

دور الأنشطة الترويحية الرقمية في تحسين مستوى جودة الحياة

لدى طلاب الجامعة

أ.د/ عجمي محمد عجمي

أ.م.د/ عبده إبراهيم عبده

أ.م.د/ أحمد حسيني أيوب

الباحث/ حاتم محمد عبد الدايم علي

المقدمة ومشكلة البحث:

يتميز عالمنا المعاصر بثورة علمية تكنولوجية متقدمة في جميع مجالات الحياة، وعن طريق التطور العلمي استطاع الإنسان أن يجد حلولاً لكثير من المشاكل والقضايا الحياتية على نطاق واسع، ويعتبر التعليم الجامعي إحدى المجالات التي انبثقت منه الثورة العلمية الذي نال الاهتمام والرعاية من قبل كثير من العلماء في شتى مجالات المعرفة.

وتدخل ظاهرة الفراغ والترويح ضمن نسيج مختلف النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، ومن ثم فقد بدأ الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ويرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مناشط الترويح السائدة في هذا المجتمع (٧: ٥٣).

ويذكر " محمد علي السويدي" (٢٠١٥م) أن الثورة المعلوماتية تعد سمة أساسية من سمات العصر الذي يعيشه العالم في الوقت الراهن، وقد شكلت وسائل التواصل الاجتماعي قفزة هائلة في البنية الاتصالية، وأنماط التأثير في المجتمعات الإنسانية لما لها من قدرة على تجاوز حدود الزمان والمكان. (٣: ١٠).

ويشير "ليو وآخرون Liu, e tal., (٢٠١٥م) إلى أن هذا مفهوم جودة الحياة يشير إلى تقييم الطالب الشخصي الإدراكي لحياته داخل مكان دراسته، ورضاه عن حياته الدراسية بكافة جوانبها (الجانب التعليمي، العلاقات مع أعضاء هيئة التدريس، العلاقات مع الزملاء في الجامعة). (١٣: ٢) ويرى " بشير معمرية" (٢٠١٢م) إلى أن علماء النفس قد اهتموا من قبل بالمرض العقلي للإنسان وتعاسته وشقائه، وأنجزوا في هذا المجال أعمالاً جيدة فهم يستطيعون اليوم قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان، مثل القلق والخوف والاكتئاب والانحراف والتطرف والعدوان والغضب والفصام وغيرها من الاضطرابات النفسية والعقلية، وجوانب السلوك اللاسوي، كما يستطيعون شفاء الكثير منها، ولكن هذا الانجاز على الرغم من أهميته لم يصنع للإنسان حياة راقية، لأن تخفيف الأمراض التي جعلت حياة الإنسان تعيسة جعلت صنع حياة تستحق أن يحيها الإنسان أكثر

أهمية، فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج اضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة، إنهم يحتاجون إلى حياة فيها معنى يجعلها جديرة بأن تعاش. (٢: ٩٨)

ويذكر "رغداء نفيسة" (٢٠١٢م) إلى الاحساس بجودة الحيا حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به. وتقاس عادة بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص عن عبارات مقياس الاحساس التي يعدها الباحثون. ومنها:

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

- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهته وحبه لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية. (٥: ١٤٩)

ويرى " محمد صلاح" (١٩٩٥م) أن فئة الشباب الجامعي من سن ١٧: ٢٥ سنة يصل الفرد فيها إلى سن الرشد حيث يستطيع الفرد أن يمارس مختلف حقوقه المدنية ويصبح قادراً علي تحمل المسؤولية . فالشباب هو العنصر البشري الأساسي في أي مجتمع ، ولذلك توجه المجتمعات إهتماماً خاصاً لطلاب الجامعات من أجل إعدادهم للمواطنة الصالحة من خلال تهيئة مختلف الظروف والحياة الدراسية والأنشطة الطلابية المختلفة لتنميته عملياً وإجتماعياً وبدنياً وإفعالياً بما يتمشي مع خصائصهم وميولهم وإتجاهاتهم (٩: ١٨)

ويذكر "ماجد بو شلبي" (٢٠٠٦م) إلى أن شبكات التواصل الإلكترونية تشكل موضوعاً تصطدم فيه رؤيتان مختلفتان، الأولى ترى في هذه المواقع فرصة للبشرية لتبادل الاتصال والمعرفة والقضاء على عوائق الزمان والمكان فتزيد في تقارب الناس وترفع من درجة تفاعلهم وتنشئ علاقات اجتماعية جديدة، كما أنها تختزل قدراً هائلاً من الإجراءات في التعاملات والمبادلات التجارية والاقتصادية فيما تنظر الرؤية الثانية لهذه الشبكات نظرة كارثية إذ ترى أنها تشكل مصدر الخطر الحقيقي على العلاقات الاجتماعية، وتؤدي إلى ميلاد مجتمع يحمل عوامل القطيعة مع التقالدي الثقافية، كما تؤدي إلى العزلة وتفكك نسيج الحياة الاجتماعية ويرى هؤلاء أن وسائل التواصل الاجتماعي قد اقتحمت الحياة العائلية بحيث قللت من فرص التفاعل والتواصل داخل الأسرة. (٨: ١٤٣)

وأكد أشار " محمد فكري" (٢٠١٩) أنه يجب على الطلاب فهم الممارسات التربوية الرقمية والجوانب المتعلقة به واستخدام التكنولوجيا التي قدمتها شبكة الانترنت في التعرف على مفاهيمها والإلمام بممارستها المتنوعة، وتعد الجامعات كمؤسسات تربوية مسئولة عن إعداد الطلاب تربوياً

واجتماعياً وتزويدهم بالقيم والسلوكيات الخاصة بالانضباط المعرفي، حيث أصبحت ضرورة في المجتمع لتنشئة أفراد رقميين قادرين على التواصل والحصول على الخدمات التعليمية والمعرفية وإدراك حقوقهم وواجباتهم ومسئولياتهم تجاه مجتمعهم. (١١: ١٣٧)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله أن أشغال طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية باستخدام الكثير والكثير من التطبيقات الرقمية باختلاف ممارستها من وسائل التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، كأحد الممارسات الترويحية لقضاء وقت الفراغ والتخلص منه أثناء تواجدهم داخل حرم الجامعة والكلية، فضلاً عن أن إمكانية توافر هذه الممارسات الترويحية على كافة الأجهزة المحمولة والتي يمكن أن يستخدمها الكثير من الطلبة والطالبات.

ومن هنا تأتي مشكلة البحث حيث لاحظ الباحث انكباب طلاب الجامعة على مواقع التواصل الاجتماعي لحد الإفراط الذي قد يزيد عن وقت الفراغ ليشغل معظم اليوم ويشغل كل تفكيرهم نظراً لسهولة الاتصال مع الآخرين أينما كانوا، ولكن هناك كثير من الآثار السلبية لهذه المواقع والمنصات الاجتماعية نتيجة الإفراط في استخدامها ومنها التأثير على جودة الحياة لذلك رأى الباحث ضرورة دراسة مدى التعرف على دور الممارسات الترويحية الرقمية على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

هدف البحث:

يهدف البحث التعرف على دور الممارسات الترويحية الرقمية في رفع مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة

تساؤلات البحث:

١- ما تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرقمية على مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟

مصطلحات البحث:

١- الممارسات الترويحية الرقمية:

هي كل الاختراعات التي حدثت بعد اختراع الكمبيوتر كأداة للترويج لقضاء أوقات الفراغ والمشتتة على الألعاب الإلكترونية واستخدام مصادر التواصل الإلكترونية. (٤: ٢١٩)

٢- جودة الحياة:

يعرفها " إبراهيم نعيم " (٢٠١٨) بأنها هي رضا الفرد بنصيبه وقدره في الحياة والشعور الداخلي بالراحة وكذلك الشعور بالاستقلال والإرادة والرضا الذاتي. (١: ٧)

كما يعرفها الباحث إجرائياً بأنها هي الدرجة التي يتحصل عليها طالب وطالبة كلية التربية الرياضية عند استجاباتهم على مقياس جودة الحياة.

الدراسات المرجعية:

أجرى بن سميشة العبد (٢٠٢١م) (٣) بعنوان " فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض. هدفت الدراسة التعرف على فاعلية إدار أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية وشملت العينة على (٢٠٠٠) طالب وطالبة، وطبق البحث مقياس فاعلية أوقات الفراغ ، مقياس جودة الحياة وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي البيض جاء بدرجة فاعلية متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة المركز الجامعي بدرجة متوسطة. وأنه توجد علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي ب البيض.

أجرى كحول شقيقة ، عائشة قوري (٢٠٢٠م) (٦) بعنوان " مستوى جودة الحياة لدى الطلبة المقبلون على التخرج " دراسة ميدانية" استهدفت الدراسة معرفة مستوى جودة احياة لدى طلبة جامعة بسكرة تخصص إرشاد وتوجيه مدرسي ومهني، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الاستكشافي وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها ١٦ طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تم التوصل إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى لا بأس به من جودة الحياة (مرتفع - متوسط) وفق المقياس المطبق في الدراسة، وقد يكون السبب في ذلك طبيعة التخصص الذي يدرسون به.

أجرى هيش وآخرون Heesch et al., (٢٠١٥م) (١٢) بعنوان "النشاط البدني والمشي وجودة الحياة لدى السيدات اللاتي يعانونا من أعراض الاكتئاب. استهدفت الدراسة دراسة العلاقات بين جرعة الاستجابة المتزامنة والمحتملة بين مجموع النشاط البدني والمشي وجودة الحياة الصحية لدى عينة من السيدات التي تتراوح أعمارهن بين (٥٠-٥٥) عاماً والذين يعانون من أعراض الاكتئاب، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي واشتملت العينة على عدد من السيدات المصابات بأمراض الاكتئاب. وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة قوية للوظائف البدنية والحيوية والأداء الاجتماعي للسيدات اللاتي تقمن بممارسة النشاط البدني أو المشي وكانت جودة الحياة الصحية أفضل بكثير مع مرور الوقت مقارنة بممارسة النشاط البدني أو المشي وكانت جودة الحياة الصحية أفضل بكثير مع مرور الوقت مقارنة بالسيدات التي لا تمارس.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الدراسة المسحية نظراً لمناسبته لطبيعة وإجراءات هذا البحث، بالإضافة إلى المنهج التجريبي لتطبيق مقياس جودة الحياة على مجموعة التجريب.

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة كلية التربية الرياضية (بنين - بنات) جامعة الزقازيق من خلال إعداد موقع حصري على الـ Gemel لكليتي التربية الرياضية (بنين - بنات) وتم وضع مقاييس الممارسات الترويحية الرقمية وجودة الحياة عليها لعرضها على الطلبة من خلال هذا الموقع، وقد تم حصر الاستمارات التي تم الاستجابة عليها واستبعاد ما لم يتم الإجابة عليها وقد تم التوصل على عدد (٢٤٥٠) استجابة للطلاب بنسبة مئوية قدرها ٢٨.٦٤% يشكلوا العدد الإجمالي لعينة البحث، بالإضافة إلى اختيار عدد (٢٠٠) طالب وطالبة كمجموعة تجريب يتم تطبيق مقياس جودة الحياة عليهم، تم اختيار عدد (٥٠) استمارة للبنين والبنات لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث على الفرق الدراسية.

ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد عينة البحث على كليتي التربية الرياضية (بنين - بنات) جامعة الزقازيق.

جدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث

العينة الأساسية	كلية التربية الرياضية بنين	كلية التربية الرياضية بنات	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية
٢٤٥٠	١٢٢٥	١٢٢٥	٥٠	٢٤٠٠

يوضح الجدول توزيع أفراد عينة البحث على كليتي البحث والدراسة الاستطلاعية والأساسية.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- المقابلة الشخصية

٢- مقياس الممارسات الترويحية الرقمية.

قام الباحث بتصميم مقياس الممارسات الترويحية الرقمية عند الإعداد لرسالة الدكتوراه بعد أن قام بأخذ رأي السادة الخبراء في محاور وعبارات المقياس وإيجاد المعاملات العلمية له وقد تم الوقوف على عدد (٦) محاور هي:

- الممارسات الترويحية الرياضية.

- الممارسات الترويحية الثقافية.

- الممارسات الترويحية الاجتماعية.

- الممارسات الترويحية الصحية.

- الممارسات الترويحية الاقتصادية والتجارية.

- الممارسات الترويحية السياحية. مرفق (١)

٣- مقياس جودة الحياة.

استعان الباحث بمقياس جودة الحياة والذي أعده عامر مؤمن معهد التربية البدنية والرياضة جامعة عبد الحميد ابن باديس بسلطنة عمان ويشتمل على المكونات التالية:

- جودة الصحة العامة.
 - جودة الصحة النفسية.
 - جودة الحياة الاجتماعية.
 - جودة التعليم.
 - جودة شغل وقت الفراغ.
 - الرضا عن الحياة. مرفق (٢)
- رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٥/١٠/٢٠٢٢م حتى ٣٠/١٠/٢٠٢٢م علي عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة من عينة البحث ومن خارج العينة الأساسية (عند الدراسة الاستطلاعية) وذلك بهدف.

- التعرف علي ملائمة العبارات لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.
 - تحديد زمن تطبيق الاستبيان وذلك بحساب :-
(زمن أسرع مختبر + زمن آخر مختبر)
 - حساب المعاملات العلمية للمقاييس.
- المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة:
- معامل صدق المقياس:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها وبين المفردات والدرجة الكلية للمقياس ككل، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين كل مفردة والمعايير التي تنتمي لها وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

مقياس جودة الصحة النفسية			مقياس جود الصحة العامة		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٧١٧	٠.٦٠٧	٣	٠.٧٥٨	٠.٦٦٧	١
٠.٥٠٤	٠.٤٨١	٤	٠.٤٧٥	٠.٣٩٢	٢
مقياس جودة التعليم			مقياس الحياة الاجتماعية		
٠.٤٣٥	٠.٣٨٨	٩	٠.٤٠٢	٠.٣٧٣	٨
٠.٤١٤	٠.٩١	٣	٠.٦١١	٠.٥٤٥	٥
٠.٥٦٥	٠.٤٢٤	٧	٠.٤٣٥	٠.٣٨٨	٢
مقياس جودة الرضا عن الحياة الأسرية			مقياس جودة شغل وقت الفراغ		
٠.٤٢٥	٠.٤٠٥	٥	٠.٤٥٦	٠.٣٥٧	٤
٠.٤٩٩	٠.٤٦٩	٦	٠.٠٩٩	٠.٤٧	٣
٠.٧٠٧	٠.٧٠٧	٧	٠.٤٩٧	٠.٣٣١	٦

قيمة (ر) عند مستوى معنوية $0.05 = 0.217$

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة والمعيار التابعة لها، وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.
- معامل الثبات:

جدول (٣)

ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

المقياس	التجزئة النصفية		الفا كرونباخ
	سبيرمان براون	جتمان	
جودة الحياة	٠.٨٢٢	٠.٨٣٥	٠.٨٨٢

يتضح من الجدول أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٨٢٢) ، (٠.٨٣٥) وأن معامل الثبات بألفا كرونباخ يساوي ٠.٨٨٢ مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

خامساً: الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية خلال الفترة من ٢٠٢٢/١١/٣م حتى ٢٠٢٢/١٢/١٥م علي عينة البحث الأساسية ومقدارها (٢٤٠٠) فرداً وموزعة على النحو التالي:

- عينة الطلبة من كلية التربية الرياضية للبنين وعددهم (١٢٠٠) طالب.
 - عينة الطالبات من كلية التربية الرياضية للبنات وعددهم (١٢٠٠) طالبة.
- وبعد تحديد العينة المختارة ، وتطبيق مقياس جودة الحياة على أفراد عينة البحث، وقد تم تطبيق مقياس جودة الحياة على أفراد المجموعة التجريبية وذلك للتأكد من دلالة الفروق في المقياس بين القياس القبلي والبعدي.

سادساً: المعالجات الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث وتساؤلاته ، استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحرافات المعياري
- قيمة (ت)
- النسب المئوية.
- معادلة كا^٢.

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٤)

نتائج تكرارات والنسبة المئوية والمتوسط وقيمة (كا) على معايير مقياس جودة الحياة قبل التطبيق وبعد التطبيق

ن = ٢٤٠٠

م	المعيار	القياس	استجابات الطلبة والطالبات			المتوسط	الاتجاه السائد	كا
			١	٢	٣			
١	جودة الصحة العامة	قبلي	١٥٠٠	٧٠٠	٢٠٠	١.٥٠	لا سيئة ولا جيدة	٢٢.٠٤
		بعدي	١٠٠٠	٦٠٠	٨٠٠	٤.١٥	سيئة جداً	
٢	جودة الصحة النفسية	قبلي	١٢٠٠	٩٠٠	٣٠٠	٢.٤٠	لا راضي ولا غير راضي	١٣.٧٦
		بعدي	١٨٠٠	٤٠٠	٢٠٠	٢.٢٠	راضي	
٣	جودة الحياة الاجتماعية	قبلي	١١٠٠	١٠٠٠	٢٠٠	٢.٢٠	راضي نوعاً ما	٤٠.٠٠
		بعدي	١٩٠٠	٩٠٠	٦٠٠	٣.٨٠	كثيراً	
٤	جودة التعليم	قبلي	٨٠٠	٧٠٠	٩٠٠	٣.٤٥	بدرجة قليلة	٤٠.٠٠
		بعدي	١٢٠٠	٨٠٠	٤٠٠	٢.٣٥	بدرجة متوسطة	
٥	جودة شغل وقت الفراغ	قبلي	٧٥٠	٣٥٠	١٣٠٠	١.٥٠	سوء نوعاً ما	٣٢.٤٩
		بعدي	١٧٠٠	٩٥٠	٢٥٠	٤.٢٠	بدرجة كبيرة	
٦	جودة الرضا عن الحياة	قبلي	١١٠٠	١٠٠٠	٢٠٠	٢.٢٠	جيد نوعاً ما	٣٦.٢٥
		بعدي	١٩٠٠	٩٠٠	٦٠٠	٣.٨٠	راض جداً	

قيمة كا عند مستوى ٠.٠٥ = ٩.٤٨٨

يتضح من الجدول رقم (٤) أن أعلى معيار حصلت على نسبة لمعيار جودة شغل وقت الفراغ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الدور الفعال للممارسات الترويحية الرقمية أثرت بشكل كبير في جودة الحياة لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد

ن = ٢٠٠

مقياس جودة الحياة

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المعايير
	ع	س	ع	س		
٩.٣٠	١.٣٥	٨.٣٥	١.٤٨	٣.٩٠	درجة	المعيار الأول (جودة الصحة العامة)
٢٣.١٦	٢.٦٨	٢٨.٤٠	٢.٥٣	٨.٣٠	درجة	المعيار الثاني (جودة الصحة النفسية)
٢٦.٣٣	٢.١٦	٢٥.١٥	١.٥٤	١٠.٥٥	درجة	المعيار الثالث (جودة الحياة الاجتماعية)
٢١.٦٥	٢.٠٢	٢٥.٢٥	١.٨٨	٩.٣٥	درجة	المعيار الرابع (جودة التعليم)
٨.٨٦	١.٢١	٨.١٠	١.٥٧	٤.٥٠	درجة	المعيار الخامس (جودة شغل وقت الفراغ)
٢٣.١٦	٢.٦٨	٢٨.٤٠	٢.٥٣	٨.٣٠	درجة	المعيار السادس (جودة الرضا عن الحياة)
٢٤.٩٨	٧.٧١	٩٥.٢٥	٦.٨٠	٤٥.٣٥	درجة	درجة المقياس

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) بين (٠.٨٠٥ ، ٠.٩٧٣) عند مستوى معنوية ٠.٠٥

جدول (٦)

نسب التغير لمقياس جودة الحياة

الأبعاد	وحدة القياس	الدرجة	قبل عرض المقياس	بعد عرض المقياس	الفرق	نسبة التغير %
المعيار الأول (جودة الصحة العامة)	درجة	١٠	٣.٩٠	٤.٨٠	٠.٩	٢٣.٠٧
المعيار الثاني (جودة الصحة النفسية)	درجة	١٠	٣.٩٥	٤.٨٥	٠.٩	٢.٢٧
المعيار الثالث (جودة الحياة الاجتماعية)	درجة	٩	٧.٥٥	٩.٢٥	١.٧	٢٢.٥١
المعيار الرابع (جودة التعليم)	درجة	١٠	٧.٥٥	٨.٩٠	١.٣٥	١٧.٨٨
المعيار الخامس (جودة شغل وقت الفراغ)	درجة	١٠	٩.٠٠	١٠.٠٠	١.٠٠	١١.١١
المعيار السادس (جودة الرضا عن الحياة)	درجة	١٠	٧.٥٥	٨.٧٥	١.٢	١٥.٨٨
درجة المقياس	درجة	٥٩	٣٩.٥	٤٦.٥٥	٧.٠٥	٩٣.٣٦

يتضح من جدول (٦) أن نسبة التغير المحسوبة تراوحت ما بين (٢.٢٧ - ٢٣.٠٧%) عند مستوى معنوية ٠.٠٥

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٤) والخاص بنتائج تكرارات والنسبة المئوية والمتوسط وقيمة (كا) (٢) على معايير مقياس جودة الحياة قبل التطبيق وبعد التطبيق، يتضح أن أعلى معيار حصلت على نسبة لمعيار جودة شغل وقت الفراغ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الدور الفعال للممارسات الترويحية الرقمية أثرت بشكل كبير في جودة الحياة لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية.

كما يتضح من نتائج جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس جودة الحياة، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) بين (٠.٨٠٥ ، ٠.٩٧٣) عند مستوى معنوية ٠.٠٥

وهنا يمكن يشير الباحث من خلال الاطلاع على استجابات أفراد عينة البحث والتي تم الحصول عليها من خلال الاستجابات الإلكترونية التي تم الحصول عليها من خلال موقع كلية التربية الرياضية الموجودة على شبكة الإنترنت والتي أشارت الاستجابات إلى الارتباط النظري بين أبعاد مقياس الممارسات الترويحية الرقمية بمقياس جودة الحياة لدى هؤلاء الطلبة وذلك من خلال الاستجابات العالية التي تم الحصول عليها، ولم يكتف الباحث بهذه الاستجابة نظراً لأن النتائج التي تم

التوصل إليها يمكن للباحث إرجاعها إلى بعض الأمور مثل مشاركة أحد الأصدقاء للمفحوص أثناء الاستجابة، أو عدم اقتناعه بالعبارات أو عدم وجود وقت لديه لقراءة العبارات بصورة صحيحة أو أشياء من هذا القبيل، لذلك قام الباحث بسحب عينة فعلية من أفراد البحث تخطت عددها إلى (٢٠٠) طالب وطالبة وتم تجريب مقياس جودة الحياة بعد أن تم قراءة العينة للمقياسين (الممارسات الترويحية الرقمية - جودة الحياة) بصورة نظرية واقتناعهم بها حتى يمكن الوقوف على أن الطلبة قد تأثروا تأثيراً ملحوظاً عند ممارستهم للممارسات الترويحية الرقمية عبر شبكة الإنترنت، لذلك قام الباحث بأخذ القياس القبلي بعد قراءتهم للمقياس ووضع الاستجابات لعباراته بتطبيق مقياس جودة الحياة وأخذ متوسط القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) بين (٠.٨٠٥ ، ٠.٩٧٣) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهذه القيمة تشير إلى وجود فروق بين القياسين تعزي لجودة الحياة لدى أفراد عينة البحث.

ويعزي الباحث هذه العلاقة بين مقياس الممارسات الترويحية الرقمية وبين جودة الحياة لطلبة وطالبات كلية التربية الرياضية إلى جودة اختيار محاور وعبارات مقياس الممارسات الترويحية والتي تماشت تماماً مع نوعية هؤلاء الطلبة ودراساتهم المتخصصة في المجال الرياضي، بالإضافة إلى مراعاة مدى ما يتوافر لهؤلاء الطلبة من أوقات فراغ يمكن الاستفادة منها من خلال المواقع والمنصات الإلكترونية التي يقوم جميع الأشخاص باستخدامها بصورة كبيرة، لذلك رأى الباحث توجيه وقت فراغ طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية نحو ما يمكن الاستفادة منه من خلال هذه المواقع حتى يستطيعوا الاستفادة منها في الشعور بالحياة وجودتها من خلال تصفح هذه المواقع.

وقد أشارت مواقع شبكة الانترنت إلي تعدد إمكانيات وأسلوب وسائل العلم الحديث مما أدى إلي تغير أبعاد التسلية وبرغم الإعتراف بإيجابيات تلك الوسائل الإعلامية الحديثة والمتطورة لكن تلك الإيجابيات لا تأتي إلا من خلال الاختيار والإشراف والارتقاء والترغيب لما يصلح وما يلائم طبيعة المجتمع والقيم العريقة له. (١٤)

كما أن وسائل الإعلام لها دور أساسي في التوجه الأخلاقي والقيمي للأفراد ، ومن ثم فالإعلام قد يكون له دور إيجابي في المساعدة علي تنشئة أجيال صالحة ومواطنين لهم قيم إخلافية نافعة لهم ولمجتمعهم.

كما أن الاحساس بجودة الحياة هو شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والإفادة منه.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة إبراهيم نعيم محسن (٢٠١٨م) (١) والتي توصلت إلى أن طلبة كلية التربية يتميزون بجودة حياة مرتفعة - لا يوجد فرق لدى طلبة كلية التربية بالاحساس

النسبي بجودة الحياة إن كانوا ذكوراً أو إناثاً- أن طلبة كلية التربية هم أكثر إحساساً نسبياً من طلبة التخصص العلمي بجودة الحياة.

من العرض السابق يكون قد تم الاجابة على تساؤل البحث والذي نص على: "ما تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرقمية على مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ؟ "

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات :

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأدوات جمع

البيانات؛ يستنتج الباحث ما يلي:

١- أن الممارسات الترويحية الرقمية لها دور كبير في جودة الحياة لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

٢- الطلاب المستخدمين للممارسات الترويحية الرقمية أكثر قدرة على تحقيق جودة حياة وذلك من خلال إشباعهم لحاجاتهم النفسية ورغباتهم الشخصية والمعنوية لديهم عند المشاركة، كذلك هناك بعض المشاعر التي يكتسبها الأفراد عند المشاركة من بينها الشعور بالسعادة عن الابتكار والإبداع وممارسة خبرات جديدة والإنجاز.

٣- إدراك الطلاب بشكل عام للأهداف الذي حددها مقياس الممارسات الترويحية الرقمية.

٤- أن طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية المشاركين أكثر فهماً لأهداف للممارسات الترويحية الرقمية من حيث إدراكهم لأهمية المشاركة فيها في إحداث عملية التوازن والتكامل من جوانب عديدة منها (الرياضية - الثقافية - الاجتماعية - الصحية - الاقتصادية والتجارية - السياحية)

٥- معرفة طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية سواء من تم التطبيق عليهم أم لم يتم التطبيق عليهم لأهمية الممارسات الترويحية الرقمية وأهميتها في محتوى الأنشطة الترويحية، حيث أظهرت الدراسة تقارب مشاركة طلاب كلية التربية الرياضية لمواقع التواصل ومحتواها.

٦- أن الطلبة والطالبات عينة البحث لديهم تفاعل كبير لبرامج ومحتوى شبكة الإنترنت ولديهم إقبالاً على الاشتراك في المواقع والمنصات لإدراكهم لأهمية المشاركة من حيث قضاء وقت فراغ مناسب، وتعريفهم بالمعارف والمعلومات المتاحة على هذه المواقع.

٧- إدراك طلاب كلية التربية الرياضية لأهمية الاستفادة من الممارسات الترويحية الرقمية ، حيث أوضحت الدراسة تقارب استفادة الطلبة والطالبات لإمكانات ممارسة الأنشطة الترويحية الرقمية عبر المواقع المختلفة.

ثانياً: التوصيات :

في ضوء المنهج المستخدم وأهداف البحث وفي إطار العينة التي تم إجراء الدراسة عليها، يتقدم الباحث بالتوصيات التالية والناجمة من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها من خلال عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

- ١- الاستفادة من مقياس الممارسات الترويحية ومحاوره وعباراته في تحسين جودة الحياة لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ٢- ضرورة توجيه الطلبة والطالبات إلى نوع الممارسة الترويحية المناسبة لميولهم واستعدادهم وقدراتهم، وذلك حتى يقبلون على ممارسته ويتحقق لهم الرضا عن الحياة.
- ٣- البناء على النتائج التي تم التحصل عليها داخل كل كلية في كل بعد لتطوير مستوى توفير الممارسات الترويحية الرقمية للطلبة والطالبات.
- ٤- قيام الجامعة والكليات بتنظيم ندوات ومؤتمرات ثقافية عن الأنشطة الطلابية للطلبة والطالبات لتبين الأثر الإيجابي لاستخدام الممارسات الترويحية الرقمية لما لها من الأثر الإيجابي على قضاء وقت الفراغ.
- ٥- توفير قاعدة بيانات خاصة بالدخول إلى شبكة المعلومات الإنترنت داخل محارب الجامعة لاستقطاب الطلبة والطالبات للاستفادة بالممارسات الترويحية الرقمية بدلاً من قضاء وقت الفراغ داخل بعض المقاهي والملاهي.

المراجع

- ١- إبراهيم نعيم محسن (٢٠١٨م) : جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية، رسالة ماجستير في العلوم التربوية والنفسية ، جامعة القادسية، العراق.
- ٢- بشير معمريه الأخضر (٢٠١٢م): علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية، دار الخلدونية، الجزائر.
- ٣- بن سميثة العبد (٢٠٢١م): فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض، بحث منشور، مجلة التحدي، المجلد ١٣ العدد: ٢، المركز الجامعي نور البشري، البيض، الجزائر.

- ٤- رضا عبد الواحد أمين (٢٠٠٩). استخدامات الشباب الجامعي لموقع " يوتيوب " على شبكة الإنترنت . ورقة بحثية قدمت إلى المؤتمر الأول " الإعلام الجديد : تكنولوجيا جديدة ... لعالم جديد" والذي عقد في رحاب جامعة البحرين في الفترة ما بين ٧ - ٩ أبريل ٢٠٠٩م، منشورات جامعة البحرين ص ٥١١ - ٥٣٦ .
- ٥- رغاء علي نعيصة (٢٠١٢م) : جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٨، العدد الأول، سوريا.
- ٦- كحول شقيقة ، عائشة قوري (٢٠٢٠م): مستوى جودة الحياة لدى الطلبة المقبلون على التخرج " دراسة ميدانية"، بحث منشور في مؤتمر أعمال الملتقى الوطني الأول، جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر، الأبعاد والتحديات.
- ٧- كمال درويش و محمد الحماحي، رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
- ٨- ماجد عبد جواد بو شلبي (٢٠١٠م): تنظيم المرشدين التربويين وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- ٩- محمد صلاح حسنين : مصادر المعرفة الترويحية لطلاب جامعة حلوان وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م.
- ١٠- محمد علي السويدي (٢٠١٥م) استخدامات الشباب السعودي لمواقع التواصل الاجتماعي (تويتر) وتأثيرها على درجة علاقتهم بوسائل الإعلام التقليدية، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود.
- ١١- محمد فكري فتحي (٢٠١٩م): دور الجامعة في تحقيق أبعاد المواطنة الرقمية لدى طلابها في ضوء التحديات المعاصرة (دراسة تحليلية)، مجلة كلية التربية بنها، جامعة بنها، العدد ١٣٠، ج ٣.

12- Heesch, K., C. Van Gellecum. Y. R., Burton, N.W., Van Uffelen J.G.Z. and Brown, W.J.: Physical Activity, Walking, and Quality of Life in Women with Depressive Symptoms, " American Journal of Preventive Medicine, Volume 48 (3), 2015.

13- Liu, W. Mei, J., Tian, L. Huebener E. (2015): Age and Gender Difference in The Relation Between School – Related Social Support and Subjective Well-Being in School Among Students. Springer Science Business Madia proderch.

14-www.albayan.co.ae/albayan/2001/05/03/7.htm