

جودة الحياة وعلاقتها بالحالة المزاجية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط

أ.د/ عبد الله فرغلي أحمد*

**د/ آلاء أحمد محمد الطاهر

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر علم النفس الرياضي والممارسة البدنية من العلوم التي احتلت في الفترة الأخيرة مكانة كبيرة، لقد ازداد اهتمام علماء النفس الرياضي في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة المدرب الرياضي، منطلقاً هذا الاهتمام كوننا في عصر الضغوط النفسية، فالضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة تسير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة.

تعرف "منظمة الصحة العالمية" (٢٠١٩م) جودة الحياة بأنها تصور الفرد مكانته في الحياة في ثياق الثقافة وانظمه القيم التي يعيش فيها وفيما يتعلق بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته يمكن أن يكون سبب الشعور بالمزاج الإيجابي في مختلف جوانب الحياة. (١٨ : ٥) كما أن جودة الحياة هي رضا الفرد بنصيبه وقدره في الحياة والشعور الداخلي بالراحة ومن ثم الشعور بالإستقلال والرضا الذاتي وإملاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معني والشعور العام بالراحة والرضا والسعادة والسرور والنجاح والقدرة علي تبني أسلوب الحياة يشبع الرغبات الفريدة واحتياجات الفرد. (١١٠ : ١)

ويؤكد كلاً من "تاريمان جمعة، جيهان العاني" (٢٠٠٦م) أن توافر الشخصية الإنسانية القادرة على التفكير الحر والنقد البناء والقدرة على التغيير والإبداع، مع الشعور بالمسئولية تعد من ركائز النمو الاجتماعي والاقتصادي والسبيل إلى التنمية المستدامة، فلم تعد برامج تعليم الأطفال تقتصر على سد العجز فقط في التعليم، بل صار جزءاً من عملية تربوية مستمرة تمتد مدى الحياة، يكتسب الفرد عبرها مقومات جودة الحياة. (٧٨ : ١٩)

وتنظر "أماني عبد المقصود عبدالوهاب، سميرة محمد سند (٢٠٠٨م)، هشام إبراهيم عبدالله" (٢٠٠٨م) إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية، والعلاقات الإجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري والرضا

* أستاذ أصول التربية ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط
* مدرس علم النفس الرياضي- قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

alaaeltaher512@yahoo.com

عن العمل، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة مع مقاومة الضغوط الإجتماعية والإقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة. (٣: ١٥) (٢٠: ١٢)

قد حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد وفي اعتقادهم أن هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما. كما حاولوا منذ القدم البحث عن الأنماط المختلفة التي ينقسم الأفراد فيها، فقسموا الناس إلى أنماط مزاجية، وأنماط جسمانية، وأنماط نفسية إجتماعية. (٦: ١٥)

وتعد الحالة المزاجية إحدى الحالات النفسية التي تؤثر إيجاباً أو سلباً في الفرد وقد يغفل عنها الكثير من المدربين بالرغم من أهميتها، فمعرفة الحالة المزاجية للفرد يمكن الاستفادة منها في إكتشاف التغيرات للحالة الإنفعالية في أوقات مختلفة. وأيضاً في سرعة تأهب اللاعب للمنافسات، وملاحظة أهم التغيرات في الاستجابة المختلفة والتي قد تكون إشارة للحاجة إلى التدخل في شئون اللاعب وقد تُمدُّ المدرب بالمعلومات التي تمنع الأداء الضعيف التي تؤدي إلى الهزيمة أو حتى وصول اللاعب إلى حالة من الاحتراق النفسي. (١٣: ١٠٦)

ويضيف محمد حسن علاوي (٢٠٠٤) أن النمط المزاجي أو نمط الجهاز العصبي السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة في مستوى الرياضي، إذ أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية. (١٥: ٤٩)

كما يرى "عصام بدوي" (٢٠٠١م) أنه من المؤكد أنه لا توجد أي وسيلة أجدى من الأنشطة الرياضية في تحقيق النمو الشامل للفرد، وبضرورة إتران هذا النمو بحيث يشمل على الاتجاهات المتعددة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والعملية إيماناً بأن الفرد وحدة واحدة، كل ما يؤثر فيه في عقله وبدنه وكذلك الأمر بالنسبة للأنشطة الرياضية التي ارتفعت فلسفتها وواقعها من مجرد وسيلة لتحقيق التطور الحركي إلى كونها رسالة متكاملة تسهم في تربية الأفراد وفي توطيد علاقاتهم الاجتماعية والإنسانية وهكذا يتضح أن الأنشطة الرياضية جزء مكمل للعملية التربوية الشاملة. (٧: ١٠٣)

كما أن ممارسة النشاط الرياضي لها أهمية خاصة من الناحية الإنفعالية فإن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطاتها عن طريق النشاط الرياضي فيمكن للمرء ان يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة. (١١: ١٠٠)

ومن خلال قراءات الباحثان النظرية والإطلاع على بعض الدراسات المرتبطة بمجال علم النفس الرياضي، وكذلك من خلال ملاحظة الباحثان لعدد كبير من الطالبات وجدو عدم الاهتمام بدراسة الحالة المزاجية لهن والتأثيرات السلبية والإيجابية المصاحبة لها وتفيد الدراسة لواقع مستوي الحالة المزاجية وجودة الحياة بأنها محدودة وفي محاولة لمراجعة البحوث والدراسات المنشورة عنها لم يتم التوصل إلى معلومات كافية منشورة عنها ومن خلال البحث على المواقع العلمية وشبكة الإنترنت لم يتم التوصل إلى معلومات كافية منشورة عن إبحاث تدرس العلاقة بين الحالة المزاجية وعلاقتها بجودة الحياة لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط.

هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالحالة المزاجية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوي الحالة المزاجية لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط؟
- ٢- ما مستوى جودة الحياة لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط؟
- ٣- هل توجد علاقة إرتباطية بين جودة الحياة والحالة المزاجية لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط؟

مصطلحات البحث:

- جودة الحياة:

"تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد وتقييمه للنواحي المادية المتوافرة في حياته ومدي اهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، ويظهر بوضوح ي مستوي السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، ويؤثر بدوره علي تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية". (١٠:١١)

- الحالة المزاجية:

هي عبارة عن حالة إنفعالية وقتية وتقلبها يعتمد علي الظروف وهو سريع التأثير بالخبرة الشخصية. (١٣:١٥)

الدراسات السابقة المرتبطة :

الدراسات العربية:

- ١- دراسة "الزهرة الأسود، أمباركة مصطفى" (٢٠٢١م) (٥) إستهدفت الدراسة إلى قياس العلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى طلبة جامعة الوادي، ومعرفة الفروق في

مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة ذوي مستوى جودة حياة مرتفع تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى التعليمي، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع في كل من جودة الحياة ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي مستوى جودة حياة مرتفع باختلاف جنسهم ومستواهم التعليمي.

٢- دراسة "علي قادر عثمان" (٢٠٢٠م) (١٢) إستهدفت الدراسة التعرف على قيم جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والأمن النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة الدرجة الممتازة، إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية لحل مشكلة البحث. حددت لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق البالغ عددهم (٧٢) لاعبا مجتمعاً للبحث أما عينة البحث اقتصرت على (٦٦) لاعباً، ومن أدوات جمع البيانات مقياس البحث وهم (جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والأمن النفسي)، ومن أهم النتائج تمتع لاعبي دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة بدرجات عالية من جودة الحياة النفسية والصلابة النفسية والأمن النفسي. وجود علاقة ارتباط معنوية بين الجودة الحياة النفسية والصلابة النفسية بين لاعبي الفرق دوري الممتاز العراق بكرة الطائرة ماعداً (الجيش، الشرطة، هولير).

٣- دراسة "جابر عبدالحميد جابر" (٢٠١٤م) (٤) إستهدفت الدراسة التعرف على بناء برامج يساعد على تحسين جودة الحياة لديهم، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (٦٠) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم بالمدارس الابتدائية وانقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الوحدة النفسية لذوي صعوبات التعلم، ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعة التجريبية وهذا يعدّ مؤشراً على فاعلية هذا البرنامج.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة **James جيمس** (٢٠٠٥م) (٢٣) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تماسك الفريق، والحالة المزاجية للاعبين، ودراسة العلاقة بمستويات أدائهم في كرة القدم، وقد أجريت الدراسة على (٣٢) لاعباً، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، مقياس الحالة المزاجية، وقد أوضحت النتائج أن مستوى أداء الفريق يتأثر إيجابياً بالحالة

المزاجية الإيجابية والرضا، وأن النجاح في أداء اللاعبين لواجباتهم الدفاعية والهجومية يتأثر بمدى تماسك الفريق، وقد أوضحت النتائج أيضاً ضرورة تدخل القائمين على النواحي الفنية التدريبية والإدارية للفريق لتقويم مستوى تماسك الفريق وتحسينها، وأن مستوى أداء لاعبي كرة القدم يتأثر إيجابياً بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا وتماسك الفريق، وأن النجاح في أداء اللاعبين لواجباتهم الدفاعية والهجومية يتأثر بمدى تماسك الفريق.

٢- دراسة "هايمن وبلوستراند" (٢٠٠٢م) (٢٢) هدفت الدراسة إلى التعرف على قدرة مقياس الحالة المزاجية والإنفعالية التي تحدث قبل وبعد المنافسة والتنبؤ بمستوى الأداء للاعبين كرة القدم على عينة قوامها (١٤٢) لاعباً، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية، والإنفعالية التي تحدث قبل وبعد المنافسة والتنبؤ بمستوى الأداء للاعبين كرة القدم هو إنخفاض التوتر والغضب والإرتباك أما النشاط فقد ارتفع، كما توصل إلى أن مقياس الحالة المزاجية لا يساعد في التنبؤ بمستوى أداء اللاعبين.

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الجامعة الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط وعددهم (١٠٠) طالبة للعام الجامعي (٢٠٢٢م/٢٠٢٣م).

مجتمع البحث:

إختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الجامعة الممارسات للنشاط الرياضي (كرة السلة- كرة اليد- كرة الطائرة) بجامعة أسيوط وعددهم (٦٠) طالبة، (٢٠) طالبة كعينة إستطلاعية للعام الجامعي (٢٠٢٢م/٢٠٢٣م).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

| م | الأنشطة الرياضية | العينة الأساسية | العينة الإستطلاعية |
|---|------------------|-----------------|--------------------|
| ١ | كرة السلة | ٢٠ | ٥ |
| ٢ | كرة اليد | ٢٠ | ٥ |
| ٣ | كرة الطائرة | ٢٠ | ١٠ |
| | المجموع | ٦٠ | ٢٠ |

يتضح من جدول (١) أن عدد أفراد العينة الأساسية بلغ (٦٠) طالبة يمثلون ثلاثة أنشطة رياضية هي (كرة السلة- كرة اليد- كرة الطائرة)، بينما بلغ عدد أفراد العينة الإستطلاعية (٢٠) طالبة.

أدوات جمع البيانات :

أ- تحليل المراجع والدراسات السابقة:

قام الباحثان بتحليل المراجع والدراسات السابقة للتعرف على الدراسات والمراجع التي اهتمت جودة الحياة والأنماط المزاجية .

ب- المقابلة الشخصية:

قام الباحثان بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء المتخصصين. مرفق (١) في مجال علم النفس الرياضي وذلك للتعرف علي آرائهم في المقاييس المستخدمة في الدراسة.

ج- المقاييس المستخدمة:

- مقياس قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين اعداد / محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) مرفق (٢) **وصف المقياس :**

قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين من تصميم علاوي، 1998 وتتضمن القائمة (30) عبارة لقياس الأبعاد الثلاثة التالية: قوة عمليات الإثارة، قوة عمليات الكف، المرونة الشخصية ديناميكية العمليات العصبية (ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس ثلاثي التدرج (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة).

تصحيح المقياس :

يتضمن بعد قوة عمليات الإثارة على 10 عبارات :

وأرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي 28/25/16/13/10/4/1.

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي ٢٢/٩/٧.

يتضمن بعد قوة عمليات الكف على 10 عبارات:

وأرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي 29/17/14/11/5/2.

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي 26/23/20/8.

يتضمن بعد ديناميكية العمليات العصبية) مرونة الشخصية (على 10 عبارات):

وأرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي 30/27/21/18/12/9/6.

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي 24/15/3.

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

بدرجة كبيرة 3 = درجات ، بدرجة متوسطة = درجتان ، بدرجة قليلة = درجة واحدة.

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

بدرجة كبيرة = درجة واحدة

بدرجة متوسطة = درجتان

بدرجة قليلة 3 = درجات

- مقياس جود الحياة اعداد/ أحمد البيومي علي ٢٠٢٠م مرفق (٣)

وصف المقياس :

يتكون مقياس جودة الحياة من عدد (٥) أبعاد رئيسية لكل بعد مجموعة من العبارات
يجيب عليها المفحوص وفق مقياس ثلاثي التدرج .

تصحيح المقياس :

البعد الأول (العلاقات الاجتماعية) العبارات من ١ : ١٢

البعد الثاني (الصحة النفسية) العبارات من ١٣ : ٢٥

البعد الثالث (التفاؤل) العبارات من ٢٦ : ٣٢

البعد الرابع (الصحة الجسمية) العبارات من ٣٣ : ٣٩

البعد الخامس (العلاقات الأسرية) العبارات من ٤٠ : ٤٧

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

دائماً = ثلاثة درجات، أحياناً = درجتان، أبداً = درجة واحدة

الدراسة الاستطلاعية المستخدمة في الدراسة:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك على عينة استطلاعية من المجتمع
الأصلي وعددها (٢٠) طالبة، ومن خارج عينة البحث الأساسية، وهدفت الدراسة الإستطلاعية
إلى التأكد من مدي مناسبة مقياس جودة الحياة ومقياس الانماط المزاجية المستخدمة لقياس
المتغيرات الأساسية قيد البحث.

من خلال الدراسة الاستطلاعية استطاعت الباحثة التوصل إلى النتائج التالية :

- مناسبة مقياس جودة الحياة ومقياس الانماط المزاجية المستخدمة لقياس المتغيرات
الاساسية قيد البحث.

- المعاملات العلمية المستخدمة.

أولاً : مقياس الانماط المزاجية للرياضيين

- الصدق:

قام الباحثان باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين العبارات
والدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول التالية قيم معاملات الارتباط البسيط.

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعده قوة عمليات الاثارة لمقياس الأنماط المزاجية (ن=٢٠)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|----|--|----------------|
| ١ | يمكنني استعادة حيويتي بسرعة بعد الأداء القوي العنيف | *٠,٦٩٦ |
| ٢ | أستطيع أداء المهارات الحركية للعبتي بسهولة في ظروف المنافسة الصعبة | *٠,٦٥٤ |
| ٣ | يصعب علي الأداء في المنافسة الرياضية عند هياج المتفرجين | *٠,٥٤٠ |
| ٤ | أدائي في المنافسات أفضل بكثير من أدائي في التدريب. | *٠,٤٣٩ |
| ٥ | أستطيع الاشت ارك في منافسات متتالية بدون فت ارت ارحه طويلة | *٠,٥٩٦ |
| ٦ | من السهل علي أن أتدرب لعدة ساعات بدون ملل | *٠,٤٣٣ |
| ٧ | لا أستطيع الاحتفاظ بحيويتي خلال المنافسات القوية المتتالية | *٠,٤٤١ |
| ٨ | لا أستطيع أن أعود إلى حالي الطبيعية بسرعة بعد هزيمتي في المنافسة الرياضية. | *٠,٦٨٤ |
| ٩ | يمكنني أن استعيد حيويتي بسرعة بعد منافسة قوية أو بعد التدريب العنيف | *٠,٥٩٤ |
| ١٠ | تظهر انفعالاتي بصورة واضحة عند هزيمتي في المنافسة | *٠,٤٥٥ |

قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)=٠,٤٢٣

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد داله إحصائياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات البعد

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعده قوة عمليات الكف لمقياس الأنماط المزاجية (ن=٢٠)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|----|--|----------------|
| ١ | يمكنني أن أتحكم في انفعالاتي بمجرد أن يطلب مني المدرب ذلك | *٠,٧٧٦ |
| ٢ | أستطيع أن أتقبل بهدوء الملاحظات الحادة التي يوجهها لي مدربي. | ٠,٦٨٨ |
| ٣ | ينتابني الضيق عند انتظار بداية المنافسة | *٠,٦٨٩ |
| ٤ | أستطيع أن أسيطر علي اضطراريات ال ازتدة قبل بداية المنافسة الحساسة والهامة | *٠,٦٦٠ |
| ٥ | أستطيع عدم إظهار تعبي ارت الفرح عند فوزي في المنافسة | *٠,٥٣٣ |
| ٦ | أستطيع أن أسيطر علي أعصابي بسرعة عندما يتخذ الحكم قرار خاطئاً - من وجهة نظري - ضدي | *٠,٣٧٥ |
| ٧ | التغيير المفاجئ في مواعيد التدريب أو المنافسات يضايقني | *٠,٥٠٤ |
| ٨ | من السهولة استنف اززي أو إثارتى أثناء المباراة | *٠,٥٦٧ |
| ٩ | يبدو علي الاستعجال وعدم الصبر خلال فترة الإحماء قبل اشت اركي في المنافسة | *٠,٧٢٣ |
| ١٠ | لا يظهر علي وجهي الانفعال عندما ينتقدني مدربي | *٠,٥٦٩ |

قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)=٠,٤٢٣

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد داله إحصائياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات البعد.

جدول (٤)

قيم معاملات الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد المرونة الشخصية لمقياس الأنماط المزاجية (ن = ٢٠)

| م | العبارات | معامل الإرتباط |
|----|---|----------------|
| ١ | يصعب على سرعة التفاهم في الملعب مع اللاعبين الجدد في الفريق | *٠,٤٢٣ |
| ٢ | يسهل على الاندماج في التدريب بعد فترة انقطاع طويلة. | *٠,٦٧٠ |
| ٣ | أستطيع أن أتفاعل بسرعة مع زملائي الجدد في الفريق | *٠,٧٣٣ |
| ٤ | يمكنني إتقان المهام الحركية الجديدة بسرعة | *٠,٦٤٣ |
| ٥ | حالتى المازجية تتأثر بحالة زملائي في الفريق | *٠,٥٣٠ |
| ٦ | يسهل على بعد انتهاء التدريب تغيير ملابسى بسرعة | ٠,٥٥٣ |
| ٧ | أستطيع الإجابة بسرعة على الأسئلة الغاضبة من مدبرى | *٠,٥٨٥ |
| ٨ | عندما يوجهنى المدرب بتغيير خطة اللعب فى المنافسة والتى سبق | *٠,٦٠٦ |
| ٩ | لى إتقانها فإننى أجد صعوبة فى تنفيذ ذلك. | *٠,٤٥٣ |
| ١٠ | يمكننى سرعة التجاوب مع أى مدرب | *٠,٤٤١ |

قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٢٣

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد داله إحصائياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات البعد

الثبات Reliability :

قام الباحثان بإستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات المقياس .

جدول (٥)

قيم ثبات مقياس الأنماط المزاجية (ن = ٢٠)

| م | الأبعاد | عدد العبارات | قيمة ألفا |
|---|---------------------|--------------|-----------|
| ١ | قوة عمليات الإثارة | ١٠ | ٠,٨٤٥ |
| ٢ | قوة عمليات الكف | ١٠ | ٠,٧٤٢ |
| ٣ | قوة المرونة الشخصية | ١٠ | ٠,٨٢٨ |
| | الدرجة الكلية | ٣٠ | ٠,٧١٥ |

* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٢٣

يتضح من جدول (٥) ارتفاع قيم معامل الفا كرونباخ لثبات المقياس حيث تراوحت ما بين (٠,٧٤٢) الي (٠,٨٤٥) لابعاد المقياس كما بلغت للدرجة الكلية للمقياس (٠,٧١٥) مما يدل علي ان قيم الثبات مرتفعة، مما يدل على ثبات عبارات مقياس

ثانياً: مقياس جودة الحياة

- الصدق:

قام الباحثان باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول التالية قيم معاملات الارتباط البسيط.

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعث العلاقات الاجتماعية لمقياس جودة الحياة (ن=٢٠)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|----|---|----------------|
| ١ | أشعر بالتوتر والخوف عندما أتحدث مع الآخرين. | *٠,٦٦٩ |
| ٢ | أتوقع بأنني قادر على تحقيق أهدافي . | *٠,٤٤٧ |
| ٣ | لا أشعر بالاحباط أو الاستسلام بسهولة وخاصة بعد الفشل. | *٠,٤١٥ |
| ٤ | أتعاون مع الآخرين وأحترم آرائهم. | *٠,٤٧٦ |
| ٥ | أشعر بأنني بحاجة لوقت كبير للإسترخاء. | *٠,٥٧٠ |
| ٦ | لدى القدرة على المثابرة حتى أحقق أهدافي. | *٠,٦٦٩ |
| ٧ | أشعر بدعم وتشجيع أسرتي لي لكي أحقق أهدافي. | *٠,٥٥٨ |
| ٨ | لدى حماس لاستكمال المهام وانجازها . | *٠,٨٤١ |
| ٩ | أشعر بأنني ليس لدى الطاقة المطلوبة لتنفيذ الأعمال. | *٠,٨١٤ |
| ١٠ | أصبح أكثر قوة عندما أتعامل مع الضغوط والتحديات. | *٠,٧٤٣ |
| ١١ | أكون علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين. | *٠,٦٧٨ |
| ١٢ | أتوقع حدوث أشياء سيئة . | *٠,٤٨٠ |

قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)=٠,٤٢٣

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعث داله إحصائياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات البعث

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعث الصحة النفسية لمقياس جودة الحياة (ن=٢٠)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | أشعر بالقلق من المستقبل. | *٠,٤٨٩ |
| ٢ | أشعر بالسعادة عند قيامي بمساعدة الآخرين. | *٠,٤٦٥ |
| ٣ | أشعر دائماً بالنشاط والحيوية. | *٠,٦٨٩ |
| ٤ | أشعر بالرضا تجاه الأهداف التي أحققها. | *٠,٥٣٥ |
| ٥ | أعيش بسعادة مع أسرتي. | *٠,٧١٠ |

جدول (٧)
قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعدها النفسية لمقياس جودة الحياة
(ن=٢٠)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|----|--|----------------|
| ٦ | أجد صعوبة في تكوين صداقات مع الآخرين. | * ٠,٦٨٩ |
| ٧ | أشعر بالتعب والأرهاق في كثير من الأوقات. | * ٠,٦١٥ |
| ٨ | أمارس حياتي بدرجة كبيرة من التفاؤل. | * ٠,٤٤٦ |
| ٩ | أستطيع أن أعبر عن آرائي الشخصية أمام الآخرين. | * ٠,٦٦٣ |
| ١٠ | أنظر إلى الجانب الإيجابي للحياة . | * ٠,٨١٣ |
| ١١ | أواجه التحديات بعزيمة وإرادة كبيرة. | * ٠,٤٩٨ |
| ١٢ | أحاول بناء علاقات مبنية على الاحترام مع الآخرين. | * ٠,٥٤٤ |
| ١٣ | أتمتع بصحة جيدة وقليلًا ما أصاب بالأمراض. | * ٠,٦٧٤ |

قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية $(0,05) = 0,423$

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة إرتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعدها إحصائياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $(0,05)$ ، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات البعدها

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعدها النفسية لمقياس جودة الحياة
(ن=٢٠)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | أشعر بالاستقلالية وعدم التردد في قراراتي. | * ٠,٥٨٩ |
| ٢ | أشعر بأهتمام أسرتي لمعرفة أهدافي وطموحاتي. | * ٠,٧٧٥ |
| ٣ | أشعر بأن الحياة جميلة . | * ٠,٦١٣ |
| ٤ | أمارس الرياضة بانتظام. | * ٠,٥٤١ |
| ٥ | أشارك أسرتي في اتخاذ القرارات الهامة. | * ٠,٦١٥ |
| ٦ | أتعامل مع الآخرين بتلقائية . | * ٠,٥٧٧ |
| ٧ | أتوقع النجاح عند قيامي بعمل جديد . | * ٠,٥٧٩ |

قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية $(0,05) = 0,423$

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعدها إحصائياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $(0,05)$ ، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات البعدها

جدول (٩)
قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعء الصحة الجسمية لمقياس جودة الحياة (ن=٢٠)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| ١ | لا أشعر باليأس وانظر إلى الجانب الإيجابي. | * ٠,٤٦٨ |
| ٢ | أساعد أصدقائي في أزماتهم. | * ٠,٨١٧ |
| ٣ | أشعر بالأجهد عند الاستيقاظ من النوم. | * ٠,٦٣٠ |
| ٤ | أستطيع التحكم في أنفعالاتي عند الغضب. | * ٠,٧١٠ |
| ٥ | أشعر بمساندة أسرتي لي عندما تواجهني صعوبات. | * ٠,٤٢٨ |
| ٦ | أشعر بإن علاقتي مع أصدقائي تشجعني على النجاح. | * ٠,٥٩٣ |
| ٧ | أثق بنفسى وبقدراتي. | * ٠,٦٣٤ |

قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٢٣.

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعء داله إحصائياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لعبارات البعد.

جدول (١٠)
قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعء العلاقات الأسرية لمقياس جودة الحياة (ن=٢٠)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| ١ | أشعر بالسعادة عندما أفضى وقت الفراغ مع أسرتي. | * ٠,٦٥٤ |
| ٢ | لا أثق في الآخرين بسهولة. | * ٠,٧٢٧ |
| ٣ | أفكر دائماً في الأحداث المفرحة. | * ٠,٤٠٦ |
| ٤ | أشعر بالاسترخاء والسعادة. | * ٠,٦٢٧ |
| ٥ | لدى القدرة على التعايش بإيجابية مع الآخرين. | * ٠,٧٢٤ |
| ٦ | أشعر برضا أسرتي نحو الأهداف التي أحققها. | * ٠,٨٣٠ |
| ٧ | أشعر بالأحباط عندما أتعامل مع ضغوطات. | * ٠,٧٩١ |

قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٢٣.

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعء داله إحصائياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لعبارات البعد الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (١١)
قيم ثبات مقياس جودة الحياة (ن=٢٠)

| م | الأبعاد | عدد العبارات | قيمة ألفا |
|---|---------------------|--------------|-----------|
| ١ | العلاقات الاجتماعية | ١٢ | ٠,٨٣٨ |
| ٢ | الصحة النفسية | ١٣ | ٠,٨١٨ |
| ٣ | التفاؤل | ٧ | ٠,٨٤٢ |
| ٤ | الصحة الجسمية | ٧ | ٠,٨٥٣ |
| ٥ | العلاقات الأسرية | ٨ | ٠,٨٢٩ |
| | الدرجة الكلية | ٤٧ | ٠,٨٨٠ |

* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية $(0,05) = 0,423$

يتضح من جدول (١١) ارتفاع قيم معامل الفا كرونباخ لثبات المقياس حيث تراوحت ما بين (٠,٨١٨) الي (٠,٨٥٣) لابعاد المقياس كما بلغت للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٨٠) مما يدل علي ان قيم الثبات مرتفعة، مما يدل على ثبات عبارات مقياس.

إجراءات تنفيذ البحث:

قام الباحثان بإجراء القياسات الفعلية لمتغيرات البحث الأساسية وذلك من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/٥ م الي الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٩ م والتي تضمنت قياس مستوى جودة الحياة والحالة المزاجية لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط. المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تحقيقاً لأهداف البحث وتمشياً مع إجراءات البحث استعان الباحثان بالمعالجات الإحصائية باستخدام برنامج S.P.S.S وقد استخدم الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل ارتباط بيرسون.
- النسبة المئوية .

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

التساؤل الاول: ما مستوي الحالة المزاجية لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط ؟

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسبة المئوية في مستوى الأنماط المزاجية لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط (ن=٦٠)

| م | الأبعاد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى التقديري |
|---|--------------------|-----------------|-------------------|----------------|------------------|
| ١ | قوة عمليات الإثارة | ٢١,٢ | ٣,٢٠ | ٧٠,٧ | ٢ |
| ٢ | قوة عمليات الكف | ١٦ | ٢,٧٩ | ٥٣,٣ | ٣ |
| ٣ | المرونة الشخصية | ٢٤,٥ | ٣,١٦ | ٨١,٧ | ١ |
| | الدرجة الكلية | ٦١,٧ | ٤,٥٨ | ٦٨,٥ | |

يتضح من جدول (١٢) أن بعد المرونة الشخصية أحتلت المركز الأول بنسبة مئوية ٨١,٧%، بينما احتلت قوة عمليات الإثارة المركز الثاني بنسبة مئوية ٧٠,٧%، في حين احتلت قوة عمليات الكف المركز الثالث بنسبة مئوية ٥٣,٣%.

يتضح من الجدول السابق أن بعد المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية) يمثل أعلى الأنماط المزاجية لدى عينة الدراسة بوزن نسبي (81.7) وهذا يعني أن درجة الأنماط المزاجية لدى عينة البحث كبيرة جداً، وتعزو الباحثة ذلك إلى سرعة تكيف واستجابة الطالبات لمواقف اللعب المتغيرة، وكذلك الاندماج في اللعب في جميع فترات اللعب.

بينما جاء بعد قوة عمليات الإثارة في المرتبة الثانية وبوزن نسبي (70.7%) وهذا يعني أن درجة الأنماط المزاجية المميزة لدى عينة الدراسة كبيرة، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية للشعب الكويتي ومنها اللاعب الرياضي التي هو جزء من هذا المجتمع يتأثر بهذه العوامل مما يؤثر عليه وينتج عن ذلك سرعة الاستثارة والانفعالات السلبية، وهذا ما ينسجم مع طبيعة الرياضات الجماعية التي تتميز بالهدوء وعدم الاستثارة.

كما جاء بعد قوة عمليات الكف في المرتبة الثالثة و بوزن نسبي (53.3%) وهذا يعني أن درجة الأنماط المزاجية المميزة لدى عينة الدراسة قليلة، وتعزو ذلك الباحثة إلى أن نقص اللياقة البدنية والمهارية لدى اللاعب يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق وينتج عنها زيادة الانفعالات السلبية بالرغم من قدرته على التعامل معها بشكل إيجابي، في عدم قدرة اللاعبين على ضبط انفعالاتهم والسيطرة عليهم مما يؤدي ذلك إلى زيادة الانفعالات السلبية التي تؤدي سلباً على أدائه في المباريات.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

- التساؤل الثاني ما مستوي جودة الحياة لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بدولة الكويت؟

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسبة المئوية في مستوى جودة الحياة لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط (ن = ٦٠)

| م | الأبعاد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى التقديري |
|---|---------------------|-----------------|-------------------|----------------|------------------|
| ١ | العلاقات الاجتماعية | ٢,٤٦٠ | ١,٢٥ | ٨٢,٠٠٠ | ٣ |
| ٢ | الصحة النفسية | ٢,٣٧٢ | ١,٧٩ | ٧٩,٠٦٧ | ٤ |
| ٣ | التفاؤل | ٢,٤٧٨ | ١,١٦ | ٨٢,٦٠٠ | ٢ |
| ٤ | الصحة الجسمية | ٢,٢١٢ | ١,٣٧ | ٧٣,٧٣٣ | ٥ |
| ٥ | العلاقات الأسرية | ٢,٤٨٠ | ١,٨١ | ٨٢,٦٦٧ | ١ |
| | الدرجة الكلية | ٦١,٧ | ٤,٥٨ | ٦٨,٥ | ٨٠,٠٠٠ |

يتضح من جدول (١٣) أن بعد العلاقات الأسرية أحتل المرتبة الأول بنسبة ٨٢,٦٦%، بينما جاءت بعد التفاؤل في المرتبة الثانية بنسبة ٨٢,٦٠%، في حين جاءت العلاقات الاجتماعية في المرتبة الثالثة بنسبة ٨٢%، يليها في المرتبة الرابعة بعد الصحة النفسية بنسبة ٧٩,٠٦%، وأخيرا جاء بعد الصحة الجسمية في المرتبة الأخيرة بنسبة ٧٣,٧٣%.

تشير نتائج جدول (١٣) أن الطالبات لديهن احساس جيد لجودة الحياة فمستوى التقدير لمقياس جودة الحياة لهن جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢,٤٠٠) وبنسبة مئوية (٨٠,٠٠%)، وتتفق هذه النتيجة مع كل من دراسة عبد الخالق البهادلي وعلى مهدي كاظم (٢٠٠٧)، زينب شقير (٢٠١٠) والتي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى طلبة الجامعة، وتختلف مع دراسة رغداء نعيصة (٢٠١٢) التي أشارت إلى إنخفاض مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى تقبل ورضا الطالبات للخدمات التي تقدم له في الجامعة مثل الخدمات الصحية والاجتماعية والنفسية والرياضية ومستوى التعليم فقسم علم النفس الرياضي في الجامعة يضع مناهج تعتمد على النظريات المعرفية والارشادية التي تساعد الطالب المعلم على تكوين أفكار إيجابية، فارتفاع مستوى جودة الحياة لدى الطالب المعلم يعتبر مؤشراً إيجابياً لأنها تنعكس على شعورهم بالثقة والقدرة على التكيف واتخاذ القرار وتحمل المسؤولية، فهي تعتبر أمراً نسبياً لأنها ترتبط بعوامل ذاتية.

وبالنظر في ارتفاع مستوى جودة الحياة للطالبات نلاحظ تقارب في نسب الاستجابة على أبعاد جودة الحياة، ولكن هناك أسبقية في الأبعاد، حيث جاء بعد العلاقات الأسرية في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٢,٤٨٠)، وبنسبة مئوية (٨٢,٦٦٧%)، ويتفق هذا مع دراسة شاهر خالد سليمان (٢٠١٠) (٨) التي أشارت إلى ارتفاع بعد الحياة الأسرية مقارنة بالابعاد الأخرى.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الأسرة هي النواه الأساسية التي تعمل على الأشباع الوجداني والعاطفي لأفرادها وتؤثر عليهم إيجابياً أو سلبياً، فالأسرة التي يشعر أفرادها بالترابط والتوازن وأنهم قادرون على مشاركته أرائهم يتميز أفرادها بالاستقلالية والاعتماد على النفس، فهي التي تعمل على دعم وتعزيز نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي والجسدي وتوفر لهم الامن والاستقرار، ولذلك تعتبر الأسرة هي العامل الأقوى في التأثير على الطالبات .

وجاء بعد التفاؤل في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (٢,٤٧٨)، وبنسبة مئوية (٨٢,٦٠٠%)، فالمستوى التقديري لهذا البعد مرتفعاً،

وجاء بعد الصحة النفسية في الترتيب الرابع بمتوسط حسابي (٢,٣٧٢)، وبنسبة مئوية (٧٩,٠٦٧%)، فالمستوى التقديري لهذا البعد مرتفعاً، وهذا يتفق مع دراسة شاهر خالد سليمان (٢٠١٠) (٨)، ويختلف مع دراسة عبد الخالق البهادلي وعلى مهدي كاظم (٢٠٠٧) (١٧) حيث جاء المستوى التقديري لهذا البعد منخفضاً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى إن الطالبات يشعرن بالرضا عن الذات وقادر على مواجهة الضغوط وتحقيق التوازن بين متطلباته الداخلية والخارجية، والصحة النفسية ترتبط بالتفاؤل وأثبتت نتيجة هذه الدراسة أن بعد التفاؤل جاء مرتفع المستوى التقديري فكان من الطبيعي أن يكون بعد الصحة النفسية مرتفع التقدير.

بينما جاء بعد الصحة الجسمية في الترتيب الخامس بمتوسط حسابي (٢,٢١٢)، وبنسبة مئوية (٧٣,٧٣٣%)، فالمستوى التقديري لهذا البعد متوسط،

كما تعرف كلاً من "عبير محمد أنور، فاتن صلاح عبد الصادق" (٢٠١٠م) جودة الحياة (نوعية الحياة) بأنها تقييم الفرد لمستوي الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الأساسية، وتوقعاته المستقبلية وذلك في ضوء المؤشرات الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه على البيئة المحيطة به. (٩: ٣)

وتري "إعتدال عباس حسنين" (٢٠٠٩م) بأنها مقدار شعور الطلاب بالرضا والسعادة في جوانب حياتهم في المجالات الصحية والإنفعالية والاجتماعية والأكاديمية وقدرتهم على إنجاز أهدافهم الشخصية. (٢: ٢٣٧)

وتنظر "أماني عبد المقصود عبدالوهاب، سميرة محمد سند (٢٠٠٨م)، هشام إبراهيم عبدالله" (٢٠٠٨م) إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري والرضا عن

العمل، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة مع مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة. (٣: ١٥) (١٢: ٢٠)

ويذكر "شاهر خالد سليمان" (٢٠١٠م) أن جودة الحياة بشكل عام يقصد بها جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسدي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي، وجودة الإنسان هي حسن توظيف إمكاناته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامي بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع. (٨: ١١٧)

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

التساؤل الثالث هل توجد علاقة ارتباطية بين الحالة المزاجية وجودة الحياة لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بدولة الكويت ؟

جدول (١٤)

مصفوفة معامل الارتباط بين ابعاد مقياس الأنماط المزاجية وأبعاد مقياس جودة الحياة لدي الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بدولة الكويت بجامعة أسيوط (ن = ٦٠)

| جودة الحياة | | | | | الأنماط المزاجية |
|---------------------|------------------|---------|------------------|------------------------|--------------------|
| العلاقات الاسرية | الصحة الجسمية | التفاؤل | الصحة النفسية | العلاقات الاجتماعية | |
| *٠,٤٢٧ | *٠,٣٦٠ | *٠,٣٥٥ | *٠,٣٠١ | *٠,٣٥٣ | قوة عمليات الإثارة |
| *٠,٤٤٥ | *٠,٤١٦ | *٠,٤١٢ | *٠,٣٢٦ | *٠,٤٠١ | قوة عمليات الكف |
| *٠,٤٧٤ | *٠,٣٧٢ | *٠,٤٠٤ | *٠,٣٣٤ | *٠,٣٧٣ | المرونة الشخصية |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٥٠

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية طرية بين كل من الابعاد والدرجة الكلية لمقياسي الحالة المزاجية وجودة الحياة للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بدولة الكويت ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥). وتعد الحالة المزاجية إحدى الحالات النفسية التي تؤثر إيجاباً أو سلباً في اللاعب وقد يغفل عنها الكثير من المدربين بالرغم من أهميتها. فمعرفة الحالة المزاجية للاعب يمكن الاستفادة منها في اكتشاف التغيرات للحالة الانفعالية في أوقات مختلفة في موسم المنافسات وأيضاً في سرعة تأهب اللاعب للمنافسات، وملاحظة أهم التغيرات في الاستجابة المختلفة والتي قد تكون إشارة للحاجة إلى التدخل في شئون اللاعب وقد تمد المدرب بالمعلومات التي تمنع الأداء الضعيف التي تؤدي إلى الهزيمة أو حتى وصول اللاعب إلى حالة الاحتراق النفسي. (١٣ : ١١٢)

ويعرفه البعض الآخر بأنه الخصائص النفسية الفردية التي تميز ديناميكية العمليات النفسية لدى الفرد مثل الدرجة التي يتأثر بها الفرد في الموقف التي تثير انفعاله، ونوع الاستجابة الانفعالية، ونوع الحالة المزاجية. وهناك بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز الفرد بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

ويضيف محمد حسن علاوي (2004) أن النمط المزاجي أو نمط الجهاز العصبي السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة في مستوى الرياضي، إذ أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية. (١٥ : ٤٩)

وتنظر "أماني عبد المقصود عبدالوهاب، سميرة محمد سند (٢٠٠٨م)، هشام إبراهيم عبدالله" (٢٠٠٨م) إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري والرضا عن العمل، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة مع مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة. (٣ : ١٥) (٢٠ : ١٢٣)

وتري "إعتدال عباس حساتين" (٢٠٠٩م) بأنها مقدار شعور الطلاب بالرضا والسعادة في جوانب حياتهم في المجالات الصحية والإنفعالية والاجتماعية والأكاديمية وقدرتهم على إنجاز أهدافهم الشخصية. (٢ : ٢٣٧)

كما تعرف كلاً من "عبير محمد أنور، فاتن صلاح عبد الصادق" (٢٠١٠م) جودة الحياة (نوعية الحياة) بأنها تقييم الفرد لمستوي الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الأساسية، وتوقعاته المستقبلية وذلك في ضوء المؤشرات الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه على البيئة المحيطة به. (٩ : ٣)

ويذكر "شاهر خالد سليمان" (٢٠١٠م) أن جودة الحياة بشكل عام يقصد بها جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي، وجودة الإنسان هي حسن توظيف إمكاناته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامي بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع. (٨ : ١١٧)

ويعرف "عصام الدين على هلال السيد" (٢٠١٠م) جودة الحياة بأنها ممارسة الحياة كما وكيفاً بدرجة عالية من التوافق والنجاح/ وهي جودة تتجسد في جوانب الفعل الاجتماعي، من زوايا متعددة، ترتبط بالأبعاد المكانية والزمانية والإقتصادية والسياسية من ناحية والترويحوية والصحية والمحتوية والقرابية والثقافية من ناحية أخرى. (١٠: ٥٦)

الاستنتاجات :

- أظهرت نتائج الدراسة بالنسبة لمقياس الحالة المزاجية أن المرونة الشخصية احتلت المرتبة الأولى، وبعد ذلك وفي المرتبة الثانية قوة عمليات الإثارة، ثم جاءت قوة عمليات الكف في المرتبة الثالثة
- تمتع أفراد عينة الدراسة بمستوي مرتفع من جودة الحياة .
- أظهرت نتائج الدراسة بالنسبة لمقياس جودة الحياة أن بعد العلاقات الاسرية أحتل المرتبة الأول، وبعد كذلك التفاؤل، والعلاقات الاجتماعية، وبعد ذلك في المرتبة الرابعة بعد الصحة النفسية، والصحة الجسمية في المرتبة الأخيرة.
- وجود علاقة ذات دلالة احصائياً بين أبعاد مقياس الأنماط المزاجية وأبعاد مقياس جودة الحياة لدي الطلاب ذوي الاعاقة الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط.

التوصيات :

- ضرورة العمل على توعية الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية بأهمية الحالة المزاجية، ودورها في الارتقاء بالمستوى الأداء وتزويدهم بكل الخبرات التي تمكنهم من توجيه واستغلال قدراتهم وإمكانياتهم المتوفرة لديهم.
- توجيه اهتمام الباحثين باجراء بحوث ودراسات أخرى في مجال الأنماط المزاجية.
- ضرورة حث الطالبات أثناء حضورهن للجامعة على الحالة المزاجية الجيدة وجودة الحياة لمواجهة الظروف المختلفة.
- عقد الندوات وورش العمل التي تهدف إلى توعية الطالبات بأهمية جودة الحياة من أجل التمتع بصحة نفسية سوية وإيجابية.

((المراجع))

أولاً المراجع العربية :

- ١- إبراهيم محمد الخلفي: الإرشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات، دراسة تقييميه لأثر الدورات الإرشادية فى التحكم السلوكي، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، مجلد (١٠)، العدد (٤٤)، ٢٠١٠م.

- ٢- إعتدال عباس حسانين: إتقان تعلم علم النفس وتأثيره على إدراك جودة الحياة لدى طلاب جامعة قناة السويس، مجلة كلية التربية، المجلد التاسع عشر، العدد (٣ب)، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٣- أماني عبد المقصود عبدالوهاب، سميرة محمد سند (٢٠١٠م): جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ٤- أماني عبد المقصود عبدالوهاب، سميرة محمد سند: جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٠١٠م.
- ٥- جابر عبدالحميد جابر (٢٠١٤م): فاعلية برنامج مقترح في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لذوي صعوبات التعلم وأثره على الوحدة النفسية بالمدرسة الابتدائية، مجلة العلوم التربوية، المجلد (٢٢)، العدد (٢)، الجزء (٢).
- ٦- الزهرة الأسود، أمباركة مصطفى (٢٠٢١م): جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة جامعة الوادي، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي.
- ٧- زيدان أحمد السرطاوي (٢٠١٦م): الحالة المزاجية المميزة للتلميذات ذوات صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، المجلد (٤)، العدد (١٤)، الجزء (١)، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- ٨- سامي محمد أبو هاشم (٢٠٠١م): جودة الحياة لدى المعاقين جسماً والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرتقاء النفسي، ع ١٣، مج ٧.
- ٩- شاهر خالد سليمان: قياس جودة الحياة لدى عينة طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، السنة (٣١)، العدد (١١٧)، ٢٠١٠م.
- ١٠- عبير محمد أنور، فاتن صلاح عبد الصادق: دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ، دراسات عربية في علم النفس، مج ٩، ع (٣)، ٢٠١٠م.
- ١١- عصام الدين على هلال السيد: جودة الحياة، ملخص مؤتمر جودة الحياة كإستثمار للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية في الفترة من ١٣ - ١٤ إبريل، جامعة كفر الشيخ، ٢٠١٠م.

- ١٢- **عصام بدوي**: موسوعة التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
- ١٣- **على قادر عثمان (٢٠٢٠م)**: جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالصلافة النفسية والأمن النفسى لدى اللاعبى الكرة الطائرة درجة الممتازة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد (٦٤)، كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق.
- ١٤- **محسن جلوب جبر الكنانى (٢٠١٩م)**: التعرض للأخبار السلبية التي تبثها القنوات الفضائية وتأثيره على الحالة المزاجية العامة للجُمهور، العدد (٦٧).
- ١٥- **محمد حسن علاوي** : موسوعة الاختبارات والمقاييس النفسية، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
- ١٦- **محمد حسن علاوي (٢٠٠٤م)**: مدخل في علم النفس الرياضي ط4 القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٧- **محمد حسن علاوي (٢٠٠٤م)**: مدخل في علم النفس الرياضي، الطباعة الرابعة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٨- **محمود عبد الحليم منسى، على مهدي كاظم**: مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، (١٧-١٩ ديسمبر)، ٢٠٠٦م.
- ١٩- **منظمة الصحة العالمية**: مقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة) تعريف د. بشري إسماعيل أحمد، ٢٠٠٨م.
- ٢٠- **ناريمان جمعة عبد الهادي، جبهة ثابت العاني**: تعليم الكبار من أجل جودة الحياة، ندوة علم النفس وجودة الحياة لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم بمحافظة بنى سويف، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني فى اكتشاف ورعاية ذوى الاحتياجات، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ١٧-١٩ ديسمبر، ٢٠٠٦م.
- ٢١- **هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠٨م)**: جودة الحياة لدي عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، دراسة تربوية واجتماعية، المجلد الرابع عشر، العدد (٤).

ثانياً: المراجع الإنجليزية

- 22- **Hassmen, P. and Blonstrand, E. 2002.** Soccer, woman: Enotion, recompetition, post competition, Journal of Applied Sport Psychology, 13: 62-81.
- 23- **James Lawther, Andrew Lane. 2002.** Relationships between mood cohesion and satisfaction with performance among soccer players, The Online Journal of Sport Psychology, 4 (3): 57-69