

الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت

* د/ حسين زايد المكييمي

مشكلة البحث وأهميته:

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

ويعد الترويح ظاهرة اجتماعية، تسود المجتمعات الانسانية، على اختلاف مستوياتها الثقافية وبأشكال متعددة ومتباينة، يحددها السياق الثقافي والاجتماعي والاقتصادي، وتظهر أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في شغل أوقات الفراغ، حيث أن الدول يقاس مدي تقدمها ورفيها من استثمار أفرادها لوقت الفراغ (٤ : ١).

نظراً لأهمية الترويح في أوقات الفراغ، فإن العديد من الدول المتقدمة كالولايات المتحدة الأمريكية، وإنجلترا، وفرنسا، قد قامت بتضمين مقرراتها الدراسية موضوعات عن وقت الفراغ والترويح وذلك في مختلف مؤسساتها التعليمية (المدارس، المعاهد والجامعات)، كما تهتم تلك المؤسسات بتدريب المتعلمين على كيفية ممارسة مناشط الترويح في مجالاته المختلفة (٧: ١٢٤). إن الشعور بجودة الحياة يُعد أمراً نسبياً، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية مثل المفهوم الايجابي للذات، والرضا عن الحياة وعن العمل، والحالة

* أستاذ مشارك بكلية التربية الأساسية-قسم التربية البدنية والرياضة- الكويت

الاجتماعية، والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الامكانيات المادية المتاحة، والدخل، ونظافة البيئة، الحالة الصحية، والحالة السكنية والوظيفية، ومستوي التعليم (٥:٤) (١٠:٤).

وأنة من الضرورة أن يكون للمدارس، والجامعات دور في إعداد الأبناء لحسن استثمار وقت الفراغ، وألا يقتصر ذلك على مجرد التأقنين والمواعظ، بل لابد من الممارسة العملية لكافة الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها من آثار إيجابية في غرس العادات الصحية والسلوكية السليمة في نفوسهم، لذا يجب على النظم التعليمية في كافة مستوياتها أن تقضي نهائياً على الأمية الترويحية (٥٠:٤).

وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة مستوى جوده الحياة لطلبة الجامعة وهم: "دعاء الصاوي حسين (٢٠٠٩) (١)، سامي موسى هاشم (٢٠٠١) (٣)، على مهدي كاظم، عبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٧) (٥)، محمود عبد الحليم منسي (٢٠٠٦) (٦)، رعداء على نعيصة (٢٠١٢) (٢)، ياسر احمد على" (٢٠١٣) (٨).

وتعد فئة طلاب الجامعة من أهم الفئات المجتمعية، وذلك لدورهم في بناء الغد، ودفع عجلة التنمية، وبناء مجتمع جديد يتسم بالعدالة والديمقراطية بمفهومها الصحيح، وطلاب الجامعة من أكثر فئات الشعب تعرضاً لعمليات التغير الاجتماعي والحضاري هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن هذه الفئة تعد من الفئات المتعلمة القادرة على إحداث التغيرات التي تساير أو تحقق أهداف المجتمع الاجتماعية والاقتصادية، كما أن الفرد الذي يتميز بثقته في نفسه، وتقديره لذاته، ويضع لنفسه أهدافاً لإنجازها يكتسب مركزاً قوياً بين أقرانه، ويعمل على احترامهم له، وتقبلهم لقدراته، ويتمتع بسهولة اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تكسب وتنمي لدى الطالب العديد من السمات الشخصية التي تجعله قادر على

تحدي الصعاب، شجاع وحازم ومتمرن عند اتخاذ القرار، صبور ومثابر عند أداء الأعمال والواجبات، متمتعاً بالصحة الجسدية والسعادة النفسية والجودة الحياتية في العديد من الجوانب الشخصية.

ومرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدرجات الطلاب لجودة حياتهم، وكذا في وجود العديد من مجالات الأنشطة الترويحية الرياضية التي يمارسونها لشغل أوقات فراغهم، وطلاب المرحلة الجامعية يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم حيث يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة والزواج والاستقرار الأسري، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة حياتهم تؤثر في أدائهم الدراسي وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم وكذلك ممارستهم للأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات فراغهم، وهذه الدراسة تحاول رصد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى الطلاب الجامعيين وعلاقتها بمستوى جودة الحياة.

مصطلحات البحث:

- أنشطة الترويح الرياضي:

هي أنشطة اختيارية تؤدي في وقت الفراغ الهدف منها تحقيق اللياقة البدنية واكتساب الصحة العامة وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين واستثمار وقت الفراغ بما يعود على الفرد بالنفع (تعريف إجرائي).

- 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.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- التعرف على علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بجوده الحياة لدى طلاب كلية التربية الاساسية وذلك من خلال التعرف على :
 - علاقة ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بالمتغيرات التالية:
 - جوده الصحة العامة.
 - جوده الحياة الاسرية والاجتماعية.
 - جوده التعليم.
 - جوده العواطف.
 - جوده الصحة النفسية.
 - جوده استثمار وقت الفراغ وادارته.
- فروض البحث :**

- ١- هناك فروق داله احصائية بين ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى طلاب كلية التربية الاساسية بمستوي جوده الحياة في متغيرات البحث.
 - جوده الصحة العامة.
 - جوده الحياة الاسرية والاجتماعية.
 - جوده التعليم.
 - جوده العواطف.
 - جوده الصحة النفسية.
 - جوده استثمار وقت الفراغ وادارته.
- ٢- هناك فروق داله احصائيا بين طلاب كلية التربية الاساسية الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي بمستوي جوده الحياة في متغيرات البحث.
 - جوده الصحة العامة.
 - جوده الحياة الاسرية والاجتماعية.
 - جوده التعليم.

- جوده العواطف.
- جوده الصحة النفسية.
- جوده استثمار وقت الفراغ وادارته.

خطة وإجراءات البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه أتبع الباحث الخطوات التالية:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي "أسلوب المسح"، حيث أنه الملائم لطبيعة البحث، والذي يعتمد على جمع البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج وتفسيرها.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي طلاب كلية التربية الاساسية من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في العام الجامعي (٢٠١٦/٢٠١٧) والذي يبلغ عددهم (٤٠٠) طالب، وقام الباحث باختيار عينة بالطريقة العمدية من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بأقسام الكلية ومن واقع الكشوف المتواجدة بمكتب عمادة شئون الطلبة و البالغ عددهم (٢٠٠) طالب بواقع (١٠٠) طالب من كلية التربية الاساسية (قسم التربية البدنية والرياضة) و(١٠٠) طالب من كلية التربية الاساسية (الاقسام المختلفة) ومن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وتم أخذ عينة عشوائية من الطلاب غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وعددهم (٢٠٠) طالب بواقع (١٠٠) طالب من كلية التربية الاساسية (قسم التربية البدنية والرياضة) و(١٠٠) طالب من كلية التربية الاساسية (الاقسام المختلفة) وقد روعي في اختيار العينة متغيرين (الأقسام بالكلية، نوع الممارسة (أمارس، لا أمارس) والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

توصيف عينة البحث موزعة حسب الكلية بأقسامها ونوع الممارسة

المجموع	نوع الممارسة		الكلية
	غير ممارس	ممارس	
٢٠٠	١٠٠	١٠٠	قسم التربية البدنية والرياضة
٢٠٠	١٠٠	١٠٠	الأقسام المختلفة
٤٠٠	٢٠٠	٢٠٠	المجموع

أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات الآتية:

- ١- استمارة جمع البيانات (اعداد الباحث) مرفق (١)
- ٢- مقياس جودة الحياة (إعداد: منسي وكاظم ٢٠٠٦) مرفق (٢)
- ١- استمارة جمع البيانات :

تم عمل استمارة لجمع البيانات الخاصة بالطلاب من حيث (الكلية بأقسامها- نوع الممارسة- مكان الممارسة) وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء وعددهم (١٠) خبراء وقد راعى الباحث ان تكون اقل درجة علمية للخبير استاذ مساعد وذلك لتحديد نوع الممارسة هل يمارسون أم لا يمارسون وأماكن الممارسة من حيث (الكلية- الاندية- ممارسة حرة).

٢- مقياس جودة الحياة:

العينة الاستطلاعية:

تم تطبيق مقياس جوده الحياه على عينة استطلاعية قدرها (٥٠) طالب من كلية التربية الاساسية بقسم التربية البدنية والرياضة للتأكد من ملائمة المقياس للبيئة الكويتية وحساب المعاملات العلمية له.

استخدم الباحث مقياس جودة الحياة الذي أعده منسي وكاظم (٢٠٠٦) والذي يتكون من (٦٠) عبارة، و أمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي (أبدأ، قليل جداً، إلي حد ما، كثيراً، كثيراً جداً)، وتتوزع عبارات المقياس علي ستة

أبعاد هي (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الاسرية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته) بشكل متساو بواقع (١٠) عبارات لكل بُعد (٥ عبارات موجبة و٥ عبارات سالبة)، وأعطيت العبارات الموجبة الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وارقام العبارات هي (١، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٦، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٣، ٤٥، ٤٧، ٤٩، ٥١، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٧، ٥٩)، في حين أعطي عكس الميزان السابق لل فقرات السالبة وهي (٢، ٣، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٤، ٣٦، ٣٨، ٤٠، ٤٢، ٤٤، ٤٦، ٤٨، ٥٠، ٥٢، ٥٦، ٥٨، ٦٠)، وتم تطبيق المقياس علي عينة مقدارها (٥٠) طالب للتأكد من مدي ملاءمة المقياس للبيئة الكويتية وحساب المؤشرات السيكومترية المطلوبة من صدق وثبات وموضوعية وفيما يلي عرض للمعاملات العلمية.

الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق المقياس عن طريق ايجاد الارتباط الثنائي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياس على (٥٠) طالب بواقع (٢٥) طالب من كلية التربية الاساسية (قسم التربية البدنية والرياضة) و(٢٥) طالب من كلية التربية الأساسية (أقسام مختلفة) من مجتمع البحث ومن غير العينة الاصلية، حيث قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)
معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد
مقياس جودة الحياة (ن=٥٠)

جودة الصحة العامة		جودة الحياة الاسرية		جودة التعليم		جودة العواطف		جودة الصحة النفسية		جودة شغل الوقت	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠.٣٩٨	١	٠.٦٥٢	١١	٠.٨٠٣	٢١	٠.٦٣٦	٣١	٠.٧٦١	٤١	٠.٧١٥	٥١
٠.٦٨٨	٢	٠.٦٤٤	١٢	٠.٨٠٥	٢٢	٠.٦٢٦	٣٢	٠.٨١٤	٤٢	٠.٨١١	٥٢
٠.٧١٢	٣	٠.٦٩٥	١٣	٠.٨٠٥	٢٣	٠.٦٧٥	٣٣	٠.٨٢٩	٤٣	٠.٦٦٣	٥٣
٠.٧٣٥	٤	٠.٧٥٤	١٤	٠.٨٦٤	٢٤	٠.٧٣٥	٣٤	٠.٨٨٦	٤٤	٠.٩٣٤	٥٤
٠.٧٥٢	٥	٠.٨٤٣	١٥	٠.٧٦١	٢٥	٠.٨٢٤	٣٥	٠.٩٠٨	٤٥	٠.٨١٨	٥٥
٠.٧٢٨	٦	٠.٨٣٠	١٦	٠.٨٤٩	٢٦	٠.٨٤٤	٣٦	٠.٩٠١	٤٦	٠.٨٦٨	٥٦
٠.٧١٩	٧	٠.٧٣٨	١٧	٠.٦٨٨	٢٧	٠.٧٣١	٣٧	٠.٨٨٠	٤٧	٠.٨٣٧	٥٧
٠.٧٩٠	٨	٠.٧٤٣	١٨	٠.٨١٦	٢٨	٠.٧٣٦	٣٨	٠.٦١٢	٤٨	٠.٨٤٠	٥٨
٠.٨٧٤	٩	٠.٦٨٧	١٩	٠.٥٠٨	٢٩	٠.٦٧١	٣٩	٠.٤١٦	٤٩	٠.٦٥٥	٥٩
٠.٥٣٠	١٠	٠.٦٦٩	٢٠	٠.٥٦٣	٣٠	٠.٦٩٩	٤٠	٠.٤٠٠	٥٠	٠.٨٥٢	٦٠

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٢) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (٠,٤٠٠: ٠,٩٣٤) وهي معاملات ارتباط دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٣)
معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد مقياس جودة الحياة
والدرجة الكلية للمقياس (ن=٥٠)

م	البعد	مسمى البعد	معامل الارتباط
١	الأول	جودة الصحة العامة	٠.٧٢٢
٢	الثاني	جودة الحياة الاسرية	٠.٧١١
٣	الثالث	جودة التعليم	٠.٦٩٦
٤	الرابع	جودة العواطف	٠.٧٥٤
٥	الخامس	جودة الصحة النفسية	٠.٧٣٢
٦	السادس	جودة شغل الوقت	٠.٧٣٩

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٣) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٦٩٦ : ٠,٧٥٤) وهي معاملات ارتباط دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

- الثبات:

ولحساب ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معامل (الفا كرو نباخ)، وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٥٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الموضح بالجدول (٤):

جدول (٤)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا Alpha لأبعاد مقياس جودة الحياة

البعد	مسمى البعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	جودة الصحة العامة	٠.٧٩٤
الثاني	جودة الحياة الاسرية	٠.٧٨٣
الثالث	جودة التعليم	٠.٨١١
الرابع	جودة العواطف	٠.٨٦٩
الخامس	جودة الصحة النفسية	٠.٨٠٤
السادس	جودة شغل الوقت	٠.٨٧٣

* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨)
يتضح من جدول رقم (٤): تراوحت معاملات الثبات بطريقة " الفا " ما بين (٠.٧٨٣، ٠.٨٧٣) وذلك يشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي:

١- هناك فروق داله احصائية بين ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى طلاب كلية التربية الاساسية بمستوي جوده الحياة في متغيرات البحث.

- جودة الصحة العامة.
- جودة الحياة الاسرية والاجتماعية.
- جودة التعليم.
- جودة العواطف.
- جودة الصحة النفسية.
- جودة استثمار وقت الفراغ وادارته.
- وللتحقق من صحة الفرض الاول تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور من محاور جودة الحياة الستة لكل اقسام الكلية على حدة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين عينة البحث من الطلاب "الممارسين - غير الممارسين" على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس لطلاب كلية التربية الاساسية بقسم التربية البدنية والرياضة (ن=٢٠٠)

م	الابعاد	الممارسين (ن=١٠٠)		غير الممارسين (ن=١٠٠)		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	جودة الصحة العامة	٦.١٣١١	٢٦.١٦٠٠	٢١.٠٥٠٠	٩.٢٩٨٠	٤.٥٨٨	دال
٢	جودة الحياة الاسرية	٨.٦٨٥٨	٣٢.٩٧٠٠	٢١.١٣٠٠	١٠.٣٧٩٣	٨.٧٤٨	دال
٣	جودة التعليم	٩.١٦٥٦	٣٤.١٥٠٠	٢٢.٥٣٠٠	١١.٣٧٠٢	٧.٩٥٦	دال
٤	جودة العواطف	٩.٩٥٣٩	٣٥.٧٠٠٠	٢٥.٤٦٠٠	١٠.٠٨٥٩	٧.٢٢٦	دال
٥	جودة الصحة النفسية	٨.٧٧٨٣	٣٤.٢٥٠٠	٢٢.٧١٠٠	١١.٦٤٧٤	٧.٩١٢	دال
٦	جودة شغل الوقت	٩.٢٨٥٠	٣٤.٧٠٠٠	٢٢.٨٠٠٠	١١.٦٥٢٤	٧.٩٨٧	دال
	الدرجة الكلية	٣٨.٧٠٢٤	١٦٣.٢٣٠٠	١١٢.٨٨٠٠	٣٠.٥٧٧٤	١٠.٢٠٨	دال

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير إلى أن هناك علاقة دالة احصائيا بين كل من عينة الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بكلية التربية الاساسية ولصالح عينة الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين عينة البحث من الطلاب "الممارسين- غير الممارسين" على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس لطلاب كلية التربية الاساسية بالأقسام المختلفة (ن=٢٠٠)

م	الابعاد	الممارسين(ن=١٠٠)		غير الممارسين(ن=١٠٠)		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	جودة الصحة العامة	٢٧.٠٠٠٠	٨.٢٢٧٨	٢١.٨٢٠٠	٨.8299	٤.٢٩٢	دال
٢	جودة الحياة الاسرية	31.0900	9.9251	21.2500	10.1637	٦.٩٢٧	دال
٣	جودة التعليم	34.9300	8.3318	22.2100	10.7490	٩.٣٥٣	دال
٤	جودة العواطف	36.7800	8.9810	21.7800	11.5037	١٠.٢٧٨	دال
٥	جودة الصحة النفسية	34.2100	6.8627	22.9800	11.3902	٨.٤٤٥	دال
٦	جودة شغل وقت الفراغ	35.5500	8.1431	23.6100	11.6765	٨.٣٨٧	دال
	الدرجة الكلية	164.0100	33.4092	110.0400	38.7189	١٠.٥٥٣	دال

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٦) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من (ت) الجدولية مما يشير إلي أن هناك علاقة دالة احصائيا بين كل من عينة الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بكلية التربية الاساسية ولصالح عينة الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين عينة البحث من طلاب كلية التربية الاساسية (قسم التربية البدنية والرياضة) و(الاقسام المختلفة) "الممارسين- غير الممارسين" على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٠٠)

م	الابعاد	الممارسين(ن=٢٠٠)		غير الممارسين(ن=٢٠٠)		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	جودة الصحة العامة	26.5800	7.2496	21.4350	9.0524	٦.٢٧٤	دال
٢	جودة الحياة الاسرية	32.0300	9.3502	21.1900	10.2464	١١.٠٥٢	دال
٣	جودة التعليم	34.5400	8.7453	22.3700	11.0373	١٢.٢٢٢	دال
٤	جودة العواطف	36.2400	9.4716	23.6200	10.9474	١٢.٣٢٩	دال
٥	جودة الصحة النفسية	34.2300	7.8591	22.8450	11.4914	١١.٥٦٥	دال
٦	جودة شغل الوقت	35.1250	8.7212	23.2050	11.6422	١١.٥٨٩	دال
	الدرجة الكلية	163.6200	36.0640	111.4600	34.8278	١٤.٧١٣	دال

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٧) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من (ت) الجدولية مما يشير إلي أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين كل من عينة الممارسات وغير الممارسات ولصالح عينة الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي:

هناك فروق داله احصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي بكلية التربية الأساسية بمستوي جوده الحياة في متغيرات البحث

- جوده الصحة العامة.

- جوده الحياة الاسرية والاجتماعية.

- جوده التعليم.

- جوده العواطف.

- جوده الصحة النفسية.

- جوده استثمار وقت الفراغ وادارته.

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور من محاور جودة الحياة الستة لكل شعبة على حدة وحساب دلالة الفروق بينهما.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين عينة البحث من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بكلية التربية الأساسية -قسم التربية البدنية والرياضة والاقسام المختلفة الاخرى على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠٠)

الدلالة	قيمة ت	الأقسام المختلفة (ن=١٠٠)		قسم التربية البدنية والرياضة (ن=١٠٠)		الابعاد	٥
		ع	م	ع	م		
غير دال	٠.٨١٩	6.1311	26.1600	8.2278	27.0000	جودة الصحة العامة	١
غير دال	١.٤٢٥	8.6858	32.9700	9.9251	31.0900	جودة الحياة الاسرية	٢
غير دال	٠.٦٣٠	9.1656	34.1500	8.3318	34.9300	جودة التعليم	٣
غير دال	٠.٨٠٦	9.9539	35.7000	8.9810	36.7800	جودة العواطف	٤

تابع جدول (٨)

دلالة الفروق بين عينة البحث من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بكلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية والرياضة والاقسام المختلفة الاخرى على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠٠)

الدلالة	قيمة ت	الأقسام المختلفة (ن=١٠٠)		قسم التربية البدنية والرياضة (ن=١٠٠)		الابعاد	م
		ع	م	ع	م		
غير دال	٠.٠٣٢	8.7783	34.2500	6.8627	34.2100	جودة الصحة النفسية	٥
غير دال	٠.٦٨٨	9.2850	34.7000	8.1431	35.5500	جودة شغل الوقت	٦
غير دال	٠.١٥٣	38.704	163.230	33.402	164.010	الدرجة الكلية	

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٨) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يشير إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين كل من عينة البحث من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين عينة البحث من الطلاب غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بكلية التربية الأساسية على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠٠)

الدلالة	قيمة ت	الاقسام المختلفة (ن=١٠٠)		قسم التربية البدنية والرياضة (ن=١٠٠)		الابعاد	م
		ع	م	ع	م		
غير دال	٠.٦٠١	9.2980	21.0500	8.8299	21.8200	جودة الصحة العامة	١
غير دال	٠.٠٨٣	10.3793	21.1300	10.1637	21.2500	جودة الحياة الأسرية	٢
غير دال	٠.٢٠٥	11.3702	22.5300	10.7490	22.2100	جودة التعليم	٣
غير دال	٠.٢٤٥	10.0859	25.4600	11.5037	21.7800	جودة العواطف	٤
غير دال	٠.١٦٦	11.6474	22.7100	11.3902	22.9800	جودة الصحة النفسية	٥
غير دال	٠.٤٩١	11.6524	22.8000	11.6765	23.6100	جودة شغل الوقت	٦
غير دال	٠.٥٧٦	30.5774	112.8800	38.7189	110.0400	الدرجة الكلية	

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٩) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت غير دالة احصائياً بين كل من عينة البحث غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية الابعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

تفسير النتائج:

في ضوء نتائج البحث وتحقيقاً لفروضه، ووفقاً للنتائج التي تم التوصل إليها يبين الباحث ما يلي:

يتضح من الجداول (٥)، (٦)، (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية لطلاب كلية التربية الاساسية وجودة الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "ياسر أحمد علي" (٢٠١٣) ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أنه كلما ذات درجة أقبال الطلاب علي ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كلما كان لديها أحساس أفضل بجودة الحياة.

يتضح من الجداول (٨)، (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في أبعاد مقياس جودة الحياة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الاسرية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته) وفي اتجاه الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن جودة الصحة العامة تمثل علاقة طردية مع ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية حيث أنه من اهم أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية هو اكتساب الصحة وتنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل،... وغيرها)، فكلما تكونت لدي الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية صورة القوام الجيد والبدن السليم الخالي من الأمراض كلما كان أكثر حيوية وسعادة ونشاط.

ونجد أن ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية لها تأثير إيجابي علي جودة الحياة الأسرية والاجتماعية ويتفق ذلك مع دراسة كل من

Adams, (Baily, R.C. & Miller, C.1998)،(Wan,C.K.etal1996)
 (G.A.Etal.1996)،(Hanafy,M.M.1992)، حيث توصلوا إلي أن الدعم
 الأسري له اهمية كبيرة في رضا الفرد عن حياته وشعوره بجودة الحياة
 وتسهم ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في زياده حجم الترابط الأسري
 والاجتماعي وذلك من خلال اشتراك الأسرة في الأندية الرياضية وتشجيع
 أبنائهم علي ممارسة الرياضة التي يفضلونها والتي يمكن لجميع المراحل
 السنية المختلفة ممارستها مثل الألعاب الصغيرة والألعاب الجماعية مثل الكرة
 الطائرة والالعاب الفردية مثل الجودو والكاراتيه والجمباز وغيرها من
 الألعاب.

ونجد أيضاً أن قدرة الطلاب الذين يمارسون الأنشطة الترويحية
 الرياضية علي التواصل الاجتماعي أكثر من الطلاب غير الممارسين حيث
 أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يكسب الطلاب القدرة علي إقامة
 العلاقات الجيدة مع الاخرين من أعضاء الفريق، أفراد الاسرة، الاصدقاء،
 الجيران.

ويُعد بُعدا الجانب الوجداني والصحة النفسية من الأبعاد المؤثرة في
 جودة الحياة حيث يشعر الطلاب من خلال ممارستها للأنشطة الترويحية
 الرياضية التي تشبع فيها حاجتها والتي ينتج عنها الإحساس بالمتعة والسرور
 والتحدي والذي يعد من أهم خصائص ممارسة الانشطة الترويحية بصفة
 عامة والرياضية بصفة خاصة.

ونلاحظ أيضاً أن الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لديه
 القدرة علي حسن استثمارهم لوقت الفراغ عن الطلاب غير الممارسين حيث
 أنهم يقومون بتنظيم وقتهم ويخصصون جزء منه في ممارسة الرياضة التي
 يفضلونها والتي يشعرون عند الانتهاء من ممارستها بالسعادة والسرور
 والقدرة على انجازهم للفروض الدراسية وكذلك على الاستيعاب الدراسي.

الاستخلاصات :

توصل الباحث إلي النتائج التالية:

- وجود مستوي ضعيف من جودة الحياة لدي الطلاب غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بكلية التربية الاساسية.
- ترتبط ممارسة الطلاب للأنشطة الترويحية الرياضية ارتباطاً موجباً بجميع أبعاد مقياس جودة الحياة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة النفسية، جودة شغل وقت الفراغ) لدى عينة البحث مجتمعة من طلاب كلية التربية الأساسية من الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.
- كان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثيراً إيجابياً دال على أبعاد مقياس جودة الحياة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل وقت الفراغ) لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية بكلية التربية الاساسية.
- كان هناك تأثير إيجابي دال على بعد مقياس جودة الحياة (شغل وقت الفراغ) لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

التوصيات :

- عقد ندوات تثقيفية ترويحية، لحث الطلاب على المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بمختلف كلياتها ومعاهدها.
- ينبغي توجيه جهود إدارة الكليات والمعاهد بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب نحو رفع مستوى مشاركة الطلاب في جميع الأنشطة الترويحية.
- التنسيق المباشر من قبل إدارة الكليات والمعاهد مع عمادة شئون الطلبة بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب ومكاتبها بكل الكليات والمعاهد

- نحو العمل على تحفيز واشراك الطلبة (بنين- بنات) في الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل مستمر على مدار السنة والسنوات التي تليها.
- توفير كوادر ترويحية لتسهم برفع مستوى الوعي الترويحي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطلبة ومتدربي الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.
- عمل أبحاث مماثلة لإيجاد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية (الثقافية، الفنية، الاجتماعية) في الخلاء وجودة الحياة.

((المراجع))

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- دعاء الصاوي حسين (٢٠٠٩): "جودة الحياة المدركة لدي عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ٢- رغداء علي نعيمة (٢٠١٢): "جودة حياة طلبة الجامعة"، بحث منشور، مجلة جامعة دمشق، مج ٢٨، عدد ١.
- ٣- سامي موسى هاشم (٢٠٠١): "جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة، بحث منشور، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، عدد ١٣.
- ٤- عبد الحميد وأحمد ربيع (١٩٩٨): "التصور الإسلامي لدور الترويح التربوي في بناء الشخصية المسلمة"، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، عدد ٧١.
- ٥- علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٧): "جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة"، بحث منشور، مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.

- ٦- علي مهدي كاظم، محمود عبد الحليم منسي (٢٠٠٦): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، بحث منشور، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس مسقط ١٧-١٩ ديسمبر ٢٠٠٦ م.
- ٧- كمال درويش، محمد الحماحي (١٩٨٨): "الترويج الرياضي في المجتمعات المعاصرة"، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة.
- ٨- ياسر أحمد علي عبد العليم (٢٠١٣): جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا.
- ٩- يحيى ياسين (٢٠١٣): "مؤشرات جودة الحياة"، نشرة فيدو الدورية، معنى جودة الحياة، ٢١ يناير.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 10- Adams, G.A., King, A.L. & King, D.W. (1996): Relationship of Job and Family Involvement, Family Social Support, and Work-Family Conflict with Job and Life Satisfaction; Journal of Applied Psychology; VOL.81(4) pp.411-420
- 11- Baily, R.C. & Miller, C. (1998): Life satisfaction and Life demands in college students: Social Behavior and Personality: vol.26 (1) pp.51-56.

- 12- **Bigelow, D.; Mcfarland, B. and Olson, M.(1991):** Quality of life of community mental health program clients: Validating a measure. Community Mental Health Journal, v 27(1): pp9-22.
- 13- **Hanafy, M. M. (1992):**The role of informal social support networks in the life satisfaction of the Egyptian elderly; Unpublished Ph.D. The Florida State University, Florida: U.S.A.
- 14- **Olubusola, E. J.& Ayodele, T. O. (2010):** "A comparative study of the quality of life at athlete and no athletic undergraduate students of a Nigerian university", Sport Medicine Journal, Vol.2 N. 23 pp.230-245.
- 15- **Wan, C.K., Jaccard, J.& Ramey, S.L. (1996):** The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure, Journal of Marriage and the Family; VOL. 58 (2), PP. 502-513.