

وضع مستويات معيارية لجودة الحياة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الأندية الرياضية ومراكز الشباب

أ.د. / يحيى محمد حسن

استاذ دكتور بقسم الترويح الرياضى

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.د. / أحمد حلمي قورة

استاذ دكتور بقسم الترويح الرياضى

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.م.د. / حازم احمد إبراهيم

استاذ مساعد دكتور بقسم علم النفس الرياضى

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث / اسلام اسماعيل ابراهيم

باحث بمرحلة الدكتوراه كلية التربية الرياضية

قسم الترويح الرياضى - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.256744.2624

المقدمة ومشكلة البحث:

ازداد اهتمام العالم في السنوات الأخيرة بمجال الاختبارات والمقاييس كوسيلة فعالة في عملية التقويم، إذ تعد الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية إحدى الوسائل الفعالة والمهمة التي ترمي إلى ترسيخ مبادئ التخطيط العلمي المبرمج والمعتمد جوهر النظريات العلمية الحديثة في أي نشاط رياضي والنشاط الترويحي الرياضي هو أحد تلك الأنشطة.

تعتبر جودة الحياة عن حسن صحة الانسان الجسدية والنفسية والاجتماعية ونظافة البيئة والرضا عن الخدمات التي تقدم له مثل التعليم والخدمات الصحية والاتصالات والمواصلات والممارسات الديمقراطية والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتعامل بين الناس فضلا عن الايجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن.

كما ان جودة الحياة من المفاهيم التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية والإنسانية والاجتماعية حيث اهتم علم النفس بدراسة جودة الحياة بالدرجة الأولى، وقد تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية النظرية منها والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السابق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منه.(٤)

كما أكد العارف بالله الغندور ١٩٩٩م بأن نوعية حياة الانسان قابلة للتحسين باستخدام البرامج

الإرشادية والعلاجية والتي تؤكد أثرها الإيجابي على الحالة النفسية وبالتالي على جودة الحياة، ولذا أوصي بتوجيه مزيد من الجهود لدراسة وسائل تحسين جودة الحياة للإنسان. (٢: ١٥١)

وقد أشار براون ٢٠٠٣ **Brown and Brown** أن أهداف جودة الحياة تتضمن تحقيق الكفاية الجسدية والرفاهية الانفعالية والمادية، والرضا عن الحياة، وبناء وارتقاء مفهوم ذات إيجابي، وتعزيز المعنى الشخصي، تعزيز جوانب مختلفة من الحياة، والاستمتاع بالحياة، وتحسين الظروف الاجتماعية والبيئية، وإشباع الحاجات، حيث أن طرق تحقيق هذه الأهداف هي إدراك الحاجات وتعرف الفرد على مشاعره حول الأمور الجيدة في حياته وتعرف الفرد على الطرق التي يتبناها ليمارس الحياة والاستجابة لما هو مهم، والتحقق من إتاحة الفرص وتحسين الاندماج الاجتماعي والبيئة الاجتماعية، ويعكس مفهوم جودة الحياة التوقعات والطموحات بين الأفراد سيكون لها تأثير دال وإيجابي على شعورهم بالسعادة والرفاهية الشخصية. (٩: ١٠٧)

ويؤكد على ذلك **محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز ٢٠٠٧م**، ان الممارسة الترويحية تسهم في تحقيق الحاجات النفسية، وتطوير الصحة البدنية الانفعالية والعقلية للفرد، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي، وتوفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار. (٧)

ويضيف **كمال درويش، وامين الخولي ٢٠٠١م** أن الأنشطة والبرامج الترويحية تسهم بشكل كبير في تخفيف حدة التوتر والقلق، ومن هنا أصبح الاهتمام بالأنشطة الترويحية خاصة لغرض العلاج والاستشفاء والنقاهة، كما تعد من أحد الجوانب المهمة لدى جميع فئات المجتمع، لما تساهم من توفير فرص العلاقات الاجتماعية وتحسين معني الحياة وإعادة تأهيل الافراد نفسيا وعصيبيا. (٦)

إلا أنه لم يظهر في حدود علم الباحث اثناء بحثه في البحوث والدراسات السابقة دراسة تناولت وضع مستويات معيارية لجودة الحياة الترويحية الرياضية، كما انه اثناء عمل الباحث ببعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة القاهرة لاحظ بعض المشكلات التي تواجه الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، ولم يجد طريقة أو أداة للحكم على مدى رضائهم أو جودة حياتهم مما استثار الباحث في محاولة إيجاد أداة للكشف عن جودة الحياة الترويحية الرياضية ووضع مستويات معيارية لها، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى وضع مستويات معيارية لجودة الحياة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الأندية الرياضية ومراكز الشباب في محافظة القاهرة للكشف على أثر الممارسة الترويحية الرياضية على حياة الأفراد، هذا بالإضافة إلى وضع مستويات معيارية لجودة الحياة للتعرف على المستوى الذي وصل إليه الممارسون.

هدف البحث: يهدف البحث إلى:

- بناء مقياس لجودة الحياة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الأندية الرياضية ومراكز الشباب.
- وضع مستويات معيارية لجودة الحياة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الأندية الرياضية

ومراكز الشباب.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

جودة الحياة:

وتعرف سهير فهيم الغباشي، هناء أحمد محمد شويخ (٢٠٠٩)، جودة الحياة بأنها: "مجمل الشعور الذاتي للفرد بمدى تحقق الرضا لديه فيما يتعلق بمختلف متغيرات الحياة الشخصية المرتبطة بالصحة، والتي تتمثل في إدراكات الصحة في حاضرها ومستقبلها، حدود النشاط اليومي، مشكلات الصحة الجسمية، مشكلات الصحة النفسية، الأنشطة الاجتماعية، الألم، الحيوية والحالة المعنوية العامة، الأداء الاجتماعي". (٢٢٦:٥)

جودة الحياة الترويحية الرياضية:

هي مجموعة من استجابات الفرد الممارس للأنشطة الترويحية الرياضية التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها، وفاعليته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على التفاوض، وشعوره بالسعادة، ورضاه عن حياته بشكل عام (تعريف إجرائي).
الدراسات المرجعية:

١- دراسة أحمد حلمي محمد قورة (٢٠٢٢م) (١) بعنوان "بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن" يهدف البحث إلى بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، ووضع مستويات معيارية للمقياس، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة عشوائية من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن ممن تتراوح أعمارهم من (٦٠ - ٧٠) عاماً بإجمالي (٢١٢) مفحوصاً بواقع (١١٩) رجلاً (٩٣) سيدة، وقد توصل الباحث إلى بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن والذي يتكون من (٤٥) مفردة موزعين على (٣) أبعاد، وكانت العوامل المستخلصة من التحليل العاملي للمقياس كما يلي: البعد الأول (تقبل الذات) وقد تشبع على هذا العامل (١٥) مفردة، البعد الثاني (العلاقات مع الآخرين) وقد تشبع على هذا العامل (١٦) مفردة، البعد الثالث (الإقبال على الحياة) وقد تشبع على هذا العامل (١٤) مفردة، كما تم التوصل الي المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (٥) مستويات تقديرية وقد أوصى الباحث بتطبيق المقياس من قبل وزارة الشباب والرياضة والجهات المعنية برعاية كبار السن من الجنسين كوسيلة للتعرف على مستوي السعادة النفسية لديهم، وضرورة اعتماد المعايير المستخلصة عند تطبيق المقياس.

٢- دراسة محمود عصام جبر (٢٠٢٢م) (٨) بعنوان "دوافع ممارسة الرياضة للجميع وعلاقتها بجودة الحياة للأفراد ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات" تهدف الدراسة إلى التعرف على

دوافع ممارسة الرياضة للجميع وعلاقتها بجودة الحياة للأفراد ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات وقد بلغ حجم عينة البحث (١٣٧) فرد، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة كأداة لجمع البيانات من إعداد منظمة الصحة العالمية، ومقياس دوافع ممارسة الافراد ذوي الاعاقة للرياضة للجميع، وأشارت اهم النتائج الى رضا الافراد ذوي الاعاقة عن أنفسهم وشعورهم بجودة الحياة ومعناها واستمتاعهم بأمور الحياة وتقبل الافراد ذوي الاعاقة لقوامهم الجسدى مما يساعد على تحسين جودة حياتهم النفسية، كما اشارت رضا الافراد ذوي الاعاقة عن الدائرة الاجتماعية المحيطة بهم بما تشتمل عليه من الفة ومودة وتشجيع مستمر مع عدم وجود مشاعر سلبية من اصدقائهم او معارفهم تجاه اعاقاتهم كالسلبية والشفقة والاحساس بالعجز او عدم الثقة والخوف من الفشل تجاه مهام معينة توكل اليهم، بل تشتمل علاقاتهم الاجتماعية على عكس كل تلك المشاعر المحببة السابقة من ثقة وقبول وحماس وتشجيع مستمر وود ومحبة غامرة.

٣- دراسة روجرز وترفرز SN Rogers a bA. Travers bD. Lowe cA.R (٢٠١٩) (١١) بعنوان "أهمية النشاط والترويح عن النفس لجودة الحياة للمرضى المعالجين من سرطان الرأس والرقبة" كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل استجابات المرضى لمجالات النشاط الترويجي في استبيان جودة الحياة في جامعة واشنطن (UW-QoL)، وربطهم بالخصائص السريرية، وشدة تمارين أوقات الفراغ في الأسبوع، الحواجز المتصورة التي تتداخل مع التمرين، والشعور بالقدرة على المشاركة في برنامج التمرين، استخدم الاستبيانات الأخرى المستخدمة هي استبيان Godin Leisure-Time Exercise، واستبيان حواجز التمرينات المتصورة، واستبيان تفضيلات التمرين. ضمت عينة البحث ١٠٢١ مريضاً منهم ٤٣٧ مريضاً (٤٣٪). منهم، أبلغ ٩٪ عن وجود مشكلة خطيرة في النشاط و٨٪ في الترفيه والتمارين منخفضة الكثافة، والمزيد من الحواجز التي تحول دون ممارسة الرياضة، ونقص التفضيل، يمكن أن يساعد استخدام UW-QoL في تقييمات المتابعة في تحديد المرضى الذين يواجهون صعوبات في هذين المجالين، وكذلك أولئك الذين يشعرون بالقدرة على المشاركة في برنامج تمرين، كما اوصى بمزيد من البحث لتحسين التدخلات التي من شأنها تعزيز التمرين وتحسين الانتعاش والرفاهية.

٤- دراسة دانسكي و اخرون Dunsky et al., (٢٠١٧) (١٠) بعنوان "أثر التمرينات الهوائية و تمرينات باستخدام الكرة السويسرية على تحسين التوازن وجودة الحياة" هدفت إلي التعرف إلي أثر التمرينات الهوائية و تمرينات باستخدام الكرة السويسرية (Swiss Ball) على تحسين التوازن وجودة الحياة، تكونت عينه الدراسة من (٤٢) سيدة، تم تقسيمه إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية (٢٨) سيدة خضعوا لبرنامج التمرينات الهوائية و تمرينات كرة التوازن، و مجموعة ضابطة (١٤) سيدة اشتركوا في دورة لتعلم الخزف، تم استخدام مجموعة من اختبارات التوازن و مقياس

جودة الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي للتمرينات الهوائية وتمارين باستخدام الكرة السويسرية (Swiss Ball) على تحسين التوازن وجودة الحياة.

٥- قام كل من إيمان رفعت السعيد، مرعي سلامة يونس (٢٠١٢) (٣) بدراسة بعنوان " جودة الحياة والسعادة المدركة للمصريين من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية " بهدف التعرف على جودة الحياة والرضا عن الحياة والحيوية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة (مقياس جودة الحياة: The WHOQOL-bref، مقياس الحيوية الموضوعية The Subjective Vitality Scale (SVS)، مقياس الرضا عن الحياة (SWLS)، وذلك علي عينه من كبار السن الممارسين لأوجه أنشطة ترويحية مختلفة وقد توصلت أهم نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين عينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وممارسي الأنشطة الترويحية الأخرى على جميع المقاييس المستخدمة.

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لتحقيق هدف البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الممارسين من الأعضاء بالأندية الرياضية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة، حيث يبلغ عدد الأندية الرياضية (١٣٧) وعدد مراكز الشباب (٧٤) كما يبلغ عدد الأعضاء بالأندية الرياضية (٢٧٣٩٦٤٥) ومراكز الشباب (٥١٤٤٨٦) المسجلين بمديرية الشباب والرياضة محافظة القاهرة وفقاً لإحصائية مديرية الشباب والرياضة محافظة القاهرة، مرفق (١).

عينة البحث: تمثلت عينة البحث فيما يلي:

١- عينة التقنين حيث تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث من الأعضاء المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (١٠٧) بهدف اجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

٢- العينة الأساسية حيث تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث من الأعضاء المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (١٤٤).

جدول (١) توصيف عينة البحث الأساسية والإستطلاعية وفقاً لنوع الجنس

العينة الإستطلاعية				العينة الأساسية					
سيدات		رجال		سيدات		رجال			
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
٢٠,٦	٢٢	٧٩,٤	٨٥	٢٥,٧	٣٧	٧٤,٣	١٠٧		
١٠٧				١٤٤				إجمالي عدد العينة	

يتضح من جدول رقم (١) إجمالي عينة البحث الأساسية والاستطلاعية وفقا لمتغير نوع الجنس. أدوات جمع البيانات:

قام الباحث ببناء مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية لتحقيق الهدف من البحث، وتم اتباع الخطوات الإجرائية التالية:
(أ) تحديد أبعاد المقياس:

وقد تم تحديد أبعاد المقياس من خلال استطلاع آراء الخبراء حول مدى مناسبتها لتمثيل المقياس، وكذلك الإطلاع على الدراسات السابقة وبعض المصادر العلمية ذات الصلة بموضوع البحث، حيث تم عرض المقياس على خبراء من الأكاديميين المتخصصين في مجال الترويح الرياضي ومجال علم النفس الرياضي، وقد بلغ عددهم (٩) خبراء، و جدول (٢) يوضح نسبة اتفاق الخبراء على أبعاد المقياس.

جدول (٢) نسبة إتفاق الخبراء على أبعاد المقياس

م	المحاور	مسمى المحور	عدد الموافقين	عدد الغير موافقين	نسبة الموافقة	الملاحظات تعديل مسميات المحاور
١	الصحة العامة	-	٩	٠	١٠٠%	
٢	الحياة الأسرية والاجتماعية	تعديل	٧	٢	٧٧,٧٨%	محور الحياة الأسرية
٣	الصحة النفسية	-	٨	١	٨٨,٨٩%	
٤	ادارة وقت الفراغ	-	٩	٠	١٠٠%	
٥	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	-	٨	١	٨٨,٨٩%	
٦	الرضا عن القادة الترويحيين	-	٨	١	٨٨,٨٩%	

يتضح من جدول (٢) آراء الخبراء حول محاور مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية، حيث تراوحت آراء الخبراء ما بين (٧٧,٧٨%، ١٠٠%) وقد وافق الباحث على بنسبة اتفاق بلغت (٨٨,٩٩%) فأكثر من مجموع الآراء الموافقة.

- حصلت محاور (الصحة العامة، ادارة وقت الفراغ) على إجمالي آراء الخبراء وبلغت نسبة الموافقة (١٠٠%).
- بينما حصلت محاور (الصحة النفسية، ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي، الرضا عن القادة الترويحيين) على عدد ٨ آراء الخبراء وبلغت نسبة الموافقة (٨٨,٩٩%) بينما اعترض خبير واحد.
- حصل محور (الحياة الأسرية والاجتماعية) على عدد ٧ آراء الخبراء وبلغت نسبة الموافقة (٧٧,٧٨%) بينما اعترض عدد ٢ خبير.
- بلغ عدد المحاور التي تمت الموافقة عليها عدد (٦) محاور

• كما اتفق الخبراء على تعديل مسمى محور الحياة الأسرية والاجتماعية ليصبح محور الحياة الأسرية

(ب) صياغة المفردات الخاصة بكل بُعد بالمقياس:

كما قام الباحث بصياغة المفردات المرتبطة بكل بُعد من أبعاد المقياس من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة والترويح الرياضي، حيث بلغ إجمالي عدد مفردات المقياس في صورته الأولية (٦٤) مفردة مرفق (١)، وتم عرض المقياس في صورته المبدئية على الخبراء الأكاديميين المتخصصين، وطلب الباحث منهم تحديد ما يلي: إذا ما كانت المفردات تنتمي إلى البعد، مدى كفاية المفردات تحت كل بُعد، إبداء الرأي بالحذف أو الإضافة. وبناء على آراء المحكمين فقد تم تعديل بعض المفردات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين، كما تم إستبعاد عدد (١) مفردة من البعد الأول وهي رقم (٤) لحصولها على نسب إتفاق أقل من (٧٠٪)، وكذلك عدد (٢) مفردة من البعد الثاني وهي أرقام (٦، ١٤) لحصولها على نسب إتفاق أقل من (٧٠٪)، وكذلك عدد (١) مفردة من البعد الثالث وهي رقم (١١) لحصولها على نسب إتفاق أقل من (٧٠٪)، وكذلك عدد (١) مفردة من البعد الرابع وهي رقم (٨) لحصولها على نسب إتفاق أقل من (٧٠٪)، وكذلك عدد (١) مفردة من البعد الخامس وهي رقم (٥) لحصولها على نسب إتفاق أقل من (٧٠٪)، كما قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين، وبهذا أصبح عدد مفردات المقياس (٥٧) مفردة موزعة على عدد (٦) أبعاد، وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي (موافق - إلى حد ما - غير موافق) بنسبة بلغت ٨٨,٩٩% على ميزان التقدير المقترح للاستجابة على المقياس وفقاً لآراء الخبراء، والجدول (٣) يوضح عدد المفردات بكل بُعد من أبعاد المقياس بعد العرض على المحكمين.

جدول (٣): عدد المفردات بكل بُعد من أبعاد المقياس بعد العرض على المحكمين

م	مسمى البعد	عدد المفردات
١	الصحة العامة	١٠
٢	الحياة الأسرية والاجتماعية	١٢
٣	الصحة النفسية	١٠
٤	ادارة وقت الفراغ	٩
٥	ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٨
٦	الرضا عن القادة التروحيين	٨
	المجموع	٥٧

يتضح من جدول (٣) عدد المفردات بكل بُعد من أبعاد مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية والبالغ عدد عباراته (٥٧) عبارة مرفق (٢).

المعاملات العلمية:

حساب المعاملات الإحصائية للمقياس للتوصل إلى الصورة النهائية:

تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال استجابات أفراد العينة مع إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة التي تحقق الهدف منها وسوف يتم عرض ذلك فيما يلي:
الصدق :

أ- صدق المحتوى: تم عرض المقياس على عدد (٩) من الخبراء في مجال الترويج وعلم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان لاستطلاع رأيهم في مدى مناسبة الأبعاد والمفردات المنتمية لكل بُعد لموضوع البحث، وبناء على مقابلة الخبراء فقد تم تعديل في صياغة بعض المفردات.

(ب) الصدق العاملي Factorial Validity : استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البيئية بين مفردات المقياس وتحديد التشبعات قبل وبعد التدوير، ولذلك استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتيلنج H. Hottelling التي وضعها في سنة (١٩٣٣) وهي من أكثر طرق التحليل العاملي دقة، واستخدام محك كايزر Kaiser والذي اقترحه جوتمان Guttman، وكذلك أسلوب التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax الذي قدمه كايزر في سنة (١٩٥٨).

وقد إتبع الباحث في ذلك الخطوات التالية:

- ثبات المقياس Reability :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقا لتعديل كرونباخ Cronbach حيث يمثل "معامل ألفا Alpha" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، ولذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس، ويوضح جدول (٤) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (٤) قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد المقياس (ن=١٠٧)

البعد	عنوان البعد	قيم معامل ألفا
الأول	الصحة العامة	٠,٨٩١
الثاني	الحياة الاسرية	٠,٩٣٢
الثالث	ادارة وقت الفراغ	٠,٩٤٤
الرابع	ممارسة اوجه نشاط الترويج الرياضي	٠,٨٨٧
الخامس	الصحة النفسية	٠,٩١٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (٠,١٤٦).

يتضح من جدول (٤) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تتراوح بين (٠,٨٨٧ ، ٠,٩٤٤) مما

يؤكد على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

حساب المعايير والمستويات للمقياس: تم استخراج الدرجات التائية T.Scores أو ما يعرف بالدرجات المعيارية المعدلة Derived Standard Scores وذلك لحساب المعايير من الدرجات الخام، وهذا الإجراء يتيح إمكانية تفسير الدرجة على المقياس بصورة دقيقة، والجدول التالي يوضح الدرجات الخام لأفراد عينة البحث ومقابلاتها التائية والمعيارية، حجم العينة (١٤٤).

جدول (٥) الدرجات الخام والدرجة المعيارية والتائية لدرجات عينة البحث على المقياس ن= (١٤٤)

الدرجة التائية	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام	الدرجة التائية	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام
٤٨,٣	٠,١٧-	١٣٢	٢٤,٨	٢,٥٢-	١٠٣
٤٩,١	٠,٠٩-	١٣٣	٢٩,٧	٢,٠٣-	١٠٩
٥٠,٧	٠,٠٧	١٣٥	٣١,٣	١,٨٧-	١١١
٥١,٥	٠,١٥	١٣٦	٣٤,٥	١,٥٥-	١١٥
٥٢,٣	٠,٢٣	١٣٧	٣٥,٣	١,٤٧-	١١٦
٥٥,٦	٠,٥٦	١٤١	٣٧,٨	١,٢٢-	١١٩
٥٦,٤	٠,٦٤	١٤٢	٤١,٠	٠,٩٠-	١٢٣
٥٨,٨	٠,٨٨	١٤٥	٤١,٨	٠,٨٢-	١٢٤
٥٩,٦	٠,٩٦	١٤٦	٤٢,٦	٠,٧٤-	١٢٥
٦٠,٤	١,٠٤	١٤٧	٤٣,٤	٠,٦٦-	١٢٦
٦٢,٠	١,٢٠	١٤٩	٤٤,٢	٠,٥٨-	١٢٧
٦٢,٩	١,٢٩	١٥٠	٤٥,١	٠,٤٩-	١٢٨
			٤٥,٩	٠,٤١-	١٢٩
				١٢,٣٥٨ =ع	١٣٤,١١١ =س

جدول (٦) مستويات تقديرية لدرجات مقياس جودة الحياة

النسبة المئوية	عدد الافراد	مستوي جودة الحياة	الدرجة الخام
٢٨,٥	٤١	جيد جداً	(١٤٣) فاكثراً
٣٠,٦	٤٤	جيد	(١٤٢ - ١٣٠)
٣٠,٦	٤٤	متوسط	(١٢٩ - ١١٧)
٨,٣	١٢	مقبول	(١١٦ - ١٠٤)
٢,١	٣	ضعيف	(١٠٣) فاقلاً
	١٤٤		العدد والنسبة

يتضح من جدول (٦) المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (٥) مستويات تقديرية وبمقارنة متوسط درجة المقياس والذي بلغ (١٣٤,١١) درجة بالمستويات السابقة إتضح أنه يقع عند الدرجة (١٣٠ - ١٤٢) وأمام المستوي "جيد". الوصف الإحصائي (المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء) لمفردات أبعاد

المقياس. جدول (٧)

جدول (٧) المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء لمفردات المقياس (ن=١٠٧)

م	المفردات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	لدي إحساس بالحيوية والنشاط	٢,٦٦٧	٣,٠٠٠	٠,٥١٢	١,١٣٥-
٢	أسافر مع أسرتي في الإجازات	٢,٤٥٦	٣,٠٠٠	٠,٦٨٣	٠,٨٨١-
٣	اشعر بالحزن بدون سبب واضح	١,٧٧٢	٢,٠٠٠	٠,٦٨٢	٠,٣٢٠
٤	أستثمر وقتي بشكل جيد	٢,١٩٣	٢,٠٠٠	٠,٥٤٩	٠,٠٩٢
٥	مكان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بعيد عن منزلي	٢,١٤٠	٢,٠٠٠	٠,٧١٨	٠,٢١٦-
٦	علاقتي بأخصائي الترويح الرياضي جيدة	٢,٥٦١	٣,٠٠٠	٠,٦٢٧	١,١٣٩-
٧	كثرة إصابتي بالأمراض تؤدي إلى عدم انتظامي في الممارسة	١,٦٨٤	٢,٠٠٠	٠,٧٦٠	٠,٦٠٨
٨	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي أو والدي	١,٣٥١	١,٠٠٠	٠,٦٤١	١,٦٤٣
٩	أواجه مواقف الحياة بهدوء أعصاب	٢,٠٨٨	٢,٠٠٠	٠,٥٧٦	٠,٠٠٧
١٠	أنا قادر على التحكم بوقت فراغي	٢,٢٤٦	٢,٠٠٠	٠,٥٤٤	٠,١١٠
١١	توجد غرف مناسبة لخلع الملابس	٢,٥٩٦	٣,٠٠٠	٠,٧٢٨	١,٤٩٧-
١٢	تربطني صداقة بأخصائي الترويح الرياضي	٢,٢١١	٢,٠٠٠	٠,٦٧٤	٠,٢٧٩-
١٣	أشعر ببعض الآلام في جسمي	٢,١٤٠	٢,٠٠٠	٠,٦٦٧	٠,١٦٥-
١٤	أسرتي تدعم ممارستي لأوجه نشاط الترويح الرياضي	٢,٤٣٩	٣,٠٠٠	٠,٧٠٨	٠,٨٧٢-
١٥	لدي مخاوف من المستقبل	٢,١٥٨	٢,٠٠٠	٠,٧٢٧	٠,٢٥٢-
١٦	أحتاج إلى المساعدة في تنظيم وقتي	٢,١٧٥	٢,٠٠٠	٠,٦٥٨	٠,١٩٩-
١٧	هناك أنشطة رياضية متنوعة تلبى رغباتي	٢,٢٩٨	٢,٠٠٠	٠,٦٨٠	٠,٤٥٣-
١٨	يتفهم أخصائي الترويح الرياضي ظروفى الخاصة	٢,٤٢١	٣,٠٠٠	٠,٦٥٣	٠,٦٩٣-
١٩	أفضي وقتاً طويلاً في السرير مسترخياً	١,٨٩٥	٢,٠٠٠	٠,٧٢٤	٠,١٦٣
٢٠	أشعر بالانتماء إلى أسرتي	٢,٧٣٧	٣,٠٠٠	٠,٤٤٤	١,١٠٥-
٢١	أخاف من الموت	٢,٠١٨	٢,٠٠٠	٠,٧٤٤	٠,٠٢٨-
٢٢	أمارس أنشطة ترويحية رياضية في وقت فراغى	٢,١٠٥	٢,٠٠٠	٠,٧٢٤	٠,١٦٣-
٢٣	أشارك في مهرجانات واحتفالات رياضية	١,٨٧٧	٢,٠٠٠	٠,٨٢٥	٠,٢٣٦
٢٤	يساعدنى أخصائي الترويح الرياضي في اكتساب الثقة بالنفس	٢,٤٥٦	٣,٠٠٠	٠,٧٣٤	٠,٩٦٨-
٢٥	أمارس أوجه نشاط الترويح الرياضي لفترات طويلة	٢,٠٣٥	٢,٠٠٠	٠,٦٨٠	٠,٠٤٣-
٢٦	أشعر بالسعادة عندما التقى بأخوتى	٢,٨٧٧	٣,٠٠٠	٠,٣٣١	٢,٣٦١-
٢٧	اشعر بالوحدة النفسية	١,٨٠٧	٢,٠٠٠	٠,٧١٨	٠,٣٠٦
٢٨	أهتم بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في وقت فراغى	٢,١٩٣	٢,٠٠٠	٠,٦٩٣	٠,٢٧٧-
٢٩	أخصائى الترويح الرياضي مؤهل تأهيلاً تخصصياً	٢,٦٣٢	٣,٠٠٠	٠,٦٤٥	١,٥٥١-
٣٠	أشعر بالدوار أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	١,٥٤٤	١,٠٠٠	٠,٦٥٧	٠,٨١٤
٣١	أعاني من الإهمال من قبل أفراد أسرتي	١,٤٧٤	١,٠٠٠	٠,٧٣٤	١,٢١٥
٣٢	اشعر بالاستقرار النفسي	٢,٣٦٨	٢,٠٠٠	٠,٦٤٥	٠,٥٢٣-
٣٣	لدى وقت فراغ كبير	١,٧٥٤	٢,٠٠٠	٠,٧٣٩	٠,٤٣٠
٣٤	رسوم الاشتراك في الأنشطة الترويحية الرياضية مرتفعة	٢,٠٥٣	٢,٠٠٠	٠,٨١١	٠,٠٩٨-
٣٥	يعمل أخصائى الترويح الرياضي على تكوين علاقات اجتماعية بين الممارسين	٢,٥٠٩	٣,٠٠٠	٠,٦٠١	٠,٨٠١-
٣٦	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للأدوية التي أتناولها	١,٥٧٩	١,٠٠٠	٠,٧٣١	٠,٨٥٥
٣٧	أثق في أفراد أسرتي	٢,٨٠٧	٣,٠٠٠	٠,٣٩٨	١,٥٩٨-

٢,٦٧٨-	٠,٤١٤	٣,٠٠٠	٢,٨٤٢	أشعر بالسعادة أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٣٨
٠,٠٣٥-	٠,٦٥٤	٢,٠٠٠	٢,٠٣٥	أقضي وقت فراغي مع أصدقائي	٣٩
٠,٥٩٨-	٠,٦٠٠	٣,٠٠٠	٢,٤٥٦	تناسب مواعيد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مع وقت فراغي	٤٠
١,٣٩٣-	٠,٥٤٦	٣,٠٠٠	٢,٦٦٧	مظهر أخصائي الترويح الرياضي الذي يدريني مناسب	٤١
١,٥٨٨-	٠,٤٨٣	٣,٠٠٠	٢,٧٣٧	ممارستي لأوجه نشاط الترويح الرياضي تحميني من الإصابة بالأمراض	٤٢
٠,٠٤٣-	٠,٦٨٠	٢,٠٠٠	٢,٠٣٥	أشارك أفراد أسرتي النشاط الترويحي الرياضي	٤٣
١,٨٧٤-	٠,٤٦٤	٣,٠٠٠	٢,٧٧٢	أشعر بقيمة نفسي أثناء النشاط الترويحي الرياضي	٤٤
١,١٠٦-	٠,٥٥٩	٣,٠٠٠	٢,٦١٤	ممارسة الأنشطة الترويحية تساعدني في وقت فراغي على تنظيم يومي	٤٥
٠,٦٦٤-	٠,٦٠١	٣,٠٠٠	٢,٤٧٤	توجد إمكانات مناسبة لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٤٦
١,٦٦٧-	٠,٥٧٢	٣,٠٠٠	٢,٦٨٤	القادة القائمون على تقديم الخدمات الترويحية الرياضية متقنون	٤٧
٠,٥٢٦	٠,٨١٣	٢,٠٠٠	١,٧٣٧	تعرضت للإصابة عند ممارسة النشاط الترويحي الرياضي	٤٨
٠,٠٨٥-	٠,٧٤٢	٢,٠٠٠	٢,٠٥٣	أستشير أسرتي في أوجه نشاط الترويح الرياضي الذي أمارسه	٤٩
١,١٩٧-	٠,٥٥٥	٣,٠٠٠	٢,٦٣٢	أتخلص من ضغوط الحياة من خلال ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٥٠
١,٤٥٩-	٠,٥٨٢	٣,٠٠٠	٢,٦٤٩	للأنشطة الترويحية أهمية كبيرة في حياتي اليومية	٥١
١,٥٠٠-	٠,٥٤٠	٣,٠٠٠	٢,٦٨٤	يوجد متخصصون في إدارة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٥٢
٠,٨١٥-	٠,٧٠٦	٣,٠٠٠	٢,٤٢١	أناج جيداً باسترخاء	٥٣
١,٣٩٣-	٠,٥٤٦	٣,٠٠٠	٢,٦٦٧	أشعر بأن والداي راضيان عني	٥٤
٢,٤٣٦-	٠,٤٢٨	٣,٠٠٠	٢,٨٢٥	ممارسة الأنشطة الترويحية تزيد من ثقتي بنفسي	٥٥
١,٠٢٠-	٠,٥٦٣	٣,٠٠٠	٢,٥٩٦	أشارك أسرتي في الاحتفال بالمناسبات الاجتماعية	٥٦
٠,٢١١	٠,٧٥٨	٢,٠٠٠	١,٨٧٧	أنمتي إلى أسرة رياضية	٥٧

يتضح من الجدول (٧) ما يلي: أن معاملات الالتواء لعبارات المقياس قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على ان لمفردات المقياس تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

تم استخراج التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، لعبارات المقياس وتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث مفردات على الأقل وقبول المفردة التي تكون دلالتها الإحصائية للتشبع على العامل لا يقل عن $(0,3)$ - وفقاً لرأي الباحث -، ثم عرض العوامل المستخلصة مرفق (٣).

جدول (٨) تشبعات العامل الأول (الصحة العامة)

رقم المفردة	م	المفردات	قيمة التشبع
١٨	١	يتفهم أخصائي الترويح الرياضي ظروفه الخاصة	٠,٧٠٨
٢٤	٢	يساعدني أخصائي الترويح الرياضي في اكتساب الثقة بالنفس	٠,٧٠٢
١٢	٣	تربطني صداقة بأخصائي الترويح الرياضي	٠,٦٦١
٤١	٤	مظهر أخصائي الترويح الرياضي الذي يدريني مناسب	٠,٦٤٧
٤٧	٥	القادة القائمون على تقديم الخدمات الترويحية الرياضية متقنون	٠,٥٩٩
١٤	٦	أسرتي تدعم ممارستي لأوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٥٧١
٢٩	٧	أخصائي الترويح الرياضي مؤهل تأهيلاً تخصصياً	٠,٥٥٣
٥١	٨	للأنشطة الترويحية أهمية كبيرة في حياتي اليومية	٠,٥٤٤
٦	٩	علاقتي بأخصائي الترويح الرياضي جيدة	٠,٥٣٥

٠,٥٣٤	تناسب مواعيد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مع وقت فراغي	٤٠	١٠
٠,٥١١	لدي إحساس بالحيوية والنشاط	١	١١
٠,٤٩٥	ممارستي لأوجه نشاط الترويح الرياضي تحميني من الإصابة بالأمراض	٤٢	١٢
٠,٣٧١	يعمل أخصائي الترويح الرياضي على تكوين علاقات اجتماعية بين الممارسين	٣٥	١٣
٠,٣٦٤	أستشير أسرتي في أوجه نشاط الترويح الرياضي الذي أمارسه	٤٩	١٤

يتضح من الجدول (٨) ما يلي:

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين (٠,٣٦٤،٠,٧٠٨) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (الصحة العامة).

جدول (٩) تشبعات العامل الثاني (الحياة الاسرية)

م	رقم المفردة	المفردات	قيمة التشبع
١	٣٧	أثق في أفراد أسرتي	٠,٦٨٩
٢	٢٠	أشعر بالانتماء إلى أسرتي	٠,٦٦٩
٣	٩	أواجه مواقف الحياة بهدوء أعصاب	٠,٥٦٧
٤	٣٢	أشعر بالاستقرار النفسي	٠,٤٨٣
٥	١٧	هناك أنشطة رياضية متنوعة تلبي رغباتي	٠,٤٥٢
٦	٥٦	أشارك أسرتي في الاحتفال بالمتاسبات الاجتماعية	٠,٤١٢
٧	٥٤	أشعر بأن والداي راضيان عني	٠,٣٦٥
٨	٨	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي أو والدتي	٠,٣٠٣-
٩	٣٣	لدي وقت فراغ كبير	٠,٥٣٦-
١٠	١٦	أحتاج إلى المساعدة في تنظيم وقتي	٠,٥٧٤-

يتضح من الجدول (٩) ما يلي:

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثاني ما بين (٠,٥٧٤،٠,٦٨٩-) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (الحياة الاسرية).

جدول (١٠) تشبعات العامل الثالث (ادارة وقت الفراغ)

م	رقم المفردة	المفردات	قيمة التشبع
١	٢٢	أمارس أنشطة ترويحية رياضية في وقت فراغي	٠,٦٩٦
٢	٢٣	أشارك في مهرجانات واحتفالات رياضية	٠,٥٤٢
٣	٢٥	أمارس أوجه نشاط الترويح الرياضي لفترات طويلة	٠,٥٣٢
٤	٤	أستثمر وقتي بشكل جيد	٠,٥٢٤
٥	١٠	أنا قادر على التحكم بوقت فراغي	٠,٥٠٦
٦	٣٩	أقضي وقت فراغي مع أصدقائي	٠,٥٠٢
٧	٢٨	أهتم بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في وقت فراغي	٠,٤٨٥
٨	٢	أسافر مع أسرتي في الأجازات	٠,٤٦٦
٩	٥٧	أنتمي إلى أسرة رياضية	٠,٤٦٤
١٠	٤٣	أشارك أفراد أسرتي النشاط الترويحي الرياضي	٠,٤١٧

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي:

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠,٤١٧,٠,٦٩٦) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (إدارة وقت الفراغ).

جدول (١١) تشبعات العامل الرابع (ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي)

م	رقم المفردة	المفردات	قيمة التشبع
١	٥٠	أشعر بالسعادة عندما ألتقي بإخوتي	٠,٧٢٧
٢	٥٥	ممارسة الأنشطة الترويحية تزيد من تقتي نفسي	٠,٧١٠
٣	٥٢	يوجد متخصصون في إدارة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٦٦١
٤	٣٨	أشعر بالسعادة أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٦٢٠
٥	٤٦	توجد إمكانات مناسبة لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٥٧٤
٦	٤٤	أشعر بقيمة نفسي أثناء النشاط الترويحي الرياضي	٠,٥٥١
٧	١٩	أفضي وقتاً طويلاً في السرير مسترخياً	٠,٥٥٠
٨	١١	توجد غرف مناسبة لخلع الملابس	٠,٤٩١
٩	٢٦	أخلص من ضغوط الحياة من خلال ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٤٦٧
١٠	٤٥	ممارسة الأنشطة الترويحية تساعدني في وقت فراغي على تنظيم يومي	٠,٤٤١
١١	٥٣	أنام جيداً باسترخاء	٠,٤٢٥

يتضح من الجدول (١١) ما يلي: تراوحت قيمة التشبعات على العامل الرابع ما بين (٠,٤٢٥,٠,٧٢٧) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي).

جدول (١٢) تشبعات العامل الخامس (الصحة النفسية)

م	رقم المفردة	المفردات	قيمة التشبع
١	٢٧	أشعر بالوحدة النفسية	٠,٦٥٣
٢	١٣	أشعر ببعض الآلام في جسمي	٠,٦٤٢
٣	١٥	لدى مخاوف من المستقبل	٠,٦٠٣
٤	٤٨	تعرضت للإصابة عند ممارسة النشاط الترويحي الرياضي	٠,٦٠٠
٥	٣٠	أشعر بالدوار أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي	٠,٥٩٠
٦	٧	كثرة إصابتي بالأمراض تؤدي إلى عدم انتظامي في الممارسة	٠,٥٦٨
٧	٣٦	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للأدوية التي أتناولها	٠,٥٣٩
٨	٣٤	رسوم الاشتراك في الأنشطة الترويحية الرياضية مرتفعة	٠,٥٢٧
٩	٣١	أعاني من الإهمال من قبل أفراد أسرتي	٠,٥١٠
١٠	٣	أشعر بالحزن بدون سبب واضح	٠,٤٧٠
١١	٥	مكان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بعيد عن منزلي	٠,٤٦١
١٢	٢١	أخاف من الموت	٠,٣٨٠

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي:

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠,٣٨٠,٠٠,٦٥٣) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتُشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (الصحة النفسية).

تطبيق البحث

التطبيق على العينة الأساسية للبحث التي بلغ عددها (١٤٤) في الفترة من ٢٤ سبتمبر ٢٠٢٣ حتى ١٢ أكتوبر ٢٠٢٣ باستخدام برنامج جوجل وارسالها لعدد كبير من أعضاء مراكز الشباب والأندية بالقاهرة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك الذهاب لبعض مراكز الشباب والقيام بالمقابلة الشخصية لبعض الأعضاء مراكز الشباب والإجابة على الاستمارة من على الحاسب الآلي الشخصي للباحث، ثم إجراء التحليل العاملي وتعديل مسميات المحاور الجديدة، مرفق (٤). ثم وضع مفتاح التصحيح مرفق (٥).

الاستخلاصات:

في إطار ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة وتحقيقها لأهداف البحث وتساؤلاته يقدم الباحث الاستخلاصات التالية:

- يتكون مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية من (٥) محاور و(٥٧) عبارة.
- يتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، حيث يتم الاعتماد على مقياس التعرف على جودة الحياة الترويحية الرياضية، وعلاقته ببعض المتغيرات (الصحة العامة، الحياة الأسرية، إدارة وقت الفراغ، ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي، الصحة النفسية).
- يحتوي المقياس على مستويات معيارية لجودة الحياة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الأندية الرياضية ومراكز الشباب.

التوصيات:

في حدود ما تم استخلاصه يوصي الباحث بما يلي:

- ١- استخدام مقياس جودة الحياة الترويحية والرياضية على محافظات أخرى.
- ٢- بناء مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية لطلاب المدارس.
- ٣- التأكيد على نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لجميع المراحل العمرية.
- ٤- العمل على إشباع حاجات ورغبات الأفراد المترددين على الأندية ومراكز الشباب والتأثير في سلوكياتهم من خلال ممارستهم لانشطة وبرامج الترويح الرياضي.

قائمة المراجع العلمية :

أولا المراجع العربية:

١- أحمد حلمي محمد قورة (اغسطس ٢٠٢٢م): بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

٢- العارف بالله محمد الغندور (١٩٩٩م): اسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، المؤتمر الدولي السادس جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين، مركز الارشاد النفسي، جامعه عين شمس.

٣- إيمان رفعت السعيد، مرعي سلامة يونس (٢٠١٢م): جودة الحياة والسعادة المدركة للمصريين من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

٤- سميرة خطوط (٢٠١٩م): مستوى جودة الحياة لدى امهات اطفال التوحد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية - جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.

٥- سهير فهيم الغباشي، هناء أحمد محمد شويخ (٢٠٠٩م): منبئات نوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضى الالتهاب الفيروسي " C " المزمّن من المصريين. دراسات نفسية، المجلد التاسع عشر العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

٦- كمال درويش، امين الخولي (٢٠٠١م): الترويح واوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.

٧- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٧م): الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٨- محمود عصام جبر (يوليو ٢٠٢٢م): دوافع ممارسة الرياضة للجميع وعلاقتها بجود الحياة للأفراد ذوى الاعاقة فى ضوء بعض المتغيرات، مجلة علوم الرياضة بكلية التربية الرياضية جامعه المنيا.

ثانيا المراجع باللغة الانجليزية:

9- Brown, L (2003). Quality of Life and DisabilityL: An approach for community practitioners. USA: Jessica Kingsley publishers.

10- Dunsky, A., Yahalom, T., Arnon, M., Lidor, R.(2017). The use of step aerobics and the stability ball to improve balance and quality of life in community-dwelling older adults – a randomized exploratory study. Archives of Gerontology and Geriatrics, 71, 66-74.

11- SN Rogers a bA. Travers bD. Lowe cA.R(2019): Importance of activity and recreation for the quality of life of patients treated for cancer of the head and neck. Volume 57, Issue 2 , Pages 125-134.February.

ملخص البحث

وضع مستويات معيارية لجودة الحياة الترويحية الرياضية لدى المترددين
على الأندية الرياضية ومراكز الشباب

أ.د. / يحيى محمد حسن

أ.د. / أحمد حلمي قورة

أ.م.د. / حازم احمد إبراهيم

الباحث / اسلام اسماعيل ابراهيم

يهدف البحث إلى بناء مقياس لجودة الحياة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الأندية الرياضية ومراكز الشباب، ووضع مستويات معيارية لجودة الحياة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الأندية الرياضية ومراكز الشباب، تمثلت عينة البحث إلى عينة التقنين حيث تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث من الأعضاء المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (١٠٧) بهدف اجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)، والعينة الأساسية حيث تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث من الأعضاء المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (١٤٤)، أدوات جمع البيانات قام الباحث ببناء مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية لتحقيق الهدف من البحث، جاءت اهم النتائج: يتكون مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية من (٥) محاور و(٥٧) عبارة، يتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، حيث يتم الاعتماد عليه كمقياس للتعرف على جودة الحياة الترويحية الرياضية، وعلاقته ببعض المتغيرات (الصحة العامة، الحياة الأسرية، ادارة وقت الفراغ، ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي، الصحة النفسية)، تحديد اهم الدوافع الصحية، والدوافع الاجتماعية، والدوافع النفسية، للأفراد المترددين على الاندية ومراكز الشباب نحو ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية، كما يوصي الباحث ببناء مقياس جودة الحياة الترويحية الرياضية لطلاب المدارس، والتأكيد على نشر ثقافة ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية لجميع المراحل العمرية .

Abstract**Establishing standard levels for the quality of recreational and sports life among those who frequent sports clubs and youth centers****Prof. Yahia Muhammad Hassan****Prof. Ahmed Helmy Qora****Dr. Hazem Ahmed Ibrahim****Researcher. Islam Ismail Ibrahim**

The research aims to build a measure of the quality of recreational sports life among those who frequent sports clubs and youth centers, and to set standard levels for the quality of sports recreational life among those who frequent sports clubs and youth centers. The research sample consisted of a rationing sample, where a random sample was selected from the research community and from outside the research sample. Of the members who frequented clubs and youth centers in Cairo Governorate, their number reached (107) with the aim of conducting scientific transactions (honesty - reliability), and the basic sample, where a random sample was chosen from the research community from members who frequented clubs and youth centers in Cairo Governorate, their number reached (144). Data collection tools: The researcher built a measure of the quality of recreational sports life to achieve the goal of the research. The most important results were: The quality of recreational sports life scale consists of (5) axes and (57) statements. The scale is characterized by high validity and reliability coefficients, as it is relied upon as a measure for identification. on the quality of sports, recreational life, And its relationship to some variables (general health, family life, leisure time management, practicing recreational sports activities, psychological health), identifying the most important health motives, social motives, and psychological motives for individuals who frequent clubs and youth centers to practice recreational sports activities, as the researcher recommends. By building a measure of the quality of recreational sports life for school students, and emphasizing spreading the culture of practicing recreational sports activities for all age levels.