



The Influence of Participating in Swimming Sessions on Perception of Health and Satisfaction with Life among Employees at An-Najah National University

Jamal shaker, Abdunaser Qaddoumi, Mohammad Qaddoumi

Faculty of Educational Sciences and Teachers Training, An- Najah National University, Palestine.

Received: 2/7/2019
Revised: 4/9/2019
Accepted: 26/9/2019
Published: 1/6/2020

Citation: shaker, J. ., Qaddoumi, A. ., & Qaddoumi, M. . (2020). The Influence of Participating in Swimming Sessions on Perception of Health and Satisfaction with Life among Employees at An-Najah National University. *Dirasat: Educational Sciences*, 47(2), 189-198. Retrieved from <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2281>



© 2020 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Abstract

The study aims to identify the degree of impact of participation in swimming courses on the perception of health and satisfaction with life of employees at An-Najah National University. It also aims to determine the relationship between health perception and life satisfaction among employees, as well as identifying differences in health perception and life satisfaction among employees according to gender. To achieve this, the study was conducted on a random sample of (47) participants taking swimming courses. The two study tools of health perception and life satisfaction were applied to the participants after verifying their validity and stability coefficients. The results showed that the degree of impact of participation in swimming courses on health perception and life satisfaction among employees was high, with the average response being (3.96, 3.93) degrees, respectively. They also revealed the existence of a strong positive, statistically significant relationship between health perception and life satisfaction among employees, as well as the presence of statistically significant differences in the impact of participation in swimming courses on health perception and life satisfaction due to gender in favor of females. The study recommends the need to develop university employees' attitudes towards participating in various sports activities, especially swimming.

Keywords: Swimming, healthy perception, life satisfaction, employees.

تأثير المشاركة بدورات السباحة في التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية

جمال شاکر، عبدالناصر عبدالرحيم قدومي، محمد عبدالرحيم قدومي
قسم التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف درجة تأثير المشاركة بدورات السباحة في التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية، إضافة إلى تحديد العلاقة بين التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين، وكذلك تحديد الفروق في التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (47) مشتركاً ومشاركة في دورات السباحة، طبق عليهم أداً الدراسة الخاصة بالتصور الصحي والرضا عن الحياة بعد التأكد من معاملي صدقها وثباتها. وللوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). وأظهرت النتائج أن درجة تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين كانت مرتفعة، حيث كان متوسط الاستجابة على التوالي (3.93، 3.96) درجة، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية قوية دالة إحصائياً بين التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث. وأوصت الدراسة بعدة توصيات منها ضرورة تنمية اتجاهات الموظفين الجامعيين نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة، التي من أهمها السباحة. الكلمات الدالة: السباحة، التصور الصحي، الرضا عن الحياة، الموظفين.

مقدمة الدراسة وأهميتها:

نظرا إلى التغيرات الحياتية التي يعيشها الموظفون في المؤسسات وقطاعات العمل المختلفة، ونتيجة العمل لساعات طويلة والتعب الزائد والضغوط النفسية وكثرة الأمراض الناتجة عن قلة الحركة كالسمنة وما يرتبط بها من أمراض مزمنة كأعراض القلب والشرايين والسكري، أصبح لديهم من الضرورة البحث عن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة التي تناسبهم. ويؤكد ذلك بوث و ليز (Booth & Lees, 2007) وأوه ولي (Oh & Lee, 2015) أن عدم ممارسة الرياضة يعد سببا رئيسا من الأسباب المحدثة للأمراض المزمنة لدى الأشخاص، والتي في غالبيتها ترتبط بمرض السمنة، حيث تعد السمنة من أخطر أمراض العصر وذلك لارتباطها بأمراض خطيرة على سبيل المثال وليس الحصر، أمراض الكلى المزمنة (Nehus & Mitsnefes, 2019)، والنوع الثاني من السكري (Type 2 Diabetes) (Smith & Ravussin, 2002)، وأمراض القلب (Cayres, et al, 2016)، والسرطان (Calle et al, 2003)، ومرض الزهايمر (Benito, et al, 2013)، والربو (Sole, 2013) Asthma، وزيادة المياه البيضاء في العين وإعتام عدسة العين (Ghanavati, et al, 2015)، إضافة إلى تأثيرها في ضعف تقدير الذات (French, et al, 1995)، وضعف جودة الحياة (Erin, et al, 2019)، وزيادة الاكتئاب (Needham, & Crosnoe, 2004)، وزيادة معدل الوفيات Mortality (Katherine, et al, 2013) وجميع هذه الأمراض ترتبط بقلّة الحركة والنشاط والتي يعاني منها غالبية الموظفين الإداريين.

ولا شك في أن السباحة تعد واحدة من أهم هذه الأنشطة الرياضية والبدنية، حيث يمارسها كلا الجنسين ومن الفئات العمرية المختلفة، وتعد وسيلة للوقاية من الأمراض أو للعلاج منها، وكذلك للترويح والاستمتاع، وترتبط بتحسين جودة الحياة في الجوانب البدنية والصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية. حيث يرى سالمون وآخرون (Salmon, et al, 2003) ومرويه وآخرون (Morey, et al, 2002) أن لممارسة الأنشطة البدنية وخاصة السباحة التأثير الإيجابي ليس فقط في الجوانب البدنية والفسولوجية والصحية للأفراد، وإنما لها تأثير مهم في حلّهم النفسية والعقلية. ويرى وليامز (Williams, 2001) وراكنين وآخرون (Rankinen, et al, 2007) وواربرتون وآخرون (Warburton, et al, 2006) أن هناك الكثير من الفوائد الصحية التي يمكن تحقيقها من خلال ممارسة الرياضة وخاصة السباحة كتحسين اللياقة البدنية للأفراد وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة وأمراض القلب. ومن الناحية النفسية يرى تفاكوليزاده وآخرون (Tavakolizadeh, et al, 2012) أن ممارسة السباحة تعمل على تحسين مفهوم الذات لدى الطالبات في المرحلة التعليمية العليا. ويؤكد ذلك كروكر وآخرون (Croker, et al, 2000) أن السباحة تعد نشاطا طبيعيا تحقق العديد من الفوائد البدنية والنفسية، حيث أنها تشتمل على جميع العوامل التي تحسن الصحة النفسية لدى ممارسيها. ويشير ليبور وآخرون (Lepore, et al, 2007) أن ممارسة الأنشطة المائية الموجهة تحسن الرفاهية النفسية والانفعالية والاجتماعية. كما ويعد تعلم السباحة مصدرا للشعور بالإنجاز والرضا الشخصي وزيادة الفرص للتفاعل الاجتماعي (Irwin, et al, 2009).

ويرى الباحثون أن الدراسة الحالية تعد محاولة لتعريف تأثير ممارسة السباحة على التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين الجامعيين، حيث يعد التصور الصحي والرضا عن الحياة من الموضوعات الحيوية وذات الأهمية، والتي نالت اهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي والسباحة. حيث يشير هيو ولي (Heo & Lee, 2010) إلى وجود علاقة وطيدة بين التصور الصحي والشعور بالرضا عن الحياة لدى كبار السن الممارسين للرياضة. ويرى أوه ولي (Oh & Lee, 2015) أن لممارسة السباحة تأثير إيجابي في التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى السيدات في متوسط العمر، وأن التصور الصحي يعد من عوامل الدافعية الهامة التي تؤثر في صحة الشخص وتعمل على تعزيز سلوكه الصحي ورضاه عن نمط حياته. ويؤكد تاسيمسكي وآخرون (Tasiemski, et al, 2005) أن درجة الرضا عن الحياة أصبحت مرتفعة لدى الأشخاص الذين يعانون من الإصابة في العمود الفقري، وذلك بعد ممارسة الرياضة وخاصة الألعاب الفردية كالسباحة. ويتفق ذلك مع دراسة هيو وآخرين (Heo, et al, 2013) التي بينت أن درجة الرضا عن الحياة كانت مرتفعة لدى الأفراد المشتركين في الأنشطة الرياضية الترويحية كالسباحة.

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية كونها تؤكد أهمية المشاركة في الأنشطة الرياضية بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص على الجانب الصحي للمشاركين، وذلك في ظل نقص الحركة الناجم عن العمل الإداري والجلوس لمدة طويلة. وكذلك تسهم الدراسة في تحديد العلاقة بين التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين، وتحديد تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي والرضا عن الحياة عند الذكور والإناث في جامعة النجاح الوطنية.

مشكلة الدراسة:

تعد الصحة والحياة الرغيدة من الأهداف الذاتية الهامة الذي يسعى الموظفون لتحقيقها، فمن المحتمل أن الموظفين في الجامعات والمؤسسات

التعليمية يتعرضون للتعب الزائد وللضغوط النفسية وكذلك للأمراض المزمنة الناتجة عن العمل وقلة وقت الفراغ وقلة الحركة. وللوقاية والعلاج من هذه الأمراض يلجئون لممارسة الرياضة وخاصة السباحة. ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة حيث لاحظ الباحثون في السنوات الأخيرة أن عددا كبيرا ومتزايدا من الموظفين والموظفات في جامعة النجاح الوطنية لديهم الاهتمام بالتسجيل في دورات السباحة ويتذمرون كثيرا عندما لا يستطيعون ذلك لمحدودية عدد المشتركين والمشاركات.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة لتعرف:

- 1- درجة تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية.
- 2- العلاقة بين التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين المشتركين في دورات السباحة في جامعة النجاح الوطنية.
- 3- الفروق في تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية تبعا لمتغير الجنس.

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما درجة تأثير المشاركة في دورات السباحة في التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية؟
- 2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين المشتركين في دورات السباحة في جامعة النجاح الوطنية؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغير الجنس؟

مصطلحات الدراسة:

التصور الصحي (Health Perception): يعرف بنظرة الأفراد وشعورهم وإدراكهم لصحتهم، وكذلك قدرتهم على تغير سلوكهم الصحي وفقا للتغير في تصوراتهم (Oh & Lee, 2015).

ويعرفه الباحثون إجرائيا بدرجة استجابة الموظفين والموظفات المشاركين في دورات السباحة على فقرات مقياس التصور الصحي.

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction): يعرف بالتقييم المعرفي لدى الأفراد لحياتهم كاملة ودرجة رضاهم عنها وفقا لمعايير ذاتية مختلفة ترتبط بهم (Diener, et al, 1985).

ويعرفه الباحثون إجرائيا بدرجة استجابة الموظفين والموظفات المشاركين في دورات السباحة على فقرات مقياس ديناير وآخرين (Diener, et al, 1985) للرضا عن الحياة.

حدود الدراسة:

التزم الباحثون أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

- الحد البشري:** موظفي جامعة النجاح الوطنية المشتركين في دورات السباحة والبالغ عددهم (47) مشتركا ومشتركة.
- الحد المكاني:** المسح الخاص بكلية التربية الرياضية - جامعة النجاح الوطنية.
- الحد الزمني:** أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2018/3/1 - 2018/4/30) في الفصل الدراسي الثاني للعام الأكاديمي 2018/2017.

الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثون على الأدب التربوي والدراسات السابقة، ظهر هناك بعض الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة منها: قام بوسنج ووست (Busing & West, 2016) بدراسة هدفت إلى تعرّف العلاقة بين اللياقة البدنية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وكذلك تحديد الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة تكونت من (28) طالبا وطالبة بلغ متوسط أعمارهم (22.18) سنة. ولجمع البيانات تم إجراء الاختبارات لبعض عناصر اللياقة البدنية ومقياس دينر (Diener, et al, 1985) لقياس الرضا عن الحياة. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن درجة الرضا عن الحياة كانت مرتفعة لدى الطلبة، ومع ذلك عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية والرضا عن الحياة. كما وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس. وأوصت الدراسة بإجراء دراسة مشابهة على عينة أكبر من عينة الدراسة للتحقق من ذلك.

وأجرى أوه ولي (Oh & Lee, 2015) دراسة هدفت تعرّف تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور والمعتقد الصحي. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (278) مشتركا ومشتركة في دورات السباحة تتراوح أعمارهم ما بين 20- 51 سنة فأكثر، طبق عليهم مقياس التصور والمعتقد الصحي. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود أثر إيجابي لممارسة السباحة على تحسين التصور الصحي والمعتقد الصحي لدى المشاركين في السباحة، حيث كانت درجة الاستجابة لديهم على فقرات المقياس مرتفعة، وأظهرت النتائج أيضا مدى اهتمام المشاركين في زيادة مدة السباحة أثناء الوحدة التدريبية، وزيادة عدد مرات السباحة أسبوعيا بغض النظر عن الاختلاف بشدة التدريب على السباحة.

وأجرى هيو ولي (Heo & Lee, 2010) دراسة هدفت التعرف إلى أكثر العوامل قدرة على التنبؤ في الرضا عن الحياة لدى كبار السن المشاركين في الألعاب الرياضية المختلفة لكبار السن في ولاية ميتشاجن ونيويورك (2005 م). ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (193) مشاركا ومشاركة ممن يزيد أعمارهم على (50) سنة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، والاستبيان كأداة لجمع البيانات الخاصة بالتصور الصحي والتفاؤل والتعلق العاطفي، ومقياس دينر (Diener, et al, 1985) لقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت نتائج الدراسة أن (90.7%) من أفراد عينة الدراسة أشاروا أن لديهم تصور صحي وظروف صحية ممتازة، وأن درجة رضاهم عن الحياة كانت مرتفعة. كما وأظهرت النتائج أيضا أن التصور الصحي والتفاؤل كانا من أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، حيث ساهم التفاؤل في تفسير (30.8%) من الرضا عن الحياة، بينما ساهم التصور الصحي في تفسير (18.5%) من الرضا عن الحياة.

وأجرت كروم والين (Crum & Allen, 2007) دراسة العلاقة بين التخليل لممارسة التمارين الرياضية والتصور الصحي لدى عاملات التنظيف في الفنادق، تكوّنت عينتها من (84) عاملة تتراوح أعمارهن ما بين (18- 55) سنة. واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي بإحدى صوره الدراسة الوهمية (Placebo Study) وذلك بعد تقسيم أفراد عينة الدراسة إلى مجموعتين. حيث أن المجموعة الأولى تم تزويدها بمعلومات نظرية بأن طريقة عملهم تشبه ممارسة التمارين الرياضية الحقيقية وأنها تؤثر بشكل جيد على صحتهم، بينما لم تتلقَ المجموعة الثانية أي معلومة حول ذلك. وأظهرت نتائج الدراسة أن التصور الصحي لدى أفراد المجموعة الأولى كان أفضل عند المقارنة بأفراد المجموعة الثانية. ومما تؤكد نتائج الدراسة أن التمارين الرياضية تؤثر في الصحة سواء أكانت من خلال ممارستها فعليا أم تخيليا.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي نظرا لملاءمته لأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الموظفين والموظفات الذين شاركوا لأكثر من مرة في دورات السباحة التعليمية والحرّة خلال الفصول الدراسية لعامي (2016/2017) والبالغ عددهم (100) مشتركا ومشتركة وفقا لسجلات عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (47) مشتركا ومشتركة في دورات السباحة، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (30-60) سنة، وتمثل عينة الدراسة (47%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس (ن=47).

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
ذكر	22	46.8%
أنثى	25	53.2%
المجموع	47	100%

أداتا الدراسة:

1- قياس التصور الصحي:

من أجل قياس التصور الصحي تم استخدام مقياس أوه ولي (Oh & Lee, 2015) مع إجراء تعديلات طفيفة وحذف الفقرات التي لا تناسب البيئة الفلسطينية مثل (شرب الكحول)، حيث تكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (14) فقرة. واشتمل سلم الاستجابة على خمسة استجابات كما أعدت بطريقة ليكرت السلم الخماسي وهي: أوفق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق درجتان، لا أوافق بشدة درجة واحدة، وكانت الصياغة لجميع الفقرات بالاتجاه الإيجابي، وسبق الفقرات عبارة: (بعد المشاركة في دورة السباحة أصبحت.....).

2- قياس الرضا عن الحياة:

لقياس الرضا عن الحياة بشكل عام لدى الموظفين، تم استخدام مقياس (Diener, et al, 1985) للرضا عن الحياة وذلك بعد ترجمته من اللغة الإنجليزية وتعريبه من قبل الباحثين. وقد اشتمل المقياس على (5) فقرات تم صياغتها في الاتجاه الإيجابي. وتكون سلم الاستجابة من خمسة استجابات كما أعدت بطريقة ليكرت السلم الخماسي وهي: أوفق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق درجتان، لا أوافق بشدة درجة واحدة، وسبق الفقرات عبارة: (بعد المشاركة في دورة السباحة أصبحت.....).

الصدق والثبات:

وللتأكد من صدق أداتي الدراسة تم استخدام صدق المحكمين، وذلك من خلال عرضها على (5) من حملة مؤهل الدكتوراه والمتخصصين في مجال التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث تم الأخذ بعين الاعتبار لأرائهم في حذف وتعديل وإضافة ما هو مناسب والملحق رقم (1) يبين ذلك. وللتأكد على صدق المحكمين تم استخدام صدق الاتساق الداخلي، وذلك من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للاستبانة، حيث تم توزيع الاستبانة على عينة استطلاعية قوامها (25) موظفا وموظفة من المشاركين في دورة السباحة ومن خارج عينة الدراسة الأصلية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط لاستبانته التصور الصحي ما بين (0.75-0.93) وجميعها دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة (0.05) والملحق رقم (2) يبين ذلك. وفيما يتعلق بمقياس الرضا عن الحياة تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.66-0.88)، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) والملحق رقم (3) يبين ذلك. ومما تدل هذه النتائج على صدق أداتي الدراسة في قياس ما وضعت لأجله. وفي ما يتعلق بمعامل الثبات لأدانا الدراسة تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، حيث وصلت قيمة معامل الثبات لمقياس التصور الصحي إلى (0.86)، بينما وصلت قيمة معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة إلى (0.83)، وتعد هذه القيم جيدة لأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغير المستقل:

الجنس وله مستويان هما: (ذكر، أنثى).

ب- المتغيرات التابعة:

تمثلت المتغيرات التابعة باستجابة موظفي وموظفات جامعة النجاح الوطنية المشتركين في دورات السباحة على فقرات أداتي الدراسة الخاصة بالتصور الصحي والرضا عن الحياة.

إجراءات الدراسة:

أجرى الباحثون الدراسة من خلال اتباع الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي المرتبط بموضوع الدراسة.
- تم إعداد أداتي الدراسة وإجراء معاملاتها العلمية قبل توزيعها على أفراد عينة الدراسة.
- تم تحديد مجتمع وعينة الدراسة من الموظفين والموظفات المشاركين لأكثر من مرة في دورات السباحة التعليمية والحرّة في جامعة النجاح الوطنية.
- تم إجراء الدراسة في نهاية دورات السباحة للموظفين والموظفات في الفصل الدراسي الثاني 2017-2018.
- بعد جمع البيانات وترميزها تم إدخالها إلى الحاسب الآلي لمعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال تطبيق المعالجات الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation).
- اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (Independent-Samples T Test).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما درجة تأثير المشاركة في دورات السباحة في التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتفسير النتائج اعتمدت المتوسطات الحسابية الآتية: أقل من (2.33) درجة تأثير منخفضة، (2.33-66.3) درجة تأثير متوسطة، أكبر من (3.66) درجة تأثير مرتفعة، ونتائج الجدولين (2، 3) تبين ذلك.

أ- التصور الصحي:

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية (ن = 47).

الرقم	الفقرات بعد المشاركة في دورة السباحة أصبحت....:	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	درجة التأثير
1	قليل الحساسية تجاه المرض مقارنة مع غيري.	3.77	0.79	مرتفعة
2	أشعر أن تعرضي للمرض أقل مقارنة مع غيري.	3.70	0.72	مرتفعة
3	أشعر حالياً أنه لدي تنظيم جيد لغذائي.	4	0.81	مرتفعة
4	لا أقلق حالياً بشأن صحي بسبب ممارسة السباحة.	3.94	0.89	مرتفعة
5	أشعر أنني أتمتع بصحة جيدة.	4.15	0.83	مرتفعة
6	أشعر أنني قوي صحياً وفقاً لتشخيصات الأطباء بسبب السباحة.	4.21	0.81	مرتفعة
7	أشعر أن السباحة ساهمت في تخلصي من ضغوطتي النفسية.	4.04	0.93	مرتفعة

الرقم	الفقرات بعد المشاركة في دورة السباحة أصبحت....:	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	درجة التأثير
8	أرى أن وزني أصبح مثاليا مما يقيني من الأمراض في المستقبل.	3.98	0.87	مرتفعة
9	أرى أن ممارستي للسباحة ساهمت في تنظيم تناولتي للمشروبات بأنواعها المختلفة.	3.96	0.93	مرتفعة
10	أشعر أنه أصبح سهلا لدي تقليل أو ترك التدخين.	693.	0.83	مرتفعة
11	أشعر أنه أصبح لدي القدرة على تنظيم أوقات نومي.	3.83	0.64	مرتفعة
12	أشعر أن السباحة ساهمت في زيادة قدرتي على مقاومة التعب.	3.91	0.93	مرتفعة
13	أشعر أنني لن أصاب في المستقبل بالأمراض المزمنة كأمراض القلب والسكري.. الخ عند استمراري بممارسة السباحة.	4.23	0.73	مرتفعة
14	أتمتع حاليا بمستوى جيد من اللياقة البدنية.	4	0.65	مرتفعة
الدرجة الكلية للتصور الصحي				
		3.96	0.41	مرتفعة

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول (2) أن درجة تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية كانت مرتفعة على جميع الفقرات، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.69-4.23). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لتأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي لدى الموظفين كانت مرتفعة، حيث بلغ متوسط الاستجابة (3.96). وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من سالمون وآخرين (Salmon, et al, 2003) ومرويه وآخرين (Morey, et al, 2002)، التي بينت نتائجها أن ممارسة الأنشطة البدنية وخاصة السباحة التأثير الإيجابي في الجوانب البدنية والفسولوجية والصحية للأفراد وحالتهم النفسية والعقلية، ويتفق أيضاً كل من وليامز (Williams, 2001) ورائكنين وآخرين (Rankinen, et al, 2007) وواربرتون وآخرين (Warburton, et al, 2006) على أن هناك الكثير من الفوائد الصحية التي يمكن تحقيقها من خلال ممارسة الرياضة وخاصة السباحة كتحسين اللياقة البدنية للأفراد وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة وأمراض القلب. ولعل السبب في الحصول على درجة كلية مرتفعة، قد يعود إلى أن غالبية المشاركين بسبب أعمالهم يعانون من قلة الحركة Hypo Kinetic ومشاركهم في مثل هذه الدورات تحسن من الحركة لديهم، إضافة إلى التحسن في أبعاد الشخصية المختلفة سواء أكانت نفسية أم اجتماعية أم صحية.

ب- الرضا عن الحياة:

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتأثير المشاركة في دورات السباحة على الرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية (ن = 47).

الرقم	الفقرات بعد المشاركة في دورة السباحة أصبحت....:	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	درجة التأثير
1	أشعر أنني أعيش حياة مثالية إلى حد ما.	3.94	0.48	مرتفعة
2	أرى أنه أصبحت لدي الظروف مريحة في حياتي.	3.85	0.75	مرتفعة
3	أشعر بالرضا عن حياتي.	4.19	0.77	مرتفعة
4	أقوم بجميع الأشياء التي أريدها بسهولة.	3.89	0.67	مرتفعة
5	أرى أنني سوف أعيش حياتي برغد حتى النهاية.	3.78	0.69	مرتفعة
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة				
		3.93	0.40	مرتفعة

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول (3) أن درجة تأثير المشاركة في دورات السباحة على الرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية كانت مرتفعة على جميع الفقرات حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.78-4.19). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لتأثير المشاركة في دورات السباحة

على الرضا عن الحياة لدى الموظفين كانت مرتفعة، حيث بلغ متوسط الاستجابة (3.93). وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أوه ولي (Oh & Lee, 2015) في أن ممارسة السباحة تأثير إيجابيا الرضا عن الحياة، إضافة إلى أنها تؤثر في الناحية النفسية، حيث يرى تفاكوليزاده وآخرون (Tavakolizadeh, et al, 2012) أن ممارسة السباحة تعمل على تحسين مفهوم الذات لدى الطالبات في المرحلة التعليمية العليا. ويؤكد ذلك تاسيمسكي وآخرون (Tasiemski, et al, 2005) في إشارتهم إلى أن درجة الرضا عن الحياة أصبحت مرتفعة لدى الأشخاص الذين يعانون من الإصابة في العمود الفقري، وذلك بعد ممارسة الرياضة وخاصة الألعاب الفردية كالسباحة، ويتفق ذلك مع دراسة هيو وآخرين (Heo, et al, 2013) التي بينت أن درجة الرضا عن الحياة كانت مرتفعة لدى الأفراد المشتركين في الأنشطة الرياضية الترويحية كالسباحة، كما ويعد تعلم السباحة مصدرا للشعور بالإنجاز والرضا الشخصي وزيادة الفرص للتفاعل الاجتماعي (Irwin, et al, 2009)، ويشير ليبور وآخرون (Lepore, et al, 2007) إلى أن ممارسة الأنشطة المائية الموجهة تحسن الرفاهية النفسية والانفعالية والاجتماعية، ويؤكد ذلك كروكر وآخرون (Croker, et al, 2000) فيقولون إن السباحة تعد نشاطا طبيعيا تحقق العديد من الفوائد البدنية والنفسية، حيث إنها تشتمل على جميع العوامل التي تحسن الصحة النفسية لدى ممارسيها.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين المشتركين في دورات السباحة في جامعة النجاح الوطنية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، ونتائج الجدول (4) تبين ذلك.

الجدول (4): العلاقة بين التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين المشتركين في دورات السباحة في جامعة النجاح الوطنية (ن=47).

مستوى الدلالة	قيمة "ر"	الرضا عن الحياة		التصور الصحي	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
**0.000	0.670	0.40	3.93	0.41	3.96

** دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.010$).

يتضح من نتائج الجدول (4) أن توجد علاقة إيجابية قوية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.010$) بين التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين المشتركين في دورات السباحة في جامعة النجاح الوطنية، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.670). وأكدت مثل هذه العلاقة دراسة هيو ولي (Heo & Lee, 2010) التي بينت نتائجها وجود علاقة وطيدة بين التصور الصحي والشعور بالرضا عن الحياة لدى كبار السن الممارسين للرياضة، ودراسة أوه ولي (Oh & Lee, 2015) التي بينت أن ممارسة السباحة تأثير إيجابيا في التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى السيدات في متوسط العمر، وأن التصور الصحي يعد من عوامل الدافعية الهامة التي تؤثر على صحة الشخص وتعمل على تعزيز سلوكه الصحي ورضاه عن نمط حياته. وعند النظر إلى المقياسين يتبين أن الذي يجمعهما هو الشخصية الايجابية ويمثلان جانبان مشرقان في الشخصية لذلك جاءت العلاقة قوية بينهما.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية تعزى لمتغير الجنس؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T Test)، ونتائج الجدول (5) تبين ذلك.

الجدول (5): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في تأثير المشاركة في دورات السباحة على التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين في جامعة النجاح الوطنية تبعا لمتغير الجنس (ن=47).

مستوى الدلالة *	قيمة " ت "	الإناث (ن=27)		الذكور (ن=22)		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.006	2.909 -	0.44	4.11	0.30	3.79	التصور الصحي
*0.025	2.319 -	0.42	4.06	0.35	3.80	الرضا عن الحياة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول (4) أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في تأثير المشاركة في دورات السباحة في التصور الصحي والرضا عن الحياة بين الموظفين والموظفات ولصالح الموظفات. ويرى الباحثون أن السبب في ذلك يعود إلى أن الإناث أكثر اهتماماً بالمظهر العام والبعد الصحي من الذكور، وعلى وجه الخصوص في ما يتعلق بتقليل السمنة وضبط الوزن وصورة الجسم. وأكد على ذلك دراسة بيرجر ودولني (Burger & Dolny, 2002) ودراسة بيرسون وهال (Pearson & hall, 2013) التي أشارت نتائجها أن دافعية الإناث نحو ممارسة الأنشطة الرياضية يعود إلى وجود النظرة السينة لديهم حول صورة الجسم والوزن وتعرضهن المستمر للضغوط الاجتماعية-الثقافية (Sociocultural pressures) التي يهدفن إلى تحسينها بممارسة الأنشطة الرياضية، حيث أشارت نتائج دراسة كران وآخرين (Krane, et al., 2001) إلى أن الاشتراك بالأنشطة الرياضية تحسن من صورة الجسم لدى المشاركين.

وأكد ذلك الخولي (1996) في إشارته إلى أن صورة الجسم تحتل مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية وتلعب دوراً مهماً في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهي وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع، وما من شأنه أن يحقق له الرضا عن الذات والثقة بالنفس، فإذا وجد أن جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة ايجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فإن ذلك يضعه في وضع لا يحسد عليه مما قد يؤثر في حالته الانفعالية وسلوكه الاجتماعي، وأشار الظاهر (2004) أيضاً إلى أن لصورة الجسم أثراً واضحاً في التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتعدُّ صورة الجسم من أهم الجوانب التي تهتم فيها الإناث؛ لذلك جاءت الفروق لصالحهن مقارنة بالذكور.

الاستنتاجات:

وفقاً لنتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثون ما يلي:

- 1- أن ممارسة السباحة تأثير إيجابي بدرجة مرتفعة في التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين الجامعيين.
- 2- توجد علاقة قوية إيجابية بين التصور الصحي والرضا عن الحياة لدى الموظفين والموظفات الجامعيين.
- 3- الموظفات لديهن تصوراً صحياً ورضاً عن الحياة أفضل من الموظفين بعد مشاركتهم في دورات السباحة في جامعة النجاح الوطنية.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يوصي الباحثون فيما يلي:

- 1- ضرورة تنمية اتجاهات الموظفين الجامعيين نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة ومن أهمها السباحة.
- 2- ضرورة قيام إدارة الجامعة بتوفير المحفزات مثل تقليل رسوم الاشتراك في دورات السباحة واختيار الوقت المناسب لجميع الموظفين والموظفات وإمكانية السباحة في أيام العطل.
- 3- إجراء دراسات أخرى حول اثر الاشتراك في دورات السباحة في بعض المتغيرات الفسيولوجية مثل دهنيات الدم، وكفاءة القلب والرئتين.
- 4- إجراء دراسات أخرى حول اثر الاشتراك في دورات السباحة في بعض المتغيرات النفسية مثل تقدير الذات، وتقليل التوتر والضغط النفسية.

المصادر والمراجع

- الخولي، أ. (1996). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون.
الظاهر، أ. (2004). *مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق*. عمان: دار وائل للنشر.

References

- Benito-Leon, J., Mitchell, A., Hernandez-Gallego, J., Bermejo-Pareja, F. (2013). Obesity and impaired cognitive functioning in the elderly: a population based cross-sectional study (NEDICES). *Eur J Neurol*, 20(6), 899-906.
- Booth, F. W., & Lees, S. J. (2007). Fundamental questions about genes, inactivity, and chronic diseases. *Physiological Genomics*, 28, 146-157.
- Burger, M., & Dolny, D. (2002). The relationship among body Mass Index, Body image, exercise habits and stage of change in college-aged females. *Human Kinetics Journals*, 11 (2), 1-19.
- Busing, K., & West, C. (2016). Determining the relationship between physical fitness, gender, and life satisfaction. *Sage Open*, 6 (4), 1- 5.
- Calle, J., Rodriguez, C., Walker-Thurmond, K., & Thun, M. (2003). Overweight , obesity , and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U. S. adults, *New England Journal of Medicine*, 348, 1625-1638.
- Cayres, S., Júnior, I., Barbosa, M., Christofaro, D., & Fernandes R. (2016). Breakfast frequency, adiposity, and cardiovascular risk factors as markers in adolescents. *Cardiol Young*, 26(2), 244-249.
- Crocker, P., Snyder, J., Kowalski, K., & Hoar, S. (2000). The relationship between physical self-concept and social physique anxiety in Canadian bight performance female adolescent athletes.
- Crum, A.J., & Ellen J. L. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 18 (2), 165-171.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Erin, H., Nicholas C., Joshua H., Steven A., & Claudia S. (2019). Associations between combined overweight and obesity, lifestyle behavioural risk and quality of life among Australian regional school children: baseline findings of the Goulburn Valley health behaviours monitoring study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17, 16.
- French, S., Story, M., & Perry C. (1995). Self- esteem and obesity in children and adolescents: A literature review. *Obes Res.*, 3, 479-490.
- Ghanavati, M., Behrooz, M., Rashidkhani, B., Ashtray-Larky, D., Zameni, S., & Alipour, M. (2015). Healthy eating index in patients with cataract: a case-control study. *Iran Red Crescent Med J.*, 17(10).
- Heo, J., & Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, 36, 112- 126.
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35, 16-32.
- Irwin, C.C., Irwin, R.L., Ryan, T.D., & Drayer, J. (2009). The mythology of swimming: Are myths impacting minority youth participation? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 3, 10–23.
- Krane, V., Waldron, J., Stiles - Shipley, J., & Michalenok, J. (2001). Relationships among body satisfaction, social physique anxiety and eating behaviors in female athletes and exercisers. *Journal of Sport Behavior*, 24, 247 - 264.
- Flegal, K., & Colleagues. (2013). Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, 309(1), 70-82.
- Lepore, M., Gayle, G.W., & Stevens, S. (2007). *Adapted aquatics programming: A professional guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morey, M.C., Pieper, C.F., Crowley, G.M., Sullivan, R.J., & Puglisi, C.M. (2002). Exercise adherence and 10- year mortality in chronically ill older adults. *J Am Geriatr Soc*, 50(12), 1929-1933.
- Needham, B., Crosnoe, R. (2004). Overweight and depression during adolescence. *J Adolesc Health*, 36:48-55.
- Nehus, E., & Mitsnefes, M. (2019). Childhood obesity and the metabolic Syndrome. *Pediatr Clin North Am*, 66(1), 31-43.
- Oh, d-J., & Lee, B-A. (2015). Effects of participation in swimming lessons on health perception and belief. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 11(1), 48- 56.
- Pearson, E.S., & Hall, C.R. (2013). Examining body image and its relationship to exercise motivation: An 18 week

- cardiovascular program for female initiates with overweight and obesity. *Baltic Journal of Health & physical activity*, 5(2), 121- 131.
- Rankinen, T., Church, T. S., Rice, T., Bouchard, C., & Blair, S. N. (2007). Cardio-respiratory fitness, BMI, and risk of hypertension: The HYPGENE study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 1687-1692.
- Smith, S., & Ravussin, E. (2002). Emerging paradigms for understanding fatness and diabetes ris. *Curr Diab Rep*, 2, 223-230.
- Sole, D.(2013). Obesity and asthma. *Rev Paul Pediatr*, 31(2), 136-137.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P., & Taylor, N. (2005). The association of sports an physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *Neuro Rehabilitation*, 20, 253-265.
- Tavakolizadeh, J., Abedizadeh, Z., & Panahi, M. (2012). The effect of swimming on self concept's girl high school students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 69, 1226- 1233.
- Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801- 809.
- Williams, P. T. (2001). Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: A meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 754-761.