

ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة

د. أريج أحمد سعيد آل عقران
أستاذ مساعد السكن وإدارة المؤسسات قسم الإسكان
جامعة الملك عبد العزيز
المملكة العربية السعودية

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة. كذلك معرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى معرفة ماهي أكثر العوامل المؤثرة على جودة الحياة لأفراد عينة البحث.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 250 من طالبات الجامعة. أعدت الباحثة استبانة تقيس مدى ممارسة الأنشطة الرياضية وتتضمن (8) عبارات، واستبانة جودة الحياة وتتضمن (30) عبارة تمثل مكونات جودة الحياة، وأظهرت النتائج أن 42.8% من أفراد عينة البحث يمارسون الرياضة أحيانا. كما وجدت أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة كجودة الصحة النفسية، كذلك كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة شغل الوقت وإدارته. كذلك وجدت الدراسة أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية، وأخيرا وجدت الدراسة أن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية كانت أولوية لأفراد عينة البحث. وفي ضوء النتائج أوصت الباحثة بضرورة التأكيد على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لطالبات الجامعة من خلال المحاضرات والنشرات التثقيفية، كذلك تعزيز مشاركة الطالبات في الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية، التي تسهم في تحسين جودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية، جودة الحياة، طالبات الجامعة.

Exercise of Sports Activities and Its Relationship to Quality of Life among University Female Students

Dr. Areej Ahmed Saeed Al Aqran
Assistant Professor of Housing and Enterprise Management
Department of Housing
King Abdulaziz University
Saudi Arabia

ABSTRACT

This study aimed to recognize the relationship between exercise of sports and quality of life among female students enrolled in the university. It further aimed to recognize the differences in sports exercise according to variables of the study; recognize the dimensions of quality of life among university students; and define the factors that are most influencing the quality of life among members of the sample group. To achieve these aims, the researcher employed the analytical descriptive methodology. The study was conducted on a sample group composed of 250 university students. The researcher designed an eight-statement questionnaire to measure sports exercise sports; in addition to another 30-statement questionnaire mainly concerned with quality of life and composed of the elements of quality of life. Findings of the study revealed that as many as 42.8% of members of the sample group sometimes exercise sports activities. Moreover, it pointed out that the greater the exercise of sports activities, the more higher the quality of public health, the quality of family and social life, the quality of education and study, the quality of emotions "the emotional aspect", as well as the quality of mental health. The greater the exercise of sports activities, the more higher the quality of time management. More than this, findings of the study revealed that age was the factor most influencing the exercise of sports activities. Lastly, findings of the study found that quality of family and social life was a priority among members of the sample group. In light of the findings, the researcher made a number of recommendations as follows. Exercise of sports activities among university students must be emphasized through lectures and brochures. Also, the researcher recommended increased participation of female students in cultural, entertainment and sports activities that contribute to improvement of quality of life.

Keywords: sports activities, quality of life, university students.

المقدمة والمشكلة البحثية: Introduction

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من العلماء والمختصين بممارسة الأنشطة البدنية، كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية الناتجة عن قلة الحركة. (علي الجفري. 2013).

وأشار تقرير منظمة الصحة العالمية للعام 2002م أن نقص النشاط البدني يحتل المرتبة الرابعة ضمن العوامل الرئيسية الكامنة وراء الوفيات التي تُسجّل على الصعيد العالمي (6% من الوفيات العالمية). وتشير التقديرات إلى أنّ الخمول البدني يمثل السبب الرئيسي الذي يقف وراء حدوث نحو 21% إلى 25% من حالات سرطاني القولون والثدي، و27% من حالات السكري. (منظمة الصحة العالمية للعام 2002م)

وذكرت كريمة بشير وزريفة مسعودي (2016) أن دور ممارسة النشاط البدني يتضح خاصة في أمراض شرايين القلب والأمراض القلبية الوعائية من خلال انعكاساتها الإيجابية على القدرات الفيزيولوجية وفعاليتها في الوقاية الثانوية من حيث التخفيف من الأعراض ومضاعفات المرض.

وقد اتفقت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية بموجب قرار جمعية الصحة العالمية رقم (66010) على هدف عالمي طوعي بشأن الأمراض غير السارية، يرمي إلى تخفيض نسبة قلة النشاط البدني بمقدار 10% بحلول عام 2025. (منظمة الصحة العالمية للعام 2013م)

وقد تضمنت رؤية السعودية 2030، برنامج "جودة الحياة 2020"، والذي يهدف إلى تهيئة البيئة اللازمة لتحسين نمط حياة الفرد والأسرة داخل المجتمع السعودي وتتعدد المؤشرات الخاصة بالبرنامج والتي تتضمن ممارسة الرياضة، والتميز الرياضي، وإيرادات الرياضة.

كما يستهدف البرنامج زيادة معدل استخدام المرافق الرياضية من 8% إلى 55%، ومشاركة 325 ألف فتاة في حصص التربية البدنية، وتأهيل 7500 معلمة مدنية، وتجهيز 1500 مدرسة بصالات رياضية. وارتفاع عدد المشاركين في دورة الألعاب الأولمبية إلى 15 رياضياً، بالإضافة للوصول إلى 450 نادياً للهواة. (جودة الحياة العربية. نت. 2018)

وأشارت فاطمة حسن (2012) إلى أن جودة الحياة تتمثل في شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

وتعتبر القدرة على أداء متطلبات الحياة بالصورة المرضية من المحاور الهامة التي تعبر عن جودة الحياة، ولتحقيق جودة الحياة يجب أن يتمتع الفرد بالصحة الجيدة، وهذا ليس معناه مجرد انعدام المرض بل إتباع سلوكيات وأنماط في الحياة تتسم بالإيجابية، مثل إتباع عادات غذائية ورياضية سليمة.

ويؤكد Craig A. Jackson (2010) أن من أهم مجالات وأبعاد جودة الحياة القدرة البدنية، فممارسة الأنشطة الحركية تساعد في تحسين الكفاءة البدنية والنفسية والقدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة وزيادة وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية وذلك لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها.

وهدف دراسة Hagewen & Butler-Kort (2011) إلى الكشف عن العلاقة بين ممارسة النشاطات البدنية والصحة النفسية وتقدير الذات في الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من 5399 (طالباً وطالبة)، ودلت نتائج الدراسة على وجود علاقة بين العمر وتقدير الذات، بحيث أن مستوى تقدير الذات كان يتزايد بشكل مضطرد كلما تقدم الفرد بالممارس للنشاطات البدنية في العمر.

وتناولت دراسة صغير نور الدين (2016) التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين، وبلغ عددهم 301 طالب وطالبة. واستخلص الباحث إدراك الناشئين لأهمية الأنشطة الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحياتية، وأوضح البحث أن للرياضات الجماعية والفردية دور إيجابي في تنمية المهارات الحياتية لدى الناشئين ويساهم في ذلك عامل الخبرة الرياضية والالتزام الرياضي، وأن الطلاب المشاركين في الأنشطة الرياضية كانوا أكثر ارتفاعاً في المهارات الحياتية.

واهتمت دراسة سماح فرج (2015) بمعرفة أثر التمرينات المتنوعة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة، وطبق البرنامج على 10 سيدات من غير الممارسات للرياضة. ووجدت أن برنامج التمرينات المتنوعة يؤثر إيجابياً على الصحة العامة وجودة الحياة لديهن.

وهدفت دراسة علي الجفري (2014) إلى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الملك عبدالعزيز نحو ممارسة النشاط البدني. وتكونت عينة الدراسة من 275 طالبا وطالبة وتوصلت الدراسة إلى أن اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني كانت إيجابية.

وتناولت دراسة إسحاق تركي (2016) الممارسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى داء السكري وقد بلغ عدد العينة 25، 10 أفراد غير ممارسين، و15 فردا ممارسا. وتوصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الممارسة الرياضية وجودة الحياة لدى مرضى داء السكري.

وذكرت دراسة حسن حلواني (2003) والتي تناولت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي، بمدينة مكة المكرمة أن للنشاط الرياضي دور في تنمية كافة الجوانب التربوية والصحية والنفسية والاجتماعية.

والملاحظ أن كل الدراسات السابقة قد أكدت أهمية ممارسة النشاطات البدنية ودورها الإيجابي في نمو الخصائص الجسدية والنفسية، وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالتحصيل الأكاديمي، والخصائص الشخصية وتنمية المهارات الحياتية.

وإذا نظرنا إلى مجتمعنا وتأثير التطور التكنولوجي والتقدم العلمي الذي أدى إلى ظهور تغيرات كثيرة في أساليب الحياة، مما نتج عنه العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية والصحية وغيرها من المشاكل الناتجة عن قلة الحركة وذلك لاستخدامهم التقنيات التي توفر لهم الراحة سواء في مجالات العمل أو المنزل فأصبحوا لا يمارسون القدر الكافي من النشاط الحركي والذي يحقق لهم الصحة والعافية.

لذا وجدت الباحثة أهمية تسليط الضوء على ممارسة الأنشطة الرياضية ومالها من دور فاعل في الوصول إلى الحالة الصحية السليمة والتي تساعد على تحقيق جودة الحياة.

وترى الباحثة أن التعرف على النشاط الرياضي وما يحققه من تأثير على جودة الحياة يعتبر أمراً بالغ الأهمية للوقوف مبدئياً على ممارسة الطالبات لهذا النوع من النشاط وارتباطه بحياتهن ومستقبلهن.

أهداف الدراسة Objectives :

تهدف الدراسة إلى:

- 1- معرفة علاقة ممارسة الأنشطة الرياضية بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.
- 2- التعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب المتغيرات (العمر - التخصص - المستوى الاقتصادي).
- 3- معرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

تساؤلات الدراسة Queries Study :

بناء على ما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

- 1 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى لمتغيرات الدراسة (العمر - التخصص - المستوى الاقتصادي)؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في جودة الحياة تعزى لمتغيرات الدراسة (العمر - التخصص - المستوى الاقتصادي)؟
- 3 - هل توجد علاقة بين الممارسة الرياضية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة؟
- 4 - ماهي أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية لأفراد عينة البحث؟
- 5- ماهي أكثر العوامل المؤثرة على جودة الحياة لأفراد عينة البحث؟
- 4- هل تختلف الأوزان النسبية لأولوية أبعاد جودة الحياة لأفراد عينة البحث؟

مصطلحات الدراسة Terminology of study :

جودة الحياة Quality of Life

تعرف منظمة الصحة العالمية "WHO" جودة الحياة بأنها إدراك وتصور الأفراد لوضعهم وموقعهم في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم، وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بالصحة الجسدية للشخص وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية.

- الأنشطة الرياضية Practicing Sports

يعرف النشاط البدني والرياضي على أنه مجموعة من الحركات والتمارين البدنية والرياضية التي تؤدي داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها بقصد تنمية القدرات العقلية والصفات البدنية، وتحسين المهارات الحركية، وبقصد الترفيه والتسلية وملئ أوقات الفراغ.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: طالبات جامعة الملك عبد العزيز.

المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في جامعة الملك عبد العزيز في مدينة جدة.

المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1440-1441هـ.

الإطار النظري:

تؤدي الرياضة دوراً أساسياً لا يتجزأ من الممارسة الاجتماعية حيث إنها تمثل أساساً ثقافياً واجتماعياً لأي أمة من الأمم. وهذا يتضح من خلال الدور الفاعل الذي تلعبه الرياضة في التطوير التربوي والتعليمي على المدى البعيد حيث إنها تساعد على تحسين جودة حياة الأفراد. (سامية القطان وآخرون، 2016)

وذكرت أميرة شتيوي (2017) أن المرأة حرصت على ممارسة الأنشطة الرياضية بعد الخمول الذي أصابها نتيجة المجهود العضلي القليل الذي تبذله في عملها اليومي، وارتفاع عدد النساء المصابات بالسمنة مما جعلها تقوم بذلك من أجل تخفيف الوزن، أو التخفيف من نسبة الدهون في الجسم، أو لتحصيل الرشاقة المفقودة وتجميل القوام، فهي بذلك تسعى إلى تحقيق ذاتها من خلال ممارسة الرياضة وإعادة التوازن إلى جسمها.

وفي الواقع تعد الرياضة ضرورة في حياة المرأة والرجل على السواء، فممارسة الرياضة بأي شكل من أشكالها تعمل على تحسين الدورة الدموية في جسم الإنسان وتخفيف نسبة الكوليسترول في الجسم. كما أن ممارستها بانتظام تؤدي إلى الوقاية من العديد من الأمراض، ومنها مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب وتصلب الشرايين، والآلام أسفل الظهر، والمشاكل النفسية، وأمراض السرطان وغيرها، وبحكم الطبيعة الفسيولوجية للمرأة، فإن المتغيرات الفيزيائية المحددة للحركة قد تؤثر على صحتها بمقدار يفوق كثيراً ما يؤثر على صحة الرجل، وعلى ذلك باتت ممارسة المرأة للرياضة ضرورة حتمية للحفاظ على صحتها لتؤدي دورها المجتمعي بأفضل صورة. (سامية القطان وآخرون، 2016)

أهمية ممارسة النشاط الرياضي:

يذكر سمير سيد (2009) أن أهمية وفوائد النشاط الرياضي ترجع إلى:

- 1- أن للنشاط الرياضي عائداً اجتماعياً يمكن الفرد من التعبير عن نفسه وانفعالاته، ويكسبه القدرة على تمييز السلوك والتحكم في الانفعالات.
- 2- الحاجة الماسة إلى تطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من ممارسة النشاط الرياضي المناسب لشغل وقت الفراغ في ممارسة هادفة.
- 3- المساعدة على رفع المستوى الصحي للفرد.
- 4- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية.
- 5- اكتساب صفات بدنية وعقلية ونفسية جيدة.
- 6- اكتساب القوام الجيد وتنمية اللياقة البدنية وعناصرها.

وقد أصبح مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة، والتي تعتبر إحدى المتغيرات الأساسية للشخصية، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والاستمتاع والبهجة وتحقيق الذات، والتفؤل، وبالتالي التوجه الإيجابي نحو الحياة. (إسحاق تركي، 2016)

كما يشير مفهوم جودة الحياة إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية.

وتعرف منظمة الصحة العالمية " جودة الحياة بأنها إدراك وتصور الأفراد لوضعهم وموقعهم في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم، وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بالصحة الجسدية للشخص وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وبمعنى آخر بسيط يمكن تعريف جودة الحياة على أنها قدرة أي إنسان على التعايش مع نفسه ومجتمعه بشكل سليم يمنحه القدرة على أداء دوره كاملاً نحو نفسه وأسرته ومجتمعه. (WHO.1995)

وأضافت فاطمة حسن (2012) أن جودة الحياة تتمثل في شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه”
وذكر تقرير محمد أبو حلاوة (2010) أن جودة الحياة تشير إلى الكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان في الأبعاد التالية:

- 1- السلامة البدنية والتكامل البدني العام.
- 2- الشعور بالسلامة والأمن.
- 3- الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية.
- 4- الحياة المنظمة المقننة.
- 5- الإحساس بالانتماء إلى الآخرين.
- 6- المشاركة الاجتماعية.
- 7- أنشطة الحياة اليومية ذات المعنى أو الهادفة.
- 8- الرضا والسعادة الداخلية.

وقد حدد فلوفيلد (1990) نقلا عن محمود منسي وعلي كاظم (2006) مؤشرات قياس جودة الحياة فيما يلي:
1- المؤشرات النفسية: وتتمثل في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.
2- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
3- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
4- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية.
الأسلوب البحثي

منهج الدراسة Methodology: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، الذي يمكن الباحثة من الحصول على بيانات ومعلومات واقعية خاصة بممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.
حدود الدراسة البشرية والمكانية: أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 250 من طالبات الجامعة بمحافظة جدة.

أدوات الدراسة: اشتملت أدوات الدراسة على:

- 1- استمارة البيانات العامة تم إعدادها لجمع البيانات الأساسية لعينة الدراسة.
- 2- استبانة ممارسة الأنشطة الرياضية وتتضمن (8) عبارات تتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية.
- 3- استبانة جودة الحياة وتتضمن (30) عبارة تمثل مكونات جودة الحياة وهي، جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف (الجانب الوجداني)، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته.

نتائج الدراسة

الصدق والثبات

استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية:

صدق الاستبيان :

يقصد به قدرة الاستبيان على قياس ما وضع لقياسه.

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان (ممارسة الأنشطة الرياضية)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان (ممارسة الأنشطة الرياضية)

الدلالة	الارتباط	م	الدلالة	الارتباط	م
0.01	0.937	-5	0.01	0.792	-1
0.01	0.864	-6	0.05	0.640	-2
0.05	0.628	-7	0.01	0.706	-3
0.01	0.749	-8	0.01	0.814	-4

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (0.01 - 0.05) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس عبارات الاستبيان.

الثبات:

يقصد بالثبات reability دقة الاختبار في القياس والملاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه، واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص، وهو النسبة بين تباين الدرجة على المقياس التي تشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص، و تم حساب الثبات عن طريق:

1- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach

2- طريقة التجزئة النصفية Split-half

3- جيوتمان Guttman

جدول (2) قيم معامل الثبات لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية

جيوتمان	التجزئة النصفية	معامل الفا	
0.881	0.936 - 0.855	0.893	ثبات استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفا، التجزئة النصفية، جيوتمان دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على ثبات الاستبيان.

استبيان جودة الحياة:

صدق الاستبيان :

يقصد به قدرة الاستبيان على قياس ما وضع لقياسه.

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان:

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف "الجانب الوجداني"، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته) والدرجة الكلية للاستبيان، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور ودرجة استبيان جودة الحياة

الدلالة	الارتباط	
0.01	0.833	المحور الأول: جودة الصحة العامة
0.01	0.915	المحور الثاني: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
0.01	0.728	المحور الثالث: جودة التعليم والدراسة
0.01	0.852	المحور الرابع: جودة العواطف "الجانب الوجداني"
0.01	0.887	المحور الخامس: جودة الصحة النفسية
0.01	0.766	المحور السادس: جودة شغل الوقت وإدارته

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (0.01) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس محاور الاستبيان.

الثبات:

يقصد بالثبات reability دقة الاختبار في القياس والملاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه، واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص، وهو النسبة بين تباين الدرجة على المقياس التي تشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص، وتم حساب الثبات عن طريق:

- 1- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach
- 2- طريقة التجزئة النصفية Split-half
- 3- جيوتمان Guttman

جدول (4) قيم معامل الثبات لمحاور استبيان جودة الحياة

جيوتمان	التجزئة النصفية	معامل الفا	المحاور
0.822	0.870 – 0.792	0.836	المحور الأول: جودة الصحة العامة
0.731	0.783 – 0.702	0.743	المحور الثاني: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
0.914	0.961 – 0.883	0.925	المحور الثالث: جودة التعليم والدراسة
0.842	0.894 – 0.810	0.857	المحور الرابع: جودة العواطف "الجانب الوجداني"
0.753	0.806 – 0.723	0.764	المحور الخامس: جودة الصحة النفسية
0.890	0.944 – 0.865	0.901	المحور السادس: جودة شغل الوقت وإدارته
0.794	0.842 – 0.763	0.805	ثبات استبيان جودة الحياة ككل

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفاء، التجزئة النصفية، جيوتمان دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على ثبات الاستبيان.

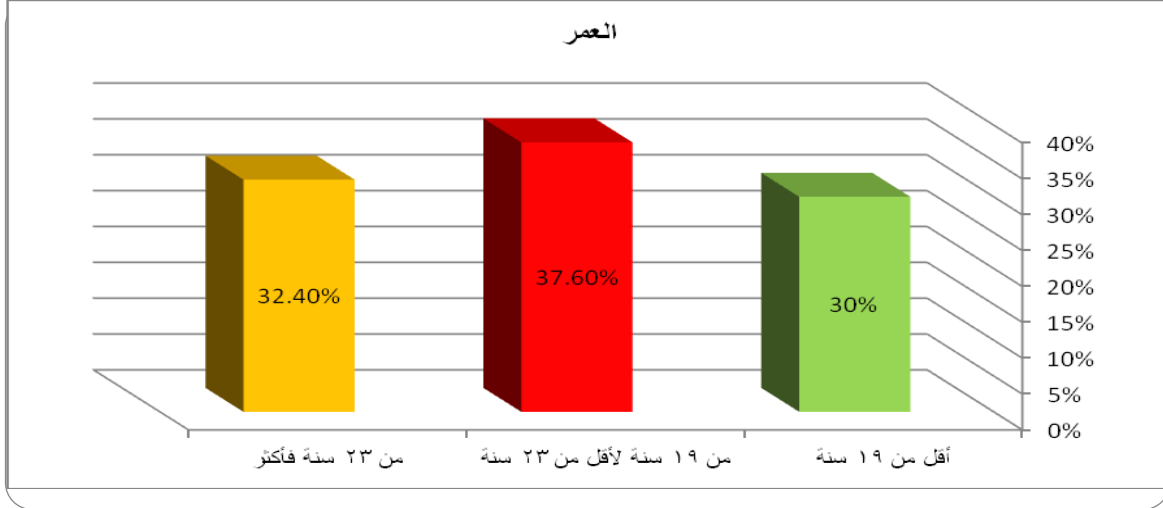
البيانات العامة

1- العمر:

يوضح الجدول (5) والشكل البياني رقم (1) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر

جدول (5) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر

النسبة %	العدد	العمر
30%	75	أقل من 19 سنة
37.6%	94	من 19 سنة لأقل من 23 سنة
32.4%	81	من 23 سنة فأكثر
100%	250	المجموع



شكل (1) يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر

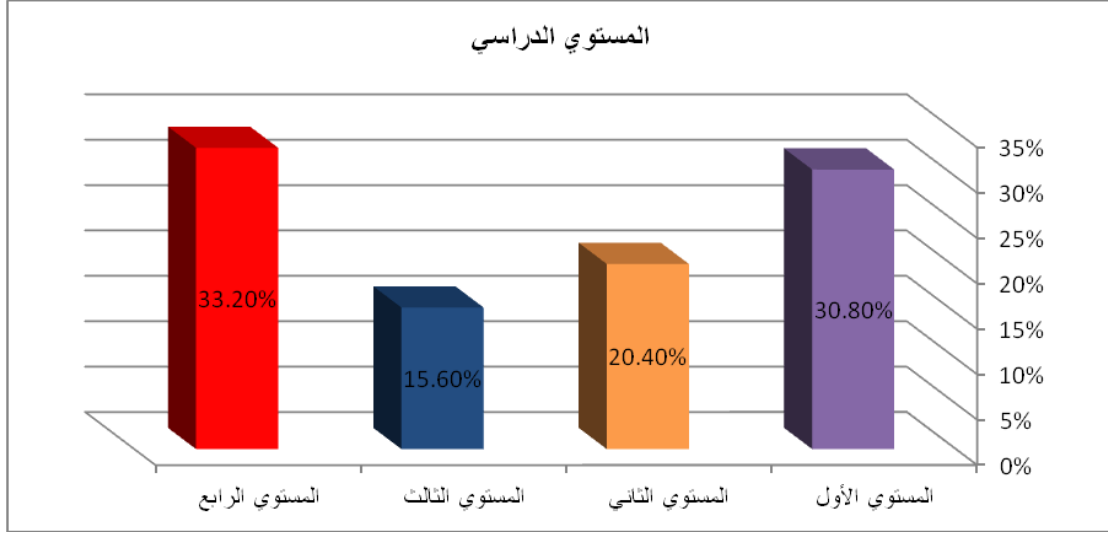
يتضح من جدول (5) وشكل (1) أن 94 من أفراد عينة البحث تراوحت أعمارهن من 19 سنة لأقل من 23 سنة بنسبة 37.6%، يليهم 81 من أفراد عينة البحث كانت أعمارهن من 23 سنة فأكثر بنسبة 32.4%، وأخيراً 75 من أفراد عينة البحث كانت أعمارهن أقل من 19 سنة بنسبة 30%.

2- المستوى الدراسي:

يوضح الجدول (6) والشكل البياني رقم (2) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

جدول (6) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

النسبة %	العدد	المستوى الدراسي
30.8%	77	المستوى الأول
20.4%	51	المستوى الثاني
15.6%	39	المستوى الثالث
33.2%	83	المستوى الرابع
100%	250	المجموع



شكل (2) يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

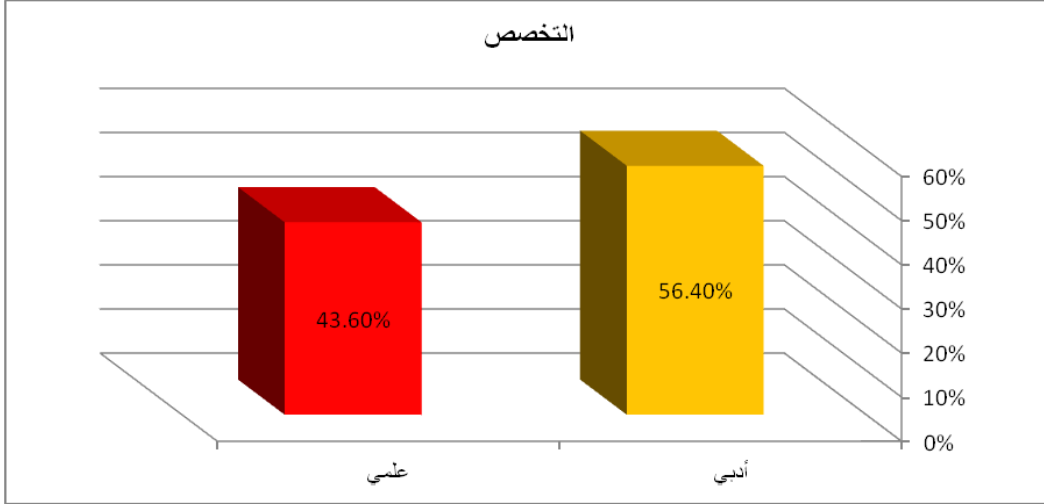
يتضح من جدول (6) وشكل بياني (2) أن 83 من أفراد عينة البحث بالمستوى الرابع بنسبة 33.2% وهذا يفسر وجود أكبر نسبة من العينة تتراوح أعمارهن من 23 سنة فأكثر، يليهم 77 من أفراد عينة البحث بالمستوى الأول بنسبة 30.8%، ثم يأتي في المرتبة الثالثة 51 من أفراد عينة البحث بالمستوى الثاني بنسبة 20.4%، وأخيراً 39 من أفراد عينة البحث بالمستوى الثالث بنسبة 15.6%.

3- التخصص:

يوضح الجدول (7) والشكل البياني رقم (3) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص

جدول (7) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص

النسبة %	العدد	التخصص
56.4%	141	أدبي
43.6%	109	علمي
100%	250	المجموع



شكل (3) يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص

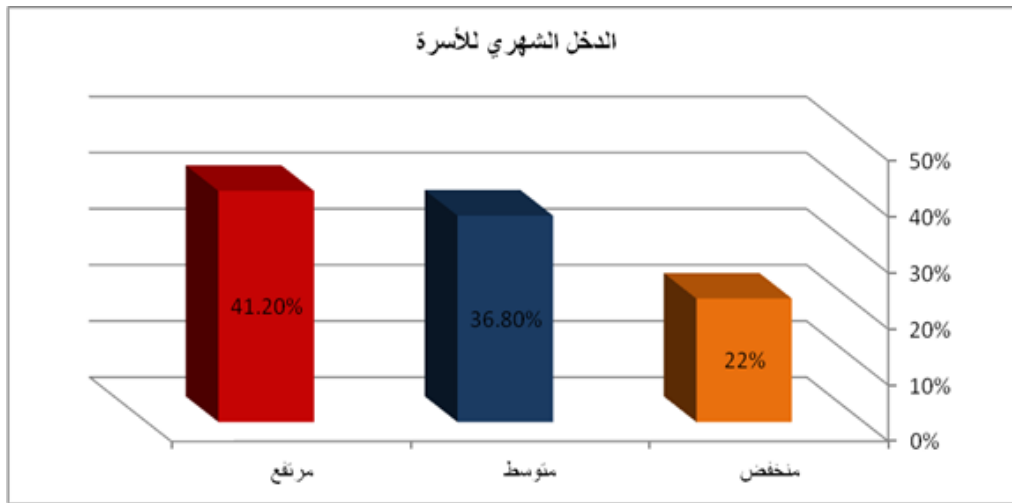
يتضح من جدول (7) وشكل بياني (3) أن 141 من أفراد عينة البحث بتخصص أدبي بنسبة 56.4%، بينما 109 من أفراد عينة البحث بتخصص علمي بنسبة 43.6%.

4- الدخل الشهري للأسرة:

يوضح الجدول (8) والشكل البياني رقم (4) توزيع أسر عينة البحث وفقاً لفئات الدخل المختلفة

جدول (8) توزيع أسر عينة البحث وفقاً لفئات الدخل المختلفة

النسبة %	العدد	الدخل الشهري للأسرة
22%	55	منخفض
36.8%	92	متوسط
41.2%	103	مرتفع
100%	250	المجموع

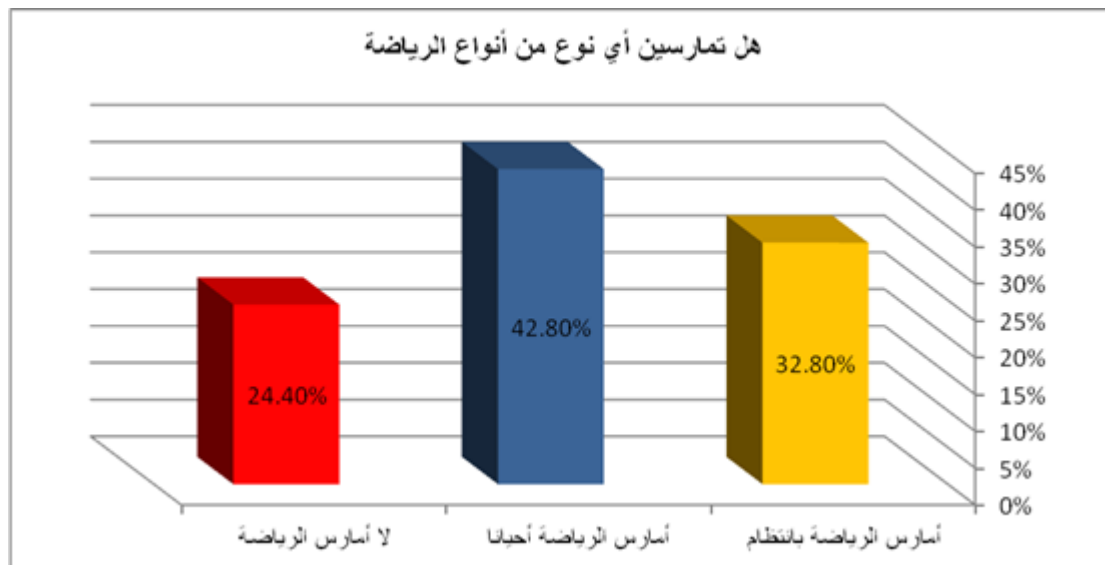


شكل (4) يوضح توزيع أسر عينة البحث وفقاً لفئات الدخل المختلفة

يتضح من جدول (8) وشكل (4) أن 103 من أسر عينة البحث دخلهم مرتفع بنسبة 41.2%، يليهم 92 من أسر عينة البحث دخلهم متوسط بنسبة 36.8%، وأخيرا 55 من أسر عينة البحث دخلهم منخفض بنسبة 22%.
5- هل تمارسين أي نوع من أنواع الرياضة:
يوضح الجدول (9) والشكل البياني رقم (5) هل تمارس أفراد عينة البحث أي نوع من أنواع الرياضة

جدول (9) هل تمارس أفراد عينة البحث أي نوع من أنواع الرياضة

النسبة %	العدد	هل تمارسين أي نوع من أنواع الرياضة
32.8%	82	أمارس الرياضة بانتظام
42.8%	107	أمارس الرياضة أحيانا
24.4%	61	لا أمارس الرياضة
100%	250	المجموع



شكل (5) يوضح هل تمارس أفراد عينة البحث أي نوع من أنواع الرياضة

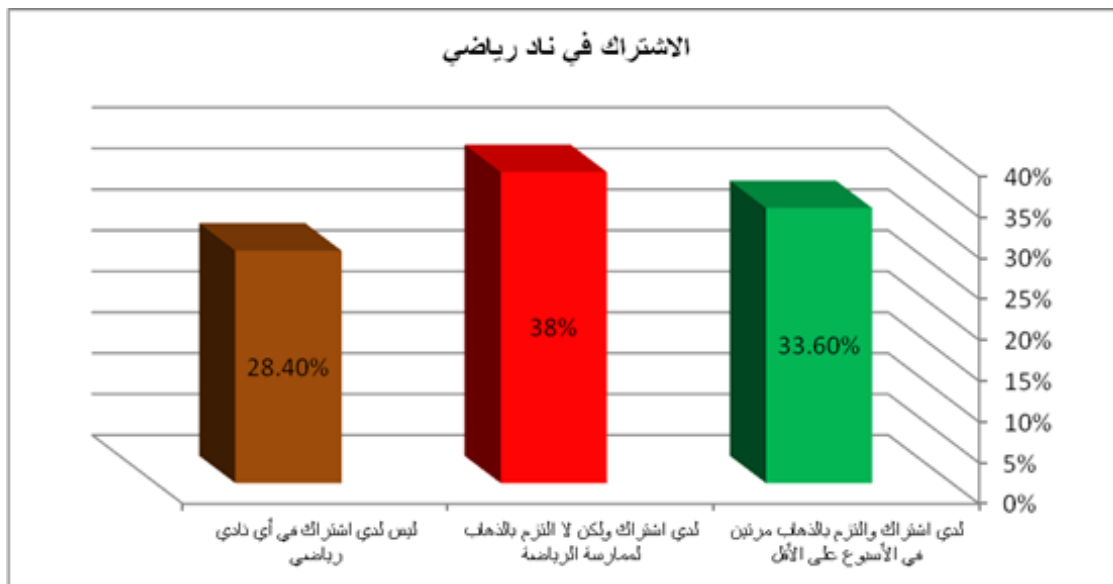
يتضح من جدول (9) وشكل بياني (5) أن 107 من أفراد عينة البحث يمارس الرياضة أحيانا بنسبة 42.8% وهذا يدل على وعي العينة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك يتفق مع ما توصلت إليه دراسة علي الجفري (2013) من أن هناك اتجاهات إيجابية للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني، يليهم 82 من أفراد عينة البحث يمارس الرياضة بانتظام بنسبة 32.8%، ثم يأتي في المرتبة الثالثة 61 من أفراد عينة البحث لا يمارس الرياضة بنسبة 24.4%.

6- الاشتراك في ناد رياضي:

يوضح الجدول (10) والشكل البياني رقم (6) اشتراك أفراد عينة البحث في ناد رياضي

جدول (10) اشترك أفراد عينة البحث في ناد رياضي

النسبة %	العدد	الاشترك في ناد رياضي
33.6%	84	لدي اشترك والتزم بالذهاب مرتين في الأسبوع على الأقل
38%	95	لدي اشترك ولكن لا التزم بالذهاب لممارسة الرياضة
28.4%	71	ليس لدي اشترك في أي نادي رياضي
100%	250	المجموع



شكل (6) يوضح اشترك أفراد عينة البحث في ناد رياضي

يتضح من جدول (10) وشكل بياني (6) أن 95 من أفراد عينة البحث لديهم اشترك ولكن لا يلتزم بالذهاب لممارسة الرياضة بنسبة 38% وقد يرجع ذلك لكثرة الواجبات الجامعية وعدم توفر الوقت للذهاب للنادي، يليهم 84 من أفراد عينة البحث لديهم اشترك ويلتزم بالذهاب مرتين في الأسبوع على الأقل بنسبة 33.6%، ثم يأتي في المرتبة الثالثة 71 من أفراد عينة البحث ليس لديهم اشترك في أي نادي رياضي بنسبة 28.4%.

النتائج

الفرض الأول:

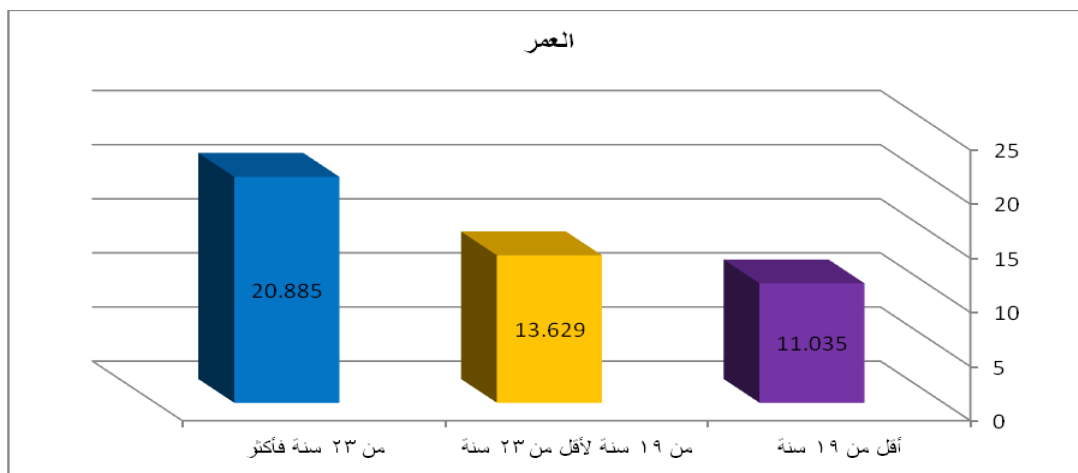
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغيرات الدراسة وللتحقق من هذا الفرض تم تطبيق اختبار (ت)، وحساب تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (11) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	11285.109	5642.554	2	38.170	0.01 دال
داخل المجموعات	36513.515	147.828	247		
المجموع	47798.624		249		

يتضح من جدول (11) إن قيمة (ف) كانت (38.170) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:
جدول (12) اختبار LSD للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 19 سنة م = 11.035	من 19 سنة لأقل من 23 سنة م = 13.629	من 23 سنة فأكثر م = 20.885
أقل من 19 سنة	-	-	-
من 19 سنة لأقل من 23 سنة	-	**2.594	-
من 23 سنة فأكثر	**9.850	**7.256	-



شكل (7) فروق درجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير العمر

يتضح من جدول (12) وشكل (7) وجود فروق في ممارسة الأنشطة الرياضية بين أفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن من 23 سنة فأكثر وكلا من أفراد العينة اللاتي تراوحت أعمارهن "من 19 سنة لأقل من 23 سنة، أقل من 19 سنة" لصالح أفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن من 23 سنة فأكثر عند مستوى دلالة (0.01)، بينما توجد فروق بين أفراد العينة اللاتي تراوحت أعمارهن من 19 سنة لأقل من 23 سنة وأفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن أقل من 19 سنة لصالح أفراد العينة اللاتي تراوحت أعمارهن من 19 سنة لأقل من 23 سنة عند مستوى دلالة (0.05)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن من 23 سنة فأكثر حيث كانت ممارستهن للأنشطة الرياضية أكثر، ثم أفراد العينة اللاتي تراوحت أعمارهن من 19 سنة لأقل من 23 سنة في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن أقل من 19 سنة في المرتبة الأخيرة ويمكن تفسير ذلك بأنه كلما ازدادت الطالبات في العمر كلما زاد الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والتي تعود عليهن بالنفع في مجالات الحياة المتعددة.

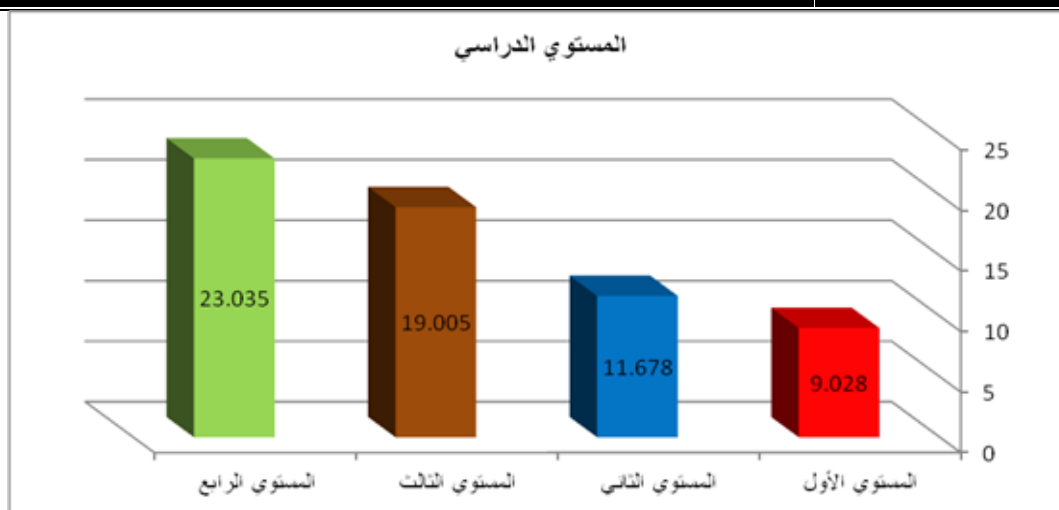
جدول (13) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	11960.010	3986.670	3	36.420	0.01 دال
داخل المجموعات	26928.093	109.464	246		
المجموع	38888.103		249		

يتضح من جدول (13) إن قيمة (ف) كانت (36.420) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (14) اختبار LSD للمقارنات المتعددة

المستوى الدراسي	المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
	م = 9.028	م = 11.678	م = 19.005	م = 23.035
المستوى الأول	-			
المستوى الثاني	*2.650	-		
المستوى الثالث	**9.977	**7.327	-	
المستوى الرابع	**14.007	**11.357	**4.030	-

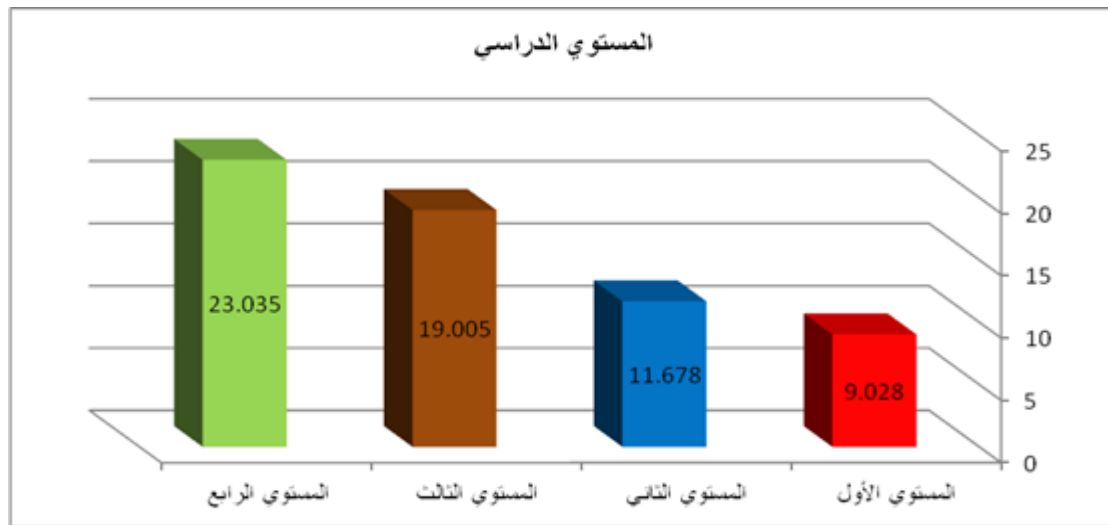


شكل (8) فروق درجات العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

يتضح من جدول (14) وشكل (8) وجود فروق في ممارسة الأنشطة الرياضية بين أفراد العينة بالمستوى الرابع وكلا من أفراد العينة بالمستوى "الثالث، الثاني، الأول" لصالح أفراد العينة بالمستوى الرابع عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة بالمستوى الثالث وكلا من أفراد العينة بالمستوى "الثاني، الأول" لصالح أفراد العينة بالمستوى الثالث عند مستوى دلالة (0.01)، بينما توجد فروق بين أفراد العينة بالمستوى الثاني وأفراد العينة بالمستوى الأول لصالح أفراد العينة بالمستوى الثاني عند مستوى دلالة (0.05)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة بالمستوى الرابع حيث كانت ممارستهم للأنشطة الرياضية أكثر وهذا يؤكد نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية للفئة الأكبر سناً من العينة، ثم أفراد العينة بالمستوى الثالث في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة بالمستوى الثاني في المرتبة الثالثة، وأخيراً أفراد العينة بالمستوى الأول.

جدول (15) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير التخصص

التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
أدبي	20.203	2.456	141	248	9.443	دال عند 0.01 لصالح الأدبي
علمي	12.657	2.001	109			



شكل (9) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير التخصص يتضح من الجدول (15) وشكل (9) أن قيمة (ت) كانت (9.443) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالتخصص الأدبي، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالتخصص الأدبي (20.203)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالتخصص العلمي (12.657)، مما يدل على أن أفراد العينة بالتخصص الأدبي كانت ممارستهن للأنشطة الرياضية أكثر من أفراد العينة بالتخصص العلمي وهذا يختلف عما توصلت إليه دراسة هدى الخاجة (1999) حيث أشارت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات طالبات تخصص الآداب والعلوم في الاتجاهات نحو النشاط البدني.

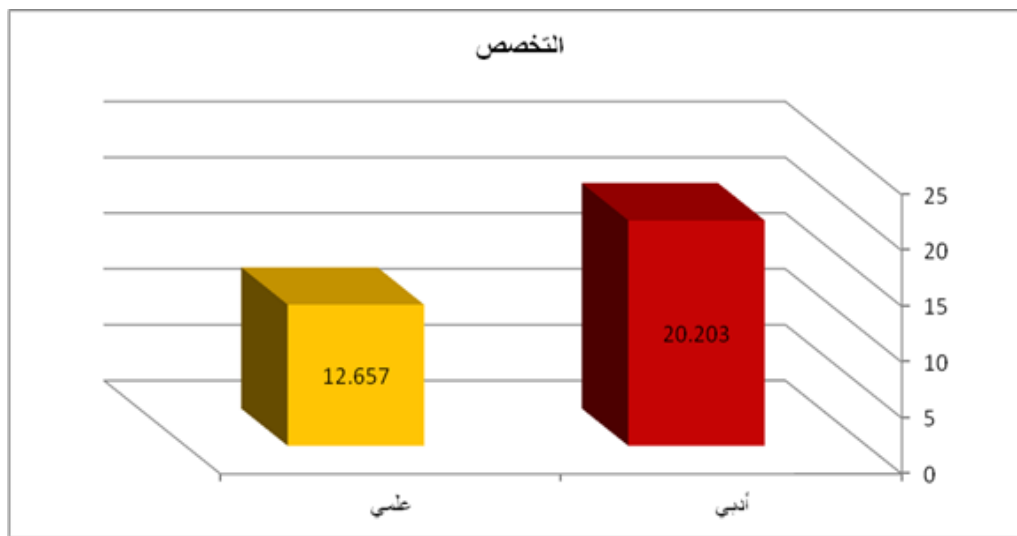
جدول (16) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدخل الشهري للأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	11750.195	5875.098	2	52.744	0.01 دال
داخل المجموعات	27513.122	111.389	247		
المجموع	39263.317		249		

يتضح من جدول (16) إن قيمة (ف) كانت (52.744) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (17) اختبار LSD للمقارنات المتعددة

مرتفع م = 22.508	متوسط م = 16.642	منخفض م = 9.753	الدخل الشهري للأسرة
		-	منخفض
	-	**6.889	متوسط
-	**5.866	**12.755	مرتفع



شكل (10) فروق درجات أفراد العينة في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة يتضح من جدول (17) وشكل (10) وجود فروق في ممارسة الأنشطة الرياضية بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع وكلا من أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل "المتوسط ، المنخفض" لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك توجد فروق بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط وأفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط عند مستوى دلالة (0.01)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع حيث كانت ممارستهم للأنشطة الرياضية أكثر ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات ذوات الدخل المرتفع لديهم فرص للالتحاق بالنوادي الرياضية وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، ثم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط في المرتبة الثانية، وأخيراً أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض.

الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعاً لمتغيرات الدراسة وللتحقق من هذا الفرض تم تطبيق اختبار (ت)، وحساب تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في جودة الحياة والجدول التالي توضح ذلك:

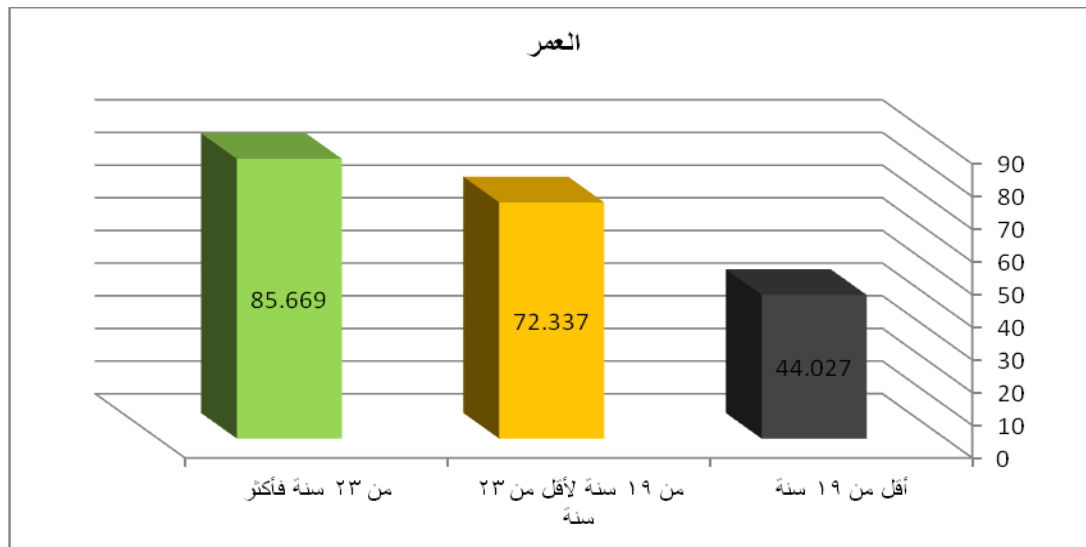
جدول (18) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	11382.922	5691.461	2	40.768	0.01 دال
داخل المجموعات	34482.842	139.607	247		
المجموع	45865.764		249		

يتضح من جدول (18) إن قيمة (ف) كانت (40.768) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (19) اختبار LSD للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 19 سنة م = 44.027	من 19 سنة لأقل من 23 سنة م = 72.337	من 23 سنة فأكثر م = 85.669
أقل من 19 سنة	-	**28.310	
من 19 سنة لأقل من 23 سنة			**13.332
من 23 سنة فأكثر		**41.642	



شكل (11) فروق درجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير العمر

يتضح من جدول (19) وشكل (11) وجود فروق في جودة الحياة بين أفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن من 23 سنة فأكثر وكلا من أفراد العينة اللاتي تراوحت أعمارهن من "من 19 سنة لأقل من 23 سنة، أقل من 19 سنة" لصالح أفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن من 23 سنة فأكثر عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة اللاتي تراوحت أعمارهن من 19 سنة لأقل من 23 سنة وأفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن أقل من 19 سنة لصالح أفراد العينة اللاتي تراوحت أعمارهن من 19 سنة لأقل من 23 سنة عند مستوى دلالة (0.01)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن من 23 سنة فأكثر حيث كانت جودة الحياة لديهم أفضل وهي الفئة العظمى من العينة التي تمارس الأنشطة الرياضية، ثم أفراد العينة اللاتي تراوحت أعمارهن

من 19 سنة لأقل من 23 سنة في المرتبة الثانية ، ثم أفراد العينة اللاتي كانت أعمارهن أقل من 19 سنة في المرتبة الأخيرة .

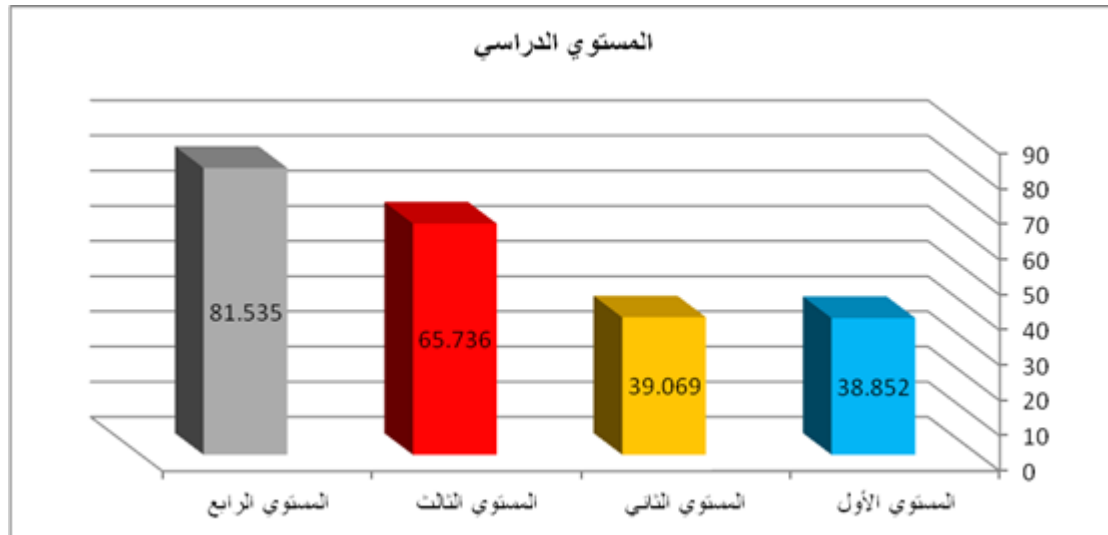
جدول (20) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	11447.618	3815.873	3	25.504	0.01 دال
داخل المجموعات	36806.799	149.621	246		
المجموع	48254.417		249		

يتضح من جدول (20) إن قيمة (ف) كانت (25.504) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى الدراسي، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (21) اختبار LSD للمقارنات المتعددة

المستوى الدراسي	المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
	م = 38.852	م = 39.069	م = 65.736	م = 81.535
المستوى الأول	-			
المستوى الثاني	0.217	-		
المستوى الثالث	**26.884	**26.667	-	
المستوى الرابع	**42.683	**42.466	**15.799	-



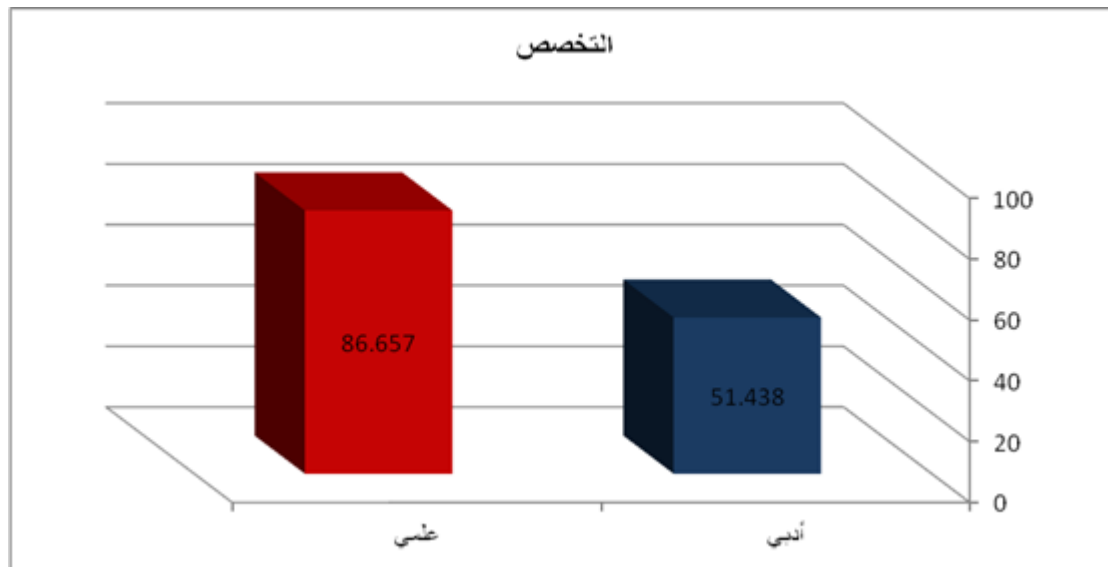
شكل (12) فروق درجات العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى الدراسي

يتضح من جدول (21) وشكل (12) وجود فروق في جودة الحياة بين أفراد العينة بالمستوى الرابع وكلا من أفراد العينة بالمستوى "الثالث، الثاني، الأول" لصالح أفراد العينة بالمستوى الرابع عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة بالمستوى الثالث وكلا من أفراد العينة بالمستوى "الثاني، الأول" لصالح أفراد العينة بالمستوى الثالث عند مستوى دلالة (0.01)، بينما لا توجد فروق بين أفراد العينة بالمستوى الثاني وأفراد

العينة بالمستوى الأول، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة بالمستوى الرابع حيث كانت جودة الحياة لديهم أفضل ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة غفران الدهني (2018) حيث أشارت إلى أن الطالبات في المستويات الدراسية الأعلى تكون في مرحلة استطاعت فيها التكيف مع الجامعة، مما ينعكس بشكل إيجابي على أدائها الأكاديمي وبالتالي شعورها بجودة الحياة بوجه عام، ثم أفراد العينة بالمستوى الثالث في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة بالمستوى الثاني في المرتبة الثالثة، وأخيرا أفراد العينة بالمستوى الأول.

جدول (22) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص

التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
أدبي	51.438	6.418	141	248	23.229	دال عند 0.01 لصالح العلمي
علمي	86.657	8.036	109			



شكل (13) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص

يتضح من الجدول (22) وشكل (13) أن قيمة (ت) كانت (23.229) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالتخصص العلمي، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالتخصص العلمي (86.657)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالتخصص الأدبي (51.438)، مما يدل على أن أفراد العينة بالتخصص العلمي كانت جودة الحياة لديهم أفضل من أفراد العينة بالتخصص الأدبي وهذا يختلف عما توصلت إليه دراسة غفران الدهني (2018) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص الدراسي.

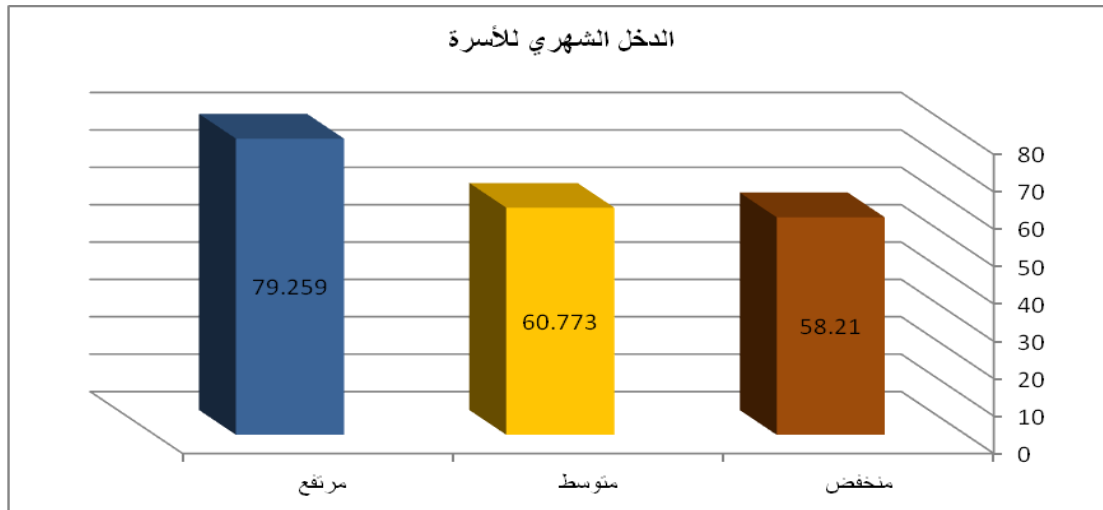
جدول (23) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	الدخل الشهري للأسرة
0.01 دال	33.531	2	5544.011	11088.022	بين المجموعات
		247	165.338	40838.378	داخل المجموعات
		249		51926.400	المجموع

يتضح من جدول (23) إن قيمة (ف) كانت (33.531) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (24) اختبار LSD للمقارنات المتعددة

مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
م = 79.259	م = 60.773	م = 58.210	
		-	منخفض
	-	*2.563	متوسط
-	**18.486	**21.049	مرتفع



شكل (14) فروق درجات أفراد العينة في جودة الحياة تبعا لمتغير الدخل الشهري للأسرة

يتضح من جدول (24) وشكل (14) وجود فروق في جودة الحياة بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع وكلا من أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل "المتوسط، المنخفض" لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع عند مستوى دلالة (0.01)، بينما توجد فروق بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط وأفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط عند مستوى دلالة (0.05)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع حيث كانت جودة الحياة لديهم أفضل وذلك يتفق مع ما توصلت إليه دراسة غفران الدهني (2018) من أن الشعور بجودة الحياة كان أعلى عند ذوي الدخل المرتفع حيث أن لديهم فرص أفضل لشغل أوقات الفراغ، وينعمون بظروف أفضل للعناية بصحتهم والحصول على سبل

عيش أفضل مما ينعكس على وضعهم بشكل عام حيث يصبحون أكثر استقرارا وشعورا بجودة الحياة من غيرهم، ثم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط في المرتبة الثانية، وأخيرا أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض.

الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباطية بين استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية ومحاور استبيان جودة الحياة

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم عمل مصفوفة ارتباط بين استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية ومحاور استبيان جودة الحياة والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط:

جدول (25) مصفوفة الارتباط بين استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية ومحاور استبيان جودة الحياة

جودة الحياة ككل	جودة شغل الوقت وإدارته	جودة الصحة النفسية	جودة العواطف "الجانب الوجداني"	جودة التعليم والدراسة	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	جودة الصحة العامة	ممارسة الأنشطة الرياضية ككل
**0.829	**0.752	**0.861	*0.603	**0.785	**0.927	**0.814	

يتضح من الجدول (25) وجود علاقة ارتباط طردي بين استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية ومحاور استبيان جودة الحياة عند مستوى دلالة 0.01 ، 0.05 ، فكلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة العامة وذلك يتفق مع نتائج دراسة علي الجفري (2013) والتي توصلت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية يعزز جودة الصحة العامة، كذلك دراسة هدى الخاجة (1999) التي وجدت أن العينة تمارس الرياضة للحصول على اللياقة والصحة العامة، ودراسة إيمان غضنفر (2005) والتي أشارت إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يساعد على زيادة كفاءة الأجهزة الحيوية والحماية من أمراض كثيرة نفسية واجتماعية كما أنها تقي من زيادة الوزن وتساعد على الاحتفاظ بالجمال والرشاقة والذي يؤكد الشعور بجودة الحياة. وأيضا كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الحياة الاجتماعية، كذلك كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة العواطف "الجانب الوجداني" كذلك كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة النفسية، كذلك كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة شغل الوقت وإدارته.

الفرض الرابع:

تختلف أولويات العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (26) الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية

المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
العمر	0.911	0.830	136.782	0.01	0.594	11.695	0.01
المستوى الدراسي	0.839	0.704	66.689	0.01	0.417	8.166	0.01
الدخل الشهري للأسرة	0.793	0.629	47.563	0.01	0.326	6.897	0.01
التخصص	0.754	0.569	36.942	0.01	0.257	6.078	0.01

يتضح من الجدول السابق أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية بنسبة 83%، يليه المستوى الدراسي بنسبة 70.4%، ويأتي في المرتبة الثالثة الدخل الشهري للأسرة بنسبة 62.9%، وأخيرا في المرتبة الرابعة التخصص بنسبة 56.9%.

الفرض الخامس:

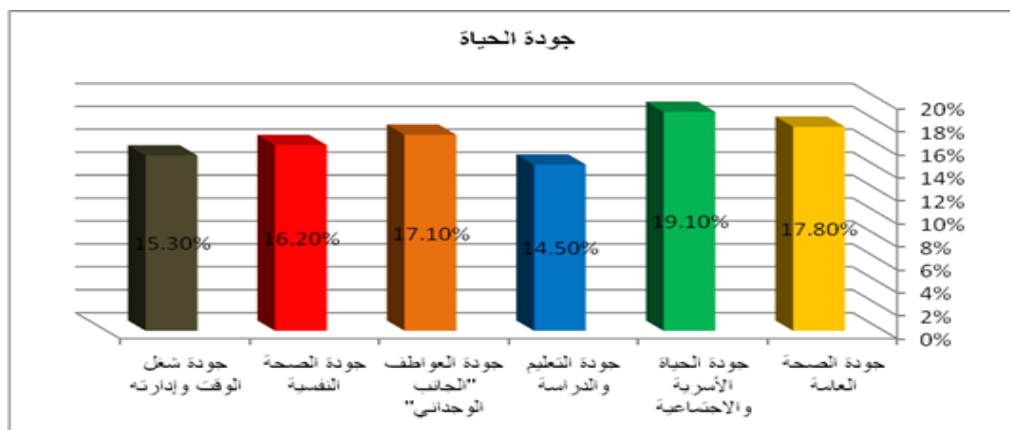
تختلف أولويات العوامل المؤثرة على جودة الحياة وللتحقق من هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة على جودة الحياة والجدول التالي يوضح ذلك:
جدول (27) الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة على جودة الحياة

المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
المستوي الدراسي	0.880	0.775	96.498	0.01	0.512	9.823	0.01
الدخل الشهري للأسرة	0.822	0.676	58.297	0.01	0.381	7.635	0.01
التخصص	0.777	0.603	42.557	0.01	0.295	6.524	0.01
العمر	0.722	0.521	30.550	0.01	0.208	5.527	0.01

يتضح من الجدول السابق أن المستوى الدراسي كان من أكثر العوامل المؤثرة على جودة الحياة بنسبة 77.5%، يليه الدخل الشهري للأسرة بنسبة 67.6%، ويأتي في المرتبة الثالثة التخصص بنسبة 60.3%، وأخيراً في المرتبة الرابعة العمر بنسبة 52.1%.
الفرض السادس:

تختلف الأوزان النسبية لأولوية أبعاد جودة الحياة لأفراد عينة البحث وللتحقق من هذا الفرض تم إعداد جدول الوزن النسبي التالي:
جدول (28) الوزن النسبي لأولوية أبعاد جودة الحياة لأفراد عينة البحث

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	جودة الحياة
الثاني	17.8%	324	جودة الصحة العامة
الأول	19.1%	348	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
السادس	14.5%	266	جودة التعليم والدراسة
الثالث	17.1%	311	جودة العواطف "الجانب الوجداني"
الرابع	16.2%	295	جودة الصحة النفسية
الخامس	15.3%	278	جودة شغل الوقت وإدارته
	100%	1822	المجموع



شكل (15) الوزن النسبي لأولوية أبعاد جودة الحياة لأفراد عينة البحث

يتضح من الجدول (28) والشكل (15) أن أولوية أبعاد جودة الحياة لأفراد عينة البحث كان جودة الحياة الأسرية والاجتماعية بنسبة 19.1%، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة صغير نور الدين (2016) أن ممارسة النشاط البدني الرياضي أثر إيجابيا في اكتساب المهارات الحياتية والاجتماعية المختلفة. يليه في المرتبة الثانية جودة الصحة العامة بنسبة 17.8%، ويأتي في المرتبة الثالثة جودة العواطف "الجانب الوجداني" بنسبة 17.1%، ويأتي في المرتبة الرابعة جودة الصحة النفسية بنسبة 16.2%، ويأتي في المرتبة الخامسة جودة شغل وقت الفراغ وإدارته بنسبة 15.3%، ويأتي في المرتبة السادسة جودة التعليم والدراسة بنسبة 14.5%.

التوصيات:

- 1- إدخال مفهوم جودة الحياة في بعض مقررات الجامعة، لأن ذلك يساعد في إدراك الطلبة لمعايير جودة الحياة.
- 2- ضرورة إدراج بعض المناهج الرياضية ضمن مقررات الجامعة لتصبح أسلوب حياة لدى الشباب.
- 3- زيادة الاهتمام بالأنشطة البدنية الرياضية في الجامعات وحث الطالبات على الاشتراك بها.
- 4- توعية الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي من خلال النشرات الدورية والمحاضرات التثقيفية

المراجع

- 1- إسحاق تركي، الممارسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى داء السكري، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2016.
- 2- أميرة حمدان شتيوي، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2017.
- 3- إيمان سيد غضنفر، دراسة اتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي، قسم الإدارة الرياضية والترويج، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2005.
- 4- التقرير الخاص بالصحة في العالم، منظمة الصحة العالمية، 2002.
- 5- برنامج جودة الحياة، وثيقة برنامج جودة الحياة خطة التنفيذ 2018-2020، <https://vision2030.gov.sa>
- 6- حسن أحمد حلواني، تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي، بمدينة مكة المكرمة، جامعة أم القرى، 2003.
- 7- سامية حسن القطان، انعام مجيد النجار، حصة أحمد آل خليفة، حسين جعفر مهدي، رياضة المرأة في مملكة البحرين، الواقع، التحديات، التطورات مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 16، العدد 3، 2015.
- 8- سماح حسن فرج، تأثير التمرينات المتنوعة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة، مجلد 12، العدد 12، 2019. <https://journals.ekb.eg>
- 9- سمير محمد سيد، دراسة تأثير الإمكانات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية، جامعة طيبة، 2009.
- 10- صغير نور الدين، دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مجلد 9، العدد 9، 2016.
- 11- علي عبدالله الجفري، اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 28، العدد 8، 2014.
- 12- غفران غالب الدهني، جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل (دراسة مقارنة)، مجلة العلوم التربوية، المجلد الأول، العدد الأول، 2018.
- 13- فاطمة حسن، ما هي جودة الحياة، أكاديمية علم النفس، 2012. <https://acofps.com>
- 14- قلة النشاط البدني، مشكلة عالمية في مجال الصحة العامة، منظمة الصحة العالمية، 2013.

- 15- كريمة سي بشير، ظريفة مسعودي، المعتقدات الصحية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي لدى مرضى شراريين القلب التاجية، مجلة دراسات نفسية، مجلد 7، العدد 13، 2016.
- 16- محمد السعيد أبو حلاوة، جودة الحياة المفهوم والأبعاد، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 2010.
- 17- محمود عبدالحليم منسي، علي مهدي كاظم، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، 2006.
- 18- ميمونة شداد، جودة الحياة في السعودية أهداف ذكية ومبادرات طموحة، العربية. نت، 2019.
<https://www.alarabiya.net>
- 19- هدى حسن الخاجة، اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 1999.
<https://journal.uob.edu.bh>
- 20- Craig A. Jackson, Work-Related Quality of Life, Health Research Consultation Center, Oxford University Press, 2010.
- 21- Lisa A Kort-Butler, Kellie J Hagewen, School-Based Extracurricular Activity Involvement and Adolescent Self-Esteem: A Growth-Curve Analysis, Journal of Youth and Adolescence, 40(5),2011.

References

1. Ishaq Turki, Sports Practice and its Relation to Quality of Life for Diabetics, Institute of Science and Techniques for Physical and Sports Activities, University of Mohamed Boudiaf, Al-Messila, 2016.
2. Amira Hamdan Shteiwi, The Motives of Exercising Physical Fitness for Women in Fitness Centers in North West Bank Governorates, College of Graduate Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine, 2017
3. Iman Syed Ghazanfar, a study of women's attitudes towards sports recreation, Department of Sports Administration and Recreation, Faculty of Physical Education, Benha University, 2005.
4. World Health Report, World Health Organization, 2002.
5. Quality of Life Program, Quality of Life Program Document Implementation Plan 2018-2020, <https://vision2030.gov.sa>
6. Hassan Ahmad Halawani, The effect of sports activities on the level of academic achievement for second year secondary students, in the city of Makkah Al-Mukarramah, Umm Al-Qura University, 2003.
7. Samia Hassan Al-Qattan, Inaam Majeed Al-Najjar, Hessa Ahmed Al Khalifa, Hussein Jaafar Mahdi, Women's Sport in the Kingdom of Bahrain, Reality, Challenges, Aspirations, Journal of Educational and Psychological Sciences, Volume 16, No. 3, 2015.
8. Samah Hassan Faraj, The effect of various exercises on fitness elements related to health and quality of life for non-sporting women, volume 12, number 12, 2019. <https://journals.ekb.eg>
9. Samir Muhammad Syed, Studying the effect of sporting capabilities and activities on the directions of students of Thebes University, Department of Physical Education and Sports Science, College of Education, Thebes University, 2009.
10. Saghir Nouredine, The role of physical physical activity in developing some life skills for young adults, Science and Technology Journal of Physical and Sports Activities, Volume 9, No. 9, 2016.
11. Ali Abdullah Al-Jafri, King Abdulaziz University Students 'Trends in Physical Activity toward An-Najah University Journal for Research (Humanities), Volume 28, No. 8, 2014.
12. Ghofran Ghaleb Al-Dahni, Quality of Life for Female Students of the College of Education at Yarmouk and Hail Universities (Comparative Study), Journal of Educational Sciences, Volume 1, First Issue, 2018.
13. Fatima Hassan, What is the quality of life, Academy of Psychology, 2012. <https://acofps.com>
14. Lack of physical activity, a global public health problem, WHO, 2013.
15. Karima C. Bashir, Zarifa Messaoudi, health beliefs and their relationship to the trend towards healthy behavior in patients with coronary heart disease, Journal of Psychological Studies, Volume 7, No. 13, 2016.
16. Muhammad Al-Saeed Abu Halawa, Quality of Life, Concept and Dimensions, Department of Educational Psychology, Faculty of Education, Alexandria University, 2010.

17. Mahmoud Abdul-Halim Mansi, Ali Mahdi Kazem, measure of the quality of life for university students, Department of Psychology, College of Education, Sultan Qaboos University, 2006.
18. Maymouna Shaddad, the quality of life in Saudi Arabia, smart goals and ambitious initiatives, Arab. Net, 2019. <https://www.alarabiya.net>
19. Hoda Hassan Al-Khaja, Bahrain University Female Attitudes Towards Physical Activity, Journal of Educational and Psychological Sciences, 1999. <https://journal.uob.edu.bh>
20. Craig A. Jackson, Work-Related Quality of Life, Health Research Consultation Center, Oxford University Press, 2010.
21. Lisa A Kort-Butler, Kellie J Hagenewen, School-Based Extracurricular Activity Involvement and Adolescent Self-Esteem: A Growth-Curve Analysis, Journal of Youth and Adolescence, 40 (5), 2011.