

دوافع المشاركة في النشاط البدني وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرتادي الأندية**الرياضة*****د/ أنور بن عبد العزيز بن محمد النعيم**

*قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، السعودية

المقدمة:

تُعد الدافعية Motivation مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تُحرك الفرد وتوجهه نحو إعادة التوازن الداخلي لديه، ويشير الدافع إلى النزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات أو رغبات داخلية، أما الهدف فهو ما يرغب الفرد في الحصول عليه، ويدُوي في الوقت نفسه إلى إشباع الدافع (قطامي وعدس، ٢٠٠٢)، وعلى الرغم من وجود اتفاق بين علماء النفس على مدى أهمية الدوافع وأثرها في تحريك سلوك الفرد، إلا أن تفسيرهم للدافعية يختلف باختلاف المدارس النفسية التي ينتمون إليها، ويتمثل هذا الاختلاف في محاولاتهم لتحديد المتغيرات التي تُولد الدافعية والعوامل المسببة لها، فتتظّر المدارس النفسية المختلفة إلى السلوك الإنساني من زوايا مختلفة وتحاول تفسيره تبعاً لذلك، لذا فمن الطبيعي أن تتباين وجهات نظرهم فيما يتصل بالدافعية وأهدافها ووظائفها (فرج، ٢٠٠٧).

أكدت العديد من الدراسات على الدور المهم الذي تلعبه الدوافع في المجال الرياضي، وتختلف دوافع ممارسة الرياضة النشاط البدني وتتعدد مظاهرها تبعاً لاختلاف نوعية النشاط البدني الذي يمارسه الفرد وإلى الهدف والمستوى المراد الوصول إليه (علاوي، ٢٠٠٢، عبد الحافظ، ٢٠٠٩)، حيث يُمكن تقسيمها إلى دوافع مباشرة وغير مباشرة، وأهم الدوافع المباشرة لمُمارسة النشاط البدني هي: الشعور بالرضا والسعادة، والاحساس بالمتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال مهارة الحركات البدنية للفرد، وإشباع الذات عن طريق التفوق وإحراز الفوز، أما أهم الدوافع غير المباشرة لمُمارسة للنشاط البدني فهي تتحدد فهي اكتساب الصحة واللياقة البدنية، ورفع مستوى قدرة الفرد على العمل والانتاج، والترويح عن النفس (الخيكاني، ٢٠٠٨).

وتؤكد لعديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة والنشاط البدني في أوقات الفراغ له تأثير كبير على الشعور بالرفاهية والشعور بالسعادة مما يحقق جودة الحياة لدى أفراد المجتمع

(Hamer et. Al, ٢٠٠٩; White et al, ٢٠١٧)

أن الأفراد السعداء يقدررون مجالات حياتهم بدرجة أفضل وأكثر أهمية من الأفراد غير السعداء، كما أن الشعور بالسعادة مرتبط بالصحة البدنية وأن كانت غير مقصورة عليها، وبإقامة علاقات وثيقة مع الطبيعة والبيئة المحيطة بالفرد (Brown et al, ٢٠٠٤).

وهناك اتجاه حديث يتناول جودة الحياة Quality of Life كمفهوم إيجابي يؤثر على دوافع الفرد والعوامل المرتبطة به للعمل على تحسين جودة حياة الافراد، ويرى (Roblin et al. ٢٠٠٩) أن هناك ابعاد تؤثر في جودة الحياة تمثل في المصادر الخارجية المتكونة من متغيرات مادية كالحياة المريحة والمساندة الاجتماعية وممارسة الرياضة. تؤثر المتغيرات كالمهارة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية المدركة وصعوبات الحياة المدركة بشكل أكثر على الرضا عن الحياة، بينما تؤثر قلة النشاط البدني والوعي المعرفي والأعراض السلبية والإيجابية والحركات غير العادية ونوع وحجم الشبكات الاجتماعية بشكل أكثر على الإعاقة الوظيفية الاجتماعية. وأن جودة الحياة ظاهرة متعددة الأبعاد وتفاعل دينامي بين الظروف الخارجية لحياة الفرد والإدراكات الداخلية لهذه الظروف، كما أن جودة الحياة هي أداة حساسة للتأثيرات البدنية ويتم الكشف عنها بدرجة الصحة عند الفرد، وربما هي هدفا ذا أهمية أكبر بالنسبة للرعاية الاجتماعية، وكما أن جودة الحياة تقاس بقدرة الفرد على أداء أنشطة الحياة اليومية وركز على نظرة الناس أنفسهم لجودة الحياة (Borglin et al. ٢٠٠٥).

وعرف جودة الحياة Quality of Life بأنها إدراك الفرد لمكانته في الحياة في إطار كل من الثقافة والقيم السائدة في المجتمع، كما تتضمن أهدافهم ووجهات نظرهم ومعاييرهم واهتماماتهم، ومن ثم فإن جودة الحياة تتأثر بالعديد من العوامل (Çiçek. ٢٠١٨) وجودة الحياة كمفهوم يشمل بعدين هما (السلوك المتكيف أو التوافق الذي يشمل التكفل بالذات وبالادوار الاجتماعية، والرضا عن الحياة أو الرفاهية الذاتية) (Roblin et al. ٢٠٠٩).

وهناك العديد من المقاييس التي تقيس جودة الحياة لدى مختلف الفئات العمرية إلا أن معظمها يقوم على التقدير الذاتي للفرد لمدى إدراك الفرد لجودة الحياة. إلى جانب ذلك هناك مؤشرات أخرى موضوعية يقوم بالتعرف عليها المتخصصون للتحقق من جودة الحياة من خلال القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم إلا أن القياسات الذاتية تظل في المقام الأول هي الأساس في قياس جودة الحياة حيث تعبر عن منظور الفرد الشخصي لمدى إدراكه لقدرة على عيش حياة طبيعية سعيدة ومدى رضاه عن هذه الحياة (Fredriksen-Goldsen et al. ٢٠١٥).

ومن خلال قراءات الباحث للمراجع العلمية المرتبطة بموضوع البحث وللبحوث العلمية التي تناولت بالدراسة موضوع دوافع المشاركة في النشاط البدني كدراسة الحماحمي (٢٠١٩)، (Çiçek (٢٠١٨)، Sarol & Çimen (٢٠١٧)، وكذلك دراسات جودة الحياة، كدراسة سعيد

(٢٠٢٠)، البربري وعبد السلام (٢٠١٩)، (Peráčková & Peráček, ٢٠١٩)، المكيمي (٢٠١٧)، (Sarol & Çimen, ٢٠١٧)، joseph et al (٢٠١٤)، (٢٠١٤)، Fauve (٢٠١١) والتي أظهرت الدور الهام للدوافع في الإقبال على المشاركة في النشاط البدني، ومدى تأثير المشاركة في النشاط البدني على تحسين جودة الحياة، حيث إن التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدنيُ عدماً مهماً لفهم سلوك الأفراد المشاركين، ومن ثم تلبية رغباتهم واحتياجاتهم من خلال برامج تحقق لهم توازناً انفعالياً وعقلياً وصحياً واجتماعياً، وبذلك يكتسبون أنماط من السلوك تعزز الصفات الايجابية وتعمل على تحسين جودة الحياة لديهم، فالدافعية تعتبر هي المسؤولة عن اختيار وتوجيه الفرد لنشاط معين من بين الأنشطة المتعددة، ومن ثم ممارسته لهذا النشاط، لذا فمن الأهمية دراسة دوافع المشاركة في النشاط البدني لفهم الدوافع التي تحفز للمشاركة بفعالية وعلاقتها بجودة الحياة لديهم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرتادي الأندية الرياضية.

تساؤلات البحث:

١. هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس دوافع المشاركة في النشاط البدني وأبعاد جودة الحياة؟
٢. هل توجد فروق دالة احصائياً بين عينة البحث على مقياس دوافع المشاركة ومقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير العمر الزمني، والانتظام بالمشاركة؟

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملاءمته لتحقيق هدف البحث.

مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث الحالي في مرتادي الأندية والمراكز الرياضية من الذكور بمحافظة الأحساء.

عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المترددين على الأندية والمراكز الرياضية بمحافظة الأحساء وهي (نادي وقت اللياقة، ونادي بودي ماستر، ونادي القوة) وبلغ عددهم (٩١) من الذين يتراوح أعمارهم من (٣٠ : ٥٠) عاماً، كما استعان الباحث بعدد (٤١) فرداً من كبار السن كعينة استطلاعية من غير عينة البحث الأساسية، لإجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات.

أدوات جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام المقاييس التالية:

١ - مقياس جودة الحياة إعداد " البربري وعبد السلام / ٢٠١٩".

٢ - قائمة المشاركة في النشاط البدني أعداد "الحماحي / ٢٠١٩".

أولاً: مقياس جودة الحياة إعداد " البربري وعبد السلام (٢٠١٩)": (ملحق ١)

استخدم الباحث مقياس جودة الحياة من إعداد (البربري وعبد السلام، ٢٠١٩)، ويتكون المقياس من (٣٥) مفردة، ويقوم الفرد بالاستجابة على مفردات المقياس خماسي التقدير موافق جداً (٥) درجة)، موافق (٤ درجات)، غير متأكد (٣ درجات)، غير موافق (٢ درجة)، غير موافق على الإطلاق (درجة)، ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد: البُعد الأول جودة الصحة الجسمية واشتمل على (٩) مفردات موجبة، البُعد الثاني جودة الصحة النفسية واشتمل على (١٥) مفردة موجبة، البُعد الثالث جودة الحياة الاجتماعية واشتمل على (١١) مفردة موجبة.

ثانياً: قائمة المشاركة في النشاط البدني أعداد " الحماحي (٢٠١٩) " (ملحق ٢)

استخدم الباحث قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني من إعداد (الحماحي، ٢٠١٩) - كأداة لجمع البيانات - وتكونت القائمة من (٨٣) مفردة، ويقوم المفحوص بالاستجابة على مفردات القائمة ثلاثية التقدير، حيث يتم إعطاء موافق (٣) درجات، موافق إلى حد ما (٢) درجة، غير موافق (١) درجة، وتتضمن القائمة خمسة أبعاد: البُعد الأول الدوافع المرتبطة بالجانب البدني واشتمل على (٢٢) مفردة، البُعد الثاني الدوافع المرتبطة بالجانب التريوي واشتمل على (٨) مفردة، البُعد الثالث الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي واشتمل على (٨) مفردة، البُعد الرابع الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي واشتمل على (٤) مفردة، البُعد الخامس الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي واشتمل على (١١) مفردة (ملحق رقم ٢).

المعاملات العلمية:

اولاً: الصدق: لحساب الصدق استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي:

أ- حساب صدق مقياس جودة الحياة

جدول (١)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (ن=٤١)

بُعد الأول: جودة الصحة الجسمية		بُعد الثاني: جودة الصحة النفسية		بُعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية	
م	قيمة ر	م	قيمة ر	م	قيمة ر
١	٠.٦٢٧	١	٠.٥١١	١	٠.٤٩٢
٢	٠.٦٤٧	٢	٠.٤١٩	٢	٠.٣٩٣
٣	٠.٥٥٨	٣	٠.٤١٩	٣	٠.٣٩٦
٤	٠.٥٤٦	٤	٠.٦٢٥	٤	٠.٤٢٢
٥	٠.٥٧٥	٥	٠.٥٤٢	٥	٠.٦٦١
٦	٠.٥١٢	٦	٠.٧١١	٦	٠.٦٢٨
٧	٠.٥٣٨	٧	٠.٥٦٥	٧	٠.٤٨٤
٨	٠.٤٣٢	٨	٠.٦٥١	٨	٠.٣٦٢
٩	٠.٥٦٢	٩	٠.٤٣٦	٩	٠.٦٥٠
		١٠	٠.٤٠٨	١٠	٠.٦٠٩
		١١	٠.٦٩٥	١١	٠.٧٦٠
		١٢	٠.٥٠٦		
		١٣	٠.٤٨٧		
		١٤	٠.٤٨٥		
		١٥	٠.٦٢٨		

*قيمة ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات ابعاد مقياس جودة الحياة جميعها

دالة إحصائياً وذلك عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب- حساب صدق قائمة المشاركة في النشاط البدني

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد قائمة المشاركة في

النشاط البدني (ن=٤١)

بُعد الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني		بُعد الثاني: الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي		بُعد الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي		بُعد الرابع: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي		بُعد الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٥٣٩	١	٠.٥٠٣	١	٠.٦٣٤	١	٠.٥٥٧	١	٠.٧٩٥
٢	٠.٤٩٩	٢	٠.٤٩١	٢	٠.٦١٨	٢	٠.٤٩٨	٢	٠.٤٠٨
٣	٠.٤٩١	٣	٠.٦٩٨	٣	٠.٦٩٨	٣	٠.٦٣٤	٣	٠.٥٨٢
٤	٠.٤٦٧	٤	٠.٤٠٨	٤	٠.٥٨٦	٤	٠.٤١٩	٤	٠.٦٦٩
٥	٠.٤٢٣	٥	٠.٥٦٠	٥	٠.٤٣٧	٥	٠.٥٦٧	٥	٠.٤١٢
٦	٠.٣٩٥	٦	٠.٤٤٦	٦	٠.٧٤٨	٦	٠.٤٦٤	٦	٠.٦٠٣
٧	٠.٥٦٠	٧	٠.٥٤١	٧	٠.٦٤٧	٧	٠.٦٧٥	٧	٠.٧١٤
٨	٠.٤١٩	٨	٠.٦٠٤	٨	٠.٤٥٥	٨	٠.٤٣١	٨	٠.٣٧٥
٩	٠.٤٤٨	٩	٠.٤٦٠	٩	٠.٥٢٧	٩	٠.٧٩٣	٩	٠.٦٣٨
١٠	٠.٤٧٠	١٠	٠.٤٣٥	١٠	٠.٤٨٩	١٠	٠.٤٦٤	١٠	٠.٨٩١
١١	٠.٤٠٦	١١	٠.٤٢٤	١١	٠.٤٣٠	١١	٠.٠٦٨	١١	٠.٥٠٧
١٢	٠.٤٦٩	١٢	٠.٣٦٣	١٢	٠.٤٧٦	١٢	٠.٥٩٤		
١٣	٠.٥٧٩	١٣	٠.٥٥٦	١٣	٠.٦٦٩	١٣	٠.٥٠٥		
١٤	٠.٤٤١	١٤	٠.٤٨٥	١٤	٠.٤٧٣	١٤	٠.٤٠١		
١٥	٠.٤٣٢	١٥	٠.٥٥٦	١٥	٠.٥٨١				
١٦	٠.٤٨٤	١٦	٠.٥٥٨	١٦	٠.٥٢٨				
١٧	٠.٤٠٨	١٧	٠.٤٩٩	١٧	٠.٦٧٩				
١٨	٠.٥٦٦	١٨	٠.٥٠٩	١٨	٠.٤٨٩				
١٩	٠.٤٧٣								
٢٠	٠.٥٨٢								
٢١	٠.٤٠١								
٢٢	٠.٥٣٦								

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات أبعاد قائمة المشاركة في النشاط البدني جميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على أن القائمة على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً حساب الثبات: قام الباحث بحساب ثبات أدوات جمع البيانات عن طريق استخدام معامل (الفكرونباخ) والتجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح بالجدول (٣)، (٤).

أ- حساب ثبات مقياس جودة الحياة

جدول (٣)

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ لأبعاد مقياس جودة الحياة
(ن = ٤١)

م	ابعاد المقياس	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سييرمان براون	جتمان
١	بُعد الأول: جودة الصحة الجسمية	٠.٧٢٥	٠.٧٥٢	٠.٧٢٩
٢	بُعد الثاني: جودة الصحة النفسية	٠.٧٤٣	٠.٧٤٣	٠.٧٤٧
٣	بُعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية	٠.٨١٨	٠.٧٧٩	٠.٧٨٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٣) جاءت قيم معاملات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ على جميع محاور المقياس مما يشير إلى ان محاور المقياس تتسم بدرجة عالية من الثبات.

ب- حساب ثبات قائمة المشاركة في النشاط البدني

جدول (٤)

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ لأبعاد قائمة دوافع المشاركة
في النشاط البدني (ن = ٤١)

م	ابعاد المقياس	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سييرمان براون	جتمان
١	بُعد الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	٠.٧٢٢	٠.٧٣٧	٠.٧٥٠
٢	بُعد الثاني: الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	٠.٧٦١	٠.٧٦٦	٠.٧٧٥
٣	بُعد الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	٠.٧٠٩	٠.٧٣٣	٠.٧٤٨
٤	بُعد الرابع: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	٠.٧٨١	٠.٧٨٤	٠.٧٧٠
٥	بُعد الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	٠.٨٢٥	٠.٧٤٦	٠.٧٦٨

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٤) جاءت قيم معاملات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لأبعاد القائمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ على جميع أبعاد القائمة مما يشير إلى أن القائمة تتسم بدرجة عالية من الثبات.

تطبيق البحث

قام الباحث بتطبيق مقياس جودة الحياة وقائمة دوافع المشاركة في النشاط البدني على عينة البحث الأساسية المكونة من (٩١) فرداً من كبار السن خلال الفترة من ١٤ / ١ / ٢٠٢٣ إلى ٢٦ / ٣ / ٢٠٢٣، وقد تم تفريغ البيانات في كشوف الحاسب الآلي لمعالجتها إحصائياً.

عرض النتائج:

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين قائمة دوافع المشاركة في النشاط البدني ومقياس جودة الحياة لدى
عينة البحث (ن = ٩١)

قائمة دوافع المشاركة في النشاط البدني					
بُعد الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	بُعد الثاني: الدوافع المرتبطة بالجانب الترويبي	بُعد الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	بُعد الرابع: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	بُعد الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	
٠.٣٠٣*	٠.١٢١	٠.٤٥٩*	٠.١٨٨*	٠.٢٩٦*	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٣٨

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة دالة إحصائية موجبة بين الدرجة لكلية لمقياس جودة الحياة وكل من البُعد الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني، البُعد الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي، البُعد الرابع: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي، البُعد الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي ويرى الباحث أن ذلك يُرجع إلى إدراك عينة البحث لأهمية المشاركة في الأنشطة البدنية ووجود دوافع إيجابية نحو النشاط البدني، لما تعود عليهم بتحسين في الحالة الصحة العامة للجسم وأن لممارسة النشاط البدني دور هام في الحد من الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة وأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني. أن عامل العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية. حيث أن هناك علاقة قوية للوظائف البدنية والحيوية والأداء الاجتماعي لممارسي النشاط البدني أو المشي وكانت جودة الحياة الصحية أفضل بكثير مع مرور الوقت مقارنة بغير ممارسي النشاط البدني (Heesch et al, ٢٠١٥). أن الأنشطة الترويحية والمشي المنتظم تتدخل بطريقة إيجابية في الحكم الذاتي، والمقاومة الهوائية وجودة الحياة (Fraga et al, ٢٠١١). وتوصلت لنتائج إلى أن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية بصفة عامة محددة في (الصحة والمال والعلاقات الأسرية والدعم من الأنااس الآخرين وأثر القيم والمستقبل والتخطيط له والترفيه والترويح والتفاعل المجتمعي) وقد توصل الباحثون الى وجود علاقة بين هذه الابعاد مع عدة مفاهيم أخرى حتى يصل الغرض إلى الرضا عن الحياة وبالتالي تحقيق الهدف إلى جودة الحياة (Barry, et. al, ٢٠٠٧)

إن من أهم الدوافع البدنية لما لها من دور هام في تحسين الصحة العامة والحد من مخاطر الإصابة بالأمراض وتحسين المظهر العام للجسم. كما اكدت عينة البحث اهمية الدوافع النفسية لما لها من دور هام في الشعور بالسعادة والمرح والإحساس بالأمان وبالتالي زيادة الاستقرار النفسي والتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي وتحسين الحالة المزاجية والابتعاد عن مشاعر الإحباط، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني. كما جاءت العلاقة دالة موجبة بين جودة الحياة والدوافع المرتبطة بالجانب العقلي ويرى الباحث أن للممارسة دور هام في تحسن العمليات العقلية من تذكر وتفكير وتحليل مما تساعد على إعمال العقل واستمرار الإبداع المهاري والذي يمكن أن يتحقق من خلال ممارسة الأنشطة البدنية. وجاءت العلاقة دالة موجبة بين جودة الحياة والدوافع المرتبطة بالجوانب الاجتماعية ويرجع الباحث ذلك الي حاجة عينة البحث إلى تعزيز علاقاتهم الاجتماعية وإشباع الحاجات الاجتماعية المرتبطة بتدعيم العلاقات الاجتماعية بينهم وبين والمحيطين بهم من أقارب وأصدقاء، وكذلك يكونوا في حاجة إلى إشباع حاجات تقدير وتحقيق الذات وتدعيم الحاجة إلى الحب والانتماء. من خلال تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوي الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني، مما يولد لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني. وأن من أهم الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي عند المشاركة في النشاط البدني إشباع النزعة إلى الحياة الاجتماعية والمحافظة على التواصل مع الآخرين (سعيد (٢٠٢٠)، جانكا بيراشكوفيا وبافول بيراتشيك Peráčková & Peráček (٢٠١٩)، وجوزيف وآخرون Joseph et al (٢٠١٤).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين عينة البحث على ابعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وفقا لمتغير الانتظام في المشاركة

قيمة ت	غير منتظم (ن=٤٠)		منتظم (ن=٥١)		ابعاد المقياس
	ع	س	ع	س	
٠.٧٠٩	١٠.١٤٢	٣٢.١١٧	٩.١٨٩	٣٣.٥٧٠	بُعد الأول: جودة الصحة الجسمية
٠.٧٣٧	١٨.١٩٥	٥٤.٧٤٥	١٥.٨٨٧	٥٧.٤٢٥	بُعد الثاني: جودة الصحة النفسية
٠.٦٤١	١٣.٢٨٥	٤٠.٩٨٠	١١.٤٦٣	٤٢.٦٧٥	بُعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية
٠.٧٠٢	٤١.٤٤٧	١٢٧.٨٤٣	٣٦.٤٢١	١٣٣.٦٧٥	الدرجة الكلية

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٩٨٠)

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على جميع أبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة بين عينة البحث وفقاً لمتغير الانتظام في المشاركة.

ويرى الباحث ان ذلك يرجع أن المشاركة في النشاط البدني له العديد من الفوائد سواء للمنتظمين وغير المنتظمين ولديهم الوعي الكافي بأهمية المشاركة للعديد من الفوائد والذي يؤدي إلى تحسين جودة الحياة. ويتفق ذلك مع نتائج كل من بيراشكوف وبيراتشيك & Peráčková Peráček (٢٠١٩) أن النشاط الرياضي عامل مهم يؤثر بشكل إيجابي على إدراك أبعاد التمتع بجودة الحياة والرضعنها، وأن الرياضيين النشطاء يكون أكثر ارتياحاً وأكثر استمتاعاً بالحياة والرضا مقارنة بالرياضيين غير النشطاء.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين عينة البحث على أبعاد قائمة دافع المشاركة في النشاط البدني وفقاً لمتغير الانتظام في المشاركة

قيمة ت	غير منتظم (ن = ٤٠)		منتظم (ن = ٥١)		ابعاد المقياس
	ع	س	ع	س	
٠.٤٤٣	٦.٤٨٣	٥٩.٣٧٥	٧.٦٢٩	٥٨.٧٠٥	بُعد الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
٠.٤٨٥	٩.٩٤١	٤٥.٢٠٠	٩.٢١٠	٤٦.١٧٦	بُعد الثاني: دوافع المرتبطة بالجانب التربوي
٢.٠٥٢	١٠.٨٣٣	٤٢.٩٠٠	٨.٨٦٧	٤٧.١٣٧	بُعد الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
٠.١٥٩	٨.٢٠٠	٣٥.٢٠٠	٧.٩٢٠	٣٥.٤٧٠	بُعد الرابع: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
٢.١١٢	٩.٢١٤	٢٢.١٥٠	٧.٣٨٥	٢٥.٨٢٣	بُعد الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي
١.٠٨٤	٣٨.٥١٧	٢٠.٤.٨٢٥	٣٥.٩٣٨	٢١٣.٣١٣	الدرجة الكلية

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٨٠

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) جاءت دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على البعد الثالث الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي، والبعد الخامس الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي بقائمة دوافع المشاركة في النشاط البدني ولصالح المنتظم في المشاركة، بينما جاءت قيمة ت غير دالة على باقي الأبعاد.

ويرى الباحث إن ذلك يرجع إلى أن غالبية عينة البحث من المنتظمين بصفة دورية أن الدوافع الغالبة لديهم هي الدوافع النفسية والدوافع البدنية وإدراكهم لأهمية المشاركة المنتظمة النشاط البدني التي يمكنهم من تحدى الظروف الحياتية التي يمرون بها، والتي تساهم بشكل كبير في تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية. ويتفق مع نتائج دراسة (Choi et al, ٢٠١٧) أنه تم تصنيف التغير في الأنشطة الاجتماعية إلى أربعة قطاعات هي عدم المشاركة المنتظمة - مشاركة إلى عدم مشاركة - عدم مشاركة إلى مشاركة - مشاركة مستمرة. أظهر تحليل البيانات أن مستويات جودة الحياة ترتفع في فئة المشاركة المنتظمة ثم تنخفض تبعاً مع عدم المشاركة إلى المشاركة ثم المشاركة إلى عدم المشاركة ثم عدم المشاركة المنتظمة.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين عينة البحث على ابعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وفقا لمتغير المرحلة العمرية

قيمة ت	٤٠ سنة فأكثر (ن = ٥٩)		٤٠ سنة فأقل (ن = ٣٢)		ابعاد المقياس
	ع	س	ع	س	
١.٣٦٩	٩.١٨٩	٣٣.٧٧٩	١٠.٤٩٠	٣٠.٨٧٥	بُعد الأول: جودة الصحة الجسمية
١.٥٦٦	١٦.٠٦١	٥٧.٩٨٣	١٨.٧٣٧	٥٢.١٢٥	بُعد الثاني: جودة الصحة النفسية
١.٦٠١	١١.٦١٢	٤٣.٢٥٤	١٣.٦٧٩	٣٨.٩٠٦	بُعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية
١.٥٣٤	٣٦.٦٩١	١٣٥.٠١٦	٤٢.٧٨١	١٢١.٩٠٦	الدرجة الكلية

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٨٠

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على جميع ابعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة بين عينة البحث وفقاً لمتغير المرحلة العمرية. ويرى الباحث يرجع الي ان المشاركة في النشاط البدني له العديد من التأثيرات سواء المرتبطة بالنواحي النفسية، أو الجسمية، أو الاجتماعية والتي تعمل على إشباع الميول والدوافع، إثبات الذات، التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة، تحقيق الاسترخاء مما يؤدي إلى زيادة القدرة على الإنجاز من ثم تحقيق جودة الحياة، وتتفق هذه النتيجة ما اشارت اليه نتائج دراسة (Fauve, ٢٠١١) عن وجود نتائج حيادية ملحوظة وأن تقدير الذات والسعادة الذاتية هي متغيرات ثابتة ومستقرة بالفعل لدى كبار السن. ويشير (Choi et al, ٢٠١٧) أكدت البيانات أن الأنشطة الاجتماعية هي عوامل ذات تأثير قوي على تحسين مستوى إدراك جودة الحياة لدى كبار السن.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين عينة البحث على أبعاد قائمة دافع المشاركة في النشاط البدني وفقاً لمتغير المرحلة العمرية

قيمة ت	٤٠ سنة فأكثر (ن = ٥٩)		٤٠ سنة فأقل (ن = ٣٢)		ابعاد المقياس
	ع	س	ع	س	
٠.٧٦١	٦.٥٧٦	٥٩.٧٦٢	٧.٧١١	٥٨.٥٩٣	بُعد الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
٠.٤٩٩	٨.٩٤٠	٤٦.٦٢٧	١٠.٢٩٨	٤٥.٥٩٣	بُعد الثاني: الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
٠.٧٠٣	٩.٠٣١	٤٦.٥٠٨	١١.٠٢٤	٤٥.٠٠٠	بُعد الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
٠.٣٤٠	٧.٥٣٧	٣٦.١٥٢	٨.٥٢٦	٣٥.٥٦٢	بُعد لرابح: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
٠.٥٩٢	٧.٤٨٥	٢٦.١٦٩	٨.٣٥٥	٢٥.١٥٦	بُعد الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي
٠.٦٠٢	٣٧.٨٦٠	٢١٥.٢٢٠	٤٤.٣٢٢	٢٠٩.٩٠٦	الدرجة الكلية

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٨٠

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على جميع أبعاد الدرجة الكلية بقائمة دوافع المشاركة في النشاط البدني بين عينة البحث وفقاً لمتغير المرحلة العمرية.

ومن خلال النتائج يرى الباحث أنها ترجع إلى مدى تفهم عينة البحث للفوائد الناتجة من المشاركة في النشاط البدني والمردود الإيجابي الناتج عن المشاركة سواء من الجانب البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي والتربوي بهدف إشباع حاجاتهم التي تتطلبها تلك المرحلة العمرية. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (kim et al, ٢٠١٧) أن أنشطة وقت الفراغ البدنية ذات تأثير على التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة والصحة النفسية والمشاعر الإيجابية حيث أن المشاركة في الأنشطة البدنية لوقت الفراغ تحسن من معدلات التفكير الإيجابي والمشاعر الإيجابية والصحة النفسية ومستوى الرضا عن الحياة. وتوصلت دراسة (Heesch et al, ٢٠١٥) أن عامل العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية. حيث أن هناك علاقة قوية للوظائف البدنية والحيوية والأداء الاجتماعي لممارسي النشاط البدني أو المشي مع مرور الوقت مقارنة بغير الممارسين للنشاط البدني.

الاستنتاجات:

- من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
- توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وكل من البعد الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني، البعد الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي، البعد الرابع: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي، البعد الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير المرحلة العمرية
 - وجود فروق دالة إحصائية على بعدي الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي، وبعد الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي لدى عينة البحث بقائمة المشاركة في النشاط البدني وفقاً لمتغير المرحلة العمرية
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير الانتظام في المشاركة
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد قائمة المشاركة في النشاط البدني وفقاً لمتغير الانتظام في المشاركة

التوصيات

- في ضوء ما توصل إليه البحث من استنتاجاتٍ وصي الباحث ما يلي:
- الاستفادة من نتائج قائمة دوافع المشاركة في النشاط البدني ليكون مؤشر يستخدم من قبل مسؤولي بالأندية والمراكز الرياضية بالمملكة العربية السعودية.
 - ضرورة اهتمام الأندية والمراكز الرياضية بتوفير فرص اختيار النشاط المناسب وفقاً لدوافع الممارسة (بدنياً وتربوياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً) بالأندية والمراكز الرياضية، وذلك من خلال إعداد برامج بدنية مناسبة وورش عمل وإقامة ندوات وحلقات نقاش) يتخللها موضوعات مرتبطة بأهمية المشاركة في النشاط البدني تتضمن الجانب النظري والعملي.
 - تأكيد أهمية توفير الأجواء والأنشطة الملائمة المختلفة والمتنوعة والمحبة لكافة الأعمار لتخفيف المشكلات البدنية والنفسية والاجتماعية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية

- البربري، رشا عبد الغني، وعبد السلام، محمد محمد أمين. (٢٠١٩). أثر ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي على جودة الحياة لدى فاقدرات الرعاية بدار الفتيات. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٣١(٢)، ١٨٦-٢٠٥.
- الحماحي، محمد محمد. (٢٠١٩). بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، ٨٥(٣)، ١٥٣-١٦٩.
- الخيكاني، عامر سعيد. (٢٠٠٨). سيكولوجية الدوافع وتطبيقاتها. دار الضياء للطباعة والتصميم.
- المكي، حسين زايد راشد. (٢٠١٧). الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٤٥(٤) ص ٣٠٨-٣٢٦.
- سعيد، أريج أحمد. (٢٠٢٠). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ١٢ع ص، ١٣٧ - ١٦٣.
- عبد الحافظ، عبد الباسط. (٢٠٠٩). دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، بحث ترقى، منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، العدد (٢٣).
- علاوي، محمد حسن. (٢٠٠٢). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي.
- فرج، صفوت. (٢٠٠٧). القياس النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية.
- قطامي، يوسف، وعدس، عبد الرحمن. (٢٠٠٢). علم النفس العام. دار الفكر للطباعة والنشر.

المراجع الأجنبية:

- Borglin ,G. , Edberg ,A. K. . & Haliberg, I ,R.** (٢٠٠٥). The experience of quality of life among older people. *Journal of Aging. studies*; ١٩; ٢٠١-٢٢٠ .
- Brown, J., Bowling, A., & Flynn, T.** (٢٠٠٤). Models of quality of life: A taxonomy, overview and *systematic* review of the literature. European Forum on Population Ageing Research.
- Choi, Y., Lee, K. S., Shin, J., Kwon, J. A., & Park, E. C.** (٢٠١٧). Effects of a change in social activity on *quality* of life among middle-aged and elderly Koreans: Analysis of the Korean longitudinal study of aging (٢٠٠٦-٢٠١٢). *Geriatrics & gerontology international*, 17(١), ١٣٢-١٤١.
- Çiçek, G.** (٢٠١٨). Quality of Life and Physical Activity among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(٦), ١١٤١-١١٤٨.
- Fauve, Y.M.** (٢٠١١). The relationships among well. Being, health. Related Quality of Life, and self, Esteem in older Adults, Connon, Brook. Marywood University.
- Fraga , M. J. , Cader, S. A. , Ferreira, M. A., Giani, T. S. and Dantas ,E. H.M.** (٢٠١١). " Aerobic resistance, functional autonomy and quality of life (QoL) of elderly women impacted by a recreation and walking program". *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Volume ٥٢, (١), ٢٠-٢٣.
- Fredriksen-Goldsen, K. I ., Kim, H. J ., Shiu, C ., Goldsen, J ., & Emler, C. A.** (٢٠١٥). Successful aging among LGBT older adults: Physical and mental health-related quality of life by age group. *The Gerontologist*, ٥٥(١), ١٥٤-١٦٨.
- Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A.** (٢٠٠٩). Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British journal of sports medicine*, 43(١٤), ١١١١-١١١٤.
- Heesch , , K. C. , van Gellecum , Y. R. , Burton , N. W., van Uffelen, J. G.Z. and Brown,W.J.** (٢٠١٥). " Physical Activity, Walking, and Quality of Life in Women with Depressive Symptoms ". *American Journal of Preventive Medicine*, Volume ٤٨, (٣).
- Isaacs, B. J., Brown, I., Brown, R. I., Baum, N., Myerscough, T., Neikrug, S., ... & Wang, M.** (٢٠٠٧). The international family quality of life project: Goals and description of a survey tool. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, ٤(٣), ١٧٧-١٨٥.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W.** (٢٠١٤). Physical activity and quality of life among university students:

exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of life research*, ٢٣, ٦٥٩-٦٦٧.

Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A., & Heo, J. (٢٠١٧). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with *loneliness*. *Annals of Leisure Research*, ٢٠(٤), ٤٠٦-٤١٥.

Peráčková, J., & Peráček, P. (٢٠١٩). Sport for the subjective dimensions of quality of life. In *Quality of Life-Biopsychosocial Perspectives*. IntechOpen.

Roblin, J., Vaille-Perret, E., Tourtauchaux, R., Malet, L., Galland, F., & Jalenques, I. (٢٠٠٩, June). Quality of life, schizophrenia and aging. In *ANNALES MEDICO-PSYCHOLOGIQUES* (Vol. ١٦٧, No. ٥, pp. ٣٩٢-٣٩٦). ٢١ STREET CAMILLE DESMOULINS, ISSY, ٩٢٧٨٩ MOULINEAUX CEDEX ٩, FRANCE: MASSON EDITEUR.

Sarol, H., & Çimen, Z. (٢٠١٧). Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, ١١(١).

White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (٢٠١٧). Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis. *American journal of preventive medicine*, 52(٥), ٦٥٣-٦٦٦.

دوافع المشاركة في النشاط البدني وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرتادي الأندية الرياضية

*د/ أنور بن عبد العزيز بن محمد النعيم

ملخص : يهدف البحث إلى التعرف على دوافع المشاركة في الأنشطة البدنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرتادي الأندية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من المترددين على الأندية والمراكز الرياضية بمحافظة الأحساء وهي (نادي وقت اللياقة، و نادي بودي ماستر، و نادي القوة) وبلغ عددهم (٩١) من الذين يتراوح أعمارهم من (٣٠ : ٥٥)، وقد استخدم الباحث في جمع البيانات مقياس جودة الحياة، وقائمة المشاركة في النشاط البدني، وقد توصلت نتائج البحث إلى أنه توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وكل من البُعد الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني، البُعد الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي، البُعد الرابع: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي، البُعد الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي. وجود فروق دالة إحصائية على بعدي الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي، وبعد الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي لدى عينة البحث بقائمة المشاركة في النشاط البدني وفقاً لمتغير المرحلة العمرية، وقد أوصت نتائج البحث بضرورة اهتمام الأندية والمراكز الرياضية بتوفير فرص اختيار النشاط المناسب وفقاً لدوافع الممارسة، مما ينعكس على جودة الحياة.

*قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، السعودية

aalnuaim@kfu.edu.sa

Motives for participating in physical activity and its relationship to the quality of life among sports club attendees

Dr. Anwar Al-nuaim*

The research aims to identify the motives for participating in physical activities and their relationship to the quality of life among sports club attendees.) of those whose ages range from (٣٠: ٥٥), and the researcher used the quality-of-life scale to collect data, and the list of participation in physical activity. The research results concluded that there is a positive statistically significant relationship between the overall score of the quality-of-life scale and each of the first dimension The motives related to the physical aspect, the third dimension: the motives related to the psychological aspect, the fourth dimension: the motives related to the mental aspect, the fifth dimension: the motives related to the social aspect. There are statistically significant differences on the two dimensions of the motives associated with the psychological aspect, and after the motives associated with the social aspect of the research sample in the list of participation in physical activity according to the variable of the age stage. The research results of the research recommended that clubs and sports centers should pay attention to providing opportunities to choose the appropriate activity according to the motives of practice, which is reflected in the quality of life.

*Physical Education Department, Education College, King Faisal University
aalnuaim@kfu.edu.sa