

**جودة الحياة للاعبين جامعة دمياط (دراسة تحليلية)****\*أ.د/ محمد منير عبد الرازق**

\* أستاذ بقسم علم النفس الرياضي- كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

**\*\*أ.م.د/ امير صبري أبو العطا**

\*\* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

**\*\*\*أ/ احمد شاكر موافي**

\*\*\* باحث بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

**مقدمة ومشكلة البحث:**

بدأ يسود مجال البحث في علم النفس تيار جديد ينتمي إلى علم النفس الإيجابي، سرعان ما احتل مكان الصدارة بين البحوث في مجال علم النفس وبدأ العلماء يتطرقون لموضوعات لم تكن مطروقة من قبل مثل السعادة والتفاؤل وجودة الحياة، مما أحدث نقلة نوعية في مجال الاهتمام البحثي، فلم يعد الأمر قاصراً على مجرد تناول موضوعات من قبيل علم النفس المرضي كالقلق، والاكتئاب، بل تعداه إلى مجال أوسع حيث السعي نحو إبراز الجوانب الإيجابية في الشخصية والعمل على استخدامها في تحسين باقي جوانب الشخصية. (١٦)

وتمثل جودة الحياة مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها". كذلك تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة. ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وأقارب)، أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (٢٣: ١٥)

وتعد المرحلة الدراسية الجامعية من أهم المراحل الدراسية، ويرجع ذلك لأهميتها في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، كما تعد تلك المرحلة مزيجاً من النجاح والفشل، ومن التحديات والإنجازات والإجهاد والنشاط، فهناك صراع بين خبرات الطالب الجامعي ومطالب المجتمع، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر وعدم الاتزان، لذا فإن التكيف مع الحياة الجامعية وما تقدمه من خدمات وخبرات مميزة مطلباً أساسياً لجودة الحياة في المرحلة الجامعية. (١١: ٣١٦)

وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية في معرفة مستوى جودة الحياة لدى شريحة من شرائح الشباب في جمهورية مصر العربية وهم الطلاب الجامعيون ممثلون بلاعبين الألعاب الفردية والجماعية بجامعة دمياط، وذلك للإجابة على التساؤل: ما واقع جودة الحياة للاعبين جامعة دمياط في ضوء بعض المتغيرات.

من خلال ما تقدم جاءت الفكرة الملحة بضرورة التعرف على جودة الحياة للاعبين الألعاب الفردية الجماعية بجامعة دمياط، ومن خلال المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية، لوحظ أن معظم الدراسات التي تناولت جودة الحياة لم تتطرق إليها لدى لاعبي الجامعات المصرية، والتي تعد أحد المقومات الأساسية للنهوض بالمجتمع، ولوحظ أيضاً زيادة الضغوط والمشكلات التي تقع على كاهل لاعبي الجامعات وخاصة في السنوات الأخيرة والتي من المتوقع زيادتها، وما قد ينتج عنها من ضعف ثقة لاعبي الجامعات في أنفسهم، وبالتالي قد ينتابهم الصراع النفسي مما قد يؤثر على جودة الحياة لديهم.

#### أهداف البحث:

١. التعرف على الفروق في أبعاد جودة الحياة لدى لاعبي جامعة دمياط.
٢. التعرف على الفروق في جودة الحياة لدى لاعبي جامعة دمياط في ضوء بعض المتغيرات (النوع، السن، سنوات الخبرة، نوع الرياضة، الكلية).

#### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد جودة الحياة لدى لاعبي جامعة دمياط.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة بين لاعبي جامعة دمياط في ضوء بعض المتغيرات (النوع، السن، سنوات الخبرة، نوع الرياضة، الكلية).

#### مصطلحات البحث:

#### جودة الحياة: Quality of Life

تعرف جودة الحياة إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

#### الألعاب الفردية

الرياضات التي يمكن للإنسان ممارستها بمفرده دون الحاجة لمساعدة من قبل لاعبين أو أفراد آخرين، فضلاً عن دورها في جعله هو الوحيد المتحكم في الظروف وقواعد اللعب، وهناك أنواع عديدة من الألعاب التي تتدرج ضمن أنواع الرياضات الفردية (التنس، الملاكمة، السباحة، الجمباز، السباحة). (٧: ٢٢)

#### الألعاب الجماعية

الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً، وتحتاج هذه الألعاب لصالات اللعب ذات مقياس موحدة وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة، تنظم دورات رياضية على المستوى العالمي والدولي، ويظهر فيه التنافس قائماً بين الدول واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في الألعاب والكل لعبة من هذه الألعاب والمراجع العلمية الخاصة بها والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كلاً منها على حدة. (٨: ١٩)

## إجراءات البحث.

## منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.

## مجتمع وعينة البحث:

## مجتمع البحث:

اختار الباحث جميع لاعبي الألعاب الفردية والجماعية في الأنشطة الرياضية في جامعة دمياط، المقيدون في سجلات النشاط الرياضي برعاية الطلاب بكليات الجامعة، للعام الدراسي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١م) (مرفق ١) وكما هو موضح بجدول (١).

## جدول (١)

## توصيف مجتمع البحث

نوع الكلية	الكلية	بنين	بنات	الإجمالي
العملية	الزراعة	٤١	٢٤	٦٥
	الهندسة	١٥٠	٢٠	١٧٠
	العلوم	١٦٢	١٨	١٨٠
	الفنون التطبيقية	١٩٥	٣١	٢٢٦
	التربية الرياضية	٤٧٨	٠	٤٧٨
النظرية	التجارة	٦٧١	٤٥	٧١٦
	التربية	٢٥٣	٤٠	٢٩٣
	الآداب	٤٩٧	٥٥	٥٥٢
	الإجمالي	٢٤٤٧	٢٣٣	٢٦٨٠

يتضح من جدول (١) أن مجتمع البحث يتكون من (٢٤٤٧) لاعب، و(٢٣٣) لاعبة من الممارسين للرياضات المختلفة في جامعة دمياط، وبذلك يكون مجتمع البحث من اللاعبين المسجلين (٢٦٨٠) لاعبا ولاعبة.

## عينة البحث:

تم تحديد حجم عينة البحث بحيث تمثل المجتمع الأصلي من خلال استخدام معادلة "مدخل رابطة التربية الأمريكية" لكيرجسي ومورجان (Kergcie & Morgan, 1970) والتي حددت الحد الأدنى لحجم العينة بعدد (٣٣٦) لاعبا ولاعبة، ثم قام الباحث بتوزيع عدد (٣٥٠) استمارة بعدد أكبر من حجم العينة، وتم استرجاع (٣٤٥) استمارة، وكان عدد الاستمارات الصالحة للتحليل الإحصائي (٢٤٠) وهي أكثر من الحد الأدنى المطلوب، بالإضافة إلى (٦٠) لاعبا ولاعبة تمثل العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، كما في جدول (٢).

جدول (٢)  
توصيف عينة البحث

العينة الإستطلاعية			العينة الأساسية			الكلية
الإجمالي	بنات	بنين	الإجمالي	بنات	بنين	
١	١	١	٨	٣	٥	الزراعة
٤	٠	٣	٢٢	٣	١٩	الهندسة
٤	٠	٤	٢٣	٢	٢١	العلوم
٥	١	٤	٢٩	٤	٢٥	الفنون التطبيقية
١١	٠	١١	٦١	٠	٦١	التربية الرياضية
١٦	١	١٥	٩١	٦	٨٥	التجارة
٧	١	٦	٣٧	٥	٣٢	التربية
١٢	١	١١	٧٠	٧	٦٣	الآداب
٦٠	٥	٥٥	٣٤٠	٣٠	٣١٠	الإجمالي

يتضح من جدول (٢)، أن عينة البحث الأساسية بلغت (٣٤٠) لاعبا ولاعبة بنسبة (١٢.٦٩%)، وأن عينة البحث الاستطلاعية بلغت (٦٠) لاعبا ولاعبة بنسبة (٢.٢٤%) من مجتمع البحث الكلي.

جدول (٣)  
بيان عددي ونسبي للعينة الأساسية وفقاً لمتغيرات البحث (ن=٣٤٠)

المتغيرات الأساسية	المتغيرات النهائية	العدد	النسبة
تبعاً للنوع	ذكور	٣١٠	٩١.١٨
	إناث	٣٠	٨.٨٢
تبعاً للسنة	أقل من ٢٠ سنة	٢٤٨	٧٢.٩٤
	أكبر من ٢٠ سنة	٩٢	٢٧.٠٦
تبعاً للخبرة	أقل من ٤ سنوات	٢٥٦	٧٥.٢٩
	أكبر من ٥ سنوات	٨٤	٢٤.٧١
تبعاً لنوع الرياضة	فردية ومنازلات	١٤٠	٤١.١٨
	جماعية	٢٠٠	٥٨.٨٢
تبعاً لسنوات للكلية	نظرية	١٩٨	٥٨.٢٤
	عملية	١٤٢	٤١.٧٦

## شروط اختيار عينة الدراسة:

- طبق الباحث بعض الشروط في اختيار عينة البحث وهذه الشروط هي:
- أن يكون من الطلاب المشاركين في الأنشطة الرياضية في جامعة دمياط.
  - أن يكون من المقيدين في سجلات النشاط الرياضي برعاية الطلاب بكلية الجامعة، للعام الدراسي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م).

## ٣ أداة جمع البيانات:

الوسيلة التي يتم بواسطتها عملية جمع البيانات بهدف اختبار فرضيات البحث لذا تم اختيار مقياس (جودة الحياة للرياضيين) اعداد محمد منير عبد الرازق (٢٠١٥م) بعد المسح المرجعي لمختلف مقاييس جودة الحياة وخاصة في المجال الرياضي إلى أن استقر على استخدامه مرفق (٢)، ومقياس جودة الحياة للرياضيين يعطى تقديرا كميا لجودة الحياة، ويتكون من (٤٧) عبارة وتتحصر درجات المقياس ما بين (٤٧-٢٣٥) درجة، وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على جودة الحياة للاعب، ويتم تصحيح المقياس عن طريق استجابات اللاعبين باختيار إجابة من خمس (أبدا- قليل جدا- إلى حد ما- كثيرا- كثيرا جدا) فتعطي الإجابة (أبدا) خمس درجات، والإجابة (قليل جدا) أربع درجات وتعطي الإجابة (إلى حد ما) ثلاث درجات وتعطي الإجابة (كثيرا) أربع درجات وتعطي الإجابة (كثيرا جدا) درجة واحدة إذا كانت العبارة سالبة، وإذا كانت العبارة موجبة فيتم عكس تقدير الدرجات.

## التحقق من معاملي الصدق والثبات لمقياس (جودة الحياة للرياضيين):

قام الباحث بالتطبيق على المجموعة الاستطلاعية وهي (٦٠) لاعبا ولاعبة، لحساب معاملي الثبات، ومعامل الصدق.

## ١- حساب معامل صدق المقياس:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها كما في جدول (٤)، وبين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٥).

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس جودة الحياة للرياضيين (ن=٦٠)

الدرجة الكلية للمقياس	البعد السادس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
٠.٨٨٠	٠.٧٧٠	٠.٧٧٠	٠.٦٠١	٠.٦٩١	٠.٧٩١		البعد الأول: جودة الحياة الصحية
٠.٧٦٥	٠.٦٥٥	٠.٧٥٥	٠.٦٢٣	٠.٧٢٣			البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية
٠.٧٦٨	٠.٧٥٨	٠.٧٥٨	٠.٦٨٤				البعد الثالث: جودة الحياة العملية
٠.٧٣٩	٠.٧٥١	٠.٧٤٩					البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية
٠.٨٩٤	٠.٧٨٤						البعد الخامس: جودة الصحة النفسية
٠.٨٣٣							البعد السادس: جودة إدارة الوقت
							الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة للرياضيين)

رج (٥٨، ٠٠٥) = ٠.٢٥٠

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

## جدول (٥)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية

لمقياس جودة الحياة للرياضيين (ن=٦٠)

جودة الحالة الانفعالية			جودة الحياة الصحية		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٤٥٦	٠.٣٨٧	٢٤	٠.٥٩٢	٠.٥٥٨	١
٠.٥٣٢	٠.٤٥٨	٢٥	٠.٥٥٩	٠.٤٣١	٢
٠.٥٢٢	٠.٤٩٠	٢٦	٠.٤٩٩	٠.٤٠٩	٣
٠.٤٤٥	٠.٣٣٥	٢٧	٠.٤٢٢	٠.٣٩٠	٤
٠.٤٩٣	٠.٣٨٣	٢٨	٠.٥٣٤	٠.٤٥٩	٥
٠.٤٩٣	٠.٣٨٣	٢٩	٠.٤٢٠	٠.٤١٠	٦
٠.٥٥٦	٠.٤٣٤	٣٠	٠.٥٩٩	٠.٥٦١	٧
جودة الصحة النفسية			٠.٤٤٥	٠.٣٣٥	٨
			٠.٤٩٣	٠.٣٨٣	٩
جودة الحياة الاجتماعية					
			مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٥٧٢	٠.٤١٨	٣١	٠.٤٥٦	٠.٣٤٦	١٠
٠.٥٩٩	٠.٤٩١	٣٢	٠.٤٣١	٠.٣٢١	١١
٠.٥٣٩	٠.٣٤٩	٣٣	٠.٤٣١	٠.٣٢١	١٢
٠.٤٤٠	٠.٣٥٠	٣٤	٠.٤٥٦	٠.٣٤٦	١٣
٠.٥٧١	٠.٤١٩	٣٥	٠.٤٢٠	٠.٤١٠	١٤
٠.٥٨٠	٠.٣٧٠	٣٦	٠.٤١٣	٠.٣٧٧	١٥
٠.٥٦٩	٠.٤٢١	٣٧	جودة الحياة العملية		
٠.٤٠٥	٠.٣٩٥	٣٨			
٠.٤٥٣	٠.٣٤٣	٣٩	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٤١٦	٠.٣٠٦	٤٠	٠.٥٧٢	٠.٤١٨	١٦
جودة إدارة الوقت			٠.٤٤٠	٠.٣٥٠	١٧
			٠.٥٠٥	٠.٤٩٥	١٨
٠.٥١٣	٠.٤٧٧	٤١	٠.٤٥٣	٠.٣٤٣	١٩
٠.٥٨٠	٠.٤٧٠	٤٢	٠.٤٥٣	٠.٣٤٣	٢٠
٠.٤٨١	٠.٣٧١	٤٣	٠.٤٩٦	٠.٤٦٣	٢١
٠.٥٣٢	٠.٤٢٢	٤٤	٠.٤١٦	٠.٣٠٦	٢٢
٠.٥٥٣	٠.٤٤٣	٤٥	٠.٤٠٩	٠.٣٨٤	٢٣
٠.٥٧١	٠.٤٦١	٤٦			
٠.٤٥٦	٠.٣٤٦	٤٧			

رج (٥٨، ٠٠٥) = ٠.٢٥٠

يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

#### ٢- حساب معامل ثبات المقياس:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان، بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، كما في جدول (٦)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

#### جدول (٦)

ثبات مقياس جودة الحياة للرياضيين بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد والأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٨٢٢	٠.٨٠٩	٠.٨٨١	البعد الأول: جودة الحياة الصحية
٠.٧١٣	٠.٧١٦	٠.٧٠٦	البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية
٠.٧٢١	٠.٧٨٠	٠.٧٧٠	البعد الثالث: جودة الحياة العملية
٠.٧٩٢	٠.٧٥٣	٠.٧٣٧	البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية
٠.٩١٣	٠.٨٥٣	٠.٨٣٧	البعد الخامس: جودة الصحة النفسية
٠.٧٣١	٠.٧٤٠	٠.٧٣٠	البعد السادس: جودة إدارة الوقت
٠.٩٤٢	٠.٨٨١	٠.٩٣١	الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة للرياضيين)

يتضح من جدول (٦) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٠٦) و(٠.٩٣١)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧١٣) و(٠.٩٤٢)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

#### تطبيق البحث:

تضمنت إجراءات البحث مجموعة من الخطوات هي:

- التحقق من الخصائص السيكومترية للإستبيان، بداية من الأحد الموافق (٢٠٢١/٣/٧م).
- تطبيق الإستبيان على اللاعبين واللاعبات، وذلك لمجموعة البحث الأساسية، الأحد الموافق (٢٠٢١/٣/١٤م) إلى الخميس (٢٠٢١/٤/١م).

## ٥ المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

التكرارات والنسبة المئوية لمعامل ارتباط بيرسون، التجزئة النصفية لـ "سبيرمان براون" و"جتمان"، معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، النسبة الترجيحية، المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان، كا<sup>٢</sup> لعينة واحدة، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات، حجم التأثير ويفسر طبقاً لمحكات كوهين (باستخدام مربع ايتا  $(\eta^2)$ )، و (Cohen's d) في حالة اختبار (ت).

## عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

## ١ - عرض نتائج الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة للاعبين جامعة دمياط. قام الباحث بحساب التكرارات والنسبة الترجيحية والترتيب والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا<sup>٢</sup>) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين، كما في جداول (٧) إلى (١٢).

## جدول (٧)

نتائج الاستجابة على (البعد الأول: جودة الحياة الصحية) (ن=٣٤٠)

م	العبارات	الاتجاه	كثيراً جداً	كثيراً	إلى حد ما	قليل جداً	أبداً	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة كا <sup>٢</sup>
١	لدي إحساس بالحيوية والنشاط.	+	٦٨	٨١	١٢٩	٥٠	١٢	٦٨.٤١	٢	٣.٤٢	كثيراً	١٠٨.٠٩
٢	اشعر ببعض الآلام في جسمي.	-	١٦	٤١	١٧٠	١٠١	١٢	٦٣.٠٦	٧	٣.١٥	إلى حد ما	٢٦٥.٦٢
٣	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير لتعبي المتكرر.	-	٢٨	٢٤	١٤٨	١١٨	٢٢	٦٤.٨٢	٦	٣.٢٤	إلى حد ما	٢١٤.٠٠
٤	تتكرر إصابتي بنزلة برد.	-	٢٤	٣٦	١٢١	١٢٤	٣٥	٦٦.٤٧	٤	٣.٣٢	إلى حد ما	١٤٦.٩٧
٥	اشعر بالخمول نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.	-	٢٤	٢٨	١٠٠	١٠١	٨٧	٧١.٧١	١	٣.٥٩	قليل جداً	٨٨.٣٨
٦	أنام جيداً.	+	٤٨	٦٤	١٢٢	٨١	٢٥	٦١.٧١	٨	٣.٠٩	إلى حد ما	٧٨.٦٨
٧	أعاني من تكرار تشويش الرؤية.	-	٣٢	٢٠	١٣٠	١١٢	٤٦	٦٧.٠٦	٣	٣.٣٥	إلى حد ما	١٤٥.٠٦
٨	نادراً ما أصاب بالأمراض.	+	٤	٥٦	١٥٢	١٠٦	٢٢	٥٤.٩٤	٩	٢.٧٥	إلى حد ما	٢١٨.٤٧
٩	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل لي عبئ كبير.	-	٢٠	٦٤	١٠٠	١١١	٤٥	٦٥.٧١	٥	٣.٢٩	إلى حد ما	٨٤.١٥

قيمة كا<sup>٢</sup> ج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

## جدول (٨)

نتائج الاستجابة على (البعدي الثاني: جودة الحياة الاجتماعية) (ن=٣٤٠)

م	العبارات	الاتجاه	كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	قليل جدا	أبدا	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة كا
١٠	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي.	-	١٦	٦١	٨٤	٦٥	١١٤	٧١.٧٦	٣	٣.٥٩	قليل جداً	٧٥.٥٠
١١	احصل على دعم عاطفي من أسرتي.	+	٨٤	٦٨	١٤٢	٣٠	١٦	٧٠.٢٤	٥	٣.٥١	كثيراً	١٤٥.٢٩
١٢	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.	-	٨	٤٠	١١٨	١٠٠	٧٤	٧١.٢٩	٤	٣.٥٦	قليل جداً	١١٦.٨٢
١٣	أشعر بأن والدي راضيان عني.	+	٨٥	٥٣	١٢٤	٦٢	١٦	٦٧.٥٩	٦	٣.٣٨	إلى حد ما	٩٣.٩٧
١٤	افتقر إلى الثقة في أفراد أسرتي.	-	١٦	٣٢	٧٧	٧١	١٤٤	٧٧.٣٥	١	٣.٨٧	قليل جداً	١٤٥.٠٩
١٥	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	+	١١٧	٦٢	٨٩	٦٠	١٢	٧٢.٤٧	٢	٣.٦٢	كثيراً	٨٩.٣٨

قيمة كا<sup>٢</sup>ج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

## جدول (٩)

نتائج الاستجابة على (البعدي الثالث: جودة الحياة العملية) (ن=٣٤٠)

م	العبارات	الاتجاه	كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	قليل جدا	أبدا	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة كا
١٦	لدي إحساس بأنني لم احصل على التعليم الذي يناسبني.	-	٢٠	٥٧	١٢٩	٧٦	٥٨	٦٥.٥٩	٣	٣.٢٨	إلى حد ما	٩٢.٧٩
١٧	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.	+	٦٥	٤٤	١٣٠	٤٦	٥٥	٦١.٠٦	٦	٣.٠٥	إلى حد ما	٧٤.٧٤
١٨	أحصل على دعم من أساتذتي.	+	٢٠	٧٢	١٦٠	٥٥	٣٣	٥٩.٤٧	٧	٢.٩٧	إلى حد ما	١٧٩.٠٩
١٩	زملائي في العمل يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي.	+	٥٢	٦٤	١٠٨	٨٣	٣٣	٦١.١٢	٥	٣.٠٦	إلى حد ما	٤٨.٨٥
٢٠	ظروف عملي تشعرني بالضيق.	-	١٦	٤٤	١٢٩	١٠٩	٤٢	٦٦.٨٨	١	٣.٣٤	إلى حد ما	١٣٧.٦٢
٢١	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني.	+	٦٤	٤٤	١٢٤	٧٥	٣٣	٦١.٨٢	٤	٣.٠٩	إلى حد ما	٧٣.٥٦
٢٢	اشعر بان التعليم الذي حصلته مفيد للغاية.	+	٣٢	٦٤	١٣١	٧٤	٣٩	٥٨.٥٩	٨	٢.٩٣	إلى حد ما	٩٠.٥٦
٢٣	أجد صعوبة في الحصول على استشارة من رؤسائي في العمل.	-	١٢	٥٦	١٤٠	٨٦	٤٦	٦٥.٧٦	٢	٣.٢٩	إلى حد ما	١٣٦.٣٥

قيمة كا<sup>٢</sup>ج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

## جدول (١٠)

نتائج الاستجابة على (البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية) (ن=٣٤٠)

م	العبارات	الاتجاه	كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	قليل جدا	أبدا	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة كا
٢٤	أنا فخور بهدوء أعصابي.	+	٤٨	٦٤	١٢٨	٦٣	٣٧	٦١.٣٥	٥	٣.٠٧	إلى حد ما	٧٣.٥٦
٢٥	أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	-	٣٣	٤٨	١٢٥	١٠١	٣٣	٦٣.١٢	٣	٣.١٦	إلى حد ما	١٠٥.٧١
٢٦	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة	+	٥٢	٥٣	١٤١	٧٧	١٧	٦٢.٧١	٤	٣.١٤	إلى حد ما	١٢٤.٨٨
٢٧	أشعر بأنني عصبي.	-	٦٦	٤٤	١٢٩	٧٦	٢٥	٥٧.٠٦	٧	٢.٨٥	إلى حد ما	٩١.٣٨
٢٨	من الصعب استثنائي انفعالياً.	+	٢٥	٤٨	١٥٦	٨٢	٢٩	٥٧.٥٣	٦	٢.٨٨	إلى حد ما	١٧٢.٢١
٢٩	أقلق لتدهور حالتي.	-	٥٧	٢٤	٩٢	١٢٥	٤٢	٦٤.١٨	٢	٣.٢١	إلى حد ما	٩٦.٤٤
٣٠	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	+	٦٨	٤٩	١٥٤	٦٥	٤	٦٦.٥٩	١	٣.٣٣	إلى حد ما	١٧٤.٤٤

قيمة كا<sup>٢</sup> ج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

## جدول (١١)

نتائج الاستجابة على (البعد الخامس: جودة الصحة النفسية) (ن=٣٤٠)

م	العبارات	الاتجاه	كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	قليل جدا	أبدا	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة كا
٣١	اشعر بأنني مترن انفعالياً.	+	٤٤	٣٦	١٧١	٦٧	٢٢	٦٠.٧٦	٦	٣.٠٤	إلى حد ما	٢١٠.٦٨
٣٢	أنا عصبي جداً.	-	٦٦	٤٢	١٣٧	٦٢	٣٣	٥٧.٢٩	٩	٢.٨٦	إلى حد ما	٩٨.٥٦
٣٣	أستطيع ضبط انفعالاتي.	+	٢٤	٤٩	١٦٢	٥٨	٤٧	٥٦.٧٦	١٠	٢.٨٤	إلى حد ما	١٧١.٦٨
٣٤	اشعر بالاكنتاب.	-	٤٠	٢٨	١٢٣	١١١	٣٨	٦٤.٦٥	٣	٣.٢٣	إلى حد ما	١١٩.٩٧
٣٥	أتوقع مستقبل مشرق.	+	٤٥	٤١	١٤٧	٦٥	٤٢	٥٨.٩٤	٨	٢.٩٥	إلى حد ما	١٢٠.٣٥
٣٦	أنا شخص حزين.	-	١٢	٦٥	١٠٩	٩٧	٥٧	٦٧.١٨	٢	٣.٣٦	إلى حد ما	٨٥.١٢
٣٧	اشعر بالأمن.	+	٣٣	٧٣	١٥٦	٦٢	١٦	٦٢.٦٥	٤	٣.١٣	إلى حد ما	١٧٢.٥٦
٣٨	روحي المعنوية منخفضة.	-	٨	٣٣	١٢٢	١٠٤	٧٣	٧١.٨٢	١	٣.٥٩	قليل جداً	١٣٣.٢٧
٣٩	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	+	٤٠	٥٨	١٣٨	٥٨	٤٦	٥٩.٢٩	٧	٢.٩٦	إلى حد ما	٩٣.٦٥
٤٠	اشعر بالقلق.	-	٣٠	٥٦	١٤٤	٦٦	٤٤	٦٢.٢٤	٥	٣.١١	إلى حد ما	١١٦.٨٢

قيمة كا<sup>٢</sup> ج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

## جدول (١٢)

نتائج الاستجابة على (البعداً السادس: جودة إدارة الوقت) (ن=٣٤٠)

م	العبارات	الاتجاه	كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	قليل جدا	أبدا	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة كا
٤١	استمتع بمزاولة الأنشطة المختلفة في أوقات فراغي.	+	٣٨	٨٩	١١٦	٧١	٢٦	٦٢.٤٧	٢	٣.١٢	إلى حد ما	٧٩.٦٨
٤٢	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	+	٨	٧٦	١٤٢	٧٠	٤٤	٥٦.١٢	٧	٢.٨١	إلى حد ما	١٤٢.٩٤
٤٣	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	-	٤٥	٤٤	١٤٣	٧٥	٣٣	٦٠.٤١	٤	٣.٠٢	إلى حد ما	١١٧.٧١
٤٤	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	+	٣٣	٦٤	١٥٥	٦٣	٢٥	٦١.٠٠	٣	٣.٠٥	إلى حد ما	١٥٧.١٢
٤٥	أعاني من التوفيق بين وقت العمل والدراسة.	-	٣٢	٥٧	١٧٢	٥٧	٢٢	٥٨.٨٢	٥	٢.٩٤	إلى حد ما	٢١٢.٧٩
٤٦	لدي الوقت الكافي لاستنكار محاضراتي.	+	٣٣	٤٨	١٣٣	٨٧	٣٩	٥٧.٠٠	٦	٢.٨٥	إلى حد ما	١٠٣.٧١
٤٧	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	+	٤٨	٧٨	١٢٢	٥٥	٣٧	٦٢.٦٥	١	٣.١٣	إلى حد ما	٦٦.٨٥

قيمة كا<sup>٢</sup> ج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول

أ- البعد الأول: جودة الحياة الصحية

يتضح من جدول (٧) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الأول: جودة الحياة الصحية أن أعلى عبارة هي عبارة رقم (٥) (اشعر بالخمول نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله) (-) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٧١.٧١%) وتدور هذه العبارة حول (إن اللاعبين الذين لديهم جودة حياة لا يتناولون الأدوية)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة إيمان محمود محمد (٢٠١٣م) التي تناولت (جودة الحياة الصحية)

والتي توضح أن علم النفس يهتم بكافة الجوانب الإنسانية، سواء أكانت إيجابية أو سلبية، بالرغم من ظهور علم النفس الإيجابي مؤخرا لمفاهيم الصحة النفسية، إلا أنه حظي باهتمام العلماء والمختصون كونه أحد العوامل وأحد العلوم الهادفة لتحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد.

(٣)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن اللاعبين الرياضيون قليلا ما يصابون بالأمراض وذلك لمواظبتهم على ممارسة الرياضة وأن معظم الأدوية تسبب الخمول والإجهاد لجسم اللاعب نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء مما يمنعه من ممارسة الرياضة لذلك فإن اللاعبين منفقون على عدم تناول الأدوية.

ويتضح من جدول (٧) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الأول (الإحساس الداخلي) أن أقل عبارة هي عبارة رقم (٨) (نادراً ما أصاب بالأمراض) (+) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٥٤.٩٤%) وتدور هذه العبارة حول (أن الرياضيون يتمتعون بصحة جيدة وقليلا ما يصابون بالأمراض)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة رغداء على نعيمة (٢٠١٢) التي تناولت (جودة الحياة الصحية) والتي توضح أن الإحساس بجودة الحياة حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة)، والاستمتاع بالظروف المحيطة به، وتقاس عادة بالدرجة التي يتحصل عليها المقيم على فترات مقياس الإحساس التي يعدها الباحثون، وتتمثل هذه واحدة من المؤشرات وهي: المؤشرات الجسمية والبدنية: - وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء. (٤)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الأمراض تصيب الأشخاص الذين ليس لديهم مناعة ولذلك فإن اللاعبين الذين لديهم جودة حياة ويمارسون الرياضة فيكتسبون المناعة وقليلا ما يصابون بالأمراض إل الأمراض العارضة مثل نزلات البرد وغيرها.

#### ب- البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية

يتضح من جدول (٨) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية أن أعلى عبارة هي عبارة رقم (١٤) (افتقر إلى الثقة في أفراد أسرتي) (-) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٧٧.٣٥%) وتدور هذه العبارة حول (يوجد دعم وثقة بين أفراد أسرة الرياضيين)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة فوقية عبد الفتاح، و محمد حسين (٢٠٠٦) التي تناولت (جودة الحياة الاجتماعية) والتي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم في جودة الحياة لصالح التلاميذ العاديين، كما وجد إختلاف في مستوى جودة الحياة لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بإختلاف مستوي دخل الأسرة لصالح الأسرة ذات الدخل المرتفع، ولم توجد فروق دالة بين متوسط درجات التلاميذ في مقياس جودة الحياة بالنسبة لمتغير السن.

كما توضح هذه الدراسة أن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساس الفرد بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه من مفهوم جودة الحياة الاجتماعية (١٣)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن هناك أسر لديهم وعي وتربي أبنائها تربية إيجابية فداوماً ما يشجعون أبنائهم على إكتشاف مواهبهم مع المحافظة على التحصيل العلمي وهناك أسر لا يهتمون بمواهب أبنائهم ويهتمون بالتحصيل العلمي في المقام الأول ولذلك فإن تشجيع الأبناء وشعورهم بالثقة من أفراد أسرهم يساهم بشكل كبير في الحصول علي جودة حياة أفضل.

ويتضح من جدول (٨) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الأول (الإحساس الداخلي) أن أقل عبارة هي عبارة رقم (١٣) (أشعر بأن والدي راضيان عني) (+) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٦٧.٥٩%) وتدور هذه العبارة حول (رضا الوالدين عما يفعله الفرد من ممارسة للرياضة)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة رانيا معتوق المالكي (٢٠١١) التي تناولت (جودة الحياة الاجتماعية)، وتوضح تلك الدراسة أن هناك مجموعة من المبادئ تعتمد عليها جودة الحياة:

- إن معاني جودة الحياة تختلف من شخص إلى آخر ومن عائلة إلى أخرى.
  - إن مفهوم جودة الحياة له علاقة قوية ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها الإنسان.
  - إن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان وللأشخاص المحيطين به.
  - وأيضا هناك أربعة عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة:
  - حاجات الفرد (الحب، التقبل، الصداقة، الصحة، الأمن)
  - التوقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد
  - المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعيا
  - النسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات. (١٤)
- ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن رضا الوالدين عما يفعله اللاعب أو ممارسته للرياضة بشكل خاص يساهم بشكل كبير في الإنجاز بالنسبة للاعب ويكون لديه جودة حياة وهناك من يرفض ممارسة أبنائهم للرياضة لذا فإن اللاعبون الذين لديهم جودة حياة يمتلك تشجيع من والديه ورضا عما يفعله

ج-البعد الثالث: جودة الحياة العملية

يتضح من جدول (٩) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الثالث: جودة الحياة العملية أن أعلى عبارة هي عبارة رقم (٢٠) (ظروف عملي تشعرني بالضيق) (-) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٦٦.٨٨%) وتدور هذه العبارة حول (الإهتمام بمواعيد العمل بحيث لا تتعارض مع ممارسة الرياضة)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة شيخي مريم (٢٠١٤) التي تناولت (جودة الحياة العملية)، وتوضح تلك الدراسة أن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة وهي:

- أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة
  - أن تضع أهدافا واقعية نكون قادرين على تحقيقها
  - أن نسعى الى تغيير ما حولنا لكي يتلائم مع أهدافنا.
  - أن اشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة.(٨)
- ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن معظم اللاعبين يقومون بالعمل بجانب ممارستهم للرياضة، ولكن من لديهم جودة حياة يحاولون عدم معارضة أوقات العمل مع ممارستهم للرياضة لأن تعارضها مع بعضها تؤدي إلى شعور اللاعب بالضيق وعدم التركيز في ممارسة النشاط الرياضي وبعض اللاعبين يجب عليهم أخذ راحة بعد إنتهاء العمل للإستعداد لممارسة الرياضة.

ويتضح من جدول (٩) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الأول (الاحساس الداخلي) أن أقل عبارة هي عبارة رقم (٢٢) (اشعر بان التعليم الذي حصلته مفيد للغاية) (+) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٥٨.٥٩%) وتدور هذه العبارة حول (إن التعليم هو أساس للتنمية والتقدم الإجتماعي ويساهم في جودة حياة الأفراد)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة رغداء على نعيسة (٢٠١٢) التي تناولت (جودة الحياة العملية) ، وتوضح تلك الدراسة أن هناك عدة عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة مثل القدرة على التفكير واتخاذ القرارات، فضلا عن القدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية والظروف الاقتصادية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق لهم السعادة الحالية وتوقعهم المتفائل بالمستقبل. (٤)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن التعليم يساعد في تحسين جودة الحياة لدى الأفراد على المستوي الشخصي والفكري والإجتماعي والرياضي والتعليم يلعب دورا كبيرا في حياة اللاعبين الممارسين للرياضة حيث إن اللاعبين يمتلكون قدرات معرفية وذهنية عالية تساهم في رفع مستوي مهاراتهم وقدراتهم.

#### د-البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية

يتضح من جدول (١٠) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية أن أعلى عبارة هي عبارة رقم (٢٧) (أشعر بأنني عصبي) (-) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٥٧.٠٦%) وتدور هذه العبارة حول (اللاعب لديه ثبات إنفعالي ولا يشعر بالتوتر)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة ياسر أحمد على (٢٠١٣) التي تناولت (جودة الحياة الانفعالية).

وتوضح تلك الدراسة أن الشعور بجودة الحياة أمراً نسبياً، ويرجع ذلك إلى ارتباطه بعدة عوامل ذاتية مثل المفهوم الإيجابي للذات، والرضا عن الحياة وعن العمل، والحالة الاجتماعية والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الإمكانيات المادية المتاحة، الدخل، نظافة البيئة، الحالة الصحية، والحالة السكنية والوظيفية ومستوى التعليم. (٢١) ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن اللاعبين الذين لديهم جودة حياة يتمتعون بثبات إفعالي ولا يشعرون بالتوتر لأن الرياضة تساعدهم على التخلص من التوتر والعصبية وهناك لاعبين يفتقرون إلى الثبات الإفعالي بسبب الظروف المعيشية أو بسبب عوامل وراثية والأرجح أن اللاعبين الذين لديهم جودة حياة لديهم ثبات إفعالي.

ويتضح من جدول (١٠) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الأول (الاحساس الداخلي) أن أقل عبارة هي عبارة رقم (٣٠) (أمتك القدرة على اتخاذ أي قرار). (+) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٦٦.٥٩%) وتدور هذه العبارة حول (معظم اللاعبين إستجاباتهم تميل إلى أنهم يمتلكون القدرة على إتخاذ أي قرار)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة **حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٥)** التي تناولت (جودة الحياة الانفعالية)، وتوضح تلك الدراسة أن مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية وأشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد الإيجابي لمعنى الحياة، ومدى احساس الفرد بالسعادة والصحة النفسية والجسمية، فضلا عن جودة الحياة الوجودية والاعمق تأثيرا والذي يتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال، وأشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره. (١٠)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن اللاعبين الذين لديهم جودة حياة يمتلكون القدرة على إتخاذ القرارات الصعبة في أمور حياتهم وهذا ما يساهم في تعزيز الحالة النفسية والإرتقاء بمستوياتهم الشخصية وتصبح لديهم شخصية قوية.

#### هـ-البعدالخامس: جودة الصحة النفسية

يتضح من جدول (١١) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الخامس: جودة الصحة النفسية أن أعلى عبارة هي عبارة رقم (٣٨) (روحي المعنوية منخفضة) (-) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٧١.٨٢%) وتدور هذه العبارة حول (تشير الإستجابات إلي أن جميع اللاعبين لديهم روح معنوية عالية)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة **مجدى عبدالكريم حبيب (٢٠٠٦)** التي تناولت (جودة الحياة النفسية)، وتوضح تلك الدراسة أن جودة الحياة هي درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر الجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والابداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار، والتعلم التعاوني، بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية. (١٥)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة تساهم بشكل كبير في رفع الروح المعنوية للاعبين الممارسين للأنشطة الرياضية.

ويتضح من جدول (١١) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الأول (الاحساس الداخلى) أن أقل عبارة هي عبارة رقم (٣٣) (استطيع ضبط انفعالاتي) (+) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٥٦.٧٦%) وتدور هذه العبارة حول (معظم اللاعبين الذين يمتلكون جودة حياة يمتلكون القدرة في السيطرة علي ضبط انفعالاتهم)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة زينب محمود شقير (٢٠٠٩) التي تناولت (جودة الصحة النفسية)، وتوضح تلك الدراسة أن مفهوم جودة الحياة على أنه: أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعة بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامدة أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة اجتماعية عالية، راضية عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية محققا لحاجاته وطموحاته واثقة من نفسه، غير مغرور ومقدرة لذاته بما يجعله يعيش شعور.

(٥)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة تساهم بشكل كبير في مساعدة اللاعبين على ضبط انفعالاتهم والسيطرة عليها سواء داخل الملعب أو خارج الملعب حيث إن لديهم ثبات انفعالي.

#### و- البعد السادس: جودة إدارة الوقت

يتضح من جدول (١٢) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد السادس: (جودة إدارة الوقت) أن أعلى عبارة هي عبارة رقم (٤٧) (أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد) (+) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٦٢.٦٥%) وتدور هذه العبارة حول (معظم اللاعبين ممن لديهم جودة حياة يستطيعون إنجاز مهامهم في الأوقات المحددة)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة زينب محمود شقير (٢٠٠٩) التي تناولت (جودة إدارة الوقت)، وتوضح تلك الدراسة أن مفهوم جودة الحياة أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعة بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامد أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة اجتماعية عالية، راضي عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية محققا لحاجاته وطموحاته واثق من نفسه، غير مغرور ومقدر لذاته. (٥)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة تساهم بشكل كبير في مساعدة اللاعبين في تنظيم أوقاتهم بحيث يستطيعون القيام بأعمالهم في الأوقات المحددة.

ويتضح من جدول (٩) الخاص بمقارنة نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية للاستجابة على البعد الأول (الاحساس الداخلى) أن أقل عبارة هي عبارة رقم (٤٢) (أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط) (+) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (٥٦.١٢%) وتدور هذه العبارة حول (معظم اللاعبين إستجاباتهم تميل إلي أنهم يستطيعون القيام بعمل واحد فقط في وقت واحد)، وتتفق تلك النتائج مع دراسة *Fallow, f.L. (1990)* التي تناولت (جودة إدارة الوقت)، وتوضح تلك الدراسة أن الإحساس بجودة الحياة حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة)، والاستمتاع بالظروف المحيطة به، وتقاس عادة بالدرجة التي يحصل عليها المجيب عن فقرات مقياس الإحساس التي يعدها الباحثون، وهناك نوعان من المؤشرات:

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

- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله. (٢٥)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن اللاعبين الذين لديهم جودة حياة يقومون بعزل أنفسهم عن أي مشتتات للقيام بعمل واحد في وقت واحد مع التركيز لإظهار هذا العمل في أفضل صورة حتى يشعر بالسعادة والرضا.

وبهذا تم الإجابة على الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة للاعبين لجامعة دمياط"

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١- عرض نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة بين لاعبي جامعة دمياط في ضوء بعض المتغيرات (النوع، السن، سنوات الخبرة، نوع الرياضة، الكلية).

وللتحقق من صحة التساؤل الثاني استخدمت الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات بين مجموعتين، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير كما في جدول (١٣) إلى (١٧).

## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين (الذكور والإناث) في متغير (النوع) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين (ذكور=٣١٠) (إناث=٣٠)

حجم التأثير	Cohen's d	قيمة (ت)	إناث=٣٠		ذكور=٣١٠		الأبعاد
			الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	
٠.١	٠.٠٠٤	١.١٥	٥.٨٣	٢٨.٦٧	٤.٥٥	٢٩.٧٠	البعد الأول: جودة الحياة الصحية
٠.٢	٠.٠١١	١.٩٢	٤.١٢	١٩.١٠	٢.٢٤	١٨.١٩	البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية
٠.٢	٠.٠٠٦	١.٤١	٥.٥٦	٢٤.٧٧	٤.٢١	٢٥.٩٤	البعد الثالث: جودة الحياة العملية
٠.١	٠.٠٠٤	١.٠٩	٣.٤٠	٢٢.١٣	٣.٨٧	٢٢.٩٤	البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية
٠.٢	٠.٠٠٦	١.٤٢	٤.٢٠	٢٨.٥٣	٣.٨٦	٢٩.٥٩	البعد الخامس: جودة الصحة النفسية
٠.١	٠.٠٠٢	٠.٩٠	٢.٧٦	٢٢.٤٧	٣.٦٠	٢١.٨٦	البعد السادس: جودة إدارة الوقت
٠.١	٠.٠٠٣	٠.٩٨	١٥.٠٨	١٤٥.٦٧	١٣.٤٢	١٤٨.٢٢	الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة للرياضيين)

ت ج (٣٣٨، ٠.٠٥) = ١.٩٧

يتضح من جدول (١٣) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٠.٩٠) و (١.٩٢)، وجميعها غير دالة، أي أنه لا توجد فروق بين (الذكور والإناث) في متغير (النوع) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين.

وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.٠٠٢) و (٠.٠١١) وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم إلى صغير)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٠.١) و (٠.٢) وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم إلى صغير).

## جدول (١٤)

دلالة الفروق بين (أقل من ٢٠ سنة وأكبر من ٢٠ سنة) في متغير (السن) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين (أقل من ٢٠ سنة = ٢٤٨) (أكبر من ٢٠ سنة = ٩٢)

حجم التأثير		قيمة (ت)	أكبر من ٢٠ سنة = ٩٢		أقل من ٢٠ سنة = ٢٤٨		الأبعاد
Cohen's d	( $\eta^2$ )		الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	
١.٣	٠.٢٩٤	١١.٨٥	٦.٠٦	٣٠.١٣	٣.٨٧	٢٣.٥٢	البعد الأول: جودة الحياة الصحية
٠.٩	٠.١٥٧	٧.٩٤	٣.٥٤	١٩.٣٠	٢.٠٩	١٦.٨٢	البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية
٠.٨	٠.١٥١	٧.٧٥	٣.٨٠	٢٦.٠٠	٤.١٧	٢٢.١٥	البعد الثالث: جودة الحياة العملية
٠.٨	٠.١٣٢	٧.١٦	٢.٧٨	٢٣.٥٢	٣.٩٣	٢٠.٣٣	البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية
٠.٩	٠.١٧٦	٨.٥٠	٣.٧١	٣١.١٧	٢.٩٧	٢٧.٨٧	البعد الخامس: جودة الصحة النفسية
١.١	٠.٢٢٨	٩.٩٩	٢.٥٨	٢٣.٧٨	٣.٣١	١٩.٩٧	البعد السادس: جودة إدارة الوقت
١.٨	٠.٤٥٢	١٦.٦٨	١١.٢٧	١٥٣.٩١	١١.٤٧	١٣٠.٦٦	الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة للرياضيين)

ت ج (٠.٠٥، ٣٣٨) = ١.٩٧

يتضح من جدول (١٤) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٧.١٦) و (١٦.٦٨) وجميعها دالة، أي أنه توجد فروق بين (أقل من ٢٠ سنة) و (أكبر من ٢٠ سنة) في متغير (السن) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين لصالح (أكبر من ٢٠ سنة). وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.١٣٢) و (٠.٤٥٢) وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط إلى ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٠.٨) و (١.٨) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير إلى ضخم).

## جدول (١٥)

دلالة الفروق بين (أقل من ٤ سنوات وأكبر من ٥ سنوات) في متغير (الخبرة) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين (أقل من ٤ سنوات = ٢٥٦) (أكبر من ٥ سنوات = ٨٤)

حجم التأثير		قيمة (ت)	أكبر من ٥ سنوات		أقل من ٤ سنوات		الأبعاد
Cohen's d	( $\eta^2$ )		الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	
١.٣	٠.٢٩٣	١١.٨٣	٦.٢٢	٣٠.٤٣	٣.٨٨	٢٣.٦٣	البعد الأول: جودة الحياة الصحية
٠.٩	٠.١٦٥	٨.١٧	٣.٦٦	١٩.٤٦	٢.٠٦	١٦.٨٥	البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية
٠.٩	٠.١٥٩	٨.٠١	٣.٨٦	٢٦.٢٦	٤.١١	٢٢.١٨	البعد الثالث: جودة الحياة العملية
٠.٧	٠.١١٣	٦.٥٦	٢.٧٨	٢٣.٤٩	٣.٩٥	٢٠.٤٤	البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية
٠.٩	٠.١٧٥	٨.٤٨	٣.٨٠	٣١.٣٢	٢.٩٦	٢٧.٩٢	البعد الخامس: جودة الصحة النفسية
١.٠	٠.٢٠٤	٩.٣٠	٢.٤٨	٢٣.٨٠	٣.٣٧	٢٠.٠٨	البعد السادس: جودة إدارة الوقت
١.٨	٠.٤٤٠	١٦.٣١	١١.٤٤	١٥٤.٧٦	١١.٥٧	١٣١.١١	الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة للرياضيين)

$$t(338, 0.05) = 1.97$$

يتضح من جدول (١٥) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٦.٥٦) و(١٦.٣١) وجميعها دالة، أي أنه توجد فروق بين (أقل من ٤ سنوات) و(أكبر من ٥ سنوات) في متغير (الخبرة) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين لصالح (أكبر من ٥ سنوات). وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.١١٣) و(٠.٤٤٠) وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط إلى ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٠.٧) و(١.٨) وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط إلى ضخم).

## جدول (١٦)

دلالة الفروق بين (الرياضات الفردية والجماعية) في متغير (الرياضة) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين (فردية ومنازلات = ١٤٠) (جماعية = ٢٠٠)

حجم التأثير Cohen's d	حجم التأثير ( $\eta^2$ )	قيمة (ت)	جماعية		فردية ومنازلات		الأبعاد
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	
٠.٩	٠.١٦٠	٨.٠٣	٢٧.١٣	٥.٢٨	٢٢.٧٢	٤.٥٢	البعد الأول: جودة الحياة الصحية
١.٠	٠.٢١٦	٩.٦٥	١٨.٥٨	٢.٦٩	١٥.٩٥	٢.١٠	البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية
١.٣	٠.٣٠٦	١٢.٢٠	٢٥.٢٣	٣.٦٣	٢٠.٢٨	٣.٧٥	البعد الثالث: جودة الحياة العملية
١.٢	٠.٢٦٣	١٠.٩٨	٢٢.٨٧	٣.٣٩	١٨.٧٩	٣.٣٣	البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية
١.٣	٠.٢٨١	١١.٥٠	٣٠.٣٢	٣.٣١	٢٦.٥٤	٢.٤٢	البعد الخامس: جودة الصحة النفسية
١.١	٠.٢٣٠	١٠.٠٥	٢٢.٤٣	٢.٦٤	١٨.٩٦	٣.٧١	البعد السادس: جودة إدارة الوقت
٢.٢	٠.٥٥٦	٢٠.٥٦	١٤٦.٥٤	١٠.٣٧	١٢٣.٢٥	١٠.١٤	الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة للرياضيين)

$$t(338, 0.05) = 1.97$$

يتضح من جدول (١٦) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٨.٠٣) و(٢٠.٥٦) وجميعها دالة، أي أنه توجد فروق بين (فردية ومنازلات) و(جماعية) في متغير (الرياضة) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين لصالح (جماعية). وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.١٦٠) و(٠.٥٥٦) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير إلى ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٠.٩) و(٢.٢) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير إلى ضخم).

## جدول (١٧)

دلالة الفروق بين (الكليات النظرية والعملية) في متغير (الكلية) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين (النظرية = ١٩٨) (العملية = ١٤٢)

حجم التأثير Cohen's d	حجم التأثير ( $\eta^2$ )	قيمة (ت)	العملية = ١٤٢		النظرية = ١٩٨		الأبعاد
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	
٠.٩	٠.١٦٩	٨.٣٠	٢٧.٩٤	٥.٩٧	٢٣.٤٢	٤.٠٦	البعد الأول: جودة الحياة الصحية
١.٠	٠.٢١٠	٩.٤٩	١٩.٠٠	٢.٩٤	١٦.٤١	٢.٠٨	البعد الثاني: جودة الحياة الاجتماعية
٠.٩	٠.١٧٣	٨.٣٩	٢٥.٣٥	٣.٧٦	٢١.٦٤	٤.١٩	البعد الثالث: جودة الحياة العملية
١.٥	٠.٣٦٢	١٣.٨٦	٢٣.٩٧	٣.٢٠	١٩.٢٠	٣.٠٨	البعد الرابع: جودة الحالة الانفعالية
١.٢	٠.٢٥٧	١٠.٨٢	٣٠.٨٦	٣.٥١	٢٧.٢٦	٢.٦٣	البعد الخامس: جودة الصحة النفسية
٠.٩	٠.١٦٣	٨.١٠	٢٢.٦٩	٢.٨٦	١٩.٧٩	٣.٥١	البعد السادس: جودة إدارة الوقت
٢.٠	٠.٥٠٠	١٨.٤٧	١٤٩.٨٢	١٠.٦٦	١٢٧.٧٢	١١.٠٣	الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة للرياضيين)

تج (٣٣٨، ٠.٠٥) = ١.٩٧

يتضح من جدول (١٧) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٨.١٠) و(١٨.٤٧) وجميعها دالة، أي أنه توجد فروق بين (النظرية) و(العملية) في متغير (الكلية) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين لصالح (العملية).

وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.١٦٣) و(٠.٥٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير إلى ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٠.٩) و(٢.٠) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير إلى ضخم).

## ٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني

### أ- متغير (النوع)

يتضح من جدول (١٣) أن قيم (ت) المحسوبة غير دالة، أي أنه لا توجد فروق بين (الذكور والإناث) في متغير (النوع) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين. وتتفق تلك النتائج مع دراسة محمود عبد الله العثمان، وإيمان دندي (٢٠٢١م) التي تناولت (الفروق بين النوع على مقياس جودة الحياة).

وتوضح تلك الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على محاور الصحة العامة والعواطف والصحة النفسية والمقياس الكلي لصالح الذكور. أيضا بلغت نسبة غير النشيطين الإجمالية حسب تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني (٣٦.٦٢٪) للذكور وللإناث (٤٦.٥٠٪)، إضافة لذلك، إن العلاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى ممارسة النشاط البدني إيجابية طردية متصاعدة؛ إذ كلما كان مستوى جودة الحياة أعلى ارتفع مستوى النشاط البدني. (١٧)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين من الرياضيين يتمتعون بمستوى جودة حياة متماثل، حيث إنهما يمارسان الأنشطة الرياضية ذاتها، في نفس الظروف.

وتختلف تلك النتيجة مع دراسة علي مهدي كاظم، عبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٦) التي أشارت إلى وجود تأثير دال إحصائياً في متغير النوع

وكان من أهم نتائج الدراسة: مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين من أبعاد الجودة هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، ومتوسط في بعدين، هما: جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفض في بعدين أيضاً، هما: جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً في متغير البلد، والنوع. (١٢)

### ب- متغير (السن)

يتضح من جدول (١٤) أن قيم (ت) المحسوبة دالة، أي أنه توجد فروق بين (أقل من ٢٠ سنة) و(أكبر من ٢٠ سنة) في متغير (السن) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين لصالح (أكبر من ٢٠ سنة).

وتتفق تلك النتائج مع دراسة سامي محمد موسي هاشم (٢٠٠١) التي تناولت (الفروق في السن على مقياس جودة الحياة).

وتوضح تلك الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور - إناث) في جودة الحياة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعوقين بدرجة متوسط في جودة الحياة، توجد فروق بين الريف والحضر في جودة الحياة. (٧)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة للرياضيين الممارسين لأعمار (أكبر من ٢٠ سنة) يتمتعون بمستوى جودة حياة أعلى ممن أقل منهم سناً، حيث لديهم خبرة أكبر في النشاط الممارس، وقدرات بدنية ومهارية أعلى نتيجة كثرة الممارسة والإحتكاك بغيرهم من الرياضيين الممارسين.

ويؤكد ذلك " كينيث لاند، واليكس ميكلوس، وجوزيف سيرجي"، حيث أشاروا إلى أهمية المؤشرات الاجتماعية في معرفة وتقييم جودة الحياة، فتستخدم تلك المؤشرات لمراقبة النظام الاجتماعي، مما يساعد في التعرف على التغيرات وتوجيه التدخل لتغيير مسار التغيير الاجتماعي، فمعدلات البطالة والجريمة، وتقديرات متوسط العمر المتوقع للأفراد، ومؤشرات الالتحاق بالمدارس والتحصيل، الحالة الصحية، ومعدلات التصويت بالانتخابات، ومقاييس الرفاه مثل: الرضا عن الحياة بصفة عامة، ومع مجالات محددة في جوانب الحياة، كلها مؤشرات ذات دلالات مهمة في تقييم جودة الحياة.

### ج-متغير (الخبرة)

يتضح من جدول (١٥) أن قيم (ت) المحسوبة دالة، أي أنه توجد فروق بين (أقل من ٤ سنوات) و(أكبر من ٥ سنوات) في متغير (الخبرة) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين لصالح (أكبر من ٥ سنوات).

وتتفق تلك النتائج مع دراسة ياسر أحمد على (٢٠١٣) التي تناولت (الفروق في الخبرة على مقياس جودة الحياة)، وكان من أهم نتائج تلك الدراسة: هناك تأثير إيجابي دال على بعد مقياس جودة الحياة (الرضا الدراسي) لصالح الطلاب الغير ممارسين للنشاط الرياضي، وان لممارسة النشاط الرياضي تأثيراً إيجابياً دال على أبعاد مقياس جودة الحياة لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي، حيث أشارت أيضاً إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تأثيراً إيجابياً دال على أبعاد مقياس جودة الحياة لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي. (٢١)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة للرياضيين الذين لديهم خبرة (أكبر من ٥ سنوات) يتمتعون بمستوى جودة حياة أعلى ممن أقل منهم خبرة، نتيجة كثرة الممارسة والإحتكاك بغيرهم من الرياضيين في مختلف المستويات والبطولات.

ويؤكد ذلك أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوي مجال الوعي البيئي الصحي ولصالح الذكور، وكذلك لصالح ذوي الخبرة من ١٦ سنة فأكثر في التعلّم.

### د-متغير (الرياضة)

يتضح من جدول (١٦) أن قيم (ت) المحسوبة دالة، أي أنه توجد فروق بين (فردية ومنازلات) و(جماعية) في متغير (الرياضة) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين لصالح (جماعية).

وتتفق تلك النتائج مع دراسة مصبح عبد الله مصطفى. (٢٠١٣) التي تناولت (الفروق بين الرياضات على مقياس جودة الحياة)، وتوضح تلك الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين جودة الحياة بأبعادها الثلاثة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، توجد فروق دالة إحصائية في مقياس جودة الحياة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، وكانت أهم الاستنتاجات التي توصل إليها البحث: وجود فروق دالة إحصائية بين تدريبي الأنشطة الفردية وتدربي الأنشطة الجماعية في معايير مقياس جودة الحياة لصالح تدريبي الأنشطة الفردية بالنسبة لبعدي (الشخصية السوية، والمعياري الخارجي) وعدم وجود فروق دالة إحصائية في معيار (الصحة العامة). (١٨)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة للرياضيين الممارسين للألعاب الجماعية يتمتعون بمستوى جودة حياة أعلى من لاعبي الألعاب الفردية، حيث لديهم خبرة أكبر في النشاط الممارس، نتيجة التعاون المشترك بين غيرهم من الرياضيين في نفس الفريق، والعلاقات الاجتماعية المتبادلة بين اللاعبين وبعضهم، وتبادل الخبرات السارة في النشاط الممارس.

ويؤكد ذلك **Fallow, f.L.(1990)** أن دور الأنشطة الاجتماعية التي تتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد لأنشطتها الاجتماعية والترفيهية في الإحساس بجودة الحياة حيث تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

مؤشرات جودة الحياة تبعا (فلوفيد، Fallow, field):

- الإحساس بجودة الحياة: حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة)، والاستمتاع بالظروف المحيطة به، وتقاس عادة بالدرجة التي يحصل عليها المجيب عن فقرات مقياس الإحساس التي يعدها الباحثون.
  - المؤشرات النفسية: وتتمثل 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 لأنشطتها الاجتماعية والترفيهية.
  - المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، 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.
- وهذه المؤشرات السابقة تعد مؤشرات جيدة لقياس جودة الحياة، ويمكن استخدامها عند إعداد مقاييس موضوعية في هذا المجال. (٢٥)

#### هـ- متغير (الكلية)

يتضح من جدول (١٧) أن قيم (ت) المحسوبة دالة، أي أنه توجد فروق بين (النظرية) و(العملية) في متغير (الكلية) للاستجابة على أبعاد مقياس جودة الحياة للرياضيين لصالح (العملية).

وتتفق تلك النتائج مع دراسة **سامي محمد موسي هاشم (٢٠٠١)** التي تناولت الفروق بين الكليات والطلاب الجامعيين على مقياس جودة الحياة، وكان من أهم نتائج تلك الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور - إناث) في جودة الحياة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعوقين بدرجة متوسطة في جودة الحياة، ومستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين من أبعاد الجودة هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، ومتوسط في بعدين، هما: جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفض في بعدين أيضاً، هما: جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً في متغير البلد، والنوع. (٧)

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة للرياضيين الممارسين في الكليات العملية يتمتعون بمستوى جودة حياة أعلى من الرياضيين الممارسين في الكليات النظرية، حيث طبيعة

الدراسة داخل الكلية وما تحتم عليه من النشاط والحركة في المحاضرات العملية والمعامل، وما تتطلبه من مهارات ذهنية، وبدنية.

بالإضافة إلى أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف "الجانب الوجداني"، جودة الصحة النفسية، كذلك كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة شغل الوقت وإدارته. كذلك وجدت الدراسة أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية.

وبهذا تم الإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة بين لاعبي جامعة دمياط في ضوء بعض المتغيرات (النوع، السن، سنوات الخبرة، نوع الرياضة، الكلية)"

#### استخلاصات البحث:

- لا يتناول اللاعبون الذين لديهم جودة حياة الأدوية.
- يتمتع الرياضيون بصحة جيدة وقليلًا ما يصابون بالأمراض.
- يوجد دعم وثقة بين أفراد أسرة الرياضيين.
- رضا الوالدين عما يفعله الفرد من ممارسة للرياضة.
- الإهتمام بمواعيد العمل بحيث لا تتعارض مع ممارسة الرياضة.
- التعليم هو أساس للتنمية والتقدم الاجتماعي ويساهم في جودة حياة الأفراد.
- يتميز اللاعب بالثبات الإنفعالي ولا يشعرون بالتوتر.
- تميل معظم إستجابات اللاعبين إلى أنهم يمتلكون القدرة على إتخاذ القرار.
- جميع اللاعبين لديهم روح معنوية عالية.
- معظم اللاعبون الذين يمتلكون جودة حياة يمتلكون القدرة في السيطرة على ضبط إنفعالاتهم، ويستطيعون إنجاز مهامهم في الأوقات المحددة.
- لا توجد فروق بين (الذكور والإناث) في متغير (النوع).
- توجد فروق بين عمر (أقل من ٢٠ سنة) و(أكبر من ٢٠ سنة) في متغير (السن) لصالح (أكبر من ٢٠ سنة).
- توجد فروق بين سنوات الممارسة (أقل من ٤ سنوات) و(أكبر من ٥ سنوات) في متغير (الخبرة) لصالح (أكبر من ٥ سنوات).
- توجد فروق بين الألعاب (فردية ومنازلات) و(جماعية) في متغير (الرياضة) لصالح (جماعية).
- توجد فروق بين الكليات (النظرية) و(العملية) في متغير (الكلية) لصالح (العملية).

#### توصيات البحث:

- حث المدرسين الرياضيين والعاملين في مجال التربية الرياضية الاهتمام بمشاركة طلبة الكليات كافة بالانشطات الرياضية وخلق جو من المنافسة الرياضية.
- تحويل النشاطات والفعاليات الرياضية من نشاطات وفعاليات اختيارية إلى نشاطات وفعاليات (الزامية).
- التأكيد على مبدأ (العقل السليم في الجسم السليم)، وذلك من خلال الاهتمام بالجانب الرياضي والتربية البدنية والتخلص من التشوّهات الجسمية.

- توزيع الجوائز والهدايا بين فترة وأخرى على الطلبة والطالبات الممارسين للرياضة والمشاركين في المنافسات الخاصة بالجامعة.
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة تشمل عينات أوسع لكافة جامعات الجمهورية لغرض إجراء المقارنة.

المراجع:

المراجع العربية:

١. أريج أحمد سعيد آل عقران (٢٠٢٠): ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية، العدد (١٢)، إبريل.
٢. أعضاء هيئة التدريس (٢٠١٥): محاضرات في مادة أساسيات الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج.
٣. إيمان محمود محمد (٢٠١٣م): الذكاء الإجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدي معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خانيونس \_ مكتبة الجنوب المركزية \_ رسائل جامعية
٤. رغداء على نعيسة (٢٠١٢): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٨)، العدد الأول.
٥. زينب محمود شقير (٢٠٠٩): الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة- المساهمة الايجابية لعلم النفس في تحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى حالة صداع توترى(نفسى) عبر الدردشة بالانترنت" الشات"، المؤتمر السنوى السادس لقسم علم النفس، "جودة الحياة وعلم النفس"، جامعة طنطا، كلية الآداب، من (٢٦ إلى ٢٨ إبريل).
٦. زينب محمود شقير (٢٠٠٩): مقياس تشخيص معايير جودة الحياة للعاديين وغير العاديين، (كراسة الشروط)، القاهرة، الانجلو المصرية.
٧. سامي محمد موسى هاشم (٢٠٠١) (جودة الحياة لدي المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي - مصر، س٩، ع ١٣، ص١٢٥-١٨٠.
٨. شيخي مريم (٢٠١٤). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان، الجزائر.
٩. صفاء سلامة (٢٠١٢): "جودة الحياة.. كيف نحققها؟"، جريدة الشرق الأوسط الدولية، ع (٤٣٣) ١٢، ١٨ ديسمبر.
- ١٠ - عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٥): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، ١٣-٢
- ١١ - علي حسين الحلو (٢٠١٦). قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة بغداد، بحث منشور، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد، العدد (٤٨).
- ١٢ - علي مهدي كاظم، عبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٦): مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧-٢٠٠٦، ديسمبر ١٩

- ١٣ - فوقية عبد الفتاح، محمد وحسين (٢٠٠٦): العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية\_جامعة بني سويف، مصر.
- ١٤ - معتوق المالكي، رانيا (٢٠١١): فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء المتغيرات الديموغرافية والإجتماعية رسالة ماجستير منشورة جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ١٥ - مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦): فعالية استخدام تقنيات المعلومات فى تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، (١٧ - ١٩) ديسمبر.
- ١٦ - محمد منير عبد الرازق: جودة الحياة للاعبين كرة القدم في المستويات المختلفة للمنافسة، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان، ٢٠١٥م.
- ١٧ - محمود عبدالله العثمان، وإيمان دندي (٢٠٢١م): جودة الحياة وعلاقتها بمستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، مجلد (٣٧)، عدد (٢).
- ١٨ - مصبح عبد الله مصطفى. (٢٠١٣). جودة الحياة لمدربي الألعاب الفردية والجماعية وعلاقتها بقلق المستقبل. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ع٦٨، ٤٦٧ - ٤٩٠.
- ١٩ - معمري أنيس (٢٠١٦): دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين (١٢-١٥ سنة) "دراسة ميدانية لفريق كرة القدم لاتحاد بسكرة USB وفريق كرة اليد الاتحاد الرياضي البسكري USB".
- ٢٠ - ناريمان محمود جمعة، وجيهة ثابت العاني (٢٠٠٦): تعليم الكبار من أجل جودة الحياة، ندوة علم النفس وجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات، جامعة السلطان قابوس، م مسقط، من ١٧ : ١٩ ديسمبر.
- ٢١ - ياسر أحمد على (٢٠١٣): جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا.

## المراجع الأجنبية:

- 22-Alina Franck (2009). Individual and team sports athletes in the transition from junior to senior sports, School of Social and Health Sciences, Halmstad University, Kristian IV: s väg 3
- 23-Church, M. (2004). The Conceptual Operational Definition of Quality of Life: A Systematic Veview of The Literature. Unpublished. Master's degree, The Office of Graduate Studies of Texas University.p15.
- 24-Cummuns, R., (1997): The Comprehensive Quality of Life Scale: Instrument Development and Psychometric Evaluation on College Staff and Student; Educational And Psychological Measurement, Vol. 54 (2), pp. 372-383
- 25-Fallow,f.L.(1990): the Quality of life: the Missing measurement in health care". Human horizons series. London: souvenir press.