

## The effect of recreational sports activities on improving the quality of life of the teachers of physical education and sports "A study for intermediate education teachers in of BISKRA"

Dr. Radouane cherroun <sup>1</sup>, Dr. Mohamed tennech <sup>2</sup>, PhD (c) Takiyeddine naamane <sup>3</sup>

<sup>1</sup> University of Mohamed Khider Biskra (Algeria), [radouanecherroun9@gmail.com](mailto:radouanecherroun9@gmail.com)

<sup>2</sup> University of Mohamed Boudiaf M'sila (Algeria), [mtennech@gmail.com](mailto:mtennech@gmail.com)

<sup>3</sup> University of Mohamed Boudiaf M'sila (Algeria), [takiyeddine.naamane@univ-msila.dz](mailto:takiyeddine.naamane@univ-msila.dz)

Received:09/05/2024, Published: 20/11/2024

### Abstract:

The study aimed to highlight the effect of practicing recreational sports activities in improving the quality of life of teachers of physical education and sports. This purpose we used the descriptive approach on a sample consisting of (60) teachers who were chosen randomly to collect data, we used the abbreviated measure of quality of life of the World Health Organization and the questionnaire of sports activities Recreational sports, and after statistical processing of the data using the SPSS v26 program, the results of this study concluded that the practice of recreational sports activities has a positive impact on improving the quality of life for teachers of physical education and sport.

### Keywords:

recreation, recreational sports activities, quality of life, teachers of physical education and sports.

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

"دراسة ميدانية لأساتذة التعليم المتوسط لولاية بسكرة".

1- د. رضوان شرون، جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)، [radouanecherroun9@gmail.com](mailto:radouanecherroun9@gmail.com)

2- د. محمد طنش، جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، [mtennech@gmail.com](mailto:mtennech@gmail.com)

3- ط.د. تقي الدين نعمان، جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، [takiyeddine.naamane@univ-msila.dz](mailto:takiyeddine.naamane@univ-msila.dz)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى إبراز أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة مكونة من (60) أستاذًا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، لجمع البيانات استخدمنا مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية واستبيان الأنشطة الرياضية الترويحية، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج SPSS V26، توصلت نتائج الدراسة إلى أن لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أثر إيجابي في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الكلمات المفتاحية: الترويح، الأنشطة الرياضية الترويحية، جودة الحياة، أساتذة التربية البدنية والرياضية.

مقدمة:

تعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية جزء من المقومات الرئيسية للأفراد المجتمع المعاصر، وذلك لوصول أفراد هاته المجتمعات إلى مستوى الوعي بأهميتها وانعكاسها على مختلف الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية، وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها ما زالت وستظل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية، ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل إزالة التوتر والاسترخاء، المتعة، والصحة واكتساب اللياقة البدنية، الخبرة الجمالية، الإثارة والتنافس والجهد البدني، الانجاز الشخصي، التعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها وهي كلها تعبر عن قيم وحاجيات أساسية للإنسان وخاصة في العصر الحديث حيث تنال عوامل الاغتراب من الفرد وتكاد تعصف بشخصيته الإنسانية.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تنعكس إيجابا في تحقيق الذات لممارستها، والتكيف النفسي والاجتماعي، فهي تعد لهم المواقف المختلفة التي تشبع رغباتهم وتحقق السكينة والأمان، كما تساهم في التخلص من الضغوط والتوتر النفسي والطاقة الزائدة، وتبعث البهجة والسرور في النفس وتشعرهم بالسعادة والرضا وبالتالي تعزيز جودة حياتهم.

يحظى موضوع جودة الحياة باهتمام كبير في شتى مجالات الحياة أهمها علم النفس، الطب، علم الاجتماع لأنه يعبر عن قدرة الفرد على تحقيق أهدافه والاستمتاع بالحياة، كما أن جودة الحياة تعتبر مؤشر للصحة النفسية، وتتضمن مفاهيم جودة الحياة الجوانب الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية والبيئة المحيطة، كما تتراوح ما بين الرغبات وما تم تحقيقه، بالنسبة للفرد الحياة تعتمد على ما يدركه منها، لذا فهي من المتغيرات التي تتطور مع توفير التفكير الإيجابي، وإدراك الفرد لجودة الحياة ينعكس إيجاباً على عمله وانجازاته، ويتحدد هذا الإدراك في معدل الكفاءة والإنتاجية، وبالتالي شعوره بالسعادة والرضا، لذا تعد جودة الحياة من المواضيع المهمة التي تشمل جميع نواحي الحياة اليومية (محمد حسين، 2021، صفحة 202).

حيث تناولت العديد من الدراسات موضوع الأنشطة الرياضية الترويحية وجودة الحياة، نذكر منها الدراسة التي قام بها بن سميثة (2021) والتي توصلت إلى أن مستوى فعالية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها لدى طلبة المركز الجامعي جاء بدرجة فاعلية متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة المركز الجامعي البيض بسبب اختلاف مستوى الجنس في جميع مجالات المقياس، كما تتميز مستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي البيض بدرجة متوسطة، وأنه توجد علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي. (بن سميثة، 2021، صفحة 422)، كما تطرق بن سميثة (2018) أيضاً في دراسة أخرى للكشف عن مستويات كل من الأمن النفسي وجودة الحياة لدى الكبار في السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الأمن النفسي بلغ الوزن النسبي (72%) مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن، وبلغ الوزن النسبي (54%) لمستوى جودة الحياة لدى كبار السن، وهذا يعني توفرها بدرجة متوسطة. ويشير سي طيب جمال وآخرون (2022) في دراسته إلى معرفة أبعاد جودة الحياة التلاميذ في ظل بعض المتغيرات (الجنس، البيئة والتوجه الدراسي) عند ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية معياراً للاستقرار المجتمعي

كما استهدفت دراسة محمد عبد الله وآخرون (2006) إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وهل هناك اختلاف في الأبعاد في أبعاد مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ودور متغير النوع (ذكر، أنثى)، والتخصص (إنساني، علمي) في جودة الحياة التي تم قياسها بمقياس ذات ستة أبعاد، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة بينهم لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية، وهدفت كذلك لمعرفة مستوى مفهوم جودة الحياة لدى الطلبة فتيبين الفروق بين متوسط درجات الطلبة على مقياس جودة الحياة والوسط الفرضي كانت ذات دلالة في جميع أبعاد المقياس وهي جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة شغل وقت الفراغ، وجودة التعليم و الدراسة وجودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي، حيث كان الفرق في جميع أبعاد جودة الحياة لصالح المتوسط النظري باستثناء بعد جودة الصحة النفسية فكان الفرق لصالح ما صرح به الطلبة بجودة الحياة على المتوسط الفرضي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً في متغير النوع، والتخصص، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص. (عبد الله و محمد، 2006).

ومن الأبحاث التي ربطت بين العمل وجودة الحياة دراسة شيخي مريم (2013) والتي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة ومصادر استبيان طبيعة العمل عند الأستاذ الجامعي والتعرف على مستويات الحياة المدركة لديه، حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين مصادر طبيعة العمل الخاصة بالأستاذ الجامعي وجودة الحياة بمختلف مجالاتها، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية 0.05 في مصادر طبيعة العمل ومستويات الأستاذ الجامعي تعزى لمتغير الجنس ما بعد الحوافز الترقية لصالح الذكور ولم يثبت فروق في مصادر العمل في متوسطات الأساتذة تعزى لمتغير والاقدمية والتخصص والفئة، لم توجد فروق دال إحصائي 0.05 في جودة الحياة بمجالاتها الستة تعزى لمتغير الجنس ما عدا المجال الجسدي ومجال الاستقلالية، ولم يثبت فروق في جودة الحياة بمجالاتها تعزى الحالة الاجتماعية ما عدا بعد العلاقات والاستقلالية والاقدمية عند مستوى دلالة 0.05. (مريم، 2013، صفحة 152.151).

من هذا المنطلق ومن خلال ما تطرقنا إليه من أبحاث سابقة وجدنا الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع الأنشطة الرياضية الترويحية وجودة الحياة لدى عينات مختلفة، سواء كانت للطلبة الجامعيين أو الأساتذة في الجامعة أو كبار السن، إلى أنه حسب (علم الباحثين) لا توجد دراسة وصفية تطرقت إلى أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ومن هنا يتم طرح التساؤل العام التالي:

- هل يوجد أثر إيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

#### التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- ما مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

#### الفرضية العامة:

- يوجد أثر إيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

#### الفرضيات الجزئية:

- مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع .
- مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع .

#### أهداف البحث :

- إبراز الأثر الإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .
- التعرف على مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .
- الكشف على مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

#### أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة باعتبار أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد الأستاذ في كسر الروتين اليومي والابتعاد عن ضغوط العمل، حيث تعتبر متنفسا له و وسيلة للتقليل من حدة التوتر والقلق والاسترخاء العضلي، وهذا ما ينعكس إيجابا على مردودهم الوظيفي و تعزيز جودة الحياة لديهم، كما تساهم هذه الدراسة في تقديم بعض التوصيات والاقتراحات في الميدان التربوي قصد الرفع من أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية وبالتالي تحقيق الأهداف التربوية .

#### مصطلحات الدراسة:

**الترويح :** هو نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي يمارس في أوقات الفراغ لتنمية الفرد من النواحي النفسية والاجتماعية والذهنية والبدنية . (قاروت، 2009، الصفحات 12-13)

- ويعرفه "تشارلز بيوتشر" أنه هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نتائجها الاسترخاء والرضا النفسي. (الحماحي، 1997، صفحة 55)

إجرائيا: هو نشاط عفوي يمارس في أوقات الفراغ وفقا لإرادة الفرد بغرض تحقيق الرضا والسعادة و السرور .

**الأنشطة الرياضية الترويحية:** هو نشاط رياضي يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها أثناء أو بعد الممارسة لتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية وتكمن أهميته في تحقيق التنمية الشاملة للفرد من النواحي البدنية والعقلية والعاطفية. (ابراهيم ، 1998، صفحة 26)

إجرائيا: هو عبارة عن نشاط رياضي اختياري يمارسه الفرد في أوقات فراغه من اجل تحقيق الصحة الجسمية والبدنية و جلب المتعة وسعادة والترفيه عن النفس .

#### جودة الحياة:

- لغة : جود الشيء أي حسنه وجعله جيد .

**اصطلاحا:** هي إحساس الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع رغباته وحاجياته من خلال ثراء البيئة وتوفير الخدمات التي تقدم له في جوانب الرضا عن الحياة، والأمل في المستقبل، والدعم والمساندة الاجتماعية والاكتفاء الاقتصادي مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (تيسير، 2009، صفحة 123)

**جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية:** عرفتها بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه ومستوى اهتمامه وميوله. (الهاشمي، 2022، صفحة 742)

إجرائيا: هو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد أثناء إجابته على فقرات مقياس جودة الحياة .

#### الدراسات السابقة:

- دراسة إبراهيم (2013) : بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بقوة الأنا لدى مدرسي التربية الرياضية، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات جودة الحياة وقوة الأنا لدى مدرسي التربية الرياضية وما إذا كانت هناك علاقة بينهما، ولتحقيق ذلك تم تطبيق كل من استبيان

جودة الحياة ومقياس قوة الأنا من إعداد الباحث، على عينة مكونة من 60 مدرس لمادة التربية الرياضية من مدارس المديرية العامة للتربية ديالى المركز بالعراق ، وقد أشارت أهم نتائجها إلى ما يلي: يتمتع مدرسي التربية الرياضية بقدر عالي من جودة الحياة ومن قوة الأنا، إلى جانب وجود علاقة ارتباطية إيجابية بينهما لدى مدرسي التربية الرياضية .

-دراسة أريج أحمد سعيد(2000): والتي هدفت إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة (العمر /التخصص/المستوى الاقتصادي ) ومعرفة جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، استخدم الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من 250 من طالبات الجامعة، كما أعدت الباحثة استبيان مكون من 30 عبارة، أظهرت النتائج أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية زادت جودة الصحة النفسية، وكذلك أظهرت النتائج أن العمر من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

- دراسة فواطمية محمد (2017) : بعنوان واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، تهدف هذه الدراسة إلى إيجاد مستوى جودة الحياة لأساتذة التعليم الابتدائي ومعرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة ترجع إلى الجنس والسن والخبرة، وللوصول إلى الهدف استخدم الباحث المقياس المتوي لجودة الحياة المصمم من طرف منظمة الصحة العالمية OMS، وطبق المقياس على عينة عشوائية تتكون من 300 أستاذ وأستاذة يدرسون بالمؤسسة التربوية لولاية مستغانم، كما استخدم الباحث تحليل التباين الثنائي والنسب المئوية وتوصلت الدراسة إلى: مستوى جودة الحياة متوسطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة ترجع إلى الجنس والسن والخبرة .

-دراسة الباحث ياسر أحمد علي(2013) بعنوان أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، استهدفت هذه الدراسة التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في تحسين جودة الحياة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي أسلو دراسة مسحية وقد بلغ حجم العينة (102) طالب من طلاب الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية و(102) طالب من الطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة الرابعة بالكلية الأخرى بجامعة المنيا، وكان من أهم أدوات جمع البيانات مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث)، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك تأثير إيجابي دال إحصائيا على أبعاد المقياس جودة الحياة( الصحة الجسمية وسلامة البدن القدرة على التواصل الاجتماعي، التوجه الايجابي نحو المستقبل، والشعور بالصحة النفسية)، والدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي .

منهج الدراسة وإجراءاتها:

1.3. منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي .

2.3. الدراسة الاستطلاعية: بعد أن تم تطبيق الدراسة على عينة استطلاعية عشوائية بسيطة مكونة من (20) أستاذا من مجتمع الدراسة مع ضمان عدم دخولهم في العينة الأساسية فيما بعد، وتم التطبيق في شهر نوفمبر 2022، ومن نتائج الدراسة الاستطلاعية صدق وثبات أداتي الدراسة.

3.3. مجتمع الدراسة وعينته:

أ- مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط والبالغ عددهم (197) حسب إحصائيات مديرية التربية لولاية بسكرة- للموسم الدراسي 2021/2022.

ب- عينة الدراسة: طبقا لطبيعة هدف الدراسة وحتى يتسنى أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الكلي، استهدف الباحثون عينة قوامها (60) أستاذا وهي تعتبر نسبة ممثلة تمثيلا صادقا لمجتمع الدراسة.

ج- العينة الاستطلاعية: تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (20) أستاذا من المجتمع الأصلي للدراسة، وقد استغرقت مدة الدراسة الاستطلاعية خمسة أيام للتوزيع وثلاث أيام لاسترجاع الاستمارات، بهدف التحقق من صلاحية أداتي الدراسة للتطبيق على أفراد العينة الأساسية من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

عينة الدراسة الأساسية: تم الاعتماد على الطريقة العشوائية البسيطة في تحديد عينة الدراسة الأساسية التي تم اختيارها من مجتمع الدراسة الأصلي والمقدرة ب(60) أستاذا، وهي تعتبر نسبة ممثلة تمثيلا صادقا لمجتمع الدراسة. وفيما جدول يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية :

جدول رقم (01) يوضح خصائص العينة الأساسية

النسبة المئوية	التكرار	المتغير	
93,3	56	ذكر	الجنس
6,7	4	أنثى	
28,3	17	أعزب	الحالة الاجتماعية
56,7	34	متزوج	
11,7	7	خاطب	
3,3	2	مطلق	
15,0	9	من 1-5 سنة	الخبرة
25,0	15	من 5-10 سنة	
36,7	22	من 10-15 سنة	
23,3	14	سنة فما فوق 15	
61,7	37	أمتلك مسكن	ملكية سكن
38,3	23	لا أمتلك مسكن	
5,0	3	أعاني من مرض	الحالة الصحية
95,0	57	لا أعاني من أي مرض	
100	60	الإجمالي	

. حدود الدراسة :

- أ- الحدود البشرية: تم تطبيق هذه الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط لمديرية التربية لولاية - بسكرة-
- ب- الحدود الزمانية: من 2022/10/19 إلى 2022/12/19.
- ج- الحدود المكانية: أجريت الدراسة على مستوى المؤسسات التعليمية التربوية بمرحلة التعليم المتوسط لمديرية التربية لولاية - بسكرة-

5.3. متغيرات الدراسة:

أ- المتغير المستقل: الأنشطة الرياضية الترويحية.

ب- المتغير التابع: جودة الحياة .

أدوات جمع البيانات :

1- استبيان الأنشطة الترويحية:

- أ- وصف الاستبيان: تم الاستعانة باستبيان للباحثين " جبور و حمادوش " الذي يحتوي على (20) عبارة مع القيام بتعديل في بعض العبارات وتكييفها من طرف الباحثين والخبراء، حيث تتم الإجابة على أسئلة بوضع علامة في واحد من بين الاحتمالات الثلاث (تنطبق تماما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا) .

جدول رقم (2) يوضح تقدير الدرجات على الإجابات

سلم الإجابات والدرجات			
لا تنطبق أبدا	تنطبق أحيانا	تنطبق تماما	
1	2	3	العبارات الموجبة
3	2	1	العبارات السالبة

2- مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية:

أ- وصف المقياس:

من إعداد منظمة الصحة العالمية تعريب (بشيرى إسماعيل أحمد 2008). قبل التطرق إلى خطوات إعداد صياغة الصيغة العربية لهذا المقياس من طرف احمد(2008) نحاول لأن نقدم وصافا مختصرا للمقياس الأصلي ومراحله .  
جاء هذا المقياس كاختصار لمقياس جودة الحياة المئوي WHOQOL100 الصادر عن المنظمة الصحية العالمية الذي تم إعداده سنة (1991)، حيث تم إعداده من طرف(15) مركزا ميدانيا تابعا لمنظمة الصحة العالمية وترجم إلى (15) لغة، حيث طبقت الصيغة الاستطلاعية الأصلية 235 بندا، واستعملت هذه الصيغة في (15) مركزا ميدانيا بلغات مختلفة عبر العالم لتنتهي إلى (100) بندا تقيس جودة الحياة في (6) مجالات وهي الممثلة في الجدول التالي :

جدول رقم (3): مجالات جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية

المجال	مكوناته الرئيسية
الصحة الجسمية	الطاقة والتعب، الراحة(الإنزعاج)، الألم، النوم والراحة.
الصحة النفسية	صور الجسم والمظهر، المشاعر الايجابية، تقدير الذات، ردود الفعل،(التعلم، الذاكرة التركيز).
مستوى الاستقلالية	الحركة، النشاط اليومي، الاستقلالية في العلاج والمساعدة الطبية القدرة على العمل .
العلاقات الاجتماعية	العلاقات الشخصية، الدعم الاجتماعي، النشاط الجنسي.
البيئة	الموارد والتمويل الحرة والأمن، الرعاية الصحية والمعونة الاجتماعية السكن، القدرة على التعلم، الهوايات، البيئة الفيزيائية، التلوث، الصخب المناخ
الصحة الروحية	الروحانية، التدبير، المعتقدات الشخصية.

تكونت الصيغة المختصرة من بند واحد ممثل عن كل مجال من المجالات الأربع والعشرين، إضافة لبندين عن الحياة ككل، وأصبح المقياس مكون من 26 بندا موزعة على أربعة أبعاد بندين بند حول جودة الحياة عامة والبند الثاني حول الصحة العامة أما باقي الأبعاد فهي موزعة كالتالي:

البيد	البنود
الصحة الجسدية	18 -17 -16 -15 -10 -4 -3
الصحة النفسية	26 – 19 -11 -7 -6 -5
العلاقات الاجتماعية	22 -21 -20
البيئة	25 -24 -23 -14 -13 -12 -9 -8

وصيغت البنود على شكل أسئلة يجاب عن كل منها على أساس مقياس خماسي ترتيبى يتراوح بين 1 و5 من 1-5 في البنود الايجابية والمتمثلة في البنود التالية (1-2 -5 -6 -7 -8 -9 -10 -11 -12 -13 -14 -15 -16 -17 -18 -19 -20 -21 -22 -23 -24 -25)، وتعكس في البنود السلبية (3-4-26) (فاطمة و بداود، 2018).

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أ-الخصائص السيكومترية لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية:

أولا:

1-الصدق: تم حساب صدق المقياس عن حساب الاتساق الداخلي بثلاث طرق:

1-1-الطريقة الأولى: حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات الاستبيان مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (4) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة من عبارات الاستبيان مع الدرجة الكلية لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية.

استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية			
معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة
0,590**	س11	0,850**	س1
0,723**	س12	0,893**	س2
0,625**	س13	0,763**	س3
0,596**	س14	0,915**	س4
0,930**	س15	0,883**	س5
0,629**	س16	0,784**	س6
0,902**	س17	0,596**	س7
0,709**	س18	0,888**	س8
0,780**	س19	0,733**	س9
0,774**	س20	0,515*	س10
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			
* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).			

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية والدرجة الكلية للاستبيان جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ) حيث تراوحت "جميعها بين (0,59) و (0,93)، في حين جاءت العبرة رقم (10) دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) حيث بلغت قيمة معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للاستبيان (0,51) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس ممارسة الأنشطة الترويحية.

ثانياً:

الثبات: يمكن القول بلغة الإحصاء أن الثبات هو النسبة من تباين الدرجة على المقياس الذي يشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص، ويتضمن هذا المعنى إمكانية تصنيف الدرجة على المقياس إلى مكونين رئيسيين هما الدرجة الحقيقية والدرجة الخطأ الناتجة عن عوامل الصدفة العشوائية. (صفوت، 2007، صفحة 197)

2- ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية بطريقة:

1- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (5): يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية
20	0,958	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية بلغ (0,958) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

2- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

1- الصدق: تم حساب صدق المقياس عن حساب الاتساق الداخلي بثلاث طرق:

1-1- الطريقة الأولى: حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (6) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

مقياس جودة الحياة					
العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط

0,833**	12ع	0,941**	6ع	0,808**	جودة الحياة العامة
0,887**	13ع	0,859**	7ع	0,866**	الصحة العامة
0,731**	14ع	0,767**	11ع	0,859**	3ع
0,865**	23ع	0,878**	19ع	0,873**	4ع
0,887**	24ع	0,830**	26ع	0,794**	10ع
0,808**	25ع	0,656**	20ع	0,869**	15ع
** . La corrélation est significative au niveau 0.01(bilatéral).		0,856**	21ع	0,759**	16ع
		0,906**	22ع	0,899**	17ع
* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).		0,830**	8ع	0,733**	18ع
		0,888**	9ع	0,888**	5ع

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ) حيث تراوحت جميعها بين (0,65) و (0,94)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس جودة الحياة.

#### 1-2- الطريقة الأولى:

حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي إليه كما هو موضح في الجدول التالي:  
الجدول رقم (7) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة بمجموع درجات البعد الذي تنتهي إليه.

البيئة		العلاقات الاجتماعية		الصحة النفسية		الصحة الجسدية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
0,856**	8ع	0,776**	20ع	0,892**	5ع	0,896**	3ع
0,914**	9ع	0,914**	21ع	0,963**	6ع	0,939**	4ع
0,897**	12ع	0,950**	22ع	0,891**	7ع	0,858**	10ع
0,913**	13ع	////////////////////////////////////	////////////////////////////////////	0,878**	11ع	0,931**	15ع
0,785**	14ع			0,896**	19ع	0,787**	16ع
0,921**	23ع			0,870**	26ع	0,839**	17ع
0,911**	24ع					0,785**	18ع
0,801**	25ع	** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).					
* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).							

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي إليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (0,77) في العبارة رقم (20) من محور (العلاقات الاجتماعية) و(0,96) في العبارة رقم (6) من محور (الصحة النفسية)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس جودة الحياة:

#### 1-3- الطريقة الثانية:

عن طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وعن طريق حساب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه.  
الجدول رقم (8) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية.



أبعاد المقياس جودة الحياة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة الجسدية	0,959**	0,01
الصحة النفسية	0,958**	0,01
العلاقات الاجتماعية	0,922**	0,01
البيئة	0,962**	0,01

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس جودة الحياة كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ )، حيث تراوحت معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس على التوالي (0,95) و (0,92) و (0,96) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصديق التكوين في قياس جودة الحياة.

– ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس جودة الحياة. عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (9): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس فاعلية الذات.

أبعاد مقياس جودة الحياة	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الصحة الجسدية	0,937	7
الصحة النفسية	0,951	6
العلاقات الاجتماعية	0,853	3
البيئة	0,955	8
المقياس ككل	0,982	26

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس جودة الحياة جاءت مرتفعة حيث تراوحت على التوالي (0,93) و (0,95) و (0,85) و (0,95) وللمقياس ككل (0,98) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

أساليب التحليل الإحصائي:

تم الاعتماد على برنامج الرزمة الإحصائية (SPSS v26). الإصدار 26 وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: - اختبار (ت) لعينة واحدة. - ألفا كرونباخ. - معادلة الانحدار البسيط. - التكرار. - النسب المئوية. - المتوسط الحسابي. - معامل الارتباط. - اختبار كولموغوروف سميرونوف. - اختبار شاييرو ويلك.

الدراسة الأساسية

عرض نتائج الدراسة:

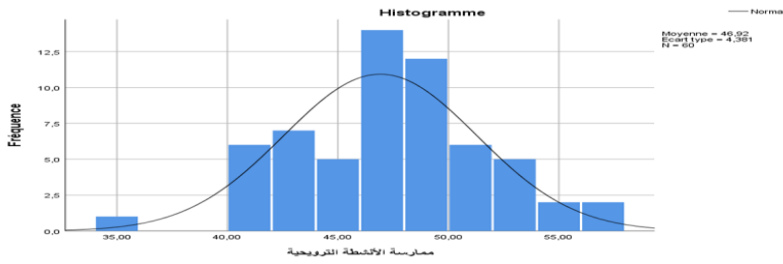
قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية وهما (ممارسة الأنشطة الترويحية/جودة الحياة)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة

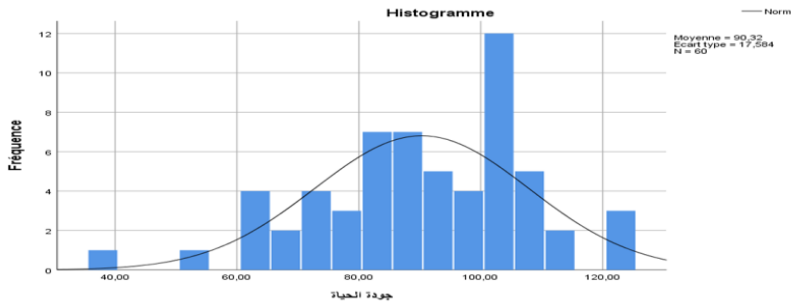
القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			المتغيرين
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
دال	0,561	60	0,983	0,200*	60	0,100	ممارسة الأنشطة الترويحية
غير دال	0,310	60	0,977	0,200*	60	0,095	جود الحياة

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف واختبار شاييرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة (ممارسة الأنشطة الترويحية/جودة الحياة)، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0,05)

مما يدل على أن بيانات المتغيرين تتوزع توزيعاً طبيعياً، وبما أن بيانات المتغيرين تتوزعان توزيعاً طبيعياً فإن كل الأساليب الإحصائية التي سوف تستخدم للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب إحصائية بارامترية. كما هو موضح في الشكلين التاليين:



شكل رقم (01) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير ممارسة الأنشطة الترويحية



شكل رقم (02) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير جودة الحياة

تحليل ومناقشة النتائج :

1- عرض تحليل نتائج الفرضية العامة التي نصت على أنه: "يوجد أثر إيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية" واختبار هذه الفرضية تم استخدام معادلة الانحدار البسيط، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (11) يوضح الانحدار ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة				
الدالة	حجم الأثر	مستوى الدلالة	R	الانحدار بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة
دال احصائيا عند 01.0	0,112	.001	0,335**	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة والتي بلغت (\*\*0,335)، هي قيمة منخفضة وموجبة، أي أن العلاقة طردية ومنخفضة، ودالة احصائياً، بمعنى أن كلما زاد مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية ارتفع معه مستوى جودة الحياة"، حجم التأثير بالنسبة للمتغير المستقل (ممارسة الأنشطة الترويحية) على المتغير التابع جودة الحياة "نلاحظ أنه بلغ 0.112 أي 11,2% هذا يعني أن كل زيادة في نسبة ممارسة الأنشطة الترويحية يلازمها زيادة في نسبة جودة الحياة" بـ 11,2% وبالتالي فإن ممارسة الأنشطة الترويحية يؤثر بنسبة 11,2% في جودة الحياة"، كما أن النتيجة جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، أي أنه تم رفض الفرضية الصفرية، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية البديلة القائلة بـ "يوجد تأثير دال احصائياً لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على جودة الحياة". وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية.

- عرض مناقشة الفرضية العامة التي نصت على أنه يوجد أثر إيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وبعد المعالجة الإحصائية التي توصلنا إليها إلى أنه يوجد أثر إيجابي دال احصائياً لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، أين يعزو الباحثون إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تنعكس إيجابياً على الحالة النفسية والصحية للأساتذة و تساعدهم في الاسترخاء العضلي، وإزالة القلق والتوتر العصبي وضغوطات العمل وتفرغ المكبوتات، و الشعور بالانتعاش والرضا والبهجة والسرور، وإشباع حاجاتهم ورغباتهم كل هذا يساهم في تعزيز جودة الحياة لديهم، وبالرغم من اختلاف العينة بين الدراسات السابقة إلى أن الوسيلة واحدة ألا وهي ممارسة الأنشطة الرياضية

الترويحية، حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من ياسر أحمد علي (2013) التي توصلت إلى أن هناك تأثير إيجابي دال إحصائياً على أبعاد مقياس جودة الحياة ( الصحة الجسمية وسلامة البدن القدرة على التواصل الاجتماعي، التوجيه الإيجابي نحو المستقبل، والشعور بالصحة النفسية) والدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي، ودراسة أريج أحمد سعيد (2000) والتي أظهرت نتائجها أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية زادت جودة الصحة النفسية، ودراسة بن سميشة (2012) والتي أسفرت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي، وكذلك دراسة محمد عبد الله وآخرون (2006) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية والطلبة الغير ممارسين لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية.

2- عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى التي نصت على أن: " مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع (عالي)."، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية.

ممارسة الأنشطة الترويحية	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
	60	40	46,9167	4,38136	6,91667	59	12,228	0,000	دال

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في الاستبيان بلغ (46,9167) درجة وبانحراف معياري قدره (4,38136) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (40) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (6,91667) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (12,228) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )]. كما أن المتوسط المحسوب ينتهي إلى المجال [40-33,66] أي المجال العالي (المرتفع) وبناء عليه فإن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية مرتفع. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أن مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة بولاية بسكرة مرتفع (عالي)."

عرض مناقشة الفرضية الأولى التي نصت على: " مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع، وبعد المعالجة الإحصائية التي توصلنا فيها إلى أن مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عالي مرتفع، ويعزو الباحثون إلى سبب ارتفاع مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بحكم خصوصيات وطبيعة المهنة (المادة) وكذا البرامج والمناهج المقررة التي تتسم بالنشاط والحيوية وممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية بصفة عامة، و باعتبار أن برامج حصة التربية البدنية والرياضية يعتمد أساساً على الجانب التطبيقي، أي الممارسة الفعلية للنشاط أين يتعين على الأساتذة ممارسة بعض الحركات والمهارات الرياضية لتعليم وتدريب التلاميذ وفي بعض الأحيان المشاركة في الحصص التطبيقية لإعطاء الحصة جو من الحماس والتشويق وكذا الترفيه عن النفس، وفي خارج المؤسسات التعليمية وحسب ما التمسناه أثناء دراستنا الاستطلاعية أن معظم الأساتذة يميلون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة والرياضية بصفة عامة أثناء أوقات فراغهم، وذلك لإدراكهم لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والأثر الإيجابي التي تعكسه على صحتهم النفسية والبدنية والاجتماعية.

3- عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية التي نصت على أن: " مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع."، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح مستوى جودة الحياة.

جودة الحياة	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
	60	78	90,3167	17,58417	12,31667	59	5,426	0,000	دال

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس جودة الحياة ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المقياس بلغ (90,3167) درجة وبانحراف معياري قدره (17,58417) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (78) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (12,31667) درجة، وبإستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (5,426) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ). كما أن المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال [109,2-88,4] أي المجال العالي (المرتفع) وبناء عليه فإن مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أن مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع. وعرض مناقشة الفرضية الجزئية الأولى والتي نصت على أن: مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع، وبعد المعالجة الإحصائية التي توصلنا فيها الى أن مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عالي (مرتفع)، و يعزو الباحثون أن سبب ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الى طبيعة المادة والتخصص التي تتميز عن باقي التخصصات من حيث الحيوية والنشاط والعمل الميداني، و مشاركتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء العمل وفي أوقات فراغهم، حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة إبراهيم (2013) والتي أشارت نتائجها الى أن مدرسي التربية الرياضية يتمتعون بقدر من جودة الحياة، واختلف مع دراسة فواطمية محمد (2017) والتي توصلت نتائجها الى أن مستوى جودة الحياة متوسطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ويرجع الباحثون سبب هذا الاختلاف الى طبيعة نوع العينة والتي تتميز بزيادة في الحجم الساعي و كثافة البرامج الدراسية والعمل داخل القسم عكس أساتذة التربية البدنية والرياضية .

#### خاتمة:

من خلال ما سبق توصلنا في هذه الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور وأثر ايجابي في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة وجميع الممارسين من شرائح المجتمع بصفة عامة، والتي تنعكس ايجابياً على الحالة الصحية و النفسية للأساتذة و تساعدهم على الاسترخاء العضلي، وإزالة القلق والتوتر العصبي و التخلص من ضغوطات العمل وتفرغ المكبوتات، و الشعور بالانتعاش والرضا والبهجة والسرور، وإشباع حاجياتهم ورغباتهم وتحقيق الذات ولأمان، كل هذا يساهم في تعزيز جودة الحياة .

وعلى ضوء النتائج المتحصل علمها توصلنا إلى :

- وجود أثر إيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .
- أن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع .
- أن مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع .

#### اقتراحات :

- التخطيط والاعتماد على برامج رياضية ترويحية لعلاج بعض الاضطرابات النفسية والضغوطات والتوتر والقلق، وتحسين جودة الحياة
- نشر الوعي الثقافي في المجتمع للأثر الإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى الأساتذة والعمال
- بناء مقياس خاص بجودة الحياة لفئة الأساتذة والعمال الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي .
- توفير الخدمات و الظروف الملائمة للأساتذة والعمال لتحسين مستوى مفهوم جودة الحياة لديهم .

- برمجة حملات تحسيسية و توعوية من خلال وسائل الإعلام والاتصال (الصحافة، التلفزيون، الإذاعة) للتعريف بالثقافة الرياضية الترويحية
- تشجيع وتحفيز الأفراد على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و المشاركة فيها، لما لها من فوائد صحية ونفسية وبدنية واجتماعية واستغلال أوقات الفراغ.
- فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات مماثلة تهتم بفتنة الأساتذة والعمال مستقبلا .

#### مراجع البحث:

- 1- ابراهيم عبد الله، و محمد. (2006). دور الانشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. *واقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة*.
- 2- العيد بن سميشة. (2021). فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الانشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا. *مجلة التحدي، المجلد 13، العدد 02، 422-433*.
- 3- جراد خليصة، هيزوم محمد، حنة الهاشمي. (2022). دراسة مقارنة بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية في مستوى جودة الحياة الجامعية. *مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 09، العدد 03، 753-738*.
- 4- حمزة فاطمة، و حسين بداود. (2018). تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن مظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF) على عينات من البيئة الجزائرية، المجلد 07، العدد 31. *مجلة العلوم الاجتماعية، 156-139*.
- 5- رحمة ابراهيم . (1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي*. القاهرة: الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 6- شيخي مريم. (2013). *طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة في ظل بعض المتغيرات، رسالة ماجستير في الانتقاء والتوجيه*. الجزائر: جامعة تلمسان.
- 7- فرج صفوت. (2007). *القياس النفسي، ط1*. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- 8- فهد اليامي محمد حسين. (2021). تقنين مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية على عينة من طلبة جامعة نجران بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد 02، المجلد 29، 217-201*.
- 9- كتلو كمال حسين، عبد الله تيسير. (19 - 21 أكتوبر، 2009). *جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل، المؤتمر الإقليمي الأول "نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية"، قسم علم النفس، الصفحات 119-151*.
- 10- كمال درويش، محمد الحماحي. (1997). *رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، ط1*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 11- نور بنت حسن عبدالحليم قاروت. (2009). *الترويج، تعريفه، أهميته، حكمه، ط1*. دمشق، سوريا: دار الحافظ.