

ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة

المستنصرية وبغداد

م.م. احمد حزام بدر

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية الاداب. شعبة النشاطات الطلابية

ahezam57@gmail.com

تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٢/٢٨

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٣ /١٢/١٨

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بجوده الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد . واشتمل مجتمع البحث على طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد من الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية من المراحل الثانية والثالثة والرابعة ، وقام الباحث باختيار عينة بالطريقة العمدية من الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد ومن واقع السجلات بمكتب شؤون الطلاب و البالغ عددهم (٢٠٠) طالبة بواقع (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة المستنصرية و (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد ومن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في الاندية ومراكز الشباب المختلفة ، و تم أخذ عينة عشوائية من الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعددهم (٢٠٠) طالبة بواقع (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة المستنصرية و(١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد و قد روعي في اختيار العينة متغيرين الجامعة ، نوع الممارسة (أمارس ، لا أمارس)

الكلمات المفتاحية: ممارسة الأنشطة الترويحية ، بجودة الحياة ، لدى طالبات

Practicing recreational activities and their relationship to quality of life among female students of the colleges of physical education at the universities of Al-Mustansiriya and Baghdad.

Asst. Lec. Ahmed Hizam Badr

ahezam57@gmail.com

Student Activities Division , College of Literature/ Al- Mustansiriya University, Iraq.

Received: 1st-12-2023

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The research aims to identify the relationship of practicing recreational sports activities to the quality of life among female students of the colleges of physical education at the universities of Al-Mustansiriya and Baghdad. The research community included female students from the Colleges of Physical Education at the Universities of Al-Mustansiriya and Baghdad who practiced and did not practice recreational sports activities from the second, third and fourth stages. The researcher selected a sample in a deliberate manner from the female students who practiced recreational sports activities in the Colleges of Physical Education at the Universities of Al-Mustansiriya and Baghdad and from the records in the Office of student and adult Affairs. Their number is (200) female students, including (100) female students from the College of Physical Education at Al-Mustansiriya University and (100) female students from the College of Physical Education at the University of Baghdad, who are practitioners of recreational sports activities in various clubs and youth centers. A random sample was taken from female students who did not practice recreational sports activities, and they numbered (200) female students, including (100) female students from the College of Physical Education at Al-Mustansiriya University and (100) female students from the College of Physical Education at the University of Baghdad. The variables of university and type of practice were taken into account in selecting the sample. (I practice, I don't practice)

Keywords: Practicing recreational activities, quality of life, among female students.

١ - المقدمة:

الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان في هذه الحياة، وسخر له الكون، ليحيا حياة كريمة، ويتدبر إبداع الخالق، ولكي يعيش في سعادة فإنه في حاجة إلى مقومات لهذه الحياة، فحياة الإنسان لا تقتصر على تلبية الحاجات الأساسية والضرورية لبقاءه، وإنما تتعداها لتشمل كل ما يحسن نوعية حياته، وامتيازه عن باقي المخلوقات، كالمقومات النفسية، والبدنية، والوجدانية، والعقلية، والاجتماعية، والمعتقدات الدينية، والقيم والثقافة والحضارة، والوضع المالي والاقتصادي، وتمكن جميع الافراد ان يحددوا اشياء تحقق لهم السعادة والرضا.

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

نظراً لأهمية الترويح في أوقات الفراغ، فإن الكثير من الدول المتطورة مثل إنجلترا، وأمريكا وفرنسا، قاموا بتضمين مقرراتهم الدراسية مواضيع عن وقت الفراغ والترويح وفي اختلاف مؤسسات التعليم (المعاهد، المدارس، الجامعات) وتهتم هذه المؤسسات بتدريبات المستفيدين لكيفية ممارسة نشاطات الترويح في مجاله المختلف

إن الشعور بجودة الحياة يُعد أمراً نسبياً، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية مثل المفهوم الايجابي للذات، والرضا عن الحياة وعن العمل، والحالة الاجتماعية، والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الامكانيات المادية لمتاحة، والدخل، ونظافة البيئة، الحالة الصحية، والحالة السكنية والوظيفية، ومستوى التعليم

ويؤكد عبد الحميد وأحمد ربيع " (١٩٩٨)، على ضرورة أن يكون للمدارس، وجامعات دور في إعداد الأبناء لحسن استثمار وقت الفراغ، وألا يقتصر ذلك على مجرد لقين والمواعظ، بل لابد من الممارسة العملية لكافة الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها آثار إيجابية في غرس العادات الصحية والسلوكية السليمة في نفوسهم، لذا يجب على النظم التعليمية في كافة مستوياتها أن تقضي نهائياً على الأمية الترويحية

وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة مستوى جوده الحياة لطلبة الجامعة وهم: دعاء الصاوى حسين

(٢٠٠٩) (١)، سامى موسى هاشم (٢٠٠١) (٣)، على مهدي كاظم، عبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٧) (٥)، محمود عبد الحليم منسي (٢٠٠٦) (٦)، رغداء على نعيسه (٢٠١٢) (٢)، ياسر احمد علي (٢٠١٣) (٨)

وتعد فئة طالبات الجامعة من أهم الفئات المجتمعية؛ وذلك لدورهن في بناء الغد ، ودفع عجلة التنمية ، وبناء مجتمع جديد يتسم بالعدالة والديمقراطية بمفهومها الصحيح ؛ وطالبات الجامعة من أكثر فئات الشعب تعرضاً

لعمليات التغير الاجتماعي و الحضاري هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن هذه الفئة تعد من الفئات المتعلمة القادرة على إحداث التغيرات التي تسير 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 أقرانه ، و يعمل على احترامهم له، و تقبلهم لقدراته ، و يتمتع بسهولة اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب ، و ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تكسب وتنمي لدى الطالبة العديد من السمات الشخصية التي تجعلها قادرة على تحدي الصعاب ، شجاعة وحازمة ومتزنة عند اتخاذ القرار ، صبورة ومثابرة عند أداء الأعمال والواجبات ، متمتعة بالصحة الجسدية والسعادة النفسية والجودة الحياتية في العديد من الجوانب بين الشخصية.

ومرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مهارات الطالبات لجودة حياتهن، و في وجود العديد من مجالات الأنشطة الترويحية الرياضية اللاتي يمارسهن لشغل أوقات فراغهن، وطالبات المرحلة الجامعية يقبلون على مرحلة نمائية مهمة بحياتهن وتستعد للعمل باختلاف المهن واستقرارهن مع أسرهن وتكون نظرتهم لجودة حياتهن تغير في ادائهم الدراسي ولدفاعيتهم لتحقيق وانجاز الهدف الذاتي والموضوعي وكذلك ممارستهم للأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات فراغهن ، وهذه الدراسة تحاول رصد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد في مستوى جودة الحياة.

ويهدف البحث إلى:

- التعرف على علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بجوده الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد وذلك من خلال الاتي:

1- علاقة ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بالمتغيرات التالية:

- جودة الصحة العامة -جودة الحياة الاسرية والاجتماعية

- جودة التعليم -جودة العواطف

-جودة الصحة النفسية

- جودة استثمار وقت الفراغ وإدارته.

٢ - إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي أسلوب المسح لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية و بغداد من الممارسات و غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية في العام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣) والذي يبلغ عددهم (٩٠٠) طالبة من المراحل الثانية والثالثة والرابعة ، وقام الباحث باختيار عينة بالطريقة العمدية من الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد ومن واقع الكشوف المتواجدة بمكتب شؤون الطلاب و البالغ عددهم (٢٠٠) طالبة بواقع (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة المستنصرية و(١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد ومن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في الاندية ومراكز الشباب المختلفة ، و تم أخذ عينة عشوائية من الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعددهم (٢٠٠) طالبة بواقع (١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة المستنصرية و(١٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد و قد روعي في اختيار العينة متغيرين الجامعة ، نوع الممارسة (أمارس ، لا أمارس)

والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (١) يبين توصيف عينة البحث موزعة حسب الجامعة ونوع الممارسة نوع الممارسة

المجموع	نوع الممارسة		الجامعة
	غير ممارس	ممارس	
٢٠٠	١٠٠	١٠٠	بغداد
200	١٠٠	١٠٠	المستنصرية
٤٠٠	٢٠٠	٢٠٠	المجموع

٢-٣ ادوات جمع البيانات

- استمارة جمع البيانات

- مقياس جودة الحياة

- 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 الباحث 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).

- مقياس جودة الحياة

٢-٤ العينة الاستطلاعية:

تم تطبيق مقياس جودة الحياة على عينة استطلاعية قدرها (50) طالبة من جامعتي المستنصرية وبغداد للتأكد من ملائمة المقياس للبيئة العراقية وحساب المعاملات العلمية له استخدم الباحث مقياس جودة الحياة الذي أعده منسي وكاظم (2006) والذي يتكون من (60) عبارة ، وأمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي) أبدأ ، قليل جداً ، إلى حد ما ، كثيراً ، كثير جداً) ، و تتوزع عبارات المقياس على ستة أبعاد هي جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الاسرية ، جودة التعليم و الدراسة ، جودة العواطف ، جودة الصحة النفسية ، جودة شغل الوقت وإدارته بشكل متساو بواقع (10) عبارات لكل بعد (5) عبارات موجبة و(٥) عبارات سالبة) ، و أعطيت العبارات الموجبة الدرجات (1,2,3,4,5) وارقام العبارات هي

(7,5,1,9,11,13,15,16,19,21,23,25,27,29,31,33,35,37,39,41,43,45,47,49,51,53,54,55,57,59)

في حين أعطي عكس الميزان السابق لل فقرات السالبة وهي

(2,3,4,6,8,10,12,14,17,18,20,22,24,26,28,30,32,36,34,38,40,42,44,46,48,50,52,56,58,60)

وتم تطبيق المقياس على عينة مقدارها (50) طالبة للتأكد من مدى ملائمة المقياس للبيئة العراقية وحساب المؤشرات السيكمترية المطلوبة من صدق وثبات وموضوعية وفيما يلي عرض للمعاملات العلمية.

الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق المقياس عن طريق ايجاد الارتباط الثنائي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياس على (50) طالبة بواقع (25) طالبة من جامعة بغداد و(25) طالبة من جامعة المستنصرية من مجتمع البحث ومن غير العينة الاصلية، حيث قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية

للمقياس وجدول (٢) يبين ذلك:

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

جودة الصحة العامة		جودة الحياة الاسرية		جودة التعليم		جودة العواطف		جودة الصحة النفسية		جودة شغل الوقت	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٣٩٨	١١	٠,٦٥٢	٢١	٠,٨٠٣	٣١	٠,٦٣٦	٤١	٠,٧٦١	٥١	٠,٧١٥
٢	٠,٦٨٨	١٢	٠,٦٤٤	٢٢	٠,٨٠٥	٣٢	٠,٦٢٦	٤٢	٠,٨١٤	٥٢	٠,٨١١
٣	٠,٧١٢	١٣	٠,٦٩٥	٢٣	٠,٨٠٥	٣٣	٠,٦٧٥	٤٣	٠,٨٢٩	٥٣	٠,٦٦٣
٤	٠,٧٣٥	١٤	٠,٧٥٤	٢٤	٠,٨٦٤	٣٤	٠,٧٣٥	٤٤	٠,٨٨٦	٥٤	٠,٩٣٤
٥	٠,٧٥٢	١٥	٠,٨٤٣	٢٥	٠,٧٦١	٣٥	٠,٨٢٤	٤٥	٠,٩٠٨	٥٥	٠,٨١٨
٦	٠,٧٢٨	١٦	٠,٨٣٠	٢٦	٠,٨٤٩	٣٦	٠,٨٤٤	٤٦	٠,٩٠١	٥٦	٠,٨٦٨
٧	٠,٧١٩	١٧	٠,٧٣٨	٢٧	٠,٦٨٨	٣٧	٠,٧٣١	٤٧	٠,٨٨٠	٥٧	٠,٨٣٧
٨	٠,٧٩٠	١٨	٠,٧٤٣	٢٨	٠,٨١٦	٣٨	٠,٧٣٦	٤٨	٠,٦١٢	٥٨	٠,٨٤٠
٩	٠,٨٧٤	١٩	٠,٦٨٧	٢٩	٠,٥٠٨	٣٩	٠,٦٧١	٤٩	٠,٤١٦	٥٩	٠,٦٥٥
١٠	٠,٥٣٠	٢٠	٠,٦٩٩	٣٠	٠,٥٦٣	٤٠	٠,٦٩٩	٥٠	٠,٤٠٠	٦٠	٠,٨٥٢

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0, 05) = 0,288

يتبين من جدول (2) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (0,943,0:400) وهي معاملات ارتباط دالة احصائيا عند مستوى (0,05) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس الجدول (٣) يبين معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠)

م	البعد	مسمى البعد	معامل الارتباط
١	الأول	جودة الصحة العامة	0,٧٢٢
٢	الثاني	جودة الحياة الاسرية	0,٧١١
٣	الثالث	جودة التعليم	0,٦٩٦
٤	الرابع	جودة العواطف	0,٧٥٤
٥	الخامس	جودة الصحة النفسية	0,٧٣٢
٦	السادس	جودة شغل الوقت	0,٧٣٩

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0,05) = 0,288

يتبين من الجدول (٣) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0,696,0:754) وهي معاملات ارتباط دالة احصائيا عند مستوى (0,05) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

الثبات:

ولحساب ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معامل (الفا) كرو نباخ، وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (50) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو المبين بالجدول (4)

الجدول (٤) يبين معاملات الثبات باستخدام معامل الفا (ALPHA) لابعاد مقياس جودة الحياة

البعد	مسمى البعد	قيمة معامل الفا (alpha)
الأول	جودة صحة الحياة	0,٧٩٤
الثاني	جودة الحياة الاسرية	0,٧٨٣
الثالث	جودة التعليم	0,٨١١
الرابع	جودة العواطف	0,٨٦٩
الخامس	جودة الصحة النفسية	0,٨٠٤
السادس	جودة شغل الوقت	0,٨٧٣

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (48) ومستوى (0,05) = ٠,٢٨٨

يتبين من الجدول (4) تراوحت معاملات الثبات بطريقة " الفا " ما بين (0,783، 0,873) وذلك يشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات

٢-٥ المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي:

- الوسيط.
- المتوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الفا كرونباخ
- اختبار (ت).

٣-١ عرض النتائج ومناقشتها:

هناك فروق داله احصائية بين ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد بمستوى جودة الحياة في متغيرات البحث

-جودة الصحة العامة

- جودة الحياة الاسرية والاجتماعية

- جودة التعليم

- جودة العواطف

- جودة الصحة النفسية

- جودة استثمار وقت الفراغ وادارته.

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

جدول (٥) يبين دلالة الفروق بين عينة البحث من الطالبات الممارسات - غير الممارسات" على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس بكلية التربية الرياضية ببغداد (ن= ٢٠٠)

م	الابعاد	الممارسات (ن=١٠٠)		غير الممارسات (ن=١٠٠)		قيمة ت	الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	جودة الصحة العامة	٢٦,١٦٠٠	٦,١٣١١	٢١,٠٥٠٠	٩٢,٩٨٠	٤,٥٨٨	دال
٢	جودة الحياة الاسرية	٣٢,٩٧٠٠	٨,٦٨٥٨	٢١,١٣٠٠	١٠,٣٧٩٣	٨,٧٤٨	دال
٣	جودة التعليم	٣٤,١٥٠٠	٩,١٦٥٦	٢٢,٥٣٠٠	١١,٣٧٠٢	٧,٩٥٦	دال
٤	جودة العواطف	٣٥,٧٠٠٠	٩,٩٥٣٩	٢٥,٤٦٠٠	١٠,٠٨٥٩	٧,٢٢٦	دال
٥	جودة الصحة النفسية	٣٤,٢٥٠٠	٨,٧٧٨٣	٢٢,٧١٠٠	١١,٦٤٧٤	٧,٩١٢	دال
٦	جودة شغل الوقت	٣٤,٧٠٠٠	٩,٢٨٥٠	٢٢,٨٠٠٠	١١,٦٥٢٤	٧,٩٨٧	دال
	الدرجة الكلية	١٦٣,٢٣٠	٣٨,٧٠٢٤	١١٢,٨٨٠	٣٠,٥٧٧٤	١٠,٢٠٨	دال

قيمة ت عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتبين 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 بغداد ولصالح عينة. الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس

الجدول (٦) يبين دلالة الفروق بين عينة البحث من الطالبات الممارسات غير الممارسات" على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس بكلية التربية الرياضية بالمستصرية (ن = ٢٠٠)

م	الابعاد	الممارسات (ن=١٠٠)		غيرالممارسات ن=١٠٠		قيمة ت	الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	جودة الصحة العامة	٢٧,٠٠٠	٨,٢٢٧٨	٢١,٨٢٠٠	٨,٨٢٩٩	٤,٢٩٢	دال
٢	جودة الحياة الاسرية	٣١,٠٩٠	٩,٩٢٥١	٢١,٢٥٠٠	١٠,١٦٣٧	٦,٩٢٧	دال
٣	جودة التعليم	٣٤,٩٣٠	٨,٣٣١٨	٢٢,٢١٠٠	١٠,٧٤٩٠	٩,٣٥٣	دال
٤	جودة العواطف	٣٦,٧٨٠	٨,٩٨١٠	٢١,٧٨٠٠	١١,٥٠٣٧	١٠,٢٧٨	دال
٥	جودة الصحة النفسية	٣٤,٢١٠	٦,٨٦٢٧	٢٢,٩٨٠٠	١١,٣٩٠٢	٨,٤٤٥	دال
٦	جودة شغل وقت الفراغ	٣٥,٥٥٠	٨,١٤٣١	٢٣,٦١٠٠	١١,٦٧٦٥	٨,٣٨٧	دال
	الدرجة الكلية	١٦٤,٠١٠	٣٣,٤٠٩٢	١١٠,٠٤٠	٣٨,٧١٨٩	١٠,٥٥٣	دال

قيمة ت عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتبين 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 المستصرية ولصالح عينة الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧) يبين دلالة الفروق بين عينة البحث من طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد " الممارسات - غير الممارسات " على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٤٠٠)

م	الابعاد	الممارسات ن=٢٠٠		غير الممارسات ن=٢٠٠		قيمة ت	الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	جودة الصحة العامة	٢٦,٥٨٠٠	٧,٢٤٩٦	٢١,٤٣٥٠	٩,٠٥٢٤	٦,٢٧٤	دال
٢	جودة الحياة الاسرية	٣٢,٠٣٠٠	٩,٣٥٠٢	٢١,١٩٠٠	١٠,٢٤٦٤	١١,٠٥٢	دال
٣	جودة التعليم	٣٤,٥٤٠٠	٨,٧٤٥٣	٢٢,٣٧٠٠	١١,٠٣٧٣	١٢,٢٢٢	دال
٤	جودة العواطف	٣٦,٢٤٠٠	٩,٤٧١٦	٢٣,٦٢٠٠	١٠,٩٤٧٤	١٢,٣٢٩	دال
٥	جودة الصحة النفسية	٣٤,٢٣٠٠	٧,٨٥٩١	٢٢,٨٤٥٠	١١,٤٩١٤	١١,٥٦٥	دال
٦	جودة شغل الوقت	٣٥,١٢٥٠	٨,٧٢١٢	٢٣,٢٠٥٠	١١,٦٤٢٢	١١,٥٨٩	دال
	الدرجة الكلية	١٦٣,٦٢٠٠	٣٦,٠٦٤٠	١١١,٤٦٠	٣٤,٨٢٧٨	١٤,٧١٣	دال

قيمة ت عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتبين من جدول (٧) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من (ت) الجدولية مما يشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية 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 على:

هناك فروق داله احصائيا بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات لانشطة الترويح بكليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد بمستوى جودة الحياة في متغيرات البحث

- جودة الصحة العامة

- جودة الحياة الاسرية والاجتماعية

- جودة التعليم

- جودة العواطف

- جودة الصحة النفسية

- جودة استثمار وقت الفراغ وادارته.

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

الجدول (٨) يبين دلالة الفروق بين عينة البحث من الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية بكلتي التربية الرياضية بجامعة " المستنصرية -بغداد " على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠٠)

م	الابعاد	المستنصرية (ن=١٠٠)		بغداد (ن=١٠٠)		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	جودة الصحة العامة	٢٧,٠٠٠	٨٢٢٧٨	٢٦١٦٠٠	٦١٣١١	٠,٨١٩	غير دال
٢	. جودة الحياة الاسرية	٣١,٠٩٠	٩٩٢٥١	٣٢٩٧٠٠	٨٦٨٥٨	١٤٢٥	غير دال
٣	جوده التعليم	٣٤,٩٣٠	٨٣٣١٨	٣٤١٥٠٠	٩١٦٥٦	٠,٦٣٠	غير دال
٤	جوده العواطف	٣٦,٧٨٠	٨٩٨١٠	٣٥٧٠٠٠	٩٩٥٣٩	٠,٨٠٦	غير دال
٥	جوده الصحة النفسية	٣٤,٢١٠	٦٨٦٢٧	٣٤٢٥٠٠	٨٧٧٨٣	٠,٠٣٢	غير دال
٦	جودة شغل الوقت	٣٥,٥٥٠	٨١٤٣١	٣٤٧٠٠٠	٩٢٨٥٠	٠,٦٨٨	غير دال

قيمة ت عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتبين من جدول (٨) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من عينة البحث من الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية بكلتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية -بغداد في جميع ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس

جدول (٩) يبين دلالة الفروق بين عينة البحث من الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية بكليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية -بغداد" على ابعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠٠)

م	الابعاد	المستنصرية ن=١٠٠		بغداد ن=١٠٠		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	جودة الصحة العامة	٢١,٨٢٠٠	٨,٨٢٩٩	٢١,٠٥٠٠	٩,٢٩٨٠	٠,٦٠١	غير دال
٢	جودة الحياة الاسرية	٢١,٢٥٠٠	١٠,١٦٣٧	٢١,١٣٠٠	١٠,٣٧٩٣	٠,٠٨٣	غير دال
٣	جوده التعليم	٢٢,٢١٠٠	١٠,٦٤٩٠	٢٢,٥٣٠٠	١١,٣٧٠٢	٠,٢٠٥	غير دال
٤	جوده العواطف	٢١,٧٨٠٠	١١,٥٠٣٧	٢٥,٤٦٠٠	١٠,٠٨٥٩	٠,٢٤٥	غير دال
٥	جوده الصحة النفسية	٢٢,٩٨٠٠	١١,٣٩٠٢	٢٢,٧١٠٠	١١,٦٤٧٤	٠,١٦٦	غير دال
٦	جودة شغل الوقت	٢٣,٦١٠٠	١١,٦٧٦٥	٢٢,٨٠٠٠	١١,٦٥٢٤	٠,٤٩١	غير دال
	الدرجة الكلية	١١٠,٠٤٠٠	٣٨,٧١٨٩	١١٢,٨٨٠٠	٣٠,٥٧٧٤	٠,٥٧٦	غير دال

قيمة ت عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتبين من جدول (٩) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا بين كل من عينة البحث غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكليتي التربية الرياضية بجامعة (المستنصرية وبغداد) الابعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

٢-٣ تفسير النتائج:

يتبين من الجداول (٥)، (٦)، (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد وجودة الحياة تتفق هذه النتيجة مع دراسة ياسر أحمد علي" (٢٠١٣) ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى انه كلما زادت درجة أقبال الطالبات على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كلما كان لديها احساس أفضل بجودة الحياة.

ويتضح من الجداول (٨)، (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد في أبعاد مقياس جودة الحياة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية، جودة التعليم الدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته وفي اتجاه طالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.

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

ونجد أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثير إيجابي على جودة الحياة الأسرية والاجتماعية و يتفق ذلك مع دراسة كل من (Wan, C.K.etal. 1998). (Baily, R.C. & Miller, C. 1996 (Adams, G.A.Etal. 1996 (Hanafy,M.M) (1992)، (1996)،

حيث توصلوا إلى أن الدعم الأسري له اهمية كبيرة في رضا الفرد عن حياته وشعوره بجودة الحياة وتسهم ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في زيادة حجم الترابط الأسري والاجتماعي وذلك من خلال اشتراك الأسرة في الأندية الرياضية وتشجيع أبنائهم على ممارسة الرياضة التي يفضلونها والتي يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارستها مثل الألعاب الصغيرة والألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة والألعاب الفردية مثل الجودو والكاراتيه والجمباز وغيرها من الألعاب.

ونجد أيضاً أن قدرة الطالبات اللاتي تمارسن الأنشطة الترويحية الرياضية على التواصل الاجتماعي أكثر من الطالبات غير الممارسات حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تكسب الطالبات القدرة على إقامة العلاقات الجيدة مع الآخرين من أعضاء الفريق، أفراد الأسرة، الاصدقاء، الجيران.

ويُعد بعدا 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 الأنشطة 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 على انجازها للفروض الدراسية وكذلك على الاستيعاب الدراسي.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بـكلاً. من كليتي التربية الرياضية بجامعة المستنصرية وبغداد. ترتبط ممارسة الطالبات للأنشطة الترويحية الرياضية ارتباطاً موجباً بـ جميع 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 بجامعة المستنصرية وبغداد من الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.

٢- 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 المستنصرية وبغداد.

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

٤-٢ التوصيات:

١- عقد ندوات تثقيفية ترويحية، لحث الطالبات على المشاركة في الأنشطة الترويحية المختلفة بالجامعة

٢- ينبغي توجيه جهود إدارة الجامعات نحو رفع مستوى مشاركة الطالبات في جميع الأنشطة الترويحية .

٣- توفير كوادرات ترويحية لتسهم برفع مستوى الوعي الترويحي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطالبات الجامعة

٤- عمل أبحاث لإيجاد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الثقافية، الفنية، الاجتماعية، في الخلاء وجودة الحياة

المصادر

- دعاء الصاوي حسين (٢٠٠٩): " جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في ترميمها"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة سوهاج .
- رغداء علي نعيمة (٢٠١٢) : جودة حياة طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة جامعة دمشق مج ٢٨ ، عدد ١
- سامي موسى هاشم (٢٠٠١): " جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة، بحث منشور ، مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس عدد ١٣ .
- عبد الحميد وأحمد ربيع (١٩٩٨): التصور الإسلامي لدور الترويح التربوي في بناء الشخصية المسلمة"، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، القاهرة، عدد ٧١ .
- 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.
- علي مهدي كاظم ومحمود عبد الحليم منسي (٢٠٠٩) مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، بحث منشور، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس - مسقط ١٧ - ١٩ ديسمبر ٢٠٠٦م.
- كمال درويش ومحمد الحماحي (١٩٨٨) : "الترويح الرياضي في المجتمعات المعاصرة"، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة.
- 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
- يحيى ياسين (٢٠١٣) : " مؤشرات جودة الحياة " ، نشرة فيدو الدورية، معنى جودة الحياة، ٢١ يناير

- 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
- Baily,R.C.&Miller, C. (1998):Life satisfaction and Life demands in college students: Social Behavior and Personality: vol.26(1)pp.51–56.
- 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.
- 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..
- 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.
- Wan,C.K., Jaccard, J. & Ramey, S.L. (1996): The relationship between social support and life satisfaction as a function o family structure, Journal of Marriage and th Family; VOL.58(2), PP.502–513