

دوافع مشاركة المرأة السعودية بأنشطة وقت الفراغ الرياضية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى المترددات على المنتزهات العامة

*د/ حمود محمد ناوي العنزري

هدف البحث الى التعرف على دوافع مشاركة المرأة السعودية بأنشطة وقت الفراغ الرياضية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى المترددات على المنتزهات العامة، والتعرف على الفروق في دوافع المشاركة في أنشطة الفراغ، ومقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغيرات (العمر، الممارسة الرياضية، الحالة الاجتماعية). وقد بلغت عينة البحث (٢٣٧) امرأة سعودية، تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥ - ٥٥) عاماً، وقد تم استخدام مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي من اعداد "احمد حلمي قورة، ٢٠٢٢" والمكون من ٤٥ عبارة تتدرج تحت ثلاثة أبعاد رئيسية (تقبل الذات، العلاقات مع الآخرين، الإقبال على الحياة). كما تم بناء مقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ مكون ٤٠ عبارة، موزعة على أربعة أبعاد رئيسية (الدوافع الصحية والبدنية، الدوافع المعرفية، الدوافع النفسية، الدوافع الاجتماعية). أشارت النتائج الى وجود علاقة طردية دالة احصائياً بين بعض أبعاد دوافع ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية وبعض أبعاد مقياس السعادة النفسية، كما أشارت النتائج أنه ليس للعمر تأثير على مقياس الدوافع ومقياس السعادة النفسية، في حين أشارت النتائج أن للدوافع دور في انتظام المرأة السعودية على ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية، كما تبين من النتائج أن انتظام المرأة السعودية على ممارسة أنشطة الفراغ الرياضية عند ارتيادها للحدائق والمنتزهات العامة يعد مؤشراً احصائياً للشعور بالسعادة النفسية. أوصى البحث بضرورة وضع الاستراتيجيات وتصميم الخطط لرفع مستوى الوعي بأهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية بغرض تكوين دوافع الممارسة تعزيزاً لدورها في رفع مستويات السعادة النفسية للمرأة السعودية.

الكلمات المفتاحية: المرأة السعودية، الترويج الرياضي، مدينة طريف.

* أستاذ الترويج الرياضي المشارك - جامعة الحدود الشمالية - المملكة العربية السعودية.

Abstract

The study aimed to identify the motives for Saudi women's participation in leisure time sports activities and their relationship to psychological happiness among those who frequent public parks, and to identify the differences in the motives for participation in leisure activities, and the measure of psychological happiness according to the variables (age, sports practice, marital status). The sample of the study was (237) Saudi women, whose ages ranged between (25 - 55) years. The measure of psychological happiness among those practicing aspects of recreational sports activities was used, prepared by "Ahmed Helmy Qora, 2022", and it consists of 45 statements that fall under three dimensions. Main (self-acceptance, relationships with others, interest in life). A scale of motivations for participating in leisure time activities was also constructed, consisting of 40 statements, distributed over four main dimensions (health and physical motivations, cognitive motivations, psychological motivations, and social motivations). The results indicated that there is a statistically significant direct relationship between some dimensions of the motivations for practicing leisure time sports activities and some dimensions of the psychological happiness scale. The results also indicated that age has no effect on the motivations scale and the psychological happiness scale, while the results indicated that motivations have a role in Saudi women's regularity in exercising. Leisure sports activities. The results also showed that Saudi women's regularity in practicing leisure sports activities when they go to gardens and public parks is a statistical indicator of a feeling of psychological happiness. The study recommended the need to develop strategies and design plans to raise the level of awareness of the importance of practicing recreational leisure activities for the purpose of creating motivations for practicing in order to enhance its role in raising the levels of psychological happiness of Saudi women.

Keywords: Saudi Woman, Recreational Sports participation, Turaif city.

المقدمة :

تُعرف الدوافع motives على أنها مثيرات داخلية تُحرك الأفراد وتوجههم نحو تحقيق أهداف معينة (Marwat et al, 2020; Kovács et al, 2022). ويشير ايمي واخرون Eime et al (٢٠٢٣) الى أن أهمية الدافع الاساسية تكمن في كونها تعد القوة التي تدفع الفرد the driving force لأن يقوم بسلوك من أجل اشباع حاجة أو تحقيق هدف، فأى دافع يُستثار لدى الفرد يؤدي إلى توتره، ويدفعه هذا التوتر إلى نزعة الوصول الى أهداف معينة لإرضاء حاجات ورغبات داخلية، إذا وصل إليها أشبع هذا الدافع، فينخفض توتره ويستعيد الفرد اتزانه، فالدافع عبارة عن مفهوم أو تكوين فرضي مرتبط الاتزان، وتؤدي تحقيق أهدافه الى الحفاظ على بيئة داخلية ثابتة نسبياً، أي أن الدوافع عبارة عن حلقة مستمرة من التوتر وخفض التوتر(خليفة ومعنتر، ٢٠١٨، Eime et al, 2023).

ويتفق كلاً من خليفة وعبدالله (٢٠١٨) أن سلوك الفرد في أي موقف من مواقف الحياة التي يتعرض لها يكون نابعاً من دوافع متعددة تكون المحرك الأساسي لسلوك الفرد، كما أن كل سلوك يُعد قوة دافعة تعمل على التغيير في سلوك الفرد. كما يشير علاوي (٢٠٠٥) على أن سلوك الفرد نحو أي نشاط كالأنشطة الثقافية، والاجتماعية، والرياضية، وكذلك الأنشطة الفنية يصدر عن مجموعة من الدوافع الداخلية التي تتغير وتتطور مع مراحل نمو الإنسان ويكون لها دور فعّال في عملية التعلم، إذ يُعد الدافع شرطاً لبدء عملية التعلم والاستمرارية.

ويؤكد كلاً من محمد والعناني (٢٠١٦)، ومروات وآخرون Marwat (٢٠٢٠) إلى أن أهمية معرفة دوافع المشاركة في أنشطة الترويج الرياضي تكتسب أهمية كبيرة لدى الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي، كونها تعد المحرك الذي يُشعل طاقة الفرد لاستمرارية المشاركة في الأنشطة، كما يمكن من خلالها التنبؤ بسلوك الفرد، وتساعد على توجيه وتعديل السلوك وفقاً للمواقف والظروف المناسبة (إسماعيل، ٢٠٢٠)، فالدوافع هي الطاقات الكامنة والمحركات الذاتية في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي، وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته. (خليفة وعبدالله، ٢٠١٨) ويرى حمدالله (٢٠٢٣) أن تنوع أنشطة وقت الفراغ يساهم بشكل كبير في مقابلة الدوافع المتعددة لممارسي الأنشطة الترويحية، مما يساعد في اختيار النشاط الذي يمارسه بصفة مستمرة ومنتظمة، ويصبح فيما بعد بمثابة هواية، كما يمكن أن يختار أكثر من نشاط ويمارسه كلما سمحت الفرصة لذلك.

ويشير الحماحمي، وعبد العزيز (٢٠٠٦) أن رابطة العالم للفراغ والترويج World Leisure and Recreation Association تؤكد من خلال ميثاق الفراغ والترويج على

أن الترويج يعمل على إثراء حياة الإنسان من خلال المشاركة في أوجه أنشطة الترويج المتنوعة، حيث أنها تسهم في تلبية احتياجات الإنسان التي تتطلبها ظروف الحياة العصرية، فأنشطة وقت الفراغ تتيح للفرد الفرصة لتنمية قدراته وإستعداداته الأساسية، وتهيء الفرصة لتنمية ذكائه وأحاسسه بالمسؤولية، حيث تعد أوقات الفراغ بمثابة فترة الحرية التي ينمو خلالها إحساس الفرد بوجوده وبقيمه كإنسان وكعضو منتج في مجتمعه. ويضيف الحماحي (٢٠١٦) أن وقت الفراغ في ذلك على طبيعة الأنشطة والفعاليات المتنوعة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية، ويختارها بإرادته بحيث تلائم ميوله واتجاهاته وظروفه وطبيعته الاجتماعية والنفسية بهدف المتعة والسرور.

ويرى كايا Kaya (٢٠١٦) على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة في وقت الفراغ تتمتع بإمكانية أكبر للتأثير بشكل إيجابي في الشعور بالسعادة Happiness، والتخلص من التوتر stress (Eather et al, 2023)، والقلق anxiety (Belair et al, 2018)، وكذلك التحرر من الضغوط النفسية وتحقيق مستويات عالية من جودة الحياة quality of life (Eather et al, 2023)، ودعم ذلك ما أكده اسكيث وآخرون Asquith et al (2022) في أن أنشطة الترويج الرياضي تُشكل المجال الأساسي لأنشطة أوقات الفراغ والأكثر تأثيراً على مستويات الصحة النفسية بشكل عام Psychological well-being، وعلى مستويات السعادة النفسية Happiness Levels بشكل خاص (Bae, 2022).

ويرى هيزومي وآخرون Heizomi et al (٢٠١٥) أن السعادة النفسية Psychological Happiness، تعد أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية، فشعور الفرد بالسعادة يعد بمثابة طرح مضاد للاضطرابات والأمراض النفسية، ولذا فهي تحظى باهتمام كبير من علماء النفس لأنها تعد من المفاهيم المحورية في مجال علم النفس الإيجابي التي تقود الفرد الى مواجهة التحديات والتصدي للمشكلات التي يواجهها (أشرف، ٢٠٢١)، كما وتمكنه من تطوير شخصيته، وتلعب دوراً بارزاً في النجاح في كافة مجالات حياته المختلفة (عبدالرحمن، ٢٠٢٠). فسعادة الانسان في الدنيا تكمن في تفكيره ومشاعره وسلوكياته، لذا فالسعادة نسبية وليست مطلقة وتختلف من ثقافة الى أخرى، ومن شخص لآخر، كما وتختلف في نفس الشخص من موقف لآخر، فهي تتبع من داخل الانسان وفق استعداداته الشخصية للسعادة والشقاء والعناء (الحدادي، ٢٠٢١).

وتعتبر السعادة النفسية من المفاهيم الرئيسية التي لها مكانة بارزة في تاريخ الفكر الانساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة الى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الايجابية كالبهجة والاستمتاع واللذة، وكذلك في الشعور بالإشباع وطمأنينة النفس، والرضا عن الحياة وجودتها، وتحقيق الذات والتفائل (قورة، ٢٠٢٢). ويضيف ياب وآخرون Yap et al (٢٠٢٠) أن السعادة تزيد من توجه الفرد على التفكير

الإيجابي Positive thinking ، حيث يكون السعداء أكثر تقديراً لذواتهم Self-Esteem ، وأكثر ثقة بأنفسهم Self-confidence (Banerjee et al, 2023) ، كما يتميزون بأنهم الأعلى امتلاكاً للطموح والكفاءة الاجتماعية (أبو عميرة، ٢٠١٥) ، ولديهم استعداداً لحل مشكلاتهم بطرق أفضل، كما لديهم استعداداً لتقديم المساندة الاجتماعية للآخرين (الحدادي، ٢٠٢١)، وذهب عبدالرحمن (٢٠٢٠) إلى أن السعادة يتعدى أثرها إلى أبعد في أنها تعد أهم مؤشر للتنمية والتقدم في المجتمعات كون الأشخاص السعداء أقل نسبة إصابة بالأمراض وأقل عرضة للمشاكل الأسرية وبالتالي فهم أكثر مرونة ونشاط وحيوية وأعلى إنتاجية وقابلية لأن يعيشوا حياة فعالة.

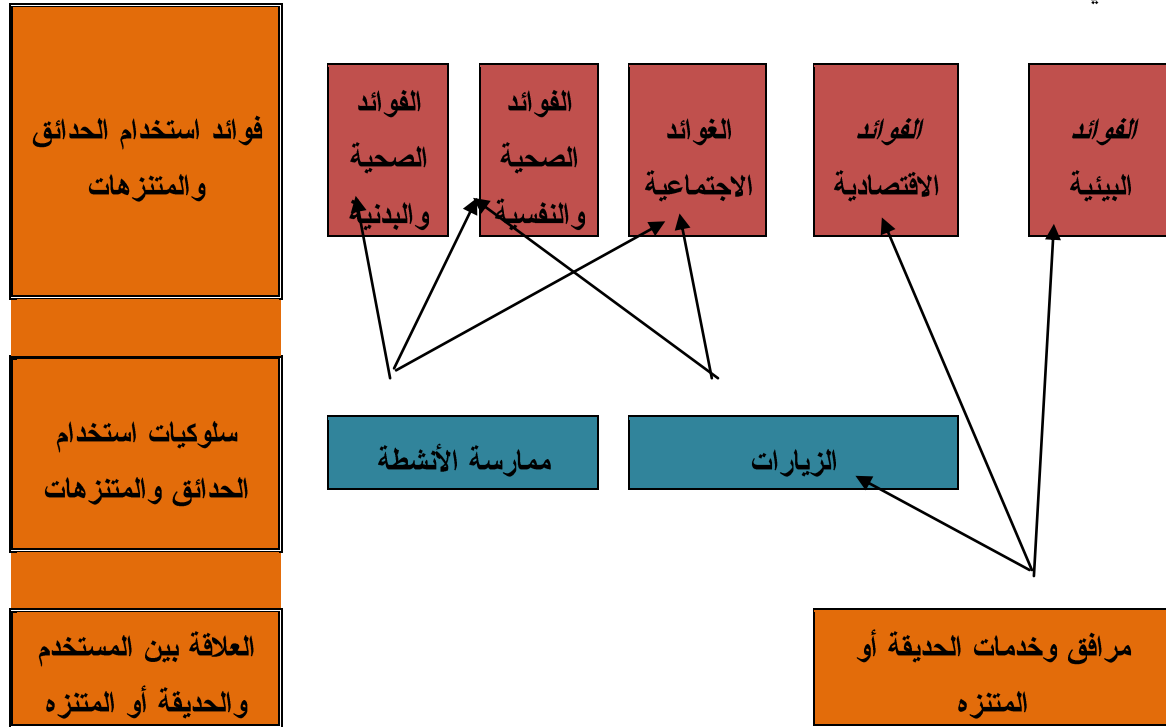
ويشير سماوي وشاهين (٢٠٢١) ان السعادة النفسية تعتبر أحد أهم مكونات جودة الحياة، وتتصف بأنها حالة وجدانية ايجابية يشعر بها الفرد نتيجة تعرضه لمصادر السعادة الشخصية (كالصحة البدنية والشعور بالثقة في النفس، وكذلك في الانجاز الدراسي والمستقبل المهني الناجح)، ومصادر السعادة الاجتماعية من خلال الاسرة، والاصدقاء، وممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية.

ويضيف كمردين وآخرون Komarudin et al (٢٠٢٢) الى أن السعادة ليست مجرد شعور Happiness is more than just a feeling ، بل هي مؤشرات تدل ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته تتحدد بالاستقلالية، التمكّن البيئي، والتطور الشخصي، وكذلك بالعلاقات ايجابية مع الآخرين، بالإضافة الى الحياة الهادفة، وتقبل الذات self-Acceptance.

وتعرف السعادة النفسية كلاً من قاسم وعبدالله (٢٠١٨) بأنها شعور يتضمن الرضا والمنفعة والسرور، وهي المطلب الأسمى للإنسان، ومطلب مهم من متطلباته الرئيسية، والغاية المنشودة للأفراد لتحقيقها في الحياة الإنسانية، وأحد جوانب الصحة النفسية، والرضا عن الحياة وتحقيق الذات والتفؤل. كما ويشير الحدادي (٢٠٢١) الى أن مفهوم السعادة مفهوم واسع لا ينحصر بنطاق حسي أو عقلي ويعرفه على أنه بأنه ذلك الشعور المفعم بالحيوية يتصف بكونه حالة عقلية انفعالية تتميز بالإيجابية يختبرها الإنسان ذاتياً، وتنعكس على احساس الفرد بالطمأنينة والرضا والقناعة والاحساس بالفرح واللذة والمتعة والتفؤل، وكذلك الأمل والشعور بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي تجاه ما يدور من أحداث حول الفرد في البيئة التي يعيش فيها.

وتعتبر الحداثق والمنتزهات أحد أنواع الترويح غير المنظم Informal Recreation ، والذي يقوم به أفراد المجتمع باختلاف جنسهم نتيجة دوافع متعددة تختلف باختلاف ثقافة كل فرد، فضلاً عن أن هذه الحداثق تعد وسيلة للاستمتاع بقضاء وقت الفراغ. وقد اشار بديمو رنج وآخرون Bedimo-Rung et al (٢٠٠٥) الى الفوائد التي تعود على الفرد من ارتياد

الحدائق والمنتزهات، فمن الناحية الصحية فهي تهدف الى تجديد نشاط وحيوية الجسم والاسترخاء البدني والعصبي، أما من الناحية النفسية فيحقق ارتيادها السعادة والاستمتاع بوقت الفراغ وتحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي وتفرغ الانفعالات. ومن الناحية الاجتماعية فتسهم في تكوين صداقات مع الآخرين، كما وتهدف الى تحقيق التوافق الاجتماعي. ويحدد ارين وآخرون Ariane et.al (٢٠٠٥) فوائد Outcomes ارتياد الحدائق والمنتزهات في الشكل التالي:



شكل (١) يوضح العلاقة بين المنتزهات والحدائق والفوائد الناتجة من ارتيادها ويشير الفاضل (٢٠١٩) نقلاً عن كل من Eime , Cohen, Veitch أن منتزهات المدن المتضمنة للخدمات الترويحية الرياضية تعتبر متنفس للسكان، وذات ارتباط وثيق بنشاط جميع الفئات السنية، وتؤثر ايجابياً في زيادة عدد المستخدمين وزيادة حجم الممارسة، كما وتسهم الى تعزيز نوع النشاط الممارس. ويضيف الفاضل (٢٠١٩) لكي تكون المنتزهات وسيلة فعالة لتحسن نمط الحياة، فانه يتطلب أن تكون هذه الحدائق والمنتزهات ذات جودة عالية في كل ما توفره من إمكانات ومنشآت وخدمات ترويحية، فتعدد وتنوع الخدمات والتجهيزات المرتبطة بممارسة أنشطة وقت الفراغ له أثر في الإقبال على ارتياد هذه المنتزهات لممارسة أنشطة وقت الفراغ المختلفة.

الدراسات السابقة :

- دراسة فضل (٢٠٢٣) بعنوان "التحديات التي تواجه الفتيان السعوديين في ممارسة الرياضة البدنية: دراسة ميدانية علي عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة"

وهدفت الى التعرف على أهم التحديات المرتبطة بكل من الجوانب الذاتية، الاجتماعية، الاقتصادية، واثرها على ممارسة الفناة السعودية للرياضة البدنية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة بلغ قوامها (٥٠٦) طالبة، واستخدمت الاستبيان كأداة لجمع بيانات الدراسة، وتوصلت الدراسة الى ضعف الوعي المجتمعي بأهمية ممارسة المرأة للرياضة، وكذلك تدني دور وسائل الاعلام في مجال نشر ثقافة رياضة المرأة ، بالإضافة الى قلة وسائل التوعية المناسبة في هذا المجال الحيوي رغم المجهود المبذولة من قبل القيادة الرشيدة.

- دراسة جوميز بايا وآخرون Gomez-Baya et al (٢٠٢٣) بعنوان "أنشطة وقت الفراغ والسعادة الذاتية لدى المراهقين دراسة حالة بكل من البرازيل وتشيلي وإسبانيا". وهدفت الي تحليل السعادة الذاتية فيما يتعلق بوقت الفراغ لدى البنين والبنات في سن ١٠ سنوات من كل من البرازيل وتشيلي وإسبانيا، وتحديد أي نشاط وقت الفراغ له تأثير أكبر على حياتهم الذاتية، وتم استخدام المنهج الوصفي وتكونت العينة من ٤٠٠٨ من المراهقين الأوائل من البرازيل (٢٢،١%، العدد = ٨٨٦)، وشيلي (٢٢،٨%، العدد = ٩١٣) وإسبانيا (٥٥،١%، العدد = ٢٢٠٩). وكان متوسط عمر العينة ١٠،١٧ سنة (SD = 0.57)، و٥١،٧% منهم فتيات. أشارت النتائج الى أهمية قضاء وقت للاسترخاء مع العائلة لتعزيز السعادة في مرحلة ما قبل المراهقة بين الجنسين والبلدان ، وجد أن اللعب في الهواء الطلق وأداء الواجبات المنزلية من العوامل الوقائية للسعادة الذاتية. والتأثير الإيجابي لقضاء وقت الاسترخاء مع العائلة على السعادة الذاتية.

- دراسة حمدالله (٢٠٢٣) : دوافع ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وانعكاساتها علي الكفاءة الاجتماعية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الأزهر، هدفت دراستهم الى التعرف على دوافع ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وانعكاساتها على الكفاءة الاجتماعية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الأزهر، وتم استخدام المنهج الوصفي (أسلوب الدراسات المسحية)، واشتمل مجتمع الدراسة على طلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الأزهر والبالغ عددهم (٤١٢٠) طالباً. قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية بلغت (٤١٤) طالباً للعينة الأساسية، تم توزيعهم على الفرق الدراسية الأربعة بالكلية. كما تم الاستعانة بعدد (٤٢) طالباً كعينة استطلاعية. وتمثلت أهم الاستنتاجات في وجود علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد مقياس دوافع ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وأبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية، كما أشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد مقياس دوافع ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وأبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية.

- دراسة هاشم (٢٠٢٢) بعنوان "دوافع ممارسة كبار السن من مرتادي الحدائق والمنتزهات للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقا لبعض المتغيرات" وهدفت الي التعرف على دوافع ممارسة كبار السن من مرتادي الحدائق والمنتزهات لمناشط الرياضة للجميع الفروق في أبعاد مقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وفقا لمتغيرات (نوع الجنس- العمر- طبيعة الممارسة) واستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملاءمته لتحقيق هدف البحث. وقام الباحث باختيار عينة عشوائية من كبار السن المرتادين للحدائق والمنتزهات بمحافظة القاهرة والجيزة وبني سويف، كما تم اختيار عينة الحدائق بالطريقة العمدية واشتملت على (حديقة الأزهر - الحديقة الدولية ويمثلون محافظة القاهرة- حديقة الفسطاط- حديقة الأورمان ويمثلون محافظة الجيزة، حديقة النيل، حديقة الشلال بمحافظة بني سويف). وقد بلغ إجمالي العينة (٣٢٢) فرداً كعينة أساسية، كما استعان الباحث بعدد (٥٠) فرداً كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للمقياس. وأشارت أهم النتائج إلى وجود دوافع إيجابية نحو النشاط البدني الاشتراك في الأنشطة الرياضية، وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز الممارسين للاشتراك في الأنشطة البدنية ومحاولة التقدم بمستواهم وتطويره. وأوصى الباحث بضرورة إجراء المزيد من البحوث التطبيقية لفئة كبار السن لمعرفة متطلباتهم في مجال النشاط البدني وفقا للمتغيرات المختلفة.
- دراسة الحوثيل Alhuthil et al (٢٠٢٢) بعنوان "مستوي السعادة وعلاقته ببعض المتغيرات لدي عينة من طلاب جامعة الاميرة نورة بالمملكة العربية السعودية" وهدفت الدراسة الي التعرف علي مستويات السعادة وتحديد العوامل الديموغرافية والعائلية والاكاديمية المرتبطة بها لدى طالبات جامعة الاميرة نوره بنت عبد الرحمن. تكونت الدراسة من (٧٧١) طالبة تم اختيارهن من كليات الصحة والعلوم الانسانية والعلوم. اشارت النتائج الى أن متوسط السعادة لدى الكليات الثلاث كان (٣,٩٧) وفق مؤشر اكسفورد لمقياس للسعادة ، كما تبين ان العوامل الديموغرافية (دخل الاسرة ، عمل الام) ارتبط بشكل كبير بسعادة الطالبات، وفيما يتعلق بالعوامل الاكاديمية اشارت النتائج الي ان جميع المتغيرات ارتبطت بشكل ذي دلالة احصائية بالسعادة باستثناء مجال الدراسة والمستوي الاكاديمي.
- دراسة جوينج واخرون Jiang et al (٢٠٢٢) بعنوان "السعادة لدي طلاب الجامعة في ضوء العوامل الشخصية والعائلية والاجتماعية" وهدفت الي التعرف علي العوامل الرئيسية التي تؤثر على السعادة لدي الطلاب، وتكونت العينة من (٢١٨٦) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وتم استخدام المنهج الوصفي الدراسات المسحية، واستخدام استبيان

اكسفورد للسعادة لتقدير مستوى السعادة والعوامل المرتبطة بها. وقد اشارت النتائج الي ارتباط السعادة بالعوامل الشخصية والحالة الصحية للطلاب الاصحاء مقارنة بالطلاب غير الاصحاء، وان السعادة تتناقص مع العمر، كما ارتبطت ايضا بالعوامل العائلية كالعلاقات الطبية مع الوالدين. كما تبين بأن الأداء الاكاديمي المرتفع ارتبط بالمستويات المرتفعة للسعادة .

- دراسة البكري (٢٠٢١) بعنوان "دوافع ممارسة النشاط البدني في منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة بمنطقة مكة المكرمة بالمملكة العبية السعودية. تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الدافعية (MPAM-R) Motives for Physical Activity Measure، والذي تم استخدامه بشكل واسع على مستوى العالم لقياس الدافعية تجاه ممارسة النشاط البدني والرياضة. وقد تم ترجمة المقياس بحسب الإجراءات المتبعة في مجال البحث العلمي. وبلغ حجم عينة الدراسة (ن = ٣٣٤) منهم عدد ١٣٩ ذكور، وعدد ١٩٥ إناث. فيما تراوحت أعمارهم بين ١٦ إلى ٧٥ عاما. أظهرت نتائج الدراسة وفقا لمقياس الدافعية (MPAM-R) أن "المظهر" و "التحدي/ المنافسة" بمتوسط حسابي (٥,٦١) و(٥,٥٧)، كانا من أكثر دوافع الممارسة لعينة الدراسة، فيما كان عنصر "المتعة" أقل الدوافع المؤدية لممارسة النشاط البدني".

- دراسة كيلى وآخرون Kelly et al (٢٠٢٠) بعنوان "العلاقة بين الأنشطة الترويحية والموارد النفسية التي تدعم الحياة المهنية المستدامة: دور جدية وقت الفراغ والتشابه بين العمل وأوقات الفراغ" وهدفت الدراسة الى التحقق مما إذا كان استثمار الوقت الإضافي في أوقات الفراغ سيكون له تأثير إيجابي أو سلبي على الاستدامة المهنية. تم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١١٣٩) من المشاركين في أنشطة وقت الفراغ. وتوصلت النتائج إلى تأثير قضاء وقت الفراغ على الاستدامة المهنية، وأشارت الدراسة في توصياتها الى تسليط الضوء على الحاجة إلى اتباع نهج دقيق عند دراسة آثار وقت الفراغ.

- دراسة النعيم (٢٠٢٠) بعنوان "دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية: دراسة ميدانية على مرتادي الأندية الرياضية في مدينة الهفوف التابعة لمحافظة الأحساء . هدفت الدراسة الي رصد أبرز الدوافع لارتياح المرأة للمراكز الرياضيَّة في مدينة الأحساء، واعتمدت على منهج المسح الاجتماعي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد صممت الباحثة للدراسة أداة الاستبيان. وقد خلصت النتائج إلى وجود فروق في مستوى دوافع ممارسة المرأة للرياضة، تبعاً لمُتغيِّر العمر والمستوى التعليمي،

وإلى عدم وجود فروق في مستوى دوافع المرأة في ممارسة الرياضة تبعاً لمُنغِير الحالة الاجتماعية، وأوضحت الدراسة أن أكثر الدوافع التي كانت فاعلةً في ارتياد المرأة للمراكز الرياضيَّة هي الدوافع النفسيَّة، ثم الصحيَّة وأخيراً الاجتماعيَّة، نظراً للتصورات المُسبقة من قِبَل المجتمع تجاه أدوار المرأة. وبيَّنت الدراسة أن الرياضة تعود على المرأة بفوائدٍ عديدةٍ لا تتحصر، ليس على الاعتبارات الصحيَّة فقط، بل تشمل النواحي النفسيَّة والاجتماعيَّة والجَماليَّة.

- دراسة هيومي وشويانج **Huimei, & Shuyang (٢٠٢٠)** بعنوان "العلاقة بين وقت الفراغ والسعادة - طريقة الاستنباط الرسومي"، وتهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة الجوهرية بين وقت الفراغ والسعادة من خلال طريقة الاستنباط الرسومي. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم جمع رسومات لأسعد ثلاث لحظات وأوصاف لها من بين ١٣٢ طالباً جامعياً في دورة من عام ٢٠١٥ إلى عام ٢٠١٧ في إحدى الجامعات الرئيسية في شرق الصين. تم تحليل متى وأين ولماذا ومع من يشعرون بالسعادة، وماهي الأنشطة التي تجعلهم يشعرون بالسعادة. ومن ثم تم تفسير عناصر وقت الفراغ والعوامل النفسية الضمنية التي تجلب السعادة. وكشفت الدراسة أن أسعد اللحظات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بوقت الفراغ ومساحة الترفيه والأنشطة الترفيهية. يتم تحديد الاسترخاء والهدوء والإنجاز والاستقلالية والارتباط والاهتمام كآليات مهمة تجلب السعادة. يتبين من استعراض الدراسات السابقة أنها أوصت بأهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية نظراً لتأثيرها الإيجابي على الصحة النفسية بشكل عام (Belair et al, 2018; Asquith et al, 2022; Eather et al, 2023)، وعلى مستوى السعادة النفسية بشكل خاص (Kaya, 2016; Bae, 2022)، باعتبار السعادة كأحد أهم المؤشرات على جودة الحياة والرفاهية والشعور بالمتعة، والتخلص من الضغوط النفسية والعصبية، وعلى تكوين شخصية الأفراد ومستوى إنتاجيتهم (عبدالرحمن، ٢٠٢٠، Yap et al, 2020، الحدادي، ٢٠٢١). وعلى الرغم أن الدراسات السابقة تناولت دراسة دوافع ممارسة أنشطة وقت الفراغ الترويحية (النعيم، ٢٠١٩، البكري، ٢٠٢١، هاشم، ٢٠٢٢، حمدالله، ٢٠٢٣; Gomez-Baya et al, 2023)، ولكنها لم تتناول - على حد علم الباحث - دراسة دوافع ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية وربطها بمستويات الشعور بالسعادة النفسية خصوصاً لدى المرأة من مرئادي الحدائق والمنتزهات العامة إستناداً إلى الدراسات التي توصي بأهمية استغلال الأوقات الترويحية الممتعة عند ارتياد الحدائق والمنتزهات العامة في ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية كون تلك الحدائق تتميز بأنها بيئة جاذبة لأعداد كبيرة من أفراد المجتمع من الجنسين ذكوراً وإناثاً، ومن مختلف الفئات العمرية (Stewart, et al, 2018، الفاضل، ٢٠١٩، هاشم، ٢٠٢٢).

مشكلة البحث :

تشهد المملكة العربية السعودية انفتاحاً كبيراً في مجالات متعددة، وكان للمرأة السعودية النصيب الأكبر لإثبات ذاتها بشكل مميز، حيث يوصف عام (٢٠١٨م)، بعام تمكين المرأة السعودية في المجال الرياضي، حيث صدر قرار ممارسة الرياضة للفتيات بالمدارس، والسماح للأسر بحضور المباريات، والسماح للسعوديات بالمشاركة في الألعاب الأولمبية. وقد أشارت الشمري (٢٠٢٠) إلى التقدم الذي طرأ على منظومة الحياة الاجتماعية بالمملكة العربية السعودية، فلم تعد أنشطة وقت الفراغ الرياضية حكراً على فئات معينة، بل أصبح هذا النطاق يشمل كلاً الجنسين، وأصبحت الرياضة جزءاً أساسياً من ثقافة المجتمع السعودي، وقد تم ملاحظة القبول والتشجيع لفتح هذا المجال للمرأة في السياسات الجديدة، وهو دليل على مرونة تعدد أدوار المرأة وخروجها من النمط التقليدي، وقدرتها على استغلال وقت فراغها لشحن طاقتها في بناء وتممية المجتمع.

كما تركز رؤية المملكة ٢٠٣٠ إلى تحقيق جودة الحياة للمواطنين من خلال النهوض بأعلى مستويات الصحة للأفراد ورفع الوعي الصحي والرياضي لدى المواطنين، حيث تسعى من خلال محاورها الثلاث (مجتمع حيوي، واقتصاد مزهر، ووطن طموح) إلى الوصول إلى مجتمع حيوي صحي ليكون الأساس لاقتصاد مزهر ووطن طموح، وذلك من خلال دعم واستحداث خيارات جديدة تعزز المشاركة في الأنشطة الرياضية، لذا هدفت الرؤية في خططها إلى رفع نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية من ١٣% إلى ٤٠% بحلول عام ٢٠٣٠، وذلك من أجل النهوض بالصحة العامة وتحسين جودة حياة المواطنين (موقع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠).

كما تؤكد كل من الخالدي والرويلي (٢٠٢١) على أهمية رفع مستوى وعي المرأة السعودية بأهمية استثمار أوقات فراغها في ممارسة الأنشطة الرياضية، لما في ذلك من مردود إيجابي على العديد من الفوائد الجسدية والصحية، وفي تكوين هويتها وشعورها بالسعادة النفسية والرضا والثقة بالنفس وكذلك القبول الاجتماعي من الآخرين.

وقد أشارت العديد من نتائج الدراسات السابقة، كدراسة فضل (٢٠٢٣)، دراسة جوميز بايا وآخرون Gomez-Baya et al (٢٠٢٣)، دراسة حمدالله (٢٠٢٣)، دراسة هاشم (٢٠٢٢)، دراسة البكري (٢٠٢١)، دراسة النعيم (٢٠٢٠) إلى أهمية امتلاك الدوافع للإقبال على ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية، وأهمية انعكاسات ذلك على صحة الإنسان، وكذلك في تحسين نوعية حياتهم الاجتماعية والنفسية، كما تعتبر السعادة النفسية أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية، والدليل الواضح على التنمية والتقدم في المجتمعات كون الأشخاص السعداء أقل نسبة إصابة بالأمراض النفسية والبدنية، فهم أكثر مرونة ونشاط وحيوية وأعلى

انتاجية وقابلية لأن يعيشوا حياة فعالة، وبالتالي فإن السعادة النفسية تلعب دوراً بارزاً في نجاح الأفراد في كافة مجالات حياتهم (عبدالرحمن، ٢٠٢٠).

ولقد اهتمت المملكة بالساحات البلدية لتصبح بيئة جاذبة، ومكان مُحفز لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والبدنية، بحيث تكون متنفس للسكان، وذات ارتباط وثيق بنشاط جميع الفئات العمرية، وتؤثر إيجاباً في زيادة المشاركين وكذلك حجم الممارسة، حيث يؤكد ماك كورماك McCormack, et al (٢٠١٠) على أن المنتزهات توفر بيئة خصبة وذات آثار ايجابية على صحة الافراد سواء البدنية والنفسية والاجتماعية، كما أشار ستيفورت وآخرون Stewart, et al (٢٠١٨) على أن المنتزهات تساهم بشكل فعال الى استقطاب وزيادة الممارسين، كما وتؤثر في زيادة المدة الزمنية لممارسة النشاط البدني فضلاً عن أنها توفر فرصاً ملائمة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والبدنية لأولئك الذين لا يستطيعون دفع رسوم مالية للاشتراك في الأندية الخاصة أو الذين لا يرغبون في استخدامها.

ومن هذا المنطلق تتمحور مشكلة البحث بأهمية استغلال المرأة لأوقات فراغها الممتعة عند ارتياد الحدائق والمنتزهات واستثمارها في ممارسة الأنشطة الرياضية، حيث تعد دراسة الدوافع ومعرفة ارتباطها بالسعادة النفسية مؤشرات لأسباب إقبال المرأة السعودية على أنشطة وقت الفراغ الرياضية، كما وتساعد معرفة تلك الأسباب والدوافع إلى توظيف الاستراتيجيات التي تسهم في رفع دافعية المرأة السعودية بشكل عام وعلى مرئادي الحدائق والمنتزهات بشكل خاص على الإقبال على ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية، خصوصاً بعد ابراز تأثيرها في تحقيق السعادة النفسية، حيث تبين وجود ندرة في الدراسات والبحوث التي تم إجرائها لدراسة دوافع ممارسة المرأة لأنشطة وقت الفراغ في المجتمع السعودي، مما دفع الباحث إلى اختيار هذا الموضوع لدراسته لما له من قيمة وحاجة علمية لتحقيق حياة أفضل للمرأة السعودية التي تستحق كل الاهتمام والرعاية من كل المؤسسات والهيئات والمنظمات المسؤولة عن رعايتها.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى: التعرف على دوافع مشاركة المرأة السعودية بأنشطة وقت الفراغ الرياضية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى المترددات على المنتزهات العامة، وذلك من خلال:

- دراسة العلاقة بين دوافع مشاركة المرأة السعودية بأنشطة وقت الفراغ والسعادة النفسية لدى المترددات علي المنتزهات العامة.
- التعرف علي الفروق على أبعاد مقياس دوافع المشاركة في أنشطة الفراغ، وأبعاد مقياس السعادة النفسية لدي عينة البحث وفقاً لمتغير (العمر، الممارسة الرياضية، الحالة الاجتماعية).

تساؤلات البحث:

- بناء على مشكلة البحث وأهدافه، يحاول الباحث الاجابة علي التساؤلات التالية :
- هل توجد علاقة بين دوافع مشاركة المرأة السعودية بأنشطة وقت الفراغ الرياضية وبين مستويات السعادة النفسية لدى المترددات على المنتزهات العامة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0,05$) على أبعاد كل من مقياس دوافع المشاركة في أنشطة الفراغ الرياضية وأبعاد مقياس السعادة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغيرات (العمر، الممارسة الرياضية، الحالة الاجتماعية) ؟ .

أهمية البحث:

- تتضح أهمية البحث في جانبين هما:
- **الأهمية النظرية:** يستمد هذا البحث أهميته في أنه سيضيف للمكتبة النفسية والرياضية تصوراً واضحاً عن دوافع المرأة السعودية واستثمارها في الحقائق والمنتزهات العامة لممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية وارتباط ذلك بمستويات سعادتها النفسية.
- **الأهمية التطبيقية:** يأمل الباحث أن تتم الاستفادة من نتائج هذا البحث في الكشف عن الدوافع التي تستثير المرأة السعودية من مرتادي الحقائق والمنتزهات العامة لممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية ومعرفة مدى ارتباط تلك الدوافع بسعادتها النفسية، مما قد يدفع بالمختصين والمهتمين في المجال الصحي والرياضي إلى وضع السياسات والاجراءات المعززة للدوافع الايجابية ونشرها والترويج لها، تعزيزاً لدورها في تحقيق السعادة النفسية، بما يسهم في تشجيع المرأة السعودية على ارتياد المنتزهات العامة واستثمار تلك الأوقات الممتعة في ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية.

حدود البحث:

- اقتصرت البحث الحالي على المحددات الآتية:
- **الحدود البشرية:** اقتصر البحث على المرأة السعودية من ممارسي أنشطة وقت الفراغ الرياضية في الحقائق والمنتزهات العامة في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية.
- **الحدود الزمانية:** طبقت البحث في الفترة من ٢٠٢٣/٩/١ م الى ٢٠٢٣/١١/٢٩ م.
- **الحدود المكانية:** اقتصر البحث على مرتادي الحقائق والمنتزهات العامة في مدينة طريف.
- **الحدود الموضوعية:** اقتصر البحث على موضوع دوافع ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية، والسعادة النفسية.

مصطلحات البحث:**- السعادة النفسية:**

هي انفعال وجداني ايجابي يُعبر عن الشعور الداخلي بالبهجة والسرور ومستوى رضا الفرد عن حياته، وما يتبع ذلك من شعوره بالارتياح والطمأنينة وتحقيق الذات والتعامل مع

ضغوطات الحياة، وسعيه الدائم لتحقيق ما لديه من أهداف في ظل احتفاظه بالعلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين من أفراد مجتمعه. (قاسم وعبد الله، ٢٠١٨).

- دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية:

يعرفها الباحث إجرائياً على أنها: الأسباب والمثيرات الداخلية التي تحرك المرأة السعودية عند ارتيادها للمنتزهات والحدائق العامة وتستثيرها لممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية بهدف اشباع حاجاتها وتحقيق أهدافها.

إجراءات البحث:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الذي يهتم بوصف الحالة أو الظاهرة المدروسة كما توجد في الواقع، حيث يعد هو الأسلوب الأنسب نظراً لملاءمته لتحقيق أهداف الدراسة في الكشف عن الدوافع والأسباب التي تستثير المرأة السعودية من مرتادي الحدائق والمنتزهات العامة لممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية، والتعرف على مدى ارتباط ذلك بسعادتها النفسية للوصول الى استنتاجات تعزز تلك الدوافع وتروج لها للتشجيع على ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية خصوصاً بعد معرفة مدى ارتباطها بالسعادة النفسية.

مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع مرتادي الحدائق والمنتزهات العامة من النساء السعوديات الممارسات لأنشطة وقت الفراغ الرياضية بمدينة طريف بالمملكة العربية السعودية. وتردد الباحث على جميع المنتزهات والحدائق العامة لمدة ثلاثة شهور، بداية من شهر سبتمبر الى نهاية شهر نوفمبر، لضمان الحصول على أكبر قدر ممكن من عينة الدراسة من النساء السعوديات الممارسات لأنشطة وقت الفراغ الرياضية في المنتزهات العامة بمحافظة طريف. وقد بلغت عينة الدراسة (٢٣٧) امرأة سعودية، تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥ - ٥٥) عاماً. كما استعان الباحث بعينة استطلاعية بلغ قوامها (٣٠) امرأة من غير عينة البحث الأساسية، لإجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات (الصدق- الثبات). والجدول (١) يوضح توصيف متغيرات البحث.

جدول (١)

توصيف متغيرات البحث (ن = ٢٣٧ امرأة سعودية)

المتغيرات	العدد	%
متغير الانتظام في الممارسة		
منتظم	١١٣	٤٧,٧
غير منتظم	١٢٤	٥٢,٣
متغير المرحلة العمرية		
من ٢٥ عاماً الى ٣٥ عاماً	٥٩	٢٤,٩

تابع جدول (١)
توصيف متغيرات البحث (ن = ٢٣٧ امرأة سعودية)

المتغيرات	العدد	%
من ٣٦ الى ٤٥ عاما	٨١	٣٤,٢
٤٦ عاما فاكثر	٩٧	٤٠,٩
متغير الحالة الاجتماعية		
عزباء	٧٥	٣١,٦
متزوجة	٨٧	٣٦,٧
مطلقة	٣٢	١٣,٥
ارملة	٤٣	١٨,١

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث باستخدام المقاييس التالية:

١- مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي إعداد " احمد حلمي قورة، ٢٠٢٢". (ملحق ٣).

قام بإعداد هذا المقياس (أحمد حلمي قورة، ٢٠٢٢)، وهو مقياس يتكون من (٤٥) عبارة، منهم (٤٣) عبارة إيجابية، (٢) عبارة سالبة، تقيس ثلاثة أبعاد رئيسية وهي: (تقبل الذات ١٥ عبارة، العلاقات مع الآخرين ١٦ عبارة، الإقبال على الحياة ١٤ عبارة). تتم الاستجابة على المقياس وفق سلم ليكرت الثلاثي التدرج (Likert scale)، وأعطيت عباراتها الأوزان التالية: دائماً (٣)، أحياناً (٢)، نادراً (١). وهذه الأوزان تنطبق على العبارات الإيجابية، بينما يعكس تقدير الأوزان في العبارات السالبة، وبذلك كلما ارتفعت العلامة؛ كان ذلك مؤشراً على زيادة مستويات السعادة النفسية. وقام الباحث بحساب المؤشرات السيكمترية للمقياس كما يلي:

صدق الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency:

جدول (٢)

قيم معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد مقياس السعادة النفسية (ن = ٣٠)

البعد الأول : تقبل الذات		البعد الثاني: العلاقات مع الآخرين		البعد الثالث: الإقبال على الحياة	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٥٧٧	١	٠,٥٦٥	١	٠,٥٥٦
٢	٠,٤٥٧	٢	٠,٤٢٣	٢	٠,٤٩٣
٣	٠,٥٥١	٣	٠,٦٠١	٣	٠,٤٤٧
٤	٠,٤٤٢	٤	٠,٥٢٠	٤	٠,٦٣٣
٥	٠,٦٩٣	٥	٠,٤٩٦	٥	٠,٥٣٤
٦	٠,٦٧٧	٦	٠,٥٦٦	٦	٠,٤٨٤
٧	٠,٤٠٠	٧	٠,٧٧٣	٧	٠,٦٩٢
٨	٠,٥٤٨	٨	٠,٥٣٠	٨	٠,٥٥٦
٩	٠,٥٤٤	٩	٠,٧٧٠	٩	٠,٦٩٦
١٠	٠,٥١٥	١٠	٠,٥٣٩	١٠	٠,٤٨٤
١١	٠,٥٠٣	١١	٠,٦٣٤	١١	٠,٥٢٩

تابع جدول (٢)
قيم معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد مقياس السعادة النفسية (ن=٣٠)

البعد الأول: تقبل الذات		البعد الثاني: العلاقات مع الآخرين		البعد الثالث: الإقبال على الحياة	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١٢	٠,٦٩٤	١٢	٠,٦٦٢	١٢	٠,٣٩٥
١٣	٠,٥٩٤	١٣	٠,٥٥٦	١٣	٠,٦٢١
١٤	٠,٤٤١	١٤	٠,٦٧٦	١٤	٠,٥١٠
١٥	٠,٤١٩	١٥	٠,٤٤٢		
		١٦	٠,٦٨٩		

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٢) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد المنتمية له جاءت دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) علي جميع ابعاد المقياس، مما يشير الى أن عبارات المقياس جميعها على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

م	البعد	عدد المفردات	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للاختبار
١	البعد الأول: تقبل الذات	١٥	٠,٧٥٤
٢	البعد الثاني: العلاقات مع الآخرين	١٦	٠,٨١٩
٣	البعد الثالث: الإقبال على الحياة	١٤	٠,٨٣٨

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠,٧٥٤ ، ٠,٨٣٨)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ثبات المقياس Reliability:

جدول (٤)

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha لمقياس السعادة النفسية (ن=٣٠)

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جتمان
١	البعد الأول: تقبل الذات	٠,٨١١	٠,٨١٨	٠,٨٢٢
٢	البعد الثاني: العلاقات مع الآخرين	٠,٨٤١	٠,٨٧٦	٠,٨٩٤
٣	البعد الثالث: الإقبال على الحياة	٠,٨٦٨	٠,٩١٢	٠,٩١٧
	المقياس ككل	٠,٨٥٧	٠,٨٨٢	٠,٨٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٤) ما يلي: جاءت قيم معاملات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية لأبعاد المقياس دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، على جميع أبعاد المقياس، مما يشير إلى أن أبعاد المقياس تتسم بدرجة عالية من الثبات .

ثانياً: مقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية". من إعداد الباحث (ملحق ٣) قام الباحث بتصميم مقياس دوافع المشاركة في المشاركة في أنشطة وقت الفراغ كأداة لجمع البيانات وذلك بإتباع الخطوات التالية: تحليل المتاح من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال الدافعية وأنشطة وقت الفراغ والترويج، بهدف التوصل إلى مجموعة من المعلومات والمعارف العلمية المرتبطة بموضوع البحث، بهدف تحديد الأبعاد والعبارات المناسبة لها، وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد أربعة أبعاد رئيسية (الدوافع الصحية والبدنية، الدوافع المعرفية، الدوافع النفسية، الدوافع الاجتماعية)، اشتمل المقياس على (٤٠) عبارة، تتم الاستجابة عليها وفق سلم ليكرت الخماسي التدريج، وأعطيت الأوزان التالية: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، أوافق بدرجة متوسطة (٣)، لا أوافق (٢)، لا أوافق بشدة (١)، وبذلك كلما ارتفعت العلامة كان ذلك مؤشراً على زيادة الدافع لممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية. وتم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس كالتالي:

صدق المحتوى أو المضمون Trustees validity:

تم عرض المقياس بعد بنائه على مجموعة المختصين (٧ محكمين) بمجال الترويج الرياضي، وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى وضوح كل عبارة من عبارات المقياس، ومدى أهميتها ومناسبتها للمقياس، كما طلب منهم إجراء التعديلات بالإضافة أو الحذف أو إعادة الصياغة، وتم إجراء التعديلات بناءً على ملاحظات المحكمين وتصوراتهم والتي أتفق عليها (80%) منهم، (ملحق ١).

صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له، باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson. وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

قيم معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد مقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (ن=٣٠)

البعد الأول الدوافع البدنية والصحية		البعد الثاني الدوافع العقلية والمعرفية		البعد الثالث الدوافع النفسية		البعد الرابع الدوافع الاجتماعية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٥٢٢	١	٠,٥٦٤	١	٠,٦٩١	١	٠,٦٩٧
٢	٠,٦٣١	٢	٠,٦٦٠	٢	٠,٧٥٣	٢	٠,٥١٦
٣	٠,٤١٣	٣	٠,٧٧١	٣	٠,٨٢٠	٣	٠,٧٠٦
٤	٠,٤٧١	٤	٠,٤٥٢	٤	٠,٤٩٥	٤	٠,٦٨٢

تابع جدول (٥)
قيم معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد مقياس
دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (ن=٣٠)

البعد الأول الدوافع البدنية والصحية		البعد الثاني الدوافع العقلية والمعرفية		البعد الثالث الدوافع النفسية		البعد الرابع الدوافع الاجتماعية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٥	٠,٤٠٧	٥	٠,٤٢٦	٥	٠,٧٢٠	٥	٠,٧١٤
٦	٠,٢٨٦	٦	٠,٤٠٥	٦	٠,٦٧٧	٦	٠,٧٥٩
٧	٠,٧٠٦	٧	٠,٦٩١	٧	٠,٦٧١	٧	٠,٦٠٧
٨	٠,٥١٢	٨	٠,٥٤٢	٨	٠,٦٧٣	٨	٠,٦٨٧
٩	٠,٤٩٦	٩	٠,٦٦٠	٩	٠,٥١٨	٩	٠,٦٣٤
١٠	٠,٦٨٢	١٠	٠,٠٨٢	١٠	٠,٧٣٥	١٠	٠,٥٥٤
١١	٠,١٣١	١١	٠,٧٩٢	١١	٠,٢٤٢		
١٢	٠,٧٩٠						

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٥) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد المنتمية له جاءت دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، فيما عدا العبارتين (٦، ١١) بالبعد الاول، والعبارة رقم (١٠) بالبعد الثاني، والعبارة رقم (١١) بالبعد الثالث، وبذلك بلغت عبارات المقياس (٤٠) عبارة جميعها على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

م	البعد	عدد المفردات	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للاختبار
١	البعد الأول: الدوافع البدنية والصحية	١٠	٠,٨٢٢
٢	البعد الثاني: الدوافع العقلية والمعرفية	١٠	٠,٨٨١
٣	البعد الثالث: الدوافع النفسية	١٠	٠,٨٦٣
٤	البعد الرابع: الدوافع الاجتماعية	١٠	٠,٩٠١

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠,٨٢٢، ٠,٩٠١)، وجميعها دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.
ثبات المقياس:

جدول (٧)

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ لمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (ن=٣٠)

م	أبعاد المقياس	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جتمان
١	البعد الأول: الدوافع البدنية والصحية	٠,٨٣٦	٠,٨٣٩	٠,٨٤٢
٢	البعد الثاني: الدوافع العقلية والمعرفية	٠,٩١٦	٠,٩٢٥	٠,٩٣١
٣	البعد الثالث: الدوافع النفسية	٠,٨٧٢	٠,٨٦٥	٠,٨٧٣
٤	البعد الرابع: الدوافع الاجتماعية	٠,٩٣١	٠,٩٤٨	٠,٩٥٧
	المقياس ككل	٠,٨٩١	٠,٩٢٥	٠,٩٣١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٧) ما يلي: جاءت قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لأبعاد المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، على جميع أبعاد المقياس، مما يشير إلى أن أبعاد المقياس تتسم بدرجة عالية من الثبات.

تطبيق ادوات البحث:

تم تطبيق ادوات جميع البيانات (مقياس السعادة النفسية، مقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ) خلال الفترة من ٢٠٢٣/٩/١ م الى الفترة ٢٠٢٣/١١/٢٩ م على عينة البحث من خلال استخدام الاستبانة الالكترونية جوجل فورم Google Form.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

قام الباحث بتحليل البيانات في هذه الدراسة وفقاً لبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) : (Statistical Package for Social Sciences)، وقد تم استخدام

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط.
- اختبار تحليل التباين One-way ANOVA.
- اختبار أقل فرق معنوي (I.S.d).

نتائج البحث ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول الذي ينص "هل توجد علاقة بين دوافع مشاركة المرأة السعودية بأنشطة وقت الفراغ الرياضية وبين مستويات السعادة النفسية لدى المترددات على المنتزهات العامة؟"

ولمعرفة العلاقة بين أبعاد دوافع ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية الدوافع البدنية والصحية، الدوافع العقلية والمعرفية، الدوافع النفسية، الدوافع الاجتماعية) وبين أبعاد مقياس السعادة النفسية (تقبل الذات، العلاقات مع الآخرين، الإقبال على الحياة) للمرأة السعودية من مرتادي المنتزهات العامة. تم احتساب معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين ابعاد والدرجة الكلية لمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وابعاد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية (ن = ٢٣٧)

٥	ابعاد مقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية	ابعاد مقياس السعادة النفسية		
		تقبل الذات	العلاقات مع الآخرين	الإقبال على الحياة
١	البُعد الأول : الدوافع البدنية والصحية	٠,١١٤	٠,١٣٢	* ٠,٢٠٧
٢	البُعد الثاني: الدوافع العقلية والمعرفية	٠,٠٨٣	٠,٠٩٩	٠,٠٥٦
٣	البُعد الثالث: الدوافع النفسية	٠,١٠٦	٠,٠٨٧	* ٠,١٧١
٤	البعد الرابع : الدوافع الاجتماعية	* ٠,١٩٤	٠,١٠٥	* ٠,٢١٢
	الدرجة الكلية	* ٠,١٥٩	٠,١١٤	* ٠,١٧٠

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٠,١٣٨

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- توجد علاقة دالة موجبة بين البعد الاول الدوافع البدنية والصحية بمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية وكل من البعد الثالث الاقبال علي الحياة، والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية.
- توجد علاقة دالة موجبة بين البعد الثالث الدوافع النفسية بمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية والبعد الثالث الاقبال علي الحياة لمقياس السعادة النفسية.
- توجد علاقة دالة موجبة بين البعد الرابع الدوافع الاجتماعية بمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية والبعد الاول تقبل الذات والبعد الثالث الاقبال علي الحياة والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية.
- توجد علاقة دالة موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية والبعد الاول تقبل الذات بمقياس السعادة النفسية.
- توجد علاقة دالة موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية والبعد الثالث الاقبال علي الحياة بمقياس السعادة النفسية.

ويرى الباحث ما يلي :

يعد وجود ارتباط دال بين الدوافع البدنية والصحية بمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وكل من البعد الثالث الاقبال علي الحياة والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية، يؤكد على أن الدوافع البدنية والصحية لدى عينة البحث تعتبر محركات السلوك والتي تكون سبباً رئيساً للمشاركة بأنشطة وقت الفراغ الرياضية، ويزيد من استئثارهم وتحفزهم للممارسة. فالمشاركة في أنشطة وقت الفراغ وخاصة المرتبطة بالحفاظ علي اللياقة البدنية والصحة تساعد المرأة على التخلص من الإرهاق الناجم عن نمط حياتها الروتيني، كما أن تعدد الأنشطة وتنوعها يساعد بشكل كبير في قدرة المرأة في الحصول على المتعة والحيوية وتجديد نشاط وحيوية الجسم، والمحافظة علي الوزن المثالي، والوقاية من البدانة، والانحرافات القوامية وأمراض القلب والاعوية الدموية، والتخلص من التوترات التي تفرضها أعباء الحياة سواء المرتبطة بمتطلبات المنزل او مشاكل العمل، والتي تساعد بشكل كبير في الاقبال علي الحياة والشعور بالرضا والسعادة النفسية.

حيث يشير علاوي (٢٠٠٥) أن من الاغراض التي قد تدفع الفرد للاشتراك في النشاط الرياضي تتضمن الحاجة الي الرضا وتحقيق الذات والتي يمكن اعتبارها من بين أهم العوامل في حالات الدافعية للمشاركة في الانشطة الرياضية. فضلاً عن ذلك فان الخبرات الانفعالية السارة المرتبطة بالممارسة تعد من حالات الدافعية التي تؤدي دوراً هاماً في الاستمرار بفاعلية في المشاركة.

كما أظهرت النتائج على وجود ارتباط بين الدوافع النفسية والاقبال على الحياة، فالاستمتاع بممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية الترويحية يساهم بشكل كبير في مواجهة مشكلات الحياة اليومية والتخلص من القلق، وتفريغ الانفعالات المكبونة، والتخلص من الضغوط والتوترات اليومي حيث تعمل المشاركة على تلبية حاجات المرأة النفسية وتشعرهن بالرضا والاقبال على الحياة. ويتفق هذا مع ما أكدته نتائج الدراسات السابقة (Belair et al, 2018; Asquith et al, 2022; Eather et al, 2023) بأن ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية ترتبط ارتباط وثيق بالمستويات العالية للصحة النفسية الايجابية.

كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الدوافع الاجتماعية وكل من تقبل الذات والاقبال على الحياة وعلى الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية، فالمرأة لديها العديد من الحاجات والاهتمامات التي لا يتم اشباعها الا من خلال الجماعات المكونة من الأصدقاء من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة فضلاً عن اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية والتي تساعد بشكل كبير في تقبل الذات والاقبال على الحياة والشعور بالرضا والسعادة، وهذا لا يتحقق إلا من خلال المشاركة في الأنشطة التي تتم من خلال الطابع الجماعي، وهذا يتسق مع ما اكده كل من محمد والعناني (٢٠١٦)، في أنه لا يمكن أن يفسر السلوك الإنساني على أساس حاجاته الفطرية وحوافزه الأساسية فقط ذلك ان الإنسان بحكم اضطراره للعيش في المجتمع لا بد وأن يتكيف على وفق ما يفرضه المجتمع مما يجعل السلوك موجهاً نحو إشباع دوافع اجتماعية مختلفة تلك التي يعتمد إشباعها على الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم مثل مشاعر الحب، القبول، الاستحسان، والاحترام، وهي موضوعات مهمة في النمو النفسي السليم للأفراد ويتضح تأثيرها في حالة فقدان الفرد للاتصال بالآخرين والتواصل معهم.

وتتفق النتائج السابقة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة هاشم (٢٠٢٢) والتي اكدت على وجود دوافع ايجابية نحو النشاط البدني وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز الممارسين للاشتراك في الأنشطة البدنية ومحاولة التقدم بمستواهم، وتتفق كذلك مع دراسة النعيم (٢٠٢٠) والتي أشارت الى أن أكثر الدوافع التي كانت فاعلة في ارتياد المرأة للمراكز الرياضية هي الدوافع النفسية، ثم الصحية وأخيراً الاجتماعية، نظراً للتصورات المسبقة من قبل المجتمع تجاه أدوار المرأة، وبيّنت دراسته إلى أن الرياضة تعود على المرأة بفوائد عديدة لا تنحصر، ليس على الاعتبارات الصحية فقط، بل تشمل النواحي النفسية والاجتماعية والجمالية.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0,05$) على أبعاد كل من مقياس دوافع المشاركة في أنشطة الفراغ الرياضية وأبعاد مقياس السعادة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغيرات (العمر، الممارسة الرياضية، الحالة الاجتماعية)؟"

أولاً: متغير العمر:

جدول (٩)

تحليل التباين لمقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغير العمر

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
تقبل الذات	بين المجموعات	٢٤٩,٩٧٤	٢	١٢٤,٩٨٧	١,٣٠٥	٠,٢٧٣
	داخل المجموعات	٢٢٤١٠,٩٢٠	٢٣٤	٩٥,٧٧٣		
	المجموع	٢٢٦٦٠,٨٩٥	٢٣٦			
العلاقات مع الآخرين	بين المجموعات	٢١,١٥٤	٢	١٠,٥٧٧	٠,١٩١	٠,٨٢٧
	داخل المجموعات	١٢٩٨٠,١١٢	٢٣٤	٥٥,٤٧١		
	المجموع	١٣٠٠١,٢٦٦	٢٣٦			
الإقبال على الحياة	بين المجموعات	٣٨,٠١٨	٢	١٩,٠٠٩	٠,٢١٠	٠,٨١١
	داخل المجموعات	٢١٢١٢,٧٩٢	٢٣٤	٩٠,٦٥٣		
	المجموع	٢١٢٥٠,٨١٠	٢٣٦			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٢٠٥,٩١٩	٢	١٠٢,٩٥٩	٠,٢٣٠	٠,٧٩٤
	داخل المجموعات	١٠٤٥٤٥,٣٨١	٢٣٤	٤٤٦,٧٧٥		
	المجموع	١٠٤٧٥١,٣٠٠	٢٣٦			

قيمة ف الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٣,٠٦

يتضح من جدول (٩) ان قيمة ف المحسوبة على أبعاد الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، وفقاً لمتغير العمر.

جدول (١٠)

تحليل التباين لمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية وفقاً لمتغير العمر

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الدوافع البدنية والصحية	بين المجموعات	٣٠٨,٧٥٩	٢	١٥٤,٣٨٠	١,٠٢٧	٠,٣٦٠
	داخل المجموعات	٣٥١٦٦,٥٥٧	٢٣٤	١٥٠,٢٨٤		
	المجموع	٣٥٤٧٥,٣١٦	٢٣٦			
الدوافع العقلية والمعرفية	بين المجموعات	٣١,٩٤٩	٢	١٥,٩٧٥	٠,١٩٣	٠,٨٢٥
	داخل المجموعات	١٩٣٨٦,٥٤٠	٢٣٤	٨٢,٨٤٨		
	المجموع	١٩٤١٨,٤٨٩	٢٣٦			
الدوافع النفسية	بين المجموعات	٣٧,٧٠٠	٢	١٨,٨٥٠	٠,١٤٠	٠,٨٧٠
	داخل المجموعات	٣١٥٤٥,٤٧٢	٢٣٤	١٣٤,٨١٠		
	المجموع	٣١٥٨٣,١٧٣	٢٣٦			
الدوافع الاجتماعية	بين المجموعات	٢,١٦٥	٢	١,٠٨٢	٠,٠١٨	٠,٩٨٢
	داخل المجموعات	١٤٢٦٥,٠٧٦	٢٣٤	٦٠,٩٦٢		
	المجموع	١٤٢٦٧,٢٤١	٢٣٦			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٦٥٥,٨٠١	٢	٣٢٧,٩٠١	٠,٣١٥	٠,٧٣٠
	داخل المجموعات	٢٤٣٦٤٥,٣٧٢	٢٣٤	١٠٤١,٢٢٠		
	المجموع	٢٤٤٣٠١,١٧٣	٢٣٦			

قيمة ف الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٣,٠٦

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ف المحسوبة على أبعاد الدرجة الكلية لمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وفقاً لمتغير العمر .

ويرى الباحث ما يلي: يتضح من نتائج جدول (٩)، (١٠) عدم وجود فروق غير دالة احصائياً على أبعاد مقياس السعادة النفسية، وكذلك أبعاد مقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير العمر، ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن غالبية عينة البحث من السيدات المترددات على الحدائق والمنتزهات لديهم نفس الدوافع سواء الدوافع البدنية والصحية أو الدوافع المعرفية أو الدوافع النفسية أو الدوافع الاجتماعية باختلاف مراحلهم السنية، نظراً لإدراكهم أهمية المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية التي تمكنهم من تحدى الظروف الحياتية التي يمرون بها، والتي تساهم بشكل كبير في تحسين الجوانب البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية. كما أن ممارسة بصفة دورية لأوجه أنشطة وقت الفراغ الرياضية تجعلهم يشعرون بالسعادة تجعلهم يقبلون على الحياة ببشاشة وبكل تفاؤل وتجعلهم يشعرون بأن لحياتهم أهمية ومعنى وأنهم قادرين على إدارة المواقف التي يتعرض لها، كما تساعدهم في التغلب على المشاكل التي تواجههم. وتختلف نتائج هذه الدراسة في عدم وجود فروق في مستوى الشعور بالسعادة النفسية وفقاً لمتغير العمر مع نتائج دراسة جوينج واخرون (Jiang et al, 2022) والتي أشارت إلى أن مستوى السعادة النفسية يتناقص مع الزيادة في العمر. ولكنها تتفق هذه مع ما أشار إليه قورة (2022) أن مطلب السعادة النفسية هدف أسمى في الحياة لجميع الأفراد باختلاف أعمارهم، فيحقق لهم ارتياح المنتزهات (Stewart, et al, 2018)، وممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية تلك السعادة النفسية التي ينشدها (Kaya, 2016; Bae, 2022). كما يرى زريقات (2022) أن استثمار وقت الفراغ في أنشطة ترويحية مفيدة وبناءه تساهم في تنمية شخصية الفرد من خلال المشاعر الايجابية، والتفاعل والحماس الذي يكون مصدره الرضا والسعادة من خلال ذاتية وحرية النشاط، وكذلك حرية التصرف أثناء الممارسة، وهذا من شأنه أن يحقق اشباعاً للشخصية واثراء للحياة، فتضفي عليها معني، وتمنحها قيمة حقيقية للوجود.

ثانياً: متغير الانتظام في ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية:

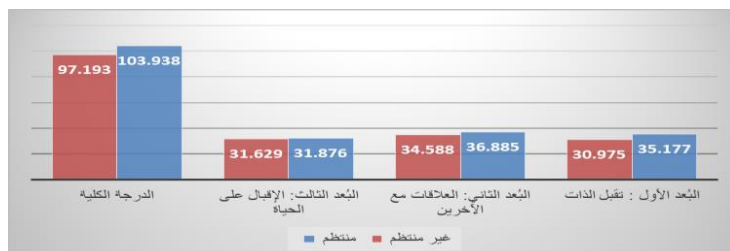
جدول (١١)

دلالة الفروق على أبعاد مقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغير الانتظام في الممارسة

م	البعد	منتظم (ن=١١٣)		غير منتظم (ن=١٢٤)		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
١	البعد الأول: تقبل الذات	٣٥,١٧٧	٣٠,٩٧٥	٣٠,٩٧٥	٩,٨٤٤	*٣,٣٦٨
٢	البعد الثاني: العلاقات مع الآخرين	٣٦,٨٨٥	٦,٩٦٩	٣٤,٥٨٨	٧,٦٧٧	*٢,٤٠٣
٣	البعد الثالث: الإقبال على الحياة	٣١,٨٧٦	٩,٤٧٥	٣١,٦٢٩	٩,٥٣٨	٠,٢٠٠
	الدرجة الكلية	١٠٣,٩٣٨	١٩,٨٦٧	٩٧,١٩٣	٢١,٦٨٧	*٢,٤٨٨

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتضح من الجدول (١١) أن قيم (ت) المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وفقاً لمتغير الانتظام في ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية على البعد الأول تقبل الذات، والبعد الثاني العلاقات مع الآخرين، وكذلك على الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية، ولصالح عينة المنتظمين في الممارسة.



شكل (٢) المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغير الممارسة الرياضية (منتظم، غير منتظم)

ويرى الباحث ما يلي: إلى أن المشاركة المنتظمة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية عند ارتياد المنتزهات يتيح فرصة الاستمتاع وتكوين صداقات وعلاقات جديدة، كما تظهر القدرة على المشاركة والعطاء وزيادة الثقة بالنفس وبالآخرين مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة من خلال علاقاته مع الآخرين. فيمنح ارتياد المنتزهات العامة وممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية الشعور بالسعادة من خلال الالتقاء بالآخرين وتقبلهم وتبادل مشاعر الحب معهم، والثقة فيهم، واحترامهم، والاعتقاد في تقهيم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، وتحمل المسؤولية والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين. ويتفق ذلك مع السياق الذي أشار له كلاً من الحماحمي، عبد العزيز (٢٠١٩) بأن المشاركة في ممارسة أوجه نشاط الترويج الرياضي بانتظام يؤدي إلى إشباع الحاجة للالتقاء بالآخرين من ذوى الميول والاهتمامات المشتركة، وتكوين علاقات وصداقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.

جدول (١٢)

دلالة الفروق على أبعاد دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وفقاً لمتغير الانتظام في الممارسة الرياضية

رقم	البعد	منتظم (ن = ١١٣)		غير منتظم (ن = ١٣٤)		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
١	البعد الأول: الدوافع البدنية والصحية	٣٧,٠٣٥	١٢,١٠٤	٣٣,٧٩٨	١٢,٢٤٦	*٢,٠٤٤
٢	البعد الثاني: الدوافع العقلية والمعرفية	٣٦,٩٧٣	٨,٩٥٦	٣٥,٢٠١	٩,١٢٧	١,٥٠٦
٣	البعد الثالث: الدوافع النفسية	٣٦,٨٦٧	١١,٧٤٠	٣٥,٣٢٢	١١,٤٠٧	١,٠٢٧
٤	البعد الرابع: الدوافع الاجتماعية	٣٧,٤٨٦	٧,٩٩٧	٣٥,٥٨٨	٧,٤٨٤	١,٨٨٧
	الدرجة الكلية	١٤٨,٣٦٢	٣١,٢٩٠	١٣٩,٩١١	٢,٩٢٤	*٢,٠٣٣

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم (ت) المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين عينة البحث وفقاً لمتغير الانتظام في ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية على البعد الأول الدوافع البدنية والصحية، والدرجة الكلية للمقياس، ولصالح عينة المنتظمين في الممارسة.



شكل (٣) المتوسطات الحسابية لبعاد الدرجة الكلية لمقياس دوافع المشاركة في أنشطة

وقت الفراغ وفقاً لمتغير الممارسة الرياضية (منتظم، غير منتظم)

ويري الباحث مايلي: أن المرأة السعودية المنتظمة في ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية تمتلك الوعي الثقافي بفوائد ممارسة النشاط الرياضي على وخصوصاً على الجانب الصحي، والذي أصبح معروفاً وشائعاً نتيجة ترويجه بوسائل الإعلام والحملات الإعلامية لوزارة الصحة السعودية، في أن ممارسة النشاط الرياضي يلعب دوراً رئيسياً في الحماية من الأمراض المنتشرة كالسمنة والسكري وأمراض القلب. كما تُفسر على أن الإناث المنتظمات لديهن الرغبة في التخلص من الشحوم الزائدة للحصول على قوام رشيق، والذي يعتبر هاجس النساء للظهور بالمظهر الجمالي اللائق. ويتفق هذا التفسير مع دراسة العنزي (٢٠١٨) عند دراسته لاتجاهات ممارسة طالبات جامعة الحدود الشمالية نحو ممارسة النشاط الرياضي، حيث جاء محور الاتجاهات للصحة واللياقة البدنية في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي وبدرجة اتجاه عالية جداً، مما يؤكد بأن هذا الدافع الصحي والبدني غير مستغرب للمرأة المنتظمة في ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية كون المشاركة في النشاط البدني للحصول على الصحة هي نتيجة طبيعية للنشاط البدني (هاشم، ٢٠٢٢).

ثالثاً: متغير الحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، مطلقة، أرملة) :

جدول (١٣)

تحليل التباين لأبعاد مقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

الدالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الابعاد
٠,٨٣٩	٠,٢٨١	٢٧,٢٢٣	٣	٨١,٦٦٩	بين المجموعات	تقبل الذات
		٩٦,٩٠٧	٢٣٣	٢٢٥٧٩,٢٢٦	داخل المجموعات	
			٢٣٦	٢٢٦٦٠,٨٩٥	المجموع	
٠,٨٢٢	٠,٣٠٥	١٦,٩٢٦	٣	٥٠,٧٧٧	بين المجموعات	العلاقات مع الآخرين
		٥٥,٥٨١	٢٣٣	١٢٩٥٠,٤٨٩	داخل المجموعات	
			٢٣٦	١٣٠٠١,٢٦٦	المجموع	

تابع جدول (١٣)
تحليل التباين لأبعاد مقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الإقبال على الحياة	بين المجموعات	٢٨٣,٠٨٠	٣	٩٤,٣٦٠	١,٠٤٩	٠,٣٧٢
	داخل المجموعات	٢٠٩٦٧,٧٣٠	٢٣٣	٨٩,٩٩٠		
	المجموع	٢١٢٥٠,٨١٠	٢٣٦			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٢١١,٥٠٤	٣	٧٠,٥٠١	٠,١٥٧	٠,٩٢٥
	داخل المجموعات	١٠٤٥٣٩,٧٩٥	٢٣٣	٤٤٨,٦٦٩		
	المجموع	١٠٤٧٥١,٣٠٠	٢٣٦			

قيمة ف الجدولية عند مستوي دلالة $٠,٠٥ = ٢,٦٣$

يتضح من جدول (١٣) ان قيمة ف المحسوبة علي ابعاد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي دلالة $٠,٠٥$ وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

جدول (١٤)

تحليل التباين لأبعاد دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الدوافع البدنية والصحية	بين المجموعات	١٧٩٣,٩٠٦	٣	٥٩٧,٩٦٩	٤,١٣٧	٠,٠٠٧
	داخل المجموعات	٣٣٦٨١,٤١١	٢٣٣	١٤٤,٥٥٥		
	المجموع	٣٥٤٧٥,٣١٦	٢٣٦			
الدوافع العقلية والمعرفية	بين المجموعات	٦٧٥,٣٢٥	٣	٢٢٥,١٠٨	٢,٧٩٨	٠,٠٤١
	داخل المجموعات	١٨٧٤٣,١٦٤	٢٣٣	٨٠,٤٤٣		
	المجموع	١٩٤١٨,٤٨٩	٢٣٦			
الدوافع النفسية	بين المجموعات	٣٩٥,٨٢٥	٣	١٣١,٩٤٢	٠,٩٨٦	٠,٤٠٠
	داخل المجموعات	٣١١٨٧,٣٤٨	٢٣٣	١٣٣,٨٥١		
	المجموع	٣١٥٨٣,١٧٣	٢٣٦			
الدوافع الاجتماعية	بين المجموعات	٢٨١,٦٩٦	٣	٩٣,٨٩٩	١,٥٦٤	٠,١٩٩
	داخل المجموعات	١٣٩٨٥,٥٤٥	٢٣٣	٦٠,٠٢٤		
	المجموع	١٤٢٦٧,٢٤١	٢٣٦			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	١٠٩٧٠,٧٨٥	٣	٣٦٥٦,٩٢٨	٣,٦٥٢	٠,٠١٣
	داخل المجموعات	٢٣٣٣٣٠,٣٨٨	٢٣٣	١٠٠١,٤١٨		
	المجموع	٢٤٤٣٠١,١٧٣	٢٣٦			

قيمة ف الجدولية عند مستوي دلالة $٠,٠٥ = ٢,٦٣$

يتضح من جدول (١٤) ان قيمة ف المحسوبة جاءت دالة احصائياً على البعد الاول الدوافع البدنية والصحية، والبعد الثاني الدوافع العقلية والمعرفية، والدرجة الكلية لمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ بينما جاءت قيمة ف غير دالة احصائياً عند مستوي دلالة $٠,٠٥$ على البعد الثالث الدوافع النفسية، والبعد الرابع الدوافع الاجتماعية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، لذا سوف يستخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد مصدر تلك الفروق.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين عينة البحث علي ابعاد (الدوافع البدنية والصحية، الدوافع العقلية والمعرفية، الدرجة الكلية) بين عينة البحث لمقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية باستخدام اختبار اقل فرق معنوي

الابعاد	المتوسطات الحسابية	الحالة الاجتماعية	عزباء	متزوجة	مطلقة	ارملة
الدوافع البدنية والصحية	٣٥,٩٣٣	عزباء		٢,٠٦٦	٢,٦٨٣	*٥,٤٤
	٣٨,٠٠٠	متزوجة			٤,٧٥٠	*٧,٥١١
	٣٣,٢٥٠	مطلقة				٢,٧٦١
الدوافع العقلية والمعرفية	٣٠,٤٨٨	ارملة				
	٣٦,٥٧٣	عزباء		١,٠٤٧	٢,٢٢٩	٣,٣٦٤
	٣٧,٦٢٠	متزوجة			٣,٢٧٦	*٤,٤١١
الدرجة الكلية	٣٤,٣٤٣	مطلقة				١,١٣٤
	٣٣,٢٠٩	ارملة				
	١٤٥,٨١٣	عزباء		٤,٥٧٧	٨,١٥٧	*١٣,٥١١
	١٥٠,٣٩٠	متزوجة			١٢,٧٣٤	*١٨,٠٨٨
	١٣٧,٦٥٦	مطلقة				٥,٣٥٣
	١٣٢,٣٠٢	ارملة				

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

البعد الاول: الدوافع البدنية والصحية: توجد فروق دالة احصائياً بين عينة العزباء وعينة الارامل، ولصالح عينة العزباء، كما توجد فروق بين عينة المتزوجات وعينة الارامل، ولصالح عينة المتزوجات.

البعد الثاني: الدوافع العقلية والمعرفية: توجد فروق بين عينة المتزوجات وعينة الارامل، ولصالح عينة المتزوجات.

الدرجة الكلية للمقياس: توجد فروق دالة احصائياً بين عينة العزباء وعينة الارامل ولصالح عينة العزباء ، كما توجد فروق بين عينة المتزوجات وعينة الارامل ولصالح عينة المتزوجات.

ويري الباحث ما يلي: ويعزو الباحث وجود فروق دالة احصائياً ولصالح عينة الغير متزوجات والمتزوجات مقارنة بالارامل والمطلقات الى كون العزباء والمتزوجة تحرص على تكوين دوافع صحية وبدنية من أجل الوصول الى أعلى مستوى للصحة والرشاقة والتخلص من الشحوم الزائدة والظهور بمظهر جمالي لتتال اعجاب البيئة المحيطة بها، بينما الأرملة والمطلقة يقل لديها الشعور بالحرص على القوام الرشيق والصحة لعدم وجود زوج يهتم بمظهرها. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار دراسة العنزي (٢٠١٨) إلى وعي الفتاة بالفوائد الناتجة من المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية والمردود الإيجابي الناتج عن المشاركة سواء على الجانب البدني أو المعرفي والنفسي والاجتماعي بهدف إشباع حاجاتهم التي تتطلبها تلك المرحلة العمرية.

كما وتتفق مع ما أوصت به دراسة العنزى (٢٠٢٢) الى ضرورة المام جميع الأفراد بأهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية والنظر إليها على أنها أنشطة ذات قيمة أساسية وحيوية فى جميع الجوانب سواء الصحية والبدنية أو المعرفية أو النفسية أو الاجتماعية لدورها الفاعل في استثمار أوقات فراغهم بالشكل الأمثل. حيث يشير حمدالله (٢٠٢٣) الى أن المشاركة في أنشطة وقت الفراغ الرياضية تعمل علي إشباع الميول والدوافع، وتسعى الى التعبير عن الذات، وتفرغ الانفعالات المكبوتة (Belair et al, 2018; Asquith et al, 2022; Eather et al, 202)، كما وتحقق الاسترخاء، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على الإنجاز وتحقيق جودة الحياة، والشعور بالرضا والسعادة النفسية (Asquith et al, 2022; Bae, 2022).

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- ١- توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين بعض أبعاد دوافع ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية وبين بعض مؤشرات السعادة النفسية، وبناء على هذه النتيجة يوصي الباحث بضرورة قيام مخططي البرامج الترويحية ومزودها للمرأة السعودية بضرورة إبراز دور ممارسة أنشطة وقت الفراغ في رفع مستويات الشعور بالسعادة النفسية.
- ٢- توصلت النتيجة الى عدم وجود في بعض أبعاد دوافع ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية وبين بعض مؤشرات السعادة، ويوصي الباحث بأهمية بناء البرامج الترويحية الرياضية في المنتزهات والحدائق بما يتناسب مع تطلعات المرأة السعودية ليتحقق رضاها ويزيد من مؤشرات السعادة النفسية لديها عند ممارسة تلك الأنشطة الرياضية.
- ٣- توصلت النتيجة أن النساء الأكثر انتظاماً في ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية أثناء ارتيادها للحدائق والمنتزهات تميزن بأنهن الأكبر في دوافع ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية والأكبر احصائياً في مؤشرات السعادة النفسية مقارنة بغير المنتظمات، يوصي الباحث بضرورة رفع مستويات الوعي للمرأة السعودية بأهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية وذلك بغرض تكوين دوافع تضمن انتظام الممارسة بما يحقق مستويات عالية من السعادة النفسية.
- ٤- إجراء المزيد الدراسات المتعلقة بتأثير دوافع ممارسة أنشطة وقت الفراغ الرياضية على مؤشرات السعادة النفسية على أعمار مختلفة من الذكور، وعلى أماكن مختلفة عن بيئة الحدائق والمنتزهات العامة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو عميرة، عريب عبدالفتاح (٢٠١٥): مستوى الشعور بالسعادة وعلاقته بمستوى الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن، مجلة التربية، جامعة الأزهر، ١٦٥ (٥)، ١٦٨-٢٠٣.

- ٢- أشرف، سلمى محمد (٢٠٢١): المشي الترويحي وعلاقته بتحقيق السعادة النفسية: مدى أهمية وعلاقة المشي الترويحي في رفع معدل السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، جامعة أسوان، ١٠(٨)، ١٠٧-١١٣.
- ٣- البكري، توفيق إدريس أحمد (٢٠٢١): دوافع ممارسة النشاط البدني في منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، ٩٢ (٤)، ٩-٣٤.
- ٤- الحدادي، عبدالكريم (٢٠٢١): سيكولوجية السعادة: مدخل لفهم علم النفس الإيجابي، المجلة الدولية لأبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات، جامعة البصرة، ٢(٢)، ٣٠٣-٣١٧.
- ٥- الحماحمي، محمد (٢٠١٦): رؤية فلسفية لرسالة التربية الترويحية في ضوء بعض المتغيرات العالمية المعاصرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، ٧٦(٣)، ٤٨٧-٤٩٩.
- ٦- الحماحمي، محمد محمد، محمد، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويح بين النظرية والتطبيق، الطبعة الرابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- حمدالله، محمود فوزي محمد (٢٠٢٣): دوافع ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وانعكاساتها على الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بنين بجامعة الأزهر، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، جامعة المنوفية، ٤(١)، ٢٦٨ - ٢٨٥.
- ٨- خليفة، عبداللطيف محمد، عبدالله، معتز سيد، (٢٠١٨): الدوافع والانفعالات، الناشر: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- ٩- زريقات، عايد علي (٢٠٢٢): الترويح الرياضي والمهارات الحياتية، المكتبة الوطنية، الجامعة الأردنية.
- ١٠- سماوي، فادي سعود، شاهين، حسان رافع (٢٠٢١): السعادة النفسية وعلاقتها بمستوي الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الاردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، المجلد ٣٥ (٧)، ١١٦٤-١١٨٨.
- ١١- الشمري، وفاء عواد شقاء (٢٠١٩): العوامل المؤدية لممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي دراسة تطبيقية على الصالات الرياضية النسائية بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القصيم.
- ١٢- عبدالرحمن، السيد محمد (٢٠٢٠): مصادر ومؤشرات السعادة بين المجتمعات: رؤية سوسولوجية، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، ١٩، ٧-٢٩.
- ١٣- علاوي، محمد حسن (٢٠٠٥): علم النفس الرياضي، ط٩، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٤- العنزي، حمود محمد ناوي (٢٠١٨): طبيعة استغلال وقت الفراغ لدى طالبات جامعة الحدود الشمالية واتجاهاتهن نحو ممارسة الأنشطة الرياضية: دراسة ميدانية. مجلة جامعة الجوف للعلوم التربوية. جامعة الجوف. ٤ (١): ٨٩ - ١٢٦.
- ١٥- العنزي، حمود محمد ناوي (٢٠٢٢): تصور مقترح لتعزيز الوعي الترويحي الرياضي بجامعة الحدود الشمالية في ضوء رؤية المملكة ٢٠٣٠، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم، ١٥ (٢)، ٤٣٢-٤٦٧.
- ١٦- الفاضل، أحمد بن محمد (٢٠١٩): الرضا عن المتنزعات المطورة بمدينة الرياض وعلاقته بالرضا العام عن أنشطة وقت الفراغ: دراسة استطلاعية، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٣١ (٣)، ٢٦٧-٢٨٤.
- ١٧- فضل، رها بنت عبدالله (٢٠٢٣): التحديات التي تواجه الفتاه السعودية في ممارسة الرياضة البدنية: دراسة ميدانية علي عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ٢٣ (٣)، ٣٨ - ٥٢.
- ١٨- قاسم، آمنة قاسم، وعبدالله، سحر محمود (٢٠١٨): السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٥٣، ٧٩-١٤٥.
- ١٩- قورة، أحمد حلمي محمد (٢٠٢٢): بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، ٩٦ (١)، ١٠٦-١٢٧.
- ٢٠- محمد، محمد سعيد، العناني، تامر محمد سعيد (٢٠١٦): دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدى المترددين على الاندية الرياضية من كبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان، ٢ (٨٤)، العدد ٨٤، ص ٤٣ - ٦٦.
- ٢١- النعيم ، لولوه بنت عبدالحميد (٢٠٢٠): دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية: دراسة ميدانية على مرتادي الاندية الرياضية في مدينة الهفوف التابعة لمحافظة الأحساء، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المركز القومي للبحوث، غزة، ٥ (١)، ٢٣ - ٤٥.
- ٢٢- هاشم، أحمد محمد (٢٠٢٢): دوافع ممارسة كبار السن من مرتادي الحدائق والمتنزعات للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات، مجلة علوم الرياضة، جامعة المنيا، ٣٥ (١)، ١٠٩ - ١٣٦.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- Alhuthil, R., Alshiban, S., Alqarni, A., Alshalawi, M., Alhaqbani, L., & Abusalih, H. (2022): Level and Associated Factors Predicting Happiness Among Princess Nourah University Students in Saudi Arabia During Covid-19 Pandemic. Bahrain Medical Bulletin, 44(2), 923-930.
- 24- Asquith, S.L., Wang, X., Quintana, D.S. et al. (2022): The role of personality traits and leisure activities in predicting wellbeing in young people. BMC Psychol 10, 249, <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00954-x>
- 25- Bae, M.H. (2022): Happiness Levels and Leisure Life Satisfaction for Sports Leisure Activities Participation: Implication for Physical Education in Korea. Iran J Public Health. 2022 Sep;51(9):2007-2016. doi: 10.18502/ijph.v51i9.10555. PMID: 36743370; PMCID: PMC9884384.
- 26- Banerjee, R., Banerjee, S., & Chauhan, S. (2023): Is The Psychological Well-Being Outcome of Happiness and Self Esteem?. Journal of Organizational Culture Communications and Conflict, 27(S1), 1-9.
- 27- Bedimo-Rung, A.L., Mowen, A.J., & Cohen, D. (2005): The significance of parks to physical activity and public health: a conceptual model, American Journal of Preventive Medicine, 28(2), 159–168.
- 28- Bélair, M., Kohen, D. E., Kingsbury, M., and Colman, I.1 (2018): Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a populationbased sample of Canadian adolescents. BMJ Open , 8(10), 1-8, <https://bmjopen.bmj.com/content/8/10/e021119>
- 29- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A. et al: The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the ‘Mental Health

- through Sport' conceptual model. *Syst Rev* 12, 102 (2023). <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- 30- **Eime, R., Harvey, J., Karg, A., O'Boyle, I., Heckel, L., Charity, M & Westerbeek, H. (2023):** Motivations to be active in club-based sport compared to fitness centres, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2023.2248139
- 31- **Gomez-Baya, D., Gaspar, T., Corrêa, R., Nicoletti, J.A., & Garcia-Moro, F.J.. (2023):** Leisure Time Activities and Subjective Happiness in Early Adolescents from Three Ibero-American Countries: The Cases of Brazil, Chile and Spain. *Children*. 2023; 10(6):1058. <https://doi.org/10.3390/children10061058>
- 32- **Heizomi H., Allahverdipour H., Asghari Jafarabadi M. A., & Safaian A. (2015):** Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 16, 55–60.
- 33- **Huimei, L., & Shuyang, D. (2020):** The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method, *Leisure Studies*, 39:1, 111-130, DOI: 10.1080/02614367.2019.1575459.
- 34- **Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022):** Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4713. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
- 35- **Kaya, S. (2016):** The Relationship between Leisure Satisfaction and Happiness among College Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3): 622-631.
- 36- **Kelly, C. M., Strauss, K., Arnold, J., & Stride, C. (2020):** The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity. *Journal of*

Vocational Behavior, 117, Article 103340. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103340>

- 37- **Komarudin, K., Bukhori, B., Abdul Karim, Muhammad., Haqqi, F. H., & Yulikhah, S. (2022):** Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance, *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2):263-278.
- 38- **Kovács K.E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B.A., Szakál, Z., Moravec, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Órsi, B., Pusztai, G. (2022):** Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *Int J Environ Res Public Health*, 19(12):7423. doi: 10.3390/ijerph19127423. PMID: 35742672; PMCID: PMC9224480.
- 39- **Marwat, M. K., Yousaf, R., & Shah, M. (2020):** Motives Behind Participation in Sport Among the People from Different Segments of the Community. *Global Educational Studies Review*, 8(3), 40-49.
- 40- **McCormack, G.R., Rock, M., Toohey, A.M., Hignell, D. (2010):** Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: a review of qualitative research. *Health Place*. 16(4):712-26. doi: 10.1016/j.healthplace.2010.03.003. Epub 2010 Mar 12. PMID: 2035.
- 41- **Stewart, O. T., Moudon, A., Littman, A. V., Seto, E. and Saelens, B. E. (2018):** (B). The association .between park facilities and the occurrence of Physical Activity during Park Visits. *Journal of Leisure Research*, 49, (3-5): 217-235. [.http://doi.org/10.1080/00222216.2018.1534073](http://doi.org/10.1080/00222216.2018.1534073)
- 42- **Yap, C.-C., Mohamad Som, R. B., Sum, X. Y., Tan, S.-A., & Yee, K. W. (2022):** Association Between Self-Esteem and Happiness Among Adolescents in Malaysia: The Mediating Role of Motivation. *Psychological Reports*, 125 (3),1348-1362. <https://doi.org/10.1177/00332941211005124>