

## ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف

د. أماني شعبان عبد اللطيف الماظ

مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

د. أحمد محمد هاشم عبد القادر

مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف

### مشكلة البحث و أهميته :

خلق الله عز و جل الإنسان في هذه الحياة ، و سخر له الكون ، ليحيا حياة كريمة ، و يتدبر إبداع الخالق ، و لكي يعيش في سعادة فإنه في حاجة إلى مقومات لهذه الحياة ، فحياة الإنسان لا تقتصر علي تلبية الحاجات الأساسية و الضرورية لبقائه ، و إنما تتعداها لتشمل كل ما يحسن نوعية حياته ، و امتيازها عن باقي المخلوقات ، كالمقومات النفسية ، و البدنية ، و الوجدانية ، و العقلية ، و الاجتماعية ، و المعتقدات الدينية ، و القيم الثقافية و الحضارية ، و الأوضاع المالية و الاقتصادية ، و التي تمكن كل شخص أن يحدد الشيء الذي يحقق له السعادة و الرضا.

يعد الترويح ظاهرة اجتماعية،تسود المجتمعات الانسانية،علي 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، الجامعات)، كما تهتم تلك المؤسسات بتدريب المتعلمين على كيفية ممارسة نشاط الترويح في مجالاته المختلفة(٧:٢٤:١).

إن الشعور بجودة الحياة يُعد أمراً نسبياً ، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية مثل المفهوم الايجابي للذات ، و الرضا عن الحياة و عن العمل ، و الحالة الاجتماعية ، و السعادة التي يشعر بها الفرد ، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الامكانيات المادية المتاحة، و الدخل ، و نظافة البيئة ، الحالة الصحية ، و الحالة السكنية و الوظيفية ، و مستوي التعليم(٤:٥)(١٠:٤).

و يؤكد "عبد الحميد و أحمد ربيع"(١٩٩٨)، على ضرورة أن يكون للمدارس ، و الجامعات دور في إعداد الأبناء لحسن استثمار وقت الفراغ ، و ألا يقتصر ذلك على مجرد التلقين و المواعظ ، بل لابد من الممارسة العملية لكافة الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها من آثار إيجابية في غرس العادات الصحية و السلوكية السليمة في نفوسهم ، لذا يجب علي النظم التعليمية في كافة مستوياتها أن تقضي نهائياً على الأمية الترويحية(٤:٥٠).

وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة مستوى جوده الحياه لطلبه الجامعة وهم : دعاء الصاوى حسين( ٢٠٠٩ ) ( ١ ) ، سامى موسى هاشم (٢٠٠١) (٣) ، على مهدي كاظم ، عبد الخالق نجم البهادلى(٢٠٠٧)(٥) ، محمود عبد الحليم منسى (٢٠٠٦) (٦) ، رغداء على نعيسه (٢٠١٢) (٢) ، ياسر احمد على(٢٠١٣) (٨)

و تعد فئة طالبات الجامعة من أهم الفئات المجتمعية؛ و ذلك لدورهن في بناء الغد ، و دفع عجلة التنمية ، و بناء مجتمع جديد يتسم بالعدالة و الديمقراطية بمفهومها الصحيح ؛ و طالبات الجامعة من أكثر فئات الشعب تعرضاً لعمليات التغيير الاجتماعي و الحضاري هذا من جهة ، و من جهة أخرى فإن هذه الفئة تعد من الفئات المتعلمة القادرة على إحداث التغييرات التي تساهم أو تحقق أهداف المجتمع الاجتماعية و الاقتصادية ، كما أن الفرد الذي يتميز بثقته في نفسه ، و تقديره لذاته ، و يضع لنفسه أهدافاً لإنجازها يكتسب مركزاً قوياً بين أقرانه ، و يعمل على احترامهم له، و تقبلهم لقدراته ، و يتمتع بسهولة اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب ، و ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تكسب و تنمي لدى طالبة العديد من السمات الشخصية التي تجعلها قادرة على تحدي الصعاب ، شجاعة و حازمة و متزنة عند اتخاذ القرار، صبورة و مثابرة عند أداء الأعمال و الواجبات ، متمتعاً بالصحة الجسدية و السعادة النفسية و الجودة الحياتية في العديد من الجوانب الشخصية.

و مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدارك الطالبات لجودة حياتهن، و كذا في وجود العديد من مجالات الأنشطة الترويحية الرياضية اللاتي يمارسهن لشغل أوقات فراغهن، و طالبات المرحلة الجامعية يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم حيث تستعددن للالتحاق بالمهن المختلفة و الزواج و الاستقرار الأسري، و من ثم فإن نظرتهم لجودة حياتهن تؤثر في أدائهن الدراسي و في دافعيتهم للإنجاز و تحقيق الأهداف الذاتية و الموضوعية لهم و كذلك ممارستهم للأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات فراغهن، و هذه الدراسة تحاول رصد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا و بني سويف في مستوى جودة الحياة.

#### مصطلحات البحث:

- **انشطة الترويح الرياضى :** هي انشطة اختيارية تؤدي في وقت الفراغ الهدف منها تحقيق اللياقة البدنية و اكتساب الصحة العامة و تكوين علاقات اجتماعية مع الاخرين و استثمار وقت الفراغ بما يعود على الفرد بالنفع ( تعريف اجرائى ).

#### - الممارسات للنشاط الترويحي الرياضي:

ويقصد بهن الطالبات اللاتي تشتركن في ممارسة النشاط الترويحي الرياضي بانتظام و تحت إشراف متخصصين، و تتم الممارسة عن طريق برامج معدة مسبقاً، كالاشتراك في أحد النوادي الرياضية، و الالتحاق بإحدى الألعاب الرياضية، أو الالتحاق بكليات التربية الرياضية و التي تتم فيها ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تحت إشراف نخبة من المتخصصين في الألعاب الترويحية الرياضية المختلفة.

#### - غير الممارسات للنشاط الترويحي الرياضي:

ويقصد بهن الطالبات اللاتي لاتمارسن أي نشاط من الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة ولا يلتحقن بالنوادي ولاتمارسن الرياضة بانتظام.

### جودة الحياة :

يقصد بجودة الحياة في هذا البحث : شعور الفرد بالرضا و السعادة و قدرته علي أشباع حاجاته الصحية و النفسية و الاجتماعية و حسن إدارته لوقت الفراغ والاستفادة منه

### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي :  
■ التعرف على علاقة ممارسة الانضشطة الترويحية الرياضية بجوده الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف وذلك من خلال الاتي :

- ١- علاقة ممارسة انشطة الترويح الرياضى بالمتغيرات التالية :
  - جوده الصحة العامه .
  - 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 انشطة الترويح الرياضى لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف بمستوي جوده الحياه فى متغيرات البحث

- جوده الصحة العامه .
- جوده الحياة الاسرية والاجتماعية .
- جوده التعليم .
- جوده العواطف .
- جوده الصحة النفسية .
- جوده استثمار وقت الفراغ وادارته .

٢- هناك فروق داله احصائيا بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات لانشطة الترويح الرياضى بكليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف بمستوي جوده الحياه فى متغيرات البحث

- جوده الصحة العامه .
- جوده الحياة الاسرية والاجتماعية .

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

## الدراسات السابقة

### اولا : الدراسات العربية :

١. قام "سامي موسى هاشم" (٢٠٠١) (٣) بدراسة استهدفت التعرف على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، استخدم الباحث المنهج الوصفي (أسلوب المسح)، واشتملت عينة البحث علي مجموعة من طلاب الجامعة بالفرقة الرابعة بكلية التربية ، واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس جودة الحياة ، وكان من أهم النتائج للدراسة أنه لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، و أيضاً توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين ممارسة النشاط الرياضي و جودة الحياة لدى عينة البحث مجتمعة ، أنه لا توجد فروق جوهرية في جودة الحياة بين المقيمين في الريف أو من جميع فئات عينة البحث.

٢. قام كل من "علي مهدي كاظم" و "عبد الخالق نجم البهادلي" (٢٠٠٧) (٥) ، بدراسة استهدفت التعرف علي مستوي جودة الحياة لدي طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان و الجماهيرية الليبية و دور متغير البلد (ليبيا ، عمان) ، والنوع (ذكر، أنثي)، والتخصص (إنساني ، علمي) في جودة الحياة التي تم قياسها بمقياس ذات ستة أبعاد ، و طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وكل من دخل الاسرة و المعدل التراكمي ، و استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، و اشتملت العينة علي (٤٠٠) طالب و طالبة (١٨٢ من ليبيا ، و ٢١٨ من عمان) و كان من أهم أدوات جمع البيانات مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة (منسي و كاظم ٢٠٠٦) ، و كان من أهم النتائج أن مستوي جودة الحياة كان مرتفعاً في بُعدين من أبعاد مقياس جودة الحياة هما (جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية ، و جودة التعليم و الدراسة ، و متوسط في بُعدين هما (جودة الصحة العامة ، و جودة شغل وقت الفراغ) ، و منخفض في بُعدين هما (جودة الصحة النفسية ، و جودة الجانب العاطفي) ، كما أشارت النتائج إلي وجود تأثير دال إحصائياً في متغير البلد و النوع ، و في التفاعل الثنائي بين النوع و التخصص ، و في التفاعل الثلاثي بين البلد و النوع و التخصص علي جودة الحياة ، حيث كان الطلبة الليبيين أعلى في (جودة الصحة العامة و جودة العواطف)، في حين كان الطلبة العُمانيين أعلى في (جودة شغل وقت الفراغ وإدارته)، و أما في متغير النوع فقد كان الذكور أعلى في (جودة الصحة العامة، و جودة العواطف، و جودة شغل وقت الفراغ وإدارته)، أما العلاقة بين دخل الاسرة و المعدل التراكمي و أبعاد جودة الحياة، فقد كانت غير دالة مع الدخل، و دالة مع المعدل التراكمي في بُعدين هما (جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية، و جودة شغل وقت الفراغ وإدارته).

٣. قامت "دعاء الصاوي حسين" (٢٠٠٩) (١)، بدراسة استهدفت التعرف على جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة، ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها، والتحقق من الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في مستوى الشعور بجودة الحياة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي في دراستها، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٦) طالب و طالبة من طلاب الجامعة بواقع (١٩٨) طالب ، و (٣٢٨) طالبة من طلاب كلية التربية جامعة سوهاج من تخصصات علمية مختلفة، واستخدمت الباحثة في جمع البيانات استمارة بيانات عامة عن الطالب الجامعي، و مقياس جودة الحياة المدركة (إعداد الباحثة)، ومقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية (إعداد عبدالعزيز الشخص)، وكذلك برنامج إرشادي قائم علي مبادئ الإرشاد الوجودي (إعداد الباحثة)، وكان من أهم نتائج الدراسة ارتفاع مستوى الأداء لدى أفراد العينة فيما يتعلق ببعدها (القدرة علي التواصل الاجتماعي الناجح)، وعدم وجود فروق بين الجنسين في البعدين: بُعد الإحساس بالهدف في الحياة وبُعد (التوجه الإيجابي نحو المستقبل).

٤. قامت " رغداء علي نعيمة " (٢٠١٢) (٢) ، بدراسة استهدفت التعرف علي مستوى جودة الحياة لدي طلبة جامعتي دمشق و تشرين حسب متغيرات البلد (المحافظة) : دمشق و اللاذقية ، و النوع الاجتماعي (ذكر ، أنثي) ، و التخصص (علوم نظرية ، علوم تطبيقية) ، و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، و بلغ حجم العينة (٣٦٠) طالباً بينهم (١٨٠) طالباً من جامعة دمشق ، و (١٨٠) طالباً من جامعة تشرين ، و لجمع البيانات تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد (منسي وكاظم ٢٠٠٦) ، و كان من أهم النتائج وجود مستوي متدن من جودة الحياة لدي طلبة كل من جامعتي دمشق و تشرين ، التأثير المشترك للمتغيرات الديموغرافية الثلاثة معاً في جودة الحياة ، عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين دخل الاسرة و أبعاد جودة الحياة.

٥. قام " ياسر أحمد علي " (٢٠١٣) (٨) ، بدراسة استهدفت التعرف علي الفروق بين الطلاب الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في جودة الحياة، و استخدم الباحث المنهج الوصفي "أسلوب الدراسات المسحية"، وبلغ حجم العينة (١٥٢) طالب من الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية ، و (١٥٢) طالب من الطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة الرابعة بالكليات الأخرى بجامعة المنيا ، و كان من أهم أدوات جمع البيانات مقياس جودة الحياة ( إعداد الباحث ) ، و كان من أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي دال إحصائياً علي أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية و سلامة البدن ، والقدرة علي التواصل الاجتماعي ، و التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، و الشعور بالصحة النفسية ، و الدرجة الكلية للمقياس ) لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.

#### ثانياً : الدراسات الاجنبية :

١. قام "أوبسولا وأيديلي" (Olubusola) (E. J. & Ayodele T. O.) (٢٠١٠) (١٤)، بدراسة استهدفت التعرف على الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الجامعية من

إحدى الجامعات النيجيرية، والمقارنة بين نوعية الحياة للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الجامعية بجامعة إيلي أيفي بنيجيريا، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي في الدراسة، وقد أشارت أهم النتائج الإحصائية للدراسة إلى أن الرياضيين لديهم تصور أفضل بكثير لأوضاعهم عن نظرائهم غير الرياضيين وكانت النتائج على الجانب الآخر من مجالات نوعية الحياة للرياضيين وغير الرياضيين، لصالح الرياضيين في أغلب مجالات جودة الحياة.

#### خطة وإجراءات البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث و اختباراً لفروضه أتبع الباحثان الخطوات التالية:

#### منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي " أسلوب المسح " ، حيث أنه الملائم لطبيعة البحث ، و الذي يعتمد على جمع البيانات و تحليلها و استخلاص النتائج و تفسيرها.

#### مجتمع و عينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا و بني سويف من الممارسات و غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في العام الجامعي (٢٠١٣/٢٠١٤) و الذي يبلغ عددهم (٩٠٠) طالبة من الفرق الثانية والثالثة والرابعة ، وقام الباحثان باختيار عينة بالطريقة العمدية من الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا و بني سويف و من واقع الكشوف المتواجدة بمكتب رعاية الطلاب و البالغ عددهم (٢٠٠) طالبة بواقع (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا و (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف و من الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في الاندية ومراكز الشباب المختلفة ، و تم أخذ عينة عشوائية من الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية و عددهم (٢٠٠) طالبة بواقع (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا و (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا و (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا و قد روعي في اختيار العينة متغيرين (الجامعة ، نوع الممارسة ( أمارس ، لا أمارس) و الجدول (١) يوضح ذلك:

#### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث موزعة حسب الجامعة ونوع الممارسة

المجموع	نوع الممارسة		الجامعة
	غير ممارس	ممارس	
٢٠٠	١٠٠	١٠٠	المنيا
٢٠٠	١٠٠	١٠٠	بني سويف
٤٠٠	٢٠٠	٢٠٠	المجموع

#### أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثان الأدوات الآتية:

١. استمارة جمع البيانات (اعداد الباحثان) مرفق (١)
٢. مقياس جودة الحياة ( إعداد: منيسي و كاظم ٢٠٠٦ ) مرفق (٢)

#### ١- استمارة جمع البيانات :

تم عمل استمارة لجمع البيانات الخاصة بالطالبات من حيث ( الجامعة – نوع الممارسة – مكان الممارسة ) وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء وعددهم ( ١٠ ) خبراء وقد راعى الباحثان ان تكون اقل درجة علمية للخبير استاذ مساعد وذلك لتحديد نوع الممارسة هل يمارسون ام لا يمارسون واماكن الممارسة من حيث ( الجامعة – الكلية – الاندية – مراكز الشباب – ممارسة حرة ) .

## ٢- مقياس جودة الحياة:

### العينة الاستطلاعية :

تم تطبيق مقياس جوده الحياه على عينة استطلاعية قدرها ( ٥٠ ) طالبة من جامعتى المنيا وبنى سوف للتأكد من ملائمة المقياس للبيئة المصرية وحساب المعاملات العلمية له استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة الذي أعده منسى و كاظم (٢٠٠٦) و الذي يتكون من(٦٠) عبارة ، و أمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي( أبداً ، قليل جداً ، إلي حدما ، كثيراً ، كثيراً جداً ) ، و تتوزع عبارات المقياس علي ستة أبعاد هي(جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الاسرية ، جودة التعليم و الدراسة ، جودة العواطف ، جودة الصحة النفسية ، جودة شغل الوقت و إدارته) بشكل متساو بواقع(١٠) عبارات لكل بُعد(٥ عبارات موجبة و٥ عبارات سالبة) ، و أعطيت 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 للفقرات 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 ، ٥٤ ، ٥٦ ، ٥٨ ، ٦٠ ) ، و تم تطبيق المقياس علي عينة مقدارها(٥٠) طالبة للتأكد من مدي ملائمة المقياس للبيئة المصرية و حساب المؤشرات السيكومترية المطلوبة من صدق و ثبات و موضوعية و فيما 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 و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، و ذلك بتطبيق المقياس على(٥٠) طالبة بواقع (٢٥) طالبة من جامعة المنيا و (٢٥) طالبة من جامعة بني سويف من مجتمع البحث و من غير العينة الاصلية، حيث قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه ، و كذلك معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور و الدرجة الكلية للمقياس و جدول(٢) يوضح ذلك:

### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات و الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس جودة

الحياة(ن=٥٠)

جودة شغل الوقت		جودة الصحة النفسية		جودة العواطف		جودة التعليم		جودة الحياة الاسرية		جودة الصحة العامة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠,٧١٥	٥١	٠,٧٦١	٤١	٠,٦٣٦	٣١	٠,٨٠٣	٢١	٠,٦٥٢	١١	٠,٣٩٨	١

٠,٨١١	٥٢	٠,٨١٤	٤٢	٠,٦٢٦	٣٢	٠,٨٠٥	٢٢	٠,٦٤٤	١٢	٠,٦٨٨	٢
٠,٦٦٣	٥٣	٠,٨٢٩	٤٣	٠,٦٧٥	٣٣	٠,٨٠٥	٢٣	٠,٦٩٥	١٣	٠,٧١٢	٣
٠,٩٣٤	٥٤	٠,٨٨٦	٤٤	٠,٧٣٥	٣٤	٠,٨٦٤	٢٤	٠,٧٥٤	١٤	٠,٧٣٥	٤
٠,٨١٨	٥٥	٠,٩٠٨	٤٥	٠,٨٢٤	٣٥	٠,٧٦١	٢٥	٠,٨٤٣	١٥	٠,٧٥٢	٥
٠,٨٦٨	٥٦	٠,٩٠١	٤٦	٠,٨٤٤	٣٦	٠,٨٤٩	٢٦	٠,٨٣٠	١٦	٠,٧٢٨	٦
٠,٨٣٧	٥٧	٠,٨٨٠	٤٧	٠,٧٣١	٣٧	٠,٦٨٨	٢٧	٠,٧٣٨	١٧	٠,٧١٩	٧
٠,٨٤٠	٥٨	٠,٦١٢	٤٨	٠,٧٣٦	٣٨	٠,٨١٦	٢٨	٠,٧٤٣	١٨	٠,٧٩٠	٨
٠,٦٥٥	٥٩	٠,٤١٦	٤٩	٠,٦٧١	٣٩	٠,٥٠٨	٢٩	٠,٦٨٧	١٩	٠,٨٧٤	٩
٠,٨٥٢	٦٠	٠,٤٠٠	٥٠	٠,٦٩٩	٤٠	٠,٥٦٣	٣٠	٠,٦٦٩	٢٠	٠,٥٣٠	١٠

\* 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 الباحثان 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.

#### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية لملاءمتها لطبيعة البحث وهي:  
- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري.  
- معامل الالتواء. - معامل الارتباط. - معامل الفا  
كرونباخ.  
- اختبار (ت).

وقد أرتضى الباحثان مستوى دلالة (٠,٠٥)، ولقد استعان الباحثان بالبرنامج الإحصائي Spss إصدار (٢٠١٠) وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة.

#### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

▪ التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

٢- هناك فروق داله احصائية بين ممارسة أنشطة الترويح الرياضى لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف بمستوي جوده الحياه فى متغيرات البحث

- جوده الصحة العامه .
- جوده الحياة الاسرية والاجتماعية .

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

▪ وللتحقق من صحة الفرض الاول تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور من محاور جودة الحياة الستة لكل جامعة على حدة.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين عينة البحث من الطالبات " الممارسات - غير الممارسات" على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس بكلية التربية الرياضية ببني سويف (ن=٢٠٠)

الدلالة	قيمة ت	غير الممارسات (ن=١٠٠)		الممارسات (ن=١٠٠)		الابعاد	م
		ع	م	ع	م		
دال	٤,٥٨٨	9.2980	21.0500	6.1311	26.1600	جودة الصحة العامة	١
دال	٨,٧٤٨	10.3793	21.1300	8.6858	32.9700	جودة الحياة الاسرية	٢
دال	٧,٩٥٦	11.3702	22.5300	9.1656	34.1500	جودة التعليم	٣
دال	٧,٢٢٦	10.0859	25.4600	9.9539	35.7000	جودة العواطف	٤
دال	٧,٩١٢	11.6474	22.7100	8.7783	34.2500	جودة الصحة النفسية	٥
دال	٧,٩٨٧	11.6524	22.8000	9.2850	34.7000	جودة شغل الوقت	٦
دال	١٠,٢٠٨	30.5774	112.8800	38.7024	163.2300	الدرجة الكلية	

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 الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف ولصالح عينة الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين عينة البحث من الطالبات " الممارسات- غير الممارسات" على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس بكلية التربية الرياضية بالمنيا (ن=٢٠٠)

الدلالة	قيمة ت	غير الممارسات (ن=١٠٠)		الممارسات (ن=١٠٠)		الابعاد	م
		ع	م	ع	م		

١	جودة الصحة العامة	27.0000	8.2278	21.8200	8.8299	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 إلى أن هناك علاقة دالة احصائيا بين كل من عينة الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ولصالح عينة الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين عينة البحث من طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا و بني سويف " الممارسات - غير الممارسات " 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	7.2496	26.5800	21.4350	9.0524	٦,٢٧٤	دال
٢	جودة الحياة الاسرية	9.3502	32.0300	21.1900	10.2464	١١,٠٥٢	دال
٣	جودة التعليم	8.7453	34.5400	22.3700	11.0373	١٢,٢٢٢	دال
٤	جودة العواطف	9.4716	36.2400	23.6200	10.9474	١٢,٣٢٩	دال
٥	جودة الصحة النفسية	7.8591	34.2300	22.8450	11.4914	١١,٥٦٥	دال
٦	جودة شغل الوقت	8.7212	35.1250	23.2050	11.6422	١١,٥٨٩	دال
	الدرجة الكلية	36.0640	163.6200	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 إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين كل من عينة الممارسات وغير الممارسات ولصالح عينة الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس .

- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي:

هناك فروق داله احصائيا بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات لانشطة الترويح الرياضي بكليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف بمستوي جوده الحياه فى متغيرات البحث

- جوده الصحة العامه .
  - جوده الحياه 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 جامعة على حدة و حساب دلالة الفروق بينهما.

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين عينة البحث من الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية بكليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا - بنى سويف " على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠٠)

م	الابعاد	المنيا (ن=١٠٠)		بنى سويف (ن=١٠٠)		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	جودة الصحة العامة	8.2278	27.0000	6.1311	26.1600	٠,٨١٩	غير دال
٢	جودة الحياة الاسرية	9.9251	31.0900	8.6858	32.9700	١,٤٢٥	غير دال
٣	جودة التعليم	8.3318	34.9300	9.1656	34.1500	٠,٦٣٠	غير دال
٤	جودة العواطف	8.9810	36.7800	9.9539	35.7000	٠,٨٠٦	غير دال
٥	جودة الصحة النفسية	6.8627	34.2100	8.7783	34.2500	٠,٠٣٢	غير دال
٦	جودة شغل الوقت	8.1431	35.5500	9.2850	34.7000	٠,٦٨٨	غير دال
	الدرجة الكلية	33.402	164.010	38.704	163.230	٠,١٥٣	غير دال

قيمة ت عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتضح من جدول (٨) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين كل من عينة البحث من الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية بكليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا - بنى سويف) في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين عينة البحث من الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية بكلتي التربية الرياضية بجامعة "المنيا- بني سويف" على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠٠)

م	الابعاد	المنيا (ن=١٠٠)		بني سويف (ن=١٠٠)		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	جودة الصحة العامة	8.8299	21.8200	9.2980	21.0500	٠,٦٠١	غير دال
٢	جودة الحياة الاسرية	10.1637	21.2500	10.3793	21.1300	٠,٠٨٣	غير دال
٣	جودة التعليم	10.7490	22.2100	11.3702	22.5300	٠,٢٠٥	غير دال
٤	جودة العواطف	11.5037	21.7800	10.0859	25.4600	٠,٢٤٥	غير دال
٥	جودة الصحة النفسية	11.3902	22.9800	11.6474	22.7100	٠,١٦٦	غير دال
٦	جودة شغل الوقت	11.6765	23.6100	11.6524	22.8000	٠,٤٩١	غير دال
	الدرجة الكلية	38.7189	110.0400	30.5774	112.8800	٠,٥٧٦	غير دال

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 الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكلتي التربية الرياضية بجامعة (المنيا- بني سويف) الابعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

### تفسير النتائج:

في ضوء نتائج البحث و تحقيقاً لفروضه، ووفقاً للنتائج التي تم توصل إليها يبين الباحثان ما يلي:

يتضح من الجداول (٥)، (٦)، (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطالبات كلتي التربية الرياضية بجامعة المنيا و بني سويف وجود الحياة .

و تتفق هذه النتيجة مع دراسة "ياسر أحمد علي" (٢٠١٣) و يعزو الباحثان تلك النتيجة إلي أنه كلما ذات درجة أقبال الطالبات علي ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كلما كان لديها أحساس أفضل بجودة الحياة.

يتضح من الجداول (٨)، (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات و غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكلتي التربية الرياضية بجامعة المنيا و بني سويف في أبعاد مقياس جودة الحياة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الاسرية، جودة التعليم و الدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت و إدارته) وفي اتجاه الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية .

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلي أن جودة الصحة العامة تمثل علاقة طردية مع ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية حيث أنه من اهم أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية هو اكتساب الصحة و تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل،..... و

غيرها)، فكلما تكونت لدي الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية صورة القوام الجيد و  
البدن 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  
(Wan,C.K.etal1996)،(Baily,R.C.&Miller,C.1998)،(Adams,G.A.Etal.1996)،  
(Hanafy,M.M.1992)، حيث توصلوا إلي أن الدعم الأسري له اهمية كبيرة في رضا  
الفرد عن حياته و شعوره بجودة الحياة و تسهم ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في  
زياده حجم الترابط الأسري والاجتماعي وذلك من خلال اشتراك الأسرة في الأندية  
الرياضية و تشجيع أبنائهم علي ممارسة الرياضة التي يفضلونها و التي يمكن لجميع  
المراحل السنوية المختلفة ممارستها مثل الألعاب الصغيرة و الألعاب الجماعية مثل الكرة  
الطائرة و الألعاب الفردية مثل الجودو و الكاراتيه و الجمباز وغيرها من الألعاب.

و نجد أيضاً أن قدرة الطالبات اللاتي تمارسن الأنشطة الترويحية الرياضية علي  
التواصل الاجتماعي أكثر من الطالبات غير الممارسات حيث أن ممارسة الأنشطة  
الترويحية الرياضية تكسب الطالبات القدرة علي إقامة العلاقات الجيدة مع الاخرين من  
أعضاء الفريق ، أفراد الاسرة، الاصدقاء، الجيران.  
و يُعد بُعدا الجانب الوجداني والصحة النفسية من الأبعاد المؤثرة في جودة الحياة حيث  
تشعر الطالبة 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 الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية لديها القدرة  
علي حسن استثمارها لوقت الفراغ عن الطالبات غير الممارسات حيث أنها تقوم بتنظيم  
وقتها وتخصيص جزء منه في ممارسة الرياضة التي تفضلها والتي تشعر عند انتهائها من  
ممارستها بالسعادة والسرور والقدرة علي انجازها للفروض الدراسية وكذلك علي  
الاستيعاب الدراسي .

### الاستخلاصات والتوصيات

توصل الباحثان إلي النتائج التالية :

- وجود مستوي ضعيف من جودة الحياة لدي الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية  
الرياضية بـكلاً من كليتي التربية الرياضية-بجامعتي المنيا وبنى سويف. ترتبط ممارسة  
الطالبات للأنشطة الترويحية الرياضية ارتباطاً موجباً بجميع أبعاد مقياس جودة  
الحياة(جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة  
العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل وقت الفراغ) لدى عينة البحث مجتمعة من  
طالبات كليتي التربية الرياضية-بجامعتي المنيا وبنى سويف من الممارسات 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 الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية بكليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف .

■ كان هناك تأثير إيجابي دال على بعد مقياس جودة الحياة (شغل وقت الفراغ) لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.

#### ثانياً: التوصيات :

و كانت من أهم التوصيات :

- عقد ندوات تثقيفية ترويحية، لحث الطالبات على المشاركة في الأنشطة الترويحية المختلفة بالجامعة.
- ينبغي توجيه جهود إدارة الجامعات نحو رفع مستوى مشاركة الطالبات في جميع الأنشطة الترويحية .
- توفير كوادر ترويحية لتسهم برفع مستوي الوعي الترويحي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطالبات الجامعة .
- عمل أبحاث 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 برنامجإرشادي وجودي في تنميتها"، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة سوهاج .
٢. رغاء علي نعيسة(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 و أحمد 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 ومحمود عبد الحليم منسي(٢٠٠٦): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، بحث منشور، وقائع ندوة علم النفس و جودة الحياة، جامعة السلطان قابوس-مسقط ١٧-١٩ ديسمبر ٢٠٠٦م.
٧. كمال درويش ومحمد الحماحمي(١٩٨٨):"الترويح 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.

