

جودة الحياة وعلاقتها بمستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق

د. إيمان دندي**

د. محمود عبدالله العثمان*

الملخص

هدف البحث إلى معرفة مستوى جودة الحياة وتحديد علاقتها مع مستوى ممارسة النشاط البدني لدى عينة من طلبة جامعة دمشق وذلك تبعاً لمتغير الجنس وتصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني، وكذلك إلى معرفة الفروق في مستوى جودة الحياة بينها. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وشارك بالعينة (243) طالباً جامعياً بينهم (128) طالبة و(115) طالباً. استخدم الباحثان مقياس منسي وكاظم لقياس جودة الحياة والاستبانة العالمية المختصرة للنشاط البدني (IPAQ brief) لتحديد مستوى ممارسة النشاط البدني.

توصل البحث إلى نتائج مفادها أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة كان متدنياً، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على محاور الصحة العامة والعواطف والصحة النفسية والمقياس الكلي لصالح الذكور. أيضاً، بلغت نسبة غير النشيطين الإجمالية حسب تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني (36.62%) للذكور وللإناث (46.50%).

إضافة لذلك، إن العلاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى ممارسة النشاط البدني إيجابية طردية متصاعدة؛ إذ كلما كان مستوى جودة الحياة أعلى ارتفع مستوى النشاط البدني ومع معامل ارتباط ($r=0.86$).

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، مستوى ممارسة النشاط البدني، طلبة جامعة دمشق.

* كلية التربية الثالثة - درعا - جامعة دمشق.

** كلية التربية الثالثة - درعا - جامعة دمشق

Quality of Life and its Relation to the Level Physical Activity and sport in a Sample of Damascus University Students

Dr.Mahmoud Abdulah
Al-othman*

Dr.Eman Dandy**

Abstract

The study aimed to distinguish the level of quality of life (QOL) and identify its relation with the level of physical activity in Damascus university students according to gender and classifications of physical activity level. In addition, it aimed to recognize the differences between QOL of them. The descriptive analytic methodology was used and a total of 243 students participated in the study voluntarily, of whom 128 females and 115 males. Mansi and Kathem (2006) QOL scale was used for the assessment of QOL, and the short form of the international physical activity questionnaire (IPAQ brief) for the assessment of physical activity level. Results indicated that the QOL of university students was low, and significant differences were found between males and females in general health-, emotions-, and psychological health subsets only in favor of males. The percentage of total inactive males was 36.6% and for females was 46.50%.The relationship between QOL and level of physical activity was progressively positive ($r=0.86$), where the higher scores of PA indicate higher level of QOL.

Keywords: Life Quality, Level of Physical Activity, Damascus University Students.

* The third Faculty of Education-Daraa- Damascus University Syria.

** The third Faculty of Education-Daraa- Damascus University Syria.

المقدمة:

لا تقتصر مقومات الحياة وجودتها لدى الإنسان المعاصر على تأمين الحاجات الأساسية والضرورية واللازمة للبقاء كما كان الحال عند الإنسان القديم، بل تتعدى ذلك إلى عوامل وعناصر عديدة وإلى كل ما يشتمل على مفاهيم قد يكون لها دور في تحسين جودة حياته. يمكن أن تتجلى هذه العوامل والعناصر بالأساس في قياس المكامن الإيجابية للقوة والطاقة لدى البشر وإدراكها وبنائها، وذلك من خلال توجيه الأفراد والمجتمعات نحو الحياة المتوازنة والجيدة بالتركيز على التمكين الشخصي والارتقاء بالمفهوم الذاتي وعناصره في الحياة. وتعدّ الجامعة المكان الأمثل لمثل هذه التوجيهات وتعزيزها بناءً على الأعراف الاجتماعية والقوانين المحلية السائدة.

غالباً تختلف الآراء ووجهات النظر ومستويات الإدراك حول مفهوم جودة الحياة، أيما يدركه الشخص حول نوعية حياته وفقاً للمتغيرات البيئية والإمكانيات المادية والمعنوية التي تحيط بنا، لذلك يمكن أن نعتبره مفهوماً نسبياً يختلف من مجتمع إلى آخر، إلا أنه وبغض النظر عن الانتماءات المختلفة، يتفق الجميع على أنه مفهوم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنوعية حياة الفرد وما يرافقها من نواحٍ أصيلة عديدة تُشكّل هذه النوعية وتُحدّد مضمونها الأساسي (Maria et al. 2019, 1-6). ويُراد بالإدراك هنا ذلك المُحدّد الأساسي لجودة الحياة؛ إذ يمكننا إيجاز المعنى العريض لمفهوم جودة الحياة بأنها التعبير الموضوعي عن الإدراك الذاتي للفرد فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، كما أن جميع المتغيرات والنواحي المشار إليها في المراجع ذات الصلة، تعتمد بالدرجة الأولى على تقييم الفرد للمؤشرات المادية الموضوعية في حياته، ويعتمد هذا التقييم على مفاهيم أساسية عدة منها: مفهوم القيم، مفهوم الإدراك الذاتي، ومفهوم الحاجات، ومفهوم

الاتجاهات، ومفهوم الطموح، ومفهوم التوقع، ومفهوم تقدير الذات، ومفاهيم الرضا والتوافق والصحة النفسية (الأنصاري، 2010، 15-23).

بالجهة المقابلة، يزيد كثير من الباحثين في الوقت الحاضر مفاهيم الرفاهية بمختلف تفرعاتها والاستجمام وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بوصفها نواحيًا مُحَدَّدة لجودة الحياة عند الإنسان (Acree et al. 2006, Bize et al. 2007, 401-415). وتماشياً مع الدلائل القوية التي تشير إلى العلاقة الوثيقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والممارسة الرياضية من جهة وصحة الإنسان النفسية والعضوية من جهة أخرى، صدرت العديد من التوصيات والوثائق من قبل كبرى المنظمات والهيئات (WHO 2010, 58) التي أخذت صحة الإنسان على عاتقها مؤكدةً على حتمية ممارسة الأنشطة البدنية اليومية وإتباع نمط حياة يتجه بشكل صريح إلى أن يكون أكثر حركة ونشاطاً، وذلك ضمن الهدف البعيد لها والمُتمثل بتحسين جودة الحياة. من هذا المنطلق، بدأ عدد متناهِ من الدراسات بالظهور يبحث في العلاقة الوطيدة بين ممارسة الأنشطة البدنية والممارسة الرياضية بمختلف أنواعها وجودة الحياة عند مختلف الفئات العمرية والحالات الصحية السريرية ولكلا الجنسين (Mari et al. 2019).

مشكلة البحث:

تنبثق إشكالية البحث من النتائج الجسيمة للأزمة التي مرّ بها السوريون عامة وطلاب الجامعة خاصة وما لها من أبعاد وتبعات كثيفة تمس جودة الحياة بمختلف نواحيها، الأمر الذي كان له تأثيرات ذات دلالة في حياتهم وعلى مختلف الصعد. على الرغم من بقاء المؤسسات التعليمية ومن بينها الجامعات فعالة إلا أن الظروف المحيطة بالطالب كانت ذات طابع قاسٍ يتميز بالمساس بكل مكونات حياته وشخصيته. فالانتقال من مكان سكن لآخر ومن مكان دراسة لآخر، وفقدان الخدمات الحياتية الأساسية، والمرور بمواقف صعبة خلال اليوم جعلت من فكرة البحث تتلخص في المحاولة على

الإجابة عن التساؤل المنطقي الآتي: هل لهذه الظروف دور في مستوى جودة الحياة وعلاقتها مع ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أهدافها التنموية والترفيهية؟ لا سيما أن النشاط البدني أصبح من الضرورات والمحددات الأساسية لجودة الحياة. من جهة ثانية، أقرت العديد من الدراسات أن مستوى ممارسة النشاط البدني متدنية بين طلاب الجامعة في الوطن العربي ومن بينها دراسة العثمان في البيئة الجامعية السورية (العثمان 2019، قيد النشر في مجلة جامعة البعث)؛ إذ يبين الباحث بشكل جلي تلك النسب المتدنية بين طلاب الجامعة. لذلك تتجلى إشكالية البحث الحالية في استكشاف جودة الحياة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمستوى ممارسة النشاط البدني في الظروف الراهنة للبلد.

أهمية البحث:

يمكن استيضاح أهمية البحث الحالي بما يأتي:

- 1- إن دراسة مستوى جودة الحياة وعلاقتها مع ممارسة النشاط البدني يمكن أن يساعد في معرفة الثغرات للمكونات الرئيسية لجودة الحياة لدى فئة عمرية حيوية متمثلة بطلاب الجامعة.
- 2- على الرغم من الدراسات الأجنبية والعربية المتتالية المرتبطة بجودة الحياة، فإن الرفوف العربية تكاد تخلو من الدراسات التي بحثت في جودة الحياة وعلاقتها بممارسة الأنشطة البدنية لدى طلاب الجامعة عامةً وفي بيئة الجامعات السورية خاصةً على حد علم الباحثين.
- 3- إن المعرفة الدقيقة لمستوى جودة الحياة وتقييم علاقتها مع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، يمكن من خلالها الاستدلال على الأسباب المؤدية لسلوك الفرد وعلى حالته البدنية-النفسية، إضافة لذلك، لها أبعاد وقائية وعلاجية وتقييمية في التخطيط للخطوات التالية التي تتجه إلى تحسين جودة الحياة أو تعزيزها بشكل عام، وبشكل خاص علاقتها مع ممارسة النشاط البدني ومكوناته الأساسية.

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- تعرّف مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة حسب محاور المقياس وحسب المقياس ككل.
- 2- تقصي الفروق في جودة الحياة لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس وحسب تصنيفات مستوى النشاط البدني.
- 3- تقصي الفروق في مستوى النشاط البدني لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس وحسب تصنيفات مستوى النشاط البدني.
- 4- تعرّف العلاقة بين جودة الحياة ومستوى ممارسة النشاط البدني لدى أفراد العينة.

أسئلة البحث:

- ما مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة حسب محاور المقياس وحسب المقياس ككل؟

فرضيات البحث:

في ضوء أهداف البحث الحالي، يمكن تحديد فرضيات البحث وفقاً للآتي:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة حسب محاور المقياس وحسب المقياس ككل تبعاً لمتغير الجنس.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس وحسب تصنيفات مستوى النشاط البدني.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى أفراد العينة حسب تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني.
- 4- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة ومستوى ممارسة النشاط البدني لدى أفراد العينة.

حدود البحث:

- 1- الحدود البشرية: طلبة جامعة دمشق من كليات التربية والعلوم والاقتصاد.
- 2- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2018-2019 الفصل الثاني منه.
- 3- الحدود المكانية: جامعة دمشق.
- 4- الحدود العلمية: دراسة العلاقة بين جودة الحياة ومستوى النشاط البدني.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

1- **جودة الحياة:** حسب منظمة الصحة العالمية ووفقاً لتفسيرات "برغر" و"توبار"، هي إدراك الفرد لمواقفه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، وربطها مع أهدافه الخاصة وتوقعات هو معتقداته واهتماماته. فمفهوم جودة الحياة مفهوم واسع النطاق يتأثر بحالة الفرد النفسية والبدنية وعلاقاته الاجتماعية (Berger & Tobar, 528-620). إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة المستخدم في البحث.

2- **النشاط البدني:** الحركة الناتجة عن تقلص (أو انقباض) العضلات الهيكلية التي تتطلب مستوى استهلاك للطاقة أعلى من مستوى طاقة الاستقلاب الأساسية؛ أي أعلى من مستوى الطاقة المستهلكة عند الراحة المطلقة (WHO 2019). إجرائياً: هو عدد الدقائق التي يقضيها الطالب الجامعي أسبوعياً في ممارسة النشاط البدني معتدل إلى مرتفع الشدة.

3- **طلبة جامعة دمشق:** تلك الفئة من الشباب بدءاً من سن 18 سنة التي ترتاد إحدى الكليات في جامعة دمشق ومسجلة في السنة الدراسية والفصل الدراسي الذي تم البحث خلاله.

الدراسات السابقة:

1: الدراسات المحلية:

- دراسة نعيصة (2012): بعنوان جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد والجنس والتخصص. استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد منسي وكاظم (كاظم وآخرون 2006)، وبلغ عدد أفراد العينة (360) طالباً، بينهم (180) طالباً من طلبة جامعة دمشق، و(180) طالباً من طلبة جامعة تشرين. وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة، أهمها وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين. وأنه يوجد تأثير مشترك للمتغيرات الديموغرافية الثلاثة معاً في جودة الحياة وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة. (نعيصة 2012، ص 145-181).

2: الدراسات العربية:

- دراسة أبو حماد (2019): عنوان الدراسة: جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (270) طالباً وطالبة (160 ذكور و110 إناث).

أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس جودة الحياة النفسية، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس القيمة الذاتية بعد التأكد من صدق المقاييس وثباتها. نتائج الدراسة: أظهرت

نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية جاء مرتفعاً حيث جاء مستوى جودة الحياة النفسية في المرتبة الأولى، يليه مستوى السعادة النفسية، ومن ثم مستوى القيمة الذاتية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مقياس جودة الحياة النفسية داله إحصائياً وبين كامن السعادة النفسية والقيمة الذاتية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة النفسية، في حين تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية لصالح الذكور، ومن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس القيمة الذاتية لصالح الإناث.

- **دراسة بعلي وجفولي (2018): عنوان الدراسة:** مستوى جودة الحياة لدى طالبات المسيلة: دراسة ميدانية على عينة من طالبات قسم علم النفس بجامعة المسيلة، الجزائر. **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة وسعت لاستكشاف مستوى جودة الحياة لدى الطالبات تبعاً لمتغيرات الشعبة الدراسية والجنس ونمط الإقامة. **عينة الدراسة:** اشترك بالدراسة (55) طالبة من السنة الأولى من قسم دراسات الماجستير بقسم علم النفس. **أدوات الدراسة:** استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة من إعداد هويدة محمود وفوزية الجمالي. **نتائج الدراسة:** وخرجت الدراسة بنتائج مفادها أن مستوى جودة الحياة لدى طالبات قسم علم النفس مرتفع وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تبعاً لمتغيرات الشعبة الدراسية والجنس ونمط الإقامة.

- **دراسة حمادية ورفاقه (2018): عنوان الدراسة:** جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه. **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه، وذلك بالإضافة إلى محاولة الكشف عن إمكانية وجود فروق ذات دلالة في مستوى جودة الحياة والتفاؤل لديهم التي قد تُعزى

إلى متغيرات الجنس والتخصص. **عينة الدراسة:** اشتملت عينة الدراسة على (57) طالب وطالبة دكتوراه. أدوات الدراسة: استخدم الباحثون مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم ومقياس التفاؤل من إعداد صادق عبد الكريم واتبعوا المنهج الوصفي. **نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة والتفاؤل لدى طلبة الدكتوراه، وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه حسب متغيري الجنس والاختصاص، ولا يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

3: الدراسات الأجنبية:

- دراسة أمل ورفاقها (Amal et al (2019):

Quality of Life in Relation to the Level of Physical Activity among Healthy Young Adults at Saudi Arabia.

عنوان الدراسة: جودة الحياة وعلاقتها بمستوى النشاط البدني لدى الشباب البالغين الأصحاء في السعودية. **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى قياس جودة الحياة واستكشاف علاقتها مع مستوى ممارسة النشاط البدني لدى الشباب البالغين الأصحاء في السعودية من عمر أكبر من 18 سنة. **عينة الدراسة:** شارك بالدراسة 1026 فرداً من الشباب من مختلف الجنسين. **أدوات الدراسة:** استخدم الباحثون الاستبانة المختصرة لمنظمة الصحة العالمية لجودة الحياة (WHOQOL Brief) والاستبانة العالمية للنشاط البدني، وذلك عن طريق التواصل الاجتماعي في الشبكة العنكبوتية. حصل الباحثون على 1026 استبانة مكتملة من بينها 767 للإناث و250 للذكور.

نتائج الدراسة: خلصت الدراسة إلى نتيجة أن النتيجة النهائية لاستبانة النشاط البدني العالمية كانت مرتبطة بشكل دال إحصائياً مع نتائج المجالات البدنية والنفسية والعلاقات الاجتماعية والصحية لاستبانة المختصرة لمنظمة الصحة العالمية لجودة الحياة. إضافة لذلك، كانت نتائج المجموعة الأعلى للنشاط البدني أعلى بشكل دال إحصائياً في جميع

مجالات جودة الحياة، وذلك مقارنة مع نتائج المجموعة الأدنى للنشاط البدني. كان للذكور نتائج أعلى من الإناث بدلالة إحصائية في نتائج مجال الصحة، بالمقابل كان للإناث نتائج أفضل في مجال العلاقات الاجتماعية.

- دراسة غابريالا ورفاقها (2012) Gabrielle et al:

Association of Physical Activity and Quality of Life in Adults.

عنوان الدراسة: العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة لدى الكبار. هدفت الدراسة

إلى تلخيص العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة وتحليلها.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على المراجعة التاريخية لمجموع الأبحاث المرتبطة بجودة الحياة وممارسة النشاط البدني في ثلاث قواعد بيانات عالمية. استخدم الباحثون ثلاث قواعد للبيانات (Pubmed) و (Lilacs) و (SciELO)، وذلك باستخدام الكلمات البحثية الآتية: نشاط بدني، نشاط حركي، تمرين، جري، رشاقة بدنية، رياضة، نمط حياة، جودة الحياة، WHOQOL، SF. أدوات الدراسة: استخرج الباحثون 38 دراسة نُشرت بين عامي 1980 و 2010. **نتائج الدراسة:** بعد دمج نتائج الدراسات المستخرجة، استنتج الباحثون أن 68% من الدراسات كانت عرضانية، وأن 18% تجريبية، و 8% دراسات مطالعة، و 5% عرضانية وطولانية بآن واحد. أكثر أداة مستخدمة لقياس جودة الحياة كان مقياس SF-36 (71%) وفي غالبية الدراسات، كان تحديد مستوى النشاط البدني يُحدّد من المشاركين بالبحث (82%). استنتج الباحثون من نتائج الدراسات أن العلاقة بين جودة الحياة ومستوى النشاط البدني كانت إيجابية وذات دلالة إحصائية؛ إذ إنّه كلما كان مستوى النشاط البدني أعلى كان مستوى جودة الحياة أفضل. هذا الإقرار ينطبق على الكبار الأصحاء ظاهرياً وعلى من لديهم حالة صحية سريرية بمختلف تصنيفاتها أيضاً.

التعليق على الدراسات السابقة:

يلاحظ من الدراسات السابقة ما يلي:

- تتفق الدراسة الحالية مع دراسة أمل ورفاقها (2019)، ودراسة حمايدية ورفاقه (2018)، ودراسة نعيسه (2012) في أداة الدراسة لجمع البيانات.
- تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تناولها لمتغير الجنس، كما في دراسة أبو حماد (2019)، ودراسة بعلي وجعلولي (2018)، ودراسة حمايدية ورفاقه (2019)، ودراسة نعيسه (2012).
- تميزت الدراسة الحالية بأنه لا يوجد، على حد علم الباحثين، أية دراسات في البيئة السورية تناولت جودة الحياة وعلاقتها بمستوى النشاط البدني.
- انفردت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تناولت متغير تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني.

الجانب النظري:

ابتداءً من العقد الأخير من القرن الماضي وبدايات الألفية الثالثة، بدأ علماء النفس والباحثين في المجالات الصحية المختلفة بالتوجه نحو مواطن القوة في الشخصية وفي الحالة الجسمية في سبيل استثمارها لصالح جودة حياة الفرد الإيجابية وتنمية المجتمعات تنميةً صحيةً سليمة، وذلك بعكس التوجهات القديمة التي انصبَّ جُلُّ اهتمامها على تشخيص الاضطرابات والمتلازمات والأمراض وعلاجها أو حتى الوقاية منها، وذلك في إطار ما يعرف في أيامنا الحاضرة بعلم النفس الإيجابي وعلوم الصحة وعلوم التربية البدنية الصحية.

1: السمات الشخصية والخصائص البدنية:

أصبحت سمات الشخصية الإيجابية الخصائص البدنية الصحية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات علم النفس والإرشاد النفسي وعلوم الصحة وعلوم التربية البدنية والجهد الرياضي، ولهذا تراجع الاهتمام بمفاهيم المرض والعوامل

المؤدية للاضطرابات والمتلازمات لصالح المفاهيم الجديدة التي ترتبط بالرفاهية النفسية والجسمية والرضا عن الحياة والسلام الداخلي وتقدير الذات والتفاؤل والشجاعة والصحة وإلى غير ذلك من المفاهيم ذات الدلالات الإيجابية التي تقوي من فرص رفع مستوى جودة الحياة الإيجابية، وبذلك تتجاوز مجرد الاكتفاء بالعلاج والوقاية والخلو من الأعراض المرضية (Seligman 2005).

لدى مراجعة أدبيات الدراسة (أبو حماد 2019، حمايده ورفاقه 2018، نعيصة 2012) و (Amal et al. 2019, Maria et al. 2019)،

2: أبعاد جودة الحياة ومكوناتها:

لا نجد تعريفاً مُحدداً لجودة الحياة يتفق عليه الجميع، وذلك لأسباب عدّة، أهمها الاتجاه ووجهات النظر التي أنشئ التعريف خلالها، لكن يُعدّ تعريف منظمة الصحة العالمية من أكثر التعريفات شيوعاً واستخداماً في الدراسات ذات الصلة (انظر مصطلحات البحث). بعكس اختلافات التعريفات، تتفق الدراسات على أبعاد جودة الحياة ومكوناتها، التي يمكن أن تنحصر في بعدين: (1) **البعد الذاتي**: الذي يعني إدراكات الفرد بظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية؛ إذ يركز هذا التقويم على قياس الرفاهية النفسية، أو الرضا والسعادة الشخصية، والمشاعر الإيجابية لدى لأفراد وتوقعات هم للحياة. (2) **البعد الموضوعي**: الذي يركز على البيئة الخارجية، وتتضمن الظروف الصحية والرفاهية الاجتماعية والعلاقات والظروف المعيشية والتعليم والأمن والسكن ووقت الفراغ والأنشطة بمختلف مجالاتها وأنواعها (Berger & Tobar 2007). أما مكوناتها الثلاثة فهي: (1) الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد. ففي حين يرتبط الإحساس بحسن الحال و بالانفعالات بأنواعها المتباينة، يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس مع إقامة الأدلة والبراهين الذاتية واللازمة لذلك. (2) القدرة على إدراك الذات ورعايتها والالتزام

والوفاء للأدوار والمهام الاجتماعية. (3) القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية الاجتماعية المتاحة كالمساندة الاجتماعية والمادية وتوظيفها بشكل إيجابي (الأنصاري 2010).

3: النشاط البدني وجودة الحياة: إن ممارسة النشاط البدني المنتظم ضمن مختلف مستوياته، له تأثيرات حيوية عديدة تطل الجوانب البدنية والنفس ذهنية عند الإنسان بمختلف مراحل العمرية ولكلا الجنسين؛ إذ تشير كثير من الدراسات، كالدراسة المرجعية لديانا ورفاقها (Diane et al., 2013, 28-34) التي تناولت إيجاز نتائج الدراسات المرتبطة بعلاقة النشاط البدني مع جودة الحياة، إلى أن لممارسة النشاط البدني ومستواه دوراً حيوياً في تحسين جودة الحياة، وبالمقابل تبدو هذه العلاقة متبادلة؛ إذ تضيف الدراسة أن جودة الحياة ذات المستوى العالي تحسن من مستوى ممارسة النشاط البدني والمشاركة في الألعاب الرياضية. إضافة لذلك، تؤكد غالبية الدراسات ذات الصلة بأن النشاط البدني لا يؤثر فقط في محتويات البعد الموضوعي لجودة الحياة كالصحة والسكن وأوقات الفراغ والرفاهية، بل يتعدى ذلك ليكون أحد أهم المؤثرات الحيوية في محتويات البعد الذاتي كالرض أو السعادة الشخصية، والمشاعر الإيجابية والرفاهية النفسية (Amal et al. 2019, Bize et al. 2007).

منهجية البحث وإجراءاته:

1- منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، كونه يناسب طبيعة البحث. ويعرفه عليان وغنيم بأنه: "المنهج الذي يقوم بفحص الموقف المشكل ودراسته من خلال تحديد المشكلة وصياغة فرضيات مناسبة للمشكلة ثم التحقق من هذه الفرضيات باستخدام الأدوات المناسبة ومن ثم وصف النتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها وتفسيرها" (عليان وغنيم، 2000، 42).

2-مجتمع البحث وعينته:

تكوّن مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة دمشق الذين سجّلوا للعام الدراسي 2018-2019 الفصل الثاني؛ إذ أجري البحث من عمر 18-24 سنة. بعد شرح الباحثين لمجتمع البحث مجريات وأهداف القياسات والبحث والمتعلقة بتعبئة الاستمارة الشخصية ومقياس جودة الحياة والمقياس المختصر المقتبس من الاستبانة العالمية للنشاط البدني (IPAQ)، بلغ عدد أفراد عينة البحث المتطوعين (243) طالباً من مختلف السنوات الدراسية الجامعية، بينهم (128) طالبة و(115) طالباً، قسّموا إلى ثلاث مجموعات حسب مستوى ممارسة النشاط البدني (أدوات الدراسة، ثالثاً: مستوى ممارسة النشاط البدني)، وذلك حسب تقسيمات منظمة الصحة العالمية (WHO 2010).

3- أدوات البحث:

1- مقياس جودة الحياة:

لمناسبتة خصائص العينة وتحقيق الأهداف المرجوة من البحث قام الباحثان باختيار مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة الذي أعده منسيو كاظم (2006). يشتمل المقياس على (60) فقرة، موزعة على ستة محاور، يحتوي كل محور منها على عشر عبارات تتضمن: جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته. لقد تم التحقق من صدق المقياس وثباته في دراسات محلية وعربية كثيرة، منها دراسة نعيصة (2012) التي أجرتها على البيئة الجامعية السورية (جامعتي دمشق وتشرين)؛ إذ استخدمت صدق المحتوى وصدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب المعاملات الارتباطية بين أبعاد المقياس واستخدمت نعيصة ثبات (ألفا .كرونباخ)) تراوحت القيم بين (0.39-0.67)، واستخدمت ثبات التجزئة النصفية وتراوحت القيم بين (0.30-0.66). وفي البحث الحالي تم استخدام صدق الاتساق الداخلي وتراوحت معاملات الارتباط مابين

(0.53-0.76)، وكانت جميعها دالة إحصائية، وهذا مؤشر على الاتساق الداخلي للمقياس. واستخدم ثبات (ألفا . كرونباخ) تراوحت القيم (0.48-0.73)، وثبات التجزئة النصفية وكانت قيم معاملات التجزئة النصفية (0.43-0.68) وهي معاملات ثبات مناسبة، الأمر الذي يجعل المقياس صالحاً للاستخدام.

2- مستوى ممارسة النشاط البدني:

تم التأكد من مستوى ممارسة النشاط البدني من خلال الاستبانة العالمية المختصرة للنشاط البدني (IPAQ) (1381-1395) (Craig et al. 2003)، التي تتألف من سبعة أسئلة، يُجاب عنها من خيارات متعددة. بناء على نتائج إجابات الاستبانة تم تصنيف الطلاب إلى غير نشيط (صفر دقيقة/أسبوع)، ونشط بشكل غير كافي (1-149 دقيقة/أسبوع)، ونشط (≤ 150 دقيقة/أسبوع)، وذلك حسب توصيات منظمة الصحة العالمية المتعلقة بالمتطلبات الحالية للنشاط البدني (WHO 2010, 58).

على الرغم من الاستخدام الواسع للاستبانة وصلاحياتها في دول العالم ومن بينها الدول العربية (Al-Hazza 2007, 59-64)؛ إذ بدأت عملية بناء مقياس دولي للنشاط البدني في مدينة جنيف في عام ١٩٩٨ وتبع ذلك في عام ٢٠٠٠ إجراء اختبارات مكثفة لصدق المقياس وثباته، شملت ١٢ دولة (٤ موقعا)، ولقد أظهرت النتائج النهائية أن المقاييس المستخدمة تمتاز بخواص قياس مقبولة، لاستخدامها في أماكن متعددة وبلغات مختلفة، مع صلاحيتها للاستعمال في الدراسات الوطنية لمعرفة شيوع ممارسة النشاط البدني لدى السكان، فقد تم التأكد من صدق الاستبانة وثباته في البحث الحالي أيضاً، فقد تم اعتماد طريقة الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) وكانت قيمة مستوى الدلالة لـ(ت) المحسوبة = 0.000 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 5%. وللتأكد من الثبات اعتمد الباحثان على طريقة التجزئة النصفية، وكانت معاملات ثبات التجزئة النصفية 0.83. ما يدل على صدق الاستبانة العالمية للنشاط البدني وثباتها في البحث

الحالي. يتم حساب استجابات الطلاب بمساعدة برنامج حاسوبي صُمم في البرنامج الإحصائي ستات سوفت ستاتستيكا (Statsoft statistica 10)، وأعدّ لهذا الغرض.

4- المعالجة الإحصائية: أجريت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج ستاتستيكا (Statistica 10 Enterprise) ومن أجل استخلاص النتائج الملائمة لأهداف البحث، استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية:
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية:

- معامل الارتباط بيرسون ومعامل سبيرمان براون، ومعامل الاتساق الداخلي ((ألفا . كرونباخ)).

- معامل الارتباط المتعدد.

- تطبيق اختبار ت لنفس العينة.

- تطبيق اختبار (كا²) لمعرفة الفروق بين النسب المئوية.

- تطبيق اختبار (ت ستودنت) لعينتين مستقلتين.

- اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

نتائج البحث وتفسيرها:

1- نتيجة سؤال البحث وتفسيره:

سؤال البحث: ما مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة حسب محاور المقياس وحسب المقياس ككل؟

للإجابة عن هذا السؤال استخرج الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وطبقوا اختبار (ت) لعينة واحدة.

الجدول (1): قيم مستوى جودة الحياة لمحاور المقياس وللمقياس ككل

المحور	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيم ت (درجة حرية 242)	مستوى الدلالة
جودة الصحة العامة	2.241	0.619	31.706	*0.0001
الحياة الأسرية	3.142	0.701	7.961	*0.0001
التعليم والدراسة	3.326	0.673	4.030	*0.0001
العواطف	2.119	0.593	37.245	*0.0001
الصحة النفسية	2.253	0.578	33.631	*0.0001
شغل أوقات الفراغ	2.011	0.399	58.173	*0.0001
المقياس الكلي	2.565	0.597	24.414	*0.00001

نلاحظ من الجدول (1) أن المتوسطات تراوحت بين 2.011 لمحور شغل أوقات الفراغ و3.326 لمحور التعليم والدراسة وكانت للمقياس ككل 2.565، وكانت جميع المتوسطات أدنى من المتوسط الفرضي (3.5)، وبعد اختبار دلالتها باستخدام "ت" العينة واحدة تبين أن هناك فروقاً دالة إحصائية في جميع الأبعاد وفي المقياس ككل، وهذا يعني أن متوسط طلاب الجامعة في أبعاد جودة الحياة كانت أدنى من المتوسط الفرضي، ما يجعلنا نقرّ أن مستوى جودة الحياة لديهم كان متدنياً. تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسات بعلي وجغلولي (2018) وأبو حماد (2019) حيث أكدت ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، لكنها تتفق مع دراسات نعيصة (2012) وكاظم والبهادلي (2006)؛ إذ خرجت بنتائج مفادها أن مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة كان متدنياً. وعلى الرغم من تدني هذا المستوى إلا أننا نلاحظ تفوق محوري التعليم والدراسة والحياة الأسرية في غالبية الدراسات ومنها دراسة نعيصة. يمكن إرجاع تدني مستوى جودة الحياة إلى أسباب وعوامل عدة يمكننا إيجازها في إمكانات الجامعة المحدودة خاصة في السنوات الأخيرة (سنوات الأزمة)، وشكوك الكثير من الطلاب حول جدوى الشهادة

الجامعية، وأيضاً الأوضاع والظروف القاسية التي يعيشونها خلال حياتهم اليومية - ومنها الجامعية - في ظل التطورات الأخيرة.

2- نتائج فرضيات البحث وتفسيرها:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة حسب محاور المقياس وحسب المقياس ككل تبعاً لمتغير الجنس. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة باستخدام اختبار (ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2): نتائج اختبار (ت) ستودنت بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة

المحور	ذكور (115)		إناث (128)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
جودة الصحة العامة	2.387	0.564	2.111	0.661	3.481	*0.0006
الحياة الأسرية	3.523	0.682	3.486	0.649	0.433	0.6653
لتعليم والدراسة	3.451	0.558	3.565	0.599	1.530	0.1274
العواطف	2.213	0.574	.022	0.584	2.566	*0.0109
الصحة النفسية	.338	0.496	.196	0.403	2.459	*0.0146
شغل أوقات الفراغ	.120	0.385	.005	0.921	1.245	0.2145
المقياس الكلي	.771	0.534	.568	0.676	2.578	*0.0105

*دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يُبين الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس عند الذكور تراوحت بين 2.213 لمحور العواطف، و3.523 لمحور الحياة الأسرية، وكانت للمقياس الكلي 2.771، في حين كانت عند الإناث 2.005 لمحور شغل أوقات الفراغ، و3.565 لمحور التعليم والدراسة، و2.568 للمقياس الكلي. إضافة لذلك، لم توجد فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 5% بين الذكور والإناث على محاور الحياة الأسرية والتعليم والدراسة وشغل أوقات الفراغ؛ إذ كان مستوى الدلالة 0.6653 و0.1274 و0.2145 على الترتيب. في حين كانت الفروقات ذات دلالة على محاور الصحة العامة والعواطف والصحة النفسية مع مستوى دلالة 0.0006 و0.0109 و0.0146 على التوالي، وكلها لصالح الذكور، وذلك مع الفروقات على المقياس الكلي أيضاً (0.0105). على الرغم من الاختلافات في التباينات بين محاور المقياس بين دراسة وأخرى إلا أن غالبية الدراسات خرجت بفروقات ذات دلالة بين الذكور والإناث (نعيسة 2012، كاظم والبهادلي 2006). يعود التباين في الاختلافات بين المحاور إلى البيئة الاجتماعية المحيطة بالطالب وإلى الحالة الصحية للمجتمع الطلابي وإلى نمط الحياة المتبع في المجتمع الذي أجريت الدراسة فيه، وإلى نوع المقياس المستخدم في قياس جودة الحياة ومكوناته (Chen et al. 2015, Fatima et al. 2012). بالجهة الثانية، يمكننا تفسير نتائج تفوق الذكور في محاور الصحة العامة والعواطف والصحة النفسية وعلى المقياس الكلي بأن الإناث، وعلى الرغم من انتمائهن إلى طبقة طلاب الجامعة، يقع على عاتقهن أعباء أسرية قبل الدوام الجامعي وبعده، وهذا بالإضافة إلى ظروف المرحلة التي حذت بشكل كبير من مدى تحركات الفتاة ومن حريتها الاجتماعية. من جهة ثانية، يمكن أن يكون لنمط الحياة السائد والمتمثل بالفكر الشرقي والعادات والتقاليد المحلية دوراً

أساسياً في تفوق الذكور على بعض محاور المقياس، إلا أن هذا الإقرار يحتاج إلى دراسات وأبحاث معمقة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس وحسب تصنيفات مستوى النشاط البدني.

للتحقق من هذه الفرضية استخرج الباحثان عدد الطلاب ونسبتهم حسب تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني وطبقا اختبار (كا²) لمعرفة الفروقات عند مستوى دلالة 5%.

الجدول (3): مستوى النشاط البدني ومقارنة الذكور والإناث

تصنيف مستوى النشاط البدني	إناث		ذكور		قيمة كا ² (د.ح.)	مستوى الدلالة	الكل معاً	
	عدد	%	عدد	%			عدد	%
غ. ن. (صفر دقيقة/أسبوع)	7	1.69	2	7.28	(1)866.	0905.	19	8.97
ن. غ. ك. (1-149 دقيقة/أسبوع)	6	4.81	7	9.34	(1)288.	5916.	3	4.16
نشط (≤ 150 دقيقة/أسبوع)	5	17	6	0.7	(1)232.	6304.	1	6.87
المجموع	28	2.67	15	7.33	(1) 688.	4068.	43	00

غ. ن. = غير نشيط، ن. غ. ك. = نشيط بشكل غير كافٍ.

يوضح لنا الجدول (3) أن نسبة الطلاب غير النشيطين بدنياً حسب تصنيفات منظمة الصحة العالمية قد بلغت 48.97%، وأن نسبة الذكور كانت 17.28% ونسبة الإناث 31.69%، وذلك مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النسبتين؛ إذ كانت قيمة مستوى الدلالة 0.0905.

أما الطلاب النشيطين بشكل غير كافٍ فقد بلغت نسبتهم 34.16%؛ بينهم 19.34% ذكور و 14.81% إناث ومستوى دلالة 0.5916. بالنسبة للطلاب النشيطين (يساوي أو أكثر من 150 دقيقة/أسبوعاً) فكانت نسبتهم 16.87%، والذكور 10.7%.

في حين كانت نسبة الإناث 6.17% ومع مستوى دلالة 0.6304. أيضاً. إن النسبة الكلية للذكور غير النشيطين (أقل أو يساوي 149 دقيقة/أسبوعياً) حسب تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني قد بلغت 36.62% وللإناث 46.50%. تُعدّ هذه النسب أصغر من النسب التي نشرها العثمان (العثمان 2019، قيد النشر في مجلة جامعة دمشق) وأبو الفتوح (Abolfotouh et al. 2008, 57-68)، ولكنها تختلف عن النسب الموضحة في دراسات عديدة أيضاً؛ إذ إنها أقل بكثير من النسب المنشورة في دراسة السبيعي (2004) التي تراوحت بين 65.4% إلى 93.6% بالنسبة للطلاب غير النشيطين، لكنها تقرر أيضاً أن نسبة الإناث النشيطات لم تتجاوز 5%. يعود السبب الرئيسي لهذه النسب المقلقة في عدم ممارسة النشاط البدني إلى عدم توفر الأمكنة الملائمة لممارسة النشاط البدني. من جهة ثانية، حسب تقرير المصيفر والأنصاري، يتميز شباب الوطن العربي بالأساس، وبغض النظر عن الظروف الحاضرة بعدم ممارستهم للأنشطة البدنية المنتظمة إلا بنسب قليلة جداً ولكلا الجنسين ومن مختلف الحالات الصحية (Musaiger & Al-Ansari 2000).

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة حسب تصنيفات مستوى ممارسة النشاط البدني.

للتحقق من صحة هذه الفرضية استخرج الباحثان أعداداً ونسباً والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطلاب حسب تقسيمات مستوى ممارسة النشاط البدني وعلى محاور المقياس الستة وعلى المقياس الكلي. بعد ذلك قاما بتطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروقات بين المجموعات الثلاث الطلاب في مستوى دلالة 5%.

الجدول (4): مقارنة جودة الحياة حسب تصنيفات النشاط البدني

المحاور	غ. ن (119)	غ. ك (83)	نشط (41)	بين مج. (د.ج.)	خ. مج. (د.ج.)	قيمة F (م. الدلالة)
جودة الصحة العامة	م.ج. 2.131	2.213	2.478	(2)3.67	(240)104.0	(0.016)*4.24
	ا.م. 0.721	0.601	0.571			
الحياة الأسرية	م.ج. 3.297	3.281	3.292	(2)0.05	(240)65.95	(0.910)0.09
	ا.م. 0.436	0.533	0.568			
التعليم والدراسة	م.ج. 3.116	3.345	3.494	(2)5.31	(240)113.9	(0.004)*5.59
	ا.م. 0.673	0.701	0.711			
العواطف	م.ج. 2.116	2.120	2.118	(2)0.00	(240)37.29	(0.997)0.00
	ا.م. 0.384	0.407	0.397			
الصحة النفسية	م.ج. 2.171	2.232	2.376	(2)1.29	(240)76.49	(0.135)2.02
	ا.م. 0.553	0.604	0.512			
شغل أوقات الفراغ	م.ج. 2.001	2.115	2.312	(2)3.01	(240)89.83	(0.019)*4.03
	ا.م. 0.619	0.591	0.632			
المقياس الكلي	م.ج. 2.276	2.459	2.679	(2)5.30	(249)78.09	(0.000)*8.14
	ا.م. 0.567	0.576	0.569			

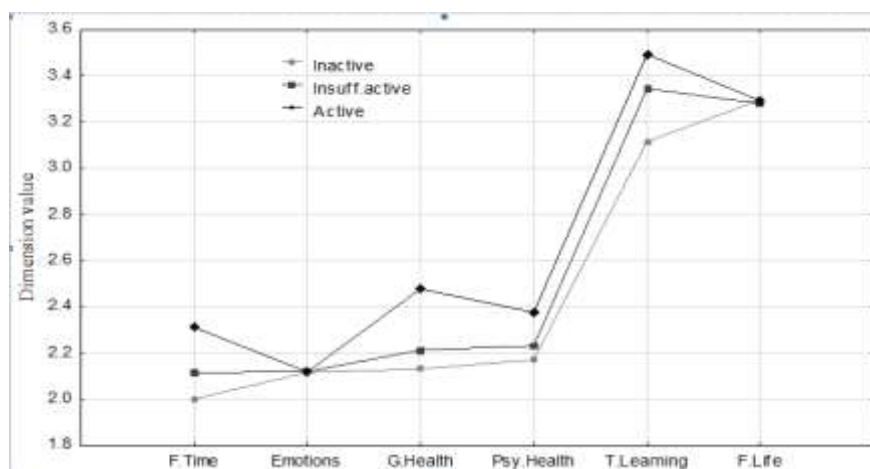
تُشير نتائج المعالجة الإحصائية في الجدول (4) إلى أن مستوى جودة الحياة متدنٍ، وأنه لا توجد فروق بين المجموعات الثلاث حسب تصنيفات مستوى النشاط البدني في محاور الحياة الأسرية والعواطف والصحة النفسية، وكانت الفروقات ذات دلالة إحصائية في محاور الصحة العامة والتعليم والدراسة وشغل أوقات الفراغ وعلى المقياس الكلي ولصالح النشيطين؛ إذ كانت الدلالة 0.016 و 0.004 و 0.019 و 0.000 على التوالي. بما أنه لا توجد دراسات سابقة حول جودة الحياة وعلاقتها بمستوى ممارسة النشاط البدني ضمن البيئة الجامعية السورية التي استخدمت مقياس منسي وكاظم، فمن الصعب بمكانة تفسير نتائج الجدول (4)، إلا أن معظم الدراسات (Amal et al. 2019) ذات الصلة تُفيد أن تفوق الممارسين النشيطين في المحاور المذكورة تتبع من المدى الحركي

اليومي الذي يكون واسعاً لديهم مقارنة مع المدى الضيق لدى غير النشيطين والنشيطين بشكل غير كافٍ، ومن جهة أخرى إن مستوى الصحة العامة يرتبط بشكل وثيق بالحركة وبالنشاط اليومي، وكذلك الأمر بالنسبة لمحور شغل أوقات الفراغ.

الفرضية الرابعة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة ومستوى ممارسة النشاط البدني لدى أفراد العينة.

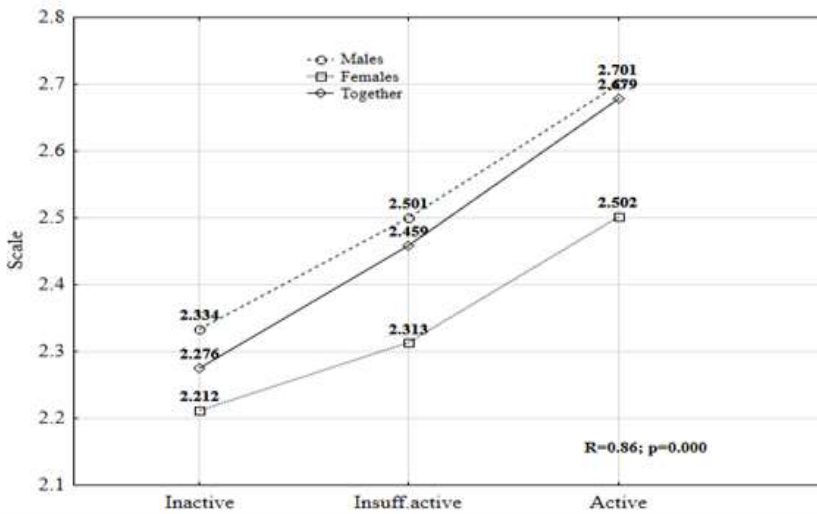
للتحقق من صحة هذه الفرضية، قام الباحثان بتمثيل العلاقة ضمن مخطط بياني خطي، وحُسب معامل الارتباط المتعدد بين نتائج مقياس جودة الحياة بوصفه متغيراً مستقلاً مع نتائج الاستبانة العالمية المختصرة للنشاط البدني متغيراً تابعاً.

كما لاحظنا من الجدول (4) السابق أن نتائج تحليل التباين الأحادي تفيد في أن الفروقات بين المجموعات الثلاث كانت ذات دلالة إحصائية في محاور الصحة العامة والتعليم والدراسة وشغل أوقات الفراغ وعلى المقياس الكلي ولصالح النشيطين، وذلك مع تفوق واضح لمحوري الحياة الأسرية والتعليم والدراسة. وإذا أمعنا النظر في البيانات الأساسية نستطيع أن نرى أنه على الرغم من غياب فروقات ذات دلالة في ثلاثة محاور (الحياة الأسرية، والعواطف، والصحة النفسية) إلا أن المتوسطات الحسابية وعلى محاور المقياس الستة ذات منحى تصاعدي (رسم بياني 1)؛ أي أنه كلما كان مستوى جودة الحياة أعلى ارتفع مستوى النشاط البدني. لا تختلف هذه النتيجة عن النتائج الصادرة من الدراسات السابقة (Berger & Tobar 2007, Gabrielle et al. 2012, Bize et al. 2007). وهذا ما يؤكد بشكل جلي الرسم البياني (2) الذي يعكس المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاثة ولكلا الجنسين للمقياس الكلي.



الخط البياني (1): المنحى التصاعدي لجودة الحياة حسب تصنيفات مستوى النشاط البدني
وللمحاور الستة

= Emotions =قيمة البعد، F.Time =شغل أوقات الفراغ، Dimension value
 =T.Learning، الصحة العامة، =Psy.Health، الصحة النفسية، G.Health، العواطف،
 Insufficiently =غير نشيط، F.Life =الحياة الأسرية، Inactive،
 =نشيط بشكل غير كاف، =Active، نشيط.



الخط البياني (2): المنحى التصاعدي لمقياس جودة الحياة حسب تصنيفات مستوى النشاط البدني

Scale = مقياس، Males = ذكور، Females = إناث

إذ يؤكد العلاقة القوية بين جودة الحياة ومستوى ممارسة النشاط البدني قيمة معامل الارتباط المتعدد للمقياس الكلي ($r=0.86$) التي كانت ذات دلالة إحصائية (0.000). تدعم نتائج الدراسات السابقة العديدة النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية؛ إذ تؤكد ماريا ورفاقها (Maria et al. 2019, Amal et al. 2019, Acree et al. 2006). على العلاقة الإيجابية بين جودة الحياة ومستوى النشاط البدني، بل إن بعض الدراسات كدراسة جيليسون ورفاقه (Gilison et al. 2009, 1700-1710) أكدت على هذه العلاقة الإيجابية حتى مع محاور مقياس جودة الحياة جميعها. تكمن جذور العلاقة القوية المثبتة بين جودة الحياة ومستوى ممارسة النشاط البدني في التأثيرات الحيوية للنشاط البدني على الحالة الصحية والحالة النفس ذهنية للطلاب، هذه التأثيرات التي امتدت لتلامس بشكل ملحوظ الأداء الوظيفي للأعضاء الجسمانية (Rongen et al. 2014, 330-334)،

والخصائص النفسية والذهنية للإنسان (Gillison et al. 2009, 1700-1710)، التي تعكس بدورها مستوى مفهوم جودة الحياة لدى الفرد وتعزيز اتجاهاته. أيضاً، يمكن أن نذكر كتفسير لتفوق الطلاب النشيطين على بعض محاور المقياس وعلى المقياس الكلي ما يمكن ملاحظته من مستوى عالٍ لتقدير الذات والثقة بالنفس عند النشيطين مقارنة بغير النشيطين، لكن هذه الملاحظات تحتاج إلى أبحاث مستقبلية منفردة بذاتها.

مقترحات البحث:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج يمكن اقتراح ما يأتي:
- العمل على الاهتمام بالمفاهيم الإيجابية وتعزيزها في المجتمع عموماً والمجتمع الجامعي على وجه التحديد.
- تحسين جودة الحياة لدى الطلبة من خلال تقديم البرامج الإرشادية.
- إدراك فئات المجتمع وتوعيتها بأهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الإنسان الجسدية والنفسية على حدّ سواء.
- إيجاد منهجية فعلية لممارسة طلاب الجامعة للنشاط البدني والرياضي خلال أوقات الدوام أو خارجها، وذلك بتأمين الأدوات والمستلزمات الملائمة لذلك.
- ربط انتقال الطالب من سنة دراسية إلى أخرى أعلى بمدى حضوره ومشاركته بالأنشطة البدنية والرياضية الجامعية.

المراجع:

المراجع العربية:

- 1- أبو حماد، إبراهيم ناصر الدين. (2019). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 10، (27)، 268-281.
- 2- الأنصاري، سامية. (2010). علم النفس الإيجابي وجودة الحياة. الجمعية المصرية لجودة الحياة. ص 15-23.
- 3- بعلي مصطفى، جغلولي يوسف. (2018). مستوى جودة الحياة لدى طالبات المسيلة: دراسة ميدانية على عينة من طالبات قسم علم النفس بجامعة المسيلة، الجزائر. مجلة الجامعة في العلوم النفسية والتربوية، 414، (8). شهر آذار 2018.
- 4- حمايدية علي، خلاف أسماء، دنيا بوزيدي. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة). مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، 9، (2) خاص (الجزء الأول)، 194-217.
- 5- السبيعي، صالح. (2004). العوامل المؤدية إلى قلة مشاركة الطلاب في الأنشطة الرياضية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلاب بجامعة الملك سعود. مجلة رسالة الخليج، العدد 94.
- 6- العثمان، عبدالله محمود. (2019). دراسة انتشار الوزن الزائد والبدانة ومقارنة الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طلاب جامعة دمشق- فرع درعا البدينين والأصحاء. مجلة جامعة دمشق للعلوم النفسية والتربوية. قيد النشر.

- 7- العثمان، عبدالله محمود. (2019). مؤشر كتلة الجسم والوزن المثالي كدليل على نقشي البدانة والوزن الزائد لدى طالبات الجامعة مقارنة ممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية. قيد النشر.
- 8- عليان، رحي وغنيم، عثمان. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر.
- 9- كاظم، عليم هدي والبهادلي، عبد الخالق نجم. (2006). مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17 - 19 ديسمبر.
- 10- نعيصة، علي رغداء. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين. مجلة جامعة دمشق للعلوم النفسية والتربوية، 28، (1)، ص 145-181.

المراجع الأجنبية:

- 1- Abolfotouh, M. A., Soliman, L.A., Mansour, E., Farghaly, M., and El- Dawaiaty, A. A. (2008). Central obesity among adults in Egypt: prevalence and associated morbidity, Eastern Mediterranean Health Journal, 14(1), 57-68.
- 2- Acree LS, Longfors J, Fjeldstad AS, Fjeldstad C, Schank B, Nickel KJ, et al. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. Health Qual Life Outcomes, 4,(37). DOI:10.1186/1477-7525-4-37
- 3- Amal A Kokandi, Jafar Salman Alkhalaf and Asmaa Mohammedsaleh ,(2019). Quality of Life in Relation to the Level of Physical Activity among Healthy Young Adults at Saudi Arabia. Biomed. &Pharmacol. J, 12(1), 281-287.
- 4- Berger BG, Tobar D. Physical activity and quality of life. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. (2007). Handbook of sport psychology. 3rd ed. Hoboken: Wiley, 598-620.
- 5- Bize R, Johnson JA, Plotnikoff RC. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. Prev Med, 45(6), 401-415.
- 6- Chen Y-P, Wang H-M, Edwards TC, Wang T, Jiang X-Y, Lv Y-R, et al. (2015). Factors Influencing Quality of Life of Obese Students in Hangzhou, China. PLoS ONE 10(3), e0121144. doi:10.1371/journal.pone.0121144.
- 7- Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P .(2003). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): A comprehensive reliability and validity study in twelve countries. Med. Sci. Sports Exerc, 35, 1381-1395.
- 8- Diane L. Gill, Cara C. Hammond, Erin J. Reifsteck, Christine M. Jehu, Rennae A. Williams, Melanie M. Adams, Elizabeth H. Lange, Katie Becofsky, Enid Rodriguez, Ya-Ting Shang .(2013). Physical Activity and Quality of Life. Journal of Preventive Medicine and Public Health, 46, 28-34. dx.doi.org/10.3961/jpmph.2013.46.S.S28.
- 9- Fatima Al Sayah, Sana Ishaque, Darren Lau, Jeffrey A. Johnson (2012). Health related quality of life measures in Arabic speaking populations: A systematic review on cross-cultural adaptation and measurement properties. Qual Life Res. DOI 10. 1007/s 11136 - 012-0129-3.

- 10- Gabrielle Cristine Moura, Fernandes Pucci, Cassiano Ricardo Rech, Rogério César Fermino, Rodrigo Siqueira Reis .(2012). Association of physical activity and quality of life in adults. *Rev Saúde Pública*, 46(1), 1-16.
- 11- Gillison FB, Skevington SM, Sato A, Standage M, Evangelidou S. (2009). The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations: a meta-analysis. *SocSci Med*, 68 (9), 1700-1710.
- 12- Al-Hazzaa HM. (2007). Health-enhancing physical activity among Saudi adults using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Public Health Nutr*, 10(1) , 59–64.
- 13- Maria Saridi, Theodora Filippopoulou, Georgios Tzitzikos, Pavlos Sarafis, Kyriakos Souliotis and Despoina Karakatsani .(2019). Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. *BMC Research Notes*, 12 (208), 1-6. doi. org/10. 1186/s 13104-019-4240-1.
- 14- Musaiger, A. O., & Al-Ansari, M. S. (2000). Barriers to practicing physical activity in the Arab countries. In *Nutrition and Physical Activity in the Arab Countries of the Near East*, FAO/Cairo Regional Office, Cairo, Egypt, 2000.
- 15- Rongen A, Robroek S, Burdorf A. (2014). The importance of internal health beliefs for employees' participation in health promotion programs. *Prev Med*, 67, 330–334.
- 16- Seligman, M. (2005). Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy. In *Handbook of Positive Psychology* by Snyder, C.R & Lopez, Shane .J. (eds.) Oxford University Press. New York.
- 17- World Health Organization .(2019). Fact sheet physical activity. Physical activity. Fact sheet. Geneva: Switzerland; 2017. http://www.euro.who.int/_data/asset s/pdf_file/0005/28804 1/ WHO-Fact-Sheet -PA-2015.pdf.
- 18- World Health Organization (WHO) .(2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 58.