

جودة الحياة لدى المتريدين على الأندية ومراكز الشباب وفقاً لبعض المتغيرات

أ.د./ يحيى محمد حسن

استاذ دكتور بقسم الترويح الرياضى

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.د./ أحمد حلمي قورة

استاذ دكتور بقسم الترويح الرياضى

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.م.د./ حازم احمد إبراهيم

استاذ مساعد دكتور بقسم علم النفس الرياضى

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث / اسلام اسماعيل ابراهيم

باحث بمرحلة الدكتوراه كلية التربية الرياضية

قسم الترويح الرياضى - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.256739.2623

مقدمة ومشكلة البحث:

اصبح النشاط الترويحي جزءا من النظام التربوى الاجتماعى فى كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوى فى تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والانفعالية والتي تؤدى الى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعليته و إنتاجية افراده وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرص للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

كما يعد النشاط الترويحي الرياضى احد الدعائم الاساسية فى تكوين وبناء شخصية للأفراد بل تساعد على تحسين جودة الحياة الذى يعيشها فى مختلف الجوانب النفسية و المعرفية و الاجتماعية و الانفعالية، ولقد اهتمت الدول المتقدمة بأنشطة الترويح المتنوعه وادراكها بأنها تعد أفضل وسيلة لاستثمار اوقات الفراغ و الذى يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية و الخليفة و الاجتماعية و المعرفية و التخفيف من الضغوط النفسية. ويؤكد على ذلك محمد الحماحمي و عايد عبد العزيز ٢٠٠٧م (٣١)، ان الممارسة التروحية تسهم فى تحقيق الحاجات النفسية، وتطوير الصحة و البدنية الإنفاعلية و العقلية للفرد، و التحرر من الضغوط و التوتر العصبي، و توفير حياه شخصيه و عائليه زاخره بالسعاده والإستقرار.

فتعتبر جودة الحياة من المتطلبات الأساسية فى الوقت الحاضر، حيث يرى كل من بيتر و ميشن Peter,&Machin ٢٠٠٦ (٥١) أن جودة الحياة هي درجة الاستمتاع بالظروف المادية فى البيئة الخارجية و الإحساس بحسن الحال و إشباع الحاجات و الرضا عن الحياة، و أشار المنسي و كاظم ٢٠١٠م (٣٤)

فضلاً عن مدي إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلي جانب الصحة الجسمية الإيجابية و توافقاً مع القيم السائدة في المجتمع، ولكنها تعني أيضاً تغيرات نفسية و اجتماعية تتمثل في موقف المجتمع منه ومدي القيود عليه محمد بلال، وليد عبد الرازق ٢٠٠٩م، (٣٠).

فترتبط جودة الحياة إرتباطاً إيجابياً مع إشباع الحاجات النفسية و الإجتماعية والانفعالية، ويعتمد ذلك على الحكم الشخصي للفرد المبني على معايير انتقائها بناء على الجوانب المعرفية لديه، الأمر الذي يحدد درجة شعوره بالفرح والسعادة و الطمأنينة و إقباله على الحياة بحيويته نتيجة تقبله لذاته وعلاقته الإجتماعية و إشباع حاجته، و يعد رضا الفرد عن حياته مؤشراً لصحته النفسية، ومن السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على زيادة مشاعر التقبل والإحساس بالأمن و الطمأنينة وبناء توجه إيجابي نحو المستقبل. (٥٧).

حيث إن تحسين جودة الحياة اصبح من أهداف العلوم والدراسات الإنسانية في الوقت الحاضر، و قد حاول الباحثون على اختلاف تخصصاتهم قياس كيفية إدراك الإنسان لنوعية حياته و اكتشاف العناصر الرئيسية التي تساهم بدرجة أو بأخرى في تحسينها.

كما تتوعت دراسات جودة الحياة من حيث الهدف مثل دراسة كل من رغداء على نعيمة ٢٠١٢ م (٦) ودراسة هويدة حنفي ٢٠٠٧م (٤١) في قياس مستوى جودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، ودراسة عبد المعطى، حسن مصطفى ٢٠٠٥م (٧) التي كشفت عن جودة الحياة النفسية والكشف عن الفروق بين الطلبة في الذكاء الاجتماعي وإدراك جودة الحياة النفسية باختلاف (النوع، التخصص الأكاديمي).

ومن وجهه نظر أخرى يرى الباحث ان قد ارتفاح معدل الرضا في بعض الخدمات على الترتيب، خدمات الانشطة الترويحية، الخدمات النفسية، الخدمات الإرشادية الاجتماعية، وخدمات العلاج الوظيفي وهذا ما لمسها الباحث أثناء تطبيق المقياس، من وجهة نظرا الباحث من خلال الملاحظة العامة، ومن الجانب الاخر لاحظ الباحث بعض المشكلات التي تواجه الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، ولم يجد طريقة او أداة للحكم على مدى رضائهم أو جودة حياتهم مما استثار الباحث في محاولة إيجاد أداة للكشف عن جودة الحياة الترويحية الرياضية، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى بناء مقياس لجودة الحياة الترويحية الرياضية للأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في محافظة القاهرة للكشف على أثر الممارسة الترويحية الرياضية على حياة الأفراد، هذا بالإضافة إلى وضع مستويات معيارية لجودة الحياة للتعرف على المستوى الذي وصل إليه الممارسون.

وقد حظي موضوع جودة الحياة باهتمام البحوث التربوية فيه منذ فترة قريبة عبر دراسات أجريت من أجل تحسين معنى الحياة وجودة الحياة لدى عينات مختلفة من المجتمع، إلا أنه لم يظهر في حدود علم الباحث اثناء بحثه في البحوث والدراسات السابقة دراسة تناولت جودة الحياة الترويحية

الرياضية، كما انه اثناء عمل الباحث ببعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة القاهرة لاحظ بعض المشكلات التي تواجه الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، ولم يجد طريقة أو أداة للحكم على مدى رضائهم أو جودة حياتهم مما استثار الباحث في محاولة إيجاد أداة للكشف عن جودة الحياة الترويحية الرياضية، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى بناء مقياس لجودة الحياة الترويحية الرياضية للأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في محافظة القاهرة للكشف على أثر الممارسة الترويحية الرياضية على حياة الأفراد، هذا بالإضافة إلى وضع مستويات معيارية لجودة الحياة للتعرف على المستوى الذى وصل إليه الممارسون.

هدف البحث: يهدف البحث إلى دراسة جودة الحياة لدى المترددين على الأندية ومراكز الشباب وفقاً لبعض المتغيرات، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما مستوى جودة الحياة لدى الأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (دراسات عليا - مؤهل عالي - مؤهل متوسط)؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير الممارسة (مرة - مرتان - أكثر من مرة)؟

مصطلحات البحث :

جودة الحياة: تعرف سهير فهيم الغباشي، هناء أحمد محمد شويخ (٢٠٠٩)، جودة الحياة بأنها: "مجموع الشعور الذاتي للفرد بمدى تحقق الرضا لديه فيما يتعلق بمختلف متغيرات الحياة الشخصية المرتبطة بالصحة، والتي تتمثل في إدراكات الصحة في حاضرها ومستقبلها، حدود النشاط اليومي، مشكلات الصحة الجسمية، مشكلات الصحة النفسية، الأنشطة الاجتماعية، الألم، الهوية والحالة المعنوية العامة، الأداء الاجتماعي". (١٤ : ٢٢٦)

جودة الحياة الترويحية الرياضية: هي مجموعة من استجابات الفرد الممارس للأنشطة الترويحية الرياضية التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها، وفاعليته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على التفاوض، وشعوره بالسعادة، ورضاه عن حياته بشكل عام (تعريف إجرائي).

الدراسات المرتبطة

الدراسات العربية :

- ١- دراسة محمد السيد إسماعيل ٢٠٢٠ م (٢٧) بعنوان " تأثير برنامج ترويحي رياضي على جودة

الحياة لمرضى سرطان الثدي" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على ابعاد مقياس جودة الحياة للسيدات مرضى الثدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيع البحث، وحدد مجتمع البحث من مرضى الثدي بمركز الاورام بجامعة المنصورة بمحافظة الدقهلية وبلغ عددها ١٢٤٣، وبعد تطبيق شروط العينة وتحديد عينة البحث تم اختيار ٨٠ سيده، وجاءت اهم النتائج على الدور الفعال للممارسة الانشطة الترويحية فى زياده اللياقة البدنية ووظائف العضلات، وتنمية المهارات الحركية للممارسين مما يجعل الفرد الممارس اكثر حيوية وقادر على ممارسة حياة بشكل طبيعى.

٢- دراسة إيتسام محمد عبد العال ٢٠١٧م (١) بعنوان " فاعلية برنامج ترويحى فى تحسين جودة

الحياة لامهات ذوى الاحتياجات الخاصة " هدفت إلى وضع برنامج ترويحى مقترح ومعرفة تأثيره على جودة الحياة بأبعادها المختلفة (الصحة الجسمية - العلاقات الاسرية - الشعور بالسعادة - الرضا عن الحياة - الدخل المادى - الصحة النفسية) لامهات ذوى الاحتياجات الخاصة بمحافظة الاسكندرية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعته البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الامهات لاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بمدرستى سعد زغول ومدرسة الاخلاص للتربية الفكرية بمحافظة الاسكندرية وبلغ عددهم ٤٢ اما لاطفال ذوى احتياجات خاصة، وجاءت اهم النتائج ان هناك تحسن فى جودة الحياة لامهات ذوى الاحتياجات الخاصة (المجموعه التجريبية) إلى مضمون البرنامج الترويحي المقترح والتي اشتملت على العاب الكرات الترويحية - التمرينات العامة للجسم - العاب صغيره - مسابقات ثقافية - العاب تمثيلية وغنائية.

٣- دراسة أمانى شعبان عبد اللطيف، أحمد محمد هاشم عبد القادر ٢٠١٥م (٣)، بعنوان " ممارسة

انشطة الترويح الرياضى وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف" أستهدف البحث التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ومستوي جودة الحياة لدي طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف حسب متغيرات البحث الجامعة: المنيا وبني سويف، نوع الممارسة (امارس، لأمارس)، طرق الممارسة (الجامعة-الكلية-الأندية - مراكز الشباب - ممارسة حرة في أي مكان)، للتعرف على جودة الحياة لدي عينة من هاتين الجامعتين، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي "اسلوب الدراسات المسحية"، وبلغ عدد أفراد العينة ككل (٤٠٠) طالبة بينهم (٢٠٠) طالبة من جامعة المنيا و(٢٠٠) طالبة من جامعة بني سويف، وقد استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد (منسي وكاظم ٢٠٠٦م)، ومن اهم النتائج، كان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثيراً إيجابياً دال على أبعاد مقياس جودة الحياة، (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل وقت الفراغ) لصالح الطالبات

الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف.
الدراسات الاجنبية :

٤- دراسة روجرز، ترافيرز SN Rogers a bA. Travers bD. Lowe cA.R ٢٠١٩ (٥٢) بعنوان "أهمية النشاط والترويح عن النفس لجودة الحياة للمرضى المعالجين من سرطان الرأس والرقبة" كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل استجابات المرضى لمجالات النشاط الترويحي في استبيان جودة الحياة في جامعة واشنطن (UW-QoL)، وربطهم بالخصائص السريرية، وشدة تمارين أوقات الفراغ في الأسبوع، الحواجز المتصورة التي تتداخل مع التمرين، والشعور بالقدرة على المشاركة في برنامج التمرين، استخدم الاستبيانات الأخرى المستخدمة هي استبيان Godin Leisure-Time Exercise، واستبيان حواجز التمرينات المتصورة، واستبيان تفضيلات التمرين. ضمت عينة البحث ١٠٢١ مريضاً منهم ٤٣٧ مريضاً (٤٣٪). منهم، أبلغ ٩٪ عن وجود مشكلة خطيرة في النشاط و ٨٪ في الترفيه والتمارين منخفضة الكثافة، والمزيد من الحواجز التي تحول دون ممارسة الرياضة، ونقص التفضيل، يمكن أن يساعد استخدام UW-QoL في تقييمات المتابعة في تحديد المرضى الذين يواجهون صعوبات في هذين المجالين، وكذلك أولئك الذين يشعرون بالقدرة على المشاركة في برنامج تمرين، كما اوصى بمزيد من البحث لتحسين التدخلات التي من شأنها تعزيز التمرين وتحسين الانتعاش والرفاهية.

٥- دراسة دانسكي و اخرون Dunsky et al., ٢٠١٧ (٤٥) بعنوان "أثر التمرينات الهوائية و تمرينات باستخدام الكرة السويسرية على تحسين التوازن وجودة الحياة " هدفت إلي التعرف إلي أثر التمرينات الهوائية و تمرينات باستخدام الكرة السويسرية (Swiss Ball) على تحسين التوازن وجودة الحياة، تكونت عينه الدراسة من (٤٢) سيدة، تم تقسيمه إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية (٢٨) سيدة خضعوا لبرنامج التمرينات الهوائية و تمرينات كرة التوازن، و مجموعة ضابطة (١٤) سيدة اشتركوا في دورة لتعليم الخزف، تم استخدام مجموعة من اختبارات التوازن و مقياس جودة الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي للتمرينات الهوائية وتمرينات باستخدام الكرة السويسرية (Swiss Ball) على تحسينالتوان وجودة الحياة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي(الدراسات المسحية) حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط متغيرات موضوع القياس.

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث، الأفراد المترددين على الاندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة.

عينة البحث

تمثلت عينة البحث فيما يلي:

١- عينة الإستطلاعية حيث تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث من الأعضاء المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (١٠٧) بهدف إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

٢- العينة الأساسية حيث تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث من الأعضاء المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (١٤٤).

جدول (١) توصيف عينة البحث الأساسية والإستطلاعية وفقاً لنوع الجنس

العينة الإستطلاعية				العينة الأساسية				إجمالي عدد العينة
سيدات		رجال		سيدات		رجال		
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٢٠,٦	٢٢	٧٩,٤	٨٥	٢٥,٧	٣٧	٧٤,٣	١٠٧	
١٠٧				١٤٤				

يتضح من جدول رقم (١) إجمالي عينة البحث الأساسية والإستطلاعية وفقاً لمتغير نوع الجنس.

جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقاً للمستوى التعليمي (ن=١٤٤)

م	المستوى التعليمي	ك	%
١	أقل من التعليم الثانوي	١٥	١٠,٤
٢	تعليم ثانوي	١٤	٩,٧
٣	تعليم جامعي	٦٠	٤١,٧
	دراسات عليا	٥٥	٣٨,٢

يتضح من جدول رقم (٢) إجمالي عينة البحث الأساسية والإستطلاعية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.

جدول (٣) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقاً لعدد مرات الممارسة أسبوعياً (ن=١٤٤)

م	عدد مرات الممارسة أسبوعياً	ك	%
١	مرة واحدة	١٠٥	٧٢,٩
٢	مرتين	٢٩	٢٠,١
٣	أكثر من مرتين	١٠	٦,٩

يتضح من جدول رقم (٣) إجمالي عينة البحث الأساسية والإستطلاعية وفقاً لمتغير عدد مرات الممارسة أسبوعياً.

ادوات جمع البيانات:

مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية:

من خلال الإطار المرجعي لم يجد للباحث اختباراً يتناسب مع هدف البحث وخاصة لعينة الدراسة، لذا رأى الباحث تصميم مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية واعتمد بناء هذا المقياس على عدة خطوات حتى يصل إلى صورته النهائية على النحو التالي:

أولاً: الدراسة والتحليل والتدقيق في كل ما يخص جودة الحياة بشكل عام وجودة الحياة الترويحية الرياضية بشكل خاص، والدراسات السابقة والأطر النظرية بهدف الاستفادة منها في بناء المقياس. ثانياً: بناء المحاور الرئيسية للمقياس، من خلال الاطار المرجعي للدراسة والمتمثل في دراسة كل من محمد السيد إسماعيل ٢٠٢٠ م (٢٧)، إبتسام محمد عبد العال ٢٠١٧ م (١)، أماني شعبان عبد اللطيف، أحمد محمد هاشم عبد القادر ٢٠١٥ م (٣)، توصل الباحث إلى المحاور المبدئية الآتية لمقياس جودة الحياة الرياضية المحاور وهي (الصحة العامة، الحياة الأسرية الاجتماعية، الصحة النفسية، إدارة وقت الفراغ، ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي، الرضا عن القادة الترويحيين) وكتابة العبارات لكل محور من محاور المقياس.

ثالثاً: عرض المحاور والعبارات على الخبراء _ مرفق (١) للتعديل والحذف والإضافة:

- آراء الخبراء حول محاور وعبارات مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية مرفق (٢)

رابعاً: قام الباحث بتطبيق النسخة الأولية من المقياس على العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (١٠٧) في الفترة من ١١ يونيو ٢٠٢٣ حتى ٢٩ يونيو ٢٠٢٣ باستخدام برنامج نماذج جوجل وارسالها لعدد كبير من أعضاء مراكز الشباب والأندية بالقاهرة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك الذهاب لبعض مراكز الشباب والقيام بالمقابلة الشخصية لبعض الأعضاء مراكز الشباب والإجابة على الاستمارة من على الكمبيوتر الشخصي للباحث، للحصول على الصدق والثبات، مرفق (٣).

خامساً: التطبيق على العينة الاساسية للبحث التي بلغ عددها (١٠٥) في الفترة من ٢٤ سبتمبر ٢٠٢٣ حتى ١٢ أكتوبر ٢٠٢٣ باستخدام برنامج نماذج جوجل وارسالها لعدد كبير من أعضاء مراكز الشباب والأندية بالقاهرة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك الذهاب لبعض مراكز الشباب والقيام بالمقابلة الشخصية لبعض الأعضاء مراكز الشباب والإجابة على الاستمارة من على الكمبيوتر الشخصي للباحث، ثم إجراء التحليل العاملي وتعديل مسميات المحاور الجديدة مرفق (٤).

سادساً: وضع جدول معياري للحكم على أبعاد جودة الحياة الترويحية الرياضية، مفتاح التصحيح مرفق (٥).

التصميم البحثي والإحصائي:

قام الباحث باستخدام الأسلوب الإحصائي المناسب لتحديد قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين كل مفردة ومجموع البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين مجموع كل بُعد والمقياس ككل وذلك لاختبار صدق المقياس، وكذلك تحديد قيم معامل ثبات ألفا Alpha لكل بُعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل بالإضافة إلى التحليل العاملي.

أولاً صدق المقياس:

استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البينية بين مفردات

المقياس وتحديد التشبعات قبل وبعد التدوير، ولذلك استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتيلنج H. Hottelling التي وضعها في سنة ١٩٣٣ وهي من أكثر طرق التحليل العاملي دقة، واستخدام محك كايزر Kaiser والذي اقترحه جوتمان Guttman وكذلك أسلوب التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax الذي قدمه كايزر في سنة ١٩٥٨.

وقد اتبع الباحث في ذلك الخطوات التالية:

الوصف الإحصائي (المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء) لمفردات أبعاد المقياس.

جدول (٤) (المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء لمفردات المقياس (ن=١٠٧))

م	المفردات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	لدي إحساس بالحوية والنشاط	٢,٦٦٧	٣,٠٠٠	٠,٥١٢	١,١٣٥-
٢	أسافر مع أسرتي في الإجازات	٢,٤٥٦	٣,٠٠٠	٠,٦٨٣	٠,٨٨١-
٣	اشعر بالحزن بدون سبب واضح	١,٧٧٢	٢,٠٠٠	٠,٦٨٢	٠,٣٢٠
٤	أستثمر وقتي بشكل جيد	٢,١٩٣	٢,٠٠٠	٠,٥٤٩	٠,٠٩٢
٥	مكان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بعيد عن منزلي	٢,١٤٠	٢,٠٠٠	٠,٧١٨	٠,٢١٦-
٦	علاقتي بأخصائي الترويج الرياضي جيدة	٢,٥٦١	٣,٠٠٠	٠,٦٢٧	١,١٣٩-
٧	كثرة إصابتي بالأمراض تؤدي إلى عدم انتظامي في الممارسة	١,٦٨٤	٢,٠٠٠	٠,٧٦٠	٠,٦٠٨
٨	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي أو والدي	١,٣٥١	١,٠٠٠	٠,٦٤١	١,٦٤٣
٩	أواجه مواقف الحياة بهدوء أعصاب	٢,٠٨٨	٢,٠٠٠	٠,٥٧٦	٠,٠٠٧
١٠	أنا قادر على التحكم بوقت فراغي	٢,٢٤٦	٢,٠٠٠	٠,٥٤٤	٠,١١٠
١١	توجد غرف مناسبة لخلع الملابس	٢,٥٩٦	٣,٠٠٠	٠,٧٢٨	١,٤٩٧-
١٢	تربطني صداقة بأخصائي الترويج الرياضي	٢,٢١١	٢,٠٠٠	٠,٦٧٤	٠,٢٧٩-
١٣	أشعر ببعض الآلام في جسمي	٢,١٤٠	٢,٠٠٠	٠,٦٦٧	٠,١٦٥-
١٤	أسرتي تدعم ممارستي لأوجه نشاط الترويج الرياضي	٢,٤٣٩	٣,٠٠٠	٠,٧٠٨	٠,٨٧٢-
١٥	لدي مخاوف من المستقبل	٢,١٥٨	٢,٠٠٠	٠,٧٢٧	٠,٢٥٢-
١٦	أحتاج إلى المساعدة في تنظيم وقتي	٢,١٧٥	٢,٠٠٠	٠,٦٥٨	٠,١٩٩-
١٧	هناك أنشطة رياضية متنوعة تلبى رغباتي	٢,٢٩٨	٢,٠٠٠	٠,٦٨٠	٠,٤٥٣-
١٨	يتفهم أخصائي الترويج الرياضي ظروف الخاصة	٢,٤٢١	٣,٠٠٠	٠,٦٥٣	٠,٦٩٣-
١٩	أقضي وقتاً طويلاً في السرير مسترخياً	١,٨٩٥	٢,٠٠٠	٠,٧٢٤	٠,١٦٣
٢٠	أشعر بالانتماء إلى أسرتي	٢,٧٣٧	٣,٠٠٠	٠,٤٤٤	١,١٠٥-
٢١	أخاف من الموت	٢,٠١٨	٢,٠٠٠	٠,٧٤٤	٠,٠٢٨-
٢٢	أمارس أنشطة ترويحية رياضية في وقت فراغي	٢,١٠٥	٢,٠٠٠	٠,٧٢٤	٠,١٦٣-
٢٣	أشارك في مهرجانات واحتفالات رياضية	١,٨٧٧	٢,٠٠٠	٠,٨٢٥	٠,٢٣٦
٢٤	يساعدني أخصائي الترويج الرياضي في اكتساب الثقة بالنفس	٢,٤٥٦	٣,٠٠٠	٠,٧٣٤	٠,٩٦٨-
٢٥	أمارس أوجه نشاط الترويج الرياضي لفترات طويلة	٢,٠٣٥	٢,٠٠٠	٠,٦٨٠	٠,٠٤٣-
٢٦	أشعر بالسعادة عندما التقى بأخوتي	٢,٨٧٧	٣,٠٠٠	٠,٣٣١	٢,٣٦١-
٢٧	اشعر بالوحدة النفسية	١,٨٠٧	٢,٠٠٠	٠,٧١٨	٠,٣٠٦
٢٨	أهتم بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في وقت فراغي	٢,١٩٣	٢,٠٠٠	٠,٦٩٣	٠,٢٧٧-
٢٩	أخصائي الترويج الرياضي مؤهل تأهيلاً تخصصياً	٢,٦٣٢	٣,٠٠٠	٠,٦٤٥	١,٥٥١-
٣٠	أشعر بالدوار أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويج الرياضي	١,٥٤٤	١,٠٠٠	٠,٦٥٧	٠,٨١٤
٣١	أعاني من الإهمال من قبل أفراد أسرتي	١,٤٧٤	١,٠٠٠	٠,٧٣٤	١,٢١٥
٣٢	اشعر بالاستقرار النفسي	٢,٣٦٨	٢,٠٠٠	٠,٦٤٥	٠,٥٢٣-
٣٣	لدي وقت فراغ كبير	١,٧٥٤	٢,٠٠٠	٠,٧٣٩	٠,٤٣٠
٣٤	رسوم الاشتراك في الأنشطة الترويحية الرياضية مرتفعة	٢,٠٥٣	٢,٠٠٠	٠,٨١١	٠,٠٩٨-
٣٥	يعمل أخصائي الترويج الرياضي على تكوين علاقات اجتماعية بين الممارسين	٢,٥٠٩	٣,٠٠٠	٠,٦٠١	٠,٨٠١-

٠,٨٥٥	٠,٧٣١	١,٠٠٠	١,٥٧٩	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للأدوية التي أتناولها	٣٦
١,٥٩٨-	٠,٣٩٨	٣,٠٠٠	٢,٨٠٧	أثق في أفراد أسرتي	٣٧
٢,٦٧٨-	٠,٤١٤	٣,٠٠٠	٢,٨٤٢	أشعر بالسعادة أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٣٨
٠,٠٣٥-	٠,٦٥٤	٢,٠٠٠	٢,٠٣٥	أقضي وقت فراغي مع أصدقائي	٣٩
٠,٥٩٨-	٠,٦٠٠	٣,٠٠٠	٢,٤٥٦	تتناسب مواعيد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مع وقت فراغي	٤٠
١,٣٩٣-	٠,٥٤٦	٣,٠٠٠	٢,٦٦٧	مظهر أخصائي الترويح الرياضي الذي يدريني مناسب	٤١
١,٥٨٨-	٠,٤٨٣	٣,٠٠٠	٢,٧٣٧	ممارستي لأوجه نشاط الترويح الرياضي تحميني من الإصابة بالأمراض	٤٢
٠,٠٤٣-	٠,٦٨٠	٢,٠٠٠	٢,٠٣٥	أشارك أفراد أسرتي النشاط الترويحي الرياضي	٤٣
١,٨٧٤-	٠,٤٦٤	٣,٠٠٠	٢,٧٧٢	أشعر بقيمة نفسي أثناء النشاط الترويحي الرياضي	٤٤
١,١٠٦-	٠,٥٥٩	٣,٠٠٠	٢,٦١٤	ممارسة الأنشطة الترويحية تساعدني في وقت فراغي على تنظيم يومي	٤٥
٠,٦٦٤-	٠,٦٠١	٣,٠٠٠	٢,٤٧٤	توجد إمكانيات مناسبة لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٤٦
١,٦٦٧-	٠,٥٧٢	٣,٠٠٠	٢,٦٨٤	القادة القائمون على تقديم الخدمات الترويحية الرياضية مثقفون	٤٧
٠,٥٢٦	٠,٨١٣	٢,٠٠٠	١,٧٣٧	تعرضت للإصابة عند ممارسة النشاط الترويحي الرياضي	٤٨
٠,٠٨٥-	٠,٧٤٢	٢,٠٠٠	٢,٠٥٣	أستشير أسرتي في أوجه نشاط الترويح الرياضي الذي أمارسه	٤٩
١,١٩٧-	٠,٥٥٥	٣,٠٠٠	٢,٦٣٢	أتخلص من ضغوط الحياة من خلال ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٥٠
١,٤٥٩-	٠,٥٨٢	٣,٠٠٠	٢,٦٤٩	للأنشطة الترويحية أهمية كبيرة في حياتي اليومية	٥١
١,٥٠٠-	٠,٥٤٠	٣,٠٠٠	٢,٦٨٤	يوجد متخصصون في إدارة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٥٢
٠,٨١٥-	٠,٧٠٦	٣,٠٠٠	٢,٤٢١	أنا جيداً باسترخاء	٥٣
١,٣٩٣-	٠,٥٤٦	٣,٠٠٠	٢,٦٦٧	أشعر بأن والداي راضيان عني	٥٤
٢,٤٣٦-	٠,٤٢٨	٣,٠٠٠	٢,٨٢٥	ممارسة الأنشطة الترويحية تزيد من ثقتي بنفسي	٥٥
١,٠٢٠-	٠,٥٦٣	٣,٠٠٠	٢,٥٩٦	أشارك أسرتي في الاحتفال بالمناسبات الاجتماعية	٥٦
٠,٢١١	٠,٧٥٨	٢,٠٠٠	١,٨٧٧	أنتسني إلى أسرة رياضية	٥٧

يتضح من الجدول (٤) ما يلي : أن معاملات الالتواء لعبارات المقياس قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على ان لمفردات المقياس تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

تم استخراج التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، لعبارات المقياس وتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث مفردات على الأقل وقبول المفردة التي تكون دلالتها الإحصائية للتشبع على العامل لا يقل عن $(0,3)$ - وفقاً لرأي الباحث -، ثم عرض العوامل المستخلصة مرفق (٦).

جدول (٥) تشبعات العامل الأول (الصحة العامة)

م	رقم المفردة	المفردات	قيمة التشبع	البعد الافتراضي
١	١٨	يتفهم أخصائي الترويح الرياضي ظروفه الخاصة	٠,٧٠٨	الصحة العامة
٢	٢٤	يساعدني أخصائي الترويح الرياضي في اكتساب الثقة بالنفس	٠,٧٠٢	الصحة العامة
٣	١٢	تربطني صداقة بأخصائي الترويح الرياضي	٠,٦٦١	الصحة العامة
٤	٤١	مظهر أخصائي الترويح الرياضي الذي يدريني مناسب	٠,٦٤٧	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي
٥	٤٧	القادة القائمون على تقديم الخدمات الترويحية الرياضية مثقفون	٠,٥٩٩	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي
٦	١٤	أسرتي تدعم ممارستي لأوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٥٧١	الحياة الأسرية
٧	٢٩	أخصائي الترويح الرياضي مؤهل تأهيلاً تخصصياً	٠,٥٥٣	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي
٨	٥١	للأنشطة الترويحية أهمية كبيرة في حياتي اليومية	٠,٥٤٤	الصحة النفسية
٩	٦	علاقتي بأخصائي الترويح الرياضي جيدة	٠,٥٣٥	الرضا عن القادة الترويحيين
١٠	٤٠	تتناسب مواعيد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مع وقت فراغي	٠,٥٣٤	إدارة وقت الفراغ

الصحة العامة	٠,٥١١	لدي إحساس بالحيوية والنشاط	١	١١
الصحة العامة	٠,٤٩٥	ممارستي لأوجه نشاط الترويح الرياضي تحميني من الإصابة بالأمراض	٤٢	١٢
ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٣٧١	يعمل أخصائي الترويح الرياضي على تكوين علاقات اجتماعية بين الممارسين	٣٥	١٣
الحياة الأسرية	٠,٣٦٤	أستشير أسرتي في أوجه نشاط الترويح الرياضي الذي أمارسه	٤٩	١٤

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين (٠,٣٦٤، ٠,٧٠٨) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (الصحة العامة).

جدول (٦) تشبعات العامل الثاني (الحياة الاسرية)

م	رقم المفردة	المفردات	قيمة التشبع	البعد الافتراضي
١	٣٧	أثق في أفراد أسرتي	٠,٦٨٩	الحياة الأسرية
٢	٢٠	أشعر بالانتماء إلى أسرتي	٠,٦٦٩	الحياة الأسرية
٣	٩	أواجه مواقف الحياة بهدوء أعصاب	٠,٥٦٧	الصحة النفسية
٤	٣٢	أشعر بالاستقرار النفسي	٠,٤٨٣	الحياة الأسرية
٥	١٧	هناك أنشطة رياضية متنوعة تلبي رغباتي	٠,٤٥٢	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي
٦	٥٦	أشارك أسرتي في الاحتفال بالمناسبات الاجتماعية	٠,٤١٢	الحياة الأسرية
٧	٥٤	أشعر بأن والداي راضيان عني	٠,٣٦٥	الحياة الأسرية
٨	٨	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي أو والدي	٠,٣٠٣-	الحياة الأسرية
٩	٣٣	لدي وقت فراغ كبير	٠,٥٣٦	الصحة النفسية
١٠	١٦	أحتاج إلى المساعدة في تنظيم وقتي	٠,٥٧٤-	إدارة وقت الفراغ

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثاني ما بين (٠,٥٧٤، ٠,٦٨٩-) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (الحياة الاسرية).

جدول (٧) تشبعات العامل الثالث (إدارة وقت الفراغ)

م	رقم المفردة	المفردات	قيمة التشبع	البعد الافتراضي
١	٢٢	أمارس أنشطة ترويحية رياضية في وقت فراغي	٠,٦٩٦	إدارة وقت الفراغ
٢	٢٣	أشارك في مهرجانات واحتفالات رياضية	٠,٥٤٢	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي
٣	٢٥	أمارس أوجه نشاط الترويح الرياضي لفترات طويلة	٠,٥٣٢	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي
٤	٤	أستثمر وقتي بشكل جيد	٠,٥٢٤	إدارة وقت الفراغ
٥	١٠	أنا قادر على التحكم بوقت فراغي	٠,٥٠٦	إدارة وقت الفراغ
٦	٣٩	أقضي وقت فراغي مع أصدقائي	٠,٥٠٢	الصحة النفسية
٧	٢٨	أهتم بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في وقت فراغي	٠,٤٨٥	إدارة وقت الفراغ

الحياة الأسرية	٠,٤٦٦	أسافر مع أسرتي في الأجازات	٢	٨
الحياة الأسرية	٠,٤٦٤	أنتمي إلى أسرة رياضية	٥٧	٩
الحياة الأسرية	٠,٤١٧	أشارك أفراد أسرتي النشاط الترويحي الرياضي	٤٣	١٠

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠,٤١٧،٠,٦٩٦) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (إدارة وقت الفراغ).

جدول (٨) تشبعات العامل الرابع (ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي)

م	رقم المفردة	المفردات	قيمة التشبع	البعد الافتراضي
١	٥٠	أشعر بالسعادة عندما ألتقي بإخوتي	٠,٧٢٧	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي
٢	٥٥	ممارسة الأنشطة الترويحية تزيد من ثقتي بنفسي	٠,٧١٠	الصحة النفسية
٣	٥٢	يوجد متخصصون في إدارة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٦٦١	إدارة وقت الفراغ
٤	٣٨	أشعر بالسعادة أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٦٢٠	الحياة الأسرية
٥	٤٦	توجد إمكانات مناسبة لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٥٧٤	إدارة وقت الفراغ
٦	٤٤	أشعر بقيمة نفسي أثناء النشاط الترويحي الرياضي	٠,٥٥١	الحياة الأسرية
٧	١٩	أقضي وقتاً طويلاً في السرير مسترخياً	٠,٥٥٠	الحياة الأسرية
٨	١١	توجد غرف مناسبة لخلع الملابس	٠,٤٩١	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي
٩	٢٦	أخلص من ضغوط الحياة من خلال ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٤٦٧	الحياة الأسرية
١٠	٤٥	ممارسة الأنشطة الترويحية تساعدني في وقت فراغي على تنظيم يومي	٠,٤٤١	الصحة النفسية
١١	٥٣	أنام جيداً باسترخاء	٠,٤٢٥	الصحة العامة

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الرابع ما بين (٠,٤٢٥،٠,٧٢٧) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي).

جدول (٩) تشبعات العامل الخامس (الصحة النفسية)

م	رقم المفردة	المفردات	قيمة التشبع	البعد الافتراضي
١	٢٧	أشعر بالوحدة النفسية	٠,٦٥٣	الصحة النفسية
٢	١٣	أشعر ببعض الآلام في جسمي	٠,٦٤٢	الصحة النفسية
٣	١٥	لدي مخاوف من المستقبل	٠,٦٠٣	الصحة النفسية
٤	٤٨	تعرضت للإصابة عند ممارسة النشاط الترويحي الرياضي	٠,٦٠٠	الرضا عن القادة الترويحيين
٥	٣٠	أشعر بالدوار أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٥٩٠	الرضا عن القادة الترويحيين

الصحة العامة	٠,٥٦٨	كثرة إصابتي بالأمراض تؤدي إلى عدم انتظامي في الممارسة	٧	٦
الصحة العامة	٠,٥٣٩	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للأدوية التي أتناولها	٣٦	٧
إدارة وقت الفراغ	٠,٥٢٧	رسوم الاشتراك في الأنشطة الترويحية الرياضية مرتفعة	٣٤	٨
الحياة الأسرية	٠,٥١٠	أعاني من الإهمال من قبل أفراد أسرتي	٣١	٩
الصحة النفسية	٠,٤٧٠	اشعر بالحزن بدون سبب واضح	٣	١٠
ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٤٦١	مكان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بعيد عن منزلي	٥	١١
الصحة النفسية	٠,٣٨٠	أخاف من الموت	٢١	١٢

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠,٣٨٠,٠,٦٥٣) وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتُشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (الصحة النفسية).

ثانياً: ثبات المقياس Reability :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقا لتعديل كرونباخ Cronbach حيث يمثل "معامل ألفا Alpha" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، ولذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس، ويوضح جدول (١٠) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (١٠) قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد المقياس (ن=١٠٧)

البعد	عنوان البعد	قيم معامل ألفا
الأول	الصحة العامة	٠,٨٩١
الثاني	الحياة الاسرية	٠,٩٣٢
الثالث	إدارة وقت الفراغ	٠,٩٤٤
الرابع	ممارسة اوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٨٨٧
الخامس	الصحة النفسية	٠,٩١٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (٠,١٤٦).

يتضح من جدول (١٠) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تتراوح بين (٠,٩٤٤ ، ٠,٨٨٧) مما يؤكد على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول " ما مستوى جودة الحياة لدى الأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟ "

جدول (١١) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الأول الصحة العامة (ن=١٤٤)

كا	الوزن النسبي	مجموع الدرجات المقدره	غير موافق		الي حد ما		موافق		العبارات
			%	ك	%	ك	%	ك	
٦٨,٦	٨٥,٤	٣٦٩	٤,٢	٦	٣٥,٤	٥١	٦٠,٤	٨٧	يتفهم أخصائي الترويج الرياضي ظروفه الخاصة
١٢١,٨	٩١,٠	٣٩٣	٢,١	٣	٢٢,٩	٣٣	٧٥,٠	١٠٨	يساعدني أخصائي الترويج الرياضي في اكتساب الثقة بالنفس
٣٥,٣	٧٩,٩	٣٤٥	١١,١	١٦	٣٨,٢	٥٥	٥٠,٧	٧٣	تربطني صداقة بأخصائي الترويج الرياضي
١١٠,٠	٩٠,٠	٣٨٩	٢,١	٣	٢٥,٧	٣٧	٧٢,٢	١٠٤	مظهر أخصائي الترويج الرياضي الذي يدريني مناسب
٦٠,١	٨٤,٣	٣٦٤	٦,٩	١٠	٣٣,٣	٤٨	٥٩,٧	٨٦	القادة القانمون على تقديم الخدمات الترويحية الرياضية مثقفون
٢٠,٢	٨٩,٦	٣٨٧	٠	٠	٣١,٣	٤٥	٦٨,٨	٩٩	أسرتي تدعم ممارستي لأوجه نشاط الترويج الرياضي
١٠٢,٠	٨٩,٤	٣٨٦	٢,١	٣	٢٧,٨	٤٠	٧٠,١	١٠١	أخصائي الترويج الرياضي مؤهل تأهيلا تخصصيا
٦٩,٧	٨٥,٢	٣٦٨	٢,١	٣	٤٠,٣	٥٨	٥٧,٦	٨٣	للأنشطة الترويحية أهمية كبيرة في حياتي اليومية
٥٣,٧	٩٣,٥	٤٠٤	٠	٠	١٩,٤	٢٨	٨٠,٦	١١٦	علاقتي بأخصائي الترويج الرياضي جيدة
٠,٠٢	٨٣,١	٣٥٩	٠	٠	٥٠,٧	٧٣	٤٩,٣	٧١	تناسب مواعيد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مع وقت فراغي
١٠٩,١	٨٩,٦	٣٨٧	٤,٢	٦	٢٢,٩	٣٣	٧٢,٩	١٠٥	لدي إحساس بالحوية والنشاط
٨٨,٢	٨٨,٠	٣٨٠	٢,١	٣	٣١,٩	٤٦	٦٦,٠	٩٥	ممارستي لأوجه نشاط الترويج الرياضي تحميني من الإصابة بالأمراض
١١٨,٧	٩٠,٧	٣٩٢	٢,١	٣	٢٣,٦	٣٤	٧٤,٣	١٠٧	يعمل أخصائي الترويج الرياضي على تكوين علاقات اجتماعية بين الممارسين
٣٣,١	٧٩,٦	٣٤٤	١٢,٥	١٨	٣٦,١	٥٢	٥١,٤	٧٤	أستشير أسرتي في أوجه نشاط الترويج الرياضي الذي أمارسه

يتضح من جدول (١١) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث على البعد الاول الصحة العامة قد انحصرت ما بين (٦,٩%، ٩٣,٥%)، كما جاءت قيمة كا دالة احصائيا على عبارات البعد الاول وفي اتجاه الاستجابة بـ (موافق) على جميع العبارات، بينما جاءت قيمة كا غير دالة احصائيا على العبارة رقم (١٠).

ويرجع الباحث ذلك إلي الدور الفعال لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في زيادة اللياقة البدنية، ووظائف العضلات، وتنمية المهارات الحركية مما يجعله أكثر حيوية وقادر على ممارسة حياته بشكل طبيعي، والتغلب على الخمول والعجز.

كما أشار كمال درويش ومحمد الحماحمي ٢٠٠٧م أن الأنشطة الترويحية الرياضية تسهم في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات، وتطوير الصحة البدنية، والصحة الانفعالية، والصحة العقلية للفرد، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية، وتوفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار، وكل هذا يعد الجوانب الرئيسة في جودة الحياة لدى الأفراد. (٢٦: ٥٧)

وأكد Smith ٢٠٠٢ على أنه يمكن تحسين جودة حياة الأشخاص الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عن طريق زيادة مشاركتهم في أنشطة الحياة اليومية وإكسابهم مهارات خاصة من أجل التخفيف من أثر مشكلات الحياة. (٥٤)

كما ترى تهاني عبد السلام ٢٠٠٠م ان ممارسة الأنشطة الترويحية تعمل على رفع مستوى

الصحة العقلية، بالإضافة إلى توفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث على السعادة في الوصول و تحقيق النجاح. (٥ : ١١٩)

جدول (١٢) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثاني الحياة الاسرية (ن=١٤٤)

كا	الوزن النسبي	مجموع الدرجات المقدره	غير موافق		الي حد ما		موافق		العبارات
			%	ك	%	ك	%	ك	
١٠٣,٣	٩٧,٥	٤٢١	٠	٠	٧,٦	١١	٩٢,٤	١٣٣	أثق في أفراد أسرتي
١٢١,٠	٩٨,٦	٤٢٦	٠	٠	٤,٢	٦	٩٥,٨	١٣٨	أشعر بالانتماء إلى أسرتي
٥٥,٥	٨١,٩	٣٥٤	٤,٢	٦	٤٥,٨	٦٦	٥٠,٠	٧٢	أواجه مواقف الحياة بهدوء أعصاب
١١٠,٠	٩٠,٠	٣٨٩	٢,١	٣	٢٥,٧	٣٧	٧٢,٢	١٠٤	أشعر بالاستقرار النفسي
٦١,١	٨٤,٠	٣٦٣	١٠,٤	١٥	٢٧,١	٣٩	٦٢,٥	٩٠	هناك أنشطة رياضية متنوعة تلبي رغباتي
١٣٨,٥	٩٢,١	٣٩٨	٢,١	٣	١٩,٤	٢٨	٧٨,٥	١١٣	أشارك أسرتي في الاحتفال بالمناسبات الاجتماعية
٦٦,٦	٩٤,٧	٤٠٩	٠	٠	١٦,٠	٢٣	٨٤,٠	١٢١	أشعر بأن والداي راضيان عني
١٢٤,٠	٨٨,٧	٣٨٣	٧٧,١	١١١	١١,٨	١٧	١١,١	١٦	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي أو والدي
١٠,٢	٦٢,٠	٢٦٨	٣٥,٤	٥١	٤٣,١	٦٢	٢١,٥	٣١	لدي وقت فراغ كبير
١,٦٢	٦٤,٦	٢٧٩	٢٨,٥	٤١	٣٦,٨	٥٣	٣٤,٧	٥٠	أحتاج إلى المساعدة في تنظيم وقتي

يتضح من جدول (١٢) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث على البعد الثاني الحياة الاسرية قد انحصرت ما بين (٦٢%، ٩٨,٦%)، كما جاءت قيمة كا ٢ دالة احصائيا على عبارات البعد الثاني وفي اتجاه الاستجابة بـ (موافق) على العبارات ارقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧)، بينما جاءت قيمة كا ٢ دالة في اتجاه الاستجابة الي حد ما على العبارة رقم (٩)، كما جاءت قيمة كا ٢ دالة في اتجاه الاستجابة غير موافق على العبارات رقم (٨)، بينما جاءت قيمة كا ٢ غير دالة احصائيا على العبارة رقم (١٠).

ويرجع الباحث هذه النتائج ان الأسرة هي الدائرة الأولى التي تحتضن الطفل وتقدم له الدفء والحنان وما يحتاج من امور ودعم نفسي، وجميعها سوف تؤدي بالضرورة إلى انعكاس دور الاسرة اتجاه ابنائها وانتمائهم لها.

وهذا ما اشارت اليه تهاني عبد السلام ٢٠٠٠م ان ممارسه الانشطة الترويحية مع الاسرة توفر الفرص لتجربة خبرات جديدة، و الشعور بالاطمئنان مع افراد الاسرة والأهمية الذاتية. (٥ : ١٩٩)

كما تشير فوقية أحمد ٢٠٠٦م (٢١) على أن العوامل الأسرية هي الأكثر تأثيراً في جودة الحياة تليها المصادر المرتبطة بالدعم المجتمعي المتاحة.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه هويدة حنفي ٢٠٠٧م ان الدعم الاجتماعي يعتبر من أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من أسرته و أصدقائه، و التي تتمثل في تقديم الرعاية والاهتمام والتوجيه والنصح والتشجيع في كافة مواقف الحياة، والتي تشبع حاجته المادية والروحية للقبول

والحب والشعور بالأمان فتجعله يثق بنفسه و يدركها الفرد، مما يزيد من كفاءته الاسرية. (٤١) :
(٣١٨)

كما يؤكد **Periera 2008** (٥٠) على ان الحديث عن جودة الحياة الأسرية والعلاقات الأسرية والدعم من افراد الاسرة تأثر بالايجاب من خلال القيم والتخطيط للمستقبل والترفيه والتفاعل المجتمعي.

جدول (١٣) التكرارات والنسب المئوية وكا لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثالث إدارة وقت الفراغ (ن=١٤٤)

العبارة	موافق		الي حد ما		غير موافق		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا
	%	ك	%	ك	%	ك			
أمارس أنشطة ترويحية رياضية فى وقت فراغى	٦٢,٥	٩٠	٣٢,٦	٤٧	٤,٩	٧	٣٧١	٨٥,٩	٧١,٧
أشارك فى مهرجانات واحتفالات رياضية	٥٨,٣	٨٤	٢٥,٠	٣٦	١٦,٧	٢٤	٣٤٨	٨٠,٦	٤٢,٠
أمارس أوجه نشاط الترويح الرياضى لفترات طويلة	٣٢,٦	٤٧	٥٧,٦	٨٣	٩,٧	١٤	٣٢١	٧٤,٣	٤٩,٦
أستثمر وقتى بشكل جيد	٥٢,١	٧٥	٤٣,٨	٦٣	٤,٢	٦	٣٥٧	٨٢,٦	٥٦,٦
أنا قادر على التحكم بوقت فراغى	٥٠,٠	٧٢	٣٨,٩	٥٦	١١,١	١٦	٣٤٤	٧٩,٦	٣٤,٦
أقضى وقت فراغى مع أصدقائى	٣٨,٩	٥٦	٤٧,٢	٦٨	١٣,٩	٢٠	٣٢٤	٧٥,٠	٢٦,٠
أهتم بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فى وقت فراغى	٥٦,٣	٨١	٣٧,٥	٥٤	٦,٣	٩	٣٦٠	٨٣,٣	٥٥,١
أسافر مع أسرتى فى الأجازات	٥٦,٣	٨١	٤١,٧	٦٠	٢,١	٣	٣٦٦	٨٤,٧	٦٧,٨
أنتمى إلى أسرة رياضية	٣٥,٤	٥١	٣٣,٣	٤٨	٣١,٣	٤٥	٢٩٤	٦٨,١	٠,٣٧
أشارك أفراد أسرتى النشاط الترويحي الرياضى	٥٤,٩	٧٩	٣٥,٤	٥١	٩,٧	١٤	٣٥٣	٨١,٧	٤٤,٢

يتضح من جدول (١٣) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث على البعد الثالث إدارة وقت الفراغ قد انحصرت ما بين (٦٨,١% ، ٨٥,٩%) ، كما جاءت قيمة كا دالة احصائيا على عبارات البعد الثالث وفى اتجاه الاستجابة بـ (موافق) على العبارات ارقام (١ ، ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ١٠) ، بينما جاءت قيمة كا دالة فى اتجاه الاستجابة الي حد ما على العبارة رقم (٣ ، ٦) ،، بينما جاءت قيمة كا غير دالة احصائيا على العبارة رقم (٩).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى اهمية إدارة الوقت فى حياة الفرد الممارسة للانشطة الترويحية الرياضية، ويتضح ان ممارسة الانشطة الترويحية تساعد فى إدارة الوقت عن طريق العاب ترويحية ترتبط بزمان محدد لتحديد الفائز.

كما اتفق على ذلك كلا من كمال درويش، امين الخولى ٢٠٠١م (٢٥) ان الوقت أحد أكثر ممتلكات الحياة قيمة، لأنه شيء لا يمكن الحصول عليه مرة أخرى، لذا فإن إدارة الوقت فن، يقلل من الإجهاد ويحسن من جودة الحياة بشكل عام.

كما اشار محمود عصام جبر ٢٠١٩م (٣٥) ان ادرة الوقت عنصر هام للتعامل مع الأفراد ذوى الاعاقة الذهنية ويجب استثماره من قبل الاخصائى الترويحي مما يساعدهم على إكسابهم مهارات

استغلال الوقت في تنظيم أنشطة إبداعية وإيجابية.

كما أكد مسعد عويس ٢٠٠٨م (٣٧) ان وقت الفراغ نشاط يقوم به الفرد بإرادته دون إجبارٍ من أحد، بقصد الراحة، أو الترفيه، أو تنمية قدراته المعرفية بغرض تحسين مهاراته وإمكانياته الشخصية.

فأكد Hilton, J. 2006 على ان اهمية إدارة الوقت، تساعد على الانتقال من نشاط الي اخر دون إتمامه، استثمار الوقت وشغلة بالطريقة الصحية في انشطته هادفة. (٤٨ : ٣٩)
جدول (١٤) التكرارات والنسب المئوية وكما لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الرابع ممارسة اوجه نشاط الترويح الرياضي (ن=١٤٤)

العبارة	موافق		الي حد ما		غير موافق		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا
	ك	%	ك	%	ك	%			
أشعر بالسعادة عندما ألتقى بأخوتي	١٣١	٩١,٠	١٣	٩,٠	٠	٠	٤١٩	٩٧,٠	٩٦,٦
ممارسة الأنشطة الترويحية تزيد من ثقتي بنفسي	١٢٥	٨٦,٨	١٦	١١,١	٣	٢,١	٤١٠	٩٤,٩	١٨٧,٠
يوجد متخصصون في إدارة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٥١	٣٥,٤	٨٩	٦١,٨	٤	٢,٨	٣٣٥	٧٧,٥	٧٥,٥
أشعر بالسعادة أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٩٣	٦٤,٦	٤١	٢٨,٥	١٠	٦,٩	٣٧١	٨٥,٩	٧٣,٢
توجد إمكانات مناسبة لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	١٢٨	٨٨,٩	١٦	١١,١	٠	٠	٤١٦	٩٦,٣	٨٧,١
أشعر بقيمة نفسي أثناء النشاط الترويحي الرياضي	٨٤	٥٨,٣	٥٦	٣٨,٩	٤	٢,٨	٣٦٨	٨٥,٢	٦٨,٦
أقضي وقتاً طويلاً في السرير مسترخياً	١١٨	٨١,٩	٢٣	١٦,٠	٣	٢,١	٤٠٣	٩٣,٣	١٥٧,٢
توجد غرف مناسبة لخلع الملابس	٩٨	٦٨,١	٤٦	٣١,٩	٠	٠	٣٨٦	٨٩,٤	١٨,٧
أتخلص من ضغوط الحياة من خلال ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	١٠٦	٧٣,٦	٢٥	١٧,٤	١٣	٩,٠	٣٨١	٨٨,٢	١٠٦,٦
ممارسة الأنشطة الترويحية تساعدني في وقت فراغي على تنظيم يومي	١٠٨	٧٥,٠	٣٣	٢٢,٩	٣	٢,١	٣٩٣	٩١,٠	١٢١,٨
أنام جيداً باسترخاء	٢٩	٢٠,١	٤١	٢٨,٥	٧٤	٥١,٤	٢٤٣	٥٦,٣	٢٢,٦

يتضح من جدول (١٤) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث على البعد الرابع ممارسة اوجه نشاط الترويح الرياضي قد انحصرت ما بين (٣,٥٦%، ٩٧%)، كما جاءت قيمة كا ٢ دالة احصائيا على عبارات البعد الرابع وفي اتجاه الاستجابة بـ (موافق) على العبارات ارقام (١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠)، بينما جاءت قيمة كا ٢ دالة في اتجاه الاستجابة الي حد ما على العبارة رقم (٣)،، بينما جاءت قيمة كا ٢ دالة احصائيا في اتجاه الاستجابة لا على العبارة رقم (١١).

يرى الباحث " ان من اهم الشروط الواجب توافرها لممارسة أنشطة ترويحية رياضية مختلفة اماكن اقامة هذه الأنشطة سواء كانت ملاعب او صالات او مساحات خضراء، ومدى تناسبها مع النشاط المقام عليها واعداد المشاركين، فالمنشآت الرياضية هي ذلك المكان الواسع الفسيح الذي يضم بناء متكامل، سواء كان هذا البناء ملعباً او صالة رياضية أو حوض سباحة أو أبنية رياضية متعددة الأغراض. (٢ : ٣٨).

والمنشآت الرياضية الترويحية هي مكان تمارس فيه الأنشطة البدنية والرياضية على كافة اشكالها

من ملاعب وادوات وحجرات ومخازن سواء اكانت مكشوفة ام مغطاه.(٢: ٥٩)
جدول (١٥) التكرارات والنسب المئوية وكما ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الخامس الصحة النفسية (ن=١٤٤)

كأ	الوزن النسبي	مجموع الدرجات المقدره	غير موافق		الي حد ما		موافق		العبارات
			%	ك	%	ك	%	ك	
٦٤,٥	٨٣,٦	٣٦١	٥٢,٨	٧٦	٤٥,١	٦٥	٢,١	٣	اشعر بالوحدة النفسية
١٥,١	٧١,٨	٣١٠	٣٤,٧	٥٠	٤٥,٨	٦٦	١٩,٤	٢٨	أشعر ببعض الآلام في جسمي
٩,٥	٧١,٨	٣١٠	٣٦,٨	٥٣	٤١,٧	٦٠	٢١,٥	٣١	لدى مخاوف من المستقبل
١٤,٦	٧٥,٠	٣٢٤	٤٧,٩	٦٩	٢٩,٢	٤٢	٢٢,٩	٣٣	تعرضت للإصابة عند ممارسة النشاط الترويحي الرياضي
٤٨,٥	٨١,٩	٣٥٤	٥٩,٧	٨٦	٢٦,٤	٣٨	١٣,٩	٢٠	أشعر بالدوار أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويحي الرياضي
٣٠,٢	٧٨,٠	٣٣٧	٤٥,٨	٦٦	٤٢,٤	٦١	١١,٨	١٧	كثرة إصابتي بالأمراض تؤدي إلى عدم انتظامي في الممارسة
٥٠,١	٨٢,٤	٣٥٦	٥٩,٧	٨٦	٢٧,٨	٤٠	١٢,٥	١٨	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للأدوية التي أتناولها
٦٨,٧	٧٢,٠	٣١١	٢٥,٧	٣٧	٦٤,٦	٩٣	٩,٧	١٤	رسوم الاشتراك في الأنشطة الترويحية الرياضية مرتفعة
١١٢,٦	٨٧,٠	٣٧٦	٧٥,٠	١٠٨	١١,١	١٦	١٣,٩	٢٠	أعاني من الإهمال من قبل أفراد أسرتي
٤٦,١	٨١,٠	٣٥٠	٥٩,٧	٨٦	٢٣,٦	٣٤	١٦,٧	٢٤	اشعر بالحزن بدون سبب واضح
٣٥,٠	٦٠,٠	٢٥٩	١٣,٢	١٩	٥٣,٥	٧٧	٣٣,٣	٤٨	مكان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بعيد عن منزلي
٢,٦	٦٩,٤	٣٠٠	٣٥,٤	٥١	٣٧,٥	٥٤	٢٧,١	٣٩	أخاف من الموت

يتضح من جدول (١٥) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث على البعد الخامس الصحة النفسية قد انحصرت ما بين (٦٠%، ٨٧%)، كما جاءت قيمة كأ ٢ دالة احصائيا على عبارات البعد الخامس وفي اتجاه الاستجابة بـ (الي حد ما) على العبارات ارقام (٢، ٣، ٨، ١١)، بينما جاءت قيمة كأ ٢ دالة في اتجاه الاستجابة لا على العبارة رقم (١، ٤، ٥، ٦، ٧، ٩، ١٠)،، بينما جاءت قيمة كأ ٢ غير دالة احصائيا على العبارة رقم (١٢).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى ان الأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يحتاجون إلى دعم نفسي من المجتمع بصفة عامة ومن ما يتعاملون معهم، حيث ان جودة الحياة ترتبط بأسلوب حياة الفرد، وبما يقوم به من نشاطات وقدرات للتحكم فيما يدور حوله ومستقبله، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد الممارس للأنشطة الترويحية الرياضية من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، منها الشعور بالاكتئاب والعصبية المستمرة والصراع الداخلي الذي يشعر به من ضعف الإنجاز، وعدم القدرة على التحكم في انفعالاته، وأكثر ما يحتاجه الفرد هو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية التي تهدف إلى زيادة الثقة بالنفس والاحساس بالإنجاز بممارسة أنشطة تتحدى قدراته.

كما اشار كل من حلمي إبراهيم وديلى فرحات ١٩٩٨م أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا خصبا يمكن استخدامه في تعزيز السلوك المرغوب فيه من الأفراد بالإضافة إلى كونها وسيلة تربية هامة في تخفيف حدة القلق النفسي، وزيادة التفاعل الإجتماعي بين أفراد الجماعة الواحدة وغيرها،

وتشبع الحاجات النفسية الأمر الذي يؤدي إلى التوافق النفسي والإجماعي لدى الفرد. (٨ : ٧)
كما اتفق كلا من كمال درويش، امين الخولى ٢٠٠١م ان ممارسة الانشطة الترويحية قادرة
على إستبدال مشاعر الإرهاق والتعب والجزع والتوتر بمشاعر البهجة والمتعة والسعادة والراحة فهي
قادرة على تحويل العقل المتعب إلي عقلية متفتحة وعلى تحويل النفسية المنهارة والمحطمة إلي نفسية
منتعشة مقبلة على الحياة. (٢٥ : ١٩١-١٩٢)

- سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على
التساؤل الثاني " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة
الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث)؟ "

جدول (١٦) دلالة الفروق بين عينة البحث على ابعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع الجنس

الدلالة	قيمة ت	الذكور(ن=١٠٧)		الاناث (ن=٣٧)		الابعاد
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠,٦٥٨	٤,٦٤٦	٣٦,٤٢٠	٥,٣٥٦	٣٧,٠٢٧	الصحة العامة
غير دال	١,٨٢١	٢,٥١٦	٢٤,٢٠	٢,٥٣١	٢٥,٠٨١١	الحياة الاسرية
غير دال	٠,٦٠٧	٣,٣٦٠	٢٣,٩٩٠	٥,١٢٩	٢٣,٥٤٠	إدارة وقت الفراغ
غير دال	٠,٠٠٧	٢,٦١٠	٢٨,٦٤٤	٣,٢٢٥	٢٨,٦٤٨	ممارسة اوجه نشاط الترويح الرياضي
غير دال	١,٨٨٨	٣,٧٤٣	٢٠,٩٢٥	٣,٥٤٦	١٩,٥٩٤	الصحة النفسية

يتضح من جدول (١٦) ان قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠٥ بين
عينة البحث على جميع ابعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع الجنس

ويري الباحث أن ذلك قد يرجع إلى إجماع الأفراد ذوي للأنشطة الترويحية الرياضية من
الذكور والاناث لأهمية الدوافع الصحية والاجتماعية والنفسية لممارسة أنشطة وبرامج الترويحية
الرياضية للحفاظ على الصحة العامة للجسم ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم والوقاية والحد من
الإصابة بالعديد من الأمراض الناتجة عن نقص الحركة، بالإضافة إلى تكوين صداقات جديدة
وعلاقات اجتماعية والتعاون بين المجموعات وتحسين الجانب النفسي للفرد من البعد عن مشاعر
الوحدة والانطواء والإقلال من مصادر القلق والتوتر النفسي والعصبي، مما يؤدي إلى تحقيق
الاسترخاء والتوازن النفسي وتحسين الحالة العامة للمزاج خلال ممارسة أنشطة وبرامج الترويحية
الرياضية.

وتتفق تلك النتائج مع كل من عبدالله نجور ميرا وآخرون Abdulla Nagoor Meera

(٢٠١٧)(٤٣)، كحلي كمال وآخرون (٢٠١٧) (٣٣) والتي أوضحت عدم وجود فروق بين البنين
والبنات في دوافع ممارسة أنشطة وبرامج الرياضة للجميع.

كما توصلت نتائج كلا من محمود هاشم (٢٠٢٠م) (٣٣)، وقاصدي حميده (٢٠١٤م) (٢٢)

وصياد الحاج (٢٠١٣م) (١٦) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في دوافع ممارسه انشطة وبرامج الرياضة للجميع.

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد لأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (دراسات على ١ - عالي - متوسط)؟

جدول (١٧) تحليل التباين بين عينة البحث على ابعاد المقياس وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الصحة العامة	بين المجموعات	٤٥٦,٥٨٧	٣	١٥٢,١٩٦	٧,٤١٢	دال
	داخل المجموعات	٢٨٧٤,٥٧٢	١٤٠	٢٠,٥٣٣		
	المجموع	٣٣٣١,١٦٠	١٤٣			
الحياة الاسرية	بين المجموعات	٧٦,٦٥٣	٣	٢٥,٥٥١	٤,٢٢٥	دال
	داخل المجموعات	٨٤٦,٦٥٣	١٤٠	٦,٠٤٨		
	المجموع	٩٢٣,٣٠٦	١٤٣			
إدارة وقت الفراغ	بين المجموعات	٢٣٤,٦٠٤	٣	٧٨,٢٠١	٥,٧١٧	دال
	داخل المجموعات	١٩١٥,١٤٦	١٤٠	١٣,٦٨٠		
	المجموع	٢١٤٩,٧٥٠	١٤٣			
ممارسة اوجه نشاط الترويج الرياضي	بين المجموعات	٤٩,٥٠٩	٣	١٦,٥٠٣	٢,٢٠٦	غير دال
	داخل المجموعات	١٠٤٧,٤٢٩	١٤٠	٧,٤٨٢		
	المجموع	١٠٩٦,٩٣٧	١٤٣			
الصحة النفسية	بين المجموعات	٧٠,٠٨٩	٣	٢٣,٣٦٣	١,٧٠٦	غير دال
	داخل المجموعات	١٩١٦,٩١١	١٤٠	١٣,٦٩٢		
	المجموع	١٩٨٧,٠٠٠	١٤٣			

يتضح من جدول (١٧) ان قيمة ف جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠,٠٥ على البعد الاول والثاني والثالث بين عينة البحث وفقاً لمتغير المستوى التعليمي بينما جاءت قيمة ف غير دالة على باقي الابعاد لذا سوف يستخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي لايجاد الفروق.

جدول (١٨) دلالة الفروق بين عينة البحث على البعد (الاول - الثاني - الثالث) على مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير

المستوي التعليمي باستخدام اختبار اقل فرق معنوي

البعد	المتوسطات الحسابية	الحالة الاجتماعية	أقل من التعليم الثانوي	تعليم ثانوي	تعليم جامعي	دراسات على ١
الصحة العامة	٣٤,٧٦٦	أقل من التعليم الثانوي	٢,٦٨٧	٣,١٨١	٥,٦٣٣	
	٣٧,٧١٤	تعليم ثانوي		٠,٤٦٩	٢,٩٤٧	
	٣٧,٢١٨	تعليم جامعي			٢,٤٥١	
	٤٠,٤٠٠	دراسات على ١				
الحياة الاسرية	٢٣,٢٨٥	أقل من التعليم الثانوي	٠,٣٠٩	١,٥٥٠	٢,١١٤	

*١,٨٠٥	*١,٢٤٠			تعليق ثانوي	٢٣,٨٥٠	إدارة وقت الفراغ
٠,٥٦٤				تعليق جامعي	٢٥,٠٩٠	
				دراسات عليا	٢٥,٤٠٠	
*٢,٨٣١	١,٩٨١	٠,٨٥٠		أقل من التعليق الثانوي	٢٢,٥٥٠	
١,٥٩٢	١,٢٣٨			تعليق ثانوي	٢٣,٤٠٠	
٠,٧٤٢				تعليق جامعي	٢٤,١٤٢	
				دراسات عليا	٢٥,٣٨١	

يتضح من الجدول (١٨) انه توجد فروق على البعد الاول الصحة العامة والبعد الثاني الحياة الاسرية والبعد الثالث إدارة وقت الفراغ بين عينة البحث وفقا لمتغير المستوي التعليمي ولصالح الدراسات العليا

ويرجع "الباحث" الي أن هذه النتيجة بسبب إدراك أصحاب المؤهلات العليا لأهمية ممارسة الأنشطة وبرامج الترويح الرياضي وفوائدها على الجوانب البدنية نتيجة الإتساع مداركهم ووجود ثقافة الأنشطة المتنوعة لديهم على حساب عينه البحث من أصحاب التعليم المتوسط.

ويتفق ذلك كلا من محمود هاشم (٢٠٢٠م) (٣٣)، وهناء عبدالله مرزوق وآخرون (٢٠١٩م) (٤٠)، صياد الحاج (٢٠١٣م) (١٦) التي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد عينة البحث في دوافع الأنشطة البدنية والصحية للترويح الرياضي لصالح مستوي التعليم العالي.

وهذا ما اتفق عليه كلا من قاصدي حميده ٢٠١٤م (٢٢)، ودراسة نور الهدي مصطفى أحمد (٢٠١٨م) (٣٩)، التي تؤكد على ان المستوى التعليمي يلعب دور حيوي في توجيه الأفراد نحو ممارسة أنشطة وبرامج الترويح الرياضي.

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير الممارسة (مرة - مرتان - أكثر من مرة)؟"

جدول (١٩) تحليل التباين بين عينة البحث على ابعاد المقياس وفقا لمتغير عدد مرات الممارسة أسبوعياً

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الصحة العامة	بين المجموعات	٤١,١٨٥	٢	٢٠,٥٩٢	٨٨٣.	غير دال
	داخل المجموعات	٣٢٨٩,٩٧٥	١٤١	٢٣,٣٣٣		
	المجموع	٣٣٣١,١٦٠	١٤٣			
الحياة الاسرية	بين المجموعات	١٩,١٢٥	٢	٩,٥٦٣	١,٤٩١	غير دال
	داخل المجموعات	٩٠٤,١٨٠	١٤١	٦,٤١٣		
	المجموع	٩٢٣,٣٠٦	١٤٣			
إدارة وقت الفراغ	بين المجموعات	٢٢,٨٩٢	٢	١١,٤٤٦	٧٥٩.	غير دال

		١٥,٠٨٤	١٤١	٢١٢٦,٨٥٨	داخل المجموعات	
			١٤٣	٢١٤٩,٧٥٠	المجموع	
غير دال	١,٩٨٨	١٥,٠٤٢	٢	٣٠,٠٨٥	بين المجموعات	ممارسة اوجه نشاط الترويح الرياضي
		٧,٥٦٦	١٤١	١٠٦٦,٨٥٣	داخل المجموعات	
			١٤٣	١٠٩٦,٩٣٧	المجموع	
غير دال	١,٢٢٨	١٧,٠٠٦	٢	٣٤,٠١٣	بين المجموعات	الصحة النفسية
		١٣,٨٥١	١٤١	١٩٥٢,٩٨٧	داخل المجموعات	
			١٤٣	١٩٨٧,٠٠٠	المجموع	

يتضح من جدول (١٩) ان قيمة ف جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠,٠٥ على جميع ابعاد المقياس بين عينة البحث وفقا لمتغير عدد مرات الممارسة أسبوعياً ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن عينة البحث من الممارسين لديهم اتجاهات ايجابية نحو الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية سواء في الأندية ومراكز الشباب التي يترددن عليها و إدراكهم لمفهوم وأهمية الممارسة الرياضية والفوائد البدنية والفسولوجية والصحية والنفسية والاجتماعية لتلك الأنشطة إلى جانب استثمار أوقات الفراغ لديهم لمواجهة أعباء وروتين الحياة المعاصرة في ضوء قدراتهم وميولهم.

كما يوضح الباحث أن من أهم العوامل التي أدت إلى إحداث تلك الفروق هي دوافع الممارسة واهتمامات عينة البحث من الممارسين نحو تطوير الحالة الصحية وتنمية اللياقة البدنية وكذلك الاحتفاظ بالوزن المناسب لمواجهة البدانة و الوقاية من التعرض لبعض أمراض القلب و الإقلال من الإصابة ببعض الأمراض النفسية كالقلق و التوتر النفسي و الاكتئاب، و أيضا شعورهم بالسعادة و التفاؤل و التعبير عن الذات و تكوين صداقات جديدة و الحد من العزلة الاجتماعية. ويؤكد محمد الحماحمي ١٩٩٧م (٣٢) على أن الانتظام في ممارسة مناشط الرياضة للجميع يساعد الأفراد والجماعات الممارسين على مقاومة الآثار السلبية للمدنية الحديثة كالتغلب على ظاهرة نقص الحركة و التخلص من الوزن الزائد والوقاية من البدانة و زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية في الحياة المعاصرة.

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

في اطار ما اسفرت عنه نتائج هذه الدراسة وتحقيقها لأهداف البحث وتساؤلاته يقدم الباحث

الاستخلاصات التالية:

- يتكون مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية من (٥) محاور و(٥٧) عبارة.
- يتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، حيث يتم الاعتماد عليه كمقياس للتعرف على جودة الحياة الترويحية الرياضية، وعلاقته ببعض المتغيرات (الصحة العامة، الحياة الأسرية، إدارة وقت الفراغ،

- ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي، الصحة النفسية).
- ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى الأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية من المترددين على الأندية ومركز الشباب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (دراسات عليا - مؤهل عالي- مؤهل متوسط) لصالح الدراسات العليا.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير الممارسة (مرة- مرتان - أكثر من مرة).

ثانياً: التوصيات:

في حدود ما تم استخلاصه يوصي الباحث بما يلي:

- ١- استخدام مقياس جودة الحياة الترويحية والرياضية على محافظات أخرى.
- ٢- بناء مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية لطلاب المدارس.
- ٣- التأكيد على نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لجميع المراحل العمرية.
- ٤- العمل على اشباع حاجات ورغبات الأفراد المترددين على الاندية ومراكز الشباب والتأثير في سلوكياتهم من خلال ممارستهم لانشطة وبرامج الترويح الرياضي.
- ٥- إعطاء أهمية قصوى للأهداف انشطة الترويح الرياضي لما لها تأثير على زيادة الثقة في النفس.
- ٦- ضرورة اهتمام العاملين بمجال الرياضة للجميع بأجراء المزيد من الابحاث العلمية التي تهتم بإستثارة دوافع الأفراد المترددين على الاندية ومراكز الشباب.
- ٧- تنمية بعض الجوانب في حياة الفرد الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية وهي كالتالي (الصحة العامة، الحياة الأسرية، إدارة وقت الفراغ، ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي، الصحة النفسية) حتى تصبح جودة الحياة في اعلى مستوياتها.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ١- إبتسام محمد عبد العال: فاعلية برنامج ترويحى فى تحسين جودة الحياة لامهات نوى الاحتياجات الخاصة مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع ٩٤، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الاسكندرية، ٢٠١٧م.
- ٢- ابو النجا عز الدين: الامكانات فى التربية البدنية، دار الاصدقاء للطباعة، المنصوره، ٢٠٠٣ م.
- ٣- أمانى شعبان عبد اللطيف، أحمد محمد هاشم عبد القادر : ممارسه أنشطة الترويح الرياضى وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة،، مجلد ١ عدد ٥٠، ٢٠١٥م.
- ٤- أميرة عبد السلام زايد : جودة معلم المستقبل رؤية متنوعة، المؤتمر العلمى السابع، جودة الحياة كأستثمار للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعه كفر الشيخ، ٢٠١٠م
- ٥- تهاني محمد عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦- رغاء على نعيمة : جودة الحياة لدى طلاب جامعتى دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، كلية التربية، جامعه دمشق، مجلد ٢٨، ع ١، ٢٠١٢م.
- ٧- حسن عبد الفتاح الفنجيرى: السعاده بين علم النفس الايجابى و الصحة النفسية، بنها، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر، ٢٠٠٦م.
- ٨- حلمى ابراهيم، لىلى فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٩- خالد حسن الضعيف : تنمية الايجابية واثرها فى بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه،كلية البنات، جامعه عين شمس، ٢٠٠٥م
- ١٠- زينب شقير : المساهمة الايجابية لعلم النفس فى تحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى حالة الصداق التوتورى، المؤتمر الدولى السنوى السادس، كلية التربية، جامعه طنطا، ٢٠٠٩م.
- ١١- سارة عبد العظيم دياب : الضغوط النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى والدى الاطفال التوحدين، رسالة ماجستير، جامعه السودان، ٢٠١٤م.
- ١٢- سميرة خطوط : مستوى جودة الحياة لدى امهات اطفال التوحد، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعه محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر، ٢٠١٩م.
- ١٣- سهير فهيم الغباشي، هناء أحمد محمد شويخ: منبئات نوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضى الالتهاب الفيروسي " C " المزمّن من المصريين. دراسات نفسية، المجلد التاسع عشر العدد الثانى. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٢٠٠٩م.

- ١٤- سهير محمد سالم : السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠٠١ م.
- ١٥- صفاء حسن فرج : إستراتيجية مقترحة للنشاط الرياضي فرع الفيوم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٣ م.
- ١٦- صياد الحاج : دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عن المواطن الجزائري فى ضوء متغير الجنس والعمر والمؤهل العلمي، رسالة ماجستير، مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، الجزائر، ٢٠١٣ م.
- ١٧- عبد الباسط عبد الحافظ : دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، العدد ٢٣، نابلس بفلسطين، ٢٠٠٩ م.
- ١٨- عبد العزيز بن خالد : تقويم برامج الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الملك سعود بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية، ٢٠٠٢ م.
- ١٩- عبد المعطى، حسن مصطفى : الارشاد النفسي وجودة الحياة للمجتمع المعاصر، واقع المؤتمر الثالث، الانماء النفسي والتربوى للانسان العربى فى ضوء جودة الحياة، ٢٠٠٥ م.
- ٢٠- على راشد : اختيار المعلم وإعدادة ودليل التربية العملية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٦ م.
- ٢١- فوقية أحمد عبدالفتاح، محمد حسين حسين : العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع، دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتساب ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة من 3-4 مايو، القاهرة، جامعة بني سويف، كلية التربية، ٢٠٠٦ م.
- ٢٢- قاصدي حميده : دوافع الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي فى اوقات الفراغ، مجلة علوم وممارسة الانشطة البدنية والرياضية الايقاعية، الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضة، العدد ٥، مارس ٢٠١٤ م.
- ٢٣- كحلي كمال واخرون "تحديد طبيعة دوافع ذوي الاحتياجات الخاصة المعاقين حركيا لممارسة رياضة السباحة". مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد ٣، العدد (٢)، ٢٠١٧ م.
- ٢٤- كلير فهميم: ابناؤنا ذوي الاحتياجات الخاصة وصحتهم النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٣ م.
- ٢٥- كمال درويش، امين الخولى : الترويح واوقات الفراغ، دار الفكر العربى، ط١، القاهرة، ٢٠٠١ م.

- ٢٦- كمال درويش، محمد الحماحمي: رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٢٧- محمد السيد إسماعيل : تأثير برنامج ترويجي رياضى على جودة الحياة لمرضى سرطان الثدي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٨٨، جزء ٥، ٢٠٢٠م.
- ٢٨- محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، ٢٠٠٢م.
- ٢٩- محمد سعد العبيد، فكرى لطيف متولى : جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي، المجلة العربية لعلوم الاعاقة والموهبة، العدد ٤، ٢٠١٨م.
- ٣٠- محمد عنبر محمد بلال، وليد احمد عبد الرازق: فاعلية الممارسة الترويحية في تخفيف القلق الاجتماعي والوحدة النفسية لدى كبار السن، المؤتمر العلمي الدولي الرابع لكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، (الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل) - مصر، المجلد ٢، ٢٩٠-٣١٤، ٢٠٠٩م.
- ٣١- محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٣٢- محمد محمد الحماحمي ١٩٩٧م، الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٣٣- محمود سيد هاشم: "دوافع النشاط البدني لدي كبار السن في ظل جائحة فيروس كورونا" المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، المجلد (١٩)، ٢٠٢٠م.
- ٣٤- محمود عبد الحليم منسي، على مهدى كاظم : مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة، مسقط، جامعه السلطان قابوس، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦م.
- ٣٥- محمود عصام جبر : احتياجات اخصائي الترويح الرياضي العاملين مع الأفراد ذوى الاعاقة من التدريب اثناء الخدمة، مجله علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا، ٢٠١٩م.
- ٣٦- محمود عصام جبر : منظومه مقترحه لتطوير الخدمات الترويحية بمؤسسات المعاقين ذهنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان، ٢٠١٦م.
- ٣٧- مسعد عويس : الترويح و اوقات الفراغ، رسالة إلى الشباب فوق الستين، مؤسسة مسعد عويس، ٢٠٠٨م.
- ٣٨- نايف بن عابد الزارع : جودة الحياة لدى الأفراد ذوى الإعاقة السعوديين المقيمين في الأردن من وجهة نظر آبائهم، مجلة التربية، كلية التربية جامعه الازهر، مجلد ١، ع ١٦٦، ٢٠١٥م.
- ٣٩- نور الهدي مصطفى، محمد الحماحمي، احمد هاشم: دوافع ممارسة اوجه النشاط الترويح

الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد الثاني مجلد ٢، ٢٠١٨ م.

٤٠- هناء عبد الله واخرون: "دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت" مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، العدد (١)، 2019 م.

٤١- هويدة حنفي : المساندة الاجتماعية كما يدركها المكفوفون والمبصرون من طلاب جامعه الاسكندرية وتأثيرها على الوعي بالذات لديهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧-٥٥، ٢٠٠٧ م.
المراجع الاجنبية:

42- Abdullah, Nagoor Meera, et al: "Persons with disabilities and their motives for participating in sports." *Pertanika Journal of Social Science and Humanities* 25 (2017).

43- Darling & Hammond , L: "Looking to the future in Gray Agr , iff in (ed). *The education of teachers. Nsse* (2000) (33).

44- Ducinskiene, D., Kalediene, R., Petranskiene, J., (2003). *Quality of Life among Lithuanian University Students, Acta Media Lituanica*, 76-81.

45- Dunsky, A., Yahalom, T., Arnon, M., Lidor, R.(2017). *The use of step aerobics and the stability ball to improve balance and quality of life in community-dwelling older adults – a randomized exploratory study. Archives of Gerontology and Geriatrics*, 71, 66-74.

46- Fallowfield, L. (1990). *The quality of life: the missing measurement in health care. London: Soucenir Press Ltd.*

47- Haimour. A, Abu-Hawwash, R.(2012) *Evaluating Quality Of Life of parents having a child with disability, International Interdisciplinary Journal of Education* March 2012, Volume 1, Issue 2.

48- . Hilton, J. (2006). *Stress Relief. China: Gaia Book.*

49- Lynda Crane. 2005. *Quality-of-Life Assessment for persons with Mental Retardation. Assessment for Effective Intervention*, 30,(4), 41-49.

50- Periera, M.G. & Berg, L. & Almid A.P. & Machadado, J.C. (2008). *Impact of famil environment and support on Adherence, Metabolic Control*

- and Quality of Life in Adolescents With Diabetes International, Journal of Behavioral Medicine, Vol. 15, pp. 187–193
- 51– Peter, M. & Machin, D. (2006). Quality of Life "The assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes" Library of Congress Cataloging in publication data, Second edition, England
- 52– SN Rogers a bA. Travers bD. Lowe cA.R (2019) : Importance of activity and recreation for the quality of life of patients treated for cancer of the head and neck. Volume 57, Issue 2 , Pages 125–134. February .
- 53– Seltzer, Krauss (2001). Quality of life of adults with mental retardation/ developmental disabilities who live with family. Waisman Center and School of Social Work, University of Wisconsin, 1500 Highland Avenue, Madison, WI 53705, USA.
- 54– Smith R. (2002) A quality of life interview for the chronically mentally ill, Evaluation and Program Planning.)25(, 151 – 159.
- 55– Susan K. R, Carlos F. Gomez, Philip Carpenter, Jean Farley, Debbie Holson, Miriam Markowitz, Brian Rood, Korean Smith & Peter Nigra (2010). Quality of Life for Children With Life-Limiting and Life-Threatening Illness: Description and Evaluation of a Regional, Collaborative Model for Pediatric Palliative Care, American Journal of Hospice and Palliative Medicine, September.
- 56– Verdugo, M, (2005): Factorial structure of the Quality of life Questionnaire in a Spanish sample of visually Disabled Adults , European Journal of Psychological Assessment , Vol. 21 (1), pp.44–55.

مواقع على شبكة المعلومات الدولية:

57– <https://lab.univ-batana.dz/Q.edu3/>.

ملخص البحث

جودة الحياة لدى المترددين على الأندية ومراكز الشباب وفقاً لبعض المتغيرات

أ.د / يحيى محمد حسن

أ.د / أحمد حلمي قورة

أ.م.د/ حازم احمد إبراهيم

الباحث / اسلام اسماعيل ابراهيم

يهدف البحث إلى دراسة جودة الحياة لدى المترددين على الأندية ومراكز الشباب وفقاً لبعض المتغيرات، استخدم الباحث المنهج الوصفي، عينة البحث تتكون من العينة الإستطلاعية حيث تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث من الأعضاء المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (١٠٧) بهدف اجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)، العينة الأساسية حيث تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث من الأعضاء المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (١٤٤)، أدوات جمع البيانات قام الباحث ببناء مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية لتحقيق الهدف من البحث، جاءت اهم النتائج: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (دراسات عليا - مؤهل عالي- مؤهل متوسط) لصالح الدراسات العليا، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير الممارسة (مرة- مرتان - اكثر من مرة)، كما يوصي الباحث باستخدام مقياس جودة الحياة الترويحية والرياضية على محافظات أخرى، والعمل على اشباع حاجات ورغبات الأفراد المترددين على الاندية ومراكز الشباب والتأثير في سلوكياتهم من خلال ممارستهم لانشطة وبرامج الترويح الرياضي.

Abstract**Quality of life among those who frequent clubs and youth centers according to some variables****Prof. Yahia Muhammad Hassan****Prof. Ahmed Helmy Qora****Dr. Hazem Ahmed Ibrahim****Researcher. Islam Ismail Ibrahim**

The research aims to study the quality of life among those who frequent clubs and youth centers according to some variables. The researcher used the descriptive approach. The research sample consists of the exploratory sample, where a random sample was chosen from the research community and from outside the research sample from members who frequent clubs and youth centers in Cairo Governorate, and their number reached (107) In order to conduct scientific transactions (validity - reliability), the basic sample, where a random sample was selected from the research community from members who frequent clubs and youth centers in Cairo Governorate, and their number reached (144), Data collection tools: The researcher built a measure of the quality of sports and recreational life to achieve the goal of the research

The most important results were: There are no statistically significant differences in the dimensions of the quality of life of individuals for recreational sports activities according to the variable of gender (males - females). There are statistically significant differences in the dimensions of the quality of life of individuals for recreational sports activities according to the variable of educational level (postgraduate studies - High qualification - intermediate qualification) for the benefit of postgraduate studies. There are no statistically significant differences in the dimensions of individuals' quality of life for recreational sports activities according to the practice variable (once - twice - more than once). The researcher also recommends using the measure of the quality of recreational and sports life in other governorates. And working to satisfy the needs and desires of individuals who frequent clubs and youth centers and influencing their behavior through their practice of sports recreation activities and programs.