الصحة الجسمية ، وذلك لما تتميز بها من نتائج تؤثر ايجابيا خاصة على مرض السكري فالممارسين

لرياضة نجد نسبة المرض عندهم منخفضة مقارنة بالغير الممارسين لرياضة الترويحية وقت الفراغ .

2-2- تفسير ومناقشة الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض ضغط الدم لدى الكهول .

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (04) الخاص بقياس الفرضية أعلاه تم التوصل إلى تحقيق الفرضية وبالتالي نجد أن توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض السكر لدى الكهول .

، فبالرجوع الى نتائج الجدول رقم (04) نجد أن قيمة sig بلغ (0.00) وهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) .

2-3- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة : توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الممارسة الرياضية وقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول .

من خلال نتائج الدراسة في الجدول رقم (04) حيث نجد أن قيمة معامل الارتباط (0.13) وهو غير دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.47) وهو اكبر من (0.05) تبين أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الممارسة الرياضية وقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول . هذا وجاءت نتائج دراستي مناقضة لدراسة "اسحاق تركي (2015) المعنونة بـ الممارسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحيات لدى مرضى السكري" ومن بين ما أفضت به نتائج الدراسة وجود علاقة بين الممارسة الرياضية وجودة الحياة لدى مرضى السكري .

يمكن أن نفسر النتائج على أنه يوجد اختلاف في نوع العينة وحجمها وكذا اختلافات بين العينات في العوامل المنتسبة إليها او يمكن ارجاعها الي عوامل وراثية علاوة على ذلك الاختلاف الاجتماعي والعوامل النفسية المكونة لخصائص هاته العينات كل هاته العوامل من شأنها أن توسع دائرة الفروق في نتائج الدراسات التي تشترك في كلا متغيرات الدراسة أو أحدهما .

3- أهم الاستخلاصات

لاشك أن لكل دراسة هدفها تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول إلى حقائق أو بالأحرى إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة وكانت الدراسة الحالية تبحث

عن الإجابة من خلال التساؤلات التي شكلت الإشكالية المطروحة ، ويتضح من النتائج التي تم عرضها وتفسيرها ومناقشتها والمتعلقة باختبار فرضيات الدراسة حيث حققت الفرضية الأولى والثانية بينما الفرضية الثالثة لم تحقق حيث آلت نتائج الدراسة إلى :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرضى السكري وغير المرضى من الكهول في الوقاية من المرض تعزى لعامل الممارس الرياضية في وقت الفراغ .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرض ضغط الدم وغير المرضى من الكهول في الوقاية من المرض تعزى لعامل الممارسة الرياضية وقت الفراغ .
- 3- لا يوجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الممارسة الرياضية وقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول .

4- أهم التوصيات

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها نتقدم ببعض الاقتراحات التي كل من يهمه الأمر، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم، ومن أهم التوصيات :

- التركيز على هذه الفئة أصحاب الأمراض المزمنة (مرضى السكري وضغط الدم) للحد من التوجه السلبي نحوى الأمراض المزمنة.
- العمل على التوجيه والإرشاد لمواجهة النقص لفئة الأمراض المزمنة .
- التركيز على عمل برنامج رياضي مقنن حسب درجة الإصابة بالمرض .
- القيام بندوات وتدريبات خاصة بهذه الفئة.
- أهمية النظر إلى الإرشاد الطبي على انه جزء هام لرفع معنويات المصاب .
- تفعيل التواصل المشترك بين أفراد المجتمع وكافة الجهات المعنية التي تقدم خدمات لذوي الاحتياجات الخاصة .
- التواصل مع الأخصائيين المختصين في بناء الاتجاهات والتوجيهات الصحيحة .

5 - أهم الاقتراحات

- إجراء دراسة أخرى بنفس العنوان و تكون العينة تقتصر على الإناث فقط .

- إجراء دراسة أخرى بنفس العنوان و تخص المرضى بالسكري فقط وقياس نسبة المرض عندهم .
- إجراء دراسة أخرى بنفس العنوان و تتبع المنهج التجريبي .

الخاتمة

حاولنا في دراستنا الحالية الكشف عن دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ودورها في الوقاية من الأمراض المزمنة من خلال متغيرات الدراسة المتمثلة في الممارسة الرياضية ومرض السكري و ضغط الدم .

وبعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا وتطبيقيا وبتطبيق استبيان ومقياس مرض السكري وضغط الدم وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها بالاعتماد على ما تناولناه في الجانب النظري وعلى ما توفر لنا من دراسات سابقة ، حيث توصلت نتائج دراستنا إلى تحقيق الفرضية الأولى والثانية .

وعدم تحقيق الفرضية الثالثة المتمثلة في العلاقة بين الممارسة الرياضية ووقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول وهذا ربما تعود الإصابة بالأمراض المزمنة إلى سوء التغذية أو تعود إلى عوامل بيولوجية وراثية .

وفي الأخير أسئله الله العلي القدير أن تكون هذه الدراسة ذات منفعة من قريب أو بعيد لكل الطلبة والأساتذة والباحثين والدارسين في هذا المجال ولكل من تطرق لهذا الموضوع.

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

- 1- رضوان بن جدو بعيط، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي. رسالة ماجستير: جامعة الجزائر، 2003.
- 2- وزارة الصحة المملكة العربية السعودية الإدارة العامة للأمراض الغير معدة، 2011
- 3- عبود مالك(مترجم)، ضغط الدم، دار المؤلف . الرياض 2013
- 4- ابن البار سعيد ، دور الأعلام السمعى البصرى فى تشكيل اتجاه المراهق نحو الممارسة الرياضية، أطروحة الدكتوراء، 2014
- 5- رضوان بن جدو بعيط ، ممارسة الرياضة فى وقت الفراغ دورها فى تفعيل أداء عمل الفريق. مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 2رقم 3، جامعة الاغواط 2011.
- 5- سعيدة خماني، السلوك الصحى وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة، مذكرة تخرج، جامعة أم البواقي 2017 .
- 6- اسحاق تركي ، ممارسة الرياضة وعلاقتها بجودة الحيات لدى مرض السكري ، مذكرة تخرج ماستر 2016 .
- 7- ياسين بن النوي ، الممارسة الرياضية فى وقت الفراغ وعلاقتها بالتوافق المهني، مذكرة ماستر ، جامعة ورقلة 2022.
- 8- لبوز عبد الغني ، دور النشاطات الترويحية فى الحد من الآفات الاجتماعية فى الاقامات الجامعية، مذكرة ماستر جامعة ورقلة 2022.
- 9- عرعارة عبد الجبار، دور الممارسة الرياضية فى وقت الفراغ فى النمو النفسى الاجتماعى، مذكرة ماستر، جامعة ورقلة 2021.
- 10- محمد عوض البسيوني، التربية الرياضية للمرحلة الأولى التعليمية ، القاهرة 1992.
- 11- علي منصور، علم النفس التربوي الرياضى، المعارف الجامعية مصر ، الطبعة 7 ، 1972.
- 12- ابن منصور ، لسان العرب (ب ت) إعداد وتصنيف يوسف خياط ط1 ، الدراسات العربية ، بيروت.
- 13- درويش كمال والحمامي محمد ، رؤية عصرية لترويج وأوقات الفراغ 2007 ، ط1 ، دراسات عربية ، بيروت.
- 14- خليل عثمان وسيد احمد محمد ، الشباب وأوقات الفراغ دور التربية ووسائل الإعلام من المنظور الإسلامى والوضى 2001 ، ط1 ، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية ، الرياض.
- 15- سليمان سناء محمد ، كيفية تنظيم الوقت والشغل أوقات الفراغ بين الواقع والواجب، ط1 ، عالم الكتب ، القاهرة.
- 16- كمال درويش ، دراسات وبحوث فى التربية والترويج ، القاهرة 1998.
- 17- محمد مصطفى زيدان، نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية ، ديوان المطبوعة الجزائرية 1995.
- 18- أبو زيد الحسن ، الأمراض المزمنة كمشكلة اجتماعية، 19 مارس 2023 من <http://www.vb.kfu.org/attchement.com>
- 19- منظمة الصحة العالمية : الرعاية المتبكرة للحالات المزمنة 20 مارس 2023
<http://www.who.int/entity/chp/knowledge/publication>

قائمة الملاحق

- 20- الأمراض المزمنة ، تم الاسترجاع 20مارس 2023 <http://www.aljazeera.net/2016/>
- 21- آل سليمان نوف بنت علي , العوامل الغذائية والصحية المرتبطة بالإصابة بالأمراض المزمنة لدى السيدات السعوديات، مذكرة ماجستير جامعة الملك سعود السعودية 2007،
- 22- المرزوقي جاسم محمد ،الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكري ،العلم والإيمان 2008، ط1، الإسكندرية.
- 23- الأغا، عبد المعين،أمراض الغدد الصما والسكري لدى الأطفال، 2019، جدة جامعة الملك عبد العزيز.
- 24- عويضة، عصام بن حسن، الغذاء لعلاج السكري القرن 21 ، 2007، مكتبة العبيكان لنشر والتوزيع ، الرياض.
- 25- بن سعد ،محمد ، حمد، مرض السكر ومضاعفاته وعلاجه ، موقع السكرية ،الرياض 2007.
- 26- بداد ميمونة ،اضطراب ما بعد البتر لمريض السكري ، مذكرة ماستر ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، 2007.
- 27- مكاوي هناء ،وجهة الضبط "الداخلية -الخارجية " وأثرها على الجانب العقلاى لدى الأستاذ المصاب بارتفاع ضغط الدم الشريانى ، 2015، رسالة ماستر ، جامعة بسكرة .
- 28- بروير سارة،التغلب على ارتفاع ضغط الدم ،البرنامج الصحي التكميلي 2015، ط1،السعودية.
- 29- سعيدة خمان،السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة،مذكرة ماستر 2017،جامعة ام البواقي.
- 30-التأثيرات غير المباشرة عند كبار السن 2023 <https://www.msmanuals.com> / تم الاسترجاع 02 افريل 2023.
- 31- عبد الحميد رشوان، مناهج العلوم ، مصر :مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية، 2003.
- 32- موريس انجرس، منهجية البحث العلمى فى العلوم الإنسانية ،ترجمة مصطفى ماضي ،دار القصة للنشر ، الجزائر ، 2006.
- 33- قواسمية عيسى ،مذكرة تخرج شهادة الدكتوراه فى التربية البدنية والرياضية،جامعة الجزائر3، 2020 .
- 34- مروان عبد المجيد ابراهيم ،طرق ومناهج البحث العلمى فى التربية البدنية والرياضية ،طدار الثقافة/دار العلمية الدولية، 2002.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

الملحق الأول : الخاص بقائمة المحكمين للاستمارة

الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم واللقب	الرقم
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر	بن عبد الواحد عبد الكريم	01
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر	مصطفى عياد	02
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر	قطاب محمد	03

قائمة الملاحق

الملحق الثاني : الاستبيان قبل التحكيم

تحكيم الاستبيان

نرجو من سيادتكم تحكيم هذا الاستبيان في إطار القيام بانجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير

نقوم " الطالب قمولة عبد الرزاق " الثانية ماستر بجامعة ورقلة بدراسة تتناول حول "ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ ومساهمتها في الوقاية من الأمراض المزمنة (السكري ، ضغط الدم) لدى " الكهول تحت إشراف الدكتور " زيناوي بلال "

ولقد قمنا بوضع الفرضيات التالية :

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مرضى السكري وغير المرضى من الكهول في الوقاية من المرض تعزى لعامل الممارس الرياضية في وقت الفراغ .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مرض ضغط الدم وغير المرضى من الكهول في الوقاية من المرض تعزى لعامل الممارسة الرياضية وقت الفراغ .
- 3- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الممارسة الرياضية وقت الفراغ والإصابة بمرض السكري وضغط الدم لدى الكهول .

الاستبيان

- العمر : ...

- أمارس الرياضة في وقت الفراغ : - نعم ...

- لا ...

قياس متغير مرض السكري			
الرقم	العبارات	دائما	أحيانا
			أبدا
			لا يقيس
01	أمارس الرياضة في وقت الفراغ يوميا من اجل الوقاية من الأمراض المزمنة		يقيس
02	ممارسة الرياضة في وقت الفراغ جعلت صحتي أحسن		
03	لا أعاني من أي أمراض مزمنة		

قائمة الملاحق

			تعديل
		أمارس الرياضة في وقت الفراغ من اجل الاستمتاع	04
			تعديل
		هل تجد صعوبة في ممارسة الرياضة مع داء السكري	05
			تعديل
		أمارس الرياضة في أوقات الفراغ لان الطبيب نصحني بها	06
			تعديل
		هل ترى أن الرياضة تقلل من الإصابة بمرض السكري	07
			تعديل
		هل تشعر بالتعب والفتور بسرعة أثناء الممارسة الرياضية	08
			تعديل
		هل تمارس الرياضة من اجل الوقاية من مرض السكري	09
			تعديل

قياس متغير مرض ضغط الدم			
		هل ترتفع نبضات القلب عند ممارسة الرياضة وقت الفراغ	01
			تعديل
		ممارسة الرياضة الترويحية تقلل من ضغط الدم	02
			تعديل
		لا اشعر بأي دوار أثناء ممارسة الرياضة في وقت الفراغ	03
			تعديل
		اتبع برنامج محدد لممارسة الرياضة في وقت الفراغ للوقاية من مرض ضغط الدم	04
			تعديل
		اشعر بالراحة أثناء ممارسة الرياضة الترويحية	05
			تعديل
		هل تخس بالأم في الجهة الخلفية من الرأس أثناء الممارسة الرياضية	06
			تعديل
		هل تتبع حمية غذائية مع الممارسة الرياضية الترويحية	07
			تعديل
		هل تمارس الرياضة في وقت الفراغ بشدة مرتفعة	08
			تعديل
		أمارس الرياضة في وقت الفراغ بشكل منتظم	09
			تعديل

الملحق الثالث : الاستبيان المعدل (النهائي)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاستبيان

في إطار القيام بانجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر نقوم بدراسة تتناول حول ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ ومساهمتها في الوقاية من مرض السكري وضغط الدم لدى الكهول ، وبصفتك الشخص المؤهل لتزودنا بالمعلومات التي تساعدنا في هذا الموضوع ، نرجو منك إبداء رأيك حول العبارات الواردة في الاستبيان بوضع العلامة (x) في المكان المناسب ونتعهد بسرية المعلومات التي لن تستخدم إلا للبحث العلمي .

- العمر

-مصاب ب مرض السكري

نعم

-لا

-مصاب ب مرض ضغط الدم

نعم

-لا

-هل تمارس الرياضة وقت الفراغ

نعم

-لا

قياس متغير مرض السكري			
الرقم	العبارات	دائما	أحيانا
01	أمارس الرياضة في وقت الفراغ يوميا من اجل الوقاية من مرض السكري أكثر من الممارسة لها من اجل الترويح		
02	هل تتناول وجبات غنية بالسكريات		
03	أتناول أدوية خاصة بمرض السكري		
04	أمارس الرياضة في وقت الفراغ من اجل الاستمتاع		
05	هل تجد صعوبة في ممارسة الرياضة مع داء السكري		
06	أمارس الرياضة في أوقات الفراغ لان الطبيب نصحني بها		
07	هل سبق وقمت بقياس السكر في دمك		
08	هل تشعر بالتعب والفتور بسرعة أثناء الممارسة الرياضية		
09	أتجنب ممارسة الرياضة بسبب مرض السكري		

قياس متغير مرض ضغط الدم

قائمة الملاحق

01	هل ترتفع نبضات القلب بشكل كبير جدا عند ممارسة الرياضة وقت الفراغ
02	أتخوف من ممارسة الرياضة في وقت الفراغ بسبب ضغط الدم
03	أثناء ممارسة الرياضة أحس بالدوار بسبب ضغط الدم
04	اتبعت برنامج محدد لممارسة الرياضة في وقت الفراغ بسبب من مرض ضغط الدم
05	اشعر بالتعب السريع أثناء ممارسة الرياضة وقت الفراغ
06	هل تحس بالآلام في الجهة الخلفية من الرأس أثناء الممارسة الرياضة
07	هل تتابع حمية غذائية مع الممارسة الرياضية الترويحية
08	هل تمارس الرياضة في وقت الفراغ بشدة مرتفعة
09	أمارس الرياضة في وقت الفراغ بشكل منتظم
10	أتناول أدوية خاصة بمرض ضغط الدم

الملحق الرابع : معامل الفايكرومباح

[DataSet0]

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Observations Exclus ^a	0	,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,943	19

الفرضية الاولى

قائمة الملاحق

الممارسة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
امارس	29	12,3793	2,93274	,54460
الدرجات غير ممارس	31	19,7097	5,22936	,93922

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
Hypothèse de variances égales	28,691	,000	-6,633	58
Hypothèse de variances inégales			-6,752	47,777

الفرضية الثانية

الممارسة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
امارس	29	13,4483	1,72350	,32005
الدرجات غير ممارس	31	19,5806	5,53037	,99328

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl

قائمة الملاحق

الدرجات	Hypothèse de variances égales	108,509	,000	-5,715	58
	Hypothèse de variances inégales			-5,876	36,135

الفرضية الثالثة

	Moyenne	Ecart-type	N
ممارس	25,8276	3,78973	29
غير	40,0000	6,84523	29

Corrélations

	ممارس	غير	
ممارس	Corrélation de Pearson	1	,138
	Sig. (bilatérale)		,476
	N	29	29
غير	Corrélation de Pearson	,138	1
	Sig. (bilatérale)	,476	
	N	29	29