مجلة التربية البدنية والرياضية–جامعة باتنة2
المجلد: 03 العدد: 02 السنة: 2024 صفحات المقال: ص ص90–117 ISSN 2830-9170 EISSN : 2992-0736

دور ممارسة الرياضة في تحقيق جودة حياة الأسرة في الريف الجزائري

دراسة ميدانية على عينة من أسر ريف بودخان دائرة أولاد رشاش ولاية خنشلة

The role of sports practice in achieving family quality of life in Algerian rural areas

A field study conducted with a sample of families in the Boudkhan countryside, Daira of Oulad Rechache, Wilaya of Khenchela

بسمة حمزاوي جامعة باتنة1 besma.hamzaoui@univ-batna.dz
أحمد عبد الحكيم بن بعطوش جامعة باتنة1 ahmedabdelhakim.benbattouche@univ-batna.dz

تاريخ الإرسال: 2024/11/02 تاريخ القبول:2024/11/26 تاريخ النشر : 2024/12/16

1 المؤلف المراسل: بسمة حمزاوي
2البريد الالكتروني: besma.hamzaoui@univ-batna.dz

الملخص:

تهدف هذه الدراسة الميدانية إلى توضيح مسألة ممارسة الرياضة لأفراد الأسرة الريفية وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية خاصة في ظل التحولات البنائية التي شهدتها الأسرة الريفية في صورة شكلها ونوعها وأسلوب حياتها وكذا التغيرات الوظيفية على مستوى الأدوار وسلطة القرار، كل هذا مع التطورات المتسارعة في جميع المجالات خاصة منها الاجتماعية والتكنولوجية. حيث ستبحث هذه الدراسة في الأدوار التي تلعبها ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة في تنظيم وتعزيز العلاقات الأسرية في الريف الجزائري وكذا في تشكيل ثقافة صحية لدى الأسرة الريفية. حيث توصلت نتائج الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من أسر قرية بودخان بلدية أولاد رشاش ولاية خنشلة إلى أن ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة يساعد على تعزيز العلاقات الأسرية. وتشكيل ثقافة صحية وقائية بالدرجة الأولى في الحياة اليومية الاجتماعية للأسرة. من خلال تحسين نمط الاستهلاك اليومي، وبالتالي تحقيق جودة حياة أسرية.

الكلمات المفتاحية: الأسرة الريفية، جودة حياة الأسرة، ممارسة الرياضة، العلاقات الأسرية، الثقافة الصحية.

ABSTRACT:

This field study aims to clarify the problem of the practice of sport by members of rural families and its relationship with the quality of family life, Especially with the structural transformations experienced by the rural family in terms of form, type and way of life, as well as the functional changes in roles and decision-making power, all this with the rapid developments in all areas, especially social ones. and technological technologies. This study will examine the roles that the participation of family members in the organization and strengthening of family relationships in rural Algeria, as well as in the formation of a healthy culture in the rural family. The results of the field study conducted with a sample of families in the Village of Boudkhan, Daira of Oulad Rechache, Wilaya of Khenchela, revealed that

the practice of sport by family members contributes to strengthening family relationships. And to build a culture of preventive health mainly in the daily social life of the family. By improving the daily consumption pattern, thus achieving a quality family life.
Keywords: The rural family, family quality of life, sports practice, family relationships, health culture.

1. مقدمة:

عند الاشتغال على مجال الأسرة الريفية عموما وعلاقتها بجودة حياتها على وجه الخصوص من خلال ممارسة الرياضة لمختلف أفرادها حتى وإن كانت ضمن إطار الرياضة العائلية، خاصة مع تحولات المجتمع الريفي المحلي والتطورات البنائية للأسرة الريفية على مستويات حجم وشكل الأسرة ونمط السكن، كذلك التغيرات الوظيفية على مستوى الأدوار وسلطة القرار، لذا وجب على الباحث استحضار كل أدوات وعي الذات والمجتمع، مع الحذر المنهجي والضبط المعرفي في التناول لما للأسرة الريفية الجزائرية من خصوصيات مرتبطة بهذه التغيرات وظيفية والتحولات البنائية، من دون تجاوز البعد التاريخي وكذا التطورات التكنولوجية السريعة والمتسارعة في الشتى المجالات، فنلمس تغييرات في سلم القيم وديناميتها. وكذا على مستوى مختلف العمليات الاجتماعية في صورة التنشئة الأسرية، التربية، الاندماج والتكيف الاجتماعيين، ناهيك عن إسقاطات هذه التطورات على العلاقات الأسرية والاجتماعية لأفراد الأسرة، على حد سواء، مما يؤثر على جودة حياة الأسرة بصورة أو بأخرى من خلال تغيير في عناصر تحقيق الرضا وإعداد نمط للحياة اليومية الاجتماعية يستجيب لمتطلبات الحياة واستقرارها وتوازنها، لذلك فإن الرياضة كممارسة وفعل اجتماعي تعمل على تكوين شخصية مشبعة بالقيم الحديثة والنزعة التحررية وفكر التطور مع انتشار نهج الذكاء الاصطناعي في التعليم والعمل والحياة المعيشية. الأمر الذي أفرز أنواع جديدة من الرياضات الجماعية والفردية، الخاصة والعامة التي تستجيب وتتسق مع خصوصيات

الأسرة الريفية ومع مستويات جودة حياتها، حيث نجد أن الرياضة حجزت لها مكانة فاعلة في نمط الحياة اليومية الاجتماعية لأفراد الاسرة الريفية الجزائرية لاعتبارات ثقافية صحية واجتماعية.

لذلك نسعى في هذه الدراسة الإجابة على سؤال إشكالية التالي: كيف تساهم الرياضة في تحقيق جودة حياة أسرية في الريف الجزائري؟

فرضيات الدراسة:

- ممارسة أفراد الأسرة الريفية للرياضة يعمل على تعزيز العلاقات الأسرية وتقويتها.
- تعمل الرياضة على تكوين ثقافة صحية لأفراد الأسرة الريفية.

أهداف البحث:

- التعرف على أهمية ممارسة الرياضة عند الأسرة الريفية.
- توضيح دور ممارسة الرياضة في تشكيل ثقافة صحية للأسرة الريفية.
- فهم العلاقة الارتباطية بين ممارسة الرياضة وتحسين نمط الحياة اليومية الاجتماعية للأسرة الريفية
- التعرف على تصورات عينة الدراسة اتجاه مسألة ممارسة الرياضة ودورها في تحقيق جودة حياة الأسرة في الريف الجزائري.

2-منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الكيفي بدراسة وصفية نظرا لطبيعة موضوع البحث، مع محاولة فهم اتجاهات المبحوثين إزاء دور ممارسة الرياضة في تحقيق جودة حياة الأسرة الريفية.

1.2حدود الدراسة:

أ/ الحدود المكانية: أجريت الدراسة الميدانية بقرية بودخان بلدية أولاد رشاش ولاية خنشلة، التي تبعد بـ 40كلم عن مقر دائرة أولاد رشاش، تقع بين حدود ولايتي خنشلة وتبسة.

ب/ الحدود البشرية للدراسة: يتمثل المجال البشري للبحث في أفراد أسر قرية بودخان التي تمارس الرياضة بانتظام.

ج/ الحدود الزمنية: استغرقت عملية توزيع الاستمارات على مفردات عينة البحث مدة 03 أيام من الفترة الزمنية ما بين 23-25 أوت2024.

2.2 مجتمع الدراسة:

الدراسة الميدانية استهدفت الأسر الي يمارس أفرادها الرياضة بانتظام عن طريق استخدام العينة القصدية وفقا لمتطلبات الدراسة من خلال إجراء مقابلات مع المبحوثين، بالنظر الى ظروف وخصوصية المنطقة ومتغيرات البحث التي بدورها تستطلب من الباحث استهداف خصائص معينة بذاتها وفقا لمقاربة تحليل كيفية للمعطيات.

عدد المقابلات بلغ 28 مقابلة مع مختلف أفراد الأسرة الوالدين والأبناء ذكور وإناث، كان عدد الوالدين 07 منهم 06 ذكور (آباء) و01 أم واحدة، في حين عدد الأبناء الذكور 19 والبنات 02، حيث نسجل أن مجتمع الدراسة غير متجانس على مستوى السن والجنس ذلك لتباين خصائص مفردات العينة (أفراد الأسرة الممارسين للرياضة بانتظام).

3-مفاهيم الدراسة:

1.3.ممارسة الرياضة: تعرف بأنها" ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته، تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا وتمارس وتدار للحصول على العائد منها" (هرجة، 2002، صفحة 73). وعليه فإن مفهوم الممارسة الرياضية يعني عملية تنفيذ معطيات نظرية حول النشاط البدني الرياضي وتطبيقها في أرض الواقع متسقة مع الظروف المتاحة.

2.3 جودة حياة الأسرة: بأنها درجة إشباع حاجات أفراد الأسرة من تواصل وتجمع والاستمتاع بحياتهم معا، وتوفر الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر هامة بالنسبة لهم. (سميرة، 2022، صفحة 331)، وبناء عليه فإن جودة حياة الأسرة هو بلوغ الاشباع الكافي للحاجات المرتبطة بالأسرة في كل المجالات خاصة منها النفسية والاجتماعية، مما يؤدي الى شعور أفراد الأسرة بالرضا والسعادة، وتنظيم في الأدوار في الحياة اليومية الاجتماعية.

3.3 الأسرة الجزائرية الريفية: هي الوحدة الاجتماعية التي يمارس فيها الفرد نشاطاته بالأخص الفلاحية منها ، فإنها تعتبر الأساس في تحليل نشاطات الأفراد من حيث (الدخل – الاستهلاك – الادخار) و الأساس في تقدير احتياجات المجتمع من السكن والسلع الأسرية، بالإضافة إلى أنها تعمل على توضيح خصائص المجتمع من خلال تطورها (أعداد – خصائص)، "و بيان الأسباب التي تؤدي الى زيادة حجم الأسر (الخصوبة – التعليم – الزواج المبكر – الدخل – العادات و التقاليد – السكن) (الركاد، 2017، صفحة 03) كما أنها تبين الآثار المترتبة على زيادة حجم الأسرة سواء كانت اقتصادية أو

اجتماعية، كما عرفها الأستاذ بن بعطوش "هي وحدة أو جزء من المجتمع الريفي متكونة من الزوج والزوجة وأولادهما المتزوجين وغير المتزوجين والأحفاد الذين يسكنون في مسكن واحد أو في مساكن متجاورة في الريف ويكون النشاط الفلاحي هو الطابع السائد كما يخضعون للثقافة الريفية" (بعطوش، التخطيط العائلي وتأثيره على القيم الاجتماعية للاسرة الريفية، 2013، صفحة 147)

نستنتج من هذه التعريفات أنها تصب كلها في دينامية التوازن الأسري والمحافظة عليه ونسق الأسرة يقوم على نحو قريب بمثل هذا فيحدث توازنا واستقرارا، يرمي إلى المحافظة على المجتمع الريفي واستمراره ضمن إطار الثقافة الريفية كنموذج مثالي للأسرة الريفية باعتبار الثقافة الريفية ببساطة هي الحياة الريفية بشمول وكامل أبعادها.

4.3 العلاقات الأسرية: هي "العلاقات التي تجمع بين مجموعة من الأفراد الذين تربطهم رابطة الدم والقرابة، وهي تبدأ بالزوجين لتتسع وتمتد لتشمل الأولاد وأقارب الزوج والزوجة" (كرم، 1996، صفحة 14)، ومنه فإن العلاقات الاسرية هي مجموعة من الصلات والتفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين أدوار أعضاء الاسرة الواحدة أي الزوج والزوجة والابناء، وتنطوي هذه العلاقات على الفعل ورد الفعل ومجموعة ممارسات ورموز سلوكية وكلامية وادوار اجتماعية.

4-القيمة المضافة لممارسة الرياضة على التغيرات الوظيفية للأسرة الريفية:

يركز التحليل البنائي الوظيفي للأسرة الريفية على دراسة مكونات النظام الأسري وأنساق العلاقات الاجتماعية التي تتم داخل نطاقها أو خارجه في

علاقاتها مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى، ومن ثمّ فهو يركز على بناء الأسرة ووظائفها الداخلية والخارجية، ويؤدي هذا التحليل دوراً مهماً في دراسة عملية التنشئة الاجتماعية للأبناء التي تقوم بها الأسرة الريفية وبقية مؤسسات المجتمع التي بوساطتها يكتسب الفرد المعاني المشتركة التي تساعده على تكوين شخصيته الاجتماعية،

أما فيما يخص قضية عوامل تغير الأسرة الريفية فإن أي تغير يحصل في أي جزء من أجزاء النظم الاجتماعية سيؤثر في بقية أجزاء تلك النُظُم، والنظام الأسري الريفي هو الآخر يتبادل التأثير مع النظم الاجتماعية الأخرى، وبهذا الخصوص فقد أوضحت عدد من الدراسات السوسيولوجية المعاصرة أن التغير الذي يحدث في الأسرة الريفية إنما يعود إلى عدد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والسكانية والإيكولوجية والقيمية وغيرها من العوامل ذات الصلة والتأثير في حياة الأسرة الريفية التي تحدث في إطار التحولات الجارية في منظومة البناء الاجتماعي المكوّن للمجتمع الذي تعيش فيه الأسرة، لذلك نسجل اليوم في الحياة الاجتماعية اليومية للأسرة الريفية أن موقع الرياضة بمفهومها الاجتماعي تعمل على انتاج المزيد من الوعي الصحي لممارسة الأنشطة، وهناك بعد آخر تستطيع الأنشطة الرياضية دعمه من خلال تقوية الأواصر الأسرية، لتجمع مختلف أفراد العائلة على نشاط يوحد اهتمامات أفرادها المختلفة، مما يزيد الروابط بين أفراد الأسرة ويخلق انسجاما بينهم، لأن العلاقات الأسرية لم تعد كما كانت في الماضي بسبب زيادة الأعباء على الوالدين من ناحية والمسؤولية الدراسية على الأبناء من ناحية أخرى، لأن

الرياضة من الأنشطة القليلة التي يستطيع أفراد العائلة ممارستها سوياً في أجواء ترفيهية وحماسية مما تعزز من الترابط ومن روح الانتماء بينهم، من خلال أن الرياضة تغذي الأواصر العائلية وتساعد على التخلص من الضغوط الحياتية والمشاعر السلبية، مثلما توفر ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية فرصة لأفراد الأسرة في الريف الاتصال والتواصل، أيضا مشاركة الأنشطة البدنية بين أفراد الأسرة تعزز الشعور بالتعاون وتعزز العلاقات العائلية وتعزز نظام الدعم الصحي. هذه التفاعلات الاجتماعية الإيجابية ضرورية للرفاهية العامة للأسرة الريفية في حياتها اليومية.

كما نسجل أن العديد من الرياضات والأنشطة البدنية تتضمن العمل الجماعي والتعاون، تتعلم العائلات المشاركة في هذه الأنشطة كيفية العمل جماعيا، وهو ما يمكن أن ينتقل إلى تعزيز التعاون في جوانب أخرى من حياة الأسرة والعائلة على حد سواء، كذلك غالبًا ما تتاح فرص كبيرة للمحادثة، سواء عند القيام بنزهة هادئة أو أثناء لعب كرة القدم مع أفراد الأسرة أو ركوب الدراجة كما يمكن لأفراد الأسرة أن يشاركوا في محادثات غير رسمية ويتبادلون الأحاديث حول أحوال بعضهم البعض، أيضا نجد أن الرياضات والأنشطة البدنية تقدم فرصًا لحل المشكلات عندما يواجه أفراد العائلة تحديات أو عقبات خلال هذه الأنشطة، يمكنهم العمل معًا للعثور على حلول، مما يعزز مهارات التفكير النقدي والتواصل.

أما إذا تناولنا القيمة المضافة لممارسة الرياضة من جانب بناء ثقافة صحية لأفراد الأسرة في الريف فهي تندرج ضمن قاعدة الوقاية خير من

العلاج، لذلك فثقافة الصحة الأسرية المرتبطة بممارسة الرياضة هي وقائية بالأساس، تعكس مستوى حالة الصحة العامة لأفراد الاسرة من خلال مقدار العمل البدني الذي يؤديه كل فرد، حتى تلك النشاطات الروتينية، كالمشي وتناول الطعام والجلوس، والتنفس، ولكن ما هو أكثر أهمية هو كمية ونوع التمارين البدنية الممارسة مع خاصية الاستمرارية والانتظام، لأن مشاركة أفراد الأسرة في أنشطة رياضية منتظمة كوحدة عائلية تقدم العديد من الفوائد التي تسهم في تحسين الصحة وتشكيل ثقافة صحية تعود بالفائدة على مختلف العمليات الاجتماعية التي تحدث داخل النسق الاسري وكذا مختلف التغيرات الوظيفية للأسرة الريفية خاصة على مستويات الأدوار والمراكز وسلطة القرار في البناء الأسري، كما تعمل على ترسيخ العادات الصحية في سن مبكرة للأطفال الذين ينشئون في بيئة عائلية نشطة من خلال أسلوب حياة نشط وصحي، هذه العادات يمكن أن تسهم بشكل كبير في تعزيز اللياقة والصحة العامة.

وعليه فإن ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة هو نهج استباقي لتعزيز الصحة، لأنه يساعد على الوقاية من الأمراض ذات الصلة بأسلوب الحياة، حيث يضمن أن أفراد الأسرة أقل عرضة لمواجهة مشاكل صحية التي ترتبط بأسلوب حياة تعتمد على ترسيخ الثقافة الصحية.

5-البعد الاجتماعي لممارسة الرياضة ومسألة جودة حياة الأسرة الريفية :

تعد مسألة جودة الحياة الأسرية في الحياة اليومية الاجتماعية ضرورة اجتماعية لتحقيق التوازن الاجتماعي للأسرة وتعزيز استقرارها وبالتالي ضما استمراريتها، بهدف مسايرة تطورات المحيط على جميع الاصعدة ومختلف المجالات الذي أصبح من مضامين دينامية الحياة الاجتماعية في الريف الجزائري بما فيها مسألة ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة، وعليه فإن سلاسة وسلامة سير مختلف العمليات الاجتماعية التي تنظم حياة الأسرة هي من تجسيد فعالية الجودة الأسرية من خلال عنصرين أساسيين:

1.5 التماسك الأسري:

التماسك في الوسط الأسري وبين الأفراد المشكلين للبنية الأسرية يعتبر من العمليات الاجتماعية المحورية في الحياة العائلية خاصة في الريف، لأن متغيرات التماسك من خصائص الأسرة الريفية، وهو أيضا مؤشر من مؤشرات جودة الحياة الأسرية، ذلك أن الأسرة الريفية مثل الحضرية تسعى للمحافظة على توازنها واستقرارها بدعم هذا التماسك الأسري من خلال تعميق الوعي لدى أفراد الأسرة بأبعاد تنظيم الحياة الأسرية وترسيخ قيم التشاركية والاتصال بين أفرادها انطلاقا من أن "الاتصال الفعال أحد المؤشرات المهمة للأسرة القوية والصحية. فهو أحد اللبنات الأساسية للعلاقات الأسرية. الاتصال داخل الأسرة يمكن أفراد الأسرة من التعبير عن حاجاتهم ورغباتهم، وانشغالاتهم لبعضهم البعض. فالاتصال المفتوح يخلق جوا يسمح لأفراد الأسرة التعبير عن

اختلافاتهم، وأيضا عن حبهم، وإعجابهم ببعضهم البعض" (بوشلالق، 2013) كما يعمل على دعم الحوار الأسري والحد من المشاكل الناتجة عن الخلل الوظيفي في الأدوار على وجه الخصوص داخل بنية الأسرة الريفية.

في هذا الصدد قام الباحث بن عيسى محمد المهدي وآخرون بدراسة تحت عنوان الأسرة الجزائرية في ظل إعادة إنتاج مقومات الجودة الأسرية حيث ركزوا في هذه الدراسة على بعد التماسك الأسري واعتبروه من أهم مقومات جودة الحياة الأسرية. وتوصلوا إلى النتائج الآتية : (وآخرون، 2013)

- إن من أهم أسباب عدم تماسك الأسرة عدم الاتفاق على منهج واحد في تربية الأولاد وتسيير شؤون الحياة عائق داخلي.
- إن الاحترام مظهر قوي للتماسك الأسري، يحمل معاني القبول والتقدير والأمانة وله الأثر الكبير في زرع الاستقرار بين أفراد الأسرة.
- الحوار والتشاور من أهم ميكانزمات التماسك الأسري فهو مدخل للتفاهم والتعاون على تخطي مشكلات الحياة الأسرية ومن ثم تماسكها واستمرارها، والوعي بذلك أمر ضروري فتعلم الحوار وممارسته في الحياة الأسرية من أهم مظاهر الاستقرار والتماسك الأسري.
- إن النموذج المثالي للأسرة يتوقف على النوع الديناميكي للنموذج الثقافي للأسرة الذي يمكنها من مجابهة العوائق والمخاطر.

انطلاقا من نتائج الدراسة يمكن القول بأن ممارسة الرياضة لأفراد الأسرة له أثر كبير في تجسيد التماسك الأسري من خلال تعزيز الروح الجماعية والصحة البدنية والنفسية لأفراد الأسرة، لأن ممارسة الرياضة تمثل فرصة للتواصل وبناء ذكريات تجعل الأوقات المشتركة للعائلة أكثر قيمة وتحافظ عل تعزيز روح الجماعة التي كانت السمة الأساسية للأسرة الريفية ومصدر تماسكها وتوازنها الاجتماعي، كذلك تعزز قيمًا أخرى هامة مثل الالتزام والتعاون والتضامن ونزعة التشاركية خاصة مع أفول السلطة الأبوية والنزعة الذكورية في المجتمع الريفي التي تحولت الى أدوار تنافسية وسلطة تشاركية.

2.5 العلاقات الأسرية:

تعتبر مرونة العلاقات بين مختلف افراد الأسرة الريفية وسلاستها بمثابة أحد أهم مؤشرات وعناصر جودة حياة الأسرة، لأنها عبارة عن صلات وتفاعلات تحدث بين أفراد الأسرة الواحدة على مستويات متعددة، وتعمل على تنظيم الأدوار والمكانات وكذا تحديد السلطة لمختلف افراد الأسرة، وبالتالي تحافظ على توازن الأسرة واستقرارها، لذلك فإن العلاقة بين الزوجين أهم نوع في العلاقات الأسرية، ما يطلق عليها بالعلاقات الزوجية لما لها من تأثير بالغ في الأبناء، وهي من متغيرات الحوار الأسري ومن عناصر العلاقات الأسرية حيث أن العلاقة الزوجية السليمة تشكل المحيط العائلي السليم الذي يتربى فيه الأبناء، فالتفاعل السلبي بين الوالدين يؤدى إلى فشل الدور الوظيفي للوالدين والعكس صحيح. فلا شك أن الزوجان اللذان يتبادلان فيما بينهما أساليب

معاملة زوجية سوية. فإنهما سيتبعان أساليب معاملة والدية صحيحة سوية. (الطوخي، 2022)

لذلك فإن هذا التفاعل والتواصل يتم في مختلف مجالات الحياة الروحية والوجدانية والاجتماعية والفكرية والترفيهية، ويكون لمجال الرياضة العائلية من خلال ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة له التأثير الواضح والوجود الفعال في تعزيز البيئة الاجتماعية المرنة وتنظيم العلاقات بين افراد الأسرة وتقويتها من خلال الانتظام والمشاركة في التفاعل، الموقف الذي يُنتج قيم التعاون والتضامن والتآزر، حيث أن ممارسة الرياضة بالنسبة للأسرة الريفية تمثل فرصة لتفرغ أعضائها لبعضهم البعض لتعزيز مختلف الصلات والتفاعلات الاجتماعية، بما فيها الروابط القرابية التي بدأت تفقد قوتها تدريجيا، كما تشجع على تعزيز الروابط العائلية وتعزز من مستويات الرضا والسعادة، لتكون الرياضة جزءًا مهمًا من نمط حياة العائلة وتمثل استثمارًا فاعلا في المحيط الأسري مليء بالأنشطة لجميع أفراد الأسرة، وبالتالي تتحقق جودة حياة الأسرة في أرقى وأعلى مستوياتها في مجال تحقيق أهدافها اجتماعيا ومجتمعيا.

نريد ان نسجل أن المجتمع الريفي عموما والأسرة الريفية على وجه الخصوص تأثرت بشكل مباشر بالتكنولوجيا ومنتجاتها، وبكل عناصر التمدن في صورة سلوكيات وذهنيات حضرية وهذا راجع الى ما يسمى بظاهرة تمدن الريف، لذلك نلمس ان مختلف العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة الريفية خاصة التفاعلات بين الأبناء والآباء تقل بكثرة استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة التي

لها انعكاسات سلبية على تفكيرهم وسلوكهم الاجتماعي بين الأبناء فيما بينهم وبين أفراد أسرتهم. فارتفاع مستوى طموحات الأبناء المادية والاستهلاكية وتقليدهم لأقرانهم، يمثل عبء وخطورة كبيرة على الأسرة الريفية، فهذه التكنولوجيا ليست مجرد أدوات ووسائل لتسهيل الحياة بل هي كذلك منتجات ثقافية لا تنفصل عن السياق الثقافي والقيمي الذي أنتجها، فهي تحمل في طياتها قيما ومعاني ثقافية من شأنها أن تغير نمط حياة مستخدميها، فهي بذلك تتجاوز الثقافة المادية وتتسرب في كافة نظم المجتمع وتتداخل فيما بينها مما يجعلها نسقا واحدا، وأكد توني شيراتو وجين ويب "أن الأنشطة الاجتماعية والثقافية للإنسان بمختلف مناطق العالم قد تغيرت بفعل وتأثير التطورات تكنولوجيا الاتصال خاصة المرتبطة باستخدام الرقمنة، كما تؤثر هذه التكنولوجيا في أسلوب حياة الناس وتفكيرهم". (إبراهيم، 2010)، لذلك فإن ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة الريفية يعمل على تحسين القدرة على إدارة الوقت بشكل فعال، من خلال تخصيص وقت لهذه الأنشطة واستغلاله في تحقيق التوازن بين العمل والتعليم والصحة، وبالتالي الاعتماد على أسلوب معيشي خاص يستجيب لمتطلباتهم واحتياجاتهم ويحقق أعلى مستويات الرضا.

6-الدراسة الميدانية:

1.6 تحليل وتفسير المعطيات:

أ/ ممارسة أفراد الأسرة للرياضة وعلاقتها بتنظيم العلاقات الاسرية:

الجدول رقم 01 يبيِّن ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة.

الاحتمالات	نعم	لا		المجموع
		التوقيت لا يناسب	طبيعة عملي تعتمد على الجهد العضلي	28
العدد	22	01	05	
النسبة المئوية	%78.58	%3.58	%17.84	%100

يظهر لنا من معطيات الجدول أن معظم أفراد العينة يمارسون الرياضة على الأقل مع أحد أفراد الأسرة، بنسبة ممثلة بـ 78.58%. خاصة بين الإخوة مثلما عبرت عنه أفراد العينة. حيث أن أغلب الممارسات الجماعية للرياضة تتم بين الإخوة بحسب متغيري السن والجنس، في حين أن باقي مفردات العينة 21.42%. لا يمارسون الرياضة جماعيا، وإنما فرديا بسبب أن العمل اليومي للمبحوثين يعتمد على الجهد العضلي بصورة كبيرة، خاصة العمل الفلاحي والحرف التقليدية واليدوية فممارسة الرياضة لديهم لا تخضع لبرنامج منتظم وإنما مرتبطة بتوقيت الانتهاء من عملهم.

ومنه نستنتج أن تجاه أفراد الأسرة نحو ممارسة الرياضة لجميع أفرادها، خاصة للأبناء حيث يشتركون غالبا في الممارسة الرياضة سواء الآباء مع الأبناء أو الأبناء مع بعضهم، سيما مع توفر البيئات الرياضية المختلفة في صور

الملاعب الجوارية وقاعة مخصصة للرياضات القتالية الفردية في صور الكاراتي والجيدو والجيجيتسو.

الجدول رقم 02 يفسر سبب تفضيل ممارسة الرياضة مع أحد أفراد الأسرة.

الاحتمالات	نعم			لا	المجموع
	التشجيع	المرافقة	تعزيز العلاقات		
العدد	15	05	08	04	28
النسبة المئوية	%53.58	%17.86	%28.58	14.28%	%100

توضح لنا بيانات الجدول أعلاه المتعلق بتفضيل ممارسة الرياضة على الأقل مع أحد أفراد الأسرة أو برفقة عددا منهم، حيث أوضحت أن الغالبية الكبرى لمفردات العينة 85.22% أجابوا بأنهم يفضلون ممارسة الرياضة جماعيا سيما برفقة إخوتهم، وأرجعوا ذلك لعدة اعتبارات المتمثلة في أن ممارسة الرياضة جماعيا مع أفراد الأسرة يساعد على التشجيع والتحفيز، وبث روح المنافسة، مما يخلق جوا اجتماعيا تنافسيا بين أفراد الأسرة، كما أرجع عامل المرافقة سواء في التنقل أو ممارسة الرياضة مثلما عبرت عنه53.38% من مفردات العينة، فيما أرجعت28.58% من المبحوثين الى ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة بدافع تعزيز العلاقات الأسرية خاصة بين الاخوة ومشاركة معهم بعض الأوقات في إطار مشجع وخارج مجال القضايا العائلية مما يسود تلك العلاقة بعض من المرح واللعب وعناصر الاتصال الغير الرسمي، في حين

عبرت فئة قليلة جدا من مفردات العينة 14.28% بتفضيلها ممارسة الرياضة من دون أفراد الأسرة.

لذلك نستنتج أن ممارسة الرياضة جماعيا مع أفراد الأسرة تحقق مجموعة من العمليات الاجتماعية في صورة التشجيع، المرافقة، الأمان، الانضباط. وهي عمليات تقوي الروابط وتعزز العلاقات الأسرية بين مختلف أفراد الأسرة، من خلال ممارسة الرياضة وتعمل على تقوية روح الجماعة (تعزيز النزعة الجماعية) التي أصبحت تفتقدها الأسرة الجزائرية الحديثة خاصة الحضرية منها بفعل عاملي التحضر والتصنيع وانتشار قيم الاستقلالية.

الجدول رقم 03 فائدة ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة.

الاحتمالات	تزيد من الاحترام	تعزيز التعاون	تقوية التفاعل	صلابة البناء العائلي	المجموع
العدد	09	13	12	13	47
النسبة المئوية	%19.14	%27.66	%25.54	%27.66	%100

نسجل من معطيات الجدول أعلاه، أن ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة لها فوائد متعددة بحسب إجابات مفردات العينة، فهي تساعد على تعزيز التعاون بين أفراد الأسرة وتساهم في تقوية وصلابة الرباط العائلي نظير الممارسة الجماعية للرياضة بين أفرد الأسرة سيما الاخوة مثلما عبرت عنه 55.32% من إجابات المبحوثين، إضافة الى أنها تزيد من قيمة الاحترام بين أفراد الأسرة باعتبار أن الرياضة هي تهذيب للسلوك وهي عملية اجتماعية نبيلة بالأساس، كما تفيد وتعمل على تقوية مختلف أنماط التفاعل بين أفراد الاسرة

سيما الاخوة منهم من خلال تنظيم وتعزيز العلاقات الأسرية وتقوية الحوار الأسري وذلك بحسب 44.68% من الإجابات المعبر عنها من طرف مفردات العينة.

لذلك نستنتج من هذه المعطيات أن القيمة المضافة والمكتسبة من ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة تصب كلها في مضامين تنظيم وتعزيز مختلف أنواع العلاقات التي تحدث داخل الأسرة وبين أفرادها، والتي تفيد في تعزيز عمليات التعاون، وتقوية التفاعل وتزيد من الاحترام. فممارسة الرياضة عموما ومع أفراد الأسرة خصوصا أنشأت لها حيزا هاما في دينامية الحياة الاجتماعية اليومية للأسرة الريفية وعنصرا ضروريا في تشكيل الثقافة الصحية الأسرية ومؤشرا رئيسيا من مؤشرات تحقيق جودة حياة الأسرة في الريف الجزائري.

ب/ مساهمة الرياضة في تشكيل ثقافة صحية للأسرة من خلال نمط الاستهلاك:

الجدول رقم 04 يبيّن السلوكيات الصحية المكتسبة من ممارسة الرياضة.

الاحتمالات	النوم المبكر	الاعتناء بصحة الجسم	التركيز على الأكل الصحي	التقليل من استعمالات الأجهزة الذكية	المجموع
العدد	06	21	08	04	39
النسبة المئوية	%15.38	%53.84	%20.52	%10.26	%100

يتضح من بيانات الجدول أعلاه، الذي يبين السلوكات الصحية المكتسبة من ممارسة الرياضة بحسب إجابات المبحوثين، والتي كانت متمثلة في الحرص على الاعتناء بصحة الجسم ونظافته وكذا التركيز على الاكل الصحي الذي يفيد الجسم والتعود على النشاط واللياقة البدنية بحسب إجابات المبحوثين والتي مثلتها بنسبة 74.36%. وكذا اكتساب لسلوك صحي آخر والمتمثل في النوم المبكر والاستفادة من ساعات النوم الكافية واللازمة مثلما عبرت عنه 15.38% من اجابات المبحوثين، إضافة الى عامل أصبح يكتس الآخر أهمية بالغة في الريف الجزائري والمتمثل في الاستخدام المفرط لمختلف مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الهواتف الذكية، حيث كانت نسبة 10.26% من مجوع الإجابات المعبر عنها تفيد بأن ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة يساعد على التقليل من استخدامات الأجهزة الذكية التي تهدر الوقت والجهد والتركيز.

وعليه، نستنتج أن ممارسة الرياضة لأفراد الأسرة أكسبت الكثير من السلوكيات الصحية السليمة المتعلقة بنوعية ونمط الحياة اليومية الاجتماعية للنسق الأسري في الريف الجزائري من خلال التعديل في السلوك والاتجاه نحو تشكيل ثقافة الصحية مرتبطة بحياة الأسرة. فنجد أن ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة أصبحت تشكل الوعي الاستهلاكي في التعامل مع مختلف الأطعمة والمواد الغذائية ناهيك عن التوجه الى نوع الألبسة من القطنية الى الواسعة وغيرها من المواد الاستهلاكية، إضافة الى أننا نلمس بأن ممارسة الرياضة في الوسط العائلي يعزز الثقافة الصحية لدى الفرد من خلال العناية بالنظافة

بمفهومها المطلق على كل المستويات، التوجه الى الأطعمة الطبيعية والأكثر صحية، بالمقابل التقليل والابتعاد قدر الإمكان على الأكل السريع والأطعمة الجاهزة والمعلبة والأجبان التحضيرية مثلا، كذلك ممارسة الرياضة بين افراد الأسرة تشجعهم على الديناميكية في الحركة وكثرة النشاط و النوم المبكر والكافي ، لذلك نجد أن ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة يساهم في تشكيل ثقافة صحية واسعة ومتكاملة مرتكزة على حسن الانتقاء في العملية الاستهلاكية وتنميط السلوك على كل ما يفيد الجسم والعقل، وهذا ما يعكس على جودة حياة الأسرة الريفية.

الجدول رقم 05 يوضح تغير في عادات الأكل من خلال ممارسة الرياضة.

الاحتمالات	الاعتدال في استهلاك السكريات	الاعتماد على الأكل الطبيعي	التقليل من المشروبات الغازية	المجموع
العدد	16	07	29	52
النسبة المئوية	%30.76	%13.46	%55.76	%100

يتبين لنا من معطيات هذا الجدول الذي توضح دور ممارسة الرياضة مع افراد الاسرة في التغير تحسين نمط الاستهلاك من خلال إجابات المبحوثين حول عادات الأكل داخل بناء الأسرة من خلال ممارسة الرياضة. حيث كانت إجابات المبحوثين أن التغير في سلوكيات الأكل تمثلت في التقليل من المشروبات الغازية بحسب الإجابات المعبر عنها من طرف العينة المبحوثة وذلك بنسبة 55.76% وكذا الاعتماد بشكل كبير على نمط الأكل الطبيعي في السلوك اليومي للأكل بنسبة 13.46%. من الإجابات المعبر عنها من طرف المبحوثين. إضافة إلى الاعتدال في تناول السكريات وتجنب الافراط فيها كذلك

التقليل من المواد الغذائية المصنعة، والتي لها أضرار كبيرة على الجسم وعلى صحة الأسرة.

ومنه، نستنتج أن ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة الواحدة يفيد في تعديل سلوك الاستهلاك من خلال التغيير في عادات الأكل، والتي هي وقائية بدرجة مباشرة من خلال الابتعاد والتقليل من الأطعمة المضرة بالصحة وكذا المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة التي تجاوزت المجال الحضري الى الوسط الريفي، والتركيز على الغذاء الطبيعي بصورة واضحة. وهذه دلالات واضحة على الاتجاه نحو الانتظام في نمط الاستهلاك، وتعديل سلوك الأكل بما يتماشى مع مضامين تشكيل ثقافة الصحية خاصة بالأسرة الريفية في إطار جودة الحياة الأسرية من خلال تشكل الوعي الصحي والاستهلاكي للفرد والأسرة على حد سواء. فممارسة الرياضة بين أفراد الأسرة يشجعهم على البحث عن كل ما يفيد الجسم والعقل، التثقيف المستمر على السلوكيات الصحية والوقائية التركيز باستمرار على رفع مستويات النظافة سواء الجسمية أو البيئية كذلك رفع درجة الوعي في التعامل مع مدخلات الحياة الاجتماعية للأسرة ومخرجاتها.

الجدول رقم 06 يبيّن القيمة المضافة التي استفادت منها الأسرة من خلال ممارستها للرياضة.

الاحتمالات	الانتظام في نمط الاستهلاك	الإحساس بالنشاط المستمر	تعزيز قيمة التعاون	تثمين قيمة الوقت	المجموع
العدد	09	13	13	23	58
النسبة المئوية	%15.50	%22.42	%22.42	%39.66	%100

توضح معطيات الجدول أعلاه المتعلق بمسألة القيمة المضافة التي استفادت منها الأسرة الريفية من خلال ممارستها للرياضة، وبحسب إجابات مفردات العينة، جاءت القيمة المضافة مرتبة بحسب الأولوية فيما يلي:

تثمين قيمة الوقت، أي أن ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة ساهمت في تنظيم الوقت والتخطيط للأنشطة اليومية، مما يؤدي إلى الالتزام والانضباط بالمواعيد عموما مثلما أشارت اليه39.66% من إجمالي الإجابات المعبر عنها. ثاني قيمة مضافة من ناحية الأهمية هي الإحساس بالنشاط المستمر المتعلق بالجانب الجسمي والمورفولوجي وحتى النفسي، في إطار تحسين اللياقة البدنية والذهنية وما يتبعها من سلوكيات صحية ضمن إطار الثقافة الصحية للأسرة. أما ثالث قيمة بحسب إجابات مفردات العينة، هي تعزيز قيمة التعاون بين أفراد الأسرة وبالخصوص الاخوة، فيما جاءت القيمة المضافة الأخيرة، في الانتظام في نمط الاستهلاك بفضل ممارسة الرياضة بهدف الاعتناء بالجسم والتوجه نحو نمط استهلاك طبيعي وصحي، الأمر الذي يعزز المناعة وينشط الدورة الدموية ضمن إطار الثقافة الوقائية.

نستنتج أن ممارسة الرياضة ضمن إطار النسق الأسري له قيمة مضافة ثابتة وله فوائد متعددة سواء على المستوى الاجتماعي أو على مستوى الصحة وجودة الحياة. فممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة يعمل على تكوين ثقافة صحية وقائية ويساهم في تعديل نمط الاستهلاك وفق المتطلبات الصحية الطبيعية، والابتعاد قدر الإمكان عن كل ما هو مصنع ومعقد. كذلك تكمن القيمة المضافة لممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة في قضايا مهمة جدا في تعزيز بناء

شخصية الفرد خاصة الطفل مثل الوعي والاحساس بأهمية وقيمة الوقت، الأمر الذي يعزز قيم الانضباط والالتزام وحسن التخطيط، كذلك من جانب تجسيد صور وتمثلات التعاون بين أفراد الأسرة من خلال تعزيزها وتقوية الروابط والعلاقات الأسرية اتي كانت في الماضي القريب ركيزة ن ركائز الأسرة الريفية، هذه الوضعية تساعد على تحقيق جودة حياة أسرية تحقق الرضا والسعادة لأعضائها.

2.6 نتائج الدراسة بحسب الفرضيات:

الفرضية الأولى:

- **ممارسة أفراد الأسرة الريفية للرياضة يعمل على تعزيز العلاقات الأسرية وتقويتها.**

نسجل من خلال تحليلات بيانات ومعطيات الجداول السابقة، أن مفردات العينة المبحوثة تمارس الرياضة على الأقل مع أحد أفراد أسرتها في الوسط الريفي، وتفضل أن تمارس الرياضة مع مختلف أفراد الأسرة سيما الاخوة، بهدف التشجيع والتحفيز على ممارسة الرياضة في حد ذاتها كسلوك وتربية وتهذيب وتنمية صحية جسدية ونفسية، إضافة الى دور ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة في تعزيز كل أشكال التعاون بينهم وبالتالي تحقيق التآزر والتساند والتعاضد باعتبارهم عمليات اجتماعية لها وزنها الاجتماعي والمجتمعي في المجتمع الريفي المحلي، كما وضحت نتائج الجداول السابقة أن الفائدة من ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة تكمن أيضا في تعزيز التفاعل مع مختلف أفراد الأسرة، خاصة الإخوة فيما بينهم ومع الوالدين باعتبار أن سلاسة

العلاقات بين أفراد الأسرة تزيد من الاحترام المتبادل بين أعضاءها في إطار التوازن الأسري بين الحقوق والواجبات وينعكس ذلك على الأدوار بحيث تصبح تنافسية مم يزيد في اكتساب مكانة اجتماعية أرقى في البناء الأسري ومنه الانتقال من سلطة أبوية الى سلطة تشاركية.

لذلك نستنتج أن ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة يساهم في تعزيز وتنظيم العلاقات الأسرية بين مختلف أفراد الأسرة من خلال كثافة التفاعلات، وانتظام التواصل والاحتكاك مع توفير بيئة وجو أسري يسوده التشجيع والمرافقة والأمان وكل صور التعاون والتواصل، لذلك فإن ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة تعمل على دينامية العمليات الاجتماعية التي تعزز العلاقة الأسرية. ومنه فإن الفرضية محققة بصورة كلية.

الفرضية الثانية.

- **تعمل الرياضة على تكوين ثقافة صحية لأفراد الأسرة الريفية.**

نستنبط من نتائج الجداول المرتبطة بعلاقة ممارسة الرياضة ومسألة تكوين ثقافة صحية لأفراد الأسرة الريفية أن ممارسة الرياضة من طرف أعضاء الأسرة، أكسبهم العديد من السلوكيات الصحية في صورة الحرص على تناول الأكل الطبيعي الصحي، مع الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة التي تجاوزت مجالها الحضري لتدخل الوسط الريفي. وكذا من القيمة المضافة الناتجة عن ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة الى التعوّد على عدد من السلوكيات الصحية كالنوم المبكر، والتركيز على النظافة بصورة دائمة ومستمرة، أيضا التقليل قدر الإمكان من استعمالات الأجهزة الذكية ومحاولة

الخروج من الإدمان عليها. كما سجلنا أيضا أن ممارسة الرياضة من طرف الأسرة غيرت العديد من عادات الأكل عن طريق الاعتماد على الأكل الطبيعي، وتجنب الأكل السريع الغير صحي، كذا التقليل أيضا من الأغذية المصنعة وبالتالي تحسين نمط الاستهلاك، وفي المقابل استفادت الأسرة الممارسة للرياضة من الإحساس بالنشاط المستمر والمحافظة على هذا النمط من السلوكيات، مثلما استفادت من استغلال قيمة الوقت وحسن تسييره واستغلاله في مجال احتياجات ومتطلبات الأسرة وأعضاءها.

لذلك نجد أن الممارسة أن ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة ساهم في تكوين وتجسيد ثقافة صحية على أرض الواقع من خلال تعديل وتحسين نمط الاستهلاك، والاتجاه إلى ما ينفع أفراد الأسرة بحسب الأولويات والتفضيلات. وعليه، فإن الفرضية محققة بصورة كلية.

خاتمة

نستنتج مما سبق ان ممارسة الرياضة من طرف أفراد الأسرة لها الأثر الكبير والواضح في تعزيز الروح الجماعية والصحة البدنية والنفسية لأفرادها، كما لها دورًا حاسمًا في تحسين نوعية حياة الأسر التي تعيش في المناطق الريفية في الجزائر، وتعزيز ثقافة الصحة وتقوية الروابط الأسرية. أولاً، تعزز ممارسة الرياضة بانتظام ثقافة الصحة داخل الأسر الريفية. ومن خلال التشجيع على اتباع نمط حياة نشط وعادات صحية، تساعد الرياضة على الوقاية من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة مثل السمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. يمكن للرياضة أيضاً تحسين الصحة النفسية عن طريق الحد

من التوتر وتعزيز الرفاهية العامة لأفراد الأسرة، كما أنها تلعب دوراً رئيسياً في تقوية الروابط الأسرية، ومن خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية معًا يعزز أفراد الأسرة التواصل والتعاون والتضامن فيما بينهم، لذلك فإن مسألة ممارسة الرياضة في الريف الجزائري تتجاوز اللياقة البدنية إلى تعزيز ثقافة الصحة وتقوية العلاقات الأسرية، وبات من الضروري دعم وتعزيز ممارسة الرياضة لتحسين نوعية حياة الأسرة في الريف الجزائري.

توصيات:

- العمل على جعل ممارسة الرياضة من المسائل الأساسية في الحياة اليومية الاجتماعية للأسرة.
- تسجيل الأطفال في سن مبكرة في نوادي رياضية مهيكلة ومعتمدة سواء كانت رياضات فردية أو جماعية.
- تخصيص حيزا معتبرا من الحديث والتواصل بين أفراد الأسرة في مجال الرياضة.
- رفع درجة الوعي ومستوى الثقافة في قضايا ممارسة الرياضة.
- تشجيع ممارسة الاولياء للرياضة مع أبناءهم لما لها من أهمية قصوى في مجال تقوية الروابط الأسرية، والتشجيع على النزعة الجماعية والعمل التشاركي وتعزيز قيم التعاون والتضامن.
- الانتظام في رفع مستوى تشكيل وتنمية الثقافة الصحية الوقائية لدى أفراد الأسرة في كل مجالات الحياة اليومية.
- فتح آفاق بحثية واسعة في مسائل الرياضة الأسرية والثقافة الصحية والاستهلاكية وجودة حياة الاسرة.

. قائمة المراجع:

أحمد عبد الحكيم بن بعطوش. (2007). *التخطيط العائلي في الأسرة الحضرية*. باتنة، الجزائر: رسالة ماجستير في علم الاجتماع العائلي، جامعة باتنة،.

بن عيسى محمد المهدي وآخرون. (2013). الاتصال وجودة الحياة في الأسرة. *الأسرة الجزائرية في ظل إعادة إنتاج مقومات جودة الحياة الأسرية*. ورقلة: الملتقى الوطني الثاني، جامعة ورقلة. .

توفيق سميحة كرم. (1996). *مدخل الى الحياة الجنسية*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

سلوى السيد عبد القادر. محمد عباس إبراهيم. (2010). *الأنثروبولوجيا والقيم*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

غريب محمد سيد احمد. (2003). *علم الاجتماع ودراسة المجتمع*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

مكارم حلمي أبو هرجة. (2002). *مدخل التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

نادية بوشلالق. (2013). الاتصال وجودة الحياة في الأسرة. *الاتصال الأسري ودوره في تفعيل العلاقات داخل الأسرة*. ورقلة: الملتقى الوطني الثاني حول، جامعة ورقلة.

ناصري شافية، براهمية سميرة. (2022). جودة الحياة الاسرية وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في ظل جائحة كورونا: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم. *مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، 07*(01).

نجلاء محمد إسماعيل المسلمي. (2006). *وعي الوالدين بأدوارهما اتجاه الأسرة وعلاقته بالمناخ الأسري.* السعودية: رسالة دكتوراه ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية.

هبة الله على محمود انجي سعيد الطوخي. (2022). *العلاقات الأسرية في الأسرة السعودية وعلاقتها بتصور الفتيات للأدوار الزوجية.* المملكة العربية السعودية.: كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

مجلة التربية البدنية والرياضية- جامعة باتنة2