

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في النشاط الرياضي الترويحي

تحت عنوان:

دراسة مقارنة لجودة الحياة لدى إطارات الشباب والرياضة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

دراسة ميدانية أجريت على مستوى بعض بلديات ولاية أدرار.

إشراف الأستاذ:

د/ بوعزيز محمد

إعداد الطالب

• الكوزاني رشيد

السنة الجامعية: 2024/2023

الشكر و التقدير

بعد بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على أشرف
المرسلين،

فإنني أتوجه بالشكر الجزيل للدكتور "**بوعزيز محمد**"

الذي ساعدني كثيرًا في مسيرتي لإنجاز وكتابة هذا
البحث وكان له دورًا عظيمًا من خلال تعليماته ونقده البناء
ودعمه الأكاديمي،

كما أوجه الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة
هذا العمل جزاهم الله خير الجزاء.

الإهداء

إلى اللذين قال فيهما الرحمان : * ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما.

إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادتني

إلى الوالدين الكريمين توفاهم الله

برحمته الواسعة

إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة

إلى زملائي

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضة و خاصة د. بوعزيز

محمد أتوجه بجزيل الشكر والتقدير للأستاذ الفاضل المشرف على

هذه الدراسة .

ملخص البحث

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة لجودة الحياة لدى إطارات الشباب والرياضة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق جودة الحياة لدى إطارات الشباب والرياضة. مستعينا بعينة قدرت ب 50 فرد موزعين إلى مجموعتين إحداهما 25 فرد ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و العينة الثانية 25 فرد لا يزاولون أي نشاط رياضي و تم استخدام المنهج الوصفي مستعينا بمقياس جودة الحياة وعليه افترض الطالب أنه يتميز إطارات الشباب و الرياضة الممارسين للأنشطة الترويحية والرياضية بمستوى جودة حياة مرتفع مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى جودة حياة متوسط ظن و الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.، وكانت أهم النتائج يتميز إطارات الشباب و الرياضة الممارسين للأنشطة الترويحية والرياضية بمستوى جودة حياة مرتفع مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى جودة حياة متوسط ظن و الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى إطارات الشباب و الرياضة وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .

- اختبار مان وتي (u) لعينتين مستقلتين و اختبار (ت) تستيودنت لعينتين مستقلتين.
- اختبار ليفين (levene) لحساب التجانس .معامل الارتباط بيرسون .

وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25)

الكلمات المفتاحية : النشاط الرياضي الترويحي ، جودة الحياة . إطارات الشباب و الرياضة.

Abstract

Study title: A comparative study of the quality of life among youth, sports practitioners and non-practitioners

Those practicing recreational sports activities.

The current study aimed to determine the effectiveness of practicing recreational sports activity in achieving quality of life among youth and sports professionals. We used a sample estimated at 50 individuals distributed into two groups, one of which was 25 individuals practicing recreational sports activities, and the second sample was 25 individuals who did not engage in any sports activity. The descriptive approach was used, using the quality of life measure. Accordingly, the student assumed that the youth and sports groups who practice recreational and sports activities are characterized by a level of quality. The quality of life has a high level of life compared to their peers who do not practice recreational sports activities with an average quality of life level. The second hypothesis: There are statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) among youth and sports groups who practice and do not practice recreational sports activities. The most important results were that the tires are characterized by Youth and sports who practice recreational and sports activities with a high quality of life compared to their peers who do not practice recreational sports activities with an average quality of life. The second hypothesis: There are statistically significant differences at the significance level ($0.05 \geq \alpha$) among youth and sports groups.

The following statistical methods were used: - Arithmetic averages. - Mann-Whitney U-test for two independent samples and Student's t-test for two independent samples. Levene test to calculate homogeneity. Pearson correlation coefficient.

Statistical processing was done using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS25) program.

Keywords: recreational sports activity, quality of life - youth and sports frameworks.

Résumé de la recherche

Titre de l'étude : Une étude comparative de la qualité de vie des jeunes, sportifs et non-pratiquants

Ceux qui pratiquent des activités sportives récréatives.

La présente étude visait à déterminer l'efficacité de la pratique d'activités sportives récréatives pour atteindre la qualité de vie des jeunes et des professionnels du sport. Nous avons utilisé un échantillon estimé à 50 individus répartis en deux groupes, dont l'un était composé de 25 individus pratiquant des activités sportives récréatives, et le deuxième échantillon était composé de 25 individus ne pratiquant aucune activité sportive. L'approche descriptive a été utilisée, en utilisant la qualité de mesure de la vie. En conséquence, l'étudiant a supposé que les groupes de jeunes et de sportifs qui pratiquent des activités récréatives et sportives se caractérisent par un niveau de qualité de vie élevé par rapport à leurs pairs qui ne pratiquent pas d'activités sportives récréatives. un niveau de qualité de vie moyen. La deuxième hypothèse : il existe des différences statistiquement significatives au niveau de signification ($0,05 \geq \alpha$) parmi les jeunes et les groupes sportifs qui pratiquent et ne pratiquent pas d'activités sportives récréatives. caractérisé par des jeunes et des sportifs qui pratiquent des activités récréatives et sportives avec une qualité de vie élevée par rapport à leurs pairs qui ne pratiquent pas d'activités sportives récréatives avec une qualité de vie moyenne. La deuxième hypothèse : Il existe des différences statistiquement significatives au niveau de signification ($0,05 \geq \alpha$) parmi les groupes de jeunes et de sports.

Les méthodes statistiques suivantes ont été utilisées : - Moyennes arithmétiques. - Test U de Mann-Whitney pour deux échantillons indépendants et test t de Student pour deux échantillons indépendants. Test de Levene pour calculer l'homogénéité du coefficient de corrélation de Pearson.

Le traitement statistique a été effectué à l'aide du programme Statistical Package for the Social Sciences (SPSS25).

Mots clés : activité sportive récréative, qualité de vie – encadrements jeunesse et sport.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

	شكر و تقدير الإهداء ملخص البحث الفهرس قائمة الجداول
	التعريف بالبحث
1	1. مقدمة
4	2. الاشكالية
6	3. فرضيات الدراسة
7	4. أهمية الدراسة
7	5. أهداف الدراسة
7	6. مصطلحات الدراسة
9	7. الدراسات السابقة و المشابهة
17	7.15. التعليق على الدراسات
	الفصل الأول : الترويح و الترويح الرياضي
22	تمهيد
22	1.1. التربية الترويحية
22	2.1. مفهوم الترويح
25	3.1. أنواع الترويح

26	1.3.1. الترويح الثقافي
27	2.3.1. الترويح الفني
27	3.3.1. الترويح الاجتماعي
28	4.3.1. الترويح الخلوي
29	5.3.1. الترويح الرياضي
30	6.3.1. الترويح العلاجي
30	7.3.1. الترويح التجاري
30	4.1. خصائص الترويح
31	5.1. أهداف الترويح
31	1.5.1. أهداف نفسية
31	2.5.1. أهداف بدنية فسيولوجية
31	3.5.1. أهداف اجتماعية
32	6.1. أغراض الترويح
33	7.1. مميزات الأنشطة الرياضية الترويحية
35	8.1. ممارسة الأنشطة الترويحية و جودة الحياة
35	9.1. التأثيرات النفسية للترويح
36	10.1. الترويح الرياضي
37	11.1. الخصائص النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي
38	12.1. أهمية الترويح
38	1.12.1. الأهمية البيولوجية
39	2.12.1. الأهمية الاجتماعية
39	3.12.1. الأهمية النفسية
40	4.12.1. الأهمية الاقتصادية
41	5.12.1. الأهمية التربوية
41	6.12.1. الأهمية العلاجية
42	13.1. نظريات الترويح
42	1.13.1. نظريات التلخيص
42	2.13.1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر)

43	3.13.1. نظرية الترويح
43	4.13.1. نظرية الإعادة للحياة
44	خلاصة
الفصل الثاني : جودة الحياة إطارات الشباب و الرياضة	
47	تمهيد
48	1.2. مفهوم جودة الحياة
49	2.2. أبعاد جودة الحياة
50	3.2. مؤشرات جودة الحياة
51	4.2. مظاهر جودة الحياة
52	5.2. النظريات المفسرة لجودة الحياة
54	6.2. النظريات الحديثة المفسرة للجودة الحياة
56	7.2. مؤشرات جودة الحياة
57	8.2. الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة
58	9.2. مكونات جودة الحياة
59	10.2. مجالات جودة الحياة
61	11.2. مقومات جودة الحياة
61	12.2. معوقات تحقيق جودة الحياة
62	13.2. شروط التوظيف والترقية لإطارات الشباب والرياضة
62	1.13.2. شروط التوظيف والترقية لإطارات الشباب والرياضة
62	2.13.2. واجبات وحقوق إطارات الشباب والرياضة
63	3.13.2. مهام إطارات الشباب والرياضة
66	خلاصة
الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
الفصل الأول : منهجية البحث	
70	تمهيد
70	1.1. منهج البحث
70	2.1. مجتمع وعينة البحث

71	3.1. مجالات البحث
71	4.1. متغيرات البحث
72	5.1. خطوات بناء و جمع البيانات
84	6.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين
86	7.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي
88	8.1. الوسائل الإحصائية
	خاتمة
الفصل الثاني : عرض و تحليل و تفسير النتائج	
91	تمهيد
91	1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
95	2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
100	3.2. الاستنتاجات
102	4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات
106	5.2. التوصيات
107	خاتمة
109	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول		
رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس جودة الحياة	74
02	أوزان العبارات السلبية لمقياس جودة الحياة	74
03	يوضح العبارات و مدى الدرجات	74
04	مفتاح تصحيح ابعاد مقياس جودة الحياة	75
05	صدق الاتساق الداخلي للبعد جودة الصحة العامة.	76
06	صدق الاتساق الداخلي لبعد جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية.	77
07	صدق الاتساق الداخلي لبعد جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي.	78
08	صدق الاتساق الداخلي لبعد جودة الصحة النفسية.	79
09	صدق الاتساق الداخلي لبعد جودة شغل الوقت و إدارته .	80
10	الصدق البنائي لمقياس جودة الحياة.	81
11	معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور مقياس جودة الحياة	81
12	معامل الارتباط الكلي لمقياس جودة الحياة باستخدام التجزئة النصفية	82
13	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين	84

	الممارسين و الغير ممارسين	
86	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس جودة الحياة	14
91	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير جودة الحياة لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	15
95	نتائج المقياس بالنسبة للبعد الأول الصحة العامة باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney	16
96	نتائج المقياس بالنسبة للبعد الثاني جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney	17
96	نتائج المقياس بالنسبة للبعد الثالث جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney:	18
97	نتائج المقياس بالنسبة للبعد الرابع جودة الصحة النفسية باستعمال اختبار ت ستودنت المعلمي	19
98	نتائج المقياس بالنسبة للبعد الخامس شغل القت و إدارته و التفاعل معهم باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney	20
99	نتائج المقياس بالنسبة لمقياس جودة الحياة باستعمال اختبار ت ستودنت المعلمي	21

التعريف بالبحث

لقد أصبح للترويح وأوقات الفراغ أهمية خاصة والتي يتمثل مصدرها في الوظيفة النفسية الحيوية التي يؤديها كل منهما من أجل اكتشاف المعنى الحقيقي الذي تنطوي عليه الحياة وتحديد الخطوط العريضة التي توجه سلوك الانسان نحو غاياته المنشودة في عصر سيطرت عليه التكنولوجيا وكادت أن تفقد فيه الحياة معناها الحقيقي.

ويؤكد العلماء أن العلاقة بين الممارسة الترويحية وكل من الانجاز والشخصية علاقة هامة ووطيدة وذلك من خلال الاختيار الحر وممارسة أنشطة ترويحية ذات معنى يعبر فيها الفرد عن نفسه ويتواصل من خلالها مع مجتمعه الحاضر، وكذلك فإن العلاقة بين وقت الفراغ والشخصية علاقة تبادلية هامة فكما تؤثر أنشطة وقت الفراغ في شخصية الفرد وتكاملها فإن الشخصية المتكاملة تعد من أهم متطلبات الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، فالصحة البدنية والنفسية والقدرة العقلية والالتزان الانفعالي والتذوق الجمالي ومهارات الفرد وعاداته هي جميعا قيم ضرورية للاستمتاع بالحياة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية مفيدة وبناءة في وقت الفراغ .

ومن هنا تبرز حاجة إطارات الشباب و الرياضة إلى ممارسة النشاط الرياضي من أجل الشعور بجودة الحياة .

و قد زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزا من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك

التعريف بالبحث

الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك. (رغداء علي نعيسة 2012) تعتبر سبعينات وثمانينات القرن العشرين (20) عقدي الكفاية Efficiency والفعالية Effectiveness بينما تعد تسعينات القرن العشرين (20) عقد الجودة الشاملة Total Quality وبداية القرن الواحد والعشرين (21) تعتبر عقد الجودة Quality .

فمفهوم جودة الحياة من المفاهيم الجديدة التي أصبح الباحثون في علم النفس يتناولونها في دراستهم، ويتم قياس مستوى تقييم الأفراد لجودة حياتهم في مراحل الحياة المختلفة، بدلا من الاقتصار على دراسة الجوانب النفسية السلبية والمضطربة التي شغل بها العلماء لفترات طويلة سابقا ومما لاشك فيه أن الانسان يشعر بالسعادة والتوافق النفسي والاجتماعي عندما ينتمي الى جماعة ويشعر بالألفة مع أصدقائه، وعندما يخاطر ويكتسب خبرات جديدة، وعندما ينمي مواهبه ويبتكر ويبدع، وعندما ينجح وينجز شيء ما، وعندما يفكر ويستخدم قدراته وفي تذوقه لمواطن الجمال، وعندما يتطوع لخدمة المجتمع، وعندما يمارس مختلف الأنشطة الرياضية، وعندما يسترخي ويتأمل

ويوضح براون (براون : 2003 ص 95) إلى أن جودة الحياة تهدف إلى تحقيق الكفاية الجسدية والانفعالية والترفيهية والمادية وكذلك الرضا عن الحياة وبناء مفهوم ذات إيجابي والاستمتاع بالحياة وتحسين الظروف الاجتماعية والبيئية واشباع مختلف الحاجات، مع ضرورة تحقيق الاندماج الاجتماعي مع الآخرين، ومن ثم فإن مفهوم جودة الحياة انما يعكس التوقعات والطموحات بين الأفراد والذي من شأنه يؤدي إلى شعورهم بالسعادة والرفاهية النفسية.

و يشير (كانلو : 2011 ص 12) 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

التعريف بالبحث

ظل الظروف المتلاحقة إلى التغيير ومحاولة معايشة جودة الحياة، والشعور بتحسن الحال والتوافق النفسي والاجتماعي مما يقتضي صحة نفسية إيجابية.

ويري كلاً من (يحي عبد الحفيظ ، علي كاظم 2016 ص 7) أن جودة الحياة تتضمن سلامة الصحة الجسدية والنفسية والبدنية والاجتماعية للفرد بالإضافة إلى نظافة البيئة المحيطة به والرضا عن كافة الخدمات التي تقدم له كالتعليم والصحة والرياضة والاتصالات والمواصلات والممارسات الديمقراطية والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتفاؤل بين الناس، فضلاً عن الايجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن.

ومما سبق يري الباحث أن الاهتمام بشريحة إطارات الشباب و الرياضة يعد أمر هام وضروري، التي تمر بالعديد من التغيرات والعقبات والصعاب المختلفة والتي من شأنها تؤثر على إدراك إطارات الشباب و الرياضة لجودة حياتهم وعدم قدرتهم على تقبلها، وبالتالي فإن نظرهم للحياة قد تؤثر عليهم وتجعلهم غير

قادرين على تحقيق أهدافهم وتجعلهم غير متوافقين نفسياً واجتماعياً بل وغير قادرين على مواجهة كافة

القضايا والموضوعات التي تواجههم، ومن ثم يكونوا غير قادرين على حلها فيتخذون قرار تجاهها.

نظرا للاهتمام المجتمعات المعاصرة بالفرد ومحاولة تنميته من شتى الجوانب، فقد نال موضوع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اهتماما كبيرا من خلال نشر ثقافة هذه الممارسة في الأوساط التربوية بغية تحسين الأداء الإنساني وإكساب الطالب السلوكيات السليمة والاتجاهات والقيم الإيجابية التي تمكنه من الشعور بإمكاناته وإعطائه فرصا لإظهار خبراته في التعامل وتسيير المواقف و ارتفاع مستوى جودة الحياة لديه.

فجودة الحياة هي حالة من الرفاهية التي يدرك فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يعمل بشكل منتج و مثمر و يكون قادرا على المساهمة في مجتمعه.(هلين، و آخرون ،2005،ص18)

ويعتبر الترويح وسيلة من الوسائل الهامة للتفريغ من الطاقات الزائدة والتعبير عن الذات، وبناء الشخصية المتزنة و المتكاملة للفرد الخالية من المشكلات السلوكية، و تنمية مداركه العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، لهذا تعتبر الجامعة أو الوسط التربوي من أنسب المؤسسات الترويحية التي يمكنها أن توفر الفرص للطلبة أو المتمدرس من أن يتعلموا المهارات التي يمكن ممارستها في وقت فراغهم.

وهناك العديد من الدراسات والبحوث التي اجريت حول موضوع جودة الحياة بصفة عامة، وبعلاقتها بمتغيرات نفسية واجتماعية وصحية بصفة خاصة ، وعلى فئات وشرائح اجتماعية متعددة ومختلفة ،كالمرهقين والأطفال ،وذوي الاحتياجات الخاصة وأوليائهم . كدراسة هاشم(1999) حول جودة الحياة لدى المعاقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة ،والتي تتراوح أعمارهم 20-68 سنة دراسة فوقية وآخرون(2006) بدراسة عن العوامل الأسرية والمدرسية والاجتماعية المنبئة بجودة الحياة لدى أطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف ، و إذ من خلال اطلاعنا على المواضيع والبحوث المتنوعة لجودة الحياة ،و من المقابلات الشخصية الممارسين والغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ومن هنا وإيماننا بدور ممارسة النشاط الترويحي الرياضي تبرز أهمية مشكلة البحث

ويشهد العالم في الوقت الراهن إهتماما كبيرا بممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة، حيث أنها لم تعد مقتصرة على مجتمع دون غيره، بل أصبحت ممارستها متاحة للجميع، وذلك لدورها الحيوي في تنمية العديد من الجوانب البدنية، الصحية، النفسية، و الإجتماعية، والتي تؤدي الى الإرتقاء الشامل بالمجتمع بصفة عامة، وكبار السن بصفة خاصة، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وإهتماماته. (عمرو محمد رضا هلاي، 2020، ص348)

ويشير علام(1998) إلى أنه قد إتفق العديد من علماء النفس على أن الإنسان في جميع مراحل حياته بحاجة لإشباع الكثير من رغباته، وذلك عن طريق ممارسة أشكال مختلفة من النشاط التي يعبر فيها عن نفسه ويجد فيها المتعة والسرور والسعادة الشخصية"، وقد أجمع العاملون في مجال الترويح على أن هذه الأنشطة التي يعبر فيها الفرد عن نفسه تسمى بالأنشطة الترويحية".

حيث أصبح النشاط البدني الرياضي الترويحي بأنواعه المتعددة وسيلة للوقاية من الأمراض، وإعادة التأهيل والعلاج من الإصابات والآلام التي قد يعاني منها الأفراد، إذ أنه يؤدي الى تحسين القدرات البدنية والعقلية والنفسية والإجتماعية ومن ثم الشعور بالرفاهية والسعادة والعافية والإطمئنان.

وفي هذا تذكر تهاني عبد السلام (1989) "أن الترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها ولا يمكن تجاهلها أو كبتها، في حين تشير أيضاً إلى أن تلك الأنشطة هي التي تمد الإنسان بالسعادة عند ممارستها".

لهذا أصبحت الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بكافة أشكالها ظاهرة تستدعي البحث والتساؤل نظرا لسهولة برامجها، حيث لا تتطلب أدوات ومعدات كبيرة من أجل ممارستها يكفي الإرادة وإعطاء الوقت الكافي والإستمرارية في الممارسة وتنظيم برامج سواء يومية أو اسبوعية او شهرية. بالإضافة كذلك لما خلفته التطورات التكنولوجية الحديثة أو بما يعرف بعصر الألة وما تقدمه من خدمات جليلة عوضت اليد العاملة في

شتى القطاعات إذ وفرت للإنسان الكثير من التسهيلات وفائض من وقت الفراغ وعليه بات من الضروري على الفرد تكييف متطلباته وفقا للحياة الاجتماعية العامة كممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بمختلف أشكالها وتعتبر الأنشطة الترويحية إحدى الحلول التي تتيح للفرد الفرصة قصد إيجاد التوازن وتنمية بعض معايير جودة الحياة.

ومن خلال هذا جاءت هذه الدراسة لتعرف على مدى
ومنه قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية مستوى جودة الحياة لدى إطارات الشباب و الرياضة ؟

1.2.التساؤلات الفرعية:

- هل يتميز إطارات الشباب و الرياضة الممارسين للأنشطة الترويحية والرياضية بمستوى جودة حياة مرتفع مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

3.فرضيات الدراسة:

1.3.الفرضية العامة :

تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية مستوى جودة الحياة إطارات الشباب و الرياضة.

2.3.الفرضيات الجزئية :

1- يتميز إطارات الشباب و الرياضة الممارسين للأنشطة الترويحية والرياضية بمستوى جودة حياة مرتفع مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى جودة حياة متوسط.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

4. أهمية الدراسة :

نظرا لأهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من البحوث التي تتناول مواضيع جودة الحياة وعلاقتها بالنشاط الترويحي الرياضي وتكمن أهمية البحث فيما يلي :

- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي في تحسين مستوى جودة الحياة.
- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى اطارات الشباب والرياضة وحاجتهم للنشاط الترويحي الرياضي.

- تقديم حافز لأطارات الشباب و الرياضة لممارسة النشاط الترويحي الرياضي.

5. أهداف الدراسة:

- إبراز دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى جودة الحياة
- التعرف على مستوى جودة الحياة عند الأطر الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية
- تسليط الضوء على مفهوم كل من جودة الحياة و النشاط الترويحي الرياضي
- اكتساب الخبرة المتعلقة بسبيل تحسين جودة الحياة بالاعتماد على الترويج الرياضي

6. مصطلحات الدراسة :

1.6. الترويج :

يعرفه كل من كارسلون ، ماكلين ، ديب ، بيرسون أن الترويج هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم ، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية و قوى الفرد للعمل ، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ .(محمد محمد الحماحي ، عابدة عبد العزيز مصطفى ، 1998 ، ص 30).

2.6. الترويج الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويج الذي تتضمن برامجه الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة التي تتماشى و ميولات و رغبات أفراد العينة المستهدفة (إطارات الشباب و الرياضة) مثل (الجري ، المشي ، الكرة الطائرة ، ألعاب مختلفة) بغرض تحقيق السعادة و السرور من خلال المشاركة ذاتها و ليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو الشهرة .(بوعزيز، 2017، ص24).

إجرائيا : هي مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة والمتنوعة مثل المشي، ألعاب رياضية مختلفة، الجري، كرة القدم... التي يمارسها إطارات الشباب و الرياضة، تبعا لميولاتهم واحتياجاتهم بغرض تحقيق أبعاد جودة الحياة (الثقة بالنفس ، التفاؤل ، وضوح التفكير ، الشعور بالسعادة و الرضا ، العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم) .

2.6. مفهوم جودة الحياة:

يقصد بجودة الحياة في هذا البحث شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته الصحية والنفسية والاجتماعية وحسن إدارته لوقت الفراغ والاستفادة منه .

(الداھري و العبيدي ،1999ص40)

إجرائيا : تعرف جودة الحياة إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها إطارات الشباب و الرياضة على مقياس جودة الحياة والذي أعده كل من "ليوناردو" و آخرون و قام "أبو هين " بترجمة المقياس و تقنيه على البيئة العربية.

أطار الشباب والرياضة:

هو خريج معاهد الشباب والرياضة او معاهد التربية البدنية والرياضة أو الجامعات والذي يمارس الأنشطة الترويحية الرياضية بغض النظر عن إن كانت ممارسته لها منتظمة أو لا.

7. الدراسات السابقة و المشابهة :

1.7. دراسة محمد عبد الله إبراهيم و سيدة صديق (2006): بعنوان " دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة قابوس .

استهدفت الدراسة معرفة دور الأنشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء متغير النوع (ذكر ، أنثى) والتخصص (إنساني ، علمي) والتي تم قياسها بمقياس ذو ستة أبعاد .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : على عينة من طلبة الجامعة قدرها 123 طالبا و 63 طالبة من الذين يمارسون الرياضة و 60 طالبا و طالبة من الذين لا يمارس ون الأنشطة الرياضية ، و لتحقيق ذلك طبق مقياس جودة الحياة .

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة بين الطلبة لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية و تبين وجود فروق في جودة الصحة النفسية و جودة التعليم و الدراسة و جودة الجانب العاطفي و جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية و جودة شغل الوقت، وعدم وجود تأثير دال في متغير النوع اولتخصص .

2.7. دراسة بخش (2006)

بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية " .

استهدفت الدراسة الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى هؤلاء .

و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 50 معاقا بصريا ومثلهم من العاديين، تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة ، و لتحقيق ذلك طبق مقياس مفهوم الذات ومقياس جودة الحياة .

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين العاديين والمعاقين بصريا لصالح العاديين ، ووجود علاقة دالة موجبة بين مفهوم الذات وجودة الحياة لدى عينة العاديين والمعاقين بصريا.

3.7. دراسة كاظم و البهادلي (2006):

عنوان الدراسة: جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة.

أهداف الدراسة: معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية، ودور متغير البلد، النوع، التخصص.

عينة الدراسة: 400 طالبا وطالبة (182 من ليبيا، و218 من عمان).

أدوات الدراسة : تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وتم قياسها بمقياس ذات ستة أبعاد.

نتائج الدراسة: وقد أشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد الجودة هما:

جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم الدراسي، ومتوسط في بعدين هما: جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفض في بعدين أيضا، هما: جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي.

كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد، والنوع، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص، وفي التفاعل الثلاثي بين البلد والنوع والتخصص على جودة الحياة؛ حيث كان الطلبة الليبيون أعلى في جودة الصحة العامة، وجودة العواطف، في كان الطلبة العمانيين أعلى في جودة شغل وقت الفراغ وإدارته.

4.7. دراسة حسن والمحززي وإبراهيم (2006):

عنوان الدراسة: جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية وإستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

أهداف الدراسة: إظهار مستوى جودة الحياة، الضغوط النفسية، مقاومة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، اختلاف مستويات تلك المتغيرات وفقا لمتغير جنس الطالب ونوع كليته، علاقة كل من جودة الحياة وإستراتيجيات مقاومة الضغوط بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، اختلاف تلك العلاقات وفقا لمتغير جنس الطالب ونوع كليته.

عينة الدراسة: 183 طالبا و طالبة من طلبة جامعة السلطان قابوس.

أدوات الدراسة : تم استخدام مقياس جودة الحياة ومقياس مصادر الضغوط النفسية وإستراتيجيات مقاومتها.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى أن طلبة الكليات العلمية أكثر جودة للحياة ويعانون من مستويات أذى من الضغوط النفسية مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية. كما أظهرت النتائج علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة والضغوط النفسية ومعدل استخدام إستراتيجيات مقاومة الضغوط.

5.7. دراسة سليمان (2008)

بعنوان قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها .

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في ضوء متغير التخصص والتقدير الدراسي للطالب وطبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة وكل من دخل الأسرة الشهري، تطوير مقياس لجودة الحياة يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة .

عينة الدراسة: 649 طالبا 319 أدبي، 33 علمي من جامعة تبوك.

أدوات الدراسة تم استخدام مقياس جودة الحياة النفسية لطلبة الجامعة.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- إن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد جودة الحياة : هم جودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة النفسية، ومنخفض في بعدين هما: جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت ومتوسط في بعد جودة الصحة العامة.

6.7. دراسة شاهر خالد سليمان (2008)

بعنوان " قياس جودة الحياة لدى عينة من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية و تأثير بعض المتغيرات عليها "

هدف الدراسة : وتهدف إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري التخصص(علمي ،أدبي) و التقدير الدراسي(جيد جيد، جيدا ،مقبول)

منهج الدراسة : و استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة الدراسة : على عينة قدرها 649 طالبا جامعا منهم 319 أدبيا و 330 علمي من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية ، ومقياس من إعداده.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية و جودة الحياة النفسية ، و منخفضا في بعدين هما جودة الحياة التعليمية و جودة إدارة الوقت و متوسط في بعد الصحة العامة، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة بالنسبة لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

7.7. دراسة الهنداوي (2011):

بعنوان " الدعم الاجتماعي ،وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة " .

هدف الدراسة : وهدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الدعم الاجتماعي بمصادره المختلفة الممثلة في : (الأسرة والأقارب والأصدقاء ،ومؤسسات المجتمع)، بمستوى الرضا عن جودة الحياة بأبعادها الممثلة (في جودة الحياة الأسرية ، جودة الحياة العامة ،الجودة النفسية ،الجودة المهنية ، جودة الحياة الزوجية) لدى المعاقين حركيا.

منهج الدراسة : و استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة الدراسة : على عينة من 201 شخص ذوي إعاقة حركية تراوحت أعمارهم 18 سنة فما فوق ، و لتحقيق ذلك طبق مقياس الدعم الاجتماعي، مقياس الرضا عن جودة الحياة .

وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الدعم الاجتماعي ،والرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا أفراد العينة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الدعم الاجتماعي بأبعاده، ودرجته الكلية ، والرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا أفراد العينة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن جودة الحياة باختلاف مصادر الدعم الاجتماعي لدى المعاقين حركيا أفراد العينة .

8.7.دراسة نعيصة (2012)

بعنوان " جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين " .

هدف الدراسة : استهدفت الدراسة التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد، النوع ،التخصص .

منهج الدراسة : و استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة الدراسة : على عينة من 360 طالبا من جامعتي دمشق وتشرين، و لتحقيق ذلك طبق مقياس جودة الحياة.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعتين.

وجود علاقة دالة إحصائيا بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة .

9.7. دراسة ياسر احمد علي (2013)

بعنوان جودة الحياة و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا.

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في جودة الحياة،

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي "اسلوب الدراسات المسحية"

عينة الدراسة : بلغ حجم العينة(152) طالب من الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة ال اربعة بكلية التربية الرياضية)، (152) طالب من الطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة ال اربعة بالكليات الاخرى بجامعة المنيا. استخدم الباحث مقياس جودة الحياة من تصميمه.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- هناك تأثير ايجابي دال احصائيا على ابعاد جودة الحياة (الصحة الجسمية و سلامة البدن، و القدرة على التواصل الاجتماعي، و التوجه الايجابي نحو المستقبل، و الشعور بالصحة النفسية، و الدرجة الكلية للمقياس) لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.

10.7. دراسة أماني شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد هاشم عبد القادر (2014)

بعنوان : ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف.

هدف الدراسة : يهدف البحث إلي التعرف على علاقة ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية بجوده الحياة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سيف وذلك من خلال الاتي - :علاقة ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بالمتغيرات التالية - : جوده الصحة العامه - . جوده الحياة الاسرية والاجتماعية - .جوده التعليم- .جوده العواطف - .جوده الصحة النفسية - .جوده استثمار وقت الف ارغ وادارته.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات غير الممارسات للانشطة الترويحية بكل من كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف - ترتبط ممارسة الطالبات للانشطة الرياضية الترويحية ارتباطا موجبا بجمع ابعاد مقياس جودة الحياة

(جوده الصحة العامه - . جوده الحياة الاسرية والاجتماعية - .جوده التعليم - .جوده العواطف - .جوده الصحة النفسية - .جوده استثمار وقت الفراغ وادارته) لدى عينة البحث مجتمعة من طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف من الممارسات للانشطة الرياضية الترويحية.

11.7.دراسة النادر (2017)

بعنوان جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية.

هدفت الدراسة التعرف علي مستوى جودة الحياة لدي طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، إضافة إلي تحديد الفروق في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير (الجنس، التخصص، ممارسة النشاط البدني).

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (119) طالبا وطالبة من طلاب السنة أولي من طلاب الجامعة، بواقع (54) طالبا، (65) طالبة طبق عليهم مقياس جودة الذي يحتوي علي (40) فقرة، تقيس الأبعاد التالية، البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات مع الاخرين، إدارة الوقت، القيم.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

يتمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية ولكلا الجنسين وممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوي مرتفع في الأبعاد التالية البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم.

يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني جودة حياة عالية المستوي.

12.7.دراسة خماس عبد القادر و منصور محمد 2018 بعنوان دراسة مقارنة جودة الحياة بين الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن (50-60 سنة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي، والتعرف على الفروق بينهما في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن.

منهج الدراسة : استخدم الطالبان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث .

عينة الدراسة : وقد اختار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من كبار السن بواقع (100) شخص ممارس للنشاط الرياضي و(100) شخص غير ممارس ، ينتمون إلى بعض بلديات ولاية تيارت (فرندة ، مدروسة ، عين كرمس ، تخمرت ، عين الحديد ، ملاكو) اداة الدراسة : مقياس جودة الحياة

توصل الطالبان الى:

تحصل غالبية كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي على درجة مرتفعة من جودة الحياة تحصل غالبية كبار السن غير الممارسين للنشاط الرياضي على درجة متوسطة أو منخفضة من جودة

الحياة

هنالك فروق معنوية في مقياس جودة الحياة لدى كبار السن ولصالح الممارسين

للنشاط الرياضي

13.7.دراسة أريج أحمد سعيد آل عقران(2020)

بعنوان ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة. كذلك معرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى معرفة ماهي أكثر العوامل المؤثرة على جودة الحياة لأفراد عينة البحث.

منهج الدراسة : لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. عينة الدراسة وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 251 من طالبات الجامعة.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

وأظهرت النتائج أن 8.42% من أفراد عينة البحث يمارسون الرياضة أحيانا. كما وجدت أنه كلما ازادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما ازادت جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف "الجانب الوجداني"، جودة

الصحة النفسية، كذلك كلما ازادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما ازادت جودة شغل الوقت وإدارته. كذلك وجدت الدراسة أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية، وأخي ار وجدت الدراسة أن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية كانت أولوية لأفراد عينة البحث.

14.7.دراسة جبور أحمد و حمادوش الصادق : (2021)

بغوان " دور ممارسة الانشطة الترويحية في تحسين مستوى جودة حياة أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي .

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التأثير على جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة البحث : تكونت من 26 أستاذ بالثانويات بنسبة 27 بالمائة من مجتمع البحث الأصلي.

أداة البحث : مقياس جودة الحياة.

نتائج الدراسة :

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام يؤثر على تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

و الأنشطة الترويحية الرياضية هي بمثابة الوسيلة لتحسين جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي .

15.7.نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة و المشابهة تبين لنا بعض الاختلافات و نقاط تشابه ما بين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي :

اتفقت الدراسة الحالية مع جل الدراسات السابقة و المشابهة في استخدام المنهج الوصفي

مثل دراسة دراسة محمد عبد الله إبراهيم و سيدة صديق (2006) و دراسة بخش

(2006) و دراسة كاظم و البهادلي (2006) و دراسة حسن والمحززي وإبراهيم (2006)

و دراسة سليمان (2008) و دراسة شاهر خالد سليمان (2008) و دراسة الهنداوي (2011) و دراسة نعيصة (2012) و دراسة ياسر احمد علي(2013) و دراسة أماني شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد و هاشم عبد القادر (2014) و دراسة النادر (2017) و دراسة خماس عبد القادر و منصور محمد 2018 و دراسة أريج أحمد سعيد آل عقران(2020) و دراسة جبور أحمد و حمادوش الصادق : (2021)

أما بالنسبة لنوعية العينة المختارة و عددها حيث بلغ عددها في الدراسة الحالية (50) ما اتفقت مع جميع الدراسات حيث تتراوح عددها من

. نوع الاسلوب الاحصاء المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS (الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات و هذا متوافق و اشترك معه الطالب باستخدام نفس الاسلوب الاحصائي .

سلطت الضوء هذه الدراسة على مدى أهمية ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في حياة إطارات الشباب و الرياضة كون هذه الفئة لا توجد العديد من البحوث التي قامت بدراستها فهي شبه منعدمة ، و منه بمأن الباحث له علاقة وطيدة مع إطارات الشباب و الرياضة رأى أنه من المستحسن دراسة هذه الفئة من العينة.

الباب الأول :

الدراسة النظرية

الفصل الأول :

الترويج و الترويج

الرياضي

الفصل الأول : الترويح و الترويح الرياضي

تمهيد

1.1. التربية الترويحية

2.1. مفهوم الترويح

3.1. أنواع الترويح

4.1. خصائص الترويح

5.1. أهداف الترويح

1.5.1. أهداف نفسية

2.5.1. أهداف بدنية فسيولوجية

3.5.1. أهداف اجتماعية

6.1. أغراض الترويح

7.1. مميزات الأنشطة الرياضية الترويحية

8.1. ممارسة الأنشطة الترويحية و جودة الحياة

9.1. التأثيرات النفسية للترويح

10.1. الترويح الرياضي

11.1. الخصائص النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي

12.1. أهمية الترويح

13.1. نظريات الترويح

خلاصة

تمهيد

يعرف الترويح بأنشطة أوقات الفراغ أو الأوقات الحرة، وتتجلى أهمية الرياضة في كونها أحد أشكال الترويح وهذا من خلال المتعة والسرور والبهجة الذي تعتبر مخرجات النشاط الترويحي وعن العلاقة المرتبطة بين الترويح والرياضة نجد الترويح الرياضي الذي يوفر للفرد الممارس مختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية والتي يطغى عليها الطابع الترويحي من المتعة، واكتساب الصحة الجسمية والنفسية، واكتساب عناصر اللياقة البدنية والتي تحقق في الأخير التوازن للفرد مما ينعكس ايجابيا على تصرفاته وسلوكياته داخل المجتمع، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الترويح والنشاط الرياضي الترويحي، والذي يعتبر هذا الأخير كشكل من أشكال الممارسة الرياضية

1.1. التربية الترويحية :

تلعب التربية الترويحية دورها في التوجيه و الرعاية بما تضعه من برامج توجيهية هادفة تنبع عن احساسات الجماعات و تعبر عن مشاعرها تعبيراً يمنح هذا النوع من اساليب التربية العمق الأصالة ، فالميدان الترويحي يهيئ مناخا اجتماعيا صالح للتنشئة الأفراد و تربيتهم التربية الاشتراكية . (القزويني ، 1987)

2.1. مفهوم الترويح:

في دراسة الموسعة عن مفهوم الترويح استخلص دافيد جراي **David Gray** أن مفهوم التقليدي للترويح و الذي يرى أن الترويح عادة ما يقصد به " أنشطة الفراغ التي يشترك فيها الفرد اراديا و التي تقدم له الاشباع الفوري " هذا المفهوم لم يعد ملائما في ظل التيارات الفلسفية المعاصرة و التي تناولت مفهوم الترويح من جميع زواياه و جوانبه. (كمال درويش، 2001، صفحة 121)

يرى برايتبل **Brightbill** أن الترويح " نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ و دوافعه الأولية هي الرضا أو السرور الناتج عن هذا النشاط. (عطيات، 1987، صفحة 19)

يستخدم مصطلح الترويح في الغالب بمعنى قريب من مصطلح وقت الفراغ ، و خاصة في سياقات الثقافة العربية.

ويستعمل مصطلح الترويح للإشارة الى أنواع معينة من الأنشطة لا تأخذ شكلا واحدا وانما يجتمع بينها المتعة و الحرية كمفاهيم أساسية ملازمة لهذه الأنشطة .

و يرى البعض أن المعنى الحرفي للترويح يمكن اعتباره احد الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ ، بمعنى تجديد النفس و اعدادها للعمل ، ويؤدي هذا المعنى للترويح هؤلاء ممن يعترضون على عبارات مثل : وقت الفراغ ضائع أو مشتت ، اذا فهم ينظرون لمعنى الصحة للترويح وهي الفكرة التي جعلت بعض النقاد يؤدون استخدام كلمة الترويح بدلا من وقت الفراغ .

و تشير المعاجم اللغوية الى أن الاصل الأنتيمولوجي لكلمة الترويح **Recreation** هو أنها كلمة مركبة من جزئين **Re** بمعنى اعادة ، **Creation** بمعنى خلق ، أي أن المعنى الحرفي للكلمة هو اعادة الخلق ، و هو معنى مجازي يقصد به التجديد و الانتعاش كنواتج ممارسة الترويح . (كمال درويش، 2001، صفحة 118)

يشير كل من سيسمز ، ماير ، برايتبل **Sessoms Meyer & Brightbill** الى أن دلالات كلمة ترويح تواجه بعض المشكلات ، فكثيرا مايعرف الترويح بأنه " النشاط الذي يشترك فيه الفرد في وقت فراغه " الا أن كلمة ترويح تستخدم أيضا لوصف حركة الترويح و أيضا تطلق على خدمة الترويح ، كما أنها تطلق أيضا على وصف مجال العمل في الترويح بأكمله ، و بذلك يكون من الصعب تقرير المعنى المقصود دون اللجوء الى سياق النص الذي وردت فيه.

هناك مفهوم تربوي تقدمي للترويح يعتبر أن تأثيره ينطبق على الكبار كما ينطبق على الصغار فكل فرد يستمر في التعلم طوال حياته سواء عن طريق عمله أو وقت فراغه حيث يبرز الدور التربوي الخاص بشغل أوقات الفراغ في توفير الحرية للتوجيه النفسي و التجريب و توسيع مدركات الفرد و كفاءته. (كمال درويش، 2001، صفحة 122)

يعرفه محمد علي حافظ و عدلي سليمان و اسماعيل رياض بأنه الحالة التي تصاحب الانسان عند ممارسته لنشاط يستمتع به ، وقد يكون هذا النشاط جسميا أو عقليا أو وجدانيا فهو على ذلك حالة نفسية تهيؤها أنواع النشاطات المختلفة. (عطيات، 1987، صفحة 120)

. بينما يرى كراوس Kraus ان الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد و ذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتساب للعديد من القيم الشخصية و الاجتماعية .

فالترويح ، بشكل عام ، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات ايجابية أثناء وقت الفراغ (Experiences Leisure) تساعدهم على تجديد الروح و استعادة الطاقة البشرية. و لذا من الممكن أن نعرف الترويح على أنه " يشمل جميع أوجه النشاط البناء و المقبولة اجتماعيا و التي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها و الاشتراك بها لدوافع داخلية (Motivation Intrinsic) وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية و تحقيق الرضا و السرور و المتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية (Motivation Extrinsic) كالكسب المادي أو المعنوي." (الفاضل ، 2007 ، صفحة 2)

يعرف قاموس ويستر Webster الترويح Recreation بأنه " انعاش للقوى و الروح بعد الكد ، فهو لهو ، و تسلية .

يعرف قاموس أوكسفورد Oxford بأنه تروح عن نفسك ببعض وظائف التسلية أو تمضية الوقت ..وهو المتعة .

" الترويح هو ظرف انفعالي ينتاب الانسان وينتج من الاحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا ، و هو يتصف بمشاعر كالإجادة ، الانجاز ، الانتعاش ، القبول ، النجاح ، القيمة الذاتية ، السرور ، وهو يدعم الصورة الايجابية للذات ، كما انه يستجيب للخبرة الجمالية ، تحقيق الأغراض الشخصية و التغذية الراجعة مع الاخرين ، وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعيا " (كمال درويش، 2001، صفحة 118)

. معنى الترويح عند النظر الى الترويح فانه يمثل ارتباطا كبيرا بين اللعب ووقت الفراغ و لذلك فانه يمثل المحور او المفهوم الثالث للاطار العام لهذه الدراسة ولهذا المجال .

المصطلح ذاته أو المفهوم ذاته مشتق من الكلمة اللاتينية *Regardes* و تعني الانتعاش أو الترويح و تاريخيا كان الترويح يعتبر فترة الراحة و الأنشطة الخفيفة التي يتم استخدامها بصورة تطوعية حرة و كانت هذه الفترة تسمح للفرد باستعادة طاقاته بعد العمل الشاق ، و العودة الى العمل بصورة منتعشة متجددة هي أساسا مشابهة تماما لنظرية الترويح الخاصة باللغة التي تم شرحها سابقا ، و حتى في العصر الحديث تم التعبير عن تلك الآراء ووجهات النظر . (كمال عبد الحميد ، 2015 ، صفحة 18)

. تعريف اجرائي : أن الترويح هو القيام بأنشطة ترويحية مناسبة وقت الفراغ من أجل الترفيه عن النفس والشعور بالسعادة .

3.1. أنواع الترويح :

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك ألن النشاط النساني المبدع يتحدد باستمرار . على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :نشاط ترويحي فعال *Actif* و *Loisir* ويبدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ . نشاط ترويحي غير فعال : *Passif Loisir* وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع. (Touraine, 1969, p. 256)

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في عالقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية .

أما "رملت" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلة الموسيقية

ب- الأنشطة الاستقلالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب

ت- الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط ال يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء. أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا أنواعها وأهدافها .

1.3.1. الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج النسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه (Edouard, 1981, p. 53) :

أ- القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمقالة، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة
ب- الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التنقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية :

-إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع اصدار صحف الحائط

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.

ت - المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث - الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمة في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا

2.3.1. الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن ال تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وانتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهوايات إلى المستويات التالية:

هوايات الجمع : مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار...الخ

هوايات التعلم : مثل التصوير، علم النبات ، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور...الخ.

هوايات الابتكار : مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة... الخ.

3.3.1. الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الافراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الافراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات . الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي: (عطيات، 1987، صفحة 46)

أ - الحفلات: مثل أعياد المجالد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية .

ب - الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ت - حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

ث - متنوعات: كالبحت عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي ال تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها: ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية .

4.3.1. الترويح الخلوي :

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يساهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير كساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع والبحت عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واج الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

النزهات والرحالة: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

التجوال والترحال (السياحة الترويحية): ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. ويعتبر التجوال رياضة خلوية ال تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

الصيد : يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة الى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد لأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

المعسكرات : تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحت إقامه المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

5.3.1. الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشامة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. 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 و الاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية : هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ج- الرياضة المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والنزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بالدنا.

6.3.1. الترويح العلاجي :

الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي الحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعالجه الينكرها الأطباء .فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء .كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العالجين معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

7.3.1. الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وهو

يعتبر تجارة رابحة أصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات، 1987، الصفحات 64-65-66)

و يرى الطالب الباحث أن كل أنواع الترويح مهمة فكل الأنشطة الترويحية تسهم في إيصال الفرد هدفه المراد منها .

4.1. خصائص الترويح :

للترويح خصائص تميزه عن غيره من النشاطات فهو :

نشاط بناء: وذلك يعني أن الترويح كنشاط يسهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة أنشطة متنوعة .

حالة سارة: أي أن الترويح يجلب السرور و المتعة و السعادة الى نفوس الممارسين لأنشطته نتيجة للتعبير عن الذات و الابداع في النشاط مع مراعاة عدم الاضرار بمشاعر الاخرين .

يمارس في وقت الفراغ : فالترويح عن الذات يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر منه الفرد من قيود العمل أو من أي ارتباطات أخرى .

التوازن النفسي : وذلك من خلال اشباع الفرد الممارس لأنشطة الترويح لحاجاته النفسية التي لا يمكن اشباع بعضها الا من خلال ممارسة أنشطة ترويحية . كما أ، المشاركة في أنشطة الترويح تؤدي الى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق للفرد ما يسمى بالاستقرار أو التوازن النفسي .

نشاط اختياري : حيث يختار الفرد نشاطه وفقا لرغبته و دوافعه مع التوجيه و الارشاد التربوي لما للنشاط الذي يتناسب مع حاجات و رغبات الأفراد دورا كبيرا في تحقيق أهداف الأنشطة الترويحية . (زريقات، 2022، الصفحات 23-24)

للترويح خصائص مهمة مما تزيد في وصول الفرد في تحقيق متعته و رغبته.

5.1. أهداف الترويح :

1.5.1. أهداف نفسية : وهي ايجاد حالة التوازن النفسي و الهدوء العصبي و التغلب على الاضطرابات النفسية .

2.5.1. أهداف بدنية فسيولوجية : وهي تنشيط الوظائف و الأعضاء الجسمية و الفسيولوجية و تجديد مختلف القوى الحيوية .

3.5.1. أهداف اجتماعية : وذلك بأن يعبر الفرد عن رغباته بطرق سليمة و يكون الترويح بمثابة الاناء المفرغ لتفريغ الضغوط التي تملأ النفس الانسانية بلا تعجل و بتدرج يتفق مع الطبيعة الانسانية و الاجتماعية بما يجعله يتكيف مع مجتمعه راضيا عن نفسه و عن القيم التي تسود المجتمع.

تكمّن اهداف الترويح في النتائج التي حققها الفرد بعد ممارسته للنشاط الترويحي .

6.1. أغراض الترويح:

ان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل وتصل من خلال الممارسة. ويمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتمثل في:

1.6.1. غرض حركي: حيث أن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

2.6.1. غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة لاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، وأن قص

القصص أو المناقشات الجماعية، المحادثات، قراءة الشعر، والقصة القصيرة الى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

3.6.1. غرض تعليمي: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة الى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله، فاذا تتبنا هواة المراسلة، وهواة جمع طوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي الاقنوت لتعلم الجديد.

4.6.1. غرض ابتكاري فني: تنعكس الرغبة في الابتكار والابداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

5.6.1. غرض اجتماعي: ان الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الانسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة الى الانتماء. (مجلي، 2018، صفحة 44)

7.1. مميزات الأنشطة الترويحية:

المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية: تتلخص بعض المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية في الآتي:

➤ يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم، والتوافق العضلي العصبي.

➤ يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقاومة التعب.

➤ يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي، وبالتالي يعمل على الراحة.

- يعتبر النشاط الترويحي من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.
- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الطاقة الزائدة. (محمود، 2017، صفحة 72)

المميزات النفسية للأنشطة الترويحية:

- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة، والشعور بالاطمئنان، والأهمية الذاتية.
- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والاجتماعية، وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة، والتعبير عن النفس.
- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل، ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يعمل النشاط الترويحي على تنمية صفات مثل الأمانة، والاخاء، والتحكم في المشاعر، والريادة والتبعية، والتلقائية والشجاعة، والأصالة.
- يوفر النشاط الترويحي أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية. (أحمد ح.، 2017، صفحة 38)

المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية:

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية وهناك اتجاهات كالتعاون، والصدق، والعدالة، يمكن تنميتها من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

- ان الكيان والروح الرياضية، قد تكون ناتجا جانبيا لممارسة الانشطة الترويحية.
- تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.
- تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لان يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي.

تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على اصدار القرارات. (أحمد ع.، 2023، صفحة 22)

8.1. ممارسة الأنشطة الترويحية و جودة الحياة :

تضمن ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات فراغ الأفراد يضمن لهم توازن نفسي لا يمكن تصوره دون ممارسته و نيل فوائده ، حيث يعتبر نهج حياة الانسان ثري بفرص الترويح دون تكلفة مادية مضافة على تكاليف الأفراد الشهرية أو اليومية . وذلك من خلال الخروج من أجواء العمل و التفكير في متطلبات الحياة التي لا تنتهي و الضغوطات النفسية التي نتعرضنا في عملنا و حياتنا أو التي نضعها على أنفسنا و ننقل بها . فهي فرصة متاحة للجميع لكي يكون لديهم ثقافة الترويح عن الذات في أوقات فراغهم اليومية.

ممارسة الأنشطة الترويحية البدنية من حيث المحافظة على مستوى من اللياقة القلبية التنفسية و الحفاظ على مستوى سكر الدم و الدهون الثلاثية و عمليات التمثيل الغذائي و الوقاية من الاصابة بالعديد من ما يسمى بأمراض نقص الحركة التي يعاني منها أكثر من ثلثي سكان العالم في عصرنا الحديث .

حيث يعتبر النشاط الترويحي هو نشاط بدني نفسي في ان واحد وهو وقاية وعلاج للعديد من الحالات المرضية و المضاعفات النفسية التي تعترى صحة الأفراد. (زريقات، 2022، الصفحات 30-31)

9.1. التأثيرات النفسية للترويح :

هناك شبه اتفاق بشكل عام على أن الاشتراك في بعض أشكال الترويح يعبر عن ضرورة نفسية لأغلب الأفراد، ولكن لسوء الحظ فإنه من الصعوبة بمكان ابراز الفوائد النفسية بأدلة قاطعة أو تقرير تأثيرات الأنشطة الترويحية بشكل حاسم ، وذلك لصعوبة أن تعزل الأبحاث بين تأثيرات الترويح و بنية المؤثرات المحيطة الأخرى ، الا اذا كان الفرد تحت ظروف معينة تتيح التحكم كظرف المدرسة أو المستشفى أو ماشابه ذلك من المؤسسات ، فالفرد الواحد من الممكن أن يستفيد نفسيا من نمط ترويحي معين ولا يستفيد منه الفرد آخر ، وربما تطلب الأمر نمطا ترويحيًا مغايرًا تمامًا كي يحقق الاستفادة النفسية الموجودة . (كمال درويش، 2001، صفحة 175)

10.1. الترويح الرياضي :

. يعتبر الترويح الرياضي (او رياضات وقت الفراغ و الترويح كما يطلق عليها في البلدان الاشتراكية) من الاركان الاساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة الى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية و الصحية و العقلية و الاجتماعية . (عطيات، 1987، صفحة 61)

هو الذي يتضمن العديد من الأنشطة البدنية و الرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و النفسية و الفيسيولوجية للأفراد الممارسين لأنشطته التي تشمل على الألعاب و الرياضات .

وتنقسم الانشطة الترويحية الرياضية الى مايلي :

الألعاب الفردية و هي التي يمارسها الفرد بمفرده دون الاشتراك مع الاخرين ، 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 : الصيد، القنص ، الرماية ، ركوب الدرجات الهوائية أو النارية ، التنزه ، الجري أو المشي ، الغطس.

الألعاب الزوجية : تتطلب ممارستها شخصين على الأقل كألعاب التايكوندو ، الكاراتيه، الملاكمة ، التنس ، السكواش ، المبارزة ، الجولف .

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

ألعاب الفرق : تحتاج الى تنظيم عالي و قواعد تضبط سلوكيات ممارسيها . مثل كرة الطائرة ، كرة اليد ، كرة القدم ، كرة السلة ، و كرة القدم الأمريكية . (زريقات، 2022، الصفحات 16-17)

تعريف اجرائي : هو نوع من أنواع الترويح ويخص الألعاب الرياضية المختلفة التي و يمارسها الفرد في وقت الفراغ .

11.1. الخصائص النفسية المرتبطة بالانشاط الرياضي :

يذكر علاوي أن نشاط رياضي خصائصه النفسية المرتبطة بمتطلبات السلوكية وقدم تقسيم كوديم للأنشطة الرياضية لتأكيد هذا المفهوم ، حيث قسمت الأنشطة الرياضية الى:

أنشطة رياضية تتطلب التوافق ما بين اليد و العين مثل الرماية و المهارات التصويب في الألعاب .

أنشطة رياضية تتطلب التوافق الكلي للجسم ، مثل رياضات الجمباز و ألعاب القوى و الغطس .

أنشطة رياضية تتطلب تعبئة طاقات الجسم المختلفة (تحمل القوة مثل السباحة لمسافات طويلة).

أنشطة رياضية ترتبط باحتمال الاصابة (المنازلات) كالمصارعة و الملاكمة و الكراتيه.

أنشطة رياضية تتطلب توقع حركات الآخرين مثل الألعاب و تشمل :

أ. ألعاب باستخدام شبكة كالنتس و الكرة الطائرة و تتطلب تركيز الانتباه .

ب. ألعاب تتميز بالاحتكاك المباشر بين اللاعبين ككرة القدم و اليد و تتطلب التفاعل و التعاون .

ج. ألعاب لا تتضمن احتكاكا مباشرا بين اللاعبين مثل الجولف و الكريكت وتحتاج لذكاء عال نسبيا . (كمال درويش، 2001، صفحة 332)

12.1. أهمية الترويح :

يعتبر الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الانساني ، له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عنائه ، ويسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح ما يلي :

. تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات .

. التحرر من الضغوطات و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .

. تطوير الصحة البدنية و الانفعالية و العقلية للفرد.

. توفير حياة شخصية و عائلية مستقرة.

. تنمية و دعم الديمقراطية .

و للترويح دور هام في اشباع حاجات الفرد ، و خاصة تلك التي لا يمكن اشباعها من خلال العمل ، و ذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في النشاط .
(بلعباس ، 2021 ، صفحة 34)

1.12.1. الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسالمة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص أسباب عضوية واجتماعية و فعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (لطي بركات، 1984،،
صفحة 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (أمين خولي ،
1990، صفحة 150)

2.12.1. الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء (على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد .ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى

الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ الحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي

وقد استعرض كوكلي Coal الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

3.12.1. الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفال ال يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك النساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجمون فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين: (لظفي بركات، 1984،، صفحة 65)

السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .

أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر. أما مدرسة الجش طالبت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية. وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة

ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الشتائية. أما نظرية ما سلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسالمة، ثباتها، والمقصود بإثبات اشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما ال شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجال هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها. (حزام محمد، 1978، صفحة 43)

4.12.1. الأهمية الاقتصادية :

ال شك أن النتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا ال يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من النتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فبرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع النتاج بمقدار 15%. فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية .

5.12.1. الأهمية التربوية : بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية

فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

تعلم مهارات وسلوك جديدين : هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبه مستقبلا.

تقوية الذاكرة : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار

تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء تجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي واثناء مسار الحياة العادية .

تعلم حقائق المعلومات : هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن ذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق منها، مثال المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ماء، واج الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثال تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية. (حزام محمد، 1978، الصفحات 31-32)

6.12.1. الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، رياضة، سياحة (شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية.

13.1. نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها " سيجموند فريد " Segmund " Freud وكارل جروس " Karl Gros " هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1.13.1. نظريات التلخيص:

قد نادى بها "تسانلي هول" وتقول هذه النظرية أن الكائن الحي يتطور في لعبه تطور يشابه التطور الذي مر به أجداده منذ بدء خليقتهم فهو تلخيص للحضارات السابقة التي مر عليها الجنس البشري منذ عهد إنسان الغاب الذي في صراع مع الطبيعة والوحوش الى عهد الجماعات البدائية الغير منتظمة التي يغلب عليها طابع الأنانية الفردية ثم العهد الحديث الذي تركز فيه الحياة على التعاون . (صدام احمد ،1997،ص14-15)

2.13.1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر): تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال تختزن أثناء أداءها لوظائفها المختلفة، بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب تنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة و أثناء فترات تعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها بالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (محمد و خطاب ،1994،ص56-57)

ومن جهة ثانية فان اللعب يخلص الفرد من تعب المت اركم على جسده، ومن تأثيراتها العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي ومواقفه مع البيئة التي يعيش فيها (sera,1982,p163)

3.13.1. نظرية الترويح:

يؤكد "جستي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء، في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب من الفرد، وخاصة العامل النفسي، ولهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة، والمناطق الضيقة ومزعجاتها (درويش كمال، 1990، ص229).

4.13.1. نظرية إعادة للحياة:

يرى "كارل جروس" Karl Gros " الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء حياة البالغين ،وهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبري، حيث يقول إن الطفل في لعبة يعد نفسه للحياة المستقبلية ،فالبنات عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة ،والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة (بن وذان ،2018، ص33)

ويرى الطالب من خلال النظريات المفسرة للترويح أن نظريات فسرت اللعب على أسس نفسية وفيزيولوجية من أبرزها نظرية الطاقة الفائضة ونرى هناك قواسم مشتركة بين نظرية الطاقة الفائضة ونظرية الاسترخاء رغم تضاربهما الظاهري فكلتا النظريتين تعتبر اللعب نوعا من النشاط الهادف وأن اللعب عامل للحفاظ على الصحة وهو أسلوب للترفيه والتسلية، أما نظرية الإعداد للحياة فإن هذه النظرية اعتمدت على التخيل الرمزي من خلال التصور العقلي لما سوف يكون عليه الطفل في المستقبل لكن تجسيد هذا الطموح والتخيل على أرض الواقع يحتاج إلى تجارب وتدعيم الرصيد الفكري والعلمي والتعليم والتربية للطفل لبناء مستقبله.

خلاصة :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشامة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية

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 الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي.

الفصل الثاني:

جودة الحياة

الفصل الثاني : جودة الحياة إطارات الشباب و الرياضة

تمهيد

1.2. مفهوم جودة الحياة

2.2. أبعاد جودة الحياة

3.2. مؤشرات جودة الحياة

4.2. مظاهر جودة الحياة

5.2. النظريات المفسرة لجودة الحياة

6.2. النظريات الحديثة المفسرة للجودة الحياة

7.2. مؤشرات جودة الحياة

8.2. الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة

9.2. مكونات جودة الحياة

10.2. مجالات جودة الحياة

11.2. مقومات جودة الحياة

12.2. معوقات تحقيق جودة الحياة

13.2. شروط التوظيف والترقية لإطارات الشباب والرياضة

1.13.2. شروط التوظيف والترقية لإطارات الشباب والرياضة

2.13.2. واجبات وحقوق إطارات الشباب والرياضة

3.13.2. مهام إطارات الشباب والرياضة

خلاصة

تمهيد

إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً على مستوى تناولها في البحث العلمي، ومع ذلك نرى أن استخدامه قد توسع ليشمل جميع العلوم والتخصصات، فهو لا يرتبط بمجال واحد من مجالات الحياة، وإنما امتد ليشمل مجالات عديدة كالمجالات الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والبيئية، فهو يستخدم عادة للتعبير عن مستوى الخدمات المادية والاجتماعية المقدمة لأفراد المجتمع أو انه يستخدم للتعبير عن مدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجات الفرد.

1.2. مفهوم جودة الحياة:

جودة الحياة مفهوم يقابله باللغة الفرنسية مصطلح (Qualité de vie) وباللغة الانجليزية يستعمل الباحثين مصطلح (Quality of Lif) أما باللغة العربية فغالباً ما نستعمل لفظ جودة الحياة. (العنزي، 2018، صفحة 97)

وقد نجد العديد من الباحثين من حاولوا وضع تعريف لهذا المفهوم الذي بات معقد إلى غاية 1993، أين قدمت منظمة الصحة العالمية له تعريفاً يمكن للأخصائيين في المجالات الصحية أن يعودوا إليه كمرجع في الاختصاص. فإذا عدنا إلى أدبيات البحث في مجال جودة الحياة نجد أن الباحثين باختلاف تخصصاتهم (في العلوم الاقتصادية، العلوم الاجتماعية والنفسية، العلوم الطبية، العلوم السياسية...) يعطون تعريفاً أحادي البعد وينظرون إليه من زاوية تخصصهم فقط. في حين أن منظمة الصحة وفقت إلى درجة ما لجعل جودة الحياة مصطلح يقترب من الموضوعية دون إهمال الجانب الذاتي. وتعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة على أنها "إدراك الفرد لمكانته في الوجود، وفي السياق الثقافي الذي يعيش فيه ونظام القيم الذي ينتمي إليه وعلاقته بأهدافه، توقعاته، معايير، وانشغالاته، ويتضمن هذا الإدراك مجال واسع ومعقد من المفاهيم المتعلقة بالصحة الجسمية للفرد وحالته النفسية، درجة استقلاليتها، علاقاته الاجتماعية، معتقداته الشخصية، وعلاقته بخصائص بيئته". (الصاعدي، 2023، صفحة 30)

وفي هذا السياق نجد أنه قد تعددت وتباينت تعاريف العلماء والباحثين لمفهوم جودة الحياة، وهذا راجع لأسباب عديدة، فهذا المفهوم نسبي حديث الاستعمال من الجانب العلمي وتوزعه وانتشاره على مختلف العلوم ومجالات الحياة، فكل له تعريف خاص به، وهذا راجع لاختلاف المعايير والمحددات التي استعملها هؤلاء العلماء والباحثين في تفسيرهم وتعريفهم لهذا المفهوم، ونجد كما ذكرنا سابقاً أن الباحثين

والعلماء في تعريفهم لهذا المفهوم اعتمدوا على بعدين أساسيين هما البعد الموضوعي والبعد الذاتي، إلا أن الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة ويتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل أوضاع العمل الأكاديمية، ومستوى الدخل والمكانة الاجتماعية والاقتصاد وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية، والتعليم، ومع ذلك أظهرت نتائج البحوث أن التركيز على المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة لا يسهم إلا في جزء صغير من التباين الكلي لجودة الحياة. (حياة، 2023، صفحة 63)

2.2. أبعاد جودة الحياة:

ويذكر الداسبي أن مفهوم جودة حياة الفرد مفهوم متعدد الأبعاد والجوانب، وينظر إلى جودة حياته من زوايا مختلفة، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقا للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها، ولكن عندما ينظر إلى ربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ويتم تلبية إشباع هذه الحاجات عندما تمثل الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد. (سند، 2020، صفحة 20)

وهناك العديد من الأبعاد ترتبط بجودة حياة الفرد تتمثل في:

1.2.2. البعد البيولوجي (البدني): ويتعامل مع تنمية الفرد من حيث طاقاته البدنية والجسمية، يعمل على ضمان صحته واستمرارها مدى حياته.

2.2.2. البعد المعرفي (القدرات العقلية): ويتعامل في تنمية قدرات الفرد الأدائية والعقلية والمعرفية والمهارية، وتجعلها في تطور وتجدد مستمرين.

3.2.2. البعد السيكولوجي (النفسي): ويتعامل هذا البعد مع تنمية قدرات الفرد الروحية والنفسية والثقة وتقدير الذات.

4.2.2. البعد السوسولوجي (الاجتماعي): ويتعامل مع تنمية المهارات الاجتماعية المختلفة لدى الفرد من تقدير المجتمع، والذات الاجتماعية الفردية والاجتماعية، وتقدير العلاقات البيئية مع الآخرين. (مصطفى، 2020، صفحة 42)

3.2. مؤشرات جودة الحياة:

قد حدد Fallowfield مؤشرات قياس جودة الحياة تمثلت فيما يلي:

المؤشرات النفسية: وتتجلى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة الرضا عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

المؤشرات الجسمية والبدنية: تتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية. (غضبان، 2019، صفحة 74)

هذا وجاء Schalock بوضع ثلاث مؤشرات لجودة الحياة لتتمثل جميعها في أهم

مجالات حياة الفرد وهي:

السعادة الانفعالية: الرضا - مفهوم الذات - خفض الضغوط.

العلاقات بين الشخصية: التفاعلات - العلاقات - المساندة.

السعادة: الحالة المادية - العمل - السكن (أطلق عليها السعادة المادية).

النمو الشخصي: التعليم - الكفاءة الشخصية (الذاتية) - الأداء.

تقرير المصير: الاستقلالية - الأهداف والقيم الشخصية - الاختيارات.

السعادة: الصحة - أنشطة الحياة اليومية - وقت الفراغ (أطلق عليها السعادة الجسمية. الاندماج (المشاركة) الاجتماعية: التكامل والترابط الاجتماعي - المساندة الاجتماعية.

الحقوق الإنسانية والقانونية، والعمليات الواجبة. (محمود، 2017، صفحة 35)

4.2. مظاهر جودة الحياة:

إن لجودة الحياة، في بعدها الموضوعي والذاتي، عددا من المظاهر؛ نجد في البعد الموضوعي المظاهر التالية:

➤ المظهر الأول: ويتمثل في العوامل المادية، وهذه العوامل نسبية في التعبير عن جودة الحياة، فهي ترتبط بثقافة المجتمع ومستوى تحضره، وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع الثقافة التي يعيشون فيها، والمعايير الثقافية والحضارية التي يوفرها المجتمع.

➤ المظهر الثاني: هو إشباع الحاجات، بمعنى أن جودة حياة الأفراد تقاس بالدرجة التي يمكن عندها مقابلة حاجاتهم بمدى إمكان إشباعها، فعندما يتمكن الأفراد من إشباع حاجاتهم، فإن جودة حياتهم ترتفع.

➤ المظهر الثالث: فهو القوى والمتضمنات الحياتية. فإن حياة الفرد لكي تكون جيدة، لا بد له من استعمال القدرات العقلية والإبداعية الكامنة لديه، وينمي العلاقات الاجتماعية والعمل الهادف، وهي من المؤشرات على جودة الحياة.

➤ المظهر الرابع: هو الصحة والبناء الجسمي للفرد، فهي تعكس قدرته البدنية وسلامته الصحية. (الشريف، 2017، صفحة 110)

أما مظاهر البعد الذاتي لجودة الحياة، فنجد:

- حسن الحال وهو مظهر عام لجودة الحياة.
- والرضا عن الحياة، وهو أجد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، لأن كون الفرد ارضيا عن حياته، يعني أن حياته تسير بشكل جيد، وهو ينبع من إشباع الفرد لكل توقعاته واحتياجاته.
- . ومعنى الحياة، لأنه كلما شعر الفرد بإنجازاته وبمواهبه وقيمه وأهميته لدى الآخرين، وأن غيابه سبب نقصا أو افتقاد الآخرين، كلما شعر بجودة الحياة التي يحياها.
- والسعادة والشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والشعور بالنشوة، حينما يدرك الفرد قيمه ومتضمنات حياته، مع استمتاعه بالصحة النفسية. (بكر، 2013، صفحة 94)

5.2. النظريات المفسرة لجودة الحياة :

1.5.2. نظرية لاوتن

طرح لاوتن (Lawton، 1996) مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة، والتي تدور حول الاتي :

إن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما:

الظرف المكاني ، إذ أن هناك تأثير البيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد

كالتأثير على الصحة مثلاً، والآخر تأثيره غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد عن البيئة التي يعيش فيها.

الظرف الزمني ، إن إدراك الفرد لتأثير البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابياً كلما تقدم في العمر ، فكلما تقدم الفرد في عمره كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته ، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة . (Argyle.1999)

2.5.2. نظرية اريف (Ryff, 1984)

تدور نظرية اريف (Ryff, 1984) حول مفهوم السعادة النفسية، إذ إن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها اريف بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية، الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته ، وهذه الأبعاد هي:

البعد الأول: الإستقلالية ، وصفاته تتمثل بقدرة الشخص على أن:

يقرر مصيره بنفسه، ويكون مستقلاً بذاته، قادراً على مقاومة الضغوط الإجتماعية، يتصرف بطرائق مناسبة، منظماً في سلوكه يقيم ذاته بما يتناسب وقدراته الشخصية.

البعد الثاني: التمكن البيئي ومن صفاته:

الكفاية الذاتية للفرد، قدرة الفرد على التحكم و إدارة نشاطاته وبيئته، قدرته على الإفادة من الفرص المتاحة لديه، قدرته على اتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية، قدرته على اختبار قيمه الشخصية، قدرته على التصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه.

البعد الثالث : النمو الشخصي ومن صفاته:

شعور الحياة الفرد بالنمو والإرتقاء المستمر، إدراكه لتطور وتوسع ذاته انفتاحه للتجارب الجديدة، إحساسه الواقعي بالحياة، شعوره بتحسين ذاته وتطور سلوكه يوماً بعد آخر، سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ومن صفاته:

رضا الفرد عن علاقاته الإجتماعية، ثقته بالآخرين من حوله، قناعته برفاهية الآخرين، قدرته على التعاطف والتودد للآخرين، اهتمامه بالتبادل الاجتماعي، إظهاره للسلوك التواصلي ما الآخرين.

البعد الخامس : تقبل الذات ومن صفاته:

إظهار الفرد توجهها إيجابيا نحو ذاته، قبوله بالسمات أو الخصائص المكونة لذاته السلبية والإيجابية، الشعور الإيجابي لحياته المادية، تفكيره الإيجابي لذاته المستقبلي، يشعر بخصائص ذاته المميزة، يظهر النقد الإيجابي لذاته.

البعد السادس: الهدف من الحياة ومن صفاته:

ان يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة المادية والحاضرة، وأن يضع أهدافا تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها، أن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة، أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته، أن يكون قادرا على الإدراك الواضح لأهداف حياته، أن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة.

3.5.2. نظرية اندرسون (Anderson 2003)

طرح أندرسون (2003) Anderson، شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة، متخذا من مفاهيم السعادة، و معنى للحياة، و نظام المعلومات البيولوجي، و تحقيق الحاجات و الحياة الواقعية فضلا عن العوامل الموضوعية الاخرى إطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة.

لقد أشار اندرسون إلى أن إدراك الفرد لحياته يجعله يقيم شخصا ما يدور حوله، كما يمكنه من أن يكون أفكاري كي يصل الى الرضا عن حياته، وأن هناك ثلاث سمات مجتمعة مما تؤدي الى الشعور بجودة الحياة:

الأولى : وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد الى تحقيقه.

الثانية : المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف.

الثالثة : الشخصية والعمق الداخلي.

6.2. النظريات الحديثة المفسرة للجودة الحياة :

ومن الحياة النظريات الحديثة التي فسرت جودة الحياة كما ذكرها (العنزي، 2018 ص 31-33)، نظرية جودة الحياة المتكاملة، والتي يرى أصحابها أنها مظلة لجميع العلوم في تفسيرها لجودة الحياة لأنها تنظر إلى جودة حياة الفرد كوحدة متكاملة يصعب تحقيقها ما لم تشتمل على ثمانية جوانب أساسية وهي كالتالي :

1.6.2. نظرية جودة الحياة المتكاملة (أندرسون وكولج، 2003 & Anderson & College)

تنقسم هذه النظرية إلى ثلاث مجموعات منشقة من تصور الحياة الكريمة للفرد والذي نادى به جميع الأديان والفلسفات الكبرى وهي الذاتية وتعبر عن شعور الفرد تجاه جودة حياته وتعتبر سعادة الفرد ورضاه عن الحياة هي المظاهر التي تعكس جودة الحياة الذاتية؛ والوجودية التي تعبر جودة حياة الفرد في المستوى الأعمق من الحياة، وطبيعة الفرد التي يجب أن يعيش في تناغم معها، وأفكار الفرد ومعتقداته حول ما يحيط به من مظاهر هي ما يفسر شعوره بجودة الحياة من عدمها، والموضوعية التي تخبر بكيفية تصور العالم الخارجي لحياة الفرد، ويتأثر هذا التصور بالثقافة التي يعيش الإنسان في ظلها.

وكما يرى أصحاب النظرية تتداخل هذه المكونات لتكون ثمان نظريات لجودة الحياة كالتالي:

2.6.2. نظرية الرفاهية: والرفاهية مظهر من مظاهر جودة الحياة الذاتية، وينظر لها

من تقييم الفرد لوجوه حياته بذاته، وعليه الرفاهية مرتبطة إرتباطا وثيقا بكيفية سير أمور الفرد في عالم موزوعي ويعوامل حياته خارجية.

3.6.2. نظرية الرضا عن الحياة: ويرتبط الرضا بمدى تلبية العالم المحيط لتوقعات

الفرد واحتياجاته ورغباته في الحياة، ويمكن أن يصل الفرد إلى مرحلة الرضا بطريقتين: إما أن يحاول تغيير العالم الخارجي ليتطابق مع أحلامه، أو يتخلى عن أحلامه لأنها غير واقعية، ويجعلها تتلاءم مع العالم كما هو.

4.6.2. نظرية السعادة: لكي يكون الفرد سعيدا ليس بالضرورة أن يكون مرحا و راضيا فحسب كما يرى أصحاب هذا التوجه، بل تعتبر السعادة شعور مرغوب جدا وصعب المنال، والسعادة شيء عميق لدى الفرد ويرتبط بطبيعة الإنسان وبأبعاد العقلانية مثل الحب، والارتباطات الوثيقة بالطبيعة وغيرها، ولكنه غير مرتبط بالمال أو الوضع الصحي أو بعوامل موضوعية أخرى، وتوجد السعادة في الفلسفة الكلاسيكية والمفهوم الديني، وتعتبر المصدر الأساسي للإنسانية.

5.6.2. نظرية معنى الحياة: ويعتبر البحث عن معنى الحياة هو موضوع الدين الكلاسيكي، ويمكن النظر إلى الديانات العالمية على أنها نظريات معنى الحياة.

6.6.2. نظرية التصور البيولوجي لجودة الحياة: وتتعلق هذه النظرية بالتكوين البيولوجي الأساسي للبشر، فالكائن البشري عضو حي، والمصلحة الجسدية تعكس حالة النظام البيولوجي، ووفقا لهذا التصور ترتبط جودة الحياة لدى الأفراد بمدى سلامتهم الجسدية، والشخص الذي ينظر إلى جودة الحياة من هذا المنظور هو فرد سريع التأثر بالأم ارض.

7.6.2. نظرية التعرف على إمكانية الحياة: وتفسر هذه النظرية قدرة الفرد على أن يستخدم إمكاناته وقد ارته للقيام بأنشطة خالقة، وعلاقات إجتماعية خيرة، ووظيفة ذات معنى، وتكوين أسرة، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يرتبط بالواقع عبر مجموعة من المستويات، وضمن هذا الإطار قد يغير عمله أو مكانه للكشف عن إمكاناته ومن ثم الوصول إلى الحياة الكاملة التي تعبر عن جودة الحياة.

8.6.2. نظرية تلبية الحاجات: ويستخدم هذا المفهوم على نطاق واسع لجودة الحياة، وترتبط الإحتياجات تقليديا، لأنه عندما تتم عملية إشباع تلك الحاجات تحدث جودة الحياة، ويرى المنظرون أن الإحتياجات تعبير عن طبيعة البشرية وتتشرك فيه جميع الكائنات البشرية.

9.6.2. نظرية جودة الحياة الموضوعية: وترتبط المظاهر الموضوعية لجودة الحياة بالعوامل الخارجية المرتبطة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، فهي تتضمن الدخل، والحالة الإجتماعية، والحالة الصحية، ولذلك ترتبط جودة الحياة الموضوعية ارتباطا وثيقا بالثقافة التي يعيشه الفرد.

ويرى الطالب الباحث أن هذه النظريات تتكامل فيما بعضها لتكون مفهوم جودة الحياة، وتوضح معناه من جميع الجوانب.

7.2. مؤشرات جودة الحياة:

- حدد فلوفيلد (Fallow field, 1990) مؤشرات قياس جودة الحياة فيما يلي:
- المؤشرات الجسمية: وتظهر في عدم شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.
- ب. المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- ج. المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته، وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
- د. المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية (منسي، كاظم، 2010، ص 65)

8.2. الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة :

نظرا لتعدد تعريف جودة الحياة من طرف العديد من الباحثين فهذا ما أدى إلى تعدد و ظهور العديد من الاتجاهات المختلفة منها :

1.8.2. الاتجاه النفسي : إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل ، المسكن ، العمل و التعليم يمثل انعكاس مباشر الإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد و ذلك في وقت محدد و في ظل معينة و يظهر ذلك في مستوى السعادة و الشقاء الذي يكون عليه ، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها القيم ، الإدراك الذاتي ، الحاجات ، مفهوم الاتجاهات ، مفهوم الطموح ، مفهوم التوقع إضافة إلى مفاهيم الرضا ، التوافق ، الصحة النفسية و يرى البعض أن جوهر جودة يكمن

الحياة في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة ، و ذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية ابرهام و ماسلو (الهمص،2010،ص43)

2.8.2.الاتجاه الاجتماعي :

يرى الميرهانكس (1984) أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة و ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد ، معدلات الوفيات ، معدل ضحايا المرض ، نوعية السكن ، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع ، مستوى الدخل ، و هذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر ، و يرتبط مفهوم جودة الحياة من المنظور الاجتماعي بعدد من المؤشرات الاجتماعية الموضوعية التي تعكسها البيانات والإحصاءات الرسمية مثل نظافة البيئة، سيولة المواصلات، ونوع العمل وطبيعته، توفر السمع، زيادة الدخل، توفر فرص التعميم والعمل، توفر الخدمات الصحية المناسبة، حرية التعبير والاعتقاد، توفر أماكن الترفيه والاستجمام، توفر العدالة الاجتماعية، ومن الواضح ان هذه المؤشرات تختلف من مجتمع لآخر (بكر، 2013 ، ص 48).

3.8.2.الاتجاه الطبي :

يهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو النفسية أو العقلية ، و ذلك عن طريق البرامج الإرشادية و العلاجية و تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي و في تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء و مختصين الشؤون الاجتماعية و الباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز و ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي و السيكلوجي لهم (فوزية داهم ، 2015 ، ص45)

9.2.مكونات جودة الحياة :

يمكن القول بان جودة الحياة هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية و البيئة كما و كيفاً بدرجة عالية من التوفيق و النجاح و برضا نفسي عن الحياة بشكل عام و شعوره بالإيجابية و الصحة النفسية و تخطي العقبات و الضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد انجاز هذه الأنشطة باقتدار حيث ان لجودة الحياة ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في:

الإحساس الداخلي بحسن الحال و الرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية و المعرفية الداعمة لهذا الإحساس و كليهما مفاهيم نفسية ذاتية أي ذات علاقة برؤية و ادراك و تقييم الفرد.

القدرة على رعاية الذات و الالتزام و الوفاء بالأدوار الاجتماعية تمثل إعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة و ترتبط بعجز الفرد عن الالتزام او الوفاء بالأدوار الاجتماعية .
-القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية و المادية (معيار الحياة) و توظيفها بشكل إيجابي .
(أبوحلاوة.2010.ص10).

10.2.مجالات جودة الحياة :

أكد الكثير من الباحثين و الدارسين ان جودة الحياة هي النظام معقد يضم عدة مجالات.

المجال النفسي : يرى الكثير من الباحثين ان المجال النفسي لجودة الحياة يتضمن جميع المشاعر و الحالات العاطفية الإيجابية.

و يرى البعض الاخر ا هذا المجال يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل القلق و الاكتئاب.

بمعنى اخر ان تقييم الحالات العاطفية السلبية من خلال المقياس الذاتي المخصص لقياس جودة الحياة يعتبراً عنصراً مهماً لتحديد بعض الجوانب النفسية المتعلقة بجودة الحياة التي يمتاز بها كل فرد (اشواق . 2009 .ص52)

المجال الاجتماعي: يرى جريفن Griffin 1988 انه يجب الاهتمام اكثر بنوعية العلاقات الاجتماعية للأفراد اكثر من الاهتمام بكمية هذه العلاقات و هو ما يجدد عنده المجال الاجتماعي لجودة الحياة.

اما فلا ناجون Flanagan 1982 فهو يهتم بكمية العلاقات الاجتماعية حيث يرى ان هذا المجال يندرج ضمن طريقة الفرد في تقييم الوظائف الاجتماعية (تقدير الذات الاجتماعية الإحساس بتحقيق الذات النجاحات و الفشل... الخ) و كذلك أهمية التطرق الى فعالية الشبكة الاجتماعية لأفراد (التكوين .الكثافة التشتت الجغرافي وتيرة الاتصال بين افراد كثافة العلاقات .. الخ)

من خلال هذين التجهين نجد ان المجال الاجتماعي لجودة الحياة يتضمن من جانب نوعية العلاقات الاجتماعية ومن جانب اخر يركز على المجال الاجتماعي لكمية العلاقات الاجتماعية.

المجال البدني:

يدمج الباحثين تحت هذا المجال الصحة البدنية و القدرات الادائية حيث تتضمن الصحة البدنية كل من الطاقة الحيوية التعب النوم الراحة الالام . الاعراض و مختلف المؤشرات البيولوجية و تتضمن القدرات الادائية الوضع الوظيفي تنقل الفرد الأنشطة اليومية التي تمكن الفرد من الأداء و من الاستقلالية النسبية.

الرضا عن الحياة : يرى بافو 1991

ان الرضا عن العيش او الحياة هو عبارة عن عملية معرفية تهدف الى مقارنة بين حياة الفرد و بين معايير المرجعية (القيم و المثل العليا. الخ) فهو يعبر عن تقييم الكلي الذي يقوم به الفرد عن حياته.

السعادة: يتميز هذا المفهوم بالتعددية الوظيفية فهو يتضمن ثلاثة مكونات مستقلة فيما بينها: مكون انفعالي إيجابي (المتعة) مكون معرفي تقييمي (الرضا) ومكون سلوكي (التفوق).

و بالرغم من الاجتهادات و المقاربات التي توصل اليها الاخصائيون النفسانيون فيما يخص هذا المفهوم الا ان هذا المفهوم بقي لوقت طويل مرتبط بالبحث عن الماعة او اعتباره مرادفا لمصطلح العافية.

- الرفاهية الذاتية: يمكن التطرق الى مفهوم الرفاهية الذاتية من خلال ثلاثة نقاط أساسية:

- مفهوم ذاتي أي التقييم الذاتي الذي لا يعتمد على متطلبات الحياة الموضوعية.
 - يعتمد على التقييم الإيجابي الشامل للحياة التي يعيشها الفرد.
 - تهتم بضرورة توفر المؤشرات الإيجابية دون اهتمامه بغياب الانفعالات السلبية.
 - ويرى دينر (1994) ان هذا المفهوم يعبر عن تجربة الفرد العامة لردود الفعل الإيجابية اتجاه

حياته. ويشمل جميع المكونات الدنيا مثل الرضا عن العيش ومستوى المتعة (اشواق 2009 ص54)

11.2. مقومات جودة الحياة :

تعتبر جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لأخر حسب ما يراه من اعتبارات تقيم حياته. وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات الحياة و هي :

- القدرة على التحكم .
- الصحة الجسمانية و العقلية.
- الاحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
- القدرة على التفكير و اخذ القرارات.
- المعتقدات الدينية و القيم الثقافية (امال.2013.ص53).
- التجاه الطبي: و يهدف هذا الاتجاه الى تحسين جودة الحياة لأفراد الذين يعانون من الامراض الجسمية المختلفة او النفسية او العقلية وذلك عن طريق البرامج الارشادية و العلاجية و تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي و في تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء ومتخصصين الشؤون الاجتماعية لتعزيز و رفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي و السيكولوجي لهم (فوزية داهم.2015.ص45).

12.2. معوقات تحقيق جودة الحياة :

يتضمن البناء النفسي لكل من مكامن قوة وبمواطن ضعف، وإذا أردنا أن نحسن جودة الحياة واستخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة، للإنسان علينا أن لا نركز فقط على المشكلات بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد جودة الحياة و استخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة .

ويجب عند وصف هذه الأخيرة أن نميز بين الظروف الداخلية والظروف الخارجية، ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، أما الظروف الشخص الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثير الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص.(مريم شيخي ، 2014)

13.2. شروط التوظيف والترقية لإطارات الشباب والرياضة:

1.13.2. شروط التوظيف والترقية لإطارات الشباب والرياضة: يوظف مربو تنشيط الشباب من بين:

- خريجي معاهد التكوين التابعة لوزارة الشباب والرياضة الذين يحوزون شهادة مربو تنشيط الشباب المتوجة لتكوين متخصص لمدة ثلاث 3 سنوات.
- يتم الالتحاق بالتكوين عن طريق المسابقة على أساس الاختبارات من بين المترشحين الذين يثبتون مستوى السنة الثالثة ثانوي أو شهادة معادلة لها.
- خريجي معاهد التكوين التابعة لوزارة الشباب والرياضة الذين يحوزون شهادة مربو تنشيط الشباب المتوجة لتكوين متخصص لمدة سنة.
- يتم الالتحاق بالتكوين للمترشحين الحائزين شهادة مربو الشباب المتحصل عليها وفقا
- للشروط المحددة في المرسوم التنفيذي رقم 187-91 المؤرخ في 18 ذي القعدة عام

➤ 1411 الموافق أول يونيو سنة 1991 والمتضمن القانون الأساسي للعمال المنتمين لأسلاك الإدارة المكلفة بالشبيبة والرياضة. (الدين، 2024، صفحة 57)

2.13.2. واجبات وحقوق إطارات الشباب والرياضة:

➤ يتعين على مستخدمي شعب الشباب والرياضة والتفتيش، في إطار مهامهم والحجم الساعي الأسبوعي القانوني المطبق على الموظفين المشاركة في لجان الامتحانات والمسابقات وفي عمليات تصحيح نسخ الامتحانات والمسابقات وفي عمليات التأطير والتكوين وتحسين المستوى وتجديد المعارف المنظمة في ميادين أنشطتهم وكذا في الملتقيات والتظاهرات الرياضية والثقافية والترفيهية التي تنظمها الإدارة المكلف بالشباب والرياضة.

➤ يلزم مستخدمو شعبي الشباب والرياضة، وفي إطار حجمهم الساعي الأسبوعي القانوني، بحجم ساعي أسبوعي في التعليم المتخصص الفعلي يتراوح بين ثماني عشرة وثلاثين ساعة، يحدد توزيعها حسب الأسلاك والرتب والتخصصات بقرار من الوزير المكلف بالشباب والرياضة. (غازي، 2023، صفحة 107)

➤ يتولى مستخدمو شعبي الشباب والرياضة، زيادة على التوقيت الأسبوعي للتعليم، تحضير دروسهم وأنشطتهم ويتعين عليهم أن يشاركوا في الاجتماعات والمجالس المنصوص عليها في التنظيم وكذا في أعمال الدراسات والبحث التي تبادر بها السلطة الإدارية التابعين لها.

➤ يلزم مستخدمو شعب الشباب والرياضة والتفتيش بممارسة أنشطتهم أيام الراحة الأسبوعية وأيام العطل المدفوعة الأجر في إطار مهامهم المحددة في هذا القانون الأساسي الخاص، وفي الحدود المنصوص عليها في الأحكام القانونية والتنظيمية المعمول بها.

- يتعين على مستخدمي شعبي الشباب والرياضة مرافقة مجموعات الشباب عند تنقلهم داخل الوطن وخارجه بمناسبة التظاهرات والنشاطات المرتبطة بأهداف قطاع الشباب والرياضة وفق التنظيم المعمول به.
- يستفيد مستخدمو شعبة الرياضة الموضوعون تحت تصرف الهياكل الجموعية، من عطلتهم السنوية خلال توقف الموسم الرياضي السنوي الموافق للتخصصات الرياضية المعنية (الدين و.، 2022، صفحة 88).

3.13.2. مهام إطارا للشباب والرياضة:

مهام مربو تنشيط الشباب:

- التكفل بتنشيط وتأطير مجموعات الشباب أثناء أوقات فراغهم من خلال التعليم عن طريق تلقين تقنيات التنشيط الثقافي والعلمي والترفيهي.
 - المشاركة في تنظيم وتأطير التظاهرات ذات الطابع الثقافي والعلمي والترفيهي وكذا في كل نشاط لفائدة الشباب.
 - المشاركة في عمليات إدماج الشباب وترقية مبادراتهم وكذا تربيتهم في مجال المواطنة.
 - تنفيذ أعمال التنشيط والترفيه الموجهة للطفولة.
 - مساعدة المربي الرئيسي لتنشيط الشباب في مهامه البيداغوجية. (الحميداوي، 2022، صفحة 48)
- 7-2- مهام المربو الرئيسيون لتنشيط الشباب:
- المساهمة في إعداد المشروع التربوي لمؤسسة الشباب وتنفيذه وتنسيق عمل الفريق البيداغوجي.
 - إنجاز سبر للآراء الجوازي لدى الشباب قصد ضبط احتياجاتهم في مجال نشاطات الترفيه.

- المشاركة في أعمال الدراسة والبحث الموجهة للشباب.
- المشاركة في التكوين العملي لمربي تنشيط الشباب المتربصين ومنشطي الشباب في تخصصاتهم. (المدامغة، 2018، صفحة 14)
- 7-3- مهام مستشارو الشباب:

أ- في فرع التقييم والتكوين: لاسيما بما يأتي:

- الدعم والتقييم على المستوى البيداغوجي، تحت سلطة مفتش الشباب والرياضة، للمستخدمين الذين يمارسون على مستوى المؤسسات والهيئات وهياكل تنظيم الشباب وتنشيطهم.
- ضمان التكوين المستمر للمستخدمين البيداغوجيين للشباب في ميادين تنشيط أنشطة الشباب.

➤ إعداد الوثائق التعليمية لاستعمالها في التأطير البيداغوجي.

➤ المشاركة في إعداد مخطط تطوير الشباب وتنشيطهم وادماجهم وترقيتهم.

➤ المساهمة في تطوير الحركة الجمعوية في وسط الشباب ودعمها.

ب- في فرع الإعلام والتوجيه: لاسيما بما يأتي:

➤ توجيه الشباب واعلامهم قصد إدماجهم وترقيتهم في الحياة الاجتماعية المهنية.

➤ القيام بجميع أعمال التسيير والاتصال والإعلام لفائدة الشباب.

➤ إنجاز الوثائق التحليلية في ميدان الشباب.

➤ القيام بسبر للراء والتحقيقات في ميدان نشاطهم.

➤ السهر على ترقية تربية المواطنة في وسط الشباب.

7-4- مهام المستشارون الرئيسيون للشباب:

➤ تلقين تعليم نظري وتطبيقي في اختصاصاتهم.

➤ تنسيق نشاطات مستشاري الشباب في فرع الإعلام والتوجيه.

➤ إعداد برامج التكوين المستمر وتنسيقها وتنفيذها لفائدة المستخدمين البيداغوجيين الشباب. (الصديق، 2018، صفحة 77)

خلاصة

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الأكثر انتشارا حديثا، وقد تناولته العديد من العلوم؛ كالطب، ومعظم العلوم الإنسانية؛ وفي مقدمتهم علم النفس، إضافة إلى الاقتصاد والتنمية والسياسة والتربية وعلم الاجتماع، ذلك لما له من امتدادات في كل جوانب حياة الإنسان، الثقافية والحضارية، والقيم، وطرق إشباع الحاجات، وتوفير الخدمات والعلاقات الإنسانية المشبعة.

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض و تحليل وتفسير النتائج

مدخل الباب الثاني :

لقد قام الطالب الباحث بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل و تفسير النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات و استنتاجات الدراسة و التوصيات .

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. متغيرات البحث

1.4.1. ضبط متغيرات البحث

5.1. خطوات بناء و جمع البيانات

6.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين

7.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي

8.1. الوسائل الإحصائية

خاتمة

تمهيد:

سيتطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث و مجالات الدراسة و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالب الباحث في معالجة النتائج الخام.

1.1. منهج البحث:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها، وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، وانطلاقاً من كون الدراسة التي نقوم بها تدرس دراسة مقارنة لجودة الحياة لدى إطارات الشباب والرياضة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي استخلصنا أن المنهج المناسب للدراسة هو المنهج الوصفي .

2.1. مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من إطارات الشباب والرياضة لولاية أدرار و بعد البحث و توجيهنا عند الجهات المعنية تمكن الطالب الباحث من تحديد عدد مجتمع البحث و قدر بـ 250 شخص من إطارات الشباب والرياضة لولاية أدرار.

1.2.1. عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالب الباحث على مجموعة من إطارات الشباب والرياضة لولاية أدرار و البالغ عددهم 50 شخص و قسمت عينة البحث إلى :

25 من إطارات الشباب والرياضة لولاية أدرار من إطارات الشباب والرياضة لولاية أدرار ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. منهم 5 اناث و 20 ذكور
25 شخص من إطارات الشباب والرياضة لولاية أدرار لا يزاولون أي نشاط رياضي. منهم 5 اناث و 20 ذكور

الجنس: 10 اناث و 40 ذكور

2.2.1. عينة التجربة الاستطلاعية :

تمت الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الطالب الباحث على من إطارات الشباب والرياضة لولاية أدرار و عددهم 12 أشخاص ، حيث تم توزيع 15 استمارة إلا أنه لم يسترجع سوى 12 استمارة ، وقد تم اختبارهم بطريقة عشوائية .

3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري : تمت الدراسة على من إطارات الشباب والرياضة لولاية أدرار و البالغ عددهم 50 شخص.

2.3.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة في بمختلف إدارات إطارات الشباب و الرياضية لولاية أدرار .

3.3.1. المجال الزمني :هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم 2024/2023 و كانت بداية من 2024/02/15 إلى 2024/05/30.

4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

ويتمثل في: النشاط الترويحي الرياضي.

المتغير التابع:

ويتمثل في :جودة الحياة .

1.4.1. ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الأخرى، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالبان الباحثان مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض على

المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (تواتي، 2008، صفحة 177)

كما يذكر (فان دالين، 1985، صفحة 386) أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، والتي من الواجب ضبطها ، هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، و المؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة .

و انطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالب الباحث على ضبط متغيرات البحث:
- إشراف الطالب الباحث بنفسهما على توزيع المقياس على عينة البحث و الحرص على استرجاعهما وكذا مصداقية الأجوبة .

- طمأنة المبحوثين على سرية المعلومات و أنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة .

5.1. خطوات بناء و جمع البيانات :

1.5.1. الاطلاع على الأدب التربوي :

تعتبر أول مرحلة قمنا بها لتصميم و بناء الاستبيانات ، و ذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها ، وقد تضمن الأدب التربوي مختلف الدراسات و المواضيع و الكتب و المجلات و دوريات التي لها علاقة بموضوع جودة الحياة .

تهدف هذه المرحلة أساسا إلى تعميق فهم الطالب الباحث لموضوع البحث من ناحية الإلمام بموضوع جودة الحياة و قد استعنا بمراجع عديدة و التي تم إدراجها في مراجع الدراسة .

2.5.1. الاطلاع على المقاييس و الاختبارات :

بعد ذلك تم الإطلاع على مختلف الاستبيانات و المقاييس النفسية التي أعدت لقياس جودة الحياة كما تم الإطلاع على الدراسات السابقة التي أفادت كثيرا في التعرف على

الأدوات المستخدمة لقياس جودة الحياة على مجموعة من إطارات الشباب والرياضة لولاية أدرار .

1.2.5.1. مقياس جودة الحياة :

لغرض معرفة مقياس جودة الحياة لدى إطارات الشباب والرياضة قام الطالب بجمع المصادر والمراجع العلمية واعتماد مقياس جودة الحياة المعد من قبل كل من (محمود عبدالحليم المنسي، علي مهدي كاظم)، وكذلك الإعتماد على مقياس جودة الحياة المعد من (قبل منظمة الصحة العالمية والذي ترجمه للعربية بشير إسماعيل أحمد - 2008)، بهدف التعرف على جودة الحياة

والمتمثلة بـ 5 أبعاد وهي:

- البعد الأول : الصحة العامة . (10 عبارات)
- البعد الثاني : الحياة الأسرية و الاجتماعية . (10 عبارات)
- البعد الثالث: الاستقرار و الأمان الوظيفي . (07 عبارات)
- البعد الرابع: الصحة النفسية (10 عبارات)
- البعد الخامس: . جودة شغل الوقت وإدارته. (10 عبارات)

ثم قام الطالب بعرض المقياس على المشرف ومجموعة من الدكاترة في مجال التخصص لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس جودة الحياة لدى إطارات الشباب والرياضة وبعد ذلك تم وضع المقياس في استمارة المقياس.

حيث كان المقياس على شكل استمارات وزعت في ولاية أدرار على بعض من إطارات الشباب والرياضة الممارسين للنشاط الرياضي وغير ممارسين ،حيث وضع أمام كل محور مقياس تقدير خماسي (أبدا ،قليلًا جدا ،إلى حد ما ،كثيرًا جدا)

،وأعطيت العبارات الموجبة: الدرجات (1،2،3،4،5) بالترتيب ، والتي تظهر خاناتها ملونة بالرمادي الفاتح في الملحق رقم(01) ،وأعطيت العبارات السالبة : الدرجات(1،2،3،4،5) بالترتيب ،وأدخلت البيانات في برنامج SPSS.

الجدول رقم (01) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس جودة الحياة

كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	قليل	قليل جدا
5	4	3	2	1

الجدول رقم (02) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس جودة الحياة

كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	قليل	قليل جدا
1	2	3	4	5

كما قمنا بتحديد مدى الدرجات لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة حيث قمنا بحساب المدى الأدنى بضرب عدد العبارات في 1 والمدى الأقصى ضرب 5.

الجدول رقم (03): يوضح العبارات و مدى الدرجات

أبعاد المقياس	عدد العبارات	مدى الدرجات
الصحة العامة	10	50-10
الحياة الأسرية و الاجتماعية	10	50-10
الاستقرار و الأمان الوظيفي	7	35-07
الصحة النفسية	10	50-10
شغل الوقت و إدارته	10	50-10

وعليه اعتمد الطالب تقسيم مقياس جودة الحياة إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وهذا مع كل بعد من أبعاد المقياس حسب الجدول، حيث تم حساب قيم المستويات بتقسيم مدى الدرجات على ثلاثة، والنتيجة تضاف إلى أدنى درجة لكل عبارة وصولاً إلى أعلى درجة كما هو موضح في الجدول رقم(03).

الجدول رقم (04) مفتاح تصحيح ابعاد مقياس جودة الحياة

مفتاح تصحيح المقياس			أبعاد المقياس
مرتفع	متوسط	منخفض	
50-37	36-24	23-10	الصحة العامة
50-37	36-24	23-10	الحياة الأسرية و الاجتماعية
35-26	25-17	16-07	الاستقرار و الأمان الوظيفي
50-37	36-24	23-10	الصحة النفسية
50-37	36-24	23-10	شغل الوقت و إدارته
235-172	171-111	110-47	المقياس ككل

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

3.5.1. الدراسة الاستطلاعية :

لقد حرص الطالب الباحث خلال هذا الفصل على تحديد طبقا لطبيعة البحث و متطلبات إنجازه الميدانية أهم الأدوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تقي بالأغراض المنشودة و في هذا السياق الأفراد الذين يقصدهم الطالب الباحث إطارات الشباب والرياضة و في هذا الصدد يشير إخلص محمد و مصطفى حسين بضرورة دراية الباحث لمواصفات الاداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات و أعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلص و حسين ،2000،ص143).

الأسس العلمية للاختبارت في هذه الفترة ، تناول الطالب الباحث المقياس المختار بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للمقياس المستخدم في البحث .

1.3.5.1. صدق الاتساق الداخلي :

البعد الأول : جودة الصحة العامة

جدول رقم (05) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد جودة الصحة العامة.

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	لدي الإحساس بالحيوية و النشاط .	0.744**	0.005	0.732**	0.007
2	أشعر ببعض الآلام في جسمي .	0.794**	0.002	0.629*	0.029
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا .	0.816**	0.001	0.814**	0.001
4	تتكرر إصابتي بنزلة برد .	0.679*	0.012	0.451	0.142
5	لا أشعر بالغثيان .	0.501	0.097	0.350	0.264
6	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله .	0.805**	0.002	0.709**	0.010
7	أنام جيدا .	0.796**	0.002	0.751**	0.005
8	أعاني من ضعف في الرؤية .	0.536	0.073	0.249	0.435
9	نادرا ما أصاب بالأمراض .	0.743**	0.006	0.471	0.122
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي .	0.520	0.083	0.571	0.053

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يوضح الجدول رقم (05) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير جودة الصحة العامة ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.501 و أعلى قيمة 0.816 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.249 و أعلى قيمة 0.814 و بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

البعد الثاني : جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية

جدول رقم (06) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية.

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أشعر بانني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي	0.879**	0.000	0.737**	0.006
2	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي .	0.639*	0.025	0.826**	0.001
3	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي .	0.850**	0.000	0.791**	0.002
4	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين .	0.601*	0.039	0.612*	0.034
5	أشعر بأن والدي راضيان عني .	0.715**	0.009	0.324	0.303
6	لدي أصدقاء مخلصين .	0.729**	0.007	0.368	0.239
7	علاقتي بزملائي رديئة للغاية .	0.926**	0.000	0.588*	0.044
8	لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني .	0.141	0.661	0.163	0.613
9	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي .	0.292	0.357	0.163	0.613
10	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي .	0.706*	0.010	0.638*	0.026

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يوضح الجدول رقم (06) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية ،و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.414 و أعلى قيمة 0.926 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.163 و أعلى قيمة 0.826 و بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

المحور الثالث: جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي

جدول رقم (07) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي.

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	يشعر العاملون بالاستقرار و الأمان الوظيفي في المنظمة ولا يعانون من خطر الاستغناء عن خدماتهم ..	0.671*	0.017	0.765**	0.004
2	تعاني المنظمة من شح في الموارد المالية .	0.495	0.102	0.509	0.091
3	يمتاز مناخ المنظمة بالاستقرار و الأمان الوظيفي بين العاملين في المنظمة .	0.714**	0.009	0.413	0.182
4	توفر المنظمة نظم تأمين ومعاشات جيدة تتناسب مع تطلعات العاملين ورغباتهم .	0.437	0.155	0.226	0.480
5	يعتبر العاملون أن العمل الحالي مريح و مضمون , ولا يلجؤون الى البحث عن وظائف أخرى .	0.700*	0.011	0.341	0.278
6	توفر المنظمة التأمينات الازمة في حال التعرض لحوادث العمل .	0.224	0.484	0.425	0.169
7	تتبع المنظمة سياسة التدريب و الاحتفاظ بالعاملين المهرة وتبنى الهيكليات التي تدعم ذلك .	0.714**	0.009	0.451	0.142

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يوضح الجدول رقم (07) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.224 و أعلى قيمة 0.714 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.226 و أعلى قيمة 0.765 و بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

المحور الرابع: جودة الصحة النفسية.

جدول رقم (08) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد جودة الصحة النفسية.

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أشعر بأنني متزن انفعاليا .	0.131	0.686	0.223	0.486
2	أنا عصبي جدا .	0.409	0.186	0.275	0.386
3	أستطيع ضبط انفعالاتي .	0.131	0.686	0.223	0.486
4	أشعر الاكتئاب .	0.131	0.686	0.223	0.486
5	أشعر بأنني محبوب من الجميع .	0.737**	0.006	0.548	0.065
6	أنا لست شخصا سعيدا .	0.690*	0.013	0.271	0.394
7	أشعر بالأمن .	0.718**	0.009	0.485	0.110
8	روحي المعنوية منخفضة .	0.602*	0.038	0.679*	0.015
9	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات .	0.754**	0.005	0.558	0.059
10	أشعر بالقلق .	0.802**	0.002	0.768**	0.004

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يوضح الجدول رقم (08) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير جودة الصحة العامة ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.131 و أعلى قيمة 0.754 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.223 و أعلى قيمة 0.768 و بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

البعد الخامس: جودة شغل الوقت و إدارته .

جدول رقم (09) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد جودة شغل الوقت و إدارته .

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أستمتع بمزاولة الأنشطة الترويحية في أوقات فراغي .	0.463	0.130	0.125	0.700
2	ليس لدي وقت فراغ , فكل وقتي ينقضي في مشاغلي .	0.589*	0.044	0.376	0.229
3	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .	0.679*	0.015	0.412	0.184
4	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .	0.656*	0.021	0.647*	0.023
5	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية .	0.340	0.279	0.150	0.641
6	تنظيم وقت العمل ومشاغلي اليومية صعب للغاية .	0.516	0.086	0.173	0.591
7	لدي الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	0.682*	0.015	0.505	0.094
8	ليس لدي الوقت للترويح عن النفس .	0.809**	0.001	0.316	0.317
9	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد .	0.621*	0.031	0.207	0.518
10	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية .	0.261	0.413	0.218	0.496

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يوضح الجدول رقم (09) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير وضوح التفكير ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.261 و أعلى قيمة 0.809 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.125 و أعلى قيمة 0.647 و بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

2.3.5.1. الصدق البنائي:

جدول رقم (10) يبين الصدق البنائي لمقياس جودة الحياة.

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
الصحة العامة	0.835**	0.001
الحياة الأسرية و الاجتماعية	0.820**	0.001
الاستقرار و الأمان الوظيفي	0.815**	0.001
الصحة النفسية	0.790**	0.002
شغل الوقت وإدارته	0.543	0.068

المصدر: من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيمة معامل معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.835-0.543) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي للمقياس و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث.

3.3.5.1. ثبات المقياس :

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (11) يبين معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور مقياس جودة الحياة:

المحاور	Cronbach's Alpha
الصحة العامة	0.861
الحياة الأسرية و الاجتماعية	0.865
الاستقرار و الأمان الوظيفي	0.643
الصحة النفسية	0.741
شغل الوقت و إدارته	0.776
المقياس ككل	0.916

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.643-0.860) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.916) ، و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث .

ب- التجزئة النصفية :

جدول رقم (12) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس جودة الحياة باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		المحاور
معامل (Spearman-brown) معامل الارتباط بعد التصحيح	معامل الارتباط	
0.918	0.849	الصحة العامة
0.874	0.776	الحياة الأسرية و الاجتماعية
0.379	0.231	الاستقرار و الأمان الوظيفي
0.397	0.248	الصحة النفسية
0.746	0.594	شغل الوقت و إدارته
0.795	0.659	المقياس ككل

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يبين الجدول رقم(12) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (0.397-0.918) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.765) و هذا يشير إلى معامل ارتباط قوي مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالب الباحث إلى تطبيقها على عينة البحث .

و في ضوء ما سبق يجد الطالب الباحث أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في مقياس جودة الحياة و يمكن أن تطمئن الطالب الباحث لتطبيق الاداة على عينة البحث .

4.5.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا ن الصعوبة و الغموض .
- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل .
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان .

6.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين

معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين.

جدول رقم (13) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين .

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة F	الغير الممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.153	2.111	6.75	35.84	5.02	43.96	الصحة العامة
غير دال	0.201	1.678	4.30	44.48	4.32	45.84	الحياة الأسرية و الاجتماعية
غير دال	0.204	1.660	4.46	27.72	3.60	28.92	الاستقرار و الأمان الوظيفي
غير دال	0.924	0.009	4.85	32.92	4.48	41.08	الصحة النفسية
غير دال	0.515	0.430	5.94	21.16	5.53	28.88	شغل الوقت وإدارته
غير دال	0.690	1.161	14.93	162.12	12.80	188.68	المقياس ككل

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) بالنسبة لبعدها جودة الصحة العامة تشير القيمة الاحتمالية sig (0.153) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و غير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في بعد جودة الصحة العامة.

- بالنسبة لبعدها جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية تشير القيمة الاحتمالية sig (0.201) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في بعد جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية.

- بالنسبة لبعدها جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي تشير القيمة الاحتمالية sig (0.204) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في بعد الاستقرار و الأمان الوظيفي .

- بالنسبة لبعدها الصحة النفسية تشير القيمة الاحتمالية sig (0.924) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في بعد جودة الصحة النفسية .

- بالنسبة لبعدها جودة شغل الوقت و إدارته تشير القيمة الاحتمالية sig (0.515) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في بعد جودة شغل الوقت و إدارته.

- بالنسبة للمقياس ككل (جودة الحياة) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.690) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و غير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في المقياس ككل.

7.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (14) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس جودة الحياة

Tests of normalité

Tests of Normality							
	VAR00048	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Stat	df	Sig.	Stat	df	Sig.
البعد 1	الممارسين	,166	25	,076	,911	25	,032
	غير الممارسين	,166	25	,073	,967	25	,580
البعد 2	الممارسين	,232	25	,001	,850	25	,002
	غير الممارسين	,169	25	,063	,791	25	,000
البعد 3	الممارسين	,222	25	,003	,861	25	,003
	غير الممارسين	,206	25	,008	,851	25	,002
البعد 4	الممارسين	,112	25	,200 [*]	,949	25	,243
	غير الممارسين	,095	25	,200 [*]	,984	25	,946
البعد 5	الممارسين	,140	25	,200 [*]	,918	25	,045
	غير الممارسين	,242	25	,001	,885	25	,009
الكلية	الممارسين	,076	25	,200 [*]	,987	25	,980
	غير الممارسين	,116	25	,200 [*]	,953	25	,298

اعتمد الطالب على نتائج شايبيرو ولك test de shapiro-wilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي .

➤ بعد جودة الصحة النفسية لاختبار شايبيرو ولك قيمة sig 0.243 عند الممارسين و 0.946 عند غير الممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي . و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.200 عند الممارسين و 0.200 عند الغير الممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

► مقياس جودة الحياة لاختبار شابيرو ولك قيمة 0.980 sig عند الممارسين و 0.298 عند غير الممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي. و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.200 sig عند الممارسين و 0.200 عند الغير الممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي . قيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

► بعد جودة الصحة العامة شابيرو ولك قيمة 0.032 sig عند الممارسين و 0.580 عند غير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي . و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.076 sig عند الممارسين و 0.073 عند الغير الممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

► بعد جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية لاختبار شابيرو ولك قيمة 0.002 sig عند الممارسين و 0.000 عند غير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي.

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.001 sig عند الممارسين و 0.063 عند الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

► بعد جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي لاختبار شابيرو ولك قيمة 0.003 sig عند الممارسين و 0.002 عند غير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.003 sig عند الممارسين و 0.008 الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

► بعد جودة شغل الوقت و إدارته لاختبار شابيرو ولك قيمة 0.45 sig عند الممارسين و 0.009 عند غير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي.

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.200 sig عند الممارسين و 0.001 عند الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

وعليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

8.1. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار بيرسون .
- اختبار ألقا كرونباخ .
- اختبار التجزئة النصفية
- اختبار مان ويتي man withney لعينتين مستقلتين (u) .
- اختبار ت ستيودنت لعينتين مستقلتين .
- اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك و كومغروف سيميروف .

خاتمة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع.

الفصل الثاني : عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة

2.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى .

3.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية .

4.2. الاستنتاجات .

5.2. مناقشة النتائج بالفرضيات .

6.2. التوصيات .

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفسير لحل الإشكالية المطروحة و لقد حرصنا أن تكون عملية التحليل و المناقشة بطريقة علمية و منظمة حيث سنقوم بعرض و تحليل النتائج الإحصائية للمقياس .

1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (15) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير جودة الحياة لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية:

المقياس ككل	شغل الوقت و إدراته	الصحة النفسية	الاستقرار و الأمان الوظيفي	الحياة الأسرية و الاجتماعية	الصحة العامة	الأبعاد	
25	25	25	25	25	25	العينة	الممارسين 25 = 1 ن
188.68	28.88	41.08	28.92	45.84	43.96	المتوسط الحسابي	
12.80	5.53	4.48	3.60	4.32	5.02	الانحراف المعياري	
189	30	41	30	46	44	الوسيط	
4717	722	1027	723	1146	1099	درجة الاستجابات	
235-172	36-24	50-37	35-26	50-37	50-37	المجال	
مرتفع	متوسط	مرتفع	مرتفع	مرتفع	متوسط	مستوى التقييم	
25	25	25	25	25	25	العينة	غير الممارسين 25 = 2 ن
162.12	21.16	32.92	27.72	44.48	35.84	المتوسط الحسابي	
14.93	5.94	4.85	4.76	4.30	6.75	الانحراف المعياري	
163	19	32	30	45	36	الوسيط	
4053	529	823	693	1112	896	درجة الاستجابات	
171-111	23-10	36-24	35-26	50-37	36-24	المجال	
متوسط	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع	متوسط	مستوى التقييم	

1- بعد جودة الصحة العامة:

يتبين من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين (43.93) وبانحراف معياري (5.02)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى إطارات الشباب و الرياضة الغير الممارسين (35.84) وبانحراف معياري(6.75).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (1099) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في بعد جودة الصحة العامة، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (986) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أنه أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة تنمية مستوى جودة الصحة العامة عند إطارات الشباب و الرياضة الممارسين.

2- بعد جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية :

يتبين من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين (45.84) وبانحراف معياري (4.32)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى إطارات الشباب و الرياضة الغير الممارسين (44.48) وبانحراف معياري(4.30).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (1146) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في بعد جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (1112) بتقييم مرتفع وعليه يرى الطالب أنه أن لا يوجد اختلاف في مستوى جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية بين الممارسين و الغير الممارسين من عينة البحث .

3- بعد جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي:

يتبين من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين (28.92) وبانحراف معياري (3.60)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى إطارات الشباب و الرياضة الغير الممارسين (27.72) وبانحراف معياري(4.76).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (723) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في بعد جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (693) بتقييم مرتفع وعليه يرى الطالب أنه أن لا يوجد اختلاف في مستوى جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي بين الممارسين و الغير الممارسين من عينة البحث .

4 - بعد جودة الصحة النفسية:

يتبين من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين (41.08) وبانحراف معياري (4.48)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى إطارات الشباب و الرياضة الغير الممارسين (32.92) وبانحراف معياري(4.85).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (1027) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في بعد جودة الصحة النفسية، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (823) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أنه أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة تنمية مستوى جودة الصحة النفسية عند إطارات الشباب و الرياضة الممارسين.

5- بعد شغل الوقت و إدارته:

يتبين من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين (28.88) وبانحراف معياري (5.53)، ، فيما بلغ المتوسط

الحسابي لدى إطارات الشباب و الرياضة الغير الممارسين (21.16) وبانحراف معياري(5.94).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (722) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في بعد جودة شغل الوقت و إدارته، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (529) بتقييم منخفض وعليه يرى الطالب أنه أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة تنمية مستوى جودة شغل الوقت و إدارته عند إطارات الشباب و الرياضة الممارسين.

5- مقياس جودة الحياة ككل:

يتبين من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين (188.68) وبانحراف معياري (12.80)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى إطارات الشباب و الرياضة الغير الممارسين (162.12) وبانحراف معياري(14.93).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (4717) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في مقياس جودة الحياة، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (4053) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أنه أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة تنمية مستوى جودة الحياة عند إطارات الشباب و الرياضة الممارسين.

2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

عرض و مناقشة نتائج المقياس بالنسبة للبعد الأول و الثاني و الثالث و الرابع و الخامس:

جدول رقم (16) يبين نتائج المقياس بالنسبة للبعد الأول الصحة العامة باستعمال اختبار مان

ويتني لا معلمي (u) man withney :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائيا	0.000	107.50	432.50	17.30	842.50	33.70	الصحة العامة

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (16) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد جودة الصحة العامة بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (107.50) و هي أصغر من الجدولية و أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H1 و منه نستنتج أنه توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير جودة الصحة العامة . ومن خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (33.70) وهو أكبر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (17.30) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين .

جدول رقم (17) يبين نتائج المقياس بالنسبة للبعد الثاني جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الحياة الأسرية و الاجتماعية	27.70	692.50	23.30	582.50	0.281	غير دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (17) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (257.5) و هي أكبر من الجدولية و أن قيمة sig عند (0.281) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نرفض H_1 و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية.

جدول رقم (18) يبين نتائج المقياس بالنسبة للبعد الثالث جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي

باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
غير دال إحصائيا	0.845	305.50	627.50	25.10	647.50	25.90	الاستقرار و الأمان الوظيفي

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (18) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (305.5) و هي أكبر من الجدولية و أن قيمة sig عند (0.845) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نرفض H_1 و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي .

جدول رقم (19) يبين نتائج المقياس بالنسبة للبعد الرابع جودة الصحة النفسية باستعمال اختبار

ت ستيودنت المعلمي :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	ت ستيودنت المحسوبة	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	0.000	6.175	4.85	32.92	4.48	41.08	الصحة النفسية

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (19) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات جودة الصحة النفسية بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبارات ستيودنت المعلمي نجد قيمة ت المحسوبة (6.175) و هي أكبر من ت الجدولية (2.021) و أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H_1 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الممارسين و الغير ممارسين في بعد جودة الصحة النفسية. ومن خلال المتوسط الحسابي عند عينة الممارسين (41.08) وهو أكبر من المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (32.92) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

جدول رقم (20) يبين نتائج المقياس بالنسبة للبعد الخامس شغل الوقت و إدارته و التفاعل معهم باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائيا	0.000	111.50	436.50	17.46	838.50	33.54	شغل الوقت و إدارته

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (20) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد جودة شغل الوقت و إدارته بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (111.50) و هي أكبر من الجدولية و أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H_1 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير

جودة شغل الوقت و إدارته. ومن خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (33.54) وهو أكبر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (17.46) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

جدول رقم (21) يبين نتائج المقياس بالنسبة لمقياس جودة الحياة باستعمال اختبار ت ستيودنت المعلمي :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	ت ستيودنت المحسوبة	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	0.000	6.750	14.93	162.12	12.80	188.68	مقياس جودة الحياة ككل

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (21) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس جودة الحياة بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار ت ستيودنت المعلمي نجد قيمة ت المحسوبة (6.750) و هي أكبر من الجدولية (2.021) و أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H1 و منه نستنتج أنه توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الممارسين و الغير ممارسين في مقياس جودة الحياة. ومن خلال المتوسط الحسابي عند عينة الممارسين (188.68) وهو أكبر من المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (162.12) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

3.2.3. الاستنتاجات :

يتميز إطارات الشباب و الرياضة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى صحة نفسية مرتفع أما الغير الممارسين يتميزون بدرجة منخفضة إلى متوسطة من مستوى جودة الحياة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الصحة العامة بين إطارات الشباب و الرياضة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية بين إطارات الشباب و الرياضة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي بين إطارات الشباب و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الصحة النفسية بين إطارات الشباب و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى جودة الحياة بين إطارات الشباب و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين.

- تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في تحقيق جودة الحياة لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين للنشاط الترويحي.

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

1.4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية العامة على أنه " يتميز إطارات الشباب و الرياضة الممارسين للأنشطة الترويحية والرياضية بمستوى جودة حياة مرتفع مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى جودة حياة متوسط".

و يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات في متغيرات البحث ، أشارت هذه النتائج أن يتميز إطارات الشباب و الرياضة الممارسين للأنشطة الترويحية والرياضية بمستوى جودة حياة مرتفع مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى جودة حياة متوسط. ويعزو الطالب ذلك إلى الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بحيث تعمل على تخفيف حدة الضغوطات النفسية و ارتفاع مستوى جودة الحياة، كلما زادت ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية زادت جودة الحياة بمختلف أبعادها و هذا ما جاء في دراسة أماني شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد هاشم عبد القادر (2014) ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي ترتبط ممارسة الطالبات

للأنشطة الرياضية الترويحية ارتباطا موجبا بجميع ابعاد مقياس جودة الحياة و ان البرنامج الترويحي الرياضي قد أثر ايجابا في نفسية المسنين بحيث كان مستوى الاكتئاب في الاختبارات القبلية شديد و أصبح بدرجة متوسطة و دراسة النادر (2017) التي خلصت يتمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية ولكلا الجنسين وممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوي مرتفع في الأبعاد التالية البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم و يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني جودة حياة عالية المستوي.

وبذلك تكون نسبة تحقق فروض البحث بنسبة ايجابية وقد فسرت النتائج و نوقشت على ضوء مقابقتها بالفرضية و مقارنتها بالدراسات السابقة و المشابهة و بذلك تكون نسبة تحقق الفروض كاملة .

2.4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية".

و يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات في متغيرات البحث ، أشارت هذه النتائج أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية". ويفسر الطالب ذلك إلى الدور الذي تلعبه ممارسة هذه الأنشطة في تحسين رضاهم عن الحياة من خلال تقدير ذواتهم والمشاركة في المجموعة والتي تعمل على تعزيز الطمأنينة والشعور بالسعادة مع أسرهم والمجتمع الذين يعيشون فيه، بالإضافة إلى تحسين علاقتهم مع زملاء العمل. وهذا ما يؤكد رمضان والذي يعتبر أن الرضا عن الحياة علم هام يدل على تمتع الفرد بجودة الحياة السليمة وان رضى الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه

نحو الحياة وهذا ما جاء في دراسة أريج أحمد سعيد آل عقران (2020) وأظهرت النتائج أن 8.42% من أفرئد عينة البحث يمارسن الرياضة أحياناً. كما وجدت أنه كلما ازدت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما ازدت جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف "الجانب الوجداني"، جودة الصحة النفسية، كذلك كلما ازدت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما ازدت جودة شغل الوقت وإدارته. كذلك وجدت الدراسة أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية، وأخي ار وجدت الدراسة أن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية كانت أولوية لأفراد عينة البحث و دراسة جبور أحمد و حمادوش الصادق : (2021) ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام يؤثر على تحسين مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية. و الأنشطة الترويحية الرياضية هي بمثابة الوسيلة لتحسين جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي و دراسة محمد عبد الله إبراهيم و سيدة صديق (2006): وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة بين الطلبة لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية و تبين وجود فروق في جودة الصحة النفسية و جودة التعليم و الدراسة و جودة الجانب العاطفي و جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية وجودة شغل الوقت، وعدم وجود تأثير دال في متغير النوع او التخصص.ومن خلال العرض السابق لنتائج الفرض العام يتبين صحة هذا الفرض.

3.4.2. مناقشة الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على أنه " تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية مستوى جودة الحياة لدى إطارات الشباب و الرياضة.

من خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة تبين مدى إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تنمية مستوى جودة الحياة لدى إطارات الشباب و الرياضة ، ويفسر الطالب ذلك الى ما تسهم فيه ممارسة هذا النوع من الرياضية في الترويج عن

النفس من خلال الممارسة الجماعية لهذه الألعاب و لهذا أصبحت الانشطة البدنية الرياضية الترويحية بكافة أشكالها ظاهرة تستدعي البحث والتساؤل نظرا لسهولة برامجها، حيث لا تتطلب أدوات ومعدات كبيرة من أجل ممارستها يكفي الإرادة وإعطاء الوقت الكافي والإستمرارية في الممارسة وتنظيم برامج سواء يومية أو اسبوعية او شهرية. بالإضافة كذلك لما خلفته التطورات التكنولوجية الحديثة أو بما يعرف بعصر الألة وما تقدمه من خدمات جليلة عوضت اليد العاملة في شتى القطاعات إذ وفرت للإنسان الكثير من التسهيلات وفائض من وقت الفراغ وعليه بات من الضروري على الفرد تكيف متطلباته وفقا للحياة الاجتماعية العامة كممارسة الانشطة البدنية الرياضية بمختلف أشكالها وتعتبر الانشطة الترويحية إحدى الحلول التي تتيح للفرد الفرصة قصد إيجاد التوازن وتنمية بعض معايير جودة الحياة.

حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة وتؤكد تهاني عبد السلام أن البرنامج الترويحي يساعد على دعم العلاقات بين الموظفين بعضهم البعض ،وتسود روح المرح بينهم مما يساعد على تأدية الأعمال بسهولة في جو من المحبة والإخاء،من أجل أن يكتسب الأفراد الصحة الجسمية و النفسية.(بوعزيز محمد، 2017، ص223) ، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جبور، حمادوش،2021) التي افرزت نتائجها الدور الايجابي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة حياة أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي و دراسة أماني شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد هاشم عبد القادر (2014) و أفرزت نتائجها بأنه ترتبط ممارسة الطالبات للانشطة الرياضية الترويحية ارتباطا موجبا بجميع ابعاد مقياس جودة الحياة ، كما ارتبطت بنتائج دراسة النادر (2017) ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدارسة هي يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني جودة حياة عالية المستوى.

ومن خلال عرض مناقشة نتائج الفرضية العامة يتبين صحة هذا الفرض .

6.2. اقتراحات و توصيات:

- ✓ توفير الظروف الملائمة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بتسهيل جودة الحياة المادية و الراتب لتحسين ظروف الأفراد .
- ✓ ممارسة الانشطة الترويحية المختلفة لدى هذه الفئة و عدم الابتعاد عنها لكسب روح نفسية ايجابية والابتعاد عن القلق و الحياة الروتينية المملة .
- ✓ تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث دراسة إطارات الشباب و الرياضة بمختلف إطارتهم .
- ✓ التشجيع على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة داخل القاعات الرياضية و الملاعب الجوارية للبلدية .
- ✓ ضرورة توافر قادة الترويح المؤهلين للعمل مع هذه الفئة .

✓ رسم استراتيجية واضحة و استقطابهم لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.
✓ برمجة ملتقيات خاصة بإطارات الشباب و الرياضة و حثهم على أهمية الأنشطة
الرياضية الترويحية و دورها في المحافظة على جميع جوانب الصحة (البدنية-النفسية-
الاجتماعية). ...)

خاتمة :

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن فاعلية النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق جودة الحياة لدى إطارات الشباب و الرياضة ، كما حاولت التعرف على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تنمية جودة الصحة العامة و جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية و العلاقات في المجتمع و كذا جودة الصحة النفسية و جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي ، فكانت الفكرة الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها ، وبعد تحليل واستخلاص النتائج المتحصل عليها ، وجدنا ، وقد استعنا بعينة قدرت ب 50 من إطارات الشباب و الرياضية و تم استخدام المنهج الوصفي و كأداة بحث مقياس جودة الحياة و كانت أهم النتائج تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في تحقيق جودة الحياة لدى إطارات الشباب و الرياضة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

وفي الأخير نتمنى اننا وفقنا الى حد ما في إطرء هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد ممن البحوث المماثلة بشكل أعمق .
و نحمد الله سبحانه و تعالى على إعانته لنا و إعطاءنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا.

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية :

1. ناهد محمد سعيد زغلول , ن . (2010). طرق التدريس في التربية الرياضية .
لاسكندرية: مركز الكتاب للنشر ، ط6.
2. ابو بكر محمود الهوش . (2016). استراتيجيات ادارة المعرفة؛ الطبعة 1 ص 57.
القاهرة: مجموعة النيل العربية.
3. أبو نجيله, س . (2001). مقالات في الشخصية و الصحة النفسية . فلسطين :
جامعة الأزهر .
4. احمد بن قلاوز تواتي . (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة
ونصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لا لعاب القوى. رسالة دكتوراة.
5. احمد عبد الغفار . (2013). الادارة المدرسية الحديثة الفاعلة ص 14. الاردن : دار
النشر للجامعات.
6. أحمد, ح . (2017). الأنشطة الترويحية السياحية . دار غيداء للنشر والتوزيع.
7. أحمد, ع . ا . (2023). تعلم المهارات الحركية في الأنشطة البدنية والرياضية . ألفا
للوثائق.
8. أديب, م . ا . (2009). المرجع في الصحة النفسية . الأردن عمان : دار وائل للنشر و
التوزيع.
9. أشرف, م . ع . (2001). المدخل إلى الصحة النفسية . الاسكندرية مصر : المكتب
الجامعي الحديث ط1 ، ج3.
10. أشواق بهلول سارة (2009) . سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين ،
الكحول ، سلوك قيادات السيارات و قلة النشاط البدني) و علاقتها بالمعتقدات الصحية ،
رسالة ماجستير غير منشورة .
11. اكرم سالم الجنابي . (2017). الادارة الاستراتيجية و تحديات القرن الحادي عشر
ص 341. عمان: دار اليازوري للنشر و التوزيع .

المصادر و المراجع

12. الاتروشي, ع. ا. (2004). الشخصية النرجسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. جامعة بغداد: كلية التربية / ابن الهيثم.
13. الامين حلموس. (2017). دكتوراة دور ادارة المعرفة التسويقية باعتماد استراتيجية العلاقة مع الزبون في تحقيق ميزة تنافسية ص 70 71 . بسكرة .
14. الجريدة الرسمية , ا. (2021). رقم 0421 المؤرخ في 6 رمضان 1442 هـ الموافق ل 18 أفريل 2021 المعدل و المتمم للامر رقم 106.76 المتضمن قانون المعاشات . الجزائر.
15. الحسين, أ. ع. (2002). المدخل المسير إلى الصحة النفسية و العلاج النفسي . الرياض المملكة العربية السعودية : عالم الكتب ط1.
16. الحميداوي, أ. ن. (2022). منظمات الشباب والرياضة الدولية . منشورات زين الحقوقية.
17. الدين الكبيسي صلاح. (2005). ادارة المعرفة ص 44. بغداد: المنظمة العربية للتنمية الادارية.
18. الدين, ش. ج. (2024). الإطار القانوني في الجرائم الرياضية .مركز الدراسات العربية للنشر والتوزيع.
19. الدين, و. ح. (2022). مجموعة أنظمة الشباب والرياضة .دار الإبتكار للنشر والتوزيع.
20. الرشدان, د. ع. (1999). علم الاجتماع والتربي .عمان: دار للنشر والتوزيع ط1.
21. الشاذلي, ع. ا. (1999). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية . الاسكندرية القاهرة : المكتب العلمي (د ط.)
22. الشريف, .. ع. (2017). جودة الحياة لدي مرضي السكر" و دور الخدمة الإجتماعية في تحسينها . "أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي.
23. الشناوي, أ. (s.d.). التنشئة الإجتماعية للطفل .عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
24. الصاعدي, ع. (2023). جودة الحياة من منظور التربية الإسلامية .دار كنوز المعرفة العلمية.

25. الصديق, م.(2018) .
26. العنزي، مرزوق(2018). جودة الحياة، دار المسيلة للنشر والتوزيع، الكويت.
27. الصفتي، أماني محمد(2016) فاعلية برنامج ترويحي رياضي على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن ". مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية: جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية ع 42 ، ج 2، مصر.
28. الحماحي، محمد، ومصطفى، عايدة(1998) الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر.
29. الكبيسي. صلاح الدين. (2006). نماذج عالمية في ادارة المعرفة ص 6 ص 18. بغداد: جامعة بغداد كلية الادارة و اقتصاد.
30. المدامغة, م. ر .(2018). الأغذية الضرورية للرياضيين الشباب الأطعمة والسوائل الضرورية لأبطال المستقبل. المعتر للنشر والتوزيع.
31. بطرس, ب. ح .(2008). التكليف و الصحة النفسية للطفل . الأردن عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع.
32. بكر, ج .(2013). جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين .دار الحامد للنشر والتوزيع.
33. بوحديد ليلي. (2019). محاضرات في الادارة الاستراتيجية للموارد البشرية طبعة 1 ؛ ص 51 52. باتنة: جامعة باتنة.
34. جادو, ص. م .(2002). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية . عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ط3.
35. جينار و كوفانو. (2023). استراتيجية نموذج الاعمال و نماذج الاعمال التقنية . الاردن : دار النشر .
36. حسين عبد الرحمن الشيمي. (2009). ادارة المعرفة الراسمرفية بديلا ؛ الطبعة 1 ص 85. القاهرة: دار الفجر و النشر و التوزيع.
37. حسين ميادة. (2019). مذكرة تخرج بعنوان دور نظم المعلومات في ادارة الموارد البشرية ص 21. بسكرة : جامعة بسكرة .
38. حياة, ت .(2023). جودة الحياة وأداة قياسها عند الطالب الجامعي .ألفا للوثائق.

المصادر و المراجع

39. حيدر شاكر نوري. (2015). دراسات في اثر المعرفة و تكنولوجيا المعلومات في المنظمات ص 18. عمان : دار النشر و التوزيع .
40. خضر مصباح اسماعيل طيبي. (2010). التحديات و التقنيات و الحلول ص 28. القاهرة : دار النشر .
41. د. سعد العنزي ؛ ايمان الدهان. (2019). الادارة الاستراتيجية للموارد البشرية منظور عالمي ص 122. بغداد : دار النشر .
42. د. صلاح الدين الكبيسي. (2005). ادارة المعرفة ص 44. بغداد ؛ الجمهورية العراقية: المنظمة العربية للتنمية الادارية.
43. د. طاهر الكلادة. (2018). تنمية و ادارة الموارد البشرية ص 22 23 . الاردن : دار الاسرة للاعلام و دار الثقافة للنشر .
44. د. عبد الله حسن مسلم. (2014). ادارة المعرفة و تكنولوجيا المعلومات طبعة 1 ؛ من ص 71 الى 73. عمان: دار المعتر للنشر و التوزيع.
45. د. عبد الله حسن مسلم. (2014). ادارة المعرفة و تكنولوجيا المعلومات؛ طبعة 1 ص 48 49 50. عمان: دار المعتر للنشر و التوزيع.
46. د. مصطفى الجريوة. (2017). ادارة الموارد البشرية من ص 26 الى 29. عمان : دار ابن النفس للنشر و التوزيع .
47. د. نزار عوني اللبدي. (2015). ادارة الموارد البشرية و تنميتها طبعة 1 ؛ ص 51 52 . عمان : دار النشر و التوزيع .
48. د. هيثم عبد الله ؛ مؤيد موسى علي. (2019). التطبيقات العلمية في ادارة الموارد البشرية بالمؤسسات العامة و الخاصة طبعة 1 ؛ ص 12 13. عمان: دار امجد للنشر و التوزيع.
49. د. حمزة الجبالي. (2016). تنمية و ادارة الموارد البشرية ص 33. دار النشر و التوزيع .
50. ديوبولد فان دالين. (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. مكتبة الانجلو المصرية.

المصادر و المراجع

51. ربيع، م. ش. (2000). أصول الصحة النفسية . مصر : مؤسسة نبيل للطباعة ، ط2.
52. رشيد مناصرية ؛ عبد الحق بن تقات. (2017). تشخيص واقع توفر متطلبات تطبيق ادارة المعرفة ؛عدد 07. المجلة الجزائرية للتنمية الاقتصادية ، 218.
53. زهران، ج. ع. (2000). علم النفس الاجتماعي . القاهرة: عالم الكتاب. ط6.
54. زهران، ع. ا. (1997). الصحة النفسية و العلاج النفسي . القاهرة : عالم الكتب ط3.
55. سمية بن عامر بوران. (2016). ادارة المعرفة كمدخل للميزة التنافسية في المنظمات المعاصرة ص 21. بشار الجزائر : مركز الكتاب الاكاديمي .
56. سند، ص. ص. (2020). جودة الحياة والصحة النفسية طريقك إلى السعادة . دار الهدى للنشر والتوزيع.
57. شرماط سلوى ؛ زيار سارة. (2018). مذكرة تخرج بعنوان واقع ادارة المعرفة في المؤسسة الجزائرية لنيل شهادة الماستر ص45. جيجل : جامعة محمد الصديق .
58. صبرة، أ. م. (2004). الصحة النفسية و التوافق النفسي . القاهرة مصر : دار المعرفة الجامعية.
59. صلاح الدين الكبيسي. (2005). ادارة المعرفة ص 42. بغداد الجمهورية العراقية: المنظمة العربية للتنمية الادارية.
60. صلاح الدين الكبيسي. (2005). كتاب ادارة المعرفة . بغداد ؛ الجمهورية العراقية: المنظمة العربية للتنمية الادارية.
61. عادل مجيد عيدان العادلي. (2016). الاقتصاد في ظل التحولات المعرفية و التكنولوجيا ص 91. العراق : دار النشر للجامعات .
62. عبد الرحمن بن عنتر. (2020). الابعاد و الاستراتيجيات ص 22. بومرداس الجزائر : جامعة محمد بوقرة .
63. عبد المحسن الناصر. (2022). ادارة المعرفة في اطار نظم ذكاء الاعمال ص 51. القاهرة: دار اليازوري العلمي للنشر.

المصادر و المراجع

64. عبد الهادي. (2021). المعرفة بين الانفعال و الاخلاق ص15. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
65. عبدالغفار, ع. ا. (2001). مقدمة في الصحة النفسية . مصر : دار النهضة العربية.
66. عبدالغني, ص. ا. (2000). في الصحة النفسية . مصر القاهرة : دار الفرم العربي.
67. عثمان ادم ؛ احمد محمد. (2018). دور ادارة المعرف و الاصول الفكرية في تحقيق المنفعة الاقتصادية للمكتبات الجامعية ص 26. المجموعة العربية للتدريب و النشر.
68. عطية. (2014). الصحة النفسية المفهوم و الاهمية و الرؤية المستقبلية . الدار العالمية للنشر و التوزيع ط1.
69. عفاف, ع. ا. بدون سنة .(طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية . الإسكندرية: منشأة المعارف للنشر.
70. غازي, ب. أ. (2023). التحدي واللاتحدي - تمارين للحفاظ على الشباب دائم . دار البلد.
71. غضبان, ف. ب. (2019). جودة الحياة بالتجمعات الحضرية .الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
72. لهبوب, م .(s.d.). العلاقات الاجتماعية و سيكولوجية الاندماج .المغرب : كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة ابن طفيل.
73. مازن فارس رشيد. (2018). الاسس النظرية و التطبيقات العملية طبعة 3؛ص 13. الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية .
74. مجلي, م .(2018). السكري (النشاط البدني - الرعاية النفسية - التغذية - العلاج الطبيعي). (دار أمجد للنشر والتوزيع.
75. محمود, م. ع .(2017). جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالابداع الادارى لدى مسؤولى الانشطة الترويحية .دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

المصادر و المراجع

76. محمود, م. ع .(2017). جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالابداع الادارى لدى مسؤولى الانشطة الترويحية .دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
77. مصطفى السايح , م .(2007). علم الاجتماع الرياضي .الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ط1.
78. الهمص صالح اسماعيل عبد الله (2010) قلق الولادة لدى الامهات المحافظات لقطاع غزة و علاقته بجودة الحياة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، غزة.
79. ألو حلوة ، محمد السعيد عبد الجواد (2006) ، علم النفس الإيجابي ، الوقاية الإيجابية و العلاج النفسي الإيجابي.
80. مصطفى, ا. م .(2020). جودة الحياة لدى الأطفال .دار كتبنا.
81. نعمة عباس الخفاجي. (2018). تحليل اسس الادارة العامة ص 17. عمان : دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع .
82. محمد الحماحمي و عايدة عبد العزيز، (1998) الترويح بين النظرية و التطبيق، دار الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة.
83. محمد عبد العزيز سلامة،أماني متولي الباطروي،(2013) مقدمة في الترويح و اوقات الف ا رخ، ماهي للنشر و التوزيع، الاسكندرية، مصر.
84. منسي، محمد عبد الحليم وكاظم، علي مهدي (2010) تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان.
85. همشري, ع. ا .(2003). التنشئة الاجتماعية للطفل .عمان، الأردن: الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع.
86. فوزية داهم (2015) ، جودة الحياة و علاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، رسالة ماستر جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي.
87. وحيد, ا. ع .(2001). علم النفس الاجتماعي .عمان: دار المسيرة.

المراجع باللغة الفرنسية :

88. Bourdesso. (2005). *prévention du chutes chez les personnes agées a domicile inpes.*
89. Organization, W. H. (1998). *the role of physical activiti in healthy ageing. (who/hpr/ahe/98.1ED).*
90. sera, m. (1982). *sociologie et action socide.* Bruxelles: edition labor.
91. weston, k. (2010). *using coordinated school health to promote mental health for all student .* columbia: national assembly on school mentel health care.
92. Winkelmann. (2005). *une activité physique novatrice pour les personne agées. geriatrie pratique 52-55*

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

-جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط الترويحي الرياضي

استمارة الاستبيان

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على مقياس جودة الحياة الموجه لإطارات الشباب و الرياضة ولاية أدرار والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط الرياضي الترويحي بعنوان: دراسة مقارنة لجودة الحياة لدى إطارات الشباب والرياضة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية..

و نظرا لخبرتكم الواسعة أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا و مناسبتها لموضوع البحث لإضافة إلى حذف ما ترونه غير مناسب

تحت اشراف:

د/ بوعزيز محمد

الطالب الباحث :

➤ الكوزاني بشير

السنة الجامعية : 2024/2023

استبيان جودة الحياة

بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة و مختلف الاستبيانات والمقاييس التي أعدت

لقياس جودة الحياة مثل : دراسة (نهاد عبد الرحمن الشنطي، 2016) جودة الحياة الوظيفية في المؤسسات

الحكومية، دراسة (وائل محمد ثابت، 2016) اثر جودة الحياة الوظيفية لدى الباحثين الاجتماعيين لوزارة

الشؤون الاجتماعية، دراسة (محمود عبد الحلیم منسي، علي مهدي كاظم ، 2006) مقياس جودة الحياة

لطلبة الجامعة، ودراسة (وسام محمد الحسني، 2006) مقياس جودة الحياة الوظيفية. ودراسة (رشا

البغدادي، 2017) جودة حياة العاملين في معاهد التربية الخاصة وأثرها في درجة رضاهم الوظيفي. تم

صياغة الاستبيان التالي حيث قسم الاستبيان إلى خمسة أبعاد حسب الجدول التالي :

ملاحظات المحكمين	المحاور
	المحور الأول : جودة الصحة العامة . تعديل :
	المحور الثاني: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية تعديل :
	المحور الثالث : جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي تعديل :
	المحور الرابع : جودة الصحة النفسية تعديل :
	المحور الخامس : جودة شغل الوقت وإدارته تعديل :

وفقا للمعيار التالي :

أبدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
------	----------	-----------	-------	-----------

الرقم	العبرة	مدى مناسبتها	مدى ارتباطها	التعديل
-------	--------	--------------	--------------	---------

	بالمحور		غير مناسبة	مناسبة	
	لا ترتبط	ترتبط			
المحور الأول : جودة الصحة العامة .					
					1. لدي الإحساس بالحيوية و النشاط .
					2. أشعر ببعض الآلام في جسعي .
					3. أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا .
					4. تتكرر إصابتي بنزلة برد .
					5. لا أشعر بالغثيان .
					6. أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله .
					7. أنام جيدا .
					8. أعاني من ضعف في الرؤية .
					9. نادرا ما أصاب بالأمراض .
					10. كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي .
المحور الثاني : جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية .					
					11. أشعر بانني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي
					12. أشعر بالتباعد بيني وبين والدي .
					13. أحصل على دعم عاطفي من أسرتي .
					14. أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين .
					15. أشعر بأن والدي راضيان عني .
					16. لدي أصدقاء مخلصين .
					17. علاقتي بزملائي رديئة للغاية .
					18. لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني .
					19. أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي .
					20. لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي .
المحور الثالث : جودة الاستقرار و الأمان الوظيفي					
					21- يشعرون العاملون بالاستقرار و الأمان الوظيفي في المنظمة ولا يعانون من خطر الاستغناء عن خدماتهم .
					22- تعاني المنظمة من شح في الموارد المالية .
					23- يمتاز مناخ المنظمة بالاستقرار و الأمان الوظيفي بين العاملين في المنظمة .
					24- توفر المنظمة نظم تأمين ومعاشات جيدة تتناسب مع تطلعات العاملين و رغباتهم .
					25- يعتبر العاملون أن العمل الحالي مريح و مضمون , ولا يلجؤون الى البحث عن وظائف أخرى .

					26- توفر المنظمة التأمينات الازمة في حال التعرض لحوادث العمل .	26.
					27- تتبع المنظمة سياسة التدريب و الاحتفاظ بالعاملين المهرة وتبنى الهيكليات التي تدعم ذلك .	27.
المحور الرابع : جودة الصحة النفسية .						
					28. أشعر بأنني متزن انفعاليا .	
					29. أنا عصبي جدا .	
					30. أستطيع ضبط انفعالاتي .	
					31. أشعر بالاكئاب .	
					32. أشعر بأنني محبوب من الجميع .	
					33. أنا لست شخصا سعيدا .	
					34. أشعر بالأمن .	
					35. روحي المعنوية منخفضة .	
					36. أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات .	
					37. أشعر بالقلق .	
المحور الخامس: جودة شغل الوقت وإدارته						
					38. أستمتع بمزاولة الأنشطة الترويحية في أوقات فراغي .	
					39. ليس لدي وقت فراغ , فكل وقتي ينقضي في مشاغلي .	
					40. أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .	
					41. أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .	
					42. أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية .	
					43. تنظيم وقت العمل ومشاغلي اليومية صعب للغاية .	
					44. لدي الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	
					45. ليس لدي الوقت للترويح عن النفس .	
					46. أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد .	
					47. لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية .	

Correlations

	المقياس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول
--	---------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------

البعد الأول	Pearson Correlation	1	,865**	,480	,478	,213	,835**
	Sig. (2-tailed)		,000	,114	,116	,506	,001
	N	12	12	12	12	12	12
البعد الثاني	Pearson Correlation	,865**	1	,577*	,540	,057	,820**
	Sig. (2-tailed)	,000		,049	,070	,860	,001
	N	12	12	12	12	12	12
البعد الثالث	Pearson Correlation	,480	,577*	1	,795**	,463	,815**
	Sig. (2-tailed)	,114	,049		,002	,130	,001
	N	12	12	12	12	12	12
البعد الرابع	Pearson Correlation	,478	,540	,795**	1	,340	,790**
	Sig. (2-tailed)	,116	,070	,002		,280	,002
	N	12	12	12	12	12	12
البعد الخامس	Pearson Correlation	,213	,057	,463	,340	1	,543
	Sig. (2-tailed)	,506	,860	,130	,280		,068
	N	12	12	12	12	12	12
المقياس	Pearson Correlation	,835**	,820**	,815**	,790**	,543	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,001	,002	,068	
	N	12	12	12	12	12	12

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,861	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,795
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,698
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,848
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,918
	Unequal Length		,918
Guttman Split-Half Coefficient			,906

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005.

b. The items are: VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,865	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,828
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,657
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,776
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,874
	Unequal Length		,874
Guttman Split-Half Coefficient			,856

a. The items are: VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015.

b. The items are: VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,643	7

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,554
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,809
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		7
Correlation Between Forms			,231
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,376
	Unequal Length		,379
Guttman Split-Half Coefficient			,354

a. The items are: VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024.

b. The items are: VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,741	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,776	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,650
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,661
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,594
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,746
	Unequal Length		,746
Guttman Split-Half Coefficient			,730

a. The items are: VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042.

b. The items are: VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,916	47

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,877
		N of Items	24 ^a
	Part 2	Value	,851

	N of Items	23 ^b
	Total N of Items	47
Correlation Between Forms		,659
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	,794
	Unequal Length	,795
Guttman Split-Half Coefficient		,780

a. The items are: VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047, VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014.

b. The items are: VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037.

Group Statistics

	VAR00048	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1. البعد	الممارسين	25	43,9600	5,02062	1,00412
	غير الممارسين	25	35,8400	6,75574	1,35115
2. البعد	الممارسين	25	45,8400	4,32705	,86541
	غير الممارسين	25	44,4800	4,30232	,86046
3. البعد	الممارسين	25	28,9200	3,60463	,72093
	غير الممارسين	25	27,7200	4,76550	,95310
4. البعد	الممارسين	25	41,0800	4,48070	,89614
	غير الممارسين	25	32,9200	4,85558	,97112
5. البعد	الممارسين	25	28,8800	5,53263	1,10653
	غير الممارسين	25	21,1600	5,94194	1,18839
0. الكلية	الممارسين	25	188,6800	12,80534	2,56107
	غير الممارسين	25	162,1200	14,93687	2,98737

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances

		F	Sig.	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
1. البعد	Equal variances assumed	2,111	,153	4,73528	11,50472
	Equal variances not assumed			4,72799	11,51201
2. البعد	Equal variances assumed	1,678	,201	-1,09374	3,81374
	Equal variances not assumed			-1,09375	3,81375
3. البعد	Equal variances assumed	1,660	,204	-1,20280	3,60280
	Equal variances not assumed			-1,20741	3,60741
4. البعد	Equal variances assumed	,009	,924	5,50312	10,81688
	Equal variances not assumed			5,50268	10,81732
5. البعد	Equal variances assumed	,430	,515	4,45517	10,98483
	Equal variances not assumed			4,45474	10,98526
0. الكلية	Equal variances assumed	,161	,690	18,64835	34,47165
	Equal variances not assumed			18,64357	34,47643

Tests of Normality

	VAR00048	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
1. البعد	الممارسين	,166	25	,076	,911	25	,032
	غير الممارسين	,166	25	,073	,967	25	,580
2. البعد	الممارسين	,232	25	,001	,850	25	,002
	غير الممارسين	,169	25	,063	,791	25	,000
3. البعد	الممارسين	,222	25	,003	,861	25	,003
	غير الممارسين	,206	25	,008	,851	25	,002
4. البعد	الممارسين	,112	25	,200*	,949	25	,243
	غير الممارسين	,095	25	,200*	,984	25	,946
5. البعد	الممارسين	,140	25	,200*	,918	25	,045
	غير الممارسين	,242	25	,001	,885	25	,009
0. الكلية	الممارسين	,076	25	,200*	,987	25	,980
	غير الممارسين	,116	25	,200*	,953	25	,298

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

	العينة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
1. البعد.	ممارسين	25	33,70	842,50
	غير ممارسين	25	17,30	432,50
	Total	50		
2. البعد.	ممارسين	25	27,70	692,50
	غير ممارسين	25	23,30	582,50
	Total	50		
3. البعد.	ممارسين	25	25,90	647,50
	غير ممارسين	25	25,10	627,50
	Total	50		
5. البعد.	ممارسين	25	33,54	838,50
	غير ممارسين	25	17,46	436,50
	Total	50		

Test Statistics^a

	1. البعد.	2. البعد.	3. البعد.	5. البعد.
Mann-Whitney U	107,500	257,500	302,500	111,500
Wilcoxon W	432,500	582,500	627,500	436,500
Z	-3,996	-1,078	-,196	-3,914
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,281	,845	,000

a. Grouping Variable: العينة

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
4. البعد.	ممارسين	25	41,0800	4,48070	,89614
	غير ممارسين	25	32,9200	4,85558	,97112
0. الكلية.	ممارسين	25	188,6800	12,80534	2,56107
	غير ممارسين	25	162,1200	14,93687	2,98737

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)
		F	Sig.			
4. البعد.	Equal variances assumed	,009	,924	6,175	48	,000
	Equal variances not assumed			6,175	47,693	,000
0. الكلية.	Equal variances assumed	,161	,690	6,750	48	,000
	Equal variances not assumed			6,750	46,905	,000

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالب: **(الكوراني) رفينس عبد**
تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي. قد حكم أداة بحثه "مقياس جودة الجري" والتي تندرج ضمن متطلبات
نيل شهادة الماستر تحت عنوان "جوانب منهجية. مقارنة الجوانب الجسدية. الجوانب النفسية. والجوانب
الممارسية. وغير الممارسية للنشأة الترويحية الرياضي.
قائمة الأساتذة و الخبراء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	هرشام يوسف	استاذ	مستغانم	
02	بنزهران حسن	ء	ج	
03	سقراحي جمال	ء	ء	
04	مقدم بن زهير	ء	ء	
05	مناد فضل	ء	ء	
06				
07				
08				
09				