

"ممارسة الأنشطة الترويحية في الاندية الصحية و علاقتها بجودة الحياة للسيدات"**م. د / اسلام سعد عبدالمقصود**

مدرس بقسم الادله و الترويح - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية

*** مقدمة ومشكلة الدراسة:**

متطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي التكنولوجي والدافع النفسي الملح لتلبيتها ومسايرتها تجعل الفرد يعيش في حالة من الصراع الايجابي والسلبى في نفس الوقت فالجانب الايجابي يعتبر محفزاً لمواصلة العمل والجهد للتطلع الي مستقبل حياة .

معظم السيدات ليس لديهن معلومات مكتملة عن الحقائق المطلوبة لممارسة الرياضة لتحسين الصحة واللياقة والمطلوب من المرأة ان تواظب علي الانتظام في اداء وممارسة الحركات والانشطة البدنية المرفقة فلقد ثبت علميا وعمليا ان التحسن الواضح المستمر لعمل جميع اعضاء جسد المرأة يمكن ان تتحقق فقط في حالة الانتظام في اداء وتنفيذ التمرينات والحركات والانشطة البدنية بل والاخذ والالتزام بكافة الاجراءات الصحية الموضحة حفاظا وصونا للمرأة من كل سوء يواجهها . (٦ : ٨)

ولقد اثبتت الدراسات في مجال الصحة النفسية ان ممارسة الرياضة والحركات والانشطة البدنية المختلفة المصحوبة ببعض الاحمال البدنية يترتب عليها تخفيف للضغوط والاعباء النفسية وفي ذلك تجديد طاقة المرأة حيث ستتبدل الحالة المعنوية السيئة بأخري مرتفعة ومصحوبة بكثير من النضارة والحيوية . ولذلك فان المرأة عندما يتوفر لديها الرغبة والعزيمة والارادة القوية في التغلب علي حالتها النفسية المجهدة . وسعيها بل ومقاومتها للآثار النفسية المترتبة علي ذلك فانها بالطبع تشعر بالرضا والسعادة ومن ثم الثقة في نفسها والامر الذي يرفع من قدرتها وشأنها امام نفسها . وحينما تتعرض المرأة الي بعض الضغوط او المشاكل النفسية التي تسبب لها حالة مزاجية سيئة عليها فقط المقاومة وعدم السلبية عند التعرض الي اي ضغوط او مواقف نفسية مماثلة . (١٣ : ١٠)

تعد الاندية الصحية احد اهم المنشآت الهامة التي يتردد عليها الافراد بغرض الاستشفاء والتي تساعد علي التخلص من الاعباء اليومية والحياتية ومن ثم فان لها تأثير عظيم في تحقيق العديد من الفوائد . (١١ : ٣٦)

و تتمثل أهداف الأندية الصحية فى رفع مستوى اللياقة البدنية لقاعدة عريضة فى المجتمع ، و نشر الرياضة والثقافة الرياضية ، و توفير وقت من الراحة والاسترخاء بعد المجهود البدني والعصبي اليومي للتخلص من اعباء الحياة ، و يعتبر النادي الصحي مكاناً للترفيه وقضاء اوقات الفراغ ، و هو أفضل الأماكن لشغل اوقات الفراغ وخاصة الشباب . (١٥ : ٢٧)

و الترويح يساهم فى عملية الاندماج الاجتماعي ، فمن الضروري أن تتاح للسيدات فرص المشاركة فى الأنشطة والبرامج الترويحية حيث ان لها تأثير قوي على احترام الذات والثقة وقبول التغيرات التى حدثت لها كما انها تسهم فى تنمية الشخصية والمجتمعية والحد من الاستبعاد الاجتماعي مما يتيح الفرصة لحياة تنسم بالجودة . (٢٢ : ٦١)

كما أن من أهمية الأنشطة الترويحية أنها تساعد على تنمية احترام الذات و احترام الآخرين ، تساهم فى التنمية المتكاملة للعقل والجسد ، تعزز بشكل إيجابي الثقة بالنفس ، تعزز التنمية الاجتماعية والمعرفية ، توفر فرصاً للقاء والتواصل مع الآخرين ؛ للقيام بأدوار اجتماعية مختلفة ؛ لتعلم مهارات اجتماعية معينة (مثل التسامح واحترام الآخرين) ، التكيف مع الأهداف الجماعية (مثل التعاون والتماسك) (٢٦ : ٤٢)

فالأنشطة الترويحية لديها القدرة على تحسين وتنشيط نمو الفرد الشخصي ، حيث أن لديها القدرة على إنتاج نتائج إيجابية مثل المهارات الفنية والاجتماعية والمواقف والقيم الخاصة كما أن النشاط الترويحي يحسن الصحة النفسية لدى المراهقين . (٢٩ : ١٦٦)

و جودة الحياة هي ذلك التقييم الشخصي لصحة الفرد أو رفاهيته، وهي جزء لا يتجزأ من البيئة، ومن السياق الثقافي والاجتماعي، والصحة البدنية، والحالة الصحية النفسية، وكلها أبعاد مهمة فى تقييم جودة الحياة. (٢٧ : ٢٥٨)

وجودة الحياة للسيدات تعرف على أنها ذلك البناء الكلي المتعدد الأبعاد الذي يعرف من خلال الخبرات الذاتية والتصورات الشخصية". (٢٤ : ٣٩٧)

و تتكون متطلبات جودة الحياة من متطلبات داخلية نفسية مثل البساطة، التفاؤل، الثقة بالنفس، و متطلبات شخصية مثل الاستقلالية، التوكيدية، الإيجابية ، و متطلبات فكرية مثل الخلو من الجمود والوضوح والتوازن وعدم التناقض ، و متطلبات عقلية مثل التوازن العقلي المبني على التصالح و الذكاء مثل الذكاء العملي، التحليلي، الإبداعي. (١٦ : ١٧٤)

يتضح من العرض السابق أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية داخل الاندية الصحية له تأثير علي الصحة النفسية والصحة العامة والحياة الاسرية والاجتماعية والعواطف وشغل وقت الفراغ لدي السيدات ومن خلال عمل الباحث في العديد من الاندية الصحية لاحظ ان ممارسة الأنشطة الترويحية له تأثير ايجابي علي تحسين جودة الحياة لدي السيدات وكذلك من خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات منها دراسة "ايمان محمد رمضان" (٢٠٢٢) (٥) "نشوى محمد كمال الدين" (٢٠٢٢) (٢١) "ساره ابراهيم جمعة" (٢٠١٩) (٩) "ذو الفقار ثائر جميل" (٢٠١٨) (٨) اكدت هذه الدراسات ان ممارسة الأنشطة الترويحية لها تأثير ايجابي على جودة الحياه للسيدات .

مصطلحات الدراسة :

* الأنشطة الترويحية :

ويمكن تعريفها في الدراسة الحالية بأنها تتمثل في الأنشطة الحركية و الانفعالية و الاجتماعية و الثقافية و الترفيهية التي تمارسها السيدات داخل الاندية الصحية بشكل اختياري بهدف الاستمتاع بوقت الفراغ و تحسين جودة الحياة . (تعريف إجرائي)

* الاندية الصحية :

النادي الصحية بأنه مركز رياضي اعد لممارسة التمرينات البدنية وبها اجهزة التدريب بالانتقال وتنفيذ وسائل الاستشفاء (ساونا - بخار - جاكوزي - مساج بجميع انواعه) في اوقات افراغ مقابل رسوم مادية . (١٥ : ٧)

* جودة حياة للسيدات :

هو شعور السيدات بتقبل حياتهم نتيجة تحسن حالتهم الصحية من خلال تحسن المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة و ممارستهم للأنشطة و الألعاب الترويحية . (تعريف إجرائي)

هدف الدراسة :

تهدف الدارسة الى التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية بالاندية الصحية و علاقتها بجوده الحياه للسيدات من خلال :

١. حصر الأنشطة الترويحية التي تمارسها السيدات داخل الاندية الصحية .
٢. تحديد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية و جودة الحياة لدى السيدات .

تساؤلات الدراسة:

١. ما هي الأنشطة الترويحية التي تمارسها السيدات داخل الاندية الصحية ؟
٢. ما هي العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية و جودة الحياة لدى السيدات ؟

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي .

مجالات الدراسة :

المجال الزمني : . عام ٢٠٢١ _ ٢٠٢٢ .

المجال المكاني: الاندية الصحية داخل محافظة الاسكندرية (فنتس اريا)

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٨٩) سيدة ، تم اختيارهن بالطريقة العمدية من السيدات المترددات على الاندية الصحية (فنتس اريا) بمحافظة الاسكندرية ، اجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٩) سيدة ، فى حين اجريت الدراسة الاساسية على (٧٠) سيدة تم تقسيمهن الى مجموعتين ، المجموعة الاولى وهن السيدات الممارسات للأنشطة الترويحية وقوامها (٣٤) سيدة ، والمجموعة الثانية وهن السيدات الغير ممارسات للأنشطة الترويحية وقوامهن (٣٦) سيدة ، والجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث فى السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم . وجدول (٢) يوضح الفروق بين المجموعتين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية فى السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم (التكافؤ)

شروط اختيار العينة :

- ان تكون السيدة من المترددات على الاندية الصحية ، و فنتس اريا
- ألا يقل عمرها عن ٣٥ سنة ولا يزيد عن ٥٠ سنة .
- ان تكون غير مصابة بأمراض مزمنة
- ان تكون من المنتظمات في الممارسة للأنشطة والتردد على المركز خلال الشهور الستة الماضية

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية ن = ٨٩

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء	
٤٣.٠٧	٤٤	٣.٧٦	١.٠٠-	٠.٢٤-	السن (سنة)
١٦٣.٠٣	١٦٣	٥.٠١	٠.٨٨-	٠.٠٤	الطول (سم)
٧٩.٦٥	٧٩	٧.٢١	٠.٩٢-	٠.١٣-	الوزن (كجم)
٢٩.٩٥	٣٠.١٢	٢.١٢	٠.١٥-	٠.٢٩-	مؤشر كتلة الجسم (BMI)

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في القياسات الأولية الأساسية ، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (إلى) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ وتقترب جدا من

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعة الممارسات للأنشطة الترويحية ومجموعة الغير ممارسات للأنشطة الترويحية في المتغيرات الأولية الأساسية

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		الممارسات للأنشطة الترويحية		الغير ممارسات للأنشطة الترويحية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±	س	ع±		
السن (سنة)	٤٣.٣٦	٤.٠٢	٤٣.٠٠	٣.٧١	٠.٣٦	٠.٣٩		
الطول (سم)	١٦٣.١٥	٤.٩٧	١٦٤.١٤	٥.٠٢	٠.٩٨	٠.٨٢		
الوزن (كجم)	٨٠.٩٤	٧.٠٣	٨١.٠٥	٦.٩٠	٠.١١	٠.٠٧		
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	٣٠.٣٩	٢.١٠	٣٠.٠٨	٢.١٠	٠.٣١	٠.٦٢		

* معنوي عند مستوى $٠.٠٥ = ١.٩٩$

يتضح من جدول (٢) و الخاص بالفروق بين مجموعة الممارسات للأنشطة الترويحية ومجموعة الغير ممارسات للأنشطة الترويحية في المتغيرات الاولوية الاساسية. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٠٧ إلى ٠.٨٢) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأکید أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الاولوية الاساسية (السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم) .

ادوات جمع البيانات

مقياس جودة الحياة ملحق (١) :

تم الاعتماد على مقياس جودة الحياة الذى قام بإعداده محمود عبدالحليم منسى و على مهدى كاظم (٢٠٠٦) (١٢) كأداة لجمع البيانات و تمت إعادة صياغة عباراته لتناسب المرحلة السنوية قيد البحث و تم إجراء المعاملات العلمية الخاصة به ليكون مناسب للتطبيق .

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٥٨) عبارة أمام كل عبارة تقدير ذاتى ثلاثى التدرج يتراوح ما بين (نعم - إلى حد ما - لا) و يحتوى على (٥) محاور وهى : الصحة النفسية من عبارة (١) الى (١٢) و الصحة العامة من عبارة (١٣) الى (٢٤) و الأسرية والاجتماعية من عبارة (٢٥) الى (٣٦) و العواطف من عبارة (٣٧) الى (٤٦) و شغل وقت الفراغ من عبارة (٤٧) الى (٥٨) و للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة فى الصدق و الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٩) سيدات و من خارج عينة الدراسة الأساسية و ذلك بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤ م .

المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة :-

المعايير العلمية لمقياس جودة الحياة للسيدات :

اولا : صدق الاتساق الداخلي :

جدول (٣)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلى للمحور الذى تنتمى اليه)

لعبارات محاور مقياس جودة الحياة للسيدات ن = ١٩

المحاور	ارقام العبارات	العبارات	نعم
١ المحور الاول : الصحة النفسية	١.	أشعر بأننى محبوبه من الجميع .	**٠.٨٠٦
	٢.	أشعر بالأمن والأمان .	**٠.٥٨٢
	٣.	أستطيع الإسترخاء بدون مشكلات .	**٠.٨١٠
	٤.	أشعر بالقلق و الأكتئاب المعنوية منخفضة .	**٠.٦٢٠
	٥.	التقدم فى العمر يصاحبه الشعور بالقلق .	**٠.٧٦٧
	٦.	ثقتى فى نفسى تبعد عنى التوتر و الخوف .	**٠.٧٧٥
	٧.	شعر أننى أتمتع بالصحة النفسية ,	**٠.٦٧٨
	٨.	أشعر بالسعادة فى حياتى والأرتياح وأرى الجانب المشرق من الحياة دائما.	**٠.٦٠٣
	٩.	الممارسة الرياضية هي الطريق العملي والمتحرر من الصراعات النفسية والعذوانية	**٠.٦٥٨
	١٠.	فى بعض الأحيان تكون روى المعنوية منخفضة ولكن سرعان ما أعود إلى حالتى الطبيعية .	**٠.٦٣٣
	١١.	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق منى فرصة الاسترخاء ..	**٠.٧٦٨
	١٢.	اهتم بشغل وقتى لكى أحقق أهدافى وطموحاتى .	**٠.٧٣٨
المحور الثانى : الصحة العامة	١٣.	متكرر إصابتى بنزلة بالبرد .	**٠.٨٠٣
	١٤.	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لى أحسن غرض للاسترخاء .	**٠.٧٤٠
	١٥.	لا يوجد لدى برنامج منظم لتناول الوجبات الغذائية الأساسية .	**٠.٧٢٣
	١٦.	أضطر لقضاء بعض الوقت فى السرير مسترخيا	**٠.٦٥٦
	١٧.	أشعر بأن الرياضة تعزلنى تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية .	**٠.٧١٨
	١٨.	الأنشطة الرياضية التى تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية اعتبرها من أحسن أنواع الانشطة .	**٠.٦٣٣
	١٩.	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية .	**٠.٧١٦
	٢٠.	قدراتى البدنية تساعدنى على أداء عملى ولدى طاقة رغم ما أبذله من جهد.	**٠.٧٤٢
	٢١.	حالتى الصحية جيدة وأنا راضية بها .	**٠.٨٠٩
	٢٢.	أقوم بالفحص الطبى الدورى كل سنة لأطمئن على صحتى .	**٠.٨٠٠

٢٣.	نومى هادئ وعميق ولا أعانى من أى مشكلات أثناء النوم .	**٠.٦٣٨
٢٤.	أحافظ على قوامى بممارسة التمرينات اليومية .	**٠.٧٦٠
٢٥.	أجد صعوبة فى التعامل مع الآخرين و أعيش فى حالة من الحذر تجاه الآخرين .	**٠.٧١٩
٢٦.	لا أحصل على دعم من أصدقائى وجيرانى .	**٠.٧٣٧
٢٧.	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتى .	**٠.٦٣٨
٢٨.	أشعر بالأرتياح لعلاقاتى مع الآخرين و أحترامهم و تقديرهم لى	**٠.٦٦٩
٢٩.	أشعر أن حياتى فى الوقت الحالى أفضل من الماضى .	**٠.٧٣٠
٣٠.	أشعر بالأمن و الاستقرار فى حياتى الإجتماعية .	**٠.٥٨٨
٣١.	أتجنب دعوة الآخرين إلى بيتى .	**٠.٧٣٧
٣٢.	تنقصنى مشاعر الدفاء بين الأسرة .	**٠.٧١٨
٣٣.	أستمتع بحياة إجتماعية سعيدة و أحرص على حضور المناسبات الإجتماعية .	**٠.٨٠٥
٣٤.	أشرك أقاربى و أهلى فى حل مشكلاتى .	**٠.٦٥٣
٣٥.	الاتصال الإجتماعى الناتج عن ممارستى للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لى	**٠.٥٨٢
٣٦.	أن الاتصال الإجتماعى الذى يتحه لى ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لى أهمية قصوى .	**٠.٧٢٨

المحور
الثالث :
الاسرية
والاجتماعية

** معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٦١ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥ =

٠.٤٤٤

تابع جدول (٣)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلى للمحور الذى تنتمى اليه)

ن = ١٩

لعبارات محاور مقياس جودة الحياة للسيدات

المحاور	ارقام العبارات	العبارات	نعم
المحور الرابع : العواطف	٣٧	أواجه مواقف الحياة بقوة وإرادة وهدوء أعصاب .	**٠.٦٥٨
	٣٨	لا أخاف من المستقبل لكن أقلق من الموت .	**٠.٦٥٣
	٣٩	أقلق عندما تتدهور حالتي .	**٠.٧٣٥
	٤٠	أشعر بالوحدة النفسى و تتأبى مشاعر التشاؤم و اليأس .	**٠.٨١٨
	٤١	أمتلك القدرة على اتخاذ أى قرار بحريه.	**٠.٧٢١
	٤٢	أغضب من نفسى و ألومها من حين لآخر .	**٠.٥٩٤
	٤٣	يصعب علي أن أغير من عادتي .	**٠.٧٥٩
	٤٤	أشعر بالإرتياح والحب و الرضا عندما أفكر فى المشاعر العاطفيه.	**٠.٦٦٨
	٤٥	يشعر الناس وهم معى بالطمأنينة و الحب و عدم التوتر .	**٠.٦٣٦
	٤٦	أشعر الآن بأننى أكثر تقبلا للأمور قياسا بأى وقت آخر .	**٠.٧٦١
المحور الخامس : شغل وقت الفراغ	٤٧	أهتم بتوفير وقت لمزاولة الأنشطة الإجتماعية و الثقافية و الرياضية .	**٠.٨١١
	٤٨	تنظيم الوقت صعب جدا .	**٠.٦٧٩
	٤٩	ليس لدى وقت للترويح عن النفس و فكل وقتى ينقضى مع أسرتى .	**٠.٦٦٢
	٥٠	أنجز المهام التى أقوم بها فى الوقت المحدد .	**٠.٥٩٧
	٥١	أفضل الأنشطة الرياضية التى ترتبط بقدر بسيط من الخطورة .	**٠.٧٥٣
	٥٢	أحب الأطلاع و القراءة و الابتكار و الأعمال اليدوية .	**٠.٧٣٥
	٥٣	هناك الكثير الذى يمكن عمله و يوجد الوقت الكافى للقيام بذلك .	**٠.٧٣٩
	٥٤	لدى الفرصة من الوقت للالتقاء بالناس الذين أرتاح معهم .	**٠.٦٣٨
	٥٥	أستغل الوقت فى فهم قدراتى وأستطيع تفسير وتحليل ما يحدث حولى من ظواهر إجتماعية وسياسية وأقتصادية بطريقة واقعية ومنطقية .	**٠.٦٦٦
	٥٦	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التى يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين	**٠.٦٥٣
	٥٧	تعجبني الأنشطة الرياضية التى تظهر جمال الحركات والجمال	**٠.٦٨٤
	٥٨	الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح .	**٠.٧٧٤

** معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٦١ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٠٠٥

٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٣) و الخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور الذى تنتمى اليه) لعبارات محاور مقياس جودة الحياة للسيدات ، ارتفاع قيم معامل الإتساق الداخلى لعبارات محاور مقياس جودة الحياة للسيدات والتي تراوحت ما بين (٠.٥٨٢) إلى (٠.٨١٨) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى صدق عبارات محاور مقياس جودة الحياة للسيدات ، وان العبارات تتسم بالصدق الذاتى وترتبط بالمجموع الكلي للمحور ولذا فى تجتمع لتقيس ما يقيسه المحور ولذلك فالعبارات تتسم بالصدق.

جدول (٤)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط المحور مع المجموع الكلي للمقياس) لمحاور مقياس جودة الحياة للسيدات $n = 19$

الابعاد	معامل الاتساق الداخلى
المحور الاول : الصحة النفسية	٠.٧٨٤ **
المحور الثانى : الصحة العامة	٠.٧٦٢ **
المحور الثالث : الاسرية والاجتماعية	٠.٧٧٣ **
المحور الرابع : العواطف	٠.٦٩٨ **
المحور الخامس : شغل وقت الفراغ	٠.٧٤٠ **

* * معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٦١ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٤) و الخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط المحور مع المجموع الكلي للمقياس) لمحاور مقياس جودة الحياة للسيدات ، ارتفاع قيم معامل الإتساق الداخلى لمحاور مقياس جودة الحياة للسيدات والتي تراوحت ما بين (٠.٦٩٨ إلى ٠.٧٨٤) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى صدق لمحاور مقياس جودة الحياة للسيدات ، وان المحاور تتسم بالصدق الذاتى وترتبط بالمجموع الكلي للمقياس ولذا فالمحاور تجتمع لتقيس ما يقيسه المقياس لذا فالمحاور تتسم بالصدق.

ثبات التطبيق وإعادة التطبيق

جدول (٥)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات محاور ومجموع مقياس جودة الحياة

ن = ١٩

للسيدات

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية المحاور
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٠٣	٠.٦٨	٣.٣٦	٠.٥٣	٢.٢٥	٢٨.٤٧	٢.٦١	٢٧.٩٥	المحور الأول : الصحة النفسية
٠.٨٦٣	٠.٧٥	٦.٤٢	١.١١	٤.٤٠	٢٨.٤٢	٣.٩٢	٢٧.٣٢	المحور الثاني : الصحة العامة
٠.٩٢٤	٠.٧٧	٥.٣٩	٠.٩٥	٣.٧٦	٢٨.٣٢	٣.٦٤	٢٧.٣٧	المحور الثالث : الاسرية والاجتماعية
٠.٩٠٩	٠.٨٤	٤.٦٢	٠.٨٩	٣.٢٣	٢٥.٣٢	٢.٨٣	٢٤.٤٢	المحور الرابع : العواطف
٠.٨٩١	٠.٥٩	٦.٢٠	٠.٨٤	٤.١١	٢٦.٦٨	٣.٤٧	٢٥.٨٤	المحور الخامس : شغل وقت الفراغ
٠.٩١٤	٠.٧٨	٢٤.٠٤	٤.٣٢	١٦.٩٤	١٣٧.٢١	١٥.٠٣	١٣٢.٨٩	المجموع الكلي للمقياس

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات محاور ومجموع مقياس جودة الحياة للسيدات , عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٥٩ الى ٠.٨٤) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٦٣ الى ٠.٩٢٤) مما يؤكد ان محاور ومجموع مقياس جودة الحياة للسيدات تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف .

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث الاساسية فى مقياس جودة الحياة للسيدات

الثبات :

ثبات معامل الفا لكرونباك :

جدول (٥)

معامل الفا لكرونباك لعبارات ومحاور مقياس جودة الحياة للسيدات ن = ١٩

معامل الفا لكرونباك		المحاور
للمحاور	للعبارات	
٠.٨٤٦	٠.٧٧٢	المحور الاول : الصحة النفسية
	٠.٧٥٩	المحور الثاني : الصحة العامة
	٠.٧٤٤	المحور الثالث : الاسرية والاجتماعية
	٠.٧٦٣	المحور الرابع : العواطف
	٠.٧٦٦	المحور الخامس : شغل وقت الفراغ

يتضح من جدول (٥) و الخاص بمعامل الفا لكرونباك لعبارات ومحاور مقياس جودة الحياة للسيدات ، ارتفاع قيم معامل الفا لكرونباك لعبارات ومحاور مقياس جودة الحياة للسيدات حيث بلغت ما بين (٠.٧٤٤ إلى ٠.٧٧٢) وهذه القيمة أكبر من ٠.٧٠٠ مما يؤكد أن العبارات تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المحاور وأن أى حذف أو إضافة لاي من هذه العبارات من الممكن يؤثر سلبياً في بناء المحاور ، كما يتضح ارتفاع قيم معامل الفا لكرونباك لمحاور مقياس جودة الحياة للسيدات ، حيث بلغت (٠.٨٤٦) وهذه القيمة أكبر من قيمة الفا لكرونباك للعبارات والمحاور مما يؤكد أن المحاور تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المقياس وأن أى حذف أو إضافة لاي من هذه المحاور من الممكن يؤثر سلبياً في بناء المقياس ككل.

جدول (٦)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية والمجموع الملى للعينة الأساسية) فى مقياس جودة الحياة للسيدات

الدلالات الإحصائية للتوصيف					العدد ن	ممارسة الأنشطة الترويحية	المحاور
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء			
٣٠.٢٦	٣٠	١.٢٩	١.٠٢-	٠.٠٨-	٣٤	ممارسات	الصحة النفسية
٢٥.٢٢	٢٥	٢.١٣	٠.١٦-	٠.٤٦-	٣٦	غير ممارسات	
٢٧.٦٧	٢٨	٣.٠٩	٠.٦٧-	٠.٤٢-	٧٠	المجموع	
٣٠.٧٦	٣١	١.٨١	٠.٥٧-	٠.٧٠-	٣٤	ممارسات	الصحة العامة
٢٤.٨٩	٢٥	١.٥١	١.٣٤	٠.٨٦-	٣٦	غير ممارسات	
٢٧.٧٤	٢٧	٣.٣٩	١.٢٠-	٠.٠٧	٧٠	المجموع	
٣٠.٠٩	٣٠	١.٥٠	١.٤٨-	٠.١٠-	٣٤	ممارسات	الاسرية والاجتماعية
٢٤.٤٤	٢٥	١.٤٤	٠.٢٩	٠.٧٩-	٣٦	غير ممارسات	
٢٧.١٩	٢٦.٥	٣.٢٠	١.١٧-	٠.٠٢	٧٠	المجموع	
٢٧.٠٩	٢٧.٥	١.٤٢	٠.٤٠-	٠.٧٠-	٣٤	ممارسات	العواطف
٢٠.٦٤	٢١	١.٥٥	٠.٥٩-	٠.١٦	٣٦	غير ممارسات	
٢٣.٧٧	٢٣.٥	٣.٥٧	١.٥١-	٠.٠١-	٧٠	المجموع	
٢٩.٠٣	٢٨.٥	١.٥١	٠.٣٢-	٠.٩٦	٣٤	ممارسات	شغل وقت الفراغ
٢٣.١١	٢٢.٥	٢.٦٨	٢.٦١	١.٥٢	٣٦	غير ممارسات	
٢٥.٩٩	٢٧.٥	٣.٦٩	١.٣٠-	٠.٠٩-	٧٠	المجموع	
١٤٧.٢٤	١٤٧	٤.٢٢	٠.٠٨-	٠.٠٦	٣٤	ممارسات	المجموع الكلى للمقياس
١١٨.٣١	١١٨	٤.٥٥	٠.١٢	٠.٠٠	٣٦	غير ممارسات	
١٣٢.٣٦	١٢٧	١٥.٢٠	١.٧٢-	٠.٠٣	٧٠	المجموع	

يتضح من جدول (٦) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الأساسية (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية والمجموع الملى للعينة الأساسية) فى مقياس جودة الحياة للسيدات ، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٨٦ إلى ١.٥٢) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-١.٧٢ الى ٢.٦١) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد عينة

البحث الاساسية (الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الترويحية والمجموع الملى للينة الاساسية) فى مقياس جودة الحياة للسيدات المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS .

عرض ومناقشة النتائج :-

أولاً :- عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين مجموعة الممارسات للأنشطة الترويحية ومجموعة الغير ممارسات للأنشطة الترويحية فى محاور ومجموع مقياس جودة الحياة

المدالات الإحصائية	الممارسات للأنشطة الترويحية ن = ٣٤		الغير ممارسات للأنشطة الترويحية ن = ٣٦		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
الصحة النفسية	٣٠.٢٦	١.٢٩	٢٥.٢٢	٢.١٣	٥.٠٤	*١٢.٠٨
الصحة العامة	٣٠.٧٦	١.٨١	٢٤.٨٩	١.٥١	٥.٨٨	*١٤.٧١
الاسرية والاجتماعية	٣٠.٠٩	١.٥٠	٢٤.٤٤	١.٤٤	٥.٦٤	*١٦.٠٠
العواطف	٢٧.٠٩	١.٤٢	٢٠.٦٤	١.٥٥	٦.٤٥	*١٨.١٤
شغل وقت الفراغ	٢٩.٠٣	١.٥١	٢٣.١١	٢.٦٨	٥.٩٢	*١١.٤٧
المجموع الكلى للمقياس	١٤٧.٢٤	٤.٢٢	١١٨.٣١	٤.٥٥	٢٨.٩٣	*٢٧.٥٨

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٩

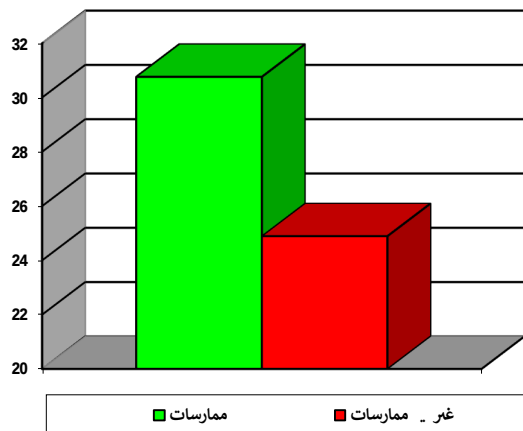
يتضح من جدول (٧) و الشكل البياني رقم (١) و الخاص بالفروق بين مجموعة الممارسات للأنشطة الترويحية ومجموعة الغير ممارسات للأنشطة الترويحية فى محاور ومجموع مقياس جودة الحياة وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع محاور ومجموع مقياس جودة الحياة لصالح مجموعة السيدات الممارسات للأنشطة الترويحية حيث بلغت قيمة ت ما بين (١١.٤٧ الى ١٨.١٤) للمحاور فى حين بلغت قيمة ت للمجموع الكلى للمقياس (٢٧.٥٨) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

جدول (٨)

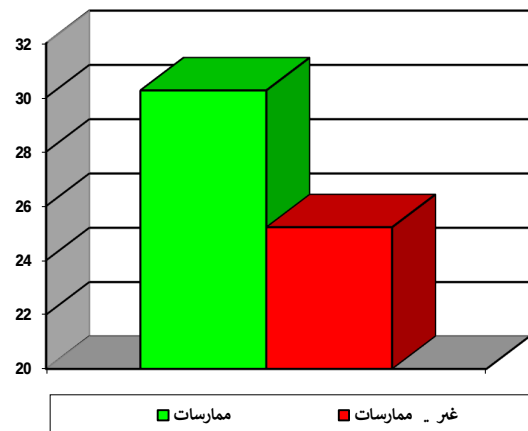
نسبة الفروق % بين الممارسات للأنشطة الترويحية والغير ممارسات للأنشطة الترويحية
في محاور ومجموع مقياس جودة الحياة

الفرق بين النسبتين (نسبة الفروق %)	الغير ممارسات للأنشطة الترويحية		الممارسات للأنشطة الترويحية		الدرجة العظمى	الدلالات الإحصائية المحاور
	النسبة %	المتوسط الحسابي	النسبة %	المتوسط الحسابي		
٪١٤.٠١	٪٧٠.٠٦	٢٥.٢٢	٪٨٤.٠٧	٣٠.٢٦	٣٦	الصحة النفسية
٪١٦.٣٢	٪٦٩.١٤	٢٤.٨٩	٪٨٥.٤٦	٣٠.٧٦	٣٦	الصحة العامة
٪١٥.٦٨	٪٦٧.٩٠	٢٤.٤٤	٪٨٣.٥٨	٣٠.٠٩	٣٦	الاسرية والاجتماعية
٪٢١.٥٠	٪٦٨.٨٠	٢٠.٦٤	٪٩٠.٢٩	٢٧.٠٩	٣٠	العواطف
٪١٦.٤٤	٪٦٤.٢٠	٢٣.١١	٪٨٠.٦٤	٢٩.٠٣	٣٦	شغل وقت الفراغ
٪١٦.٦٣	٪٦٧.٩٩	١١٨.٣١	٪٨٤.٦٢	١٤٧.٢٤	١٧٤	المجموع الكلي للمقياس

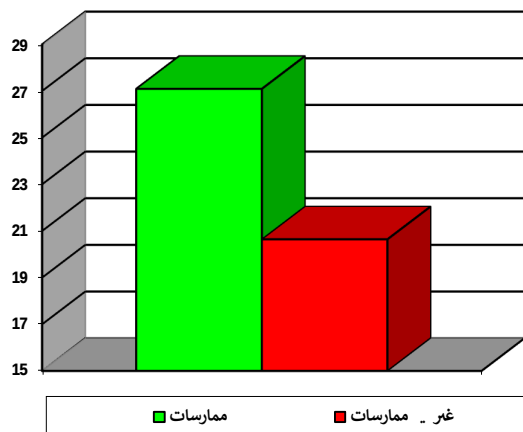
يتضح من جدول (٨) والشكل البياني رقم (١) والخاص بنسبة الفروق % بين الممارسات للأنشطة الترويحية والغير ممارسات للأنشطة الترويحية في محاور ومجموع مقياس جودة الحياة كما بلغت نسبة الفروق لصالح المجموعة التجريبية بين المجموعتين لصالح مجموعة الممارسات للأنشطة الترويحية ما بين (١٤.٠١ % الى ٢١.٥٠ %) للمحاور وبلغت نسبة الفروق لصالح الممارسات للأنشطة الترويحية في المجموع الكلي للمقياس (١٦.٦٣ %)



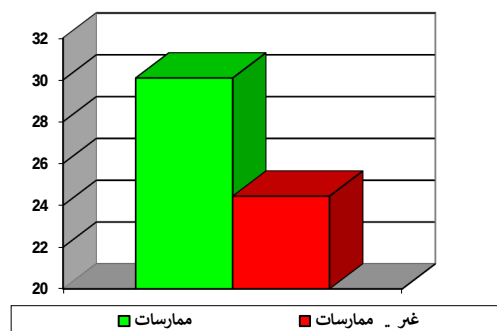
الصحة العامة



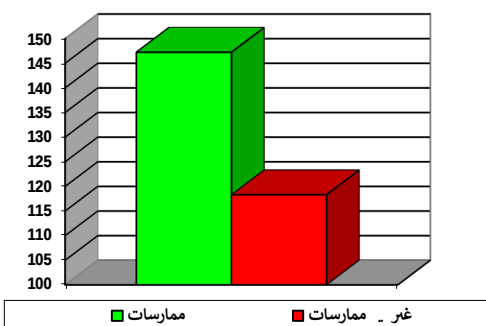
الصحة النفسية



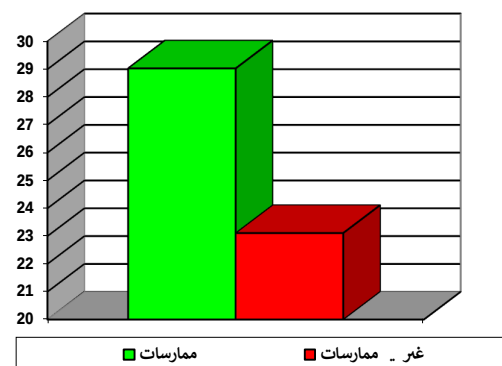
العواطف



الاسرية والاجتماعية



المجموع الكلي للمقياس



شغل وقت الفراغ

شكل (١) المتوسط الحسابي لمجموعة السيدات الممارسات للأنشطة الترويحية ومجموعة السيدات الغير ممارسات للأنشطة الترويحية في محاور ومجموع مقياس جودة الحياة

ثانيا : ومناقشة النتائج :-

يتضح من جدول (٧) وجدول (٨) و الشكل البياني رقم (١) و الخاص بنسبة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس جودة الحياة للسيدات وجود فروق بين ممارسات الأنشطة الترويحية و الغير ممارسات في جودة الحياة للسيدات لصالح الممارسات .

و يعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن السيدات التى تمارس الأنشطة الترويحية لها تأثير ايجابى على الحالة النفسية و تشعر بالرضا والسعادة ومن ثم الثقة في نفسها والامر الذي يرفع من قدرها وشأنها امام نفسها

كما يرى الباحث أن إقبال السيدات على ممارسة الأنشطة الترويحية داخل الاندية الصحية تساعد على تحسين جودة الحياة لهم من خلال تحسين الصحة النفسية و تقبلها للحياة و الصحة العامة و ارتفاع اللياقة البدنية و الحياة الاسرية و الاجتماعية و زيادة العواطف و كيفية شغل و ادارة وقت الفراغ بطريقة جيدة كل هذا يساعد على تحسين جودة الحياة للسيدات " كما يرى الباحث أن عزوف السيدات عن ممارست الأنشطة الترويحية يسبب لها ضغوط او مشاكل نفسية مما يسبب لها حالة مزاجية سيئة وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة اسماء سيد محمد (٢٠٢٢) (٣) و مروة محمد ابراهيم (٢٠٢٢) (١٩) ايمان رمضان محمد (٢٠٢١) (٥) وعواطف خلف راشد (٢٠١٩) (١٤) و التى أكدت على أن ممارسة الأنشطة الترويحية تتناسب طرديا مع جودة الحياه للسيدات أى كلما مارست السيدات نشاط ترويحى زاد تقبلها الحياه .

و فى هذا الصدد يشير محمود إسماعيل طلبه (٢٠١٠) إلى أن الترويح نشاط إختياري ببناء يمارس في وقت الفراغ هدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفرد (بدنيا - نفسيا - إجتماعيا - وجدانيا - خلقيا - معرفيا) (١٨ : ٤١) و يتكون الترويح من أنشطة أو تجارب يتم إجراؤها في أوقات الفراغ ، و يتم اختياره طوعاً من قبل المشارك إما بسبب الرضا أو المتعة أو الإثراء الإبداعي ، أو لأنه ينمى بعض القيم الشخصية أو الاجتماعية التي يمكن اكتسابها منها ، أو إنه عملية التعاون أو الحالة العاطفية التي يكتسبها المشارك من المشاركة فى النشاط و التى تعد علاج فى بعض حالات القلق و الإكتئاب. (٢٨ : ٦٧)

و الفوائد الصحية للنشاط الترويحي المنتظم راسخة وترتبط بالمشاركة المنتظمة في هذه الأنشطة بجودة حياة أطول وأفضل ، وتقليل مخاطر الإصابة بمجموعة متنوعة من الأمراض والعديد من الفوائد النفسية والعاطفية ، فهناك أيضاً مجموعة كبيرة من المؤلفات التي تبين أن الخمول هو أحد أهم أسباب الوفاة والعجز وانخفاض نوعية الحياة في العالم . (٢٣ : ٢٧٦)
و مما لاشك فيه أن ممارسة الأنشطة والهوايات للسيدات من الأمور التي تساعد على تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية وتحسين ذاكراتهم والتغلب على وقت الفراغ . (٢٦ : ٨٧٤)

و جودة الحياة هي ذلك التقييم الشخصي لصحة الفرد أو رفايته، وهي جزء لا يتجزأ من البيئة، ومن السياق الثقافي والاجتماعي، والصحة البدنية، والحالة الصحية النفسية، وكلها أبعاد مهمة في تقييم جودة الحياة. (٢٠ : ٢٥٨)

و الفوائد الصحية للنشاط الترويحي المنتظم راسخة وترتبط بالمشاركة المنتظمة في هذه الأنشطة بجودة حياة أطول وأفضل ، وتقليل مخاطر الإصابة بمجموعة متنوعة من الأمراض والعديد من الفوائد النفسية والعاطفية ، فهناك أيضاً مجموعة كبيرة من المؤلفات التي تبين أن الخمول هو أحد أهم أسباب الوفاة والعجز وانخفاض نوعية الحياة في العالم . (١٥ : ٢٧٦)

و يمكن التنبؤ بجوده الحياة في السيدات من خلال عدة مؤشراه أهمها :الدعم العاطفي ،المصادر المالية ،المعنى الايجابي للحياة ، ممارسة الأنشطة الترويحية ، البيئة الطبيعية ، العلاقات الاجتماعية ، الاستقلالية ، تطوير الأهداف ، الضبط الذاتي . (: ١٤١)
فجودة الحياة لدى للسيدات تتأثر بالعلاقات الاجتماعية ، الأدوار الاجتماعية ، الأنشطة الترويحية ، التمتع بالصحة النفسية ، المنزل ، الحي ، الظروف المالية ، الاستقلال ، الحرية دون قيود أو شرط في المنزل والمجتمع ، الارتياح ، السرور ، الرفقة ، الألفة و المحبة ، الاتصال والمشاركة الاجتماعية ، الشعور بالأمن . (٢٥ : ٨٢٧)

الاستخلاصات :

- فى ضوء أهداف البحث والنتائج التى تم التوصل إليها استخلص الباحث ما يلى :
- تفوق ممارسات الأنشطة الترويحية على الغير ممارسات فى جودة الحياة .
 - يوجد فروق فى الصحة النفسية لصالح الممارسات للأنشطة الترويحية
 - يوجد فروق فى الصحة العامة لصالح الممارسات للأنشطة الترويحية
 - يوجد فروق فى الحياة الأسرية و الاجتماعية لصالح الممارسات للأنشطة الترويحية
 - يوجد فروق فى العواطف لصالح الممارسات للأنشطة الترويحية
 - يوجد فروق فى شغل وقت الفراغ لصالح الممارسات للأنشطة الترويحية

التوصيات :

- فى ضوء استخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلى :
- توفير اندية صحية خاصة بالسيدات فقط
 - توفير الأنشطة الترويحية المناسبة للسيدات .
 - تقديم برامج لتوعية السيدات للممارسة الأنشطة الترويحية .
 - الإشتراك فى توفير أنشطة تناسب قدرات السيدات و تراعى ميولهم .
 - تقديم برامج لتوعية الغذائى الخاصة بسيدات .
 - التأكيد على ان ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد على تحقيق جودة الحياة للسيدات .

قائمة المراجع :

أولا : المراجع العربية :

٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣ م
٣. ابو الرضا محمد مصطفى السيد : تأثير برنامج رياضي صحي علي تحسين جودة الحياة لدي الصم بالمرحلة الاعدادية (رسالة ماجستير) جامعة الاسكندرية . مصر . ٢٠١٢ م .
٤. اسماء سيد محمد : قياس مستوى النشاط البدني وجودة الحياة المرتبطة بالصحة والكفاءة الوظيفية لدي الاطفال المصابين بالسرطان .: ماجستير جامعة اسيوط . ٢٠٢٢ م .
٥. ايمان عبد العزيز , سيجال سعيد : تأثير برنامج لليوجا باستخدام الحركات الفرعونية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والسمات النفسية للسيدات . علوم وفنون الرياضة . المجلد الخامس . العدد الاول . ١٩٩٣ م .
٦. ايمان محمد رمضان : برنامج تروحي علاجي لتحسين جودة الحياة لمرضي سرطان العظام. بحث دكتوراه . تربية رياضية بنات اسكندرية ٢٠٢١ م .
٧. بهاء الدين ابراهيم سلامة : الصحة الشخصية والتربية الصحية . دار الفكر العربي . الطبعة الاولى . ٢٠١١ م .
٨. حسن مصطفى عبدالمعطي : الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر . المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق . الانماء النفسي ٢٠٠٥ م والتربوي للانسان العربي في ضوء جودة الحياة . الزقازيق .
٩. ذو الفقار ثائر جميل : اتجاهات كبار السن نحو الممارسة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة في المحافظة القادسية. ٢٠١٨ م
١٠. سارة ابراهيم جمعة : دور الانشطة الرياضية في جودة الحياة لدي طالبات

التخصص الرياضات القتالية رسالة ماجستير غير منشور

كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٩ م .

ثلاثية التنمية البشرية ونوعية الحياة والتحديث كمدخل الاستراتيجية
والية التخطيط الاجتماعي . ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الرابع
عشر . كلية الخدمة الاجتماعية . جامعة القاهرة . ٢٠٠٣ م .

: الهيكل التنظيمي المقترح لإدارة الاندية الصحية في القرى السياحية
ط. الاولى . ٢٠١٢ م .

- دراسة مقترحة بين جودة الحياة لدي الممارسين

والغير ممارسين لآوجه النشاط الرياضي للجميع كبار
السن رسالة دكتوراه غير منشور . جامعة حلوان
٢٠٢٢ م .

: الرياضة وصحة المرأة . الطبعة الاولى . مركز الكتاب للنشر .
٢٠١٧ م

ادارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية لدي رؤساء

: الاقسام التربوية البدنية بالمرحلة الابتدائية لدولة الكويت
رسالة دكتوراة غير منشور . جامعة بنها ٢٠١٩ م .
: تقويم الاندية الصحية بفنادق القاهرة الكبرى .

: رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية
الرياضية للبنين . جامعة حلوان ٢٠٠٥ م .

: جودة الحياة من منظور الفتاة المصرية الجامعية، مجلة علم النفس
المعاصر والعلوم الإنسانية، العدد (٣٤) ، ٢٠٠٨ م

ادارة الجودة الشاملة في المستشفيات وتأثيرها علي تقييم
اداء العاملين والرضا الوظيفي . رسالة دكتوراة غير منشورة
: .المعهد القومي للإدارة العليا . اكااديمية السادات للعلوم
الادارية . القاهرة . ١٩٩٩ م .

١١. طلعت مصطفى
السروجي

١٢. عبد الرحمن محمد
الطنطاوي محمد

١٣. عبد الحميد ابو بكر

١٤. عزت محمود عادل
كاشف

١٥. عواطف خلف راشد

١٦. كمال حسن ابراهيم
الخولي

١٧. ماري عبد الله حبيب

١٨. محمد عزت السيد
العجمي

١٩. محمود اسماعيل طلبية : جودة الحياة من منظور الفتاة المصرية الجامعية، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، العدد (٣٤) ، ٢٠٠٨ م .
٢٠. مروة محمد ابراهيم : برنامج ارشادي نفسي بأستخدام الوسط المائي لتحسين محددات السعادة لكبار السن . رسالة دكتوراة . كلية تربية رياضية بنات , جامعة الاسكندرية ٢٠٢٢ م .
٢١. نبيل راغب : اخطر مشكلات الشباب , القلق , العنف , الاذمان , الاكتئاب , دار غريب للنشر ٢٠٠٣ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- ٢٢) Coalter et al : The role of sport in regenerating deprived urban areas (Edinburgh, Scottish Office Central Research Unit) , ٢٠٠٠ .
- ٢٣) Carruthers & Hood : Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well being model, Part I. Therapeutic Recreation Journal ٤١ (٤): ٢٧٦- ٢٩٧, ٢٠٠٧ .
- ٢٤) Elmiyeh, et al : Quality of Life and Outcomes Research in Head and Neck Cancer: A Review of the State of the Discipline and Likely Future Directions. Journal of Cancer Treatment Reviews, ٣٥, ٣٩٧- ٤٠٢, ٢٠٠٩ .
- ٢٥) Gabriel & Bowlingmg : Puality of life from the perspectives of older people. Againg & society, ٢٤, ٦٧٨-٦٩١ , ٢٠٠٤ .
- ٢٦) Hebble : “Grannie's got to go fishing”: Meanings and experiences of family leisure for three generation families in rural and urban settings. World Leisure Journal ٥٦ (١): ٤٢- ٦١, ٢٠١٤ .
- ٢٧) Leung, et al : Quality of life of victims of intimate partner violence. International Journal of Gynecology and Obstetrics, ٩٠, ٢٥٨-٢٦٢ , ٢٠٠٥ .
- ٢٨) Low & Molzahn : predictors of quality of life in old age: across-validation study. Research in Nursing &Health, ٣٠, ١٤١-١٥٠, ٢٠٠٧
- ٢٩) Potwarka et al : Relationships among producer exposure, producer bias, and citizenship orientations in the context of public recreation service delivery. Society and Leisure ٣٨ (٢): ١٦٦- ١٨٣, ٢٠١٥ .
- ٣٠) Rituparna Devi : The Importance and Impact of Recreational Activities in the Educational Curriculum , the knowledge review, ٢٠١٨ .

المخلص

" دور ممارسة الانشطة الترويحية فى الاندية الصحية و علاقتها بجودة الحياه للسيدات "

(١) م . د . / اسلام سعد عبدالمقصود

تهدف الدراسة الى التعرف دور ممارسته الانشطة الترويحية بالاندية الصحية علاقتها جوده الحياه للسيدات ، تم استخدام المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى ، اشتملت عينة البحث على (٨٩) سيدة ، تم اختيارهن بالطريقة العمدية من السيدات المترددات على الاندية الصحية (فتتس اريا) بمحافظة الاسكندرية ، اجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٩) سيدة ، فى حين اجريت الدراسة الاساسية على (٧٠) سيدة تم تقسيمهن الى مجموعتين ، المجموعة الاولى وهن السيدات الممارسات للأنشطة الترويحية وقوامها (٣٤) سيدة ، والمجموعة الثانية وهن السيدات الغير ممارسات للأنشطة الترويحية وقوامهن (٣٦) سيدة ، ويتكون المقياس جودة الحياه للسيدات من (٥٨) عبارة أمام كل عبارة تقدير ذاتى ثلاثى التدرج يتراوح ما بين (نعم - إلى حد ما - لا) و يحتوى على (٥) محاور وهى : الصحة النفسية من عبارة (١) الى (١٢) و الصحة العامة من عبارة (١٣) الى (٢٤) و الأسرية و الاجتماعية من عبارة (٢٥) الى (٣٦) و العواطف من عبارة (٣٧) الى (٤٦) و شغل وقت الفراغ من عبارة (٤٧) الى (٥٨) و للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة فى الصدق و الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٩) سيدات و من خارج عينة الدراسة الأساسية و ذلك بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤ م . و توصلت نتائج الدراسة إلى تفوق ممارسات الأنشطة الترويحية على الغير ممارسات فى جودة الحياه للسيدات ، توجد فروق فى الصحة النفسية و الصحة العام و الحياه الاسرية و الاجتماعية و العواطف و شغل وقت الفراغ لصالح للممارسات للأنشطة الترويحية داخل الاندية الصحية .

Abstract

“The Role of Practicing Recreational Activities in Health Clubs and Their Relationship to Women’s Quality of Life”

Dr. Islam Saad Abdel -Maksoud

The study aims at identifying the role of practicing recreational activities in health clubs and its relationship to women’s quality of life. The descriptive approach was used using the survey method. The research sample consisted of (٨٩) women, who were purposively selected from the women who frequently go to the health clubs (fitness area) in Alexandria Governorate. The pilot study was conducted on (١٩) women, while the main study was conducted on (٧٠) women who were divided into two groups. The first group included the women who practice recreational activities and it consisted of (٣٤) women. The second group included the women who do not practice recreational activities and it consisted of (٣٦) women. The scale consists of (٥٨) phrases. In front of each phrase is a three-graded self-esteem ranging from (yes - somehow - no) and contains (٥) axes, which are: psychological health (phrases from (١) to (١٢)), general health (phrases from (١٣) to (٢٤)), family and social

aspects (phrases from (٢٥) to (٣٦)), emotions (phrases from (٣٧) to (٤٦)), and occupying free time (phrases from (٤٧) to (٥٨)). In order to make sure of the scale suitability for application, the researcher calculated the scientific coefficients of the scale, represented in validity and reliability on the sample of the pilot study, which consisted of (١٩) women and from outside the main study sample, on ١٤/٦/٢٠٢٢ AD. The results of the study showed that practitioners the recreational activities exceeded the non-practitioners regarding the quality of life for women. There are also differences in mental health, general health, family and social life, emotions, and occupying free time in favor of practicing recreational activities within health clubs.