

قسم: التربية البدنية
الرقم التسلسلي:.....
الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي
التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث ل م د
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير
جودة الحياة لدى الفرد الجزائري
(دراسة ميدانية على فئة من المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي
القاطنين بمدينة المسيلة)

إشراف الدكتور
حملاوي عامر

إعداد الطالب:
جريوي مخلوف

لجنة المناقشة

أ د بن دغفل رشيد (جامعة المسيلة) رئيسا
د حملاوي عامر (جامعة المسيلة) مشرفا ومقررا
د بن نجمة نور الدين (جامعة المسيلة) مشرفا مساعدا
أ د فايد عبد الرزاق (جامعة المسيلة) عضوا
أ د بكة فارس (جامعة المسيلة) عضوا
د صواش عيسى (جامعة بسكرة) عضوا

الموسم الجامعي 2023/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

A decorative floral element consisting of a central flower with multiple petals and several leaves on a stem, positioned to the left of the main text.

إهداء

الى الوالد الكريم رحمه الله وطيب ثراه
الى الوالدة الحبيبة حفظها الله ورعاها ومتعتها بلباس الصحة والعافية ان شاء الله
الى الزوجة الغالية وأفراد أسرتي الصغيرة والكبيرة
الى أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة و خاصة
قسم التربية البدنية كل باسمه تقديرا واحتراما .
الى كل زملاء
الى هؤلاء أهدي هذا العمل.

شكر وتقدير

الحمد لله عدد ما حمده الحامدون وعدد ما غفل عن ذكره الغافلون والصلاة والسلام على نبيه محمد خير البريات وعلى آله وصحبه عملا بقوله "من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

أولا نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث المتواضع .
وبكل آيات المحبة والتقدير والعرفان أتقدم لأخي وأستاذي الفاضل، الدكتور حملاوي عامر، الذي ساهم ونصح ودعم وأعطى من وقته وجهده الكثير والكثير حتى إتمام هذا العمل رغم انشغالاته الادارية.
كما أتقدم بالشكر للسادة أعضاء لجنة المناقشة كل باسمه الذين سنثري ملاحظاتهم العلمية القيّمة هذا البحث وترفع مستواه العلمي....
وأنتقدم أيضا بالشكر والامتنان للدكتور مساعد المشرف بن نجمة نور الدين على نصائحه وملاحظاته الدقيقة لإنجاز هذا البحث.
كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى الدكتور لبشيري أحمد على ما قدمه لنا من يد العون في انجاز هذا العمل، كما أتوجه بالشكر الى البروفيسور مدير المعهد يعقوبي فاتح الذي فتح لنا كل الأبواب طيلة المسار التكويني والتطبيقي، كما اتوجه أيضا بالشكر الجزيل الى السادة الأساتذة المحكمين لهذه الدراسة كل باسمه ومقامه الذين لم يبخلوا علينا بنصائحهم وتوجيهاتهم. والشكر موصول أيضا لكل من ساهم ودعا لي بالتوفيق حتى أتم إنجاز هذا العمل، وإلى كل أساتذة قسم التربية البدنية، وكل الأساتذة في الأقسام الأخرى وإلى جميع أفراد عينة الدراسة .
والله ولي التوفيق،،،

الفهرس العام

	شكر وتقدير
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
6	1-1 الاشكالية
10	2-1 فرضيات الدراسة
11	3-1 أهمية الدراسة
12	4-1 أهداف الدراسة
12	5-1 تحديد المفاهيم والمصطلحات
16	6-1 الدراسات السابقة والمثابهة
32	7-1 التعليق عن الدراسات السابقة والمثابهة
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي الترويحي
38	تمهيد
39	1-2 مفهوم وتعريف الترويحي الرياضي
41	2-2 أهداف الترويحي الرياضي
43	3-2 أنواع الترويحي
44	4-2 أغراض الترويحي الرياضي

45	5-2 تأثيرات الأنشطة الترويحية
48	6-2 أهمية الترويح الرياضي
49	7-2 خصائص النشاط الترويحي
52	8-2 العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية
53	9-2 مستويات المشاركة في مناسبات الترويح
54	10-2 أنشطة الترويح الرياضي
54	11-2 أهم معايير انتقاء الأنشطة الرياضية الترويحية
55	12-2 النشاط الرياضي الترويحي وكبار السن
60	13-2 فوائد النشاط الرياضي الترويحي
60	14-2 أهم مواد ميثاق حق الممارسة الانشطة الترويحية
63	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: مفاهيم ونظريات جودة الحياة
65	تمهيد
66	1-3 نبذة تاريخية عن تطور مفهوم جودة الحياة
69	2-3 التعاريف المختلفة لجودة الحياة
74	3-3 الاتجاهات المختلفة المفسرة لجودة الحياة
76	4-3 النظريات المفسرة لجودة الحياة
79	5-3 أبعاد جودة الحياة ومجالاتها
83	6-3 مظاهر جودة الحياة
84	7-3 مؤشرات قياس جودة الحياة
85	8-3 قياس جودة الحياة
87	9-3 مقومات جودة الحياة
88	3- 10 المجالات التي تستخدم عادة في دراسات جودة الحياة
89	3- 11 معوقات تحقيق جودة الحياة
90	خلاصة

الصفحة	الفصل الرابع: خصائص ومميزات التقاعد
92	تمهيد
93	1-4 مفهوم التقاعد والمتقاعد
94	2-4 نشأه التقاعد
95	3-4 نظريات التقاعد
98	4-4 مراحل التقاعد في حياة الانسان
99	5-4 نظام التقاعد في الجزائر
101	6-4 أسس نظام التقاعد في الجزائر
102	7-4 أنواع التقاعد في الجزائر
103	8-4 الأنظمة الاستثنائية الواردة في القانون 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016
104	9-4 مؤسسات التأمين الاجتماعي والتقاعد في الجزائر
108	10-4 الشروط القانونية المطلوبة للاستفادة من التقاعد في الجزائر
112	11-4 امتيازات التقاعد في الجزائر
112	12-4 سلبيات التقاعد
114	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة
117	تمهيد
118	1-5 الدراسة الاستطلاعية
119	2-5 منهج الدراسة
119	3-5 مجتمع وعينة الدراسة
124	4-5 متغيرات الدراسة
124	5-5 محددات الدراسة
124	6-5 أساليب جمع البيانات
127	7-5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

129	8-5 تصميم الدراسة
130	9-5 المعالجة الاحصائية
131	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
133	1-6 الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة
133	2-6 اعتدالية البيانات: (التوزيع الطبيعي)
135	3-6 عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية في درجات جودة الحياة لدى عينة الدراسة
138	4-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير السن لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي
147	5-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي
155	6-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي
164	7-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي
175	8-6 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير نوع النشاط الرياضي الممارس لدى عينة الدراسة
179	9-6 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير الإصابة بمرض مزمن لدى عينة الدراسة
184	10-6 مناقشة نتائج الدراسة
الصفحة	الفصل السابع: استنتاج عام - الاقتراحات - الخاتمة
199	1-7 الاستنتاج العام
200	2-7 التوصيات

201	3-7 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
202	- الخاتمة
	- المصادر والمراجع
	- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
61	-الحقائق البيولوجية النفسية والاجتماعية للمسنين والانشطة الترويحية المتطلبة ومميزاتها	01
73	-ملخص حول تطور مفهوم جودة الحياة	02
86	- مجالات وأبعاد جودة الحياة.	03
93	- معوقات تحقيق جودة الحياة	04
116	- السن القانونية للتقاعد في بعض الدول.	05
125	- وصف تقاطعي للعينة من خلال السن * عدد سنوات التقاعد * المرض المزمن * نوع الرياضة	06
126	- وصف تقاطعي للعينة من خلال السن * مستوى الدخل * المرض المزمن * نوع الرياضة	07
127	- وصف تقاطعي للعينة من خلال المستوى الدراسي * مستوى الدخل * المرض المزمن * نوع الرياضة	08
132	- تقسيم جدول الاجابات	09
133	- معامل الصدق الذاتي لمقياس جودة الحياة	10
133	- معامل الثبات لمقياس جودة الحياة	11
138	- قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية لدرجات مقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة	12
139	- المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الجسمية لدى عينة الدراسة	13
140	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن.	14
141	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة	15

142	- نتائج الفروق لاختبار (Dunette test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة.	16
143	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن	17
144	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة	18
144	- نتائج الفروق لاختبار (Dunette test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة	19
145	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن	20
146	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة	21
146	- نتائج الفروق لاختبار (Dunette test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة.	22
147	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن.	23
148	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة	24
148	- نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن لدى عينة الدراسة.	25
149	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي.	26
150	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة	27

151	- نتائج الفروق لاختبار (Isd) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة.	28
152	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير المستوى الدراسي.	29
152	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة	30
153	- نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة	31
154	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي.	32
154	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة	33
155	- نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة	34
156	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي.	35
156	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة	36
157	- نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة	37
158	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد.	38
158	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة	39

159	-نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة البحث	40
160	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد	41
161	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة	42
161	-نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة	43
162	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد	44
163	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة	45
164	- نتائج الفروق لاختبار الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة	46
165	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد.	47
165	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة	48
166	-نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة.	49
167	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد.	50
167	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة	51

168	-نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة	52
169	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري.	53
170	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة	54
171	-نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة	55
172	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري	56
173	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة	57
174	-نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة.	58
175	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري	59
176	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة	60
176	-نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة.	61
178	- نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل	62
178	- نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل لدى عينة الدراسة	63

179	- نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل لدى عينة الدراسة	64
181	- نتائج الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في درجات بعد جودة الحياة الجسمية	65
182	- نتائج الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في درجات بعد جودة الحياة النفسية	66
183	- نتائج الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية	67
184	- نتائج الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	68
185	- نتائج الفروق بين مجموعتي مصاب بمرض مزمن وغير مصاب بمرض مزمن في درجات بعد جودة الحياة الجسمية	69
186	- نتائج الفروق بين مجموعتي مصاب بمرض مزمن وغير مصاب بمرض مزمن في درجات بعد جودة الحياة النفسية	70
187	- الفروق بين مجموعتي مصاب بمرض مزمن وغير مصاب بمرض مزمن في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية	71
188	- نتائج الفروق بين مجموعتي مصاب بمرض مزمن وغير مصاب بمرض مزمن في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	72

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
51	– مستويات الحاجات الانسانية طبقا لتصنيف ما سلو Maslow	01
56	– مستويات المشاركة في نشاط الترويح وفق Nash	02

الملخص باللغة العربية:

العنوان: مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري

هدفت الدراسة التعرف على مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري، من خلال قياس مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمدينة المسيلة، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير (السن - عدد سنوات التقاعد - المستوى الدراسي - الدخل الشهري - نوع الرياضة الممارسة - الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن). تكونت عينة الدراسة من (336) متقاعد طبق عليهم مقياس (استبيان) جودة الحياة الذي يحتوي على (40) فقرة، تقيس الأبعاد التالية، البعد الجسمي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، كما تم التحقق من صدق وثبات المقياس، استخدم الباحث لمعالجة البيانات الرزمة الإحصائية SPSS. أشارت نتائج الدراسة يتمتع المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمدينة المسيلة بجودة حياة بمستوى جيد، بالإضافة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى أفراد الدراسة تبعا لجل المتغيرات (السن - عدد سنوات التقاعد - المستوى الدراسي - الدخل الشهري - الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن)، ما عدا متغير نوع الرياضة الممارسة فإنه لا توجد فروق بين أفراد العينة.

وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على مستوى الجانب الصحي (الجسمي، النفسي) وكذا الجانب الاجتماعي، و تشجيع الأفراد بممارسة شتى أنواع الأنشطة الترويحية لأنها تعمل على الارتقاء بمستوى جودة الحياة و الرفاهية لدى كافة أفراد المجتمع.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي الترويحي، جودة الحياة، التقاعد، المتقاعدين

الملخص باللغة الإنجليزية: Abstract

Title: The contribution of recreational sports physical activity to increasing some standards of quality of life for the Algerian individual

The study aimed to identify the extent to which recreational sports physical activity contributes to increasing some standards of quality of life for the Algerian individual, by measuring the level of quality of life among retirees practicing recreational sports activity in the city of M'Sila. In addition to identifying differences in the level of quality of life according to the variable (age - number of years of retirement - educational level - monthly income - type of sport practiced - whether or not there is a chronic disease). The study sample consisted of (336) retirees

The study sample consisted of (336) retirees to whom the quality of life scale (questionnaire) was administered, which contains (40) items, measuring the following dimensions: the physical dimension, the psychological dimension, and the social dimension.

The results of the study indicated that retirees who practice recreational sports activity in the city of M'sila enjoy a good quality of life, in addition to that there are statistically significant differences in the quality of life among the study members according to most of the variables (age - number of years of retirement - educational level - monthly income - whether or not there is a disease Chronic), except for the variable type of sport practiced, there are no differences between the sample members

In light of the results of the study, the researcher recommends the importance of practicing recreational sports activities because of their importance on the level of the health aspect (physical, psychological) as well as the social aspect, and encouraging individuals to practice various types of recreational activities because they work to raise the level of quality of life and well-being among all members of society

Keywords: recreational sports physical activity, quality of life, retirement, retirees

مقدمة

يسعى كل فرد من أفراد المجتمع مهما كانت إقامته وجنسيته تحسين جودة حياته وخاصة في الظروف التي مرت بها معظم دول العالم والمتمثلة في الجائحة الوبائية (كورونا19)، حيث صارت جودة الحياة هدف أسمى يسعى كل واحد منا حسب إمكانياته إلى تحقيقه.

ومن خلال هذا أحدث مصطلح جودة الحياة نقلة نوعية في مجال الاهتمام البحثي، حيث بدأ الباحثين يهتمون بمصطلحات جديدة مثل الرفاهية النفسية، الرضا عن الحياة، السعادة، الصلابة النفسية، التفاوض بمعنى الحياة الإيجابية بدلا من دراسة القلق والخوف والضغوطات النفسية ...

لذا أصبح متغير جودة الحياة من المتغيرات الأكثر استخداما في الأونة الأخيرة وهذا راجع إلى متطلبات العصر الحالي ومطالب الفرد والمجتمع، حيث بات الفرد منا يسعى وراء تحقيق جميع أبعاد جودة الحياة سواء الجسمية، النفسية، الاجتماعية، البيئية....

إن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن، ويتغير حالة الفرد النفسية والعمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد (عبد الله، 2008، ص139).

ويعد الاهتمام بجودة الحياة لدى كبار السن وبالأحرى المتقاعدين أمرا لا يجوز التغافل عليه لأن هذه الفئة ضحت بشبابها من أجل تقدم وتطور بلدانها وعيش أفرادها في حرية ونعيم.

ولتحقيق جودة الحياة بمعظم أبعادها وخاصة في المرحلة السالف ذكرها (جائحة كورونا) التي مست العالم بأسره الكبير قبل الصغير. نصح الأخصائيين والأطباء بمزاولة أشكال الأنشطة الرياضية الترويحية كل حسب هوايته وقدراته وإمكاناته المتاحة حتى في منازلهم من أجل خروج الأفراد والمجموعات من الدوامة التي فرضتها الجائحة والأعراض المصاحبة التي خلفتها والتي مازالت يعاني منها بعض الأفراد الى يومنا هذا.

ويعتبر النشاط الرياضي الترويحي أداة فعالة لشغل أوقات الفراغ بالإضافة الى دوره في تحسين الصحة الجسمية كإكتساب اللياقة البدنية وتحسين الدورة الدموية وزيادة المناعة الجسمية وكل هذا يؤثر على الصحة النفسية بالإيجاب حيث يقلل من التوتر والخوف ويعطي للحياة منحنى آخر مليء بالتفاوض والسعادة والرفاهية والصلابة النفسية.... بالإضافة أيضا إخراج الفرد من العزلة الاجتماعية التي وجد الفرد نفسه يعيشها مرغما أثناء الجائحة.

حيث يمارس الأفراد الكثير من الفعاليات الترويحية خلال وقت الفراغ، ولعل من أهم هذه الفعاليات الرياضية بنوعها الفردي والجماعي، فأصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب

الأساسي لهاتين الظاهرتين، لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية، ولاسيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن الأنشطة البدنية الترويحية. (بشير حسام، 2011، ص 42)

بالإضافة إلى ما خلفته التطورات التقنية على جميع الأصعدة، حيث أعطت هذه التطورات للكائن البشري متسع من الوقت والخمول وهذا راجع لعدم الحركة.

وتتطلب الدراسة الحالية من مسلمة أن النشاط الرياضي الترويحي من خلال مبادئه وأسس النظرية وأهدافه يساعد في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة الرياضية الترويحية، بالإضافة إلى استقطاب عدد كبير من الأفراد الأجراء من التقاعد المسبق قبل أن يجمد (2016) حيث تضاعف عددهم رغم أنهم في أوج عطائهم وكذلك الظروف الوبائية التي أثرت على الأفراد والمجتمعات.

لذا ارتأ الطالب الباحث ضرورة دراسة هذا الموضوع والتمثل في النشاط البدني الرياضي الترويحي ومدى مساهمته في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين لأجوه الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة.

من هذا المنطلق قمنا بتقسيم البحث إلى ثلاثة أقسام وهي: الجانب المنهجي والجانب النظري والجانب التطبيقي.

• الجانب المنهجي:

ويحتوي على الفصل الأول حيث تطرقنا فيه إلى الإطار العام للدراسة: من إشكالية، تساؤلات وفرضيات، أهداف البحث، أهمية البحث ثم تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة، بالإضافة إلى عرض الدراسات السابقة المحلية والعربية والأجنبية التي تصل موضوع الدراسة والتعقيب عليها.

• الجانب النظري:

تناولنا فيه الدراسة النظرية حيث قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول وهي:

- **الفصل الثاني:** تطرقنا فيه إلى النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي من حيث التعاريف، النظريات المختلفة، أشكال النشاط، أنواع الترويح.... إلى آخره
- **الفصل الثالث:** سلطنا فيه الضوء على محور جودة الحياة تعاريفها النسبية، مكوناتها النظريات المفسرة لها، مظاهر الصحة النفسية السالبة، مظاهر الصحة النفسية الموجبة، وغيرها، قياسها.
- **الفصل الرابع:** تناولنا بالدراسة فيه إلى مجتمع الدراسة ألا وهو المتقاعدين والتقاعد من حيث التعريف اللغوي والاصطلاحي لفئة البحث، ثم الأنظمة والقوانين التي تنظم عملية التقاعد بأنواعه والهيئات المسيرة له في الجزائر بالإضافة إلى عرض القوانين والنصوص والمواد المعدلة مؤخرا في هذا المجال.

• الجانب التطبيقي:

- احتوى هذا الجانب على الدراسة التطبيقية حيث تم تقسيمه الى ثلاثة فصول:
- **الفصل الخامس:** تطرقنا فيه الى إجراءات البحث أي منهجية الدراسة ويشمل (منهج البحث، الضبط الإجرائي للمتغيرات، مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث من خلال المقياس المعتمد ثم الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة).
 - **الفصل السادس:** تناولنا فيه عرض تحليل ومناقشة نتائج الدراسة للبحث (الفرضيات) حيث قمنا بعرض تحليل ومناقشة كل فرضية على حدي من خلال جداول إحصائية، ثم تحليل هذه النتائج ومناقشتها وربطها بما سبق التطرق إليه من الخلفية النظرية لهذه الدراسة، وهذه الخطوات تكررت مع كل فرضية من فرضيات الدراسة البالغ عددها سبع فرضيات.
 - **الفصل السابع:** في هذا الفصل ختمنا البحث باستنتاج عام لنخلص بعدها الى بعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية ثم الخاتمة.



الجانب المنهجي



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية

شهد العالم بأسره في السنوات الأخيرة أزمة وبائية حادة لم تشهدها البشرية جمعاء من قبل تمثلت في جائحة كورونا سببها فيروس مجهري لا يرى بالعين المجردة (كورونا19) إنتشر بطريقة سريعة و رهبة أصاب جميع شرائح المجتمع دون استثناء، حيث خلف هذا الوباء الكثير و الكثير من الإصابات و الوفيات في وقت قياسي، بحيث غير مجرى الحياة البشرية رأساً عن عقب، من جميع النواحي الصحية و الإجتماعية و النفسية ناهيك على الجوانب الأخرى الإقتصادية، و السياسية والرياضية و التعليمية بمعنى جميع الجوانب الحياة.

و بعد قرابة ثلاثة سنوات من المعانات رجعت الحياة شيئاً فشيئاً، فبات الفرد منا يبحث على حياة خالية من الأمراض الجسمية و النفسية وكذا الرجوع الى العلاقات الاجتماعية المعتادة بالإضافة الى التعامل و الإحتكاك بالبيئة المحيطة به. بحيث خلف هذا الوباء مجموعة من الأعراض منها الاكتئاب و القلق و الخوف و العزلة الاجتماعية ناهيك عن أعراض أخرى تختلف من شخص الى آخر.

أصبحت جودة الحياة بأبعادها المختلفة (جودة الحياة الجسمية، النفسية، الاجتماعية...) مطلباً أساسياً لجميع أفراد المجتمع وهذا نظراً لما خلفته هذه الجائحة من أمراض و أعراض سالت الذكر. ومن خلال هذا أكد (Leung and Lee, 2005) تزايد الإعتراف بجودة الحياة على أنها عنصراً أساسياً للتنمية المستدامة وأصبح السعي للحصول على جودة الحياة مصدر قلق لكل فرد من الأفراد والمجتمعات حيث يتم السعي دائماً للعثور على الجودة عن الحياة المستدامة في عالم متغير تقنياً.

وقد أشارت في (2016) كل من (Anne Theresa, Settle) إلى أن " جودة الحياة تشمل الصحة البدنية والحالة النفسية ومستوى الإستقلال والعلاقات الإجتماعية والمعتقدات الشخصية والمجتمعية، وترتكز جودة الحياة على جميع مجالات حياة الفرد الإيجابية وكذلك مجالات حياته السلبية ومن متغيرات شخصية وعامة".

وهناك صعوبة في صياغة تعريف محدد لجودة الحياة، فعلى الرغم من إستخدامه إلا أنه لا يزال

غير واضح ويتسم بالغموض. فأسباب الصعوبة هي كالاتي:

- حدثاً المفهوم على المستوى التناول العلمي.
- تطرق هذا المفهوم لإستخدام في العديد من العلوم، حيث يستخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والإجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم.

- "لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدد من مجالات الحياة، أو بفرع من فروع العلم، إنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على إختلاف تخصصاتهم، والملفت للنظر أن أصحاب كل تخصص يرون أنهم الأحق بإستخدامه سواء كان تخصصهم علم الاجتماع أو الطب بفروعه المختلفة، أو العلوم البيئية أو الاقتصادية...." (الأشول ، 2012 ، ص 92)

ولهذا يوجد تعدد وتنوع في تعريفات جودة الحياة فقد عرفتها منظمة الصحة العالمية " بأنها إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة في سياق الثقافة ونسق القيم الذي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم وإهتماماتهم، إنه مفهوم واسع ويتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية، وحالته النفسية، مستوى إستقلاله، وعلاقاته الإجتماعية وعلاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها." (WHO-QOL Group, 1994, p 41)

كما يرى عبد الفتاح وسعيد جودة الحياة "الإستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والشعور بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لمضامين وقوى حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، والشعور بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه" (عبد الفتاح وآخرون، 2006، ص204) وتعرف الغباشي، شويخ، جودة الحياة بأنها: "مجمّل الشعور الذاتي للفرد بمدى تحقق الرضا لديه فيما يتعلق بمختلف متغيرات الحياة الشخصية المرتبطة بالصحة، والتي تتمثل في إدراكات الصحة في حاضرها ومستقبلها، حدود النشاط اليومي، مشكلات الصحة الجسمية، مشكلات الصحة النفسية، الأنشطة الاجتماعية، الألم، الحيوية والحالة المعنوية العامة، الأداء الإجتماعي". (سهير فهم الغباشي وآخرون، 2009، ص226).

ومن زاوية اخرى يرى محمد أبو زيد "أن محددات جودة الحياة لكبار السن تتمثل في الشعور بالرضا satisfaction عن كل من النفس، الحياة، الصحة البدنية والعقلية والنفسية، العلاقات الاجتماعية، التفاعل المتبادل مع الأصدقاء والرفاق" (محمد ابو زيد، 2000، ص24). ولا تقتصر جودة الحياة على فئة معينة من المجتمع بل تشمل جميع أطراف المجتمع، فكبار السن أو بالأحرى المتقاعدين هم إحدى فئات المجتمع، "حيث كان لهم نصيب في رفعة المجتمع وتقدمه، كما أن لديهم خبرات متعددة في مجالات الحياة، ولهم سمات محددة يترتب عليها أثار نفسية تترتب على إحساس المسن بأنه لم يعد منتجا وعبئاً على مجتمعه وأسرته بعد أن كان مصدراً للعطاء، فتنسم حياتهم بالفراغ مما يؤثر على صحتهم النفسية والعاطفية بشكل كبير، وبالتالي تؤثر على الصحة العامة والنفسية لهم". (أشرف نبيه إبراهيم، 2006، ص12).

ويشار ايضا "أن المتقاعدين يمثلون ثروة بشرية ومخزون إنساني يتمثل في مواطنين يمتلكون خبرات مهنية وعلمية يجب المحافظة عليهم والإسهام في وقايتهم من المشاكل التي تواجه حياتهم، مما يؤدي الى تقليل التوتر العصبي لديهم ومعالجة الملل والاكتئاب والصراع النفسي، كما يؤكد أن للترويج دور هام في معالجة تلك المشكلات، بالإضافة يسهم في تجديد حيوية الجسم وإشباع الحاجات الإنسانية" (مسعد عويس، 2008، ص56)

ولعل من أهم المشكلات المرتبطة بفقدان العمل والتقاعد هو الشعور السائد عند بعضهم أن التقاعد هو نهاية المطاف، كما أن التقاعد يعني بشكل أو بآخر نهاية أهمية الفرد ودوره في النشاط المجتمعي. كل

هذه المظاهر المرتبطة بالكبر والتقاعد قد تؤدي إلى أن يدخل الفرد في دوامة من المشكلات الإجتماعية والنفسية والصحية والإقتصادية التي قد تنعكس على مستوى رضاه عن الحياة (ألمري، 2018، ص 34)

وقد أظهرت نتائج دراسة سعيد (2013) "أن مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن مرتبط بمستوي التدين وأيضاً مرتبط بالأنشطة قضاء الوقت جاءت مرتبة ترتيباً تنازلياً كما يلي (الأنشطة الدينية، الأنشطة الاجتماعية، الأنشطة الثقافية، الأنشطة الترويحية، والأنشطة الرياضية، وأخيراً الهويات الشخصية)".

وبالتالي يمكن القول "بأنه خلال فترة التقاعد تحدث تغيرات إجتماعية ونفسية متعددة كالتغيرات في الأنشطة الاجتماعية - الدور الإجتماعي - العلاقات الأسرية والنواحي الصحية حيث يؤثر التقاعد على المسن ويسهم في إحساسه بالعزلة الإجتماعية وعدم الجدوى ومع كبر السن يحرم المسنون من القيام بكثير من الأدوار كأزواج وأباء وأصدقاء ويكون بعض المسنون مهينين لذلك والقيام بأدوار جديدة لكن الآخرين تقهرهم الوحدة ويقعون فريسة للوحدة والعزلة" (فرج، 2015، ص 7)

ويرى امين الخولي وآخرون (1999) "ان فقدان المسنين لأدوارهم في الحياة تعد خسارة ثانوية، إلا أنهم بمجرد ممارستهم لأوجه النشاط في أوقات فراغهم، فإن ذلك يساعدهم على الشعور بالقيمة الاجتماعية، كما يشيرون الى أن عدم رضا المسنين عن حياتهم إنما يرجع إلى تناقص أهمية دورهم في النشاط الإجتماعي، وأن أقلهم في النشاط يكونوا هم غالباً الأقل رضا عن الحياة" (امين الخولي وآخرون، 1999، ص 6)

وتعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية بأنواعها المختلفة أحد مظاهر لتحقيق السعادة للإنسان وتعمل على تطوير الصحة البدنية والنفسية والعقلية، كما تسهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد. ويشهد العالم في الوقت الراهن إهتماماً كبيراً بممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة، حيث أنها لم تعد مقتصرة على مجتمع دون غيره، بل أصبحت ممارستها متاحة للجميع، وذلك لدورها الحيوي في تنمية العديد من الجوانب البدنية، الصحية، النفسية، والاجتماعية، والتي تؤدي إلى الإرتقاء الشامل بالمجتمع بصفة عامة، وكبار السن بصفة خاصة، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وإهتماماته. (عمرو محمد رضا هلال، 2020، ص 348)

ويشير علام (1998) "إلى أنه قد إتفق العديد من علماء النفس على أن الإنسان في جميع مراحل حياته بحاجة لإشباع الكثير من رغباته، وذلك عن طريق ممارسة أشكال مختلفة من النشاط التي يعبر فيها عن نفسه ويجد فيها المتعة والسرور والسعادة الشخصية"، وقد أجمع العاملون في مجال الترويح على أن هذه الأنشطة التي يعبر فيها الفرد عن نفسه تسمى بالأنشطة الترويحية".

حيث أصبح النشاط البدني الرياضي الترويحي بأنواعه المتعددة وسيلة للوقاية من الأمراض، وإعادة التأهيل والعلاج من الإصابات والألام التي قد يعاني منها المتقاعدين في مراحل متقدمة من العمر، إذ أنه يؤدي إلى تحسين القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ومن ثم الشعور بالرفاهية والسعادة والعافية والإطمئنان.

وفي هذا تذكر تهاني عبد السلام (1989) "أن الترويج حاجة إنسانية ولها أهميتها ولا يمكن تجاهلها أو كبتها، في حين تشير أيضاً إلى أن تلك الأنشطة هي التي تمد الإنسان بالسعادة عند ممارستها". كما يتفق درويش والحماحي (1987) وتهاني عبد السلام (1986) "على أن الترويج يعد في الوقت الحالي، أحد مظاهر النشاط الإنساني الذي يتميز باتجاه تحقيق السعادة للنفس البشرية، وتتوقف قيمة الفرد والمجتمع على مدى ما يسهم به في الرقي بالمجتمعات، وأنه لا بد من مزاوله الأفراد للأنشطة الترويحية، كوسائل للتقليل من التوترات العصبية، والصراعات النفسية، إذ تعد هذه الأمراض من أهم أمراض العصر الحديث".

و في هذا الصدد يستطرد محمد الحماحي و عايدة عبد العزيز (1998) "أن للترويج اسهامات كثيرة في الحياة العصرية وفقا لما تشير إليه الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويج (ACHPER) و يظهر ذلك في تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات و دعم القيم الديمقراطية الى جانب تطوير الصحة البدنية و الانفعالية و العقلية للفرد، و التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية، بالاضافة الى توفير حياة شخصية و عائلية زاخرة بالسعادة و الاستقرار". (محمد الحماحي و اخرون، 1998، ص34)

لهذا أصبحت الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بكافة أشكالها ظاهرة تستدعي البحث والتساؤل نظرا لسهولة برامجها، حيث لا تتطلب أدوات ومعدات كبيرة من أجل ممارستها يكفي الإرادة وإعطاء الوقت الكافي والإستمرارية في الممارسة وتنظيم برامج سواء يومية أو اسبوعية أو شهرية. بالاضافة كذلك لما خلفته التطورات التكنولوجية الحديثة أو بما يعرف بعصر الألة وما تقدمه من خدمات جليلة عوضت اليد العاملة في شتى القطاعات إذ وفرت للإنسان الكثير من التسهيلات وفائض من وقت الفراغ وعليه بات من الضروري على الفرد تكييف متطلباته وفقا للحياة الاجتماعية العامة كممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بمختلف أشكالها وتعتبر الأنشطة الترويحية إحدى الحلول التي تتيح للفرد الفرصة قصد إيجاد التوازن وتنمية بعض معايير جودة الحياة.

ومن خلال هذا جاءت هذه الدراسة لتعرف على مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري وبالتحديد فئة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية القاطنين بمدينة المسيلة.

وتحاول هذه الدراسة في ضوء مشكلتها، وتطلعاتها المتواضعة، الإجابة على التساؤل التالي: هل يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة؟

ولكي نتمكن من الإجابة على السؤال يجب الإجابة على التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- ما مستوى جودة الحياة (جودة الحياة الجسمية- النفسية-الاجتماعية) لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة.؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير السن؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير المستوى الدراسي؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير عدد سنوات التقاعد؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير مستوى الدخل الشهري؟
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة (فردية-جماعية)؟
- 7- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير المرض المزمن (مصاب - غير مصاب)؟

1-2- الفرضيات

إنطلاقا من إشكالية البحث وأهميته والأهداف التي يسعى الباحث لتحقيقها وعلى ضوء الدراسات السابقة يمكن صياغة الفرضيات على النحو التالي:

الفرضية العامة:

- يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة.

الفرضيات الجزئية:

- 1- مستوى جودة الحياة (جودة الحياة الجسمية- النفسية-الاجتماعية) لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة جيد.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير السن.

- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير المستوى الدراسي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة (فردية - جماعية)
- 5- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير عدد سنوات التقاعد.
- 6- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير مستوى الدخل الشهري.
- 7- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير المرض المزمن (مصاب - غير مصاب)

1-3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- يهتم البحث بشريحة إجتماعية مهمة في المجتمع (المتقاعدين) وهم جزء من شريحة المسنين فضلاً عن أن المتقاعدين في الجزائر هم خليط ما بين المسنين وما هم دون ذلك مما يتطلب وقفة عند هذه الشريحة المميزة.
- تزايد نسبة المتقاعدين وخاصة في الوقت التي أقرت فيه الدولة الجزائرية بالتقاعد النسبي (2016)، حيث استقادت فئة كبيرة من هذا القانون قبل أن يجمد.
- ومن الأهمية أيضاً مصطلح جودة الحياة بحيث يعتبر مصطلح مازال حديثاً، وأنه على حد علم الباحث، لا توجد دراسات كافية في تناولت هذا المفهوم لدى الفئة المستهدفة في مجال التخصص
- ومن الأهمية أيضاً دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والتي نراها عصب هذه الدراسة لما لها من إيجابيات على جميع الأصعدة وخاصة الجانب الصحي والنفسي والإجتماعي للكائن البشري
- وتكمن أهمية البحث أيضاً من أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية التي يعتبرها الباحث كفيلاً على مواجهة الحالات النفسية والبدنية ووسيلة لتفريغ الإنفعالات النفسية والعصبية.
- كما أن أهمية البحث تتركز أيضاً في النقاط التالية: توعية المتقاعدين بأهمية إشباع حاجاتهم من خلال ممارسة أوجه الأنشطة الرياضية الترويحية، وإعطاء وقت خاص لمزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية، جعل النشاط الرياضي الترويحي نمط معيشي في حياتهم اليومية.

1-4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى:

- إبراز مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة جودة الحياة الجسمية لدى الفرد الجزائري وبالتحديد فئة المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الرياضية الترويحية بمدينة المسيلة.
- إبراز مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة جودة الحياة النفسية لدى الفرد الجزائري وبالتحديد فئة المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الرياضية الترويحية بمدينة المسيلة..
- إبراز مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة جودة الحياة الإجتماعية لدى الفرد الجزائري وبالتحديد فئة المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الرياضية الترويحية بمدينة المسيلة.
- الكشف عن الفروق ودلالاتها في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة في المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الترويحية الرياضية في متغير السن.
- الكشف عن الفروق ودلالاتها في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة في المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الترويحية الرياضية في متغير المستوى الدراسي.
- الكشف عن الفروق ودلالاتها في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة في المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الترويحية الرياضية في متغير عدد سنوات التقاعد.
- الكشف عن الفروقات في جودة الحياة بين أفراد عينة الدراسة المتمثلة في المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الترويحية الرياضية في متغير مستوى الدخل الشهري للمتقاعد.
- الكشف عن الفروق ودلالاتها في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة في المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الترويحية الرياضية في متغير نوع الرياضة الممارسة (فردية-جماعية).
- الكشف عن الفروق ودلالاتها في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة في المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الترويحية الرياضية في متغير الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن.
- تقديم بعض الإقتراحات التي من شأنها أن تسهم في حل مشاكل المتقاعدين.

1-5- تحديد المفاهيم والمصطلحات

1-5-1 جودة الحياة:

- يعرف "ابن منظور" في معجمه لسان العرب كلمة " الجودة " بأن أصلها (جود) والجيد نقيض الرديء، وجاد الشيء جودة، وجوده أي صار جيداً، وأجاد أي أتى بالجيد من القول والفعل. (ابن المنظور، 1999 ص 441) .

من الناحية اللغوية يرتبط مفهوم جودة الحياة Quality بالكلمة اللاتينية Qualitas و هي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، و تعني الدقة و الإتقان. (بخيت، خديجة، 2012، ص13)

• يعرفها (لطفى الشربيني): هي تعبير عن الحالة الإيجابية من الصحة البدنية والنفسية و الإجتماعية والإستمتاع بالحياة (لطفى الشربيني، 2003، ص 66).

وتعرف منظمة الصحة العالمية (1995) "جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه وإهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى إستقلاليته، علاقاته الإجتماعية، إعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية للظروف الحياتية"(مسعودي، 2015، صفحة 205)

- ويتفق تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس، مع تعريف منظمة الصحة العالمية، في إلقائهما الضوء على المتغيرات التي تشمل جودة الحياة، وهذه المتغيرات تتمثل في:

- 1 . اللياقة الجسمية، وهي تنعكس من خلال أسئلة عن القوة والطاقة، والقدرة على أداء نشاطات الحياة اليومية، التغذية الصحية، بالإضافة الى المراقبة الصحية المستمرة.
- 2 . اللياقة النفسية، وتتضمن مدى البعد أو القرب من الخبرة بأعراض القلق والخوف من المرض، وإحتمالات الوفاة الناجمة عنه.
- 3 . اللياقة الإجتماعية، وتشير إلى علاقات المريض بالأسرة والأصدقاء وزملاء العمل.
- 4 . اللياقة الروحية، وتعكس معنى الحياة والتوقعات الخاصة بالمرض. (سهير فهيم الغباشي وآخرون ، 2009، ص226).

• ويعرف الطالب الباحث مصطلح جودة الحياة تعريفاً إجرائياً بأنها :الدرجة التي يحصل عليها المتقاعد الممارس لأشكال الأنشطة الرياضية البدنية الترويحية والقاطنين بمدينة المسيلة نتيجة إجاباته على إستبيان جودة الحياة بأبعاده الثلاث (الجسمية والنفسية، والاجتماعية) والتي تدل على مستوى جودة الحياة من وجهة نظره.

•أبعاد جودة الحياة في الدراسة الحالية:

بعد إطلاع الباحث على الأدبيات المتاحة، تم وضع مجموعة من الأبعاد التي تشكل جودة الحياة لدى المتقاعدين على النحو التالي (البعد الجسمي- البعد النفسي-البعد الاجتماعي- البعد البيئي-البعد الديني-بعد الاستقلالية) ونظرا للظروف التي عشناها وعاشها المتقاعد المتمثلة في الجائحة الوبائية (كورونا 19)، تم عرض هذه الأبعاد على السادة المحكمين، تمت إختيار ثلاثة أبعاد والموافقة عليهم بالإجماع وتتمثل في مايلي: البعد الجسمي - البعد النفسي - البعد الاجتماعي.

1-5-2 النشاط البدني الرياضي الترويحي

• "النشاط البدني الرياضي الترويحي لغة: تشير المعاجم اللغوية أن الأصل الإيتيمولوجي (علم نظري عرف عند الغرب بالإيتيمولوجيا Etymology وهو علم يعنى بتاريخ الكلمات وابتقالها عبر العصور من بيئة إلى أخرى تبعا لمعطيات الحضارة) لكلمة الترويح هو أنها كلمة مركبة من جزأين Ré بمعنى إعادة و création بمعنى الإبداع، فهي بالمعنى الكامل: إعادة الإبداع وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والإنتعاش كنواتج ممارسة الترويح"

• "هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها أثناء أو بعد الممارسة لتلبية حاجياته الجسمية والنفسية و الإجتماعية و تكمن أهميته في تحقيق التنمية الشاملة للفرد من النواحي البدنية و العقلية و العاطفية." (ابراهيم رحمة، 1998، ص26)

"النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذا يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها." (الخوري، 1996، ص 77).

بالإضافة الى ذلك يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي "من الأعمال التي تؤدي للإرتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد، وتمنح له الفرح والسرور، وتخلصه من التعب والكره، وتجعله قادرا على العمل والإنتاج" (رابح، 2011، ص 9)

• يعرف الطالب الباحث النشاط البدني الرياضي الترويحي على أنه:
هو ذلك النوع من النشاط الرياضي الذي يمارسه المتقاعدين في وقت الفراغ حسب رغباتهم و ميولاتهم و يتضمن في برامجه الأنشطة الرياضية المختلفة (الكرة الحديدية، الجري، المشي، كرة القدم، الكرة الطائرة، الرماية و الصيد، ركوب الدراجات الهوائية، السباحة.) بغرض تحقيق وتحسين بعض معايير جودة الحياة لديهم والمتمثلة في (جودة الحياة الجسمية، النفسية، الاجتماعية.) ومسيرة الظروف البيئية المحيطة بهم من أجل العيش في أمان ورفاهية.

1-5-3 التقاعد:

• التقاعد لغة، مصدرا لفعل، "قعد"والفعل معناه كان واقفا فجلس وتقاعد الرجل عن الأمر، أي أنه لم يهتم به:تقاعد الموظف عن العمل، أي أحيل على المعاش .
تقاعد / تقاعد عن يتقاعد، تقاعدًا ، فهو متقاعدٌ ، والمفعول متقاعدٌ عنه التقاعد عن القيام بأمره عدم الإهتمام بها. (المنجد الأبجدي، 1968، ص2)

• "هو إنقطاع الشخص عن أداء وظيفته وحرمانه مما كان يتقاضاه من مرتب أو مكافأة مقابل قيامه بمهامه الوظيفية، بعد إنقضاء فترة زمنية يحددها القانون أو المجتمع." (محمد نبيل، 1987، ص 37)

- ويعرفه الأستاذ/ أحمية سليمان : " التقاعد هو نهاية المدة القانونية للحياة المهنية للعامل ، هي النهاية الطبيعية لعلاقة العمل ، وبالتالي يعتبر السبب والحالة القانونية والشرعية لإنهاء علاقة العمل"
- ويعرفه الأستاذ عطاء الله بوحميده بأنه: "التقاعد قرار إداري يتخذ بطلب من الموظف تحت إشراف الإدارة متى بلغ سنا معينة مع إستيفاء سنوات خدمة محددة وتنتهي علاقته بالإدارة إبتداء من تاريخ توقيعه على محضر تبليغه قرار إحالته على التقاعد".

إن لفظ المعاش (PENSION) لا تعني الإحالة على التقاعد ، إذ يعرف " ألفونس شحاته رزق" المعاش بأنه هو المبلغ الذي يرتب صرفه إلى المؤمن عليه عند تحقق أحد الأخطار المؤمن منها وهي الشيخوخة أو العجز أو يصرف إلى أسرته حال وفاته
ونستخلص من هذه التعاريف ومن غيرها أن هناك فرق بين التقاعد والمعاش ، فالتقاعد هو وضعية قانونية بخصائص محددة وشروط معروفة (أو بعبارة أخرى هو حالة من حالات إنهاء علاقة العمل) أما المعاش (التقاعدي بالتحديد) فهو مبلغ المنحة أو الراتب الذي يتقاضاه المتقاعد .
• يعرف الطالب الباحث التقاعد في هذه الدراسة هو المرحلة التي ينقطع فيها الفرد عن وظيفته التي كان يمارسها سواء في الوظيفة العمومي أو الخاص، بمحض إرادته بمعنى الإستفادة من قانون التقاعد المسبق أو إستكمال عدد سنوات العمل بمعنى بلوغه سن المتقاع عليها في نظام التقاعد.

1-5-4 المتقاعدين:

• " هم الأفراد الذين كانوا يعملون في عمل حكومي ويخضعون لنظام التقاعد حيث يقتطع من راتبهم الشهري نسبة معينة أثناء الخدمة، و يحق لهم بعد سنوات من الخدمة راتب تقاعدي وفق نسب محددة لهذا الغرض سواء كان الإنفكاك من العمل بالإختيار أو بالإجبار، أو حدث لهم ما يمنعهم من العمل كعجز كلي أو جزئي." (عبد العزيز، 2011، ص12)
- "هو كل شخص ترك النشاط الوظيفي الذي كان يزواله بناء على شروط قانون الضمان الإجتماعي، ويتقاضى دخلا شهريا سواء كان المتقاعد شريكا في الإنتاج أو موظفا عموميا أو عامل لحساب نفسه أو عامل بمقتضى عقد مهما كانت مدة عمله أو سبب التقاعد إجباريا كان أو إختياريا." (انتصار جمعة، 2022، ص265)

• يعرف الطالب الباحث المتقاعدون: هم فئة إستقادوا من قانون التقاعد كل حسب وضعه فمنهم من هو مدني أو عسكري و الذين يمارسون أشكال الأنشطة الرياضية الترويحية، و القاطنون بمدينة الميسيلة بهدف المحافظة على الصحة الجسمية بالدرجة الأولى و الصحة النفسية و تكوين علاقات إجتماعية تنسيهم المشاكل التي أضحى المتقاعد يعيشها جراء تقاعده عن العمل ، و إستثمار الوقت بدل الجلوس في المقاهي أو في أماكن أخرى.

1-6- الدراسات السابقة والمثابهة:

إن كل نتيجة نهائية لدراسة سابقة هي بداية لبحوث جديدة ولذلك كان التطرق للدراسات السابقة والتراث النظري مصدر إلهام للباحث، تساعده على اكتساب بصيرة أبعد من مجرد عرض للنتائج وفهم أعمق للمشكلة موضوع الدراسة، والإحاطة به وتصميم البحث في حدود الإمكانيات البشرية والمادية المتاحة له. يمكن تعريف الدراسات السابقة بأنها تلك الدراسات التي تشمل البحوث السابقة و كل ما يتعلق بالمشكلة تعلقا مباشرا مثل البحوث السابقة التي استخدمت نفس المتغيرات أو دارت حول أسئلة مشابهة أو درست النظرية التي يستند إليها البحث، وغير ذلك من الدراسات المشابهة. (رجاء محمود أبو علام، ص98، 1998)

و بالإطلاع على الدراسات المشابهة لموضوع الدراسة الحالية، لاحظ الباحث أن هناك العديد من الدراسات العلمية التي إهتمت ببحث الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل عام، والقليل منها ما إهتم بموضوع جودة الحياة، وفيما يلي نستعرض أهم تلك الدراسات التي ترتبط بموضوع الدراسة الحالية. وتشمل مايلي:

1- الدراسات المحلية 2- الدراسات العربية 3- الدراسات الأجنبية ، وكذلك التعقيب على هذه الدراسات و قام الباحث بترتيب الدراسات من الأحدث إلى القديم.

1-6-1 الدراسات المحلية

من الدراسات المحلية التي تناولت موضوع الدراسة والتي أفادت الباحث كثيرا هي:

❖ الدراسة الأولى:

دراسة عبد القادر بن حاج الطاهر و آخرون (2022)، بعنوان إسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغط النفسي لدى الممرضين خلال جائحة كورونا كوفيد 19، هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على إسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغط النفسي لدى الممرضين خلال جائحة كورونا كوفيد 19، استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة مكونة من 80 فرد من أصل 1600 ممرض أي نسبة 5% من الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي بولاية عين الدفلى، استعان الباحثون بمقياس ليفانستين (LEVENSTEIN) و آخرون.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي :

- أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي لدى الممرضين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

❖ الدراسة الثانية:

دراسة نايل زروق (2022) ، بعنوان النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة، هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة عددها 25 طالب ، حيث استعان بمقياس "جودة الحياة" ،

للباحثة "حمزة فاطيمة" (2018) التي قامت بتعريبه وتقنيته وتكييفه على البيئة الجزائرية ، الصادر عن منظمة الصحة العالمية BREF-WHOQOL.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين جودة الصحة الجسمية لدى الطلبة.
- للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين جودة الصحة النفسية لدى الطلبة.
- للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين جودة الصحة الاجتماعية لدى الطلبة.

❖ الدراسة الثالثة:

دراسة بلماحي سليم وآخرون (2022)، بعنوان: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على تحسين عنصرى التوازن والقوة العضلية لأطراف السفلية لدى كبار السن 60-65 سنة. هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على تحسين التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية عند كبار السن، ولدراسة هذا الموضوع تم أخذ عينة مكونة من عشرة أشخاص تتراوح أعمارهم بين 60 و65 سنة يقيمون في دار المسنين بولاية عين تموشنت، استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

أظهرت النتائج أن للأنشطة الترويحية الرياضية أثر إيجابي على تحسين عنصرى التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية عند كبار السن.

❖ الدراسة الرابعة:

دراسة رحلي مراد و سعودي الجنيدي (2021)، بعنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي المتخلفين ذهنيا. هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب الحس حركي للمتخلفين ذهنيا القابلين لتعلم. استخدم الباحثان استبيان كأداة لجمع المعلومات موزع على محورين (تقدير الذات النفسية - تقدير الذات الجسمية) على عينة من المربين العاملين في المركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا لولاية المسيلة وعددهم 17 مربيا. والمنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الكفاءة البدنية والصحة لهذه الفئة.
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في مساهمة كبيرة في تحسين الجانب النفسي لهذه الفئة.
- النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الاضطرابات النفسية.
- يساهم النشاط الترويحي في اكتساب الشعور والاحساس الذاتي بالأمان والسعادة.
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اشباع بعض الحاجات النفسية واثبات الذات.

❖ الدراسة الخامسة:

دراسة بن شميصة العيد (2018): تأثير ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية على الامن النفسي و جودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت. هدفت الدراسة الى الكشف عن مستويات كل من الامن النفسي و جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية، و قد اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي، استخدم الباحث استبيان للامن النفسي و استبيان لجودة الحياة ، تكونت عينة الدراسة من 25 ممارس للانشطة الرياضية الترويحية من كبار السن،

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

أن مستوى الأمن النفسي بلغ الوزن النسبي (72%) مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن، و بلغ الوزن النسبي (54%) لمستوى جودة الحياة لدى كبار السن و هذا يعني توفرها بدرجة متوسطة

❖ **الدراسة السادسة:**

دراسة قوراري بن علي و اخرون (2018) بعنوان : أثر برنامج تروحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60-65) (عينة المسنين المتقاعدين ببعض المدن الغربية للجزائر). هدفت هذه الدراسة الى ابراز مدى اهمية ممارسة النشاط الرياضي التروحي و دوره في المحافظة على على الاستقرار النفسي و الاجتماعي و التوازن العقلي و البدني عند المسنين المتقاعدين استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قدرها 240 فرد قسمت الى مجموعتين (120 فردا يمثلون العينة التجريبية التي يطبق عليها البرنامج التروحي و الثانية مكونة من 120 فردا يمثلون المجموعة الضابطة التي لا تمارس أي نشاط رياضي)

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية تلعب دورا هاما في المحافظة على توازن الفرد و خاصة المسن من الناحيتين النفسية و البدنية كما لوحظ خلال كل مراحل التجربة ردود أفعال ايجابية من جانب أفراد العينة التجريبية (الارتياح النفسي و البدني، و ايجابية التصرف مع الاخرين) كما أن الاحتكاك المتواصل بينهم من خلال الممارسة أدى الى خلق نوع من السعادة و الفرحة.

❖ **الدراسة السابعة:**

دراسة بوعزيز محمد (2018) بعنوان إسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

هدفت الدراسة إلى معرفة إسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط. مستعينا بعينة قدرت ب (304) أستاذا موزعين على متوسطات ولاية مستغانم اختيروا بالطريقة العشوائية، حيث استخدم اداة مقياس الضغوط النفسية، باتباع المنهج الوصفي التحليلي،

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

-يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للانشطة الرياضية الترويحية بمستوى ضغوط منخفض اما الغير الممارسين لهذه الانشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط النفسية.

❖ **الدراسة الثامنة:**

دراسة صياد الحاج (2018) بعنوان: فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، و لتحقيق هذا الهدف افترض الباحث الفرض العلمي التالي: يساهم البرنامج الترويحي الرياضي إيجاباً على الحالة النفسية (التوافق النفسي والرضا عن الحياة) و ذلك للإجابة على السؤال التالي : هل تؤثر الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، و لهذا الغرض إستعان الباحث بعينة قوامها 20 ممارساً تتراوح أعمارهم من 50 الى 60 سنة ينشطون على مستوى المركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم ، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة ، اختيرت بطريقة عمدية من مجتمع الأصلي، حيث استخدمنا المنهج التجريبي.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية وخلصت الدراسة الى مجموعة من التوصيات أهمها الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط الترويحي الرياضي في تحسين الحالة النفسية لدى كبار السن وذلك يتأتى بالاستثمار الجيد لأوقات فراغهم وتسطير برامج ترويحية رياضية من طرف مختصين بالإضافة الى فضاءات رياضية مكيفة ومعدة لهذه الفئة.

❖ الدراسة التاسعة:

دراسة مسكف حورية (2017-2018): بعنوان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية

هدف الدراسة إلى معرفة انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي على صناعة الوعي الصحي قصد توضيح أهمية الممارسة في صناعة صحة نفسية، اجتماعية وجسمية. وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 120 طالبة مقيمة وممارسة للنشاط الرياضي الترويحي بالإقامات الجامعية لولايي (تيارت وتيسمسيلت) خلال -2017. 2018. ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة استبيان للوعي الصحي، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج توصلت الباحثة إلى:

1. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابياً على صناعة الصحة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.
2. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابياً على صناعة الصحة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.

3. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الجسمية لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.

❖ الدراسة العاشرة:

دراسة رابحي امحمد (2017) : انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية لولاية الجزائر، هدفت الدراسة الى معرفة ما إذا كان للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي الأثر في التقليل من المحددات السلبية ودعم تلك الإيجابية المكونة للصحة النفسية. اعتمدت هذه الدراسة على فئة الملازمين الأوائل للشرطة العاملين بولاية الجزائر بمصالحها الخارجية أي المتمتعين والممارسين للضبط القضائي - الشرطة القضائية- ومنه اعتمد الباحث على عينة قوامها أربعون (40) ملازما، عشرون (20) منهم ممارسين للنشاط الرياضي وعشرون (20) آخرين غير ممارسين. بإتباع المنهج الوصفي التحليلي والإرتباطي بواسطة اتباع الأدوات الإحصائية كل من T Test لدراسة الفروق بين المجموعتين - الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي - وكذا F Test لدراسة العوامل المؤثرة على متغيرات الصحة النفسية داخل المجموعة الواحدة وكذا معامل الإنتشار.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

أن النشاط الرياضي الترويحي الترفيهي له الأثر في التقليل من محددات الصحة النفسية السلبية كالضغط النفسي والقلق.

❖ الدراسة الحادية عشر:

دراسة بوفريدة عبد المالك (2015) بعنوان دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. تهدف الدراسة الى الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و المتمثلة في التغلب على ظاهرة القلق و الاحباط و الانفعالات و التوتر. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة عددها 240 تلميذ موزعين على ثلاثة ثانويات و استعان الباحث باستبيان موجه للتلاميذ لجمع البيانات

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

-للسياط الرياضي الترويحي دور في التغلب على ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
-للسياط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الاحباط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
-النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

❖ الدراسة الثانية عشر:

دراسة براهيمى قدور و اخرون (2015) بعنوان: دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدي تلاميذ الطور الثانوي. هدفت الدراسة إلى التعرف علي دور النشاط البدني الترويحي في التفاعل الاجتماعي لدي تلاميذ الطور الثانوي بالاضافة الي معرفة مدي أهمية النشاط البدني الترويحي في التعايش و الاحترام ومعرفة القيم و القواعد الاجتماعية و إعداد المواطن الصالح وذلك بطرح الفرضيات الآتية : للنشاط البدني الترويحي دور في توفير عوامل الاحترام والتعايش والتعامل مع الآخرين و معرفة القيم والقواعد الاجتماعية واحترامها و إعداد المواطن الصالح. والتي كانت علي شكل مقارنة بين الممارسين و الغير ممارسين و إتبع الباحثون في دراستهم المنهج الوصفي واستعمال الاستبيان للوصول الي نتائج رقمية ولتحليل هذه النتائج لجأ الباحثون الي الطرق الاحصائية التالية: نسب المئوية و الانحراف المعياري و آتاست وذلك بمقارنتها بي Tالمجدولة عند مستوى الدلالة 0.05

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

الي أن للنشاط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي وذلك بعد وجود فروق بين المجموعتين الممارسة والغير ممارسة.

1-6-2 الدراسات العربية

❖ الدراسة الأولى:

دراسة إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي(2021) جودة الحياة لدى السعوديين في ظل بعض المتغيرات الديموغرافية خلال أزمة كوفيد-19

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى أبعاد جودة الحياة (الصحة الجسمية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، البيئة) لدى عينة من الأفراد السعوديين خلال جائحة كورونا. كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى أبعاد جودة الحياة والتي تعزى لمتغيرات الجنس، المؤهل التعليمي، الدخل الشهري، الحالة الصحية بشكل عام، الإصابة بأي أمراض ومنطقة الإقامة. بلغت عينة الدراسة الكلية (1532) مفردة منها (786) ذكوراً و (746) إناثاً، وقد استخدمت الباحثتان مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة" إعداد منظمة الصحة العالمية (1996)

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- تمتع الأفراد السعوديين بمستوى مرتفع في معظم أبعاد جودة الحياة.

- كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل التعليمي في جميع أبعاد جودة الحياة.

- وجود فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد جودة الحياة بين الأفراد حسب دخلهم الشهري.

❖ الدراسة الثانية:

دراسة محمود عبدالله العثمان و إيمان دندي (2021) جودة الحياة وعلاقتها بمستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق.

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى جودة الحياة و تحديد علاقتها مع مستوى ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق و ذلك تبعا لمتغير الجنس و تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني، كذلك الى معرفة في مستوى جودة الحياة بينها. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي و شارك بالعينة 243 طالبا جامعيًا من بينهم 128 طالبة و 115 طالبا. استخدم الباحثان مقياس كاظم و منسي لقياس جودة الحياة و الاستبانة العالمية المختصرة للنشاط البدني (IPAQ brief) لتحديد مستوى ممارسة النشاط البدني.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

أن مستوى جودة الحياة لدى افراد العينة كان متدنيا، و انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث على محاور الصحة العامة و العواطف و الصحة النفسية و المقياس الكلي لصالح الذكور. ايضا بلغت نسبة غير النشيطين الاجمالية حسب تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني (36,62%) للذكور و للاناث (46,50%).

اضافة لذلك ، ان العلاقة بين مستوى جودة الحياة و مستوى ممارسة النشاط البدني ايجابية طردية متصاعدة، اذ كلما كان مستوى جودة الحياة أعلى ارتفع مستوى النشاط البدني مع معامل ارتباط $(r=0,86)$

❖ الدراسة الثالثة:

دراسة عمرو محمد رضا هلالى (2020) جامعة دمياط بعنوان دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط. هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة عددها 113 فرد من كبار السن (من 55 سنة الى 70 فاكثر) ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في العلاقات الاجتماعية من وجهة كبار السن مرتفعة
- درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في الصحة البدنية من وجهة كبار السن مرتفعة
- درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في السعادة النفسية من وجهة كبار السن مرتفعة
- لا توجد فروق دالة احصائية في دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المراحل السنوية

-لا توجد فروق دالة احصائيا في دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المستوى الدراسي.

❖ الدراسة الرابعة:

دراسة أريج أحمد سعيد آل عقران (2020) ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. هدفت الدراسة إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة. كذلك معرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى معرفة ماهي أكثر العوامل المؤثرة على جودة الحياة لأفراد عينة البحث.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 250 من طالبات الجامعة. أعدت الباحثة استبانة تقيس مدى ممارسة الأنشطة الرياضية وتتضمن (8) عبارات، واستبانة جودة الحياة وتتضمن (30) عبارة تمثل مكونات جودة الحياة.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

وأظهرت النتائج أن 42.8% من أفراد عينة البحث يمارسون الرياضة أحيانا. كما وجدت أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف "الجانب الوجداني"، جودة الصحة النفسية، كذلك كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة شغل الوقت وإدارته. كذلك وجدت الدراسة أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية، وأخيرا وجدت الدراسة أن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية كانت أولوية لأفراد عينة البحث.

❖ الدراسة الخامسة:

دراسة أمل واخرون (2019) جودة الحياة و علاقتها بمستوى النشاط البدني لدى الشباب البالغين و الأصحاء في السعودية .

تهدف الدراسة الى قياس جودة الحياة و استكشاف علاقتها مع مستوى ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى الشباب البالغين و الاصحاء في السعودية من عمر اكثر من 19 سنة، شارك في الدراسة 1026 فردا من الشباب من مختلف الجنسين. استخدم الباحث استبانة جودة الحياة المختصرة للمنظمة العالمية للصحة (WHOQOL Brief) والاستبانة العالمية للنشاط البدني و ذلك عن طريق التواصل الاجتماعي في الشبكة العنكبوتية حصل الباحثون على 1026 استبانة مكتملة من بينها 767للانات و 250 للذكور.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

خلصت الدراسة الى أن النتيجة النهائية لاستبانة العالمية للنشاط البدني كانت مرتبطة بشكل دال احصائيا مع نتائج المجالات البدنية و النفسية و العلاقات الاجتماعية و الصحية لاستبانة جودة الحياة المختصرة

لمنظمة الصحة العالمية. إضافة لذلك، كانت نتائج المجموعة الأعلى للنشاط البدني أعلى بشكل دال احصائياً في جميع مجالات جودة الحياة، و ذلك مقارنة مع نتائج المجموعة الأدنى للنشاط البدني.

❖ الدراسة السادسة:

دراسة محمد محمد عبد السلام (2018) أثر ممارسة النشاط البدني الترويحي على التفاؤل وجودة الحياة الإجتماعية لكبار السن.

إستهدف البحث التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الترويحي على التفاؤل و جودة الحياة الاجتماعية لكبار السن. وتمثلت عينة البحث في كبار السن (الرجال - السيدات) الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ، ومن الأعضاء العاملين بنادي (نادي الصيد المصري- نادي 6 أكتوبر- نادي الزمالك) والمسجلين بالاتحاد المصري للرياضة للجميع ، وقد بلغ قوام عينة البحث (198) فرداً ، بواقع (50) فرداً كعينة إستطلاعية ، (148) فرداً كعينة أساسية مقسمة إلى (88) من الرجال كبار السن ، (60) من السيدات كبار السن، وإعتمد الباحث على استمارة الاستبيان للتعرف على مستوى التفاؤل لدى كبار السن (الرجال- السيدات) الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ، ومقياس جودة الحياة الإجتماعية لكبار السن كأدوات لجمع البيانات.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- أن كبار السن (الرجال- السيدات) الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يتسمون بالتفاؤل.
- توجد فروق في مستوى التفاؤل ومستوى جودة الحياة الإجتماعية لصالح الرجال كبار السن .
- كما توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التفاؤل ومستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن (الرجال- السيدات) الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

❖ الدراسة السابعة:

دراسة النادر (2017) بعنوان جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية. هدفت الدراسة التعرف علي مستوى جودة الحياة لدي طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، إضافة إلي تحديد الفروق في مستوى جودة الحياة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، ممارسة النشاط البدني)، تكونت عينة الدراسة من (119) طالبا وطالبة من طلاب السنة أولى من طلاب الجامعة، بواقع (54) طالبا، (65) طالبة طبق عليهم مقياس جودة الذي يحتوي علي (40) فقرة، تقيس الأبعاد التالية، البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات مع الاخرين، إدارة الوقت، القيم.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- يتمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية ولكلا الجنسين وممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوي مرتفع في الأبعاد التالية البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم.

- يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني جودة حياة عالية المستوى.

❖ الدراسة الثامنة:

دراسة عبد الباسط العزام (2017) بعنوان نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الاردني. هدفت الدراسة الى الكشف عن نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الأردني، و ذلك من خلال التركيز على ثمانية مجالات و هي : الصحة الجسمية، العلاقات الاجتماعية و الاستقلال و السيطرة على الحياة و الحرية و البيت و الجيران و الوجود العاطفي و النفسي و الظروف المالية و وقت التسلية و الفراغ و النشاطات ، و النظرة للحياة بشكل عام.بالاضافة الكشف عن الفروقات في جودة الحياة تبعا لمجموعة من المتغيرات (النوع، العمر، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة، نوع السكن، مستوى الدخل الشهري، المستوى الدراسي،العلاقة مع الأبناء و الأصدقاء، المشاركة في الأنشطة الثقافية والاجتماعية، و ممارسة الرياضة، و مستوى الرضا عن الحياة، و المسؤول المباشر عن الرعاية، و الحالة الصحية). اشتملت عينة الدراسة على (342) مسنا و مسنة تقع أعمارهم بين (65 سنة فأكثر)، و يقيمون في محافظة اربد.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- ارتفاع مستوى نوعية الحياة عند أفراد العينة في مجال البيت و الجيران و مجال العلاقات الاجتماعية، و توسط مستوى نوعية الحياة في المجالات الأخرى.

- وجود فروق احصائية بين مستوى نوعية الحياة عند أفراد العينة، و بين متغيرات أهمها العلاقة الأبناء، و العلاقة مع الأصدقاء، و مستوى الرضا عن الحياة، و الحالة الصحية، و المسؤول المباشر عن الرعاية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في نوعية الحياة لدى أفراد العينة بحسب مجالات الدراسة تعزي للمتغيرات التالية (النوع، العمر، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة، نوع السكن، مستوى الدخل الشهري، المستوى الدراسي، المشاركة في الأنشطة الثقافية والاجتماعية، الحالة الصحية و ممارسة الرياضة)

❖ الدراسة التاسعة:

دراسة الصفتي (2016) بعنوان فاعلية برنامج ترويحي رياضي على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن . وهدفت إلى تعرف فعالية برنامج ترويحي رياضي على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن، وقد استخدمت هذه الدراسة المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وقد أجريت هذه الدراسة في دور المسنين بمحافظة طنطا والبالغ عددهم 38 مسناً .

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- تحسن مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى المسنين في الدار عند المشاركة بالبرنامج الترويحي الرياضي وأثره على الصحة النفسية والجسدية لدى كبار السن.

❖ الدراسة العاشرة:

أجرى امحمد (2015) دراسة هدفت التعرف على جودة الحياة في العالم العربي. حيث تم التطرق إلى تاريخ جودة الحياة الذي يمتد إلى العصر اليوناني في كتاب الأخلاق لأرسطو، ولم ترقى إلى مستوى الاهتمام اللائق إلا في بداية القرن الحالي مع ظهور علم النفس الايجابي، ولقد كان لعلم النفس

السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان. وفيها تقديم تعاريف مختصرة منها تعريف منظمة الصحة العالمية وبعض الباحثين العرب، وبعدها توضيح الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة ثم، تم التطرق إلى الدراسات العربية التي تناولت مصطلح جودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والديمغرافية وذلك من خلال ذكر عنوان الدراسة وهدفها وعينتها والنتائج المتوصل إليها، إلا أنه لم يتم عرض كل الدراسات فتمت الإشارة إلى دراسات شائعة أخرى تلاها تحليل مبسط لهذه الدراسات. وخلصت الدراسة إلى أن البحوث لم تشمل كامل العالم العربي وإنما حصرت في بعض الدول على غرار سلطنة عمان ومصر والجزائر كما أن البحوث العربية لم تدرس جميع فئات المجتمع.

❖ الدراسة الحادية عشر:

دراسة أماني شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد هاشم عبد القادر (2014) ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف. يهدف البحث إلى التعرف على علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف وذلك من خلال الآتي - :علاقة ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بالمتغيرات التالية - : جودة الصحة العامة - . جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - .جودة التعليم - .جودة العواطف - .جودة الصحة النفسية - .جودة استثمار وقت الفراغ وإدارته.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية بكل من كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف
-ترتبط ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية الترويحية ارتباطا موجبا بجميع ابعاد مقياس جودة الحياة (جودة الصحة العامة - . جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - .جودة التعليم - .جودة العواطف - .جودة الصحة النفسية - .جودة استثمار وقت الفراغ وإدارته) لدى عينة البحث مجتمعة من طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف من الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية.
- كان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تأثيرا ايجابيا دال على ابعاد جودة الحياة (جودة الصحة العامة . جودة الحياة الأسرية والاجتماعية - .جودة التعليم - .جودة العواطف - .جودة الصحة النفسية .

❖ الدراسة الثانية عشر:

دراسة أماني الشيراوي وتوفيق عبد المنعم توفيق (2014) بعنوان: تقييم نوعية الحياة لدى كبار السن في علاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية. هدفت هذه الدراسة الى تقييم نوعية الحياة لدى كبار السن باستخدام الصيغة المختصرة لمقياس نوعية الحياة و الذي أصدرته منظمة الصحة العالمية و قام الى ترجمته احمد عبد الخالق (2003) و قد تم تطبيق الاداة على عينة قوامها (98) من المتقاعدين ذكور و اناث تراوحت اعمارهم الزمنية ما بين (59 و 80 سنة).

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- أن نسبة (69,4%) من المفحوصين تقيم نوعية حياتهم بجيدة جدا بينما ترى نسبة (30,6%) تقيم نوعية حياتها متوسطة بينما لم يقيم اي مفحوص نوعية حياته بالسيئة او السيئة جدا.
- وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات افراد العينة من المتقاعدين الذين يعملون بعد التقاعد و الذين لا يعملون على كل من الدرجة الكلية و كل من مجالات النفسي و الاجتماعي و فروقا تقترب من الدلالة في المجال البيئي حيث كان للمتقاعد العامل متوسطات أعلى.
- عدم وجود فروق ذات دلالة في متوسطات درجات افراد العينة من المتقاعدين الذكور و الاناث على متغيرات نوعية الحياة

❖ الدراسة الثالثة عشر:

دراسة ياسر احمد علي (2013) بعنوان جودة الحياة و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا. هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا في جودة الحياة، استخدم الباحث المنهج الوصفي "اسلوب الدراسات المسحية"، و بلغ حجم العينة (152) طالب من الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية، (152) طالب من الطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي بالفرقة الرابعة بالكليات الاخرى بجامعة المنيا. استخدم الباحث مقياس جودة الحياة من تصميمه. ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- هناك تأثير ايجابي دال احصائيا على ابعاد جودة الحياة (الصحة الجسمية و سلامة البدن، و القدرة على التواصل الاجتماعي، و التوجه الايجابي نحو المستقبل، و الشعور بالصحة النفسية، و الدرجة الكلية للمقياس) لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.

❖ الدراسة الرابعة عشر:

دراسة إناس محمد غانم (2009) تحت عنوان المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة) ، وعلى العلاقة بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة)، وكذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة و عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة) حيث استخدمت المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي وعلى عينة قوامها: 438 مسن ومسنه 261 ممارسين للأنشطة الترويحية و 177 غير ممارسين للأنشطة الترويحية بمحافظة القاهرة والجيزة . وباستعمال الأدوات البحث التالية - المقابلات الشخصية ، استمارة جمع البيانات ، مقياس التوافق النفسي لمحمد عبد المقصود ، مقياس الرضا عن الحياة ل نيوجارتن .

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- يتمتع المشاركون في الأنشطة الترويحية لكبار السن بالقاهرة و الجيزة بالتوافق النفسي و الرضا عن الحياة .

- يتصف الغير المشاركون للأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة .
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و بين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لكبار السن.

❖ الدراسة الخامسة عشر:

دراسة سليمان (2008) بعنوان قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها . هدافت الدراسة الى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في ضوء متغير التخصص والتقدير الدراسي للطالب وطبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة وكل من دخل الأسرة الشهري، تطوير مقياس لجودة الحياة يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة .
عينة الدراسة: 649 طالبا (319 أدبي، 33 علمي) من جامعة تبوك.
أدوات الدراسة تم استخدام مقياس جودة الحياة النفسية لطلبة الجامعة.
ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- إن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد جودة الحياة : هم جودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة النفسية، ومنخفض في بعدين هما: جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت ومتوسط في بعد جودة الصحة العامة.

❖ الدراسة السادسة عشر:

دراسة إبراهيم وصديق (2006) بعنوان: دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.
أهداف الدراسة: معرفة دور الأنشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، البحث عن اختلاف في أبعاد مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ودور متغير نوع الرياضة، والتخصص في جودة الحياة.
عينة الدراسة: 123 طالبا وطالبة (63) من الذين يمارسون الأنشطة الرياضية، (60) طالبا وطالبة من الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية.
أدوات الدراسة تم: استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة.
ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:
- وجود فروق ذات دلالة بينهم لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية.

- عدم وجود تأثير دال إحصائيا في متغير النوع، والتخصص، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص.

1-6-3 الدراسات الأجنبية:

❖ الدراسة الأولى:

دراسة "جانكا بيراشكوف، بافول بيراتشك" (2019) تحت عنوان الرياضة للأبعاد الذاتية لجودة الحياة
Sport for the Subjective Dimensions of Quality of Life

هدفت هذه الدراسة الى توسيع المعرفة فيما يتعلق بآثار الرياضة على الأبعاد الذاتية لجودة الحياة. باستخدام المنهج الوصفي و تكونت عينة الدراسة من 354 رياضي ، 196 نشط، و 149 غير نشط (مراهقين)، باستخدام استبيان مكون من بعدين (بعد جودة الحياة و الاستمتاع بها، و بعد الرضا العالمي عى الحياة بين المراهقين).

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- النشاط الرياضي يؤثر بشكل إيجابي على إدراك أبعاد الاستمتاع بجودة الحياة والرضا عنها.

-المراهقين النشطين في الرياضة أكثر ارتياحا بشكل ملحوظ إحصائيا عن نوعية مجال الاستمتاع بالحياة والرضا مقارنة بالمراهقين غير النشطين في الرياضة

❖ الدراسة الثانية:

دراسة (Jonfman et al (2013)، العلاقة بين الآثار النفسية والاجتماعية ورضا الحياة من المسنين الكوريين . وقد هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأنشطة الترفيهية والكفاية الذاتية والدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة وآثارها في عينة من المسنين، وقد تكونت عينة الدراسة من 281 مشاركا من المسنين والمسنات الذين تبلغ أعمارهم 60 عاما فما فوق، في كوريا الجنوبية، تم اختيارهم عشوائيا استخدام عدة مقاييس منها: مقياس لقياس الأنشطة الترفيهية بين كبار السن، وقياس الفعالية الذاتية لدى المسنين، وقياس الدعم الاجتماعي لدى المسن، ومقياس الرضا عن الحياة .

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- في أن المشاركة في النشاطات الترفيهية والمختلفة في أوقات الفراغ مرتبط بزيادة الرضا عن الحياة لدى المسنين وزيادة الرفاه البدني والنفسي عليهم لاحقا وبأن ارتفاع مستوى الدعم الاجتماعي للمسنين وارتفاع الكفاية الذاتية لديهم مع المشاركة مرتبط بشكل إيجابي بزيادة الرضا عن الحياة.

❖ الدراسة الثالثة:

دراسة غابريالا و اخرون (Gabrielle et al(2012) بعنوان:العلاقة بين النشاط البدني و جودة الحياة لدى الكبار. هدفت الدراسة الى تلخيص العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة و تحليلها، اشتملت عينة الدراسة على المراجعة التاريخية لمجموع الابحاث المرتبطة بجودة الحياة و ممارسة النشاط البدني، استخرج الباحثون 38 دراسة نشرت بين 1980 و 2010. استنتج الباحثون من نتائج الدراسات أن العلاقة بين جودة الحياة و مستوى النشاط البدني كانت ايجابية و ذات دلالة احصائية، اذ انه كلما كان مستوى

النشاط البدني أعلى كان مستوى جودة الحياة أفضل. و هذا الاقرار ينطبق على الكبارالأصحاء ظاهريا و على من لديهم حالة صحية سريرية بمختلف تصنيفاتها

❖ الدراسة الرابعة:

أجرى (verko, & Merkas, ganec (2011) دراسة بعنوان: نوعية الحياة والأنشطة الترفيهية: كيف تساهم الأنشطة الترفيهية في تحقيق الرفاهية الذاتية؟. والتي هدفت إلى بيان نوعية الحياة وأنشطة الترفيهية وكيفية مساهمتها في تحقيق الرفاهية الذاتية للناس، كما هدفت إلى التمييز بين أنواع الأنشطة الترفيهية المختلفة، مع العثور على تلك الأنشطة. و كانت عينة الدراسة متمثلة في (4000 مواطن كرواتي)، واعتمدت على متغيرات الجنس والعمر، وكانت المقاييس المتعلقة بذلك هي مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة.

ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي:

- أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية تسهم بشكل كبير في رفاهية المواطنين الكرواتيين.
- أن الرفاهية تتأثر بالحالة الاجتماعية والاقتصادية، متغير الدخل ليس عامل محدد في التنبؤ بجودة الحياة.

❖ الدراسة الخامسة:

كما قام آدي (2002) Ady بعمل دراسة حول دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على استمرارية الموظفين في العمل بمدينة لندن البريطانية. مستخدما الاستبانة أداة لجمع البيانات بعينة قوامها (172) موظفاً من (13) شركة.

وأظهرت النتائج أن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لديهم إحساس بالإنجاز وقابلية على زيادة ساعات العمل، ولا يميلون للانتقال لشركات أخرى لا تطبق أو لا يتوافر فيها البرامج الترويحية المقدمة من شركاتهم، وبالتالي لديهم قدرة على العطاء والاستمرارية في أداء متطلبات عملهم على المدى البعيد.

❖ الدراسة السادسة:

قام ماك جوين، اشلي مشير Ashley Mosher, K, Mcguinn (2000) بدراسة بعنوان: الاشتراك في الأنشطة الترويحية وتأثيره في إدراك الرضا عن الحياة لدى كبار السن بدور الرعاية طويلة الأجل في ماساتشوستس. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وتمثلت وسيلة جمع البيانات المستخدمة في المقابلات الشخصية مع المقيمين بدور الإقامة للتعرف على أنشطتهم اليومية الخاصة ، وتكونت عينة الدراسة من (133مسن) من دار للرعاية طويلة الأجل.

وأشارت أهم نتائج هذه الدراسة في أن الأنشطة الترويحية التي يختارها الفرد بدافع ذاتي تساهم في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

1-7 التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

إن الدراسات وباختلاف متغيراتها والعينات التي أجريت عليها قد ساهمت مساهمة فعالة في إثراء البحث الذي نحن بصدد دراسته ، فقد استفاد الباحث من هذه الدراسات بالرغم من الاختلافات بينها من حيث الموضوع والمنهج المستخدم في الدراسة، الأدوات المستخدمة في هذه الدراسات، اختلاف العينات، التفاوت في الأهداف، التساؤلات، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة والنتائج المتوصل إليها. و من خلال هذا سيتم التعقيب على الدراسات السابقة كما يلي:

1-7-1 من حيث مجتمعات و عينات الدراسة:

- تعددت عينات الدراسات السابقة من حيث الجنس والتخصص الوظيفي، فتنوعت بين طلبة الجامعات ، كتلك الدراسة التي قام بها كل من الباحث/ دراسة نايل زروق (2022)، دراسة محمود عبدالله العثمان و إيمان دندي(2021)، دراسة أريج أحمد سعيد آل عقران (2020)، دراسة النادر (2017)، دراسة أماني شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد هاشم عبد القادر (2014) ، دراسة ياسر احمد علي (2013)، دراسة شاهر خالد سليمان (2008)، دراسة إبراهيم وصديق (2006) .
- كما أن بعض الدراسات تناولت التلاميذ في المدارس من مختلف الأطوار التعليمية، كتلك الدراسة التي قام بها / دراسة بوفريدة عبد المالك (2015)، دراسة براهيمي قدور و اخرون (2015).
- ودراسات أخرى شملت بعض الموظفين في أسلاك مختلفة (أساتذة، ممرضين، أعوان الشرطة، عمال شركات....) و قام بها / دراسة عبد القادر بن حاج الطاهر و أخرون (2022)، دراسة بوعزيز محمد(2018)، دراسة راجي امحمد (2017)، دراسة آدي(2002) .
- و هناك دراسات اخرى شملت الأسر و المجتمعات و الشباب مثل دراسة./ دراسة إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي(2021)، دراسة جميلة أحمد الفوتايوي (2020)، دراسة أمل واخرون (2019)، دراسة امحمد (2015)، دراسة "جانكا بيراشكوفاف، بافول بيراتشك" (2019)، دراسة verko, Merkas, ganec & (2011).
- كما أن هناك دراسات على فئة المعوقين مثل/ دراسة رحلي مراد و سعودي الجنيدي (2021).
- في حين أن هناك مجموعة من الدراسات جد معتبرة توافقت في مجتمعات البحث مع بحثنا، تلك التي شملت المسنين و بالأحرى كبار السن و المتقاعدين و التي قام بها كل من الباحث/ دراسة بلماحي سليم و أخرون (2022)، دراسة بلعيدوني مصطفى و أخرون(2021)، دراسة بن شميمسة العيد(2018)، دراسة قوراري بن علي و اخرون(2018)، دراسة صياد الحاج (2018)، دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020)، دراسة محمد محمد عبد السلام(2018)، دراسة عبد الباسط العزام (2017)، دراسة الصفتي (2016)، دراسة اماني الشيراوي وتوفيق عبد المنعم توفيق (2014)، دراسة عبد السلام (2009)، دراسة"إناس محمد غانم"(2009)، دراسة (2013) Jonfman et al ،دراسة غابريالا و اخرون (2012) Gabrielle et al، دراسة ماك جوين، اشلي مشير Ashley Mosher, K, Mcguinn (2000).

1-7-2 من حيث أهداف الدراسة:

توافقت أهداف الدراسات السابقة ودراستنا الحالية من حيث الأهداف الى حد بعيد في قياس بعض أبعاد جودة الحياة (الصحة الجسمية، والنفسية و الاجتماعية)، بالرغم من اختلاف مجتمعات الدراسة وعيناتها، حيث أن معظم الدراسات تناولت قياس بعد الصحة النفسية ، كتلك التي قام بها كل من الباحثون/ عبد القادر بن حاج الطاهر و أخرون / بلعيدوني مصطفى و أخرون ، / قوراري بن علي و اخرون / بوعزيز محمد/ دراسة صياد الحاج/ رابحي امحمد/ بوفريدة عبد المالك/ عمرو محمد رضا هلالي. و من ناحية أخرى حاولت بعض الدراسات ابراز العلاقة الإرتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي وجودة الحياة كدراسة / محمود عبدالله العثمان و إيمان دندي / أريج أحمد سعيد آل عقران / أمل واخرون / أماني شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد هاشم عبد القادر/ اماني الشيراوي وتوفيق عبد المنعم / ياسر احمد علي / عبد السلام / إناس محمد غانم / Jonfman et al ، / غابريالا و اخرون.

في حين أن هناك نقاط مشتركة في متغير جودة الحياة تمثلت في أهداف الدراسات ودراستنا الحالية، كتلك التي قام بها كل / نايل زروق/ بن شميصة العيد/ إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي/ محمود عبدالله العثمان و إيمان دندي/ جميلة أحمد الفتاوي/ أريج أحمد سعيد آل عقران/ أمل واخرون/ محمد محمد عبد السلام/ النادر/ عبد الباسط العزام/ الصفتي/ امحمد/ أماني شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد هاشم عبد القادر/ اماني الشيراوي وتوفيق عبد المنعم توفيق/ ياسر احمد علي / إناس محمد غانم/ سليمان/ إبراهيم وصديق/ جانكا بيراشكوف، بافول بيراتشك/ غابريالا و اخرون/ verko, & Merkas, ganec / ماك جوين، اشلي مشير.

في نفس السياق فان معظم الدراسات اشتركت في الأهداف من حيث متغير النشاط البدني الرياضي الترويحي مع دارستنا الحالية وتأثيرها على بعض المتغيرات الأخرى، و هذا ان لم نقل معظمها

1-7-3 من حيث وسائل جمع البيانات:

وردت الدراسات السابقة متنوعة في وسائلها لجمع البيانات، فالبعض حدد له أداة واحدة تمثلت في مقياس لقياس بعد أو عدة أبعاد للجودة الحياة، والبعض استعمل أكثر من مقياس واستبيانات مصممة من الباحث نفسه بعد تحكيمها من طرف أساتذة مختصين و خبراء في الميدان التربوي.

و يجدر الإشارة أن معظم الدراسات السابقة المذكورة و التي تم الإطلاع عليها استعملت المنهج الوصفي و البعض الآخر استخدمت المنهج التجريبي

-أما بخصوص الأدوات الإحصائية المستعملة في جمع المعلومات فجل البحوث استعملت البرنامج

الإحصائي Spss نظرا لسهولة استعماله وريح الوقت به ودقته في العمليات الحسابية، إضافة الى استعمال الخصائص السيكومترية على العينات المختارة في البحوث السابقة تمثلت في: حساب معاملات الثبات بطرائق مختلفة، معاملات ألفا كرونباخ، و طرائق حساب الصدق.

من جهتنا قمنا في الجانب التطبيقي من الدراسة باعتماد المنهج الوصفي في الدراسة وكأدوات للقياس استعملنا الاستبانة من تصميم الباحث كما هو موثق في قائمة الملاحق

1-7-4 من حيث النتائج المتوصل إليها:

أما من حيث النتائج المتحصل عليها في الدراسات السابقة فان هناك اجماع على أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين جميع أبعاد جودة الحياة (الصحة الجسمية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية) بالإضافة هناك علاقة ايجابية طردية متصاعدة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي وكل من جودة الحياة بما فيها الرضا عن الحياة، السعادة، التفاؤل، تخفيف الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، الرفاهية الذاتية، التوافق النفسي، الرضا الحركي، أي كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية زاد مستوى جودة الحياة بجميع أبعادها. ما عدا دراسة بن شميصة العيد (2018)، فكان مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية متوسط بنسبة 54% . و دراسة محمود عبدالله العثمان و إيمان دندي (2021) فكان مستوى جودة الحياة لدى افراد العينة متدنيا، و انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث على محاور الصحة العامة و العواطف و الصحة النفسية. و في دراسة أماني شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد هاشم عبد القادر (2014)، وجود مستوي ضعيف من جودة الحياة لدي الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية بكل من كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا و بني سويف

بعض الدراسات توصلت في نتائجها الى

- عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل التعليمي في جميع أبعاد جودة الحياة.
- وجود فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد جودة الحياة بين الأفراد حسب دخلهم الشهري.
- وجود فروق دالة إحصائية لصالح الأفراد الذين قيموا في جميع أبعاد جودة الحياة صحتهم العامة بـ "جيد جدا".
- عدم وجد فروق دالة احصائيا في دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المراحل السنية
- عدم وجد فروق دالة احصائيا في دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المستوى الدراسي
- و في دراسة عبد الباسط العزام (2017) خلصت النتائج الى:
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في نوعية الحياة لدى أفراد العينة بحسب مجالات الدراسة تعزى للمتغيرات التالية (النوع، العمر، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة، نوع السكن، مستوى الدخل الشهري، المستوى الدراسي، المشاركة في الأنشطة الثقافية والاجتماعية، و ممارسة الرياضة)

1-7-5 الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد موضوع الدراسة، وذلك من خلال الرجوع لآخر ما توصلت إليه الدراسات السابقة في موضوع دراستنا. وبالتالي
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد الأهمية والأهداف.
- الاستفادة في إثراء الإطار النظري للدراسة.

- الاستفادة من تلك الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية.
- الاستفادة من الدراسات في بناء الاستبانة.
- الاستفادة من إكتساب أفكار جديدة تساعد الباحث في إنجاز بحثه.

1-7-6 مميزات الدراسة الحالية:

تكمن مميزات الدراسة في الجوانب التالية:

- ميدان التخصص، النشاط البدني الرياضي الترويحي ، كتخصص جدي على مستوى المعهد مع إرتباطه بموضوع جودة الحياة والذي يعتبر من مواضيع الساعة التي يحضى بأهمية كبرى خاصة في الدول المتقدمة مثل الولايات الامريكية المتحدة و فرنسا بالإضافة أيضا للظروف التي مر بها العالم في الأونة الأخيرة و التي تتمثل في الجائحة التي مست معظم دول العالم.
- الإقتناع التام بالدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي الترويحي في المحافظة على صحة الكائن البشري على جميع الجوانب البدنية، النفسية، الاجتماعية.....الى اخره.
- تعد جودة الحياة من مواضيع الساعة (الحديثة) و بالخصوص جودة الحياة لدى فئة المتقاعدين من الركائز المهمة وأحد الموضوعات التي يمكن دراستها فضلا عن الحاجة الاجتماعية والأكاديمية الملحة لمثل هذه الدراسات.
- من المميزات تزايد نسبة المتقاعدين و خاصة في الوقت التي أقرت فيه الدولة الجزائرية بالتقاعد المسبق (2016)، حيث استفادت فئة كبيرة من هذا القانون قبل أن يجمد.
- القاء الضوء على فئة المتقاعدين التي يراها البعض منتهية الصلاحية بل العكس هي فئة تستحق منا الاهتمام بها و هذا لما تكتسبه من خبرات في جميع المجالات دون استثناء و بالتالي تلعب دورا أساسيا في بناء خريطة الطريق الى المستقبل لأي مشروع مهما كان نوعه.
- اقتناع الباحث إلى أن أولوية مطالب المتقاعدين هي الاعتناء بالصحة الجسدية و الصحة النفسية و الاجتماعية لما لها من إيجابية في متابعة حياتهم اليومية.
- اقتناع الباحث بضرورة البحث و دراسة أوضاع المتقاعدين ووضع مخطط لتحسين الظروف المحيطة بهذه الفئة التي يراها البعض منتهية الصلاحية.

الجانب النظري

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي الترويحي

تمهيد

تشهد المجتمعات في الوقت الراهن إهتماماً متزايداً بالأنشطة البدنية الرياضية الترويحية خاصة بالظروف التي مرت بها البشرية جمعاء و المتمثلة في الجائحة الوبائية (كورونا فيروس) و هذا من خلال التدابير الوقائية و الصحية التي أمر بها الأطباء أثناء إنتشار الوباء من أجل مجابهته، حيث أوصوا بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية حتى داخل المنازل أثناء الحجر الصحي و ذلك للرفع من عمل أجهزة جسم الإنسان و خاصة الجهاز المناعي والجهاز الدوراني بغية زيادة الدورة الدموية و الدفاع ضد هذا الفيروس في غياب الأدوية و اللقاحات التي تحمي الإنسان من هذا الوباء. بالإضافة الى التقدم العلمي و التكنولوجي الحاصل و الذي وفر نسبة كبيرة من وقت الفراغ بحيث تضاعفت فترات الراحة الأسبوعية و الإجازات السنوية مع عدم الإخلال بزيادة الإنتاج.

و يشير علام (1998) إلى أنه قد إتفق العديد من علماء النفس على أن الإنسان في جميع مراحل حياته بحاجة لإشباع الكثير من رغباته، وذلك عن طريق ممارسة أشكال مختلفة من النشاط التي يعبر فيها عن نفسه و يجد فيها المتعة و السرور و السعادة الشخصية، وقد أجمع العاملون في مجال الترويح على أن هذه الأنشطة التي يعبر فيها الفرد عن نفسه تسمى بالأنشطة الترويحية.

و من خلال هذا الفصل سوف نعطي تعريفات لهذا المصطلح بالإضافة الى العلاقات التي يرتبط بها هذا المفهوم، كذلك نتطرق الى دور هذه الأنشطة الترويحية لدى كبار السن و كل ما يخص هذا المصطلح.

2-1 مفهوم الترويح الرياضي:

الترويح Récréation في اللغة كما جاء في معجم مقاييس اللغة لابن فارس هو "السعة والفسحة والإنبساط والإنتقال من حال إلى آخر أكثر تشويقاً منه" (ابن فارس، 1999، ص 454)

ومما ذكرته خطاب "أن الترويح له خواص ثلاث هي أنه أي الترويح نشاط بناء، إختياري، ممتع سار" (خطاب، 1990، ص 29)

كما حددت "أن زمن الترويح يشترط أن يكون في وقت الفراغ وليس في أوقات العمل المهني أو الوظيفي الذي يمارسه الفرد" (خطاب، 1990، ص 30)

فالترويح مصطلح مرادف لمصطلح "الترفيه"، والذي يعني بدوره ذلك النشاط الذي يقوم الإنسان بممارسته في أوقات فراغه، ويقوم بذلك بشكل إختياري أو بدافع ذاتي.

يذكر كمال درويش ومحمد الحماحي (1997) عن بتلر أن الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها إكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية.

وعن الحماحي و عايدة عبد العزيز (1998) عرفه دي درازيا Djerazzia DE بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل إستعادة حيويته.

وكذلك عرفته تهاني عبد السلام (2001) على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل أثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبياً أو إيجابياً هادفاً ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون للفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار.

في حين يؤكد براينبل على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه مناشطه في وقت الفراغ.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي و أنه سلوك و طريقة لتفهم الحياة.

ويرى كراوس Kraws أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، و التي يتم إختيارها وفقاً لإرادة الفرد و ذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و إكتسابه العديد من القيم الشخصية و الإجتماعية.

وعرفه كراوس وباتس Bates بأنه نشاط و خبرة و حالة إنفعالية تطرأ على الفرد من مشاركته في مناشط وقت الفراغ بدافع شخصي.

ويرى كارلسون Carlson أن الترويح هو الخبرة في قضاء وقت الفراغ ممتع يشترك فيه بمحض إرادته و من خلاله يحل على إشباع فوري.

ويعرفه بوز Boss على أنه المجهود و المتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من الأنشطة الترويحية تعود على الفرد بالنفع .

في حين يرى أحمد محمد فاضل أن الترويح، بشكل عام، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية تساعدهم على تجديد الروح وإستعادة الحياة.

و مفهوم الترويح يعني "النشاط البناء الذي يؤدي في وقت الفراغ بدافع ذاتي و بصورة إختيارية مما يؤدي الى إستعادة الطاقة الإنسانية للفرد"(مسعد عويس، 2008، ص ص19-20)

و يعني هذا التعريف أن النشاط الترويحي يتميز بالآتي:

- أنه نشاط بناء مفيد للإنسان و ليس ضارا به
- يؤدي في وقت الفراغ عقب العمل و الإلتزامات الضرورية.
- يتوافر فيه التلقائية و الذاتية و الرغبة الحرة من الشخص.
- يحتاج كل شخص الى التدريب و التربية للإستفادة من النشاط الترويحي.
- تشرف عليه قيادات مهنية مختصة.
- يتيح الفرص لكل شخص كي يختار النشاطات المناسبة له في ضوء إستعدادته و قدراته و ميوله و رغباته.
- يقوم الشخص بممارسة النشاطات الترويحية و لا يكتفي بمشاهدة الآخرين.
- يسهم الرائد الترويحي المتخصص في معاونة كل شخص على إنتقاء ما يناسبه من نشاطات ترويحية توأم ما بين إحتياجاته و رغباته.
- يعمل الترويح على تلبية الإحتياجات الشخصية الإنسانية المتكاملة.

و يعتبر هذا النوع من الترويح من أهم الأنشطة الترويحية، لما له من تأثيرات كبيرة على ممارسيها، سواء كانت وظيفية أو عضوية، ولما له من أهداف مختلفة تتنوع بتنوع القصد من المشاركة فيها، وقبل الخوض في النشاط الترويحي الرياضي وأهدافه، يجدر بنا معرفة ما يمثله هذا الترويح، حيث يراه (الحماحي ومصطفى، 1998، ص84) بأنه " ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على العديد من الجوانب البدنية والفسيوولوجية والنفسية والاجتماعية للفرد الممارس لتلك المناشط، وتشمل الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط، الألعاب والرياضات الفردية، الألعاب والرياضات الزوجية وألعاب الفرق."

و مما سبق يمكن القول أن النشاط الترويحي هو صمام الأمان و المصل الواقي من الملل و الضيق، ففيه يعبر الفرد عن مشاعره و أحاسيسه و تنطلق طاقاته و تظهر مواهبه و تنمو معلوماته و تتأثر

اتجاهاته و يتغير سلوكه في اتجاه طيب، كما أن النشاط الترويحي من الأنشطة البناءة التي تسعى الى تخفيف حدة التوتر العصبي الناتج من تعقد الحياة الحديثة بما فيها من مشكلات تتعلق بوظيفة و مستقبل الفرد في الحياة.(ايمان عبد العزيز، 2015، ص38).

2-2 أهداف الترويحي الرياضي :

سبق الحديث عن أن للترويحي الرياضي العديد من الأهداف، والتي تختلف تبعاً لطبيعتها، وقد قام الحماحمي ومصطفى (1998) بتقسيمها على النحو التالي:

أولاً: الأهداف الصحية المرتبطة بصحة المشاركين وتشمل:

1. تطوير الحالة الصحية.
2. تنمية العادات الصحية المرغوبة.
3. الوقاية والإقلال من فرص التعرض لأمراض القلب والدورة الدموية.
4. الحد من الآثار السلبية العصبية.
5. التغذية الجيدة المناسبة وفقاً لنوع النشاط.

ثانياً: الأهداف البدنية والتي تهتم بالحالة البدنية للمشاركين وتشمل:

1. تنمية اللياقة البدنية، والاحتفاظ بالقوام الرشيق.
2. تجديد نشاط وحيوية الجسم، والاسترخاء العصبي العضلي.
3. المحافظة على الصحة البدنية العامة، والوقاية من بعض انحرافات القوام.

ثالثاً: الأهداف المهارية المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية وتشمل:

1. تنمية الحس الحركي والمهارات الحركية.
2. تعليم المهارات الحركية الأساسية للألعاب والرياضات المختلفة.
3. تعليم طرق أداء التمرينات.
4. الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضياً.

رابعاً: الأهداف التربوية والتي تهتم بالجانب التربوي للمشاركين وتشمل:

1. تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد، والارتقاء بالسلوك .
2. تزويد الفرد بالعديد من الخبرات .

3. استثمار وقت الفراغ.

4. تنمية قوة الإرادة.

5. تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.

خامساً: الأهداف النفسية والتي تهتم بالجانب النفسي للمشاركين وتشمل:

1. تنمية الرغبة، وإثارة الدافعية نحو المشاركة.

2. تحقيق المتعة والسعادة، وتنمية مفهوم الذات .

3. إشباع الميول والرغبات للحركة واللعب.

4. الإسترخاء والتوازن النفسي، والحد من التوترات النفسية والعصبية.

سادساً: الأهداف الإجتماعية والتي تهتم بالجانب الإجتماعي للمشاركين وتشمل:

1. البعد عن العزلة الإجتماعية.

2. تشكيل السلوك السوي.

3. تكوين صداقات مع الآخرين.

4. تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات .

سابعاً: الأهداف الثقافية والمرتبطة بتزويد المشاركين بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل:

1. تزويد الفرد بالثقافة الرياضية .

2. التعرف على العديد من الأنشطة والبرامج.

3. تعليم الفرد المشارك المناشط الرياضية، وكيفية الوقاية من الإصابة.

ثامناً: الأهداف الاقتصادية المرتبطة بالإنتاجية وتشمل:

1. زيادة الرغبة والحافز للعمل.

2. زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.

3. زيادة الإنتاج على مستوى الدولة.

4. تحسين نوعية الحياة الاجتماعية للأفراد المشاركين. (الحماحمي ومصطفى 1998 ص ص 90-95)

ومن ثم يستنتج الطالب الباحث من الأهداف السابقة أهمية الترويحي الرياضي لجميع أفراد المجتمع، وتزداد نظرا لحاجة الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ، بغض النظر عن طبيعة العمل أو أهمية المرحلة السنوية أو الجنس، ولذلك يجب الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي يمكن أن يمارسها الفرد مدى الحياة، مع تدعيم دوافع الممارسة لديهم .حيث نستخلص ان اكتساب الصحة واللياقة البدنية ، والقوة ، والترويحي عن النفس ، وإشباع الميول والرغبات فضلا عن ونواحي الاجتماعية و النفسية تعتبر من أهم ما يرمي اليه الترويحي بصفة عامة.

2-3 أنواع الترويحي:

2-3-1 الترويحي الثقافي: هذا النوع من الترويحي يلعب دورا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها وضروري لمعرفة الفرد ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية، وله عدة أوجه كالقراءة الكتابية الراديو والتلفزيون.

الترويحي الفني: يطلق هذا اللفظ على الأنشطة الترويحية للهوايات الفنية، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال، الإبداع والإبتكار والتذوق، وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات، ويمكن تقسيم الهوايات التي تعتبر من الأنشطة الترويحية الى هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع والأشياء الأثرية القديمة، والتوقيعات من كبار الشخصيات المؤثرة في المجتمع سواء تعلق الأمر بالشخصيات الفنية، السياسية الفكرية، أي تلك الشخصيات التي لها تأثير على المجتمع ويشهدون لهم بذلك.

2-3-2 الترويحي الإجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الإجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، كالجوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء كما يساهم الترويحي الإجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، بالبعد عن الشكليات والرسميات في هذا الصدد يقسم " كوريين " الأنشطة الترويحية الإجتماعية الى: الحفلات والرقصات: مثل أعياد الميلاد حفلات التخرج، حفلات التدشين.

الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى

حفلات الأكل: الولائم، العزائم، وحفلات الشاي.

2-3-3 الترويحي الخلوي:

يقصد به وقت الفراغ في الخلاء، بين أحضان الطبيعة، ويعتبر من الأركان الهامة في الترويحي، ويسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغير والبحث عن المعرفة المتمتع بجمال الطبيعة وإكتساب الفرد الإعتماد على

النفس، والعمل مع الجماعة، وتنقسم الأنشطة الخلوية في ما يلي: النزاهات، الرحلات، التجوال والترحال، الصيد.....الخ

2-3-4 الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح، لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة الى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

من حيث أن مزاوله النشاط البدني الرياضي سواء كان بغرض استغلالها لوقت الفراغ أو كان بغرض التدريب والوصول الى المستويات العالية يعتبر طريقا سلميا نحو تحقيق الصحة العامة، من خلال مزاوله النشاط البدني يتحقق للفرد النمو غير المختل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كافة الأجهزة في الجسم المختلفة كالجهاز الدوري، النفسي، العضلي والعصبي.

2-3-5 الترويح العلاجي:

الترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من مختلف الإنقباضات الصدرية، وبالتالي إستعادة ثقته بنفسه، وتقبل الآخرين له ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء بسرعة كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وحركات إعادة التأهيل.

2-3-6 الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة التجارية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة والتلفزيون والصحف والجراند وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى و المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها هي مؤسسات لخدمة جموع الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال.

2-4 أغراض الترويح الرياضي:

تذكر تهاني عبدالسلام (2001م) أن الترويح حق إنساني لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة، ويمكن تلخيص أغراض الترويح تبعاً للإهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في التالي:

- غرض حركي: ويعتبر أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.
- غرض الاتصال بالآخرين: بتبادل الآراء والأفكار.
- غرض تعليمي: من خلال الرغبة في المعرفة، والتعرف على كل جديد.

- غرض ابتكاري فني: بإنعكاسها على الأحاسيس والعواطف والإنفعالات.

- غرض اجتماعي: حيث أن الانسان إجتماعي بطبعه ويحب البقاء مع الآخرين.

2-5 تأثيرات الأنشطة الترويحية :

ترى تهاني عبدالسلام (1989) أنه من الصعب أن تصل إلى قياس التأثيرات الخاصة بالأنشطة الترويحية بمقاييس موضوعية بحتة، إلا أن أهم تأثيرات الأنشطة الترويحية هي كالتالي:

2-5-1 التأثيرات البدنية و الفسيولوجية للأنشطة الترويحية:

لممارسة الفرد أوجه الأنشطة الترويحية و بخاصة الترويح البدني أو الترويح بانتظام، يكتسب الفرد العديد من التأثيرات الإيجابية سواء كانت بدنية أو فسيولوجية نذكر منها:

- الحصول على القوام المعتدل والرشيقي، و البعد عن النمط البدني، و ذلك من خلال أداء التمرينات والأنشطة البدنية و ممارسة بعض الألعاب و الرياضات.
- زيادة كفاءة و مرونة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام و تحسين كفاءتها و معالجة الأم المفاصل و الظهر.
- تطوير اللياقة البدنية و المحافظة على مستوى لائق من عناصرها، و ذلك كالقوة، و الجلد العضلي، و السرعة، و التوافق العصبي العضلي، و زيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدي الى زيادة حجم عضلة القلب و قوتها، و المحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض و ضغط الدم و التخفيض من المعدل العالي لهما، و كذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.
- الإقلال من إحتمال الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة و من ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية، كالكولسترول (L.D.L) و الدهون الثلاثية Triglycérides، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين و الجلطة الدموية، وكذلك من التوتر النفسي و العصبي الذي يعد عاملا من العوامل المؤدية الى الإصابة بتلك الأمراض.
- التخلص من الطاقة الزائدة Surplus-Energy عن إحتياجات الفرد، مما يسهم في تحقيق الإسترخاء البدني و العصبي للجسم و تجديد نشاط حيوية للفرد.
- الوقاية من التعب الذهني حيث أن ممارسة مناشط الترويح تؤدي الى التخلص من الإرهاق الذهني. و تجديد نشاط و حيوية الفرد و بخاصة تلك الأنشطة التي لا تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها.
- زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي و من ثم إشباع حاجاته الأساسية و توفير مستوى معيشي و حياة أفضل.

2-5-2 التأثيرات النفسية للأنشطة الترويحية:

كما أن لممارسة أوجه النشاط الترويحي العديد من التأثيرات البدنية و الفسيولوجية على الفرد، فان لتلك الأنشطة أيضا تأثيراتها النفسية عليه.

و فيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات:

- إشباع الميول و الدوافع المرتبطة باللعب و بالهويات مما يسهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في أنشطة الترويحي.
- تحقيق السرور و السعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في أنشطة الترويحي، مما يؤدي الى تخلصه من عناء العمل و من أعباء الالتزام، أو من التحرر من الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية، و من ثم إحساسه بالسرور و السعادة لذلك و لاستمتاعه بنشاطه.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد و إعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في أنشطة الترويحي التي تسهم في تخلصه أو الاقلال من التوتر النفسي و من درجة القلق و حدة الاكتئاب لديه، كما تسهم في إشباع ميوله و حاجاته، و ذلك من خلال اللعب و الهويات، مما يدخل عليه البهجة و السرور.
- تنمية الثقة بالنفس و التحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة في المناشط الترويحية للفرد في أنشطة الترويحي و من خلال المشاركة في أنشطة المنافسة و المغامرة و إشباع دوافعه نحوها، مما يشعره أيضا بالاستقرار و الأمان.
- زيادة القدرة على الانجاز و إثبات الذات من خلال تحقيق النجاح في التجارب و المواقف و الخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضا الى تنمية مفهوم الذات الايجابي لديه.
- التعبير عن الذات من خلال المشاركة في أداء العديد من مناشط الترويحي كاللعب أو الرسم أو التأليف، أو في الأداء التشكيلي مما يسهم في تقدير الذات و في تنمية الابتكار و الابداع لدى الفرد.
- التخلص من الميول العدوانية و ذلك من خلال اشباعها عن طريق مناشط الترويحي و بخاصة الترويحي الرياضي حيث يمكن للفرد من المشاركة في الرياضات القتالية كالكاراتيه والجودو، و التايكوندو، و الكونج فو. و هي أنشطة يقرها المجتمع، مما يؤدي الى التسامي و الإعلاء بهذه الميول و الدوافع.
- رفع مستوى الصحة العقلية.
- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الإستقلال و التبعية للممارس.

2-5-3 التأثيرات الاجتماعية للأنشطة الترويحية:

كما أن لممارسة أوجه النشاط الترويحي العديد من التأثيرات البدنية و الفسيولوجية، و النفسية على الفرد، فان لتلك الانشطة أيضا تأثيراتها على الجانب الإجتماعي .

و فيما يلي نوضح لأهم تلك التأثيرات:

- تنمية القيم الإجتماعية المرغوب فيها مثل التعاون، إحترام القانون، إحترام الغير، و إحترام المواعيد ، و خدمة الآخرين، حيث أن أنشطة الترويح الاجتماعي و الأنشطة الجماعية تتيح الفرصة لذلك.
- الشعور بالإنتماء و الولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في أنشطتها و العمل على التعاون في تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمي اليها الفرد، و كذلك الخطوة بالقبول الاجتماعي.
- تكوين و توطيد الصداقات، وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب، أو في جماعات الهوايات، مما يتيح الفرص للتعرف، و للتقارب بين الافراد و بعضها، أو بين الجماعات و بعضها، و تكوين و توطيد الصداقات بينهم.
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين و إحترام آرائهم و ذلك من خلال المشاركة في الأنشطة الثقافية التي تعتمد على الحوار و الاستماع و تبادل الرأي بين الأفراد أو المناقشات بوجه عام.
- التدريب على القيادة و ذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات و التعاون فيما بين أعضائها على تحقيق أهداف جماعات الترويح.
- تقدير العمل الجماعي من خلال مساهمة كل عضو في الجماعة على أداء دوره في تنظيم و تنفيذ الأنشطة المختلفة للترويح، و التعاون، و النجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى الجماعة الى تحقيقها.
- تنمية العلاقات الانسانية و ذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال الترويح، و المشاركة في احياء العديد من المناسبات الاجتماعية و القومية.(محمد عبد العزيز سلامة،أماني متولي البطراوي،2010، ص ص18-19)

2-6 أهمية الترويح الرياضي:

يعد الترويح كما يراه الحماحمي ومصطفى (1998) مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، كما أن له إسهامات في تحقيق السعادة البشرية في الحياة المعاصرة طبقاً لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح(AAHPER)American Association Health, Physical and Recreation في النقاط التالية:

- 1- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
 - 2- تطوير الصحة الانفعالية والبدنية والعقلية للفرد.
 - 3- التحرر من الضغوط والتوترات العصبية المصاحبة للحياة العصرية.
 - 4- توفير حياة شخصية وعائلية مليئة بالسعادة والسرور .
- و للترويحي دور هام في إشباع حاجات الفرد و بخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل، و ذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط.
- فقد أوضح ماسلو Maslow تسلسلا للحاجات الانسانية في خمس مستويات:



شكل (1) يوضح مستويات الحاجات الانسانية طبقا لتصنيف ماسلو Maslow

- 1- الحاجات الفسيولوجية:
هي الحاجات الضرورية للانسان مثل الأكل و النوم و المأوى و الصحة و الراحة و كذلك العمل.
- 2- حاجات الامان:
هذه الحاجات تأتي في الترتيب بعد الحاجات الفسيولوجية و تشمل العديد من الحاجات كالاستقرار، الامان، التحرر من الخوف، الوقاية من الأخطار.
- 3- الحاجات الاجتماعية:
و تشمل هذه الحاجات على الرغبة في اقامة علاقات صداقة مع الآخرين، و القبول الاجتماعي، و الانتماء الى الجماعات المختلفة.
- 4- حاجات تقدير الذات:
تسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية، و تتضمن الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، القدرة على الانجاز، احترام الذات.

5- حاجات تحقيق الذات:

تحتل هذه الحاجات قمة الهرم في التسلسل و هي مرتبطة بالحاجات المتمثلة في النجاح، في التعبير عن الذات، القدرة على الابداع و الابتكار، تطوير الشخصية.

2-7 خصائص النشاط الترويحي:

يرى درويش والحماحمي (1986) أن أهم خصائص الترويح هي:

- 1- الهادفية: ويقصد بها أن يكون النشاط هادفاً وبناءً.
 - 2- الدافعية: يتم الإقبال عليه وفق رغبة داخلية من الفرد.
 - 3- الاختيارية: يختاره الفرد بذاته .
 - 4- يتم في وقت الفراغ: يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الفرد من ضغوطات العمل.
 - 5- التوازن النفسي: بإشباع العديد من الميول والاتجاهات الفردية.
 - 6- حالة سارة: الاشتراك في النشاط الترويحي يجلب المرح والبهجة والسرور.
- ومما سبق أكد (محمود اسماعيل طلبة، 2010) أن هناك بعض الخصائص الهامة و الأساسية للترويح و التي اتفق عليها العلماء و الباحثين في مجال الترويح بينما تجد أن هناك اختلافا في وجهات النظر في تحديد بعض الخصائص و السمات الأخرى.

و فيما يلي نعرض لبعض الموضوعات التي توضح علاقة الترويح و أوقات الفراغ بعلم النفس:

2-7-1 الأنشطة الترويحية تحقق التوازن البدني النفسي:

ان نهج الانسان لحياة غنية بفرص الترويح يعتبر نتيجة مضمونة لحياة تتسم بالتوازن البدني و النفسي، فمن الناحية البدنية نجد أن التقنية الحديثة قد حدثت من حركة الانسان اليومية مما أثر على تكوين الفرد و نشاطه و صحته لذا فان استثمار وقت الفراغ هو الحل الأمثل لتعويض ما فقده الانسان و هو التحدي الحقيقي الذي يواجهه هذا العصر، و من الناحية النفسية فقد يعمل الانسان في مجال لا يميل اليه و لا يستطيع أن ينجز فيه أي هدف أو يحقق فيه ذاته فيسعى الى تحقيق ذلك كله أثناء وقت فراغه و ذلك بممارسة للأنشطة الترويحية المختلفة. و النشاط الترويحي وقاية للفرد من القلق و الملل و الارهاق و مايسببه كل ذلك من ضغوط نفسية و عصبية نتيجة لعدم التنوع و التجديد و عدم ممارسة أنشطة تناسب استعداداته و قدراته و اهتماماته.

2-7-2 الترويح هدفه الأسمى السعادة و الرضا عن النفس:

يعتبر نشاط وقت الفراغ الذي يحقق اشباعا للفرد مصدرا هاما و رئيسا للسعادة لما يحققه من شعور بالرضا الذاتي و لما يحققه من استثمار لوقته بنجاح و استخدام مهاراته و التفاعل مع الآخرين و الاحساس بالانتماء و تحسن صحته البدنية و النفسية و تنظيمه لوقته و استمتاعه بالأجازات و تحقيقه للاسترخاء بأنواعه. و يعد الترويحي مظهرا من مظاهر النشاط الانساني هدفه الأسمى و الأساسي السعادة التي يسعى الانسان اليها مهما اختلفت الأعمار و الأجناس و الأديان.

2-7-3 الترويحي و الثقة بالنفس و التفاعل مع الآخرين و خدمة المجتمع:

ان ممارسة الفرد للأنشطة المختلفة في وقت فراغه سواء كانت رياضية أو اجتماعية أو فنية أو ثقافية أو خلوية تؤدي الى اعتزاز الفرد و ثقته بنفسه فهو يتفاعل مع الآخرين و يشاركهم و يتبادل معهم الأفكار و الآراء و ينمي معارفه، كما أنه بمشاركة في أنشطة خدمة المجتمع و تنمية البيئة ينال احترام المجتمع له.

2-7-4 الاثارة و المتعة و التشويق في أنشطة المغامرة الترويحية:

ان اشتراك الفرد في أنشطة المغامرة يتيح له مواجهة التحدي مع عوامل الطبيعة في الخلاء مما يعطيه فرصا للمتعة و الاثارة و التشويق و تقديره لذاته، و وفقا لنظرية البحث عن الإثارة لإليس Ellis فان الفرد يجب أن يحافظ على مستوى الإستثارة كما أنه أيضا في حاجة للتفاعل مع بيئته بطريقة ينتج عنها إستثارة، و اذا لم يتحقق له ذلك من خلال العمل فان الترويحي يقوم بتعويض ذلك ليحقق له التوازن.

2-7-5 تأثيرات الأنشطة الترويحية ترجع الى طبيعة الفرد:

قبل أن نتساءل هل جميع الأنشطة الترويحية لها أهمية نفسية و هل تتساوي درجة تأثيرها؟ علينا أن نضع في الاعتبار أن التأثيرات الايجابية أو السلبية لنوع معين من الأنشطة قد ترجع الى طبيعة الفرد نفسه المشارك في هذا النشاط، لذا ربما يجب على الفرد في وقت ما أن يغير من نشاط الى آخر حتى تتحقق له الفائدة، فليس العبارة باسم النشاط و لكن بما يعنيه النشاط للفرد.

2-7-6 السعادة مسألة شخصية:

إن الاستفادة من وقت الفراغ تكمن في شخصية الفرد ذاتها لأن السعادة مسألة شخصية فيجب على الانسان أن يبحث داخله و أن يكتشف ذاته قبل أن يبحث عنها في الخارج، فالانسان يمتلك ذاته و يتحكم في أعصابه، كما أن لكل انسان مؤهلات خاصة تجعله يستطيع الاستمتاع بوقت فراغه، فهو الذي يسعى الى اختيار أدوات تسليته و هو الذي ينتقي الأنشطة التي يميل اليها و التي تتناسب مع قدراته و امكاناته و تحقق له السعادة و الرضا عن النفس.

2-7-7 الدعم الحقيقي للقيم الإيجابية:

علينا أن نتصافر من أجل تحقيق التوازن بين النواحي المادية و المعنوية التي تؤثر في إنتاجية الفرد و المجتمع، و لا يتم تحقيق ذلك إلا بالدعم الحقيقي للقيم الايجابية التي تهيبء للإنسان فرصا لإشباع حاجاته الإنسانية المختلفة من خلال وقت الفراغ و الترويح، وذلك بالفهم للمعنى الحقيقي لكليهما حيث تمثل أنشطتهما مجالا لغرس هذه القيم و التي تجعل وقت الانسان مشبعا لمختلف جوانبه النفسية و العقلية و الاجتماعية و البدنية و المعرفية...

2-7-8 استثمار وقت الفراغ يقهر روتين الحياة:

يجب على الفرد أن يدرب نفسه على كيفية استثمار وقت فراغه حتى يستطيع أن يحقق لها الاستمتاع، فليس الهدف من استخدام وقت الفراغ هو تعلم أو ممارسة أنشطة جديدة أو خلق ميول جديدة فحسب و لكن على الانسان أن يحاول التغلب على قهر و روتين الحياة و الذي يفرضه عليه عصر الآلة و عليه أن يحاول جاهدا أن يحقق لنفسه قدرا كبيرا من التحرر في الإستمتاع بالحياة الذي ينبغي أن يتاح للجميع على حد سواء.

2-7-9 استثمار وقت الفراغ تنمية لشخصية الفرد:

إن استثمار وقت الفراغ في أنشطة مفيدة و بناءة يسهم في تنمية شخصية الفرد من خلال المشاعر الايجابية و التفاعل و الحماس الذي يكون مصدره الرضا و السعادة من خلال ذاته و حرية النشاط و كذلك حرية التصرف أثناء ممارسته، و لقد وجد أن الفرد يميل الى الأنشطة التي تمنحه المكانة الإجتماعية و تتوافق مع أنشطة استثمار وقت الفراغ الشائعة، لذا فقد أصبح من الواجب على الفرد أن يستمر في البحث عن طرق مفيدة لاستثمار وقت فراغه حتى يتمكن من اكتشاف طرق جديدة و مختلفة عن تلك التي يلتزم بها في حياته اليومية و عن عمله، و هذا من شأنه أن يحقق إشباعا للشخصية و إثراء للحياة فتضفي عليها معنا و تمنحها قيمة حقيقية للوجود.(محمود اسماعيل طلبة، 2010، ص 44-47)

2-8 العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية :

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند إشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية ، أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية و الفسيولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. (ابراهيم و السيد فرحان، 1998، ص 71).

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية أن الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها

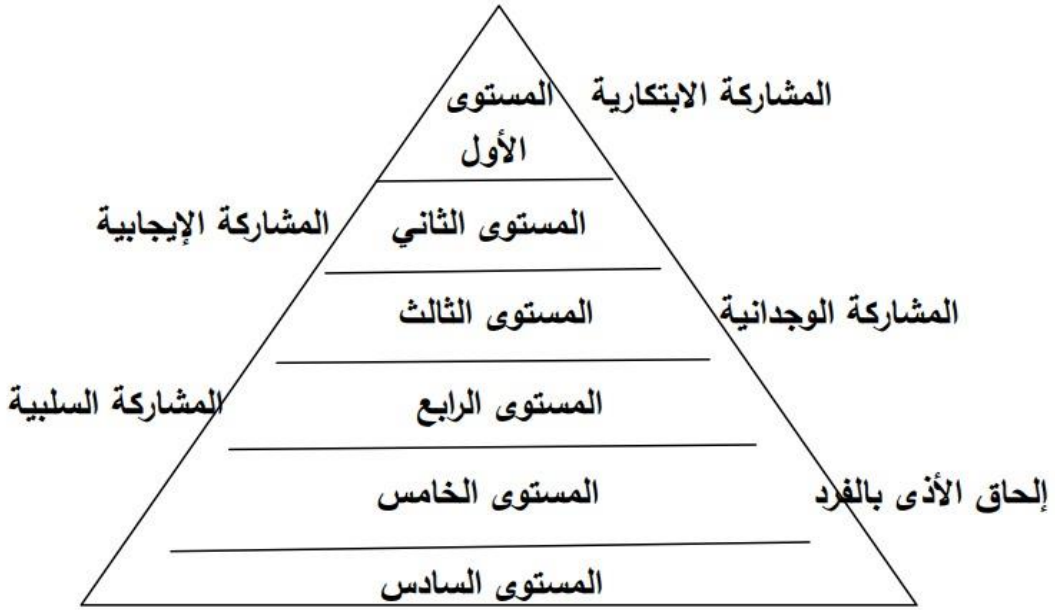
2-8-1 الوسط الاجتماعي : تؤكد كثير من الدراسات أن العادات والتقاليد تعتبر عاملا تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

2-8-2 الوسط والمستوى الإقتصادي : إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على إختياره وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها.

2-8-3 السن والجنس : إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين إن الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كافة الأنشطة. وتشير الدراسات أيضا أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة، بينما البنات يملن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدابير المنزلية.

2-8-4 المستوى الثقافي ودرجة التعليم : فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الأفراد من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته وأساليب تسليتهم وهواياتهم مما قد يربى فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته.

2-9 مستويات المشاركة في مناشط الترويح



إلحاق الأذى بالمجتمع

مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وفقاً لرأي ناش Nash

يوضح "ناش Nach" مستويات المشاركة وفقاً لما يلي:

المستوى الأول: ويتضمن المشاركة الابتكارية participation Créative في العديد من المناشط والتي تتيح للفرد الابتكار و الإبداع في أداءه و أهمها: التأليف، الابتكار، النماذج و التصميمات العروض .

المستوى الثاني: و يتضمن المشاركة الإيجابية و التي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط و تحقيق التنمية الذاتية للفرد، و من أهمها: المباريات و المسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي، الخدمات البيئية، المعسكرات، الرحلات، الرسم، لعب الشطرنج.

المستوى الثالث: و يشمل المشاركة الوجدانية EMOTIONAL و التي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع و تتمثل في: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيلات و كذا التلفزيون، والاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض و المتاحف.

المستوى الرابع: و تتضمن المشاركة السلبية و التي تتيح للفرد ممارسة النشاط الترويحي أو الاستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى لا يرقى إلى درجة التأثير الإيجابي أو الوجداني في الفرد ومن أهمها: لقاء

الأقارب والأصدقاء، التسلية والترفيه، اللهو وإستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الآخرين، الجلوس حول المائدة.

المستوى الخامس: يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد Self to Harmful و ذلك : كالإدمان للمخدرات و للخمر، ارتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر.

المستوى السادس: ويشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Society to Harmful و ذلك: كارتكاب الجرائم، التطرف الديني، أعمال العنف.

2-10 أنشطة الترويحي الرياضي :

تمثل الرياضات و الألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويحي الرياضي كما انه يمكن تنظيم مناشطها وفقا لأهداف و إحتياجات و إهتمامات الأفراد و الجماعات، و بذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، و الحالة الصحية للفرد فانه يتم تقسيم مناشط الترويحي الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية :

أ - الألعاب و المسابقات ذات تنظيم البسيط Organized Low Contests and Games

ب- الألعاب أو الرياضات الفردية Sport Individual

ج - الألعاب أو الرياضات (الجماعية) الزوجية Sports Dual

د - ألعاب أو رياضات الفرق Sport Team

2-11 أهم معايير إنتقاء الأنشطة الرياضية الترويحية:

من أهم المعايير المهمة التي يجب وضعها في الاعتبار عند إنتقاء الأنشطة الرياضية الترويحية ما يلي:

- 1- مدى ما يحققه النشاط الرياضي من أهداف صحية و نفسية و ترويحية طوال سنوات العمر .
- 2- مدى تأثير النشاط الرياضي على سلامة القوام و إتزان نمو العظام و مرونة المفاصل و تناسق الجسم و كفاءة الأجهزة الحيوية و الجهاز الدوري و التنفسي و اكتساب العادات الصحية السليمة.
- 3- مدى تنمية التوافق العضلي لمواجهة إحتياجات الحياة اليومية و تعلم مهارات جديدة مفيدة للمستقبل و الاقتصاد في صرف الطاقة و زيادة القدرة على الانتاج العقلي و البدني.
- 4- مدى أهمية النشاط الرياضي في وقت الفراغ و الترويحي فضلا عن تنمية القيم السلوكية الحميدة، و الثقة بالنفس و مساعدة الآخرين و الانضباط الانفعالي و غرس قيم التسامح و الروح الرياضية و عدم التعصب.

5- تنمية التوافق العضلي العصبي و الإعداد المهاري و الوقاية من الإصابات و غرس ثقافة الممارسة الرياضية بدلا من التعود على المشاهدة و التشجيع.

2-12 النشاط الرياضي الترويحي و كبار السن:

يساهم المجال الترويحي بوعي مستتير و تخطيط علمي في إكساب العديد من الصفات المفيدة للشخصية الإنسانية المتكاملة و إن كان هذا ضروريا في مراحل التنشئة الأولى، فإنه أكثر ضرورة في مراحل السن المتقدمة و ما يسمى بسن التقاعد أو المعاش ذلك التعريف الإجرائي الذي يمكن فهمه على أنه إعفاء عن العمل الإجباري لكنه ليس تقاعدا عن ممارسة الأدوار الإنسانية و المجتمعية.

و إذا كنا قد أكدنا على ضرورة إكساب ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية من المراحل السنية المبكرة حتى تستخدم كعادة حميدة في المراحل السنية المتقدمة إلا أننا نستطيع في ضوء التعليم و التدريب المستمر و عوامل الجذب و التشويق، أن نستثمر حماس كبار السن للبدء في ممارسة أنشطة ترويحية حتى لو لم يكونوا قد تعودوا على النشاط الترويحي من قبل، و ذلك في ضوء الأسلوب العلمي للقيادات المهنية المتخصصة في الترويح للمتقاعدين و كبار السن حيث أصبح العمل عملا مهنيا تخصصيا لا مجال فيه للاجتهاد أو الادعاء، فنحن أمام ثروة بشرية و مخزون إنساني يتمثل في مواطنين لديهم خبرات مهنية و عملية عميقة علينا أن نحافظ عليهم و نسهم في وقايتهم من المشاكل العديدة و نسعى لدعوتهم لإستمرار العطاء التطوعي إن أرادوا تدعيما لأنفسهم و شعورهم بأنهم مركز للإشعاع و مركز للجذب في نفس الوقت.

و نؤكد في هذا المجال أن المتقاعد قد إكتمل نضجه من خلال قيامه بأدوار إجتماعية عديدة قبل فترة التقاعد، إلا أنه من الممكن أن يستكمل أدواره السابقة، و أن يبدأ في أداء أدوار جديدة بإختياره الحر، و قد يكتشف في نفسه مواهب و قدرات جديدة و قد يسهم النشاط الترويحي في تزويده بمهارات و قدرات من خلال فرص النشاط الترويحي حيث يستطيع أن يعبر عن نفسه بشجاعة و صراحة أفضل و يمارس الحوار البناء و النقد و النقد الذاتي مع توفير السلامة الصحية و النفسية من خلال البيئة الإجتماعية السوية التي تسهم في تعزيز ثقافة إستثمار الوقت الحر (وقت الفراغ) و برمجه و حسن إستغلاله بما يعود بالفائدة على الفرد و المجتمع و هذا يتطلب تنوع الأنشطة المتاحة و إعطاء الحرية الكاملة لإختيار الأنشطة التي تتلاءم مع الميول و الإتجاهات و الظروف و الطبيعة الإجتماعية و النفسية لكل شخص حتى يتعاطم إهتمامه بالترويح و إختيار الأنشطة المناسبة و المتاحة و توجيه النشاط الترويحي لكي يصب في مصلحة كل عضو من أعضاء المجتمع، و الاستمرار في بناء شخصيته النامية من خلال توسيع دائرة إهتماماته بحيث تشمل معارف جديدة من خلال أنشطة ترويحية متنوعة و إستثارة الطاقات الإبداعية الكامنة، و ذلك بإحترام و تقدير الدوافع و الميول و الطموحات المشروعة و توفير المناخ المناسب لها. (مسعد عويس، 2008، ص54-56)

2-12-1 الحقائق البيولوجية و النفسية و الإجتماعية لدى كبار السن والأنشطة الترويحية المتطلبة و مميزاتها:

يعتبر النمو عملية تتسم بالإستمرارية و يحدث النمو في سن النمو، حتى يقف عند مرحلة معينة يأخذ عندها الانسان تكوينه في التكامل.

و قد عرف بعض الكتاب كلمة النمو على أنها العمليات التي يتحول من خلالها الفرد من خلية واحدة الى كائن إنساني له شخصيته الخاصة، و تتسم هذه العمليات بالاستمرار و التسلسل و تتضمن تغييرات في التكوين أو الوظيفة و تتبع نظاما معينا. و أن هذه التغييرات لا تحدث عشوائيا و أنها متصلة و متكاملة و تتميز بأنها كبيرة في المراحل الأولى في حياة الفرد.

و لقد اختلف العلماء فيما بينهم في تقسيم مراحل النمو، و بما أن عمليات النمو مستمرة و لا يوجد فاصل بين مرحلة النمو و المرحلة التي تليها، و لقد قسم العلماء المراحل الى:

-مرحلة المهد و الرضاعة و تشمل السنة الأولى من العمر.

-مرحلة الطفولة المبكرة أو مرحلة الحضانة أو ما قبل المدرسة.

-مرحلة الطفولة المتأخرة أو مرحلة التعليم الأساسي.

-مرحلة الشباب و المراهقة.

-مرحلة الرشد و يقصد مرحلة إكمال النضج.

بالإضافة الى مرحلة الشيخوخة لما لهذه المرحلة من أهمية، وأن التربية الترويحية تهدف الى الاهتمام بمراحل العمر المختلفة.

نهتم في هذا الجزء بمرحلة سن التقاعد عن العمل أي مرحلة ما فوق سن الستين عاما. فهناك الآلاف من الافراد يعيشون سنوات عديدة بعد انهاءهم الخدمة و هم في نفس الوقت يتمتعون بصحة جيدة.

و تتلخص مشاكل المسنين في :

- إتجاهات أفراد المجتمع عامة و الشباب خاصة نحو المسنين : فإن ذلك يجعل حياتهم تتسم

بالفراغ و عدم توافر الفرص للقيام باعمال ذات قيمة، و يفقدون الإحساس بفائدتهم لمجتمعهم و أسرهم.

- الحالة الإقتصادية: حيث أن المسنين يعيشون على مرتبات ثابتة و عادة لا تتناسب مع متطلبات الحياة و لا يتزايد هذا المرتب مع إرتفاع مستوى المعيشة.

- الحالة الصحية: تتمثل المحافظة على الحالة الصحية للمسئ مشكلة، فهناك ضرورة لإتباع نظام معين للتغذية و ممارسة نشاط بدني معين و تتأثر الصحة النفسية و العاطفية في هذه المرحلة من العمر و تأثيرها على الصحة الجسمانية لا يمكن تجاهله.
- الفراغ: يمثل الفراغ لمعظم المسنين خبرة جديدة فهناك إجازة طوال اليوم و يعتبر ذلك من أكبر المشاكل للمسئ.

2-12-2 الحقائق البيولوجية لعملية الكبر:

يمكننا تلخيص بعض النتائج التي توصل إليها العلماء و الباحثون في عملية الكبر في الآتي:

- زيادة في سمك الأنسجة الرابطة التي تصل الأعضاء بعضها ببعض.
 - زيادة في كمية الدهون في الجسم.
 - نقص في مرونة الأنسجة الرابطة.
 - نقص في كمية الأكسجين المستخدمة.
 - نقص في كمية الدم التي يدفعها القلب لباقي أعضاء الجسم في حالات الراحة.
 - نقص في عدد الخلايا العاملة.
 - نقص في كمية الهواء الخارجة من الرئتين.
 - ضعف القوة العضلية
 - نقص في التوافق العضلي العصبي.
 - إنخفاض في إفراز الهرمونات خاصة التي تفرزها الغدة الخاصة بالجنس و يمثل هذا إنخفاضاً عن معدل إفرازها الطبيعي.
 - زيادة سمك و صلابة جدران الشريان بالنسبة للأفراد الذين يزيدون من أكل الدهون.
 - فقدان سرعة الحركة و القوة.
 - زيادة تدريجية للماء في الجسم على حساب العناصر الصلبة في عملية الكبر و يقل ميثابوليزم المخ و كذلك ينكمش المخ في الحجم.
- إن من أهم المشاكل التي تفسر ظاهرة الكبر هي مشكلة التغذية و النظام الغذائي المتبع. و قد توصل أحد العلماء الى نتيجة أن هناك حاجة الى برنامج غذائي سليم للمسنين يختلف قليلاً عنه الشباب.

2-12-3 الحقائق النفسية التي تصاحب عملية الكبر:

لقد ذكر عديد من أشهر الأطباء و المحللين النفسيين أن سبب كثير من الإضطرابات النفسية التي تحدث لمعظم المسنين يكمن في إرجاعها الى الخبرات التي مر بها المسن في فترة طفولته و شبابه، فان الخبرات التي يمر بها الفرد في طفولته تؤثر تأثيراً مباشراً أو غير مباشر على القلق النفسي و الحالة العاطفية للفرد المسن. و تتمثل بعض هذه الحقائق في الآتي:

- أن هناك نقصا في الذاكرة للأحداث القريبة زمنيا كذلك إستبعاد الذاكرة للأحداث الحزينة.
 - تقوى الذاكرة لأحداث الماضي خاصة الاحداث السارة التي إتسمت فيها حياة المسن بالنجاح.
 - الشعور بالضيق الذي تسببه العزلة و الشعور بالوحدة.
 - الشعور بالقلق لأحداث الوفاة التي تحدث بين أفراد من نفس العمر سواء أقارب أو أصدقاء.
 - الجمود فكلما تقدم المسن يتمسك الفرد بآرائه و يصبح كما ذكر البعض، نقصان في المرونة.
 - تقل القدرة على التعلم بمرور العمر حيث أن التعلم عملية تحتاج الى هدم أنماط معينة من السلوك و يصعب ذلك على المسن.
 - يتناسب الذكاء تناسباً عكسياً مع تقدم السن أي كلما تقدم الانسان في السن نقصت قدرته الذهنية.
- جدول رقم (1) الحقائق البيولوجية و النفسية و الاجتماعية لدى كبار السن والأنشطة الترويحية المتطلبية و مميزاتها:**

المميزات	الأنشطة	الاحتياجات	الشيخوخة (المسنين)
-تساعد في حدة الضغط العصبي - تنمية القدرة على الابتكار - التعرف على افراد اخرين. - تساعد على التعبير عن النفس. تشعر الفرد بالاهمية عند خدمة الآخرين و اسعادهم.	-الاشتراك في أنشطة خدمة المجتمع. - الهوايات بمختلف أنواعها. - الانشطة الاجتماعية ، حفلات شاي، رحلات، ألعاب خفيفة، السفر، السياحة. - أنشطة يغلب عليها الطابع الفني كالموسيقى، و الرسم. القراءة و الكتابة. -خدمات للمجتمع كزيارة الأطفال في المستشفيات أو مؤسسات الأطفال الخواص .	-الحب و الرعاية و الحنان من المحيطين و اعطائهم مكاناتهم و احترامهم. - توفير الهدوء في حياة المسن. - توفير الاشياء التي تعطي معنى للحياة خاصة في فترة الشيخوخة. - الحاجة الى الشعور باحترام المحيطين. الحاجة الى التعبير عن النفس.	الحقائق الاجتماعية: -عدم القدرة على الاسترخاء و التمتع بالحياة بعد التقاعد. -فقدان القوة الدافعة الذاتية تبعا لفقدان الهدف في الحياة. - اضطرابات عاطفية. - نقصان في الصداقة المتينة. - عدم الشعور بالسعادة في الحياة الاسرية أو المجتمع. - الشعور بتجاهل المحيطين به. - الوحدة و الشعور بها
-تنمية اللياقة البدنية.		-الحاجة الى التقبل من المجموعة المحيطة به. - أن يكون الفرد المسن حول الأطفال فأن الأطفال يعطون الأمل في الحياة.	الحقائق البيولوجية و الفسيولوجية:

<p>-زيادة النغمة العضلية. -زيادة القوة. -تنمية التوافق العضلي العصبي. -الشعور بالاطمئنان. -تخفيف حدة التوتر. -الشعور بالفائدة والاهمية. -توفر الاتزان و تعتبر مجالا للتنفيس بها عن المضايقات و الكبت.</p>	<p>- التطوع للخدمة في مجالات جمعيات الهلال الاحمر و كذلك الجمعيات المحلية التي تخدم الفئات الخاصة. - الأنشطة الترويحية التي تتسم بالحركة و المشي و ركاسة الحدائق و الصيد و التنس الطاولة ، و الجولف. صيد الحيوانات . -تمارين بدنية هادئة. -الرماية - أنشطة الخلاء . -أنشطة للجماعات من نفس السن. -تنمية بعض المهارات من خلال الاندية و المنظمات الترويحية. -الترويح في الخلاء و السفر و السياحة.</p>	<p>- الوقاية من تكلس الشرايين عن طريق عدم الافراط في تناول الدهون. -المحافظة على أن تعمل العضلات لتحسين الشدة العضلية. -التأكد من سلامة عضلة القلب. -التأكد من سلامة الدورة الدموية. -انقاص الوزن و اتباع نظام غذائي معين. -ممارسة أنشطة ذات حركات دقيقة. -الشعور بالاطمئنان و التقبل من المحيطين. -تقليل الاضطرابات النفسية و القلق عن طريق الحياة بطريقة سليمة.</p>	<p>-زيادة كمية البروتينات و تصحبها زيادة في الوزن. -نقص في النغمة أو الشدة العضلية. -نقص في كمية الدم المدفوعة من القلب. - بطء ملحوظ في الدورة الدموية. عدم القدرة على تأدية حركات دقيقة. -قلة التوافق العضلي العصبي. الحقائق النفسية -الشعور بالكابة النفسية التي تسببه العزلة و الشعور بها. -الضغط العصبي و النفسي. -الحساسية الشديدة. -الشعور بعدم القيمة و الأهمية الذاتية.</p>
--	--	---	--

2-13 فوائد النشاط الرياضي الترويحي:

لكل ما سبق فإنه يجب ألا يترك الترويح للمصادفة أو الإجهاد الفردي بل يجب أن يتم تنظيم برامج الترويح بما يعود بالنفع على الفرد و المجتمع، و يمكن أن يؤدي الإفادة المثلى من النشاط الترويحي الى الاشباع المتعدد لحاجات الانسان.

1- إشباع الحاجات الروحية: يعمل النشاط الترويحي بوجه عام على التدريب على فعل الخير و التدريب على تنمية دوافع الخير ليصبح الانسان قادرا على تحمل مصاعب الحياة و إستشعار المسؤولية أمام الله و أمام الناس.

2- إشباع الحاجات البدنية: يعمل النشاط الترويحي على المساهمة في الحفاظ على الصحة، و رفع كفاءة الأجهزة الحيوية، و زيادة القدرة على الأداء كما و كيفا.

3- اشباع الحاجات الاجتماعية: يعمل النشاط الترويحي على تغذية النزوع الجماعي و تنمية المقومات الذاتية للتكافل الاجتماعي و تعلم فن التعامل مع الآخرين و كذلك تبادل الخبرات و الحوار البناء و التنافس الشريف و تنمية روح الفريق و التعاون و القيادة و المشاركة و الإلتزام للجماعة من خلال هدف إيجابي مشترك.

4- إشباع الحاجات العلمية و العقلية: يسهم الترويح إكساب المهارات العقلية و المعرفية و التدريب على المهارات اليدوية، و تكتسب جميعها من خلال الهوايات التي قد تسهم في أداء أدوار جديدة مهنية أو تطوعية، أو تعديل المسار الإقتصادي و إعادة التأهيل.

5- إشباع الحاجات الإنفعالية: يعمل النشاط الحر و الإبداعي و الترويحي في وقت الفراغ على إشباع الحاجات الإنفعالية للشخص مثل الحاجة الى التقدير و إثبات الذات و إعلاء الدوافع. (مسعد عويس، 2008، ص58)

2-14 أهم مواد ميثاق حق الممارسة الانشطة الترويحية:

بلغ من أهمية وقت الفراغ، أن تكاتفت بعض المنظمات الدولية من أجل إصدار أحد المواثيق التي تدعو للإهتمام بتوفير الأنشطة الترويحية للجميع كحق من حقوق الإنسان في مجتمعنا الإنساني المعاصر، و لقد صدر هذا الميثاق بناء على جهود ممثلى ستة عشر منظمة دولية تعمل في مجال أنشطة أوقات الفراغ، و لقد جاء في مقدمة هذا الميثاق أن وقت الفراغ هو ذلك الوقت الذي يكون للفرد فيه حرية التصرف الكاملة و ذلك بعد إنتهائه من عمله و من مشنولياته الأخرى، و لقد تبين أن طريقة إستخدام هذا الوقت لها أهمية كبرى في حياة الانسان.

وبمواده أيضا أن الفراغ و الترويح يعملان على توفير إحتياجات الإنسان التي تتطلبها ظروف الحياة الحالية فهما يعملان على إثراء حياة المواطن عن طريق ممارسة للرياضة و الإسترخاء و الإستمتاع

بالفنون و العلوم الطبيعية، و لذلك لإستثمار وقت الفراغ أهمية كبيرة لجميع المواطنين سواء أكانوا من سكان الحضر أو الريف أو البدو.

وأكد كذلك على أن ممارسة أنشطة أوقات الفراغ تتيح الفرصة للفرد لتنمية قدراته و إمكانياته الإبداعية و تقوية إرادته و إحساسه بالمسئولية، و تعتبر أوقات الفراغ فترة الراحة التي يزداد إحساس الفرد فيها بإنسانيته و بكونه عضوا منتجا في المجتمع، كما أن أنشطة الترويح و أوقات الترويح يلعبان دورا في زيادة الأواصر و الروابط بين البشر لمختلف شعوب العالم.

لذا قامت رابطة العالم للفراغ و الترويح association world leisure and recreation بوضع ميثاق للفراغ و الترويح ، حيث أوضحت تلك الرابطة أن طريقة إستخدام وقت الفراغ تمثل أهمية عظمى في حياة الانسان، و أن وقت الفراغ يعد هو ذلك الوقت المتبقي للفرد بعد إنتهائه من أعماله و مسؤولياته، و الذي يكون للفرد فيه حرية إستخدامه

و فيما يلي بعض مواد ميثاق حق الممارسة الانشطة الترويحية فيما يلي:

المادة(1): لكل إنسان الحق في أن يكون له وقت حر، و يتضمن هذا الحق تحديد ساعات عمله و منحه إجازات منظمة مدفوعة الأجر و توفير وسائل مواصلات سهلة، و بالاضافة الى ذلك تنظيم برامج لأوقات الفراغ تتيح له فرص الاشتراك و الانتفاع بمعطياتها.

المادة(2): إن حق الفرد في الاستمتاع بوقت الفراغ بحرية تامة يعتبر حقا مطلقا يجب حمايته، و من هذا المنطلق يجب إتاحة الفرصة للنشاط الفردي و الجماعي على السواء.

المادة(3): لكل فرد الحق في إستخدام منشأة ترفيهية أوقات الفراغ المخصصة للناس، و كذلك الاستمتاع بالاماكن الطبيعية كالبحيرات و البحار و الغابات و الجبال، و إن هذه المساحات و الامكانات يجب أن نحميها و نحافظ عليها.

المادة(4): من حق كل فرد أن نهىء له سبل ممارسة الانشطة الترويحية في أوقات فراغه مثل الرياضة و الألعاب و التنزه في الهواء الطلق، و ممارسة الفنون و الموسيقى و الأشغال اليدوية و العلوم بصرف النظر عن السن أو الجنس أو درجة الثقافة.

المادة(5): يجب أن تكون مهمة الهيئات المسؤولة من مخططين و مهندسين و هيئات خاصة العمل على توفير الامكانات اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ و ليس تقييد حرية الأفراد في ممارسة أنشطة معينة اذ أن ذلك يجب أن يترك لاجتياز كل شخص وفقا لهويته و رغبته و تحت مسؤوليته.

المادة(6): لكل فرد الحق في تعلم و اكتساب المهارات الترويحية حتى يتمكن من استثمار وقت فراغه و تقع هذه المسؤولية على الاسرة و المدرسة و المجتمع، و لذلك يجب أن تنظم الدولة برامج دراسية لتعليم

الأطفال و الشباب و الكبار المهارات الترويحية و اكسابهم اتجاهات سليمة فيما يتعلق بممارسة النشاط الترويحي.

المادة(7): ان مسؤولية التربية لأوقات الفراغ لا زالت موزعة على مجموعة من المؤسسات و الهيئات، و رغبة في استثمار جميع الامكانيات المتاحة لجميع الهيئات و المؤسسات المعنية باوقات الفراغ لصالح جميع افراد المجتمع، فلا بد أن يكون هناك تنسيق بين جميع الهيئات الفاعلة في مجال اوقات الفراغ.
(مسعد عويس، 2008، ص ص 24-25)

خلاصة:

ساهم التطور العلمي التكنولوجي في التأثير على كافة مجالات الحياة حيث بات الفرد منا يقضي حوائجه عن بعد من خلال الشبكات العنكبوتية و كذا البطاقات الالكترونية دون أي عناء او جهد، بحيث اصبح العالم عبارة عن قرية صغيرة يصول و يجول الفرد فيها كيف و حيث ماشاء ، و بالرغم من هذه الفوائد و التسهيلات، ظهرت العديد من الاثار السلبية على الانسان مثل امراض القلب ومرض السكري و الضغط الدموي و الشيخوخة المبكرة و هذا ناتج عن نقص الحركة. لذا وجب على كل افراد المجتمع الصغير منا قبل الكبير ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية بشتى أنواعها كل حسب هوايته لأنه كما يقال في المثل العربي "الحركة بركة " و هذا لرفع من مستوى الصحة واللياقة بجميع أشكالها البدنية و النفسية والفسولوجية والانفعالية

الفصل الثالث

مفاهيم و نظريات جودة الحياة

تمهيد:

تعتبر جودة الحياة هدف أسمى يسعى جميع أفراد المجتمعات كل حسب إمكانياته و حسب رؤيته الى الحياة لتحقيقه و هذا لما لها من إيجابيات على الحالة الجسمية و النفسية و الإجتماعية و العاطفية والتي من خلالها يستطيع الفرد إكمال حياته في صحة و نعيم لذا وجب على كل فرد منا الوقوف وقفة تأملية أمام هذا المصطلح و النظر إليه نظرة شاملة و إعطائه الكم اللازم من أجل العيش حياة نحن و أبناءنا و مجتمعاتنا في رفاهية و سعادة خالية من الأمراض و المشاكل الاجتماعية.

و من خلال هذا الفصل سنقوم بتقديم نبذة تاريخية عن تطور مفهوم جودة الحياة والمفاهيم النظرية الواردة في المراجع لمصطلح جودة الحياة بالإضافة الى النظريات المفسرة لها و كذلك الأبعاد و المؤشرات والمقومات و المظاهر المرتبطة بجودة الحياة بالإضافة الى المقاييس و المجالات التي تستخدم عادة في دراسات جودة الحياة.

3-1 نبذة تاريخية عن تطور مفهوم جودة الحياة

إذا كانت السعادة تعني الحظ السعيد والوفير في وقت هوميروس (Homères)، فإنها أصبحت تفهم على أنها تلك العادات الحميدة والأخلاق العالية التي تجعل من الفرد يبدو أنه من الطبقة الأرستقراطية في العصور الكلاسيكية. وتحولت نظرت السعادة في القرون الوسطى إلى التدين والتعصب لأجل الدين من أجل الحصول على مكان في الجنة. أما عصر الأنوار فقد عارض الناس أفكار دور العبادة وتخلصوا منها وإتجهوا إلى التمتع والتلذذ بما طاب لهم من رغد العيش والرّفاهية. وأخيرا في عصرنا الحديث، فإن السعادة قد تكون إمتلاك كلب وتتجول في الحديقة فهو دليل على أن الفرد على قدر من الرّفاهية.

3-1-1 ما قبل الميلاد:

في هذه الحقبة من الزمن تطرق مجموعة من الفلاسفة الإغريق إلى مفهوم السعادة، وكانوا يجمعون في ذلك الوقت على أن السعادة هي الهدف الأساسي الذي يسعى إليه الإنسان، وكان المفهوم ذو طبيعة فلسفية، وقد ظهر تيارين فلسفيين مختلفين في مقاربتهم للسعادة. المذهب الأول يرى السعادة في الفضائل ويطلق عليه تسمية (Eudémonisme) وقد ظهر في القرن السابع قبل الميلاد ثم تبناه أرسطو (Aristote). بالنسبة لهذا التوجه فان السعادة هو شعور نابغ عن تفكير ومبادئ لها توجه واضح، ولكي نصل إليه وجب علينا أن نفعل كل ما نستطيع. إنه عبقرية دوافعنا والوجود الإنساني ومبدأ ينتج إليه كل إنسان بتوجيه أفعاله إليه. أما المذهب الثاني مذهب المتعة (hédonique) فقد تأسس عام 306 قبل الميلاد من قبل أبيقور (Epicure) وتعرف السعادة عند أصحاب هذا المذهب على أنها البحث عن المتعة وإشباع الرغبات التي تشكل هدف الوجود البشري (Nathalie Bernard, 2019, p 32).

هذه التوجهات الفلسفية لازالت تؤطر النظريات العلمية ليومنا هذا مع تعديلات بما يتناسب مع الواقع الحالي والاختصاص.

3-1-2 القرون الوسطى (Le moyen âge):

في هذه الحقبة من الزمن، التي تمتد من نهاية القرن الخامس إلى غاية القرن الخامس عشر. ولعل أهم ما يميز هذه المرحلة هو سيطرة الكنيسة على الفكر والمعتقدات والقوة والسلطة والنفوذ. وكانت الكنيسة تسوق على لسان البابوات على أن السعادة الحقيقية هي أن يفتك الفرد مكانة في الجنة، وعليه فإن كل سلوكياته توجه نحو التدين والخضوع الكلي لتعاليم الكنيسة، وكذلك التضحية بالنفس والدم والمال من أجل الحصول على الجنة. ومن بين أشهر رواد هذا المفهوم للسعادة نجد الملقب البابا أيربان الثاني واسمه الحقيقي (1088-1099 Ondon de Lagery) وهو صاحب فكرة صكوك الغفران وقائد

الحروب الصليبية، وكانت السعادة في هذه الحقبة مفهوم ديني محض يتوجه من يبحث عنها إلى التعصب والتضحية بكل ما لديه في سبيل الحصول على مكانه في الجنة، في حين أن البحث عن المتعة واللذة في الحياة أو البحث عن المعرفة من مصادر غير دينية من دون تجسيد تعاليم الكنيسة هي خطيئة يؤثم عليها الفرد وتمنع ضميره من الارتياح (Tarquinio, C., Et al, 2011p797).

3-1-3 عصر الأنوار:

عصر الأنوار (L'âge des lumières) هي حقبة من الزمن مهدت لخروج العصور الوسطى وحاربت أفكاره بطرق أكثر واقعية، لهذا تسمى أيضا بعصر المنطق. إذ عاد العديد من الفلاسفة والمفكرين الاجتماعيين إلى مصطلح السعادة واللذة. تطور فكر التنوير حول موضوعين رئيسيين هما: العودة إلى الطبيعة، والسعي لتحقيق السعادة. حيث ندد الفلاسفة بالأديان والقوى الاستبدادية المسؤولة عن ظهور الشر في العالم، حيث أن السعي لتحقيق السعادة الفردية أصبح بديلاً على الأرض عوض المحاولة للحصول على رضا الكنيسة في الدنيا والآخرة، شريطة ألا تتعارض سعادة الفرد مع سعادة الآخرين، وهي الربط بين النظري والممارسة والنزعة الإنسانية وتأكيد دور العقل ومكانته في المجتمع (ديما عيسى محمد، 2017، ص 12). ومن أبرزهم ايمانويل كانت (Emmanuel Kant 1724-1804) والمفكر صاحب مقهى المثقفين بألمانيا هولباخ (Paul Thiry, Baron d'Holbach 1723-1798). وقد نلاحظ أن المفهوم أخذ بعداً اجتماعياً عندما دعا هؤلاء المفكرين لتحقيق السعادة الفردية دون أن تتعارض مع سعادة الآخرين، كما أن الجانب الديني والروحي غير مستبعد إذا كان اختيار وميل شخصي بعيداً عن التوجيه والاستغلال.

3-1-4 ما بعد الحرب العالمية الثانية:

مباشرة بعد إنتهاء الحرب العالمية الثانية وعودة الحياة إلى المجرى الطبيعي، كانت مخلفات الحرب على صحة الناس وخيمة، وهذا لا يقتصر فقط على المشاركين فيها بل حتى من عاشها من قريب أو بعيد، وفي سنة 1946 قدمت منظمة الصحة العالمية مفهوماً أوسع وأشمل للصحة. وتعرفها على أنها "حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز". ولم يتغير التعريف هذا منذ ذلك الحين، ويعد وضع الجوانب النفسية والاجتماعية في نفس المستوى مع الشكاوي الجسدية تقدماً كبيراً حققته منظمة الصحة العالمية (Stadler, H., 2014). وعلى اثر هذا التعريف تقدم الرئيس الأمريكي بمبادرة لتحسين ظروف الحياة الاقتصادية والاجتماعية عامة ونظام الرعاية الصحية خاصة، واستخدم مصطلح جودة الحياة (Quality of life) لأول مرة سنة 1964 في خطاب ألقاه الرئيس الأمريكي ليندون جونسون (Lyndon B. Johnson) بهدف تحسين جودة حياة المجتمع الأمريكي

(Ylief, M., 2010 & .Missotten, P., Squelard, G) بعد ذلك ، تم تداوله من قبل الدوائر العلمية، وكانت نوعية الحياة ترتبط بتقييم جودة البيئة ومؤشرات مادية (اقتصادية) واجتماعية بطرق إحصائية (Carlisle, 1972 ; Duncan, 1969 ; Hoffenberg, 1970 ; Sawhill, 1969 ;) (USDHEW; 1969) كما ظهر تيار جودة الحياة المهنية في نفس الفترة (Davis et Cherns,) (1975) ومن هنا بدء اهتمام الاختصاصات بجودة الحياة .

(Céline Mercier et Jocelyne Filion, ,1987, p 137)

لقد أصبح كل من مفهوم جودة الحياة والصحة متداخلان من حيث الاستعمال سواء من قبل منظمة الصحة العالمية أو من قبل الباحثين في الاختصاص، كما أن جودة الحياة انطلاقاً من هذه الحقبة محطة اهتمام العديد من الاختصاصات هدفها صحي في آخر المطاف.

3-1-5 مع ظهور علم النفس الايجابي:

ذكر السيكلوجي الأمريكي ادوارد دينر (Edward Diener, 1984) أنه في عقد السبعينات من القرن العشرين، غير علماء علم النفس الاجتماعي اتجاههم نحو دراسة السلوك الايجابي فقدموا أعمالاً نظرية وامبريقية ظهرت بخطى سريعة وبدأ الاهتمام بموضوع السعادة (بشير معمرية ، 2012، ص98) وبدء التركيز على الشعور بالرفاهية الذاتية مع بداية الدراسات في علم النفس الايجابي على الوجدان الايجابي والوجدان السلبي والرضا عن الحياة. وللحصول على مقاييس للرفاهية الذاتية قام باحثين بتسجيل الحالات المزاجية والأفكار المصاحبة لها لمبحوثين أربعة مرات في اليوم لمدة واحد وعشرين يوماً متتابعة. أطلق على هذا الطريقة أسم "عينة الخبرة" (Experience sampling method ESM) وهي عينة تتكون من أفراد لدى كل واحد منهم جهاز يقوم باستقبال رسالة من الباحثين في لحظات عشوائية خلال ساعات يقظتهم لتسجيل خبرتهم الشعورية المباشرة. إنها طريقة تحافظ على دراسة الخبرة الخاصة في أوقات مختلفة ومتقلبة في ظروف طبيعية قدر الإمكان.

وفي 1967 قدم وارنر ويلسون (W. Wilson, 1967) أول دراسة امبريقية في علم النفس حول مفهوم الرفاهية الذاتية (SWB) ضمن سلسلة من الدراسات في علاقة السعادة بمجموعة من المتغيرات (الصحة، المستوى التعليمي والثقافي، الدخل الفردي، الانبساط، التفاؤل، الاستقلالية والحرية، التدخين، تقدير الايجابي للذات، الزواج والذكاء الوجداني) ، وتتوسط علاقة هذه المتغيرات بالرفاهية الذاتية متغيرات معرفية أخرى مثل استراتيجيات المواجهة، التقييم، تحقيق الأهداف. وكخطوة أخرى اقترح الباحث أن تركز دراسة الرفاهية الذاتية على النموذج التفاعلي بين العوامل الداخلية (كسمات الشخصية) والعوامل الخارجية (كالظروف البيئية) (ED Diener.& al, 1999, p 277)

حالياً تستعمل مفاهيم عديدة للتعبير عن جودة الحياة أهمها الرفاهية الذاتية، السعادة والرضا عن الحياة.

الجدول (02): ملخص حول تطور مفهوم جودة الحياة

أهم رواده	المفهوم المستعمل	طبيعة المفهوم	الحقبة الزمنية
Homère, Aristote Platon, Epicure	الحياة الجيدة (La bonne vie)	فلسفي (Philosophique)	ما قبل الميلاد
Otho de Lagery (Le pape Urban II)	السعادة (bonheur)	ديني (religieux)	القرون الوسطى
Emanuel Kant Hollbach	السعادة واللذة (bonheur hédonique)	اجتماعي (Social)	عصر الأنوار
Lyndon B. Johnson Eric Trist	جودة الحياة (qualité de vie)	اجتماعي سياسي اقتصادي (Socio économique) (politique)	بعد الحرب العالمية II (1946-1980)
OMS, Warner Wilson Ed Diner	جودة الحياة (الرفاهية الذاتية) Qualité de vie (Bien-être)	صحي واسع وشامل (Santé générale)	علم النفس الايجابي (1981 - 2022)

3-2 التعاريف المختلفة لجودة الحياة:

لقد اختلف تحديد مفهوم جودة الحياة من باحث لآخر نتيجة إختلاف التخصص البحثي، والإتجاه النظري، والأهداف البحثية داخل الدراسة، ونتيجة لذلك وجد عدد من التعريفات لجودة الحياة في التراث النظري ليس محددًا ولكنه متزايداً باستمرار بتزايد الدراسات والبحوث التي يتم إجرائها، فيما يتعلق بهذا المصطلح، فهم يعتبرون مصطلح جودة الحياة مصطلح واسع يؤثر في الصحة الجسمية للفرد، والحالة النفسية،

والروحية، والعلاقات الإجتماعية، وعلاقتها بمظاهر الإستقرار البيئي (العارف بالله الغندور، 1999، ص37)

وفيما يلي سوف نعرض مجموعة من التعريفات

1- تعرف الغباشي، شويخ 2009، جودة الحياة بأنها: "مجمّل الشعور الذاتي للفرد بمدى تحقق الرضا لديه فيما يتعلق بمختلف متغيرات الحياة الشخصية المرتبطة بالصحة، والتي تتمثل في إدراكات الصحة في حاضرها ومستقبلها، حدود النشاط اليومي، مشكلات الصحة الجسمية، مشكلات الصحة النفسية، الأنشطة الاجتماعية، الألم، الحيوية والحالة المعنوية العامة، الأداء الاجتماعي". (سهير فهيم الغباشي و اخرون، 2009، ص 226).

2- جودة الحياة: "درجة شعور الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ الانفعالي والمزاجي المناسبين للعمل والإنجاز، والتعلم المتواصل للعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق، وتبني منظور التحسن المستمر لأداء كأسلوب حياة، و تبني الفرد لاحتياجاته بالقدر المتوازن، والاستمرار في تنمية الأفكار والإبداع والمهارات النفسية والاجتماعية والتعلم التعاوني. (مجدي عبد الكريم حبيب، 2006، ص84)

3- وتعرف جودة الحياة هي "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في ضوء النظام القيمي والثقافي الذي يعيش فيه وفي علاقاته بأهدافه وتوقعاته ومعايير واهتماماته، فهي درجة استمتاع الفرد بتكليفاته المهمة في حياته أو جوانب الحياة كما يدركها الفرد والتي تؤثر بدورها على درجة الرضا التي يشعر فيها الفرد بدفع في ظل ظروفه الحالية كالدعم الأسري والاجتماعي والخدمات الصحية والتعليمية والمجتمعية المقدمة وهذه العلاقات بين الشخصية والأسرية والاجتماعية تؤثر بالشك على رفاهية الفرد واحساسه بالرضا عن الحياة". (صالح الدين محمد، 2006، ص219)

4- ويعرف مصطفى الشراوي جودة الحياة: " كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة" (مصطفى حسن، 2004، ص15)

- 5- يرى روف Ruff أن جودة الحياة هي " الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية." (شيخي، 2014، ص73)
- 6- ويعرف منسي وكاظم جودة الحياة بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه"
- 7- عرف تايلور وروجدان (1990, Rogdan & Taylor) "جودة الحياة على أنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة".
- 8- و يعرفها ليمان (1998) : Lehman , بأنها "الإحساس بالرفاهية و الرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه". (Lehman, 1998, p53).
- 9- وعرفها شرش Church (2004), على أنها " قياس لقدرة الفرد على الأداء الجيد بدنيا وانفعاليا واجتماعيا في سياق بيئته عند مستوى يتسق مع توقعاته الخاصة" (Church, 2004, p15).
- 10- ويعرفها عبد الفتاح وحسين (2006) بأنها " الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى، ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه". (عبد الفتاح واخرون، 2006 ،ص204)
- 11- ويشير أبو حلاوة (2010) "إلى أن جودة الحياة تعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الايجابي"
- 12- تعرف منظمة الصحة العالمية (1995) جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فان جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية للظروف الحياتية (امحمد مسعودي، 2015، ص205)

13- كما يعرفها لونجست (2008) هي " قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الاقتصادي، و قدرة الفرد على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات الدالة على جودة الحياة" (Longest, 2008, P108).

14- كذلك ذكر حسن و المحرزي (2006) " أن موسوعة علم النفس تعرف جودة الحياة على أنها : مفهوم ذو أبعاد عديدة لخصت على إنها سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة وهي كالتالي : التوازن الانفعالي ، حيث يمثل ضبط الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية ، كالحزن والكآبة والقلق والضغوط النفسية ، والحالة الصحية للجسم ، والاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعداً هاماً في جودة الحياة ، الاستقرار الأسري، وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي ، استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة ، الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة" (المحرزي و اخرون ، 2006 ، ص 291).

15- وذكر مصطفى حسن (2004) " مفهوم جودة الحياة على أنه من المفاهيم المُختلف على تعريفها بسبب اختلاف زاوية رؤية كل باحث إلى هذا المفهوم الواسع ولكن هناك تعريفات حاول الباحثون أن يعطوا من خلالها صورة أكثر شمولية لهذا المفهوم ، وفيما يلي نورد بعض التعريفات لجودة الحياة ".

16- "جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من فرد لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفقاً للمعايير التي يعتمدها الفرد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الحضارية، التي يحدد من خلالها الفرد الأشياء المهمة التي تحقق لهم السعادة الحالية وتوقعهم المتفائل بالمستقبل." (أبو يونس و اخرون، 2013، ص 64)

وبناء على هذه التعاريف تشير وثيقة برنامج جودة الحياة (2020) (رؤية 2030 المملكة العربية السعودية، ص 8) يمكن تحديد مفهومين مرتبطين بشكل مباشر بجودة الحياة هما:

1 . قابلية العيش: وهي تهيئة ظروف العيش من أجل حياة فرضية.

2 . نمط الحياة: وهي توفير خيارات للناس لتكون لديهم حياة ممتعة و مرغيدة.

تم تحديد خمس فئات ضمن مفهوم "قابلية العيش" تغطي الجوانب الرئيسية للحياة، وهي الجوانب الضرورية لتحقيق مستوى مرض من العيش:

- البنية التحتية والنقل: تعد البنية التحتية والنقل عنصران أساسيان لزيادة التكافؤ الاجتماعي، وذلك لأنها ضرورية للوصول إلى أماكن العمل والسكن والخدمات، كما تساعد على تواصل كل المناطق بما فيها المناطق الطرفية.

- الإسكان والتصميم الحضري والبيئة: توفر أفضل المجتمعات فرص السكن للأفراد على اختلاف أعمارهم ومستويات دخلهم وقدراتهم، بحيث يكون بوسع الجميع العيش في أحياء عالية الجودة. كما يمكن للمواطنين والمقيمين عبر التصميم الحضري الجيد والسياق البيئي المناسب الوصول بشكل أفضل إلى الخدمات وفرص العمل مع إمكانية تعزيز الممارسات الصحية (مثل المشي)

- الرعاية الصحية: تعد الصحة جزءاً أساسياً لضمان جودة حياة السكان. وتقاس الظروف الصحية إجمالاً بالاعتماد على مؤشرات النتائج الصحية، مثل متوسط عمر الفرد، وأعداد أسرة المستشفيات، ومدى انتشار مرض السكري والبدانة، وتكاليف الإنفاق الصحي على الأسر.

- الفرص الاقتصادية والتعليمية: يتم قياس معايير المعيشة المادية بناء على جوانب فرعية مثل التوظيف والتعليم والوصول العام للفرص الاقتصادية.

- الأمن والبيئة الاجتماعية: يعد الأمن إلى جانب البيئة الاجتماعية جانباً بالغ الأهمية في حياة المواطنين حيث يسمح لهم بالتفاعل في المجتمع دون عوائق، ويقاس الأمن بشكل أساسي من خلال مستوى انخفاض معدلات الجريمة والتقييد بتطبيق النظام والمساواة.

كما تم تحديد خمس فئات رئيسية ضمن مفهوم "نمط الحياة" بالتركيز على الخيارات والعروض المناسبة المتاحة للمواطنين لقضاء أوقات فراغهم:

- الترفيه: تشمل الأنشطة الترفيهية داخل المنزل وخارجه.

- التراث والثقافة والفنون: تعد الفنون والأنشطة الثقافية المتنوعة والناشطة بالحياة عنصراً هاماً يسهم في حيوية وتآلق المجتمع.

- الرياضة: إن توفير فرص للمواطنين لممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة بشكل منتظم له أثر مباشر عدل العديد من الأصعدة أبرزها الصحة والاقتصاد والأداء الرياضي والتماسك الاجتماعي.

- الترويج: تشمل الأنشطة المختلفة للترويج من خدمات الأطعمة والمشروبات إلى خيارات التسوق.

-المشاركة الاجتماعية: تعزيز التفاعل بين أفراد المجتمع. فمن خلال المشاركة الاجتماعية والمشاركة المجتمعية تتشكل الفرص للأفراد للتواصل والشعور بالانتماء مما يساعد على الحد من العزلة الاجتماعية ويعزز روابط المجتمع.

و من خلال هذه التعريفات اتفق الطالب الباحث مع تعريف عبد الكريم(2016) :

إن جودة حياة الفرد تشير الى قدرة الفرد على التعايش مع نفسه ومجتمعه بشكل سليم مما يمنحه القدرة على أداء دوره كاملا نحو نفسه وأسرته ومجتمعه ، ويجب علينا هنا أن نفرق بين مفهوم جودة الحياة ومصطلح مستوى المعيشة لأن الإثنين لا يعنيان بالضرورة الشيء نفسه فمستوى المعيشة هو مجرد تقييم للثروة المادية او تحقيق الثروة والوضع الوظيفي للشخص في المجتمع وعلى الرغم من تأثيرهما على جودة الحياة إلا أن جودة الحياة تتضمن عوامل أكثر أهمية منها كالصحة الجسدية والصحة النفسية والعلاقات الإجتماعية والحالة العامة للشخص. وتحقيق التوازن في مختلف جوانب الحياة التي يحياها الأفراد(عبد الكريم، 2016، ص433)

3-3 الإتجاهات المختلفة المفسرة لجودة الحياة:

تعددت الإتجاهات النظرية التي حاولت تفسير جودة الحياة كمفهوم حديث من مفاهيم علم النفس الإيجابي، فبينما ربط علماء النفس بين جودة الحياة وإشباع الحاجات كمكون أساسي لها، فإن علماء الاجتماع ركزوا على ضغوط العمل والعلاقات الأسرية خاصة العلاقة بين الرجل والمرأة، والأزمات والحروب، وتشكيل كل هذا لنوعية وجودة الحياة، أما علماء الطب فقد إهتموا بالخدمات الصحية والأنشطة الرياضية ودورها في تحسين جودة الحياة. وفيما يلي عرض موجز للجوانب الثلاث: (الجانب الطبي ، الجانب النفسي، الجانب الاجتماعي)

توجد أربعة اتجاهات رئيسة في تعريف جودة الحياة وتتمثل في:

3-3-1 الاتجاه الفلسفي:

وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وخلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخائق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور "مفارقة للواقع تلمس السعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روعي مفارق لكل قيمة مادية (سليمان رجب، 2009)

3-3-2 الإتجاه الاجتماعي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه جودة الحياة من منظور يركز على (المؤشرات الموضوعية) الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلي آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله (العارف بالله محمد الغندور، 1999، ص34)

3-3-3 الإتجاه الطبي :

يركز الاتجاه الطبي يركز الجانب البيولوجي ويقصد به سلامة الجسم من العيوب الخلقية وسلامته من الأمراض الحادة والمزمنة تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة . إن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضا تقييم إحتياجات الأفراد وتوفير البدائل لهذه الإحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة . وتعطي جودة الحياة مؤشراً للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية، وذلك في غياب علاج حالي أو الإحتياج للخدمات

(Rapheal and others, 1996, p66).

3-3-4 الإتجاه النفسي:

ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على أنه " البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية"، فالمؤشر الذاتي هو عبارة عن الإدراك الذاتي للفرد وتقييمه للنواحي المادية المتوفرة في حياته، ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه ويؤثر على تعاملاته وتفاعلاته اليومية. أما المؤشر الموضوعي فيعبر عن رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وبمعنى آخر فإن جودة الحياة من الناحية الموضوعية " هي نزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف"، هذا النمط من الحياة الذي لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي إستطاع أن يحل كافة مشكلاته المعيشية لغالبية سكانه.

وكلما إنتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر " الرضا " في حالة الإشباع " أو عدم الرضا "في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة. (غنيمة، 2011، ص ص 461-460).

3-4 النظريات المفسرة لجودة الحياة :

3-4-1-1 نظرية لاوتن : Theory Lawton

طرح لاوتن (Lawton، 1996) مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة، والتي تدور حول الآتي :

إن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما:

- الظرف المكاني ، إذ أن هناك تأثير البيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلاً، والآخر تأثيره غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد عن البيئة التي يعيش فيها.

- الظرف الزمني ، إن إدراك الفرد لتأثير البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابياً كلما تقدم في العمر ، فكلما تقدم الفرد في عمره كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته ، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة (Argyle.1999)

3-4-2-2 نظرية رايف (Ryff, 1984)

تدور نظرية رايف (Ryff, 1984) حول مفهوم السعادة النفسية، إذ إن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها رايف بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية، الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته ، وهذه الأبعاد هي:

- **البعد الأول:** الإستقلالية ، وصفاته تتمثل بقدرته الشخص على أن:

يقرر مصيره بنفسه، ويكون مستقلاً بذاته، قادراً على مقاومة الضغوط الإجتماعية، يتصرف بطرائق مناسبة، منظماً في سلوكه يقيم ذاته بما يتناسب وقدراته الشخصية.

- **البعد الثاني :** التمكن البيئي ومن صفاته:

الكفاية الذاتية للفرد، قدرة الفرد على التحكم و إدارة نشاطاته وبيئته، قدرته على الإفادة من الفرص المتاحة لديه، قدرته على اتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية، قدرته على اختبار قيمه الشخصية، قدرته على التصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه.

- **البعد الثالث :** النمو الشخصي ومن صفاته:

شعور الفرد بالنمو والإرتقاء المستمر، إدراكه لتطور وتوسع ذاته انفتاحه للتجارب الجديدة، إحساسه الواقعي بالحياة، شعوره بتحسن ذاته وتطور سلوكه يوما بعد آخر، سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.

- البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ومن صفاته:

رضا الفرد عن علاقاته الإجتماعية، ثقته بالآخرين من حوله، قناعاته برفاهية الآخرين، قدرته على التعاطف والتودد للآخرين، اهتمامه بالتبادل الاجتماعي، إظهاره للسلوك التواصلي ما الآخرين.

- البعد الخامس : تقبل الذات ومن صفاته:

إظهار الفرد توجهها إيجابيا نحو ذاته، قبوله بالسلمات أو الخصائص المكونة لذاته (السلبية والإيجابية)، الشعور الإيجابي لحياته المادية، تفكيره الإيجابي لذاته المستقبلي، يشعر بخصائص ذاته المميزة، يظهر النقد الإيجابي لذاته.

- البعد السادس : الهدف من الحياة ومن صفاته:

ان يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة المادية والحاضرة، وأن يضع أهدافا تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها، أن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة، أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته، أن يكون قادرا على الإدراك الواضح لأهداف حياته، أن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة.

3-4-3- نظرية اندرسون (Anderson2003):

طرح أندرسون (2003) Anderson، شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة، متخذا من مفاهيم السعادة، و معنى للحياة، و نظام المعلومات البيولوجي، و تحقيق الحاجات و الحياة الواقعية فضلا عن العوامل الموضوعية الاخرى إطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة.

لقد أشار اندرسون إلى أن إدراك الفرد لحياته يجعله يقيم شخصا ما يدور حوله، كما يمكنه من أن يكون أفكارا كي يصل الى الرضا عن حياته، وأن هناك ثلاث سمات مجتمعة مما تؤدي الى الشعور بجودة الحياة:

- الأولى : وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد الى تحقيقه.

- الثانية : المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف.

- الثالثة : الشخصية والعمق الداخلي.

3-4-4- النظريات الحديثة المفسرة للجودة الحياة :

ومن النظريات الحديثة التي فسرت جودة الحياة كما ذكرها (العنزي، 2018 ص ص 31-33)، نظرية جودة الحياة المتكاملة، والتي يرى أصحابها أنها مظلة لجميع العلوم في تفسيرها لجودة الحياة لأنها تنظر إلى جودة حياة الفرد كوحدة متكاملة يصعب تحقيقها ما لم تشتمل على ثمانية جوانب أساسية وهي كالتالي: **نظرية جودة الحياة المتكاملة** (أندرسون وكولج، 2003 Anderson & College) تنقسم هذه النظرية إلى ثلاث مجموعات منشقة من تصور الحياة الكريمة للفرد والذي نادى به جميع الأديان والفلسفات الكبرى وهي الذاتية وتعبر عن شعور الفرد تجاه جودة حياته وتعتبر سعادة الفرد ورضاه عن الحياة هي المظاهر التي تعكس جودة الحياة الذاتية؛ **والوجودية** التي تعبر جودة حياة الفرد في المستوى الأعمق من الحياة، وطبيعة الفرد التي يجب أن يعيش في تناغم معها، وأفكار الفرد ومعتقداته حول ما يحيط به من مظاهر هي ما يفسر شعوره بجودة الحياة من عدمها، **والموضوعية** التي تخبر بكيفية تصور العالم الخارجي لحياة الفرد، ويتأثر هذا التصور بالثقافة التي يعيش الإنسان في ظلها. وكما يرى أصحاب النظرية تتداخل هذه المكونات لتكون ثمان نظريات لجودة الحياة كالتالي:

1 نظرية الرفاهية: والرفاهية مظهر من مظاهر جودة الحياة الذاتية، وينظر لها من تقييم الفرد لجودة حياته بذاته، وعليه الرفاهية مرتبطة إرتباطا وثيقا بكيفية سير أمور الفرد في عالم موضوعي وبعوامل حياتيه خارجية.

2 نظرية الرضا عن الحياة: ويرتبط الرضا بمدى تلبية العالم المحيط لتوقعات الفرد واحتياجاته ورغباته في الحياة، ويمكن أن يصل الفرد إلى مرحلة الرضا بطريقتين: إما أن يحاول تغيير العالم الخارجي ليتطابق مع أحلامه، أو يتخلى عن أحلامه لأنها غير واقعية، ويجعلها تتلاءم مع العالم كما هو.

3 نظرية السعادة: لكي يكون الفرد سعيدا ليس بالضرورة أن يكون مرحا و راضيا فحسب كما يرى أصحاب هذا التوجه، بل تعتبر السعادة شعور مرغوب جدا وصعب المنال، والسعادة شيء عميق لدى الفرد ويرتبط بطبيعة الإنسان وبأبعاد العقلانية مثل الحب، والارتباطات الوثيقة بالطبيعة وغيرها، ولكنه غير مرتبط بالمال أو الوضع الصحي أو بعوامل موضوعية أخرى، وتوجد السعادة في الفلسفة الكلاسيكية والمفهوم الديني، وتعتبر المصدر الأساسي للإنسانية.

4 نظرية معنى الحياة: ويعتبر البحث عن معنى الحياة هو موضوع الدين الكلاسيكي، ويمكن النظر إلى الديانات العالمية على أنها نظريات معنى الحياة.

5 نظرية التصور البيولوجي لجودة الحياة: وتتعلق هذه النظرية بالتكوين البيولوجي الأساسي للبشر، فالكائن البشري عضو حي، والمصلحة الجسدية تعكس حالة النظام البيولوجي، ووفقا لهذا التصور ترتبط

جودة الحياة لدى الأفراد بمدى سلامتهم الجسدية، والشخص الذي ينظر إلى جودة الحياة من هذا المنظور هو فرد سريع التأثر بالأمراض.

6 نظرية التعرف على إمكانية الحياة: وتفسر هذه النظرية قدرة الفرد على أن يستخدم إمكاناته وقدراته للقيام بأنشطة خالقة، وعلاقات إجتماعية خيرة، ووظيفة ذات معنى، وتكوين أسرة، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يرتبط بالواقع عبر مجموعة من المستويات، وضمن هذا الإطار قد يغير عمله أو مكانه للكشف عن إمكاناته ومن ثم الوصول إلى الحياة الكاملة التي تعبر عن جودة الحياة.

7 نظرية تلبية الحاجات: ويستخدم هذا المفهوم على نطاق واسع لجودة الحياة، وترتبط الإحتياجات تقليدياً، لأنه عندما تتم عملية إشباع تلك الحاجات تحدث جودة الحياة، ويرى المنظرون أن الإحتياجات تعبير عن طبيعة البشرية وتشارك فيه جميع الكائنات البشرية.

8 نظرية جودة الحياة الموضوعية: وترتبط المظاهر الموضوعية لجودة الحياة بالعوامل الخارجية المرتبطة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، فهي تتضمن الدخل، والحالة الإجتماعية، والحالة الصحية، ولذلك ترتبط جودة الحياة الموضوعية ارتباطاً وثيقاً بالثقافة التي يعيشه الفرد. ويرى الطالب الباحث أن هذه النظريات تتكامل فيما بعضها لتكون مفهوم جودة الحياة، وتوضح معناه من جميع الجوانب.

3-5 أبعاد جودة الحياة ومجالاتها:

3-5-1 الأبعاد من خلال التعاريف

من خلال التعريفات تعرف موسوعة علم النفس Psychology of Encyclopedia جودة الحياة على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ولخصتها في سبعة أبعاد تمثل في مجموعها جودة الحياة، وذلك لأغراض تيسير البحث والقياس، وهي كما يلي:

1 . التوازن الانفعالي ويعني ضبط الانفعالات كالحزن والقلق والكآبة وغيرها.

2 . الحالة الصحية للجسم.

3 . الاستقرار المهني، حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعدا هاما في جودة الحياة.

4 . الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.

5 . استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة.

6 . الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

7 . التواءم الجسمي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام. (عبد الحميد سعيد حسن واخرون، 2006، ص 290).

ويتفق تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس، مع تعريف منظمة الصحة العالمية، في إقائهما الضوء على المتغيرات التي تشمل جودة الحياة، وهذه المتغيرات تتمثل في:

1 . اللياقة الجسمية، وهي تنعكس من خلال أسئلة عن القوة والطاقة، والقدرة على أداء نشاطات الحياة اليومية.

2 . اللياقة النفسية، وتتضمن مدى البعد أو القرب من الخبرة بأعراض القلق والخوف من المرض، واحتمالات الوفاة الناجمة عنه.

3 . اللياقة الاجتماعية، وتشير إلى علاقات المريض بالأسرة والأصدقاء وزملاء العمل، والخبرة الذاتية بالأعراض المرتبطة بالمرض الجسمي وتلك المرتبطة بالعلاج، وهي تشمل أعراض المرض من قيء وغثيان وألم، والأعراض الجانبية للعلاج.

4 . اللياقة الروحية، وتعكس معنى الحياة والتوقعات الخاصة بالمرض. (سهير فهيم الغباشي و اخرون، 2009، ص 226).

3-5-2 الأبعاد من خلال القياس.

يجد الباحثون صعوبات في قياس جودة الحياة، لأن المتغير يصعب تعريفه وتحديد مؤشراتته بدقة. ويرى كاتشينج 1997 Katsching ، أن أدوات القياس المتاحة لقياس جودة الحياة، تعتمد على محكي التقدير الذاتي والتقدير الموضوعي لجودة الحياة.

وقدم فلوفيلد 1990 Fallowfield , مؤشرات قياس جودة الحياة فيما يلي :

1. المؤشرات النفسية: وتبدو في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

2 . المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال القدرة على تكوين علاقات شخصية ونوعيتها، ومن خلال مدى ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

3 . المؤشرات المهنية: وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، ومدى سهولة تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

4 . المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، وقدرته على التعايش مع الألم، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية .

وتعتبر المؤشرات السابقة جيدة لقياس جودة الحياة، ويمكن استعمالها عند إعداد استبيانات لقياس جودة الحياة. (مجدي عبد الكريم حبيب، 2006، ص 87).

وصمم حبيب (2006) استبيانا لقياس أبعاد جودة الحياة. يتكون من خمسة أبعاد، هي :

1. البعد النفسي لجودة الحياة .
2. البعد المعرفي/ الإبداعي لجودة الحياة.
- 3 . البعد الثقافي/ الرياضي.
- 4 . البعد الاجتماعي/ الاقتصادي.
- 5 . البعد الشخصي. (مجدي عبد الكريم حبيب، 2006 ، ص ص 87-88)

وأنجز سليمان (2010) ،بحثا بهدف قياس جودة الحياة فتيين أن لها 5 أبعاد، هي:

- 1 . بعد جودة الصحة العامة.
- 2 . بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.
- 3 . بعد جودة التعليم.
- 4 . بعد جودة الصحة النفسية .
- 5 . بعد جودة إدارة الوقت. (شاهر خالد سليمان، 2010 ، ص ص 131 . 137)

و تبين كذلك من مقياس صممه كل من منسي، كاظم (2010)، أن جودة الحياة تتكون من 6 أبعاد، وهي:

- 1 . بعد جودة الصحة العامة .
2. بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية .
3. بعد جودة التعليم .
4. بعد جودة العواطف (الجانب الوجداني).
- 5 . بعد جودة الصحة النفسية.
- 6 . بعد جودة شغل الوقت وإدارته. (محمود عبد الحليم منسي، علي محمد كاظم، 2010، ص 41).

أما منظمة الصحة العالمية في مقياسها المئوي لنوعية الحياة WHOQOL .100 – فقد حددت ستة أبعاد أو مجالات أساسية، تضم أربعة وعشرين بعدا فرعيا، هي :

- 1- البعد أو المجال الجسمي، ويتضمن ثلاثة أبعاد فرعية، هي: -الألم-الطاقة-النوم.
 - 2- البعد أو المجال النفسي، ويتضمن خمسة أبعاد فرعية، هي: -الشعور الإيجابي-التفكير والتعلم - تقدير الذات-صورة الجسم-الشعور السلبي.
 - 3- بعد أو مجال الاستقلال، ويتضمن أربعة أبعاد فرعية، هي: -القدرة على الحركة-النشاط اليومي - الاعتماد على الأدوية-القدرة على العمل .
 - 4- بعد أو مجال العلاقات الاجتماعية، ويتضمن ثلاثة أبعاد فرعية، هي: -العلاقات الشخصية-الدعم الاجتماعي-النشاط الجنسي.
 - 5- البعد أو المجال البيئي، ويتضمن ثمانية أبعاد فرعية، هي: -الأمن والأمان الجسمي-البيئة المنزلية-الموارد المالية-الرعاية الصحية والاجتماعية-اكتساب مهارات ومعلومات جديدة- الترفيه.-البيئة الطبيعية-المواصلات.
 - 6- البعد أو المجال الديني، ويتضمن بعدا واحدا، وهو: -المعتقدات الدينية .
- إضافة إلى بعد جودة الحياة بشكل عام والصحة العامة.(أحمد حسانين أحمد محمد، 2011، ص94)
- ويتضح من تحليل كافة التعريفات السابقة أن جودة الحياة لا تختلف عن وصف كارييج جاكسون Craig A. Jackson (2010) والمصاغ تحت مسمى الثلاثة بي The 3 B's وهي على النحو التالي
- الكينونة Being - الانتماء Belonging - الصيرورة Becoming
- ويوضح الجدول التالي تفاصيل المكونات الفرعية لهذه المجالات.

جدول رقم (3) مجالات وأبعاد جودة الحياة.

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
الكينونة (الوجود) Being	الوجود البدني Physical Being	(أ) القدرة البدنية على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية. (ب) أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة.
	الوجود النفسي Psychological Being	(أ) التحرر من القلق والضغط. (ب) الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح /عدم ارتياح).
	الوجود الروحي Spiritual Being	(أ) وجود أمل في المستقبل (الاستبشار). (ب) أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ.

<p>(أ) المنزل أو الثقة التي أعيش فيها . (ب) نطاق الجيرة التي تحتوي الفرد .</p>	<p>الانتماء المكاني Physical Belonging (البدني)</p>	<p>الانتماء Belonging</p>
<p>(أ) القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش معها . (ب) وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات اجتماعية قوية).</p>	<p>الانتماء الاجتماعي Social Belonging .</p>	
<p>(أ) توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية، اجتماعية،...الخ). (ب) الأمان المالي.</p>	<p>الانتماء المجتمعي Community Belonging</p>	
<p>(أ) القيام بأشياء حول منزلي . (ب) العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة .</p>	<p>الصبورية العملية Practical Becoming</p>	<p>الصبورية Becoming</p>
<p>(أ) الأنشطة الترفيهية الخارجية (التنزه، التريض). (ب) الأنشطة الترفيهية داخل المنزل (وسائل الإعلام والترفيه).</p>	<p>الصبورية الترفيهية Leisure Becoming</p>	
<p>(أ) تحسين الكفاءة البدنية والنفسية . (ب) القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة .</p>	<p>الصبورية التطورية (الارتقائية) Groth Becoming</p>	

3-6 مظاهر جودة الحياة:

إن لجودة الحياة، في بعديها الموضوعي والذاتي، عددا من المظاهر، نجد في البعد الموضوعي المظاهر التالية:

- **المظهر الأول:** ويتمثل في العوامل المادية، وهذه العوامل نسبية في التعبير عن جودة الحياة، فهي ترتبط بثقافة المجتمع ومستوى تحضره، وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع الثقافة التي يعيشون فيها، والمعايير الثقافية والحضارية التي يوفرها المجتمع.
- **المظهر الثاني:** هو إشباع الحاجات، بمعنى أن جودة حياة الأفراد تقاس بالدرجة التي يمكن عندها مقابلة حاجاتهم بمدى إشباعها، فعندما يتمكن الأفراد من إشباع حاجاتهم، فإن جودة حياتهم ترتفع.

- **المظهر الثالث:** فهو القوى والمتضمنات الحياتية، فإن حياة الفرد لكي تكون جيدة، لا بد له من استعمال القدرات العقلية والإبداعية الكامنة لديه، وينمي العلاقات الاجتماعية والعمل الهادف، وهي من المؤشرات على جودة الحياة.
 - **المظهر الرابع:** هو الصحة والبناء الجسمي للفرد، فهي تعكس قدرته البدنية وسلامته الصحية. أما مظاهر البعد الذاتي لجودة الحياة، فنجد:
 - حسن الحال being-Well وهو مظهر عام لجودة الحياة.
 - والرضا عن الحياة، وهو أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، لأن كون الفرد راضيا عن حياته، يعني أن حياته تسير بشكل جيد، وهو ينبع من إشباع الفرد لكل توقعاته واحتياجاته .
 - ومعنى الحياة، لأنه كلما شعر الفرد بإنجازاته وبمواهبه وقيمته وأهميته لدى الآخرين، وأن غيابه يسبب نقصا أو إفتقاد الآخرين، كلما شعر بجودة الحياة التي يحيها.
 - والسعادة والشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع و اللذة والشعور بالنشوة، حينما يدرك الفرد قيمه ومتضمنات حياته، مع إستمتاعه بالصحة النفسية.
- (محمد عبد الله إبراهيم و اخرون، 2006، ص279).

3-7 مؤشرات قياس جودة الحياة:

حسب "فالويلد"

- 1- المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة.
- 2- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- 3- المؤشرات المهنية: تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها و القدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
- 4- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.

3-8- قياس جودة الحياة:

نظرا لعدم وجود معايير واضحة ومحددة لقياس مفهوم جودة الحياة، لذا كان هناك حذر شديد لعمل قياس لجودة الحياة مع ضرورة هذا القياس، ونجد أن العلماء والباحثين استخدموا العديد من المقاييس لقياس

جودة الحياة .وعند مناقشة مفهوم جودة الحياة من المهم أن نميز هذا المفهوم عن مفاهيم ذات علاقة ولكن تختلف من حيث المضمون مثل الصحة الجيدة، الحالة الصحية، الرضا عن الحياة والأمل ومن المهم تقييم العلاقة ما بين الثقافة وجودة الحياة لأن الإدراك لجودة الحياة ذو ارتباط وثيق مع الحدود الثقافية والتي تختلف من مجتمع لآخر (Eowlie and Others, 1989, p 55) .

هناك بعض الأمور التي يمكن من خلالها قياس جودة الحياة وهي أمور يمكن قياسها مثل: الحالة الصحية، قابلية الحركة، جودة المنزل وغيرها .وهناك أمور أخرى لقياس جودة الحياة عن طريق الحصول على معلومات دقيقة عن حياة الشخص أو مدى كفاءة وفعالية النظام الذي يحياه الإنسان مثل: التوحيد، توزيع الدخل، توفر الوصول.

وهناك سؤال آخر عن قياس جودة الحياة ويكون هذا القياس مستندا على قيمة الجودة مثل: مدى قدرة الإنسان على الاستقلالية والتحكم وتعتبر مؤشرا على جودة الحياة جيدة أو وقد توصف لبعض الأشخاص وليس للجميع.

1. أدوات لقياس جودة الحياة :

قسم "ويكلاند" (2000) others and Wiklund, أنواع قياس جودة الحياة إلى 3 أنواع عالمي، عام، خاص.

وتعددت الأدوات والمقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة وذلك بتعدد المؤشرات النفسية المرتبطة بها، من جهة ويأتي في مقدمة هذه المتغيرات، الرضا عن الحياة عن بعض ميادين الحياة والحاجات النفسية.

-كاختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة:

Manchester Short (MANSA) Assessment of Quality of life

وقد تم تطوير اختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة ليكون بمثابة أداة مكثفة ومعدلة قليلا بغرض تقييم جودة الحياة، بالتركيز على عامل الرضا عن الحياة بصفة عامة .وفيما يلي عرض لبعض المقاييس التي يمكن أن تستخدم:

-مقياس جودة الحياة لـ فريتش (1992: Frisch)

وهو يقيس الرضا عن الحياة (جودة الحياة) و يتضمن مقياس الجودة الذاتية 14 مجال للحياة مثل العمل و الصحة، ووقت الفراغ، العلاقات مع الأصدقاء والأبناء، ومستوى المعيشة وفلسفة الحياة

والعلاقات مع الأقارب والجيران والعمل... الخ حيث يطالب من المفحوص وتقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة أو أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد.

أنواع القياسات :

لقد استخدمت نظرية "ماسلو" الخاصة بالترتيب للحاجات، في التنبؤ بنمو وتطور جودة الحياة القومية- عبر التطور الزمني. (الغندور، العارف، 1999، ص 123)

وبالنسبة لمقاييس جودة الحياة:

فترى باري و كروبي (Barry, M.M and Crouby, C. 1993)

أن المؤشرات الموضوعية تتميز بأنها أقل إشكالية في المنهج وأكثر تحديدا، فالبيانات مثل مستوى المعيشة الحالي والمهنة والوضع المالي يمكن تحديدها بدقة، إلا أن ما يعيبها أنها لا تعبر عن إدراك أو قيم الفرد الذي يجيب على المقياس، فبينما تعكس الموضوعية المعيار الاجتماعي المقبولة ولا تكون بالضرورة منسجمة مع قيم الفرد موضع الدراسة لهذا فإن المؤشر الذاتي، ويشترك مقياس "مانشستر" المختصر لجودة الحياة مع المقاييس الأخرى مثل (LQLP) في الحدود المنهجية والمفاهيم نفسها، وعلى الرغم من أن هذا المقياس يقيس المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة إلا أنه يركز على المؤشرات الذاتية. يعتبر أهمية محورية في قياس جودة الحياة.

-القياس العالمي:

وصمم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة، وهذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل مقياس "فلانجان" لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالاً من مجالات الحياة.

-القياس العام:

له أمور مشتركة مع القياس العالمي وصمم من أجل مهام وظيفية في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى.

-المقياس الخاص بالمرضى :

تم تطويره لمراقبة ردة الفعل للعلاج في حالات خاصة وهذه الخطوات محصورة لمشاكل تميز مجموعة خاصة مع المرضى ، حيث يكون لهؤلاء المرضى حساسية للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة.

3-9 مقومات جودة الحياة:

نستطيع أن نقول بأن جودة الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته وتوجب عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

1 الصحة العامة التي تعتبر فيها تأثير الصحة إلى جانب المرضى.

2 قدرة الإنسان على الوظائف اليومية.

3 القدرة على التفكير وأخذ القرارات.

4 قدرة الإنسان واختياره لنمط الحياة وتأدية الأنشطة إلى القدرة على التنفيذ وأخذ القرارات.

5 التكاليف الاقتصادية والاجتماعية.

- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية ومعايير وأساسيات المعيشة والدخل.

- الرضا عن أساسيات المعيشة والخيارات البيئية وجودتها.

- تحليلات المجال الاجتماعي.

- المقارنة بين المناطق الحضارية والريفية.

- الرفاهية.

حيث نقول أن البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد تكون السبب الأكبر وراء انخفاض جودة حياتهم بأبعادها المختلفة.

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة هناك نواحي أو عوامل نجدها تتمثل في أربعة نواحي أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان، بل وعلى نموه كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض

(أ) الناحية الجسمية

(ب) الناحية الشعورية.

(ج) الناحية العقلية

(د) الناحية النفسية. (مريم شيخي، 2014، ص ص 110-111)

3-10 المجالات التي تستخدم عادة في دراسات جودة الحياة:

• الصحة العامة التي يعتبر فيها تأثير الصحة إلى جانب المرضى.

- قدرة الإنسان على تنفيذ الوظائف اليومية.
 - قدرة الإنسان واختياره لنمط الحياة وتأدية الأنشطة.
 - التكاليف الاقتصادية والاجتماعية .
 - معايير وأساسيات المعيشة والدخل.
 - الفقر وعدم المساواة.
 - الجنسية والتمهيش الاجتماعي.
 - الرفاهة والسفر.
 - الرضا عن أساسيات المعيشة والخيارات .
 - البيئة وجودتها.
 - السكن والجيرة.
 - تحليلات المجال الاجتماعي.
 - المقارنة بين المناطق الحضرية والريفية.
 - التلوث.
 - أنماط الحياة وإدراك التنوع فيها.
- وفي بعض الأحيان تعتمد المجالات المحددة على القضايا أو المشاكل التي يتم دراستها، وهذا يقود إلى الطرق المختلفة لقياس جودة الحياة ، وأحياناً تتداخل المصطلحات فعلى سبيل المثال، " مفهوم الرفاهة" غالبا يستخدم بدلاً من جودة الحياة، تستخدم الأمم المتحدة هذا المصطلح للتعبير عن جودة الحياة، وكثير من المعايير المستخدمة لتحديد الرفاهة تظهر في فهارس جودة الحياة.(أمال بوعيشة، 2013، ص49).

3- 11 معوقات تحقيق جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل من مكامن قوة وبمواطن ضعف، وإذا أردنا أن نحسن جودة الحياة واستخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة، للإنسان علينا أن لا نركز فقط على

المشكلات بل يتعين التركيز كذلك على كلّ أبعاد جودة الحياة و استخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة.

ويجب عند وصف هذه الأخيرة أن نميز بين الظروف الداخلية والظروف الخارجية، ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، أما الظروف الشخص الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثير الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص.

الجدول رقم (4): معوقات تحقيق جودة الحياة (مريم شيخي ، 2014)

المعوقات	الظروف
- المرض - الإعاقات - الخبرات الحياتية السلبية	الداخلية
- ظروف الحياة أو المعيشة السيئة - نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية - سوء الاختيار	الخارجية

خلاصة:

من خلال كل ما سبق ذكره في هذا الفصل يمكن القول أن لجودة الحياة أهمية بالغة في حياة الأفراد و المجتمعات و خاصة لدى فئة المتقاعدين، بالإضافة الى الظروف التي مرت بها البشرية جمعاء في كل أنحاء المعمورة لهذا فمن الضروري على الدول توفير كل ما يحقق جودة الحياة لدى المتقاعدين و المسنين بصفة عامة وهذا من خلال: رفع مستوى تقدير الذات، تقوية العلاقات الاجتماعية، اشراك المتقاعدين في مختلف النشاطات وهذا من أجل خفض وطأ مرحلة الشيخوخة على كبار السن وما تخلفه التغيرات الناتجة عنها على جميع الأصعدة

الفصل الرابع

خصائص و مميزات التقاعد

تمهيد:

تمر حياة الإنسان بمراحل مختلفة منذ الولادة حتى الشيخوخة، ولكل مرحلة خصائصها النمائية والاجتماعية والنفسية، وتعد مرحلة التقاعد من الأحداث المهمة في حياة الإنسان، حيث كان الفرد قبل تقاعده يرى نفسه عنصراً فعالاً في مجتمعه و أن الأمور تسير إلا بإشتراكه فيها و بمجرد خروجه من وظيفته أو منصبه و إحالته على التقاعد بمحض إرادته أو إجبارياً، يصبح ينتابه الإحساس أنه فرد منتهي الصلاحية. بحيث يؤثر عليه هذا التغير في جميع جوانب حياته العائلية والصحية و الاجتماعية...

و في هذا الصدد أخذ موضوع التقاعد في الأونة الأخيرة حيزاً هاماً في المجتمع الجزائري حيث بات العمال الأجراء ينتظرون كل يوم قرارات سياسية جديدة من قبل الحكومة الجزائرية في هذا الموضوع و هذا بعد إلغاء القرار المتعلق بالتقاعد النسبي و التقاعد المسبق (2016) الذي أقره النظام السابق للدولة الجزائرية برئاسة عبد العزيز بوتفليقة .

و تعتبر قضية المتقاعدين من أهم القضايا التي تشغل كافة المجتمعات في الأونة الأخيرة، وترتبط هذه الأهمية بتغير كثير من الأنماط الحياتية والاجتماعية والصحية والنفسية والاقتصادية التي درج عليها الفرد عشرات السنين، ومن الحقائق المستقرة أن كثيراً من التغيرات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية تشيع بين المسنين، وتزداد معدلات حدوثها كلما تقدم العمر، خاصة أن عدداً غير قليل من الدراسات التي تناولت مشكلات الشيخوخة أثبتت أن من بين التغيرات التي تصاحب هذه المرحلة ما يتعلق بالرضا عن الحياة، والمتمثل في الانسراح النفسي والسعادة، الذي تؤثر فيه العوامل الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية تأثيراً كبيراً. ومع التقاعد يفقد المسن الكثير من أدواره الاجتماعية ويفقد عمله.

(hamid, 2019,p 60)

و سنتناول في هذا الفصل التعريفات المختلفة الخاصة بمفهوم التقاعد و المتقاعد ونشأة التقاعد بالإضافة الى عناصر أخرى تخص موضوع التقاعد من جميع جوانبه

4-1 مفهوم التقاعد و المتقاعد:

4-1-1 مفهوم التقاعد:

لم يكن مفهوم التقاعدَ معروف ولا موجود في القواميس العربية القديمة بهذا المعنى. وتأتي كلمة تقاعد بمعنى تقاعد الرجل عن الأمر: أي أنه لم يهتم به. (المعجم الوسيط) وجاء في معجم الوسيط أيضاً تقاعد الموظف عن العمل أي: أحيل إلى المعاش، وهي من الكلمات المحدثّة التي قبلها المجتمع اللغوي في الظاهرة.

وتعددت تعريفات مفهوم التقاعد ونذكر منها مايلي:

-التقاعد: لغة من مصدر الفعل قعد، إحالة الموظف إلى المعاش أي إخراجهم من وظيفته وإعطائه شهرياً مبلغ معيناً من المال يكفيه لمعاشه، نقول: معاش التقاعد وأحيل إلى التقاعد.

-التقاعد: حالة توقف العامل عن مزاولة عمله في المؤسسة بعد انقضاء سنوات الخدمة المحددة قانوناً. (بلعربي عبد القادر، 2016، ص 16)

-أو هو نهاية الخدمة أو نهاية الحياة المهنية الرسمية و تختلف السنوات المحددة قانوناً بين الرجال و النساء بحيث تحدد عند الرجال بثلاثين سنة خدمة و عند النساء بخمسة وعشرين سنة عند بعض المجتمعات. (ناصر قاسمي، 2011، ص 42).

-انقطاع أو انعزال عن الحياة النشيطة (Le petit Larousse , 2010 , p 886)

-هو انقطاع الشخص عن أداء وظيفته و حرمانه مما كان يتقاضاه من مرتب أو مكافأة مقابل قيامه بمهامه الوظيفية , بعد انقضاء فترة زمنية يحددها القانون أو المجتمع(محمد نبيل عبد الحميد، 1987، ص 37)

- التقاعد هو حالة إنهاء العمل بسبب وصول العامل إلى فترة معينة يستفيد فيها بالضمانات التي تخول له الحق في تقاضي منحة مقابل اشتراكات دفعها طيلة حياته المهنية. (خليفة، 2008، ص 33)

- التقاعد بمفهومه التقليدي: هو توقف الشخص عن أداء العمل المأجور مقابل حصوله على راتب التقاعد، وهو يتكون من عملتين مرتبطتان ومتداخلتان هما:

• أولاً: توقفه عن العمل المأجور.

• ثانياً: حصوله على راتب تقاعدي. (محمد خالد الزغبى، 2012، ص 42)

- يرى المجلس الوطني الاقتصادي والاجتماعي أن التقاعد هو عمر إداري أين يقرر المجتمع نهاية الحياة العملية لشخص ما ، ولكن يبقى له الحق في الدخل بدون عمل، هذا الدخل هو التقاعد محسوب ومرتبب بأداء العمل، فهو بالتالي يظهر كنتيجة مرتبطة بالحق الاجتماعي (2001 S.E.N.C، ص27)

4-1-2 مفهوم المتقاعد:

- "هو كل شخص ترك النشاط الوظيفي الذي كان يزواله بناء على شروط قانون الضمان الجماعي ، ويتقاضى دخلا شهريا سواء كان المتقاعد شريكا في الإنتاج أو موظفا عموميا أو عاملا لحساب نفسه أو عاملا بمقتضى عقد مهما كانت مدة عمله أو سبب التقاعد إجباريا كان أو اختياريا". (بلعربي عبد القادر، 2016، ص 16)

- "هو الفرد الذي كان يعمل في عمل حكومي ويخضع لنظام التقاعد حيث يقتطع من راتبه الشهري نسبة معينة أثناء الخدمة، ويحق له بعد سنوات من الخدمة راتب تقاعدي وفق نسب محددة لهذا الغرض سواء كان الانفكاك من العمل بآختيار أو بالإجبار أو حدث له ما يمنعه من العمل كعجز كلي أو جزئي". (دليلة مصباح حامد، 2022، ص569)

- "هو الشخص (ذكر أو أنثى) الذي تحصل على حقه في التقاعد بعد فترة زمنية محددة من العمل". وقد حدد قانون التقاعد الجزائري رقم 83-12 شروط الحصول على أجر التقاعد تمثلت في :

- فترة العمل.
- سن العامل المقبل على التقاعد.
- جنس العامل (ذكر أو أنثى).

4-2- نشأة التقاعد:

يعتبر التقاعد عن العمل نظام اجتماعي له قواعده المحددة، وظاهرة حديثة نسبيا في المجتمع الأوروبي والأمريكي، كما أنه يشكل نوعا من التحدي لنمط جديد من الحياة يختلف كل الاختلاف عن النمط المألوف. لذا يعد نظام التقاعد حديث النشأة والتكوين والفلسفة، وفي منتصف القرن التاسع عشر الميلادي، ظهر نتيجة للتطورات الاقتصادية والصناعية وزيادة النسبة المتوقعة لمن هم فوق السن 60 سنة، ولم يكون معروفا في المجتمعات القديمة. وكان الفرد يعمل حتى يتوقف من تلقاء نفسه لأن الأعمال كانت بسيطة كالزراعة والرعي وغيرها. كما أن حديث عن نظرة في مفهوم فلسفة التقاعد حديث ونشأته كانت بداية النهضة الصناعية الغربية وذلك من معرض باركر على أساس أن التقاعد أرتبط بنشأة البيروقراطية والمنظمات الحكومية والشركات والمؤسسات التي لها أسباب لتحليل لموظفيها إلى التقاعد ومع تطور حركة التصنيع ظهرت الحاجة إلى ظهور نظام التقاعد لعدة أسباب:

1- التطور التكنولوجي الذي وكب الثورة الصناعية وأدى إلى تغيير في طبيعة كثير من المهن و الأعمال، وهذا يتطلب الحاجة المستمرة للتدريب لمواجهة هذه التغيرات لأن مهارات العمال المتقدمين في السن ومعارفهم لا تكون ملائمة لذلك.

2- التعقيد في نظام الإدارة الصناعية والحكومية الحديثة و سيطرة الطابع البيروقراطي على الكثير منها إلى سيطرة القواعد والنظم الجامدة التي تركز على الإنتاجية ومصصلحة العمل، ولا تضع في الاعتبار الجوانب الإنسانية فهي التي قد تكون أسهمت في رفع الإنتاجية في المؤسسات، إلا أنها أغفلت للاهتمام الفرد كونه يعيش في المجتمع.

3- ظهور نظام التأمينات الاجتماعية والمعاشات هي أساس اقتصادي ومادي لتقاعد المتقدمين في السن وعلى ضوءه تحدد سن 60 كعمر مناسب للتخلي عن العمل و الانسحاب من القوى العاملة. (الغريب، 1986، ص177).

كما يرى العبيد أن نظام التقاعد لم يكون معروف في المجتمعات البدائية والتقليدية بل هو مفهوم حديث ظهر نتيجة لعدة عوامل ويمكن تحديدها في ما يلي:

تطور الذي حققه الغرب في المجال الإقتصادي والصحي الذي انعكست على صحة الفرد مما أدى إلى ارتفاع معدل كبار السن و أدى التطور الصناعي في الدول الغربية إلى فائض في الإنتاج على المستوى الفرد وجماعة.

ظهور الإتحادات العالمية التي كرسست جهودها الانتزاع، حقوق العمال من الشركات والمؤسسات وإيجاد والمسائل القانونية لحماية حقوق العمال.

قيام بعض الحكومات العربية، سن القوانين التي تكفل للعمال حق تقاعد.

4-3 نظريات التقاعد:

4-3-1 نظرية فك الارتباط:

أو ما تسمى نظرية الانسحاب كمنج وهنري (1961)، تشير هذه النظرية إلى عملية التقدم في السن باعتبارها تتضمن بالضرورة تقلص النشاط أو الانسحاب، الذي لا بد منه من جانب المسن، والأمر الذي يؤدي إلى الحد التدريجي من تفاعله مع المحيطين به في الوسط الاجتماعي، فهو فرد له الأولوية في هذا المجتمع (رجب ابراهيم، 1996، ص 322).

و قد تبدأ هذه العملية من الجانب المسن نفسه أو من الجانب الأطراف الأخرى في نفس النسق . فالانسحاب الذي يحرر المسن من الضغوط التي يفرضها عليه المجتمع من أجل الاستمرار في الإنتاج، كما أنه يهيئ الفرصة للأجيال الشابة أكثر نشاطا.

4-3-2 نظرية الاستمرار:

تقوم هذه النظرية على جمع بين الاستمرار في عملية التنشئة الاجتماعية و بين مفهوم مراحل الحياة في علم النفس النمو، ليصبح جوهر النظرية هو الاستمرار أنماط السلوك في مراحل العمر المتتالية. حيث يفسر أصحاب هذه النظرية ما قد يصاحب التقاعد من مشكلات على أساس أن التقاعد لا يحقق الاستمرار، بل قد يعد انقطاعا عن مراحل العمر السابقة و توقف العمل كدور هام في الحياة. و يعتقد أنصار هذه النظرية أن عادات الناس و اهتماماتهم و حالتهم الصحية، و تجاربهم في الحياة، تسهم على المحافظة على أسلوبهم في الحياة عند التقاعد. كما إن هذه النظرية تنطلق من التسليم بان الفرد يحاول المحافظة على أسلوبه في الحياة لأطول فترة ممكنة. (رجب إبراهيم عبد الرحمن، 1996، ص322)

4-3-3 النظرية التبادلية:

المحور الرئيسي الذي تدور حوله النظرية هو مبدأ التبادل فبقدر ما يأخذ الفرد يجب أن يعطي، ويرتقي هذا المفهوم على المستوى الجسم كذلك تفرض هذه النظرية أن لكل فرد يعاني من تعامله مع الآخرين و يبذل جهد يحدد الحد الأقصى من المنفعة فهذا المبدأ ينطلق أن خيار السن لا يملكون ما يسومون به مقابل رعايتهم وتقديرهم ما قدموه لأبنائهم من رعاية منذ الولادة حتى أصبحوا في سن الرجولة. بحيث يمكن إدراج جميع أنواع التفاعل الاجتماعي لتحليلها وفق ما تحتويه من عمليات التبادل برغم من القوة التي تميز بها هذا النظرية(قاسم مرضي سليمان، 2016، ص13).

و تستند هذه النظرية على الدور الذي يلعبه الأخذ و العطاء. و أن الحصول على شيء يعنى الالتزام برد شيء ذي قيمة مماثلة(نبيل محمد الفحل، 2009، ص94)

4-3-4 نظرية النشاط:

تعتبر هذه النظرية من أقدم النظريات في مجال علم الشيخوخة الاجتماعي منذ أن قدمها (روبرت هارفت) 1963 حيث اهتمت بمفهوم النشاط في مرحلة الشيخوخة تركز أيضا على أهمية النشاط الاجتماعي في حياة الفرد. و النشاط الاجتماعي هو أساس الحياة المجتمع والأفراد في مختلف الأعمار تفرض أيضا باستثناء التغيرات البيولوجية و المشكلات الصحية، فإن كبار السن و الكهول يشتركون في حاجات نفسية و اجتماعية متماثلة. و تؤكد أيضا على بقاء على النشاطات المختلفة و مقاومة تقلص الارتباطات الاجتماعية، و البحث عن البدائل و جمع ما يمكن أن يفقده الفرد من جراء التقاعد، أو فقدان من يرتبط بهم كالزوجة أو الزوج أو الأصدقاء. فإن كبار السن قادرين على الاحتفاظ بنشاطاتهم الاجتماعية، وركزت أيضا على علاقة النشاط في مرحلة الشيخوخة بالرضا المعيشي و العلاقات الأسرية و التفاعل الاجتماعي و التكيف لمرحلة التقاعد(قاسم مرضي سليمان، 2016، ص59).

4-3-5 نظرية الأزمة:

تركز هذه النظرية على أهمية الدور المهني بالنسبة للفرد داخل المجتمع فقيام الشخص المسن يعمل ما بعد في غاية الأهمية بالنسبة له، حيث يكسبه الدور المهني لهويته، و يمكنه من وضع نفسه في العلاقات

مع الآخرين و يساعد على التوافق النفسى الاجتماعى. و يرى أصحاب هذه النظرية أن التقاعد يمثل أزمة بالنسبة للمسن خاصة لدى هؤلاء الأشخاص الذين يعطون للعمل أهمية كبيرة، و يعتبرونه قيمة في حياتهم. حيث تم تقسيم هذه النظرية إلى فريقين هما:

الفريق الأول: يرى ممثلوه أن فقدان الفرد لعمله و تغير أدواره بعد إحالته للتقاعد يؤثر في نظرتة لنفسه و في علاقته مع أسرته و المجتمع الذي يعيش فيه.

لفريق الثاني: و ينظر أصحابه إلى الإحالة إلى التقاعد على أنه ليس العامل الوحيد و الأهم في عدم رضا المسن عن نفسه و عن حياته، فتأثير التقاعد يتوقف على عدة عوامل منها المستوى الاقتصادى و الاجتماعى و أهمية العمل بالنسبة للفرد و حالة الصحية. (عبد اللطيف، 1997، ص37)

4-3-6 نظرية التوافق:

قام أتشلي بتحليل العناصر الأساسية في النظريات الثلاث كل من النشاط ، الإنسحاب، الاستمرار . أوضح أن عملية التوافق تقوم على عنصرين أساسين هما :

- التسوية الداخلية و التي تعني إعادة النظر في معايير اتخاذ القرار .
- التفاوض و التفاهم بين الأشخاص و هي عملية يتم فيها مناقشة الفرد لأهدافه و طموحاته مع الآخرين ممن يتعامل معهم.

و أشار أتشلي أيضا على أن هناك علاقة قوية بين هذين العنصرين، و أن مدرج الأهداف الشخصية يتسم بالتغير من مرحلة عمرية لأخرى و يتطلب ذلك من المتقاعد أن يتكيف مع الأدوار الجديدة، و هذا التغير في مدرج الأهداف الشخصية له اتجاهين المتمثلين في: أن يكون التدرج إيجابيا من خلال أن الفرد يكون أكثر شعورا بالرضا و النجاح و الإلتزام، و التفاعل مع الآخرين و أن يترتب على التدرج حدوث تغير سلبي، خاصة لدى الأشخاص الذين وصلوا إلى قمة العمل في وظائفهم، حيث يصبح التقاعد أمر صعبا بالنسبة لهم، و يعتبر للأشخاص الماديون الوظيفة شيئا هاما لتحقيق أهدافهم المادية

و أوضح أن التقاعد لدى العديد من الأشخاص المتقاعدين يتضمن إعادة تنظيمهم لمدرج الأهداف الشخصية في ضوء عمليتين هما التسوية الداخلية و عملية المقارنة بين أهداف الفرد أهداف الآخرين. (عبد اللطيف، 1997، ص37)

هناك أيضا نظريات أخرى تناولت تفسير التقاعد و هي:

1- نظرية التحرر من العمل:

التي ترى أن الأفراد يبلغون سن الشيخوخة و يجب أن يتخلوا عن الأدوار المهمة، لكي يسمحوا للمجتمع القيام بوظائفه، و يتخلى المسنين عن الأدوار المهمة و يكون موتهم غير معرقل لدورة المجتمع الوظيفية.

و أوضح أصحاب هذه النظرية أن التحرر عملية تدريجية و أيضا التحرر من العمل هو شيء لا مفر منه كما أن التحرر من العمل هو عملية مقنعة بشكل متبادل لكل من الفرد و المجتمع.

2- نظرية الفعالية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الشيخوخة المثالية هي تلك الفترة التي حافظ فيها الأفراد على مستويات فعاليتهم السابقة، وأن السعادة في هذه النظرية هي المحافظة على الفعالية. ويعتقد مؤسسو هذه النظرية، أنه إذا ما فقدت الأدوار والعلاقات بالنسبة للمسن، فمن المهم استبدالها بعلاقات وأدوار جديدة. فعندما تتوقف الفعالية أو تتدني فسيكون هناك تدني مقابل في مستوى الاقتناع بالحياة. (ليث التميمي، كلية الآداب، جامعة القادسية).

4-4 مراحل التقاعد في حياة الانسان.

أشار (Atchley) إلى أن التقاعد كعملية و دور اجتماعي، ينطوي على ست مراحل، تتطلب كل مرحلة منها حسن التكيف معها. ونظر لاختلاف خبرة التقاعد من شخصٍ وآخر، فإنه يستحيل تحديد عمر معين لكل مرحلة من هذه المراحل. كما أنه ليس من المحتمل أن يمر كل الأفراد بهذه المراحل جميعها، وبنفس الترتيب (ناصر، 1995، ص27).

يضع آتشلي (Atchley) في كتابه المعنون بـ la retraite la de sociologie ست مراحل للتقاعد تتمثل في:

1-4-4 مرحلة ما قبل التقاعد: (Phase Préretraite)

وتنقسم إلى مرحلتين فرعيتين:

- المرحلة البعيدة: La phase à distance

تبدأ من تاريخ آداء الفرد و ممارسته لوظيفته الأولى، و تنتهي حيث يقترب من التقاعد.

- المرحلة القريبة من التقاعد:

تبدأ عندما يعي الفرد بأنه سوف يتقاعد قريبا. و يحتاج الفرد خلالها إلى التخطيط للمستقبل من الناحية المادية، و شغل أوقات الفراغ. و في هذه المرحلة يتحدد إتجاه الفرد نحو التقاعد إيجابا أو سلبا

2-4-4 مرحلة شهر العسل: (La Phase de lune de miel)

و هي بداية التقاعد، حيث يتطلع الفرد لعمل أشياء لم يكن لديه وقتا كافيا لإنجازها من قبل (كالسفر، زيارة الأقارب و الأصدقاء، الرحلات..... إلخ). و تتطلب أن يكون المتقاعد متمتعا بصحة جيدة و في ظروف نفسية إجتماعية ملائمة.

3-4-4 مرحلة الانسحاب: (Phase Désenchantement)

تبدأ عند انتهاء مرحلة شهر العسل، حيث ينظر المتقاعد لحياته نظرة تتسم بالسلبية و التشاؤم، وتتأثر هذه النظرة بعدة عوامل اقتصادية و صحية و اجتماعية. فقد تبين أن أكثر المتقاعدين يشعرون بالقلق يعانون من مشكلات مادية و صحية حادة.

4-4-4 مرحلة التوجه من جديد: (La Phase de Réorientation)

يتوقف نجاح هذه المرحلة على إستخدام الشخص المتقاعد لخبراته لكي ينمو بشكل واقعي، كما تتضمن إستكشاف الفرد لمجالات جديدة يمكنه المشاركة فيها و يشعر من خلالها بالتفاعل مع الآخرين، ويحتاج الفرد في هذه المرحلة إلى التوجيه من قبل أسرته و أصدقائه، فهو مصدر رضاه وإحساسه بوجوده ..

4-4-5 مرحلة الاستقرار: (La Phase de de stabilité)

الاستقرار و الثبات لا يعني عدم وجود التغيير و لكن يشير إلى كيفية التعامل مع التغيير، ففي هذه المرحلة ينمو لدى المتقاعد عمل الاختيارات و يسمح له بالتعامل مع الحياة بقدر معقول من الراحة و النظام. في هذه المرحلة يعرف المتقاعد حدود إمكانياته و طاقاته و ماهو متوقع منه، و بالتالي يشعر بالاكتمال الذاتي، أما مشكلاته فتتمثل في مواجهة الفرد للضعف الجسمي و التغيير في مستوى أدائه.

4-4-6 مرحلة الانتهاء (la Phase Terminal)

ويحدث هذا عندما يمنع المرض أو العجز المتقاعد عن العناية بنفسه، وأيضاً غالباً ما يحدث بسبب الالتحاق بعمل ما، خاصة عندما يتقاعد الفرد تقاعداً مبكراً فيكون ما زال سليم الجسد وما زال في سن يمكنه من الحصول على عمل آخر، ولذا يمكن اعتبار هذه المرحلة أنها انتهاء التقاعد بشكل مؤقت (ناصر، 1995، ص 49)

4-5 نظام التقاعد في الجزائر

فرضت التطورات التي عرفتها الجزائر مراجعة شاملة لنظام التقاعد باستحداث أنماط جديدة فبعدما كان التقاعد إلى غاية 1994 نظام واحد وموحد على مستوى كافة القطاعات، كفتة من حيث الشروط والاستحقاق، أصبحت بعض الفئات تخضع لأنظمة خاصة كفتة المجاهدين على سبيل المثال، ويشمل نظام التقاعد الجزائري في الوقت الراهن على أربعة أنماط:

- نظام التقاعد حسب السن الشرعي المسمى باللغة الأجنبية la retraite à l'Age légal

- نظام التقاعد دون شرط السن المسمى باللغة الأجنبية la retraite sans condition d'Age

- نظام التقاعد النسبي المسمى باللغة الأجنبية la retraite proportionnelle

- نظام التقاعد المسبق المسمى باللغة الأجنبية la retraite anticipée

ولكن في السنوات الأخيرة تم التخلي عن النظام المسبق والنظام النسبي نتيجة للظروف الاقتصادية مثل ما ذكره وزير العمل وكذا مدير الصندوق الوطني للتقاعد.

لذلك قامت الجزائر بعدة إصلاحات وتعديلات وتطورات تشريعية لنظام التقاعد من خلال المراحل التي مرت بها خاصة التعديلات الأخيرة لقانون التقاعد المتضمن رقم 16/ 15 المؤرخ في 16 ديسمبر 2016، الذي

يعدل ويتم قانون رقم 12/83 المؤرخ في 2 جويلية 1983، حيث دخل هذا القانون الجديد حيز التنفيذ بداية فاتح جانفي 2017، المخلف وراءه عدة انتقادات بين القطبيين المتمثلين في الحكومة الراعي الرسمي للقانون والمجتمع المدني.

وفي ما يلي نقوم بشرح كل نظام على حدى:

4-5-1 التقاعد العادي أو التقاعد عند بلوغ السن القانونية: la retraite à l'Age légal

تتم الاستفادة من هذا النوع من التقاعد إذا بلغ العامل السن القانونية واستوفى 15 سنة اشتراك في الضمان الاجتماعي، أما المرأة العاملة فيمكن لها بناء على طلبها أن تستفيد من التقاعد عند سن 55 سنة مع إمكانية حصولها على امتياز، يتمثل في تخفيض السن يقدر بسنة واحدة مقابل كل طفل تولت تربيته لمدة 9 سنوات على الأقل مع تحديد حد أقصى بثلاثة أطفال .

يستثنى من تلك الشروط العمال الذين يشغلون مناصب على قدر من الضرر والإزعاج، فيستفيدون من تخفيض في السن.

4-5-2 التقاعد المسبق : anticipé Retraite

فرضت الإصلاحات المطبقة في الجزائر على السلطات العمومية، تأسيس نظام حماية اجتماعية لصالح العمال الذين فقدوا منصب عملهم بصفة لا إرادية لسبب اقتصادي في إطار تقليص عدد العمال أو التوقف القانوني لعمل المستخدم.

أما شروط الاستفادة من التقاعد المسبق فهي محددة بالمرسوم التشريعي رقم 94-10 المؤرخ في 26 ماي 1994، الذي اشترط من أجل الاستفادة من التقاعد المسبق أن يكون العامل قد بلغ من العمر 50 سنة إذا كان ذكرا و 45 سنة على الأقل إذا كانت أنثى وأن يجمع عددا من سنوات العمل يساوي 20 سنة على الأقل، وأن يكون قد دفع اشتراكات الضمان الاجتماعي لمدة 10 سنوات على الأقل بصورة كاملة، بما فيها السنوات الثلاثة السابقة لنهاية علاقة العمل التي تثبت الحق في التقاعد المسبق.

أما طريقة حساب معاش التقاعد المسبق فلا تختلف عن طريقة حساب معاش التقاعد العادي، بالإضافة إلى تخفيض في نسبة المنحة قدرها 1 % عن كل سنة تسببق وفقا لأحكام المادة 15 من المرسوم رقم 10/94 المتعلق بالتقاعد المسبق.

4-5-3 التقاعد دون شرط السن : retraite sans condition d'Age

يطبق هذا الصنف من التقاعد إذا كان العامل قد استوفى على الأقل 32 سنة من العمل والتأمين.

4-5-4 التقاعد النسبي: proportionnelle retraite

يستفيد العامل من التقاعد النسبي بناء على طلبه الشخصي عند بلوغ 50 سنة على الأقل، مع اشتراط أن يوفر الحد الأدنى العمل ودفع اشتراكات الضمان الاجتماعي لمدة 20 سنة على الأقل، ويمكن تخفيض سن استحقاق المعاش وفترة النشاط بالنسبة للعمال الإناث بـ 5 سنوات. (لعور صندرة، 2017، ص 526-527)

4-6 أسس نظام التقاعد في الجزائر:

تأسس النظام الوطني للتقاعد الحالي بموجب القانون رقم 12/83 المؤرخ في 02 جويلية 1983 الساري المفعول ابتداء من 01 جانفي 1984 الذي حقق تغييرا كاملا في نظام التقاعد و هذا من خلال :

أولاً: توحيد القواعد المتعلقة بتقدير الحقوق فأصبحت موحدة لفائدة كل المستفيدين مع استثناءات تخص العمال الأحرار .

ثانياً: توحيد التمويل بتأسيس نسبة شاملة موحدة للاشتراك المخصصة لتغطية كل نفقات الضمان الاجتماعي هذه النسبة مقسمة إلى أجزاء و بين مختلف الفروع.

ثالثاً: توحيد التنظيم و التسيير عن طريق إنشاء صناديق وطنية مؤهلة.

رابعاً: رفع مستوى الأداءات.

خامساً: إدارة وصية موحدة : الوزارة المكلفة بالضمان الاجتماعي (Site internet cnr.dz)

كما نستخلص من ذات القانون الأسس التالية :

سادساً: الإحالة على التقاعد سبب طبيعي تنتهي به العلاقة الوظيفية: تعد الإحالة على التقاعد السبب الطبيعي لنهاية العلاقة الوظيفية بين الموظف والإدارة فالموظف يتمتع بحياة مهنية تبدأ من حياته المهنية تاريخ التحاقه بالوظيفة العمومية في شبابه وتنتهي بإحالته على التقاعد في شيخوخته ويتدرج خلالها في مختلف الرتب والأسلاك.

سابعاً: الإحالة على التقاعد حق للموظف: كرس الأمر رقم 03/06 حق الموظف في الإحالة على التقاعد متى استوفى الشروط القانونية طبقاً للتشريع المعمول به (المادة 33 منه و المادة 10 من القانون 12/83 المعدل والمتمم)، فالإدارة العمومية لا يمكنها أن تقف ضد رغبة الموظف في الاستفادة من

التقاعد كما لا يمكنها كأصل عام أن تحيله على التعاقد إذا لم يبلغ السن القانوني المقرر إلا إذا أصيب بالعجز التام عن العمل (المادة 09 من القانون 12/83).

ثامنا: الطابع غير التأديبي للإحالة على التقاعد: لم يدرج الأمر 03/06 الإحالة على التعاقد ضمن الاجراءات التأديبية التي أخذ بها في المادة 163 منه وهذا ما يعني أنه لم يأخذ بالإحالة على التقاعد كجزء تأديبي وبلك وافق المرسوم رقم 59/85 الذي لم يأخذ بها الجزاء في المادة 124 منه التي حددت الجزاءات التأديبية، وخلاف الأمر رقم 133/66 الذي نص على الجزاء التقاعد المذكور في المادة 55 منه ضمن جزاءات الدرجة الثانية، فالموظف يمكن أن يحال تلقائيا على إذا ارتكب خطأ مهنيا جسيما. (مراد بوطبة، 2017/2016).

4-7 أنواع التقاعد في الجزائر:

بعد صدور القانون رقم 15/16 المتعلق بالتقاعد تم إلغاء نوعين من أنواع التقاعد في الجزائر، ويتعلق الأمر بنظام التقاعد المسبق ونظام التقاعد دون شرط السن. ومن خلال الفرعين الأول والثاني نرى أنواع التقاعد في الجزائر: العادي ثم الحالات الاستثنائية.

القانون رقم 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 المعدل والمتمم للقانون 12/83 المؤرخ في 01 جويلية 1983 المتعلق بالتقاعد.

التقاعد العادي:

التقاعد حق من الحقوق الاجتماعية والمهنية للعامل، ويتأثر بالفلسفة الاجتماعية للدولة حيث تختلف أحكامه وقواعده من دولة لأخرى وبمدى تكفل الدولة بالشؤون الاجتماعية للعمال، كما قد يكون في الدولة نظام موحد للتقاعد يسري على جميع العمال، أو قد تعتمد الدولة عدة أنظمة تخلف من قطاع لآخر ومن نشاط لآخر (سليمان أحمية، 1998، ص413)

ان الاستفادة من هذا الحق يتحكم فيه جملة من القواعد والشروط تتمثل في ما يلي:

أولا: بلوغ السن القانوني:

لقد حدد القانون 41/99 المتعلق بالتقاعد في المادة 01 منه السن القانوني للذهاب إلى التقاعد، بالنسبة للعمال الأجراء 60 سنة بالنسبة للرجال وخمس وخمسين سنة بالنسبة للنساء.

أما بالنسبة للعمال غير الأجراء فتحدد السن التي تخول الحق في معاش التقاعد بخمسة وستين سنة كاملة بالنسبة للرجال وستين سنة بالنسبة للنساء العاملات.

ثانيا: مدة العمل:

جاء في القانون 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 على أنه "يتعين على العامل للاستفادة من معاش التقاعد أن يكون قد قام بعمل فعلي تساوي مدته على الأقل سبع سنوات ونصف سنة مع دفع اشتراكات الضمان الاجتماعي"، كما يمكن للعامل "أن يختار إراديا مواصلة نشاطه بعد السن المذكورة أعلاه في حدود خمس (5) سنوات ولا يمكن للهيئة المستخدمة خلالها إحالته على التقاعد".

المادة 06 من القانون رقم 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 المعدل والمتمم للقانون 12/83 المؤرخ في 01 جويلية 1983 المتعلق بالتقاعد

ثالثا: دفع الاشتراكات:

جاء في نص القانون 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 "ومن دون المساس بأحكام هذا القانون، تم وضع فترة انتقالية مدتها سنتان، حيث يمكن منح معاش التقاعد مع الانتفاع الفوري "إذا كان العامل الأجير قد أتم مدة عمل فعلي نتج عنها دفع اشتراكات تعادل (32) سنة على الأقل وبلغ أو تجاوز 58 سنة في سنة 2017 و59 في سنة 2018 .

المادة 61 مكرر من القانون رقم 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 المعدل والمتمم للقانون 12/83 المؤرخ في 01 جويلية 1983 المتعلق بالتقاعد

4-8 الأنظمة الاستثنائية الواردة في القانون 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016.

أولاً: المهن الشاقة والمهن ذات التأهيل العالي والمهن ذات التأهيل النادر:

تنص المادة 3 من هذا القانون التي تعدل وتتم أحكام المادة 7 من القانون السابق على أنه "يمكن أن يستفيد من معاش التقاعد قبل بلوغ السن المنصوص عليها في المادة 6 أعلاه، العامل الذي يشغل منصب عمل يتميز بظروف جد شاقة بعد قضاء فترة دنيا في هذا المنصب".

ويمكن تمديد سن التقاعد بطلب من العامل المعني بالنسبة إلى الوظائف ذات التأهيل العالي والمهن ذات التأهيل النادر، و"تحدد قائمة الوظائف ذات التأهيل العالي والمهن ذات التأهيل النادر وكذا شروط

وكيفيات تحويل الحق في تمديد سن التقاعد والقواعد الخاصة بتصفية المعاش المتعلقة بها عن طريق التنظيم."

ثانيا: ما يتعلق بمدة خدمة فعلية تعادل 32 سنة دون شرط السن:

وهو ما جاء في نص القانون 16/15 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 المتعلق بالتقاعد: "إذا كان العامل الأجير قد أتم مدة عمل فعلي نتج عنها دفع اشتراكات تعادل (32) سنة على الأقل وبلغ أو تجاوز 58 سنة في سنة 2017 و 59 في سنة 2018

-الإبقاء على السن الأدنى للتقاعد المحدد ب 60 سنة للرجال على الأقل، مع إمكانية استفاضة المرأة العاملة من التقاعد ابتداء من 55 سنة كاملة، على أن يبدأ العمل بهذا السن ابتداء من سنة 2019

-حق العمال في مواصلة نشاطهم إراديا بعد 60 سنة في حدود خمس سنوات، ولا يمكن للهيئة المستخدمة إحالته على التقاعد، أي اعتماد سنوات عمل إضافية بعنوان تقاعدهم وبالتالي رفع معاشاتهم
-إلغاء التقاعد النسبي ودون شرط السن المؤسس بموجب نص المادة 02 من الأمر رقم 13 2997 -

4-9 مؤسسات التأمين الاجتماعي والتقاعد في الجزائر:

وهي عبارة عن صناديق أو مؤسسات خاصة بالتأمين و الضمان الاجتماعي , تعمل على جمع اشتراكات العمال الأجراء وغير الأجراء , لتتكفل بتأمين المشتركين ضد حوادث وأخطار العمل والمشاكل الصحية والتقاعد , ومن بينها :

- 1 الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي للعمال الأجراء. CNAS.
- 2 الصندوق الوطني للتقاعد. CNR.
- 3 الصندوق الوطني للتأمينات على البطالة. CNAC.
- 4 الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي لغير الأجراء. CASNOS.
- 5 الصندوق الوطني للعطل مدفوعة الأجر الناجمة عن سوء الأحوال الجوية لقطاعات البناء , الأشغال العمومية والري. CACOBATH.

و فيما يلي سوف نتطرق الى كل واحدة عن حدى:

1- الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي للأجراء: (CNAS)

الصندوق الوطني للتأمينات الاجتماعية للعمال الأجراء هو مؤسسة عمومية ذات تسيير خاص، طبقا للمادة 49 من القانون رقم 88-01 المؤرخ في 12 يناير 1988 المتضمن القانون التوجيهي للمؤسسات العمومية الاقتصادية، يتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلالية المالية.

مهام الصندوق الوطني للتأمينات الاجتماعية للعمال :

- تسيير أداءات التأمينات الاجتماعية (المرض، الأمومة، العجز والوفاة) وكذا حوادث العمل والأمراض المهنية. (لموقع الإلكتروني للصندوق الوطني للضمان الاجتماعي [www. cnas.dz](http://www.cnas.dz))
- تسيير المنح العائلية لحساب الدولة.
- تحصيل الاشتراكات.
- الرقابة والمنازعات المتعلقة بتحصيل الاشتراكات الموجهة لتمويل الأداءات.
- منح رقم تسجيل وطني للمؤمن لهم اجتماعيا وكذا أصحاب العمل.
- المساهمة في ترقية السياسة الرامية إلى الوقاية من حوادث العمل والأمراض المهنية.
- تسيير الأداءات المتعلقة بالأشخاص المستفيدين من الاتفاقيات الثنائية للضمان الاجتماعي
- إجراء الرقابة الطبية لفائدة المستفيدين.
- القيام بالنشاطات الرامية إلى تمكين العمال وذوي حقوقهم من الأداءات الجماعية ، على شكل انجازات ذات طابع صحي واجتماعي.
- تسيير صندوق المساعدة والنجدة.
- إبرام اتفاقيات مع مقدمي العلاج.
- إعلام المستفيدين وأصحاب العمل بحقوقهم والتزاماتهم.

2-الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي لغير الأجراء (CASNOS)

أنشئ الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي لغير الأجراء CASNOS بموجب المرسوم التنفيذي 92-07 المؤرخ في 04 جانفي 1992.

مهامه الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي لغير الأجراء :

الصندوق مكلف بالحماية الاجتماعية لأصناف المهنيين غير الأجراء منهم:

- التجار - .الحرفيون - .الصناعيون - .الفلاحون - .أصحاب المهن الحرة.

(الموقع الإلكتروني للصندوق الوطني للضمان الاجتماعي لغير الأجراء www.casnos):

3- الصندوق الوطني للتقاعد (CNR)

-بتاريخ 02 يوليو 1983 ، أنشأ الصندوق الوطني للتقاعد بموجب المرسوم 85-223 المؤرخ في 20 أوت 1985 الملغى و المستبدل بالمرسوم 07-92 المؤرخ في 04 يناير 1992 المتضمن الوضع القانوني لصناديق الضمان الاجتماعي و التنظيم الإداري و المالي للضمان الاجتماعي

-إن الصندوق الوطني للتقاعد ما هو إلا حصيلة لاندماج ثمان صناديق فيما بعضها (صندوق التامين عن الشيخوخة لغير الأجراء الذي تحول في ما بعد صندوق التامين الاجتماعي للعمال الغير الأجراء) المنشأ سنة 1985 و التي كانت تدير جميع أنظمة التقاعد المتواجدة قبل إنشائها سنة 1983 إلى نظام وطني موحد للتقاعد الذي يمنح نفس المزايا لكل العمال مهما كان قطاع نشاطهم، و يتعلق الأمر بالصناديق التالية:

- CAAV الصندوق العام للتأمين عن الشيخوخة نظام عام و المكلف بتسيير المتقاعدين التابعين في نظام التقاعد العام.

- CGR كالصندوق العام للتقاعد للموظفين الجزائريين المكلف بتسيير التقاعد الخاص بالموظفين.

- CNMA الصندوق الوطني للتعاون الفلاحي و المكلف بمنح متقاعدي النظام الفلاحي.

- CSSM صندوق الضمان الاجتماعي الخاص بعمال المناجم و المكلف بتسيير منح متقاعدي قطاع المناجم.

- CAVNOS صندوق التامين عن الشيخوخة لغير الأجراء و المكلف بتسيير منح التقاعد لغير الأجراء.

- EPSGM مؤسسة التغطية الاجتماعية لعمال البحر و المكلف بمنح التقاعد لعمال البحر.

- CAPAS مؤسسة التامين الاجتماعي لعمال الكهرباء و الغاز المكلف بمنح التقاعد لعمال الشركة الجزائرية للكهرباء و الغاز.

-SNTF المؤسسة الوطنية لعمال السكك الحديدية و المكلف لمنح التقاعد للشركة الوطنية للسكك الحديدية. (الموقع الالكتروني للصندوق الوطني للتقاعد. www.cnr.dz)

4-الصندوق الوطني للتأمين على البطالة (CNAC)

منذ تاريخ إنشائه سنة 1994 كمؤسسة عمومية للضمان الاجتماعي (تحت وصاية وزارة العمل و التشغيل و الضمان الاجتماعي) تعمل على تخفيف الآثار الاجتماعية المتعاقبة الناجمة عن تسريح العمال الأجراء في القطاع الاقتصادي وفقا لمخطط التعديل الهيكلي، عرف الصندوق الوطني للتأمين عن البطالة في مساره عدة مراحل مخصصة للتكفل بالمهام الجديدة المخولة من طرف السلطات العمومية.

بتاريخ 26 ماي 1994، و بموجب مرسومين تشريعيين منشورين بالجريدة الرسمية رقم (34)، أنشأ نظام التأمين عن البطالة لفائدة أجراء القطاع الاقتصادي الذين فقدوا مناصب عملهم بصفة لا إرادية و لأسباب اقتصادية إما بالتسريح الإجباري أم بتوقف نشاط المستخدم.

مرسوم تشريعي رقم 94-09 المؤرخ في 26/05/1994 المتضمن الحفاظ على الشغل وحماية الأجراء الذين قد يفقدون عملهم بصفة لا إرادية.

مرسوم تشريعي رقم 94-11 المؤرخ في 26/05/1994 يحدث التأمين على البطالة لفائدة الأجراء الذين قد يفقدون عملهم بصفة لا إرادية لأسباب اقتصادية.

5- الصندوق الوطني للعطل المدفوعة الأجر والبطالة الناجمة عن سوء الأحوال الجوية لقطاعات البناء والأشغال العمومية والرّي (CACOBATH)

تم إنشاء الصندوق الوطني للعطل المدفوعة الأجر والبطالة الناجمة عن سوء الأحوال الجوية لقطاعات البناء والأشغال العمومية والرّي، وهو مؤسسة عمومية ذات تسيير الخاص (EPGS)، تتمتع بالشخصية المعنوية وبالاستقلال المالي. أنشئ هذا الصندوق ليستجيب لضرورة تنظيم تسيير خاص للعطل المدفوعة الأجر والبطالة الناجمة عن سوء الأحوال الجوية لقطاعات البناء والأشغال العمومية والرّي.

يتبع هذا الصندوق لوصاية و زارة العمل والتّشغيل والضّمان الاجتماعي، ويقوم بتسييره مجلس إدارة ويديره مدير عام.

مهامه:

- يتولى تسيير العطل المدفوعة الأجر والبطالة الناجمة عن سوء الأحوال الجوية التي يتمتع بها العمال المنتمون لقطاعات البناء والأشغال العمومية والري.
 - يقوم بتسجيل المستفيدين ومستخدميهم بالاتصال مع الهيئات المعنية.
 - يتولى إعلام المستفيدين ومستخدميهم.
 - يتولى تحصيل الإشتراكات المقررة في التشريع والتنظيم المعمول بهما.
- يتمثل المنتسبون إلى الصندوق في: المستخدمون والعمال الأجراء العاملون في قطاعات البناء، الأشغال العمومية والري.

المرسوم التنفيذي رقم 97-45 المؤرخ في 04/02/1997 المتضمن إنشاء الصندوق الوطني للعطل المدفوعة الأجر والبطالة الناجمة عن سوء الأحوال لجوية في قطاعات البناء والأشغال العمومية والري.

4-10 الشروط القانونية المطلوبة للاستفادة من التقاعد في الجزائر

شهدت شروط منح الحق في التقاعد و كذا الانتفاع من نوعية الامتيازات المتعلقة به تعديلات عديدة على مدار 21 سنة ابتداء من سنة 1994 إلى غاية نهاية سنة 2016 والتعديل الأخير الذي مسّ قانون التقاعد في الجزائر، و هذا على خمس مراحل من خلال :

- المرسوم التشريعي رقم 94-10 المؤرخ في 26 ماي 1994 المتعلق بالتقاعد المسبق.
- الأمر رقم 96-18 المؤرخ في 06 جويلية 1996.
- الأمر رقم 97-13 المؤرخ في 31 ماي 1997.
- قانون 99-03 المؤرخ 22 مارس 1999 يعدل و يتمم القانون رقم 83-12 المتعلق بالتقاعد.
- قانون رقم 16-15 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 يعدل و يتمم القانون رقم 83-12 المؤرخ في 12 جويلية 1983 و المتعلق بالتقاعد.

تمحورت هذه التعديلات حول الشروط التالية:

- 4-10-1 سن التقاعد: السن القانوني للتقاعد هو 60 سنة للعمال الأجراء و بالنسبة للغير الأجراء فقد تم تحديد السن القانوني بـ 65 سنة.

إلا أنّ المشرع الجزائري قد أجاز من خلال القانون 15/16 المتعلق بالتقاعد حالات أخرى تسمح بالاستفادة من التقاعد قبل هذا السن و هي تخص:

- **المرأة العاملة** تستطيع عند طلبها الاستفادة من التقاعد عند سن 55 كما تستفيد أيضا من حدود تخفيض في السن على أساس سنة واحدة عن كل ولد ربتة على الأقل مدة 09 سنوات و ذلك في ثلاث أطفال.
- **المجاهد** يستطيع الاستفادة من معاش تقاعد عند بلوغه سن 55 سنة كما يمكنه أن يستفيد بناء على طلبه من تقاعد دون شرط السن تكون نسبة التقاعد الممنوحة له ب 100%.
- **العمال المصابون بعجز تام و نهائي عن العمل** عندما لا يستوفون شرط السن للاستفادة من معاش العجز برسم التأمينات الاجتماعية بإمكانهم الحصول على معاش تقاعد و في هذه الحالة لا يمكن أن يقل عدد الأقساط السنوية التي تعتمد لحساب المعاش عن الخمسة عشر.
- **العمال الذين يعملون في مناصب تتميز بظروف** على قدر خاص من الضرر .منذ سنة 1997 أدخلت تسهيلات فيما يخص سن الإحالة على التقاعد حيث أصبح العامل الأجير يستطيع بناء على طلب منه الحصول على التقاعد.
- **بدون شرط السن**: إذا استوفى العامل 32 سنة عمل فعلي خاضع لاشتراك الضمان الاجتماعي.
- القانون رقم 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 المعدل والمتمم للقانون 12/83 المؤرخ في 01 جويلية 1983 المتعلق بالتقاعد
- 4-10-2 فترة العمل**: يجب على العامل استيفاء على الأقل 15 سنة من العمل منها نصف هذه المدة أي 7,5 سبع سنوات و نصف هذه المدة قد ترتب عليها إجباريا عمل فعلي مع دفع اشتراكات الضمان الاجتماعي.
- التشريع الحالي ينص على وجود فترات يجب اعتمادها كفترات عمل و هي :**
- كل فترة تقاضى خلالها المؤمن له تعويضات يومية للتأمينات عن المرض و الولادة و حوادث العمل و الأمراض المهنية.
- كل فترة انقطاع عن العمل بسبب مرض عندما يكون المؤمن له قد استنفد حقوقه في التعويض شريطة أن تعترف هيئة الضمان الاجتماعي بالعجز البدني عن مواصلة العمل أو استئنافه.

- كل فترة استفاد خلالها المؤمن من له من معاش العجز أو ريع عن حادث عمل يناسب معدل عجزه نسبة 50% على الأقل.
- كل فترة عطلة قانونية مدفوعة الأجر.
- كل فترة أديت خلالها التعبئة العامة.
- كل فترة استفاد خلالها المؤمن له تعويضا بعنوان التأمين على البطالة.
- كل فترة استفاد خلالها المؤمن له من معاش التقاعد المسبق.

4-10-3 نسبة الاعتماد:

يحدد مبلغ المعاش بالنسبة لكل سنة مثبتة بنسبة 5.2% من الأجر الشهري الخاضع لاشتراك الضمان الاجتماعي.

سنوات المشاركة في الثورة التحريرية بالنسبة للمجاهدين تحسب بضعف مدتها و بنسبة 5.3% عن كل استحقاق سنوي قابل للتصفية.

4-10-4 مبلغ المعاش:

المبلغ الخام لمعاش التقاعد هو حصيلة الأجر الشهري المتوسط المتقاضى في السنوات الخمسة الأخيرة السابقة للإحالة على التقاعد و إما الأجر الشهري المتوسط المقدر على أساس السنوات الخمسة التي تقاضى فيها المعني بالأمر الأجر الأعلى خلال حياته المهنية

4-10-5 الأجر المرجعي:

هو الأجر الخاضع لاشتراكات الضمان الاجتماعي أو أساس اشتراكات و أداءات الضمان الاجتماعي الذي يتكون من مجموع عناصر المرتب أو الدخل المتناسب ونتائج العمل باستثناء الاداءات ذات الطابع العائلي التعويضات الممثلة للمصاريف والمنح و التعويضات ذات الطابع الخاص و التعويضات المرتبطة بالظروف الخاصة بالإقامة و العزلة.

جدول رقم 05 : السن القانونية للتقاعد في بعض الدول .(الغامدي، 2001 ، ص37)

الدولة	سن التقاعد عند الرجل	سن التقاعد عند المرأة
فرنسا	65	60
بلجيكا	65	60
النرويج	70	70
السويد	67	67
انجلترا	65	60
الولايات الأمريكية المتحدة	65	65
ايطاليا	65	60
الجزائر	60	55
المغرب	60	60
تونس	60	60
مصر	60	60
السعودية	60	55
الأردن	60	55

يوضح الجدول الفوارق الموجودة في تحديد سن التقاعد لدى بعض الدول مقارنة بالجزائر , فقد حدد سن التقاعد من 65 سنة إلى 70 سنة في كل الدول المذكورة أعلاه , وهو ما يفسر قدرة الإنسان على مواصلة العمل إلى ما فوق 60 سنة من جهة و إلى رغبة هذه الحكومات في الاستفادة من خبرات موظفيها , إضافة إلى ارتفاع نسبة الشيخوخة وقلة اليد العاملة المؤهلة.

عكس الجزائر التي اعتمدت على نظام تقاعد يحدد 60 سنة كحد أقصى للإحالة على التقاعد , من أجل تحرير المناصب و الوظائف و القضاء على البطالة , فنظام التقاعد يخضع للمعايير والمؤشرات الاقتصادية التي تنظم سوق العمل في أي بلد.

4-11 إمتيازات التقاعد في الجزائر

يضمن نظام التقاعد في الجزائر الامتيازات التالية:

- **معاش التقاعد:** يمثل معاش التقاعد الحق الذي يتحصل عليه المتقاعد عند بلوغه السن القانوني لاستحقاق المعاش نظير اشتراكاته في الضمان الاجتماعي، ويتميز هذا الحق بكونه ذو طابع مالي وشخصي يستفاد منه مدى الحياة.

- **منحة التقاعد:** يمكن للصندوق الوطني للتقاعد أن يقدم منحة التقاعد للعمال الذين لم يستوفوا شروط العمل المطلوبة أو عند بلوغ المعندين بالأمر 60 سنة ولم يستوفوا شرط 15 سنة من العمل والاشتراك وفقاً للقوانين المعمول بها، ولتجسيد ذلك، يكفي للعامل أن يثبت خمس سنوات أو 20 مرة ثلاثة أشهر من العمل ودفع الاشتراكات للضمان الاجتماعي. وتبقى هذه المنحة نسبية حسب عدد السنوات، كما يمكن لمبلغ المنحة أن يرتفع باضافة منحة الزوج المتكفل به.

- **معاش ومنحة التقاعد المنقول:** يستفاد من معاش ومنحة التقاعد ذوي الحقوق المؤمن عليه المتوفي.

- **مبلغ المعاش:** يتم احتساب مبلغ معاش التقاعد على أساس ثلاث عناصر وهي:

الأجر المرجعي: هو الأجر الخاضع لاشتراك الضمان الاجتماعي ويعادل الأجر الذي يتم على أساسه احتساب المعاش فقد يكون إما الأجر الشهري المتوسط للخمس سنوات الأخيرة التي تسبق الإحالة على التقاعد، أو إذا كان أكثر نفعاً الأجر الشهري المتوسط المحدد على أساس الخمسة سنوات التي تلقى خلالها العامل المعني أعلى أجر خلال مسيرته المهنية.

نسبة اعتماد سنوات التأمين المحددة بـ 5.2% .

مدة التأمين أو الاشتراك: يعادل المبلغ الأدنى للمعاش 75% من الأجر الوطني الأدنى المضمون أي 18000 دج شهر بدءاً من 01 جانفي 2015؛ أي أن المبلغ الأدنى للمعاش حالياً هو 13500 دج، أما المبلغ الأقصى للمعاش فلا ينبغي أن يفوق 15 مرة الأجر الوطني الأدنى المضمون، وعليه فالمبلغ الأقصى للمعاش حالياً هو 270000 دج.

4-12 سلبيات التقاعد :

هناك مجموعة من السلبيات تؤثر على المتقاعد والتي تتمثل في

- **المشكل النفسي:** أثبتت دراسات كثيرة أجريت على المتقاعدين أن هذه الشريحة من الناس غالباً ما يصابون بأمراض وأعراض نفسية شديدة منها الاكتئاب، اليأس، الإحباط، فقدان الثقة في النفس حيث يشعر وكأنه لا قيمة له .

- **المشکل الاجتماعي:** يلاحظ كثرة المشاكل الزوجية بين المتقاعد والزوج وزوجته عموماً, ويلاحظ كثرة المشاكل الأسرية أيضاً بين المتقاعد وأبنائه وغيرهم ولاسيما في الفترة التي تعقب ترك العمل المباشر, ريثما يتأقلم المتقاعد ومن يحيط به مع الوضع الجديد وذلك بسبب شعوره بقلّة أهمية فيلجأ إلى افتعال المشاكل ليثبت للناس أنه لا يزال موجوداً وأنه صاحب القرار الأصلي.
- **المشکل الصحي:** أن ترك العمل يؤدي إلى انخفاض في اللياقة البدنية. و ضعف المناعة وبالتالي يصبح الجسم مهياً لانتشار الأمراض فيه. ترك العمل يورث الإنسان يقينا في قرارات نفسه بأن الأمراض سوف تهدمه, لأنه أصبح في سن الشيخوخة وإن هذا الأثر النفسي يؤثر بشكل عام على التقاعد. وقد يصاب المتقاعد بمرض الزهايمر الذي يبدأ المريض فيه بالمعاناة من النسيان إلى فقدان الذاكرة. (صالح بن عبد الله السليمان، 2015، ص19)

لم يعد التقاعد مقتصرًا على ما عرف عنه في الماضي من بلوغ الإنسان سناً معيناً يحتاج بعدها إلى الراحة، والسكينة، والكف عن العمل، أو حصول على شهادات شكر، أو سمة التقدير. بل أصبح التقاعد ظاهرة اجتماعية، وحضارية موجودة في الوقت الحاضر لدى كل المجتمعات المتقدمة والنامية حيث بات التقاعد ظاهرة عامة معروفة في كل دول العالم، وقد بدأ بالانتشار بعد الثورة الصناعية التي نقلت العامل من مجال العمل الفردي إلى العمل الجماعي المنظم فظهرت بالتالي القوانين والتشريعات التي تعين مدة الخدمة وسن التقاعد واستحقاقاته التقاعدية، وأمسى سن التقاعد سناً معلوماً لا يتجاوز مداه (60-70 سنة) تبعاً لقوانين الدول وبأجور تسمح للمتقاعد بالعيش الكريم في مجتمعه، بالتالي فالتقاعد يعتبر مرحلة حتمية يمر بها العامل، حيث ارتبط مفهوم التقاعد في الكثير من الثقافات بمفهوم النهاية، والتوقف عن العمل، والعطاء.



الجانب التطبيقي



الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية



تمهيد:

تعتبر الخطوات الأساسية للإجراءات المنهجية لأي دراسة كانت ذات أهمية لما لها من ارتباط عكس الفرضيات من جوانب نظرية الى عملية بغية الإستدلال على هذه الأخيرة، حيث تتحدد هذه الخطوات بما يتماشى مع متطلبات الدراسة.

وقد اشتمل هذا الفصل على الدراسات الاستطلاعية التي تعتبر الخطوة الأولى، ومنهج الدراسة وطريقة اختيار العينة ، بالإضافة إلى أدوات الدراسة وخصائصها العلمية التي تتمتع بها، والأساليب الإحصائية المعتمدة ووصولاً بإجراءات التطبيق الميداني.

5-1 الدراسة الاستطلاعية:

قام الطالب الباحث بدراستين إستطلاعتين و هي كالاتي:

5-1-1 الدراسة الاستطلاعية الاولى:(تسهيل مهمة)

إمتدت هذه الدراسة في الفترة ما بين أواخر شهر فيفري 2022 الى أواخر شهر أفريل 2022 تمثلت الدراسة الإستطلاعية الأولى في زيارة المؤسسات التدريبية (تسهيل مهمة) التي يتداول عليها كبار السن و بالأخص المتقاعدين بغية ممارسة أوجه الأنشطة الرياضية الترويحية بالإضافة الى الجمعيات النشطة في المجال الترويحي، و النوادي الرياضية التي يمارس فيها هذه الفئة نشاطاتهم قصد إعطاءنا مختلف البرامج و النشاطات الخاصة بالمتقاعدين و كبار السن عامة أو بالأحرى تسهيل مهمة، و من خلال هذا سوف نعرض مجمل الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها و تتمثل في:

قصدنا المؤسسة العمومية الولائية المكلفة بانجاز المساحات الخضراء (Msila vert) لأن المؤسسة لها ميدان للجري مخصص للرياضات الجوية و السباقات المدرسية الوطنية بحيث تقصده فئة كبيرة من المتقاعدين الممارسين لرياضة الجري و المشي خلال الفترة المسائية و أيام العطل و هذا لما يكتسيه المسلك من إخضرار و أشجار تساعد على التدريب و استنشاق الهواء النقي بعيدا عن ضوضاء المدينة و يعتبر المتنفس الوحيد في المدينة.

كما قصدنا ديوان المركب المتعدد الرياضات (OPOW) قصد تسهيل مهمة لأن بها مؤسسات رياضية يتداول عليها المتقاعدين كل حسب هوايته و أغراضه و المتمثلة في القاعات المتعددة الرياضات و عددها ثلاثة (قاعة بورزق عبد الحميد، قاعة سالم معيوف، القاعة المتخصصة للرياضة القلعة) و المسبح النصف الأولمبي (عمرون البشير) بالإضافة الى الملعب الكبير (ورتال البشير) لكرة القدم و الملاحق التابعة له.

كما قصدنا أيضا ديوان مؤسسات الشباب (odej) قصد تسهيل المهمة بالمركبات الرياضية الجوية(csp): complexe sportif de proximités التي تحت وصايتها و التي يتداول عليها المتقاعدين و التي تقع داخل أحياءهم .

كذلك إتصلنا بالهيئة المسيرة للملعب البلدي(احمد خلفة) لبلدية المسيلة (APC) قصد تسهيل المهمة لأن الملعب يتوافد عليه جميع فئات المجتمع و منها الفئة المستهدفة في هذه الدراسة و هذا راجع لموقعه الاستراتيجي وسط المدينة والذي لا يكلف التنقل له بالإضافة الى برنامج نشاطاته الثري و المتمثلة في الدورات الرياضية المتواصلة.

و قصدنا أيضا مجموعة من النوادي الرياضية الممارسة للكرة الحديدية و عددها (3) و التي تضم على عدد معتبر من المتقاعدين لهذه الرياضة و الذي زاد عددهم جراء جائحة كورونا و هذا لتسهيل المهمة بحيث أصبح يسمى هذا الإختصاص برياضة المتقاعدين.

أما الجمعيات الرياضية النشطة فكانت لنا لقاءات مع رؤساءها بغية تسهيل لنا مهمة التواصل مع الأفراد المنخرطين بها قصد الوصول إلى الفئة المستهدفة وكذا معرفة برنامج النشاطات هذه الفئة و هذا لتسهيل دراستنا الحالية.

بالإضافة إلى هذا إن أغلب النوادي الرياضية و الجمعيات التي قصدناها تنشط بالمؤسسات الرياضية التابعة للهيئات المذكورة أعلاه.

5-1-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

توجب على الطالب الباحث القيام بدراسة إستطلاعية ثانية

الغرض من الدراسة معرفة المجتمع الأصلي للدراسة عن قرب والطريقة السليمة والصحيحة لإجراء البحث، قصد الإطلاع على الصعوبات والعوائق التي قد تواجهه في الدراسة الأساسية، وذلك بهدف:

- تحديد العينة الإستطلاعية و التي كان عددها (50 فردا) و التي تم استبعادها من العينة الأساسية للدراسة
- حساب المعاملات العلمية لأداة البحث.
- معرفة الوقت الأمثل لتوزيع أداة البحث.

5-2- منهج الدراسة:

إن المنهج في البحث العلمي يعني تلك الأسس والقواعد والتدابير التي يتم رسمها من أجل بلوغ حقيقة، و يقول عمار بوحوش ومحمد الذنبيات أنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لإكتشاف الحقيقة. (عماربوحوش، الذنبيات، 2015، ص89)

و من خلال هذا تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة ما مدى مساهمة النشاط الرياضي البدني الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى فئة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة الرياضية الترويحية ، و بذلك اقتضت طبيعة هذه الدراسة الإعتماد على المنهج الوصفي عن طريق المسح الشامل لمرتادي الأماكن المذكورة أعلاه و نقصد المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة الرياضية البدنية الترويحية المتنوعة القاطنين بمدينة المسيلة ، وذلك خلال فترة جمع البيانات، ويعتبر المنهج الوصفي أحد المناهج الذي يهتم بدراسة الظاهرة ووصفها كما هي في الواقع. "إذ يهدف المنهج الوصفي إلى جمع البيانات حول الظواهر المدروسة، ووصف هذه الظواهر وتحديد خصائصها كفيها أو كميًا دقيقًا، وتقسيم وتحليل البيانات بغرض اختبار الفروض أو الإجابة على التساؤلات التي تتعلق بالظاهرة أو الحالة الراهنة لأفراد العينة" (ابراهيم، 2000، ص126).

5-3 مجتمع و عينة الدراسة: تحدد مجتمع الدراسة في مجموع المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي

البدني الترويحي المترددين على الأماكن المذكورة أعلاه في الدراسة الإستطلاعية و القاطنين بمدينة المسيلة ، وقد بلغ عددهم الإجمالي في فترة تطبيق الاستمارة 336 متقاعد.

أما فيما يخص إختيار العينة فقد إستخدم الباحث العينة القصدية و المتيسرة بمعنى المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والقاطنين بمدينة المسيلة المرتادين على الأماكن السالفة الذكر في الدراسة الإستطلاعية الأولى.

5-3-1 وصف خصائص العينة:

جدول رقم (6) يمثل وصف تقاطعي للعينة من خلال السن * عدد سنوات التقاعد * المرض المزمن * نوع الرياضة

نوع الرياضة * المرض المزمن * عدد سنوات التقاعد * السن							
نوع الرياضة	المرض المزمن			عدد سنوات التقاعد			المجموع
				سنوات 5 من أقل	سنوات 10 إلى 5 من	سنوات 10 من أكثر	
فردية رياضة	بمرض مصاب مزمن	السن	سنة 50 من أقل	3	0	0	3
			سنة 60 إلى 50 من	0	9	1	10
			سنة 60 من أكبر	10	24	24	58
		Total	13	33	25	71	
	مزمن بمرض مصاب غير	السن	سنة 50 من أقل	11	0	0	11
			سنة 60 إلى 50 من	2	91	0	93
			سنة 60 من أكبر	31	39	8	78
		Total	44	130	8	182	
	Total	السن	سنة 50 من أقل	14	0	0	14
			سنة 60 إلى 50 من	2	100	1	103
			سنة 60 من أكبر	41	63	32	136
		Total	57	163	33	253	
جماعية رياضة	مزمن بمرض مصاب	السن	سنة 50 من أقل	1	0	0	1
			سنة 60 إلى 50 من	0	3	0	3
			سنة 60 من أكبر	3	11	5	19
		Total	4	14	5	23	
	مزمن بمرض مصاب غير	السن	سنة 50 من أقل	31	0	0	31
			سنة 60 إلى 50 من	0	14	1	15
			سنة 60 من أكبر	8	6	0	14
		Total	39	20	1	60	
	Total	السن	سنة 50 من أقل	32	0	0	32
			سنة 60 إلى 50 من	0	17	1	18
			سنة 60 من أكبر	11	17	5	33
		Total	43	34	6	83	

جدول رقم (7) يمثل وصف تقاطعي للعينة من خلال السن * مستوى الدخل * المرض المزمن * نوع الرياضة

نوع الرياضة * المرض المزمن * مستوى الدخل * السن									
نوع الرياضة_نوع	المزمن_المرض	الدخل_مستوى				Total			
		منخفض	متوسط	المتوسط فوق	عالي				
فردية رياضة	مزمن بمرض مصاب	السن	سنة 50 من أقل	0	0	1	2	3	
			سنة 60 إلى 50 من	0	0	5	5	10	
			سنة 60 من أكبر	12	15	2	29	58	
		Total	12	15	8	36	71		
	مزمن بمرض مصاب غير	السن	سنة 50 من أقل	0	1	7	3	11	
			سنة 60 إلى 50 من	1	5	59	28	93	
			سنة 60 من أكبر	1	0	61	16	78	
		Total	2	6	127	47	18		
	Total	السن	سنة 50 من أقل	0	1	8	5	14	
			سنة 60 إلى 50 من	1	5	64	33	10	
			سنة 60 من أكبر	13	15	63	45	13	
		Total	14	21	135	83	25		
	رياضة جماعية	مزمن بمرض مصاب	السن	سنة 50 من أقل	0	0	1	0	1
				سنة 60 إلى 50 من	0	1	1	1	3
				سنة 60 من أكبر	2	4	2	11	19
Total			2	5	4	12	23		
مزمن بمرض مصاب غير		السن	سنة 50 من أقل	0	5	26	0	31	
			سنة 60 إلى 50 من	1	1	10	3	15	
			سنة 60 من أكبر	1	1	9	3	14	
		Total	2	7	45	6	60		
Total		السن	سنة 50 من أقل	0	5	27	0	32	
			سنة 60 إلى 50 من	1	2	11	4	18	
			سنة 60 من أكبر	3	5	11	14	33	
		Total	4	12	49	18	83		

جدول رقم (8) يمثل وصف تقاطعي للعينة من خلال المستوى الدراسي * مستوى الدخل * المرض المزمن * نوع الرياضة

		نوع الرياضة * المرض المزمن * مستوى الدخل * المستوى الدراسي						
نوع الرياضة_نوع	المزمن_المرض	الدخل_مستوى				المجموع		
		منخفض	متوسط	المتوسط فوق	عالي			
فردية رياضة	مزمن بمرض مصاب	الدراسي_المستوى	ابتدائي	5	4	0	0	9
			متوسط	5	10	2	3	20
			ثانوي	2	1	6	12	21
			جامعي	0	0	0	21	21
		Total	12	15	8	36	71	
	مزمن بمرض مصاب غير	الدراسي_المستوى	ابتدائي	1	2	8	2	13
			متوسط	1	4	20	0	25
			ثانوي	0	0	95	21	116
			جامعي	0	0	4	24	28
		Total	2	6	127	47	182	
	Total	الدراسي_المستوى	ابتدائي	6	6	8	2	22
			متوسط	6	14	22	3	45
			ثانوي	2	1	101	33	137
			جامعي	0	0	4	45	49
		Total	14	21	135	83	253	
جماعية رياضة	مزمن بمرض مصاب	الدراسي_المستوى	ابتدائي	2	0	0	0	2
			متوسط	0	3	0	0	3
			ثانوي	0	2	4	4	10
			جامعي	0	0	0	8	8
		Total	2	5	4	12	23	
	مزمن بمرض مصاب غير	الدراسي_المستوى	ابتدائي	1	2	2	0	5
			متوسط	1	5	11	0	17
			ثانوي	0	0	30	3	33
			جامعي	0	0	2	3	5
		Total	2	7	45	6	60	
	Total	الدراسي_المستوى	ابتدائي	3	2	2	0	7
			متوسط	1	8	11	0	20
			ثانوي	0	2	34	7	43
			جامعي	0	0	2	11	13
		Total	4	12	49	18	83	

تشكل الجداول التقاطعية عنصرا هاما لشرح الجزئيات والتداخلات المرتبطة بخصائص العينة من عديد النواحي (المتغيرات) فهي تعطي الباحث القدرة على معرفة أدق تفاصيل المتغيرات وحجم كل عينة تعزى

لذلك المتغير، كما أن هذه الجداول لها خاصية تحديد التقاطعية عمودياً وأفقياً، وبناء على هذا فالباحث يحدد النسب الملائمة وأهداف كل المؤشرات المتوصل إليها ثم الاستدلال عليها لتحقيق أهداف الدراسة. وفي هذه الدراسة استخدم الباحث المتغيرات (السن، عدد سنوات التقاعد، المرض المزمن، نوع الرياضة، مستوى الدخل، المستوى الدراسي) على المحاور العمودية والأفقية لتحديد تكرارات ونسب كل فئة على حدى وما تمثله هذه الفئة من الحجم الكلي للعينة، كما تساهم كذلك في بناء تصورات عامة وخاصة في استغلال هذه البيانات في دراسات مقارنة بين كل الفئات واستنباط القرار الإحصائي الصحيح للدلالة على المستويات الإحصائية المتوصل إليها

- وصف العينة

- **العمر:** الملفت للنظر في هذه العينة هم فئة أقل من 50 سنة و هذه الفئة الأصغر عمراً تتمثل في المتقاعدين من سلك الجيش و الدرك الوطني هذه النتائج تعطي لنا إنطباعاتاً بأن من بين المتقاعدين من هم من فئة الشباب الذين ما زالوا قادرين على العمل والعطاء والذين يجب أن تستثمر طاقاتهم وإمكاناتهم وخبراتهم بدلاً من إحالتهم على التقاعد. بالإضافة الى فئة (50 الى أقل من 60) هم المتقاعدين الذين إستفادوا من التقاعد المسبق قبل أن يلغى (31-12-2016) و هم المتقاعدين الأكثر نسبة بالمقارنة مع النسب الأخرى.

- **المستوى التعليمي:** نلاحظ من الجدول السابق تنوع المستويات التعليمية لعينة البحث حيث شملت جميع المستويات من الابتدائي إلى المستوى الجامعي مما يعني تنوعاً في مهن المتقاعدين وإختلافاً في كيفية تعاملهم مع حياتهم بعد التقاعد.

- **عدد سنوات التقاعد:** من ضمن عينة البحث كانت أقل فترة زمنية قضاها المبحوث متقاعداً بعد خدمته سنتان أو أكثر بقليل مما يؤكد أن هناك من المتقاعدين ممن هم في عمر الشباب القادرين على العمل مما يتطلب وقفة لتدارك هذا العمر المهدور دون فائدة على الأقل بالنسبة للدولة.

- **الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن:** يتضح من الجدول أعلاه أن أكثر أفراد مجتمع الدراسة لا يعانون من أمراض مزمنة إذ بلغ عددهم 242 فرد مقابل 94 فرد مصابين بأمراض مزمنة مختلفة وقد يرجع هذه الإختلاف إلى المرحلة العمرية لمجتمع الدراسة ففي المرحلة من العمر الأكبر يمر أصحابها أصحابها عادة بالعديد من الأمراض خاصة مع إنتشار الأمراض المزمنة في العصر الحالي.

- مستوى الدخل الشهري: فيما يخص الدخل الشهري لدى عينة البحث فقد تباينت مستوياتهم فمنهم من يتحصل على أقل أجر أو أجر متوسط و منهم من له أجر عالي و يرجع الباحث السبب الى القطاع الذي ينتمي إليه المتقاعد فهناك قطاعات يستفيد منها الأجير دخل شهري عالي مقابل قطاعات أخرى.

- نوع الرياضة الممارسة: من خلال الجداول أكدت النتائج أن أفراد العينة يمارسون الرياضات الجماعية حيث بلغ عددهم 253 فرد بنسبة 75,30% مقابل 83 فرد بنسبة 24,70% و تؤكد هذه النسب أن معظم أفراد العينة لا زالوا قادرين على العطاء بمعنى نجد عادة صغار السن هم الذين يميلون للألعاب الجماعية مما وجب على الدولة النظر الى هذه الفئة لإستغلالها و الإستفادة من خبراتها لصالح المجتمع.

4-5 متغيرات الدراسة:

1-4-5 المتغير المستقل:

يعرف المتغير المستقل بأنه المتغير الذي يقوم بالتأثير على متغيرات البحث العلمي الأخرى، دون أن يتأثر بها، ويعتبر المتغير المستقل من المتغيرات التي يمكن قياسها كمياً ونوعياً فالباحث العلمي هو من يقوم باختياره، ويجب أن يكون هذا المتغير مرتبطاً ارتباطاً كبيراً في موضوع البحث العلمي المختار. هي تلك المتغيرات التي تفسر الظاهرة محل الدراسة، و تعتبر السبب الافتراضي للمتغيرات التابعة. (اللحاح و أبوبكر، 2002، ص 90)

و في هذه الدراسة المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي الترويحي

2-4-5 المتغير التابع:

هو المتغير الذي يحتاج الباحث عادة إلى تفسيره، و هو الناتج المتوقع من المتغير المستقل. (اللحاح و أبوبكر، 2002، ص 90) و يطلق على المتغير التابع مسميات متنوعة مثل النتيجة، الأثر، المحك. (أبو علام، 2018، ص 126)

المتغيرات التابعة لا يستطيع الباحث اختيارها أو التحكم بها كما هو الحال في المتغيرات المستقلة. وفي هذه الدراسة المتغير التابع : جودة الحياة

5-5 محددات الدراسة:

- المجال المكاني: تحدد المجال المكاني للدراسة الحالية في المنشآت الرياضية و المساحات الخضراء التي يتوالى عليها المتقاعدين لمزاولة أنشطتهم الرياضية الترويحية.

- المجال الزمني: إمتدت فترة الدراسة إعتبارا من شهر فيفري 2022 إلى أواخر شهر جوان 2023.
- المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي البدني الترويحي المترددين على الأماكن المذكورة أعلاه، في فترة جمع البيانات.

5-6 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

إستخدم الباحث الإستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث، حيث تعد الإستبانة من أكثر أدوات البحث العلمي إستخداما وشيوعا في البحوث الوصفية. والتي كما أوضح (العساف، 2003، ص41) بأنها "وسيلة لجمع البيانات من مجموعة من الأفراد عن طريق إجابتهم عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة حول موضوع معين دون مساعدة الباحث لهم، أو حضوره أثناء إجابتهم عنها. وتستخدم عادة عند قياس الآراء والاتجاهات، كما تستخدم لجمع حقائق ومعلومات عن موضوع معين" وفي البحث الحالي قام الباحث بإعداد أداة البحث بعد الإطلاع على الأدبيات السابقة المتعلقة بموضوع البحث والأدوات فيه لغرض جمع المعلومات الأولية من عينة البحث

خطوات بناء الاستبيان

5-6-1 تحديد أبعاد جودة الحياة:

قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من المقاييس العربية والأدبيات والدراسات السابقة التي إهتمت بجودة الحياة والرضا عن الحياة، بحيث تمثلت المقاييس المستعان بها في الدراسة كما يلي:

- مقياس منظمة الصحة العالمية 1995- WHOQOL
- مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة"، إعداد منظمة الصحة العالمية (1996)، تعريب وتقنين د. بشري إسماعيل أحمد (2013).
- مقياس جودة الحياة للمراهقين (حسيب محمد حسيب 2003)
- مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة محمود عبد الحليم منسى - على مهدي كاظم، (2006)
- مقياس جودة الحياة سارة محمد عبد الفتاح (مجلة الارشاد النفسي العدد 50 الجزء الاول 2017)
- مقياس جودة الحياة إيمان مصطفى أحمد حامد (مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف العدد

أفريل، الجزء الثالث، 2021)

و يتكون مقياس جودة الحياة في صورته الأصلية من 6 أبعاد و هي على النحو التالي:

البعد الاول: جودة الحياة الجسمية

البعد الثاني: جودة الحياة النفسية

البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية

البعد الرابع: جودة الحياة البيئية

البعد الخامس: جودة الحياة الاستقلالية

البعد السادس: جودة الحياة الدينية

و قد تم عرض أبعاد جودة الحياة الستة على السادة الأساتذة المحكمين و ذلك لإبداء الرأي من خلال ترتيب هذه الأبعاد بالنسبة للفئة المستهدفة بالإضافة الى حذف البعد أو الأبعاد التي لا تخدم الدراسة ، حيث أجمع الأساتذة بنسبة 90% حذف البعد الرابع (البيئي) و البعد الخامس (الاستقلالي) وحذف البعد السادس (الديني). (كما هو موضح في الملحق)

و بالتالي أجمع الأساتذة المحكمين على الأبعاد التالية: البعد الجسمي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي بنسبة 100%.

5-6-2 إعداد الإستبيان في صورته الأولية:

بعد إعداد الإستبيان تم عرضه على السادة الأساتذة المحكمين

بحيث تكونت الأداة في صورتها الأولية، البعد الجسمي من (17) عبارة، والبعد النفسي من (20) عبارة، والبعد الاجتماعي من (17) عبارة، بالإضافة إلى إستمارة البيانات الأولية للعينة، ولتصحيح المقياس تم استخدام الطالب الباحث طريقة ليكرت الخماسي. بحيث تكون أعلى درجة (5) التي تقدم تدرجا للبديل موافق بشدة، و درجة (4) للبديل موافق، ودرجة (3) للبديل أحيانا، و درجة (2) للبديل غير موافق، و درجة (1) للبديل غير موافق بشدة ، و في العبارات المعكوسة (السالبة) فان ترتيب الدرجات يكون كما يلي: درجة (1) للبديل موافق بشدة، درجة (2) للبديل موافق، درجة (3) للبديل أحيانا، درجة (4) للبديل غير موافق، و درجة (5) للبديل غير موافق بشدة.

5-6-3 التعديل و إعادة الصياغة:

في ضوء توجيهات السادة المحكمين قام الباحث بمايلي:

- اجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون و الابقاء على العبارات المتفق عليها.
- اعادة صياغة بعض العبارات.

5-6-4 إعداد الإستبيان في صورته النهائية

تم إعداد أداة الإستبانة في صورتها النهائية و تكونت من 40 عبارة تم تقسيمها إلى ثلاثة محاور بالإضافة الى محور خاص بالبيانات الأولية للمتقاعدين و يشمل : نوع الرياضة الممارسة، والسّن، المستوى الدراسي ، عدد سنوات التقاعد ،مستوى الدخل الشهري، والحالة الصحية

المحور الأول: و يتعلق ببعد جودة الحياة الجسمية للمتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي و يتضمن : مقدار ما يتمتع به الفرد من الصحة الجسمية الجيدة و الخالية نسبيا من الامراض مع الرضا عن صورة الجسم و يتكون هذا البعد من 13 عبارة و هي كالتالي من 1 الى 13

المحور الثاني: و يتعلق بجودة الحياة النفسية للمتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي و يتضمن: المشاعر الايجابية وتركيز الانتباه وتقدير الذات ومواجهه المشاعر السلبية و يتكون هذا البعد من 14 عبارة و هي كالتالي من 14 الى 27

المحور الثالث: و يتعلق بجودة الحياة الإجتماعية للمتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي و يتضمن العلاقات الشخصية - الدعم الاجتماعي - الأنشطة الخيرية و التطوعية و يتكون هذا البعد من 13 عبارة و هي كالتالي من 28 الى 40

و استخدم الباحث مقياس ليكرت الخماسي.

الجدول رقم (9) يمثل تقسيم جدول الاجابات

سلم الدرجات والاجابات					اتجاه العبارة
غير موافق بشدة	غير موافق	أحيانا	موافق	موافق بشدة	
1	2	3	4	5	العبارات الموجبة -20-18-17-12-11-10-9-8-4-3-1 -33-32-31-30-29-28-26-24-23 40-39-38-37-36-35-34
5	4	3	2	1	العبارات السالبة -22-21-16-19-15-14-13-7-6-5-2 27-25

5-7 الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

فيما يخص المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة فهي كالنحو التالي:

5-7-1 الصدق: من الخصائص الأساسية المميزة لأداة القياس هو الصدق والذي يعرف بأنه المدى الذي تقيس فيه الأداة الصفة المراد قياسها وبمعنى آخر هل أداة القياس تقيس الخصائص والصفات المراد قياسها (البشيرى أحمد، 2022، ص107)، وعلى هذا فقد استخدم الباحث صدق المحتوى (الصدق الظاهري للمحكمن) و الصدق الذاتي للدلالة على المعاملات العلمية للأداة من خلال الجذر التربيعي لقيمة معامل الثبات المتحصل عليها.

5-7-1-1 صدق المحتوى (الصدق الظاهري للمحكمن)

ان المقياس الصادق يقيس ما وضع لقياسه، و من أهم الطرائق المستخدمة لقياس صدق المقاييس طريقة صدق المحتوى الذي يقصد به مدى قدرة المقياس على تمثيل المحتوى المراد دراسته (ميخائيل، 2006، ص143).

و صدق المحتوى في هذه الدراسة هو نوع من أنواع الصدق الظاهري للمحكمن، و هو أكثر الطرائق المستخدمة في المقاييس المراد معرفة صدق مضمونها ، لذلك عرضت أداة الدراسة على أعضاء هيئة التدريس من مختلف معاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية من بينها جامعة المسيلة و جامعة الجزائر3 و جامعة مستغانم و جامعة الجلفة كما هو موضح في الملحق الذي يبين أسماء السادة المحكمن و كذا الجامعة التي ينتمون إليها. و تم التأكيد من أن عبارات المقياس تقيس ما وضعت لأجله و هذا بعد الأخذ بأراء و ملاحظات الخبراء و تعديل ماتم تعديله.

5-7-1-2 الصدق الذاتي :

الجدول رقم(10) يمثل معامل الصدق الذاتي لمقياس جودة الحياة

أبعاد المقياس	معامل الصدق الذاتي	قيمة الصدق الذاتي للمقياس ككل
بعد جودة الحياة الجسمية	0.934	0.964
بعد جودة الحياة النفسية	0.909	
بعد جودة الحياة الاجتماعية	0.859	

توضح نتائج الجدول أعلاه إلى قيم معامل الصدق الذاتي الخاص بمقياس جودة الحياة، حيث كانت قيمة معامل الصدق الذاتي لمقياس جودة الحياة (0.964) وهي قيمة عالية ، بينما كانت قيم معامل الصدق الذاتي الكلية لمعامل الصدق الذاتي لأبعاد هذا المقياس ضمن المجال (0.859-0.934) وهي تشار أن المقياس يمتاز بدرجة عالية من الكفاءة المرتبطة بالصدق.

5-7-2 الثبات: هو الدرجة التي يمكن أن تعطي فيه الأداة نتائج مشابهة لنفس العينة في مختلف الأوقات، وهذا يعني أن الدرجة الملاحظة يمكن النظر إليها على أنها تتكون من جزئين الجزء الأول هي الدرجة الحقيقية والجزء الثاني الدرجة الخطأ (محمد عبد العال النعيمي وآخرون، 2015، ص 162)، وعلى هذا فقد استخدم الباحث معامل الثبات الفا كرونباخ الذاتي للدلالة على المعاملات العلمية للأداة.

الجدول رقم (11) يمثل معامل الثبات لمقياس جودة الحياة

أبعاد المقياس	معامل الفا كرونباخ	قيمة معامل الفا كرونباخ للأداة ككل
بعد جودة الحياة الجسمية	0.873	0.930
بعد جودة الحياة النفسية	0.827	
بعد جودة الحياة الاجتماعية	0.739	

يلاحظ من نتائج الجدول أعلاه ان قيمة معامل الثبات (الفا كرونباخ) للدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة قد بلغت القيمة (0.930) وهي قيمة عالية وهذا ما يثبت أن المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبياً من الثبات في البيئة التي طبق بها، وجاءت كذلك قيم أبعاد المقياس مرتفعة وضمن مجال (0.739 - 0.873) وهي تدل كذلك على ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة، وبالتالي نقول أن هذا الأخير يتمتع بجميع المعاملات العلمية المطلوبة.

5-8 تصميم الدراسة (إجراءات التطبيق الميداني)

بعد تأكد الباحث من إجراء الخصائص السيكومترية على أداة البحث (الصدق والثبات) بمختلف الأساليب الإحصائية الخاصة ب الاستبيان الموجه لعينة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، وذلك خلال الدراسة الإستطلاعية، وتم ضبط أداة البحث في صورتها النهائية. باشر الطالب الباحث في إجراءات التطبيق الميداني على العينة الأساسية للدراسة وذلك ابتداء من أواخر شهر جانفي 2023 و هذا من خلال الشروع في توزيع الاستبيان على عينة البحث والمقدر عددها 450 متقاعد. وبعد إنقاص عينة الدراسة الإستطلاعية والمقدرة عددها ب: 50 قام الطالب الباحث بالتواصل المباشر مع أفراد العينة لتوزيع أداة الدراسة و المتمثلة في الاستبيان. قام الباحث بإسترجاع عدد مقدر ب: 365 إستمارة من عينة المتقاعدين و بعدها شرعنا بمعاينة جميع الإستمارات المسترجعة والتأكد من الإستمارات الصالحة وغير الصالحة للمعالجة الإحصائية. و بعد الإفراز النهائي توصل الباحث الى عدد يقدر ب: 336 إستمارة صالحة للمعالجة الإحصائية، أي 29 إستمارة غير صالحة للمعالجة الإحصائية.

و بعدها قام الطالب الباحث بالترميز و ترقيم الاستمارات المسترجعة و تفرغها في برنامج التحليل الإحصائي الخاص بالعلوم الإجتماعية (SPSS)

5-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

تحدد الأساليب الإحصائية المستخدمة من خلال مجموعة من الشروط النظرية والعملية والتي حددها الباحث انطلاقاً من فرضيات الدراسة وحجم العينة التي تمت عليها الدراسة بغية التوصل الى الاستدلالات على ضوء الفرضيات، بما يضمن الوصول إلى تفسير كل النتائج بالدلالة اللازمة من الناحية الإحصائية وعليه تم تطبيق الاختبارات المعلمية واللامعلمية التالية:

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

واشتمل على مجموعة من المؤشرات أهمها المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالإضافة الى الالتواء والتقلطح.

❖ الإحصاء الاستدلالي لمتغيرات الدراسة:

❖ معامل الثبات الفاكرونباخ (Cronbach's Alpha)

❖ اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent Samples T. Test): للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين مستقلتين.

❖ اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (One Way ANOVA): وهذا بهدف التعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أكثر من مجموعتين مستقلتين.

❖ الدرجة المعيارية الزائنية (Z-score)، الدرجة المعيارية التائية (T-score)

كل هذه الأساليب الإحصائية السابقة تضمن الوصول إلى نتائج يمكن من خلالها مناقشة الافتراضات المحددة في إشكالية الدراسة، والتي من خلالها يبنى فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وقد تم حساب هذه المعاملات باستخدام حزمة البيانات الإحصائية في العلوم الإنسانية والاجتماعية spss

خلاصة:

من خلال هذا الفصل قمنا بتقديم ما يجب تقديمه من تفاصيل العمل الميداني، قصد تبين كل ما يتعلق بمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية، بداية بالدراسة الاستطلاعية، والتي ذكرنا فيها مختلف الريارات التي قمنا بها لتسهيل مهمة العمل الميداني و التي ساهمت في تكوين فكرة الموضوع، وبلورة إشكاليته، مروراً بخطوات بناء أداة البحث التي تشمل بعض أبعاد جودة الحياة ، والخصائص السيكومترية للأداة، كما بينا من خلال هذا الفصل منهج البحث المتبع، وكل ما يتعلق بمجتمع وعينة البحث، كما تطرقنا كذلك إلى سرد مختلف الإجراءات في إنجاز هذا البحث.

الفصل السادس

عرض و تحليل و
مناقشة النتائج

6-1 الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

عرض قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية لدرجات مقياس جودة الحياة بالتحديد فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي:

الجدول رقم(12) يمثل قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية لدرجات مقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة

(ن=336)

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
بعد جودة الحياة الجسمية	53.13	7.125	-0.907	-0.013
بعد جودة الحياة النفسية	58.50	5.888	-0.625	0.047
بعد جودة الحياة الاجتماعية	53.88	4.667	-0.496	-0.281
الدرجة الكلية للمقياس	165.52	16.262	-0.619	-0.224

تشكل نتائج الجدول أعلاه قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية لدرجات المتعلقة بمقياس جودة الحياة بأبعاده الثلاث لدى المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة الرياضية البدنية الترويحية و القاطنين بمدينة المسيلة (جودة الحياة الجسمية، النفسية، والاجتماعية)، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي لأبعاد جودة الحياة ضمن المجال الإحصائي (53.13؛ 58.50) و قيم المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس (165.52)، كما يشير الباحث أن قيم معاملات التشتت والمتمثلة في الانحراف المعياري تتدرج ضمن المجال (4.667؛ 7.125) لكافة أبعاد جودة الحياة ، اما فيما يخص مقاييس الشكل والمتمثلة في معاملات الالتواء والتفرطح فكانت ضمن المجال (-0.907؛ 0.047). كل هذه المؤشرات تعطينا القدرة الإحصائية على استخراج مجموعة من الإختبارات الإحصائية لتفسير بعض المتغيرات وفق ما توصلنا إليه من نتائج لقيم مقياس جودة الحياة.

6-2 إعتدالية البيانات: (التوزيع الطبيعي)

من الثابت أنه إذا كان المجتمع الأصلي المسحوبة منه العينات يتبع التوزيع الطبيعي، فإن التوزيع العيني للمتوسط سوف يكون معتدلاً. أما الحد الذي يمكن اعتبار ان n كبيرة جداً أو كبيرة كبراً كافياً يسمح

بتطبيق النظرية فهو عندما تكون $n \geq 30$ و نظرية النهاية المركزية تلخص ذلك (غضبان عبد الله خلف، 2022، ص 26-27). و على هذا الأساس يقر الباحث أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي الإعتدالي دون المرور على إختباري كلوموغروف سمير نوف (Kolmogorov-Smirnov) و كذا شبير و ويلك (Shapiro-Wilk) بإعتبار أن الباحث إعتد على نظرية النهاية المركزية في إثبات إعتدالية البيانات مع تحقق شرط طريقة المعاينة المعتمدة هي إحتمالية.

3-6 عرض و تحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية في درجات جودة الحياة لدى عينة الدراسة:

1-3-6 عرض و تحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الجسمية لدى عينة

الدراسة:

الجدول رقم (13) يمثل المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الجسمية لدى عينة الدراسة (ن=336)

التكرارات	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	النسبة المئوية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	المستويات
00	2.14	00	-67.49	80 - 70	ممتاز
12	13.59	3.6	67.48 - 60.31	70 - 60	جيد جدا
187	34.13	55.7	60.30 - 53.11	60 - 50	جيد
86	34.13	24.7	53.10 - 45.92	50 - 40	متوسط
37	13.59	11.9	45.91 - 38.73	40 - 30	مقبول
14	2.14	4.2	38.72 - 31.54	30 - 20	ضعيف

يمثل الجدول أعلاه رقم (13) نتائج المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الجسمية و من خلاله نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة و البالغ عددهم إجمالاً (336) فرداً قد تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (187) فرداً كان مستواهم (جيد) بنسبة مئوية (55.7%) هي أكبر مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي، و يليها (86) فرد كان مستواهم (متوسط) و بنسبة مئوية (24.7%) هي أقل مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، ثم يليها (37) فرد كان مستواهم (مقبول) و بنسبة مئوية (11.9%) هي أقل

مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، و بعدها يليها (14) فرد كان مستواهم (ضعيف) و بنسبة مئوية (4.2%) هي أكبر مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، بينما كان (12) فرد مستواهم (جيد جدا) و بنسبة مئوية (3.6%) هي أكبر مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، في حين لا نجد أن هناك أي فرد كان مستواه بعد جودة الحياة الجسمية (ممتاز).

6-3-2 عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (14) يمثل المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة (ن=336)

المستويات	الدرجة التائية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	التكرارات
ممتاز	80 - 70	-70.35	00	2.14	00
جيد جدا	70 - 60	70.34 - 64.40	26.2	13.59	88
جيد	60 - 50	64.39 - 58.45	30.4	34.13	102
متوسط	50 - 40	58.44 - 52.49	29.2	34.13	98
مقبول	40 - 30	52.48 - 46.54	9.8	13.59	33
ضعيف	30 - 20	46.53 - 40.58	4.5	2.14	15

يمثل الجدول أعلاه رقم (14) نتائج المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة النفسية و من خلاله نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة و البالغ عددهم إجمالاً (336) فرداً قد تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (102) فرداً كان مستواهم (جيد) بنسبه مئوية (30.4%) هي أقل مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي، و يليها (98) فرد كان مستواهم (متوسط) و بنسبة مئوية (29.2%) هي أقل مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، ثم يليها (88) فرد كان مستواهم (جيد جدا) و بنسبة مئوية (26.2%) هي أكبر

مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، و بعدها يليها (33) فرد كان مستواهم (مقبول) و بنسبة مئوية (9.8%) هي أقل مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، بينما كان (15) فرد مستواهم (ضعيف) و بنسبة مئوية (4.5%) هي أكبر مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، في حين لا نجد أن هناك أي فرد كان مستواه بعد جودة الحياة الجسمية (ممتاز).

3-3-6 عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الاجتماعية لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (15) يمثل المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الاجتماعية لدى عينة

الدراسة (ن=336)

التكرارات	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	النسبة المئوية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	المستويات
00	2.14	00	-63.32	80 - 70	ممتاز
86	13.59	25.6	63.31 - 58.66	70 - 60	جيد جدا
92	34.13	27.4	58.65 - 53.98	60 - 50	جيد
107	34.13	31.8	53.97 - 49.31	50 - 40	متوسط
33	13.59	9.8	49.30 - 44.63	40 - 30	مقبول
18	2.14	5.4	44.62 - 39.96	30 - 20	ضعيف

يمثل الجدول أعلاه رقم (15) نتائج المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الاجتماعية و من خلاله نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة و البالغ عددهم إجمالاً (336) فرداً قد تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (107) فرداً كان مستواهم (متوسط) بنسبة مئوية (31.8%) هي أقل مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي، و يليها (92) فرد كان مستواهم (جيد) و بنسبة مئوية (27.4%) هي أقل مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في

التوزيع الطبيعي ، ثم يليها (86) فرد كان مستواهم (جيد جدا) و بنسبة مئوية (25.6%) هي أكبر مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، و بعدها يليها (33) فرد كان مستواهم (مقبول) و بنسبة مئوية (9.8%) هي أقل مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، بينما كان (18) فرد مستواهم (ضعيف) و بنسبة مئوية (5.4%) هي أكبر مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، في حين لا نجد أن هناك أي فرد كان مستواه بعد جودة الحياة الجسمية (ممتاز).

4-3-6 عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة

الجدول رقم(16) يمثل المستويات المعيارية في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى عينة

الدراسة(ن=336)

التكرارات	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	النسبة المئوية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	المستويات
00	2.14	00	-198.22	80 -70	ممتاز
80	13.59	23.8	198.21 - 181.88	70 -60	جيد جدا
105	34.13	31.25	181.87 - 165.52	60 -50	جيد
99	34.13	29.5	165.51 - 149.17	50 -40	متوسط
41	13.59	12.2	149.16 - 132.81	40-30	مقبول
11	2.14	3.3	132.80 - 116.46	30 -20	ضعيف

يمثل الجدول أعلاه رقم (16) نتائج المستويات المعيارية في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة و من خلاله نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة و البالغ عددهم إجمالاً (336) فرداً قد تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (105) فرداً كان مستواهم على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (جيد) بنسبه مئوية (31.25%) هي أقل مقارنة بالنسبة المئوية المقررة

في التوزيع الطبيعي، و يليها (99) فرد كان مستواهم على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (متوسط) و بنسبة مئوية (29.5%) هي أقل مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، ثم يليها (80) فرد كان مستواهم على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (جيد جدا) و بنسبة مئوية (23.8%) هي أكبر مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، و بعدها يليها (41) فرد كان مستواهم على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (مقبول) و بنسبة مئوية (12.2%) هي أكبر مقارنة بالنسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي ، بينما كان (11) فرد مستواهم على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (ضعيف) و بنسبة مئوية (3.3%) ، في حين لا نجد أن هناك أي فرد كان مستواه على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (ممتاز).

4-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير السن لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي:

1-4-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة:

- الجدول رقم (17) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن.

القيمة الاحتمالية SIG	Df2	Df1	قيمة اختبار F	المتغيرات الإحصائية
0.008	333	2	4.962	بعد جودة الحياة الجسمية

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن.، حيث بلغت قيمة اختبار F (4.962) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ($P = 0.008 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب

متغير السن ، وفي هذه الحالة أي عدم تساوي تجانس التباين بين المجموعات يلجأ الباحث الى استخدام اجراءات الاختبارات اللاحقة و منها اختبار **Dunnett test**

- الجدول رقم (18) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	21.387	968.158	2	1936.316	بين المجموعات
		45.269	333	15074.657	داخل المجموعات
			335	17010.973	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (21.387) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.00 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات المراحل السنية بين متوسطي حسابين على الأقل حسب المجموعات (المراحل السنية) ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة الجسمية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة (**Dunnett test**)

- الجدول رقم (19) يمثل نتائج الفروق لاختبار (**Dunnett test**) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*5.228	أكبر من 60 سنة	من 50 إلى 60 سنة	متغير السن

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة الجسمية في المراحل السنوية (من 50 إلى 60 سنة) و (أكبر من 60 سنة) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*5.228) ولصالح المرحلة السنوية (من 50 إلى 60 سنة)

ويلاحظ الباحث أن الفرق بين المتوسطات في اختبار بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير السن يتمثل في مجال واحد و هو المجال (من 50 إلى 60 سنة) و (أكبر من 60 سنة).

6-4-2 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (20) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن.

القيمة الاحتمالية SIG	Df2	Df1	قيمة اختبار F	المتغيرات الإحصائية
0.024	333	2	3.784	بعد جودة الحياة النفسية

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن، حيث بلغت قيمة اختبار F (3.784) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ($P = 0.024 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن ، وفي هذه الحالة أي عدم تساوي تجانس التباين بين المجموعات يلجأ الباحث الى استخدام

اجراءات الاختبارات اللاحقة و منها اختبار **Dunnett test**

- الجدول رقم (21) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	34.768	1003.127	2	2006.254	بين المجموعات
		28.852	333	9607.746	داخل المجموعات
			335	11614.00	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (34.768) وهي قيمة دالة احصائية باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.00 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات المراحل السنوية بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات (المراحل السنوية) ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة النفسية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة (Dunnett test).

- الجدول رقم (22) يمثل نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*5.835	أقل من 50 سنة	من 50 إلى 60 سنة	متغير السن

0.000	*4.827	أكبر من 60 سنة	من 50 إلى 60 سنة	
-------	--------	----------------	------------------	--

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة النفسية في المراحل السنية (من 50 إلى 60 سنة) و (أقل من 50 سنة) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (5.835^*) ولصالح المرحلة السنية (من 50 إلى 60 سنة).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة النفسية في المراحل السنية (من 50 إلى 60 سنة) و (أكبر من 60 سنة) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (4.827^*) ولصالح المرحلة السنية (من 50 إلى 60 سنة).

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في اختبار بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير السن يتمثل في المجال (من 50 إلى 60 سنة) و (أقل من 50 سنة).

3-4-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة:

- الجدول رقم (23) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
بعد جودة الحياة الاجتماعية	5.428	2	333	0.005

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن، حيث بلغت قيمة اختبار F (5.428) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05

($P = 0.005 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن ، وفي هذه الحالة أي عدم تساوي تجانس التباين بين المجموعات يلجأ الباحث الى استخدام اجراءات الاختبارات اللاحقة و منها اختبار **Dunnett test**

-الجدول رقم (24) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	45.284	780.200	2	1560.399	بين المجموعات
		17.229	333	5737.303	داخل المجموعات
			335	7297.702	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (45.284) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.00 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات المراحل السنية بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات (المراحل السنية) ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة الاجتماعية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة (**Dunnett test**)

- الجدول رقم (25) يمثل نتائج الفروق لاختبار (**Dunnett test**) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*3.376	أقل من 50 سنة	من 50 إلى 60 سنة	متغير السن
0.000	*4.678	أكبر من 60 سنة	من 50 إلى 60 سنة	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة الاجتماعية في المراحل السنية (من 50 إلى 60 سنة) و (أقل من 60 سنة) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*3.376) ولصالح المرحلة السنية (من 50 إلى 60 سنة).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة الاجتماعية في المراحل السنية (من 50 إلى 60 سنة) و (أكبر من 60 سنة) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*4.678) ولصالح المرحلة السنية (من 50 إلى 60 سنة).

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في اختبار بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير السن يتمثل في المجال (من 50 إلى 60 سنة) و (أكبر من 60 سنة).

4-4-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن لدى عينة الدراسة:

- الجدول رقم (26) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	1.036	2	333	0.356

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن، حيث بلغت قيمة اختبار F (1.036) وهي قيمة غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ($P = 0.356 > 0.05$) ، وبالتالي نقبل الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن، وهذا ما يسمح باستكمال اجراءات الاختبارات اللاحقة و المتمثلة في اختبار (LSD).

Fisher's Least Significan Difference (LSD)

- الجدول رقم (27) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	35.900	7857.772	2	15715.544	بين المجموعات
		218.878	333	72886.310	داخل المجموعات
			335	88601.854	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن لدى عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة الاختبار F (35.900) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.00 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات المراحل السنوية بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات (المراحل السنوية) ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج

مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي)

ومن أجل تحديد الفروق في نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة "LSD"

- الجدول رقم (28) يمثل نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*11.784	أقل من 50 سنة	من 50 إلى 60 سنة	متغير السن
0.000	*14.734	أكبر من 60 سنة	من 50 إلى 60 سنة	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفروق التالية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن في المراحل السنية (من 50 إلى 60 سنة) و (أقل من 50 سنة) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 $p=0.000 < 0.05$ وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*11.784) ولصالح المرحلة السنية (من 50 إلى 60 سنة)

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير السن في المراحل السنية (من 50 إلى 60 سنة) و (أكبر من 60 سنة) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 $p=0.000 < 0.05$ وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*14.734) ولصالح المرحلة السنية (من 50 إلى 60 سنة)

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في الدرجة الكلية للمقياس جودة الحياة حسب متغير السن يتمثل في المجال (من 50 إلى 60 سنة) و (أكبر من 60 سنة).

5-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التروحي:

1-5-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة:
الجدول رقم (29) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي.

القيمة الاحتمالية SIG	Df2	Df1	قيمة اختبار F	المتغيرات الإحصائية
0.001	332	3	5.660	بعد جودة الحياة الجسمية

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة اختبار F (5.660) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ($P = 0.001 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي ، وهذا ما يسمح باستكمال اجراءات الاختبارات اللاحقة و المتمثلة في اختبار **Dunnett test**

- الجدول رقم (30) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	8.336	397.182	3	1191.546	بين المجموعات
		47.649	332	15819.428	داخل المجموعات
			335	17010.973	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار $F (8.336)$ وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.00 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المستويات الدراسية بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة الجسمية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة (Dunnett test).

- الجدول رقم (31) يمثل نتائج الفروق لاختبار (الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير المستوى الدراسي لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.007	*5.843	ابتدائي	ثانوي	المستوى الدراسي
0.022	*3.197	متوسط	ثانوي	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة الجسمية في المستوى الدراسي (ثانوي) و (ابتدائي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.007 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ ($*5.843$) ولصالح المستوى الدراسي الثانوي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة الجسمية في المستوى الدراسي (ثانوي) و (متوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.022 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ ($*3.197$) ولصالح المستوى الدراسي الثانوي.

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في اختبار بعد جودة الحياة الجسمية في المستوى الدراسي هو بين المجال (ثانوي) و (ابتدائي) من ناحية قيم الفروق.

6-5-2 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة:

-الجدول رقم (32) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير المستوى الدراسي.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
بعد جودة الحياة النفسية	0.247	3	332	0.864

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في

درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة اختبار F (0.247)

وهي قيمة غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أكبر من مستوى

الدلالة 0.05 (P = 0.864 > 0.05) ، وبالتالي نقبل الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات

في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير المستوى الدراسي ، وهذا ما يسمح باستكمال اجراءات

الاختبارات اللاحقة و المتمثلة في اختبار (LSD).

- الجدول رقم (33) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة

النفسية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.004	4.468	150.249	3	450.748	بين المجموعات
		33.624	332	11163.252	داخل المجموعات
			335	11614.00	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب

متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (4.468) وهي قيمة دالة

احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.004 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المستويات الدراسية بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يثّير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة النفسية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة.

- الجدول رقم (34) يمثل نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير المستوى الدراسي لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

المتغيرات	حسب مجالات محددة (I)	حسب مجالات محددة (J)	الفروق بين المتوسطات	القيمة الاحتمالية SIG
المستوى الدراسي	ثانوي	ابتدائي	*3.288	0.005
	ثانوي	متوسط	*2.338	0.006

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة النفسية في المستوى الدراسي (ثانوي) و (ابتدائي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.005 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*3.288) ولصالح المستوى الدراسي الثانوي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة النفسية في المستوى الدراسي (ثانوي) و (متوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.006 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*2.338) ولصالح المستوى الدراسي الثانوي.

ويلاحظ الباحث أن أكبر الفرق بين المتوسطات في اختبار بعد جودة الحياة النفسية في المستوى الدراسي هو بين المجال (ثانوي) و (ابتدائي) من ناحية قيم الفروق.

3-5-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (35) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
بعد جودة الحياة الإجتماعية	3.974	3	332	0.008

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في

درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة اختبار F (3.974) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ($P = 0.008 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي ، وفي هذه الحالة أي عدم تساوي تجانس التباين بين المجموعات يلجأ الباحث الى استخدام اجراءات الاختبارات اللاحقة و منها اختبار **Dunnett test**

- الجدول رقم (36) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	11.793	234.250	3	702.751	بين المجموعات
		19.864	332	6594.951	داخل المجموعات
			335	7297.702	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (11.793) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.000 < 0.05$) بمعنى

أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المستويات الدراسية بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة الاجتماعية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة.

- الجدول رقم (37) يمثل نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير المستوى الدراسي لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

المتغيرات	حسب مجالات محددة (I)	حسب مجالات محددة (J)	الفروق بين المتوسطات	القيمة الاحتمالية SIG
المستوى الدراسي	ثانوي	ابتدائي	*4.284	0.003
المستوى الدراسي	ثانوي	متوسط	*2.770	0.001

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة الاجتماعية في المستوى الدراسي (ثانوي) و (ابتدائي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.003 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (4.284*) ولصالح المستوى الدراسي الثانوي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج اختبار بعد جودة الحياة الاجتماعية في المستوى الدراسي (ثانوي) و (متوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.001 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (2.770*) ولصالح المستوى الدراسي الثانوي.

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في اختبار بعد جودة الحياة الاجتماعية في المستوى الدراسي هو بين المجال (ثانوي) و (ابتدائي) من ناحية قيم الفروق.

4-5-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة:

- الجدول رقم (38) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	1.845	3	332	0.139

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في

الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة اختبار F

(1.845) وهي قيمة غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أكبر من مستوى

الدلالة 0.05، ($P = 0.139 > 0.05$) ، وبالتالي نقبل الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في

درجات بعد المقياس الكلي لجودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي ، وهذا ما يسمح باستكمال

اجراءات الاختبارات اللاحقة و المتمثلة في اختبار (LSD).

- الجدول رقم (39) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة

الحياة حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	9.082	2239.954	3	6719.863	بين المجموعات
		46.633	332	81881.991	داخل المجموعات
			335	88601.854	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد المقياس الكلي لجودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار $F (9.082)$ وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.000 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المستويات الدراسية بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة.

- الجدول رقم (40) يمثل نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير المستوى الدراسي لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*13.416	ابتدائي	ثانوي	المستوى الدراسي
0.000	*8.305	متوسط	ثانوي	
0.025	*5.196	جامعي	ثانوي	
0.021	*8.220	ابتدائي	جامعي	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات المقياس الكلي لجودة الحياة في المستوى الدراسي (ثانوي) و (ابتدائي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05. وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*13.416) ولصالح المستوى الدراسي الثانوي. ($p=0.000 < 0.05$)

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات المقياس الكلي لجودة الحياة في المستوى الدراسي (ثانوي) و (متوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**8.305***) ولصالح المستوى الدراسي الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات المقياس الكلي لجودة الحياة في المستوى الدراسي (ثانوي) و (جامعي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.025 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**5.196***) ولصالح المستوى الدراسي الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات المقياس الكلي لجودة الحياة في المستوى الدراسي (جامعي) و (ابتدائي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.021 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**8.220***) ولصالح المستوى الدراسي الجامعي.

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجات المقياس الكلي لجودة الحياة في المستوى الدراسي هو بين المجال (ثانوي) و (ابتدائي) من ناحية قيم الفروق.

6-6 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي:

6-6-1 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة:

- الجدول رقم (41) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
بعد جودة الحياة الجسمية	5.947	2	333	0.003

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد ، حيث بلغت قيمة اختبار F (5.947) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05

($P = 0.003 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد ، وفي هذه الحالة أي عدم تساوي تجانس التباين بين المجموعات يلجأ الباحث الى استخدام اجراءات الاختبارات اللاحقة و منها اختبار Dunnett test

- الجدول رقم (42) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	60.839	2276.182	2	4552.365	بين المجموعات
		37.413	333	12458.608	داخل المجموعات
			335	17010.973	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

- يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (60.839) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة (0.05)

($P = 0.000 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغير عدد سنوات التقاعد بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة الجسمية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة

- الجدول رقم (43) يمثل نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*10.894	أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	عدد سنوات التقاعد
0.000	*11.710	أكثر من 10 سنوات	من 5 إلى 10 سنوات	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*10.894) ولصالح عدد سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*11.710) ولصالح عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات).

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية في متغير عدد سنوات التقاعد هو بين المجال (من 5 إلى 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) من ناحية قيم الفروق.

6-6-2 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (44) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد.

القيمة الاحتمالية SIG	Df2	Df1	قيمة اختبار F	المتغيرات الإحصائية
0.004	333	2	5.685	بعد جودة الحياة النفسية

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد ، حيث بلغت قيمة اختبار F (5.685) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ($P = 0.004 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد ، وفي هذه الحالة أي عدم تساوي تجانس التباين بين المجموعات يلجأ الباحث الى استخدام اجراءات الاختبارات اللاحقة و منها اختبار Dunnett test

الجدول رقم (45) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	23.383	715.111	2	1430.221	بين المجموعات
		30.582	333	10183.779	داخل المجموعات
			335	11614.00	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

- يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (23.383) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة (0.05) ($P = 0.000 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغير عدد سنوات التقاعد بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة النفسية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة

- الجدول رقم (46) يمثل نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

المتغيرات	حسب مجالات محددة (I)	حسب مجالات محددة (J)	الفروق بين المتوسطات	القيمة الاحتمالية SIG
عدد سنوات التقاعد	أقل من 5 سنوات	أكثر من 10 سنوات	*3.539	0.001
	من 5 إلى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	*2.645	0.001
	من 5 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	*6.184	0.000

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.001 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*3.539) ولصالح عدد سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات).
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات) و (أقل من 5 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.001 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*2.645) ولصالح عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات).
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*6.184) ولصالح عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات).

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجات بعد جودة الحياة النفسية في متغير عدد سنوات التقاعد هو بين المجال (من 5 إلى 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) من ناحية قيم الفروق.

6-6-3 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (47) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
بعد جودة الحياة الاجتماعية	2.154	2	333	0.118

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في

درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد، حيث بلغت قيمة اختبار F (2.154) وهي قيمة غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، $(P = 0.118 > 0.05)$ ، وبالتالي نقبل الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد ، وهذا ما يسمح باستكمال اجراءات الاختبارات اللاحقة و المتمثلة في اختبار (LSD).

الجدول رقم (48) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة

الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	75.496	1138.342	2	2276.684	بين المجموعات
		15.078	333	5021.018	داخل المجموعات
			335	7297.702	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$		

- يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (75.496) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة (0.05) ($P = 0.000 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغير عدد سنوات التقاعد بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة الاجتماعية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة -الجدول رقم (49) يمثل نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

المتغيرات	حسب مجالات محددة (I)	حسب مجالات محددة (J)	الفروق بين المتوسطات	القيمة الاحتمالية SIG
عدد سنوات التقاعد	أقل من 5 سنوات	أكثر من 10 سنوات	*5.093	0.000
	من 5 إلى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	*2.930	0.000
	من 5 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	*8.023	0.000

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*5.093) ولصالح عدد سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات) و (أقل من 5 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل

من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000<0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (2.930^*) ولصالح عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000<0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (8.023^*) ولصالح عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات).

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية في متغير عدد سنوات التقاعد هو بين المجال (من 5 إلى 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) من ناحية قيم الفروق. 6-6-4 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (50) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	2.415	2	333	0.091

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في

الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد، حيث بلغت قيمة اختبار F

(2.415) وهي قيمة غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أكبر من مستوى

الدلالة 0.05، ($P = 0.091 > 0.05$)، وبالتالي نقبل الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في

الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد، وهذا ما يسمح باستكمال اجراءات

الاختبارات اللاحقة و المتمثلة في اختبار (LSD).

- الجدول رقم (51) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة

الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	55.605	11090.973	2	22181.946	بين المجموعات
		199.459	333	66419.908	داخل المجموعات
			335	88601.854	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (55.605) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة (0.05) ($P = 0.000 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير عدد سنوات التقاعد بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة

- الجدول رقم (52) يمثل نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*19.527	أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	عدد سنوات التقاعد
0.000	*6.391	أقل من 5 سنوات	من 5 إلى 10 سنوات	
0.000	*25.918	أكثر من 10 سنوات	من 5 إلى 10 سنوات	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي (أقل من 5 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000<0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (19.527^*) ولصالح عدد سنوات التقاعد (أقل من 5 سنوات).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي (من 5 إلى 10 سنوات) و (أقل من 5 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000<0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (6.391^*) ولصالح عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير عدد سنوات التقاعد لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي (من 5 إلى 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000<0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (25.918^*) ولصالح عدد سنوات التقاعد (من 5 إلى 10 سنوات).

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجات المقياس الكلي لجودة الحياة في متغير عدد سنوات التقاعد هو بين المجال (من 5 إلى 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات) من ناحية قيم الفروق.

6-7 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي:
6-7-1 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (53) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
بعد جودة الحياة الجسمية	7.401	3	332	0.000

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري، حيث بلغت قيمة اختبار F (7.401) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05

($P = 0.000 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير مستوى الدخل الشهري ، وفي هذه الحالة أي عدم تساوي تجانس التباين بين المجموعات يلجأ الباحث الى استخدام اجراءات الاختبارات اللاحقة و منها اختبار Dunnett test

الجدول رقم (54) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	66.757	2133.505	3	6400.515	بين المجموعات
		31.959	332	10610.458	داخل المجموعات
			335	17010.973	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (66.757) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة (0.05) ($P = 0.000 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير مستوى الدخل الشهري بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يَشِير في هذا الصدد إلى أن

القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة الجسمية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة

- الجدول رقم (55) يمثل نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة

المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*13.939	منخفض	فوق المتوسط	مستوى الدخل
0.000	*11.191	متوسط	فوق المتوسط	
0.000	*5.039	عالي	فوق المتوسط	
0.000	*8.899	منخفض	عالي	
0.000	*6.152	متوسط	عالي	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (منخفض) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 (p=0.000<0.05) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*13.939) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و

(المتوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**11.191***) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (عالي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**5.039***) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (عالي) و (منخفض) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**8.899***) ولصالح الدخل الشهري (عالي).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (عالي) و (متوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**6.152***) ولصالح الدخل الشهري (عالي).

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجات بعد جودة الحياة الجسمية في متغير مستوى الدخل الشهري للمتقاعد هو بين المجال (فوق المتوسط) و (منخفض) من ناحية قيم الفروق.

6-7-2 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (56) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
بعد جودة الحياة النفسية	3.252	3	332	0.022

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري ، حيث بلغت قيمة اختبار F (3.252) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ($P = 0.022 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري ، وفي هذه الحالة أي عدم تساوي تجانس التباين بين المجموعات يلجأ الباحث الى استخدام اجراءات الاختبارات اللاحقة و منها اختبار Dunnett test -

- الجدول رقم (57) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	20.970	616.711	3	1850.134	بين المجموعات
		29.409	332	9763.866	داخل المجموعات
			335	11614.00	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (20.970) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة (0.05) ($P = 0.000 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير الدخل الشهري بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة النفسية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة

- الجدول رقم (58) يمثل نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*6.584	منخفض	فوق المتوسط	مستوى الدخل
0.000	*6.801	متوسط	فوق المتوسط	
0.013	*2.245	عالي	فوق المتوسط	
0.020	*4.339	منخفض	عالي	
0.000	*4.556	متوسط	عالي	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (منخفض) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*6.584) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (المتوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*6.801) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و

(عالي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.013 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**2.245***) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (عالي) و (منخفض) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.020 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**4.339***) ولصالح الدخل الشهري (عالي).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (عالي) و (متوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**4.556***) ولصالح الدخل الشهري (عالي).

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجات بعد جودة الحياة النفسية في متغير مستوى الدخل الشهري للمتقاعد هو بين المجال (فوق المتوسط) و (متوسط) من ناحية قيم الفروق.

6-7-3 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (59) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
بعد جودة الحياة الاجتماعية	2.809	3	332	0.040

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري ، حيث بلغت قيمة اختبار F (2.809) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ($P = 0.040 < 0.05$) ، وبالتالي نرفض الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري ، وفي هذه الحالة أي عدم تساوي تجانس التباين بين المجموعات يلجأ الباحث الى استخدام اجراءات الاختبارات اللاحقة و منها اختبار Dunnett test

الجدول رقم (60) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	47.715	732.847	3	2198.542	بين المجموعات
		15.359	332	5099.160	داخل المجموعات
			335	7297.702	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار F (47.715) وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة (0.05) $(P = 0.000 < 0.05)$ بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير الدخل الشهري بين متوسطين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج بعد جودة الحياة الاجتماعية قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة

الجدول رقم (61) يمثل نتائج الفروق لاختبار (Dunnett test) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*8.001	منخفض	فوق المتوسط	

0.000	*7.001	متوسط	فوق المتوسط	مستوى الدخل
0.000	*2.213	عالي	فوق المتوسط	
0.000	*5.788	منخفض	عالي	
0.000	*4.788	متوسط	عالي	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (منخفض) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 (p=0.000<0.05) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*8.001) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (المتوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 (p=0.000<0.05) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*7.001) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (عالي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 (p=0.000<0.05) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*2.213) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (عالي) و (منخفض) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 (p=0.000<0.05) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (*5.788) ولصالح الدخل الشهري (عالي).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (عالي) و (متوسط)

باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (4.788^*) ولصالح الدخل الشهري (عالي).
ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية في متغير مستوى الدخل الشهري للمتقاعد هو بين المجال (فوق المتوسط) و (منخفض) من ناحية قيم الفروق.

6-7-4 عرض نتائج قيم اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه لتحديد الفرق في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل لدى عينة الدراسة:
الجدول رقم (62) يمثل نتائج اختبار (Levene) لتقييم تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل.

المتغيرات الإحصائية	قيمة اختبار F	Df1	Df2	القيمة الاحتمالية SIG
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	2.260	3	332	0.081

يوضح الجدول أعلاه قيم اختبار Levene لمعرفة تساوي تجانس التباين بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل، حيث بلغت قيمة اختبار F (2.260) وهي قيمة غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية (sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05،
($P = 0.091 > 0.05$) ، وبالتالي نقبل الفرض الذي يقر بتجانس المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل ، وهذا ما يسمح باستكمال اجراءات الاختبارات اللاحقة و المتمثلة في اختبار (LSD).

الجدول رقم (63) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل لدى عينة الدراسة

القيمة الاحتمالية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.000	52.922	9554.444	3	28663.332	بين المجموعات
		180.538	332	59938.522	داخل المجموعات

			335	88601.854	المجموع
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)		

يمثل الجدول أعلاه نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل لدى عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة الاختبار $F (52.922)$ وهي قيمة دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة (0.05) ($P = 0.000 < 0.05$) بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير الدخل الشهري بين مستويين حسابيين على الأقل حسب المجموعات ، كما أن الباحث يَشير في هذا الصدد إلى أن القيم الخاصة بنتائج مصادر التباين بين المجموعات وداخلها تختلف جوهريا من الناحية الإحصائية بسبب المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي الترويحي). ومن أجل تحديد الفروق في نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة قام الباحث باستخدام الاختبارات اللاحقة

- الجدول رقم (64) يمثل نتائج الفروق لاختبار (LSD) الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير مستوى الدخل لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

القيمة الاحتمالية SIG	الفروق بين المتوسطات	حسب مجالات محددة (J)	حسب مجالات محددة (I)	المتغيرات
0.000	*28.525	منخفض	فوق المتوسط	مستوى الدخل
0.000	*24.995	متوسط	فوق المتوسط	
0.000	*9.497	عالي	فوق المتوسط	
0.000	*19.028	منخفض	عالي	
0.000	*15.497	متوسط	عالي	

يتضح من خلال الجدول أعلاه والخاص بالمقارنات المتعددة بين المجموعات الفرق التالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (منخفض) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**28.525***) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (المتوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**24.995***) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (فوق المتوسط) و (عالي) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**9.497***) ولصالح الدخل الشهري (فوق المتوسط).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (عالي) و (منخفض) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**19.028***) ولصالح الدخل الشهري (عالي).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نتائج الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير الدخل الشهري لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، (عالي) و (متوسط) باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig أقل من مستوى الدلالة 0.05 ($p=0.000 < 0.05$) وأن الفرق بين المتوسطات بلغ (**15.497***) ولصالح الدخل الشهري (عالي).

ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجة مقياس الكلي لجودة الحياة في متغير مستوى الدخل الشهري للمتقاعد هو بين المجال (فوق المتوسط) و (منخفض) من ناحية قيم الفروق.

6-8 عرض نتائج اختبار"ت" للفروق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير نوع النشاط الرياضي الممارس لدى عينة الدراسة:

6-8-1 عرض نتائج اختبار"ت" للفروق في بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير نوع النشاط الرياضي الممارس لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم(65) يمثل نتائج الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في درجات بعد جودة الحياة الجسمية

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	قيمة "T" المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية	
0.988	0.05	-0.016	53.13	مجموعة الرياضات الفردية (ن=83)	بعد جودة الحياة الجسمية
			53.14	مجموعة الرياضات الجماعية (ن=253)	
القوة الإحصائية %95	df=334			حجم العينة 336	
القرار الاحصائي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية					

يمثل نتائج الجدول أعلاه قيم الفروق لدى عينة الدراسة بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية المقدر عددهم ب83 فرد والرياضات الجماعية المقدر عددهم ب 253 في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حيث كان الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية (53,14±53,13) هذا يعني غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحصائية (sig) أكبر من مستوى الدلالة 0,05 ($p = 0.988 > 0.05$) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في بعد جودة الحياة الجسمية، حيث بلغت قيمة قيمة "T" المحسوبة (-0.016) وهي قيمة لم ترقى إلى الدلالة الإحصائية، و يشير الباحث في هذا الصدد أن نوع الرياضة الممارسة لا تختلف عند عينة الدراسة سواء عند المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي الفردي أو النشاط الجماعي و هذا راجع للمرحلة العمرية لدى المتقاعدين بحيث الهدف الأسمى لديهم هو الممارسة من أجل المحافظة على اللياقة و الحالة الصحية لديهم.

6-8-2 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير نوع النشاط الرياضي الممارس لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم(66) يمثل نتائج الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في درجات بعد جودة الحياة النفسية

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	قيمة "T" المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية	
0.032	0.05	2.149	58.89	مجموعة الرياضات الفردية (ن=83)	بعد جودة الحياة النفسية
			57.30	مجموعة الرياضات الجماعية (ن=253)	
القوة الإحصائية 95%		df=334	حجم العينة 336		
القرار الاحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية					

يمثل نتائج الجدول أعلاه قيم الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في درجات بعد جودة الحياة النفسية حيث كان الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية (57.30 ± 58.89) دالة احصائية باعتبار أن القيمة الاحصائية (sig) أقل من مستوى الدلالة 0,05 $(p = 0.032 < 0.05)$ وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في بعد جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة الممارسة للرياضات الفردية ، حيث بلغت قيمة قيمة "T" المحسوبة (2.149) ، و يشير الباحث في هذا الصدد أن الجانب النفسي يختلف عند أفراد عينة الدراسة و هذا باختلاف نوع النشاط الرياضي الترويحي الممارس، حيث تلعب الرياضات الفردية دورا مهما لدى المتقاعدين مثل المشي و الجري و الكرة الحديدية من الناحية النفسية و التخفيف من الضغوطات اليومية التي قد يعاني منها المتقاعد.

6-8-3 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير نوع النشاط الرياضي الممارس لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم(67) يمثل نتائج الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	قيمة "T" المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية	
0.653	0.05	0.450	53.95	مجموعة الرياضات الفردية (ن=83)	بعد جودة الحياة الاجتماعية
			53.68	مجموعة الرياضات الجماعية (ن=253)	
القوة الإحصائية 95%		df=334	حجم العينة 336		
القرار الاحصائي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية					

يمثل نتائج الجدول أعلاه قيم الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حيث كان الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية (53.95 ± 53.68) غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحصائية (sig) أكبر من مستوى الدلالة 0,05 ($p = 0.653 > 0.05$) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في بعد جودة الحياة الاجتماعية حيث بلغت قيمة "T" المحسوبة (0.450) وهي قيمة لم ترقى إلى الدلالة الإحصائية ، و يشير الباحث في هذا الصدد أن الجانب الاجتماعي مثله مثل الجانب الجسمي لا يختلف عند أفراد المجموعتين (مجموعة الرياضات الفردية، و مجموعة الرياضات الجماعية) و هذا راجع لأهمية النشاط الرياضي الترويحي الممارس لدى الافراد المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة الترويحية و بمجرد المشاركة في هذه الأنشطة ينتاب المتقاعد الشعور بالسعادة و الانتماء للجماعة وهذا هو الذي يبحث عليه المتقاعد.

6-8-4 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير نوع

النشاط الرياضي الممارس لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (68) يمثل نتائج الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية

في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	قيمة "T" المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية	
0.371	0.05	0.896	165.9 7	مجموعة الرياضات الفردية (ن=83)	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
			164.1 3	مجموعة الرياضات الجماعية (ن=253)	
القوة الإحصائية 95%		df=334	حجم العينة 336		
القرار الإحصائي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية					

يمثل نتائج الجدول أعلاه قيم الفروق بين مجموعتي ممارسي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حيث كان الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية (164.13 ± 165.97) غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحصائية (sig) أكبر من مستوى الدلالة 0,05 ($p = 0.371 > 0.05$) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في بعد الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حيث بلغت قيمة "T" المحسوبة (0.896) وهي قيمة لم ترقى إلى الدلالة الإحصائية ، و يشير الباحث في هذا الصدد أن الجوانب الاجتماعية و الجسمية و النفسية لا تختلف عند أفراد المجموعتين (مجموعة الرياضات الفردية، و مجموعة الرياضات الجماعية) فبمجرد مشاركة المتقاعدين في هذه الانشطة البدنية الرياضية الترويحية ينتابهم نوع من الفرح و السرور و الراحة الجسمية و النفسية و الانتماء للجماعة و بالتالي يجد المتقاعد نفسه في مستوى عالي من جودة الحياة (الشعور بالسعادة و الانتماء للجماعة .)

6-9 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في درجات مقياس جودة الحياة حسب متغير الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن لدى عينة الدراسة:

6-9-1 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في بعد جودة الحياة الجسمية حسب متغير الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (69) يمثل نتائج الفروق بين مجموعتي مصاب بمرض مزمن وغير مصاب بمرض مزمن في درجات بعد جودة الحياة الجسمية

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	قيمة "T" المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية
0.000	0.05	18.805	44.94	مجموعة الإصابة بمرض مزمن (ن=94) بعد جودة الحياة الجسمية
			56.31	مجموعة غير مصاب بمرض مزمن (ن=242)
القوة الإحصائية 95%		df=334	حجم العينة 336	
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية				

يمثل نتائج الجدول أعلاه قيم الفروق بين مجموعتي ممارسي النشاط الرياضي الترويحي المصابين بمرض مزمن و الغير مصابين بمرض مزمن في درجات بعد جودة الحياة الجسمية حيث كان الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية (56.31 ± 44.94) دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحصائية (sig) أقل من مستوى الدلالة 0,05 $(p = 0.000 < 0.05)$ وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في بعد جودة الحياة الجسمية لصالح المجموعة الغير مصابة بمرض مزمن ، حيث بلغت قيمة قيمة "T" المحسوبة (18.805) ، و يشير الباحث في هذا الصدد أن الجانب الجسمي يختلف عند أفراد عينة الدراسة و هذا باختلاف نوع الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن، حيث يرى الباحث أن الاصحاء المتقاعدين (غير مصابين بمرض مزمن) و الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي هم الفئة الأكثر منفعة من من اقرنائهم من حيث اللياقة البدنية و الحالة الصحية .

6-9-2 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في بعد جودة الحياة النفسية حسب متغير الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (70) يمثل نتائج الفروق بين مجموعتي مصاب بمرض مزمن وغير مصاب بمرض مزمن

في درجات بعد جودة الحياة النفسية

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	قيمة "T" المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية
0.000	0.05	-11.423	53.50	مجموعة الإصابة بمرض مزمن (ن=94)
			60.44	مجموعة غير مصاب بمرض مزمن (ن=242)
القوة الإحصائية 95%		df=334	حجم العينة 336	
القرار الاحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية				

يمثل نتائج الجدول أعلاه قيم الفروق بين مجموعتي ممارسي النشاط الرياضي الترويحي المصابين بمرض مزمن و الغير مصابين بمرض مزمن في درجات بعد جودة الحياة النفسية حيث كان الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية (60.44±53.50) دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحصائية (sig) أقل من مستوى الدلالة 0,05 (0,05 < p = 0.000) وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في بعد جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة الغير مصابة بمرض مزمن ، حيث بلغت قيمة قيمة "T" المحسوبة (-11.423) ، و يشير الباحث في هذا الصدد أن الجانب النفسي لا يختلف عند أفراد عينة الدراسة عن الجانب الجسمي بحيث يؤثر النشاط البدني الرياضي الترويحي بالإيجاب على الجانب النفسي و لكن بدرجة أكبر لدى المتقاعدين الممارسين الغير مصابين بمرض مزمن .

6-9-3 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في بعد جودة الحياة الاجتماعية حسب متغير الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (71) يمثل نتائج الفروق بين مجموعتي مصاب بمرض مزمن وغير مصاب بمرض مزمن في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	قيمة "T" المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية	
0.000	0.05	-12.205	49.73	مجموعة الاصابة بمرض مزمن (ن=94)	بعد جودة الحياة الاجتماعية
			55.50	مجموعة غير مصاب بمرض مزمن (ن=242)	
القوة الإحصائية 95%		df=334	حجم العينة 336		
القرار الاحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية					

يمثل نتائج الجدول أعلاه قيم الفروق بين مجموعتي ممارسي النشاط الرياضي الترويحي المصابين بمرض مزمن و الغير مصابين بمرض مزمن في درجات بعد جودة الحياة الاجتماعية حيث كان الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية (55.50 ± 49.73) دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحصائية (sig) أقل من مستوى الدلالة 0,05 $(p = 0.000 < 0.05)$ وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في بعد جودة الحياة الاجتماعية لصالح المجموعة الغير مصابة بمرض مزمن ، حيث بلغت قيمة "T" المحسوبة (-12.205) ، و يشير الباحث في هذا الصدد أن الجانب الاجتماعي لا يختلف عن الجانب الجسمي و النفسي بحيث يؤثر النشاط البدني الرياضي الترويحي بالايجاب على الجانب الاجتماعي لكلا المجموعتين و لكن بدرجة أكبر لدى المتقاعدين الممارسين الغير مصابين بمرض مزمن و من خلال هذا نجد الفئة الغير مصابة بمرض المزمن الفئة الاكثر اجتماعيا من اقربائهم المصابين بمرض مزمن.

6-9-4 عرض نتائج اختبار "ت" للفروق في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حسب متغير الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (72) يمثل نتائج الفروق بين مجموعتي مصاب بمرض مزمن وغير مصاب بمرض مزمن في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة	قيمة "T" المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتغيرات الإحصائية	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
0.000	0.05	-16.295	148.18	مجموعة الاصابة بمرض مزمن (ن=94)	
			172.25	مجموعة غير مصاب بمرض مزمن (ن=242)	
القوة الإحصائية 95%		df=334	حجم العينة 336		
القرار الاحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية					

يمثل نتائج الجدول أعلاه قيم الفروق بين مجموعتي ممارسي النشاط الرياضي الترويحي المصابين بمرض مزمن و الغير مصابين بمرض مزمن في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حيث كان الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية (172.25 ± 148.18) دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحصائية (sig) أقل من مستوى الدلالة 0,05 $(p < 0.05)$ وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في درجة المقياس الكلي لجودة الحياة لصالح المجموعة الغير مصابة بمرض مزمن ، حيث بلغت قيمة قيمة "T" المحسوبة (-16.295) ، و يشير الباحث في هذا الصدد أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يؤثر بالايجاب على مختلف أبعاد جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة الغير مصابين بمرض مزمن، حيث يرى الباحث أن الاصحاء المتقاعدین (غير مصابين بمرض مزمن) و الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي هم الفئة الأكثر منفعة من من اقرنائهم من حيث اللياقة البدنية و الحالة النفسية و العلاقات الاجتماعية.

10-6 مناقشة النتائج:

في هذه المرحلة من الدراسة و المتمثلة في مناقشة النتائج يستعمل الباحث كل المعطيات المتوفرة عنده انطلاقاً من الجانب التمهيدي والنظري ووصولاً إلى الجانب التطبيقي بما يحملونه من نتائج وتفسيرات تقدم الكثير من التفسير الموضوعي لهذه النتائج وتعطي الإستدلال العلمي في البرهنة من حيث الدراسات المؤيدة أو النافية لهذه النتائج، وعليه فإن القدرة على استيفاء الشروط الخاصة بالمناقشة قد تتوافر على ضوء الإختبارات الإحصائية ذات الدلالة من كافة النواحي.

1-10-6 مناقشة الفرضية الأولى:

❖ مستوى جودة الحياة (جودة الحياة الجسمية- النفسية- الاجتماعية) لدى المتقاعدين الممارسين

للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة جيد.

تحدد هذه الأخيرة من إفتراضات حدها الباحث في مجموعة من أبعاد جودة الحياة وعلى إثرها يمكن مناقشة الفرضية في ضوء النتائج المتوصل إليها، ويشير الباحث أن هذه الفرضية لها عدة فرضيات فرعية تشمل كل (من جودة الحياة الجسمية-جودة الحياة النفسية-جودة الحياة الاجتماعية) من أجل الإستدلال على المناقشات وإصدار القرارات الإحصائية وفق المناقشة التالية:

-الفرضية الفرعية الأولى: مستوى جودة الحياة الجسمية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة جيد.

للتعرف على مستوى جودة الحياة الجسمية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تم تحديد المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الجسمية لدى عينة الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم () ، حيث خلصت نتائج تحليل المستوى المعياري لبعدها جودة الحياة الجسمية كما يلي: نسبة مئوية (55,7%) و يقابلها عدد التكرارات (187) فرد من أصل (336) فرد. ومقارنة بالمستويات الأخرى فهي أعلى نسبة و منه فإن مستوى جودة الحياة الجسمية جيد لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة. وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد الفرضية الفرعية الأولى. و تتفق دراستنا مع مجموعة من الدراسات منها دراسة نايل زروق (2022) و التي خلصت الى أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين جودة الصحة الجسمية لدى الطلبة، دراسة بلماحي سليم و آخرون (2022) والتي خلصت نتائجها أن للأنشطة الترويحية

الرياضية أثر إيجابي على تحسين عنصرى التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية عند كبار السن، دراسة رحلي مراد و سعودي الجنيدى (2021) و من نتائجها يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الكفاءة البدنية والصحة، دراسة مسكف حورية (2017-2018) حيث خلصت نتائجها أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الجسمية، دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020) و من نتائجها درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في الصحة البدنية من وجهة كبار السن مرتفعة، في حين اختلفت دراستنا مع كل من دراسة عبد الباسط العزام (2017) و دراسة سليمان (2008) حيث خلصت نتائجها بأن مستوى جودة الحياة متوسط في بعد جودة (البدنية) الصحة العامة ، و من خلال هذا استنتج الطالب الباحث أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في بناء البنية العضلية و المحافظة على القوام لدى الأفراد الممارسين، بالإضافة الى أن تناول الأغذية الصحية يسمح للأفراد بقضاء أعمالهم اليومية بأريحية دون اللجوء الى الأدوية و العقاقير لأن هذه المرحلة (التقاعد) تكثر فيها الأمراض و العلل و حالة الجسم في هذه المراحل السنية تبدأ في التدهور. و بالتالي وجب على الأفراد مهما كان سنهم مزاوله أشكال الأنشطة الرياضية الترويحية كل حسب ميولاته للوقاية من هذه الأعراض المصاحبة لكبر السن.

-الفرضية الفرعية الثانية: مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة جيد.

للتعرف على مستوى جودة الحياة النفسية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تم تحديد المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم () و تحليل نتائجها، حيث خلصت نتائج تحليل المستوى المعياري لبعدها جودة الحياة النفسية كما يلي: نسبة مئوية (30,40%) و يقابلها عدد التكرارات (102) فرد من أصل (336) فرد. و مقارنة بالمستويات الأخرى فإنها أعلى نسبة و منه فإن مستوى جودة الحياة النفسية جيد لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة. وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد الفرضية الفرعية الثانية. و من خلال هذا تتفق دراستنا مع مجموعة من الدراسات السابقة ومنها دراسة عبد القادر بن حاج الطاهر و آخرون (2022)، دراسة نايل زروق (2022)، دراسة رحلي مراد و سعودي الجنيدى (2021)، دراسة قوراري بن علي و آخرون (2018)، دراسة صياد الحاج (2018)، دراسة مسكف حورية (2017-2018)، دراسة بوفريده عبد المالك (2015)، دراسة عمرو محمد رضا

هلاي (2020)، دراسة إناس محمد غانم (2009)، دراسة (2013) Jonfman et al ، دراسة (2011) verko, & Merkas, ganec ، في حين لا يوجد إختلاف في دراستنا مع الدراسات الأخرى التي إعتدنا عليها. و من خلال هذا يؤكد الطالب الباحث على أن الجانب النفسي يعتبر المحفز الأول لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فإذا كان الفرد الممارس في مزاج نفسي مريح و هادىء و ينتابه نوع من التفاؤل فإنه ينعكس بالإيجاب على جميع الجوانب بما فيها الجسمية و الاجتماعية و بالتالي تعتبر جودة الحياة النفسية مثلها مثل جودة الحياة الجسمية عنصرين هامين في الحفاظ على الحالة الصحية بصفة عامة للمتقاعد الممارس لأنواع الأنشطة الرياضية الترويحية وبالموازات تمنحهم السعادة و الإطمئنان وراحة البال و تعطيمهم الثقة بالنفس و تخطي الأعراض النفسية التي خلفتها الجائحة (كورونا) مثل الكآبة، والخوف، والإحباط ، و الضغوطات النفسية التي وجد الفرد نفسه منغمسا بداخلها.

-الفرضية الفرعية الثالثة: مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة جيد.

للتعرف على مستوى جودة الحياة الإجتماعية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تم تحديد المستويات المعيارية في بعد **جودة الحياة الاجتماعية** لدى عينة الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم () و تحليل نتائجه، حيث خلصت نتائج تحليل المستوى المعياري لبعد جودة الحياة الإجتماعية كما يلي بنسبة مئوية (31,8%) و يقابلها عدد التكرارات (107) فرد من أصل (336) فرد و مقارنة مع المستويات الأخرى فإنها تعتبر أعلى نسبة. و منه فإن مستوى **جودة الحياة الإجتماعية متوسط** لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة. وعليه فإن هذه النتيجة لا تؤيد الفرضية الفرعية الثالثة و التي تنص على أن مستوى جودة الحياة جيد. و تحتلق نتيجة هذه الدراسة مع مجموعة من الدراسات السابقة ومنها دراسة نايل زروق (2022)، و التي خلصت نتائجها أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين جودة الصحة الاجتماعية. دراسة مسكف حورية (2017-2018)، و التي خلصت نتائجها أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تنعكس إيجابيا على صناعة الصحة الاجتماعية. دراسة براهيمى قدور و اخرون (2015)، و التي خلصت نتائجها الي أن للنشاط البدني الترويحي دور في التفاعل الاجتماعي وذلك بعد وجود فروق بين المجموعتين الممارسة و الغير ممارسة. دراسة إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي(2021)، حيث خلصت نتائجها بارتفاع مستوى جودة الحياة الاجتماعية. دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020)، و التي خلصت نتائجها الي أن درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في العلاقات الاجتماعية من وجهة كبار السن مرتفعة. دراسة أريج أحمد سعيد آل عقران (2020)، و من نتائجها

كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية زادت جودة الحياة الاجتماعية. دراسة عبد الباسط العزام (2017)، ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة، ارتفاع مستوى نوعية الحياة عند أفراد العينة في مجال البيت و الجيران و مجال العلاقات الاجتماعية. دراسة الصفتي (2016)، وخلصت نتائج هذه الدراسة الى أن تحسن مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى المسنين في الدار عند المشاركة بالبرنامج الترويحي الرياضي. و رغم النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية إلا أن معظم الدراسات أكدت نتائجها على أن للممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تحسين جودة الحياة الاجتماعية و بالتالي تلعب العلاقات الاجتماعية دورا هاما في تشجيع الممارسة الرياضية لدى المتقاعدين من خلال الإحتكاك ببعض البعض و زرع ثقافة الرياضة فيما بينهم و جعلها نمط حياتي لهم. و كل هذا يزيد في التماسك الاجتماعي الإيجابي بين الأفراد. و من خلال هذا نجد المتقاعد النشط يشارك أصدقائه في الأعمال الخيرية و التطوعية مثل غرس الأشجار و تنظيف المحيط و المشاركة في الرحلات الجماعية المنظمة من قبل الجمعيات الرياضية و الجمعوية مما تساعد هذه الأعمال المتقاعد على تخطي الأعراض التي خلفتها الجائحة الوبائية (كورونا) مثل العزلة الاجتماعية. بالإضافة فإن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في توفير عوامل الاحترام والتعاش والتعامل مع الآخرين و معرفة القيم والقواعد الاجتماعية واحترامها و إعداد المواطن الصالح.

✚ مستوى جودة الحياة (جودة الحياة الجسمية- النفسية- الاجتماعية) لدى المتقاعدين الممارسين

للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة جيد.

لتتعرف على مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة قام الطالب الباحث (حساب) أو تحديد المستويات المعيارية في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم () ، حيث خلصت نتائج تحليل المستوى كما يلي: نسبة مئوية (31,25%) و يقابلها عدد التكرارات (105) فرد من أصل (336) فرد. ومقارنة بالمستويات المعيارية الأخرى فهي أعلى نسبة. و جاء ترتيب المستويات كما يلي المستوى جيد في المرتبة الأولى و يليه المستوى متوسط و بعده المستوى جيد جدا ثم المستوى مقبول ثم المستوى ضعيف و أخيرا المستوى ممتاز. و منه فإن مستوى الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة جيد لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة، و تؤكد أيضا النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم () بأن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد في معظم أبعاد جودة الحياة وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد الفرضية الأولى. و تتفق دراستنا مع مجموعة من الدراسات منها دراسة نايل زروق (2022)، حيث كانت نتائجها أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين جودة الحياة. دراسة صياد الحاج (2018)، خلصت نتائجها أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق

النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن. دراسة إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي (2021)، وخلصت نتائج هذه الدراسة أن الأفراد السعوديين يتمتعون بمستوى مرتفع في معظم أبعاد جودة الحياة. دراسة النادر (2017)، كانت نتائجها بأنه يتمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية ولكلا الجنسين وممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوى مرتفع في الأبعاد التالية البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية. دراسة "جانكا بيراشكوف، بافول بيراتشك" (2019)، ومن أهم النتائج التي خلصت إليها: النشاط الرياضي يؤثر بشكل إيجابي على إدراك أبعاد الاستمتاع بجودة الحياة والرضا عنها.

دراسة (Jonfman et al (2013) ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي: أن المشاركة في النشاطات الترفيهية والمختلفة في أوقات الفراغ مرتبط بزيادة الرضا عن الحياة لدى المسنين وزيادة الرفاه البدني والنفسي عليهم لاحقاً وبأن ارتفاع مستوى الدعم الاجتماعي للمسنين وارتفاع الكفاية الذاتية لديهم مع المشاركة مرتبط بشكل إيجابي بزيادة الرضا عن الحياة. كما قام ماك جوين، اشلي مشير Ashley Mosher, K, Mcguinn (2000)، بدراسة وأشارت أهم النتائج أن الأنشطة الترويحية التي يختارها الفرد بدافع ذاتي تساهم في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

في حين اختلفت بعض الدراسات عن الدراسة الحالية مثل دراسة امانى الشيراوي وتوفيق عبد المنعم توفيق (2014)، ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي: أن نسبة (69,4%) من المفحوصين تقييم نوعية حياتهم بجيدة جدا بينما ترى نسبة (30,6%) تقييم نوعية حياتها متوسطة بينما لم يقيم اي مفحوص نوعية حياته بالسيئة او السيئة جدا. دراسة بن شميسة العيد (2018) حيث بلغ الوزن النسبي (54%) لمستوى جودة الحياة لدى كبار السن و هذا يعني توفرها بدرجة متوسطة. دراسة محمود عبدالله العثمان و إيمان دندي (2021)، ومن أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة هي: أن مستوى جودة الحياة لدى افراد العينة كان متدنيا. دراسة أمانى شعبان عبد اللطيف الماظ و أحمد محمد هاشم عبد القادر (2014)، وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية بكل من كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف.

و من خلال هذا يستنتج الطالب الباحث أن هناك علاقة تربط النشاط البدني الرياضي الترويحي بجودة الحياة أي كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية زادت نسبة جودة الحياة و هذا ما أكدته الدراسات في الجانب النظري مثل دراسة غابريالا و اخرون (Gabrielle et al(2012)، بعنوان: العلاقة بين النشاط البدني و جودة الحياة لدى الكبار بحيث استخرج الباحثون 38 دراسة نشرت بين 1980 و 2010. استنتج الباحثون من نتائج الدراسات أن العلاقة بين جودة الحياة و مستوى النشاط البدني كانت ايجابية و ذات دلالة احصائية، اذ انه كلما كان مستوى النشاط البدني أعلى كان مستوى جودة الحياة أفضل. وكذلك دراسة محمود عبدالله العثمان و إيمان دندي (2021) جودة الحياة وعلاقتها بمستوى

ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق حيث خلصت نتائجها كالتالي: ان العلاقة بين مستوى جودة الحياة و مستوى ممارسة النشاط البدني ايجابية طردية متصاعدة، اذ كلما كان مستوى جودة الحياة أعلى ارتفع مستوى النشاط البدني مع معامل ارتباط $(r=0,86)$. بالإضافة الى ما قام به **قام آدي (2002) Ady** , حول دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على استمرارية الموظفين في العمل بمدينة لندن البريطانية. حيث جمع البيانات من عينة قوامها (172) موظفاً من (13) شركة. وأظهرت النتائج أن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لديهم إحساس بالإنجاز وقابلية على زيادة ساعات العمل، ولا يميلون للانتقال لشركات أخرى لا تطبق أو لا يتوافر فيها البرامج الترويحية المقدمة من شركاتهم، وبالتالي لديهم قدرة على العطاء والاستمرارية في أداء متطلبات عملهم على المدى البعيد. وكذلك دراسة **أريج أحمد سعيد آل عقران (2020)**، وجدت أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة العامة.

و يرجع الطالب الباحث إقبال المتقاعد على المشاركة في الأنشطة الترويحية المختلفة من الأسباب التي تساعده على التخلص من الضغوطات اليومية و التحرر من أعباء الحياة و من ثم استمتاعه بلياقة بدنية جيدة أو بصحته خالية من الأمراض بصفة عامة و خاصة أمراض العصر مثل السكري، البدانة، تصلب الشرايين، الضغط الدموي و كذلك الوقاية من مظاهر و أعراض الشيخوخة.

ويشير الباحث في هذا الصدد بالرغم من الظروف التي مرت بها البلاد (كورونا) إلا أن المتقاعدون الممارسون للأنشطة الترويحية يتميزون بمستوى جيد من جودة الحياة في معظم إبعادها

6-10-2 مناقشة الفرضية الثانية:

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعاً لمتغير السن.

يتحدد قبول أو رفض هذه الفرضية بناء على النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم () وتحليل النتائج،

حيث كانت القيمة الإحتمالية sig في الدرجة الكلية للمقياس أقل من مستوى الدلالة $(P = 0.00 <)$

(0.05) و بالتالي تقبل الفرضية البديلة بمعنى أن الباحث يقر بوجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى

جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعاً لمتغير السن، و بالتالي

يؤثر السن على تحديد نوعية جودة الحياة لدى الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

ويشير الباحث في هذا الصدد أن النتائج المتوصل إليها تبعاً لمتغير السن تتفق مع دراسة **أريج أحمد سعيد آل عقران (2020)** ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. حيث

وجدت الدراسة أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية، أما دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020) فقد اختلفت مع دراستنا حيث خلصت نتائجها على عدم وجود فروق دالة احصائيا في دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المراحل السنية، ، بالإضافة الى دراسة عبد الباسط العزام (2017) بعنوان نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الاردني، فقد توصلت أيضا الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في نوعية الحياة لدى أفراد العينة بحسب مجالات الدراسة تعزي للمتغير العمر،

وعليه فإن الباحث من خلال هذه الدراسة يؤكد على أهمية عامل السن لدى الفئة المستهدفة و يبقى عنصرا مهما في تحديد نوعية جودة الحياة لدى الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية أي كلما زاد المتقاعد في السن قل نشاطه، عكس المتقاعدين أقل سنا و خاصة الفئة التي إستفادت من قانون التقاعد المسبق (2016) للنظام السابق نراهم أقل سنا وأكثر حيوية و نشاط و بالتالي يجب على الدولة الجزائرية استغلال هذه الفئة لأنهم في أوج عطائهم بحيث نجدهم بنسبة كبيرة يزاولون أعمال أخرى من أجل مدخول مالي إضافي يساعدهم على رفع مستواهم المعيشي و تغطية أمورهم المادية، و بالتالي تعتبر خسارة كبيرة للدولة الجزائرية قبل أن تداركت الدولة هذا الوضع و جمدت هذا القانون كما هو موضح في الجانب النظري لهذه الدراسة. ويلاحظ الباحث أن أكبر فرق بين المتوسطات في درجات المقياس الكلي لبعدها جودة الحياة وفقا لمتغير السن يتمثل في المجال (من 50 إلى 60 سنة) و (أكبر من 60 سنة)

6-10-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

يتحدد قبول أو رفض هذه الفرضية بناء على النتائج المتوصل إليها في الجداول التالية رقم () وتحليل

النتائج، حيث كانت القيمة الإحتمالية SIG في الدرجة الكلية للمقياس أقل من مستوى الدلالة ($P =$

$0.05 < 0.000$) و بالتالي تقبل الفرضية البديلة بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في

مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا لمتغير المستوى

الدراسي، و بالتالي يلعب المستوى الدراسي دورا ايجابيا في تحديد نوعية جودة الحياة

و في هذا الصدد يشير الباحث الى أن النتائج المتحصل عليها تختلف مع دراسة إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي(2021)، جودة الحياة لدى السعوديين في ظل بعض المتغيرات الديموغرافية خلال أزمة كوفيد-19 حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل التعليمي في جميع أبعاد جودة الحياة. بالإضافة الى دراسة عمرو محمد رضا هلالى (2020) جامعة دمياط بعنوان دور الانشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط، حيث اختلفت نتائجها مع الدراسة الحالية و أقرت على أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المستوى الدراسي. أما دراسة عبد الباسط العزام (2017) بعنوان نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الاردني. هدفت الدراسة الى الكشف عن نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الأردني، فقد إتفقت مع دراستنا و أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

و بالتالي يعتبر المستوى الدراسي من أحد العوامل الهامة في تحديد نوعية جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة الرياضية البدنية الترويحية فكلما كان الفرد ذا مستوى دراسي عالي كانت ثقافته ملمة بجميع النواحي و نظرتة للحياة أوسع ، عكس المتقاعدين الذين لهم مستوى تعليمي أقل تكون لديهم قلة الوعي بأهمية الرياضة بصفة عامة.

و من خلال هذا يرى الطالب الباحث بأن المستوى الدراسي له دوراً كبيراً في زيادة الوعي وإدراك أهمية النشاط الرياضي للفرد، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تُحسن من الصحة بشكل عام، فالمتقاعد المتحصل على شهادات عليا، يفترض به أن يكون على قدر كبير من ذلك الأمر.

6-10-4 مناقشة الفرضية الرابعة:

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير عدد سنوات التقاعد .

حيث كانت القيمة الإحتمالية SIG في الدرجة الكلية للمقياس أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.000 <$)

(0.05) و بالتالي تقبل الفرضية البديلة بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة

الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا لمتغير عدد سنوات التقاعد،

ويفسر الطالب الباحث هذه النتائج أن المتقاعد في سنواته الأولى يكون أكثر حركة و يرى نفسه مازال في

أوج عطائه و بالتالي نجدهم جد منضبطين على ممارسة الأنشطة الرياضية و متمسكين بعلاقتهم الاجتماعية عكس المتقاعدين الذين لهم عدد سنوات كبير من التقاعد، نجدهم أقل حركة من أقرنائهم الأقل عددا من سنوات التقاعد فيصبح الفرد المتقاعد ينتابه الشعور بالروتين و الملل و يدخل في مرحلة الأمراض المزمنة و الشيخوخة فيبدأ بالإبتعاد شيئا فشيئا عن التجمعات المألوفة و التناقص في العلاقات الإجتماعية وهذا يؤثر بالسلب على مجرى حياته مما يؤدي به الى العيش في حلقة مغلقة .

و في هذا الصدد يشير الباحث الى أن النتائج المتحصل عليها وبالمقارنة مع الدراسات السابقة، لم تدرس أي من الدراسات السابقة التي حصل عليها الطالب الباحث الفروق في متغير عدد سنوات التقاعد.

6-10-5 مناقشة الفرضية الخامسة:

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير مستوى الدخل الشهري.

يتحدد قبول أو رفض هذه الفرضية بناء على النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم () وتحليل نتائجها، حيث كانت القيمة الإحتمالية SIG في الدرجة الكلية للمقياس أقل من مستوى الدلالة ($P = 0.000 < 0.05$) و بالتالي تقبل الفرضية البديلة بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة

الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا للمتغير مستوى الدخل الشهري،

و في هذا الصدد يشير الباحث الى أن النتائج المتحصل عليها تتفق مع نتائج دراسة إيمان علي

المحمدي، نجوى ثواب العتيبي(2021) جودة الحياة لدى السعوديين في ظل بعض المتغيرات

الديموغرافية خلال أزمة كوفيد-19، حيث أقرت هذه الدراسة على وجود فروق دالة إحصائياً في جميع

أبعاد جودة الحياة بين الأفراد حسب دخلهم الشهري، فيما تختلف نتيجة دراستنا في متغير مستوى الدخل

الشهري مع دراسة عبد الباسط العزام (2017) بعنوان نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الاردني

و التي خلصت نتيجتها الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في نوعية الحياة لدى أفراد العينة

بحسب متغير مستوى الدخل الشهري. في حين أجرى (verko, & Merkas, ganec, 2011)

دراسة بعنوان: نوعية الحياة والأنشطة الترفيهية: كيف تساهم الأنشطة الترفيهية في تحقيق الرفاهية

الذاتية؟ و خلصت نتائج الدراسة الى أن الرفاهية تتأثر بالحالة الاجتماعية والاقتصادية، ومتغير الدخل

عامل مهما و محدد في التنبؤ بجودة الحياة.

و من خلال هذا نستنتج أن مستوى الدخل الشهري لدى المتقاعدين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية عنصرًا له قيمة جد مهمة و وزن في تحديد نوعية جودة الحياة لدى هذه الفئة فكلما كانت الحالة المادية مريحة بمعنى الراتب الشهري عالي كانت حياة المتقاعد هادئة و مساعدة على العيش في سعادة و رفاهية من خلال النقل و المواصلات و التغذية و العلاج و الاستجمام و الترويح و هذا كله يرجع على الفرد في زيادة مستوى جودة حياته، فالدخل العالي يسمح للفرد المتقاعد قضاء حاجاته الحياتية اليومية بنوع من الإرتياح عكس المتقاعد الذي يتقاضى دخلاً شهرياً زهيداً لا يكفي تغطية مصاريفه اليومية. وبالتالي نستطيع أن نقول من العوامل المؤثرة على جودة الحياة الوضع الإقتصادي للمتقاعد.

6-10-6 مناقشة الفرضية السادسة:

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعاً لمتغير نوع الرياضة الممارسة (فردية - جماعية).

يحدد قبول أو رفض هذه الفرضية بناء على النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم () وتحليل نتائجها، حيث كانت القيمة الإحتمالية SIG في الدرجة الكلية للمقياس أكبر من مستوى الدلالة 0,05 ($p = 0.371 > 0.05$) وبالتالي نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرض الصفري الذي ينص: على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في بعد الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعاً للمتغير نوع الرياضة الممارسة (فردية- جماعية)، حيث بلغت قيمة "T" المحسوبة (0.896) وهي قيمة لم ترقى إلى الدلالة الإحصائية و في هذا الصدد يشير الباحث الى أن النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة إبراهيم و صديق (2006) بعنوان: دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. حيث خلصت نتائج هذه الدراسة الى أنه عدم وجود تأثير دال إحصائياً في متغير النوع، والتخصص، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص.

و من هنا نستطيع أن نستخلص أن نوعية جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي لا تتأثر بنوع النشاط الرياضي البدني الممارس سواء كان هذا النشاط فردياً أو جماعياً بل تتأثر بقدر الممارسة يكفي على المتقاعد مزاوله أي نشاط بدني رياضي ترويحي و بطريقة مستمرة و

الذي يراه مناسباً له من حيث القدرة البدنية و ميولاته من أجل رفع مستوى جودة حياته، و هذه ما أيدته معظم الدراسات السابقة التي تؤكد على دور الممارسة في رفع مستوى جودة الحياة و الفرق في مستوى جودة الحياة بين الممارسين و غير الممارسين مثل دراسة بوعزيز محمد (2018)، دراسة راجي امحمد (2017) و التي أكدت على وجود فروق بين المجموعتين - الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين، دراسة براهيمى قدور و اخرون (2015)، دراسة محمود عبدالله العثمان و إيمان دندي (2021) و التي خلصت نتائجها بأن العلاقة بين مستوى جودة الحياة و مستوى ممارسة النشاط البدني ايجابية طردية متصاعدة، اذ كلما كان مستوى جودة الحياة أعلى ارتفع مستوى النشاط البدني، دراسة أمل واخرون (2019) حيث كانت نتائج المجموعة الأعلى للنشاط البدني أعلى بشكل دال احصائياً في جميع مجالات جودة الحياة، و ذلك مقارنة مع نتائج المجموعة الأدنى للنشاط البدني، دراسة محمد عبد السلام (2018) حيث أن كبار السن (الرجال - السيدات) الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يتسمون بالتفاؤل، دراسة النادر (2017) خلصت نتائجها على أنه يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني بجودة حياة عالية المستوى، دراسة الصفتي (2016) حيث أكدت هذه الدراسة على أن المسنين في الدار عند المشاركة بالبرنامج الترويحي الرياضي تتحسن جودة الحياة لديهم، دراسة إناس محمد غانم (2009) خلصت نتائج الدراسة بأن المشاركون في الأنشطة الترويحية لكبار السن بالقاهرة و الجيزة يتمتعون بالتوافق النفسي و الرضا عن الحياة عكس الغير المشاركون للأنشطة الترويحية، دراسة إبراهيم وصديق (2006) و من أهم النتائج التي خلصت لها الدراسة: وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية، دراسة "جانكا بيراشكوف، بافول بيراتشك" (2019) و من نتائجها النشاط الرياضي يؤثر بشكل إيجابي على إدراك أبعاد الاستمتاع بجودة الحياة والرضا عنها، دراسة (Jonfman et al, 2013) أكدت أن المشاركة في النشاطات الترفيهية المختلفة في أوقات الفراغ مرتبط بزيادة الرضا عن الحياة لدى المسنين وزيادة الرفاه البدني والنفسي عليهم لاحقاً، دراسة غابريالا و اخرون Gabrielle et al (2012) استنتج الباحثون من نتائج الدراسات أن العلاقة بين جودة الحياة و مستوى النشاط البدني كانت ايجابية و ذات دلالة احصائية، اذ انه كلما كان مستوى النشاط البدني أعلى كان مستوى جودة الحياة أفضل، بالإضافة أجرى (verko, & Merkas, ganec, 2011) دراسة و كانت نتائجها أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية تسهم بشكل كبير في رفاهية المواطنين الكرواتيين، دراسة قام ماك جوين، اشلي مشير (2000) أشارت أهم نتائج هذه الدراسة أن الأنشطة الترويحية التي يختارها الفرد بدافع ذاتي تساهم في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن،

6-10-7 مناقشة الفرضية السابعة:

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير المرض المزمن (مصاب-غير مصاب).

يتحدد قبول أو رفض هذه الفرضية بناء على النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم () وتحليل النتائج، حيث كانت القيمة الإحتمالية SIG في الدرجة الكلية للمقياس أقل من مستوى الدلالة $0,05$ ($p < 0,000$) وبالتالي نقبل الفرض البديل و الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة المقياس الكلي لجودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة الرياضية الترويحية تبعا للمتغير المرض المزمن (مصاب-غير مصاب) لصالح المجموعة الغير مصابة بمرض مزمن ، حيث بلغت قيمة قيمة "T" المحسوبة (-16.295) ، و يشير الباحث في هذا الصدد أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يؤثر بالايجاب على مختلف أبعاد جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة الغير مصابين، و من خلال هذا تتفق دراستنا مع دراسة عبد الباسط العزام (2017) بعنوان نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الاردني. و التي تقر على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية جودة الحياة تبعا للحالة الصحية للأفراد. و بالتالي تعتبر الحالة الصحية للمتقاعد من العوامل الأساسية التي تساعده على مزولة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية و بطريقة مستمرة حتى أصبحت الرياضة بالنسبة لديهم من الحاجات اليومية التي لا نقاش فيها بمعنى مبرمجة أليا في توقيتهم اليومي أو الأسبوعي، أما فيما يخص الفرد المصاب بمرض مزمن فتراه يمارس الانشطة البدنية الرياضية الترويحية بدافع المرض أو بتوصيات الأطباء و التي تجعله مجبرا على مزولة التمارين الرياضية من أجل استقرار الحالة الصحية لديهم. و بالتالي يلعب النشاط البدني الرياضي الترويحي دورا هاما على الحالة الصحية سواء كان الفرد مصاب أو غير مصاب. بالإضافة إلى ذلك فإن الحالة الصحية لإنسان تنعكس على مظهره الخارجي، وكيفية تعامله مع الأوضاع التي يمر بها، وأكد هذا الكلام العالم ماسلو في هرم الحاجات، حيث يرى أن الحاجات الفسيولوجية مثل الأكل والشرب والراحة أو النوم هي من المتطلبات الأساسية لصحة الإنسان، وبالتالي فإن عدم إشباع تلك الحاجات سيؤدي بالضرورة إلى تردي وتدهور حياة (العنزي، 2018)، وهو ما يؤثر على مستوى جودة الحياة، وعليه فكما أظهرت نتائج الدراسة أنه كلما كانت الحالة الصحية جيدة كلما ارتفعت جودة حياة الفرد.

الفصل السابع

الإستنتاج العام و التوصيات

7-1- الاستنتاج العام:

إن الهدف الأساسي لعرض و تحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها إستخلاص النتائج و معرفة الأهداف التي تحققت لتحديد المنطلقات الأساسية و المنهجية في تبيان و تفسير ما تم التوصل له، كما أن كل المناقشات حول المعطيات و البيانات الإحصائية تحدد في النتائج التالية:

- يتمتع المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي و القاطنين بمدينة المسيلة(الجزائر) بمستوى جودة حياة جيد.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير السن.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير عدد سنوات التقاعد .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير مستوى الدخل الشهري.

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة (فردية - جماعية).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي القاطنين بمدينة المسيلة تبعا لمتغير المرض المزمن (مصاب - غير مصاب).

و من خلال هذه الدراسة يستنتج الطالب الباحث بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في زيادة جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي و القاطنين بمدينة المسيلة و بالتحديد الأبعاد التالية: بعد جودة الحياة الجسمية و بعد جودة الحياة النفسية و بعد جودة الحياة الإجتماعية، و هذا رغم الظروف الوبائية التي مر بها أفراد العينة إلا أنهم يتميزون بمستوى جيد لجودة الحياة و بمجرد مزاولتهم لأشكال الأنشطة الرياضية الترويحية تغمرهم السعادة و الحيوية و التفاؤل.

7-2- التوصيات:

من خلال هذه الدراسة يوصي الطالب الباحث بمايلي:

- إنشاء نوادي خاصة للمتقاعدين قصد مجابهة العزلة الاجتماعية التي تصاحب مرحلة التقاعد و بالتالي يجد المتقاعد نفسه مع زملائه و هذا يعزز من إشراكه في التظاهرات الرياضية و الاجتماعية و التطوعية الى آخره.
- إنشاء و دعم الجمعيات (الوطنية والولائية و المحلية) التي تهتم بمصالح المتقاعدين و المحافظة على حقوقهم.
- إنشاء مركبات و مراكز ترويحية و رياضية للجميع على مستوى المدن و تشجيع كبار السن بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- السماح لفئة كبار السن (المتقاعدين) باستغلال المنشأة الرياضية و الترفيهية قصد مزاوله نشاطاتهم.
- إعطاء ضمانات من الدولة للمتقاعدين بالإستفادة من صناديق التقاعد و التأمين في العلاج و الاستجمام و رسم خطة واضحة المعالم في هذا الشأن.
- برمجة ملتقيات خاصة بالمتقاعدين أو بالأحرى كبار السن و حثهم على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية و دورها في المحافظة على جميع جوانب الصحة (البدنية-النفسية- الاجتماعية...).
- رسم استراتيجية واضحة للمتقاعدين و استقطابهم لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.
- الاهتمام بالجانب الصحي للمتقاعد، والرياضات البدنية الترويحية لإنعكاس آثارها على جودة الحياة.
- إشراك المتقاعدين في الأنشطة الترفيهية والرياضية والعائلية ، وتجدد حيويتهم الاجتماعية، فجميعها تؤثر إيجابيا على رفع مستوى جودة حياتهم.
- عدم الإستهانة بطاقات وخبرات المتقاعدين، والاستفادة منها واستغلالها بما يفيد وينفع المجتمع.
- زرع ثقافة الممارسة الرياضية لدى كبار السن و جعلها أسلوب(نمط) حياة لما لها من تأثيرات إيجابية على الوعي الصحي، بمعنى مزاوله النشاط البدني الرياضي الترويحي بانتظام كعامل مؤثر يساعد في تحسين أو المحافظة على الصفات البدنية و الصحة النفسية وإنشاء علاقات إجتماعية لدى كبار السن

- إقامة برامج إرشادية حول سبل تحسين جودة الحياة لكافة فئات المجتمع وبالأخص فئة كبار السن بمختلف الأعمار و الفئات من خلال ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية.

7-3- الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية:


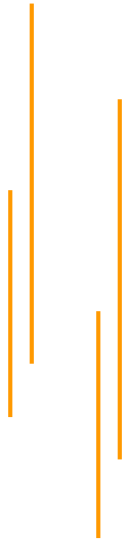
يقترح الطالب الباحث من خلال اجراء هذه الدراسة بمايلي:

- بإعتبار أن فئة المسنين و بالأحرى المتقاعدين في إزدياد مستمر كما تشير الإحصاءات الأخيرة لصندوق الوطني للتقاعد ، ينبغي إجراء المزيد من الدراسات التي تسعى للكشف عن جودة حياة المتقاعدين باختلاف ظروفهم وحالاتهم و أماكن إقامتهم (الجسمية - النفسية - الاجتماعية الى أخره).
- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية حول جودة الحياة الأسرية لدى المتقاعدين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية و علاقتهم مع الأولاد. بالإضافة الى الأبعاد الأخرى لجودة الحياة (البيئي، الديني، الاستقلالي).
- إجراء دراسات على كبار السن المصابين بالأمراض المزمنة و نظرتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و مقارنةهم بأقرنائهم الغير ممارسين، و قياس مستوى جودة الحياة لديهم.

الخاتمة:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بأشكالها المختلفة تعتبر أداة فعالة لشغل أوقات الفراغ بالإضافة الى دورها في تحسين الصحة الجسمية كإكتساب اللياقة البدنية و تحسين الدورة الدموية و زيادة المناعة الجسمية و كل هذا يؤثر على الصحة النفسية بالإيجاب حيث يقلل من التوتر و الخوف و يعطي للحياة منحنى آخر مليء بالتفاؤل و السعادة و الرفاهية و الصلابة النفسية...بالإضافة أيضا إخراج الفرد من العزلة الإجتماعية التي وجد الفرد نفسه يعيشها مرغما أثناء الجائحة، و هذا سبب كافي لأن يداوم كبار السن على الاستمرارية في الممارسة من أجل الحفاظ على أجسامهم و الاعتماد على أنفسهم في قضاء احتياجاتهم اليومية بدل الاعتماد على الغير أو الأدوية و العقاقير.

و بالتالي الحركة أو النشاط يساوي جودة حياة أفضل



المراجع و الملاحق

المصادر و المراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد.(2010) جودة الحياة- المفهوم والأبعاد-".فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية.جامعة كفر الشيخ. القاهرة.ص ص 02-22، مصر
- أبو علام، رجاء محمود (2018). مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط . (ط2). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- أبو يونس، إيمان محمود وأبو دقة، سناء إبراهيم(2013) الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية قسم علم النفس، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين.
- أحمد ابن فارس (1999)، معجم مقاييس اللغة، دار الكتب العلمية، القاهرة.
- أحمد حسنين أحمد محمد(2011)الخصائص القياسية للمقياس المئوي لنوعية الحياة WHOQOL - 100 الصادر عن منظمة الصحة العالمية على عينات من المجتمع الليبي. دراسات نفسية، العدد 04 ، مركز البصيرة للبحوث والإستشارات والخدمات التعليمية.
- أريج أحمد سعيد آل عقران (2020) ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الانسانية،العدد(12)، ص 137-163السعودية.
- أشرف نبيه إبراهيم (2006)، تأثير اضطرابات النوم علي بعض المحددات الصحية لدي الرياضيين، ص12، القاهرة.
- أمال، بوعيشة(2013) جودة الحياة لدى ضحايا الإرهاب في الجزائر .مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 13، ص47-56.
- أماني الشيراوي وتوفيق عبد المنعم توفيق (2014)، تقييم نوعية الحياة لدى كبار السن في علاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية،مجلة السلوك البيئي، مج2، عدد3،البحرين.
- أمين الخولي و اخرون (1999)، بناء وحدات نموذجية للرياضة للجميع لكبار السن ،الجزء الثاني، الادارة العامة للبحوث الرياضة، القاهرة.
- أمين أنور الخوري (1996): الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.

المصادر و المراجع

- إنتصار جمعة محمد الجطلاوي(2022)، المشكلات الاجتماعية التي تواجه المتقاعدين ودور الخدمة الاجتماعية في التعامل معها، مجلة كليات التربية، العدد22، 2022، ص 258-280 ليبيا.
- إيمان عبد العزيز عبد الوهاب(2015)، الترويح و تعديل سلوك أطفال الشوارع، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الطبعة الاولى، ص38، الاسكندرية، مصر.
- إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي(2021) ، جودة الحياة لدى السعوديين في ظل بعض المتغيرات الديموغرافية خلال أزمة كوفيد-19، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية المجلد الخامس- العدد 20 ، 2021 السعودية.
- إبراهيم رحمة(1998)، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر العربي، الطباعة و النشر ط1، القاهرة.
- إبراهيم، مروان عبد المجيد.(2000)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية: مؤسسة الورق، عمان.
- إبراهيم، محمد عبد الله، وصديق، سيدة عبد الرحيم(2006): دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، 17-19 ديسمبر 2006.
- ابن منظور، جمال الدين (1999) . معجم لسان العرب . المجلد الأول، العدد الثالث ، دار صادر للنشر، بيروت.
- الأشول، عادل عز الدين(2012)، نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، وقائع المؤتمر العلمي الثالث، الانماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ، جامعة الزقازيق، مصر.
- الحماحي، محمد، ومصطفى، عايدة(1998) الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر.
- ألسمري، مريم عبد الله (2018)، التحديات النفسية التي تواجه المسنين في محافظة مسقط دراسة تحليلية ، جامعة السلطان قابوس الخوض ،كلية آداب والعلوم الاجتماعية، عمان.
- الشربيني ، لطفي (2003) . موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والانكليزية)، دار النهضة، بيروت.

المصادر و المراجع

- الصفتي، أماني محمد(2016)، فاعلية برنامج تروحي رياضي على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن . " مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية: جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية ع42، ج2، مصر.
- العارف بالله محمد الغندور (1999) أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. المؤتمر الدولي السادس : جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين ، مركز الارشاد النفسي ،جامعة عين شمس، ص ص 66- 82 ، عدد 10- 12 نوفمبر، مصر.
- العساف، صالح محمد. (2003) المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكان، الطبعة الرابعة، السعودية.
- العنزي، مرزوق. (2018). جودة الحياة، دار المسيلة للنشر والتوزيع، الكويت.
- الغريب عبد العزيز علي، مصلحة المعاشات،مجلة التعاون، العدد 18، السعودية، 1986، ص177.
- اللوح، أحمد عبد الله و أبو بكر، مصطفى محمود (2002). البحث العلمي: تعريفه، خطواته، مناهجه، المفاهيم الإحصائية. الإسكندرية: الدار الجامعية، مصر.
- المنجد الأبجدي،(1968)، ط1 ، دار المشرق، بيروت، ص2، لبنان.
- النادر، هيثم محمد.(2017) جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، مؤتة للبحوث والدراسات ، العلوم الانسانية والاجتماعية،الاردن، مج 32 ، ع 5، 91ص-118.
- بخيت، خديجة احمد السيد،(2012)، جودة الحياة لدى الطالبات الدبلوم العام لكلية التربية و علاقتها بمستوى الرضا عنها، دراسات عربية من التربية و علم النفس ASEP، جامعة الملك عبد العزيز
- بلعربي عبد القادر(2016)، التقاعد لدى عمال التربية: مصير ممارسات وتحديات دراسة ميدانية بمنطقة سيدي موسى غليزان، مجلة الحوار الثقافي، المجلد 5، العدد 2، 1-16، الجزائر.
- بلعيدوني مصطفى، بن صابر محمد، بن زيدان حسين(2021): بعنوان تأثير برنامج تروحي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن(50-60سنة)، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية،المج 18، العدد 2، الجزائر.

المصادر و المراجع

- بلماحي سليم و طالبي علالي(2022): الأنشطة الترويحية الرياضية و أثرها على تحسين عنصرى التوازن والقوة العضلية لأطراف السفلية لدى كبار السن 60-65 سنة، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 9 ، العدد 3 ، الجزائر، الصفحة 245-258
- بن شميصة العيد(2018) :تأثير ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية على الامن النفسي و جودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت، مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد 5 ، وهران صص101-107
- بيراشكوفاج، بيرتشاك ب. (2019) الرياضة للأبعاد الذاتية لجودة الحياة. (قسم التربية الرياضية - كومنيوس)
- بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب (2018) إسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، المجلة العلمية لتكنولوجيا التربية البدنية و الرياضة، العدد 3 صص 22-37
- جميلة أحمد الفتاوي،(2020) "اتجاهات الترويح لدى الأسر السعودية وتأثيرها على جودة الحياة في ضوء رؤية 2030م"،المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات،العدد 29، السعودية.
- حسن ، عبدالمجيد ، المحرزي ، راشد (2006) . دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط ، 289-303 .
- درويش، كمال، والحماحمي، محمد (1986) الترويح والفراغ في المجتمع المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- دليلة مصباح حامد،(2022)، المشكلات الاجتماعية للتقاعد، مجلة أبحاث، العدد التاسع عشر، مارس (567 - 588) سيرتا، ليبيا.
- رابحي محمد(2017) انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية لولاية الجزائر، رسالة دكتوراه ، تخصص نشاط بدني رياضي تربوي، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- رجاء محمود أبوعلام (1998)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، مصر.

المصادر و المراجع

- رجب ابراهيم عبد الرحمن و اخرون.(1996) التوجيه الإسلامي للخدمة الاجتماعية(المنهج والمجالات) ط.2، القاهرة، المعهد العربي للفكر الإسلامي، ص322.
- رحلي مراد، سعودي الجندي (2021) دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي المتخلفين ذهنيا، مجلة الابداع الرياضي، العدد 01، المجلد 12، الجزائر.
- سعيد , مهدي محمد(2013) :قلق الموت والرضا عن الحياة لكبار السن وعلاقتها بالتدين وكيفية قضاء بعض الوقت وبعض التغيرات الديموغرافية، الأردن ، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا.
- سليمان ، أحمية . التنظيم القانوني لعلاقات العمل في التشريع الجزائري علاقة العمل الفردية. ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزء 2 ، 1998 ، ص 340 ، الجزائر.
- سليمان أحمية، التنظيم القانوني لعلاقات العمل في التشريع الجزائري (علاقة العمل الفردية)، ديوان المطبوعات الجامعية، طبعة 1 ، الجزء1، ص413، الجزائر.
- سهير فهيم الغباشي، هناء أحمد محمد شويخ (2009) بعض منبئات نوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضى الالتهاب الفيروسي "C" المزمّن من المصريين. دراسات نفسية، المجلد 19 العدد 2، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- شاهر خالد سليمان (2010) قياس جودة الحياة لدى عينة من طالب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 117 . مكتب التربية العربي لدول الخليج.
- شيخي، مريم (2014) طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات . مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- صالح الدين عراقي محمد (2006) فاعلية برنامج ارشادي للأباء لتحسين جودة الحياة لدى ابنائهم ذوى الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية جامعة بنها، مجلد 16 ، عدد 66 ، ص ص 218-258
- صالح بن عبد الله السلیمان(2015) التقاعد وهاهو ربيع العمر قد بدأ،السعودية، ص19
- صغيري رابح(2011) دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الادمان على المخدرات، مجلة الابداع الرياضي، العدد 02، ص7، الجزائر.

المصادر و المراجع

- صياد الحاج(2018) فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، رسالة دكتوراه، تخصص رياضة و صحة، جامعة مستغانم، الجزائر.
- عبد الحميد سعيد حسن، ارشد بن سيف المحرزي، محمود محمد إبراهيم (2006) جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- عبد السلام، محمد محمد (2009) العلاقة بين الرضا الحركي الناتج عن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - مصر، مج3، ع29، 143 - 173.
- عبد العزيز بن حمود الشترى (2011) بعض المشكلات الاجتماعية للتقاعد عن العمل "دراسة ميدانية لعينة من المتقاعدين في مدينة الرياض مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية عمادة البحث العلمي ، السعودية ، العدد 29، ص12.
- عبد القادر بن حاج الطاهر ، سمايل بن حاج جيلالي وأحمد رويني(2022) إسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغط النفسي لدى الممرضين خلال جائحة كورونا كوفيد 19، مجلة المحترف لعلوم الرياضة و العلوم الانسانية و الاجتماعية، المجلد (9)، العدد(3) ، الجزائر.
- عبدالسلام، تهاني محمد (1989) ، أسس الترويح والتربية الترويحية، الإسكندرية: دار المعارف، مصر.
- عبدالسلام، تهاني محمد (2001)، الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- عطا الله بوحميده، الفصل غير التاديب في قانون الوظيفة العامة والقانون الأساسي العام للعامل دراسة مقارنة (رسالة ماجستير غير منشورة) 1990/1989
- علام، هشام حسن (1998). دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية. رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة: كلية التربية البدنية، قسم أصول التربية الرياضية والترويح. جامعة طنطا، مصر.
- عمرو محمد رضا هلالى(2020) دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، العدد 09 الجزء 2، مصر.

المصادر و المراجع

- عنايات خطاب(1990)، أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- غنيمه, هناء أحمد متولي، (2011)، العنف الأسري الموجه ضد المسنين وعلاقته بالإكتئاب والرضا عن الحياة، ورقة مقدمة للمؤتمر الدولي السادس عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة 10-12 نوفمبر 2011
- فرج بحواء عمر (2015) . (التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالاتجاهات الاسريه نحو التقاعد لدي عينه من المسنين المتقاعدين ، ليبيا ، مجلة العلوم والدراسات الانسانيه ، جامعة بنغازي ، كلية الآداب والعلوم.
- قاسم مرضي سليمان الحواجري(2016)، العوامل المؤثرة في التقاعد المبكر لدى موظفي الشق العسكري في قطاع غزة،رسالة الماجستير في إدارة الأعمال،الجامعة الإسلامية، غزة، ص13.
- قوراري بن علي، بوراس فاطمة الزهراء، تقيق جمال(2018)، أثر برنامج تروحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60-65)، مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد 33، ص ص217-224.
- لبشيرى أحمد،2022، تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني السنوي على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراة غير منشورة،جامعة الجزائر 3، 2022
- لطيف عبد العزي العبيد اللطيف، نظام التقاعد السعودي و تعامله مع المرأة السعودية(2010) ، مكتبة فهد الوطنية أثناء النشر، ص14، السعودية.
- لعور صندرة، استدامة نظام التقاعد في الجزائر في ظل التحول الديمغرافي، مجلة دراسات اقتصادية، العدد رقم: 04 ،العدد 2 - جوان 2017، جامعة فسنطينة.
- لغامدي سعيد بن أحمد(2001)، اتجاه المعلمين نحو التقاعد المبكر في مدينة مكة المكرمة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى .
- مجدي عبد الكريم حبيب (2006) فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان
- محمد ابو زيد(2000)، احلى سنوات العمر :شباب على طول -كيف تصبح شابا بعد الستين،مطابع الاهرام ،القاهرة، مصر.

المصادر و المراجع

- محمد الحماحمي و عايدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية و التطبيق، دار الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة، 1998.
- محمد خالد الزغبى، الضمان الاجتماعي، دار الوائل للنشر و التوزيع، ط.1، عمان، 2012، ص42
- محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق، غازي جمال، 2015، طرق ومناهج البحث العلمي، بدون طبعة، مؤسسة الوراق للنشر، الأردن.
- محمد عبد العزيز سلامة، أماني متولي البطراوي، مقدمة في الترويح و اوقات الفراغ، ماهي للنشر و التوزيع، الاسكندرية، مصر، ص18-19) 2013.
- محمد عويس، الترويح و اوقات الفراغ، رسالة الى الشباب فوق الستين، مؤسسة سيد عويس للدراسات و البحوث، القاهرة، 2008.
- محمد محمد عبد السلام " أثر ممارسة النشاط البدني الترويحي على التفاوض وجودة الحياة الإجتماعية "مجلة بصائر نفسانية ، العدد 21-22 - صيف & خريف 2018.
- محمد نبيل عبد الحميد ، العلاقات الأسرية للمسنين و توافقهم النفسي ، الدار الفنية للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 1987 ، ص 37
- محمود اسماعيل طلبة، سيكولوجيا الترويح وأوقات الفراغ، اسلاميك جرافيك، القاهرة، 2010
- محمود عبد الحليم منسي، علي محمد كاظم (2010) تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في سلطنة عمان. أباراماك Abaramac المجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا. المجلد الأول، العدد الأول، سلطنة عمان.
- محمود عبدالله العثمان و إيمان دندي(2021) جودة الحياة وعلاقتها بمستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 37، العدد الثاني، 2021.
- مراد بوطبة، نظام الموظفين من خلال الأمر رقم 03/06، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في القانون العام، كلية الحقوق، جامعة الجزائر 1 بن يوسف بن خدة، السنة الجامعية 2016/2017.
- مسعد عويس، الترويح و اوقات الفراغ رسالة الى الشباب فوق الستين، مؤسسة الدراسات و البحوث الاجتماعية، 2008

المصادر و المراجع

- مسعودي، امحمد(2015) بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة وهران، العدد 20 ،سبتمبر، الجزائر.
- مصطفى، حسن، (2004)، بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة و علاقتها بسميات الشخصية لمدمن الهروين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الادب:جامعة عين شمس، مصر.
- منسي، محمد عبد الحليم وكاظم، علي مهدي (2010) تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان.
- ميخائيل، امطانيوس(2006) القياس النفسي، العدد (1). دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- ناصر قاسيمي، دليل مصطلحات علم اجتماع التنظيم و العمل، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2011، ص42.
- ناصر، لميس. (1995). الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- نايل زروق: النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تحسين جودة الحياة لدى طلبة قسم النشاط الرياضي المكيف بجامعة المسيلة، مجلة المحترف لعلوم الرياضة و العلوم الانسانية و الاجتماعية،المجلد (9)، العدد (4)، الصفحة 239-253 ، 2022 الجزائر.
- نبيل محمد الفحل،الاكتئاب النفسي للمسنين،دار العلوم للنشر و التوزيع،ط.2،القاهرة،2009،ص94.
- ياسر احمد علي عبد العليم: جودة الحياة و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنيا، 2013.
- عبد الباسط العزام، (2017) بعنوان نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الاردني، مجلة المنارة، المجلد 23 ،العدد 4 ،الاردن
- عبد الرحمن خليفي، الوجيز في منازعات العمل والضمان الاجتماعي(2008)، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، دون طبعة، الجزائر.
- عبد اللطيف محمد خليفة،دراسات في سيكولوجية المسنين(1997)، دار غريب للطباعة للنشر و التوزيع،القاهرة ، ص37، مصر.

المصادر و المراجع

- غضبان عبدالله خلف، الاحصاء الاستدلالي مع تطبيقات، دار المناهج للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان (الاردن) ص 26-27، 2022

القوانين و المراسيم و المواد

- القانون رقم 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 المعدل والمتمم للقانون 12/83 المؤرخ في 01 جويلية 1983 المتعلق بالتقاعد
- المرسوم التنفيذي رقم 97-45 المؤرخ في 04/02/1997 المتضمن إنشاء الصندوق الوطني للعطل المدفوعة الأجر والبطالة الناجمة عن سوء الأحوال لجوية في قطاعات البناء والأشغال العمومية والري.
- المرسوم التشريعي رقم 94-09 المؤرخ في 26/05/1994 المتضمن الحفاظ على الشغل وحماية الأجراء الذين قد يفقدون عملهم بصفة لا إرادية.
- المرسوم التشريعي رقم 94-11 المؤرخ في 26/05/1994 يحدث التأمين على البطالة لفائدة الأجراء الذين قد يفقدون عملهم بصفة لا إرادية لأسباب اقتصادية.
- المادة 61 مكرر من القانون رقم 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 المعدل والمتمم للقانون 12/83 المؤرخ في 01 جويلية 1983 المتعلق بالتقاعد
- المادة 06 من القانون رقم 15/16 المؤرخ في 31 ديسمبر 2016 المعدل والمتمم للقانون 12/83 المؤرخ في 01 جويلية 1983 المتعلق بالتقاعد.

المواقع الإلكترونية:

- (الموقع الإلكتروني للصندوق الوطني للتقاعد. www.cnr.dz)
- (الموقع الإلكتروني للصندوق الوطني للضمان الاجتماعي لغير الأجراء www.casnos.dz)
- (الموقع الإلكتروني للصندوق الوطني للضمان الاجتماعي www.Cnas.dz)

المراجع باللغة الأجنبية:

- Abdel-Hamid H, Hashem (2019) White Matter Hyperintensities in Elderly Patients with Late-Onset and Early-Onset Depression: A Comparative Study, Wolters Kluwer Medknow, Mumbai (IND) Volume 40, Issue 1
- Ady. M (2002). Hourly employee retention in the attraction. Journal of Leisure Property. V.2, N 1, P 40-51.
- Amal A Kokandi, Jafar Salman Alkhalaf and Asmaa Mohammedsaleh .(2019). Quality of Life in Relation to the Level of Physical Activity among Healthy Young Adults at Saudi Arabia. Biomed. & Pharmacol. J, 12(1), 281-287
- Céline, mercier & Jocelyne, Fillion. (1987) .la qualité de la vie – perspectives théoriques et empiriques, département de psychiatrie de l'université de Montréal, canada
- Church, M. (2004). The Conceptual Operational Definition of Quality Of Life: A Systematic Review of the Literature. Unpublished. Master degree, The Office of Graduate Studies of Texas University. p15.
- Conseil National Economique et Social, Commission population et Besoin Sociaux (Mars 2001) Projet de rapport, regarde sur l'exclusion Sociale- Le cas des Personnes Agées, Alger
- Craig A. Jackson (2010). Work-Related Quality of Life, Health Research Consultation Center, Oxford University Press.
- Diener E, Suh EM, Smith HL. (1999) (. Subjective well-being: three decades of Progress psychological bulletin.
- Gabrielle Cristine Moura, Fernandes Pucci, Cassiano Ricardo Rech, Rogério César Fermino, Rodrigo Siqueira Reis. (2012). Association of physical activity and quality of life in adults. Rev Saúde Pública, 46(1), 1-16.
- Ganec, A. B.-Z., Merkas, M., & verko, v. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? Social Indicators Research.
- Le petit Larousse , éd Larousse ,2010 , p 886
- Lehman, A. (1998). Quality Of Life Interview For The Chronically Mentally, Evaluation and Program Planning, vol(11), pp51-63.
- Leung, L., And Lee, P.S.N. (2005) multiple determinants of life quality: the roles of internet activities use of new media, social support, and leisure activities, Telemetric and Informatics 22, 161- 180.
- Longest J. (2008). Quality of life impact in mental health needs, New York, Institute of Education Sciences.

المصادر و المراجع

- McGuinn, K. Mosher Ashley, P.M.: Participation in recreational Activities and its effect on perception of life satisfaction in residential settings, 2000
- Ra, J., An, S., & Ki, J. R. (2013). The relationship between psychosocial effects and life satisfaction of the Korean elderly: Moderating and mediating effects of leisure activity. Journal of Arts and Humanities, 2(11), 21-35.
- Rapheal,D,.Brown,I,. Renwick,R.,& Rootman,I.(1996).Quality Of Life Indicator And Health: Current Status And Emerging Conceptions. Center for Health Promotion, University Of Toronto, Canada
- Settle, Theresa Anne (2016). Measuring family quality of life for children with autism. PHD. The Graduate School of the Ohio State University.
- WHO-QOL Group, (1994) The Developmental of World Health Organization, Quality of life Assessment Instrumentthe (WHOQOL). In Orley, **120**-J. & Kuyken, W. (Eds.) Quality of life assessment international Perspectives, (pp. 41-57) Berlin: Springer, Verlag.
- Martin-Krumm, C. & **Tarquinio, C.** (Eds) (2011). Traité de psychologie positive. Bruxelles : De Boeck. (797 pages, 32 chapitres, des auteurs du monde entier dont Ed Diener & Martin Seligman).

ترتيب أبعاد جودة الحياة وفق عينة الدراسة و حذف الابعاد التي لا تتناسب مع الدراسة

استاذي الفاضل السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته

اضع بين ايديكم موضوع للتحكيم و المتمثل في **ترتيب ابعاد جودة الحياة والأبعاد الفرعية التي قد تراها مناسبة لموضوع اطروحة الدكتوراه الموسومة تحت عنوان**

مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري

(دراسة ميدانية على فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي بمدينة المسيلة)

في هذا الموضوع وضعت منظمة الصحة العالمية مقياسين لقياس جودة الحياة

1-المقياس الاول : المقياس المؤي (100عبارة) (1995) يتكون من ستة ابعاد و هي:

البعد الجسمي : القدرة علي التعامل مع الألم واضطرابات النوم والتخلص من الشعور بالتعب
البعد النفسي : ويتضمن المشاعر الايجابية وتركيز الانتباه والرغبة في التعلم والتفكير والذاكرة وتقدير الذات ومواجهه المشاعر السلبية

البعد الاجتماعي:العلاقات الشخصية – الدعم الاجتماعي – المشاركة و التطوع في الاعمال الخيرية

البعد الاستقلالي: ويتضمن هذا البعد حيز الحرية الذي يتمتع به الفرد في حياته وأنشطته اليومية

البعد البيئي : ويشمل ممارسة الحرية بالمعني الإيجابي والشعور بالأمن والأمان الجسمي وتوافر فرص الحصول علي المعلومات وتنمية المهارات والمشاركة في الأنشطة الترفيهية والتسلية

البعد الديني: البعد الروحاني والتدين والمعتقدات الشخصية ويتمثل في مدي الإلتزام الأخلاقي ومعرفة الدين الصحيح وتحقيق السعادة الروحانية من خلال العبادات

2-المقياس الثاني: المقياس المختصر للمقياس المؤي يتكون من 26 عبارة (1996) و يتكون

من اربعة ابعاد: **البعد الجسمي - البعد النفسي - البعد البيئي - البعد الاجتماعي**

المطلوب منكم استاذي الفاضل ترتيب هذه الابعاد من 1 الى 6 حسب الاهمية بالنسبة لهذه الدراسة و خاصة الفئة المستهدفة (المتقاعدين) و حذف البعد الذي تراه لا يتلأم معها .

الابعاد	البعد الجسمي	البعد النفسي	البعد الاجتماعي	البعد البيئي	البعد الاستقلالي	البعد الديني
الترتيب						

خطوات بناء الاستبيان

الخطوة الأولى :

تحديد أبعاد جودة الحياة:

- 1- قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من المقاييس العربية والادبيات والدراسات السابقة التي اهتمت بجودة الحياة والرضا عن الحياة
- 2- تمثلت المقاييس المستعان بها في:
 - 2-1 مقياس منظمة الصحة العالمية 1995- WHOQOL
 - 2-2 مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة"، إعداد منظمة الصحة العالمية (1996)، تعريب وتقنين د. بشرى إسماعيل أحمد (2013).
 - 2-3 مقياس جودة الحياة للمراهقين (حسيب محمد حسيب 2003)
 - 2-4 مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة محمود عبد الحليم منسى - على مهدي كاظم، (2006)
 - 2-5 مقياس جودة الحياة سارة محمد عبد الفتاح (مجلة الارشاد النفسي العدد 50 الجزء الاول 2017)
 - 2-6 مقياس جودة الحياة إيمان مصطفى أحمد حامد (مجلة كلية التربية ، جامعة بني سويف العدد أبريل، الجزء الثالث ، 2021)

تمثل مقياس جودة الحياة في صورته الاولية فيما يلي:

البعد الاول: جودة الحياة الجسمية

البعد الثاني: جودة الحياة النفسية

البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية

البعد الرابع: جودة الحياة البيئية

البعد الخامس: جودة الحياة الاستقلالية

البعد السادس: جودة الحياة الدينية

وقد تم عرض أبعاد جودة الحياة الستة على السادة الاساتذة وذلك لابداء الرأي من خلال ترتيب هذه الابعاد بالنسبة للفئة المستهدفة بالاضافة الى حذف البعد أو الابعاد التي لا تخدم الدراسة ، حيث اجمع الاساتذة بنسبة 95% حذف البعد الرابع (البيئي) و البعد الخامس (الاستقلالي) و قبول البعد الاول و الثاني و الثالث بنسبة 100 % و كذلك قبول البعد السادس (الديني) بنسبة 60% .

وبالتالي اجمع الاساتذة على الابعاد التالية: البعد الجسمي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الديني.

الخطوة الثانية:

تحديد الأبعاد الفرعية للاستبيان:

نسبة قبول الأبعاد الفرعية للاستبيان جودة الحياة و فقا لأراء الاساتذة

الابعاد الفرعية	جودة الحياة الجسمية	%	جودة الحياة النفسية	%	جودة الحياة الاجتماعية	%
1	التعايش مع الألم التخلص من التعب	100	المشاعر الايجابية	100	العلاقات الشخصية	100
2	التعامل مع اضطرابات النوم	100	المشاعر السلبية	100	الدعم الاجتماعي	100
3	التغذية الصحية	100	الشعور بالسعادة و الرضا	100	المشاركة و التطوع في الاعمال الخيرية	80
4	القدرة على اداء الأنشطة الحياتية اليومية	100	شعور الفرد بالخوف و الاكتئاب	100		
5	الاعتماد على العقاقير و المساعدة الطبية	80	صورة الجسم و المظهر العام	80		

الخطوة الثالثة:

اعداد الاستبيان في صورته الاولى و عرضه على السادة المحكمين

الخطوة الثالثة:

التعديل و اعادة الصياغة

في ضوء توجيهات السادة المحكمين قام الباحث بمايلي:

- اجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون و الابقاء على العبارات المنفق عليها.
- اعادة صياغة بعض العبارات.

الخطوة الرابعة:

اعداد الاستبيان في صورته النهائية

و يتكون الاستبيان في صورته النهائية من 40 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد و هي:

البعد الاول: جودة الحياة الجسمية و هي مقدار ما يتمتع به الفرد من الصحة الجسمية الجيدة و الخالية نسبيا

من الامراض مع الرضا عن صورة الجسم و يتكون هذا البعد من 13 عبارة (من 1 الى 13).

البعد الثاني: جودة الحياة النفسية و يتضمن المشاعر الايجابية وتركيز الانتباه والرغبة في التعلم والتفكير

والذاكرة وتقدير الذات ومواجهه المشاعر السلبية و يتكون هذا البعد من 14 عبارة (من 14 الى 27).

البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية و يتضمن العلاقات الشخصية – الدعم الاجتماعي المشاركة و التطوع

في الاعمال الخيرية و يتكون هذا البعد من 13 عبارة (من 28 الى 40).

المصادر و المراجع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة المسيلة

بيانات المحكم

الاسم و اللقب:.....

الرتبة العلمية:.....

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي ترويحي

استمارة الاستبيان للتحكيم

الموجهة للسادة الأساتذة والدكاترة الباحثين

إعداد الطالب الباحث: جريوي مخلوف

إشراف الدكتور: حملاوي عامر

السنة الجامعية: 2022 / 2023

أستاذي الفاضل..... تحية طيبة وبعد

نتقدم إلى سيادتكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الدكتوراه ل م د في النشاط البدني الرياضي الترويحي من معهد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة المسيلة.

ونظرا لخبرتكم العلمية والمهنية ، نرجو منكم المشاركة في إنجاز هذا البحث بالتفضل بإعطاء وجهات نظركم على كل ما يحويه هذا الاستبيان، والذي يخص موضوع :

مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري

(دراسة ميدانية لدى فئة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي بمدينة المسيلة)

نتمنى إبداء ملاحظتكم حول صحة الفقرات ومدى انسجامها مع المجال المحدد لتصميمها، وكتابة أي اقتراح لتعديلها، أو إضافة فقرات تقترحونها على كل مجال ، علما أنه تم استخلاص هذه الفقرات من دراسات وأبحاث علمية سابقة تناولت موضوع البحث. يهمننا رأيكم الشخصي كثيرا، و يرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذه الإستبانة واعتماد فقرتها.

بيانات أولية

1-نوع الرياضة الممارسة:

- رياضة فردية

- رياضة جماعية

2-السن:(المراحل العمرية)

- أقل من 50 سنة

- من 50 الى 60 سنة

- أكبر من 60 سنة

3-المستوى الدراسي:

4-عدد سنوات التقاعد:.....

5- مستوى الدخل الشهري

منخفض (أقل من 30 ألف دج)

متوسط (من 30 ألف الى 50 ألف دج)

فوق المتوسط (من 51 ألف الى 70 ألف دج)

المصادر و المراجع

عالي (أكثر من 70 ألف دج)

6- هل تعاني من أي مرض مزمن؟

لا

نعم

الاستبيان

تغير الصياغة	لا تقيس	تقيس	المحور الأول: جودة الحياة الجسمية
			1- أتمتع بصحة جيدة.
			2- أشعر ببعض الآلام بجسمي بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.
			3- أشعر بالحيوية والنشاط عند ممارسة الانشطة الترويحية.
			4- أنام بشكل جيد بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
			5- أشعر بالانزعاج للدواء الذي أتناوله.
			6- أعانى من الصداع.
			7- أشعر بحالة ضعف عام.
			8- أعانى بعض الأمراض المزمنة.
			9- أجد صعوبة في التنفس.
			10 - أشعر بالاجهاد عند بذل أي مجهود.
			11- أشعر بالآلام في المفاصل بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
			12- أتناول الوجبات الغذائية في مواعيد منتظمة
			13- أهتم بالغذاء الصحي.
			14- أنا متقبل لذاتي الجسمية

المصادر و المراجع

			15- أحافظ على الفحص الطبي بانتظام.
			16- الخدمات الصحية المقدمة لي جيدة.
			17- أنا راضي على قدرتي الجسمية على أداء الأنشطة

اعادة الصياغة	لا تقيس	تقيس	المحور الثاني: جودة الحياة النفسية
			1- أنا عصبى باستمرار
			2- افتقد السيطرة على انفعالاتي.
			3- أشعر بالإكتئاب والحزن.
			4- أتفعل في معظم المواقف.
			5- أنا شخص سعيدا في حياتي.
			6- أشعر بأننى هادىء المزاج.
			7- يتغلب علي التوتر والقلق فى المواقف الاجتماعية
			8- أستطيع ضبط انفعالاتي
			9- أعانى من اليأس وخيبة الامل.
			10- أخاف من المستقبل.
			11- روى المعنوية مرتفعة.
			12- أشعر بالوحدة النفسية.
			13- أشعر بالرضا عن حياتي.
			14- أفكر في أمور حياتي بهدوء.
			15- أنا شخص مستمتع بالحياة.

المصادر و المراجع

			16- أشعر بالقلق لتقدمي في العمر.
			17- أشعر بأن مستقبلي قد انتهى.
			18- أسعى جاهدا لأكون شخصا ايجابيا.
			19- أشعر بالخوف دون سبب واضح.
			20- أشعر براحة البال.

اعادة الصياغة	لا تقيس	تقيس	المحور الثالث: جودة الحياة الاجتماعية
			1- أشعر بالسعادة لانتمائي لأسرتي.
			2- علاقاتي مع أفراد الأسرة جيدة.
			3- أستمتع بقضاء وقت الفراغ في الانشطة الرياضية الترويحية.
			4- أصدقائي لا يمكنهم الاستغناء عني.
			5- تواصلتي داخل الأسرة أساسه الحب والحميمية
			6- علاقاتي طيبة مع زملائي.
			7- أحب مساعدة أصدقائي.
			8- أحرص على تبادل الزيارات مع أقاربي.
			9- أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة.
			10- أشعر بالاحترام و التقدير من قبل الاخرين

المصادر و المراجع

شكرا جزىلا على تعاونكم معنا

سيدي الفاضل

السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته

في إطار التحضير لنيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان: **مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري**. نتقدم إليكم أيها السادة الأفاضل بمجموعة من الأسئلة و التي يأمل الباحث في تعاونكم و الاستقطاع عشرة دقائق من وقتكم الاجابة على مجموعة من الاسئلة و لا يهمننا الاجابة الصحيحة بقدر ما يهمننا رأيكم الشخصي، وكل ما تدلون به يبقى سرا بيننا، ولا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي

أرجو منكم الاجابة على فقرات الاستبيان و ذلك بوضع علامة (x) في العمود المناسب

• بيانات أولية:

- 1--السن: 1-أقل من 50 سنة 2- من 50الى 60 سنة 3-أكبر من 60
- 2-المستوى الدراسي: 1- ابتدائي 2- متوسط 3- ثانوي 4- جامعي
- 3-نوع النشاط الرياضي الرئيسي الممارس: 1- رياضة فردية 2 - رياضة جماعية
- 5- عدد سنوات التقاعد: 1- أقل من 5 سنوات 2- من 5 الى 10 سنوات
- 3- أكثر من 10 سنوات
- 6- مستوى الدخل الشهري:

- 1- منخفض (أقل من 30 ألف دج) 2-متوسط (من 30 ألف الى 50 ألف دج)
- 3- فوق المتوسط (من 51 ألف الى 70 ألف دج) 4-عالي (أكثر من 70 ألف دج)
- 7- هل تعاني من أي مرض مزمن؟ 1- نعم 2- لا

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	أحيانا	غير موافق بشدة	غير موافق
01	أتمتع بصحة جيدة .					
02	أشعر ببعض الآلام بجسمي بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.					
03	أشعر بالحيوية والنشاط عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.					
04	أنام بشكل جيد بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.					
05	أعاني من أمراض مزمنة					
06	أشعر بالاجهاد عند بذل أي مجهود.					

المصادر و المراجع

العبارات					
07	أشعر بالآم في المفاصل بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويجي.				
08	أتناول الوجبات الغذائية في مواعيد منتظمة				
09	أهتم بالغذاء الصحي				
10	أنا راضي عن صورة جسمي				
11	أقوم بالفحص الطبي بانتظام				
12	لياقتي تسمح لي بممارسة الرياضة بأريحية				
13	أجد صعوبة في القيام بأعمالي اليومية				
14	أنا عصبى باستمرار				
15	افتقد السيطرة على انفعالاتي.				
16	أشعر بالإكتئاب والحزن.				
17	أنا شخص سعيدا في حياتي.				
18	أشعر بأننى هادىء المزاج				
19	أتوتر و أنزعج فى المواقف الاجتماعية				
20	أستطيع ضبط انفعالاتي				
21	أعانى من اليأس وخيبة الأمل				
22	أشعر بالوحدة النفسية.				
23	أشعر بالرضا عن حياتي.				
24	أفكر في أمور حياتي بهدوء.				
25	أشعر بالقلق لتقدمي في العمر.				
26	أسعى جاهدا لأكون شخصا ايجابيا.				
27	أشعر بالخوف دون سبب واضح.				
28	أستمتع بالتواصل مع الآخرين				
29	أشعر بالسعادة لانتمائي لأسرتي.				
30	علاقاتي جيدة مع أفراد الأسرة .				
31	أستمتع بقضاء وقت الفراغ في الانشطة الرياضية الترويجية.				
32	علاقاتي طيبة مع زملائي.				
33	أحب مساعدة أصدقائي.				
34	أحرص على تبادل الزيارات مع أقاربي.				
35	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة.				
36	أجد من يقف بجانبى عندما أوجه أي مشكلة.				
37	أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين و أبادر لمساعدتهم.				
38	أشارك الآخرين أفراحهم و أحزانهم.				
39	أشارك في مختلف الحملات التطوعية				
40	أشارك في الأعمال الخيرية المنظمة من طرف الجمعيات				

المصادر و المراجع

قائمة الاساتذة و الدكاتره الباحثين المحكمين لاستبيان الدراسة

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة/الجهة	مكان العمل
01	حملاوي عامر	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
02	بن نجمة نورالدين	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
03	غضبان أحمد حمزة	أستاذ تعليم عالي	جامعة الجزائر3	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
04	جوادي خالد	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
05	بن خالد الحاج	أستاذ تعليم عالي	جامعة مستغانم	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
06	زيوش أحمد	أستاذ تعليم عالي	جامعة الجلفة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
07	يعقوبي فاتح	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
08	عطاء الله أحمد	أستاذ تعليم عالي	جامعة مستغانم	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
09	لبشير أحمد	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
10	عمور عمر	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المصادر و المراجع

قائمة الاساتذة و الدكاتره الباحثين المحكمين الخاصة بتحديد أبعاد و فروع جودة الحياة

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة/الجهة	مكان العمل
01	حملاوي عامر	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
02	يعقوبي فاتح	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
03	غضبان أحمد حمزة	أستاذ تعليم عالي	جامعة الجزائر3	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
04	جوادي خالد	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
05	بريكي الطاهر	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
06	بوصلاح النذير	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
07	كرميش عبد المالك	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
08	بلخير عبد القادر	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
09	فايد عبد الرزاق	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
10	عمور عمر	أستاذ تعليم عالي	جامعة المسيلة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

العنوان: مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى الفرد الجزائري. (دراسة ميدانية على فئة من المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بمدينة المسيلة)

-أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الى معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي و هذا من خلال قياس مستوى جودة الحياة لديهم (جودة الحياة الجسمية، النفسية، الاجتماعية) بالإضافة الى الكشف عن الفروق الاحصائية في جودة الحياة لدى العينة تبعا لمجموعة من المتغيرات (السن-عدد سنوات التقاعد-المستوى الدراسي- الدخل الشهري- نوع الرياضة الممارسة- الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن).
-منهج الدراسة: استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي.

-محتعم و عينة الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من المتقاعدين الممارسين لأنواع الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية و القاطنين بمدينة المسيلة، أما نوع العينة فكانت عينة قصدية.

-أساليب جمع البيانات:استعان الباحث بإستمارة استبيان من تصميمه لجمع البيانات.

-نتائج الدراسة: خلصت نتائج الدراسة الى أن مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة كان جيد و هذا إن دل على شيء هو أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في زيادة بعض معايير جودة الحياة لدى عينة الدراسة، بالإضافة الى أنه توجد فروق دالة احصائيا في جودة الحياة لدى أفراد الدراسة تبعا لجل المتغيرات (السن-عدد سنوات التقاعد-المستوى الدراسي- الدخل الشهري - الإصابة أو عدم الإصابة بمرض مزمن). إلا متغير نوع الرياضة الممارسة (جماعية- فردية) فإنه لا توجد فروق بين أفراد العينة.

الاقتراحات : من خلال هذه الدراسة يوصي الطالب الباحث بمايلي

- إنشاء نوادي خاصة للمتقاعدين قصد مجابهة العزلة الاجتماعية التي تصاحب مرحلة التقاعد و بالتالي يجد المتقاعد نفسه مع زملائه و هذا يعزز من إشراكه في التظاهرات الرياضية و الاجتماعية و التطوعية الى آخره.

- إنشاء مركبات و مراكز ترويحية و رياضية للجميع على مستوى المدن وتشجيع كبار السن بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

المصادر و المراجع

- برمجة ملتقيات خاصة بالمتقاعدين أو بالأحرى كبار السن و حثهم على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية و دورها في المحافظة على جميع جوانب الصحة (البدنية-النفسية- الاجتماعية...).
 - رسم استراتيجية واضحة للمتقاعدين و استقطابهم لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.
 - زرع ثقافة الممارسة الرياضية لدى كبار السن و جعلها أسلوب(نمط) حياة لما لها من تأثيرات إيجابية على الوعي الصحي، بمعنى مزاوله النشاط البدني الرياضي الترويحي بانتظام كعامل مؤثر يساعد في تحسين أو المحافظة على الصفات البدنية و الصحة النفسية وإنشاء علاقات إجتماعية لدى كبار السن
- يقترح الطالب الباحث من خلال اجراء هذه الدراسة الفرضيات المستقبلية التالية:

- بإعتبار أن فئة المسنين و بالأحرى المتقاعدين في إزدیاد مستمر كما تشير الإحصاءات الأخيرة لصندوق الوطني للتقاعد ، ينبغي إجراء المزيد من الدراسات التي تسعى للكشف عن جودة حياة المتقاعدين باختلاف ظروفهم وحالاتهم و أماكن إقامتهم (الجسمية - النفسية - الاجتماعية الى أخره).
- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية حول جودة الحياة الأسرية لدى المتقاعدين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية و علاقتهم مع الأولاد. بالإضافة الى الأبعاد الأخرى لجودة الحياة (البيئي، الديني، الاستقلالي).

- إجراء دراسات على كبار السن المصابين بالأمراض المزمنة و نظرتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و مقارنةهم بأقرنائهم الغير ممارسين، و قياس مستوى جودة الحياة لديهم
- الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي الترويحي، جودة الحياة، التقاعد، المتقاعدين

Abstract :

Title: The contribution of recreational sports physical activity in increasing some standards of quality of life for the Algerian individual. (A field study on a group of retired practitioners of recreational sports activity in the city of M'sila)

Study Objectives: The study aims to find out the extent to which recreational, sporting physical activity contributes to increasing some standards of quality of life for retirees practicing recreational, sporting physical activity, by measuring their level of quality of life (physical, psychological, and social quality of life) in addition to detecting statistical differences. In the quality of life of the sample according to a set of variables (age-number of years of retirement-educational level - monthly income - type of exercise - injury or absence of chronic disease).

Study Methodology: The student researcher used the descriptive approach.

Study population and sample: The study population consisted of retirees who practiced the types of physical, sporting, recreational activities and residents of the city of M'sila, while the type of sample was an intentional sample.

Data collection methods: The researcher used a questionnaire designed to collect data.

Results of the study: The results of the study concluded that the level of quality of life among the study sample was good. Life according to most of the variables, except for the variable of the type of sport practiced (collective - individual), there were no differences.

Suggestions and future hypotheses:

-Establishing special clubs for retirees in order to confront the social isolation that accompanies the retirement stage, and thus the retiree finds himself with his colleagues, and this enhances his participation in sports, social and voluntary events, etc.

-Establishing recreational and sports vehicles and centers for all at the city level, and encouraging the elderly to practice recreational sports activities.

- Programming forums for retirees, or rather the elderly, and urging them on the importance of recreational sports activities and their role in preserving all aspects of health (physical, psychological, social...).

-Drawing up a clear strategy for retirees and attracting them to practice recreational sports and physical activities.

- Cultivating a culture of sports practice among the elderly and making it a lifestyle (style) because of its positive effects on health awareness, in the sense of practicing recreational physical activity regularly as an indicator factor that helps in improving or maintaining physical attributes and mental health and establishing social relationships among the elderly.

Future hypotheses:

-Considering that the category of elderly people, or rather retirees, is constantly increasing, as indicated by the recent statistics of the National Pension Fund, more studies should be conducted that seek to reveal the quality of life of retirees according to their circumstances, conditions, and places of residence (physical - psychological - social, etc.).

- Conducting a study similar to the current study on the quality of family life among retired people practicing recreational sports activities and their relationship with children. In addition to other dimensions of the quality of life (environmental, religious, independent).

- Carrying out studies on the elderly with chronic diseases and their view towards practicing recreational sports activities and comparing them with their non-exercising peers, and measuring their level of quality of life.

Keywords: Recreational sports physical activity, quality of life, retirement, retirees.



المصادر و المراجع

People's Democratic Republic of Algeria



Ministry of Higher Education and Scientific Research

bN'Mt-

University
Mohamed

Boudiaf of M'sila

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
العلمي و العلاقات الخارجية
+213 35 33 23 72 Tel / Fax :

Institute of Science and
and Sports Activities
Assistant Director of charge of post-graduate and external relations
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72



المسيلة في: 06 FEB 2022
06 FEB 2022

الرقم: 64/م.م.ت.ب.ع.ع.خ/2022

تسهيل مهمة

2022/2021: L I

وذلك يتطلب تطبيق: (مقياس / استبيان / تجربة ميدانية)..... استبيان..... على مستوى مؤسستكم

المحترمة علما ان جمع البيانات المحصل عليها لن تستخدم إلا في أغراض

توقيع الاستاذ المشرف

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج و البحث

العلمي و العلاقات الخارجية

المكتور

محمد بوضياف
كريميش عبده المالك فريد

حنان عامر

البريد الإلكتروني: staps_msila@yahoo.fr

الهاتف الفاكس: 035 55 80 96

وان: ص ب 166 حي اشبيليا المسيلة. الجزائر



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

ports Activities
Tel/Fax: Director of charge of post-graduation end

213 3s 33 23 72Tel / Fax :

WearhSciennific and exernal relations
+ 213 3S 33 23 72

القائمة المرفقة للتوقيعات

 وزارة الشباب والرياضة المدير د. بن شتوق محمد أمين	 المدير د. بن شتوق محمد أمين	 M'SILA - VERT م. ب. مسيلة الخضراء
 وزارة الشباب والرياضة المدير د. بن شتوق محمد أمين	 المدير د. بن شتوق محمد أمين	 جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
 وزارة الشباب والرياضة المدير د. بن شتوق محمد أمين	 المدير د. بن شتوق محمد أمين	 جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
 وزارة الشباب والرياضة المدير د. بن شتوق محمد أمين	 المدير د. بن شتوق محمد أمين	 جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
 وزارة الشباب والرياضة المدير د. بن شتوق محمد أمين	 المدير د. بن شتوق محمد أمين	 جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



عطري عبد القادر

المصادر و المراجع

البريد الإلكتروني : staps_msila@yahoo.fr

الهاتف الفاكس : 035 55 80 96

وان ص ب 166 حي اشيليا المسيلة- الجزائر

المصادر و المراجع

Descriptive Statistics

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
البعد1	336	31.00	64.00	53.1339	7.12594	-.907-	.133	-.013-	.265
البعد2	336	37.00	68.00	58.5000	5.88801	-.625-	.133	.047	.265
البعد3	336	41.00	63.00	53.8869	4.66735	-.496-	.133	-.281-	.265
الدرجة الكلية للمقياس	336	113.00	195.00	165.5208	16.26294	-.619-	.133	-.224-	.265
Valid N (listwise)	336								

Test of Homogeneity of Variances

البعد1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.962	2	333	.008

ANOVA

البعد 1

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1936.316	2	968.158	21.387	.000
Within Groups	15074.657	333	45.269		
Total	17010.973	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: البعد1

Dunnnett T3

(I) السن	(J) السن	Mean Difference (I-J)			95% Confidence Interval	
		Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	
سنة 50 من أقل	سنة 60 إلى 50 من	-2.57222-	1.16125	.087	-5.4097-	.2652
	سنة 60 من أكبر	2.65590	1.16977	.076	-.2002-	5.5120
سنة 60 إلى 50 من	سنة 50 من أقل	2.57222	1.16125	.087	-.2652-	5.4097
	سنة 60 من أكبر	5.22813*	.77055	.000	3.3777	7.0786
سنة 60 من أكبر	سنة 50 من أقل	-2.65590-	1.16977	.076	-5.5120-	.2002
	سنة 60 إلى 50 من	-5.22813-*	.77055	.000	-7.0786-	-3.3777-

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

المصادر و المراجع

Test of Homogeneity of Variances

البعد 2

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.784	2	333	.024

ANOVA

البعد 2

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2006.254	2	1003.127	34.768	.000
Within Groups	9607.746	333	28.852		
Total	11614.000	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: البعد2

Dunnnett T3

(I) السن	(J) السن	Mean Difference			95% Confidence Interval	
		(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
سنة 50 من أقل	سنة 60 إلى 50 من	-5.83597*	1.11400	.000	-8.5615-	-3.1105-
	سنة 60 من أكبر	-1.00810-	1.07344	.723	-3.6436-	1.6274
سنة 60 إلى 50 من	سنة 50 من أقل	5.83597*	1.11400	.000	3.1105	8.5615
	سنة 60 من أكبر	4.82786*	.61589	.000	3.3476	6.3081
سنة 60 من أكبر	سنة 50 من أقل	1.00810	1.07344	.723	-1.6274-	3.6436
	سنة 60 إلى 50 من	-4.82786*	.61589	.000	-6.3081-	-3.3476-

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Test of Homogeneity of Variances

البعد 3

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5.428	2	333	.005

ANOVA

البعد3

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1560.399	2	780.200	45.284	.000
Within Groups	5737.303	333	17.229		
Total	7297.702	335			

المصادر و المراجع

Multiple Comparisons

Dependent Variable: 3البعد

	السن (I)	السن (J)	Mean Difference			95% Confidence Interval	
			(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
Dunnett T3	سنة 50 من أقل	سنة 60 إلى 50 من	-3.37639-	.82943	.000	-5.4076-	-1.3452-
		سنة 60 من أكبر	1.30242	.81874	.308	-.7049-	3.3098
	سنة 60 إلى 50 من	سنة 50 من أقل	3.37639	.82943	.000	1.3452	5.4076
		سنة 60 من أكبر	4.67881	.46700	.000	3.5570	5.8006
	سنة 60 من أكبر	سنة 50 من أقل	-1.30242-	.81874	.308	-3.3098-	.7049
		سنة 60 إلى 50 من	-4.67881-	.46700	.000	-5.8006-	-3.5570-

Test of Homogeneity of Variances

الدرجة_الكلية_للمقياس

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.036	2	333	.356

ANOVA

الدرجة_الكلية_للمقياس

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	15715.544	2	7857.772	35.900	.000
Within Groups	72886.310	333	218.878		
Total	88601.854	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: للمقياس_الكلية_الدرجة

LSD

(I) السن	(J) السن	Mean Difference			95% Confidence Interval	
		(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
سنة 50 من أقل	سنة 60 إلى 50 من	-11.78458*	2.56264	.000	-16.8256-	-6.7436-
	سنة 60 من أكبر	2.95022	2.46036	.231	-1.8896-	7.7900
سنة 60 إلى 50 من	سنة 50 من أقل	11.78458*	2.56264	.000	6.7436	16.8256
	سنة 60 من أكبر	14.73480*	1.76183	.000	11.2691	18.2005
سنة 60 من أكبر	سنة 50 من أقل	-2.95022-	2.46036	.231	-7.7900-	1.8896
	سنة 60 إلى 50 من	-14.73480*	1.76183	.000	-18.2005-	-11.2691-

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

المصادر و المراجع

Test of Homogeneity of Variances

البعد 1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5.660	3	332	.001

ANOVA

البعد 1

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1191.546	3	397.182	8.336	.000
Within Groups	15819.428	332	47.649		
Total	17010.973	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: البعد الأول

	الدراسي_المستوى (I)	الدراسي_المستوى (J)	Mean Difference			95% Confidence Interval	
			(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
Dunnett T3	ابتدائي	متوسط	-2.64562-	1.85422	.636	-7.7161-	2.4249
		ثانوي	-5.84349-	1.65611	.007	-10.4587-	-1.2283-
		جامعي	-3.41212-	1.77974	.309	-8.3068-	1.4825
	متوسط	ابتدائي	2.64562	1.85422	.636	-2.4249-	7.7161
		ثانوي	-3.19786-	1.07591	.022	-6.0843-	-.3114-
		جامعي	-.76650-	1.25791	.991	-4.1280-	2.5950
	ثانوي	ابتدائي	5.84349	1.65611	.007	1.2283	10.4587
		متوسط	3.19786	1.07591	.022	.3114	6.0843
		جامعي	2.43136	.94176	.065	-.0909-	4.9536
جامعي	ابتدائي	3.41212	1.77974	.309	-1.4825-	8.3068	
	متوسط	.76650	1.25791	.991	-2.5950-	4.1280	
	ثانوي	-2.43136-	.94176	.065	-4.9536-	.0909	

المصادر و المراجع

Test of Homogeneity of Variances

البعد2

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.247	3	332	.864

ANOVA

البعد2

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	450.748	3	150.249	4.468	.004
Within Groups	11163.252	332	33.624		
Total	11614.000	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: البعد2

		الدراسي_المستوى (J)	الدراسي_المستوى (I)	Mean Difference		95% Confidence Interval		
				(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
LSD	ابتدائي	متوسط		-.95066-	1.29490	.463	-3.4979-	1.5966
		ثانوي		-3.28870-	1.16028	.005	-5.5711-	-1.0063-
		جامعي		-2.06952-	1.30452	.114	-4.6357-	.4967
	متوسط	ابتدائي		.95066	1.29490	.463	-1.5966-	3.4979
		ثانوي		-2.33803-	.83911	.006	-3.9887-	-.6874-
		جامعي		-1.11886-	1.02938	.278	-3.1438-	.9061
	ثانوي	ابتدائي		3.28870	1.16028	.005	1.0063	5.5711
		متوسط		2.33803	.83911	.006	.6874	3.9887
		جامعي		1.21918	.85389	.154	-.4605-	2.8989
جامعي	ابتدائي		2.06952	1.30452	.114	-.4967-	4.6357	
	متوسط		1.11886	1.02938	.278	-.9061-	3.1438	
	ثانوي		-1.21918-	.85389	.154	-2.8989-	.4605	

Test of Homogeneity of Variances

البعد3

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.974	3	332	.008

المصادر و المراجع

ANOVA

3البعد

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	702.751	3	234.250	11.793	.000
Within Groups	6594.951	332	19.864		
Total	7297.702	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: 3البعد

	(I) الدراسي_المستوى (I)	(J) الدراسي_المستوى (J)	Mean Difference		Sig.	95% Confidence Interval	
			(I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
Dunnett T3	ابتدائي	متوسط	-1.51459-	1.22377	.766	-4.8630-	1.8339
		ثانوي	-4.28467-	1.09332	.003	-7.3346-	-1.2347-
		جامعي	-2.73915-	1.18471	.140	-5.9955-	.5172
	متوسط	ابتدائي	1.51459	1.22377	.766	-1.8339-	4.8630
		ثانوي	-2.77009-	.69584	.001	-4.6379-	-.9023-
		جامعي	-1.22457-	.83210	.600	-3.4479-	.9987
	ثانوي	ابتدائي	4.28467	1.09332	.003	1.2347	7.3346
		متوسط	2.77009	.69584	.001	.9023	4.6379
		جامعي	1.54552	.62460	.086	-.1293-	3.2203
جامعي	ابتدائي	2.73915	1.18471	.140	-.5172-	5.9955	
	متوسط	1.22457	.83210	.600	-.9987-	3.4479	
	ثانوي	-1.54552-	.62460	.086	-3.2203-	.1293	

Test of Homogeneity of Variances

للمقياس_الكلية_الدرجة

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.845	3	332	.139

ANOVA

للمقياس_الكلية_الدرجة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6719.863	3	2239.954	9.082	.000
Within Groups	81881.991	332	246.633		
Total	88601.854	335			

المصادر و المراجع

Multiple Comparisons

Dependent Variable: للمقياس_الكلية_الدرجة

	الدراسي_المستوى (I)	الدراسي_المستوى (J)	Mean Difference	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
			(I-J)			Lower Bound	Upper Bound
LSD	ابتدائي	متوسط	-5.11088-	3.50698	.146	-12.0096-	1.7878
		ثانوي	-13.41686-	3.14241	.000	-19.5984-	-7.2353-
		جامعي	-8.22080-	3.53306	.021	-15.1708-	-1.2708-
	متوسط	ابتدائي	5.11088	3.50698	.146	-1.7878-	12.0096
		ثانوي	-8.30598-	2.27256	.000	-12.7764-	-3.8356-
		جامعي	-3.10993-	2.78788	.265	-8.5941-	2.3742
	ثانوي	ابتدائي	13.41686	3.14241	.000	7.2353	19.5984
		متوسط	8.30598	2.27256	.000	3.8356	12.7764
		جامعي	5.19606	2.31260	.025	.6469	9.7453
جامعي	ابتدائي	8.22080	3.53306	.021	1.2708	15.1708	
	متوسط	3.10993	2.78788	.265	-2.3742-	8.5941	
	ثانوي	-5.19606-	2.31260	.025	-9.7453-	-6.469-	

Test of Homogeneity of Variances

1البعد

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5.947	2	333	.003

ANOVA

1البعد

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4552.365	2	2276.182	60.839	.000
Within Groups	12458.608	333	37.413		
Total	17010.973	335			

المصادر و المراجع

Multiple Comparisons

Dependent Variable: البعد1

	(I) التقاعد_سنوات_عدد	(J) التقاعد_سنوات_عدد	Mean Difference		Sig.	95% Confidence Interval	
			(I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
Dunnett T3	سنوات 5 من أقل	سنوات 10 إلى 5 من	-.81604	.80847	.676	-2.7645	1.1324
		سنوات 10 من أكثر	10.89436	1.03382	.000	8.3849	13.4038
	سنوات 10 إلى 5 من	سنوات 5 من أقل	.81604	.80847	.676	-1.1324	2.7645
		سنوات 10 من أكثر	11.71040	.87808	.000	9.5589	13.8619
	سنوات 10 من أكثر	سنوات 5 من أقل	-10.89436	1.03382	.000	-13.4038	-8.3849
		سنوات 10 إلى 5 من	-11.71040	.87808	.000	-13.8619	-9.5589

Test of Homogeneity of Variances

البعد2

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5.685	2	333	.004

ANOVA

البعد2

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1430.221	2	715.111	23.383	.000
Within Groups	10183.779	333	30.582		
Total	11614.000	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: البعد2

	(I) التقاعد_سنوات_عدد	(J) التقاعد_سنوات_عدد	Mean Difference		Sig.	95% Confidence Interval	
			(I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
Dunnett T3	سنوات 5 من أقل	سنوات 10 إلى 5 من	-2.64508	.73796	.001	-4.4241	-.8660
		سنوات 10 من أكثر	3.53949	.96413	.001	1.1985	5.8805
	سنوات 10 إلى 5 من	سنوات 5 من أقل	2.64508	.73796	.001	.8660	4.4241
		سنوات 10 من أكثر	6.18456	.81524	.000	4.1844	8.1847
	سنوات 10 من أكثر	سنوات 5 من أقل	-3.53949	.96413	.001	-5.8805	-1.1985
		سنوات 10 إلى 5 من	-6.18456	.81524	.000	-8.1847	-4.1844

المصادر و المراجع

Test of Homogeneity of Variances

3البعد

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.154	2	333	.118

ANOVA

3البعد

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2276.684	2	1138.342	75.496	.000
Within Groups	5021.018	333	15.078		
Total	7297.702	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: 3البعد

	(I) التقاعد_سنوات_عدد	(J) التقاعد_سنوات_عدد	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
LSD	سنوات 5 من أقل	سنوات 10 إلى 5 من	-2.93036-	.47678	.000	-3.8682-	-1.9925-
		سنوات 10 من أكثر	5.09333	.73308	.000	3.6513	6.5354
	سنوات 10 إلى 5 من	سنوات 5 من أقل	2.93036	.47678	.000	1.9925	3.8682
		سنوات 10 من أكثر	8.02369	.68056	.000	6.6850	9.3624
	سنوات 10 من أكثر	سنوات 5 من أقل	-5.09333-	.73308	.000	-6.5354-	-3.6513-
		سنوات 10 إلى 5 من	-8.02369-	.68056	.000	-9.3624-	-6.6850-

Test of Homogeneity of Variances

للمقياس_الكلية_الدرجة

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.415	2	333	.091

ANOVA

للمقياس_الكلية_الدرجة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	22181.946	2	11090.973	55.605	.000
Within Groups	66419.908	333	199.459		
Total	88601.854	335			

المصادر و المراجع

Multiple Comparisons

Dependent Variable: للمقياس_الكلية_الدرجة

		التقاعد_سنوات_عدد (J)	التقاعد_سنوات_عدد (I)	Mean Difference		95% Confidence Interval		
				(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
LSD	سنوات 5 من أقل	سنوات 10 إلى 5 من		-6.39147-	1.73409	.000	-9.8026-	-2.9803-
		سنوات 10 من أكثر		19.52718	2.66626	.000	14.2823	24.7720
	سنوات 10 إلى 5 من	سنوات 5 من أقل		6.39147	1.73409	.000	2.9803	9.8026
		سنوات 10 من أكثر		25.91865	2.47524	.000	21.0496	30.7877
	سنوات 10 من أكثر	سنوات 5 من أقل		-19.52718-	2.66626	.000	-24.7720-	-14.2823-
		سنوات 10 إلى 5 من		-25.91865-	2.47524	.000	-30.7877-	-21.0496-

Test of Homogeneity of Variances

1البعد

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
7.401	3	332	.000

ANOVA

1البعد

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6400.515	3	2133.505	66.757	.000
Within Groups	10610.458	332	31.959		
Total	17010.973	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: 1البعد

		الدخل_مستوى (J)	الدخل_مستوى (I)	Mean Difference		95% Confidence Interval		
				(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
Dunnett T3	منخفض	متوسط		-2.74747-	1.71553	.510	-7.4576-	1.9627
		المتوسط فوق		-13.93901-	1.25677	.000	-17.5757-	-10.3023-
		عالي		-8.89989-	1.36042	.000	-12.7383-	-5.0614-
	متوسط	منخفض		2.74747	1.71553	.510	-1.9627-	7.4576
		المتوسط فوق		-11.19153-	1.27699	.000	-14.7254-	-7.6576-
		عالي		-6.15242-	1.37913	.000	-9.9210-	-2.3839-
	المتوسط فوق	منخفض		13.93901	1.25677	.000	10.3023	17.5757
		متوسط		11.19153	1.27699	.000	7.6576	14.7254
		عالي		5.03912	.73378	.000	3.0864	6.9919
عالي	منخفض		8.89989	1.36042	.000	5.0614	12.7383	
	متوسط		6.15242	1.37913	.000	2.3839	9.9210	
	المتوسط فوق		-5.03912-	.73378	.000	-6.9919-	-3.0864-	

المصادر و المراجع

Test of Homogeneity of Variances

البعد2

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.252	3	332	.022

ANOVA

البعد2

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1850.134	3	616.711	20.970	.000
Within Groups	9763.866	332	29.409		
Total	11614.000	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: البعد2

	الدخل_مستوى (I)	الدخل_مستوى (J)	Mean Difference		Sig.	95% Confidence Interval	
			(I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
Dunnett T3	منخفض	متوسط	.21717	1.45679	1.000	-3.8477-	4.2821
		المتوسط فوق	-6.58454-	1.26265	.000	-10.2346-	-2.9345-
		عالي	-4.33938-	1.35270	.020	-8.1640-	-.5147-
متوسط	منخفض	متوسط	-.21717-	1.45679	1.000	-4.2821-	3.8477
		المتوسط فوق	-6.80171-	.90152	.000	-9.2728-	-4.3306-
		عالي	-4.55656-	1.02383	.000	-7.3236-	-1.7895-
المتوسط فوق	منخفض	متوسط	6.58454	1.26265	.000	2.9345	10.2346
		المتوسط فوق	6.80171	.90152	.000	4.3306	9.2728
		عالي	2.24516	.72132	.013	.3267	4.1636
عالي	منخفض	متوسط	4.33938	1.35270	.020	.5147	8.1640
		المتوسط فوق	4.55656	1.02383	.000	1.7895	7.3236
		المتوسط فوق	-2.24516-	.72132	.013	-4.1636-	-.3267-

Test of Homogeneity of Variances

البعد3

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.809	3	332	.040

المصادر و المراجع

ANOVA

3 البعد

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2198.542	3	732.847	47.715	.000
Within Groups	5099.160	332	15.359		
Total	7297.702	335			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: 3 البعد

	الدخل_ مستوى (I)	الدخل_ مستوى (J)	Mean Difference		Sig.	95% Confidence Interval	
			(I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
Dunnett T3	منخفض	متوسط	-1.00000-	1.31683	.969	-4.6378-	2.6378
		المتوسط فوق	-8.00181-	1.04321	.000	-11.0304-	-4.9732-
		عالي	-5.78878-	1.07754	.000	-8.8802-	-2.6974-
	متوسط	منخفض	1.00000	1.31683	.969	-2.6378-	4.6378
		المتوسط فوق	-7.00181-	.89229	.000	-9.4677-	-4.5359-
		عالي	-4.78878-	.93219	.000	-7.3458-	-2.2317-
	المتوسط فوق	منخفض	8.00181	1.04321	.000	4.9732	11.0304
		متوسط	7.00181	.89229	.000	4.5359	9.4677
		عالي	2.21303	.47249	.000	.9580	3.4681
عالي	منخفض	5.78878	1.07754	.000	2.6974	8.8802	
	متوسط	4.78878	.93219	.000	2.2317	7.3458	
	المتوسط فوق	-2.21303-	.47249	.000	-3.4681-	-.9580-	

Test of Homogeneity of Variances

للمقياس_ الكلية_ الدرجة

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.260	3	332	.081

ANOVA

للمقياس_ الكلية_ الدرجة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	28663.332	3	9554.444	52.922	.000
Within Groups	59938.522	332	180.538		
Total	88601.854	335			

المصادر و المراجع

Multiple Comparisons

Dependent Variable: للمقياس_الكلية_الدرجة

	الدخل_مستوى (I)	الدخل_مستوى (J)	Mean Difference		Sig.	95% Confidence Interval	
			(I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
LSD	منخفض	متوسط	-3.53030-	3.93709	.371	-11.2751-	4.2145
		المتوسط فوق	-28.52536-	3.31829	.000	-35.0529-	-21.9978-
		عالي	-19.02805-	3.43764	.000	-25.7904-	-12.2657-
	متوسط	منخفض	3.53030	3.93709	.371	-4.2145-	11.2751
		المتوسط فوق	-24.99506-	2.54008	.000	-29.9917-	-19.9984-
		عالي	-15.49775-	2.69413	.000	-20.7975-	-10.1980-
	المتوسط فوق	منخفض	28.52536	3.31829	.000	21.9978	35.0529
		متوسط	24.99506	2.54008	.000	19.9984	29.9917
		عالي	9.49731	1.66394	.000	6.2241	12.7705
عالي	منخفض	19.02805	3.43764	.000	12.2657	25.7904	
	متوسط	15.49775	2.69413	.000	10.1980	20.7975	
	المتوسط فوق	-9.49731-	1.66394	.000	-12.7705-	-6.2241-	

Group Statistics

	الرياضة_نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1البعد	فردية رياضة	253	53.1304	7.10318	.44657
	جماعية رياضة	83	53.1446	7.23833	.79451
2البعد	فردية رياضة	253	58.8933	5.82418	.36616
	جماعية رياضة	83	57.3012	5.95457	.65360
3البعد	فردية رياضة	253	53.9526	4.81047	.30243
	جماعية رياضة	83	53.6867	4.22226	.46345
المقياس_الكلية_الدرجة	فردية رياضة	253	165.9763	16.55940	1.04108
	جماعية رياضة	83	164.1325	15.33669	1.68342

المصادر و المراجع

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
1 البعد	Equal variances assumed	.017	.896	-.016	334	.988	-.01414	.90274	-1.78991	1.76162
	Equal variances not assumed			-.016	137.530	.988	-.01414	.91141	-1.81634	1.78805
2 البعد	Equal variances assumed	1.408	.236	2.149	334	.032	1.59208	.74081	.13484	3.04931
	Equal variances not assumed			2.125	137.153	.035	1.59208	.74918	.11064	3.07351
3 البعد	Equal variances assumed	.537	.464	.450	334	.653	.26582	.59110	-.89692	1.42856
	Equal variances not assumed			.480	157.418	.632	.26582	.55340	-.82723	1.35887
للمقي_ الكلية_ الدرجة اس	Equal variances assumed	.772	.380	.896	334	.371	1.84375	2.05777	-2.20407	5.89158
	Equal variances not assumed			.932	149.597	.353	1.84375	1.97933	-2.06730	5.75481

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1 البعد	المزمن_ المرض				
	مزمّن بمرض مصاب	94	44.9468	5.42865	.55992
	مزمّن بمرض مصاب غير	242	56.3140	4.78680	.30771
2 البعد	المزمن_ المرض				
	مزمّن بمرض مصاب	94	53.5000	4.76265	.49123
	مزمّن بمرض مصاب غير	242	60.4421	5.08912	.32714
3 البعد	المزمن_ المرض				
	مزمّن بمرض مصاب	94	49.7340	4.24309	.43764
	مزمّن بمرض مصاب غير	242	55.5000	3.74083	.24047
للمقياس_ الكلية_ الدرجة	المزمن_ المرض				
	مزمّن بمرض مصاب	94	148.1809	11.93528	1.23103
	مزمّن بمرض مصاب غير	242	172.2562	12.24103	.78688

المصادر و المراجع

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
البعد1	Equal variances assumed	13.687	.000	-18.805-	334	.000	-11.36724-	.60449	-12.55633-	-10.17815-
	Equal variances not assumed			-17.792-	152.296	.000	-11.36724-	.63890	-12.62950-	-10.10498-
البعد2	Equal variances assumed	.908	.341	-11.423-	334	.000	-6.94215-	.60771	-8.13758-	-5.74672-
	Equal variances not assumed			-11.763-	180.114	.000	-6.94215-	.59019	-8.10673-	-5.77757-
البعد3	Equal variances assumed	2.986	.085	-12.205-	334	.000	-5.76596-	.47243	-6.69527-	-4.83665-
	Equal variances not assumed			-11.547-	152.277	.000	-5.76596-	.49935	-6.75251-	-4.77940-
الكلية_الدرجة للمقياس_	Equal variances assumed	1.600	.207	-16.295-	334	.000	-24.07535-	1.47745	-26.98163-	-21.16907-
	Equal variances not assumed			-16.478-	173.355	.000	-24.07535-	1.46103	-26.95905-	-21.19164-

Ranks

		المزمن_المرض	N	Mean Rank	Sum of Ranks
البعد1	مزمّن بمرض مصاب		94	62.97	5919.50
	مزمّن بمرض مصاب غير		242	209.49	50696.50
	Total		336		
البعد2	مزمّن بمرض مصاب		94	85.55	8041.50
	مزمّن بمرض مصاب غير		242	200.72	48574.50
	Total		336		
البعد3	مزمّن بمرض مصاب		94	86.68	8148.00
	مزمّن بمرض مصاب غير		242	200.28	48468.00
	Total		336		
للمقياس_الكلية_الدرجة	مزمّن بمرض مصاب		94	66.86	6284.50
	مزمّن بمرض مصاب غير		242	207.98	50331.50
	Total		336		

Test Statistics^a

	البعد1	البعد2	البعد3	للمقياس_الكلية_الدرجة
Mann-Whitney U	1454.500	3576.500	3683.000	1819.500
Wilcoxon W	5919.500	8041.500	8148.000	6284.500
Z	-12.511-	-9.824-	-9.702-	-12.023-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000

a. Grouping Variable: المزمن_المرض

المصادر و المراجع

(Binned) للمقياس الكمية الدرجة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<= 116.45	1	.3	.3	.3
	116.46 - 132.80	10	3.0	3.0	3.3
	132.81 - 149.16	41	12.2	12.2	15.5
	149.17 - 165.51	99	29.5	29.5	44.9
	165.52 - 181.87	105	31.3	31.3	76.2
	181.88 - 198.22	80	23.8	23.8	100.0
	Total	336	100.0	100.0	

(Binned) البعد 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<= 31.53	1	.3	.3	.3
	31.54 - 38.72	13	3.9	3.9	4.2
	38.73 - 45.91	37	11.0	11.0	15.2
	45.92 - 53.10	86	25.6	25.6	40.8
	53.11 - 60.30	187	55.7	55.7	96.4
	60.31 - 67.49	12	3.6	3.6	100.0
	Total	336	100.0	100.0	

(Binned) البعد 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<= 40.57	1	.3	.3	.3
	40.58 - 46.53	14	4.2	4.2	4.5
	46.54 - 52.48	33	9.8	9.8	14.3
	52.49 - 58.44	98	29.2	29.2	43.5
	58.45 - 64.39	102	30.4	30.4	73.8
	64.40 - 70.35	88	26.2	26.2	100.0
	Total	336	100.0	100.0	

المصادر و المراجع

3 البعد (Binned)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39.96 - 44.62	18	5.4	5.4	5.4
	44.63 - 49.30	33	9.8	9.8	15.2
	49.31 - 53.97	107	31.8	31.8	47.0
	53.98 - 58.65	92	27.4	27.4	74.4
	58.66 - 63.32	86	25.6	25.6	100.0
	Total	336	100.0	100.0	

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.930	40

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.873	14

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.827	13

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.739	13