

ممارسة أنشطة الترويح الرياضي ودورها في تحقيق جودة الحياة لدى موظفي قطاع الشبيبة والرياضة

Practicing sports recreation activities and their role in achieving quality of life for youth and sports sector employees

بوعزيز محمد^{1*}، الكوزاني رشيد²

¹ جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم (الجزائر)، mohamed.bouaziz@univ-mosta.dz

² جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم (الجزائر)، rachidfriend28@gmail.com

تاريخ النشر: 2025/05/30

تاريخ القبول: 2025/05/06

تاريخ الإرسال: 2024/12/27

الملخص:

هدفت الدراسة عن الكشف على ما تضيفه ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في زيادة جودة الحياة لدى موظفي قطاع الشبيبة والرياضة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، بعينة قدرت ب 50 موظفا بولاية ادرار، وقد تم جمع البيانات باستعمال مقياس جودة الحياة.

وكشفت لنا مخرجات هذه الدراسة أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي تضيف في زيادة جودة الحياة لدى موظفو قطاع الشبيبة والرياضة. الكلمات المفتاحية: الترويح الرياضي؛ جودة الحياة؛ قطاع الشبيبة والرياضة

Abstract:

The study aimed to reveal what the practice of recreational sports activities adds to increasing the quality of life among youth and sports sector employees who practice and do not practice recreational sports activities. The researchers used the descriptive approach, with a sample estimated at 50 employees in the state of Adrar, and data was collected using the quality of life scale.

The outcomes of this study revealed to us that practicing recreational sports activity contributes to increasing the quality of life for youth and sports sector employees

Keywords: Sports recreation; Quality of life; Youth and sports sector

1- مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح العالم في الوقت الحالي يشهد اهتماما كبيرا بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، لأنها لم تعد تقتصر على فئة معينة أو مجتمع دون غيره، بل أصبحت منتشرة عبر كافة المجتمعات ومتاحة للجميع لممارستها، وهذا دورها الحيوي في تنمية العديد من الجوانب الصحية، الاجتماعية، النفسية، والبدنية... للأفراد.

ومنطلق دراستنا هذه من مبدأ أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي ومن خلال خصائصه وكذا نظرياته وأهدافه والعديد من الدراسات التي أنجزت في هذا الشأن انه يساهم في تحسين جودة الحياة لفئات وأطياف المجتمع المختلفة (طلبة، معلمون، عمال، ممرضون، أطباء... وغيرهم)

حيث تعتبر جودة الحياة مدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية، فأصبح المجتمع العالمي ينظر إلى جودة الحياة والتنمية الإنسانية باعتبارهما وجهين لعملة واحدة حيث تهتم بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والثقافية والدينية للفرد وذلك من خلال التعلم المتصل والمستمر للعادات والمهارات وأساليب التوافق والتكيف. وان الجودة الشاملة لحياة الفرد هي التحدي الحقيقي الذي سيواجه المجتمع في العقود القادمة. (حمدي، 2011)

وفي ظل ما يمر به موظفو الشبيبة والرياضة، وما تتركه جودة الحياة المنخفضة من آثار سلبية لدى هذه الفئة على مختلف الجوانب العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية والمهنية. باعتبار أن العاملين في هذا القطاع يعتبرون الحاضنة الأولى والبيئة المناسبة لممارسة هذا النوع من الأنشطة الترويحية، خاصة لما يتضمنه هذا القطاع من مقومات بشرية متخصصة وأخرى مادية متمثلة في المنشآت الرياضية (ملاعب، أدوات ووسائل رياضية، قاعات رياضية، مسابح...) ومن اجل تحسين جودة الحياة لديهم يجب استخدام آليات سليمة ومناسبة لذلك، منها ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

وهذا لاستثارة دافعيتهم للعمل، حيث تعمل ممارسة النشاط الترويحي الرياضي بأسلوب منظم وسليم على إشباع حاجات الأفراد النفسية والاجتماعية والصحية والعقلية، كما أنه يجلب الشعور بالسعادة والرضا والتوازن النفسي (بوعزيز، 2017: 191)، كما يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي من أهم النشاطات لما له من نتائج ايجابية على حياة الفرد (عرايبي، فضلاوي، 2022: 497).

ومن خلال مراجعتنا للدراسات السابقة والتي تناولت النشاط الترويحي الرياضي وجودة الحياة لدى موظفي الشباب والرياضة وجد ان جل هذه الدراسات- في حدود علم الباحثان- أنه لا توجد أية دراسة تناولت النشاط الترويحي الرياضي وجودة الحياة لدى موظفي إدارات الشباب والرياضة، حيث وجد ان بعض الدراسات تناولت هذين المتغيرين بشكل منفرد والبعض الآخر على فئات مجتمع مختلفة مثل دراسة (أمني، أحمد، 2015: 92) ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف. ودراسة (أبركان، زاهوي، 2024) إسهامات النشاط البدني الرياضي الترويحي في الرفع من جودة الحياة لدى الجامعيين المقيمين بولاية باتنة. ودراسة (الأحمد، 2023) اثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية حيث خلصت هذه الدراسات على الدور الايجابي التي تلعبه هذه الأنشطة في تحسين جودة الحياة لدى ممارسيها.

كما تناولت دراسة (جبور، حمادوش، 2021) دور ممارسة الأنشطة الترويحية في تحسين مستوى جودة حياة أستاذ التربية البدنية، حيث استخلص الباحثان أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنتظمة يؤثر على الرفع من مستوى جودة الحياة لأساتذة التربية البدنية.

وتضيف أريج أن القدرة على أداء متطلبات الحياة بالصورة المرضية من المحاور الهامة التي تعبر عن جودة الحياة ولتحقيق جودة الحياة يجب ان

يتمتع الفرد بالصحة الجيدة وهذا بإتباع سلوكيات وأنماط في حياة تتسم بالاجابية مثل إتباع عادات غذائية ورياضية سليمة (أريج، 2020: 140)

لذا ارتئى الباحثان القيام بهذه الدراسة على هذه الفئة من المجتمع والتي لم يسبق وان تم دراستها في البحث، وفي جل الدراسات بالرغم ما تقدمه من خدمات للمجتمع والمتمثل في تأطير مختلف الفئات العمرية، وهذا من خلال تزويدهم بمختلف مهارات إدارة أوقات الفراغ والاستفادة منه باستخدام أنشطة الترويح الرياضي. ومنه طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى جودة الحياة لدى موظفي قطاع الشبيبة والرياضة الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي وغير الممارسين ؟

- هل هنالك تباين بين موظفي قطاع الشبيبة والرياضة الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي وغير الممارسين ؟

- الفرضيات:

- لموظفي قطاع الشبيبة والرياضة الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي مستوى جودة حياة عال نقيض نظائهم غير الممارسين.

- هنالك تباين بين موظفي قطاع الشبيبة والرياضة الذين مارسوا أنشطة الترويح الرياضي وغير الممارسين.

2- أهداف الدراسة:

- إظهار مستوى جودة الحياة لموظفي قطاع الشبيبة والرياضة الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي وغير الممارسين.

- تحديد التمايز بين موظفي قطاع الشبيبة والرياضة الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي وغير الممارسين.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم:

- الترويح الرياضي: يعرفه (بوعزيز، 2017: 24) هو الترويح الذي تتضمن برامجه مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية التي تتماشى وميولات الأفراد بهدف

السعادة والسرور.

ويستخلص الباحثان أن الترويح الرياضي هو مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية التي يمارسها موظفو قطاع الشبيبة والرياضة حسب رغباتهم وميولاتهم واحتياجاتهم النفسية، البدنية، الاجتماعية والعقلية أثناء أوقات فراغهم وذلك من أجل تحقيق أبعاد جودة الحياة.

- جودة الحياة: (الأحمد ، 2023: 23) هي تحقيق الكفاية الجسدية والانفعالية والترفيهية والمادية وكذلك الرضا عن الحياة وبناء مفهوم ذات ايجابي والاستمتاع بالحياة وتحسين الظروف الاجتماعية والبيئية وإشباع مختلف الحاجات.

ويستشف الباحثان أن جودة الحياة هي إحساس ايجابي لدى موظفو قطاع الشبيبة والرياضة بحيث يشعر بالسعادة والطمأنينة والإشباع لمختلف حاجاتهم الصحية، النفسية، الاجتماعية، التعليمية، والمهنية، من خلال رقي الخدمات المقدمة لهم.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع: استخدم المنهج الوصفي.
- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحثان على موظفي الشبيبة والرياضة لولاية أدرار وعددهم 12 موظفا.

- العينة وطرق اختيارها: تم اختيارها بطريقة عشوائية حيث بلغت 50 موظفا حيث:

- 25 من موظفي قطاع الشبيبة والرياضة لولاية أدرار ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.
- 25 من موظفي قطاع الشباب والرياضة لولاية أدرار لا يمارسون أي نشاط.

- مجالات الدراسة:

. المجال البشري : موظفو قطاع الشبيبة والرياضة لولاية أدرار والبالغ عددهم 50 موظفا.

2.3.1. المجال المكاني: أقيمت بمراكز مديرية الشبيبة والرياضية لولاية أدرار.

3.3.1. المجال الزمني : 2024/2023

- إجراءات الدراسة:

- أداة الدراسة:

- مقياس جودة الحياة :

الجدول 1: الأبعاد العبارات

أبعاد المقياس	العبارات
الصحة العامة	10
الحياة الأسرية والاجتماعية	10
الاستقرار والأمان الوظيفي	7
الصحة النفسية	10
شغل الوقت و إدارته	10

- عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول 2: اختبار التوزيع الطبيعي.

أبعاد المقياس	Shapiro-Wilk		
/	Stat	Df	Sig.
الصحة العامة	,911	25	,032
الحياة الأسرية والاجتماعية	,85	25	,002
الاستقرار والأمان الوظيفي	,861	25	,003
الصحة النفسية	,949	25	,243
شغل الوقت وإدارته	,918	25	,045
المقياس	,987	25	,98

فمن خلال الجدول 2 نلاحظ الأبعاد التي كانت القيمة الاحتمالية لها اقل من 0.05 (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، الاستقرار والأمان الوظيفي، شغل الوقت وإدارته) فان توزيع بياناتها لا يتبع التوزيع الطبيعي

حيث يتم سيتم استخدام الاختبارات اللامعلمية، أما بالنسبة لبعدها النفسية والمقاييس فيتبع التوزيع الطبيعي حيث سيتم استخدام الاختبارات المعلمية.

الأسس العلمية للأداة:

- الصدق:

جدول 3 : يبين صدق المقياس.

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
الصحة العامة	.835**	.001
الحياة الأسرية والاجتماعية	.82**	.001
الاستقرار والأمان الوظيفي	.815**	.001
الصحة النفسية	.79**	.002
شغل الوقت وإدارته	.543	.0068

ثبات المقياس :

أ - ألفا كرونباخ :

جدول 4: يبين معامل الثبات للمقياس.

المحاور	Cronbach's Alpha	التجزئة النصفية
الصحة العامة	.861	.918
الحياة الأسرية و الاجتماعية	.865	.874
الاستقرار والأمان الوظيفي	.643	.379
الصحة النفسية	.741	.397
شغل الوقت و إدارته	.776	.746
المقياس ككل	.916	.795

من خلال الجداول (4) نلاحظ أن معاملات الصدق والثبات لابعاد المقياس ارتباط قوي خاصة في المقياس ككل حيث بلغ الصدق باستخدام معامل الفا كرونباخ (.916-.743) أما باستخدام التجزئة النصفية فتراوح (.918-.397) وهذا يشير أن المقياس له درجة مرتفعة من الثبات.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

جدول 5: مستوى التقييم في جودة الحياة

المقياس ككل	شغل الوقت وإدارته	الصحة النفسية	الاستقرار والأمان الوظيفي	الحياة الأسرية والاجتماعية	الصحة العامة	الأبعاد 188.68	العينة
25	25	25	25	25	25	العينة	ن ₁ = 25 الممارسين
	28.88	41.08	28.92	45.84	43.96	المتوسط الحسابي	
12.8	5.53	4.48	3.6	4.32	5.02	الانحراف المعياري	
189	30	41	30	46	44	الوسيط	
	متوسط	عال	عال	عال	متوسط	التقييم	ن ₂ = 25 غير الممارسين
25	25	25	25	25	25	العينة	
162.12	21.16	32.92	27.72	44.48	35.84	المتوسط الحسابي	
14.93	5.94	4.85	4.76	4.3	6.75	الانحراف المعياري	
163	19	32	30	45	36	الوسيط	
متوسط	منخفض	متوسط	عال	عال	متوسط	التقييم	

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي تراوحت ما بين (28.92- 45.84) في أبعاد جودة الحياة بانحراف معياري ما بين (3.6-5.53)، كما جاء مستوى التقييم عال في أبعاد (الحياة الأسرية والاجتماعية، الاستقرار والأمن الوظيفي، والصحة النفسية وفي المقياس ككل) في حين جاءت متوسطة في البعدين (الصحة العامة وشغل الوقت وإدارته) لدى الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي أما بالنسبة لغير الممارسين لهذه الأنشطة فتراوحت قيمة المتوسط الحسابي (21.16-44.48) بانحراف معياري (4.3-6.75). وبمستوى تقييم تراوح ما بين المنخفض في بعد وشغل الوقت وإدارته ومتوسط في الأبعاد (الصحة العامة والصحة النفسية وفي المقياس ككل) أما في البعدين (الحياة الأسرية والاجتماعية، الاستقرار والأمن الوظيفي) فكان مرتفع، ويعزو الباحثان إلى ما تضافه ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في الارتقاء بجودة الحياة بإبعادها لدى موظفي قطاع الشبيبة والرياضة وهذا ما أرشدت إليه القطان وآخرون أن لممارسة الرياضة دورا أساسيا وهاما في

الممارسة الاجتماعية لأنها الأساس الثقافي والاجتماعي لأي أمة من الأمم حيث تعمل على مساعدة الأفراد في تحسين جودة حياتهم. (القطان وآخرون، 2015)

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- عرض ومناقشة بعد الصحة العامة:

جدول رقم 6: يبين نتائج بعد الصحة العامة .

مستوى الدلالة	SIG	مان ويتي	الغير الممارسين		الممارسين		البعد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائيا	.000	107.5	432.5	17.3	842.5	33.7	الصحة العامة

يتضح من خلال الجدول رقم 6 أن هنالك الفرق بين متوسطات الرتب في بعد جودة الصحة العامة حيث بلغ عند الممارسين (33.7) بين الممارسين بينما غير الممارسين (17.3) ومن خلال اختبار "u" نجد أن قيمة sig بلغت (0.000). ومنه نستنتج أنه هنالك تباين بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد الصحة العامة.

جدول رقم 7: يبين نتائج بعد الحياة الأسرية والاجتماعية.

مستوى الدلالة	SIG	مان ويتي	غير الممارسين		الممارسين		البعد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
غير دال إحصائيا	.281	257.5	582.5	23.3	692.5	27.7	الحياة الأسرية والاجتماعية

يتضح من خلال الجدول 6 أنه لا يوجد تباين بين متوسطات الرتب في بعد الحياة الأسرية والاجتماعية حيث بلغ عند الممارسين (27.7) بين الممارسين بينما غير الممارسين (23.3) ومن خلال اختبار "u" نجد أن قيمة sig بلغت (0.281). ومنه نستنتج أنه لا يوجد تباين بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد الحياة الأسرية والاجتماعية.

جدول رقم 8: يبين نتائج بعد الاستقرار والأمان الوظيفي .

البعد	الممارسين		غير الممارسين		مان ويتني	SIG	ستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
الاستقرار و الأمان الوظيفي	25.9	647.5	25.1	627.5	305.5	.845	غير دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول 8 أنه لا توجد اختلاف بين متوسطات الرتب في بعد الاستقرار والأمان الوظيفي حيث بلغ عند الممارسين (25.9) بين الممارسين وبينما غير الممارسين (25.1) ومن خلال اختبار "u" نجد أن قيمة sig بلغت (0.845). ومنه نستنتج أنه عدم وجود تباين بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى موظفي قطاع الشبيبة والرياضة في بعد الاستقرار والأمان الوظيفي.

جدول رقم 9: يبين نتائج بعد الأول الصحة النفسية .

البعد	الممارسين		غير الممارسين		ت"	SIG	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الصحة النفسية	41.08	4.48	32.92	4.85	6.175	.000	دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول 9 أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 41.08 أما غير الممارسين فبلغ 32.92 في بعد الصحة النفسية ومن خلال اختبارات نجد أن قيمة sig بلغت (0.000). وعليه نستنتج أنه هنالك اختلافات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى موظفي قطاع الشبيبة والرياضة في بعد الصحة النفسية.

جدول رقم 10: يبين نتائج بعد شغل الوقت وإدارته.

البعد	الممارسين		غير الممارسين		مان ويتني	SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
شغل الوقت و إدارته	33.54	838.5	17.46	436.5	111.5	.000	دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول 10 أنه توجد فروق بين متوسطات الرتب في بعد شغل الوقت وإدارته حيث بلغ عند الممارسين (33.54) بين الممارسين بينما غير الممارسين (17.46) ومن خلال اختبار مان ويتي نجد أن قيمة sig بلغت (0.000). ومنه نستنتج أنه هنالك تباين بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى موظفي قطاع الشببية والرياضة في بعد شغل الوقت وإدارته.

جدول 11: يبين نتائج مقياس جودة الحياة .

مستوى الدلالة	SIG	ت "	غير الممارسين		الممارسين		البعد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	.000	6.75	14.93	162.12	12.8	188.68	مقياس جودة الحياة ككل

يتضح من خلال الجدول رقم 11 أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 188.68 أما غير الممارسين فبلغ 162.12 في المقياس ككل و من خلال اختبار ت نجد أن قيمة sig بلغت (0.000). وعليه نستنتج أنه هنالك تباين بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى موظفي الشببية والرياضة في المقياس.

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

- مناقشة الفرضية 1:

يتبين من خلال النتائج التي أفرزتها هذه الدراسة أن موظفو قطاع الشببية والرياضة الممارسين للنشاط الترويحي والرياضي الذين لهم مستوى جودة حياة عال نقيض نظائهم غير الممارسين اللذين لهم مستوى جودة حياة متوسط. ويعزو الباحثان ذلك إلى تلك الإضافة التي تضيفها ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في ترقية مستوى جودة الحياة، فكلما زادت ممارسة هذا النوع من الأنشطة زادت جودة الحياة بمختلف أبعادها، حيث أيدت نتائج هذه الدراسة

دراسة (أبركان، زاهوي، 2024) والتي أفرزت نواتجها عن وجود تفاوت بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي لمقياس جودة الحياة. ومع دراسة (أمني، أحمد، 2014) والتي جاءت نتائجها ان ممارسة الطالبات للنشاط الرياضي الترويحي مرتبط ارتباطا ايجابيا بجميع أبعاد مقياس جودة الحياة كما أن للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح كان له أثر إيجابا في تحسين نفسية المسنين، بالإضافة إلى دراسة (النادر، 2017) والتي خلصت إلى أن طلبة جامعة البلقاء التطبيقية الممارسون للنشاط البدني يتمتعون بمستوى جودة حياة مرتفع في المحاور (العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت الجسمي، الصحة النفسية)

وهذا ما يؤكد زريقات أن الممارسة المنتظمة للأنشطة الترويحية تعمل على استعادة النشاط والحيوية الذي بدوره ينعكس على إنتاجيتهم في العمل وتحسين صحتهم النفسية والبدنية ورفع مستوى علاقاتهم الاجتماعية (زريقات، 2022:40) - مناقشة الفرضية 2:

يتبن من خلال نواتج هذه الفرضية، أنه هنالك تباين بين موظفي قطاع الشبيبة والرياضة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضي".ويرى الباحثان أن لممارسة النشاط الترويحي الرياضي فوائد جمة في ترقية جودة الحياة من خلال ما تتركه هذه الأنشطة من آثار ايجابية على ممارسيها وهذا بالشعور بالسعادة والطمأنينة والتوازن، بالإضافة إلى تحسين علاقاتهم مع زملاء العمل والمسؤولين مما ينعكس على مردودهم وبالتالي تزداد الإنتاجية لديهم كما تعزز من الاستقرار والأمان الوظيفي. حيث أيدت هذه الدراسة دراسة(عكروش، 2022) حيث أشارت مخرجاتها إلى دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تعزيز منظومة الأمن المجتمعي في المراكز الشبابية لدى وزارة الشباب الأردنية. ودراسة (الأحمد، 2023) والتي أفرزت نواتجها على ان هنالك تباينات في محاور مقياس جودة الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

الترويحية الرياضية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل ولصالح الممارسين. وهذا ما يشير إليه قبلان والجبور أنه من أهداف الرياضة للجميع تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية، كما تحسن مستوى الأداء (قبلان،الجبور،2011:55). كما تؤكد دراسة (جبور، حمادوش، 2021) أن الممارسة بانتظام للنشاط الترويحي الرياضي يؤدي إلى زيادة مستوى جودة الحياة لأساتذة التربية البدنية. كما أيدت دراسة (محمد، سيدة، 2006) والتي أفرزت مخرجاتها انه هناك اختلافات في جودة الحياة بين الطلبة وهذا لصالح الممارسون في الأبعاد التالية: الحياة الأسرية والاجتماعية، الصحة النفسية، التعليم والدراسة، وشغل الوقت والجانب العاطفي.

- الخاتمة:

تعتبر ممارسة أنشطة الترويح الرياضي من أكثر أنواع الترويح تأثيرا على مختلف الجوانب النفسية، الاجتماعية، البدنية، الصحية. وهذا لما يتضمن برامجه المتعددة والمختلفة التي تلبي احتياجات ممارسيه.

وجاءت هذه الدراسة لإظهار ما تضيفه ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في زيادة جودة الحياة لدى موظفي قطاع الشببية والرياضة، وبعد تحليل واستخلاص النتائج جاءت كالتالي:

- لموظفي قطاع الشببية والرياضة الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي مستوى جودة حياة عال نقيض نظائهم الذين لهم مستوى متوسط.

- هناك تباين بين موظفي قطاع الشببية والرياضة الذين مارسوا أنشطة الترويح الرياضي وغير الممارسين في الأبعاد (الصحة العامة، شغل الوقت وإدراته، الصحة النفسية).

وأوصى الباحثان بالتشجيع على ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لما ينعكس ايجابيا على ممارسيها صحيا، اجتماعيا، نفسيا، عقليا، بدنيا ومهنيا.

والاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تقديم الإضافة لجودة الحياة لدى كامل قطاع الشبيبة والرياضة.

- المراجع المستخدمة:

- أبركان محمد، زاهوي ناصر. (2024). "إسهامات النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين المقيمين". مجلة الإبداع الرياضي، المجلد (15)، العدد (1)، 171-192

- آل عقرون، أريج. (2020). "ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة". المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (12)، 137-163.

- الماظ أماني، عبدالقادر أحمد. (2015). "ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة بني سويف". المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد (1)، العدد (1)، 92-109

- بوعزيز، محمد. (2017). مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة مستغانم.

- جبور أحمد، حمادوش الصادق. (2021). "دور ممارسة الأنشطة الترويحية في تحسين جودة حياة استاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي"، مذكرة ماستر غير منشورة، جامعة مستغانم.

- زريقات علي عايد. (2022). "الترويح الرياضي والمهارات الحياتية"، عمان، الأردن: المكتبة الوطنية.

- عرابي الشيخ، فضلاوي حسني. (2022). "اثر النشاط الرياضي الترويحي في استغلال وقت الفراغ أثناء كوفيد 19"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد (7)، العدد (1)، 496-516

- عكروش صوفيا. (2022). " دور الأنشطة الترويحية الرياضية في المراكز الشبابية في تعزيز منظومة الأمن المجتمعي من وجهة نظر العاملين في مديرية شباب العاصمة". دراسات علوم التربية، المجلد (49)، العدد (1).

- قبلان صبحي ، الجبور نايف. (2011)،*الرياضة للجميع*، ط 1، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- مصطفى، الأحمد.(2023). "أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة السعودية".*مجلة العلوم التطبيقية الرياضية*، المجلد (5)، العدد(1)، 44-21