



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

فرع: النشاط البدني الرياضي الترويحي

## جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في ظل بعض المتغيرات

دراسة وصفية على عينة من الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في  
ولاية معسكر

تحت إشراف:  
أ.د. بن زيدان حسين

من إعداد الطالب :  
بختي عبد العزيز

السنة الجامعية 2023 - 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شكر وتقدير

الشكر الجزيل والحمد الكثير لله العلي القدير الذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع.

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان بالدرجة الأولى إلى الأستاذ الدكتور "بن زيدان حسين" على قبوله الإشراف على هذه المذكرة وتوجيهاته القيمة وتعليماته المنهجية التي لم يبخل بها علينا طيلة فترة انجاز هذا البحث جزاه الله خير الجزاء. كما نتقدم بالشكر إلى كامل أسرة معهد التربية البدنية والرياضية -مستغانم- من أساتذة وإداريين.

والى كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد في سبيل انجاز هذا العمل.

{ والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه }

# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع

\*إلى الوالد الكريم حفظه الله ورعاه ومتعته بلباس الصحة والعافية إن شاء الله\*

\*إلى الوالدة الحبيبة رحمها الله وطيب ثراها وجعلها من أصحاب الجنة إن شاء الله\*

\*إلى الجدة الغالية رحمها الله برحمته الواسعة\*

\*إلى رفيقة الدرب زوجتي الكريمة وأبنائي وجميع إخوتي وأخواتي\*

\*إلى كل الأصدقاء والزملاء\*

\*إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم\*

\*\*\*\*\*

## ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، والكشف ان كانت هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لهذه الفئة تعزى لمتغير (السن - نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس - الدخل الشهري)، استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي، تكونت عينة الدراسة من ثلاثة وتسعون (93) فرد من الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في بعض بلديات ولاية معسكر (تغنيف، السهايلية، خلوية، واد الأبطال، سيدي قادة، الحشم، معسكر)، طبق عليهم مقياس جودة الحياة لسماح يحيى خليل أبو حمادة (2015) يقيس الأبعاد التالية: بعد جودة الصحة العامة (14فقرة)، بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية (24 فقرة)، بعد جودة الحياة الروحية (10 فقرات)، بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية (28 فقرة)، بعد جودة إدارة الوقت (10 فقرات) وأخيرا بعد جودة الحياة الاقتصادية (12فقرة)، استخدم الباحث كمعالجة احصائية الاحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) والاحصاء الاستدلالي (اختبار ستودنت، اختبار فيشر) أهم النتائج كانت تمتع الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بمستوى متوسط في أبعاد جودة الحياة، في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى-جماعى) ولصالح النشاط الرياضي الترويحي الفردي، وأخيرا كانت هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الحياة الروحية، بعد جودة ادارة الوقت، بعد جودة الحياة الاقتصادية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري (كافى-غير كافى).

وعليه ينصح بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وجعلها كأسلوب حياة لدى الكبار كون أهدافها تتوافق مع مضمون جودة الحياة، مع توسيع الدراسات في هذا المجال.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط الرياضي الترويحي، جودة الحياة، الكبار.

### **Research Summary:**

The study aimed to identify the level of quality of life dimensions among adults who practice recreational sports activities, and to reveal whether there are statistically significant differences at the significance level  $\alpha=0.05$  at the level of the dimensions of quality of life for this group attributed to the variable (age - type of recreational sports activity practiced - monthly income), the descriptive approach was used using the analytical method. The study sample consisted of ninety-three (93) individuals among adults practicing recreational sports activities in some municipalities of the state of Camp (Tighenif, Sehailia, Khalouya, Oued El-Abtal, Sidi Kada, El-Hshem, Mascara), The quality of life scale of Samah Yahya Khalil Abu Hamada (2015) was applied to them and measures the following dimensions: After the quality of public health (14 items), after the quality of family and social life (24 items), after the quality of spiritual life (10 items), after the quality of psychological and emotional life (28 items), after the quality of time management (10 items), and finally after the quality of economic life ( 12 items), the researcher used descriptive statistics (arithmetic mean, standard deviation) and inferential statistics (Student's test, Fisher's test) as a statistical treatment. The most important results were that adults who practiced recreational sports activities enjoyed an average level in the dimensions of quality of life, while there were no statistically significant differences when Significance level  $\alpha=0.05$  at the level of the dimensions of quality of life among adults who practice recreational sports activities due to the age variable, while there were statistically significant differences at the significance level  $\alpha=0.05$  at the level of the

dimensions of quality of life among adults who practice recreational sports activities, it is attributed to the variable of the type of recreational sports activity practiced (individual-group) and in favor of individual recreational sports activity. Finally, there were statistically significant differences at the level of significance  $\alpha=0.05$  at the level of the dimensions of quality of life (dimension of spiritual quality of life, dimension of quality of time management, dimension of quality of economic life) among adults who practice recreational sports activities, it is attributed to the monthly income variable (sufficient - insufficient).

Accordingly, it is recommended to practice recreational sports activities and make them a lifestyle for adults because their goals are consistent with the quality of life, while expanding studies in this field.

**Keywords:** recreational sports activity, quality of life, adults.

## \* قائمة المحتويات \*

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	الإهداء
ج	ملخص البحث
و	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
ك	قائمة الملاحق
<b>التعريف بالبحث</b>	
01	مقدمة
03	مشكلة البحث
05	فرضية البحث
06	أهداف البحث
06	أهمية البحث
07	مصطلحات البحث

08	الدراسات السابقة والبحوث المشابهة
11	التعليق على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الترويح والترويح الرياضي</b>	
15	تمهيد
15	تعريف الترويح
17	نظريات الترويح
20	أهداف الترويح
21	أهمية الترويح
21	أنواع الأنشطة الترويحية
22	الترويح الرياضي
24	خصائص الترويح الرياضي
25	أهداف الترويح الرياضي
27	الأنشطة الرياضية الترويحية
29	خلاصة
<b>الفصل الثاني: جودة الحياة</b>	

31	تمهيد
31	مفهوم جودة الحياة
33	أبعاد جودة الحياة
37	الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
40	مظاهر جودة الحياة
42	مقومات جودة الحياة
43	مؤشرات جودة الحياة
44	قياس جودة الحياة
45	أهمية جودة الحياة
46	خاتمة
<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
49	تمهيد
49	منهج الدراسة
49	مجتمع وعينة البحث
50	متغيرات البحث

51	مجالات البحث
51	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
51	أدوات جمع المعلومات
51	مواصفات مقياس جودة الحياة
54	الدراسة الاستطلاعية
54	الأسس العلمية للمقياس
56	التجربة الرئيسية
56	الوسائل الإحصائية
56	خاتمة
<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج</b>	
58	تمهيد
58	عرض وتحليل النتائج
69	مناقشة الفرضيات
74	الاستنتاج العام
75	التوصيات
75	خلاصة عامة

79	المصادر والمراجع
85	الملاحق

### \* قائمة الجداول \*

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
35	مكونات جودة الحياة	01
49	توزيع أفراد عينة البحث على بعض بلديات ولاية معسكر	02
50	توزيع عينة البحث على حسب متغيرات البحث	03
52	مدى الدرجات لأبعاد مقياس جودة الحياة	04
53	مستوى أبعاد جودة الحياة وفقا لمدى الدرجات	05
55	معامل الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة المستخدم	06
58	قيم المتوسطات الحسابية لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية	07
60	نتائج مقارنة المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري باستخدام اختبار فيشر (f) تبعا لمتغير السن	08
63	نتائج مقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية باستخدام اختبار ستودنت (t) تبعا لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى - جماعى)	09
66	نتائج مقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية باستخدام اختبار ستودنت (t) تبعا لمتغير الدخل الشهري	10

**\* قائمة الأشكال \***

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
62	مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية، وبين قيم (f) المحسوبة و (f) الجدولية لأبعاد مقياس جودة الحياة تبعا لمتغير السن	01
65	مقارنة قيم المتوسطات الحسابية وقيم (t) المحسوبة و (t) الجدولية لأبعاد مقياس جودة الحياة تبعا لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (جماعي - فردي)	02
68	مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية وقيم (t) المحسوبة ب (t) الجدولية لأبعاد مقياس جودة الحياة تبعا لمتغير الدخل الشهري (كافي - غير كافي)	03

**\* قائمة الملاحق \***

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
85	استمارة مقياس جودة الحياة الموجه للكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية	01

# التعريف بالبحوث

1- مقدمة

2- مشكلة البحث

3- فرضية البحث

4- أهداف البحث

5- أهمية البحث

6- مصطلحات البحث

7- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

8- التعليق على الدراسات السابقة

## 1- مقدمة:

خلق الله عز وجل الإنسان في هذه الحياة وسخر له الكون ليحيا حياة كريمة ويتدبر إبداع الخالق، ولكي يعيش في سعادة فانه في حاجة إلى مقومات لهذه الحياة، فحياة الإنسان لا تقتصر على تلبية الحاجات الأساسية والضرورية لبقائه، وإنما تتعداها لتشمل كل ما يحسن نوعية حياته وامتيازه عن باقي المخلوقات كالمقومات النفسية والبدنية والوجدانية والعقلية والاجتماعية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية والأوضاع المالية والاقتصادية التي تمكن كل شخص أن يحدد الشيء الذي يحقق له السعادة والرضا. (أمان، أحمد، 2014، ص1)

والإنسان بطبيعة الحال من ولادته إلى نهايته وعبر مختلف مراحل حياته يسعى دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء وإشباع لدوافعه، ولكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات، أو صعوبات وموانع، وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة تفقده حالة التوازن الانفعالي لذا وجب عليه التغيير أو التعديل من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلات ليكون أكثر فاعلية في العمل أو التعلم، حتى تحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي، وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام ويمهد السبل أمام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيطة والبيئة الاجتماعية. (الصفطي، خواجه، 2021، ص746)

يرى Ruff (2006) أن جودة الحياة هي الإحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامة لعلاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين كما ترتبط جودة الحياة بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية. (شيخي، 2014، ص73)

ويشير Katlo (2011) إلى أن جودة الحياة تعد من المفاهيم الحديثة في العالم العربي، وتعتبر دراسة جودة الحياة من الدراسات الحديثة بين كل المتخصصين بمختلف العلوم الاجتماعية والنفسية والطبية والصحة العامة والطب الرياضي، حيث أن

الاهتمام المتزايد بجودة الحياة والرغبة في تقليل الآثار السلبية قد عكست أقصى تطلعات التربويين في هذه المجالات إلى تحسين جودة الحياة لدى الأشخاص كهدف أسمى، فكل شخص يسعى في ظل الظروف المتلاحقة إلى التغيير ومحاولة معايشة جودة الحياة، والشعور بتحسين الحال والتوافق النفسي الإجتماعي مما يقتضي صحة نفسية ايجابية. (عيسى، علي، 2023، ص22)

أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع كما بدا الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، لذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت، ويرى المهتمون بدراسة الترويح انه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات ومدى تقويمها لأنشطة الفراغ والترويح والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مختلف أنواع الترويح. والترويح نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الكبار والمسنين لممارسته بدافعية ذاتية والتي يكون من نتائجها اكتساب القيم البدنية، الخلقية، المعرفية والاجتماعية، كما أنه حالة تنتاب الكبار نتيجة لإحساسهم بالرضا والوجود الطيب في الحياة، إن الترويح يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة والانتعاش والقبول والنجاح والقيمة الذاتية والسرور، والتدعيم الايجابي لصورة الذات، كما يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعيا. (درويش، 1982، ص81).

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الترويحية الرياضية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل

على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله بصفة عامة .

من خلال ما استعرض جاءت دراستنا التي تناولت شريحة مهمة من المجتمع تمثلت في فئة الكبار ومدى سعيها في تحقيق جودة الحياة باعتبارها مطلب كل شخص في هذه الحياة لما تتضمنه من معاني السعادة والرضا وباعتبار أهداف ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ الذي هو في تنامي متزايد ضمن الحياة العصرية تتفق مع مقومات جودة الحياة، وتمثل موضوع الدراسة في "جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في ظل بعض المتغيرات"، واشتملت هذه الدراسة على بابين، باب نظري تم التطرق من خلاله إلى فصلين، فصل خاص بالترويح والترويح الرياضي، وفصل خاص بجودة الحياة، وباب ميداني أشتمل كذلك على فصلين ، فصل خاص بإجراءات البحث الميدانية، وفصل خاص بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها مع مناقشتها ومقارنتها مع فرضيات البحث.

## 2- مشكلة البحث:

اهتم علم النفس بجودة الحياة وتبنته مختلف التخصصات الفرعية فيه، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، والمتتبع للدراسات النفسية الحديثة يلاحظ اهتماما واضحا بمفهوم الجودة بصفة عامة، وجودة حياة الفرد بشكل خاص، ويعكس هذا الاهتمام أهمية هذا المفهوم، وتأثيره على مختلف الجوانب النفسية، فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته، وإن ما بلغه الإنسان اليوم من الرقي هو انعكاس لسعيه وراء تحقيق مستوى معين من جودة الحياة، فالجودة هي هدف جميع المكونات النفسية. (كاظم، البهادلي، 2007، ص69)

ولما كان الشعور بجودة الحياة أمرا نسبيا نظرا لتعدد المفاهيم الخاصة بها وتباينها من مجال لآخر إضافة إلى صعوبة تحديد مفهوم لجودة الحياة هذا بجانب أهمية قياس جودة الحياة لجميع المراحل العمرية لذا ظهرت الحاجة إلى تقدير درجة جودة الحياة

لدى كبار السن وأصبح أمراً ضرورياً حيث تعد هذه الفئة احد الفئات التي قد يؤثر نظرتهم لجودة حياتهم على تقبلهم لذاتهم وتوافقهم نفسياً مع ما يواجههم من تغيرات بدنية ونفسية واجتماعية. (ن.عبد المنعم، 2018، ص4)

يشكل وقت الفراغ حيزاً كبيراً لدى كبار السن مما يستلزم نوعيات معينة من البرامج الموجهة كالأنشطة الرياضية والترويحية والتي تختلف باختلاف اهتمامات ممارستها حيث تساعد كبار السن على إشباع الحاجات الثانوية كالحاجة إلى الانتماء، إثبات الذات، بالإضافة إلى إشباع الدافع إلى العمل على خدمة الآخرين وخدمة المجتمع. (الحماحي، 1997، ص169)

ويعتبر النشاط الرياضي الترويحي وسيلة من وسائل العلاج الطبيعي، بل هو وسيلة للوقاية من الكثير من الأمراض قبل أن تكون علاجاً لها، ومن أهمها الأمراض النفسية كالقلق والتوتر التي تحدث للإنسان المعاصر بكثرة نتيجة لأسلوب الحياة التي يحياها اما بسبب العزلة أو الخوف أو نمط حياة العمل. (مخلص، 2021، ص4)

كما يعد الترويح الرياضي أفضل أنواع الأنشطة الترويحية لكبار السن لما له من انعكاس إيجابي متميز وملحوس عليهم من جميع النواحي (الفسولوجية، البدنية، النفسية، الاجتماعية) والتخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الاسترخاء وتجديد الحيوية لهم. (الحماحي، عايدة، 2001، ص37)

على ضوء ما تقدم وبعد الاطلاع على مختلف الدراسات المشابهة التي أجريت على فئات مختلفة من شرائح المجتمع كدراسة أماني وأحمد (2014) حول ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف، دراسة إبراهيم وصديق (2006) حول دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، دراسة أسامة وعبد القادر (2019) حول إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على جودة الحياة لدى أعوان الحماية المدنية، دراسة محمود وعصام (2020) حول جودة الحياة لدى الأفراد ذوي الإعاقات الذهنية الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية من وجهة أمهاتهم، دراسة

جبور وحمادوش (2021) حول دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة حياة أساتذة التربية البدنية والرياضية، جاءت دراستنا التي تناولت جودة الحياة باعتبارها مطلب أساسي لكل فرد في حياته اليومية خاصة فئة الكبار نظرا للدور الذي تلعبه في الحياة الاجتماعية والاقتصادية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ وفق بعض المتغيرات اشتملت على (السن - نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس في حد ذاته والدخل الشهري للأفراد) أين تلخص الإشكال العام في:

- ما مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية؟

أسئلة فرعي :

01- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن؟

02- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى- جماعى)؟

03- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري للفرد (كافى- غير كافى)؟

3- الفرضية العامة:

- مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مرتفع.

الفرضيات الفرعية:

01- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن.

02- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى- جماعى).

03- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري للفرد (كافى- غير كافى).

#### 4- أهداف البحث :

- تحديد مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

- معرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن.

- معرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى-جماعى).

- معرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري للفرد (كافى-غير كافى).

#### 5- أهمية البحث :

نظرا للنسبة التي تمثلها فئة الكبار في تركيبة المجتمع والتفاعلات القائمة بين أفرادها كذا والأدوار الفاعلة التي تساهم بها هذه الفئة في مختلف مجالات الحياة ولما تكتسيه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من أهمية بالغة في الحياة اليومية للأفراد من خلال الانعكاسات الايجابية على جوانب عدة جاءت هذه الدراسة لـ:

- إدراك طبيعة اسهام ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

- علاقة المتغيرات (السن - نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس - الدخل الشهري) بمستوى أبعاد جودة حياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.
- تقديم إضافة للمعرفة في موضوع جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في ظل بعض المتغيرات.
- تسليط الضوء على أهمية استغلال أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى الكبار.

## 6- مصطلحات البحث:

- 6-1- النشاط الرياضي الترويحي:** الترويح الرياضي مبني على الممارسة الرياضية والنشاط البدني مع تقليل الاهتمام بالمنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولاً إلى متعة بذل جهد بدني. (كمال، أمين، 1990، ص135)
- 6-2- جودة الحياة:** يرى الراسبي (2006) أن لمفهوم جودة الحياة جوانب وأبعاد متعددة، وينظر له من زوايا عديدة ومختلفة، فهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته، بحسب المراحل العمرية والدراسية وظروف الحياة التي يعيشها، وعند التمعن في هذا المفهوم وربطه بحاجات الفرد النفسية والروحية والبدنية والاجتماعية والعقلية ويتم إشباع الحاجات، عند ذلك فإن إشباع هذه الحاجات يمثل جودة الحياة للفرد ومقوماتها. (العمرى، 2023، ص42)
- 6-3- التعريف الإجرائي لجودة الحياة:** هي مجموع الدرجات المتحصل عليها اجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة المستعمل في الدراسة الحالية.
- 6-4- الكبار:** اختلف آراء العلماء في تعريف الكبار ولقد أوضحت دراسات عديدة أنه التقدم بالعمر وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحياً، نفسياً وعقلياً، قد تبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني.
- ويرى فؤاد البهيمي السيد أن مرحلة الكبار تتضمن كلا من الرشد والشيخوخة، وتمتد من 21 سنة إلى ما بعد 60 سنة حتى نهاية العمر، وهي تنقسم إلى ثلاث مراحل جزئية:
- مرحلة الرشد المبكر وتمتد من 21 إلى 40 سنة.

- مرحلة وسط العمر و تمتد من 40 إلى 60 سنة.

- الشيخوخة و تمتد من 60 سنة إلى نهاية العمر.

ويشير هافرجست (1973) دورة الحياة إلى ست (6) فئات عمرية، وأن المرحلة العمرية من 35 إلى 60 سنة هي مرحلة الكبر المتوسط.

والكبار في دراستنا: هم الأفراد الذين يبلغون 30 سنة فأكثر

7- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

7-1- دراسة إبراهيم وصديق (2006) تحت عنوان: دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

هدفت الدراسة الى معرفة دور الأنشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، البحث عن الاختلاف في أبعاد مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ودور متغير النوع والتخصص في جودة الحياة، اشتملت عينة البحث على (123) طالبا وطالبة، (63) من الذين يمارسون الأنشطة الرياضية، و(60) طالبا وطالبة من الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية، واعتمد في ذلك على المنهج الوصفي واستخدم مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة حيث خلصت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة بينهم لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية، وعدم وجود تأثير دال إحصائيا في متغير النوع، والتخصص، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص.

7-2- دراسة أسامة وعبد القادر (2019) بعنوان: إسهامات ممارسة النشاط

الترويحي على جودة الحياة لدى أعوان الحماية المدنية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة عند الحماية المدنية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي حيث شملت الدراسة عمال مديرية الحماية المدنية الجزائرية بولاية عين تموشنت واستخدم الباحثان مقياس جودة الحياة ضمن متطلبات انجاز البحث حيث تم توزيع (140) استمارة وتم استرجاع (120) منها وقد تم الحصول على العديد من النتائج تمثلت في درجة مستوى جودة الحياة مرتفعة ومتوسطة لدى أعوان الحماية المدنية الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ومنخفضة إلى متوسطة لدى

غير الممارسين وقد أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حيث وجد أن جودة الحياة مرتفعة في جميع مجالات الحياة كالصحة العامة والحياة الأسرية والعواطف والصحة النفسية وغيرها وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح أعوان الحماية المدنية الممارسين للنشاط الرياضي وذلك لأن قيمة وسطهم الحسابي اكبر من قيمة الوسط الحسابي لأعوان الحماية المدنية الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

### 7-3- دراسة أيوب وبلال (2021) بعنوان: أثر الممارسة الرياضية على جودة الحياة لدى كبار السن.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تهدف إلى معرفة مدى إسهام المحددات الجسدية والنفسية والاجتماعية للممارسة الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الرياضية، استعملت الدراسة المنهج الوصفي بطريقة دراسة الحالة، حيث تم اختيار سبع حالات كعينة للدراسة، أين تم تطبيق كل من أداتي مقياس جودة الحياة - الصورة المختصرة - لمنظمة الصحة العالمية، والمقابلة نصف الموجهة، وقد خلصت النتائج إلى أن مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الرياضية مرتفع وكذلك المحددات الجسدية للممارسة الرياضية تسهم في تحسين جودة الحياة الجسدية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الرياضية والمحددات النفسية للممارسة الرياضية تسهم في تحسين جودة الحياة الجسدية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الرياضية والمحددات الاجتماعية للممارسة الرياضية تسهم في تحسين جودة الحياة الجسدية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الرياضية.

### 7-4- دراسة جبور وحمادوش (2021) بعنوان: دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة (أستاذ التربية البدنية والرياضية).

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التأثير على جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضة بالطور الثانوي، كما

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين أفراد العينة تعزى لمتغير الانتظام في الممارسة، أجريت الدراسة بثانويات ولاية معسكر وتكونت عينة الدراسة من (26) أستاذ بالثانويات بنسبة (27) بالمائة من مجتمع البحث الأصلي وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة وطبق عليهم المقياس الخاص بهذا المتغير، استبيان يقيس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام يؤثر على تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي، هنالك فرق بين المنتظمين في الممارسة وغير المنتظمين في مستوى جودة الحياة لصالح المنتظمين ومنه أستنتج بأن الأنشطة الترويحية الرياضية هي بمثابة الوسيلة لتحسين جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي.

#### **7-5- دراسة خالد وبلال (2022) بعنوان: دور النشاط البدني المكيف في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن**

هدفت هذي الدراسة للتعرف على دور الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة في تحسين جودة الحياة لدى فئة كبار السن، واعتمد في هذا البحث على الأدوات التالية: الدراسة النظرية لإثراء الجانب النظري والمعرفي والاستبيان لجمع البيانات والمعلومات وقد ثبتت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي 'كون أن البحث يتعرض لظاهرة اجتماعية وذلك لدى عينة قوامها (40) كبير في السن من الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني داخل أحياء مدينة بوسعادة بولاية المسيلة، وقد أسفرت النتائج النهائية على أن لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن.

#### **7-6- دراسة بكوش وتوفيق (2023) بعنوان: إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.**

هدفت الدراسة الى التعرف على إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن على مستوى ولاية مستغانم، كذلك معرفة الفروق بين الممارس وغير الممارس، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (140) من فئة كبار السن موزعين كالتالي: (70) ممارس لأنشطة الترويح الرياضي

و(70) غير ممارس من فئة كبار السن بالتساوي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، ولجمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس جودة الحياة للكبار المعد من قبل منظمة الصحة العالمية والذي ترجمه للعربية الأستاذ د. بشير إسماعيل أحمد (2008). وقد أسفرت نتائج الدراسة على ان مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي كانت إيجابية بدرجة كبيرة جدا واحتلال البعد الرابع جودة شغل الوقت وإدارته المرتبة الأولى، ثم في المرتبة الثانية البعد الثاني الصحة الجسمية، ثم جاء ثالثا بعد الشعور بالسعادة والرضا، أما رابعا جاء بعد الصحة النفسية، وأخيرا بعد العلاقات الاجتماعية والأسرية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد لمتغير جودة الحياة: (كبار السن الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي) باستثناء بعد العلاقات الاجتماعية والأسرية.

#### 8- التعليق على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

من خلال الدراسات التي أجريت اتضح أن كلها تناولت موضوع جودة الحياة وعلاقتها بنوع النشاط الرياضي الممارس (بدني، ترويجي، مكيف) بطريقة مميزة ومختلفة وذلك من حيث:

- عينة البحث التي كانت عينة مقصودة من فئة البالغين تمثلت في (الطلبة الجامعيين- أعوان الحماية المدنية- أساتذة التربية البدنية والرياضية- كبار السن- فئة محددة في السن 60-65 سنة).

- الحدود التي أجريت فيها كل دراسة.

- المتغيرات التي رافقت كل دراسة إذ لم تتناول هذه الدراسات جودة الحياة لدى كبار الممارسين لأنشطة الرياضة الترويحية في ظل المتغيرات التالية (السن- نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس- الدخل الشهري).

كما ساعدت هذه الدراسات على:

- ضبط وتحديد مشكلة البحث الرئيسية والمشكلات الفرعية المتعلقة بالمتغيرات المرافقة مع صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث.

- اختيار المنهج المناسب لموضوع البحث (المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن).

- ضبط أداة القياس (مقياس جودة الحياة وما يتضمنه من أبعاد)
- تشكيل رصيد معرفي حول موضوع جودة الحياة من حيث: ماهيتها، مفهومها، أبعادها، مكوناتها، مجالاتها، مظاهرها واتجاهاتها.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في تدعيم وتأكيد نتائج الدراسة الحالية.

**الباب الأول**

**الجانب**

**النظري**

## الفصل الأول : الترويح والترويح الرياضي

- تمهيد

1-1- تعريف الترويح

1-2- نظريات الترويح

1-3- أهداف الترويح

1-4- أهمية الترويح

1-5- أنواع الترويح

1-6- الترويح الرياضي

1-7- خصائص الترويح الرياضي

1-8- أهداف الترويح الرياضي

1-9- الأنشطة الرياضية الترويحية

- خلاصة

تمهيد:

يعبر الترويح عن إحدى الرغبات الفطرية الموجودة في أعماق كل إنسان، حيث يبدأ الميل إلى الترويح والترفيه عن النفس منذ الصغر ويزداد هذا الميل عند مرحلتي المراهقة والشباب ويمتد بعد ذلك ولكن بصورة أضعف بامتداد عمر الإنسان وبذلك فهو يعبر عن ضرورة فطرية إنسانية وحاجة نفسية وعقلية وجسمية، كما له مكانة في جعل الحياة متزنة والتي يكون من نتائجها الحصول على السعادة والرضا بالذات.

1-1- تعريف الترويح :

هناك العديد من التعريفات للعديد من العلماء والمفكرين في مجال الترويح، فهناك من أعتبر الترويح نشاط ومنهم من أعتبره أكثر من نشاط، اعتبره وسيلة للوصول إلى غاية وهذه الغاية هي شعور الفرد بالسعادة فتذكر تهاني عبد السلام (2001) بأنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار. (تهاني، 2001، ص104)

ويؤكد كلا من جواي وجريين (Groy et Greben) أن الترويح يعد "حالة انفعالية تنتاب الفرد نتيجة لإحساس بالوجود الطيب في الحياة وبالرضا، وأن الترويح يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة والانجاز والإنعاش والقبول والنجاح والقيمة الذاتية والسرور والتدعيم الايجابي بصورة الذات، كما انه من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعيا. (الحماحي، عايدة، 2009، ص29-30)

ويرى بتلر (Petller) أن الترويح هو نوع من أنواع النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد لممارستها بدافعية ذاتية والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية واجتماعية. (درويش، الحماحي، 1997، ص21)

أما "بول فولكي" (1978) يرى أن الترويح هو زمن نكون في غرضه غير مجبرين على عمل مهني محدد، و يستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (صغيري، 2008، ص19)

ويعرف بأنه تلك الأنشطة أو الخبرات التي تتم خلال وقت الفراغ والتي تتم وفقا للاختيار الحر بهدف الحصول على الإشباع والسعادة وكذلك اكتساب مجموعة من القيم الشخصية والاجتماعية المستمدة من تلك الأنشطة. (كماش، 2014، ص53) كما يعرفه قاموس "وستر" بأنه إنعاش لقوى الإنسان وروحه بعد كدحه ومعاناته من العمل عن طريق التسلية واللهو. (زايد أحمد، 2020، ص52)

ويعرفه الفاضل (2002) بأنه جميع أوجه النشاطات البناءة والمقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والإشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية، وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي. (الصلوي، 2006، ص13)

من خلال ما استعرض من تعاريف تبين أن:

- الترويح نشاط أو أكثر من نشاط.
  - هو نشاط اختياري يمارس بدافع ذاتي دون وجود ضغوط خارجية.
  - يمارس في وقت الفراغ، أي في الوقت الحر لكل فرد.
  - له هدف أساسي يحاول أن يحققه.
- وعليه يستخلص الطالب الباحث تعريفا للترويح بأنه: "أي نشاط اختياري يمارسه الفرد بغض النظر عن سنه أو جنسه في وقت الفراغ بدافع ذاتي دون وجود ضغوط خارجية من أجل الترفيه والمتعة والتسلية وإشباع الرغبات والتخفيف من ضغوط وهموم الحياة المعاشة"

## 1-2- نظريات الترويح:

هناك العديد من النظريات الاجتماعية التي حاولت وصف وتفسير وفهم ظاهرة الترويح، وكل نظرية من هذه النظريات تركز على جانب من الجوانب لتقدم وصفاً أو تفسيراً لهذه الظاهرة الاجتماعية في المجتمعات، ومن بين هذه النظريات المعاصرة ما يلي:

### 1-2-1- نظرية الطاقة الفائضة (لسبنسر وشيلر):

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، ونتيجة لذلك توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدم في تزويد احتياجات الفرد، ولذلك فإن للإنسان قوة معطلة لفترات طويلة، ونتيجة لذلك فقد تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها، وبالتالي تضغط حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ لهذه الطاقة، واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة ومن جهة ثانية فإن اللعب يخلص الفرد من التعب المتراكم على جسده وتأثيراته العصبية نتيجة واجباته المهنية والاجتماعية، وهنا يعتبر اللعب وسيلة ضرورية للتوازن الانساني والنفسي مع غيره من مجالات الترويح المختلفة. (محاوشي، 2022، ص33)

### 1-2-2- نظرية التعبير الذاتي:

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان، وتكوينه العضوي، وانفعالاته النفسية، وأحاسيسه، وعواطفه وقدرته الاستيعابية، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة، هو القيام بعمل ما، وأن الابتهاج والسعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف.

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الترويح والترويح الرياضي

وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية، واتجاهاته، كما تتأثر اتجاهات الفرد نحو النشاط والرضا الذي يسعى لتحقيقه، بكمية الطاقة المتوفرة لديه، وبنوع الرغبة سواء أكانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي. فهذه النظرية ترى أن الترويح نمط من النشاط ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، وعن طريق الترويح يجد الإنسان مجال تحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم، وبالرغم من عمومية هذه النظرية، فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل والترويح، إلا أنه في الأعمال الثلاثة الأولى غالبا ما ينشد الجزاء والمكافأة من انجازها، أما الترويح فهو نشاط يقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن الذات. (القطب، 1980، ص57)

### 1-2-3- النظرية التعويضية:

ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للعب والترويح والترفيه، ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك، فحينما يحرم أو يعجز الفرد عن سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكا مماثلا في مواقف يهيئها اللعب، وهناك حقيقة جديرة بالذكر وهي أن تعقد الحياة الاجتماعية في العصر الحديث قد حرم كثيرا من الناس الفرصة الكافية لتحقيق ذاتهم مما أدى إلى انتشار مظاهر كثيرة لمركبات النقص في المجتمع. وقد يكون تحقيق الذات ممكنا عن طريق توفير وسائل الترويح المنظم الذي يهيئ فرصا كثيرة لتحقيق الاستقرار النفسي للأفراد. (درويش، الحماحي، 1997، ص38)

### 1-2-4- النظرية التبادلية:

يشير فريخ (1991) أن هذه النظرية استخدمت في تفسير عدة موضوعات منها موضوع الترويح، وترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة، ويجد فيها تحقيقاً لإشباع حاجاته، أو تعود عليه بالرضا والفائدة، فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة، بمعنى آخر، إذا وجد الفرد أن هناك أنواعاً من الأنشطة الترويحية غير مجزية أو أن تكاليفها أكثر من منفعاتها فإنه يحاول استبدالها بأنشطة أخرى ترويحية يحقق بها فائدة يريدها، وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نجملها فيما يلي:

- ✓ كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى المرغوبة في المستقبل.
- ✓ كلما زاد رضا الفرد عن العائد من النشاط الترويحي، زادت مزاولته لهذا النشاط.
- ✓ كلما زاد العائد لمتوقع من نشاط معين، زادت ممارسته لهذا النشاط، و العكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة أو نوع من أنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي. (الصلوي، 2006، ص15)

من خلال ما تقدمت به مختلف النظريات من تفاسير حول ظاهرة الترويح، تبين للطالب الباحث أن الحياة الاجتماعية المعاصرة وما يصاحبها من ازدياد في وقت الفراغ وتراكم في الطاقات الزائدة من جهة، والضغوطات نفسية والملل والقلق والاكتئاب كنواتج عن هذه الحياة من جهة أخرى تدفع الفرد إلى البحث عن متنفس، من خلاله يغير من روتين الحياة ويشبع حاجاته ورغباته، وذلك من خلال ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية مما يجعل من هذا الفرد يعبر عن ذاته وإرادته والبروز، خصوصاً إذا حققت له هذه الأنشطة الترويحية الرضا والارتياح عند مزاولتها، هذا ما يجمع تفسير نظرية الطاقة الفائضة ونظرية التعبير الذاتي.

أما فيما يخص النظرية التعويضية، فيرى الطالب الباحث من خلال تفسيرها أن الكم الكبير من الغرائز والدوافع والرغبات التي قيدتها النظم الاجتماعية وعدم القدرة على تحقيقها، ولدت لدى الكثير من الأفراد مركبات نقص، مما يدفعهم للبحث عن منفذ لتعويض ذلك النقص من خلال ممارسة مختلف المناشط الترويحية لتلبية تلك الرغبات والميولات، وتجنب الرضوخ والاستسلام للعجز وتجاوز تلك القيود التي فرضتها النظم الاجتماعية.

ومن خلال تفسير النظرية التبادلية، تبين أن الفرد يبحث في الترويح عن النشاط الذي يحقق له السعادة يبقى يزاوله ما دام يعود عليه بالقدر الكافي في إشباع الرغبات والميولات، في حين إذا رأى في النشاط الذي يزاوله أنه لم يصل إلى المستوى المطلوب في تلبية وإشباع الرغبات وإسعاد الذات قام بتغييره إلى نشاط آخر فعال. ويبقى الدور الايجابي الذي يسهم به الترويح بمختلف مناشطه في حياة الفرد التي هي في تغير مستمر نقطة تشارك كل النظريات المذكورة.

### 1-3- أهداف الترويح :

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة، فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء والانجاز والابتكار والإبداع، والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية وتذوق الجمال، والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين. (تهاني، 2001، ص105)

وتشتمل أهداف الترويح على:

1-3-1- أهداف نفسية: وهي إيجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي للتغلب على الاضطرابات النفسية.

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الترويح والترفيه الرياضي

1-3-2- أهداف بدنية فسيولوجية: وهي تنشيط الوظائف والأعضاء الجسمية والفسيولوجية وتجديد مختلف القوى الحيوية.

1-3-3- أهداف اجتماعية: وذلك بان يعبر الفرد عن رغباته بطرق سليمة ويكون الترويح بمثابة الإناء المفرغ لتفرغ الضغوط التي تملأ النفس الإنسانية بلا تعجل ويتدرج يتفق مع الطبيعة الإنسانية والاجتماعية بما يجعله يتكيف مع مجتمعه راضيا عن نفسه وعن القيم التي تسود المجتمع. (عايد، 2022، ص17-18)

### 1-4- أهمية الترويح:

يعد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الانساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهامات في تحقيق السعادة للإنسان. وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية و الترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة وبالاستقرار.
- تنمية ودعم قيم الديمقراطية. ( الحماحي، عايدة، 2009، ص34)

### 1-5- أنواع الأنشطة الترويحية:

قسم بعض العاملين في هذا المجال الأنشطة الترويحية إلى أنشطة رياضية، وأخرى اجتماعية، وأنشطة فنية وثقافية، وقد وجد آخرون أن هذا التقسيم محدود وفيه تداخل للأنشطة الترويحية، وبناء على ذلك فقد اتبع العاملون في المجال التقسيم التالي للأنشطة الترويحية تبعا لنوعية النشاط:

✓ فنون يدوية.

- ✓ تعبير حركي .
- ✓ دراما.
- ✓ أنشطة عقلية وألعاب رياضية.
- ✓ الموسيقى في الترويح.
- ✓ الترويح في الخلاء.
- ✓ ترويح اجتماعي.
- ✓ رياضات و ألعاب.
- ✓ أنشطة في صورة خدمات للمجتمع.
- ✓ هوايات.
- ✓ أحداث خاصة. (تهاني، 2001، ص 243-244)

#### 1-6- الترويح الرياضي:

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظ الرياضة باهتمام من قبل الحكومة أو الشعوب بشكل عام كما هو حاصل في الوقت الحاضر، فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصوراً على فئة على ما يعرف ببرامج الرياضة للجميع، والترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية أصبح جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي في كل مجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الناس كالمثقفين رياضياً، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة الرسمية وغير الرسمية والتي تشمل من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية... الخ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفرادها، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته. (محمد، حسن، 2000، ص 121)

فالترويح الرياضي هو ذلك النظام الذي يعمل بأسلوب تعاوني واجتماعي، حيث أن الرياضة ليست غاية في حد ذاتها، وإنما تعتبر وسيلة لتحقيق أهداف اجتماعية تربية، ترويحية، سياسية أو دينية ( Gasparini, 2003, p25 )

كما يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة على الأهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. (غندير، 2012، صفحة 292)

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي، وبذلك فقد أصبح النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة علاجية ناجحة وهادفة أكثر من كونها مضيعة للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ، ويوفر النشاط الرياضي الترويحي مثله مثل باقي الأنشطة الترويحية فرصا كبيرة لتنمية شخصية الفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج الفرد من خلال هذه الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه ويتطبع على قيمه ويدرك دوره ومكانته داخل هذا المجتمع، والفرق التي تمده بالصدقة والألفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعه ويتطبع على قيمه ويدرك دوره ومكانته داخل هذا المجتمع. (رحمة، 1998، ص 09)

وعليه يعرف الطالب الباحث الترويح الرياضي بأنه: "ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ بدافع ذاتي بغية تحقيق أهداف وغايات بناءة تمس الجانب

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الترويح والترويح الرياضي

النفسي كالتخفيف من الضغوطات والتوترات والقلق والمكبوتات الناجمة عن الحياة المعاصرة والوصول إلى قدر كافي من المتعة والسعادة، والجانب الاجتماعي كالاندماج في المجتمع وإنشاء العلاقات وإدراك الذات والمكانة فيه بالأنشطة الرياضية الجماعية، والجانب الصحي والبدني كالمحافظة وتحسين اللياقة البدنية بشكل عام".

### 1-7- خصائص الترويح الرياضي:

يشير الفاضل (2007) إلى الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي فيما يلي:

1-7-1- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:** إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة و إعداد البرامج المناسبة.

1-7-2- **الهادفية:** نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

1-7-3- **الإيجابية:** ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.

1-7-4- **المساواة:** لكل فرد الحق في المشاركة: بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري... الخ

1-7-5- **حرية الاختيار:** اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.

1-7-6- **الدافعية:** المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد)

1-7-7- **التنوع:** تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق رغبات وميول وحاجات الأفراد.

1-7-8- **الوقاية والتأهيل:** يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية..) ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الترويح والترويح الرياضي

**1-7-9- التفاوض:** المشاركة الايجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.

**1-7-10- الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.

**1-7-11- استثمار وقت الفراغ:** يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (محاوشي، 2022، ص45)

### **1-8- أهداف الترويح الرياضي:**

يشير الحماحي وعبد العزيز (1998) إلى مجموعة من أهداف الترويح الرياضي نذكرها كالآتي:

**1-8-1- الأهداف الصحية:** الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام تتمثل في:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق وللتوتر العصب
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقاً لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.

### **1-8-2- الأهداف الاجتماعية:** وتتضمن ما يلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي .

### **1-8-3- الأهداف التربوية:** تتضمن أهم الأهداف التالية:

- تنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات.
- استثمار أوقات الفراغ والارتقاء بسلوك الفرد .
- تنمية قوة الإرادة والإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء.
- 1-8-4- الأهداف النفسية:** تحتوي على أهم الأهداف التالية:
  - تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته .
  - إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية رياضية .
- 1-8-5- الأهداف البدنية:** تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام:
  - المحافظة على الحالة البدنية الجيدة و الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
  - الحد من التوتر النفسي و العصبي.
  - تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد.
  - تنمية اللياقة البدنية وتجديد نشاط وحيوية الجسم.
  - الوقاية من بعض انحرافات القوام .
  - تصحيح بعض انحرافات القوام .
  - مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.
- 1-8-6- الأهداف الثقافية:** وتشمل أهم الأهداف التالية:
  - تزويد الفرد بالثقافة الرياضية.
  - تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة.
  - إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
  - فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

### 1-8-7- الأهداف الاقتصادية:

- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد والإنتاج القومي للدولة.
  - تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لأنشطة الترويح الرياض.
  - التقليل من النفقات الصحية نظرًا لما تُسهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسي أو العصبي.
- (مراد، 2023، ص26-27)

وعليه يرى الطالب الباحث أن للترويح الرياضي أهداف بالغة الأهمية ومتعددة لا تقتصر على جانب محدد من حياة الفرد، مما يجعل من هذه الأهداف دافع لإستغلال أوقات الفراغ بغض النظر عن المتغيرات المرتبطة بالحياة، كالمرحلة العمرية أو الجنس أو طبيعة العمل أو المستوى الاقتصادي في ممارسة مختلف المناشط الترويحية الرياضية التي يميل إليها الفرد بدافع ذاتي وتشبع رغباته وذلك من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف التي يرمي إليها الترويح الرياضي.

### 1-9- الأنشطة الرياضية الترويحية :

ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ، وعلى الرغم من الاستقلال النسبي للرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي، إلا أنها مازالت ولسوف تظل مرتبطة بالترويح لان جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية، و لان عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة والخبرة الجمالية والإثارة والتنافس والجهد البدني والانجاز الشخصي والتنافس الشريف والتعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها . وهي كلها

تعبّر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وبخاصة في العصر الحديث حيث تتال عوامل الاغتراب من الفرد وتكاد تسحق شخصيته الإنسانية. (درويش، 2001، ص323)

وعليه تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي، كما انه يمكن تنظيم مناشطها وفقا لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري - السن - الجنس - الحالة البدنية والحالة الصحية للفرد. (بكوش، 2023، ص26)

و تقسم الأنشطة الرياضية الترويحية إلى:

أ- الألعاب الفردية: وهي التي يمارسها الفرد بمفرده دون الاشتراك مع الآخرين، وهذا يحقق لديهم الهدف من الترويح وهو الاستمتاع بأدائهم، وقد يكون ميول الأفراد لهذا القسم من الترويح لعدم قدرتهم على الاندماج مع الآخرين في الأنشطة الترويحية، ومن هذه الأنشطة: الصيد، الرماية، ركوب الدرجات الهوائية أو النارية، التنزه، الجري أو المشي، الغطس.

ب- الألعاب الزوجية: تتطلب ممارستها شخصين على الأقل كالعاب التايكوندو، الكاراتيه، الملاكمة، التنس الأرضي، السكواتش، المبارزة، الجولف.

ج- الألعاب البسيطة: وهي ذات طابع تنسيقي غير معقد وتقنين مبسط عند تنفيذها وهي لا تعتمد على مستوى مهاري عالي لممارستها مثل: الألعاب الشعبية الصغيرة، المضرب، الألعاب المائية.

د- ألعاب الفرق: تحتاج إلى تنظيم عالي وقواعد تضبط سلوكيات ممارستها مثل: كرة الطائرة، كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، كرة القدم الأمريكية. (عايد، 2022، ص16-

خلاصة :

من خلال تحليل الأفكار والآراء وما عرض تبين أن للترويح والترويح الرياضي  
بخاصة دور فعال في تحقيق الصحة العامة والتوازن النفسي والتفاعل الاجتماعي  
للأفراد، وكذلك تفريغ الانفعالات والضغوطات النفسية، وبالتالي فإن الترويح الرياضي  
عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات والانحرافات وذلك باعتبار أن استثمار  
أوقات الفراغ بمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد في مختلف  
مراحل سنه الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

## الفصل الثاني: جودة الحياة

### تمهيد

- 1-2- مفهوم جودة الحياة
  - 2-2- أبعاد جودة الحياة
  - 3-2- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
  - 4-2- مظاهر جودة الحياة
  - 5-2- مقومات جودة الحياة
  - 6-2- مؤشرات جودة الحياة
  - 7-2- قياس جودة الحياة
  - 8-2- أهمية جودة الحياة
- خاتمة

## تمهيد

إن التطورات الحاصلة في الوقت الراهن على مستوى الجوانب المختلفة للحياة الإنسانية ومحاولة تحسينها والنهوض بها، جعلت من الدراسات المرتبطة لهذه الحياة تعالج تحت مصطلح أعم وأوسع دلالة وهو مصطلح "جودة الحياة"، الذي يعكس بمكوناته المختلفة شكل المجتمع ومستوى نموه وتقدمه وأوضاع مواطنيه ودرجة الرضا والإشباع والرفاهية وحدود التنمية المستدامة، والذي حظي في الآونة الأخيرة باهتمام كبير لدى العديد من الباحثين في مختلف المجالات الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية وحتى النفسية والصحية.

### 2-1- مفهوم جودة الحياة:

انه من الصعب بإمكان وضع مفهوم واضح الحدود لجودة الحياة، كونه مفهوما يتعلق بمجموعة من المعايير التي قد تختلف من فرد لآخر، بحيث من خلالها يقيم كل فرد حياته ومتطلباته فيها، لكن يبقى مع ذلك من الممكن الاعتماد على بعض المفاهيم التي توضح الحدود والمعايير العامة لما تعنيه جودة الحياة.

وقبل استعراض هذه المفاهيم، من المهم الإشارة إلى أن مفهوم جودة الحياة يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس، والعلوم الاجتماعية، حيث دخل إليها في بداية القرن العشرين كأحد المصطلحات المهمة في علم النفس الايجابي الذي بدوره تم تأسيسه في (1998) من طرف "مارتن سليجمان"، في سعي منه نحو التركيز على الجوانب الايجابية ومواطن القوة، والإبداع في السلوك الانساني والنفس الإنسانية، لذا ركز رواد علم النفس الايجابي على مصطلح الوجود الأفضل Well-being معتبرين إياه المنطقة الوحيدة لعلم النفس الايجابي، والتي من خلالها يمكن البحث في مساعي علم النفس الايجابي نحو استكشاف الخصائص الإنسانية المميزة، وقد تمت ترجمة هذا المصطلح إلى العديد من المصطلحات منها: طيب العيش، الرفاهية، جودة الحياة. (جمال، 2016، ص13)

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ جودة الحياة

وهناك من يرى بأن مصطلح Well-being يشير الى جودة الحياة النفسية، بينما جودة الحياة بشكل عام فالمصطلح الذي يرافقها هو Quality of life. (أيوب، بلال، 2020 ، ص39)

واستكمالاً لتوضيح حدود هذا المفهوم، فإننا نستعرض هذه التعاريف التي حاولت الإلمام به، حيث تعرف جودة الحياة من خلالها بأنها:

درجة شعور الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينهما، مع تهيئة المناخ الانفعالي والمزاجي المناسبين للعمل والانجاز، والتعلم المتواصل للعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتبني الفرد لاحتياجاته بالقدر المتوازن، والاستمرار في تنمية الأفكار والإبداع والمهارات النفسية والاجتماعية والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية. (بوعيشة، 2014، ص72-73)

جودة الحياة هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة، والاستمتاع بالظروف المحيطة. (العادلي، 2006، ص39)

جودة الحياة هي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والشعور بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لمضامين وقوى حياته وشعوره بمعنى الحياة الى جانب الصحة الجسمية الايجابية، والشعور بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه. (عبد الله، 2018، ص14)

جودة الحياة هي رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لأغلب السكان. (عبد المعطي، 2005، ص17)

ويعرف تايلور وروجان جودة الحياة بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة. (رغداء، 2012، ص206)

كما يشير الأشول (2005) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، ويذكر أيضا بأنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم مثل (الأصدقاء، وزملاء، وأشقاء، وأقارب، وغيرهم ) أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (عبد الله، 2018، ص14)

في حين أشار فيلس (Felce) (1997) ، إلى أن جودة الحياة بمفاهيمها المختلفة ترتبط بالقيم الشخصية للفرد، التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياته، وما يواجهه من مشكلات للسعي إلى تحقيق الرضا الذاتي. ( منسي، كاظم، 2010، ص47)

وتعرف اليونسكو (Unisco) جودة الحياة بأنها: كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وتشمل إشباع الحاجات الأساسية التي تحقق التوافق النفسي للفرد. (عبد المعطي، 2005، ص17)

ونشير هنا إلى أدبيات المجال تعريف منظمة الصحة العالمية (1998) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم إذ ينظر إلى جودة الحياة بوصفها: إدراك الفرد لوضعه في سياق الثقافة واتساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، وحالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، علاقته بالبيئة بصفة عامة. (شيخي، 2013، ص76)

ويعرف الطالب الباحث جودة الحياة بأنها وصول الفرد إلى حالة الإشباع لرغباته ومتطلباته في مختلف الجوانب التي لها علاقة بحياة يميزها الشعور بالسعادة والنتعم وقدّر كافي من الرضا الذاتي بالواقع المعاش وما يحيط به من مختلف المتغيرات.

### 2-2- أبعاد جودة الحياة :

يشير الراسبي (2006) إلى أن الباحثين والدارسين قد أكدوا بأن مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد ومتعدد الجوانب، فكل منا ينظر إلى جودة حياته من

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ جودة الحياة

زاوية أو مجال أو عدة مجالات، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقا للمراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها، ويضيف أيضا بأنه حينما يرتبط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ومن ثم يتم إشباع هذه الحاجات، حينها تمثل هذه الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد. (العمرى، 2023، ص135 )

في سياق أبعاد جودة الحياة لابد من الإشارة إلى أن أغلب التصورات تنظر إلى جودة الحياة من خلال بعدين أساسيين هما البعد الذاتي والبعد الموضوعي، حيث يضم كل بعد مجموعة من المتغيرات التي تتفاعل فيما بينها مشكلة مستوى متكامل من جودة الحياة، ولتفسير هذين البعدين وفصل الأبعاد الفرعية الخاصة بكل منهما نجد أن هنالك العديد من التصورات التي حاولت ذلك من أهمها:

تصورات "فينتيجودت" وآخرون (2003) حيث قاموا بصياغة ما يعرف بمتصل جودة الحياة، وذلك من خلال النظرية التكاملية لجودة الحياة، أين تتضمن جودة الحياة حسب هذه النظرية البعدين الذاتي والموضوعي، لكل منهما أبعاد فرعية، فالبعد الذاتي تتفرع عنه: الرفاهية الشخصية، والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، المعنى في الحياة. أما البعد الموضوعي فتتفرع عنه أبعاد موضوعية مثل: المعايير الثقافية، إشباع الحاجات، تحقيق الإمكانيات، السلامة البدنية. (بوعيشة، 2014، ص86)

واتفاقا مع هذا التصور الخاص بالبعدين الذاتي والموضوعي لجودة الحياة وأبعادهما الفرعية نجده في تصنيف الغندور كالتالي:

أ- **البعد الذاتي:** ويتضمن الرضا الشخصي بالحياة، ومدى شعور الفرد بجودة الحياة وشعور الشخص بالسعادة.

ب- **البعد الموضوعي:** ويشمل كل من الصحة البدنية، العلاقات الاجتماعية، الأنشطة المجتمعية، العمل، فلسفة الحياة، وقت الفراغ، مستوى المعيشة، العلاقات الأسرية، الصحة النفسية، التعليم. (الغندور، 1999، ص23)

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ جودة الحياة

إن هذه الأبعاد العامة لجودة الحياة، وإبعادها الفرعية تشكل في مجملها مكونات أساسية لجودة الحياة لدى الفرد، وتتفرع هذه الأبعاد بين ما هو داخلي ويتعلق بإحساس الفرد تجاه نفسه، وبين ما هو خارجي و يتعلق بإحساس الفرد تجاه مجتمعه، وطريقة تفاعله وأدائه فيه، ومن خلال هذا فان مكونات جودة الحياة تكون كالآتي:

جدول رقم (01) : مكونات جودة الحياة.

البعد	على المستوى الشخصي	على المستوى المجتمعي
ذاتي/شخصي	كيف يشعر الشخص تجاه نفسه وحالته	كيف يشعر الشخص تجاه مجتمعه وقدراته على المشاركة، والتأثير في قرارات المجتمع.
موضوعي	الحالة الوظيفية مثل التعليم، طبيعة العمل.	الحالة الاقتصادية، والاجتماعية، والبيئية، والكفاءة الحكومية.

(شيخي، 2014، ص78)

وتضيف مجدي (2009) إلى أن هناك ثلاث أبعاد لجودة الحياة وهي كالتالي:

❖ **جودة الحياة الموضوعية:** وتتمثل بما يفره المجتمع من إمكانيات مادية، إلى

جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد .

❖ **جودة الحياة الذاتية:** والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي

يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة ، ومن ثم الشعور بالسعادة .

❖ **جودة الحياة الوجودية:** وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من

خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي

في إشباع حاجاته البيولوجية، والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم

الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (مجدي، 2009 ، ص63)

في حين يرى شالوك (Shalook 1996) إلى أنه ليس هناك حاجة إلى تصنيف

متغيرات جودة الحياة إلى بعدين (موضوعي وذاتي)، بل اعتبره تصنيفا ينقصه بعض

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ جودة الحياة

المرونة، حيث توجد متغيرات أخرى تخرج عن هذا التصنيف الثنائي، وبذلك يضيف (شالوك) بأن هناك ثمانية أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة، والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها، وفقا لتوجه الباحث وأهدافه عند دراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة والأبعاد الثمانية كالتالي:

❖ **جودة المعيشة الانفعالية:** وتشمل الشعور بالأمان والجوانب الروحية والسعادة والتعرض للمشقة ومفهوم الذات والرضا أو القناعة.

❖ **العلاقات بين الأشخاص:** وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية والعلاقات الأسرية والتفاعل والمساندة الاجتماعية.

❖ **جودة المعيشة المادية:** وتشمل الوضع المادي وعوامل الأمان الاجتماعي وظروف العمل والممتلكات والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.

❖ **الارتقاء الشخصي:** وتشمل مستوى التعليم، المهارات الشخصية ومستوى الانجاز.

❖ **جودة المعيشة الجسمية:** وتشمل الحالة الصحية والتغذية والاستحمام، النشاط الحركي ومستوى الرعاية الصحية، التأمين الصحي، وقت الفراغ ونشاطات الحياة اليومية.

❖ **محددات الذات:** وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي وتوجيه الذات والأهداف والقيم.

❖ **التضمين الاجتماعي:** وتشمل القبول الاجتماعي والمكانة وخصائص بيئة العمل والتكامل والمشاركة الاجتماعية والدور الاجتماعي والنشاط التطوعي وبيئة المسكن.

❖ **الحقوق:** وتشمل الخصوصية والحق في الانتخابات والتصويت، وأداء الواجبات والحق في الملكية. ( إبراهيم، 2005، ص70-71 )

بينما يذكر (Widar et al , 2003) أن هناك اجتماعا على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

❖ **البعد الجسدي:** وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

- ❖ **البعد الوظيفي:** وهو خاص بالرعاية الطبية ، ومستوى النشاط الجسدي.
- ❖ **البعد الاجتماعي:** وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
- ❖ **البعد النفسي:** وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة. (الهنداوي، 2010، ص40)

وتشير منظمة الصحة العالمية (Who) كذلك إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة الصحية والحالة الانفعالية والرضا عن العمل والحياة والمعتقدات الدينية والتفاعل الأسري والتعليم والدخل المادي، وهذا تتكون جودة الحياة من الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية وصحته الجسمية وقدرته الوظيفية ومد فهمه للأعراض التي تعتريه. (الهنداوي، 2010 ، ص40)

من وجهة نظر الطالب الباحث يرى ان جودة الحياة تشتمل على بعدين رئيسيين (البعد الذاتي والبعد الموضوعي) وكل منهما ينطوي ضمنه أبعاد فرعية ترتبط بمتغيرات الحياة، فنجد أن البعد الذاتي يتجلى في كيفية شعور الفرد تجاه نفسه ومدى قناعته ورضاه بالحياة التي يعيشها، إضافة إلى كيفية شعوره تجاه مجتمعه وقدرته على الاندماج والتفاعل فيه، أما البعد الموضوعي فيعبر عن انطباعات الفرد ورضاه عن كل ما يتلقاه من خدمات التعليم والوظيفة والرعاية الصحية، والأوضاع الاجتماعية العامة كالحالة الاقتصادية والبيئية والكفاءة الحكومية، فكلما تحقق للفرد التوافق الايجابي مع هذه المتغيرات ووجد مكانته فيها انعكس ذلك على جودة حياته.

## 2-3- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

### 2-3-1- الاتجاه المعرفي:

يرتكز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:  
**الأولى:** إن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد شعوره بجودة الحياة.  
**الثانية:** في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فان العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة، ووفقا لذلك، وفي هذا المنظور تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة:

2-3-1-1- نظرية لاوتن (1996): طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة و التي تدور حول الآتي:

أن الإدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما:

أ- **الظرف المكاني:** إذ أن هناك تأثيرا للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة الحياة، ولطبيعة البيئة في الظرف المكاني تأثيران: أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا، والآخر تأثير غير مباشر، إلا انه يحمل مؤشرات ايجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

ب- **الظرف الزماني:** إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر ايجابيا كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر ايجابية على شعوره بجودة الحياة. ( بشري عناد، 2010، ص723)

2-3-1-2- نظرية شالوك (2002): أعطى شالوك تحليلا مفصلا لمفهوم جودة الحياة على أساس انه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاث مؤشرات، تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور، فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة الحياة. (عبد الرحمن ، 2007 ، ص338)

2-3-2- **الاتجاه الانساني:**

يشير المنظور الانساني إلى أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنا عنهما:  
أ- وجود كائن حي ملائم.

ب- وجود بيئة جيدة يعيش فيها الكائن، لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين، فهناك البيئة الطبيعية والتي تتمثل في الموارد الطبيعية التي تشكل مقومات حياة الفرد، وهناك البيئة الاجتماعية وهي التي تضبط سلوك الأفراد والجماعات طبقا للمعايير السائدة في المجتمع، فجودة البيئة الاجتماعية

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ جودة الحياة

تحقق بمقدار امتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم خروجهم منها، كما أن هناك البيئة الثقافية، التي تقيس جودتها لقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية ماديا أو معنويا. (زهرا، 2006 ، ص96)

**2-3-1- نظرية رايف (1999):** تدور نظرية رايف حول مفهوم السعادة النفسية، إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها بستة أبعاد يضم كل بعد ستة صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية، الذي يتمثل في وظيفة الفرد الايجابية في تحسين مراحل حياته. ( شيخي، 2013 ، ص85)

### 2-3-3- الاتجاه التكاملي:

**2-3-3-1- نظرية أندرسون (2003):** طرح اندرسون شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذا من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية وتحقيق الحاجات، فضلا عن العوامل الواقعية الأخرى إطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة. لقد أشار اندرسون إلى أن إدارة الفرد لحياته، يجعله يقيم شخصا ما يدور حوله، كما يمكنه من أن يكون أفكارا كي يصل إلى الرضا عن الحياة. (بشرى، 2010 ، ص728)

### 2-3-4- النموذج النظري العربي لجودة الحياة:

أعطى أبو سريع (2006) نموذجا لتقدير وتفسير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في جودة الحياة وهي موزعة على بعدين متعامدين ويمكن تفسيره على النحو التالي:

أ- **البعد الأفقي:** يشمل قطبي توزيع محددات جودة الحياة، كونها من داخل الشخص أو خارجه، وتسمى بعد المحددات الشخصية الداخلية في مقابل بعد المحددات الخارجية.

ب- **البعد الرأسي:** يمثل توزيع تلك المحددات على وفق قياسها وتحقيقها وهي تتوزع بين الأسس الذاتية ( المنظور الشخصي للفرد)، والأسس الموضوعية التي تشمل الاختبارات والمقاييس التي تتيح للفرد موازنة نفسه بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية

وعلى وفق هذا التصور، فإن مصطلح جودة الحياة يمثل ظاهرة متعددة الجوانب (صحية، واجتماعية، واقتصادية، ونفسية) تتأثر بالنظام السائد في المجتمع، فمثلا النظام السياسي، والتقاليد الاجتماعية، ومفهوم الرفاهية، ومعتقدات الأفراد المختلفة، كما تتمثل جودة الحياة في إشباع الحاجات الإنسانية سواء كانت هذه الحاجات مادية أو غير مادية، كما أن جودة الحياة تعتمد على بعض المؤشرات غير المادية مثل الرضا والقناعة، التوافق النفسي، والاجتماعي، والصحي، والأسري، درجة الولاء والانتماء للأسرة والوطن، مفهوم الذات والوعي بها، درجة المرونة الفكرية وتقبل الآخر. ( الشنفيري ، 2006 ، ص20 )

يرى الطالب الباحث أنه هناك تباين في الرؤى حول تفسير جودة الحياة، إذ نجد أن الاتجاه المعرفي يرى أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة الشعور بجودة الحياة وبالتالي كان تركيزه على تأثير البعد الذاتي دون البعد الموضوعي، في حين نجد أن الاتجاه الانساني يرى أن درجة الشعور بجودة الحياة تحددها علاقة الإنسان ببيئته الطبيعية والاجتماعية والثقافية، أي مدى تأثير البيئة المحيطة به في تحديد نوعية حياته، بينما يتجه تفسير الاتجاه التكاملي إلى الربط ما بين العوامل الذاتية من خلال كيفية إدارة الفرد لحياته وتقييم المحيط الذي يتواجد فيه، هذا الإدراك مع التقييم يولد لديه أفكارا تصل به إلى الشعور بالرضا عن الحياة، أما النموذج النظري العربي يرى أن درجة جودة الحياة لها علاقة بالعوامل الشخصية الداخلية كتقدير الذات، الهويات الشخصية، القدرات والمهارات، والعوامل الخارجية كالتوافق الأسري، الرضا عن الصداقة، الرضا عن المستوى الاقتصادي فمن خلال هذه المحددات ومقارنة نفسه بغيره يتحدد مستوى الشعور بجودة حياته.

### 2-4- مظاهر جودة الحياة:

يشير عبد المعطي (2005) في اقتراحه لخمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية، وهي كالاتي :

2-4-1- الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال

**2-4-1-1-1- العوامل المادية الموضوعية:** والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

**2-4-1-2- حسن الحال:** ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

#### **2-4-2- الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة**

**2-4-2-1- إشباع وتحقيق الحاجات:** وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام والسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية، كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

**2-4-2-2- الرضا عن الحياة:** ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا.

#### **2-4-3- الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمتعة الحياة**

**2-4-3-1- القوى والمتضمنات الحياتية:** قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ جودة الحياة

**2-4-3-2- معنى الحياة:** يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بانجازاته ومواهبه، وأن شعوره قد يسبب نقصاً أو افتقاراً للآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

### **2-4-4- الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة**

**2-4-4-1- الصحة والبناء البيولوجي:** وتعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، لأن أداء خلايا الجسم ووظائفه بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

**2-4-2-2- السعادة:** وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة وامتصاصات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

بوجه عام، وبمعنى آخر تشير السعادة إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، وقد دلت بحوث كثيرة على أن السعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته.

### **2-4-5- الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية**

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي من خلالها تحقيق وجوده. (عبد المعطي، 2005، ص 23)

### **2-5- مقومات جودة الحياة:**

إن الحديث عن مقومات جودة حياة، لا يعني الإشارة إلى عوامل الرفاهية في الحياة، أو العوامل الثانوية التي وجودها في حياة الفرد لا يكون ضرورياً، بل هو حديث عن النواحي الأساسية التي تشكل حياة الفرد، وهي الناحية الجسدية، والناحية

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ جودة الحياة

النفسية، والناحية العقلية، والناحية الروحية، ومدى توافر عوامل فرعية مناسبة لهذه النواحي بشكل يسمح للفرد عيش حياة ذات جودة، وتكون هي مقومات جودة حياته. ولتوضيح ذلك أكثر فإنه حسب منظمة الصحة العالمية تتمثل مقومات جودة الحياة في:

❖ **الصحة الجسدية:** القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة الجسم، ولياقته البدنية.

❖ **الصحة النفسية:** القدرة على التعرف على المشاعر، والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة، والراحة النفسية، دون اضطراب أو تردد.

❖ **الصحة الروحية:** وهي تتعلق بالمعتقدات، والممارسات الدينية للوصول إلى الرضا و التوافق مع النفس و الثقافة.

❖ **الصحة العقلية:** وتتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق، والشعور بالمسؤولية، والقدرة على حسم الخيارات، وصنع واتخاذ القرارات.

❖ **الصحة الاجتماعية:** تتعلق بالقدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين، والاستمرار بها، والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

❖ **الصحة المجتمعية:** تتعلق بالقدرة على التواصل مع المجتمع، وكل ما يحيط بالفرد فيه من أشخاص، وقوانين، وأنظمة. ( بوعيشة ، 2014 ، ص96)

وعليه يرى الطالب أنه قبل الحديث عن طبيعة جودة حياة الأفراد، لا بد من توافر النواحي الأساسية التي بها تتكون حياة الفرد، هذه النواحي أو ما يسمى بالمقومات أوضحتها منظمة الصحة العالمية في امتلاك الفرد القدرة على القيام بوظائف الجسم، التعرف على المشاعر الذاتية، الممارسات الدينية، التفكير بوضوح، إقامة العلاقات والتواصل الاجتماعي، فمن خلالها ترصد المؤشرات الأساسية التي تساعد في معرفة أو تحسين مستوى جودة حياة الأفراد.

### 2-6- مؤشرات جودة الحياة :

إن الحديث عن مقومات الحيات لا بد أن يتجه في نقطة ما لمؤشرات جودة الحياة، فالتقارب بين هذين العنصرين كبير جدا، لكن للتفريق بينهما يمكن اعتبار مقومات

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ جودة الحياة

جودة الحياة كشرط أساسية لإحساس الفرد ووعيه بجودة حياته، أما المؤشرات فهي مظاهر من المعتاد ملاحظتها لدى من يحظون بمستوى ملحوظ من جودة الحياة، وغالبا ما يتم الاعتماد عليها في بناء مقاييس جودة الحياة.

وحسب فالوفيد فان مؤشرات جودة الحياة كالآتي:

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

❖ **المؤشرات الاجتماعية:** و تتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

❖ **المؤشرات المهنية:** تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

❖ **المؤشرات الجسمية والبدنية:** وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية. (شيخي،

2014، ص80-81)

بناء على ما تقدم يرى الطالب الباحث أن استصدار الحكم على مستوى جودة الحياة يتجلى من خلال مؤشرات تدل على درجة رضا الفرد وكيفية شعوره تجاه حياته ومجتمعه وبيئته والخدمات المقدمة اليه، فهي بذلك تعكس كيفية تفاعل الفرد مع كل بعد من أبعاد جودة الحياة، كما تساعد في اختيار أدوات قياسها.

### 2-7- قياس جودة الحياة:

قسم ويكلاند (2000) أنواع قياس جودة الحياة الى ثلاث أنواع: عالمي، عام، خاص.

2-7-1- **القياس العالمي:** وتم تصميم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة و شاملة، هذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل مقياس فلانجان لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالا من مجالات الحياة.

**2-7-2- المقياس العام:** له أمور مشتركة مع القياس العالمي وصمم من أجل مهام وظيفية، في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى.

ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان، والميزة الكبرى لهذا المقياس هي تغطية الشاملة وكذلك حقيقة أنه يسمح بعمل مقارنة مجموعات مختلفة من المرضى، أما عيوب هذا المقياس فإنه لا يعطي عناوين ذات صلة بمرض معين.

**2-7-3- المقياس الخاص بالمرضى:** تم تطويره لمراقبة ردة الفعل للعلاج في حالات خاصة، و هذه الخطوات محصورة لمشاكل حساسة للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة. (صالح، 2010، ص51)

وتعددت الأدوات و المقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة وذلك بتعدد المؤشرات النفسية المرتبطة بها، من جهة ويأتي في مقدمة هذه المتغيرات، الرضا عن بعض ميادين الحياة والحاجات النفسية.

- **كاختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة:** وقد تم تطوير اختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة ليكون بمثابة أداة مكثفة ومعدلة قليلا بغرض تقييم جودة الحياة، بالتركيز على عامل الرضا عن الحياة بصفة عامة.

وفيما يلي عرض لبعض المقاييس التي يمكن أن تستخدم:

- **مقياس جودة الحياة لـ فريشر (1992):** وهو يقيس الرضا عن الحياة (جودة الحياة) ويتضمن مقياس الجودة الذاتية 14 مجال للحياة مثل العمل والصحة، ووقت الفراغ، العلاقات مع الأصدقاء والأبناء، ومستوى المعيشة وفلسفة الحياة والعلاقات مع الأقارب والجيران والعمل... الخ، حيث يطالب من المفحوص وتقدير الرضا في مجال معين من الحياة و كذلك قيمة أو أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد.

(شيخي ، 2014 ،ص91)

**2-8- أهمية جودة الحياة:**

تترتب على جودة الحياة العديد من الفوائد والأثر الايجابية على الأفراد والمجتمع بشكل عام، فعندما يكون لدينا جودة حياة مرتفعة نشعر بالسعادة والرضا الذي ينعكس

على صحتنا العامة وحيويتنا، كما يؤثر ذلك على علاقتنا الاجتماعية ونجاحنا المهني، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق الرفاهية الشخصية والنجاح في الحياة.

**خاتمة :**

يعد موضوع جودة الحياة من المواضيع المهمة والأساسية في حياة الإنسان، وأصبح محل اهتمام العديد من العلوم الإنسانية والاجتماعية وذلك من أجل الإلمام بكل ما يحيط بها بغية تحسينها وتجاوز ما يعيق تحقيقها، خصوصاً وأنها مفهوم ديناميكي يتأثر ويتغير وفقاً لما يطرأ في حياة الفرد من تغيرات وظروف سواء كانت هذه المتغيرات داخلية أو خارجية، ومع تقدم الفرد في العمر تصاحبه تغيرات تمس جميع جوانب حياته الجسدية، والعقلية، والاجتماعية، والنفسية، والمادية... الخ فتتغير معها رغباته ومتطلباته واحتياجاته وذلك ما يدفعه إلى البحث عن السبل لإشباعها وتحقيقها وصولاً إلى درجة من الرضا والسعادة وتناغم متزن مع الحياة السعيدة وبالتالي الوصول إلى مستوى عالي في جودة حياته.

**الباب الثاني**

**الجانب**

**التطبيقي**

## الفصل الأول:

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### تمهيد

- 1-1- منهج الدراسة
- 2-1- مجتمع البحث
- 3-1- عينة البحث
- 3-1- متغيرات البحث
- 5-1- مجالات البحث
- 6-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
- 7-1- أدوات جمع المعلومات
- 8-1- مواصفات مقياس جودة الحياة
- 9-1- الدراسة الاستطلاعية
- 10-1- الأسس العلمية للمقياس
- 11-1- التجربة الرئيسية
- 12-1- الوسائل الإحصائية

### تمهيد:

بعد الدراسة النظرية وما تضمنته من مفاهيم وتعريفات بمضمون البحث، تطرقنا إلى إجراء الدراسة التطبيقية أو الميدانية التي تمثل الجانب المهم في البحث وذلك لإثبات صحة الفرضيات أو نفيها، حيث تم إتباع الخطوات المعمول بها في مثل هذا النوع من البحوث وذلك باستخدام المنهج المناسب لموضوع البحث وتحديد المجال البشري والمكاني والزمني وكذا الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات.

#### 1-1- منهج الدراسة:

إن اختيار منهج الدراسة الملائم للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من فرضياتها يعد من بين أهم الخطوات الأساسية للدراسة، وبعد اطلاعنا على مناهج البحث العلمي وإسقاطها على مشكلة دراستنا تم اختيار المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن كونه يتناسب مع موضوع البحث وذلك من خلال تحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة والأثر أو التفاعل الذي تحدثه فيما بينها.

#### 1-2- مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على فئة الكبار من 30 سنة فما فوق الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

#### 1-3- عينة البحث:

اشتملت العينة على ثلاثة وتسعون (93) فردا من الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ذكور حيث كان معدل السن 43.17 سنة بانحراف معياري قدره 7.46 موزعة على بعض بلديات ولاية معسكر كالاتي:

جدول رقم (02) يمثل توزيع أفراد عينة البحث على بعض بلديات ولاية معسكر

البلديات	عدد الأفراد
بلدية تغنيف	23
بلدية واد الأبطال	15
بلدية الحشم	16

10	بلدية خلوية
25	بلدية السهايلية
04	بلدية معسكر
93	المجموع

أما توزيع العينة على متغيرات البحث فكان كما هو موضح في الجدول (03):  
جدول رقم (03): توزيع عينة البحث على حسب المتغيرات

عدد الأفراد	العينة	
36	30 - 40 سنة	متغير السن
38	40 - 50 سنة	
19	أكثر من 50 سنة	
31	النشاط الفردي	متغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس
62	النشاط الجماعي	
32	كافي	متغير الدخل الشهري
61	غير كافي	
93	الكبار الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	

ومن أهم النشاطات الترويحية التي كان يمارسها أفراد العينة: كرة القدم- الجري الخلوي- السباحة- رياضة العصا- كرة اليد- حمل الأثقال.

#### 1-4-4- متغيرات البحث:

1-4-1- المتغير المستقل: هو الذي يستطيع الباحث أن يعالجه ويغيره وفقا لطبيعة البحث، والمتغير المستقل في دراستنا يتمثل في الفئات السنية (30-40 سنة، 40-

50 سنة، أكثر من 50 سنة)، نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردية-جماعية)، الدخل الشهري (كافية-غير كافية).

**1-4-2- المتغير التابع:** وهو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل، فكلما تغير أو عدل المتغير المستقل فإن الباحث يلاحظ التغيرات التي تحدث على المتغير التابع، والمتغير التابع في دراستنا يتمثل في أبعاد مستوى جودة الحياة لدى الكبار.

#### **1-5- مجالات البحث:**

أ- المجال البشري: فئة الكبار من 30 سنة فما فوق الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

ب- المجال الزمني: المدة من (01 ديسمبر 2023) إلى (25 ماي 2024).

ج- المجال المكاني: بعض بلديات ولاية معسكر ( تغنيف، واد الأبطال، الحشم، خلوية، السهيلية، معسكر)

#### **1-6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:**

نفس الجنس (ذكور)، - كل المستويات التعليمية، - نفس المنطقة الجغرافية، - عدم مراعاة الدخل الشهري، عدم مراعاة نوع المهنة، - توزيع الاستبيان في الفترة المسائية

#### **1-7- أدوات جمع المعلومات:**

- المصادر والمراجع.

- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة.

- شبكة الانترنت.

- مقياس جودة الحياة.

- الوسائل الإحصائية.

#### **1-8- مواصفات مقياس جودة الحياة:**

اعتمدت دراستنا على مقياس جودة الحياة المقنن من دراسة قامت بها الباحثة سماح يحيى خليل أبو حمادة (2015) كونه يتناسب مع موضوع بحثنا حيث يتكون

المقياس من (98) فقرة موزعة على ستة أبعاد كالآتي:

- بعد جودة الصحة العامة (14) فقرة.

- بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية (24) فقرة.

- بعد جودة الحياة الروحية (10) فقرات.

- بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية (28) فقرة.

- بعد جودة ادارة الوقت (10) فقرات.

- بعد جودة الحياة الاقتصادية (12) فقرة.

حيث أعطي لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج خماسي (مطلقا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما)، يتم تصحيح الفقرات على الترتيب (1،2،3،4،5)، في حين أن هناك فقرات سلبية تعطى الدرجات على النحو الآتي (1،2،3،4،5) وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (98-490) درجة والملحق رقم (01) يبين المقياس في صورته النهائية.

- وقد تراوحت الدرجات على كل بعد بما يتناسب وعدد الفقرات، كما هو موضح في الجدول رقم (04):

جدول (04) مدى الدرجات لأبعاد مقياس جودة الحياة

البعد	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	مدى الاستجابة
جودة الصحة العامة	14	14-1	70-14
جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية	24	38-15	120-24
جودة الحياة الروحية	10	48-39	50-10
جودة الحياة النفسية والانفعالية	28	76-49	140-28
جودة إدارة الوقت	10	86-77	50-10
جودة الحياة الاقتصادية	12	98-87	60-12
الدرجة الكلية للمقياس	98	98-1	490

## الفصل الأول ..... منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

و قصد تحديد مستوى أبعاد جودة الحياة قام الطالب تقسيم جودة الحياة الى ثلاث مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وهذا مع المقياس ككل وأبعاده حسب الجدول (05).

حيث تم حساب قيم المستويات بتقسيم مدى الدرجات على ثلاثة، والنتيجة تضاف الى ادنى درجة لكل عبارة وصولاً الى أعلى درجة.

مثال: في بعد جودة الصحة العامة مدى الدرجات من 14 الى 70 درجة ومنه نلاحظ وجود 57 درجة، ويتقسيم 3/57 (والتي هي عدد المستويات المقترحة) نجد 19 درجة، يضاف هذا العدد لأدنى درجة ليصبح المدى الأول (منخفض) محصور بين 14 و 33 وبهذه الطريقة نعمل مع جميع المستويات للمقياس ككل والأبعاد.

جدول (05): مستوى أبعاد جودة الحياة وفقاً لمدى الدرجات (مفتاح تصحيح المقياس)

مفتاح تصحيح المقياس			أبعاد المقياس
مرتفع	متوسط	منخفض	
70 - 52	51 - 33	32 - 14	جودة الصحة العامة
120 - 88	87 - 55	54 - 24	جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية
50 - 38	37 - 24	23 - 10	جودة الحياة الروحية
140 - 104	103 - 66	65 - 28	جودة الحياة النفسية والانفعالية
50 - 38	37 - 24	23 - 10	جودة إدارة الوقت
60 - 45	44 - 28	27 - 12	جودة الحياة الاقتصادية
490 - 360	359 - 229	228 - 98	الدرجة الكلية للمقياس

### 1-9- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية عملية قيام الباحث بالتفتيش عن ميادين التطبيق قصد تجريب وسائل البحث لمعرفة صلاحياتها وصدقها لضمان دقة النتائج المحصل عليها وكذا موضوعيتها في النهاية.

فهي تسبق العمل الميداني المتمثل في توزيع الاستبيان أو إجراء المقابلة، ولهذا قمنا بزيارة لمجتمعنا الدراسي في الملاعب الجوارية والقاعات المتعددة الرياضات والمساح، والفضاءات الطبيعية ليتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بدراستنا ومن أبرزها:

- ❖ التعرف على المكان ومدى إمكانية القيام بهذه الدراسة.
- ❖ التقرب أكثر من الأفراد الذين يشكلون العينة.
- ❖ تحديد عينة البحث.
- ❖ معرفة الصعوبات التي تعيق عملية الإجابة على المقياس المطبق.
- ❖ معرفة مستوى سهولة وفهم عبارات أو فقرات المقياس.
- ❖ معرفة الظروف المناسبة لتوزيع المقياس والإجابة عليه.

### 1-10- الأسس العلمية للمقياس:

#### 1-10-1 الصدق الظاهري:

تم عرض مقياس جودة الحياة قيد البحث على عدد من المختصين من جامعة مستغانم والبالغ عددهم 7 خبراء لإبداء الرأي حول مدى مناسبته لأهداف الدراسة الحالية، حيث تم توضيح الهدف من القياس للأفراد المفحوصين، وعليه تمت الموافقة على ملائمة المقياس قيد البحث، وبالتالي فإن المقياس يتمتع بموضوعية ومصداقية عالية.

#### 1-10-2 الصدق والثبات

قام الطالب بتوزيع المقياس على عينة استطلاعية قوامها 10 من الكبار الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لبحث صدق وثبات مقياس جودة الحياة، حيث تم حساب صدق وثبات المقياس عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار حيث كان القياس الأول في 2024/02/04 ثم بعد أسبوع كان القياس البعدي في

2024/02/11، زيادة على تطبيق مقياس كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات الأداة المستخدمة. وفيما يلي الجدول الخاص بصدق وثبات المقياس:

الجدول رقم (06): يوضح معامل الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة

البعد	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل كرونباخ ألفا
جودة الصحة العامة	0.95	0.97	0.85
جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية	0.94	0.96	0.82
جودة الحياة الروحية	0.91	0.95	0.80
جودة الحياة النفسية والانفعالية	0.92	0.95	0.83
جودة إدارة الوقت	0.89	0.94	0.80
جودة الحياة الاقتصادية	0.89	0.94	0.81
<b>المقياس ككل</b>	<b>0.91</b>	<b>0.95</b>	<b>0.81</b>
مستوى الدلالة 0.05	r الجدولية 0.60	درجة الحرية ن=9	

من خلال الجدول (05) نلاحظ أن قيمة معامل الثبات بلغت 0.91 وهي أكبر من قيمة r الجدولية 0.60 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية ن=9، كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقاس حسب المحاور باستخدام معامل كرونباخ ألفا حيث بلغت قيمته 0.81 وهي قيم عالية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية، أما فيما يخص معامل الصدق فتراوحت قيمته بالنسبة للمقياس ككل وأبعاده ما بين 0.94 و0.97 وهذا ما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق ما يطمئن استخدامه على عينة البحث.

### 1-11- التجربة الرئيسية:

باشر الطالب بتوزيع المقياس على عينة البحث المتمثلة في فئة الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والبالغ عددهم ثلاث وتسعون (93) فرد في الأماكن حيث يمارسون خلال الفترة المسائية وذلك في الفترة الممتدة من (1 مارس 2024) إلى غاية (20 أبريل 2024)، حيث تم توزيع الاستبيان ومنح المستجوب الوقت الكافي للإجابة عن عباراته بكل تمعن وذلك عن طريق المقابلة المباشرة.

### 1-12- الوسائل الإحصائية:

استخدم الطالب الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض إيجاد المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) ستودنت لعينتين غير متجانستين.
- اختبار (f) فيشر.
- معامل الصدق.
- معامل الثبات.
- اختبار كارونباخ ألفا.

### خلاصة:

تم التطرق لمختلف الإجراءات المعمول بها في الدراسات الميدانية قصد الوصول إلى نتائج صادقة تعزز الحكم على فرضيات بحثنا بإثباتها أو نفيها والإجابة عن الإشكالية العامة.



**الفصل الثاني:**  
**عرض وتحليل النتائج**

**تمهيد**

**1-2- عرض وتحليل النتائج**

**2-2- مناقشة الفرضيات**

**3-2- الاستنتاجات**

**4-2- التوصيات**

**5-2- خلاصة عامة**

**تمهيد:**

تهدف دراستنا إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بشكل عام مع التأكد إن كان هناك اختلاف في مستوى جودة الحياة وفقا لبعض المتغيرات (السن - نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس - الدخل الشهري) كل على حدى أم لا، حيث نستعرض النتائج المحصل عليها من تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة بعد تفرغ البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة وإثبات صحة الفروض أو نفيها مع مناقشتها.

**1- عرض وتحليل النتائج:**

**1-1- عرض وتحليل نتائج مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين**

**للسنشاط الرياضي الترويحي:**

حتى نصل إلى هدف الدراسة الأول قمنا باستخراج قيم المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والتعرف على مستوى جودة الحياة لكل بعد من أبعاده الستة ثم التعرف على المستوى العام لجودة الحياة للمقياس ككل والجدول رقم (07) يبين ذلك.

جدول رقم (07): قيم المتوسطات الحسابية لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية

وفق مفتاح تصحيح المقياس.

مفتاح تصحيح المقياس			المتوسط الحسابي	البعد
مرتفع	متوسط	منخفض		
70 - 52	51 - 33	32 - 14	34.72	جودة الصحة العامة
120 - 88	87 - 55	54 - 24	84.24	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
50 - 38	37 - 24	23 - 10	44.03	جودة الحياة الروحية

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

140 - 104	103 - 66	65 - 28	82.88	جودة الحياة النفسية والانفعالية
50 - 38	37 - 24	23 - 10	33.54	جودة إدارة الوقت
60 - 45	44 - 28	27 - 12	30.60	جودة الحياة الاقتصادية
490 - 360	359 - 229	228 - 98	314.58	جودة الحياة للمقياس ككل

ومن خلال النتائج التي يتضمنها الجدول (07) نلاحظ أن:

- المتوسط الحسابي لبعدها جودة الصحة العامة يساوي 34.72 وهو محصور بين مدى الدرجات 33-51 مما يعني أن مستوى جودة الحياة العامة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية متوسط.
- المتوسط الحسابي لبعدها جودة الحياة الأسرية والاجتماعية يساوي 84.24 وهو محصور بين مدى الدرجات 55-87 مما يعني أن مستوى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية متوسط.
- المتوسط الحسابي لبعدها جودة الحياة الروحية يساوي 44.03 وهو محصور بين مدى الدرجات 38-50 مما يعني أن مستوى جودة الحياة الروحية لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مرتفع.
- المتوسط الحسابي لبعدها جودة الحياة النفسية والانفعالية يساوي 82.88 وهو محصور بين مدى الدرجات 66-103 مما يعني مستوى جودة الحياة النفسية والانفعالية لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية متوسط.
- المتوسط الحسابي لبعدها جودة إدارة الوقت يساوي 33.54 وهو محصور بين مدى الدرجات 24-37 مما يعني أن مستوى جودة إدارة الوقت لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية متوسط.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

- المتوسط الحسابي لبعدها جودة الحياة الاقتصادية يساوي 30.60 وهو محصور بين مدى الدرجات 28-44 مما يعني أن مستوى جودة الحياة الاقتصادية لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية متوسط. هذا بالنسبة لأبعاد المقياس.

أما فيما يخص جودة الحياة المقياس ككل فنلاحظ أن المتوسط الحسابي يساوي 314.58 وهو محصور بين مدى الدرجات 229-359 مما يعني أن مستوى جودة الحياة المقياس ككل لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية متوسط. يمكن تفسير كون مستوى بعد جودة الحياة الروحية مرتفع من وجهة نظر الطالب أن الجاب الروحي يحقق للفرد الراحة والسكينة والسعادة والتوازن النفسي مما يتيح له التمتع بمستوى عالي من جودة الحياة الروحية، بينما كان مستوى جودة الحياة بالنسبة للمقياس ككل وبقية الأبعاد الأخرى متوسط يرجح ذلك إلى أن مستوى جودة الحياة يدخل في تحديده عدة عوامل تتفاعل فيما بينها كالعوامل البيئية والاجتماعية والصحية والنفسية والمادية والثقافية.

### 1-2- عرض وتحليل نتائج مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعا لمتغير السن:

جدول رقم (08): نتائج مقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية باستخدام اختبار فيشر (f) تبعا لمتغير السن.

البعد	السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f	Sig	الفروق دلالة
جودة الصحة العامة	من 30 إلى 40 سنة	33.32	5.32	0.400	0.671	غير دال
	من 40 إلى 50 سنة	35.42	6.23			
	أكثر من 50 سنة	35.98	6.58			
جودة الحياة الأسرية	من 30 إلى 40 سنة	84.00	10.08	0.142	0.868	غير دال
	من 40 إلى 50 سنة	83.52	11.16			

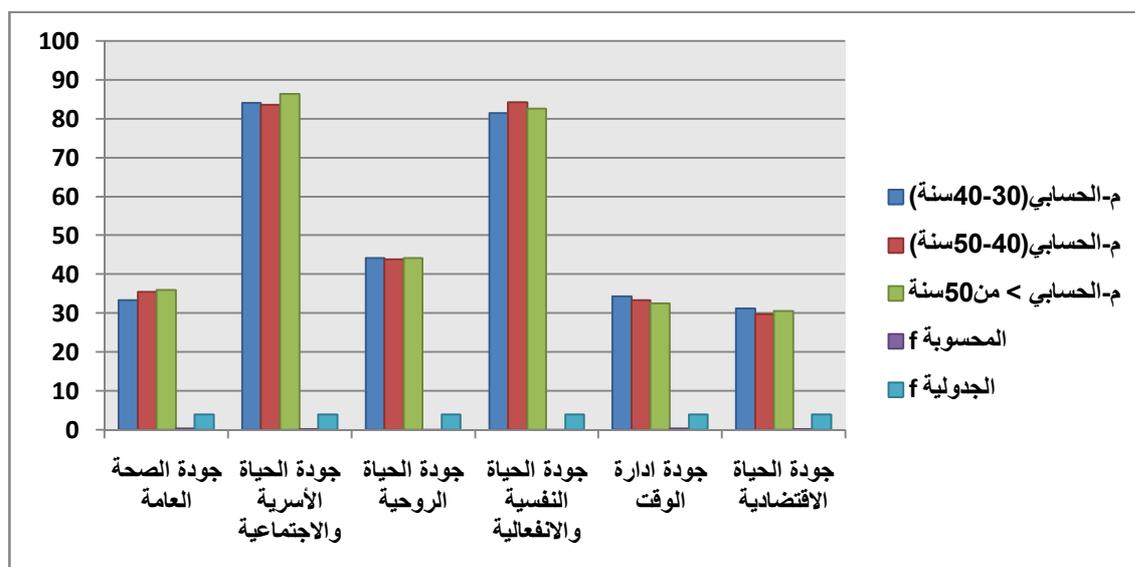
الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

			7.68	86.40	أكثر من 50 سنة	والاجتماعية
يؤيد دال	0.947	0.055	2.20	44.18	من 30 إلى 40 سنة	جودة الحياة الروحية
			2.50	43.80	من 40 إلى 50 سنة	
			2.25	44.10	أكثر من 50 سنة	
غير دال	0.901	0.105	12.74	81.48	من 30 إلى 40 سنة	جودة الحياة النفسية والانفعالية
			14.14	84.28	من 40 إلى 50 سنة	
			12.04	82.60	أكثر من 50 سنة	
غير دال	0.739	0.303	4.30	34.40	من 30 إلى 40 سنة	جودة إدارة الوقت
			5.40	33.30	من 40 إلى 50 سنة	
			4.25	32.50	أكثر من 50 سنة	
يؤيد دال	0.868	0.141	6.00	31.20	من 30 إلى 40 سنة	جودة الحياة الاقتصادية
			5.94	29.76	من 40 إلى 50 سنة	
			5.76	30.48	أكثر من 50 سنة	
يؤيد دال	0.995	0.005	38.71	314.58	من 30 إلى 40	جودة الحياة المقياس ككل
			43.12	313.60	من 40 إلى 50	
			37.24	315.56	أكثر من 50	
مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ (f) الجدولية = 3.92 درجة الحرية ن=2,90.						

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (08) بعد إجراء اختبار فيشر (f) تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السن بالنسبة لمستوى جودة الحياة المقياس ككل حيث جاءت القيمة الاحتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ( $p=0.995>0.05$ )، أما حسب أبعاده الستة نجد عند بعد جودة الصحة العامة القيمة الاحتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ( $p=0.671>0.05$ ) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، والقيمة الاحتمالية (sig) لدى بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية أكبر من مستوى الدلالة 0.05

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

( $p=0.868>0.05$ ) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، أما بعد جودة الحياة الروحية القيمة الاحتمالية ( $\text{sig}$ ) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ( $p=0.947>0.05$ ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ونلاحظ بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية القيمة الاحتمالية ( $\text{sig}$ ) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ( $p=0.901>0.05$ ) مما يؤشر لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وفيما يخص بعد جودة إدارة الوقت فكانت القيمة الاحتمالية ( $\text{sig}$ ) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ( $p=0.739>0.05$ ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، يبقى بعد جودة الحياة الاقتصادية لا توجد فيه فروق ذات دلالة إحصائية لأن القيمة الاحتمالية ( $\text{sig}$ ) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ( $p=0.868>0.05$ )، والشكل (1) يترجم الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية لكل فئة عمرية وبين (f) المحسوبة و (f) الجدولية.



شكل (01): مقارنة بين المتوسطات الحسابية، وبين (f) المحسوبة و (f) الجدولية لأبعاد مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير السن.

من خلال الشكل (01) نلاحظ أن مستوي قيم المتوسطات الحسابية تظهر تقريبا متساوية بالنسبة لكل بعد من أبعاد جودة الحياة الخاصة بكل فئة عمرية وحتى المتوسطات الحسابية لمقياس جودة الحياة ككل بالنسبة لهذه الفئات مما يشير إلى عدم

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير السن، من خلال النتائج المستخلصة ومن وجهة نظر الطالب يرجع ذلك إلى تمتع الشخص الكبير بادراك جيد لمعنى الحياة مما يدفعه للسعي وراء تحقيق الرفاهية الشخصية والسعادة، والإحساس بحسن الحال، والرضا عن الحياة، وتحسين مستوى جودة الحياة التي هي مطلب كل شخص.

**1-3- عرض وتحليل نتائج مستوى جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعا لمتغير نوع النشاط الترويحي الرياضي الممارس (فردى - جماعى):**

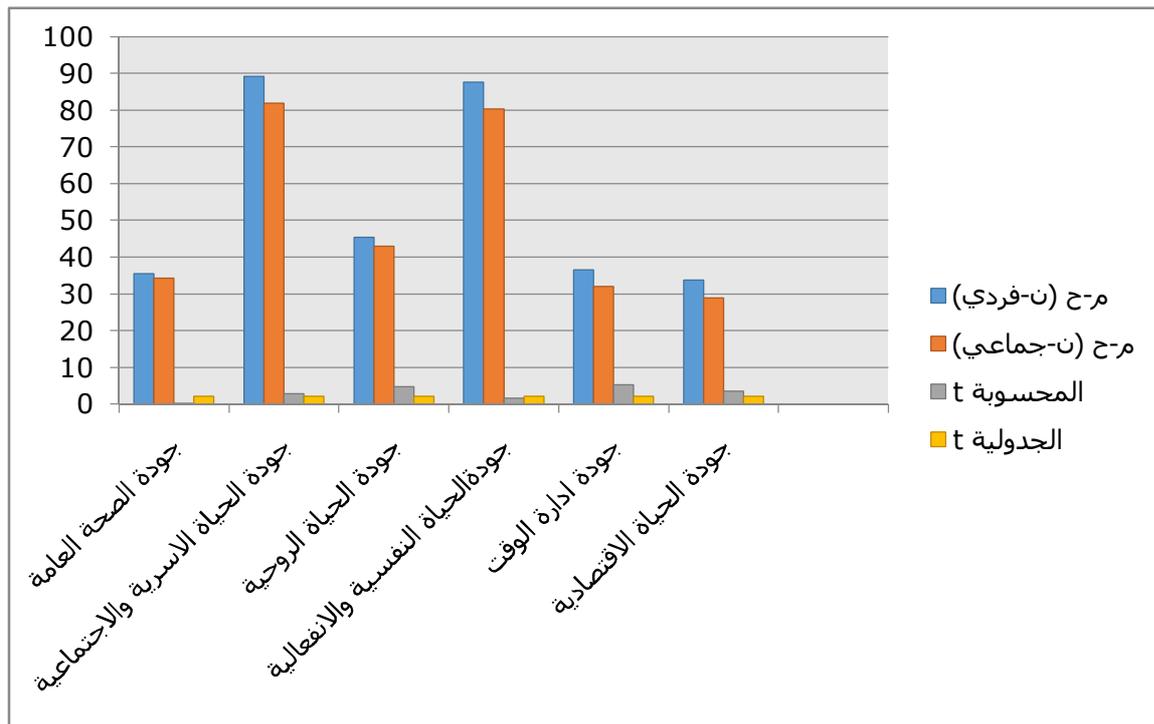
جدول رقم (09): نتائج مقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية باستخدام اختبار ستودنت (t) تبعا لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى - جماعى).

البعد	النشاط الممارس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الفروقات دلالة				
جودة الصحة العامة	فردى	35.42	4.97	0.188	2.048	دالة غير				
	جماعى	34.30	6.37							
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	فردى	89.28	8.16	2.842		2.048	دالة			
	جماعى	81.84	10.68							
جودة الحياة الروحية	فردى	45.40	1.45	4.686			2.048	دالة		
	جماعى	43.00	2.55							
جودة الحياة النفسية والانفعالية	فردى	87.64	10.78	1.574				2.048	غير دالة	
	جماعى	80.36	14.00							
جودة إدارة الوقت	فردى	36.60	3.45	5.150					2.048	دالة
	جماعى	32.00	5.10							
جودة الحياة الاقتصادية	فردى	33.72	5.52	3.395	2.048					دالة
	جماعى	28.92	5.94							

المتغير	2.585	32.83	333.40	فردى	جودة الحياة
		42.63	304.78	جماعى	للمقياس ككل
درجة الحرية ن-2=91			مستوى الدلالة $\alpha=0.05$		

من خلال نتائج الجدول رقم (09) بعد إجراء اختبار ستودنت (t) لمقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة لعينتين غير متجانستين عند مستوى الدلالة  $0.05=\alpha$  ودرجة الحرية ن-2=91 تبين ما يلي:

بالنسبة لأبعاد المقياس نلاحظ أن بعد جودة الصحة العامة لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية لأن قيمة (t) المحسوبة (0.188) أصغر من قيمة (t) الجدولية التي تساوي (2.048)، أما فيما يخص بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية فقيمة (t) المحسوبة (2.842) أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.048) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ونلاحظ أن بعد جودة الحياة الروحية قيمة (t) المحسوبة (4.686) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.048) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بينما نرى أن بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية لا توجد لديه فروق ذات دلالة إحصائية لأن قيمة (t) المحسوبة (1.574) وهي أقل من قيمة (t) الجدولية (2.048)، في حين بعد جودة إدارة الوقت قيمة (t) المحسوبة (5.150) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية التي تساوي (2.048) مما يدل على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية، أما بعد جودة الحياة الاقتصادية نجد قيمة (t) المحسوبة (3.395) وهي أعلى من قيمة (t) الجدولية (2.048) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. أما جودة الحياة للمقياس ككل تبين أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأن قيمة (t) المحسوبة (2.585) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.048) والشكل (02) الموالي يترجم نتائج الجدول رقم (09).



شكل رقم (02): مقارنة قيم المتوسطات الحسابية وقيم (t) المحسوبة و (t) الجدولية لأبعاد مقياس جودة الحياة تبعا لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (جماعي - فردي)

من خلال الشكل (02) الذي يوضح الفروق بين قيمة (t) المحسوبة و (t) الجدولية لأبعاد مقياس جودة الحياة عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  بعد إجراء المقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنوع النشاط الرياضي الممارس (فردية - جماعية) باستخدام اختبار ستودنت لعينتين غير متجانستين نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح النشاط الرياضي الترويحي الفردي عند مقارنة مقياس جودة الحياة ككل للعينتين وأربع أبعاد من المقياس، التي جاءت وفق الترتيب التالي: بعد جودة إدارة الوقت ثم تلاها بعد جودة الحياة الروحية يليها بعد جودة الحياة الاقتصادية وفي الأخير بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية ولم تظهر هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  بالنسبة لبعدها جودة الصحة العامة

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

وبعد جودة الحياة النفسية والانفعالية، الأمر الذي يرجح أن هناك تأثير لنوع النشاط الترويحي الممارس على مستوى جودة الحياة.

### 1-4- عرض وتحليل نتائج مستوى جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للنشاط

الرياضي الترويحي تبعا لمتغير الدخل الشهري (كافي-غير كافي):

جدول رقم (10): نتائج مقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية باستخدام اختبار

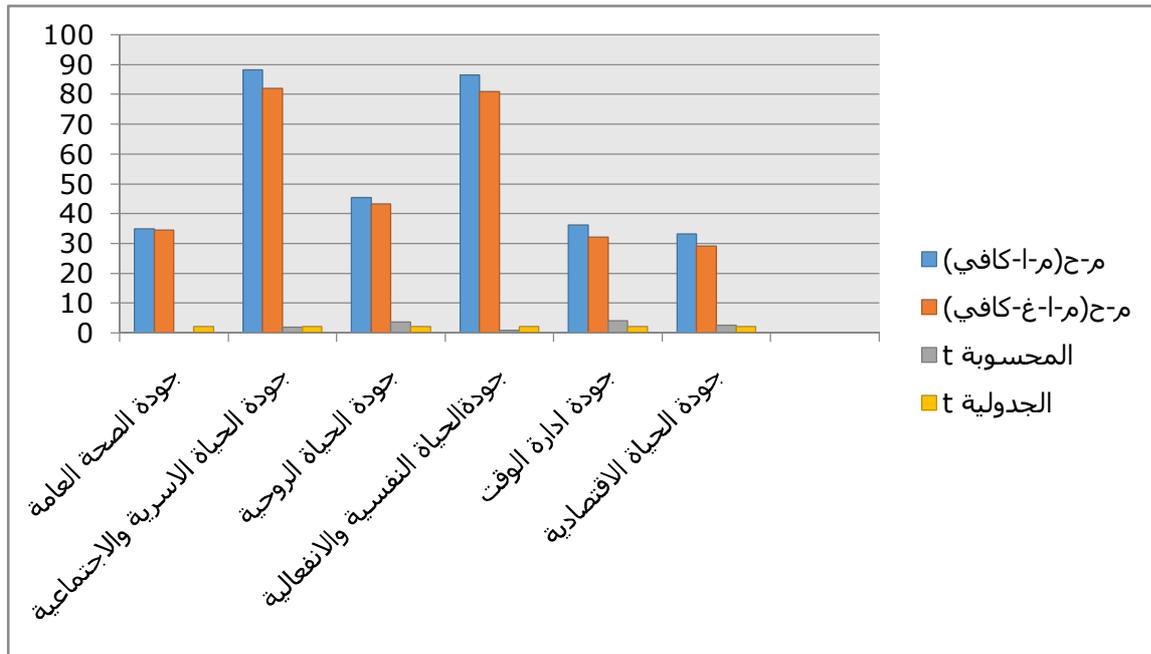
ستودنت (t) تبعا لمتغير الدخل الشهري (كافي-غير كافي).

البعد	النشاط الممارس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الفروقات دلالة				
جودة الصحة العامة	كافي	35.00	5.11	0.032	2.052	دالة غير				
	غير كافي	34.58	6.37							
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	كافي	88.32	8.52	1.931		2.052	غير دالة			
	غير كافي	82.08	10.68							
جودة الحياة الروحية	كافي	45.30	1.55	3.778			2.052	دالة		
	غير كافي	43.30	2.60							
جودة الحياة النفسية والانفعالية	كافي	86.52	11.06	0.953				2.052	غير دالة	
	غير كافي	80.92	14.00							
جودة إدارة الوقت	كافي	36.20	3.60	4.066					2.052	دالة
	غير كافي	32.10	5.10							
جودة الحياة الاقتصادية	كافي	33.24	5.58	2.513	2.052					دالة
	غير كافي	29.16	6.00							
جودة حياة المقياس	كافي	329.28	33.81	1.795		2.052				غير دالة
	غير كافي	305.76	42.63							
		مستوى الدلالة $\alpha=0.05$		درجة الحرية ن-2=91						

قصد مقارنة مستوى أبعاد جودة الحياة تبعا لمتغير الدخل الشهري تم استخدام اختبار ستودنت (t) لعينتين مستقلتين غير متجانستين ونتائج المقارنة يوضحها الجدول رقم (10) الذي يبين نوع الفروقات الإحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية ن-2=91.

بالنسبة لبعدها **جودة الصحة العامة** قيمة (t) المحسوبة (0.032) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية (2.052) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لهذا البعد، أما بعد **جودة الحياة الأسرية والاجتماعية** فكانت قيمة (t) المحسوبة (1.931) وهي أقل من قيمة (t) الجدولية (2.052) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ونلاحظ أن بعد **جودة الحياة الروحية** هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأن قيمة (t) المحسوبة (3.778) التي هي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.052) ، وفيما يخص بعد **جودة الحياة النفسية والانفعالية** تبين أن قيمة (t) المحسوبة (0.953) التي هي أقل من قيمة (t) الجدولية (2.052) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، أما بعد **جودة إدارة الوقت** فقيمة (t) المحسوبة (4.066) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.052) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبعد **جودة الحياة الاقتصادية** كذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأن قيمة (t) المحسوبة (2.513) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.052).

أما بالنسبة ل**جودة الحياة للمقياس ككل** جاءت قيمة (t) المحسوبة (1.795) وهي أقل من قيمة (t) الجدولية (2.052)، والشكل رقم (03) الموالي يترجم الفروقات بين قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (t) المحسوبة بـ (t) الجدولية من خلال أعمدة بيانية.



شكل رقم (03): مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية وقيم (t) المحسوبة ب (t) الجدولية لأبعاد مقياس جودة الحياة تبعا لمتغير الدخل الشهري (كافي - غير كافي)

يوضح الشكل (03) الفروق بين قيمة (t) المحسوبة و (t) الجدولية لأبعاد مقياس جودة الحياة بعد إجراء المقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الدخل الشهري (كافي - غير كافي) باستخدام اختبار ستودنت لعينتين غير متجانستين، الملاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  لأبعاد من مقياس جودة الحياة جاء في المقدمة بعده جودة الحياة الروحية ثم بعد جودة إدارة الوقت وأخيرا بعد جودة الحياة الاقتصادية، بينما لم تسجل فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  لبقية الأبعاد الأخرى وكذا جودة الحياة للمقياس ككل وتفسير ذلك سوف نتطرق له من خلال مناقشة الفرضيات بالنتائج.

2- مناقشة الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة: مستوى جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مرتفع.

من خلال النتائج المستخلصة في تحديد مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من الجدول (07) تبين أنه لم تتحقق الفرضية العامة بالنسبة لمستوى أبعاد جودة الحياة المقياس ككل التي تنص على أن "مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي مرتفع"، يرجح الطالب الباحث إلى أن مستوى جودة حياة تتداخل فيه عدة عوامل مختلفة محيطة بالفرد منها الجغرافية والثقافية والحضارية والاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر على تفكيره وقناعاته وبالتالي طريقة ونوع تقييم جوانب حياته ومتطلباته اليومية، في حين تحققت مع بعد جودة الحياة الروحية حيث كان مستوى جودة الحياة مرتفع لأنه من وجهة نظر الطالب الجانب الروحي يحقق للفرد الراحة والسعادة والتوازن النفسي مما يتيح له التمتع بمستوى عالي من جودة الحياة الروحية، ووفقا لبعض الدراسات كدراسة توفيق (2022) التي تمحورت حول "المقارنة في مستوى جودة الحياة بين كبار السن (60-65 سنة) الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي" والتي أسفرت عن نتائج ايجابية في مستوى جودة الحياة لصالح الممارسين، ودراسة ألباط وعبد القادر (2014) حول "ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة بني سويف" والتي خلصت إلى مستوى ضعيف في مستوى جودة الحياة لغير الممارسين ومستوى عالي لجودة الحياة للممارسين، ودراسة المقارنة التي أجراها خماس ومنصور (2018) حول "جودة الحياة لدى الكبار (50-60 سنة) الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي" حيث كانت نتائجها تمتع الممارسين بمستوى مرتفع لجودة الحياة بينما كان منخفض بالنسبة لغير الممارسين، وما توصلت إليه دراستنا الحالية في تحديد مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والذي كان **بالمتوسط** يؤشر على

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

الانعكاس الايجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين مستوى جودة الحياة لدى الكبار.

**الفرضية الفرعية الأولى:** توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن.

تبعاً للنتائج المستخلصة من الجدول (08) والتي أظهرت تقارب كبير في قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة إلى مقياس جودة الحياة ككل وكل بعد من أبعاده تبعاً لمتغير السن حسب الفئات (30-40 سنة)، (40-50 سنة) وأكثر من (50 سنة) مما نتج عنه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  تعزى لمتغير السن، يمكن تفسير ذلك أن مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لا تختلف باختلاف المراحل السنية كون جودة الحياة مطلب كل فرد مدرك لمعنى حياته وهي ميزة فئة الكبار وذلك من خلال السعي للتخلص من ضغوطات الحياة اليومية والشعور بالسعادة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، والوصول إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والمتغيرات المحيطة به، وهناك عدة دراسات توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السن كدراسة **عبد الحميد أبوبكر (2022)** التي كانت عبارة عن "دراسة مقارنة بين جودة الحياة لدى الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع لفئة كبار السن"، حيث لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد جودة الصحة النفسية والعقلية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة استثمار أوقات الفراغ، دراسة **حرطاني أمينة (2014)** حول "علاقة المشكلات السلوكية لدى الأبناء بجودة الحياة لدى الأمهات"، خلصت نتائجها أنه لا تختلف قوة العلاقة بين درجة الأبناء على مقياس المشكلات السلوكية، ودرجة الأمهات على مقياس جودة الحياة التي أجريت على عينة من النساء (من 29-45 سنة) و(46-54 سنة) ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير السن، دراسة **بلخير بدر الدين (2021)** تحت موضوع "جودة الحياة الجامعية لدى طلبة التربية البدنية

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

والرياضية في ظل جائحة كورونا وعلاقتها ببعض المتغيرات" من بينها متغير السن أين خلصت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لهذا الأخير، كذلك دراسة **ظهيري وفاء (2022)** حول جودة الحياة للطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات، بينما لم تتفق دراستنا مع دراسة **جريوي مخلوف (2024)** حول "مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري" أين خلصت هذه دراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى متغير السن، في الأخير نستخلص أن الفرضية الفرعية الأولى التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن" لم تتحقق.

**2-2- الفرضية الفرعية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى- جماعى).

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (09) تبين أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي (فردى- جماعى) ولصالح النشاط الرياضي الترويحي وذلك من خلال قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية التي كانت لصالح النشاط الرياضي الترويحي الفردي، ماعدا بعد جودة الصحة العامة وبعد جودة الحياة النفسية والانفعالية الذي لم تظهر نتائج فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ ، يفسر ذلك كون الرياضة مفيدة للصحة بشكل عام وتساهم بشكل ايجابي في تحقيق التوازن النفسي والتخفيف من الضغوطات والانفعالات السلبية بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى- جماعى)، يفسر الطالب الباحث أين كانت النتائج لصالح النشاط الرياضي الترويحي الفردي كون هذا الأخير يتمتع بخصوصياته في توفير الفضاء المناسب لإشباع الرغبات بشكل كبير وما يرافقه من هدوء وإمكانية في الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من وراء ممارسة الأنشطة الرياضية

الترويحية، تتفق دراستنا مع دراسة منير، صبري وشاكر (2021) حول موضوع "جودة الحياة للاعبين لجامعة دمياط" التي خلصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (فردية ومنازلات وجماعية) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين لصالح الرياضات الجماعية، بينما لم تتفق دراسة جريوي مخلوف (2024) حول "مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري" مع دراستنا حيث خلصت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في بعد الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا للمتغير نوع الرياضة الممارسة (فردية-جماعي)، في الأخير نستخلص أن الفرضي الفرعية "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين لأنشطة الرياضة الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردية - جماعي) تحققت في الأبعاد التالية: بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، بعد جودة الحياة الروحية، بعد جودة ادارة الوقت، بعد جودة الحياة الاقتصادية، ولم تتحقق في بعد جودة الصحة العامة وبعد جودة الحياة النفسية والانفعالية.

**2-3- الفرضية الفرعية 03:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين لأنشطة الرياضة الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري للفرد (كافي - غير كافي).

اعتمادا على النتائج المستخلصة من الجدول (10) بعد مقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين دخل شهري كافي وغير كافي كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  لصالح دخل شهري كافي في ثلاث أبعاد من مقياس جودة الحياة تصدرها بعد جودة الحياة الروحية ويرجع ذلك من وجهة نظر الطالب كون الممارسات الروحية و الدينية تعزز السلام الداخلي والراحة النفسية من خلال توجيه الأفراد نحو التأمل والصلاة والتفكير في الأمور العميقة والمعنى الحقيقي للحياة مما يساعد في تغيير الاتجاه السلبي إلى الايجابي وتعزيز الثقة والتفاؤل والأمل، وهو ما تتمحور عليه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، ثم تلى بعد جودة

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

إدارة الوقت مما يرجح وجود ارتباط ايجابي بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والدخل الشهري الذي ينعكس على حسن إدارة الوقت واستثماره في تحقيق أهداف صحية أو اجتماعية خاصة الحياة المعاصرة وما تشهده من زيادة في وقت الفراغ، وفي الأخير يأتي بعد جودة الحياة الاقتصادية أين أظهرت النتائج أن الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من لديهم دخل شهري كافي يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة الحياة الاقتصادية، ويفسر ذلك كون الدخل الشهري الكافي يغطي كل الاحتياجات المادية للفرد ويشبع رغباته في هذا المجال، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  لبقية الأبعاد الأخرى، أما فيما يخص مستوى جودة حياة المقياس ككل فالنتائج تظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  تعزى لمتغير الدخل الشهري (كافي-غير كافي) يرجع ذلك كما أشار (العادلي، 2006) إلى كون جودة الحياة هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة، والاستمتاع بالظروف المحيطة ، وتتفق دراسة إكرام ومرضية (2019) حول "جودة الحياة الأسرية لدى المسنين في المجتمع السعودي وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية" مع دراستنا حيث خلصت إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين المتغيرات الاقتصادية (الدخل الشهري - امتلاك سكن) على جودة الحياة، ولم تتفق مع دراسة جريوي مخلوف (2024) حول "مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري" التي خلصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، وعليه الفرضية الفرعية الثالثة التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري للفرد (كافي- غير كافي)" تحققت في ثلاث أبعاد من مقياس جودة الحياة كالاتي: بعد جودة الحياة الروحية، بعد جودة إدارة الوقت، بعد جودة الحياة الاقتصادية.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

ولم تتحقق في بعد جودة الصحة العامة، بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وبعد جودة الحياة النفسية والانفعالية.

### الاستنتاج العام:

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج مقياس جودة الحياة الموجه لفئة الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية استنتجنا ما يلي:

- مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الصحة العامة، بعد جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية، بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية، بعد جودة إدارة الوقت، بعد جودة الحياة الاقتصادية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية متوسط.  
- مستوى بعد جودة الحياة الروحية لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مرتفع.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن.  
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، بعد جودة الحياة الروحية، بعد جودة ادارة الوقت، بعد جودة الحياة الاقتصادية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى- جماعى) لصالح النشاط الفردي.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الصحة العامة، بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى- جماعى).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الحياة الروحية، بعد جودة ادارة الوقت، بعد جودة الحياة الاقتصادية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري للفرد (كافى- غير كافى) ولصالح الدخل الشهري الكافى.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الصحة العامة، بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري للفرد (كافي - غير كافي).

### التوصيات:

- مهما اختلفت نتائج الدراسات حول موضوع جودة الحياة يبقى للرياضة الترويحية دور ايجابي على جوانب متعددة من حياة الإنسان وعليه ينصح ب:
  - زرع ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وجعلها أسلوب حياة لدى فئة الكبار
  - إنشاء فضاءات مناسبة تحت إشراف رواد مؤهلين في مجال الترويح الرياضي بغرض استثمار أوقات الفراغ.
  - إعداد برامج إرشادية حول سبل تحسين جودة الحياة لكافة أفراد المجتمع بمختلف الأعمار والفئات من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
  - إنشاء فضاءات خاصة بالترويح الرياضي داخل المؤسسات الحيوية مع اعداد برامج ترويحية ثرية لمواردها البشرية.
  - تفعيل النشاط الجمعي الرياضي في إعداد مخططات وبرامج رياضية ترويحية متنوعة تستقطب فئة الكبار وتلبي رغباتهم واتجاهاتهم.
  - التوجه نحو إجراء دراسات مشابهة وأبحاث تشمل عينات أوسع من المجتمع.

### خلاصة عامة:

الشعور بجودة الحياة مثل أعلى يصبو إليه كل فرد على أمل أن يحققه بشكل أو بآخر، ولا ينجح في استكمال أحد فالكل يحقق منه درجة أو أخرى كونه شعور نسبي، يتحدد مستواه بتفاعل عوامل ذاتية كالمفهوم الايجابي للذات والرضا عن الحياة والعمل والحالة الاجتماعية والسعادة التي يشعر بها الفرد، وعوامل موضوعية كالإمكانات المادية المتاحة والدخل و نظافة البيئية، الحالة الصحية، الحالة السكنية والوظيفية، ومستوى التعليم، وقصد معرفة إن كان لممارسة النشاط الرياضي الترويحي تأثير على مستوى جودة الحياة بمعزل على تلك العوامل لدى شريحة فاعلة في المجتمع والمتمثلة

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

في فئة الكبار قمنا بهذه الدراسة وفق منهجية متبعة من خلال تطبيق المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة، واختيار عين عشوائية قوامها ثلاثة وتسعون (93) فردا من فئة الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في بعض بلديات ولاية معسكر حيث طبق عليهم مقياس جودة الحياة الذي يحتوي على ثمانية وتسعون (98) فقرة يقيس الأبعاد التالية: بعد جودة الصحة العامة، بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، بعد جودة الحياة الروحية، بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية، بعد جودة إدارة الوقت وأخيرا بعد جودة الحياة الاقتصادية، استخدم في معالجة البيانات الاحصائية برنامج spss، وبعد تحليل النتائج تم التوصل الى أن مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الصحة العامة، بعد جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية، بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية، بعد جودة إدارة الوقت، بعد جودة الحياة الاقتصادية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية متوسط، مستوى بعد جودة الحياة الروحية لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مرتفع، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $0.05=\alpha$  في مستوى أبعاد جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن، توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $0.05=\alpha$  في مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، بعد جودة الحياة الروحية، بعد جودة ادارة الوقت، بعد جودة الحياة الاقتصادية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى- جماعى) لصالح النشاط الفردي، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $0.05=\alpha$  في مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الصحة العامة، بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس (فردى- جماعى)، توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $0.05=\alpha$  في مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الحياة الروحية، بعد جودة ادارة الوقت، بعد جودة الحياة الاقتصادية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري للفرد (كافى- غير كافى) ولصالح الدخل

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ عرض وتحليل النتائج

الشهري الكافي، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  في مستوى أبعاد جودة الحياة (بعد جودة الصحة العامة، بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية) لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الدخل الشهري للفرد (كافي - غير كافي). من خلال ما توصلت اليه دراستنا وبالرجوع الى مفهوم ومقومات جودة الحياة تبقى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وما تصبو اليه من استثمار أوقات الفراغ في تحسين الصحة العامة والتخفيف من الضغوطات النفسية والانفعالات السلبية وحالات الاكتئاب الناتجة عن الحياة المعاصرة الأمر الذي يساهم في اعطاء الحياة منحى ايجابي مليء بالتفاؤل والسعادة والرفاهية تتشارك مع تلك العوامل المذكورة سالفا في تحديد ذلك الشعور الايجابي بالسعادة وحسن الحال والرضا عن الحياة وبالتالي مستوى مميز من جودة الحياة.

# المصادر والمراجع

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- إسحاق يعقوب القطب. (1980). مفهوم الترويح في المجتمعات الحضرية المعاصرة. أبحاث المؤتمر السادس لمنظمة المدن العربية حول الترويح في المدن العربية المنعقد في الدوحة. الرياض: معهد العربية لإنماء المدن 77-92.
- 2- العارف بالله الغندور. (1999). أسلوب حل المشكلات و علاقته بنوعية الحياة. بحوث المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي "جودة الحياة". مركز الإرشاد النفسي. القاهرة: جامعة عين الشمس.
- 3- أمال الشنفييري. (2006). دور وزارة التنمية الاجتماعية في تحسين جودة الحياة الأسرية العامة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. مسقط. جامعة السلطان قابوس.
- 4- أمال بوعيشة. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب. أطروحة دكتوراه كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. بسكرة: جامعة محمد خيضر.
- 5- أماني شعبان عبد اللطيف أوماظ، أحمد محمد هاشم عبد القادر. (2015). ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف. المجلة العلمية للتربية والبدنية.
- 6- أماني محمد الصفتي، محمد عبد القوي خواجه، رامي سعيد زروق (2021). دور الأنشطة الترويحية والرياضية في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى الكبار. مصر: المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية. المجلد 27. ع31
- 7- بابكر مخلص. (2021): الرياضة الترويحية ودورها في الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة. رسالة ماستر. ورقلة: جامعة قاصدي مرباح
- 8- بشرى عناد مبارك. (2010): جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب. جامعة ديالي العدد 99.
- 9- بكوش توفيق. (2023). إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى الكبار (60-65) سنة. رسالة ماستر. الجزائر: جامعة مستغانم.

- 10- بلال رجم، أيوب سفار. (2020). أثر الممارسة الرياضية على جودة الحياة لدى كبار السن. رسالة ماستر. الجزائر: جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- 11- تهناني عبد السلام محمد. (2001). الترويح و التربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي ط1.
- 12- جريوي مخلوف. (2024). مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري. رسالة دكتوراه. الجزائر: جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- 13- حامد عبد السلام زهران. (2006). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: عالم الكتيب ط2.
- 14- حنان مجدي. (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق. رسالة ماجستير. مصر: جامعة الزقازيق.
- 15- ريمة محاوشي. (2022). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية. رسالة دكتوراه. الجزائر: جامعة الجزائر 03.
- 16- سامي محمد هاشم. (2001). جودة الحياة لدى المعاقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. مصر: جامعة عين الشمس. 134. ص 125-180.
- 17- شيخي مريم. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات. مذكرة لنيل شهادة ماجستير. تلمسان: جامعة لأبي بكر بلقايد.
- 18- صالح إسماعيل، عبد الله حمص. (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظة الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة. رسالة ماجستير. غزة: الجامعة الإسلامية.
- 19- صغيري رايح. (2008). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.

- 20- عائد علي زريقات. (2022). الترويج الرياضي والمهارات الحياتية. كلية علوم الرياضة. الجامعة الأردنية.
- 21- عبد الإله بن أحمد الصلوي. (2006). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير الآداب في التربية البدنية. السعودية: جامعة الملك سعود.
- 22- عبد الرحمن محمد سعيد. (2007). استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعياً. الندوة الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العامة في رعاية الصم. تطوير التعليم ولتأهيله للأشخاص من الصم وضعاف البصر.
- 23- عبد الله أبو هشيش سامر تيسير. (2018). مستوى جودة الحياة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى مقدمي الخدمات النفسية والاجتماعية في وكالة الغوث الدولية/المحافظات الشمالية، رسالة ماجستير. فلسطين: جامعة الخليل.
- 24- عبد المجيد محمد بن بريك. (2011). العوامل السيكولوجية للعصابية عند الطلاب اليمنيين بهدف وضع مبادئ علاج نفسية. مجلة جامعة حضر موت للعلوم الإنسانية. المجلد 8. ع2.
- 25- عصام فتحي زايد أحمد. (2020). الخدمة الاجتماعية ورعاية الشباب. الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع
- 26- علي محمد الكاظم، عبد الخالق نجم البهادلي. (2007). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين. دراسة ثقافية مقارنة. المجلة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك. العدد 3.
- 27- كاظم كريدي العادلي. (2006). مدى إحساس طلبة كلية التربية بالبرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. سلطنة عمان: جامعة السلطان قابوس.
- 28- كمال درويش ، محمد الحماحمي وأنور الخولي. (1982). اتجاهات حديثة في الترويج الرياضي وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 29- كمال درويش. (2001). *الترويج وأوقات الفراغ*. ملتزمة الطبع والنشر دار الفكر العربي ط1.
- 30- كمال درويش، محمد الحماحي. (1997). *رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 31- محمد حامد الهنداوي. (2010). *الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة*. رسالة ماجستير. غزة: جامعة الأزهر.
- 32- محمد ظافر سلمان العمري. (2023). *جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية*. السعودية: شركة NEM للطباعة والنشر ط1.
- 33- محمد عبد الحليم منسي، علي محمد كاظم. (2010). *تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في سلطنة عمان*. أبارامك المجلة الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا. المجلد 01. العدد 1.
- 34- محمد محمد الحماحي. (1997). *الرياضة للجميع (الفلسفة والتطبيق)*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 35- محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى. (2009). *الترويج بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط6.
- 36- مراد قروش. (2023). *برنامج رياضي ترويجي مقترح لتحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة*. رسالة ماستر. الجزائر جامعة المسيلة.
- 37- مصطفى حسن عبد المعطي. (2005). *جودة المناخ الجامعي من وجهة نظر طلبة كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة*. سلطنة عمان: جامعة السلطان قابوس.
- 38- مصطفى عيسى على الأحمد. (2023). *أثر ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية على جودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية*. مجلة العلوم التطبيقية الرياضية 21-44.

- 39- نبيلة عبد المنعم علي شحاتة. (2018). الممارسات الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الكبار الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية والمقيمين ببعض دور الرعاية للمسنين بمحافظة الإسكندرية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية المقالة 11. المجلد 09. العدد 9 يناير 2018 صفحة 197-234.
- 40- نعيمة رغداء علي. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق. العدد 19.
- 41- نور الدين غندير. (2012). النشاط الرياضي الترويحي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 09. 292.
- 42- هدى حسن محمود محمد، ماهر حسن محمود محمد. (2000). الترويح وأهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين. الإعاقة الذهنية. الإسكندرية: الوركلاء للطباعة والنشر ط1.
- 43- يوسف لازم كماش. (2014). الصحة والتربية الصحية. عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Gasparini.W. (2003). Le sport associatif. debat/ jeunesses (33)

الملاحق

الملحق (01): استمارة مقياس جودة الحياة الموجه للكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### مقياس جودة الحياة موجه للكبار

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

يسعدني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان الذي يندرج في إطار بحث علمي لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية حيث عنوان المذكرة :

" جودة الحياة لدى الكبار الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في ظل بعض المتغيرات "

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على اتجاهك نحو الحياة ورأيك في بعض جوانبها ، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة على الأسئلة ، المطلوب منك تحديد بدقة اختيارا واحدا تراه يتناسب مع رأيك الشخصي من الاختيارات الخمس (5) الموضوعة لكل بند وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة ، لا تترك أي بند بدون إجابة وأعلم أن إجابتك بالغة الأهمية و أنها ستحاط بكامل السرية لا يطلع عليها أحد سوى الباحث لغرض إتمام البحث العلمي.

لكم منا جزيل الشكر و العرفان على حسن تعاونكم.

مثال توضيحي :

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
	أجد راحة مع أفراد أسرتي			X		

بيانات عامة :

السن :  30-40 سنة  40-50 سنة  50 سنة فما فوق

النشاط الترويحي الرياضي الممارس : .....

الدخل الشهري :  كافي  غير كافي

م	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
<b>بعد جودة الصحة العامة</b>						
01	أشعر بالنشاط و الحيوية					
02	نزلات البرد تصيبني بشكل متكرر					
03	صحتي على ما يرام					
04	أعاني من ضعف النظر					
05	أعاني من أمراض ضغط الدم					
06	أتناول غذاء صحي و متكامل					
07	أعاني من إصابتي بمرض السكر					
08	أقوم بإجراء فحوصات طبية بصورة دورية للاطمئنان على صحتي					
09	أشعر بالرضا عن الخدمات الصحية التي يقدمها لي المجتمع					
10	نومي مضطرب					

					11 أعاني من التعب لأقل مجهود
					12 أعاني من تساقط أسناني
					13 أعاني من آلام في قدمي
					14 أعاني من مشكلات السمع
<b>بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية</b>					
					15 أشعر بأن أفراد أسرتي تتفهم حاجاتي
					16 أشعر بالرضا عن مكان سكني
					17 البيئة التي أعيش فيها مليئة بالتلوث
					18 يوجد لدي أصدقاء مخلصين
					19 أشعر بالرضا عن علاقتي بالآخرين
					20 أتقبل مساعدة أصدقائي لي
					21 تثقتي بأفراد أسرتي ضعيفة
					22 أشعر بعطف الآخرين علي عندما أتعامل معهم
					23 اتخذ العبرة من المحن التي تواجهني
					24 أشعر بجو من التفاهم داخل أسرتي
					25 أشعر بأن علاقتي الاجتماعية سيئة
					26 أحب أسرتي بدرجة كبيرة
					27 أشعر بتقبل الآخرين لي
					28 أتمتع بعلاقات طيبة مع أفراد أسرتي
					29 أشعر بأنني مقبول أكثر من الآخرين في نفس سني
					30 يتوفر الحب والأمان داخل أسرتي
					31 أشعر بتفهم الآخرين لمشاعري

					32	أشعر بأن علاقاتي الأسرية سطحية
					33	أعاني من كثرة الخلافات الأسرية
					34	أشعر بمكانتي في الأسرة
					35	أجد صعوبة في الاندماج مع الآخرين
					36	أجد راحة مع أفراد أسرتي
					37	أبادر في مساعدة الآخرين
					38	أفضل البقاء بعيدا عن الآخرين
<b>بعد جودة الحياة الروحية</b>						
					39	أحافظ على الصلاة في وقتها
					40	أشعر بأن حياتي نعمة من الله تعالى وتستحق التأمل
					41	أتفكر في خلق الله و إبداعه
					42	أعتمد على الثقة بالله سبحانه و تعالى في مواجهة المشكلات
					43	أعيش وأعمل وأنا واعيا بحقيقة الفناء
					44	أشعر بتوافق بين أمور ديني وأمور الدنيا
					45	أشعر بالرضا على ما أعطاني إياه الله تعالى من نعم
					46	أشعر بالقرب من الله سبحانه وتعالى
					47	أجد صعوبة بالتواصل مع الخالق
					48	أعمل ما يرضي الله سبحانه وتعالى دائما
<b>بعد جودة الحياة النفسية والانفعالية</b>						
					49	أنا راضي عن نفسي

					50	أشعر بأنني هادئ في مواجهة المشكلات
					51	أخاف المستقبل
					52	أشعر بالقلق
					53	أشعر بالأمن في حياتي
					54	يفلقني التفكير في الموت
					55	أشعر بالوحدة
					56	أواجه المشكلات بقوة وهدوء
					57	يشغلني التفكير بالماضي
					58	أشعر بالحزن بدون سبب في بعض الأوقات
					59	أقدر الجمال و أتذوقه في كل شيء
					60	أشعر بأنني حظي في الحياة أفضل من غيري
					61	كل يوم بالنسبة لي هو نفس اليوم السابق
					62	أشعر بأن السعادة في الماضي أكثر من الوقت الحاضر
					63	أشعر بأن لا أحد يهتم برأيي
					64	فكرت بالابتعاد عن عالمي المحيط وأبقى على ذكريات الماضي
					65	أشعر بالحب اتجاه الآخرين
					66	أشعر بأنني حصلت على ما كنت أتوقعه في الحياة
					67	أشعر بأنني نافع في الحياة

					أنا غير راضي عن نفسي	68
					أشعر بالروتين في حياتي	69
					أشعر بأنني مزاجي	70
					أشعر بالفخر بما وصلت إليه حتى الآن	71
					أفضل البقاء بعيدا عن الآخرين	72
					تبدو لي الحياة أحيانا بلا أمل	73
					أشعر بصعوبة في مواجهة مشكلاتي	74
					أشعر بالخجل	75
					أجد صعوبة في تحقيق أهدافي	76
<b>بعد جودة ادارة الوقت</b>						
					الوقت يمر ببطء شديد	77
					أستطيع تنظيم أوقاتي	78
					أجد صعوبة في قضاء أوقات الفراغ	79
					أقضي أوقاتي في عبادة الله	80
					أخصص بعض الوقت لمساعدة الآخرين	81
					أشعر بأن الوقت يمضي بسرعة	82
					أقضي معظم الوقت في النوم	83
					أستغل كل دقيقة من وقتي	84
					أخصص بعض الوقت للزيارات العائلية	85
					أقضي أوقات فراغي في أشياء مفيدة	86
<b>بعد جودة الحياة الاقتصادية</b>						
					أجد صعوبة في إعالة نفسي	87

					88	أشعر بالرضا عن مستوى معيشتي
					89	دخلي الشهري لا يسد احتياجاتي
					90	ليس لدي دخل شهري
					91	الآخرين يتمتعون بمستوى معيشة أفضل مني
					92	المجتمع لا يقدم لي ما يكفي لي لكي أعيش
					93	أتلقي المساعدات من الآخرين
					94	دخلي الشهري يكفي احتياجاتي الشهرية
					95	يوفر لي أبنائي احتياجاتي الشهرية
					96	أستطيع شراء ما أريد من حاجياتي الشخصية
					97	أتلقي مساعدة من وزارة الشؤون الاجتماعية
					98	يصعب علي توفير احتياجاتي