

## جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية

هيثم محمد النادر\*

### ملخص

هدفت الدراسة التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى جودة الحياة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، ممارسة النشاط البدني)، تكونت عينة الدراسة من (119) طالبا وطالبة من طلاب السنة الأولى من طلاب الجامعة، بواقع (54) طالبا، (65) طالبة طبق عليهم مقياس جودة الحياة الذي يحتوي على (40) فقرة، تقيس الأبعاد التالية، البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات مع الآخرين، إدارة الوقت، القيم، كما تم التحقق من صدق وثبات المقياس، استخدم الباحث لمعالجة البيانات الرزمة الإحصائية spss ممثلة بالمتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، تحليل التباين الأحادي وكرونباخ ألفا للثبات.

أشارت نتائج الدراسة يتمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية ولكلا الجنسين وممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوى مرتفع في الأبعاد التالية، البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم، يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني جودة حياة على المستوى الجامعي.

وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بأهمية تسليط الضوء على أهمية جودة الحياة لغير الرياضيين لتشجيعهم على ممارسة الأنشطة لأهميتها لبناء الأفراد جسدياً واجتماعياً وأخلاقياً ونفسياً ومهارياً، إن الممارسة الرياضية تعمل على الارتقاء بالرفاهية لأفراد المجتمع.

**الكلمات الدالة:** جودة الحياة، جامعة البلقاء التطبيقية، طلاب الجامعة.

\* كلية السلط للعلوم الإنسانية، جامعة البلقاء التطبيقية.

تاريخ قبول البحث: 2016/6/28م.

تاريخ تقديم البحث: 2016/3/21م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2017م.

## Quality of life among Al Balqa Applied University Students

**Haitham Mohammed Alnader**

### Abstract

The study aimed to identify the level of quality of life in Al Balqa Applied University students as well as to determine the differences in the level of newness of life depending on the variables (sex, specialty, physical activity).

The study sample consisted of (120) player students from the first year, (54) male and (65) female, quality of life scale were applied to them.

The researcher used in the completion of this study the quality of life scale that contains 40 items and the descriptive survey manner for study purposes. Data was treated using analysis of variance in one direction, the arithmetic means, the standard deviation, and Cronbach's alpha.

In light of the results of the study, the researcher reached that the quality of life of university students came highly for practitioners of physical activity of both scientific and literary colleges, and both sexes, but for the non-practicing, quality of life showed a low level.

The researcher recommended highlighting the importance of the quality of life for non-athletes to encourage them to practice sports activities to its importance for the construction of individuals physically, socially, morally and psychologically.

Sport practices increases production, improve fitness, health and improve well-being of community members.

**Keywords:** quality of life, Al Balqa Applied University, University Students.

### مقدمة الدراسة:

مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة في العالم العربي، وتعتبر دراسة جودة الحياة من الدراسات الحديثة بين كل المتخصصين بمختلف المناهج العلمية: العلوم الاجتماعية والنفسية والطب والصحة العامة والطب النفسي والتربية والطب الرياضي، إن الاهتمام المتزايد بجودة الحياة، والرغبة في تقليل الآثار السلبية للمرض، عكست أقصى تطلعات التربويين في هذه المجالات إلى تحسين جودة الحياة لدى الأشخاص كهدف أسمى، فكل شخص يسعى في ظل الظروف المتلاحقة والسريعة إلى التغيير ومحاولة معاشه جودة الحياة، والشعور بتحسن الحال والتوافق النفسي والاجتماعي مما يقتضي صحة نفسية إيجابية، (Katlo, 2011).

وبشكل عام تعرف جودة الحياة بأنها درجة الارتقاء والوصول للمثالية في كافة المجالات التي تعبر عنها أو المقاييس التي وضعت من أجل معرفة مدى ما يتمتع به الأفراد من درجات ومستويات بكافة أبعاد الحياة المتمثلة بـ (التربية والتعليم، الصحة النفسية، الحياة العاطفية، التنشئة الاجتماعية، الحياة الأسرية والاجتماعية، الصحة العامة، إدارة الوقت) وصولاً إلى تحقيق الأهداف المنشودة، (Singh and Dixit, 2010)، إن جودة الحياة وتغلب الشخص على العقبات التي تواجهه يكون صعباً دون أن تقدم له خدمات مساندة ودعم إيجابي والبحث عن المعنى وتحقيقه، حيث يؤكد فرانكل أن معنى الحياة هو الشيء الأساسي الذي يساعد الإنسان على البقاء حتى في أسوأ الظروف، (Frankl, 1990:48).

لقد عرف (Tayler, 2005) جودة الحياة الطلبة هي وصوله إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة، وشعوره بالرضا والسعادة أثناء أدائه الأعمال الدراسية، التي يعبر عنها بحصوله على درجة الكفاءة في التعليم وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة في الحياة وشعوره بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبيئته وقدرته على حل مشكلاته، مع ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية نتيجة تفاعله مع بيئة تعليمية جيدة يشعر فيها بالأمن النفسي وإمكانية النجاح وإدارة جيدة من المعلم ويشعر بالمساندة الاجتماعية من زملائه ومعاونيه.

ويذكر (Khames, 2006) أن مفهوم جودة حياة الفرد مفهوم متعدد الأبعاد والجوانب، وينظر إلى جودة حياته من زوايا مختلفة، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقاً للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها، ولكن عندما ينظر إلى ربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ويتم تلبية إشباع هذه الحاجات عندما تمثل الحاجات

وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد، وهناك العديد من الأبعاد ترتبط بجودة حياة الفرد تتمثل في البعد البيولوجي (البدني): ويتعامل مع تنمية الفرد من حيث طاقاته البدنية والجسمية، ويعمل على ضمان صحته واستمرارها مدى حياته، البعد المعرفي القدرات العقلية ويتعامل في تنمية قدرات الفرد الأدائية والعقلية والمعرفية والمهارية، وتجعلها في تطور وتجدد مستمرين، البعد السيكولوجي النفسي ويتعامل هذا البعد مع تنمية قدرات الفرد الروحية والنفسية والثقة وتقدير الذات، البعد السوسولوجي الاجتماعي ويتعامل مع تنمية المهارات الاجتماعية المختلفة لدى الفرد من تقدير المجتمع، والذات الاجتماعية الفردية والاجتماعية، وتقدير العلاقات البيئية مع الآخرين.

إن جودة الحياة للطلبة في مجال التعليم هي عبارته عن المعايير والمؤشرات التي تصب فيها فعاليات الأنشطة والإجراءات التي تهدف إلى تطوير وتنمية الجانب التعليمي ومن هنا لا بد من معرفة عدد من العوامل المؤثرة في العملية التعليمية بالنسبة للطلبة الجامعيين المتمثلة بالقدرات الذهنية والعقلية، الإمكانات الجسمية، الإمكانات المهارية، التوجهات والطموح، الدوافع النفسية، مما يتطلب من الإدارة الجامعية توفير أفضل التقنيات والمعلومات النوعية والكمية لغرض الارتقاء بالمستوى الفكري والمعرفي لدى الطالب الجامعي.

تعد الطاقات الطلابية والشبابية من مقومات الارتقاء بالمجتمع وأساس تطوره ونموه وذلك من خلال ما تمتلكه هذه الشريحة من توجهات ودوافع وطموحات وقابليات ومواهب وقدرات: عقلية، مهارية، معرفية، سلوكية، حركية، بدنية، نفسية، بتوجيهها نحو تحقيق الأهداف المرجوة، وهذا لا يتم إلا من خلال وجود حالة من الإرشاد الأسري والأكاديمي لتوظيف تلك الطاقات وتنظيم الحياة وتوجيهها للطريق الأمثل.

تقوم الجامعات بدور كبير في تنظيم حياة الطلبة وصقل السلوكيات في مختلف الاختصاصات والمجالات التي تحتويها الحياة الجامعية من تربية وتعليم وتهذيب وتنظيم وتوجيه للطموحات والرغبات وما تحتويه من أهداف طويلة وقصيرة الأمد، تهدف جميعها في النهاية إلى تربية الطلبة لتلبية احتياجاتهم النفسية والروحية والعقلية والبيئية والاجتماعية والعاطفية والصحية والنفسية، من خلال إكسابهم المعارف، وغرس الاتجاهات الإيجابية فيهم.

إن للمجال الرياضي دورا كبيرا في توجيه تلك الطاقات باعتبارها محركات للسلوك والأنشطة في مختلف المجالات، وتنمية المهارات الحياتية من مختلف الألعاب الجسمية والخلفية والاجتماعية والثقافية التي تصب جميعها في تطوير مجالات المجتمع وبناءه، وهذا ما تظهره دراسة ( Fouad )

(2011)، (Fayez, 2011) إذ إن تأثير الممارسة الرياضية على نمط الحياة بما فيها من قدرات وأفكار وسلوكيات وتوجهات يمكن من خلالها تعزيز دورها في خدمة المجتمع هذا من جانب، من جانب آخر فإن الممارسة الرياضية تترك أثرها في الصحة البدنية والصحة النفسية وبالتالي تهدف جميعها إلى التكامل الجسمي، النفسي، الخلفي، الاجتماعي، المهني وتكون في النهاية حصيلتها العطاء والإبداع في المجتمع، وما ممارسة النشاطات الرياضية والبدنية والمهارية والحركية إلا دليل على أهمية الحياة الصحية للفرد، مما يؤهل الفرد لأداء دوره.

كما إن هناك من يرى أن التربية الرياضية والتربية الصحية على أنهما الشيء نفسه من حيث الاهتمام الصحي للفرد والارتقاء بالجانب البدني إضافة إلى وضع البرامج الخاصة بالجوانب الصحية وفي كافة مجالات الحياة مما أدى إلى الاهتمام بالرغبات والميول والاتجاهات بحيث أصبحت التربية الصحية جزءاً مهماً وأساسياً من مناهج التعليم.

يتضح مما سبق أن هناك علاقة وثيقة بين جودة الحياة وممارسة النشاط الرياضي، إن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تساعد الطالب على التعامل مع المواقف الحياتية، وفهمها مما يساعد الطلبة على تجاوز ذاتهم من خلال اكتشافهم للجوانب الإيجابية والقدرات والإمكانات التي بداخلهم في الحياة والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية في شخصيتهم.

#### أهمية الدراسة:

إن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع ومستقبله إذ يقع على عاتقها مسؤولية قيادة ذلك المجتمع مستقبلاً، لذا يتوجب على المسؤولين رعايتهم من خلال تطوير طاقاتهم المبدعة والتعرف على المشكلات التي تواجه حياة الطلبة، ومساعدتهم على التوافق مع الآخرين والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وحب الآخرين وحب العمل، إن الاهتمام بشخصية الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بمستقبل البلد والأمة عموماً بكل نواحيها المتطلعة والهادفة إلى الازدهار، وهذا يتحقق من خلال تفعيل العملية التربوية داخل الجامعات وذلك بتطوير أداء المؤسسات التربوية التي يتم من خلالها توفير كل ما تتطلبه تلك العملية في بناء جيل متوافق نفسياً واجتماعياً، لذا فإن رعايتهم أمر لا بد منه شرط أن تشمل جميع جوانب شخصياتهم (العقلية والنفسية والاجتماعية) ويرجع ذلك لارتباطها بالصحة البدنية والعقلية والنفسية.

ولأن مفهوم جودة الحياة مرتبط بالمرحلة العمرية فإن أكثر ما يحتاجه الطلاب في هذه المرحلة العمرية الاهتمام بشخصياتهم من جميع جوانبها ليتحقق منها الشعور بالرضا عن الحياة وتوفر المعنى لحياتهم هو القدرة على الإنجاز والتحصيل الدراسي ومواكبة المسيرة العلمية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساسهم بجودة الحياة (Gillison, et al, 2008).

#### أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى جودة الحياة تبعاً لمتغير، البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، أقيم لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية.
- 2- التعرف على مستوى جودة الحياة بين تبعاً لمتغير الجنس والكليات العلمية والكليات الأدبية وممارسة أو عدم ممارسة النشاط الرياضي ممارسة النشاط الرياضي.

#### تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية تبعاً لمتغير، البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، أقيم، لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس والكليات العلمية والكليات الأدبية وممارسة أو عدم ممارسة النشاط الرياضي؟

#### مصطلحات الدراسة:

عرف خبراء الصحة العالمية جودة الحياة (WHOQOL Group,1995) بأنها: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق الثقافة، والاتجاه القيمي الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بالأهداف والتوقعات ومستوى الاهتمامات.

جودة الحياة (إجرائياً): هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة، وتتمثل بشعور الطلبة بالرضا والسعادة وقدرتهم على إشباع حاجاتهم من خلال ما يتوافر لديهم من

قدرات وإمكانات، وما يقدم لهم من خدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارتهم للوقت والاستفادة منه.

#### حدود الدراسة:

المحدد البشري: تكونت عينة الدراسة من طلاب جامعة البلقاء، السنة الثانية في مساق الرياضة والصحة للجميع.

المحدد الزمني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني 2016/2015.

المحدد المكاني: جامعة البلقاء التطبيقية.

#### الدراسات السابقة:

دراسة (Shek, 1993) دراسة بعنوان جودة الحياة والسعادة النفسية في المدارس الصينية، هدفت الدراسة إلى دراسة جودة الحياة والسعادة النفسية في المدارس الصينية توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة والسعادة النفسية.

وفي دراسة (Abu Al-Nour, 2000) هدفت الدراسة الى دراسة الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة، أهداف الدراسة: معرفة العلاقة بين الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة والسعادة النفسية، تكونت عينة الدراسة من 500 من طلبة الجامعة، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة والسعادة، أن افراد العينة يضعون هدف للحياة ولا توجد فروق دالة بين الإناث والذكور .

أجرت (Fuqaih et al, 2006) هدفة الدراسة البحث عن العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية والمنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، وتكونت مجموعة البحث من (100) تلميذ وتلميذة بالصف السادس الابتدائي مقسمين إلى (50) تلميذا عاديا، (50) تلميذا ذوي صعوبات التعلم، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم في جودة الحياة لصالح التلاميذ العاديين، كما وجد اختلاف في مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم باختلاف مستوى دخل الأسرة لصالح الأسرة ذات الدخل المرتفع، ولم توجد فروق دلالة بين متوسط درجات التلاميذ في مقياس جودة الحياة بالنسبة لمتغير السن.

دراسة (Al-Ma'shani, 2006) هدف الدراسة تحديد حاجات الجودة الشخصية والمهنية للشباب العماني، تم تطبيق المنهج الوصفي عنة الدراس وكانت العينة من 46 فرداً، تم اختيارهم من

208 مستفيدا حصلوا على تمويل مشروعاتهم توصلت الدراسة إلى وجود حاجات للجودة المهنية ذات دلالة إحصائية لدى أفراد الدراسة، وهي: "الحاجة إلى الاستفادة من شبكة الإنترنت"، والحاجة إلى إجادة اللغة الإنجليزية بطلاقة، واكتساب مهارات إدارة المشروعات الصغيرة، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين.

دراسة (Abbas and Al-Zamili, 2007) هدفة الدراسة معرفة دور التطوير التنظيمي في جودة حياة العمل تم اختيار عينة من أعضاء هيئة التدريس في كليتي الزهراء (كلية خاصة)، وكلية التربية بجامعة السلطان قابوس (كلية حكومية)، وتكونت العينة من (32) مدرس توصل الباحثان من خلال الأدب النظري الخاص بالموضوع إلى بناء أداة تتضمن (30) فقرة تمثل مؤشرات جودة حياة العمل، موزعة على ستة مجالات، هي: الرضا عن العمل، والالتزام التنظيمي، والضمان الوظيفي، والاستقلالية، والمشاركة في اتخاذ القرارات، والقدرة على الأداء، توصلت الدراسة إلى اتفاق أعضاء هيئة التدريس جميعهم على أهمية التطوير التنظيمي في جودة حياة العمل، وقد رتبوا مجالات الاستبيان الستة وفقاً لأهميتها: مستوى الأداء، الالتزام التنظيمي، المشاركة في اتخاذ القرار، الرضا عن العمل، الضمان الوظيفي، الاستقلالية. ولم تظهر أية فروق دالة بين أفراد العينة في ترتيب الأبعاد تعزى لمتغير الفئة العمرية (أقل من 30 سنة-30 سنة فأكثر) بينما ظهرت فروق دالة وفقاً للمؤهل الدراسي لصالح حملة الدكتوراه.

دراسة (Al-Adli, 2006) مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة، وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، هدفة الدراسة معرفة مستوى إحساس طلبة التربية بالرساق في سلطنة عمان بجودة الحياة، ومعرفة طبيعة الفروق بين طلبة كلية التربية بالرساق في مدى الإحساس بجودة الحياة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي، وكانت عينة الدراسة (51) طالباً، و(147) طالبة، توصلت الدراسة أن متوسط درجات إحساس أفراد العينة ككل بجودة الحياة، وكذلك أفراد العينة من الذكور والإناث بشكل منفرد يفوق المتوسط النظري للمقياس الذي يعكس مستوى عالياً من الإحساس بجودة الحياة، وجود فروق إحصائية بين متوسط درجات الطلبة عن مقياس الإحساس بجودة الحياة وفق التخصص الدراسي تم تحديدها بالفروق بين متوسط درجات طلبة تخصص الدراسات الاجتماعية ومتوسط درجات بقية التخصصات المشمولة في البحث، وأوصى البحث بتعزيز شعور الطلبة بجودة الحياة وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتنمية الشعور بأهمية التخصصات.

وفي دراسة (Kazem & Al-Bahadli, 2006) عنوان الدراسة: مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة أهداف الدراسة: معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية، ودور متغير البلد والنوع والتخصص الدراسي في جودة الحياة، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، تكونت عينة الدراسة من 400 طالب جامعي، (182 من ليبيا، و218 من عمان). نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين، هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، ومتوسطاً في بعدين، هما جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفضاً، في بعدين هما جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفية كما أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً في متغير البلد والنوع، وبين النوع والتخصص.

دراسة (جمعة، العاني، 2006) عنوان الدراسة: تعليم الكبار من أجل جودة الحياة أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تعليم الكبار وجودة الحياة وصولاً إلى تفعيل تعليم الكبار من أجل حياة أفضل، عينة الدراسة: طلبة تخصص الإدارة التربوية جميعهم، وبلغ عددهم (265) طالباً وطالبة، تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وقد تم التحقق من نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن أقل المتوسطات الحسابية في استجابات عينة الدراسة سجلت في مجال الوعي البيئي الصحي في حين أعلى المتوسطات الحسابية سجلت لصالح مجال حقوق الكبار كإنسان كما أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى مجال الوعي البيئي الصحي ولصالح الذكور، وكذلك لصالح ذوي الخبرة من 16 سنة فأكثر في التعليم.

وفي دراسة (Abu Ghazaleh, 2007) هدفت الدراسة فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي لجودة الحياة لدى طلاب الجامعة واستند البرنامج إلى الأسس النظرية وفنيات العلاج بالمعنى والتعرف على أثره في تخفيف أزمة الهوية، وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة واشتملت عينة الدراسة على (30) طالب من الذكور ثم تقسيمهم إلى (15) طالب مجموعة تجريبية (15) طالب مجموعة ضابطة واشتملت الدراسة على مقياس معنى الحياة لمرحلة المراهقة الرشد واختبار المستوى الاجتماعي الاقتصادي، واختبار المصفوفات المتتابعة واستند البرنامج إلى فنيات العلاج النفسي وهي الحوار السقراطي، تعديل الاتجاهات، خفض التفكير، تحسين الذات التعويضي، المسرحيات النفسية القائم على المعنى، توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي.

وفي دراسة (Barry, et al, 2007) بحث بهدف دراسة مشروع جودة الحياة الأسرية الدولية لتطوير مفهوم جودة الحياة الأسرية وتطوير أدوات وطرق جمع معلومات منظمة مبنية على منطق معرفة الحياة الأسرية المشاركة، وتكونت المجموعة من (300) فرد، وتوصلت النتائج إلى تحول حديث لجودة الحياة الأسرية ويركز هذا التحول الجديد على تسعة مناطق للحياة الأسرية، هي الصحة والمال والعلاقات الأسرية والدعم من الأناش الآخرين وأثر القيم والمستقبل والتخطيط له والترفيه والتفاعل المجتمعي واستطلع الباحثون معرفة علاقة كل من هذه المناطق مع عدة مفاهيم هي الأهمية، والبدائية والاستقرار والرضا.

وفي دراسة (Gillison, et al., 2008) هدفت الدراسة الى التعرف إلى التغيرات في جودة الحياة والحاجة إلى الرضا النفسي بعد الانتقال إلى المدرسة الثانوية، وتكونت المجموعة من (63) طالبا، وتوصلت الدراسة إلى تسجيل تحسن في جودة الحياة، كما ظهر تحسن في إشباع الاحتياجات للحكم الذاتي والقدرة على الاتصال بالآخرين في حين لم يوجد تحسن في الكفاءة

وفي دراسة (Mohammed and Sayidah, 2009) هدفت الدراسة إلى تحسين جودة الحياة الطالب باستخدام برنامج إرشادي قائم على نظرية الاختيار لدى طالبات الثانوي بمدينة الإسماعيلية وتكونت عينة الدراسة من (21) طالباً واستخدام مقياس جودة الحياة من إعداده وأسفرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلاب المجموعة الإرشادية (البعد الوجداني والبعد المعرفي والبعد الاجتماعي) وتمثل جودة حياة الطالب الذاتية، وفي أبعاد (بيئة الفصل أو المساندة الاجتماعية وأدوار المعلم).

وأجرى (Singh & Dixit, 2010) بحثاً بهدف الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والصحة ودور العوامل النفسية مثل إدراك الألم وإدراك العواقب الاجتماعية والشخصية والعاطفية والمالية المواكبة للطلبة والدعم الاجتماعي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الصحة وجودة الحياة كما أشارت النتائج إلى تأثير العوامل النفسية على جودة الحياة.

وفي دراسة (Baumann, et al, 2011) هدفت الدراسة إلى معرفة ارتباط جودة الحياة النفسية بتوظيف المهارات الأكاديمية بين الطلاب، والمكونة من (355) طالباً من طلاب السنة الأولى، وتوصلت النتائج إلى ارتباط جودة الحياة النفسية باكتساب مهارات تزيد فرص العمل لدى الكليات التي تمد بدورات مهنية تطبيقية متخصصة، واستخدمت كمؤشرات رئيسية لتعزيز البرامج الموجهة

نحو الإرشاد وتحسين البيئة الاجتماعية والخدمات المساعدة في عمل الجامعة وتسهيل إنجاز المشاريع المهنية المستقبلية.

يتضح لنا مما سبق أهمية دراسة جودة الحياة على طلبة الجامعات والمدارس لاحقاً لتتقيد الطلبة وخصوصاً الطلبة الممارسين للرياضة لأهمية الدور الكبير لجودة الحياة في رفع المستوى العلمي والتربوي والثقافي لتنظيم الحياة والتخطيط للمستقبل بشكل أفضل، أما الفائدة الحالية من هذه الدراسة فقد وجد الباحث أن طلبة الجامعة لديهم جودة حياة وممكن رفع مستوى هذه الجودة من توضيح أهمية ممارسة النشاط الرياضي من خلال المحاضرات والمساقات المختلفة للمساهمة الإيجابية في تقدم المجتمع والحفاظ على مقدراته الاقتصادية والاجتماعية، أما المستقبل فيجب إجراء دراسات مشابهة لطلبة المدارس وموظفي الدولة ومختلف القطاعات لأهمية هذه الدراسة لبلدنا الحبيب.

#### مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة، وعلى حد علم الباحث، بأنه لا يوجد أي بحث تناول جودة الحياة على الطلبة أو على المجتمع الأردني، لذا كان من واجب الباحث ومن خلال خبرته المتواضعة في ميدان التربية الرياضية تتقيد طلبة الجامعة بالدور الكبير لجودة الحياة والتي من شأنها الارتقاء بالمستوى العلمي والتربوي والثقافي والمعرفي لتنظيم حياتهم وتخطيطها بالشكل الأفضل وهذا ما يعبر عنه بجودة الحياة، ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث.

#### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب سنة الثانية السنة الثانية في مساق الرياضة والصحة للجميع في جامعة البلقاء التطبيقية والبالغ عددهم (810) طالب وطالبة للسنة الدراسية 2015/2016.

#### عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية في بداية الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2015/2016، وكان عدد العينة (119) طالب وطالبة بواقع، (54) طالب، (65) طالبة، والجدول التالي يبين وصف عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة.

**الجدول (1) يبين وصف عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة**

النسبة المئوية	التكرار		
45.4	54	نكر	الجنس
54.6	65	انثى	
100.0	119	المجموع	
55.5	66	علمية	الكلية
44.5	53	ادبية	
100.0	119	Total	
53.8	64	ممارس	ممارسة النشاط البدني
46.2	55	غير ممارس	
100.0	119	Total	

**مقياس جودة الحياة:**

تم استخدام مقياس جودة الحياة الذي أعده (Saleh، 2014) تكون المقياس في من 40 عبارة تقيس خمسة أبعاد لجودة الحياة ملحق رقم (1) وهي: الجانب الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الإجتماعية، إدارة الوقت، القيم، تم عرض المفردات على خمسة من أعضاء هيئة تدريس بقسم الصحة النفسية وعلم النفس التربوي وتم حذف المفردات التي لم يتفق عليها 85% من المحكمين وكانت (5) مفردات وبلغت نسبة انفاق المحكمين بين 85% إلى 100%.  
 البعد الجسمي: وتشمل المفردات أرقام: (6، 9، 17، 25، 31، 35) .  
 الصحة النفسية: وتشمل المفردات أرقام: (2، 5، 7، 10، 11، 13، 16، 18، 20، 21، 23، 26، 28، 33، 34، 37، 40) .  
 العلاقة الإجتماعية وتشمل المفردات أرقام: (3، 4، 8، 15، 19، 27، 29، 32، 38، 39) .  
 إدارة الوقت: وتشمل المفردات أرقام: (14، 24، 30، 36).  
 القيم: وتشمل المفردات أرقام: (1، 12، 22) .  
 تقدير الدرجات المقياس خماسي (ليكلرت) كما يلي:  
 (أوافق بشدة - 5 درجات، أوافق-4 درجات، متردد - 3 درجات، غير موافق - درجتان، غير موافق بشدة-درجة واحدة)

### صدق الأداة:

قام الباحث بعرض المقياس على محكمين عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين الأردنيين وعددهم (8) لبيان مدى ملائمة لأهداف الدراسة وقدأوصى الأساتذة المحكمون بصدق الأداة، وسهولة العبارة ومناسبتها للبيئة الأردنية ملحق رقم (2).

### ثانياً : ثبات المقياس

لغرض لحصول على درجة ثبات لمقياس جودة الحياة لدى الطلبة قام الباحث باستخدام أسلوب معامل (كرومباخ ألفا) حيث بلغت قيمة (كرومباخ ألفا) (0.80) وهو مؤشر عالي لثبات مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعين.

البعد	كرونباخ الفا
الحسمي	0,83
الصحة النفسية	0.79
العلاقات مع الاخرين	0.81
إدارة الوقت	0.81
القيم	0.81
الكلبي	0.80

### مستوي المقياس:

من أجل التوصل إلى تحديد مستوى جودة الحياة لفراد عينة الدراسة استخدم الباحث المقياس

التالي:

1- 2,33 منخفض 2,33-3,66 متوسط 3,66-5 مرتفع

### الأسلوب الإحصائي:

تحليل التباين في اتجاه واحد one way anova، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري،

كرونباخ ألفا.

## عرض النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول: ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية تبعاً لمتغير البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم، لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية.

جدول (3)

المستوى	الرتبة	الأتحراف المعياري	متوسط الحسابي	
مرتفع	5	.57431	3.8123	الجسمي
مرتفع	2	.42982	3.9639	الصحة النفسية
مرتفع	3	.44661	3.9471	العلاقات الاجتماعية
مرتفع	4	.60340	3.8613	ادارة الوقت
مرتفع	1	.60699	4.1877	القيم
مرتفع		.39042	3.9401	الكلي

للإجابة عن السؤال الأول ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية تبعاً لمتغير البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم، لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية؟

يبين الجدول رقم (3) مستوى جودة الحياة لأبعاد الدراسة، وكان ترتيب الأبعاد كما يلي، بعد القيم جاء بالمرتبة الأولى متوسط حسابي (3.9401) وانحراف معياري (.39042)، وفي الترتيب الثاني الصحة النفسية بمتوسط حسابي (3.9639) وانحراف معياري (.42982)، وفي المرتبة الثالثة العلاقات الاجتماعية بمتوسط حسابي (3.9471) وانحراف معياري (.44661)، وفي الترتيب الرابع إدارة الوقت بمتوسط حسابي (3.8613) وانحراف معياري (.60340)، وفي المرتبة الأخيرة البعد الجسمي بمتوسط حسابي (3.8123) وانحراف معياري (.57431).

ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية تبعاً لمتغير البعد الجسمي؟

#### البعد الجسمي جدول (4)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة
.917	4.15	أنا متقبل لذاتي الجسمية
.901	4.03	أتمتع بصحة جيدة
1.008	3.87	الخدمات الصحية المقدمة لي جيدة
1.159	3.83	أتمتع بنوم هادئ
1.052	3.71	أتناول الطعام في مواعيد منتظمة
1.208	3.29	أحافظ على الفحص الطبي بانتظام
.57431	3.8123	الكلي

تظهر نتائج الجدول رقم (4) ارتفاع في مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء في متغير البعد الجسمي

جاءت العبارة "أنا متقبل لذاتي الجسمية" أعلى عبارة بمتوسط حسابي (4.15)، والسبب في ذلك في رأي الباحث يعود إلى أن الطلبة يعتبرون مثقفين من خلال المحاضرات التي يتلقونها خلال دراستهم في الجامعة من مختلف التخصصات أو من خلال متطلبات الجامعة للمواد الثقافية، التي تحفز الطالب للمحافظة على صحته مما ينعكس إيجابياً على جسمه، كما تلعب علاقة الفرد بجسمه دوراً هاماً في صقل شخصيته، وبما يؤثر تأثيراً كبيراً على محددات سلوكه اليومي وأفكاره في تعاملاته مع محيطه الخارجي، هذه النتيجة و (Sun,2003)، (Gail et ) (McCourt, 2013)، (ال، 2014) (يس قنديل، 1990) و (Al-Kaddoumi, 2009)، و(كاشف، 2009).

أما عبارة "أحافظ على الفحص الطبي بانتظام" أحر عبارة بأقل متوسط حسابي (3,81) ويرأي الباحث أن الطلبة مثقفين ومتعلمين ولكن بحكم طبيعة المجتمع لا يذهب الشخص إلى الطبيب عند الشعور بالألم وعمل الفحص مباشرة بل نذهب جميعاً بعد أن نشعر بعدم القدرة على الحركة، نتفق النتيجة ودراسة (Hassanein, 2009)

إن النشاط الرياضي ينعكس إيجابياً على جسد الممارس وجودة الحياة هي درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمرضية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينهما. (Habib, 2006)،

ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية تبعا لمتغير الصحة النفسية؟

#### الصحة النفسية جدول (5)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة
.736	4.32	لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وفقاً لقدراتي
.895	4.14	اختياري في الحياة نابعة من ذاتي
.955	4.11	لدي هدف ومعنى في الحياة
.872	4.05	أنجز ما يسند إليّ من أعمال
.978	4.04	الصمود أمام الصعاب شيء محبب في حياتي
.863	4.03	أنا شخص سعيد في حياتي
.854	4.02	حياتي مليئة بالأمل والتفاؤل
.979	4.01	أستطيع أن أميز بين المشاعر السارة وغير السارة
.965	3.98	حياتي مليئة بالمعاني الجيدة
.976	3.92	أنا متفائل بالأيام المقبلة
.962	3.92	أتغلب على الصعاب التي تواجهني
.990	3.89	أنا شخص راضي عن حياتي
1.019	3.86	أنا متقبل لذاتي
.880	3.85	أفكر في أمور حياتي بهدوء
.913	3.78	أنا شخص مستمتع بالحياة
1.085	3.74	يمكنني التحكم في انفعالاتي
1.024	3.72	أغير من أسلوب حياتي بناء على ما أمر به من مواقف
.42982	3.9639	الكلي

تظهر نتائج الجدول رقم(5) أن عبارة "لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وفقاً لقدراتي" أعلى عبارة بمتوسط حسابي (4.32) وانحراف معياري (.736)، برأي الباحث أن جودة الحياة

تحفز الطالب إلى التفاؤل بالمستقبل بما يمتلكه من خطط شخصية وقدرات وإمكانيات تجعله أكثر انفتاحاً وشجاعة لاتخاذ القرار المناسب لتحقيق أهدافه بكل ثقة. تتفق هذه النتيجة، (Counteny, 2003)، (Michalak, 2007) (Lynch, 2006) (Melton, 2008) (Kang, 2009).

أما عبارة "أغير من أسلوب حياتي بناء على ما أمر به من مواقف" جاءت أقل عبارة بمتوسط حسابي (3.72) وبانحراف معياري (1.024) برأي الباحث أن هذه العبارة تتوافق والدراسة الحالية فالطالب الممارس للنشاط البدني ويتمتع مستوى جودة حياة مرتفع يتمتع بالثقة بالنفس والقدرة والتفاؤل في المستقبل ومن الصعب أن يغير مواقفه بسهولة. تختلف النتيجة عن (Counteny, 2003)، (Michalak, 2007) (Lynch, 2006) (Melton, 2008) (Kang, 2009).

مامستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية تبعاً لمتغير العلاقات الاجتماعية؟

#### العلاقات الاجتماعية جدول (6)

الفقرة	الوسط الحسابي	لانحراف المعياري
أشعر بالسعادة لانتمائي لأسرتي	4.15	.945
أشعر بالثقة في كفايتي الشخصية في التحصيل والإنجاز	4.13	.843
علاقاتي مع أفراد الأسرة جيدة	4.03	.970
أستمتع بقضاء وقت الفراغ	4.02	.991
أصدقائي لا يمكنهم الاستغناء عني	3.99	.970
تواصلني داخل الأسرة أساسه الحب والحميمية	3.85	1.063
أحافظ على علاقاتي الطيبة مع زملائي	3.85	1.063
أحب مساعدة أصدقائي	3.84	1.000
أحرص على تبادل الزيارات مع أقاربي	3.75	1.035
لدي علاقات سوية مع الجنس الآخر	3.73	.989
الكلبي	3.9471	.44661

تظهر نتائج الجدول رقم (6) ارتفاع في مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء وكانت الفقرة في "أشعر بالسعادة لانتمائي لأسرتي" بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (4.15) وبانحراف معياري (.945) ويفسر الباحث هذه النتيجة أن وجود العائلة للطالب أمر هام جداً لشعوره بالأمان والطمأنينة، فالمجتمع العربي بشكل عام والمجتمع الأردني مجتمع محافظ لكلا الجنسين.

أما عبارة "لدي علاقات سوية مع الجنس الآخر" جاءت أقل عبارة بمتوسط حسابي (3.73) وبتحرف معياري (0.989). وفي رأي الباحث أن طلاب الجامعة وخاصة يتعرضون لضغوط مختلفة فبعد الانتقال من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية مثلاً أن بعض التخصصات تشكل مصدر ضغط وتوتر لأي طالب وهناك عدد من الأدلة تشير إلى أن الطلاب الممارسين للرياضة والمنتمين إلى كلية التربية الرياضية يعانون من ضغط أكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتق الطالب وهي المطالب الأكاديمية والرياضية وبالتالي يكون اهتمام الطالب موجهاً إلى دراسته، وتتفق النتيجة

(Kimball & Freysinger ,2003), (Papanikolaou, Nikolaidis, Patsiaouras & Alexopoulos,2003) (Pritchard, Wilson, & Yamnitz,2004),( Hudd,2000et.)

ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية تبعاً لمتغير ادارة الوقت؟

#### إدارة الوقت جدول رقم (7)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة
.953	4.15	أعيش الحاضر وأخطط للمستقبل بناء على الاستفادة من خبرات الماضي
1.011	3.86	أخصص وقت للعمل ووقت للراحة
1.017	3.82	أجد أصدقائي وقت الشدة بجانبى
1.186	3.62	لدي جدول منظم لحياتي اليومية
.60340	3.8613	الكلي

تظهر نتائج الجدول رقم(7) أن عبارة "أعيش الحاضر وأخطط للمستقبل بناء على الاستفادة من خبرات الماضي" بمتوسط حسابي (4.15) وبتحرف معياري (0.953) جاءت بدرجة مرتفعة ويفسر الباحث ذلك بأن أهمية إدارة الوقت كبعد أساس من أبعاد جودة الحياة حيث أن جودة الحياة تتضمن إدارة الوقت والإفادة منه بجانب إشباع الحاجات، حيث أن جودة الحياة، تتبع من الشعور بالرضا والسعادة من خلال إشباع الحاجات نتيجة ثراء المعرفة، تتفق هذه النتيجة و(2003, Ducinskeine)، (1996, Lottes)، (2006, Mansi and Kazem).

أما عبارة "الذي جدول منظم لحياتي اليومية" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.62) وبانحراف معياري (1.18) يفسر الباحث هذه النتيجة بثقافة المجتمع الأردني فتقافة وضع برنامج يومي ظاهرة نادرة في المجتمع ولعل المسؤولية تقع على عاتقنا كأباء ومربين وتربويين في عدم التشجيع على هذه الظاهرة الهامة والتي تعد مبدأ هاماً لبدء يوم جديد. ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية تبعاً لمتغير القيم؟

### القيم جدول (8)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة
.756	4.27	سلوكياتي نابعة من أن الرقيب هو الله
.973	4.21	أشعر بالسعادة في ممارسة الشعائر الدينية
.935	4.08	ألتزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع الآخرين
.60699	4.1877	الكلية

تظهر نتائج الجدول رقم (8) ارتفاعاً في مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء في متغير القيم، إن عبارة سلوكياتي نابعة من أن الرقيب هو الله أعلى درجة بمتوسط حسابي (4.27) وبانحراف معياري (.756). يفسر الباحث هذه النتيجة أن المجتمع الأردني مجتمع متدين ويعتبر الدين الإسلامي الحنيف الضابط الأساسي للسلوك في المجتمع وبما أن الطلبة شريحة من هذا المجتمع فينطبق عليهم هذا المعتقد الرباني، إن الدين هو سلوك ومشاعر إيجابية كقوة دافعة تساعد على مزيد من معايشة جودة الحياة بتفاؤل مما يعكس إيجابياً بالتفاؤل والأمل والإخلاص الديني بفاعلية، وتتفق هذه النتيجة و (Anwar and Abdel Sadik, 2010)، (Al-Sabwa, 2007). أما عبارة "الترزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع الآخرين" بدرجة منخفضة بمتوسط حسابي (.935) وبانحراف معياري (.935) ويفسر الباحث هذه النتيجة أن هذا العصر تغير فيه الكثير من المبادئ ولعل طبيعة الحياة مع التقدم العلمي والتكنولوجي والانشغال بالمشاكل الشخصية أدى إلى الإنفعالات السلبية والكآبة والتشاؤم مما أنعكس سلبياً على تعاملنا مع الآخرين وضعف الوازع الديني، تختلف هذه النتيجة و (Anwar and Abdel Sadik, 2010)، (Al-Sabwa, 2007).

**جدول (9) يبين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي الكلي على عينة الدراسة الكلي**

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد		
.41384	3.9102	54	ذكر	الجنس
.37125	3.9650	65	أنثى	
.39042	3.9401	119	الكلي	
.34128	3.9932	66	علمية	الكلية
.43850	3.8741	53	أدبية	
.39042	3.9401	119	الكلي	
.40906	4.0504	64	ممارس	ممارسة النشاط البدني
.32663	3.8118	55	غير ممارس	
.39042	3.9401	119	الكلي	

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس والكليات العلمية والكليات الأدبية وممارسة أو عدم ممارسة النشاط الرياضي؟

**جدول (10) يبين نتائج تحليل التباين المتعدد للفروقات ودلالة الفروق لدى طلبة الجامعة**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	.061	1	.061	.448	.505
الكلية	.454	1	.454	3.315	.071
الممارسة	1.790	1	1.790	13.085	.000
الخطأ	15.734	115	.137		
الكلي	1865.413	119			

دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

تظهر نتائج الجدول رقم (10) عدم وجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء في متغير الجنس ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلبة المقبولين هذه السنة في الجامعة ومن خلال ملاحظة الأساتذة أن كلا الجنسين متفان ولديهم الكثير من المعلومات العامة عن النشاط البدني وأهمية ممارسة الرياضة وانتشار الأندية الصحية، لتحسين المظهر الخارجي ولمقاومة الأمراض المختلفة والقدرة على مواجهة ظروف الحياة،

ولعل التقدم العلمي الهائل وسهولة الحصول على المعلومة سهل هذا التوجه بهذه الصورة لأن الطلاب في الجامعات يتعرضون لنفس الخبرات الثقافية المتعلقة بالوعي الغذائي والصحي، ويتعرضون لنفس الخبرات العلمية والثقافية ولذلك لم تظهر النتائج أية فروق دالة إحصائية. تتفق هذه النتيجة وكل من (Abu Ghazaleh, 2007) (Fuqaih et al, 2006)، (Dew & Huebner, 1994) و (Abu Al-Nour, 2000) (Al-Adli, 2006)، تختلف هذه النتيجة و (Kazem and Al-Bahadli, 2006).

أما النتيجة الثانية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء في متغير الكلية العلمية والكليات الإنسانية، يعزو الباحث هذه النتيجة أن القبولات الجامعية في الكليات المختلفة لجامعة البلقاء وعدم وجود كلية رياضة متخصصة، وكذلك ما يتعلق بجودة الحياة والتي تتمثل في التطور الحاصل على مستوى التعليم الجامعي من حيث استعمال وسائل تكنولوجيا التعليم في الكليات إضافة الى الإشراف الأكاديمي الجيد من قبل الأساتذة، يضاف إلى ذلك الرضا الحاصل لدى الطلاب على نظام القبول والتسجيل وأيضاً ما وفرته الكليات من فرص الحصول على المصادر العلمية والمتطلبات الصحية وغيرها، الأمر الذي ساعد على توفر الجو المناسب للطلبة وارتقاع جودة الحياة، أيضاً من الممكن لطلاب الفرع العلمي أن يقبلوا في الكليات الأدبية ويمكن لطلاب تخصص معلوماتية أن يقبل في الكليات العلمية، إضافة إلى الثقافة العامة لهذا الجيل ساهم في رفع مستوى الثقافة العامة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة ودراسة كل من (كاشف، 2006) (Attiyat and Al-Saud, 2005) وتختلف نتيجة هذه الدراسة ودراسة (Kazem and Al-Bahadli, 2006)، (Al-Adli, 2006)، (Christodoulos et al., 2006).

أما النتيجة الثالثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي وغير ممارسي النشاط لصالح الممارسين ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلبة الممارسين للرياضة معظمهم لديهم الخبرة الشخصية التي تكسبهم أفضلية قبولهم في الجامعة على نظام التفوق الرياضي، فالثقافة العامة للرياضي تجعله يهتم بالناحية الصحية والغذائية للاحتفاظ بصحتهم وإنجاز مهامهم الأكاديمية، والأعمال المختلفة الموكلة لهم، إن اهتمام الطلبة بكافة أنواع الأنشطة المختلفة يرفع من مستوى جودة الحياة لديهم، وبالتالي أصبحت الرياضة عبارة عن وسيلة لتحقيق غاية معينة، وهي الصحة وهذا أحد أهم أهداف النشاط البدني هو اكتساب الطالب أكبر كم ممكن من المعلومات حول الصحة

وكيفية اكتسابها والمحافظة عليها، وهذا ما أكدت عليه اللجنة الدولية الحكومية للتربية البدنية والرياضة (سيجيس) في الجلسة التي عقدت في مقرها (باريس) تاريخ 2011/6/8 بشأن المنافع الاقتصادية والاجتماعية لممارسة النشاط الرياضي، وهذا أيضا ما أكد عليه الدكتور خالد صلاح الدين محمد كامل (2007) في كتابه الصحة واللياقة البدنية، تتفق نتيجة هذه الدراسة ودراسة كل من (Attiyat and Al-Saud, 2005) و (Raheem, 2006)، (كاشف، 2006).

#### الاستنتاجات:

- 1- يتمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بحودة حياة بمستوى مرتفع في الأبعاد التالية، البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم.
- 2- يتمتع الطلبة في الكليات العلمية والأدبية، ولكلا الجنسين، بجودة حياة جامعية.
- 3- يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني جودة حياة على المستوى الجامعي.
- 4- يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني جودة حياة بعكس الطلبة الغير ممارسين للنشاط البدني.

#### التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بمشاركة جميع الطلبة بالأنشطة الرياضية المختلفة.
- 2- من الضروري التركيز في المحاضرات والمساقات الرياضية المختلفة على الاهتمام بالنشاط البدني نظرياً وعملياً.
- 2- إقامة النشاطات المختلفة لرفع الروح المعنوية والانسجام وتنمية روح التعاون المشاركة والتكيف مع الآخرين.

## المراجع

- أنور، عبير أحمد، عبدالصاوق، فاتن (2010)، دور النتائج والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، دراسات عربية في علم النفس، مج 9، 34، يوليو، 491-571.
- حبيب، عبد الكريم (2006)، فعالية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الانجاز عند طلبة الثانوي العام والثانوي الفني، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- حسانين، اعتدال (2009)، اتقان تعلم علم النفس وتأثيره على إدراك جودة الحياة لدى طلبة جامعة قناة السويس، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد (3ب)، 228-272.
- خمس سالم الراسبي (2006)، تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17-19 ديسمبر، ص ص133-160.
- رحيم، أنور محمود، (2006)، اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية- جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس.
- رضوان، شعبان، هريدي، عادل(2001)، العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 15(58)، 72-109 .
- صالح الشعراوي (2014)، فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي.
- الصبوة، محمد نجيب، 2009، علم النفس الإيجابي، بحوث ودراسات في علم النفس، وحدة النشر العلمي بكلية الآداب، جامعة القاهرة.
- العادلي، كاظم كريدي (2006). مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص 37-47). جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، 17.

- عباس، الزامل (2006). التطوير التنظيمي وجودة الحياة العامل، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة قابوس، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص 63-78). جامعة السلطان قابوس-سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.
- عبدالخالق، أحمد (1996). الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية، دراسات نفسية، القاهرة، 18 (2)، 247-257.
- عبد المعطى، حسن (2006). الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الثالث: الانماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، في الفترة من 15-16 مارس، 13-23.
- عطيات، خالد والسعود، حسن، (2005). تقييم اتجاه طلبة الجامعات الأردنية نحو ممارسة النشاط البدني لأغراض اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- أبو غزالة، سمير (2007). فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الثانوي الرابع عشر، الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة توجهات مستقبلية، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 8-9 ديسمبر، 157-202.
- فايز عبد الكريم الناظر، التحفيز ومهارات تطوير الذات، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، سنة 2011.
- فؤاد إبراهيم السراج، الأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011.
- فوقية أحمد عبد الفتاح ومحمد حسين سعيد (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع، دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتساب ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة من 3-4 مايو، القاهرة، جامعة بني سويف، كلية التربية، ص 189-270.
- القدمي، عبدا لناصر وزيد، (2009). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس. ملخصات المؤتمر الرياضي العلمي

الفلسطيني الأول: نحو بناء استراتيجية تكاملية للنهوض بالرياضية الفلسطينية، والمنعقد في 29-30/4/2009 في جامعة النجاح الوطنية. فلسطين. نابلس.

القُدومي، عبد الناصر، أبو عريضة، فايز، عبد الحق، عماد، (2009)، دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، البصرة.

كاظم، علي مهدي والبهادلي، عبد الخالق نجم (2006)، مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17 ديسمبر 2006. كتلو، عبدالله (2011). نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، مجلة علم النفس، العددان (98/99) يناير - يونيو 2011، السنة الرابعة والعشرون، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

أياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم: علم الاجتماع التربوي الرياضي، عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ط1، 2002.

محمد عبد الله إبراهيم، وسيدة عبد الرحيم صديق (2006): دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17-19 ديسمبر ص ص 277-278.

المعشني، أحمد (2006)، حاجات الجودة الشخصية والمهنية لدى الشباب العماني، بحوث علم النفس وجودة الحياة، مسقط، عمان، 21-34.

منسى، عبدالحليم، كاظم، مهدي (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة سلطنة عمان، جامعة السلطان قابوس، ندوة علم النفس وجودة الحياة، 17-19 ديسمبر، 63-78.

أبو النور، محمد (2000). الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة بجودة الحياة على عينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 1(14)، 113-143.

## References

- Abbas & Al-Zamili. (2006). Organizational development and quality of life. Proceedings of Seminar on Psychology and Quality of Life, Qaboos University, Quality of Life Standards for University Students. Proceedings of the Symposium on Psychology and Quality of Life (pp. 63-78). Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman, December 17-19.
- Abdul Khaliq, A. (1996). The Arabic version of the WHO Quality of Life Scale: Preliminary Findings. *Psychological Studies, Cairo, 18* (2), 247-257.
- Abdul Muti, H. (2006). *Psychological guidance and quality of life in the community*. Working Paper for the 3<sup>rd</sup> Scientific Conference: The Psychological and Educational Development of the Arab Man in Light of Quality of Life, Faculty of Education, Zagazig University, 15-16 March, 13-23.
- Abu Al-Nour, M. (2000). The goal in life and some psychological variables related to the quality of life on a sample of university students. *Journal of Research in Education and Psychology, 1* (14), 113-143.
- Abu Ghazaleh, S. (2007). *The effectiveness of counseling in the sense of reducing the identity crisis and improving the positive meaning of life among the university students*. Paper presented at the 14<sup>th</sup> secondary conference, psychological counseling for development under the overall quality future directions, psychological counseling center, Ain Shams University, 8-9 December, 157-202.
- Al-Adli, K. (2006). *The extent to which the students of the Faculty of Education in Al-Rustaq feel the quality of life and the relationship with some variables*. Proceedings of the Symposium on Psychology and Quality of Life (pp. 37-47). Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman, 17.
- Al-Kaddoumi, A- & Zaid, (2009). *The level of nutrition awareness among students in physical education at Al-Najah National University and Sultan Qaboos University*. Summaries of the First Palestinian Sports Scientific Conference: Towards an Integrated Strategy for the Advancement of Palestinian Sports, held on 29-30 April 2009 at Al-Najah National University. Palestine. Nablus.
- Al-Ma'shani, A. (2006). Personal and professional needs of Omani youth. *Psychology and Quality of Life Research, Muscat, Oman, 21-34*.
- Al-Qaddoumi, A-N., Abu-Arida, F. and Abdel-Haq, E. (2009). *The motives of practicing sports activity among Al-Najah National University students*.
- Al-Sabwa, M (2009). *Positive psychology*. Research and studies in psychology, Scientific Publishing Unit, Faculty of Arts, Cairo University.
- Anwar, A. and Abdel Sadik, F. (2010). Role of results and optimism in predicting the quality of life of a sample of university students in the light of some demographic variables. *Arab Studies in Psychology, 9* (34), July, 491-571.
- Attiyat, Kh. and Al-Saud, H. (2005). Assessing the direction of Jordanian university students towards physical activity for fitness related to health. *Dirasat Journal, University of Jordan, Amman, Jordan*.
- Courtenay, M., Edwards, H., Stephan, Y. O'Reilly, M. & Duggan, C. (2003). Quality of life Measures for Residents of Ages Care Facilitation A Literature Review, *Australian Journal Aging, 22* (2), 58-64.

- Yalnizlik, D. & Skiler, A. (2004). Relationships between Quality of Life, Perceived Social Support, Social Network, and Loneliness in Tukish Sample. *Yeni Symposium*, 42 (1), 20-27.
- Dew, T. & Huebner, E. S. (1994). Adolescents perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology* 32,185-199.
- Fallowfield, L. (1990). *The Quality of Life: the Missing Measurement in Health Care*. Human Horizons Series. London: Souvenir Press.
- Fayez, A. (2011). *Motivation and self-development skills (1<sup>st</sup> ed)*. Amman: Dar Osama for Publishing and Distribution.
- Fouad, I. (2011). *The philosophical and methodological basis of mathematical education sciences (1<sup>st</sup> ed)*. Amman: Arab Society Library for Publishing and Distribution.
- Frankl, V. (1990). *The Will of Meaning*. New York,: Penguin Books. Banuman, et al, (2011): life Purpose, Heath- Related Quality of Life, and Hospital Readmissions among older adults with heart failure, Unpublished Doctoral Dissertation University of Texas, Texas.
- Fuqaih, A. & Mohamed, H. (2006). *The role of the family and institutions of civil society in the qulaity of life for children with special needs in the province of Bani Suef*. Paper presented at the 4<sup>th</sup> conference on the role of the family and civil society in the acquisition and care of people with special needs, from 3 to 4 May, Cairo, Beni Suef University, Faculty of Education, pp. 189-270.
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Publishers.Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gllison,et al, (2008). *From Logo Therapy to Meaning – Centered Counseling and Therapy, the human Quest for Meaning Theories Research and Applications (2nd ed)*. Wong. Paul. T.P. (Ed); 619-647. New York, Ny. U.S: Routledge / Taylor & Francis Group.
- Habib, A.(2006). *Self-efficacy and its relation to the level of ambition and motivation of achievement in secondary and technical secondary students*. (Unpublished master's thesis). Institute of Educational Studies and Research, Cairo University.
- Hassanein, A. (2009). Mastering psychology and its effect on the quality of life of suez canal university students. *Journal of the Faculty of Education, Alexandria University*, 19, (3B, 228-272.
- Heinila, L. (1990). Attitudes toward sport and physical activity among boys and girls in Finnish urban secondary schools. *Proceedings of the Jyvaskyla congress on movement and sport in women's life: Jyvaskyla, Finland: Volume 2. Liikunnan-ja-Kansanterveyden-Julkaisu*, No. 67, 63-77; 2 app.
- Horton, R. (1983). *Logoanalysis as group treatment for existential Vacuum and weight loss in obese women*, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Southern California.
- Hutzell, R. (1990). *An Introduction to Logo Therapy In Keller, P.A. & R,h, L.G. (Eds) Innovations in Clinical Practice: A Source book Florida: Professional Re Source Exchange.*

- Iyad A, Al-Azzawi, M. and Abdel-Majid I. (2002). *Educational sociology of sports (1<sup>st</sup> ed)*. Amman: Scientific House for Publishing and Distribution.
- Kang, K., Shimy; Jeon D & Koh M. (2009). The effect of Logo Therapy on Meaning in Life and Quality of Life of late Adolescent With Tenninal Cancer (Korean), *Journal of Korean Academy of Nursing (J Korean Acad Nurs)* 2009, Dec, 39 (6) 759-768.
- Katlo, A. (2011). The quality of life and its relation to mental health. *Journal of Psychology*, 98/99 January - June 2011, the twenty-fourth year, Cairo, the Egyptian General Book Organization.
- Kazem, A. & Al-Bahadli, A-Kh. N. (2006). *Quality of life for university students*. Paper presented at the Symposium on Psychology and Quality of Life, Sultan Qaboos University, Muscat, December 17, 2006.
- Khames, S. (2006). *The Experience of the Ministry of Education in enhancing the quality of life of learners in the Sultanate's schools*. Proceedings of the Symposium on Psychology and Quality of Life, Sultan Qaboos University, Muscat, December 17-19, 133-160.
- Kim, M. (2001): Exploring of Life Meaning Among Korean, M. A. Trinity Westem University, Canada.
- Mansi, A-H and Kazem, M. (2006). *Quality of Life Standard for University Students in the Sultanate of Oman*. Sultan Qaboos University, Seminar on Psychology and Quality of Life, 17-19 December, 63-78.
- Mohammed, A. & Sayidah, A. (2006). *The role of sport activities in the quality of life among the students of Sultan Qaboos University*. Proceedings of the Seminar on Psychology and Quality of Life, Sultan Qaboos University, Muscat, 17-19 December, pp. 277-278.
- Radwan, S. & Haridi, A. (2001). The relationship between social support and depression, self-esteem and satisfaction with life. *Journal of Psychology, Egyptian General Book Association*, 15 (58), 72-109.
- Raheem, A. (2006). Attitudes of some students of Sulaymaniyah University towards sports activity. *Journal of Physical Education Sciences, Babel University*, 2 (5).
- Ring, L. (2007). Quality of Life: In S. Ayers, A Boum, C.Mc Manus, S., Newman, K. Wallston. J. Weinman, R. West (Eds) *Cambridge Handbook of Psychology. Health and Medicine*, Cambridge University.
- Saleh, A. (2014). Effectiveness of treatment in the sense of improving the quality of life of a sample of university students.
- Shek, D. (1993). The Chinese purpose in life test and Psychological well-being in Chinese college students. *International Forum for Logotherapy*, v 16(11), pp:35-42.
- Tayler, M.(2005). Motivation of adolescent students toward success in school Eileen Friday . <http://by Fgcu.edu./1-4>
- Whoqol Group (1995): *The World Health Organization Quality of Life Assessment: Position Paper form the World health Organization*, *Social Science and Medicine*, 41, 1403-1409.