

## الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتحسين جودة الحياة لدى الفتيات

(دراسة ميدانية على عينة من الفتيات في الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية)

**Sports activities and their relationship to improving girls' quality of life**

**(A field study on a sample of girls in social homes in the Eastern Province)**

إعداد: الباحثة/ نجاة عبد اللطيف ناصر

ماجستير علم الاجتماع، جامعة الملك فيصل، الأحساء، المملكة العربية السعودية

Email: [nasser.najat1406@gmail.com](mailto:nasser.najat1406@gmail.com)

د/ أماني حامد إبراهيم حسن

أستاذ علم الاجتماع المشارك بكلية الآداب، جامعة الملك فيصل، الأحساء، المملكة العربية السعودية

Email: [ahhasan@kfy.edu.sa](mailto:ahhasan@kfy.edu.sa)

### المستخلص:

تأتي هذه الدراسة البحثية بهدف التعرف على علاقة الأنشطة الرياضية بتحسين جودة الحياة لدى الفتيات، وذلك من خلال دراسة ميدانية على عينة من الفتيات في الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام منهج المسح الاجتماعي في إعداد الدراسة، بالإضافة إلى استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، وقد طُبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (70) فتاة. ومن خلال تحليل البيانات تم التوصل لعدد من النتائج، أهمها: لقد تبين أن نادرًا ما تمارس فتيات الدور الاجتماعية الأنشطة الرياضية، بوزن نسبي بلغ (68.0%). وجود مستوى توافر مرتفع لمعايير جودة الحياة (الرضا، المشاركة، الانتماء، التفاعل، الانضباط، تحمل المسؤولية، الاستمتاع والترفيه) لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية. الانضباط يعد أكثر محاور جودة الحياة تأثرًا بممارسة الأنشطة الرياضية. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  بين واقع ممارسة فتيات الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية للأنشطة الرياضية ومستوى جودة الحياة لدى الفتيات. وفي ضوء هذه النتائج، قدّمت الباحثة عدة توصيات، أبرزها: طرح الدور الاجتماعية لفرص تطوعية من خلال المنصة الوطنية للعمل التطوعية التابعة لوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية تستهدف مدربات متخصصات في المجال الرياضي لتدريب الفتيات على ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة صحيحة بمعدل 4 فرص سنوياً. عقد الدور الاجتماعية لشراكات مجتمعية مع رجال الأعمال بشكل سنوي لتقديم دعم مادي بهدف شراء الأدوات الرياضية المناسبة داخل الدور بما يشجع الفتيات على ممارسة الأنشطة الرياضية.

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة الرياضية، جودة الحياة، تحسين جودة الحياة، الفتيات، دور الرعاية الاجتماعية.

**Sports activities and their relationship to improving girls' quality of life:  
(A field study on a sample of girls in social homes in the Eastern Province)**

**Prepared by: Najat Abdullatif Nasser**

Master's degree in Sociology, King Faisal University, Al-Ahsa, Saudi Arabia

Email: [nasser.najat1406@gmail.com](mailto:nasser.najat1406@gmail.com)

**Prepared by Dr. Amany Hamid Ibrahim Hassan**

Professor of Sociology and Anthropology, King Faisal University, Al-Ahsa, Saudi Arabia

Email: [ahhasan@kfy.edu.sa](mailto:ahhasan@kfy.edu.sa)

**Abstract:**

This study aim to identifying the relationship of sports activities to improving the quality of life for girls, through a field study on a sample of girls in social homes in the Eastern Province. To achieve the objectives of the study, the social survey method was used in preparing the study, in addition to using the questionnaire as a tool for collecting data from the study sample. This study was applied to a sample of (70) girls. Through analyzing the data, a number of results were reached, the most important of which are: It has been found that social role girls rarely practice sports activities, with a relative weight of (68.0%). There is a high level of availability of quality of life standards (satisfaction, participation, belonging, interaction, discipline, responsibility, enjoyment and entertainment) among girls residing in social care homes in the eastern region. Discipline is one of the most important aspects of quality of life affected by sports activities. There is a statistically significant relationship at the level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the reality of girls' social homes in the Eastern Province practicing sports activities and the quality of life for girls. In light of these results, the researcher made several recommendations, most notably: Introducing the social homes for volunteer opportunities through the national platform for volunteer work affiliated with the Ministry of HR and Social Development, targeting female trainers specialized in the sports field, to train girls to practice sports activities in a correct manner, at a rate of 4 opportunities annually. The social homes held community partnerships with Private sector on an annual basis to provide financial support in order to purchase appropriate sports equipment inside the social homes, which encourages girls to practice sports activities.

**Keywords:** sports activities, quality of life, improving the quality of life, girls, social care homes

## 1. المقدمة:

تلعب الرياضة دورًا مهمًا في تحسين جودة الحياة بشكل عام في المجتمع، وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية، كما أنها تُعدّ مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة، وتجعل حياته صحية قوية، أيضًا تساعد على التكيف مع الجماعة وتطور الجوانب الإيجابية في شخصيته.

وقد ظهر متغير جودة الحياة واتسع ليشمل الصحة الجسمية والنفسية والتوافق، والتفاؤل بالمستقبل، والرضا عن الحياة؛ وإن جودة هذه الأبعاد تُعدّ مؤشرًا لجودة الحياة عامة للفرد؛ فجودة الحياة هي إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، وهي مفهوم دينامي يتضمن العديد من المكونات الذاتية والاجتماعية والنفسية، وينظر إليها على أنها مظلة عامة تندرج تحتها كل عناصر الصحة النفسية الإيجابية، وترتبط بمحاولة رصد كيف يدرك أو يقدر الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية.

ومن المؤكد أن مجهولي الأبوين يتعرضون للعديد من الآثار السلبية نتيجة الحرمان الأسري مما يؤثر على شخصيتهم، كما يعانون من عدم التكيف الاجتماعي مع المجتمع المحيط؛ علاوة على العديد من الاضطرابات السلوكية والوجدانية؛ مثل: العدوان، العنف، ضعف المهارات الاجتماعية السليمة في التعامل مع الآخرين؛ إضافة إلى الانطواء والعزلة، والشعور بالوحدة النفسية، والحزن.

وتتداخل الرياضة مع أبعاد جودة الحياة من المنظورات الأخرى باعتبارها من العوامل الرئيسة الداعمة لترشيد استثمار ما لدى الفرد من طاقات وإمكانات، وتؤثر بصورة مباشرة على سعادته وتكيفه واستقراره، ومدى إيجابيته، أو إعاقته عن أداء أدواره الطبيعية في الحياة كمجهولي الأبوين؛ حيث أصبح موضوع جودة الحياة مفهومًا جوهريًا في البحوث والدراسات.

وفي ضوء ما تم تناوله في السطور القليلة السابقة تسعى الباحثة من خلال هذه الدراسة البحثية نحو الكشف عن واقع العلاقة الارتباطية بين ممارسة الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية للأنشطة الرياضية، ودرجة التحسن والتطور الذي يطرأ على جودة الحياة بالنسبة لهن من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

### 1.1. مشكلة وتساؤلات الدراسة:

تعد الأسرة عاملًا مهمًا ومؤثرًا لتوافق الفرد وإشباع حاجاته في جميع مراحل نموه المختلفة؛ حيث إن الطفل أو المراهق قد لا يتعرض لأي أزمة من أزمات النمو طالما سار نموه في مسار طبيعي بوجود الوالدين؛ إذ إنه من خلالهما يشعر الأبناء بالحب، والعطف، والحنان، والحماية، والانتماء، والتقبل؛ على اعتبار أن الحرمان من الأسرة الطبيعية يعد مشكلة بحد ذاته؛ لأنه يؤدي إلى فقدان الشعور بالأمن؛ مما يسهم في خلق شخصية غير سوية لا تستطيع الاندماج والتكيف مع المجتمع.

ولعلنا نجد ذلك الأمر في فئة الفتيات مجهولي الأبوين، كونهن يفتقدن للعديد من الاحتياجات النفسية والاجتماعية، حيث إن الاستقرار المكاني والنفسى والاجتماعي لا يتحقق في ظل التنقلات المتكررة للمقيمات في دور الرعاية الاجتماعية، وذلك في ظل التنقلات من دار لأخرى تماشياً مع مراحل العمر المختلفة؛ وبالتالي فإن الدور الاجتماعية التي تعد المرحلة الأولى لرعاية الفتيات تعمل على دمج الفتيات بالمجتمع وعدم إشعارهن بالتمييز بينهن وبين من يعشن في كنف والديهن من خلال تعويضهن بالاهتمام والرعاية التي يحتاجها نموهن في بيئة مُحفزة للعطاء والنجاح، وحمايتهن من التعرض للاستغلال بأشكاله كافة، ودعم القيم المجتمعية والدينية والأخلاق الفاضلة في ممارساتهن وتفاعلاتهن مع الآخرين.

ولأهمية تلك الدور في الاستقرار الاجتماعي للفتاة، فإنها تحرص على تنويع البرامج والأنشطة المساهمة في تحقيق التكيف والاندماج الاجتماعي للفتيات؛ مثل برامج المسابقات الثقافية والدينية والعلمية، وبرامج الترويح والأنشطة الرياضية التي تنعكس إيجابياً على تواصل فتيات تلك الدور والمجتمع الخارجي بالشكل الذي يغرس معه ويدعم صفات التعاون وروح الفريق الواحد، ويعود عليهن بالنفع في الجوانب الحياتية كافة بحسب ما أكدت دراسة (جمعة، 2011)؛ كما أن الأنشطة الرياضية قد يكون لها تأثيراً إيجابياً على الفرد من الناحية الاجتماعية.

ومن هنا فإن مشكلة البحث في هذه الدراسة تتمثل في التساؤل الرئيس الآتي:

**ما علاقة ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى الفتيات المقيمت في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية؟**

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيس عدد من التساؤلات الآتية:

1. ما واقع ممارسة فتيات الدور الاجتماعية للأنشطة الرياضية؟
2. ما مستوى جودة الحياة لدى الفتيات المقيمت في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية؟
3. ما أكثر محاور جودة الحياة (الرضا، المشاركة، الانتماء، التفاعل، الانضباط، تحمل المسؤولية، الاستمتاع والترفيه) تتأثرًا بممارسة الأنشطة الرياضية؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) حول استجابات الفتيات عينة الدراسة لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لديهن تعزى للخصائص الشخصية والديموغرافية (العمر، المستوى التعليمي، المهنة، مستوى الدخل الشهري)؟

### 2.1. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى الفتيات، ومن هذا الهدف تندرج الأهداف الفرعية الآتية:

1. معرفة واقع ممارسة فتيات الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية للأنشطة الرياضية.
2. الكشف عن مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة فتيات الدور الاجتماعية للأنشطة الرياضية وتحسين جودة حياتهن.
3. الوصول إلى دلالات ومؤشرات حول موضوع الدراسة بما يساعد الباحثة على تشخيص الواقع الحالي بشكل دقيق، ومن ثم تقديم مقترحات علمية مدروسة لمعالجة أي جوانب قصور قد تكون موجودة.

### 3.1. أهمية الدراسة:

#### 1.3.1. الأهمية النظرية:

1. تأتي أهمية الدراسة من أهمية المفهوم الذي تبحث فيه وهو جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية بوصفه مفهوماً يتأثر بالظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية السائدة في المجتمع؛ إضافة إلى أنه يرتبط ببناء الفتيات بالدار، وإعدادهن للمساهمة في تحقيق تفاعلهن واندماجهن وتكيفهن واستقرارهن الاجتماعي داخل المجتمع الذي يعشن فيه وينتمين له.
2. البحث العلمي والتتبع المعرفي لموضوع الدراسة من خلال الأدبيات النظرية.
3. دعم الإرث العلمي في هذا الجانب، حيث ستقدم هذه الدراسة مادةً علميةً تأمل الباحثة أن تستفيد منها الجهات ذات العلاقة.

### 2.3.1. الأهمية العملية:

1. توجيه أنظار القائمين على الأنشطة الرياضية بأهمية هذه البرامج وما تحتويه من مهارات واتجاهات تسهم في تعزيز قيم: (الرضا، المشاركة، الانتماء، التفاعل، الانضباط، تحمل المسؤولية) لدى الفتيات.
2. تساهم هذه الدراسة من خلال ما تتوصل إليه من نتائج في محاولة معرفة دور وأهمية الأنشطة الرياضية في تعزيز مفهوم جودة الحياة لدى الفتيات.
3. تساهم في دعم وتشجيع الفتيات على الالتحاق بتلك الأنشطة الرياضية، وذلك من خلال ما ستقدمه من حلول ومقترحات وآليات بهذا الخصوص.

### 4.1. حدود الدراسة:

1. الحدود الموضوعية: التعرف على علاقة الأنشطة الرياضية بتحسين جودة الحياة لدى الفتيات.
2. الحدود الجغرافية: سُنطِق الدراسة على الفتيات في الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.
3. الحدود البشرية: عينة عشوائية من فتيات الدور الاجتماعية (دار الحضانة الاجتماعية بالدمام، دار التربية الاجتماعية للبنات بالأحساء)، وبلغ عدد الفتيات في هذه الدور الاجتماعية عدد (200) فتاة.
4. الحدود الزمنية: سُنطِق الدراسة ميدانياً في العام الهجري 1443هـ الموافق 2022م.

### 5.1. النظريات المفسرة لموضوع الدراسة:

سوف تنطلق هذه الدراسة في تفسيرها النتائج من نظريتين، هما: نظرية التفاعلية الرمزية، نظرية الفعل الاجتماعي:

#### أ. النظرية التفاعلية الرمزية:

يُعدّ جورج هيربرت ميد (1863-1931) مؤسس النظرية التفاعلية الرمزية، وأهم من وضع أسسها في علم الاجتماع. وهذه النظرية تقوم على تحليل الوحدات الصغيرة إلى وحدات أكبر منها؛ أي: إنها تبدأ بدراسة الأفراد وسلوكياتهم كمدخل إلى النسق الاجتماعي (الزيباري، 2017م، ص322).

ويركز جورج هيربرت ميد على البنية الاجتماعية للأدوار والأنساق الاجتماعية، أو من خلال السلوك الاجتماعي للأدوار في البنية الاجتماعية بنفس طريقة تالكوت بارسونز، حيث تهتم بالتفاعل المتبادل الحاصل بين الأفراد داخل المؤسسات الاجتماعية؛ إذ يتفاعلون فيما بينهم من خلال اللغة والوسائل الأخرى، وعن طريق ذلك يستطيعون التعبير عن موافقتهم أو رفضهم للعديد من القضايا. ومن أجل أن يصبح الأفراد قادرين على التفاعل مع الآخرين عليهم أن يعملوا على تنمية لغة الحوار والتفاعل فيما بينهم؛ فالإنسان من خلال التفاعل الرمزي يمارس العديد من الأنشطة، بحيث تتوقف درجة ممارسته على المعنى لتلك الأنشطة، وعلى السلوك الجماعي للأفراد، بمعنى أنهم متقاربون فيما يعنيه ذلك السلوك لهم، فالفرد ليس بمقدوره أن يعيش منعزلاً (صقر، 2019م، ص61).

#### توظيف النظرية:

سوف تحاول هذه الدراسة الاستفادة من أفكار التفاعلية الرمزية في تفسير ما تتوصل إليه من نتائج تسهم في تعميمها على مستوى مجتمع الدراسة.

وبالتالي ترى الباحثة إمكانية توظيف هذه النظرية في فهم الآثار التي تحدثها الأنشطة الرياضية على واقع جودة الحياة لدى فتيات الدور الشرقية، أي أن التفاعلية الرمزية تفسر انعكاسات ممارسة الأنشطة الرياضية وما يصحبه من تفاعل وتواصل اجتماعي، وتحسين للصحة، ومدى تأثير ذلك على جودة الحياة لدى الفتيات.

## ب. نظرية الفعل الاجتماعي:

يرى تالكوت بارسونز (1902-1979) وهو أحد أبرز مفكري البنائية الوظيفية أن الفعل الاجتماعي سلوك إرادي لدى الإنسان لتحقيق هدف محدد، وغاية بعينها، وهو يتكون من بنية تضم الفاعل بما يحمله من خصائص وسمات تميزه عن غيره من الأشخاص، وموقف يحيط بالفاعل ويتبادل معه التأثير، وموجهات قيمية وأخلاقية تجعل الفاعل يميل إلى ممارسة هذا الفعل أو ذلك، والإقدام على ممارسة هذا السلوك أو غيره (مرسي، 2001م، ص7-8).

### توظيف النظرية:

وفي ضوء ذلك التصور فإن الأنشطة الرياضية: (المشي، السباحة، ركوب الخيل، لعب الكرة، تمارين اللياقة) ممارسات اجتماعية تقوم بها فتيات الدور الاجتماعية بشكل إرادي ودون إلزام؛ إذ يعملن على الاستفادة من الإمكانيات المتاحة داخل الدور الاجتماعية؛ كالمصالات الرياضية، ومضامير المشي، والملاعب المكشوفة وغيرها، وكذلك الاستفادة مما هو متاح خارج الدور من إمكانيات رياضية، وذلك بغرض تحقيق بعض القيم؛ كـ (الرضا، المشاركة، الانتماء، التفاعل، الانضباط، تحمل المسؤولية) التي تعكس مستوى جودة حياتهن بالصورة التي يتحقق معها الاستقرار والاندماج والتكيف الاجتماعي بالمجتمع. وسوف تعمل هذه الدراسة على الاستفادة من أفكار نظرية الفعل الاجتماعي وذلك في تفسير ما قد تتوصل إليه من نتائج تنعكس على مستوى تعميمها في مجتمع الدراسة.

## 2. الإطار النظري:

### 1.1. الأنشطة الرياضية:

#### أ- ماهية الأنشطة الرياضية:

يتم تعريف الصحة وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO) على أنها "حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز". ويمكن أن يحدث النشاط البدني بشكل عفوي (أوقات الفراغ / العمل / النقل) أو مُنظَّمًا ومقسَّمًا وفقاً للغرض، حيث تهدف التمارين البدنية في المقام الأول إلى تحسين الصحة والقدرة البدنية، كما يهدف التدريب البدني إلى زيادة السعة البدنية القصوى للفرد وأدائه، ولذا وصف الخمول البدني بأنه غياب لحركة الجسم، عندما يقترب استهلاك الطاقة من مستويات الراحة، والأنشطة الرياضية يمكن تعريفها على أنها مجموعة فرعية من التمارين التي يتم إجراؤها بشكل فردي أو كجزء من فريق، حيث يكون للمشاركين هدف محدد (Malm et al, 2019, 2).

وتعرف الأنشطة الرياضية بأنها مصطلح يشمل كافة ألوان الأنشطة البدنية والرياضية التي يتم استخدام البدن فيها بشكل عام، فهي مجموع الحركات التي يقوم بها الفرد، والتي تستلزم استنفاد الطاقة وبذل المجهود، بما في ذلك أداء الحركات والمشاركة في التمرينات والألعاب الرياضية والبدنية (الرواحي، 2021م، ص14).

ويعرف النشاط الرياضي بأنه وسيلة تربوية تتضمن مجموعة من الممارسات الموجهة التي يتم من خلالها إشباع الفرد لاحتياجاته ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية، من خلال مجموعة من الألعاب والمهارات التي يكتسبها الفرد خلال ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية (بن زيدان، 2020م، ص99).

ويمثل النشاط الرياضي مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يقوم الفرد بتنفيذها داخل المدرسة أو خارجها، وذلك بقصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية أو لغرض الترفيه والاستمتاع وملئ أوقات الفراغ والترويح عن النفس (عيسى، 2020م، ص489).

وفي ضوء ما سبق؛ ترى الباحثة أن النشاط الرياضي يعد وسيلة هامة لتربية الفرد بصورة صحيحة ومرتزة، حيث إن ممارسة الأنشطة الرياضية يساهم في توفير الفرص العديدة التي من شأنها مساعدة الفرد على تنمية مهاراته الحركية والبدنية والصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الآخرين والتواصل الفعال والتفاعل وضبط النفس، والاعتزاز والانتماء للجماعة، والإخلاص والتفاني في العمل، هذه الصفات التي تنعكس بالإيجاب على حياة الفرد، والتي تكون لها تأثيرات ذات فعالية كبيرة في تنمية شخصيته وتحقيق التماسك الاجتماعي.

#### ب- فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية:

يعد النشاط البدني المنتظم عاملاً وقائياً رئيسياً للوقاية من الأمراض غير المعدية ومعالجتها، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2 وعدد من أنواع السرطان، كما يفيد النشاط البدني أيضاً الصحة العقلية، بما في ذلك الوقاية من التدهور المعرفي وأعراض الاكتئاب والقلق؛ ويمكن أن يساهم في الحفاظ على وزن صحي وعافية عامة، وبحسب ما تشير التقديرات العالمية فإن 27.5% من البالغين و 81% من المراهقين لا يستوفون توصيات منظمة الصحة العالمية لعام 2010 للنشاط البدني، مع عدم وجود أي تحسينات تقريباً خلال العقد الماضي. هناك أيضاً تفاوتات ملحوظة، حيث تُظهر البيانات أن الفتيات والنساء في معظم البلدان أقل نشاطاً من الفتيان والرجال، وأن هناك اختلافات كبيرة في مستويات النشاط البدني بين الفئات الاقتصادية الأعلى والأدنى، وبين البلدان والمناطق (WHO, 2020, 2).

كما إن الرياضة تساعد الأشخاص على تعلم المزيد عن الانضباط والتفاني، وكذلك كيفية التعايش مع الآخرين، وتدعم الأبحاث هذه المعتقدات، حيث ترتبط المشاركة في الرياضة بما يلي كما ذكر (Hermens et al, 2017, 410):

- تحسين المهارات الحياتية على سبيل المثال (تحديد الأهداف وإدارة الوقت وأخلاقيات العمل والتعاطف والتفاوض، وزيادة التمكين والشعور بالمسؤولية، وضبط النفس).
  - تحسين العمل الجماعي والمهارات الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية.
  - تحسين المهارات التعليمية والمهنية على سبيل المثال (التصميم والمثابرة والعزيمة والمرونة والتفكير النقدي، وتحقيق مستويات أعلى من التحصيل الأكاديمي).
  - تؤدي المشاركة في الرياضة إلى فوائد نفسية فورية، ويمكن أن تستمر هذه الفوائد حتى بعد التقاعد من الرياضة.
  - التأثير الاقتصادي والاجتماعي، حيث يمكن أن تؤدي المشاركة في الرياضة والنشاط البدني إلى انخفاض في تكاليف الرعاية الصحية المباشرة وغير المباشرة والشخصية، وخلق سوق عمل أقوى وطويل الأجل.
- وترى الباحثة أنه من الفوائد التي يمكن تحقيقها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، تتمثل في تحقيق العديد من الفوائد الصحية والبدنية والنفسية، والاجتماعية؛ حيث تبين أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها دور أساسي في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وخفض نسبة الشحوم في الجسم، كما تساعد على تحسين الجوانب النفسية، وتُنمّي من الصفات الاجتماعية لدى الفرد.

#### ج- ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية:

إن ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية يساهم في تحقيق العديد من الانعكاسات الإيجابية على حياة المرأة، ومن أهم هذه الفوائد والمظاهر الإيجابية لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية نذكر التالي كما ورد في دراسة (النعيم، 2021م، ص25-27)، ودراسة (السعيد، 2018م، ص13-14):

1. الأنشطة الرياضية والبعد الصحي والجمالي للمرأة: إن ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية يسهم وبشكل رئيسي في مساعدة المرأة على تبني نمط غذائي صحي، مما يكسب المرأة اللياقة البدنية اللازمة، ويجعلها أكثر قدرة على مواجهة الأمراض مثل السمنة والسكري، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية يكسب المرأة قوامًا متناسقًا، مما ينعكس بالإيجاب على المرأة من حيث تعزيز الثقة بالنفس وخفض مستويات القلق والتوتر والاكتئاب.
2. الأنشطة الرياضية والبعد النفسي للمرأة: ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل المرأة يعد التنفس الآمن لتحقيق التوازن النفسي والعاطفي، كما أن ذلك يساعد على خلق حالة من الإحساس بالدافعية والمثابرة لأداء مهام العمل والأعمال المنزلية، بالإضافة إلى مساعدة المرأة على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتها، ويولد لديها حالة من الهدوء أثناء التعامل مع المواقف المعقدة.
3. الأنشطة الرياضية والبعد التربوي للمرأة: مزاولة المرأة للأنشطة الرياضية ينعكس بصورة إيجابية على اكتسابها للقيم الاجتماعية الحميدة، حيث تكتسب الروح الرياضية وتقبل الآخرين.
4. الأنشطة الرياضية والبعد الاجتماعي للمرأة: تعد الرياضة أداة هامة لتوطيد كافة العلاقات الإنسانية الإيجابية بين مختلف الممارسين للأنشطة الرياضية، وتساعد الأنشطة الرياضية الفتاة على التخلص من الخجل، كما تمكنها من بناء شبكة من العلاقات الاجتماعية مع الزميلات.

#### د- معوقات ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية:

- لقد أظهرت دراسة (غالبي، 2015م)، ودراسة (عبد ربه؛ وأحمد، 2010م) وجود عدد من المعوقات التي تمثل عنصرًا رئيسيًا لانخفاض مستوى مشاركة الفتيات في ممارسة الأنشطة الرياضية، وقد تم تقسيم هذه المعوقات كما يلي:
1. معوقات اجتماعية: وتتمثل فيما يلي:
    - نظرة المجتمع السلبية تجاه مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية، ورفض الكثير من الأهالي لممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية، حيث يرون أن هذا يُكسب المهانة وعدم الاحترام.
    - قصور الدور الاجتماعي للمرأة في الحياة الاجتماعية داخل المجتمع، وعدم اهتمام القيادات النسائية بتنمية الفتيات والأجيال القادمة للمطالبة بحقوقهن والتعبير عن آرائهن بكل حرية.
  2. معوقات نفسية: وتكمن هذه المعوقات فيما يلي:
    - الخجل والتردد من ممارسة الأنشطة الرياضية أمام الآخرين.
    - الافتقار إلى المتعة بسبب محدودية وتقليدية الأنشطة والألعاب الرياضية المتاحة للمرأة لممارستها.
    - ضعف الثقة في النفس لممارسة الأنشطة الرياضية، بسبب الاعتقاد بعدم قدرتهن على ممارسة النشاط بشكل صحيح.
    - عدم وجود مدربين مؤهلين أو لعدم توافر الأدوات الرياضية التي تساعد على ممارسة النشاط.
  3. معوقات صحية: وهذه المعوقات تتمثل في:
    - عدم توافر عوامل الأمن والسلامة الكافية سواء في الإدارة أو المكان المخصص لممارسة النشاط الرياضي.
    - ضعف اللياقة البدنية لعدم توافر تدريبات متخصصة.
    - الاعتقاد الخاطئ بأن ممارسة النشاط الرياضي قد يتسبب في حدوث أضرار صحية وفيزيولوجية للمرأة.



4. معوقات دينية: ومنها ما يلي:

- الكثير من الأنشطة الرياضية تحتاج لوجود مشرفين، وغالبًا ما يكون المشرفون من الرجال، وهذا يتنافى مع المعتقدات الدينية الإسلامية.
  - الكثير من الأنشطة الرياضية تمارس أمام الآخرين، وهذا مخالف للشريعة الإسلامية.
  - تخوف العديد من السيدات من تبديل الملابس أمام الأخريات، وذلك لأن هذا لا يجوز شرعًا.
5. معوقات مرتبطة بالموارد: ومنها:
- عدم الاهتمام بتوفير الصالات والمنشآت المخصصة لممارسة الفتاة للأنشطة الرياضية.
  - عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية الحديثة في أماكن ممارسة النشاط الرياضي للفتيات.
  - قلة توافر نوادي اللياقة البدنية والصحية لممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية.
  - عدم توافر متخصصات في المجال الرياضي بأعداد كافية للتدريس أو للتدريب.

#### هـ. الرياضة النسائية في المملكة العربية السعودية:

في ظل اهتمام رؤية المملكة 2030 بالرياضة، فقد نصت رؤية المملكة 2030 في هذا الصدد على "أن النمط الصحي والمتوازن يعد من أهم مقومات جودة الحياة. غير أن الفرص المتاحة حاليًا لممارسة النشاط الرياضي بانتظام لا ترتقي إلى تطلعاتنا. ولذلك سنقيم مزيدًا من المرافق والمنشآت الرياضية بالشراسة مع القطاع الخاص، وسيكون بمقدور الجميع ممارسة رياضاتهم المفضلة في بيئة مثالية. كما سنشجع الرياضات بأنواعها من أجل تحقيق تميز رياضي على الصعيدين المحلي والعالمي، والوصول إلى مراتب عالمية متقدمة في عددٍ منها" (الغامدي، 2019م، ص171).

وفي عام 2018م تم السماح للعائلات بدخول الملاعب بموجب مرسوم ملكي، ونتيجة لذلك زاد عدد الحضور في الألعاب الرياضية بنسبة 152 في المائة، وعقب ذلك تم تأسيس فريق وطني للسيدات في 25 اتحادًا، وقد تم تسجيل أكثر من 2400 لاعبة في الاتحادات الرياضية بنهاية عام 2019م، ولقد نافست 66 رياضية سعودية في 8 رياضات مختلفة وذلك خلال دورة ألعاب مجلس التعاون الخليجي عام 2019م، وقد استطعن الفوز بـ 11 ميدالية، وقد شاركت 21 رياضية سعودية في دورة الألعاب للأولمبياد الخاصة التي أقيمت في أبوظبي عام 2019م، وحصلن على 29 ميدالية (موقع روح السعودية).

في ظل اهتمام القيادة الرشيدة للمملكة متمثلة في سمو خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز -حفظه الله-، وسمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان -حفظه الله-، فقد تزايد الاهتمام بالأنشطة الرياضية النسائية داخل المملكة أكثر وأكثر، حيث تم إنشاء أول دوري كرة قدم نسائي داخل المملكة في الأونة الأخيرة، وقد بلغ عدد الأندية الرياضية النسائية التي بدأت ممارسة عملها في عام 2019م ما يقرب من 524 ناديًا وذلك حتى نهاية عام 2020م فقط، أي خلال أقل من عامين، وهذا يعادل ثلث الأندية الرياضية ككل داخل المملكة، والتي يبلغ عددها 1549 ناديًا رياضيًا منها 524 رياضيًا نسائيًا (الصانع، 2021م).

## 2.2. جودة الحياة:

### أ- معنى جودة الحياة:

لقد عرفت جودة الحياة على أنها الشعور بالسعادة والتيقن لمعنى الحياة، ووجود حالة من التحسن في مختلف النواحي لدى الفرد الجسدية والاجتماعية والمادية، مما يساعده على إشباع حاجاته، والإحساس بالرضا والسعادة،

وترتبط جودة الحياة بمفاهيم أخرى مثل التنمية والتقدم والقدرة على تحقيق التوقعات والآمال المستقبلية (بليلة، 2021م، ص317).

كما وصفت جودة الحياة بأنها مستوى شعور الفرد بالسعادة والرضا، ومدى قدرته على إشباع مختلف احتياجاته الشخصية والعائلية والاجتماعية، وذلك من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي يتم تقديمها له في مختلف المجالات مما يعزز من رضاه عن الحياة، ويزيد من مستوى آماله وتوقعاته حول المستقبل، ومقدار الدعم والمساندة الاجتماعية التي يحصل عليها (بن سميشة، 2021م، ص425)

وجودة الحياة هي مصطلح يشير لمدى إدراك الفرد لمواقفه المختلفة في الحياة، وذلك في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، ومدى ارتباطها مع أهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته، فجودة الحياة مفهوم واسع وشامل يتضمن حالة الفرد النفسية والبدنية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية، والثقافية (العثمان؛ ودندي، 2021م. ص324)

ويرى (Calzada-Rodríguez et al, 2021) أن جودة الحياة هو مفهوم واسع متعدد المكونات يلتقط العناصر الإيجابية والسلبية للرفاهية، بما في ذلك جوانب الصحة الشخصية والتعليم والعمل والعلاقات الاجتماعية والوضع الاقتصادي والسلامة، من بين العديد من الأمور الأخرى.

كما يمكن تعريفها كما يرى (الدليمي، 2020م) بأنها: رضا أو عدم الرضا الذي يشعر به الفرد تجاه المظاهر المختلفة خلال الحياة ومدى سعادته بوجوده الإنساني، وتتضمن مدى الاهتمام بالخبرات الذاتية لمواقف الحياة، كما تشمل -أيضاً- العوامل الداخلية التي ترتبط بأفكار ومعتقدات الفرد حول حياته؛ بالإضافة إلى عوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي ونشاطاته.

#### ب- مؤشرات وأبعاد جودة الحياة:

إن المؤشرات والأبعاد الرئيسية في أي تقييم لجودة الحياة تكمن في ثلاثة جوانب رئيسية، وهي كالتالي بحسب ما ذكر (Rodríguez-Fernández et al, 2017, 54):

1. البعد المادي: ويُفهم على أنه تصور الفرد لصحته وحالته الجسدية (والتي بدورها غالبًا ما تكون كذلك)، كما يُفهم على أنه غياب المرض أو الأعراض المشتقة من المرض؛ والرفاهية الجسدية دائمًا ما تتحسن من خلال استخدام القدرات البدنية للفرد.

2. الرفاه النفسي: والذي يمكن وصفه بأنه الحالة المعرفية للفرد (الرضا عن الحياة) والرفاهية (مستوى عالٍ من التأثير الإيجابي ومستوى منخفض من التأثير السلبي)؛ هذا يشمل مجموعة واسعة من التجارب اليومية المتغيرة باستمرار مثل التغييرات الفكرية، ومعنى الحياة، والمعتقدات الشخصية والروحية، والصعود والهبوط العاطفي.

3. الرفاهية الاجتماعية: والتي تتحقق عندما تكون أدوار الشخص في الحياة تكمن في الحفاظ على العلاقات الشخصية وتطويرها أو إرضائها؛ ولذلك يمكن فهم هذا البعد على أنه سلوك الفرد في مجال العلاقات مع الآخرين، والأدوار التي يلعبونها في حياتهم، وتصورهم لامتلاك شبكة دعم مناسبة (تتكون من أفراد الأسرة والأصدقاء)، وحتى مهامهم المهنية.

#### ج- تأثير الأنشطة البدنية والرياضية على جودة الحياة:

بحسب ما يرى (Peráčková & Peráček, 2019) فإن الرياضة ظاهرة اجتماعية، حيث تساعد ممارستها على إحداث التأثير الإيجابي في تحسين نوعية حياة الشخص، ويمكن النظر إلى الأبعاد الذاتية لنوعية الحياة على أنها تصور فردي للشخص

لتجربة حياته مع جميع التأثيرات التي يواجهها وكيف تؤثر عليه، ويركز علم اجتماع الرياضة على البحث في انتظام السلوك الاجتماعي البشري، والرياضة هي مثل هذا السلوك المنتظم، فعند تطبيقها تعتبر الأنشطة الرياضية والتمارين الرياضية من العوامل المهمة لتنمية الشخص واندماجه في المجتمع. والرياضة بهذا المعنى هي الظاهرة التي تؤثر على المجتمع، وتعمل الآثار الإيجابية للرياضة على تحسين نوعية حياة الفرد وتلبية جميع احتياجات الإنسان على هرم الاحتياجات المكون من خمس مراحل، فعندما يتحول السلوك الرياضي إلى ممارسة الأنشطة الرياضية، فإن الرياضة ستفيد الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية.

ولقد خلصت دراسة (Rodríguez-Fernández et al, 2017) إلى أن النشاط البدني والتمارين الرياضية عاملان أساسيان في إدراك الفرد لنوعية حياته، سواء في مجال الصحة الجسدية أو النفسية.

وفي ضوء ما سبق؛ ترى الباحثة أن هناك حاجة إلى منظور متوازن للنشاط البدني لأن النشاط البدني يمكن أن يؤثر على نوعية الحياة بطرق مرغوبة وطرق غير مرغوب فيها، ومع ذلك ففي نهاية المطاف، فإن إدراك نوعية الحياة ودور النشاط البدني في تعزيزها يقع على عاتق الفرد.

#### د- الدور الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة:

تعمل دور رعاية الأيتام على وضع رؤية شاملة في تقديم الرعاية الكاملة للأيتام خلال مدة محددة، وفقاً لظروف اليتيم الاجتماعية، وتحقق رؤيتها عبر وظائف متعددة في التعليم والتدريب والتوظيف والعناية الصحية وغيرها، وذلك أملاً في الوصول إلى قدرة اليتيم على الاعتماد على نفسه في الحياة (الزميع، 2019م، ص321).

ودور جمعيات رعاية الأيتام هي جمعيات خيرية متخصصة في رعاية الأيتام، ويكمن دور جمعيات رعاية الأيتام في تعزيز جودة الحياة الاجتماعية لدى الأيتام، وذلك من خلال العناية وتحقيق ما يلي بحسب ما ذكر (الوادعي، 2019م، ص259):

- العمل على صناعة شخصياتهم والكشف عن مهاراتهم وطاقتهم وتوظيفهم، وإبراز القدرات لهم من الأيتام وعلى رأسهم النبي صلى الله عليه وسلم حيث توفي والده قبل ولادته ثم ربه والدته حتى وفاتها، فتولاه جده عبد المطلب ثم عمه أبو طالب ليقود عليه الصلاة والسلام البشرية جمعاء بكفاءة واقتدار.
- العناية بتلبية الاحتياجات إلى الحب والمحبة، وتنمية شعورهم بالتفاؤل المستمر في الحياة عن طريق الإكثار من الزيارات الترويحية.
- العناية بتنمية العلاقات الاجتماعية ودمجه في المجتمع من خلال إشراكه في عدد من الفعاليات والأنشطة اليومية، إلى جانب تمكينهم من القيام بأدوار مماثلة لأقرانهم في المجتمع.
- الحرص على تلبية الاحتياجات إلى الأمن والأمان والعيش في مجتمع آمن بعيد عن المخاطر، والحرص على تلبية الاحتياجات إلى تقدير النفس كإحساس بالذات والتقدير والاحترام.

#### 3. الدراسات السابقة:

فيما يلي تعمل الباحثة على تسليط الضوء على عدد من الدراسات البحثية السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية.

#### 1.3 الدراسات المحلية:

(1) دراسة (فضل، 2023م). هدفت إلى التعرف على التحديات التي تواجه الفتاة السعودية في ممارسة الرياضة البدنية،

وذلك من خلال دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، . ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، مع استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، حيث شملت عينة الدراسة عدد (506) طالبة، وبينت نتائج هذه الدراسة وجود ندرة في النوادي الرياضية النسائية الحكومية، كما تبين وجود قلة في عدد الأندية الرياضية النسائية بشكل عام داخل المملكة، وقلة في المرافق والتجهيزات الرياضية الخاصة بالمرأة التي تستطيع من خلالها ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية بما يضمن لها الخصوصية والأمان، وأشارت النتائج إلى ضعف الوعي المجتمعي بأهمية ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية، وتدني دور وسائل الإعلام في مجال نشر ثقافة رياضة المرأة.

2) دراسة (محمد ورخا، 2022م). هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة المرأة للرياضة في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030 والوقوف على الفرص والتحديات والاحتياجات التي من شأنها تطويرها، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، مع استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، حيث شملت عينة الدراسة عينة عشوائية بلغت (1322) امرأة. وبينت نتائج هذه الدراسة أن من أهم نواحي القوة طموح رؤية المملكة 2030 للارتقاء بالرياضة النسائية، وإنشاء الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية، وفتح برامج أكاديمية للبنات تحت مسمى علوم الرياضة والنشاط البدني بالجامعات السعودية، وإدراج حصة التربية البدنية للبنات في مدارس التعليم العام. ومن أهم نواحي الضعف عدم وجود وعي لدى المرأة بأهمية ممارسة النشاط البدني، وعدم توافر العدد الكافي من المدربات والإداريات المؤهلات، والكلفة العالية للاشتراك في الأندية الصحية، وقلة عدد مراكز اللياقة البدنية النسائية، وعدم استغلال المرافق الحكومية بالجامعات والأندية ومراكز الحي لممارسة الرياضة النسائية. ومن أهم الفرص صدور العديد من الأوامر الملكية السامية التي تسهم من تمكين المرأة السعودية، ومن أهم التهديدات تشكل العادات والتقاليد عائقاً أمام ممارسة المرأة للرياضة والنشاط البدني.

3) دراسة (النعيم، 2021م). هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية، وذلك من خلال دراسة ميدانية على مرتادي الأندية الرياضية في مدينة الهفوف التابعة لمحافظة الأحساء عام 2020م، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة منهج المسح الاجتماعي، مع استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، حيث شملت عينة الدراسة عينة عشوائية بسيطة بلغت (150) امرأة. وتوصلت هذه الدراسة لعدد من النتائج أهمها الإشارة إلى وجود فروق في مستوى دوافع ممارسة المرأة للرياضة، تبعاً لمتغير العمر والمستوى التعليمي، وإلى عدم وجود فروق في مستوى دوافع المرأة في ممارسة الرياضة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وأوضحت الدراسة أن أكثر الدوافع التي كانت فاعلة في ارتياد المرأة للمراكز الرياضية هي الدوافع النفسية، ثم الصحية وأخيراً الاجتماعية.

4) دراسة (أريج آل عقران، 2020م). هدفت إلى التعرف على واقع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، ومن ثم تحديد علاقتها بجودة الحياة لدى الطالبات. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، مع استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، حيث شملت عينة الدراسة عدد (250) طالبة. وقد توصلت هذه الدراسة لعدة نتائج أهمها أن زيادة ممارسة الأنشطة الرياضية يرتبط بصورة إيجابية بجودة الحياة لدى الطالبات من حيث جودة شغل الوقت وإدارته، بالإضافة إلى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

### 2.3. الدراسات العربية:

1) دراسة (بن سميثة، 2021م). هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا في دولة الجزائر، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج

الوصفي التحليلي، مع استخدام المقياس في جمع البيانات، كما طُبقت هذه الدراسة على عيّنة مكونة من (200) طالب وطالبة من طلاب المركز الجامعي بالبيضا. وقد توصلت هذه الدراسة لعدة نتائج أبرزها الإشارة إلى وجود علاقة ارتباطية لإدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ومستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا.

2) دراسة (العثمان؛ ونددي، 2021م). هدفت إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى عيّنة من طلبة جامعة دمشق وتحديد علاقة جودة الحياة بمستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لديهم. وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لإعداد الدراسة، وتم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وطُبقت الدراسة على عيّنة مكونة (243) طالبًا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق كان متدنيًا، كما بينت النتائج وجود علاقة طردية إيجابية ذات دلالة إحصائية متصاعدة بين مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق ومستوى ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية.

3) دراسة (حسنين؛ وعطية، 2019م). هدفت إلى التعرف على واقع العلاقة الارتباطية بين دلالات صورة الجسم وجودة الحياة لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الهوائي "Aerobics"، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي في إجراء الدراسة، كما شملت عيّنة الدراسة عيّنة عمدية عشوائية بلغ عددها (100) فتاة وسيدة من المشتركات في أحد مراكز الألعاب الرياضية في محافظة الشرقية في مصر. وتوصلت هذه الدراسة لعدة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دلالات صورة الجسم ومستوى جودة الحياة لدى ممارسات الأنشطة الرياضية الهوائية Aerobics.

4) دراسة (المكي، 2017م). هدفت إلى التعرف على علاقة الأنشطة الترويحية الرياضية بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لإجراء الدراسة، مع استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عيّنة الدراسة، حيث طبقت هذه الدراسة على عيّنة عمدية مكونة من (200) طالب لا يمارسون الأنشطة الرياضية، وعدد (200) طالب يمارسون الأنشطة الرياضية من طلاب كلية التربية الأساسية في الكويت. وقد توصلت هذه الدراسة لعدة نتائج أبرزها وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطلاب غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، كما بينت النتائج وجود ارتباط إيجابي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بجميع أبعاد جودة الحياة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، وجودة شغل أوقات الفراغ).

5) دراسة (ألماظ؛ وعبد القادر، 2015م). هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وجودة الحياة لدى الطالبات الجامعيات، واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، كما طبقت على عيّنة عشوائية مكونة من (200) طالبة من كليتي التربية الرياضية في جامعتي المنيا وبنى سويف. وتوصلت هذه الدراسة لعدة نتائج أبرزها وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات عيّنة الدراسة غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية، كما بينت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين ممارسة الطالبات للأنشطة الترويحية الرياضية ومستوى جودة الحياة لديهن بمختلف أبعاد جودة الحياة من (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، وجودة شغل أوقات الفراغ).

### 3.3. الدراسات الأجنبية:

1) دراسة (Malm et al, 2019). هدفت إلى تقديم وصف للفوائد الصحية الفيزيولوجية والنفسية الاجتماعية للرياضة بالنسبة لممارسي الرياضة في دولة السويد، واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي النوعي من حيث المراجعة والتحليل السردية،

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن النشاط البدني والتمارين الرياضية لها آثار إيجابية كبيرة في الوقاية من الأمراض العقلية أو تخفيفها، بما في ذلك أعراض الاكتئاب والأمراض المرتبطة بالقلق أو الإجهاد، كما تسهم في تحسين جودة الحياة الاجتماعية.

2) دراسة (Çiçek, 2018). هدفت إلى تقييم مستوى جودة الحياة والنشاط البدني لدى طلبة الجامعة في تركيا، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، بجانب استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (300) طالب وطالبة. وتوصلت هذه الدراسة لعدة نتائج أهمها وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ومستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، حيث تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة النفسية والصحية والعقلية والاجتماعية لدى الطلاب.

3) دراسة (Sigvartsen et al, 2016). هدفت إلى استكشاف العلاقة بين النشاط البدني وأهداف الحياة ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة بين طلاب المدارس الثانوية في النرويج، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، كما استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (156) طالبًا في المدارس الثانوية. وتوصلت هذه الدراسة إلى أن الأنشطة البدنية لها تأثير إيجابي على نوعية الحياة لدى الطلاب، حيث تسهم في رفع مستوى الرفاهية لدى الطلاب وتحسين نوعية الحياة بالنسبة لهم.

4) دراسة (Ana-Maria, 2015). هدفت إلى توضيح كيف يمكن تعزيز نوعية الحياة من خلال ممارسة الرياضة البدنية، واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي، كما استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (30) أنثى من المشاركات في فصول التمارين الرياضية. وتوصلت هذه الدراسة لعدة نتائج أبرزها التأكيد على أن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، كما لا تقتصر فوائد التربية البدنية على أولئك الذين يمارسونها، حيث أن لها تأثير على المجتمع، وتكاليف أقل للصحة، وتكامل اجتماعي أفضل، ومستويات أقل من الإجهاد، كما إن الأشخاص الذين يمارسون التربية البدنية والرياضة يكونون أكثر سعادة وأكثر اجتماعية وودية، وأعلى إنتاجية في العمل.

#### 4.3. التعقيب على الدراسات السابقة:

خلال الجزء السابق تناولت الباحثة عدة دراسات سابقة ذات صلة بموضوع الدراسة الحالية، وفيما يلي توضيح لأوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة البحثية الحالية، ولأوجه الشبه والاختلاف أيضاً:

- ❖ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:
  - الاستفادة من هذه الدراسات في صياغة المشكلة البحثية للدراسة الحالية.
  - استخدام هذه الدراسات كمراجع في إعداد الإطار النظري للدراسة.
  - تحديد الأداة المناسبة لجمع البيانات (الاستبانة)، بما يسهم في تحقيق أهداف الدراسة الحالية.
  - يمكن استخدام نتائج هذه الدراسة في دعم موضوع الدراسة الحالية بنتائج دراسات بحثية محكمة ذات صلة بموضوع الدراسة الحالية.
  - تحديد الطريقة الأمثل لاختيار عينة الدراسة.
- ❖ أوجه الشبه: من خلال استعراض الدراسات السابقة، تبين للباحثة أن الدراسة الحالية تشابهت مع غالبية الدراسات السابقة في عدد من النقاط ومنها هدف الدراسة، كما تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أداة الدراسة، حيث أن غالبية الدراسات السابقة استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وذلك مثل الدراسة الحالية.

ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة ترى الباحثة، وبحسب علمها ووجهة نظرها أن الدراسة الحالية تضيف شيء جديد مقارنةً بالدراسات التي سبقتها رغم التشابه في بعض جوانبها، حيث أن الدراسة تتميز من خلال دراستها للفتيات في الدور الاجتماعية الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقة ذلك في تحسين جودة حياتهن من خلال متغيرات (الرضا، المشاركة، الانتماء، التفاعل، الانضباط، المسؤولية).

❖ أوجه الاختلاف: لقد اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في عدد من الجوانب منها (بن سميثة، 2021م)، ودراسة (العثمان؛ ونددي، 2021م) والتي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي. كما اختلفت الدراسة الحالية مع عدد من الدراسات السابقة في عينة الدراسة الحالية، حيث أن الدراسات السابقة طبقت على طلاب الجامعات أو الممارسين للأنشطة الرياضية أو بالنسبة لأفراد المجتمع بشكل عام، في حين أن الدراسة الحالية تطبق على الفتيات في الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية.

#### 4. منهجية الدراسة:

##### 1.4. منهج ونوعية الدراسة:

تعد الدراسة الحالية من الدراسات الوصفية لكونها تصف واقع الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتحسين جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية، وبناء على نوعها فسوف تستخدم هذه الدراسة منهج المسح الاجتماعي باعتباره يساعد على جمع البيانات الكافية حول موضوع الدراسة وتحليلها، واستخلاص نتائجها والوصول إلى تعميمات بشأنها.

حيث يعرف منهج المسح الاجتماعي على أنه منهج بحثي يسعى نحو وصف وتشخيص الأحداث والممارسات والظواهر الطبيعية أو البشرية المتاحة للبحث والقياس، وذلك من خلال إجراء جمع منظم ومرتب للبيانات العلمية من أفراد عينة الدراسة، ومن ثم العمل على تصنيفها وتحليلها، بغرض استخلاص استنتاجات ودلالات يمكن تعميمها. (سلاطنية؛ والجيلاني، 2012م).

##### 2.4. مجتمع وعينة الدراسة:

في الدراسة الحالية يتكون مجتمع الدراسة من جميع الفتيات اللاتي يقمن في الدور الاجتماعية في مدينة الدمام ومحافظة الأحساء بالمنطقة الشرقية، والبالغ عددهن (200) فتاة. وقامت الباحثة بأخذ عينة عشوائية من فتيات الدور الاجتماعية الممارسات للأنشطة الرياضية بمدينة الدمام ومحافظة الأحساء في المنطقة الشرقية، ويبلغ حجم هذه العينة عدد (70) فتاة.

##### 3.4. أداة الدراسة:

تم استخدام الاستبانة لجمع البيانات، وقد تم إعدادها من خلال مراجعة الدراسات ذات الصلة، والاستفادة منها في بناء الاستبانة وصياغة فقراتها، وقد تم توزيع الاستبانة بشكل إلكتروني على جميع أفراد العينة لجمع البيانات اللازمة للدراسة، ولقد تم تقسيم الاستبانة إلى قسمين رئيسيين.

1. القسم الأول: التعرف على البيانات الشخصية (المرحلة العمرية، المؤهل العلمي، المهنة، متوسط الدخل الشهري، هل تمارسين الأنشطة الرياضية، ما نوع النشاط الرياضي الممارس).

2. القسم الثاني: وتكون هذا القسم من (36) فقرة موزعة على محورين رئيسيين، وهما:

أ. المحور الأول: وناقش واقع ممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية في الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية، ويتكون المحور من (8) فقرات وسؤال مفتوح.

ب. المحور الثاني: وناقش قياس جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية، ويتكون المحور من (28) فقرة

موزعة على سبعة أبعاد، وهي: الرضا، والمشاركة، والانتماء، والتفاعل، والانضباط، وتحمل المسؤولية، والاستماع والترفيه.

وقد تم اعتماد مقياس ليكرت الثلاثي للإجابة على فقرات القسم الثاني، حيث تدرجت الاستجابات من (دائمًا) إلى (أبدًا). ولتحديد مستوى موافقة العينة على فقرات الاستبانة، يتم الاعتماد على قيمة المتوسط الحسابي المرجح لكل فقرة أو محور بشكل أساسي وفق الجدول التالي:

**جدول 1: تصنيف مقياس ليكرت الثلاثي**

التصنيف	دائمًا	نادرًا	أبدًا
الاستجابة	1	2	3
المتوسط الحسابي	3.00 – 2.34	2.33 – 1.67	1.66 – 1.00

**صدق أداة الدراسة:**

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاستبانة من خلال الطرق الآتية:

أ- **صدق الاتساق الداخلي:** يعني مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال نفسه كما هو موضح فيما يلي:

**جدول 2: معاملات الارتباط لفقرات المحور الأول (واقع ممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية)**

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
(1)	**0.847	0.000	(5)	**0.780	0.000
(2)	**0.791	0.000	(6)	**0.691	0.000
(3)	**0.794	0.000	(7)	**0.558	0.000
(4)	**0.472	0.000	(8)	**0.522	0.000

\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

من خلال الجدول رقم (2) يتبين لنا أن جميع القيم الاحتمالية كانت ذات دلالة معنوية، وبذلك تعتبر فقرات المحور الأول صادقة لما وضعت لقياسه.

**جدول 3: معاملات الارتباط لفقرات أبعاد المحور الثاني (جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية)**

البعد الأول: الرضا			البعد الثاني: المشاركة			البعد الثالث: الانتماء		
الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
(1)	*0.944	0.000	(1)	*0.901	0.000	(1)	*0.885	0.000
(2)	*0.861	0.000	(2)	*0.836	0.000	(2)	*0.918	0.000
(3)	*0.896	0.000	(3)	*0.776	0.000	(3)	*0.889	0.000



البعد الثالث: الانتماء			البعد الثاني: المشاركة			البعد الأول: الرضا		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
0.000	*0.865	(4)	0.000	*0.887	(4)	0.000	*0.903	(4)
البعد السادس: تحمل المسؤولية			البعد الخامس: الانضباط			البعد الرابع: التفاعل		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
0.000	*0.910	(1)	0.000	*0.875	(1)	0.000	**0.902	(1)
0.000	*0.912	(2)	0.000	*0.923	(2)	0.000	**0.897	(2)
0.000	*0.948	(3)	0.000	*0.921	(3)	0.000	**0.894	(3)
0.000	*0.854	(4)	0.000	*0.903	(4)	0.000	**0.858	(4)
البعد السابع: الاستمتاع والترفيه								
مستوى الدلالة			معامل الارتباط			الفقرة		
0.000			**0.937			(1)		
0.000			**0.950			(2)		
0.000			**0.975			(3)		
0.000			**0.934			(4)		

\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

من خلال الجدول رقم (3) يتبين لنا أن جميع القيم الاحتمالية كانت ذات دلالة معنوية، وبذلك تعتبر جميع فقرات أبعاد المحور الثاني صادقة لما وضعت لقياسه.

ج- الصدق البنائي: يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل محور بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة.

جدول 4: محاور وأبعاد الدراسة ومعامل الارتباط لكل محور بالدرجة الكلية

المحور	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المحور الأول:	واقع ممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية في الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية	**0.624	0.000
	البعد الأول: الرضا	**0.887	0.000
المحور الثاني: جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية	البعد الثاني: المشاركة	**0.865	0.000
	البعد الثالث: الانتماء	**0.907	0.000
	البعد الرابع: التفاعل	**0.924	0.000

المحور	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	البعد الخامس: الانضباط	**0.918	0.000
	البعد السادس: تحمل المسؤولية	**0.834	0.000
	البعد السابع: الاستمتاع والترفيه	**0.721	0.000

\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن معاملات الارتباط توضح أن جميع القيم الاحتمالية كانت أقل من مستوى الدلالة 0.05 بمعنى أن جميع محاور أداة الدراسة كانت دالة إحصائية.

#### ثبات أداة الدراسة:

يقصد بثبات أداة الدراسة الاستقرار في نتائج الأداة في حال تم إعادة توزيعها أكثر من مرة، أي أن تعطي هذه الاستبانة نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبانة أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، وقد تحققت الباحثة من ثبات استبانة الدراسة من خلال طريقة معامل ألفا كرونباخ، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

#### جدول 5: معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات محاور الدراسة

المحور	البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات
المحور الأول:	واقع ممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية في الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية	8	0.841
المحور الثاني: جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية	البعد الأول: الرضا	4	0.922
	البعد الثاني: المشاركة	4	0.867
	البعد الثالث: الانتماء	4	0.910
	البعد الرابع: التفاعل	4	0.907
	البعد الخامس: الانضباط	4	0.927
	البعد السادس: تحمل المسؤولية	4	0.927
	البعد السابع: الاستمتاع والترفيه	4	0.963
	جميع فقرات المحور الثاني	28	0.978
	جميع فقرات أداة الدراسة	36	0.969

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت لجميع فقرات أداة الدراسة (0.969) وهو معامل ثبات مرتفع، وتكون الاستبانة في صورتها النهائية قابلة للتوزيع.

#### 4.4. أساليب المعالجة الإحصائية:

عقب جمع البيانات تم استخدام (SPSS V 23) لتحليل البيانات، ولقد استعدت طبيعة الدراسة الراهنة والأدوات المستخدمة اتباع الأساليب الوصفية الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والأوزان النسبية، والانحرافات المعيارية.
- معامل ارتباط بيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ.
- تحليل التباين للانحدار الخطي.
- اختبار (Kruskal-Wallis Test).

### 5. تحليل نتائج الدراسة:

#### 1.5. تحليل خصائص أفراد عينة الدراسة:

جدول 6: توزيع استجابات أفراد عينة الدراسة بناء على الخصائص الشخصية والديموغرافية

المتغير	البيان	التكرار	النسبة المئوية
المرحلة العمرية	18 سنة	1	1.4%
	من 19 إلى أقل من 23 سنة	11	15.7%
	من 23 إلى أقل من 28 سنة	16	22.9%
	من 28 سنة فأكثر	42	60.0%
المؤهل العلمي	متوسط	3	4.3%
	ثانوية عامة فما دون	27	38.6%
	تعليم جامعي	33	47.1%
	فوق الجامعي	7	10.0%
المهنة	عاطلة عن العمل	11	15.7%
	طالبة (دون سن العمل)	10	14.3%
	موظفة في القطاع الحكومي	29	41.4%
	موظفة عاملة في القطاع الخاص	20	28.6%
متوسط الدخل الشهري	لا يوجد	4	5.7%
	أقل من 2000 ريال	11	15.7%
	من 2000- وأقل من 4000 ريال	16	22.9%
	من 4000- وأقل من 6000 ريال	15	21.4%
هل تمارسين الأنشطة الرياضية	من 6000 ريال فأكثر	24	34.3%
	نعم	29	41.4%
	أحياناً	38	54.3%
	لا	3	4.3%
المجموع		70	100%

فيما سبق تم عرض عينة الدراسة وفق الخصائص الشخصية والديموغرافية لها (المرحلة العمرية، المؤهل العلمي، المهنة، متوسط الدخل الشهري، هل تمارسين الأنشطة الرياضية).

كما سُمح لأفراد عينة الدراسة من فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية بتحديد واختيار أكثر من نشاط رياضي يمارسنه، والجدول التالي يوضح هذه الأنشطة:

جدول 7: توزيع استجابات أفراد الدراسة بناء على الأنشطة الرياضية التي يمارسنها

المتغير	البيان	التكرار	النسبة المئوية
أنواع الأنشطة الرياضية	ألعاب القوى	7	5.1%
	الرياضات القتالية	7	5.1%
	السباحة	17	12.4%
	المشي	55	40.1%
	تمارين اللياقة	26	19.0%
	ركوب الخيل	7	5.1%
	لعب الكرة	18	13.1%
التكرار		137	100.0%

يتضح من الجدول رقم (7) أن النسبة الأكبر من عينة الدراسة يمارسن رياضة المشي، حيث بلغت نسبتهن 40.1% من حجم العينة، يليها من يمارسن تمارين اللياقة بنسبة 19.0%، يليها من يمارسن لعب الكرة بنسبة 13.1%، يليها من يمارسن السباحة بنسبة 12.4%، بينما كانت النسبة الأقل لمن يمارسن ألعاب القوى والرياضات القتالية وركوب الخيل، حيث بلغت نسبتهن 12.4% من حجم عينة الدراسة لكل تصنيف.

تفسر الباحثة النتيجة السابقة بأن أكثر الأنشطة الرياضية ممارسة كانت رياضة المشي، وذلك من خلال نظرية الفعل الاجتماعي، حيث أن رياضة المشي تعد رياضة يسهل ممارستها، ولا تحتم أو تفرض على الدور الاجتماعية أي تكاليف أو ضرورة توفير مستلزمات وتجهيزات معينة لممارستها، بالإضافة إلى أن المشي يمكن أن يحدث بشكل فردي من قبل الفتاة، أو بشكل جماعي من خلال السير في مجموعات، وحيث إن الرياضة قد تساعد بأي شكل من أشكالها في تخفيف الضغوط النفسية. وفي ظل طبيعة المجتمع السعودي، وفي ضوء محدودية الأنشطة الرياضية التي يمكن للفتيات ممارستها بما يتوافق مع طبيعة المجتمع وتقاليد، فقد تبين أن اختيارات الفتيات يتوافق مع ذلك، لذا تبين أن رياضة المشي أو تمارين اللياقة من أكثر الأنشطة ممارسة.

## 2.5. الإجابة عن تساؤلات الدراسة:

الإجابة عن تساؤل الدراسة الرئيسي: ما علاقة ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى الفتيات المقيمت في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية؟

وينبثق عن التساؤل السابق التساؤلات الفرعية التالية:

أ. التساؤل الفرعي الأول: ما واقع ممارسة فتيات الدور الاجتماعية للأنشطة الرياضية؟

**جدول 8: التحليل الإحصائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المحور الأول**

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
1	تحرص الدار على توفير كافة الأدوات الرياضية المناسبة التي تساعدني على ممارسة الأنشطة الرياضية	2.01	67.0%	0.691	نادرًا	4
2	تهتم إدارة الدار بجذب واستقطاب مدربات متخصصات لمساعدتنا على ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة صحيحة	1.91	63.7%	0.737	نادرًا	8
3	تقوم الإدارة بتسجيل الحجوزات والاشتراكات في المراكز الرياضية النسائية للفتيات اللاتي لديهن اهتمام بممارسة أنشطة رياضية لا يمكن توفيرها داخل الدار	2.04	68.0%	0.690	نادرًا	3
4	أهتم بممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار في أوقات الفراغ	2.37	79.0%	0.618	دائمًا	1
5	ممارسة الأنشطة الرياضية تُعدّ جزءًا أساسيًا من أنشطتي اليومية داخل الدار	2.10	70.0%	0.725	نادرًا	2
6	أحرص على ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي تساعدني على الاختلاط مع الفتيات داخل الدار	1.97	65.7%	0.742	نادرًا	6
7	لا تهتم الإدارة بعمل محاضرات توعوية عن أهمية الرياضة	1.99	66.3%	0.648	نادرًا	5
8	لا يوجد اهتمام من قبل الإدارة بعمل مناقسات مع فرق رياضية أخرى	1.94	64.7%	0.634	نادرًا	7
<b>جميع فقرات المحور</b>		<b>2.04</b>	<b>68.0%</b>	<b>0.473</b>	<b>نادرًا</b>	

يوضح الجدول رقم (8) متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المحور الأول - واقع ممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية في الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية وقد جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المحور الأول والبالغ عددها (8) فقرات بدرجة استجابة تراوحت ما بين "نادرًا" و "دائمًا" وذلك بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (1.91 - 2.37)، كما أن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بلغ (2.04).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (آل عقران، 2020م)، والتي بينت أن 42.8% من عينة الدراسة من طالبات الجامعة يمارسن الأنشطة الرياضية أحيانًا.

كما وقامت الباحثة بتحليل استجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال المفتوح والذي ينص على: " كيف تُقيمين واقع ممارستك للأنشطة الرياضية؟ ولماذا هذا التقييم؟"

وقد جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة حول تقييمهن لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية كما يلي:

- ممنوع وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (60%).
- جيدة وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (10%).
- ممارستي للرياضة ضعيفة وأحتاج التوعية أكثر وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (25%).

- جيدة جيداً وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (15%).
  - قليلة جداً وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (40%).
  - ممتازة وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (55%).
  - أمارس الرياضة بشكل نادر وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (30%).
  - ممارستي للرياضة شبه دائمة وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (45%).
  - أحياناً وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (50%).
  - نوعاً ما وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (40%).
  - مقبول وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (60%).
  - عند الحاجة وكانت نسبة العينة التي ترى ذلك (20%).
- كما وعند سؤالهن عن أسباب هذا التقييم، أجبين بأن ذلك يرجع إلى:
- ممارستي للرياضة ضعيفة بسبب كبر سني وعدم وجود ملاعب ثلاثم سني، ورأت ذلك عدد (7) فتيات.
  - لأن ممارسة الرياضة ممتعة، ورأت ذلك عدد (34) فتاة.
  - أحتاج للتوعية الرياضية أكثر، ورأت ذلك عدد (15) فتاة.
  - التحاقني بنادي الرياضة أذهب بواقع ثلاث إلى أربع أيام في الأسبوع، ورأت ذلك عدد (22) فتاة.
  - لأهمية الرياضة الصحية، ورأت ذلك عدد (19) فتاة.
  - ممارستي للرياضة ضعيفة بسبب عدم اهتمامي بها، ورأت ذلك عدد (10) فتيات.
  - لانشغالي الدائم، ورأت ذلك عدد (17) فتاة.
  - لا تتوفر أجهزة ملائمة، ورأت ذلك عدد (22) فتاة.
  - لها أهمية صحية ونفسية، حيث تساهم في تغيير نمط الحياة والابتعاد عن ممارسة السلوك الخاطيء، ورأت ذلك عدد (25) فتاة.
  - ممارستي للرياضة ضعيفة بسبب ضيق الوقت ورأت ذلك عدد (18) فتاة.
  - الرياضة تعتبر نوع من المتنفس، ورأت ذلك عدد (30) فتاة.
- وترى الباحثة أن النتائج السابقة يمكن تفسيرها استناداً إلى ما توصلت إليه نظرية الفعل الاجتماعي والتي ترى أن الفعل الاجتماعي - كممارسة الأنشطة الرياضية موضوع الدراسة - يعد سلوكاً إرادياً لدى الإنسان لتحقيق هدف محدد، سواء كان ذلك الهدف هدفاً صحياً، نفسياً أو غير ذلك، وذلك من خلال الاستفادة من الإمكانيات البسيطة المتاحة لهن داخل الدور الاجتماعية.
- ب. التساؤل الفرعي الثاني: ما مستوى جودة الحياة لدى الفتيات المقيمت في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية؟
- ❖ البعد الأول: الرضا:

**جدول 9: التحليل الإحصائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الأول**

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
1	تسعرني ممارستي للنشاط الرياضي بالرضا عن حياتي.	2.59	%86.3	0.712	دائمًا	3
2	يحقق النشاط الرياضي اندماجي بالمجتمع.	2.61	%87.0	0.644	دائمًا	2
3	ينمي النشاط الرياضي تقبلي لواقعي.	2.40	%80.0	0.769	دائمًا	4
4	يعزز النشاط الرياضي تقتي بنفسي.	2.63	%87.7	0.663	دائمًا	1
<b>جميع فقرات البعد</b>		<b>2.56</b>	<b>%85.3</b>	<b>0.629</b>	<b>دائمًا</b>	

يوضح الجدول رقم (9) متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الأول من المحور الثاني – الرضا كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية وترتيبها حسب المتوسطات الحسابية من الأهم فالأقل أهمية، وقد جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الأول بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.40 – 2.63)، كما أن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بلغ (2.56).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (المكي، 2017م)، والتي أظهرت وجود ارتباط إيجابي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بجميع أبعاد جودة الحياة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، وجودة شغل أوقات الفراغ).

وتستند الباحثة في تفسير النتائج السابقة إلى ما توصلت إليه النظرية التفاعلية الرمزية والتي بينت أن التفاعل المتبادل الحاصل بين الأفراد يُمكنهم من التعبير عن أنفسهم وتنمية لغة الحوار والتفاعل فيما بينهم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية المختلفة، ما يساهم في تنمية الاتصال الدائم بينهم.

**❖ البعد الثاني: المشاركة:**
**جدول 10: التحليل الإحصائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الثاني**

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
1	تدفعني ممارستي للنشاط الرياضي للمشاركة مع الآخرين.	2.46	%82.0	0.696	دائمًا	3
2	يحفزني النشاط الرياضي للتعاون مع الآخرين.	2.57	%85.7	0.650	دائمًا	1
3	يساعدني النشاط الرياضي على المشاركة في تقديم الخدمات الاجتماعية في المجتمع.	2.37	%79.0	0.765	دائمًا	4
4	تدفعني مشاركتي في النشاط الرياضي إلى العمل ضمن الفريق.	2.53	%84.3	0.653	دائمًا	2
<b>جميع فقرات البعد</b>		<b>2.48</b>	<b>%82.7</b>	<b>0.586</b>	<b>دائمًا</b>	

يوضح الجدول رقم (10) متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الثاني من المحور الثاني – المشاركة كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية وترتيبها حسب المتوسطات

الحسابية من الأهم فالأقل أهمية، وقد جاءت استجابات أفراد عيّنة الدراسة على فقرات البعد الثاني من المحور الثاني والبالغ عددها (4) فقرات بدرجة استجابة "دائمًا" وذلك بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.37 – 2.57)، كما أن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بلغ (2.48).

وتتفق النتائج السابقة مع ما أكدته نتائج دراسة (الماظ؛ وعبد القادر، 2015م)، والتي بينت وجود ارتباط إيجابي بين ممارسة الطالبات للأنشطة الترويحية الرياضية ومستوى جودة الحياة لديهن بمختلف أبعاد جودة الحياة من (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، وجودة شغل أوقات الفراغ).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة مع نظرية التفاعلية الرمزية والتي تركز على فهم سلوك الفرد من خلال دراسة التفاعل بينه وبين الآخرين؛ فالتفاعل هنا يعبر عن المشاركة والاتصال الدائم ذي المعنى المشترك بين الأفراد بالمجتمع، والتي يمكن من خلالها التعبير عن مواقفهم وآرائهم تجاه العديد من القضايا.

#### ❖ البعد الثالث: الانتماء:

جدول 11: التحليل الإحصائي لاستجابات أفراد عيّنة الدراسة على فقرات البعد الثالث

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
1	يمنحني النشاط الرياضي الشعور بروح الفريق الواحد.	2.54	84.7%	0.696	دائمًا	1
2	تجعلني ممارستي للنشاط الرياضي أعتز بانتمائي للمجتمع.	2.50	83.3%	0.676	دائمًا	2
3	يشجعني النشاط الرياضي على المشاركة بالأنشطة التطوعية لخدمة الوطن والمجتمع.	2.44	81.3%	0.715	دائمًا	4
4	يعزز النشاط الرياضي لديّ قيم المواطنة.	2.46	82.0%	0.755	دائمًا	3
<b>جميع فقرات البعد</b>		<b>2.49</b>	<b>83.0%</b>	<b>0.631</b>	<b>دائمًا</b>	

يوضح الجدول رقم (11) متوسط استجابات أفراد عيّنة الدراسة على فقرات البعد الثالث من المحور الثاني – الانتماء كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وقد جاءت استجابات أفراد عيّنة الدراسة على فقرات البعد الثالث بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.44 – 2.54)، كما أن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بلغ (2.48).

وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Ana-Maria, 2015) والتي بينت أن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، كما لا تقتصر فوائد التربية البدنية على أولئك الذين يمارسونها، حيث أن لها تأثير على المجتمع، وتكاليف أقل للصحة، وتكامل اجتماعي أفضل، ومستويات أقل من الإجهاد، كما أن الأشخاص الذين يمارسون التربية البدنية والرياضة يكونون أكثر سعادة وأكثر اجتماعية وودية، وأعلى إنتاجية في العمل.

وترى الباحثة أن شعور الفرد بالانتماء للمجتمع المحيط به يعزز من ثقته بنفسه كفرد ويعزز شعوره كمواطن صالح في المجتمع، ويعزز من مقدراته على التفاعل والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، وهو ما تشير إليه النظرية التفاعلية الرمزية والتي اهتمت بتعزيز تفاعل الفرد مع الآخرين و تنمية لغة الحوار والتفاعل فيما بينهم؛ من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة مما ينمي السلوك الجماعي له.



## ❖ البعد الرابع: التفاعل:

جدول 12: التحليل الإحصائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الرابع

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
1	يساعد النشاط الرياضي على تقييمي لذاتي بصورة مستمرة.	2.56	85.3%	0.694	دائمًا	3
2	يدفعني النشاط الرياضي للاتجاه نحو توسيع العلاقات الاجتماعية.	2.30	76.7%	0.709	نادراً	4
3	يعزز النشاط الرياضي لديّ مبدأ التعاون.	2.66	88.7%	0.562	دائمًا	1
4	يحثني النشاط الرياضي على المبادرة الفعالة.	2.57	85.7%	0.604	دائمًا	2
<b>جميع فقرات البعد</b>		<b>2.52</b>	<b>84.0%</b>	<b>0.571</b>	<b>دائمًا</b>	

يوضح الجدول رقم (12) متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الرابع من المحور الثاني – التفاعل كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وقد جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الرابع من المحور الثاني والبالغ عددها (4) فقرات بدرجة استجابة تراوحت ما بين "نادراً" و "دائمًا" وذلك بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.30 – 2.66)، كما أن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بلغ (2.52). ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (أريج آل عقران، 2020م) والتي أهم نتائجها أن زيادة ممارسة الأنشطة الرياضية يرتبط بصورة إيجابية بجودة الحياة لدى الطالبات من حيث جودة شغل الوقت وإدارته، بالإضافة إلى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

وترى الباحثة أن امتلاك الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية لمهارات التفاعل مع المجتمع المحيط بهم يساهم في تعزيز مقدرتهم على المساهمة في المجتمع والمبادرة إلى التفاعل مع الأنشطة المختلفة وبناء العلاقات الاجتماعية مع كافة الشرائح المحيطة بهن، وهو ما يعزز ما ذهبت إليه النظرية التفاعلية الرمزية والتي بينت أن عملية التفاعل تعبر بشكل أساسي عن الاتصال الدائم ذي المعنى المشترك بين الأفراد داخل شرائح المجتمع المختلفة، والذين قد يتغير سلوكهم بناء على هذا التفاعل الحاصل بينهم.

## ❖ البعد الخامس: الانضباط:

جدول 13: التحليل الإحصائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الخامس

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
1	تدفعني ممارستي للنشاط الرياضي إلى إدارة وقتي بصورة فعالة.	2.63	87.7%	0.618	دائمًا	1
2	يحثني النشاط الرياضي على الابتعاد عن السلوكيات المخالفة لنظم المجتمع	2.46	82.0%	0.760	دائمًا	4
3	يحقق ممارستي للنشاط الرياضي القدرة على إنجازي للمهام الصعبة.	2.47	82.3%	0.717	دائمًا	3
4	ينمي النشاط الرياضي اهتمامي بمظهري الخارجي.	2.59	86.3%	0.691	دائمًا	2
<b>جميع فقرات البعد</b>		<b>2.54</b>	<b>84.7%</b>	<b>0.622</b>	<b>دائمًا</b>	

يوضح الجدول رقم (13) متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الخامس من المحور الثاني – الانضباط كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وقد جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد الخامس بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.46 – 2.63)، كما أن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بلغ (2.54).

ويتفق ذلك مع دراسة (حسنين؛ وعطية، 2019م)، والتي بينت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين دلالات صورة الجسم ومستوى جودة الحياة لدى ممارسات الأنشطة الرياضية الهوائية.

وتؤكد الباحثة أن درجة التزام الفرد بالسلوكيات الجيدة يعكس درجة انضباطه وإنجازه لمهامه المختلفة، وهو ما يعزز ما أكدت عليه نظرية الفعل الاجتماعي والتي ركزت على درجة تأثير الفرد على المجتمع المحيط به من خلال ما يمتلكه من قيم وأخلاق توجهه إلى ممارسة سلوك معين دون سلوك آخر، والإقدام على ممارسة فعل بعينه عن فعل آخر نتيجة انضباطه والتزامه بقيم ومعايير أخلاقية تحكم سلوكه.

#### ❖ البعد السادس: تحمل المسؤولية:

جدول 14: التحليل الإحصائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد السادس

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
1	يدفعني النشاط الرياضي للالتزام بالمواعيد.	2.60	86.7%	0.600	دائماً	3
2	يكسبني النشاط الرياضي مهارة القدرة على التغيير.	2.67	89.0%	0.558	دائماً	1
3	يشجعني النشاط الرياضي على رفع حس المسؤولية تجاه نفسي والآخرين	2.63	87.7%	0.618	دائماً	2
4	يعزز النشاط الرياضي استقلالي في اتخاذ القرارات الإيجابية.	2.60	86.7%	0.600	دائماً	3 مكرر
جميع فقرات البعد		2.63	87.7%	0.538	دائماً	

يوضح الجدول رقم (14) متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد السادس من المحور الثاني – تحمل المسؤولية كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وقد جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد السادس من المحور الثاني والبالغ عددها (4) فقرات بدرجة استجابة "دائماً" وذلك بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.60 – 2.67)، كما أن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بلغ (2.63).

وترى الباحثة أن التزام الفرد بمواعيد ممارسته للأنشطة الرياضية المختلفة، يساعده على اكتساب المقدرة على تغيير سلوكياته وتحمل مسؤولية قراراته وتوجهاته، إضافةً إلى تعزيز مقدرته على تحمل المسؤولية تجاه نفسه بالمقام الأول، والمجتمع المحيط به ثانياً، وهو ما يتماشى مع ما توصل إليه مفكرو النظرية البنائية الوظيفية، ونظرية الفعل الاجتماعي.

#### ❖ البعد السابع: الاستمتاع والترفيه:

جدول 15: التحليل الإحصائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد السابع

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
1	يساعدني النشاط الرياضي على الاستمتاع بحياتي الشخصية	2.71	90.3%	0.542	دائماً	3

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	النتيجة	الترتيب
2	تشكل ممارسة النشاط الرياضي وعبي الترفيهي وتحقق لي السعادة	2.71	90.3%	0.542	دائماً	3 مكرر
3	يخلق النشاط الرياضي نوعاً من أنواع الترفيه	2.73	91.0%	0.536	دائماً	2
4	يعد النشاط الرياضي وسيلة للترويح عن النفس	2.76	92.0%	0.523	دائماً	1
	<b>جميع فقرات البعد</b>	<b>2.73</b>	<b>91.0%</b>	<b>0.509</b>	<b>دائماً</b>	

يوضح الجدول رقم (15) متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد السابع من المحور الثاني – الاستمتاع والترفيه كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وقد جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات البعد السابع من المحور الثاني والبالغ عددها (4) فقرات بدرجة استجابة "دائماً" وذلك بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.71 – 2.76)، كما أن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات بلغ (2.73).

وهذا يتفق مع نتائج دراسة (بن سميثة، 2021م)، حيث توصلت هذه الدراسة لعدة نتائج أبرزها الإشارة إلى وجود علاقة ارتباطية لإدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ومستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضا. وترى الباحثة أن الأنشطة الرياضية تتمتع بالعديد من المزايا منها إضافة طابع من الترفيه والمتعة للفرد عند ممارستها، حيث تعد وسيلة حيوية للترفيه عن الذات والخروج من واقع الضغوطات اليومية والحياتية والتنفيس عن النفس، الأمر الذي توصلت إليه نظرية التفاعلية الرمزية والتي ترى أن الكثير من الأفراد يمارسون العديد من الأنشطة بناء على المعنى الحسي الملموس لتلك الأنشطة والذي يمكن تجسيده في مدى استمتاعهم بممارستها ودورها في الترفيه عنهم.

**ت. التساؤل الفرعي الثالث:** ما أكثر محاور جودة الحياة (الرضا، المشاركة، الانتماء، التفاعل، الانضباط، تحمل المسؤولية، الاستمتاع والترفيه) تأثراً بممارسة الأنشطة الرياضية؟

وللإجابة عن التساؤل السابق، قامت الباحثة بتطبيق اختبار الانحدار الخطي لقياس أثر الأنشطة الرياضية على أبعاد جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.

❖ **أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الرضا كأحد معايير جودة الحياة:**

**جدول 16: نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي ما بين واقع ممارسة الأنشطة الرياضية والرضا**

الاختلاف (التباين)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	5.388	1	5.388	16.742	0.000
المتبقي	21.883	68	0.322		
المجموع	27.271	69			

يتضح من الجدول رقم (16) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.000) وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية على الرضا كأحد معايير جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.

❖ أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على المشاركة كأحد معايير جودة الحياة:

جدول 17: نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي ما بين واقع ممارسة الأنشطة الرياضية والمشاركة

الاختلاف (التباين)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	3.230	1	3.230	10.749	0.002
المتبقي	20.435	68	0.301		
المجموع	23.665	69			

يتضح من الجدول رقم (17) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.02) وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية على المشاركة كأحد معايير جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.

❖ أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الانتماء كأحد معايير جودة الحياة:

جدول 18: نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي ما بين واقع ممارسة الأنشطة الرياضية والانتماء

الاختلاف (التباين)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	4.566	1	4.566	13.548	0.000
المتبقي	22.919	68	0.337		
المجموع	27.486	69			

يتضح من الجدول رقم (18) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.000) وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية على الانتماء كأحد معايير جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.

❖ أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على التفاعل كأحد معايير جودة الحياة:

جدول 19: نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي ما بين واقع ممارسة الأنشطة الرياضية والتفاعل

الاختلاف (التباين)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	4.450	1	4.450	16.797	0.000
المتبقي	18.017	68	0.265		
المجموع	22.468	69			

يتضح من الجدول رقم (19) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.000) وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية على التفاعل كأحد معايير جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.

❖ أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الانضباط كأحد معايير جودة الحياة:

جدول 20: نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي ما بين واقع ممارسة الأنشطة الرياضية والانضباط

الاختلاف (التباين)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	6.037	1	6.037	19.905	0.000
المتبقي	20.624	68	0.303		
المجموع	26.661	69			

يتضح من الجدول رقم (20) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.000) وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية على الانضباط كأحد معايير جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.

❖ أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على تحمل المسؤولية كأحد معايير جودة الحياة:

جدول 21: نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي ما بين واقع ممارسة الأنشطة الرياضية وتحمل المسؤولية

الاختلاف (التباين)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	2.876	1	2.876	11.444	0.001
المتبقي	17.092	68	0.251		
المجموع	19.969	69			

يتضح من الجدول رقم (21) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.001) وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية على تحمل المسؤولية كأحد معايير جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.

❖ أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الاستمتاع والترفيه كأحد معايير جودة الحياة:

جدول 22: نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي ما بين واقع ممارسة الأنشطة الرياضية والاستمتاع والترفيه

الاختلاف (التباين)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	1.139	1	1.139	4.639	0.035
المتبقي	16.703	68	0.246		
المجموع	17.843	69			

يتضح من الجدول السابق الجدول رقم (22) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.035) وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية على الاستمتاع والترفيه كأحد معايير جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.

بالنظر إلى النتائج السابقة، نجد أن الانضباط يعد أكثر محاور جودة الحياة تأثراً بممارسة الأنشطة الرياضية.

ث. التساؤل الفرعي الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول استجابات الفتيات عينة الدراسة لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لديهن تعزى للخصائص الشخصية والديموغرافية (العمر، المستوى التعليمي، المهنة، مستوى الدخل الشهري)؟

وللإجابة على التساؤل السابق، قامت الباحثة بإجراء اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis Test)، لاختبار كل متغير من متغيرات الخصائص الديموغرافية، وذلك كما يلي:

❖ متغير العمر:

جدول 23: المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير العمر في جميع محاور الدراسة

Sig	درجات الحرية	Kruskal-Wallis H	Mean Rank	العدد	المجموعات	محاور الدراسة
0.974	3	0.224	30.50	1	18 سنة	المحور الأول واقع ممارسة فتيات الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية للأنشطة الرياضية
			36.50	11	من 19 إلى أقل من 23 سنة	
			36.97	16	من 23 إلى أقل من 28 سنة	
			34.80	42	من 28 سنة فأكثر	
0.267	3	3.947	13.00	1	18 سنة	المحور الثاني جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية
			28.41	11	من 19 إلى أقل من 23 سنة	
			33.19	16	من 23 إلى أقل من 28 سنة	
			38.77	42	من 28 سنة فأكثر	
0.377	3	3.096	16.00	1	18 سنة	جميع محاور الدراسة
			29.86	11	من 19 إلى أقل من 23 سنة	
			32.47	16	من 23 إلى أقل من 28 سنة	
			38.60	42	من 28 سنة فأكثر	

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات الباحثين من أفراد عينة الدراسة حول واقع ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لديهم تُعزى لمتغير العمر.

وتختلف هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (آل عقران، 2020م)، حيث بينت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية بين أفراد العينة من اللاتي كانت أعمارهن من 23 سنة فأكثر، في حين لم توجد فروق لعينة الدراسة ممن كانت أعمارهن (من 19 سنة لأقل من 23 سنة)، وممن كانت أعمارهن (أقل من 19 سنة).

❖ متغير المستوى التعليمي:

جدول 24: المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي في جميع محاور الدراسة

Sig	درجات الحرية	Kruskal-Wallis H	Mean Rank	العدد	المجموعات	محاور الدراسة
0.196	3	4.695	13.00	3	متوسط	المحور الأول واقع ممارسة فتيات الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية للأنشطة الرياضية
			36.41	27	ثانوية عامة فما دون	
			35.26	33	تعليم جامعي	
			42.79	7	فوق الجامعي	

Sig	درجات الحرية	Kruskal-Wallis H	Mean Rank	العدد	المجموعات	محاوير الدراسة
0.189	3	4.773	36.50	3	متوسط	المحور الثاني جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعيّة
			29.78	27	ثانوية عامة فما دون	
			37.71	33	تعليم جامعي	
			46.71	7	فوق الجامعي	
0.265	3	3.967	33.00	3	متوسط	جميع محاور الدراسة
			31.06	27	ثانوية عامة فما دون	
			36.79	33	تعليم جامعي	
			47.64	7	فوق الجامعي	

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات المبحوثين من أفراد عيّنة الدراسة حول واقع ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لديهم تُعزى لمتغير المستوى التعليمي. وتفسّر الباحثة عدم وجود أي أميات إلى وجود مستوى عالٍ من الاهتمام بتعليم الفتيات داخل الدور الاجتماعيّة بالمنطقة الشرقيّة، حيث لم تكفّر الدور الاجتماعيّة بتوفير المسكن والمأكل فقط للفتيات، وإنما حرصت على تعليمهن، ويأتي هذا الاهتمام في ظل تأكيد وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعيّة على توفير فرص تعليمية متكافئة لكافة الأفراد مهما اختلفت حالتهم الاجتماعيّة أو الأسرية، حيث أن التعليم حق أساسي لجميع سكان المملكة.

#### ❖ متغير المهنة:

جدول 25: المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابات أفراد العيّنة تبعاً لمتغير المهنة في جميع محاور الدراسة

Sig	درجات الحرية	Kruskal-Wallis H	Mean Rank	العدد	المجموعات	محاوير الدراسة
0.400	3	2.945	32.59	11	عاطلة عن العمل	المحور الأول واقع ممارسة فتيات الدور الاجتماعيّة بالمنطقة الشرقيّة للأنشطة الرياضيّة
			42.95	10	طالبة (دون سن العمل)	
			37.33	29	موظفة في القطاع الحكومي	
			30.73	20	موظفة عاملة في القطاع الخاص	
0.096	3	6.345	28.77	11	عاطلة عن العمل	المحور الثاني جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعيّة
			44.00	10	طالبة (دون سن العمل)	
			39.62	29	موظفة في القطاع الحكومي	
			28.98	20	موظفة عاملة في القطاع الخاص	
0.108	3	6.083	28.45	11	عاطلة عن العمل	جميع محاور الدراسة
			43.60	10	طالبة (دون سن العمل)	

Sig	درجات الحرية	Kruskal-Wallis H	Mean Rank	العدد	المجموعات	محاور الدراسة
			39.72	29	موظفة في القطاع الحكومي	
			29.20	20	موظفة عاملة في القطاع الخاص	

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات المبحوثين من أفراد عينة الدراسة حول واقع ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لديهم تُعزى لمتغير المهنة.

❖ متغير متوسط الدخل الشهري:

جدول 26: المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير متوسط الدخل الشهري في جميع محاور الدراسة

Sig	درجات الحرية	Kruskal-Wallis H	Mean Rank	العدد	المجموعات	محاور الدراسة
0.066	4	8.807	62.75	4	لا يوجد	المحور الأول واقع ممارسة فتيات الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية للأنشطة الرياضية
			29.27	11	أقل من 2000 ريال	
			32.81	16	من 2000- وأقل من 4000 ريال	
			37.37	15	من 4000- وأقل من 6000 ريال	
			34.44	24	من 6000 ريال فأكثر	
0.138	4	6.956	43.88	4	لا يوجد	المحور الثاني جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية
			31.05	11	أقل من 2000 ريال	
			26.00	16	من 2000- وأقل من 4000 ريال	
			42.27	15	من 4000- وأقل من 6000 ريال	
			38.25	24	من 6000 ريال فأكثر	
0.051	4	9.496	54.25	4	لا يوجد	جميع محاور الدراسة
			29.41	11	أقل من 2000 ريال	
			26.03	16	من 2000- وأقل من 4000 ريال	
			41.63	15	من 4000- وأقل من 6000 ريال	
			37.65	24	من 6000 ريال فأكثر	

يتضح من الجدول رقم عدم وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات المبحوثين من أفراد عينة الدراسة حول واقع ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لديهم تُعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري.

وتختلف هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (آل عقران، 2020م)، حيث بينت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية بين أفراد العينة من الأسر ذوي الدخل المرتفع، في حين لم يتبين وجود فروقات ذات



دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة من الأسر ذوي الدخل المتوسط والمنخفض، أي توجد فروق دالة إحصائية لصالح أفراد العينة من الأسر ذوي الدخل المرتفع.

## 6. نتائج الدراسة:

بعد مناقشة محاور الدراسة بشكل عام، أظهرت الدراسة الحالية النتائج التالية:

- نادرًا ما تمارس فتيات الدور الاجتماعية الأنشطة الرياضية، وذلك من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة بوزن نسبي بلغ (68.0%).
- وجود مستوى مرتفع من الرضا كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وذلك من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة بوزن نسبي بلغ (84.8%).
- وجود مستوى مرتفع من المشاركة كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وذلك من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة بوزن نسبي بلغ (82.7%).
- وجود مستوى مرتفع من الانتماء كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وذلك من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة بوزن نسبي بلغ (83.0%).
- وجود مستوى مرتفع من التفاعل كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وذلك من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة بوزن نسبي بلغ (84.0%).
- وجود مستوى مرتفع من الانضباط كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وذلك من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة بوزن نسبي بلغ (84.7%).
- وجود مستوى مرتفع من تحمل المسؤولية كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وذلك من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة بوزن نسبي بلغ (87.7%).
- وجود مستوى مرتفع من الاستمتاع والترفيه كأحد معايير جودة الحياة لدى الفتيات المقيمات في دور الرعاية الاجتماعية في المنطقة الشرقية، وذلك من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة بوزن نسبي بلغ (91.0%).
- الاستمتاع والترفيه يعد أكثر المتغيرات التي تعبر عن جودة الحياة لدى فتيات الدور الاجتماعية.
- يعد الانضباط أكثر محاور جودة الحياة تأثرًا بممارسة الأنشطة الرياضية.
- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين واقع ممارسة فتيات الدور الاجتماعية بالمنطقة الشرقية للأنشطة الرياضية وأبعاد جودة الحياة (الرضا، المشاركة، الانتماء، التفاعل، الانضباط، تحمل المسؤولية، الاستمتاع والترفيه) لدى فتيات الدور الاجتماعية في المنطقة الشرقية.
- لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات المبحوثين من أفراد عينة الدراسة حول واقع ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لديهن تُعزى لمتغير العمر، والمستوى التعليمي، والمهنة، ومتوسط الدخل الشهري.

## 7. توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، وبعد الرجوع إلى مناقشة محاور الدراسة المختلفة، تقترح الباحثة عدة توصيات

وذلك على النحو التالي:

1. طرح الدور الاجتماعية لفرص تطوعية من خلال المنصة الوطنية للعمل التطوعية التابعة لوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية تستهدف مدربات متخصصات في المجال الرياضي لتدريب الفتيات على ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة صحيحة بمعدل 4 فرص سنوياً.
2. عقد الدور الاجتماعية بدار الحضانه الاجتماعية و دار التربية الاجتماعية للبنات لشرابات مجتمعية مع رجال الأعمال بشكل سنوي لتقديم دعم مادي بهدف شراء الأدوات الرياضية المناسبة داخل الدور بما يشجع الفتيات على ممارسة الأنشطة الرياضية.
3. عقد الدور الاجتماعية بدار الحضانه الاجتماعية و دار التربية الاجتماعية للبنات لشرابات مع الأندية الرياضية لتقديم عروض سنوية برسوم رمزية لأشراك الفتيات واللاتي لديهن اهتمام بممارسة أنشطة رياضية مختلفة لا يمكن توفيرها داخل الدور.
4. يتولى قسم العلاقات العامة والإعلام بدار الحضانه و دار التربية الاجتماعية للبنات متابعة نشر تقارير مرئية عن آخر ما يستجد من أنشطة وبرامج رياضية على الموقع الرسمي لوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية والمنصات الاجتماعية (تويتر ، سناب شات ) لنشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الفتيات المقيمت داخل الدور بحيث تساعدن على الاختلاط مع الفتيات الأخريات .
5. إنشاء وحدة نشاط رياضي بدار الحضانه و دار التربية الاجتماعية للبنات لتنظيم ومتابعة وتوجيه الفتيات رياضياً والتنسيق لإقامة منافسات رياضية دورية سنوياً بمشاركة الأندية المحلية أو الخارجية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ) تستهدف الفتيات المقيمت داخل الدور، والفرق الرياضية الأخرى المهتمه بالمجال الرياضي بما يساهم في توسيع العلاقات الاجتماعية .
6. متابعة وحدة النشاط الرياضي بدار الحضانه و دار التربية الاجتماعية للبنات للإعلانات بالمنصات الاجتماعية للأنشطة الرياضية التطوعية السنوية وتشجيع الفتيات المقيمت بالدور للمشاركة من خلال تقديم الحوافز المادية والمعنوية بالتنسيق مع المسؤولية الاجتماعية بالدار.
7. إنشاء وحدة تحسين جودة الحياة بدار الحضانه و دار التربية الاجتماعية للبنات تهتم بجمع البيانات وتحليلها وتفسيرها لقياس مؤشر جودة الحياة بالدور حسب رؤية المملكة 2030 ووضع توصيات منبثقة من النتائج مع العمل على تنفيذها.

## 8. قائمة المراجع:

### 1.8. المراجع العربية:

1. ألمان، أماني شعبان عبد اللطيف؛ وعبد القادر، أحمد محمد (2015م). ممارسة أنشطة الترويج الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، العدد 1، الصفحات 1-18.
2. آل عقران، أريج أحمد سعيد (2020م). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، العدد 12، الصفحات 137-163.
3. بليلة، سيف الدين (2021م). دراسة جودة الحياة لدى المرأة العاملة وعلاقتها بممارسة النشاط الرياضي الترويجي المشي: دراسة ميدانية بولاية عنابة. *مجلة المحترف جامعة زيان عاشور الجلفة*، المجلد 8، العدد 2، الصفحات 314-329.

4. بن زيدان، فاطمة الزهراء (2020م). المعالجة الصحية لموضوع ممارسة المرأة للنشاط البدني الرياضي: دراسة تحليلية على عينة من جريدة الخبر الرياضي الجزائري. *مجلة الاجتهاد للأبحاث العلمية*، العدد 6، الصفحات 96-112.
5. بن سميثة، العيد (2021م). فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيضاء. *مجلة التحدي جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي*، المجلد 13، العدد 2، الصفحات 422-433.
6. جمعة، أحمد جمعة عواد (2011م). برامج التربية البدنية والرياضة في دور رعاية الأيتام بمحافظة جدة. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، المجلد 11، العدد 3، الصفحات 323-347.
7. حسنين، محمد عبد الكريم؛ وعطية، نشوى بنداري (2019م). دلالات صورة الجسم وعلاقتها بجودة الحياة لدى الممارسات والغير ممارسات للنشاط الهوائي "Aerobics". *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنها*، المجلد 24، الصفحات 19-1.
8. الدليمي، نجية إبراهيم محمد (2020م). جودة الحياة لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية جامعة الموصل*، المجلد 16، العدد 3، الصفحات 26-49.
9. الرواحي، ناصر؛ الظفري، سعيد؛ الخروصي، حسين؛ والرواحية، عزة (2021م). نمذجة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى التلاميذ العمانيين ضمن الفئة العمرية 11-13 سنة: دراسة نوعية. *مجلة العلوم التربوية: دار نشر جامعة قطر*، العدد 18، الصفحات 8-25.
10. الزميع، أنس بن محمد. (2019م). الصورة الذهنية لجمعيات رعاية الأيتام في المملكة لدى الجمهور في مدينة الرياض: دراسة مسحية. *المجلة العربية للإعلام والاتصال*، العدد 22، الصفحات 319-362.
11. الزبياري، طاهر حسو (2017م). *النظرية السوسولوجية المعاصرة*. عمان: دار البيروني للنشر والتوزيع، الأردن.
12. السعيد، عائشة بنت سعيد بن راشد (2018م). *دراسة واقع رياضة المرأة في سلطنة عمان: رؤية مقترحة للتطوير*. (رسالة ماجستير)، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
13. سلاطنية، بلقاسم؛ والجيلاني، حسان (2012م). *المناهج الأساسية في البحوث الاجتماعية*. الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
14. الصائغ، عماد (2021م). *الرياضة النسائية ولدت وكبرت وباتت واقعا*. متاح عبر الرابط التالي: <https://www.alriyadh.com/1909130>، تاريخ الدخول (2022/9/28م).
15. صقر، أحمد محيي خلف (2019م). *العوامل الثقافية والاجتماعية وتأثيرها على الخطط الاستراتيجية لتشغيل الشباب في بعض دول العالم (دراسة تحليلية وميدانية)*. الإسكندرية: دار التعليم الجامعي، مصر.
16. عبد ربه، حسن عبدالله؛ وأحمد، عز الدين محمد (2010م). *معوقات ممارسة المرأة للنشاط الرياضي في الجمهورية اليمنية*. *مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، العدد 30، الصفحات 1-50.
17. العثمان، محمود عبد الله؛ ودندي، إيمان (2021م). جودة الحياة وعلاقتها بمستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، المجلد 37، العدد 2، الصفحات 318-348.
18. عيسى، قواسمية (2020م). *ممارسة النشاط البدني والرياضي الترويحي ودوره في التخفيف من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي*. *مجلة الإبداع الرياضي جامعة محمد بوضياف المسيلة*، المجلد 11، العدد 1، الصفحات 485-501.

19. غالمي، إيمان (2015م). دور المحيط الاجتماعي الثقافي في تطوير النشاط البدني الرياضي النسوي: دراسة ميدانية لبعض تلميذات المرحلة الثانوية لمقاطعتي المراهنة والتاوردة بولاية سوق اهراس (16-19 سنة). *مجلة الإبداع الرياضي*، العدد 18، الصفحات 503-522.
20. الغامدي، سماح محمد أحمد الحمود (2019م). اتجاهات المجتمع السعودي نحو ممارسة رياضة المشي: دراسة ميدانية على مدينة جدة. *مجلة جامعة الملك عبدالعزيز - الأدب والعلوم الإنسانية*، المجلد 27، العدد 6، الصفحات 169-187.
21. فضل، رها بنت عبدالله. (2023م). التحديات التي تواجه الفتاة السعودية في ممارسة الرياضة البدنية: دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة. *المجلة العربية للعلوم الاجتماعية*، العدد 23، الصفحات 108-154.
22. محمد، خالد إبراهيم أبو وردة؛ ورخا، أحمد حسن حسن. (2022م). واقع الرياضة النسائية في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030: (الفرص - التحديات - التطلعات). *مجلة العلوم التربوية جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز*، المجلد 8، العدد 1، الصفحات 485-524.
23. مرسى، محمد عبد المعبود. (2001م). *علم الاجتماع عند تالكوت بارسونز بين نظريتي الفعل و النسق الاجتماعي*. الطبعة الأولى. القصيم: مكتبة العليقي الحديثة، المملكة العربية السعودية.
24. المكيمي، حسين زايد راشد (2017م). الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. *مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، العدد 45، الصفحات 308-326.
25. النعيم، لولوه بنت عبد الحميد (2021م). دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية: دراسة ميدانية على مرتادي الأندية الرياضية في مدينة الهفوف التابعة لمحافظة الأحساء عام 2020 م. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، المجلد 5، العدد 1، الصفحات 23-45.
26. الوادعي، مسفر أحمد بن مسفر آل عاطف. (2021م). دور جمعيات رعاية الأيتام في تجويد حياتهم الاجتماعية من خلال رؤية المملكة العربية السعودية 2030 م. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، العدد 192، الصفحات 243 - 273.
27. موقع روح السعودية. أضواء على المرأة السعودية رياضيات يغيرن قواعد اللعبة في السعودية. متاح عبر الرابط التالي: <https://www.visitsaudi.com/ar/do/lifestyle/female-athletes-change-the-game-in-saudi>، تاريخ الدخول (2022/9/28م).

## 2.8. المراجع الأجنبية:

1. Ana-Maria, V. (2015). Study on promoting quality of life through physical exercise. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1439 – 1443.
2. Calzada-Rodríguez, J.I. Denche-Zamorano, Á.M. Pérez-Gómez, J. Mendoza-Muñoz, M. Carlos-Vivas, J. Barrios-Fernandez, S. Adsuar, J.C (2021). Health-Related Quality of Life and Frequency of Physical Activity in Spanish Students Aged 8-14. *Int J Environ Res Public Health*, 18(17).
3. Çiçek, G. (2018). Quality of Life and Physical Activity among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6): 1141-1148.

4. Hermens, N. Super, S. Verkooijen, K.T. Koelen, M.A (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. *Res Q Exerc Sport*, 88(4): 408-424.
5. Malm, C. Jakobsson, J. and Isaksson, A (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *sports review journal*, 7(127), 1-28.
6. Peráčková, J. & Peráček, P (2019). *Sport for the Subjective Dimensions of Quality of Life*. In F. Irtelli, F. Durbano, & S. G. Taukeni (Eds.), *Quality of Life - Biopsychosocial Perspectives*. IntechOpen.
7. Rodríguez-Fernández, A. Zuazagoitia-Rey-Baltar, A. Ramos-Díaz, E (2017). *Quality of Life and Physical Activity: Their Relationship with Physical and Psychological Well-Being*. In book: *Quality of Life and Quality of Working Life*.
8. Sigvartsen, J. Gabrielsen, L. Abildsnes, E. H. Stea, T. Omfjord, C. and Rohde, G. (2016). Exploring the relationship between physical activity, life goals and health-related quality of life among high school students: a crosssectional study. *BMC Public Health*, 16:709.
9. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

جميع الحقوق محفوظة © 2025، الباحثة/ نجاهة عبد اللطيف ناصر، الدكتورة/ أماني حامد إبراهيم حسن، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي (CC BY NC)

Doi: [doi.org/10.52132/Ajrsp/v6.70.1](https://doi.org/10.52132/Ajrsp/v6.70.1)