العلاقة بين القيم الأخلاقية وإدراك جودة الحياة في ضوء متغيري نوع الطالب والمستوى الدراسي الأكاديمي.

أ.د. عادل محمد العدل
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية- جامعتا الزقازيق والسلطان قابوس

د. محمد مصطفى عليوة
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية- جامعة الزقازيق

الملخص :

يهدف البحث الحالي إلى كشف أثر العلاقة بين القيم الأخلاقية وجودة الحياة لدى طلاب كليتي التربية العامة والتربية الرياضية، وكذلك المقارنة ودراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من كليتي التربية العامة والتربية الرياضية في كل من القيم الأخلاقية وجودة الحياة مع الأخذ في الاعتبار المستوى الدراسي الأكاديمي; ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار عينة استطلاعية حجمها (١٥٣) للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وبلغت العينة النهائية (٩٤٢) طالبًا وطالبة منهم (٤٦٤) بكلية التربية الرياضية، ومنهم (٤٧٨) بكلية التربية في المستويين الأول والرابع والعينة استخدمت للتحقق من صحة فروض البحث الحالي، وتم بناء مقياسين هما: مقياس القيم الأخلاقية، ومقياس جودة الحياة. واظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين درجات أبعاد مقياسي أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك لدى طلاب كلية التربية الرياضية. وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلاب وطالبات كلية التربية في القيم الأخلاقية وجودة الحياة في المستويين الأول والرابع، كذلك عدم وجود نفس الفروق السابقة بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في متغيري القيم الأخلاقية وجودة الحياة في ضوء متغير نوع الطالب، والمستوى الدراسي الأكاديمي. ويوصي البحث بأن وجد النظر إلى أن ممارسة الرياضة لها دور مهم في تنمية القيم الأخلاقية عند الطلاب وكذلك ترفع من إحساسهم بجودة الحياة والإحساس بالتوازن الفكري والجسدي.

الكلمات المفتاحية: *القيم الأخلاقية، جودة الحياة، ممارسة الرياضة، التربية الرياضية والتربية العام.*

The role of practicing sport on developing of both moral values and perception of quality of life in the light of student gender and academic level.

The current research investigates the impact of the relationship between moral values and the quality of life of students in two faculties; general education and physical education, as well as studying the comparison and the differences between students in both faculties of general education and physical education in both moral values and quality of life with regard to the academic level; To achieve the objectives of the research, a pilot sample of (153) was selected to verify the psychometric characteristics of the research instruments. The final sample was (942) students (464) of the Faculty of Physical Education, and (478) of the Faculty of Education at the first, fourth and sample levels. The current research, two metrics were built: the scale of moral values, and the quality of life scale. The results of the research showed a positive correlation statistically significant between the dimensions of the scale of moral values scale and the total score and the dimensions of the quality of life scale and the total score of students of the Faculty of Education, as well as students of the Faculty of Physical Education. The absence of statistically significant differences between the students of the Faculty of Education in the moral values and quality of life in the first and fourth levels, as well as the absence of the same previous differences between the students of the Faculty of Physical Education in the variables of moral values and quality of life in the light of the variable type of student, and academic level. The research recommends that exercise be found to play a significant role in the development of moral values of students as well as raise their sense of quality of life and a sense of intellectual and physical balance.

Keywords: *Moral values, Quality of life, Practicing sport, physical education and general education.*

مقدمة البحث:

تمثل الرياضة مكانه متقدمة في حياة الشعوب والأمم وتلعب دوراً مهماً وأساسيًا في الحياة اليومية للإنسان، حتى أصبحت من أقوى أسلحة الدول لتربية أبنائها وأعدادهم لحياة سعيدة هانئة، وتولي الدول المتقدمة هذا الجانب أهمية خاصة لإدراكها هذه الحقائق واستيعابها لها بأفق جديد يهدف إلى تحقيق سعادة حقيقية

للمواطنين ورعايتها في مراحل مبكرة، لقد أصبح بوسعنا الآن أن نساهم في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة للمواطن عن طريق إعداده وتنشئة وفقاً للخطط الرياضية الموضوعية على ضوء الأهداف المرحلية التعليمية لكي يتمكن من أن يكتسب الخصائص الأساسية اللازمة والتي تتمكن من تولي مسؤوليات المواطن الصالح، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية إلى اللعب والنشاط التربوي وإتاحة فرصة التجريب والكشف ونمو القدرة على الخلق والإبداع لديه.

وقد أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة والتمرينات تزيد من فعالية إفراز الأنسولين وبالتالي يزداد احتراق الجلوكوز، كما تساعد التمارين في المحافظة على الوزن الطبيعي من الزيادة، وللنشاط الرياضي فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية بسبب انخفاض مستوى التوتر بعد القيام بالنشاط الرياضي ولدى مرضى الاكتئاب لتحسن الحالة المزاجية وكذلك عند الذين يعانون من القلق أو اضطراب النوم لحاجة الجسم وخاصة الجهاز العضلي والعصبي للراحة بعد الجهد وحرق الطاقة.

ولكي يعيش الإنسان حياة سعيدة يتمتع فيها بصحة جيدة ويكون لديه القدرة على أداء متطلبات الحياة اليومية وأعبائها بصورة سليمة؛ يجب عليه الاهتمام بجسمه وما يحتويه من أجهزة حيوية وعضلية في حالة صحية سليمة دائمًا، وإذا أراد الإنسان الحفاظ على صحة جسمه وكفاءته لابد وأن يكتسب اللياقة البدنية وهي حالة صحية تسمح للإنسان وتساعده على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة وحيوية وتقلل من احتمال تعرضه للمشاكل الصحية الناتجة عن قلة النشاط وتوفر القدرة في التغلب عليها.

إن ضعف التمسك بالقيم الأخلاقية في كثير من المجتمعات المعاصرة، أدى إلى شيوع الأمراض النفسية والعقلية، وذيوع الانتحار، بسبب عدم الشعور بمعني الحياة والضيق بها والتبرم منها.

ومن ثم فإن القيم الأخلاقية تعد دعامة أساسية يعتمد عليها المجتمع في تطوره وارتقائه، ووحدته وتماسكه، فإن مظاهر الاضطراب في المجتمعات المعاصرة، يمكن أن تُعزى إلى عدم التمسك بنسق قيمي متسق يحدد سلوك الأفراد وتوجهاتهم

ولهذا جاء اهتمام المربين بها منذ فجر التاريخ، بل إن مُثُلَ غرسُ القيم الأخلاقية معضلة كبرى من معضلات فلسفة القيم عبر التاريخ، ومرد ذلك إلى تعدد طرائق غرس القيم الأخلاقية وتنوع سبل إنمائها بتعدد النظرة إلى الطبيعة الإنسانية، إذ هي ليست مجرد وعاء يتم ملؤه بما يراه المربون، ومن ثم فلن يتم اكتساب القيم الأخلاقية تحت ضغط الفرد أو قسره، بل بالتوجيه التربوي الواعي، ومن خلال توفير بيئة تربوية ملائمة ومساعدة على غرسها وإنمائهن وعندما يصل الفرد إلى الرشد يكون قد كوَّن مجموعةً من المبادئ والأخلاق المقبولة ذاتيًّا، وينقسم إلى مرحلتين:

(أ) العقد الاجتماعي وحقوق الإنسان: وتؤكد هذه المرحلة على الحقوق الأساسية والأساليب الديمقراطية التي تعطي كل فرد حق التعبير.

(ب) المبادئ العامة: وفيها يتم تحديد المبادئ التي تكون محل اتفاق، والتي تتصف بالإدراك المنطقي الشامل والقيمة العليا التي توضع في حياة الإنسان، والمساواة والشرف والكرامة (Thompson, 20113, P.39).

ويشير النمو الأخلاقي إلى عملية تطورية ينتقل من خلالها الفرد من مرحلة إلى أخرى في تطور متتابع ومتسلسل بإصدار أحكامه الخلقية. ويؤكد كولبيرج أن الحكم الأخلاقي هو عبارة عن مجموعة من التغيرات التي تحدث في البنية الفكرية للفرد باتجاهين: الأول، مبني على استخدام الأساليب التقويمية للحكم على نمو الفرد من خلال أفعاله وتصرفاته، إن كانت صحيحة أو غير صحيحة، بينما نجد أن الاتجاه الثاني هو اتجاه وصفي يتم فيه وصف تطور الفرد في أثناء نموه، من خلال مواجهته لمشكلات خلقية، وبالتالي فإن الحكم الأخلاقي يشمل القواعد التي يستخدمها الفرد للتمييز بين السلوكيات والممارسات الصحيحة وغير الصحيحة ويتم التعبير عنها بالرأي أو القرار (Kohlberg, 2004).

ويشير وليزل وانجلهارت (Welzel, Inglehart, 2010, P.50) إلى أن القيم مجموعة من المعايير المتعددة الأوجه والمبادئ المحددة والموجهة للسلوك البشري، والتي تنشأ من سياق اجتماعيٍّ معقد، وتعد مرجعًا مهمًّا للفرد وإطارًا حاكمًا لسلوكياته وتصرفاته واهتماماته واتجاهاته في حياته الخاصة والعامة، ومن هنا جاءت أهميتها وتميُّزها في منظومة السلوك الإنسانيّ.

فالقيم من المحددات المهمة الموجهةِ لسلوكِ الأفرادِ في المواقف الحياتيةِ المختلفةِ، وتغيير سلوك الفردِ الذي يقتضي تغييرَ صورتِهِ عن نفسِهِ. في حين أنّ تمسَّكَه بالقيم الأخلاقية (التعاطف- التعاون- احترام الرأي- كظم الغيظ- التسامح –التفاؤل- العفو) يكونُ أضعفَ، ولا يمكنُ التنبّؤُ بسلوكه في بعض المواقف التي يستطيع فيها ممارسة الكذبِ أو الغشِّ أو الخيانةِ.

مشكلة البحث:

مما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية؟

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية؟

٣. هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين طلاب وطالبات كلية التربية في كل من درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية؟

٤. هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في كل من أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية؟

٥. هل توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية في المستويين الأول والرابع في درجات كل من أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية؟

٦. هل توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية الرياضية في المستويين الأول والرابع في كل من درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية؟

٧. هل توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية؟

٨. هل توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية؟

أهداف البحث:

١. معرفة العلاقة بين متغيري القيم الأخلاقية وجودة الحياة لدى طلاب كليتي التربية والتربية الرياضية.

٢. دراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في كل من كليتي التربية والتربية الرياضية في كل من القيم الأخلاقية وجودة الحياة.

٣. دراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في المستويين الأول والرابع في كليتي التربية والتربية الرياضية في كل من القيم الأخلاقية وجودة الحياة.

٤. دراسة الفروق بين الطلاب في كلية التربية ونظرائهم في كلية التربية الرياضية في كل من القيم الأخلاقية وجودة الحياة.

أهمية البحث:

تبدو أهمية هذا البحث فيما يلي:

الأهمية النظرية:

١- يبرز البحث الحالي أهمية دراسة القيم الأخلاقية والتي لها تأثير كبير على سلوك الأفراد؛ إذ أنها بمثابة الحاجز الذي يحمي الإنسان من السلوك الخطأ.

٢- تأتي أهمية المرحلة التي تتناولها الدراسة، وهي المرحلة الجامعية؛ وأهمية ممارسة الرياضة للشباب والكبار على حد سواء، فالشباب هو أمل الغد، وهو المستقبل المشرق لنهضة الأمم، وقد تؤدي إلى تنمية روح التعاون والعمل كفريق داخل المؤسسة التربوية.

٢- قد تفيد نتائج الدراسة في معرفة مدى تأثير القيم الأخلاقية على إدراك الطالب لجودة الحياة.

الأهمية التطبيقية:

١- توجه انتباه القائمين على تعليم وتربية الأبناء لما فيه الصالح لهم والعمل على تنمية القيم الأخلاقية لديهم وإدراك جودة الحياة.

٢- كما قد تعمل على توجيه الأنظار إلى الاهتمام بغرس القيم الأخلاقية في نفوس الناشئة، وتضمينها في المقررات الدراسية المختلفة لدى الطلاب.

الإطار النظري:

القيم الأخلاقية Moral Values:

تعرف بأنها هدف أو معيار له جدارته وقيمته من قبل فرد أو مجتمع ،وأن القيمة بمعناها المجرد شيء أو ظاهرة أو سلوك له قيمته لدى الفرد نتيجة لتقديره، أو تقويمه الخاص لهذا الشيء أو الظاهرة أو السلوك، إنها مجموعة المبادئ والمثل والأخلاقيات الصالحة لكل زمان ومكان، والتي حثت عليها جميع الأديان السماوية، والتي تقي الملتزمين بها من الوقوع في شرك مُغريات الحياة، ومن ثم من الوقوع فريسة للمشكلات والاضطرابات النفسية"، وتتضمن: "التعاون، التعاطف، التفاؤل، كظم الغيظ، التسامح، العفو، احترام الرأي، وتقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس القيم الأخلاقية .

ويعرفها بروسش (Brosch, 2011, P.198) بأنها ثوابت تحفيزية تحدد ما هو مهم بالنسبة للفرد والجماعة، ويختار الأفراد أهدافهم التي يسعون إلى تحقيقها في ضوء هذه القيم، وكل فرد يمتلك تسلسلاً هرميًّا من القيم بدرجات متفاوتة من الأهمية".

وهي معيار اجتماعي متصل بالأخلاق للفرد والجماعة يُقيِّم موازين السلوك والأفعال كما يتخذها دليلا ومرشداً لمعرفة الحسن من السيئ (Saedah et al., 2014, P.429).

والأخلاق تعني أنه يقبل القواعد طواعيةً ويتمسك بها على أساس العقل والمنطق وليس على أساس الخوف، وليس في إطار روح الطاعة العمياء (Sutherland, 1991, P.266).

ويَرى برينز (Prinz, 2008, P.1) أن الأخلاق ليست عملية فطرية بل هي عملية مكتسبة فقط، فالفطري من الأخلاق - فيما ذهبوا إليه - هو ذلك الاستعداد الفطريّ لدى الإنسان لِتقبُّلِ الخير وتمثله لبعض الأخلاق الأساسية في

إطارها الإنسانيّ، وتلك هي الصفات التي يقوم عليها أساس وجود الإنسان الخلُقيّ، وهي صفات لازمة لاستمرار وجوده وتحقيق نجاحه، كقوة الإرادة والعزيمة، والنشاط والصبر، أما الالتزام الخلقي فإنه لا ينظم إلا في ظل هداية شرع معصوم، وعليه الاستعداد الفطريّ لتقبل الخير في دخيلة كل إنسان غريزيّ فطريّ، أما استكمال المطلوب منها في كافة جوانب الحياة وتوسيع نطاق تطبيقها فهو أمر مكتسب لا يعصم من الزلل فيه إلا بهداية دين حق.

ويُعرفها فيليب في قاموس لونج مان (Phillips, Deborah, 2001, P.428) بأنها مجموعة من المبادئ أو المعايير الحاكمة للسلوك الحسن، والسلوك الجنسي خاصة".

في حين يَرى إيلسي وآخرون (Elçi et all., 2011) أن الأخلاق: "رمزٌ للسلوك الإنسانيّ، أو مدونة موثوقة لقواعد السلوك يُرجع إليها في مسائل الحق والباطل، وتُشتق من أربعة مصادر: الدين، والفلسفة، والمجتمع، والضمير الحي".

وتُشير موسوعة ستانفورد(Stanford Encyclopedia of Philosophy) إلى أن الأخلاق ليست مصطلحًا عاديًّا، بل إنها مدونة لقواعد السلوك التي تنطبق على جماعة معينة تحكم سلوكهم ولها صفة المعيارية، كما أشارت الموسوعة إلى وجود نوع من الأخلاق تنطبق على جميع البشر وتسمى الأخلاق العالمية.

كما يعرفها كلٌّ من (Abdullah Salleh, 2010؛ وبيرون Biron,2012) بأنها مجموعة من المبادئ والمثل العليا والأخلاق التي يتلقاها الفرد ويتعلمها داخل وسطه الاجتماعي الذي يعيش فيه، وتعد معيارًا مرجعيًّا حاكمًا وموجهًا لسلوك الأفراد وتعاملاتهم مع الآخرين في المجتمع الذي ينتمون إليه، إضافة إلى كونها موضحة لما هو صواب وما هو خطأ من الأفعال، وتتميز بالثبات والتكرار، ويتفق معظم الناس على إعطائها قدرًا وقيمةً في ضوء مبادئ ومعتقدات المجتمع، وتختلف من مجتمع لآخر، كما تختلف في المجتمع نفسه من عصر لآخر، ومن طبقة اجتماعية إلى أخرى، ولها أهميتها في خلق الشخصية المتوازنة فكريًّا وروحيًّا ونفسيًّا وجسديًّا وعاطفيًّا.

ويعرفها توماس (Thomas, 2011, p.5) بأنها مجموعة من المعتقدات الفردية حول كون السلوكيات التي يسلكها الفرد أخلاقيَّة أم غير أخلاقيَّة، فقد

يعتقد الفرد أن الكذب تحت أي ظرف من الظروف خطأ أخلاقيّ، في حين يرى آخر أنه من المقبول أن نقول بأن هناك كذبة بيضاء، وتقي القيم الأخلاقية الأفراد من الوقوع في السلوكيات المنحرفة، أو السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، وكذلك تعويد الوالدين لأبنائهم على التعلق بدور العبادة (المسجد، الكنيسة،...) لأنها تساهم في نمو هذه القيم الأخلاقية وتشكل لديهم السعادة بشكل كبير، كما أن للأسرة وللأقران ودور العبادة دورًا مهمًّا في نمو القيم الأخلاقية لدى الأفراد، وكذا للمؤسسات التعليمية على اختلافها (المدرسة، الجامعة، المعهد، إلخ) دورٌ بارز في إكساب هذه القيم الأخلاقية ونموها لدى الأفراد.

كما يرى سورييندر (Surinder, 2012, p.13) أن الأزمة الأخلاقية قد أصبحت أمرًا شائعًا داخل المجتمعات على اختلاف بيئاتها وثقافاتها وديانتها، فالعالم بأسره يعاني من أزمة أخلاقية وتراجع قيميٌ.

ويعرفها لوفات (Lovat, 2012, p.2) بأنها تحقق للفرد السعادة، والأمن، والطمأنينة، والثقة، والتفاؤل، والتعاطف، والتعاون، والرفاهية، وتقوده إلى الحياة الفاضلة، وعلى هذا الأساس فإنه يجب تربية أفراد المجتمع على الفضائل، والسعي نحو الارتقاء بأخلاقهم.

أبعاد القيم الأخلاقية

١- كظم الغيظ Restraining rage:

كَظْم الغَيْظ اصطلاحاً: تجرُّعه، واحتمال سببه، والصَّبر عليه ويقال: كَظَم غَيْظَه، أي: سكت عليه، ولم يُظْهِره بقولٍ أو فعلٍ، مع قُدْرته على إيقاعه بعدوِّه وكَظْم الغَيْظ: ردُّه في الجَوْف إذا كاد أن يخرج مِن كَثْرَته، فضبطه ومَنَعَه. وتتفاوت درجات الأفراد في الثبات أمام المواقف الشديدة، فمنهم من تكون ردة فعله قوية مما تجعله يقع في الخطأ الأكبر ومنهم من يحتفظ بهدوء أعصابه ويصبر ويتحمل الإساءة ولا يغضب.

٢- التسامح Tolerance :

يعرف التسامح لغة بأن أصله السماح والسماحة وهما الجود، وسمح وأسمح إذا جاد وأعطى عن كرم وسخاء، وسمح لي فلان أي أعطاني، وسمح لي بذلك: وافقني على المطلوب، والمسامحة: المساهلة، وتسامحوا: تساهلوا، وسمح: فعل شيئًا فسهل فيه.

٣- التعاون Cooperation :

وتعرفه آيت حكيمة (٢٠٠٧) بأنه القدرة على تعاون الفرد والعمل مع الآخرين سواء على شكل مجموعات أو منظمات لتحقيق الأهداف المشتركة تعمل على تحقيق السلوك المنشود، وهو مشاركة الناس في الأعمال المختلفة بإخلاص لتحقيق الخير للارتقاء، وتشمل تعاون الأفراد بينهم، وتعاونهم مع غيرهم في كل ما يعود بالنفع عليهم وعلى أمتهم.

٤- التعاطف Sympathy :

ويعرفه هوفيمان (Hoffman, Martin L, 2010, P.10) بأنه المشاركة الوجدانية ،وفي التحليل النفسي يستخدم المعالج التعاطف لفهم المريض ومعرفة خطى فكره ،والتّقمص الوجداني الذي يعني قدرة الفرد على تقمّص مشاعر شخص آخر وفهم دوره دون أن يفقد هذا الفرد شعوره بذاته ، وقد ينطوي التّقمص على مشاركة الآخرين انفعالاتهم دون التعاطف معهم، ويعتبر التقمص أساس التطابق أو التوحد مع الغير وفهم نفسيتهم، كما يعني التعاطف أيضا قدرة الشخص على إدراك واختبار الحالة النفسية لشخص آخر، ويعتبر عنصراً أساسياً وهاماً في عمليات الإرشاد والعلاج النفسي والاجتماعي،

٥- احترام الرأي Respect of opinion

يعرفه عطية الصالح (٢٠٠٢، ص١٠٣) بأنه عبارة عن إدراك وفهم صريح أو ضمني من قبل الشخص تجاه كل ما يرغبه من سلوكيات وأهداف ووسائل وتقوم على معايير تمثل موجهات عامة للسلوك وأنها بمثابة معتقدات لها أهميتها ومغزاها للشخص في اختياره لأهدافه وسلوكياته، وتعد أساساً للقرارات والسلوك ويتم التعبير عنها من خلال المعتقدات، والمشاعر واحترام الرأي فقيم الشخص تتحدد وفقا لحاجاته وأن تغير هذه الحاجات يتبعه تغير في القيم.

٦- التفاؤل Optimism:

ويعرفه بدر الأنصاري (٢٠٠١، ص١٠) بأنه عبارة عن نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، وأن الأفراد الذين لديهم تفاؤل يتوقعون حدوث الأسوأ بمعدل أقل من المتوسط بوجه عام.

٧- العفو Amnesty:

ويختلف العفو عن التسامح والصفح حيث تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلي ترك المسيء وعدم عقابه، ولكن توجد فروق بين هذه المواد اللغوية الثلاثة حيث تشير مادة عفا إلي ترك عقاب المذنب تفضلاً وسماحة والقدرة على العقاب، وأن العفو مشروط، أما التسامح فيعني التساهل في العقاب، واللجوء إلى العقاب البسيط دون الشديد أما الصفح فإنه يعني ترك المذنب تماماً، والابتعاد عنه (ابن منظور،١٩٨٠، ص ٢٠٨٨).

وذكر داينر وراهتز (Diener & Rahtz, 2011) إن مفهوم جودة الحياة يعتمد على هرمية ماسلو في إشباع الحاجات، متدرجاً من الحاجات الفسيولوجية الدنيا إلى الحاجات العليا المتمثلة في تحقيق الذات، وتحقيق الحياة الجيدة عندما تلبي للإنسان متطلبات الأمن، والانتماء، والاستقلال، وتقدير الذات، ويعتمد تحقيق الحاجات العليا على العوامل الخارجية المحيطة بالفرد.

وترى نعيسة (٢٠١٢) أن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة، ويتوقف القياس الجيد لجودة الحياة على الوصف الدقيق للحياة الجيدة، والتعرف على مستويات الجودة (ص. ١٤٧).

جودة الحياة الجامعية Quality of university life:

عرفها منسي وكاظم (٢٠١٠) بأنها" مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة،

وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه، والتي تظهر في الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس جودة الحياة الجامعية الذي بني علية المفهوم (ص. ٤١).

وعرفت منظمة الصحة العالمية (WOQOL ,1995) جودة الحياة بأنها "إدراك الفرد لمركزه في الحياة في سياق الثقافة، ونسق القيم الذي يعيش فيها وفي علاقة ذلك بأهدافه، وتوقعاته ومستوياته، واهتماماته، وهو مفهوم واسع ويتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية وحالته النفسية ومستوى استقلاليته، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها " (p. 1403).

ويذكر الأنصاري (٢٠٠٦) توضيح لمفهوم جودة الحياة: "أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين آخرين أساسيين وهما: الرفاهية Welfare، والتنعم Well-being. كذلك يرتبط مفهوم جودة الحياة بمفاهيم أخرى، مثل: التنمية Development توسيع خيارات متعددة تضم حريات الإنسان، وحقوق الإنسان، والمعرفة، وتعتبر هذه الخيارات ضرورة لرفاه الإنسان، والتقدم (Progress) الترقي في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي، والتحسن (Betterment)، وإشباع الحاجات (Satisfaction of needs) الشعور بالرضا والارتياح، والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع، فضلا عن الفقر (Poverty) أي فقر الدخل، أو اللامساواة الاقتصادية، وفقر التنمية الإنسانية الذي يحد من قدرات الإنسان والبلدان على الاستخدام الأفضل لمواردهم الإنسانية والمادية على حد سواء)"(ص. ٣).

ذكرت نعيسة (٢٠١٢) ما حدد فلوفيد (Fallowfield, 1990) من مؤشرات جودة الحياة:

١) **الإحساس بجودة الحياة:** حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به، وتقاس عادة بالدرجة التي يحصل عليها المجيب عن فقرات مقياس الإحساس التي يعدها الباحثون.

٢) **المؤشرات النفسية:** وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

٣) **المؤشرات الاجتماعية:** وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلًا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

٤) **المؤشرات المهنية:** وتتمّثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

٥) **المؤشرات الجسمية والبدنية:** وتتمّثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية.

فقد هدفت دراسة ليو وآخرين (Luo, L et al., 2006, P.490) إلي تقدير العلاقة بين القيم والسعادة الشخصية - كأحد أبعاد جودة الحياة - لدى عينتين ثقافيتين مختلفتين، وكان عدد المشاركين من طلاب الجامعة (٤٣٩) طالبا وطالبةً من الثقافة الشرقية (تايوان) ومتوسط عمرهم (٢١,٤٩) عامًا، و(٣٤٤) طالبًا وطالبةً من الثقافة الغربية (الأمم المتحدة الأمريكية) ومتوسط عمرهم (٢٠,٤٤) عامًا واستخدمت الدراسة مقياس القيم ومقياس السعادة، كما استخدمت المنهج الوصفي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين الالتزام بالقيم والشعور بالسعادة الشخصية، وكانت العلاقة أقوي في العينة التايوانية عنها في العينة الأمريكية؛ نتيجة لالتزامها الشديد بالقيم التي يقرها المجتمع.

فقد هدفت دراسة هوفر وآخرون (Hofer et al., 2009,320) إلى أثر القيم والدوافع الكامنة للألفة والانتماء للسلطة علي الرضا عن الحياة عبر ثلاث ثقافات مختلفة هي : الكاميرون، وكوستاريكا، وألمانيا، وطبقت الدراسة علي (٣١٩) مفحوصًا من الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم بين (١٨- ٧٤) عامًا، ممن يعيشون في ألمانيا، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس شورتز للقيم، والذي يتضمن عشر قيم هي: الإحسان، الطاعة والامتثال لتقاليد المجتمع، التعاون، التعاطف، التفاؤل، المحافظة علي التقاليد، التوجيه الذاتي، السلطة ،التواضع، التسامح ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وجاءت النتائج بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين

القيم الاجتماعية والرضا عن الحياة، كما تباينت قيم معاملات الارتباط بين القيم الاجتماعية والرضا عن الحياة .

فقد هدفت دراسة جيلبرج وآخرين (Gullberg et al, 2013, P.757) إلى أثر القيم على إدراك ودة الحياة لدى عينة سويدية تتراوح أعمارها بين (١٨ - ٨٠) عاماً، بلغ قوامها (١٦٨٠) فردًا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة مقياس القيم، واختارت المنهج الوصفي، ومن أهم ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القيم وجودة الحياة لدى أفراد العينة على اختلاف أعمارها.

فقد قدرت دراسة مومني وآخرين (Momeni et al, 2015, p.630) العلاقة بين كل من: القيم الأخلاقية، والمرونة النفسية، واستراتيجيات المواجهة، والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذلك معرفة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال القيم الأخلاقية، والمرونة النفسية، وإستراتيجيات المواجهة الموجَّهة نحو حل المشكلات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٥) طالبًا من طلاب جامعة الرازي بإيران، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة استبيانًا ديموغرافيًّا، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس القيم الأخلاقية، واستخدمت المنهج الوصفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين القيم الأخلاقية وجودة الصحة النفسية.

وهدفت دراسة حازم الطنطاوي (٢٠١٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين القيم الأخلاقية وأبعادها، وجودة الحياة وأبعادها لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذلك معرفة أثر متغيري (الجنس والتخصص الدراسي) والتفاعل بينهما على كل من القيم الأخلاقية وأبعادها وجودة الحياة وأبعادها، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٨) طالبًا وطالبةً من طلاب جامعة بنها، تتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٢) عامًا، واستخدم البحث مقياس القيم الأخلاقية، واستخدم المنهج الوصفي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس القيم الأخلاقية وأبعاده ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة وأبعاده، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من القيم الأخلاقية وأبعادها، وجودة الحياة وأبعادها، ووجود فروق دالة إحصائيًّا في

بعد الصبر فقط (بمقياس القيم الأخلاقية) لصالح التخصص العلمي، ووجود فروق دالة إحصائيًّا في بُعد جودة الحياة الاجتماعية فقط (بمقياس جودة الحياة) لصالح التخصص الأدبي، وعدم وجود تأثير دال لتفاعل جودة الحياة والجنس والتخصص الدراسي في القيم الأخلاقية وأبعادها.

فروض البحث:

مما تقدم يمكن صياغة الفروض التالية كإجابات محتملة على ما أثير من تساؤلات في مشكلة البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية.

٢. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٣. لا توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب وطالبات كلية التربية في كل من درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

٤. لا توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في كل من أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية؟

٥. لا توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية في المستويين الأول والرابع في درجات كل من أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

٦. توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية الرياضية في المستويين الأول والرابع في كل من درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

٧. توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية.

٨. توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

عينة البحث: بلغت العينة الاستطلاعية للبحث (١٥٣) بالفرقة الرابعة من طلاب كلية التربية، وتم استخدامها في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وبلغت العينة النهائية (٩٤٢) طالبًا وطالبة منهم (٤٦٤) بكلية التربية الرياضية (٢٢٩ بالمستوى الأول؛ ١٠٨ طلاب، ١٢١ طالبة، ٢٣٥ بالمستوى الرابع؛ ١٠٧ طلاب، ١٢٨ طالبة) ، ومنهم (٤٧٨) بكلية التربية (٢٤١ بالمستوى الأول؛١١٤ طالبا، ١٢٧ طالبة، ٢٣٧ بالمستوى الرابع؛ ١٠٨ طلاب، ١٢٩ طالبة).

أدوات البحث:

١. مقياس القيم الاخلاقية:

هذا المقياس أعده الباحثان وهو مكون من (٤٨) عبارة موزعة على ستة أبعاد (التسامح، الايثار، التعاون، المشاركة الوجدانية، احترام الرأي، العفو) على أن يكون لكل بعد ٨ عبارات. أمام كل عبارة خمسة اختيارات هي: تنطبق تمامًا، تنطبق كثيرًا، تنطبق أحيانًا، تنطبق نادرًا، لا تنطبق، تُصحح وفق التدريج: ٥، ٤، ٣، ٢، ١، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٨ – ٢٤٠ درجة)، وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى القيم الأخلاقية المرتفع.

صدق المقياس:

تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من أساتذة علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم بخصوص مدى صلاحية الفقرات لتحقيق هدف البحث، وتعديل أو حذف أو إضافة أي فقرة يرونها غير مناسبة، كذلك ملائمة التعليمات والبدائل، وقد تم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر عن كل فقرة تعد صالحة ويتم الإبقاء عليها في المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (١) : قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط
١	٠,٦١٦	٢٥	٠,٦٢٣
٢	٠,٥١٨	٢٦	٠,٦٦٣
٣	٠,٥٤٧	٢٧	٠,٥٩٥
٤	٠,٦٢٦	٢٨	٠,٦٤٥
٥	٠,٥١٣	٢٩	٠,٥٦٢
٦	٠,٥٩٨	٣٠	٠,٧٢٨
٧	٠,٥٥٩	٣١	٠,٦٣٢
٨	٠,٥٨١	٣٢	٠,٧١٤
٩	٠,٥١٣	٣٣	٠,٥١٣
١٠	٠,٥٦٠	٣٤	٠,٥١٠
١١	٠,٥٨٥	٣٥	٠,٥٦٤
١٢	٠,٦٤١	٣٦	٠,٦٤٣
١٣	٠,٥٣١	٣٧	٠,٥٩١
١٤	٠,٦١١	٣٨	٠,٦٧٩
١٥	٠,٧١٠	٣٩	٠,٥٧١
١٦	٠,٦٠٤	٤٠	٠,٦٠٣
١٧	٠,٥٧٠	٤١	٠,٥٦٠
١٨	٠,٤٩٤	٤٢	٠,٦٤٥
١٩	٠,٦٣٢	٤٣	٠,٦٣٧
٢٠	٠,٥٩١	٤٤	٠,٥٣١
٢١	٠,٥٧٩	٤٥	٠,٦٢١
٢٢	٠,٦٣٩	٤٦	٠,٧١٣
٢٣	٠,٦٣٩	٤٧	٠,٥٧١
٢٤	٠,٦٣٢	٤٨	٠,٧١٤

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) وهذا يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وأن جميع مفردات المقياس

ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل.

ثبات المقياس: تم حساب الثبات بعدة طرق:

١. طريقة إعادة تطبيق الاختبار: حيث تم تطبيقه على عينة من طلاب الجامعة مرتين متتاليتين بفاصل زمني بينهما شهر، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٧٤) وهو معامل ثبات مرتفع.

٢. طريقة التجزئة النصفية: بلغت قيمة معامل الثبات بين الفقرات الزوجية والفردية (٠,٧٣) وبعد تصحيح معامل الثبات النصفي باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman – Brown التصحيحية بلغ معامل الثبات بين البنود الزوجية والفردية (٠,٧٧) وهو معامل ثبات مرتفع.

٣. طريقة معادلة الفا – كرونباخ Alpha Cronbach's Coefficient حيث تم حساب معامل الفا وبلغ معامل الثبات (٠,٨٣٦) وهو معامل ثبات مرتفع للمقياس.

٢. مقياس جودة الحياة:

وهذا المقياس أعده الباحثان وهو مكون من (٤٥) عبارة موزعة على خمسة أبعاد (الرضا، السعادة، الانتماء الاجتماعي، السيطرة، إدارة الوقت)، على أن يكون لكل بعد ٩ عبارات أمام كل عبارة خمسة اختيارات هي: تنطبق تمامًا، تنطبق كثيرًا، تنطبق أحيانًا، تنطبق نادرًا، لا تنطبق، تصحح وفق التدريج: ٥، ٤، ٣، ٢، ١، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٥ – ٢٢٥ درجة)، وتدل الدرجة المرتفعة على الادراك المرتفع لجودة الحياة.

صدق المقياس: تم عرض المقياس بصورته الأولى على مجموعة من أساتذة علم النفس لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم بخصوص مدى صلاحية الفقرات لتحقيق هدف البحث، وتعديل أو حذف أو إضافة أي عبارة يرونها غير مناسبة، كذلك ملائمة التعليمات والبدائل، وقد تم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر عن كل عبارة تعد صالحة ويتم الإبقاء عليها في المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢) : قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط
١	٠,٦٣٦	٢٤	٠,٦٥٣
٢	٠,٦١٨	٢٥	٠,٦٤٣
٣	٠,٥٤٩	٢٦	٠,٦٩٥
٤	٠,٦٢١	٢٧	٠,٦٧٥
٥	٠,٦١٣	٢٨	٠,٦٦٢
٦	٠,٥٧٨	٢٩	٠,٧٤٨
٧	٠,٥٣٩	٣٠	٠,٦٥٢
٨	٠,٥٧١	٣١	٠,٧٣٤
٩	٠,٦١٣	٣٢	٠,٥٨٣
١٠	٠,٥٩٠	٣٣	٠,٦١٠
١١	٠,٦٨٥	٣٤	٠,٦٦٤
١٢	٠,٦٤٧	٣٥	٠,٦٧٣
١٣	٠,٦٣١	٣٦	٠,٦٩١
١٤	٠,٦٣١	٣٧	٠,٦٤٩
١٥	٠,٧٣٠	٣٨	٠,٦٧١
١٦	٠,٦٥٤	٣٩	٠,٦٦٣
١٧	٠,٥٧٤	٤٠	٠,٦٦٠
١٨	٠,٥٩٤	٤١	٠,٦٦٥
١٩	٠,٦٥٢	٤٢	٠,٦٨٧
٢٠	٠,٦٩١	٤٣	٠,٦٣١
٢١	٠,٦٧٩	٤٤	٠,٦٥٦
٢٢	٠,٦٦٣	٤٥	٠,٦٤٧
٢٣	٠,٦٩١		

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) وهذا يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وأن جميع عبارات المقياس

ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل.

ثبات المقياس: تم حساب الثبات بعدة طرق:

١. طريقة إعادة تطبيق الاختبار: حيث تم تطبيقه على عينة من طلاب الجامعة مرتين متتاليتين بفاصل زمني ثلاثة أسابيع، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٧٦) وهو معامل ثبات مرتفع.

٢. طريقة التجزئة النصفية: بلغت قيمة معامل الثبات بين العبارات الزوجية والفردية (٠,٧١) وبعد تصحيح معامل الثبات النصفي باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman – Brown التصحيحية بلغ معامل الثبات (٠,٧٥) وهو معامل ثبات مرتفع.

٣. طريقة معادلة الفا - كرونباخ Alpha Cronbach's Coefficient حيث تم حساب معامل الفا وبلغ معامل الثبات (٠,٨٧١) وهو معامل ثبات مرتفع للمقياس.

نتائج البحث:

التحقق من صحة الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه: **توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية;** وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٣) : معاملات الارتباط بين درجات مقياسي القيم الأخلاقية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية

المتغيرات	الرضا	السعادة	الانتماء الاجتماعي	السيطرة	إدارة الوقت	الدرجة الكلية لجودة الحياة
التسامح	٠,٦٦**	٠,٧٢**	٠,٥٩**	٠,٥٧**	٠,٥٧**	٠,٥٨**
الايثار	٠,٧١**	٠,٧٤**	٠,٦٤**	٠,٥٧**	٠,٦٤**	٠,٦٥**
التعاون	٠,٦٩**	٠,٦٠**	٠,٧٢**	٠,٦٤**	٠,٧١**	٠,٦٣**
المشاركة الوجدانية	٠,٦٤**	٠,٦٣**	٠,٧٤**	٠,٦٦**	٠,٦٩**	٠,٥٨**

المتغيرات	الرضا	السعادة	الانتماء الاجتماعي	السيطرة	إدارة الوقت	الدرجة الكلية لجودة الحياة
احترام الرأي	**٠,٦٨	**٠,٦٦	**٠,٦٢	**٠,٧١	**٠,٧٣	**٠,٦٧
العفو	**٠,٥٨	**٠,٥٩	**٠,٦٨	**٠,٧١	**٠,٦٩	**٠,٦٢
الدرجة الكلية للقيم الأخلاقية	**٠,٥٦	**٠,٥٧	**٠,٦٥	**٠,٧٤	**٠,٦١	**٠,٦٩

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين درجات أبعاد مقياسي أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية.

التحقق من صحة الفرض الثاني: ينص الفرض الأول على: **توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية**، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٤) : معاملات الارتباط بين درجات مقياسي القيم الأخلاقية وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية الرياضية

المتغيرات	الرضا	السعادة	الانتماء الاجتماعي	السيطرة	إدارة الوقت	الدرجة الكلية لجودة الحياة
التسامح	**٠,٦١	**٠,٧٣	**٠,٦٩	**٠,٦٢	**٠,٦٧	**٠,٥٩
الايثار	**٠,٧٣	**٠,٧٧	**٠,٦٧	**٠,٦٧	**٠,٦٧	**٠,٦٨
التعاون	**٠,٦٥	**٠,٦٨	**٠,٧٤	**٠,٦٦	**٠,٧٣	**٠,٦٥
المشاركة الوجدانية	**٠,٦٧	**٠,٦٥	**٠,٧٦	**٠,٦٨	**٠,٦٤	**٠,٦٨
احترام الرأي	**٠,٦٦	**٠,٦٣	**٠,٦٥	**٠,٧٤	**٠,٦٩	**٠,٦٣
العفو	**٠,٦٨	**٠,٦٩	**٠,٦٦	**٠,٧٣	**٠,٦٨	**٠,٦٤
الدرجة الكلية للقيم الأخلاقية	**٠,٦٦	**٠,٦٧	**٠,٦٨	**٠,٧٦	**٠,٦٥	**٠,٦٧

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين درجات أبعاد مقياسي أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

التحقق من صحة الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على: **لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين طلاب وطالبات كلية التربية في كل من درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.** وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) للفرق بين كل من طلاب وطالبات كلية التربية في كل من القيم الأخلاقية وجودة الحياة، وجاءت النتائج بالجدولين التاليين:

جدول (٥) : الفروق بين طلاب وطالبات كلية التربية في مقياس القيم الأخلاقية

مقياس القيم الأخلاقية	الطلاب		الطالبات		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التسامح	٣٢,٢٧	٥,١٨	٣٢,٣٣	٥,٣٦	٠,٣١	غير دال
الايثار	٣٢,١٤	٥,٣٢	٣٢,٠١	٤,٣١	٠,٢٥	غير دال
التعاون	٣٢,٨٢	٣,٦٩	٣٢,٦١	٤,١٢	٠,٥١	غير دال
المشاركة الوجدانية	٣١,٥٣	٤,٥٩	٣٣,٦٤	٤,٧٨	٠,٤٦	غير دال
احترام الرأي	٣٢,٧٨	٤,٥٣	٣٣,١٥	٤,٩	١,٣٢	غير دال
العفو	٣١,٤٩	٣,٣٣	٣١,٠٩	٤,٩	١,٣٧	غير دال
الدرجة الكلية للمقياس	١٩٣,٠٣	٩,٦١	١٩٤,٨٣	٨,٥	٠,٩٦	غير دالة

ويتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب وطالبات كلية التربية في مقياس القيم الأخلاقية

جدول (٦) : المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفرق بين طلاب وطالبات كلية التربية في مقياس جودة الحياة.

المجموعة / المتغيرات	الطلاب		الطالبات		قيمة(ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الرضا	٢٩,٤٣	٣,٧١	٢٩,٧١	٤,٣	٠,٤٣	غير دالة
السعادة	٣٠,٤١	٣,٢١	٣٠,٧٣	٥,٣	٠,٥١	غير دالة
الانتماء الاجتماعي	٢٩,٦٣	٤,٧٣	٢٩,٦١	٥,٧	٠,٤٧	غير دالة
السيطرة	٣٠,٥٣	٣,٩٣	٣٠,١٣	٤,٩	٠,٢٩	غير دالة
إدارة الوقت	٢٩,٦١	٣,٥٣	٢٩,٢٩	٤,٩	٠,٤٥	غير دالة
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	١٤٩,٦١	٧,٧٨	١٤٩,٤٧	٨,٣٨	٠,٦٢	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيًا بين طلاب وطالبات كلية التربية في درجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

التحقق من صحة الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على: لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في كل من أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) للفرق بين كل من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في كل من القيم الأخلاقية وجودة الحياة، وجاءت النتائج بالجدولين التاليين:

جدول (٧) : الفروق بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في مقياس القيم الأخلاقية

مقياس القيم الأخلاقية	الطلاب		الطالبات		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التسامح	٣٢,١٧	٥,١٨	٣٢,٣٩	٥,٣٦	٠,٣١	غير دال
الايثار	٣٢,١٦	٥,٣٢	٣٢,١١	٤,٣١	٠,٤٥	غير دال
التعاون	٣٣,٢٢	٣,٦٩	٣٣,٦٢	٤,١٢	٠,٥١	غير دال

مقياس القيم الأخلاقية	الطلاب		الطالبات		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المشاركة الوجدانية	٣١,٧٣	٤,٥٩	٣١,٥٤	٤,٧٨	٠,٤٦	غير دال
احترام الرأي	٣١,٣٥	٤,٥٣	٣١,١٥	٤,٩	٠,٦٢	غير دال
العفو	٣٠,٥٩	٣,٣٣	٣٠,٨٩	٤,٩	٠,٦٧	غير دال
الدرجة الكلية للمقياس	١٩١,٢٢	٩,٦١	١٩١,٧٠	١٠,٥	٠,٩٦	غير دالة

ويتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في مقياس القيم الأخلاقية

جدول (٨) : المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفرق بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في مقياس جودة الحياة

المجموعة / المتغيرات	الطلاب		الطالبات		قيمة(ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الرضا	٢٩,٤٩	٣,٥١	٢٩,٧٦	٤,٢٩	٠,٥٣	غير دالة
السعادة	٣٠,٧١	٣,٢٧	٣٠,٧٠	٥,١٦	٠,١١	غير دالة
الانتماء الاجتماعي	٢٩,٩٣	٤,١٣	٢٩,٤١	٥,٥١	٠,٤٧	غير دالة
السيطرة	٣٠,٨٣	٣,٦٣	٣٠,٤٣	٣,٩٢	٠,٢٩	غير دالة
إدارة الوقت	٢٩,٩١	٣,٣٣	٢٩,٣٩	٣,٧١	٠,٤٥	غير دالة
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	١٥٠,٨٧	٧,٩٨	١٤٩,٦٩	٨,١٨	١,٠٢	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيًا بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في درجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

التحقق من صحة الفرض الخامس: لا توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية في المستويين الأول والرابع في درجات كل من أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) للفرق بين كل من طلاب كلية التربية في المستويين الأول والرابع في كل من القيم الأخلاقية وجودة الحياة، وجاءت النتائج بالجدولين التاليين:

جدول (٩) الفروق بين طلاب كلية التربية في المستويين الأول والرابع في مقياس القيم الأخلاقية

مقياس القيم الأخلاقية	المستوى الأول		المستوى الرابع		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التسامح	٣١,٣٧	٤,٣١	٣١,٦٣	٤,٥٦	٠,٥١	غير دال
الايثار	٣١,٣٤	٤,٣٢	٣٢,٠٥	٤,٧١	٠,٧٥	غير دال
التعاون	٣٠,٦٢	٣,٦٩	٣٠,٢١	٤,٣٢	٠,٤١	غير دال
المشاركة الوجدانية	٣١,٧١	٤,٣٩	٣١,٣٤	٤,٢٩	٠,٤٣	غير دال
احترام الرأي	٣٠,٠٨	٤,١٧	٢٩,٨٥	٤,٦٧	١,٠٢	غير دال
العفو	٣٠,٢٨	٣,٨٩	٣٠,٠٨	٤,٤٢	٠,٣٧	غير دال
الدرجة الكلية للمقياس	١٨٨,٤٠	٨,٦٤	١٨٥,١٦	٨,٥٧	٠,٣٦	غير دالة

ويتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية في المستويين الأول والرابع في مقياس القيم الأخلاقية.

جدول (١٠) الفروق بين طلاب كلية التربية في المستويين الأول والرابع في مقياس جودة الحياة

المجموعة / المتغيرات	المستوى الأول		المستوى الرابع		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الرضا	٣٠,١٧	٣,٩١	٣٠,٧١	٤,٤٥	٠,٥٣	غير دالة

المجموعة / المتغيرات	المستوى الأول		المستوى الرابع		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
السعادة	٣٢,٥١	٣,٢٧	٣١,٧٣	٤,٣٩	٠,٥١	غير دالة
الانتماء الاجتماعي	٣١,٤٣	٣,٧١	٣١,٦١	٤,٦٧	٠,٣٧	غير دالة
السيطرة	٣٢,٨٣	٣,٦٣	٣٢,١٣	٤,٨٠	٠,٦٩	غير دالة
إدارة الوقت	٣٠,٦٩	٣,٨٢	٣٠,٢١	٣,٩١	٠,٤٥	غير دالة
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	١٥٧,٦٣	٧,١٩	١٥٦,٣٩	٨,٢٧	٠,٨٢	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المستويين الأول والرابع في أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

التحقق من صحة الفرض السادس: توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية الرياضية في المستويين الأول والرابع في كل من درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية ودرجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) للفرق بين طلاب كلية التربية الرياضية في المستويين الأول والرابع في كل من القيم الأخلاقية وجودة الحياة، وجاءت النتائج بالجدولين التاليين:

جدول (١١) : الفرق بين كلية التربية الرياضية في المستويين الأول والرابع في درجات مقياس القيم الأخلاقية.

مقياس القيم الأخلاقية	المستوى الأول		المستوى الرابع		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التسامح	٣١,٣٧	٣,٣٩	٣٥,٨٧	٣,٦٠	١٤,٦١	٠,٠١
الإيثار	٣٠,٤١	٣,٤٨	٣٤,١١	٣,٤٧	١٢,١٧	٠,٠١
التعاون	٢٨,٥١	٣,٧٦	٣٢,٧١	٣,٩٣	١٣,٦١	٠,٠١
المشاركة الوجدانية	٢٩,٩٢	٣,٦٨	٣٣,٥٣	٣,٨٧	١٢,٦٩	٠,٠١
احترام الرأي	٢٦,٤٩	٣,٣٩	٣١,٢٦	٣,٤٤	١٤,٠٨	٠,٠١

مقياس القيم الأخلاقية	المستوى الأول		المستوى الرابع		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
العفو	٢٧,٤٣	٣,٨٣	٣٢,٩١	٣,٨٦	١٣,١٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	١٧٣,٥٠	٧,٤٨	١٣١,٦٧	٧,٩٩	٢١,١٨	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين طلاب كلية التربية الرياضية في المستويين الأول والرابع في درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية لصالح طلاب المستوى الرابع. الأمر الذي يعني أن ممارسة الرياضة يؤدي إلى تنمية القيم الأخلاقية.

جدول (١٢) : الفرق بين طلاب كلية التربية الرياضية في المستويين الأول والرابع في درجات مقياس جودة الحياة

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	المستوى الأول		المستوى الرابع		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الرضا	٣٢,١٤	٣,٥٦	٣٧,١٧	٣,٨٣	١٥,١٩	٠,٠١
السعادة	٣١,٥٧	٣,٤٩	٣٦,٥٣	٣,٣١	١٤,٧٥	٠,٠١
الانتماء الاجتماعي	٣٢,٥٢	٣,٦٧	٣٩,٦٤	٣,٢٧	١٧,٥١	٠,٠١
السيطرة	٣١,٥١	٣,٢٩	٣٥,٣٧	٣,٣٧	١١,٢٣	٠,٠١
إدارة الوقت	٣١,٨٠	٣,٣٤	٣٩,٤١	٣,٥٣	١٨,٤٩	٠,٠١
الدرجة الكليـة	١٥٩,٥٤	٧,٣٧	١٨٨,١٢	٨,٨٩	٢٣,٣٦	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية الرياضية في المستويين الأول والرابع في درجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لصالح طلاب المستوى الرابع. الأمر الذي يعني أن ممارسة الرياضة يؤدي إلى تنمية جودة الحياة.

التحقق من صحة الفرض السابع: توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الرابع في درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت)

للفرق بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٣) : الفرق بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية

مقياس القيم الأخلاقية	كلية التربية الرياضية		كلية التربية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التسامح	٣٥,٨٧	٣,٦٠	٣١,٦٣	٤,٥٦	١١,١٠	٠,٠١
الإيثار	٣٤,١١	٣,٤٧	٣٢,٠٥	٤,٧١	٨,٢٧	٠,٠١
التعاون	٣٢,٧١	٣,٩٣	٣٠,٢١	٤,٣٢	٧,٦٠	٠,٠١
المشاركة الوجدانية	٣٣,٥٣	٣,٨٧	٣١,٣٤	٤,٣٢	٨,٦١	٠,٠١
احترام الرأي	٣١,٢٦	٣,٤٤	٢٩,٨٥	٤,٦٧	٧,١٩	٠,٠١
العفو	٣٢,٩١	٣,٨٦	٣٠,٠٨	٤,٤٢	٦,٢٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	٢٠٠,٣٩	٧,٩٩	١٨٥,١٦	٨,٥٧	١٧,١٣	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية لصالح طلاب كلية التربية الرياضية. الأمر الذي يعني أن ممارسة الرياضة يؤدي إلى تنمية القيم الأخلاقية.

التحقق من صحة الفرض الثامن: توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الرابع في درجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) للفرق بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٤) : الفرق بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	كلية التربية الرياضية		كلية التربية		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الرضا	٣٧,١٧	٣,٨٣	٣٠,٧١	٤,٤٥	١٦,٣٣	٠,٠١
السعادة	٣٦,٥٣	٣,٣١	٣١,٧٣	٤,٣٩	١٢,١٥	٠,٠١
الانتماء الاجتماعي	٣٩,٦٤	٣,٢٧	٣١,٦١	٤,٦٧	١٧,٥٣	٠,٠١
السيطرة	٣٥,٣٧	٣,٣٧	٣٢,١٣	٤,٨٠	٩,١٨	٠,٠١
إدارة الوقت	٣٩,٤١	٣,٥٣	٣٠,٢١	٣,٩١	١٧,٤٣	٠,٠١
الدرجة الكليـة	١٨٨,١٢	٨,٨٩	١٥٦,٣٩	٨,٢٧	٢٠,٣٧	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيًا بين طلاب كلية التربية وطلاب كلية التربية الرياضية في درجات أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لصالح طلاب كلية التربية الرياضية. الأمر الذي يعني أن ممارسة الرياضة يؤدي إلى تنمية جودة الحياة.

مناقشة وتفسير النتائج:

تدل النتائج على أن ممارسة الرياضة لها دور مهم في تنمية القيم الأخلاقية عند الطلاب وكذلك ترفع من إحساسهم بجودة الحياة والإحساس بالتوازن الفكري والجسدي، حيث أن القدرة على تعاون الفرد والعمل مع الآخرين لابد منه سواء على شكل مجموعات أو منظمات لتحقيق الأهداف المشتركة تعمل على تحقيق السلوك المنشود ومشاركة الناس في الأعمال المختلفة بإخلاص لتحقيق الخير للارتقاء، وتعاون الأفراد مع غيرهم في كل ما يعود بالنفع عليهم وعلى أمتهم، كما يقلل أو يخفض الأنانية والسلبية، حيث أن الجامعة تسعى إلى تربية الطلاب وإعدادهم لكي يكونوا قادرين على النهوض بمجتمعهم، ومن ثم تسعى لغرس القيم الأخلاقية في نفوسهم، ويجب أن تسعى لغرس القيم في نفوس الطلاب للتحلي بالأخلاق الفاضلة، والنأي بهم عن ارتكاب السلوك العنيف، ولابد من غرس

القيم الأخلاقية الفاضلة وتعليم السلوك المقبول اجتماعيًا، ونبذ العنف والاعتداء وبيان أثر القيم التفاؤل، التعاطف، التعاون (على السلوك)، وحث الأساتذة على متابعة سلوكيات الطلاب الأخلاقية، وتشير النتائج المعروضة بوجود علاقة ارتباطية موجبة، دالة إحصائياً، مما يعني أن الارتباط حقيقي بين المتغيرين، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن القيم الأخلاقية تتأثر بالإحساس بجودة الحياة، ويدل ذلك على ضرورة وجود منهج لدراسة الرياضة ودورها في السلوك السليم للطلاب، لأن القيم الأخلاقية تنمى في ضوء القيم الرياضية الأخلاقية الصادقة التي تقود إلى قيم أخلاقية حسنة.

قد تكون التمرينات الرياضية أفضل علاج سحري على الإطلاق– فهو لا يحافظ فقط على الجسم، ولكن على العقل أيضاً، هذا وقد وجد العلماء بأن التمارين يمكن أن تمنع التراجع العقلي عندما يكبر الانسان في السن، فالتمارين المنتظمة تحسن الذاكرةَ، والتخطيط، والمهارات المنظمة، بالإضافة إلى القدرة على تبادل المهام العقلية، ويعتقد الباحثون بأن التمرين المنتظم – لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل خلال أيام الأسبوع - يمكن أن يساعد على إبقاء الدماغ حادًا، حيث يحسن التمرين من ضخ الدم إلى الدماغ، ويساعده على الأداء بشكل أفضل، كذلك يعتقد العلماء بأن النشاط يحفز نمو الخلايا العصبية في منطقة الدماغ المرتبطة بالذاكرة.

كما أنه يعمل على خفض ضغط الدم، وهذا مهم بالنسبة لأكثر البالغين، خصوصاً مع التقدم في السن، حيث يعاني أكثر المسنين من مشكلة ضغط الدم المرتفع، وأولئك المصابون بضغط الدم المرتفع الذي لا يمكن السيطرة عليه على الأرجح يعانون من مشاكل التفكير، والتذكر، والتَعلم، ويساهم النشاط البدني أيضاً في التخلص من الكآبة، وهي مشكلة شائعة بين المسنين، فالكآبة يمكن أن تؤثر على الذاكرة والتركيز، ويساعد التمرين على تخفيف مشاعر الكآبة عن طريق زيادة مجرىِ الدم وتحسّين قدرة الدماغ على معالجة المواد الكيمائية المسئولة عن المزاج. كل إنسان يعاني من التوتر النفسي في زمن ما، تنتج تأثيرات التوتر النفسي عن هرمون اسمه "إيبينيفرين" (إدرينالين)، يتم إفرازه في الدم، ويؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، يتم تحريض إفراز الإيبينيفرين عندما يخاف الشخص أو عندما يطلب منه أي شيء أكثر، التعرض للتوتر النفسي بشكل عرضي، أما التوتر

المستمر، فإنه يضر بالصحة، وتشكل التمارين الرياضية وسيلة ناجحة لخفض التوتر النفسي، خاصة عند ممارستها بشكل يومي.

إنه من الصعب الحكم على الشخصية بمحددات معينة تكونها، فالشخصية لها أبعاد معقدة، وتركيبات صعبة، مما يعني استحالة الوصول إلى رسم واضح لمعالم الشخصية الإنسانية، رغم أن الباحثين في هذا المجال استطاعوا أن يضعوا معايير لتقييم الشخصية وفك بعض رموزها، وتصنيفها ووضع أنماط لتلك التصنيفات، حتى باتت تعرف بأبعاد الشخصية أو سيكولوجية الشخصية.

إن المجتمعات الإنسانية تختلف من حيث درجة التفاوت والتباين، وبعض الأحيان يحصل اختلاف في مدى اكتساب قيم ما بعينها، أو إهمال قيم أخرى، أو التشدد في تعليم أبنائها قيماً لابد من اكتسابها، فعند هيمنة هذه القيم في مجتمع ما، تعكس حينئذٍ طبيعة القيم الاجتماعية، والمعتقدات السائدة، والثقافة التي تمنح الأفراد مكونات شخصياتهم مستقبلاً.

وقد أجريت العديد من الدراسات على الرياضيين الذين يمارسون رياضات تتسم بالشدة المتوسطة مثل لاعبي جري المسافات المتوسطة والطويلة؛ وفي هذا الصدد توصل العديد من الباحثين الى أن معظم الاستجابات الهرمونية تعتمد على شدة فترة التدريب الرياضي ودوامها، فالاستجابة السريعة تكون أكثر حساسية لشدة التدريب الرياضي. بينما المعتدلة والبطيئة تعتد حساسيتها على فترة دوام التدريب اكبر من شدته، كما كشفت جميع الدراسات بأن وقد تم تقييم تمارين التحمل وتأثيرها في ضغط الدم ومناسيب الهرمونات الرافعة لضغط الدم، حيث لاحظوا أن الأشخاص الذين يعلو ضغطهم الدموي على ٩٠/١٤٠، ينخفض لديهم الانقباضي والانبساطي، وجود علاقة طرديه بين تركيز الكورتيزول في الدم والجهد البدني بأنواعه، وقد لاحظوا أن منسوب الكورتيزول والهرمون النخامي المحفز لنشاط قشرة الكظر (ACTH) قد ارتفع إلى الضعف عندما يكون التدريب شديداً ولمدة طويلة، علمًا أن الاختبارات كانت أثناء وبعد الجهد البدني، إضافة إلى ما توصل إليه البحث الحالي من تأثير ممارسة الرياضة على تعزيز القيم الأخلاقية، وإدراك جودة الحياة، وتأتي الأهمية الأكبر في التفكير السوي والمتوازن.

التوصيات:

من خلال ما توصل اليه البحث الحالي يوصي البحث الحالي بما يلي:

١. زيادة الوعي الاجتماعي بفائدة ممارسة الرياضة للجنسين على حد سواء على الصعيدين البدني والنفسي عن طريق عمل الندوات واستثمار وسائل والإعلام وإصدار الكتب التي توضح الفائدة من ممارسة الرياضة.

٢. تثقيف طلاب الجامعة بأهمية الرياضة وإعطائهم الفرصة لممارسة النشاط الرياضي داخل وخارج الجامعة.

٣. إعادة تدريس التربية الرياضة للمرحلة الجامعية كامتداد للتدريس في مراحل التعليم قبل الجامعي.

٤. العمل على توظيف ثقافي وتربوي للإعلام وطاقاته في مواجهة هذا التحدي الخطير الذي يواجه المجتمع حيث يترتب على الإعلام أن يخصص مساحة أكبر لبناء وعي الشباب والناشئة بمدى الخطر الذي يواجهه المجتمع إزاء تردي القيم الاخلاقية.

المراجع:

الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٦). *استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية*. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، مسقط: عمان.

منسي، محمود عبد الحليم؛ وكاظم، علي مهدي (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في سلطنة عمان. *مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أما راباك)*، الولايات المتحدة الأمريكية، ١ (١)، ٤١- ٦٤.

نعيسة، رغداء على (٢٠١٢). جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق وتشرين. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٨ (١)، ١٤٥- ١٨١.

Abdullaha,S., Sallehb, A., Mahmudb, Z., Abd, S., & Ghani, S. (2010). Moral Value Inventory for Muslim Adolescents. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences*, *7*, 106-112.

Biron, L., Rumbold, B., & Faden, R. (2012). Social Value Judgments in Healthcare: A Philosophical Critique. *Journal of Health Organization and Management, 26*, 317- 330.

Bobowik, M., Basabe, N., Pa´ez, D., Jime´nez, A., & Bilbao, M. (2011). Personal Values and Well-being Among Europeans, Spanish Natives and Immigrants to Spain: Does the Culture Matter? *Journal of Happiness Studies*, *12*, 401- 419.

Brosch, TI., Coppin G., Scherer KR., Schwartz S., & Sander, D. (2011). *Psychological Value Hierarchies Reflect Context-Dependent Sensitivity of the Reward System*. Department of Psychology, New York University.

Diener, E., & Rahtz, D. (2011). *Advances in quality of life theory and research*. Boston: Kluwer Academic publications.

Dustine, R. (2009). *The relationship of gratitude and subjective well-being to self- efficacy and control of learning beliefs among college students.* Faculty of the Rosier school of Education University of Southern California. Unpublished Doctoral Dissertation.

Elçia, M., Sener, I., & Alpkan, L. (2011). The Impact of Morality and Religiosity of Employees on Their Hardworking Behavior. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, *24*, 1367-1377.

Enriquez, M; Kelly, P; Cheng, A; H. Jennifer, M.(2012). An Intervention to Address Interpersonal Violence Among Low-Income Midwestern Hispanic-American Teens. *Journal of Immigrant & Minority Health*, *14*(2), pp 292–299.

Gullberg, M., Hollman, G., & Christians, A. (2013). Reference Values for the Quality of Life Index in the General Swedish Population 18–80 Years of Age. *Journal of Quall Life Res*, June 2010, Vol: 19 (5), 751–760.

Gustavo C, Maria V, Paula S, Ana T , Brian E, Armenta E.(2010) Feelings or Cognitions? Moral Cognitions and

Emotions as Longitudinal Predictors of Prosocial and Aggressive Behaviors. *journal of Personality and Individual Differences 48,* 872–877.

Hofer, J., Chasiotis, A., & Campos, D. (2009). Congruence Between Social Values and Implicit Motives: Effects on Life Satisfaction Across Three Cultures. *European Journal of Personality, 25*(20), 305-324.

Hoffman, Martin L., (2010), *Empathy and Moral Development : Implications for Caring and Justice*, Cambridge University Press CB2 2RU, UK.

Ilana, K. (2010). *The Relationship Between Exposure to Violence and Moral Development of Adolescents*. MBA Dissertation. Degree Magister Artium in Counseling Psychology. The Faculty of Heath Sciences. Nelson Mandela Métropolitain University.

Ismail H. Demircioglu.(2008).*Using Historical Stories to Teach Tolerance*: The Experiences of Turkish Eighth-Grade Students, the social.Vol.99. Issue 3. : 07 Aug 2010, PP (105-111).

Knafo, A.; Daniel, E.; Khoury-Kassabri, M. (2008). *Values as Protective Factors against Violent Behavior in Jewish and Arab High Schools in Israel*. The Hebrew University of Jerusalem. The German-Israeli foundation for Research and Development, May-Jun;*79*(3), pp: 652-667

Lauren, V. A. (2011). *The Moderating Value of Guiding Life Principles on the Predicted Attachment Security and Prosocial Attitudes for the Moral Personality*. Ph.D. Dissertation. Azusa Pacific University**,** 2011, 179 pages; 344-789

Lawler, K., & Piferi, R. (2006). The Forgiving Personality: Describing a life, well lived? *Journal of Personality and Individual Differences*, *41*(6), 1009–1020.

Lee, R.; Ousey, G.(2011). Reconsidering the Culture and Violence Connection: Strategies of Action in the Rural South. *Journal of Interpret Violence*, *26* (5), 899-929.

Lovat, T. (2012). *The Impact of Values Pedagogy on Student Achievement and Well-being*, The University of Newcastle, Submission to NSW Discussion Paper: Great Teaching , inspired learning, November 2,pp: 1-31.

Luo, L.; Gilmour, R.; Kao, S. (2006). Cultural Values and Happiness: An East–West Dialogue. *Journal of Social Psychology*,*141*(4),477-493

McCullough ,M.(2001*).*Forgiveness: *Who Does It and How Do They Do It ?* Department of Psychology, Southern Methodist University, Dallas, Texas, , *10*(6), pp: 194-197.

Menesini, E; Nocentini, A, ;Camodeca, M(2013). Morality, Values, Traditional Bullying, and Cyberbullying in Adolescence. *British, Journal of Developmental Psychology, , University of Florence, Italy, 31*, 1–14.

Momeni, K., Karami, J., & Rad, A. (2015). The Relationship Between Spirituality, Resiliency and Coping Strategies with Students' Psychological Well-being. *Journal of Kerman shah University of Medical Sciences, ,16*, 626-634).

Murat. B. (2013): Academic procrastination , academic life satisfies action and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying*: Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*,13 (1), 57–74 .

Powney, J ; Cullen, M ; Schlapp, U ; Glissov, P; Johnstone ,M; Munn, P. (1995). *Understanding Values Education in the Primary School, University of Glasgow*, The Scottish Council for Research in Education, SCRE Research Report, 64.

Prinz, J. (2008). Is Morality Innate? Forthcoming in W. Sinnott-Armstrong (ed.), *Moral Psychology*. Oxford University Press,1-34.

Rainey, C., (2008). *Are Individual Forgiveness Interventions for Adults More Effective than Group Interventions? A Meta-Analysis,* Ph.D., The Florida State University, College of Human Science, March,21, 2008.

Rest, J.R. (1979). *Development in Judging Moral Issues Minneapolis, Minnesota,* University of Minnesota Press.

Rye, M., ; Pargament , K.(2002). Forgiveness and Romantic Relationships in College .Can It Heal the Wounded Heart? *Journal of Clinical Psychology, 58*(4) , 419-441

Saedah, G.; Salhah, A.; Sharifah, A. (2014). Muslim Adolescents Moral Value and Coping Strategy Among Muslim Female, Adolescent Involved Premarital Sex, University Saints Islam Malaysia. *Social and Behavioral Sciences*, 114, 427 – 433.

Sastre, M., Vinsonneau,G., Neto, F., Girard, M.,& Mullet, E.,(2003). Forgiveness and Satisfaction with Life. *Journal of Happiness Studies September 4*, 323–335.

Scull, N. C. (2009). *Forgiveness in the Middle East*. PhD Dissertation, An Examination of Forgiveness, Desire for Revenge, Islam, and Psychological Well-being Among Kuwaiti Survivors Iraqi Invasion, University of Wisconsin, Madison.

Solomon, C., & Serres, F. (1999). *Effects of Parental Verbal Aggression on Children's Self-Esteem and School Marks. Child Abuse & Neglect*, Department of Psychologies, University of Montréal, Québec, Canada, *23*(4), April 1999, Pages 339–351

Staub, E. (1999). The roots of evil: personality, social conditions, culture and basic human needs. *Personality and Social Psychology Review, 3*,179-192.

Surinder. (2012). An Analytical Study of Moral Values of Senior Secondary School Students of Jhunjhunu

District, NIMS University, Jaipur (Rajasthan) , *Indian Streams Research Journal, 2*(9),67-79.

Suwartono, C., Prawasti, C., & Mullet, E. (2007). Effect of Culture on Forgiveness: A Southern Asia – Western Europe Comparison. *Journal of Personality and Individual Differences, 13*(42), 513- 523.

Thomas, A. (2011).Thesis Parent and Peer Influences :*Their Role in Predicting Adolescent Moral Values and Delinquent Behavior.* MBA dissertation. Department of Human Development and Family Studies, For the Degree of Master of Science, Colorado State University, Fort Collins, Colorado

Thompson, M. (2011). Developing Moral Values in Children: Observations from A Preschool. *Journal of Life Center for Psychological Studies & Services*, 19,394- 411.

Thompson , L.; Snyder , C.; Hoffman , L.; Michael , S.;, Rasmussen ,H.; Sillings , L.; Heinze , L.; Neufeld , J.; Shorey , H.; Roberts ,J.; &Roberts, D.(2005).Dispositional Forgiveness of Self , Others and Situations, The University of Kansas, Lawrence. *Journal of Personality , 73* (2)313-359.

Van, C., & Elias, M. (2007). How Forgiveness, Purpose, and Religion are Related to the Mental Health and Well-Being of Youth: A Review of the Literature. *Journal of Mental Health, Religion &Culture, 10*, 395- 415.

Welzel, C., & Inglehart, R. (2010). Agency, Values, and Well-Being: A Human Development Model, *European Journal of Political Research, May, 97*,pp: 43–63.

Wilson, J. (2011). *An Examination of the Relationship between Values, Family Environment, and Risk Behaviors among College Students.* Ph. D. Dissertation. University of North Texas, 2011, 125, p: 350-998