

دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع وعلاقتها بالرفاهية الرياضية

أ.م.د/ يحيى مصطفى كمال محمد

أستاذ مساعد بقسم الترويج الرياضى كلية علوم الرياضة بنين جامعة حلوان

مقدمة

يعتبر الإنسان هو هدف التنمية ووسيلتها، وكان لزاماً على الدول بصفة عامة أن تستثمر الطاقات البشرية المتاحة لديها، وأن تعمل على تنميتها بما يفيد في مسيرة التقدم والرقي، لأحداث تأثيرات إيجابية مقصودة في الشخصية الانسانية بجوانبها المختلفة ليكون قادراً على مواجهة مشكلاته وإشباع احتياجاته مع تزويده بالخبرات والمهارات التي تزيد من فرص النمو.

وأصبحت الرياضة للجميع تُشكل في كل دولة من دول العالم شكلاً للترويج المفضل لدى الأفراد في جميع المراحل العمرية، ودوراً هاماً في استراتيجيات جميع دول العالم، ونطاقاً تربوياً واجتماعياً يهدف إلى تنمية المواطنين والمجتمع، لدورها الحيوي في تحقيق مستوى أفضل للممارسين لأوجه نشاطها في مجالات اللياقة البدنية والصحة وتحقيق السعادة، حيث تقوم فلسفتها على حرية التعبير، ويتبلور هدفها في تشجيع المواطنين على فهم الضرورة الحيوية لممارسة الأنشطة الرياضية بأنظمة خلال حياتهم المعيشية، الامر الذى يؤدي الى التعلم مدى الحياة والتماسك الاجتماعي وأمن المجتمع ونمط الحياة الصحى النشط. (٣٦ : ٣١١). (٤٥ : ٢١١، ٢١٢).

كما ويتفق كلا من " محمد حسن علاوى (٢٠١٧)، محمد محمد الحماحمي (٢٠١٩)" على أن الدراسات العلمية التي تهتم بتناول موضوعات نمط الحياة العصرية أكدت على الاستعانة بالمتخصصين لبحث العلاقة بين الصحة والنشاط البدنى، من خلال توضيح أهمية الممارسة في تحقيق الصحة والعافية والسعادة في الحياة اليومية للممارسين مما يؤدي الى استثارة الدافعية لدى الافراد لممارسة اوجه النشاط البدنى او الرياضة للجميع، وفقاً لحاجة كل منهما وان تنوع دوافع ممارسة الرياضة وتتعدد مظاهرها، ويرجع الى الاختلافات في نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، وآليات تحقيقها للأهداف المنشودة، فضلاً عن الدور الهام الذى تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه (٣٦ : ١٥٣). (٣٤ : ٢٠).

وتزداد مكانة الرياضة للجميع وأنشطتها رسوخاً في المجتمعات يوماً بعد يوم فلم تعد ترفاً هامشياً في حياة الأفراد بل الاحتياج إليها يكاد يكون يومياً لتنشيط البدن واكتساب الصحة والعافية وتجديد النشاط والحيوية والشعور بالرضا والإشباع والقبول على كافة المستويات السلوكية

للشخصية الإنسانية، فضلاً عن أحد أهم مجالات الحياة حيث يمكن أن يحدث التعافي من الإجهاد الناجم عن العمل. (٢٤: ١٢٥) (٤٦: ٣٠٩٨) (٨٦: ٣٣)

وعلى مر العصور تزايدت الأدلة على أهمية الصحة العقلية والبدنية في تعزيز الرفاهية ، مع تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بدراسة مفهوم الرفاهية كجزء لا يتجزأ من عيش حياة مرضية مزدهرة، وأصبح مفهوم الرفاهية موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات. (٥٠: ٣٠٢).

كما ولا يزال العمل جارياً لتوضيح مفهوم الرفاهية (Well-being)، وذلك لتقاطعة مع مفاهيم ومصطلحات أخرى مثل (Wellness) العافية، والصحة النفسية والعقلية (Mental Health)، وجودة الحياة (Quality of Life)، والرفاه الشخصي (Subjective Well-being)، والسعادة (Happiness)، والرضا عن الحياة (Satisfaction with Life)، والازدهار (Welfare)، والنماء (Thriving)، وغيرها، حيث أشاروا الباحثين إلى ضرورة الوقوف عند نقطة محددة للرفاه.

وعرفت ريف **Ryff, 2006** الرفاهية بأنها التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات) والسعي لتنمية علاقات دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (التمكن البيئي)، والبحث عن اتخاذ القرار بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم (الهدف من الحياة)، وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو الشخصي).

ويرى الباحث أن دراسات **كارول ريف Ryff** تعد من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرائق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم مؤشرات و قدمت نموذجاً فيه.

كما يوضح " **حمود العنزي (٢٠١٧)** "، أن هناك تشابه بين مفهومى الرفاهية والترفيه الرياضى من حيث الاهداف المنشودة فكلهما يدوروا حول ادخال البهجة والسعادة على النفس والبدن من خلال ممارسة الانشطة الترويحية، ويعد بمثابة رفاهية وسعادة ذاتية والتخلص من التوتر والضغوطات المختلفة والقدرة على اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة كالثقة بالنفس والتحكم فيها وإتاحة اجواء التعبير عن المكونات النفسية الداخلية (١٦: ١٨٦).

كما توفر الانشطة الترويحية ملاذاً علاجياً من ضغوط الحياة اليومية مما يولد شعوراً بالسلام والرفاهية، وتحسن القوة البدنية والقدرات المعرفية والمرونة العاطفية ونوعية الحياة، وقنوات مهمة للتعافى العاطفى والعافية مما يرفع الروح المعنوية ضد موجات التوتر والقلق والحزن،

بالإضافة الى المحافظة على حيوية ونشاط الجسم يؤدي الى افراز العديد من المواد الكيميائية التي تساعد على تهدئة المشاعر ومسكن للآلام وتعزيز المتعة ومكافحة الاكتئاب فضلا عن الادريالين فهو يساعد على ايقاظ الدماغ وتقوية الذاكرة فضلا عن الدوبامين المرتبط بالرغبة والاثارة والسعادة والرفاهية من خلال ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة والمستمرة . (٦٤) (٧٢)

ويرى العلماء والباحثون في مختلف التخصصات ان أنشطة الرياضة للجميع سبيل اساسي لتحقيق الرفاهية والحفاظ على الصحة النفسية من خلال النشاط البدني، لا نها تتيح للشخص فرصة الحفاظ على قيمه حياتيه وتلبية احتياجاته واكتساب مهاراته ومعارف اضافية مما يحسن من جودة حياته، من خلال المشاركة في الهوايات، ومراكز التسوق، والصالات الرياضية والرحلات السياحية، وأن الأنشطة الخاصة بالمغامرة تزيد من الجوانب والخبرات السارة اللازمة للاستقلالية والكفاءة والتواصل والاحسان، فضلا عن والتغذية الصحية، وإدارة التوتر، والبيئة الرياضية الداعمة، كما ساهمت المساحات الخضراء والحدائق في تقليل من التوتر العاطفي ، وان اتباع حياة نشطة وتجنب العادات الخاطئة أظهرت مؤشرات صحية نفسية افضل (٥٤)(٦٧)

مشكلة البحث

يشهد العصر الراهن تطورات وتغيرات سريعة ومتتالية في شتى مجالات الحياة، لتدخل المجالات وكثرة التحديات التي يواجهها الانسان، فأصبحت الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي صارت من سمات العصر المنتشرة في مختلف البيئات، وقد أدت التغيرات الاجتماعية التي خيمت بظلالها على شتى مناحي الحياة إلى زيادة اهتمام الباحثين بدراسة الرفاهية لما لها من تأثير على شخصية الفرد.

ويعمل الباحثون في المجالات المتنوعة في الاهتمام بشكل كبير بالدراسات حول العوامل المؤثرة في الرفاهية حيث اظهرت الدراسات بالإضافة الى المسح الذي اجرته الامم المتحدة على ان الرفاهية لها اهمية كبيرة عندما يتعلق الامر بصحة الانسان.

وأشارت نتائج الدراسات إلى وجود ارتباطات ذات دلالة إيجابية بين الرفاهية وبعض الخصائص الإيجابية في الشخصية كالإحساس بالرضا، وتقدير الذات، والقدرة على حل المشكلات، والتعامل الإيجابي مع البيئة المحيطة والاسهام في تحسين مستوى التفاؤل وأساليب المواجهة. (٥ : ٦٥٥)

كما تركز النظريات التي تبحث العلاقة بين الأنشطة الرياضية والرفاهية على أسس نظرية أبرزها النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي **The Biopsychosocial Model**، ونظرية تقرير المصير **Self Determination Theor** ، ويفترض أن العوامل البيولوجية والنفسية

والاجتماعية تلعب جميعها دوراً في تحقيق الرفاهية، وبما أن ممارسة الرياضة تؤثر بصورة مباشرة في هذه العوامل، فإنه لمن المنطقي الاستنتاج بأن هناك علاقة إيجابية بين الرياضة والرفاهية. (٣١ : ٣٣٣).

يرى الباحث أن من وظائف الرياضة للجميع هي إعداد المواطن المتعلم للحياة والوعي بما يتعرض له المجتمع من تحديات، وأن الأفراد المشاركين في برامج الرياضة للجميع هم ثمرة هذا المجتمع وتقدمه وتطوره وازدهاره، لذا من الضروري الاهتمام بجوانب حياتهم الجسمية والعقلية والروحية، لأنها تعتبر أساس رفايتهم الرياضية التي ستؤثر على طبيعة أدايتهم ، وكذلك مساعدتهم على مواجهته مختلف المشكلات والصراعات النفسية وتحديات وأعباء الحياة للتوصل إلى حالة من التوازن والاستقرار النفسي الذي يرغب الإنسان في الوصول إليه.

ومن هذا المنطلق تتمحور مشكلة البحث بأهمية دراسة دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع، ومعرفة ارتباطها بالرفاهية الرياضية وأسباب الاقبال على أنشطة الرياضة للجميع ، فضلاً عن توظيف الاستراتيجيات التي قد تساهم في رفع دافعية الممارسين بشكل عام على الاقبال على الممارسة المنتظمة بعد ابراز تأثيرها في تحقيق الرفاهية الرياضية.

كما تبين على حد علم الباحث وجود ندرة في الدراسات التي تم اجرائها لدراسة الدوافع المشاركة في برامج الرياضة للجميع وأهمية انعكاسات ذلك على الرفاهية النفسية في المجتمع المصري وتحسين نوعية حياتهم، مما دفع الباحث لاجراء الدراسة.

أهمية البحث

استناداً الى الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة " وهو ضمان حياة صحية وتعزيز الرفاهية للجميع في جميع الاعمار"، تبحث هذه الدراسة دور دوافع المشاركة في أنشطة برامج الرياضة للجميع لدعم نمط حياة صحي وتنمية مشاعر ايجابية للرفاهية الرياضية للممارسين. فضلاً عن إضافة مقاييس للمكتبة العربية تتمثل في ترجمة وتقنين مقياس دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع، وتصميم مقياس الرفاهية الرياضية والتحقق من توافر الخصائص القياسية له.

وقد يتم الاستفادة من نتائج البحث في الكشف عن الدوافع التي تستثير الافراد لممارسة الأنشطة الترويحية والرياضة للجميع المجتمعية ومعرفة مدى ارتباطها بالرفاهية الرياضية، مما قد يدفع المختصين في المجالات الصحية والرياضية والنفسية الى وضع السياسات والاجراءات وتعزيز دورهما في المجتمع المصري.

هدف البحث

يهدف البحث الى دراسة دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع وعلاقتها بالرفاهية الرياضية، من خلال :-

التعرف على دوافع المشاركة فى أنشطة برامج الرياضة للجميع لدى عينة البحث.
التعرف على مستوى الرفاهية الرياضية لدى عينة البحث.
التعرف على العلاقة بين دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع وبين الرفاهية الرياضية.
الكشف عن الفروق لدى عينة البحث وفقاً للمتغيرات (نوع الجنس ، الممارسة الرياضية، الحالة الاجتماعية)

تساؤلات البحث

ما هى دوافع المشاركة فى أنشطة برامج الرياضة للجميع لدى عينة البحث؟
ما هو مستوى الرفاهية الرياضية لدى عينة البحث؟
ما هى العلاقة بين دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع وبين الرفاهية الرياضية؟
ما هى الفروق لدى عينة البحث وفقاً للمتغيرات (نوع الجنس ، الممارسة الرياضية، الحالة الاجتماعية)

مصطلحات البحث

- الرفاهية الرياضية: Sport Well-being.

مجموعة من الأفكار والمشاعر والنتائج النفسية والصحية التى يمتلكها الفرد كنتيجة للمشاركة فى الأنشطة الرياضية وأنشطة الرياضة للجميع، من خلال التقييمات الايجابية عن الذات، بالرضا عن الحياة، القدرة على بناء علاقات صحية وداعمة مع الآخرين، والشعور بالحرية وتقرير المصير في اتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم في البيئة المحيطة واستغلالها بفاعلية، الاعتقاد بأن حياته هادفة وذات معنى، والاتجاه الدائم نحو التطور المستمر وتحقيق الإمكانيات الذاتية. " تعريف اجرائى "

الدراسات السابقة

١- قام " (54) (2023) Araştırma Makalesi"، بدراسة أستهذفت " دراسة العلاقة بين مستويات مشاركة الاكاديمين فى الأنشطة الترويحية وبين الرفاهية الشخصية، وتم استخدام المنهج الوصفى على عينة (٣٩٣)، من العاملين بالجامعات الحكومية التركية، وتم أستخدام استبيانات لجمع البيانات، الاول والخاص بالانشطة الترويحية وتضمن ٦ محاور ، والثانى مقياس الرفاهية واحتوى على ١٢ بعد فرعى، ومن أهم النتائج توجد علاقة ايجابية دالة بين مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية بشكل عام وبين الرفاهية الذاتية العامة.

٢- أجرى " (64)(2023) Homoud Mohammed Nawi Alanazi"، دراسة أستهذفت تأثير الانشطة الترويحية على رفاهية المتقاعدين فى المملكة العربية السعودية، مع التركيز على الصحة والتوازن العاطفى والتكامل الاجتماعى وتحقيق الذات، تم اختيار (٥٤٥) متعاقداً، وتم استخدام الاستبيان لجمع البيانات، وكشفت النتائج عن تحسن معتدل بشكل عام فى الرفاهية المنسوبة الى الانشطة الترويحية، كما اثر نوع الجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية ومستوى التعليم فى الرفاهية، وتؤكد الدراسة على الحاجة الى برامج ترويحية مراعية للثقافات ومصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات المتنوعة للمتقاعدين فى المملكة العربية السعودية.

٣- تناول " كاشف نايف زايد (٢٠٢٣)(٣١)"، دراسة أستهذفت التعرف على مستوى الرضا عن الحياة ومستوى الرفاهية النفسية لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان، كذلك التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية، وتم استخدام مقياس وورويك-إدنبه الصورة المصغرة للرفاهية النفسية SWEMWBS ومقياس الرضا عن الحياة SWLS على عينة من الممارسين المنتظمين لرياضة مشي الجبال وقد تألفت العينة من ١٥٧ ممارساً تراوحت أعمارهم بين ٢٤ - ٥٨ من الذكور في سلطنة عمان، وقد أظهرت النتائج أن ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عمان لديهم مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة ويتمتعون بمستويات عالية من الرفاهية النفسية، وأن مستوى الرضا عن الحياة يعتبر عاملاً مهماً فى التنبؤ بمستوى الرفاهية لدى ممارسي رياضة مشي الجبال.

٤- أجرى كلا من " (66)(2023) Kaija Appelqvist-Schmidlechner et al"، دراسة أستهذفت استكشاف العلاقة بين النشاط البدنى فى اوقات الفراغ وعدد من مقاييس الرفاهية النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الفنلنديين، وتم استخدام الاستبيان على عينة قوامها ١٥٩٧٧٦ شاباً تتراوح اعمارهم (١٨-٢٩)، خلال الفترة من ٢٠١٥ الى ٢٠٢١، من خلال الاطلاع على سجلات قوات الدفاع الفنلندية، واطهرت النتائج ان الانشطة الترويحية الممارسة فى اوقات الفراغ ارتبطت بالتاثير الايجابى على الصحة النفسية والاجتماعية بين الشباب والعكس

٥- قام كلا من " (63)(2023) Hasan Suat, et.al"، بدراسة أستهذفت تقييم العلاقة بين متعة أعضاء مجتمع الجامعة ووقت فراغهم ورفاهيتهم الترويحية، واستخدم البحث منهجية المسح الوصفى، وتم استخدام "مقياس الرفاه الرياضي الترفيهي" و "مقياس الرضا الترفيهي" لتحديد مستويات الرفاه الرياضي الترفيهي ومستويات الرضا الترفيهي للمشاركين، وتكونت عينة البحث من "طلاب الجامعة وعددهم ٢٩٨، ومن أهم النتائج هناك علاقة جوهرية بين الرضا عن وقت الفراغ وطول الوقت الذي يقضيه في الانخراط في الأنشطة الترفيهية والرياضة، وأن متغير الدخل هو أحد أكثر العوامل فعالية من حيث الرفاهية والرضا الترفيهي.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي الذى يهتم بوصف الحالة، نظراً لملائمته لتحقيق هدف البحث فى الكشف عن دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع ومدى ارتباط ذلك بالرفاهية الرياضية.

مجتمع وعينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على الاعضاء المشاركين فى برامج وأنشطة الرياضة للجميع بالاندية التابعة للاتحاد المصرى العام للرياضة للجميع " (النادى الاهلى، نادى الجزيرة، نادى الترسانة، نادى هليوليدو، نادى المقاولون، نادى النصر)، والذى بلغ عددهم حوالى (١٢٨٣) عضواً، وقام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية اشتملت على (١٧٣) عضواً من الاعضاء بين الاندية التابعة للاتحاد المصرى العام للرياضة للجميع

جدول (١)

توصيف عينة البحث وفقاً لمتغيرات الجنس والفئة العمرية والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادى ومعدل ممارسة الرياضة للجميع (ن = ١٧٣)

المتغيرات	ذكور	إناث	المجموع
نوع الجنس	٧٣	١٠٠	
	%٤٢.٨	%٥٧.٢	
الحالة الاجتماعية	اعزب - عزباء	متزوج - متزوجة	
	٢١	١٥٢	
	%١٢.١	%٨٧.٩	
متوسط الدخل	منخفض	متوسط	عالي
	٤	١٢٩	٤٠
	%٢.٣	%٧٤.٦	%٢٣.١
الفئة العمرية	١٨ - ٣٠	٣١ - ٥٠	٥٦ فأكثر
	٩	١٠١	٦٣
	%٥.٢	%٥٨.٣	%٣٦.٥
معدل ممارسة برامج الرياضة للجميع	امارس بانتظام	لا امارس بانتظام	
	٦٩	١٠٤	
	%٣٩.٨	%٦٠.١	

أدوات جمع البيانات:-

أولاً : مقياس دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع : من إعداد Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Brière, N.M., & Blais, . Construction et validation d'un questionnaire pour mesurer les motivations à la pratique sportive (مرفق ٢)، كما قام الباحث بترجمة وصياغة المقياس حتى يتناسب مع طبيعة البحث ويتوافق مع فلسفة البيئة المصرية، وأشتمل على (٢٨) مفردة موزعة على (٧) ابعاد، بواقع (٤) مفردات لكل بعد (مرفق ٣)، وتتم الاستجابة من خلال مقياس خماسى التقدير على طريقة ليكرت من خلال الخيارات (تتوافق تماماً) (تتوافق إلى حد كبير) (تتوافق باعتدال) (تتوافق إلى حد ما) (لا تتوافق على الإطلاق) وتعطى درجات (٥) (٤) (٣) (٢) (١)، وتوزعت مفردات المقياس على سبعة أبعاد، كالتالى:

جدول (٢) مقياس دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع

م	محاور المقياس	المفردات
١	الاول : الدوافع المرتبطة بالمعرفة	١، ٢، ٣، ٤
٢	الثاني : الدوافع المرتبطة بالانجاز	٥، ٦، ٧، ٨
٣	الثالث : الدوافع المرتبطة بالتحفيز والاثارة	٩، ١٠، ١١، ١٢
٤	الرابع : الدوافع المرتبطة بالتعلم الذاتي	١٣، ١٤، ١٥، ١٦
٥	الخامس : الدوافع المرتبطة بالمردود	١٧، ١٨، ١٩، ٢٠
٦	السادس : الدوافع المرتبطة بالتنظيم الخارجى	٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤
٧	السابع : اللادافعية (الدافعية السلبية)	٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١-١٤٠) درجة، والدرجة ما بين (١-٢٨) تمثل الدرجة المنخفضة جداً للمقياس، أما الدرجة ما بين (٢٩-٥٦) تمثل الدرجة المنخفضة للمقياس، أما الدرجة ما بين (٥٧-٨٤) تمثل الدرجة المتوسطة للمقياس، أما الدرجة ما بين (٨٥-١١٢) تمثل الدرجة المرتفعة، أما الدرجة ما بين (١١٣-١٤٠) تمثل الدرجة المرتفعة جداً.

ثانياً : مقياس الرفاهية الرياضية (إعداد الباحث) (مرفق ٤) : تم اعداد مقياس الرفاهية الرياضية من خلال الاطلاع على الادبيات والاطر النظرية والدراسات السابقة المتنوعة فضلاً عن الاطلاع على المقاييس العربية والاجنبية الشائعة التى تناولت الرفاهية والرياضة للجميع وابعادها وذلك لحصر أهم المكونات والابعاد التى يمكن الاعتماد عليها فى بناء المقياس، كما راعى الباحث فى صياغة المفردات بحيث يتوافر فيها وضوح المعنى وسهولة الفهم والادراك والتعبير عما يراد معرفته، للوصول الى الصورة الاولى للمقياس.

وتكون المقياس فى صورته الاولى من (٤٢) مفردة موزعة على (٦) ابعاد، وتكون الاجابة بأختيار استجابة واحدة على هذا المقياس وفقاً لمقياس ليكرت " خماسى التقدير " وهى (تتوافق تماماً، تتوافق الى حد كبير، تتوافق باعتدال، تتوافق الى حد ما، لا تتوافق على الاطلاق) واعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) ويشير (٥) الى درجة الموافقة الكاملة، ويشير (١) الى الرفض الكامل، فكلما زادت درجات المفحوص فذلك يعنى زيادة مستوى الرفاهية.

وقام الباحث بعرض المقاييس فى صورتها الاولى على مجموعة من السادة الخبراء فى مجالات الرياضة للجميع وعلم النفس (مرفق ١)، وذلك للتأكيد على ملائمة فقرات المقاييس وابعادها والتأكد من التدقيق اللغوى للمفردات، ولابداء الرأى من حيث مدى صحة الصياغة اللغوية، وارتباط كل مفردة بالبعد فضلاً عن اجراء اضافة او حذف او تعديل او اعادة صياغة للمفردات، وقد أسفر ذلك عن حذف بعض المفردات من مقياس " الرفاهية الرياضية ليصبح اجمالى عدد المفردات (٣٣) مفردة موزعة على (٦) ابعاد.

جدول (٣) مقياس الرفاهية الرياضية

م	محاور المقياس	المفردات
١	الاول : الصحة الجسمية والعقلية	١، ٢، ٣، ٤
٢	الثاني : الرضا عن الحياة	٥، ٦، ٧، ٨
٣	الثالث : التقبل الذاتي	٩، ١٠، ١١، ١٢
٤	الرابع : العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٣، ١٤، ١٥، ١٦
٥	الخامس : الاستقلالية	١٧، ١٨، ١٩، ٢٠
٦	السادس : التحكم في البيئة	٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤
٧	السابع : الأهداف في الحياة	٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨
٨	الثامن : النمو الشخصي	٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١-١٦٥) درجة، والدرجة ما بين (١-٣٣) تمثل الدرجة المنخفضة جداً للمقياس، أما الدرجة ما بين (٣٤-٦٦) تمثل الدرجة المنخفضة للمقياس، أما الدرجة ما بين (٦٧-٩٩) تمثل الدرجة المتوسطة للمقياس، أما الدرجة ما بين (١٠٠-١٣٢) تمثل الدرجة المرتفعة، أما الدرجة ما بين (١٣٣-١٦٥) تمثل الدرجة المرتفعة جداً.

المعاملات العلمية لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع "

- معامل صدق الإتساق الداخلي

أجريت دراسة إستطلاعية بتطبيق المقاييس بعد صدق المحكمين على عينة إستطلاعية قوامها (٥٠) فرد، تم إختيارهم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لحساب صدق الإتساق الداخلي جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والمجموع الكلي لدرجات بعدها في مقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " $n = 50$

البعد الاول رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد الثاني رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد الثالث رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد الرابع رقم العبارة	قيمة الارتباط
١	٠.٧٣٣*	٥	٠.٧٤٠*	٩	٠.٧٧٢*	١٣	٠.٨٠٨*
٢	٠.٧١٤*	٦	٠.٧٥٨*	١٠	٠.٨٩٨*	١٤	٠.٨٩٢*
٣	٠.٧٦٦*	٧	٠.٨٢٣*	١١	٠.٨١٣*	١٥	٠.٧٦٨*
٤	٠.٨٨٩*	٨	٠.٨٤٦*	١٢	٠.٩٠٥*	١٦	٠.٩٤٦*
البعد الخامس رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد السادس رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد السابع رقم العبارة	قيمة الارتباط		
١٧	٠.٧٩٧*	٢١	٠.٧٣٧*	٢٥	٠.٦٦٢*		
١٨	٠.٧٣٦*	٢٢	٠.٦٩٣*	٢٦	٠.٨٨٤*		
١٩	٠.٨٣٩*	٢٣	٠.٨١٤*	٢٧	٠.٧٩٠*		
٢٠	٠.٥٠٤*	٢٤	٠.٧١٢*	٢٨	٠.٨٦٤*		

قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٧٩) عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط للمفردات المنتمية للبعد الأول تراوحت بين (٠.٧١٤ ، ٠.٨٨٩)، وللبعد الثاني تراوحت بين (٠.٧٤٠ ، ٠.٨٤٦)، وللبعد الثالث تراوحت بين (٠.٧٧٢ ، ٠.٩٠٥)، وللبعد الرابع تراوحت بين (٠.٧٦٨ ، ٠.٩٤٦)، وللبعد الخامس تراوحت بين (٠.٥٠٤ ، ٠.٨٣٩)، وللبعد السادس تراوحت بين (٠.٦٩٣ ، ٠.٨١٤)، وللبعد السابع تراوحت بين (٠.٦٦٢ ، ٠.٨٨٤) وهي جميعهم دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على اتساق كل مفردة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق المفردات في التعبير عن الابعاد.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والمجموع الكلي لدرجات أبعاد مقياس "دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع" $n = 50$

م	البعد	قيمة الارتباط
الأول	الدوافع المرتبطة بالمعرفة	*٠.٨٨٣
الثاني	الدوافع المرتبطة بالإنجاز	*٠.٧٦٧
الثالث	الدوافع المرتبطة بالتحفيز والاثارة	*٠.٧٩٠
الرابع	الدوافع المرتبطة بالتعلم الذاتي	*٠.٨٧١
الخامس	الدوافع المرتبطة بالمردود	*٠.٨٥٨
السادس	الدوافع المرتبطة بالتنظيم الخارجي	*٠.٦٧٧
السابع	الدوافع المرتبطة اللادافعية (الدافعية السلبية)	*٠.٢٨٠

قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٧٩) عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد وبين المجموع الكلي لدرجات أبعاد المقياس تراوحت (٠.٢٨٠ ، ٠.٨٨٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على اتساق كل بعد مع المجموع الكلي للمقياس.

- معامل الثبات

قام الباحث باستخدام التجزئة النصفية عن طريق "معامل ألفا كرونباخ Alpha" لاختبار ثبات الاستبيان وفقاً للمعادلة الإحصائية لكلاً من "Richardson، Kuder" وفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach

جدول (٦) قيمة معامل ألفا لأبعاد مقياس "دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع" $n = 50$

م	البعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الدوافع المرتبطة بالمعرفة	٠.٧٧٢
الثاني	الدوافع المرتبطة بالإنجاز	٠.٧٩٤
الثالث	الدوافع المرتبطة بالتحفيز والاثارة	٠.٨٦٥
الرابع	الدوافع المرتبطة بالتعلم الذاتي	٠.٨٧٧
الخامس	الدوافع المرتبطة بالمردود	٠.٦٩٠
السادس	الدوافع المرتبطة بالتنظيم الخارجي	٠.٧٢١
السابع	الدوافع المرتبطة اللادافعية (الدافعية السلبية)	٠.٧٩٤
الثبات العام للمقياس		٠.٨٥٢

يتضح من جدول (٦) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" تتراوح بين (٠.٦٩٠، ٠.٨٧٧) وتبلغ في المقياس بوجه عام (٠.٨٥٢)، وذلك يؤكد على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

المعاملات العلمية لمقياس " الرفاهية الرياضية "

- (صدق الإتساق الداخلي)

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والمجموع الكلي لدرجات بعدها في مقياس " الرفاهية الرياضية " $n = 50$

البعد الاول رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد الثاني رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد الثالث رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد الرابع رقم العبارة	قيمة الارتباط
١	*.٧٧٦	٥	*.٨٥٢	٩	*.٦٤٤	١٣	*.٩٠٦
٢	*.٩٠٠	٦	*.٨٤٦	١٠	*.٧٩٥	١٤	*.٩٣٢
٣	*.٨٩٥	٧	*.٧٧٠	١١	*.٧٨٧	١٥	*.٨٥٥
٤	*.٨٧٤	٨	*.٨٧٧	١٢	*.٦٩٧	١٦	*.٧٩٦
البعد الخامس رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد السادس رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد السابع رقم العبارة	قيمة الارتباط	البعد الثامن رقم العبارة	قيمة الارتباط
١٧	*.٧٩٨	٢١	*.٦٩٢	٢٥	*.٨٣٦	٢٩	*.٨٠٤
١٨	*.٨٣٦	٢٢	*.٨٨٧	٢٦	*.٧٩٣	٣٠	*.٧٩١
١٩	*.٧٩٦	٢٣	*.٨٨٦	٢٧	*.٨١٣	٣١	*.٨٤٢
٢٠	*.٧٦٣	٢٤	*.٩١٣	٢٨	*.٦٢٨	٢٣	*.٧١٧
						٣٣	*.٨٣٦

قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٧٩) عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط للمفردات المنتمية للبعد الأول تراوحت بين (٠.٧٧٦ ، ٠.٩٠٠)، وللبعد الثاني تراوحت بين (٠.٧٧٠ ، ٠.٨٧٧)، للبعد الثالث تراوحت بين (٠.٦٤٤ ، ٠.٧٩٥)، وللبعد الرابع تراوحت بين (٠.٧٩٦ ، ٠.٩٣٢)، وللبعد الخامس تراوحت بين (٠.٧٦٣ ، ٠.٨٣٦)، وللبعد السادس تراوحت بين (٠.٦٩٢ ، ٠.٩١٣)، وللبعد السابع تراوحت بين (٠.٦٢٨ ، ٠.٨٣٦)، وللبعد الثامن تراوحت بين (٠.٧١٧ ، ٠.٨٤٢)، وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على اتساق كل مفردة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق المفردات في التعبير عن هذه الأبعاد.

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والمجموع الكلي لدرجات أبعاد مقياس " الرفاهية الرياضية " $n = 50$

م	البعد	قيمة الارتباط
الأول	الصحة الجسمية والعقلية	٦٩٥.٠*
الثاني	الرضا عن الحياة	٧٦٤.٠*
الثالث	التقبل الذاتي	٧١٥.٠*
الرابع	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٧٠٥.٠*
الخامس	الاستقلالية	٤٧٨.٠*
السادس	التحكم في البيئة	٨٢٩.٠*
السابع	الأهداف في الحياة	٦٢٣.٠*
الثامن	النمو الشخصي	٦٣٨.٠*

قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٧٩) عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد وبين المجموع الكلي لدرجات أبعاد المقياس تراوحت (٠.٤٧٨ ، ٠.٨٢٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على اتساق كل بعد مع المجموع الكلي للمقياس.

- معامل الثبات

جدول (٩) قيمة معامل ألفا Alpha لأبعاد مقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ٥٠

م	البعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الصحة الجسمية والعقلية	٠.٨٧٢
الثاني	الرضا عن الحياة	٠.٨٥٠
الثالث	التقبل الذاتي	٠.٧٠٤
الرابع	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٨٩٣
الخامس	الاستقلالية	٠.٧٩٩
السادس	التحكم في البيئة	٠.٨٦٩
السابع	الأهداف في الحياة	٠.٧٥٩
الثامن	النمو الشخصي	٠.٨٥٦
	الثبات العام للمقياس	٠.٨٣٣

يتضح من جدول (٩) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تتراوح بين (٠.٧٠٤)، (٠.٨٩٣) وتبلغ في المقياس بوجه عام (٠.٨٥٢)، وذلك يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

التطبيق الميداني للبحث

قام الباحث بتطبيق أدوات جمع البيانات على عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (١٧٣) فرداً من الاعضاء المشاركين في أنشطة وبرامج الرياضة للجميع ببعض الاندية التابعة للاتحاد المصري العام للرياضة للجميع، وقد استخدم الباحث المعالجات الاحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال البرنامج الاحصائي **spss**.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض وتفسير ومناقشة نتائج: " مقياس دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع ":

جدول (١٠) التكرارات والنسب المئوية وكذا لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الاول " الدوافع المرتبطة بالمعرفة " لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " ن = ١٧٣

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا تتوافق على الإطلاق		تتوافق إلى حد ما		تتوافق باعتماد		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق تماماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
1	*141.60	%84.51	731	2.3	4	2.3	4	13.3	23	34.7	60	47.4	82	١
2	*128.76	%83.35	721	.6	1	2.3	4	17.3	30	39.3	68	40.5	70	٢
3	*98.47	%79.65	689	3.5	6	8.1	14	12.1	21	39.3	68	37.0	64	٣
4	*80.27	%78.38	678	1.7	3	5.8	10	27.2	47	29.5	51	35.8	62	٤
			2819	مجموع البعد										
			%81.47											

قيمة كا٢ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٠) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الاول " الدوافع المرتبطة بالمعرفة " تراوحت ما بين (٧٨.٣٨%) و(٨٤.٥١%)، وجاءت قيمة (٢كا) لكل منها دالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الاستجابة بـ(تتوافق تماماً)، وجاءت المفردة رقم (١) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٤.٥١%)، وجاءت المفردة رقم (٤) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٧٨.٣٨%)، ويرى الباحث ارتفاع

دوافع المشاركة والمرتبطة بالمعرفة والتي تظهر وتعبّر عن عن الوعي بأهمية المشاركة في تلبية حاجاتهم والتي قد تساهم في التزود بالمعرفة والمعلومات المرتبطة بممارسة أنشطة الرياضة للجميع وذلك لتعلم أشياء جديدة فضلاً عن الاكتشاف والتفاعل مع الكثير من المجالات والتجارب والخبرات المثيرة للاهتمام مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه أنشطة الرياضة للجميع.

ويتفق كلا من " اسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفه (٢٠٢٢)" على ان معرفة دوافع المشاركة في الأنشطة تكتسب أهمية لمعرفة من خلالها مختلف سلوك الفرد، وتعديل وتوجيه السلوك وفقاً للمواقف والظروف المناسبة، وان معرفه المربي الرياضي لحاجات ودوافع الممارسين ثم مساعدتهم على تحقيقها يشير الى امتلاك القدرة على فهم سلوك الممارسين ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة. (٣ : ٨٣).

جدول (١١) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثاني " الدوافع المرتبطة بالانجاز" لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " ن = ١٧٣

م	تتوافق تماماً		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد ما		لا تتوافق على الإطلاق		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%				
١	68	39.3	56	32.4	40	23.1	8	4.6	1	.6	701	81.04%	99.40*	2
٢	82	47.4	48	27.7	33	19.1	6	3.5	4	2.3	717	82.89%	120.90*	1
٣	63	36.4	63	36.4	38	22.0	5	2.9	4	2.3	695	80.35%	99.34*	3
٤	71	41.0	48	27.7	40	23.1	10	5.8	4	2.3	691	79.88%	88.88*	4
مجموع البعد											2804	81.04%		

قيمة كا الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١١) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثاني " الدوافع المرتبطة بالانجاز " تراوحت ما بين (٧٩.٨٨%) و(٨٢.٨٩%)، وجاءت قيمة (كا) لكل منها دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الاستجابة ب(تتوافق تماماً)، حيث جاءت المفردة رقم (٢) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٢.٨٩%)، وجاءت المفردة (٤) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٧٩.٨٨%)، وقد يرجع الباحث ذلك الى الادراك الواعي لدى عينة البحث بان ممارسة أنشطة الرياضة للجميع تعد من افضل طرق الترويح والشعور بالمتعة ومعايشة الأنشطة المثيرة للاهتمام، مما يبعث الشعور بالرضا للممارسين عند اتقان أنشطة وبرامج الرياضة للجميع.

جدول (١٢) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثالث " الدوافع المرتبطة بالتحفيز والاثارة" لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " ن = ١٧٣

م	تتوافق تماماً		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد ما		لا تتوافق على الإطلاق		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%				
١	69	39.9	67	38.7	25	14.5	10	5.8	2	1.2	710	82.08%	115.41*	3
٢	96	55.5	47	27.2	20	11.6	7	4.0	3	1.7	745	86.13%	170.44*	1
٣	54	31.2	70	40.5	34	19.7	11	6.4	4	2.3	678	78.38%	90.27*	4
٤	88	50.9	50	28.9	24	13.9	10	5.8	1	.6	733	84.74%	142.64*	2
مجموع البعد											2866	82.83%		

قيمة كا الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٢) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثالث " الدوافع المرتبطة بالتحفيز والاثارة " تراوحت ما بين (٧٨.٣٨%) و(٨٦.١٣%)، وجاءت قيمة (٢كا) لكل منها دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الاستجابة بـ(تتوافق تماماً)، ماعدا المفردة (٣) حيث جاءت لصالح الاستجابة بـ(تتوافق إلى حد كبير)، حيث جاءت المفردة (٢) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٦.١٣%)، وجاءت المفردة (٣) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٧٨.٣٨%)، ويرى الباحث ارتفاع الدوافع المرتبطة بالتحفيز والاثارة والتي تظهر في العوامل التي تساهم في تحفيز الافراد للاشتراط في أنشطة الرياضة للجميع للاحساس بالحرية والانطلاق بعيداً عن الضغوط الناتجة من اعباء ومشكلات الحياة، فضلا عن توليد الاحساس بالسمو والارتقاء وتحقيق التوازن والرضا.

وهذه النتائج قد تتفق مع "Homoud Nawi Alanazi (2023)"، حيث تعد الأنشطة الترويحية والرفاهية هي أنشطة اختيارية ذات دوافع ذاتية تمارس خلال فترات الراحة وتتراوح هذه الأنشطة بين الانغماس الثقافي والأنشطة الفنية والأنشطة البدنية والتفاعلات الاجتماعية مما يوفر استراحة من العمل وبيئة مثالية لاستكشاف الذات والتطور الشخصي وتشجيع التحفيز الفكري المستمر. (٦٤)

جدول (١٣) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الرابع " الدوافع المرتبطة بالتعلم الذاتي" لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " ن = ١٧٣

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا تتوافق على الإطلاق		تتوافق إلى حد ما		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق تماماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
1	*173.27	%87.05	753	.6	1	1.7	3	12.1	21	32.9	57	52.6	91	١
2	*151.13	%85.55	740	.6	1	3.5	6	14.5	25	30.6	53	50.9	88	٢
4	*95.12	%80.12	693	1.2	2	4.6	8	22.5	39	35.8	62	35.8	62	٣
3	*115.99	%82.54	714	2.3	4	5.2	9	16.8	29	28.9	50	46.8	81	٤
				مجموع البعد										
		%83.82	2900											

قيمة كا الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٣) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الرابع " الدوافع المرتبطة بالتعلم الذاتي " تراوحت ما بين (٨٠.١٢%) و(٨٧.٠٥%)، وجاءت قيمة (٢كا) لكل منها دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الاستجابة بـ(تتوافق تماماً)، حيث جاءت المفردة (١) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٧.٠٥%)، وجاءت المفردة (٣) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٠.١٢%)، وقد يرجع ذلك الباحث الى ارتفاع مستوى ممارسة أنشطة الرياضة للجميع والمرتبطة بالتعلم الذاتي والتي تظهر في استثمار اوقات فراغهم مما ينعكس على ادائهم الشخصي في مختلف مراحل حياته العمرية كأساس للامن القومي الاجتماعي والفكري، فضلا عن القيم والاتجاهات المكتسبة خلال المشاركة

في مناشط الرياضة للجميع كالتعاون والروح الرياضية والعمل ضمن الفريق والمهارات الحياتية الأخرى، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " ماجد البوصافي (٢٠١٩) "، ويشير إلى أن الانخراط في أنشطة الرياضة للجميع المنتظمة يدفع باتجاه تنظيم وتهذيب النفس والإلتزام بالأمر التي تمثل أساساً متيناً في إعداد شخصية الإنسان، وتسهل عملية انتقاله إلى الحياة العملية المنتظمة ليتبوء دوره في بناء مجتمعه محققاً لتوقعات المجتمع. (٣٣ : ٣٣).

جدول (١٤) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الخامس " الدوافع المرتبطة بالمرءود " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " ن = ١٧٣

م	تتوافق تماماً		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد ما		لا تتوافق على الإطلاق		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
١	44.5	77	26.6	46	16.8	29	6.4	11	5.8	10	688	79.54%	90.27*	3
٢	61.3	106	22.0	38	13.3	23	2.3	4	1.2	2	761	87.98%	209.34*	1
٣	24.9	43	26.6	46	28.3	49	9.2	16	11.0	19	597	69.02%	28.82*	4
٤	59.5	103	24.3	42	10.4	18	3.5	6	2.3	4	753	87.05%	195.47*	2
مجموع البعد											2799	80.90%		

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٤) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الخامس " الدوافع المرتبطة بالمرءود " تراوحت ما بين (٦٩.٠٢%) و (٨٧.٩٨%)، وجاءت قيمة (كا ٢) لكل منها دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الاستجابة بـ (تتوافق تماماً)، ماعدا المفردة رقم (٣) حيث جاءت لصالح الاستجابة بـ (تتوافق باعتدال)، وجاءت المفردة رقم (٢) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٧.٩٨%)، وجاءت المفردة رقم (٣) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٦٩.٠٢%)، ويرى الباحث أن هذا يؤكد على ارتفاع مستوى دافعية ممارسة أنشطة الرياضة للجميع لأدراك بمرءود ممارسة برامجها والتي تظهر في أحد المقومات الرئيسية الداعمة لتحقيق الصحة النفسية والسعادة، والشعور الدائم بالإيجابية واستثمار أوقات الفراغ في أنشطة فعالة تعود على الممارس بالمتعة والبهجة والسعادة كنتيجة لمقابلة هذه الأنشطة لاهتمامات وميول واستعدادات الأفراد الممارسين.

جدول (١٥) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد السادس " الدوافع المرتبطة بالتنظيم الخارجي " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " ن = ١٧٣

م	تتوافق تماماً		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد ما		لا تتوافق على الإطلاق		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
١	23.7	41	21.4	37	32.4	56	8.1	14	14.5	25	574	66.36%	29.51*	2
٢	23.7	41	29.5	51	20.2	35	4.6	8	22.0	38	568	65.66%	29.75*	3
٣	40.5	70	29.5	51	13.3	23	9.2	16	7.5	13	668	77.23%	71.36*	1
٤	17.3	30	19.1	33	30.1	52	11.0	19	22.5	39	515	59.54%	17.03*	4
مجموع البعد											2325	67.2%		

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٥) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد السادس " الدوافع المرتبطة بالتنظيم الخارجي " تراوحت ما بين (٥٩.٥٤%) و (٧٧.٢٣%)، وجاءت قيمة (٢١) لكل منها دالة احصائية عند مستوي (٠.٠٥) ولصالح الاستجابة بـ (تتوافق باعتماد) بالنسبة للمفردتين (١، ٤)، وجاءت المفردة (٣) حيث لصالح الاستجابة بـ (تتوافق تماماً)، بينما جاءت المفردة (٢) حيث لصالح الاستجابة بـ (تتوافق إلى حد كبير)، حيث جاءت المفردة (٣) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٧٧.٢٣%)، وجاءت المفردة (٤) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٥٩.٥٤%)، ويرى الباحث أن فاعلية الرياضة للجميع كونها وسيلة فعالة وملاذ آمن للقضاء وقت الفراغ وتفرغ الطاقات والابتعاد الانحرافات الفكرية والاخلاقية، والفراغ يعد مرتعاً خصباً لقبول كل فكر هدام وسلبي، وأن التفاعل الدائم واستمرارية المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع هي الاطار الاجتماعي المقبول الذي يقابل الاحتياجات والتوقعات والقدرات للشعور بحالة مزاجية جيدة عند ممارسة اوجه وأنشطة الرياضة للجميع المجتمعية.

جدول (١٦) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد السابع " اللادافعية" لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " ن = ١٧٣

الترتيب	كا ٢	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا تتوافق على الإطلاق		تتوافق إلى حد ما		تتوافق باعتماد		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق تماماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
4	*360.27	%29.48	255	77.5	134	6.4	11	10.4	18	2.9	5	2.9	5	١
2	*259.92	%33.41	289	68.8	119	11.0	19	8.1	14	8.7	15	3.5	6	٢
1	*217.61	%33.99	294	64.2	111	15.0	26	11.0	19	6.4	11	3.5	6	٣
3	*314.254	%29.83	258	73.4	127	11.0	19	10.4	18	3.5	6	1.7	3	٤
				مجموع البعد										
		%31.68	1096											

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد السابع " اللادافعية " تراوحت ما بين (٢٩.٤٨%) و (٣٣.٩٩%)، وجاءت قيمة (٢١) لكل منها دالة احصائية عند مستوي (٠.٠٥) ولصالح الاستجابة بـ (لا تتوافق على الإطلاق)، حيث جاءت المفردة (٣) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٣٣.٩٩%)، وجاءت المفردة (١) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٢٩.٤٨%)، وقد يرجع ذلك الى ادراك واستيعاب عينة البحث لدوافع المشاركة وللتأثيرات الإيجابية لأنشطة الرياضة للجميع على مختلف الجوانب الانسانية في حياة الفرد.

جدول (١٧) توصيف استجابات عينة البحث بين أبعاد والمجموع الكلي لمقياس لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " ن = ١٧٣

م	البعد	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
١	الدوافع المرتبطة بالمعرفة	2819	%81.47	3
٢	الدوافع المرتبطة بالإنجاز	2804	%81.04	4
٣	الدوافع المرتبطة بالتحفيز والاثارة	2866	%82.83	2
٤	الدوافع المرتبطة بالتعلم الذاتي	2900	%83.82	1
٥	الدوافع المرتبطة بالمردود	2799	%80.90	5
٦	الدوافع المرتبطة بالتنظيم الخارجي	2325	%67.2	6
٧	الدوافع المرتبطة اللادافعية (الدافعية السلبية)	1096	%31.68	7
	مجموع المقياس	17609	%72.70	

يتضح من خلال الجدول السابق (١٧) أن المجموع التقديري للمقياس هو (17609) بمتوسط (101.79) وبمقارنة متوسط درجة المقياس والذي بلغ (101.79) درجة اتضح أنه يقع عند الدرجة (٨٥ - ١١٢) وهو يقابل الدرجة (المرتفعة) للمقياس، وهذا يدل وجود مستوى مرتفع من الدافعية لدى عينة الدراسة، وبذلك تم الاجابة على التساؤل الاول والذي ينص على ما هي دوافع المشاركة في أنشطة برامج الرياضة للجميع لدى عينة البحث ؟

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج: "مقياس الرفاهية الرياضية" والمرتبطة بالتساؤل الثاني:

جدول (١٨) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الاول " الصحة الجسمية والعقلية" لمقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ١٧٣

م	تتوافق تماماً		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد ما		لا تتوافق على الإطلاق		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
١	57.2	99	27.2	47	9.8	17	2.3	4	3.5	6	748	%86.47	*183.97	3
٢	66.5	115	26.6	46	4.6	8	1.7	3	.6	1	790	%91.33	*272.52	1
٣	56.1	97	32.4	56	8.7	15	2.3	4	.6	1	763	%88.21	*196.57	2
٤	48.6	84	33.5	58	9.8	17	5.8	10	2.3	4	727	%84.05	*139.86	4
											3028	%87.51		

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٨) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الاول " الصحة الجسمية والعقلية " تراوحت ما بين (٨٤.٠٥%) و(٩١.٣٣%)، وجاءت قيمة (كا ٢) لكل منها دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) لصالح الاستجابة ب(تتوافق تماماً)، حيث جاءت المفردة (٢) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٩١.٣٣%)، وجاءت العبارة (٤) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٤.٠٥%)، ويرى الباحث أن هذا يؤكد على أن ممارسة برامج وأنشطة الرياضة للجميع تعد أحد المقومات الرئيسية الداعمة لتحقيق الصحة الجسمية والعقلية، بحيث تساعد على زيادة كفاءة الاجهزة الحيوية للجسم وزيادة المناعة الطبيعية للممارسين، وان الفرد الممارس بدافع ذاتي منه كنتيجة لأقتناعه التام بأهمية الممارسة والمشاركة الايجابية البناءة للوقاية من الاصابة بالامراض العصرية والتي من شأنها الحفاظ على الصحة العامة، ولتحقيق المعدلات التنموية والتقليل من النفقات العلاجية، وهذه النتائج قد تتفق مع "

(56)(2004) Cynthia P. Carruthers and Colleen Deyell، حيث تشير الى ان التأثير الايجابي قد يكون عنصراً أساسياً في الوقاية من الامراض وتعزيز الصحة وان الاشخاص الذين يشعرون بالبهجة في الحياة يكونون اكثر عرضة للتمتع بالصحة والسعادة مقارنة بالمرضى والحزن والحماية من التدهور البدني المرتبط بالشيخوخة وتعزيز وظيفة المناعة .

جدول (١٩) التكرارات والنسب المئوية وكما لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثاني " الرضا عن الحياة " لمقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ١٧٣

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا تتوافق على الإطلاق		تتوافق إلى حد ما		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق تماماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
1	*164.54	%85.90	743	1.2	2	4.0	7	13.9	24	26.0	45	54.9	95	١
3	*62.12	%74.57	645	2.9	5	8.1	14	30.6	53	30.1	52	28.3	49	٢
4	*11.94	%63.35	548	22.5	39	9.8	17	20.2	35	23.1	40	24.3	42	٣
2	*81.42	%78.84	682	.6	1	9.2	16	20.2	35	35.3	61	34.7	60	٤
			%75.66	2618	مجموع البعد									

قيمة كا٢ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٩) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثاني " الرضا عن الحياة " تراوحت ما بين (٦٣.٣٥%) و(٨٥.٩٠%)، وجاءت قيمة (كا٢) لكل منها دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ولصالح الاستجابة ب(تتوافق تماماً) بالنسبة للمفردتين (١)، (٣)، وجاءت المفردة (٤) حيث لصالح الاستجابة ب(تتوافق إلى حد كبير)، بينما جاءت المفردة (٢) لصالح الاستجابة ب(تتوافق باعتدال)، حيث جاءت المفردة (١) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٥.٩٠%)، وجاءت العبارة (٣) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٦٣.٣٥%)، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع الى أهمية دور أنشطة الرياضة للجميع في اكساب الرضا عن الحياة للممارسين من خلال الطريقة التي يظهر بها الافراد مشاعرهم واحساسهم وشعورهم بشأن خياراتهم أثناء ممارسة الأنشطة والبرامج المتعددة.

جدول (٢٠) التكرارات والنسب المئوية وكما لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثالث " التقبل الذاتي " لمقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ١٧٣

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا تتوافق على الإطلاق		تتوافق إلى حد ما		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق تماماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
2	*122.46	%80.69	698	.6	1	1.7	3	22.5	39	43.9	76	31.2	54	١
3	*90.79	%76.65	663	1.2	2	6.4	11	26.0	45	41.0	71	25.4	44	٢
4	*17.49	%62.89	544	16.8	29	11.6	20	29.5	51	24.9	43	17.3	30	٣
1	*152.64	%85.55	740	.6	1	3.5	6	15.6	27	28.3	49	52.0	90	٤
			%76.45	2645	مجموع البعد									

قيمة كا٢ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (٢٠) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثالث " التقبل الذاتي " تراوحت ما بين (٦٢.٨٩%) و(٨٥.٥٥%)، وجاءت قيمة (كا٢) لكل منها

دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) ولصالح الاستجابة بـ(تتوافق إلى حد كبير) بالنسبة للمفردتين (١، ٢)، وجاءت المفردة (٤) حيث لصالح الاستجابة بـ(تتوافق تماماً)، بينما جاءت المفردة (٣) لصالح الاستجابة بـ(تتوافق باعتدال)، وجاءت المفردة (٤) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٥.٥٥%)، وجاءت العبارة (٣) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٦٢.٨٩%)، ويرى الباحث ان ذلك نتيجة لممارسة أنشطة الرياضة للجميع، يمتلك الفرد اتجاهات ايجابية تجاه ذاته ويعترف بالجوانب المتعددة لها والتي تشمل الخصائص الجيدة، فضلاً عن شعوره بالاجابة نتيجة الممارسة.

جدول (٢١) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الرابع " العلاقات الإيجابية مع الآخرين " لمقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ١٧٣

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا تتوافق على الإطلاق		تتوافق إلى حد ما		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق تماماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
1	*166.57	%85.90	743	1.2	2	3.5	6	15.6	27	24.3	42	55.5	96	١
2	*125.47	%83.47	722	1.7	3	4.0	7	16.8	29	30.1	52	47.4	82	٢
4	*91.88	%80	692	3.5	6	6.4	11	20.8	36	25.4	44	43.9	76	٣
3	*128.36	%83.12	719	3.5	6	5.2	9	12.7	22	29.5	51	49.1	85	٤
			%83.12	2876	مجموع البعد									

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (٢١) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الرابع " العلاقات الإيجابية مع الآخرين " تراوحت ما بين (٨٠%) و(٨٥.٩٠%)، وجاءت قيمة (كا ٢) لكل منها دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) لصالح الاستجابة بـ(تتوافق تماماً)، حيث جاءت المفردة (١) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٥.٩٠%)، وجاءت العبارة (٣) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٠%)، ويرى الباحث أن من خلال ممارسة أنشطة وبرامج الرياضة للجميع المتعددة توفر الفرص تكوين علاقات مرضية وذات موثوقية مع الآخرين، وتوفير مناخ قادر على التعاطف والتأثير والانسجام والعطاء في العلاقات الإنسانية.

جدول (٢٢) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الخامس " الاستقلالية " لمقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ١٧٣

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا تتوافق على الإطلاق		تتوافق إلى حد ما		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق تماماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
3	*31.94	%69.71	603	13.9	24	7.5	13	20.8	36	31.8	55	26.0	45	١
2	*29.40	%71.1	615	12.1	21	11.0	19	19.7	34	23.7	41	33.5	58	٢
1	*52.98	%74.57	645	10.4	18	7.5	13	19.7	34	23.7	41	38.7	67	٣
4	*35.53	%68.90	596	8.7	15	11.0	19	32.9	57	22.0	38	25.4	44	٤
			%71.07	2459	مجموع البعد									

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (٢٢) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الخامس "الاستقلالية" تراوحت ما بين (٦٨.٩٠%) و(٧٤.٥٧%)، وجاءت قيمة (كا) لكل منها دالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) ولصالح الاستجابة بـ(تتوافق تماماً) بالنسبة للمفردتين (٢، ٣)، وجاءت المفردة (١) حيث لصالح الاستجابة بـ(تتوافق إلى حد كبير)، بينما جاءت المفردة (٤) حيث لصالح الاستجابة بـ(تتوافق باعتدال)، حيث جاءت المفردة (٢) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٧٤.٥٧%)، وجاءت العبارة (٤) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٦٨.٩٠%)، ويرى الباحث انه يمكن هذه تفسير نتيجة إلى أن درجة الاستقلالية لدى أفراد عينة الدراسة كانت في المستوى الجيد، كما تشير النتيجة إلى أن أفراد العينة لديهم القدرة على التفرد ووجود العديد من السمات التي تتميز بشيء من الثبات والخصوصية، وان الافراد الممارسين لانشطة الرياضة لجميع يتمتعون بقدر من الاستقلالية الذاتية، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وطريقة التفكير والتعامل بالطرق المناسبة، فضلا عن الاحساس بقدراته وتقييم نفسه وفقا لمعايير شخصية وذاتية.

جدول (٢٣) التكرارات والنسب المئوية و٢٤ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد السادس "التحكم في البيئة" لمقياس "الرفاهية الرياضية" ن = ١٧٣

الترتيب	٢٤	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا تتوافق على الإطلاق		تتوافق إلى حد ما		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق تماماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٢	*128.76	%83.82	725	.6	1	1.2	2	20.8	36	33.5	58	43.9	76	١
١	*133.68	%83.93	726	1.2	2	5.8	10	15.6	27	27.2	47	50.3	87	٢
٤	*91.25	%78.27	677	1.2	2	7.5	13	20.2	35	41.0	71	30.1	52	٣
٣	*80.84	%79.08	684	2.9	5	9.8	17	18.5	32	26.6	46	42.2	73	٤
			%81.27	2812	مجموع البعد									

قيمة كا الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (٢٣) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد السادس "التحكم في البيئة" تراوحت ما بين (٧٨.٢٧%) و(٨٣.٩٣%)، وجاءت قيمة (كا) لكل منها دالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الاستجابة بـ(تتوافق تماماً)، ماعدا المفردة (٣) حيث جاءت لصالح الاستجابة بـ(تتوافق إلى حد كبير)، حيث جاءت المفردة (٢) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٣.٩٣%)، وجاءت العبارة (٣) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٧٨.٢٧%)، ويرى الباحث انه يمكن تفسير نتيجة التمكن من البيئة في ضوء أفراد عينة الدراسة لديهم القدرة على إدارة جوانب حياتهم بأسلوب يعكس وعيهم بمتطلبات البيئة، والقدرة على اختيار السياقات المناسبة للاحتياجات والقيم الشخصية من خلال أنشطة الرياضة للجميع والعمل على تحقيق الاتزان مع مطالب البيئة ليقوموا بإشباع حاجاتهم التي تمثل الجوانب الإيجابية للممارسة الرياضية.

جدول (٢٤) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢٤ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد السابع " الأهداف في الحياة " لمقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ١٧٣

م	تتوافق تماماً		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد ما		لا تتوافق على الإطلاق		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
١	40.5	70	37.6	65	17.9	31	3.5	6	1	.6	716	%82.77	*119.57	3
٢	49.7	86	29.5	51	15.0	26	5.2	9	1	.6	731	%84.51	*137.84	2
٣	59.0	102	18.5	32	19.1	33	2.3	4	2	1.2	747	%86.36	*189.34	1
٤	32.9	57	34.7	60	26.0	45	4.0	7	4	2.3	678	%78.38	*85.35	4
مجموع البعد											2872	%83.01		

قيمة كا ٢٤ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (٢٤) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد السابع " الأهداف في الحياة " تراوحت ما بين (٧٨.٣٨%) و(٨٦.٣٦%)، وجاءت قيمة (كا) لكل منها دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) لصالح الاستجابة بـ(تتوافق تماماً)، ماعدا المفردة (٤) حيث جاءت لصالح الاستجابة بـ(تتوافق إلى حد كبير)، حيث جاءت المفردة (٣) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٦.٣٦%)، وجاءت العبارة (٤) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٧٨.٣٨%)، ويرى الباحث ان الفرد الممارس بصورة منظمة لانشطة الرياضة للجميع لديه أهداف في الحياة ومعنى في تقدير الأشياء من خلال اتخاذ الرياضة كأسلوب كنمط صحي وان لديه الإيمان بضرورة وضع اهداف وطموحات لتحقيقها.

جدول (٢٥) التكرارات والنسب المئوية وكا ٢٥ لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثامن " النمو الشخصي " لمقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ١٧٣

م	تتوافق تماماً		تتوافق إلى حد كبير		تتوافق باعتدال		تتوافق إلى حد ما		لا تتوافق على الإطلاق		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
١	43.9	76	37.0	64	12.7	22	5.8	10	1	.6	723	%83.58	*129.23	3
٢	62.4	108	24.9	43	9.2	16	2.9	5	1	.6	771	%89.13	*225.70	1
٣	46.2	80	30.1	52	17.9	31	5.2	9	1	.6	720	%83.24	*120.72	4
٤	35.8	62	45.1	78	15.0	26	2.9	5	2	1.2	712	%82.31	*134.34	5
٥	60.1	104	23.1	40	11.6	20	4.0	7	2	1.2	756	%87.4	*198.94	2
مجموع البعد											3682	%85.13		

قيمة كا ٢٥ الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (٢٥) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثامن " النمو الشخصي " تراوحت ما بين (٨٢.٣١%) و(٨٩.١٣%)، وجاءت قيمة (كا) لكل منها دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) لصالح الاستجابة بـ(تتوافق تماماً)، ماعدا المفردة (٤) حيث جاءت لصالح الاستجابة بـ(تتوافق إلى حد كبير)، حيث جاءت المفردة (٢) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٩.١٣%)، وجاءت العبارة (٤) في المرتبة الرابعة حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٢.٣١%)، ويرى الباحث أن ادراك الافراد الممارسين لانشطة وبرامج

الرياضة للجميع لديهم الرغبة والدافع في عدم التوقف عن تطوير امكاناتهم والتوسع الشخصي وتحقيق الذات وتنمية قدراته مما يعزز الشعور بالنمو والارتقاء المستمر، من خلال استغلال قدراته وامكاناته على الوجه الامثل وتكوين قاعدة عريضة للممارسة السليمة والمستدامة.

جدول (٢٦)

توصيف استجابات عينة البحث بين أبعاد والمجموع الكلي لمقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ١٧٣

م	البعد	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
١	الصحة الجسمية والعقلية	3028	87.51%	1
٢	الرضا عن الحياة	2618	75.66%	7
٣	التقبل الذاتي	2645	76.45%	6
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	2876	83.12%	3
٥	الاستقلالية	2459	71.07%	8
٦	التحكم في البيئة	2812	81.27%	5
٧	الأهداف في الحياة	2872	83.01%	4
٨	النمو الشخصي	3682	85.13%	2
	مجموع المقياس	22992	80.55%	

يتضح من خلال الجدول السابق (٢٦) لنا أن المجموع التقديري للمقياس هو (22992) بمتوسط (132.90) وبمقارنة متوسط درجة المقياس والذي بلغ (132.90) درجة اتضح أنه يقع عند الدرجة (١٠٠ - ١٣٢) وهو يقابل الدرجة (المرتفعة) للمقياس، وهذا قد يدل الى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية الرياضية لدى عينة الدراسة، وبذلك تم الاجابة على التساؤل الثاني ما هو مستوى الرفاهية الرياضية لدى عينة البحث

جدول (27)

دلالة الفروق وفقاً لمتغير " نوع الجنس " لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " ن = ١٧٣

البعد	الذكور ن=٧٣		الإناث ن=١٠٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأول : المعرفة	16.58	2.68	16.09	3.10	0.49	1.076
الثاني : الانجاز	16.29	2.76	16.15	3.51	0.14	.278
الثالث : التحفيز والاثارة	17.16	2.43	16.13	3.26	1.03	*2.392
الرابع : التعلم الذاتي	17.08	2.51	16.53	3.17	0.55	1.232
الخامس : المردود	16.27	2.57	16.11	3.47	0.16	.357
السادس : التنظيم الخارجي	13.79	3.45	13.18	4.32	0.61	.357
السابع : اللادافعية	6.01	3.12	6.57	3.44	-0.556	-1.093
مجموع المقياس	103.19	11.16	100.76	17.46	2.43	1.115

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٧٢

يتضح من جدول (٢٧) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس بالإضافة إلى مجموع المقياس، ماعدا البعد (الثالث : التحفيز والاثارة) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أي أنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح عينة البحث من

الذكور، وقد يرجع الى غالبية عينة البحث لديهم نفس الدوافع باختلاف جنسهم نظراً لادراكهم أهمية المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع.

جدول (٢٨) دلالة الفروق وفقاً لمتغير " الحالة الاجتماعية" في أبعاد والمجموع الكلي لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " $n = 173$

البعد	متزوج $n=152$		غير متزوج $n=21$		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأول : المعرفة	16.43	3	15.33	2.15	1.09	*2.068
الثاني : الانجاز	16.18	3.31	16.38	2.4	-0.20	-2.63
الثالث : التحفيز والاثارة	16.69	3.05	15.67	2.18	1.02	1.913
الرابع : التعلم الذاتي	16.80	3	16.48	2.29	0.33	.480
الخامس : المردود	16.22	3.07	15.86	3.47	0.37	.504
السادس : التنظيم الخارجي	13.37	3.97	13.95	4.07	-0.58	-6.30
السابع : اللادافعية	6.14	3.11	7.76	4.32	-1.62	-1.663
مجموع المقياس	101.84	15.3	101.43	14.22	0.41	.115

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.972$

يتضح من جدول (٢٨) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس بالإضافة إلى مجموع المقياس، ماعدا البعد (الأول : المعرفة) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة دالة أي أنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح عينة البحث من المتزوجين، ويرى الباحث انه قد يرجع ذلك الى عينة البحث من المتزوجين وغير المتزوجين لديهم نفس الدوافع باختلاف حالتهم الاجتماعية نظراً لادراكهم أهمية المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع، وهذه النتائج قد تتفق تختلف مع دراسة كلا من "افراح حسين باقيس (٢٠٢٣)، محمود

سيد هاشم (٢٠٢٠) حيث جاءت نتائج دراساتهم دالة لصالح المتزوجين جدول (29) دلالة الفروق وفقاً لمتغير " معدل الممارسة " لمقياس " دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع " $n = 173$

البعد	لا أمارس بانتظام $n=69$		أمارس بانتظام $n=104$		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأول : المعرفة	15.46	3.19	16.85	2.62	-1.39	*-2.993
الثاني : الانجاز	14.99	3.35	17.02	2.84	-2.03	*-4.289
الثالث : التحفيز والاثارة	15.36	3.24	17.37	2.5	-2.01	*-4.354
الرابع : التعلم الذاتي	15.84	2.99	17.38	2.71	-1.54	*-3.497
الخامس : المردود	15.61	3.17	16.56	3.03	-0.95	*-1.978
السادس : التنظيم الخارجي	12.1	3.7	14.33	3.92	-2.23	*-3.737
السابع : اللادافعية	6.9	3.52	5.96	3.12	0.94	1.794
مجموع المقياس	96.26	14.77	105.45	14.3	-9.19	*-4.086

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.972$

يتضح من جدول (٢٩) أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في جميع أبعاد المقياس بالإضافة إلى مجموع المقياس لصالح عينة البحث من الممارسين بانتظام، ماعدا البعد (السابع) حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة أي لا توجد فروق دالة إحصائياً، ويرجع الباحث ذلك الى وجود خبرات متراكمة ومتنوعة لدى الممارسين من عينة البحث وإدراكهم لأهمية الممارسة المنتظمة لاجبة أنشطة الرياضة للجميع التي قد تساهم بشكل كبير في تحسين الجوانب المعرفية والخبرات الحياتية، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة كلا من " محمد محمد امين (٢٠٢٠)(٤١)، محمد صفى الدين (٢٠٢٣)(٣٥)، حمود محمد الغزوي (٢٠٢٣)(١٧)

جدول (٣٠)

دلالة الفروق وفقاً لمتغير " نوع الجنس " في أبعاد والمجموع الكلي لمقياس " الرفاهية الرياضية " ن = ١٧٣

البعد	الذكور ن=٧٣		الإناث ن=١٠٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأول : الصحة الجسمية والعقلية	18.15	2.13	17.03	3.34	1.12	*2.689
الثاني : الرضا عن الحياة	15.58	2.55	14.81	3.48	0.77	1.668
الثالث : التقبل الذاتي	15.51	2.12	15.13	2.97	0.38	.973
الرابع : العلاقات الإيجابية مع الآخرين	17.22	2.83	16.19	3.69	1.03	*2.076
الخامس : الاستقلالية	14.93	3.72	13.69	4.39	1.24	1.956
السادس : التحكم في البيئة	16.48	2.73	16.09	3.59	0.39	.810
السابع : الأهداف في الحياة	16.52	2.5	16.66	3.23	-0.14	-.308
الثامن : النمو الشخصي	21.15	3.43	21.38	3.69	-0.23	-.415
مجموع المقياس	135.53	16.15	130.98	19.78	4.55	1.613

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٧٢

يتضح من جدول (٣٠) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد المقياس (الثاني- الثالث- الخامس- السادس- السابع- الثامن) بالإضافة إلى مجموع المقياس، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد المقياس (الأول- الرابع) لصالح عينة البحث من الذكور، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " هديل حسين فرج ، منار فتحى عبد اللطيف (٢٠٢٣)(٥٠)، فوقية حسن عبد الحميد، وآخرون (٢٠٢٣)(٣٠)، كما وقد تختلف هذه النتائج مع دراسة "هبه حسين اسماعيل (٢٠٢٠)(٤٩)"، حيث اشارت الى وجود فروق دالة إحصائياً في درجة مقياس الرفاهية النفسية وابعاده الفرعية، وان الاناث تفوقن على الذكور في درجة الرفاهية النفسية وابعادها الفرعية.

جدول (٣١) دلالة الفروق وفقاً لمتغير " الحالة الاجتماعية " في أبعاد والمجموع الكلي لمقياس " الرفاهية الرياضية " $n = 173$

البعد	متزوج $n=152$		غير متزوج $n=21$		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأول : الصحة الجسمية والعقلية	17.52	3.04	17.38	2.06	0.14	.202
الثاني : الرضا عن الحياة	15.29	3.26	14	1.76	1.29	*2.766
الثالث : التقبل الذاتي	15.45	2.68	14.14	2.08	1.31	*2.140
الرابع : العلاقات الإيجابية مع الآخرين	16.64	3.48	16.52	2.68	0.12	.145
الخامس : الاستقلالية	14.47	4.11	12.38	4.15	2.09	*2.179
السادس : التحكم في البيئة	16.3	3.39	15.9	1.97	0.4	.779
السابع : الأهداف في الحياة	16.6	3	16.62	2.44	-0.02	-.035
الثامن : النمو الشخصي	21.36	3.71	20.76	2.45	0.6	.968
مجموع المقياس	133.62	19.07	127.71	11.8	5.91	1.960

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.972$

يتضح من جدول (٣١) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس (الأول- الرابع- السادس- السابع- الثامن) بالإضافة إلى مجموع المقياس، بينما توجد فروق دالة إحصائية في محور المقياس (الثاني- الثالث- الخامس) فقط لصالح عينة البحث من المتزوجين، ويرى الباحث وعند الحديث عن الرفاهية فإننا نجد أن الشعور بها والتعبير عنها تختلف من شخص إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر الرفاهية من شخص إلى آخر، وقد يرجع ذلك إلى تقارب الظروف الحياتية فضلاً عن تشابه دوافع الرفاهية الرياضية في المشاركة في الأنشطة والبرامج الترويحية لاستغلال الطاقات واستثمار وقت الفراغ ومواجهة الضغوط والتحديات، وهذه النتائج قد تتفق مع " نهى محمد هلال (٢٠١٩) (٤٨) " وقد

تختلف مع نتائج دراسة "حمود محمد العنزي (٢٠٢٣) (١٧)

جدول (٣٢) دلالة الفروق وفقاً لمتغير " معدل الممارسة " في أبعاد والمجموع الكلي لمقياس " الرفاهية الرياضية " $n = 173$

البعد	لا أمارس بانتظام $n=69$		أمارس بانتظام $n=104$		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأول : الصحة الجسمية والعقلية	16.72	3.31	18.02	2.55	-1.3	*-2.753
الثاني : الرضا عن الحياة	14.1	3.1	15.82	2.98	-1.72	*-3.645
الثالث : التقبل الذاتي	14.96	2.71	15.51	2.59	-0.55	-1.350
الرابع : العلاقات الإيجابية مع الآخرين	15.19	3.54	17.58	2.92	-2.39	*-4.648
الخامس : الاستقلالية	14.54	4.18	14	4.15	0.54	.830
السادس : التحكم في البيئة	15.17	3.28	16.97	3.04	-1.8	*-3.688
السابع : الأهداف في الحياة	16.17	2.79	16.88	3.01	-0.71	-1.566
الثامن : النمو الشخصي	20.84	3.46	21.58	3.64	-0.74	-1.328
مجموع المقياس	127.70	17.76	136.36	18.13	-8.66	*-3.102

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.972$

يتضح من جدول (٣٢) أن قيمة (ت) المحسوبة دالة أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس (الأول - الثاني - الرابع - السادس) بالإضافة إلى مجموع المقياس لصالح عينة البحث من الممارسين بانتظام، بينما جاءت قيمة (ت) المحسوبة غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس (الثالث - الخامس - السابع - الثامن)، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى أن الممارسين بانتظام على وعى بأهمية ممارسة أنشطة الرياضة للجميع في أكساب الصحة الجسمية والعقلية والشعور بالرفاه والسعادة والاستقرار العاطفي والرضا عن الحياة، وتوطيد العلاقات الاجتماعية السليمة، والصداقات، والتوجه للحياة وأداء الواجبات بشكل أفضل، فضلاً عن الدور الإيجابي لممارسة الرياضة للجميع الترويحية في تحقيق الرفاهية الرياضية، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " محمد محمد الحماحمي، وآخرون (٢٠٢٢) (٤٠)، "حمود محمد العنزي (٢٠٢٣)، "سميشة العيد (٢٠٢٠) (٢٤) " سهام إبراهيم سيد (٢٠٢٢) (٢٥) Harish, Argyro (2018)(62)

جدول (٣٣)

العلاقة الارتباطية بين مقياس (دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع) ومقياس (الرفاهية الرياضية) ن = ١٧٣

مقياس الرفاهية الرياضية									المقياس
مجموع المقياس	البعد الثامن (النمو الشخصي)	البعد السابع (الأهداف في الحياة)	البعد السادس (التحكم في البيئة)	البعد الخامس (الاستقلالية)	البعد الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)	البعد الثالث (التقبل الذاتي)	البعد الثاني (الرضا عن الحياة)	البعد الأول (الصحة الجسمية والعقلية)	
.702**	.620**	.461**	.572**	.204**	.582**	.347**	.549**	.698**	البعد الأول الدوافع المرتبطة بالمعرفة
.627**	.476**	.379**	.482**	.264**	.598**	.284**	.446**	.645**	البعد الثاني الدوافع المرتبطة بالإنجاز
.754**	.540**	.438**	.595**	.344**	.614**	.420**	.598**	.761**	البعد الثالث الدوافع المرتبطة بالتحفيز والاثارة
.714**	.655**	.501**	.570**	.191*	.585**	.334**	.527**	.743**	البعد الرابع الدوافع المرتبطة بالتعلم الذاتي
.595**	.526**	.396**	.454**	.132	.480**	.315**	.422**	.720**	البعد الخامس الدوافع المرتبطة بالمرودود
.335**	.313**	.331**	.384**	.022	.285**	.004	.264**	.318**	البعد السادس الدوافع المرتبطة بالتنظيم الخارجي
-.208**	-.196**	-.116-	-.127-	-.016-	-.224**	-.102-	-.143-	-.282**	البعد السابع اللادافعية (الدافعية السلبية)
.720**	.601**	.495**	.606**	.229**	.597**	.318**	.544**	.735**	مجموع المقياس

قيمة الارتباط الجدولية (٠.١٤٨) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من خلال الجدول السابق (٣٣) أن النتائج تشير إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد ومجموع مقياس (دوافع المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع) وبين

أبعاد ومجموع مقياس (الرفاهية الرياضية)، ماعدا البعد الخامس "الدوافع المرتبطة بالمردود" من (مقياس دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع) مع البعد الخامس "الاستقلالية" من (مقياس الرفاهية الرياضية)، والبعد السادس "الدوافع المرتبطة بالتنظيم الخارجى" من (دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع) مع كل من البعد الثالث "التقبل الذاتى" و البعد الخامس "الاستقلالية" من (مقياس الرفاهية الرياضية)، والبعد السابع "الدوافع المرتبطة اللادافعية (الدافعية السلبية)" من (مقياس دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع) مع كل من البعد الثانى "الرضا عن الحياة" و البعد الثالث "التقبل الذاتى" و البعد الخامس "الاستقلالية" و البعد السادس "التحكم فى البيئة" و البعد السابع "الأهداف فى الحياة" من (مقياس الرفاهية الرياضية) حيث لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين البعد السابع "الدوافع المرتبطة اللادافعية (الدافعية السلبية)" مع كل من البعد الأول "الصحة الجسمية والعقلية" والبعد الرابع "العلاقات الإيجابية مع الآخرين" و البعد الثامن "النمو الشخصى" من (مقياس الرفاهية الرياضية) بالإضافة لمجموع المقياس.

ويرى الباحث وجود ارتباط دال بين الدوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع وبين الرفاهية الرياضية حيث ان الدوافع المرتبطة بالمعرفة والانجاز والتحفيز والتعلم الذاتى تعتبر محركات السلوك التى تكون سبباً رئيسياً للمشاركة بأنشطة الرياضة للجميع وتحفيزهم للاستمتاع بالممارسة مما قد يساهم بقدر كبير فى تحسين الصحة الجسمية والعقلية والرضا عن الحياة، والتوافق النفسى، وتحقيق الذات، ونمو الشخصية، وتوطيد العلاقات الاجتماعية السليمة، والصداقات، والتوجه للحياة وأداء الواجبات بشكل أفضل، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة كلا من "براء محمد البقمي، فاطمة حمدى الغنامى (٢٠٢١)(١٠)، "اسماء نايف الصرايرة (٢٠٢٢)" "نشمية الرشيدى (٢٠٢٣)(٤٧)، حمود العزى (٢٠١٧)(١٦)

الاستنتاجات :

فى ضوء نتائج الدراسة وفى اطار العينة وادوات جمع البيانات حيث تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

- وجود مستوى مرتفع من دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع لدى عينة البحث
- وجود مستوى مرتفع من الرفاهية الرياضية لدى عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى بين عينة البحث فى مقياس الدوافع ومقياس الرفاهية تعزى لمتغيرات البحث نوع الجنس والحالة الاجتماعية ومعدل الممارسة
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعض أبعاد ومجموع مقياس (دوافع المشاركة فى أنشطة الرياضة للجميع) وبين بعض أبعاد ومجموع مقياس (الرفاهية الرياضية).

التوصيات:

- قيام مخططى برامج الرياضة للجميع بوضع برامج لتعزيز دور ممارسة أنشطة الرياضة للجميع فى رفع مستوى الشعور بالرفاهية الرياضية لدى المستفيدين والعمل على استحداث برامج رياضة للجميع مجتمعية للوصول للفئات المهمشة.
- اجراء مزيد من الدراسات والبحوث المتعلقة بتاثير دوافع ممارسة أنشطة الرياضة للجميع على متغيرات بحثية مختلفة.
- الاهتمام بالاعلان والاعلام من خلال الوسائل الاعلامية المختلفة وشبكات التواصل الاجتماعى عن اهمية الانتظام فى ممارسة اوجه أنشطة الرياضة للجميع ومردود المشاركة لدى المستفيدين على الرفاهية الرياضية
- اعداد كتيبات وأدلة ارشادية علمية حول أهمية الرياضة للجميع وفوائدها الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية وعرض نماذج تفاعلية مصورة للأنشطة التى تناسب مع كل مرحلة سنية وفقا لخصائصها والفروق الفردية.

قائمة المراجع

اولا المراجع باللغة العربية:

١. ابراهيم حسن ابراهيم (٢٠١٤) : نموذج مقترح لتقييم أنشطة الرياضة للجميع بوزارة الدولة للرياضة بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٢. احمد حلمي قورة (٢٠١٦) : تقنين مقياس دوافع ممارسة الانشطة الترويحية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، الجزء ٢، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٣. اسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفه (٢٠٢٢) : النمو والدافعية، دار الفكر العربي، القاهرة
٤. اسامه كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة
٥. اسماء نايف الصرايرة (٢٠٢٢): اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وفقاً لنموذج رايف لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة مؤتة للدراسات الانسانية والاجتماعية، المجلد ٣٧، العدد ٢، جامعة مؤتة، المملكة الاردنية الهاشمية.
٦. افراح حسين باقيس (٢٠٢٣) : ترجمة وتقنين مقياس الرفاهية النفسية لطلاب جامعة الملك عبد العزيز بجدة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد ٨١، المجلد ٢١، جامعة بغداد
٧. أمل جميل يوسف (٢٠٠٥) : تأثير برنامج للالعاب الشعبية الترويحية على الرضا الحركي للاطفال من سن ٦ – ٩ سنوات بالمرحلة الابتدائية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد (١٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان
٨. امين انور الخولي (١٩٩٦) : الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، الكويت
٩. انوار عبد الله نورى (٢٠٢١) : دوافع المشاركة بالنشاط البدني لدى الشباب الكويتي في ظل جائحة فيروس كوفيد – ١٩، مجلة العلوم التطبيقية الرياضية العدد ٢، المجلد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة مطروح
١٠. براء محمد البقمي، فاطمة حمدي الغنامي (٢٠٢١) : الأنشطة الإبداعية وسمات الشخصية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات بجدة، مجلة كلية التربية، العدد ٤٥، الجزء ٣، جامعة عين شمس
١١. بلعسله فتحيه، ايت حمودة (٢٠١٧) : دور التربية البدنية والرياضة المدرسية في الحفاظ على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي للمراهق المتمدرس، مجلة التميز لعلوم الرياضة، العدد (١)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة
١٢. جلال الدين سعيد، لبنى نور الدين (٢٠٢٣) : الرفاهية النفسية مدخل نظري، مجلة المصباح في علم النفس وعلوم التربية، المجلد ٣، العدد ٢
١٣. الحاج بدار، أسماء باصرة، همسة الصمادي (٢٠٢٣) : الرفاه والازدهار " دليل تدخلات علم النفس الايجابي بالعربية"، مجلة الشرق الاوسط لعلم النفس الايجابي، اصدار خاص
١٤. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣) : علم النفس الاجتماعي، ط ٦، عالم الكتاب للنشر والطباعة، القاهرة
١٥. حمادو جمال الدين، تركي أحمد (٢٠٢٣) : مستوى الرفاه الاجتماعي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد ١٠، العدد ١، جامعة الجلفة، الجزائر
١٦. حمود محمد العنزي (٢٠١٧) : دور الانشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، مجلة الحقوق والعلوم الانسانية، المجلد ١٠، العدد ١، جامعة زيان عاشور الجلفة، السعودية
١٧. حمود محمد العنزي (٢٠٢٣) : دوافع مشاركة المرأة السعودية بانشطة وقت الفراغ الرياضية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى المترددات على المتنزهات العامة، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٦٧، العدد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط
١٨. رشا هاني توفيق وآخرون (٢٠٢٣) : دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا لدى طلاب جامعة المنصورة، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة العدد ٤٨، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
١٩. سارة عاطف عبد العال (٢٠٢٢) : دوافع كبار السن محو ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٧، الجزء ١، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٢٠. سالمه محمد عبد الوهاب (٢٠٢٣) : بناء مقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٦٧، العدد ٤، جامعة اسبوط
٢١. سامية حسن حسين (٢٠١٧) : الترويح العلاجي، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية
٢٢. سلوى فهاد المرى (٢٠١٨) : الخصائص السيكمترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة، العدد ٥، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الاميرة نورة عبد الرحمن، الرياض

٢٣. سماح محمد الحمود (٢٠٢١) : دور مراكز الاحياء في تعزيز الممارسة الرياضية لدى المجتمع السعودي " دراسة وصفية على مراكز الاحياء بمدينة جدة"، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد ٥ ، العدد ٩.
٢٤. سميثة العيد (٢٠٢٠) : ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (٤) ١١ ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر
٢٥. سهام ابراهيم سيد (٢٠٢٢) : دور السباحة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية للمرأة العاملة، مجلة اسبوط لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ٦١ ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط.
٢٦. صالح عبد الكريم عبد الجليل (٢٠١٧) : الاسباب النفسية للارهاب والتطرف وعلاجها بالرياضة ومواءمة العلاج بالسريرة، سلسلة دراسات عربية وإسلامية، الجزء (٦٤)، مركز اللغات الاجنبية والترجمة، جامعة القاهرة
٢٧. عبد المنعم علي، طارق محمد فتحى (٢٠٢٣) : الاسهام النسبي للذكاء الروحي في التنبؤ بالرفاهية النفسية المستدامة لدى عينة من الطلاب الدوليين بجامعة الازهر، مجلة كلية التربية، العدد ١٢٢ ، جامعة المنصورة
٢٨. عمرو محمد رضا (٢٠٢٠) : دور الانشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٠ ، الجزء ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٢٩. فريدة احمد حرزاوي (٢٠٠٤) : نحو حياة افضل لكبار السن، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٣٠. فوقية حسن عبد الحميد، مؤيد اسماعيل جرجيس، حنيفة حسن يوسف (٢٠٢٣)، : الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة يوليتكنيك للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد ٤ ، العدد ٢ ، العراق
٣١. كاشف نايف زايد (٢٠٢٣) : الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشى الجبال في سلطنة عُمان، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مجلد ١٧ ، العدد ٣ ، جامعة السلطان قابوس
٣٢. كمال درويش، أمين الخولى: تجارب الأمم في تخطيط حملات الرياضة للجميع. سلسلة الفكر العربي في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
٣٣. ماجد البوصافي، المر الهاشمي، محفوظة الكيتاني (٢٠١٩): "دراسة الدوافع التنافسية والترويحية لممارسة الانشطة الرياضية بسلطنة عمان، مجلة علوم الاداء الرياضي، المجلد ١ ، العدد ٢.
٣٤. محمد حسن علاوي (٢٠١٧) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر
٣٥. محمد صفى الدين (٢٠٢٣) : اسهامات النشاط الرياضي في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن وفقا لبعض المتغيرات، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٩ ، الجزء ١ ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٣٦. محمد محمد الحماحمي (٢٠١٩) : بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٥ ، الجزء ٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٣٧. محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٩) : الترويج بين النظرية والتطبيق، الطبعة ٦ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٣٨. محمد محمد الحماحمي، يحيى محمد الجيوشي، طه محمد جمال، محمود محمد عبد الله (٢٠٢٢) : دراسة مقارنة لآراء المستفيدين من الذكور والاناث من برامج ومشروعات الرياضة للجميع بالاتحاد المصري الرياضى للجامعات والمعاهد العليا، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان.
٣٩. محمد محمد الحماحمي (٢٠١٥) : بناء مقياس للاتجاهات نحو الرياضة للجميع، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (٧٣)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٤٠. محمد محمد الحماحمي، احمد محمد هاشم، عبد الحميد ابو بكر (٢٠٢٢) : دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٣٨ ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات
٤١. محمد محمد امين (٢٠٢٠) : دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٨ ، الجزء ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٤٢. محمود سيد هاشم (٢٠٢٠) : دوافع النشاط البدني لدى كبار السن في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٩ ، الجزء ١ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٤٣. مروة احمد علي، فاطمة رمضان السيد (٢٠٢٣) : الممارسات الترويحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد ٢٢ ، العدد ٢٢ ، جامعة الاسكندرية
٤٤. مسعد سيد عويس (٢٠٠٨) : الترويج واوقات الفراغ، رسالة الى الشباب فوق الستين، مؤسسة سيد عويس للنشر، القاهرة
٤٥. مسعد علي محمود، هاني محمد فتحى (٢٠١١) : الرياضة للجميع في جمهورية مصر العربية بين الواقع والطموح، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (١٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

٤٦. نبيل اسحق فرنسيس، احمد عبد القوى احمد (٢٠٢٢) : الانشطة الترويحية في محافظة الوادي الجديد "رؤية جغرافية"، مجلة كلية الاداب، المجلد ١٤، العدد ١، جامعة الفيوم
٤٧. نشمية الرشيدى (٢٠٢٣) : الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت، مجلة الارشاد النفسى، العدد ٧٣، الجزء ١، وزارة التربية
٤٨. نهى محمد هلال (٢٠١٩) : دراسة مقارنة بين المؤسسات الاجتماعية المختلفة حول تحقيق الرفاه الاجتماعي لدى الأشخاص الاجتماعيين العاملين بها، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد ١٧، العدد ١٧، جامعة الفيوم
٤٩. هبه حسين اسماعيل (٢٠٢٠) : أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية راييف RYFF محددات للصمود الاكاديمي لدى الطلاب الموهوبين، مجلة الخدمة النفسية، العدد ١٣، كلية البنات، جامعة عين شمس
٥٠. هديل حسين فرج، منار فتحى عبد اللطيف (٢٠٢٣) : الشفقة بالذات والاندماج الاكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا، مجلة كلية التربية، المجلد ٣٣، العدد ٢، جامعة الاسكندرية
٥١. ولاء هاشم محمد (٢٠٢٠) : النوع الاجتماعي، المكان، الفراغ والاختلافات في ممارسة الانشطة الترفيهية الرياضية بمدينة نابلس نموذجا، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين
٥٢. يحيى محمد الجيوشى (٢٠١٦) : رؤية منهجية لاستخدام الرياضة للجميع كمدخل لتحقيق التنمية المستدامة فى المجتمع المصرى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٧٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر
- ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

53. Adriana Camila (2023) :Assessing The Impact Of Recreational Programs On The Well-Being Of Senior Citizens, International Journal Of Physical Education, Recreation And Sports, Vol.1, Issue 1, No.1. Pp. 1 - 12,
54. Araştırma Makalesi (2023) :The Relationship Between Participation To Recreational Activities And The Subjective Well-Being: An Application On Academicians, Trakya University Journal Of Social Science June 25 Issue 1 (235-260)
55. Ayhan, C., Alanoglu, Ş. (2023). The Effect Of Recreational Flow Experience On Mental Well-Being In Fitness Participants. Journal Of Social Sciences And Education, 6(2), 346-360.
56. Cynthia P. Carruthers And Colleen Deyell Hood (2004) : The Power Of The Positive: Leisure And Well-Being, Therapeutic Recreation Journal Vol. 38, No. 2, 225-245,
57. Danny Twilley, West Virginia University, Laura Morris, Edd (2022) : Testing The Dharma Model Of Leisure And Subjective Wellbeing On College Students, Building Healthy Academic Communities Journal Vol. 6, No. 2, 2022, <https://doi.org/10.18061/Bhac.V6i2.8946>
58. David B. Newman, Louis Tay, Ed Diener (2014) : Leisure And Subjective Well-Being: A Model Of Psychological Mechanisms As Mediating Factors, J Happiness Stud (2014) 15:555–578
59. Francesca Foliano A, Valentina Tonei B, Almudena Sevilla(2023) : Social Restrictions, Leisure And Well-Being, Labour Economics 87 (102485).
60. Geng,W.;Wan, Q.; Wang, H.; Dai, Y.;Weng, L.; Zhao, M.; Lei, Y.(2023); Duan, Y. Leisure Involvement, Leisure Benefits, And Subjective Well-Being Of Bicycle Riders In An Urban Forest Park: The Moderation Of Age. Forests, 14, 1676. <https://doi.org/10.3390/F14081676>
61. Gill Pomfret , Manuel Sand, Carola May (2023) : Conceptualising The Power Of Outdoor Adventure Activities For Subjective Well-Being: A Systematic Literature Review, Journal Of Outdoor Recreation And Tourism 42 100641
62. Harish Kumar, Argyro Manoli , Ian R. Hodgkinson , Paul Downward (2018) : Sport Participation: From Policy, Through Facilities, To Users' Health, Well-Being, And Social Capital , Sport Management Review (21)
63. Hasan Suat, Alper, Ali, Yalçın, Mustafa Sabır (2023):Investigation Of The Relationship Between Recreational Spor Well-Being And Leisure Satisfaction Of University Community Members Turkish Journal Of Sport And Exercise, Volume: 25 – Issue 3 - Pages: 399-41310.15314/Tsed.1340119
64. Homoud Mohammed Nawi Alanazi (2023) : The Role Of Leisure Activities In Enhancing

- Wellbeing In Saudi's Retired Community: A Mixed Methods Study, Humanities And Social Sciences Communications | (2023) 11:604 | <https://doi.org/10.1057/S41599-024-03126-X> 1
65. Ian Patterson, Adela Balderas-Cejudo (2022): Tourism Towards Healthy Lives And Well-Being For Older Adults And Senior Citizens: Tourism Agenda 2030, Vol. 78 No. 2 2023, Pp. 427-442, © Emerald Publishing Limited, Issn 1660-5373
 66. Kaija Appelqvist-Schmidlechner^{1,2*}, Risto Heikkinen³, Tommi Vasankari^{4,5}, Toni Virtanen⁶, Kai Pihlainen⁷, Tuomas Honkanen², Heikki Kyrolainen^{8,9} And Jani P. Vaara⁸(2023) : Relationships Between Psychosocial Well-Being And Leisure Time Physical Activity Among 160.000 Young Finnish Men: A Cross-Sectional Study During 2015–2021, Archives Of Public Health <https://doi.org/10.1186/S13690-023-01040-3>
 67. Lesia Korobeinikova¹, Tetiana Yermakova², Georgiy Korobeynikov¹, Daniil Vitenko⁴ cde(2023): Recreational And Rehabilitation Aspects Of Psychological Health And Well-Being Of Students: A Systematic Review, Physical Culture, Recreation And Rehabilitation
 68. Miika Kujanp, Christine Syrek, Dirk Lehr, Ulla Kinnunen, Jo Annika Reins, Jessica De Bloom¹,(2020): Need Satisfaction And Optimal Functioning At Leisure And Work: A Longitudinal Validation Study Of The Drama Model, Journal Of Happiness Studies (2021) 22:681–707 <https://doi.org/10.1007/S10902-020-00247-3>
 69. Mortuja Mahmud, Faysal Ahmed, Israt Jahan, · Anamul Kabir, Ashfikur Rahman (2023) : Outdoor Recreational Activities And Mental Well-Being Of Geriatric People In Bangladesh: Structural Equation Modelling, Discover Psychology | <https://doi.org/10.1007/S44202-024-00131-8>
 70. Moving Together: Promoting Psychosocial Well-Being Through Sport And Physical Activity(2014) : International Federation Of Red Cross And Red Crescent Societies Reference Centre For Psychosocial Support, 2014
 71. Nanxi Yan, Jessica De Bloom & Elizabeth Halpenny (2023) Integrative Review: Vacations And Subjective Well-Being, Journal Of Leisure Research, 55:1, 65-94, Doi:10.1080/00222216.2023.2193180
 72. Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Brière, N.M., & Blais, . Construction Et Validation De L'échelle De Motivation Vis-À-Vis Les Loisirs (Eml). Communication Présentée Au Congrès Annuel De La Sqrp, Ottawa, On, 28 Octobre 1989. Résumé Des Communications, P.146.
 73. Pi, L.-L.; Chang, C.-M.; Lin, H.-H.(2022): Development And Validation Of Recreational Sportwell-Being Scale. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022,19, 8764. <https://doi.org/10.3390/Ijerp19148764>
 74. Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., Williams, D. (2010). National Survey Of Midlife Development In The United States
 75. Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Singer, B. (2006). Psychological Well-Being And Ill-Being: Do They Have Distinct Or Mirrored Biological Correlates?. Psychotherapy And Psychosomatics, 75(2), 85-95.
 76. Schoemaker, J. A (2023) : Review Of Well-Being Valuation For Sports, Culture And Leisure Activities Sustainability, 15, 4997. <https://doi.org/10.3390/Su15064997>
 77. Susan Houge Mackenzie & Ken Hodge (2019): Adventure Recreation And Subjective Well-Being: A Conceptual Framework, Leisure Studies, Doi:10.1080/02614367.2019.1577478
 78. Trace Gale & Mary Ann Devine (2023) Advancing Understanding Of Digital Well-Being At The Intersection Of Technology And Leisure, Journal Of Leisure Research, 54:5, 667-683, Doi: 10.1080/00222216.2023.2247295
 79. Yehia Mostafa Kamal (2019) : Sport For All As One Of The Pillars Of National Security, The International Scientific Journal Of Physical Education And Sport Sciences, Helwan University