

## أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية

\* د. مصطفى عيسى على الأحمد

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الفرد، فهي تعتبر فترة انتقالية ما بين مرحلة المراهقة وبداية لمرحلة النضج، فهي مرحلة أساسية من مراحل بناء الشخصية، وذلك لما تتميز به هذه المرحلة من الطاقة الزائدة والقدرة على العطاء، لذا يجب توجيه كافة الجهود نحو ضرورة الاهتمام بعملية الاعداد المتكامل والمتوازن لطلاب الجامعة بجانب الرعاية الشاملة لهم وذلك من خلال استثمار أوقات فراغهم في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية والتي من شأنها تسهم في تكوين الشخصية المتكاملة للطلاب/الطالبات الجامعيين بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً، حتى يصبح كل منهم عضواً هاماً في المجتمع.

ويؤكد ذلك " مدحت محمد " (٢٠١٩: ص١٧ - ١٨) على أن الشباب هم المحور الأساسي والركيزة الرئيسية التي تعتمد عليها كافة المجتمعات، وذلك باعتبارها القوة المنتجة التي تحمل عبء التقدم والتطور الاقتصادي والاجتماعي ودفع عجلة التنمية، فقد أصبح الشباب الركيزة الرئيسية في الإنتاج والخدمات، وصار تقدم الأمم يقاس بقدر ما توليه المجتمعات للشباب من رعاية وبقدر ما يسهم به الشباب في تنمية مجتمعهم.

ويذكر "حاتم جاسم، حيدر طارق" (٢٠٠٩، ٢٧٢-٢٧٣) أن الجامعة تعتبر أحد أهم المؤسسات التربوية التي تهدف إلى استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب بشكل يحقق طموحاتهم وآمالهم، وذلك من أجل بناء إنسان قادر على مواجهة متطلبات الحياة، وذلك من خلال الاستثمار الأمثل لأنشطة وقت الفراغ التي تسهم في إعداد الطلاب إعداداً يساعدهم في تحقيق أفضل النتائج، بل وتشبع حاجاتهم وتستغل قدراتهم وتهبئ لهم الفرص للتعبير عن قدراتهم، ومن ثم فإن أهمية استثمار وقت الفراغ أصبح من المستلزمات الضرورية لعملية التنمية.

ويوضح " محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز" (٢٠١٥، ١٩٨) أن مناشط الترويح بالجامعات تعد أحد أهم الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب واستثمار أوقات فراغهم، إذ تسهم بدور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات وذلك من خلال اشتراكهم في تلك الأنشطة واستثمار أوقات فراغهم، حيث أن الأنشطة الترويحية في الجامعات تمارس وفقاً لأسس اختيارية تخضع لرغبة الطلاب ولاحتياجاتهم الشخصية أو لظروف الجامعة أو للوقت المتيسر للطلاب لممارسة أوجه النشاط الترويحي.

<sup>١</sup> أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة الملك فيصل

فالشباب حين يقضي وقت فراغه دون هدف أو دون أن يشغل نفسه في ممارسة نشاط يرغب فيه ويقبل عليه سواء كان بقصد الترويح عن النفس أو بقصد أداء أعمال تعود عليه بالفائدة، فإن مثل هذا الشاب سيشعر بالفراغ النفسي مما ينتج عنه جمود في الشخصية وانحسار في الطاقات فتبقى مكبوتة لا مجال لها للانطلاق في مسارات صحيحة وفي هذه الحالة يكون وقت الفراغ غير المستثمر بداية لانحرافات سلوكية عديدة ينتج عنها عدة مشكلات للفرد سواء مع الذات أو مع الأسرة أو مع المجتمع. (عصام فتحي، ٢٠٢٠، ص ٤٤)

ويذكر كلاً من " محمد الحماحي، وليد عبد الرازق " (٢٠١٧: ٣٧) أن الممارسة الترويحية تعد أحد أهم الوظائف الرئيسية لاستثمار وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي، حيث تتضمن الخبرات التي تنتج عن استثمار ذلك الوقت والتي يتم اختيارها بعناية، كما أنها حالة وجدانية تعبر عن دافعية الشباب وحاجاتهم، بل وتعد أسلوباً للحياة وذلك لما لها من تأثير ايجابي في تجديد نشاطهم وتطوير صحتهم النفسية والبدنية واحساسهم بالسعادة والرضا النفسي والتفاؤل والرفاهية، كما انها تسهم في تنمية شخصية الانسان العصري في المجتمعات المتقدمة.

كما يشير كلاً من " محمد الحماحي " (٢٠٠٦: ٣٩)، " تهاني عبد السلام " (٢٠٠١: ١٦) إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للشباب وبشكل منتظم من شأنها تسهم في تحسن الحالة النفسية لديهم وتساعدهم في التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة بل وتحد من التوتر العصبي والنفسي المصاحب للحياة العصرية، كما أنها تسهم في تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد الذي يساعدهم بإيجابية في التخلص من التوتر والقلق والضغوط العصبية والارهاق البدني والنفسي والعقلي وتحقيق الرضا والسعادة.

ويري كلاً من " محمد عبد الله، عمرو محمد " (٢٠٢٠: ص ٢) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تشكل دوراً هاماً في حياة الشباب الجامعي، وذلك لأن تلك الفئة أكثر استهدافاً من غيرها نتيجة لتعدد مصادر الضغوط لديهم سواء كانت اجتماعية، أسرية، صحية، انفعالية، شخصية، ومن ثم فإن ذلك يؤثر على تركيزهم وانتباههم وانجازهم الاكاديمي، بل وجوده حياتهم بشكل عام، وبالتالي فهم في أشد الحاجة إلى مجموعة من البرامج والأنشطة المتعددة التي تمارس سواء داخل الجامعة أو خارجها في ضوء ميولهم واستعداداتهم وقدراتهم وذلك بهدف ادخال السرور على النفس وتجديد نشاطها وحيويتها.

ويشير " Katlo " (٢٠١١: ص ١٢) إلى أن جودة الحياة تعد من المفاهيم الحديثة في العالم العربي، وتعتبر دراسة جودة الحياة من الدراسات الحديثة بين كل المتخصصين بمختلف العلوم الاجتماعية والنفسية والطبية والصحة العامة والطب الرياضي، حيث أن الاهتمام المتزايد بجودة الحياة والرغبة في تقليل الآثار السلبية قد عكست أقصى تطلعات التربويين في هذه المجالات إلى تحسين جودة

الحياة لدى الأشخاص كهدف أسمى، فكل شخص يسعى في ظل الظروف المتلاحقة إلى التغيير ومحاولة معايشة جودة الحياة، والشعور بتحسن الحال والتوافق النفسي والاجتماعي مما يقتضي صحة نفسية إيجابية.

ويري كلاً من " يحي عبد الحفيظ، على كاظم " (٢٠١٦: ص ٧) 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 والتعاون بين الناس، فضلاً عن الإيجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن.

ويوضح " Brown & Brown " (٢٠٠٣: ص ٩٥) 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 وأشباع مختلف الحاجات، مع ضرورة تحقيق الاندماج الاجتماعي مع الآخرين، ومن ثم فإن مفهوم جودة الحياة إنما يعكس التوقعات والطموحات بين الأفراد والذي من شأنه يؤدي إلى شعورهم بالسعادة والرفاهية النفسية.

ويذكر " هيثم محمد " (٢٠١٧: ص ٩٥) أن هناك علاقة وثيقة بين جودة الحياة وممارسة النشاط الرياضي، حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تساعد الطالب الجامعي على التعامل مع مختلف المواقف الحياتية وفهمها مما يساعده على تجاوز ذاته وذلك من خلال اكتشافه للجوانب الإيجابية والقدرات والإمكانات التي بداخله في الحياة والتوجه نحو المستقبل بتعاون بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية في شخصيتهم.

ومما سبق يرى الباحث أن الاهتمام بشريحة طلاب/طالبات الجامعة يعد أمر هام وضروري، حيث يقع على الجامعة مسؤولية رعاية الطلاب/الطالبات والعناية بهم، وذلك من خلال التعرف على كافة المشكلات التي تتعلق بالخدمات المقدمة إليهم داخل الحرم الجامعي والعمل على حلها من أجل مساعدتهم على تنمية وتطوير شخصيتهم بدنياً ونفسياً واجتماعياً حتى يكونوا قادرين على الاعتماد على أنفسهم في اتخاذ كافة القرارات التي تتعلق بمختلف الموضوعات والقضايا التي تواجههم.

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات السابقة التي تناولت ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها في تحسين جودة الحياة لدى مختلف الفئات مثل دراسة كلاً من " أريج أحمد سعيد " (٢٠٢٠)، " Saketh Chowdary " (2020)، " أيمن عبد العزيز سلامة " (٢٠١٩)، " عامر مؤمون " (٢٠١٩)، " بن شميصة العيد " (٢٠١٨)، " Güner Çiçek " (2018)، " هيثم

محمد عواد " (٢٠١٧)، " يحي عبد الحفيظ، على كاظم " (٢٠١٦)، " مازن عبد الهادي أحمد " (٢٠١٢)، " Katlo, A. " (2011).

وانطلاقاً مما سبق تتضح مشكلة البحث وأهميته في أن المرحلة الجامعية تعد من أكثر المراحل التي تمر بالعديد من التغيرات والعقبات والصعاب المختلفة والتي من شأنها تؤثر على إدراك الشباب الجامعي لجودة حياتهم وعدم قدرتهم على تقبلها، وبالتالي فإن نظرتهم 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، حيث أن تقدير الشباب الجامعي لجودة حياتهم وإدراكهم لها يعد خطوة أساسية في سبيل نجاح هذه المرحلة ومتطلباتها، ومن جهة أخرى فإن الشباب الجامعي هم عصب أي الأمة وأساس التطور والتقدم وتحقيق التنمية لكافة المجتمعات في مختلف المجالات، ومن ثم يجب على كافة المسؤولين بالجامعات ضرورة توجيه الشباب وتقديم كافة الخدمات والرعاية لهم بما يساهم في تطوير طاقتهم وتنمية شخصياتهم سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو العقلية أو الاجتماعية حتى يكونوا أعضاء نافعين في المجتمع قادرين على تحقيق التطور والتقدم في مختلف مجالات الحياة، وبالتالي يتولد لديهم الشعور بالرضا عن الحياة والثقة بالنفس والقدرة على التحصيل ومواكبة المسيرة العلمية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة احساسهم بجودة الحياة، وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذا الدراسة للتعرف على أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر ممارسة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية.

#### تساؤلات البحث:

1. ما أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير البيئة الجغرافية (مدن - قرى)؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية)؟

**مصطلحات البحث:**

- الأنشطة الترويحية الرياضية:

يعرفها الباحث على أنها " مجموعة الأنشطة الرياضية ذات الطابع الترويحي التي يختارها الطالب/طالبة الجامعي بمحض إرادته ويمارسها في وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع والفائدة بديناً أو صحياً أو نفسياً أو عقلياً أو اجتماعياً ".  
- جودة الحياة:

يعرفها " عامر مؤمون " ( ٢٠١٩ : ص ٥ ) بأنها " شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الرياضية والصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه ".  
- الكليات العملية :

هي الكليات ذات الجانب التطبيقي التي تتم الدراسة بها بصورة عملية من خلال التدريبات العملية ( تعريف إجرائي ) .  
- الكليات النظرية :

هي الكليات ذات الطابع النظري التي يتم دراستها بصورة نظرية ولا تحتاج لتدريب عملي عليها ( تعريف إجرائي ) .  
الدراسات المرجعية:

قام الباحث بحصر العديد من الدراسات المرجعية، وقد قسمها الباحث إلى دراسات عربية وأخرى أجنبية، وقام بعرضها مصنفة ومرتبة من الأحدث إلى الأقدم.  
أولاً: الدراسات العربية:

1- قامت " أريج أحمد سعيد " ( ٢٠٢٠ ) بإجراء دراسة استهدفت التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، وكذلك التعرف على مستوى أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، واستخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن لممارسة الأنشطة الرياضية تأثير إيجابي على جودة الحياة لدى الطالبات قيد البحث.

2- قام " أيمن عبد العزيز سلامة " (٢٠١٩) بإجراء دراسة استهدفت التعرف على الفروق في فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس فاعلية الحياة كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن هناك فروق دالة احصائياً بين الطلاب الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية في جميع أبعاد مقياس فاعلية الحياة والدرجة الكلية له ولصالح الطلاب الممارسين.

3- قام " عامر مأمون " (٢٠١٩) بإجراء دراسة استهدفت التعرف على مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب جامعة مستغانم، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن الطلاب قيد البحث يتمتعون بمستوى عالي من جودة الحياة.

4- قام " بن شميسة العيد " (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) من كبار السن تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن كبار السن قيد البحث يتمتعون بمستوى أمن نفسي عالي، ومستوى متوسط في جودة الحياة.

#### ثانياً: الدراسات الأجنبية:

5- قام " Saketh Chowdary " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف على تأثير الممارسة الرياضية على جودة حياة طلاب الجامعة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٨) ذكر وأنثى ممن يمارسون الأنشطة الرياضية، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن ممارسي الأنشطة الرياضية يتمتعون بمستوى مرضي من جودة الحياة بصفة عامة عن غيرهم من الغير ممارسين.

6- قام " Güner Çiçek " (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف على جودة الحياة والنشاط البدني لدى طلاب الجامعة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة واستبيان الأنشطة الرياضية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن الأنشطة الرياضية تسهم في تحسين مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى لتحقيقها.

- مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣).

- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الأساسية على الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ببعض الكليات العملية والنظرية بجامعة الملك فيصل حيث تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية والبالغ عددهم (٨٥٠) طالب وطالبة مقسمين إلى (٥٠٠) ممارس و(٣٥٠) غير ممارس، كما تم اختيار العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، والجدول (١) يتضمن التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

الترويحية الرياضية (ن = ٩٥٠)

المتغير	الفئة	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	المجموع	النسبة المئوية	
الجنس	ممارسين	ذكور	٢٦٠	٢٥	٢٨٥	٣٠%
		إناث	٢٤٠	٢٥	٢٦٥	٢٧,٨٩%
	غير ممارسين	ذكور	٢٠٠	٣٠	٢٣٠	٢٤,٢١%
		إناث	١٥٠	٢٠	١٧٠	١٧,٩٠%

المجموع		٨٥٠	١٠٠	٩٥٠	%١٠٠	
ممارسين	عملية	٣٠٠	٢٠	٣٢٠	%٣٣,٦٨	
	نظرية	٢٠٠	٣٠	٢٣٠	%٢٤,٢١	
غير ممارسين	عملية	١٨٠	٢٧	٢٠٧	%٢١,٧٩	
	نظرية	١٧٠	٢٣	١٩٣	%٢٠,٣٢	
المجموع		٨٥٠	١٠٠	٩٥٠	%١٠٠	
البيئة الجغرافية	ممارسين	مدن	٢٨٠	٢٢	٣٠٢	%٣١,٧٩
		قرى	٢٢٠	٢٨	٢٤٨	%٢٦,١١
	غير ممارسين	مدن	١٩٠	٢٩	٢١٩	%٢٣,٠٥
		قرى	١٦٠	٢١	١٨١	%١٩,٠٥
المجموع		٨٥٠	١٠٠	٩٥٠	%١٠٠	

أدوات جمع البيانات:

- مقياس جودة الحياة:

اعتمد الباحث في إعداد وتصميم مقياس جودة الحياة كأداة رئيسية لجمع بيانات على مجموعة من الخطوات وهي كالتالي:

١- تحديد الهدف من المقياس: والذي تمثل في التعرف على مستوى جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل.

٢- القراءة والإطلاع: قام الباحث بالاطلاع المرجعي على العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية والتي تناولت جودة الحياة، كدراسة كلاً من " أريج أحمد سعيد " (٢٠٢٠)، " Saketh Chowdary " (2020)، " أيمن عبد العزيز سلامة " (٢٠١٩)، " عامر مأمون " (٢٠١٩)، " بن شميصة العيد " (٢٠١٨)، " Güner Çiçek " (2018)، " هيثم محمد عواد " (٢٠١٧)، " يحيى عبد الحفيظ، على كاظم " (٢٠١٦)، " مازن عبد الهادي أحمد " (٢٠١٢)، " Katlo, A. " (2011) وذلك للاستفادة منها في تحديد محاور المقياس قيد البحث.

٣- تحديد محاور المقياس: في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة تم تحديد محاور المقياس، ثم بعد ذلك قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي مجموعة من الخبراء بلغ قوامها (٩) تسعة خبراء من أساتذة الإدارة الرياضية والترويج وعلم النفس الرياضي (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في

المحاور التي تم وضعها (ملحق ٢)، والجدول (٢) يوضح رأي الخبراء على مناسبة المحاور للغرض الذي وضعت من أجله.

### جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور مقياس جودة الحياة (ن = ٩)

النسبة المئوية	رأي الخبير		المحاور	م
	غير موافق	موافق		
%١٠٠	-	٩	جودة الصحة العامة	1.
%٨٨,٨٨	١	٨	جودة الحياة الأسرية	2.
%٧٧,٧٨	٢	٧	جودة الحياة الاجتماعية	3.
%٧٧,٧٨	٢	٧	جودة الحياة الانفعالية والنفسية	4.
%٨٨,٨٨	١	٨	جودة التعليم والدراسة	5.
%١٠٠	-	٩	جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته	6.

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور المقياس قد تراوحت ما بين (٧٧,٧٨% - ١٠٠%)، وفي ضوء ذلك لم يتم حذف أي محور من محاور المقياس وذلك لتجاوز نسبة الموافقة عليهم (٧٠%) وبذلك بلغت المحاور التي تم موافقة الخبراء عليها (٦) محاور.

٤- صياغة عبارات المقياس: قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس، وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون سهلة وواضحة المعنى وغير قابلة للتأويل.

٥- الصورة المبدئية للمقياس: قام الباحث بعرض تلك المحاور والعبارات على مجموعة من الخبراء في مجال الإدارة الرياضية والترفيه وعلم النفس الرياضي وعددهم (٩) تسعة خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لمحاور المقياس (ملحق ٣)، والجدول (٣) يوضح ذلك.

## جدول (٣)

عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لمقياس  
جودة الحياة طبقاً لآراء الخبراء (ن = ٩)

عدد العبارات النهائية	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات في الصورة الأولية	المحاور
١٢	-	١١ ، ٧ ، ٥	١٣ ، ٤	٢	١٤	المحور الأول: جودة الصحة العامة.
١٠	-	٧ ، ٥ ، ٤	-	-	١٠	المحور الثاني: جودة الحياة الأسرية.
١١	-	٥ ، ٣	-	-	١١	المحور الثالث: جودة الحياة الاجتماعية.
٨	-	-	-	-	٨	المحور الرابع: جودة الحياة الانفعالية والنفسية.
٨	-	٥ ، ٣	-	-	٨	المحور الخامس: جودة التعليم والدراسة.
٨	-	-	-	-	٨	المحور السادس: جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته.
٥٧	-	١٠	٢	٢	٥٩	المجموع

يتضح من جدول (٣):

تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (٢) عبارتين ولم يتم إضافة أي عبارة، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٥٧) عبارة (ملحق ٥).

٦- الصورة النهائية للمقياس: قام الباحث بكتابة المقياس في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور المقياس مع بعضها (ملحق ٥).

٧- تصحيح المقياس: لتصحيح الاستبيان قام الباحث بوضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً على استطلاع آراء الخبراء، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي (نعم، إلى حد ما، لا) مع توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١).

## المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة:

أ. الصدق:

### (١) صدق المحتوى:

لحساب صدق المقياس قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية (ملحق ٣) والذي يتكون من (٦) محاور و(٥٩) عبارة على مجموعة من الخبراء في مجال الإدارة الرياضية والترويج وعلم النفس الرياضي قوامها (٩) تسعة خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملاءمة المقياس لما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارة الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (٣٣,٣٣% : ١٠٠%) وبذلك تم حذف (٢) عبارتين لحصولها على نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء، ولم يتم إضافة أي عبارة لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٥٧) سبعة وخمسون عبارة (ملحق ٤).

### (٢) صدق التكوين الفرضي:

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي، حيث قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٤)، (٥)، (٦) توضح النتيجة على النحو التالي.

### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة

والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته		جودة التعليم والدراسة		جودة الحياة الانفعالية والنفسية		جودة الحياة الاجتماعية		جودة الحياة الأسرية		جودة الصحة العامة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٦٤	١	٠,٧٧	١	٠,٧٤	١	٠,٩٢	١	٠,٨٠	١	٠,٧٨	١
٠,٧١	٢	٠,٨٠	٢	٠,٦٥	٢	٠,٥٥	٢	٠,٩٢	٢	٠,٨٢	٢
٠,٨٨	٣	٠,٩١	٣	٠,٧٩	٣	٠,٦٤	٣	٠,٧٨	٣	٠,٦٥	٣
٠,٦٢	٤	٠,٧٣	٤	٠,٧٨	٤	٠,٨٣	٤	٠,٥٦	٤	٠,٨٠	٤
٠,٩٠	٥	٠,٦٧	٥	٠,٨٥	٥	٠,٩١	٥	٠,٨٨	٥	٠,٧٥	٥
٠,٧٧	٦	٠,٩٢	٦	٠,٩٠	٦	٠,٧٨	٦	٠,٧٥	٦	٠,٨٣	٦
٠,٦٩	٧	٠,٧٨	٧	٠,٦٤	٧	٠,٥٨	٧	٠,٦٠	٧	٠,٦٨	٧
٠,٧٣	٨	٠,٨٢	٨	٠,٧٤	٨	٠,٦٠	٨	٠,٧٠	٨	٠,٦٥	٨
						٠,٧٣	٩	٠,٥٧	٩	٠,٨١	٩
						٠,٨٢	١٠	٠,٦٨	١٠	٠,٧٧	١٠
						٠,٩١	١١			٠,٨٠	١١
										٠,٩١	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (٠,٥٥ - ٠,٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة

والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠٠)

جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته		جودة التعليم والدراسة		جودة الحياة الانفعالية والنفسية		جودة الحياة الاجتماعية		جودة الحياة الأسرية		جودة الصحة العامة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٥٨	١	٠,٦٦	١	٠,٧١	١	٠,٩٠	١	٠,٧٧	١	٠,٧٥	١
٠,٦٨	٢	٠,٧٧	٢	٠,٦٠	٢	٠,٥٠	٢	٠,٨٨	٢	٠,٨٠	٢
٠,٨٢	٣	٠,٨٨	٣	٠,٧٤	٣	٠,٦٠	٣	٠,٧٢	٣	٠,٦٠	٣
٠,٦٠	٤	٠,٦٩	٤	٠,٧٠	٤	٠,٧٦	٤	٠,٥٠	٤	٠,٧٧	٤
٠,٨٦	٥	٠,٦٥	٥	٠,٨٢	٥	٠,٨٤	٥	٠,٨١	٥	٠,٧٠	٥
٠,٧٢	٦	٠,٩٠	٦	٠,٨٦	٦	٠,٧٤	٦	٠,٧٣	٦	٠,٨١	٦
٠,٦٥	٧	٠,٧٣	٧	٠,٦١	٧	٠,٥٢	٧	٠,٥٥	٧	٠,٦٦	٧
٠,٧٠	٨	٠,٨٠	٨	٠,٧١	٨	٠,٥٨	٨	٠,٦٦	٨	٠,٦٠	٨
						٠,٧٠	٩	٠,٥٥	٩	٠,٧٧	٩
						٠,٨٠	١٠	٠,٦٥	١٠	٠,٧٢	١٠
						٠,٨٤	١١			٠,٦٨	١١
										٠,٨٨	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية له ما بين (٠,٥٠ - ٠,٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لكل محور من محاور مقياس جودة الحياة

والمجموع الكلي له (ن = ١٠٠)

معامل الارتباط	المحاور	م
٠,٩١	جودة الصحة العامة	1.
٠,٨٥	جودة الحياة الأسرية	2.
٠,٧٨	جودة الحياة الاجتماعية	3.
٠,٧٥	جودة الحياة الانفعالية والنفسية	4.
٠,٦٨	جودة التعليم والدراسة	5.
٠,٨٢	جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته	6.

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس جودة الحياة والمجموع الكلي له ما بين (٠,٦٨ - ٠,٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب . الثبات:

لحساب ثبات مقياس جودة الحياة قام الباحث باستخدام معامل (ألفا-كرونباخ) وذلك على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا-كرونباخ) لمقياس جودة الحياة (ن = ١٠٠)

م	المحاور	معامل ألفا
1.	جودة الصحة العامة	٠,٨٨
2.	جودة الحياة الأسرية	٠,٩٠
3.	جودة الحياة الاجتماعية	٠,٧١
4.	جودة الحياة الانفعالية والنفسية	٠,٦٨
5.	جودة التعليم والدراسة	٠,٧٦
6.	جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته	٠,٨٧
	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٩٣

ينتضح من جدول (٧) ما يلي:

- تراوحت قيم معاملات (ألفا-كرونباخ) لمحاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية له ما بين (٠,٦٨ - ٠,٩٣) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

### خطوات البحث:

أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٩ / ٩ / ٢٠٢٢ إلى ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٢ وذلك للتأكد من مدى مناسبة المقياس المستخدم للتطبيق على العينة قيد البحث، وقد تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الملك فيصل من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وكذلك فهم العينة للمقياس المستخدم وكذلك تعليمات التطبيق.

**ب- تطبيق البحث:**

قام الباحث بتطبيق المقياس على طلاب وطالبات العينة الأساسية قيد البحث في الفصل الدراسي الاول من عام ٢٠٢٢-٢٠٢٣ في الفترة من ٢/١٠/٢٠٢٢ إلى ١٥/١١/٢٠٢٢.

**ج- تصحيح استمارات الاستبيان:**

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث بتصحيح الاستمارات طبقاً للتعليمات الموجودة والموضحة سابقاً وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قام الباحث برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

**د- الأسلوب الإحصائي المستخدم:**

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل ألفا لكرونباخ.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- ٢٤.

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، كما قام باستخدام برنامج (SPSS) الإحصائي (إصدار ٢٨) لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

**عرض ومناقشة النتائج:**

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

**الإجابة على التساؤل الأول: والذي ينص على:**

1. ما أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات

جامعة الملك فيصل؟

## جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي استجابات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية من طلاب/طالبات الجامعة نحو محاور مقياس جودة الحياة (ن = ٨٥٠)

م	المحاور	الممارسين (ن = ٥٠٠)		الغير ممارسين (ن = ٣٥٠)		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
1.	جودة الصحة العامة	٢٩,٢٥	١,٩٩	٢٣,٦٢	٨,١١	١٥,٨٢	د ا ل
2.	جودة الحياة الأسرية	٢٤,٤١	١,٩٨	٢٠,٠٦	٧,٢٦	١٢,٧٣	د ا ل
3.	جودة الحياة الاجتماعية	١٨,٦٢	١,٨٤	١٦,٨٤	٤,١١	٨,٥٤	د ا ل
4.	جودة الحياة الانفعالية والنفسية	١٨,٤١	٢,١٢	١٤,٦٤	٤,٩٣	١٥,٢١	د ا ل
5.	جودة التعليم والدراسة	١٨,٩٥	٢,٠٢	١٥,٩٦	٣,٩٧	١٤,٣٨	د ا ل
6.	جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته	١٨,٥٦	٢,١٦	١٤,٣٦	٤,٨٠	١٧,٢٠	د ا ل
	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	١٢٨,٢٠	٥,٧٤	١٠٥,١٣	٢٩,٧٧	١٦,٨٩	د ا ل

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٨٤٨) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٤٥

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطلاب/الطالبات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في جميع محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية له ولصالح (طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ويعزو الباحث نتيجة ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عن غيرهم من غير الممارسين إلى مدى إدراك الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لأهمية تلك الأنشطة ودورها في تحسين جميع جوانب الشخصية للطلاب الجامعي سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية أو الصحية، حيث أن ممارسة الطلاب للأنشطة الترويحية الرياضية من شأنها أن تسهم في حدوث تحسن عام في مستوى الصحة العامة واللياقة البدنية والصحية للفرد كما أنها تساعد في التخلص من العديد من الضغوط النفسية والانفعالات المكبوتة الناتجة عن

مختلف المواقف التي يتعرضون لها سواء داخل الجامعة أو خارجها، كما أنها تسهم في تحسين عملية التفاعل والتواصل الاجتماعي مع الآخرين من خلال المشاركة في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية وبصورة جماعية، ومن ثم فإن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعد أحد أهم طرق استثمار وقت الفراغ وبطريقة ايجابية لدى الطالب الجامعي والتي من شأنها أن تساعد في تكوين الشخصية السليمة حتى يصبح عضواً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه.

ومن هنا فإن ممارسة الطلاب عينة البحث للأنشطة الترويحية الرياضية قد ساهم في رفع مستوى جودة الحياة لديهم سواء الأسرية أو الاجتماعية أو التعليمية أو الصحة العامة، حيث أن ارتفاع جودة الحياة تجعل الفرد متزناً نفسياً وقادراً على التحكم في الانفعالات التي يتعرض لها ومن ثم يستطيع مواجهة مختلف المشكلات ويكون قادر على حلها بحكمة، ويؤكد الباحث على أن هذا لا يتحقق إلا من خلال ممارسة أنشطة الترويح الرياضي كأحد أهم طرق استثمار وقت الفراغ والتي من شأنها تسهم في تحسين صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلاً من " كمال درويش، محمد الحماحمي " (٢٠٠٧: ص ٥٧) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للشباب تسهم في تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد والتحرر من الضغوط النفسية والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية، وتوفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار، وبهذا يعد من الجوانب الرئيسية في جودة الحياة لدى الافراد.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من " أريج أحمد سعيد " (٢٠٢٠)، " Saketh Chowdary " (٢٠٢٠)، " أيمن عبد العزيز سلامة " (٢٠١٩)، " بن شميصة العيد " (٢٠١٨)، " Güner Çiçek " (٢٠١٨)، والتي أشارت إلى أن ممارسة الترويح الرياضي لها تأثير ايجابي على جودة الحياة لدى مختلف العينات.

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب على التساؤل الأول وهو " ما أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل؟

### الإجابة على التساؤل الثاني: والذي ينص على:

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؟

#### جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي استجابات طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في محاور مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ن = ٥٠٠)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الإناث (ن = ٢٤٠)		الذكور (ن = ٢٦٠)		المحاور	م
		ع	م	ع	م		
دال	١٥,٦٠	٥,١٧	٢٤,٠٢	٢,٢٠	٢٩,٥٠	جودة الصحة العامة	1.
دال	١٦,٣٠	٥,٨٥	١٨,٥٤	١,٩٥	٢٤,٨٠	جودة الحياة الأسرية	2.
دال	١٢,٥٠	٣,٧٦	١٥,٣٩	١,٩٠	١٨,٦٨	جودة الحياة الاجتماعية	3.
دال	١٧,١٧	٥,١٢	١٣,٢٠	٢,٠١	١٩,٠٨	جودة الحياة الانفعالية والنفسية	4.
دال	١٧,٣٢	٥,٢٢	١٣,٢٧	١,٩٥	١٩,٢٩	جودة التعليم والدراسة	5.
دال	١٧,١٦	٥,٠٧	١٣,٠٠	١,٩٣	١٨,٨٢	جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته	6.
دال	١٧,٨٥	٢٨,٩٤	٩٧,٤٣	٥,٨٩	١٣٠,١٧	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٩٨) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٤٥

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي استجابات طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في جميع محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية له ولصالح طلاب الجامعة (الذكور) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥).

ويعزو الباحث نتيجة وجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى الطلاب الذكور عن الإناث إلى أن الذكور يتمتعون بالعديد من الخصائص الجسمية والسيولوجية والبدنية التي تميزهم عن الإناث، ولعل من أهمها طبيعة التكوين الجسماني والنمط العضلي الذي يجعلهم أكثر ميلاً لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية عن الإناث، الأمر الذي يجعلهم يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة الحياة، هذا بالإضافة إلى الميل الفطري للحركة الذي جعل الذكور يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية أكثر من الإناث وذلك

إيماناً منهم بدور ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تحسين الصحة العامة للفرد، وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين سواءً داخل أو خارج الجامعة، بالإضافة إلى تحسين العلاقات الأسرية وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية مع مختلف أفراد الأسرة، الأمر الذي أدى إلى رضا طلاب الجامعة عن حياتهم ومن ثم ارتفاع مستوى جودة الحياة لديهم.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه " ميادة قرمان " (٢٠٠٨: ص ٧٦) أن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي المنتظمة والمستمرة وبطريقة سليمة من شأنها أن تساعد على تحقيق التكيف النفسي وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات المختلفة كالتقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر والارهاق العصبي وذلك من خلال تفريغ الانفعالات المكبوتة وتفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية السليمة للإنسان الممارس.

كما يعزو الباحث أيضاً تلك النتيجة إلى العادات والتقاليد السائدة في المجتمع التي أتاحت للذكور حرية ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية عن الاناث، الأمر الذي أدى إلى اختلاف مستوى جودة الحياة لدى الذكور عن الاناث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من " أريج أحمد سعيد " (٢٠٢٠)، " Saketh Chowdary " (٢٠٢٠)، " أيمن عبد العزيز سلامة " (٢٠١٩) والتي أشارت إلى أن الذكور يتمتعون بقدر عالي من جودة الحياة والثقة بالنفس والتفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات والتحدي والمثابرة عن غيرهم من الاناث.

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب على التساؤل الثاني والذي ينص على: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) "

الإجابة على التساؤل الثالث: والذي ينص على:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية)؟

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي استجابات طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في محاور مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير نوع الكلية (ن = ٥٠٠)

م	المحاور	عملية (ن = ٣٠٠)		نظرية (ن = ٢٠٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
1.	جودة الصحة العامة	٢٦,٥٩	٥,٠٠	٢٧,٣١	٤,٣٨	١,٦٠	غير دال
2.	جودة الحياة الأسرية	٢١,٥٥	٥,٥٧	٢٢,١٧	٤,٨٨	١,٢٦	غير دال
3.	جودة الحياة الاجتماعية	١٦,٨٠	٣,٤٤	١٧,٥٥	٣,٢٢	١,٥٠	غير دال
4.	جودة الحياة الانفعالية والنفسية	١٦,١١	٥,٠٥	١٦,٤٩	٤,٤٧	٠,٨٧	غير دال
5.	جودة التعليم والدراسة	١٦,٣٤	٥,١٧	١٦,٤٩	٤,٤٩	٠,٣٥	غير دال
6.	جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته	١٥,٩٥	٤,٩٣	١٦,١٥	٤,٥٢	٠,٤٥	غير دال
	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	١١٣,٣٤	٢٧,٦٥	١١٦,١٦	٢٣,٨٤	١,١٧	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٩٨) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٤٥

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في جميع محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية له حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ويعزو الباحث نتيجة عدم وجود فروق بين طلاب وطالبات الكليات العملية والنظرية في محاور جودة الحياة إلى التطور التقني والتكنولوجي الحاصل في مستوى التعليم الجامعي بصفة عامة، وذلك من حيث الاستعانة بكافة الوسائل والأدوات التكنولوجية الحديثة في تدريس مختلف محتوى المقررات الدراسية

بالكليات العملية والنظرية، بالإضافة إلى الاهتمام بالإشراف الأكاديمي من قبل الأساتذة وحث الطلاب والطالبات على ضرورة الاهتمام بالعملية التعليمية وعدد الساعات الدراسية مع ضرورة التزود الدائم بالمعارف والمعلومات المتعلقة بالتخصص، بالإضافة إلى تشجيعهم على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كإحدى طرق استثمار وقت الفراغ وذلك لما لها من دور هام وحيوي في تحسين الحالة الصحية والبدنية والنفسية والانفعالية والعقلية والاجتماعية للطلاب بالإضافة إلى مساعدتهم على التفكير بإيجابية تجاه مختلف القضايا والموضوعات التي تواجههم، بالإضافة إلى قدرتهم على مواجهة كافة الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الراهنة في المجتمع المعاصر، الأمر الذي ساعد على ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلاب وطالبات الكليات العملية والنظرية.

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب على التساؤل الثالث والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية)؟  
الإجابة على التساؤل الرابع: والذي ينص على:

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير البيئة الجغرافية (مدن - قرى)؟

#### جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي استجابات طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في محاور مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير البيئة الجغرافية (ن = ٥٠٠)

م	المحاور	مدن (ن = ٢٨٠)		قرى (ن = ٢٢٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
1.	جودة الصحة العامة	٢٨,٠٤	٤,٢٦	٢٥,١٢	٤,٩٨	٧,٠٢	دال
2.	جودة الحياة الأسرية	٢٣,١٦	٤,٥٧	١٩,٧٥	٥,٦٨	٧,٤٢	دال
3.	جودة الحياة الاجتماعية	١٧,٧٥	٣,٠٠	١٦,١٣	٣,٦٦	٥,٤٠	دال
4.	جودة الحياة الانفعالية والنفسية	١٧,٦١	٤,٢١	١٤,٢٤	٤,٩٩	٨,١٣	دال
5.	جودة التعليم والدراسة	١٧,٧٨	٤,٢٥	١٤,٣٢	٥,١١	٨,٢٢	دال
6.	جودة استثمار وقت الفراغ وحسن إدارته	١٧,٣٧	٤,٠٩	١٤,٠١	٤,٩٩	٨,٢٤	دال
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة		١٢١,٧٢		٢٢,٢٨	١٠٣,٥٧	٢٧,٩٠	٨,٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٤٥

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في جميع محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية له ولصالح طلاب وطالبات (المدن) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ويعزو الباحث نتيجة ارتفاع معدل جودة الحياة لدى طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المقيمين بالمدن عن الطلاب والطالبات المقيمين بالقرى إلى أن المدن يتوافر بها العديد من المنشآت والملاعب والصالات الرياضية التي من شأنها تسهم في تشجيع طلاب وطالبات الجامعة على ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية، بالإضافة إلى أن طلاب المدن لديهم وعي تام بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد وتجعله أكثر قدرة على تجنب كافة المشكلات والأفكار السلبية الناتجة عن الآخرين، كما أنها تسهم في تحقيق التكيف والتواصل الاجتماعي مع الآخرين بل وإقامة علاقات اجتماعية جديدة والتي من شأنها تسهم في توطيد الأواصر بين الطلاب أو الطالبات بعضهم البعض.

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب على التساؤل الرابع والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير البيئة الجغرافية (مدن - قرى)؟

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

- 1- بناء مقياس جودة الحياة وتمتعه بقدر عالي من الصدق والثبات.
- 2- لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية دور هام وحيوي في تحسين مستوى جودة الحياة لدى الطلاب والطالبات الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ولصالح الطلاب والطالبات الممارسين.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ولصالح الذكور.

5- توجد فروق غير دالة إحصائياً في محاور مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية تعزى لمتغير البيئة الجغرافية (مدن - قرى) ولصالح الطلاب المقيمين بالمدن.

#### ثانياً: التوصيات:

1- ضرورة عقد مختلف الندوات التوعوية التي تحت على أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي ودوره في تحسين جودة الحياة لدى طلاب وطالبات الجامعة.

2- ضرورة توفير الجامعة لكافة الإمكانيات اللازمة لممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية.

3- التأكيد على ضرورة نشر ثقافة الممارسة الترويحية الرياضية لكافة فئات المجتمع.

4- ضرورة ادخال مفهوم جودة الحياة في بعض المقررات الجامعية ليساعد في إدراك الطلاب والطالبات لمعايير جودة الحياة.

5- إجراء مزيد من الأبحاث والدراسات التي تتناول أوجه الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى مختلف الفئات.

## قائمة المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

- 1- أريج أحمد سعيد (٢٠٢٠): ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (١٢)، جامعة الملك عبد العزيز.
- 2- أيمن عبد العزيز سلامة (٢٠١٩): فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية - دراسة مقارنة، مجلة الارشاد النفسي، العدد (٥٧)، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- 3- بن شميمسة العيد (٢٠١٨): تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد (٥)، جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف معهد الرياضة، الجزائر.
- 4- تهاني عبد السلام (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- عامر مؤمون (٢٠١٩): مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس.
- 6- عصام فتحي زيد (٢٠٢٠): الخدمة الاجتماعية ورعاية الشباب، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان.
- 7- علي أحمد عبد العليم: " دور بعض الجامعات المصرية الحكومية والخاصة في دعم الأنشطة الترويحية (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- 8- كمال درويش، محمد الحماحمي (٢٠٠٧): رؤية عصرية للترويح واولقات الفراغ، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 9- مازن عبد الهادي أحمد (٢٠١٢): دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لطلبة كلية جامعة كربلاء للعام الدراسي ٢٠١٠ - ٢٠١١، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٥)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- 10- محمد عبد الله، عمرو محمد (٢٠٢٠): ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

- 11- محمد محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 12- محمد محمد الحماحي، وليد عبد الرزاق (٢٠١٧): التنشئة الاجتماعية من أجل الترويح، مركز الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 13- محمود عصام جبر (٢٠٢٠): جودة الحياة لدى الافراد ذوي الإعاقة الذهنية الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من وجهة نظر أمهاتهم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩٠)، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 14- مدحت محمد أبو النصر (٢٠١٩): الشباب وصناعة المستقبل، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- 15- ميادة قرمان (٢٠٠٨): الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 16- هيثم محمد عواد (٢٠١٧): جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، بحث علمي منشور، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (٣٢)، العدد (٥)، كلية السلط للعلوم الإنسانية، جامعة مؤتة.
- 17- يحيى عبد الحفيظ، على كاظم (٢٠١٦): تقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين " دراسة ميدانية بجامعة الجلفة"، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- Brown, I., & Brown, R, I,: (2003). Quality of life and disability: An approach for community practitioners. London, UK. Jessica Kingsley Publishers.
- 19- Güner Çiçek (2018): Quality of Life and Physical Activity among University Students , Universal Journal of Educational Research , vo(6) , no (6) , p.p 1141 – 1148.
- 20- Katlo, A. (2011). The quality of life and its relation to mental health. Journal of Psychology, 98/99 January - June 2011, the twenty-fourth year, Cairo, the Egyptian General Book Organization.
- 21- Saketh Chowdary (2020): Impact Of Sports and Fitness on Students Life , Christ (Deemed to be) University, BGR campus, Bangalore, India