

Psychological Quality of Life and its Impact on the Level of Sports Performance among Students of some Colleges of Physical Education and Sport Sciences in the Western Region of Libya

Emhemed M. Habhab^{1*} 

¹Teaching Department, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Sabha University, Libya.

*Corresponding author: Emhemed M. Habhab | emhemed.habhab@Sabu.edu.ly

Received: 03-12-2025 | Accepted: 10-01-2026 | Available online: 28-02-2026 | DOI:10.26629/jssrs.2026.02

Abstract

The study aimed to determine the level of psychological quality of life among students of faculties of physical education, assess their sports performance in physical, skill, and cognitive aspects, and identify the differences in psychological quality of life according to demographic variables such as gender, academic level, age, type of practice, and years of practice.

The study adopted the descriptive method. The study population consisted of students from faculties and departments of Physical Education and Sports Sciences at Libyan universities (Sabratha University – Faculty of Physical Education Al-Jamil, Department of Physical Education, Faculty of Arts and Education – Sabratha, and Al-Zawiya University) during the academic year 2024/2025.

A sample of 100 male and female students from different academic levels in the faculties of physical education at Libyan universities was selected using the stratified random sampling method to ensure balanced representation of gender (male–female) and academic levels (first–second–third–fourth year.)

The researcher used the Psychological Well-Being Scale developed by Ryff (1995) and adapted into Arabic by Ibrahim (2019), which includes six main dimensions and consists of 35 items in a five-point Likert scale format. A Sports Performance Scale consisting of 30 items distributed across three dimensions was also used. Its validity was confirmed by a panel of experts in sports psychology, and its reliability coefficient was 0.87.

The results revealed that overall psychological quality of life was positively and significantly correlated with both motor skills and academic achievement, but showed no significant relationship with physical fitness or overall sports performance (weak and non-significant negative correlations). Significant differences were found in favor of males in autonomy and motor skills, while no significant differences were observed in the remaining dimensions or overall sports performance.

Significant differences were also found across all dimensions of psychological quality of life, as well as in fitness, skills, and academic achievement, according to age variable. In addition, significant differences were observed depending on years of practice, in all dimensions of psychological quality of life, motor skills, and overall sports performance.

Keywords: Quality of life, Psychological well-being, Sports performance.

جودة الحياة النفسية وأثرها على مستوى الأداء الرياضي لدى طلاب بعض كليات التربية

البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقة الغربية – ليبيا

امحمد محمد هيب¹

¹قسم التدريس، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صبراتة، ليبيا

* المؤلف المراسل: امحمد محمد هيب | emhemed.habhab@Sabu.edu.ly

استقبلت: 2025-12-03م | قبلت: 2026-01-10م | متوفرة على الانترنت | 2026-02-28م | DOI:10.26629/jssrs.2026.02

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى جودة الحياة النفسية لدى طلاب كليات التربية البدنية، قياس مستوى الأداء الرياضي للطلاب في الجوانب البدنية والمهارية والمعرفية، وإيجاد الفروق في جودة الحياة النفسية وفقاً لمتغيرات ديموغرافية مثل (الجنس –

المستوى الدراسي - العمر - نوع الممارسة - عدد سنوات الممارسة) ، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي تمثل مجتمع الدراسة في طلاب كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات الليبية (جامعة صبراتة) كلية التربية البدنية (الجميل) (قسم التربية البدنية كلية الآداب والتربية - صبراتة) جامعة الزاوية، جامعة صبراتة) للعام الجامعي (2025/2024) تم اختيار عينة مكونة من (100) طالب وطالبة من مختلف المستويات الدراسية بكليات التربية البدنية في الجامعات الليبية، باستخدام الطريقة العشوائية الطبقية، بحيث تم تمثيل الجنس (ذكور - إناث) والمستويات الدراسية (الأول - الثاني - الثالث - الرابع) بشكل متوازن، استخدم الباحث (مقياس جودة الحياة النفسية- الذي أعدّه (Ryff, 1995) والمعدل عربيًا من قبل (إبراهيم، 2019)، والذي يتضمن ستة أبعاد رئيسية، يتكون المقياس من 35 عبارة بصيغة ليكرت الخماسي، ومقياس الأداء الرياضي واحتوى على (30) عبارة موزعة على ثلاث محاور، وتم التأكد من صدقه من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس الرياضي، كما بلغ معامل ثباته (087) ، وتوصلت الدراسة الى أن جودة الحياة النفسية الكلية ارتبطت إيجابياً ودالةً بكلٍ من المهارات الحركية-التقدير الأكاديمي- ولم تُظهر علاقة دالةً مع اللياقة البدنية أو الأداء الرياضي الكلي (ارتباطات سالبة ضعيفة وغير دالة)، كما أظهرت فروق دالةً لصالح الذكور في الاستقلالية - المهارات الحركية، ولا فروق دالةً في باقي الأبعاد ولا في الأداء الرياضي الكلي ، ووجدت فروق دالةً عند في جميع أبعاد جودة الحياة النفسية، وكذلك في اللياقة، والمهارات، والتقدير الأكاديمي، وفقاً لتغير العمر، أيضاً وجدت فروق باختلاف سنوات الممارسة وفروق دالةً في جميع أبعاد جودة الحياة النفسية، وفي المهارات الحركية والأداء الرياضي الكلي.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة - الحياة النفسية- الاداء الرياضي.

مقدمة الدراسة:

تُعَدُّ جودة الحياة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الرياضي، إذ ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى الصحة النفسية، والرضا عن الذات، والشعور بالاستقرار العاطفي والاجتماعي، وقد أصبح الاهتمام بهذا المفهوم متزايداً في العقود الأخيرة، خاصة مع ما تشهده المجتمعات من تغيرات سريعة وضغوط نفسية متنامية تؤثر على مختلف الفئات العمرية، بما في ذلك فئة طلاب الجامعات، الذين يواجهون تحديات أكاديمية وشخصية واجتماعية متداخلة تؤثر في أدائهم وتحصيلهم (حسانين وحرورية، 2016، ص 88).

في السياق الرياضي، تلعب جودة الحياة النفسية دوراً محورياً في تحسين الأداء البدني والمهاري للطلاب الرياضيين، حيث أن التوازن النفسي يساهم في تعزيز الثقة بالنفس، وزيادة القدرة على التحكم في الانفعالات، وتحقيق مستويات أعلى من الدافعية نحو الإنجاز ويشير العديد من الباحثين إلى أن الرياضي الذي يتمتع بجودة حياة نفسية مرتفعة يكون أكثر قدرة على مواجهة التوترات وضغوط المنافسات، مما ينعكس إيجاباً على نتائجه الأكاديمية والرياضية (شحاته وعبد الناصر، 2023، ص 42).

كما أن الأبحاث الميدانية في السياق العربي، مثل دراسة الدرابكة والرشيدي (2023، ص 66)، تشير إلى وجود ارتباط قوي بين مؤشرات الصحة النفسية وجودة الحياة من جهة، ومستوى المشاركة الرياضية والتحصيّل الأكاديمي من جهة أخرى، مما يؤكد ضرورة توجيه الاهتمام الأكاديمي والبحثي نحو هذه القضية الحيوية.

من جهة أخرى، تُظهر الأدبيات الأجنبية أن جودة الحياة النفسية تعد مؤشراً أساسياً في الصحة العامة والرفاهية لدى طلاب الجامعات، حيث وجد (دينر 17، 2004، p 17) أن الطلبة ذوي مستويات عالية من الرضا النفسي يظهرون أداءً أكاديمياً ورياضياً أفضل من نظرائهم الذين يعانون من مستويات مرتفعة من القلق أو الاكتئاب.

كما يشير ريف وكياس، (1995، ص 720) إلى أن أبعاد جودة الحياة النفسية، مثل النمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والاستقلالية، تُعدُّ عناصر جوهرية في بناء شخصية متوازنة قادرة على التكيف والتفوق في المجال الرياضي.

وتكتسب دراسة أثر جودة الحياة النفسية في الأداء الرياضي لدى طلاب كليات التربية البدنية أهمية خاصة، إذ أن هذه الفئة تمثل النواة الأساسية لتخريج معلمين ومدربين رياضيين قادرين على التأثير في الأجيال القادمة، وبالتالي فإن تعزيز رفاههم النفسي سينعكس بشكل مباشر على جودة أدائهم الأكاديمي، وتطورهم المهني، وإبداعهم الرياضي إضافة إلى ذلك، فإن البيئة الجامعية بما تحويه من متطلبات دراسية وأنشطة رياضية وتفاعلات اجتماعية، تُعدُّ بيئة غنية لدراسة العلاقة بين جودة الحياة النفسية ومستويات الأداء البدني والذهني (الهنّي، 2024، ص 15).

بناءً على ما سبق، تأتي هذه الدراسة لتسهم في إثراء الأدبيات العلمية العربية والأجنبية حول العلاقة بين جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي، مع التركيز على فئة طلاب كليات التربية البدنية، وذلك بهدف تقديم إطار علمي يساعد في تحسين السياسات التعليمية والرياضية الموجهة لهذه الفئة.

مشكلة الدراسة

تُعدُّ جودة الحياة النفسية من أبرز المفاهيم التي حظيت باهتمام متزايد في العقود الأخيرة، نظراً لعلاقتها المباشرة بالصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع متطلبات الحياة اليومية فهي تعكس مستوى رضا الفرد عن ذاته، ومدى شعوره بالاستقرار النفسي والاجتماعي، وتُعدُّ مؤشراً أساسياً لسلامته العقلية وانخراطه الإيجابي في الأنشطة المختلفة.

يواجه الطلاب في المجال الجامعي، مجموعة من الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وتزداد حدة هذه الضغوط لدى طلاب كليات التربية البدنية، حيث يجمعون بين متطلبات التحصيل العلمي والدراسة النظرية من جهة، والتدريب البدني والأنشطة العملية من جهة أخرى هذا التداخل يجعلهم أكثر عرضة للإجهاد النفسي والجسدي، مما قد يؤثر على جودة حياتهم النفسية وأدائهم الرياضي (العنزي، 2020، ص 57).

وتشير الدراسات إلى أن التمتع بجودة حياة نفسية مرتفعة يساهم في تحسين الأداء الرياضي عبر تعزيز الدافعية الداخلية، وزيادة الثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالانفعالات أثناء المنافسات ففي دراسة أجراها أبو زيد (2021، ص 76) على طلاب جامعات مصرية، وُجد أن الطلاب ذوي مستويات عالية من الرضا النفسي أظهروا تحسناً في الأداء الأكاديمي والبدني مقارنة بأقرانهم الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.

أما على الصعيد الأجنبي، فقد أكد (Gilman & Huebner 2006, p 143) أن جودة الحياة النفسية لدى المراهقين والطلاب الجامعيين ترتبط بشكل إيجابي بمؤشرات الأداء الأكاديمي والرياضي، حيث أن الطلاب الأكثر رضا عن حياتهم يحققون نتائج أفضل في الأنشطة التعليمية والبدنية كما أشار Vealey (2016, p 24) إلى أن الصحة النفسية والرفاهية تعدّان عنصرين أساسيين في بناء الثقة الرياضية وتحقيق الأداء الأمثل.

في السياق العربي، تشير دراسة الخوالدة (2022، ص 33) حول طلاب كليات التربية الرياضية في الأردن، إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين أبعاد جودة الحياة النفسية (النمو الشخصي - السيطرة على الضغوط - تقبل الذات) ومستويات الأداء البدني لديهم.

انطلاقاً مما سبق، تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي لدى طلاب كليات التربية البدنية، وتحديد الأبعاد النفسية الأكثر تأثيراً في رفع مستوى أدائهم.

تسهم الدراسة في:

سد فجوة معرفية تتعلق بندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي لدى طلاب الجامعات، حيث تركز معظم الدراسات السابقة على جودة الحياة بشكل عام، أو على الأداء الرياضي بمعزل عن العوامل النفسية.

إبراز الدور المحوري لجودة الحياة النفسية، والتي تتضمن الرضا عن الذات، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، والسيطرة على الضغوط، باعتبارها متغيرات أساسية تؤثر في الأداء الرياضي.

تحسين البرامج التدريبية في كليات التربية البدنية من خلال معرفة أبعاد جودة الحياة النفسية الأكثر ارتباطاً بالأداء الرياضي، يمكن تطوير برامج تدريبية تجمع بين التدريب البدني والدعم النفسي للطلاب، بما يعزز من قدرتهم على مواجهة الضغوط وتحقيق إنجازات أكاديمية ورياضية أفضل.

أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى:

ايجاد العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي لدى بعض طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقة الغربية في ليبيا.

ايجاد الفروق في جودة الحياة النفسية وفقاً لمتغيرات ديموغرافية مثل (الجنس - المستوى الدراسي - العمر - نوع الممارسة).

فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: توجد علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية وأبعاده، والأداء الرياضي وأبعاده لدى بعض طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقة الغربية في ليبيا.

الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية في جودة الحياة النفسية وأبعاده، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير (الجنس - العمر - المستوى - سنوات الممارسة - نوع الممارسة).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

دراسة الشروي، عفاف محمد أحمد، والكوني عفاف محمد (2025)

العنوان "الدوافع النفسية لممارسة النشاط الرياضي بمراكز اللياقة البدنية للسيدات بالمنطقة الغربية (ليبيا)" هدفت إلى الكشف عن أهم الدوافع النفسية وراء ممارسة السيدات للنشاط الرياضي وعلاقتها بجودة حياتهن النفسية استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وكان مجتمع الدراسة مكوناً من السيدات الممارسات للنشاط الرياضي في مراكز اللياقة البدنية بالمنطقة الغربية في ليبيا تم اختيار العينة بطريقة قصدية من السيدات المنتظمات في ممارسة الرياضة، وأظهرت النتائج أن الدوافع النفسية مثل تعزيز الصحة الجسدية والرفاهية النفسية كانت أهم العوامل التي دفعت النساء لممارسة النشاط البدني وأوصت الباحثة بضرورة تعزيز البرامج الرياضية الموجهة للنساء بما يتناسب مع حاجاتهن النفسية والاجتماعية.

2- دراسة الشايب، هدى حسني (2023)

العنوان "الاضطرابات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في سن اليأس" هدفت إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على جودة الحياة النفسية للنساء في مرحلة

الضهي اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، وتكون مجتمع الدراسة من النساء في سن اليأس، الممارسات وغير الممارسات للرياضة، مع اختيار عينة عشوائية من السيدات المراجعات للمراكز الصحية والرياضية.

بينت النتائج أن ممارسة النشاط الرياضي تسهم بوضوح في تقليل الاضطرابات النفسية المرتبطة بهذه المرحلة العمرية، وتحسن من مؤشرات جودة الحياة النفسية وأوصت الدراسة بضرورة تشجيع النساء على الانخراط في النشاط الرياضي بانتظام كوسيلة وقائية وعلاجية ضد الاضطرابات النفسية.

3- دراسة مقناني، صبرينة، وشبيلة، أ مقدم (2019)

العنوان: "دور البيانات الضخمة والتسويق الرقمي في دعم التنمية السياحية المستدامة"، مع تضمين أثر جودة الحياة النفسية في المشاركة بالأنشطة السياحية والبدنية اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستهدفت عينة من ممارسي النشاط السياحي والرياضي في الجزائر تم اختيار العينة بشكل متنوع من المشاركين في الفعاليات السياحية، وأوضحت النتائج أن جودة الحياة النفسية تعد عاملاً حاسماً في تعزيز مشاركة الأفراد في الأنشطة البدنية والسياحية، حيث أن الأفراد ذوي مستويات نفسية مرتفعة كانوا أكثر ميلاً للمشاركة الفعالة وأوصت الدراسة بدمج برامج دعم جودة الحياة النفسية ضمن استراتيجيات التنمية السياحية المستدامة.

4- دراسة حسانين، محمد حسانين أمل ، حورية محمد عطية (2016)

العنوان "الممارسات الإدارية وعلاقتها بجودة الحياة لعينة من المراهقين المكفوفين والمبصرين" هدفت إلى دراسة العلاقة بين الممارسات الإدارية في المؤسسات التعليمية وجودة الحياة النفسية للمراهقين المكفوفين والمبصرين استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وشمل مجتمع الدراسة طلاباً من مدارس التربية الخاصة والعامّة، اختيرت العينة بطريقة طبقية ممثلة للمجتمع، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الممارسات الإدارية الجيدة وبين تحسن جودة الحياة النفسية لدى الطلاب وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز الإدارة التربوية بما يخدم الجوانب النفسية للطلبة، وهو ما قد ينعكس بدوره على أدائهم الأكاديمي والرياضي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

Diener & Seligman, (2004)

The Relationship Between Subjective Well-Being and Performance in Academic and Athletic Contexts

العنوان: "العلاقة بين جودة الحياة النفسية الذاتية والأداء الأكاديمي والرياضي"

هدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين الرضا النفسي والسعادة من جهة، والأداء الأكاديمي والرياضي من جهة أخرى، اعتمد الباحث على المنهج الكمي التحليلي عبر عينات من طلاب جامعات أمريكية، أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بجودة حياة نفسية مرتفعة يظهرون مستويات أعلى من الإنجاز الأكاديمي والأداء الرياضي.

Ryff & Keyes, (1995)

Psychological Well-Being in Adult Life: Dimensions and Correlates

العنوان: "جودة الحياة النفسية لدى البالغين: أبعادها والعوامل المرتبطة بها"

هدفت الدراسة الى تقديم إطار نظري متكامل لأبعاد جودة الحياة النفسية وفق الدراسة (الاستقلالية - العلاقات الإيجابية - النمو الشخصي - تقبل الذات - السيطرة على البيئة - وجود هدف في الحياة) اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام استبيانات شملت عينات متنوعة من طلبة الجامعات أظهرت النتائج أن هذه الأبعاد تعد محددات أساسية لقدرة الأفراد على التكيف مع المتغيرات، بما في ذلك الأداء الرياضي.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات العربية والأجنبية السابقة، يُلاحظ أن معظمها تناول العلاقة بين الجوانب النفسية وجودة الحياة من جهة، وممارسة النشاط البدني أو الأداء الرياضي من جهة أخرى، تُبرز هذه الدراسات بصورة متكررة أهمية الدوافع النفسية، والرفاهية الذاتية، وأبعاد جودة الحياة النفسية كعوامل مؤثرة في تحسين الأداء الرياضي والقدرة على التكيف النفسي والاجتماعي، كما تشير الدراسات العربية (مثل دراسات الشروي، 2025؛ الشايب، 2023؛ ومقناني، 2019) إلى الاهتمام المتزايد في البيئة العربية، وخاصة الليبية، بدراسة أثر النشاط الرياضي على جودة الحياة النفسية لدى النساء، مما يعكس تطور الوعي بأهمية الجوانب النفسية في الممارسة الرياضية، أما الدراسات الأجنبية (مثل Diener & Seligman, 2004 و Ryff & Keyes, 1995) فقد ركزت على التحليل النظري والقياسي لأبعاد الرفاهية النفسية، وأكدت على الارتباط الوثيق بين جودة الحياة النفسية ومستويات الأداء الأكاديمي والرياضي، مما يدعم الاتجاه نحو دمج البرامج الإرشادية والنفسية في المؤسسات التعليمية والرياضية.

بوجه عام، يظهر أن هذه الدراسات تشكل إطارًا معرفيًا قويًا يدعم فرضيات البحث الحالي، وتؤكد أهمية تعزيز جودة الحياة النفسية كأحد محددات النجاح الرياضي والأكاديمي، مع الحاجة إلى مزيد من الدراسات التطبيقية في السياق المحلي لتعميق الفهم لهذه العلاقة.

المفاهيم والمصطلحات

1- جودة الحياة النفسية

المفهوم اللغوي: الجودة في اللغة تعني الإتقان والإحكام، والحياة النفسية تشير إلى مجمل النشاطات العقلية والانفعالية التي تميز الفرد.

المفهوم الاصطلاحي: عرّفها **(Ryff & Keyes 1995)** بأنها "حالة من الرفاه النفسي المتكامل، تتجسد في عدة أبعاد هي: الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، النمو الشخصي، السيطرة على البيئة، تقبل الذات، ووجود هدف في الحياة".

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في الاستبيان المعدّ لقياس جودة الحياة النفسية وفق الأبعاد (الرضا عن الذات - النمو الشخصي - العلاقات الإيجابية - السيطرة على الضغوط - وجود هدف في الحياة)، والتي تعكس مستوى رفاهه النفسي.

2- الأداء الرياضي

المفهوم اللغوي: الأداء في اللغة يعني القيام بالفعل أو إنجازه، والرياضي نسبة إلى الرياضة أي النشاط البدني أو المهاري.

المفهوم الاصطلاحي: عرّفه **(Weinberg & Gould 2019)** بأنه "قدرة الرياضي على تنفيذ المهارات البدنية والفنية والتكتيكية في مواقف الممارسة أو المنافسة وفق معايير محددة من الكفاءة والفعالية".

التعريف الإجرائي: يقصد به مستوى إنجاز طلاب كليات التربية البدنية في الأنشطة البدنية والاختبارات المهارية المعتمدة من الكلية، ويقاس من خلال (اختبارات الأداء البدني - التقييم الأكاديمي لمقررات التربية البدنية - ملاحظات المدربين).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، لملاءمته لطبيعة المشكلة البحثية، **مجتمع الدراسة:** تمثل مجتمع الدراسة في طلاب كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في بعض الجامعات الليبية بالمنطقة الغربية (جامعة صبراتة، كلية التربية البدنية الجميل) (قسم التربية البدنية كلية الآداب والتربية - صبراتة) (جامعة الزاوية) للعام الجامعي (2025/2024).

عينة الدراسة: تم اختيار عينة مكونة من (100) طالب وطالبة من مختلف المستويات الدراسية بكليات التربية البدنية في الجامعات الليبية، باستخدام الطريقة العشوائية الطبقية، بحيث تم تمثيل الجنس (ذكور - إناث) والمستويات الدراسية (الأول - الثاني - الثالث - الرابع) بشكل متوازن وتم استبعاد الطلاب يعانون من إصابات رياضية مؤثرة لضمان تجانس العينة.

4- أدوات جمع البيانات

مقياس الدراسة: تكون مقياس الدراسة من ثلاث أقسام هي:

القسم الأول: احتوى على المعلومات الديمغرافية للعينة والتي تمثلت في: (الجنس، العمر، المستوى الدراسي، وسنوات الممارسة الرياضية، ونوع الرياضة الأساسية).

القسم الثاني: مقياس جودة الحياة النفسية : الذي أعدّه (Ryff, 1995) والمعدل عربياً من قبل (إبراهيم، 2019)، واحتوى على (35) عبارة توزعت على خمس محاور هي: الاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، السيطرة على البيئة، تقبل الذات، والنمو الشخصي.

القسم الثالث: مقياس الأداء الرياضي واحتوى على (30) عبارة موزعة على ثلاث محاور هي: محور اللياقة البدنية وعدد عباراته (12) عبارة، ومحور المهارات الحركية وعدد عباراته (10) عبارات، ومحور التقدير الأكاديمي العملي وعدد عباراته (8) عبارات.

6- الأساليب الإحصائية

بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث واستخراج صدقه وثباته، تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية.

معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.

معادلة (مانويتني) لاستخراج الفروق بين عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس.

معامل ارتباط بيرسون **Person** لاستخراج صدق الاتساق الداخلي
معادلة كروسكال واليس لاستخراج الفروق بين عينة البحث وفقاً لمتغيرات العمر والمستوى الدراسي، وسنوات
الممارسة الرياضية، ونوع الرياضة الأساسية
الانحدار الخطي التدرجي للتعرف على متغيرات جودة الحياة النفسية المنبئة بمتغيرات الأداء الرياضي

الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

جدول (1): يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	النوع
778%	77	نكر
222%	22	أنثى
1000%	99	المجموع

أظهرت نتائج الجدول والشكل (1) أن غالبية أفراد العينة من الذكور (778%) مقابل نسبة أقل من الإناث (222%)، وهو ما يعكس الطبيعة الغالبة على كليات التربية البدنية التي يغلب عليها الطابع الذكوري، مع مشاركة محدودة للإناث.

جدول (2): يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير العمر.

النسبة المئوية	التكرار	العمر
111%	11	أقل من 20 سنة
242%	24	من 20 - 22 سنة
616%	61	من 23 - 24 سنة
30%	3	من 25 سنة فأكثر
1000%	99	المجموع

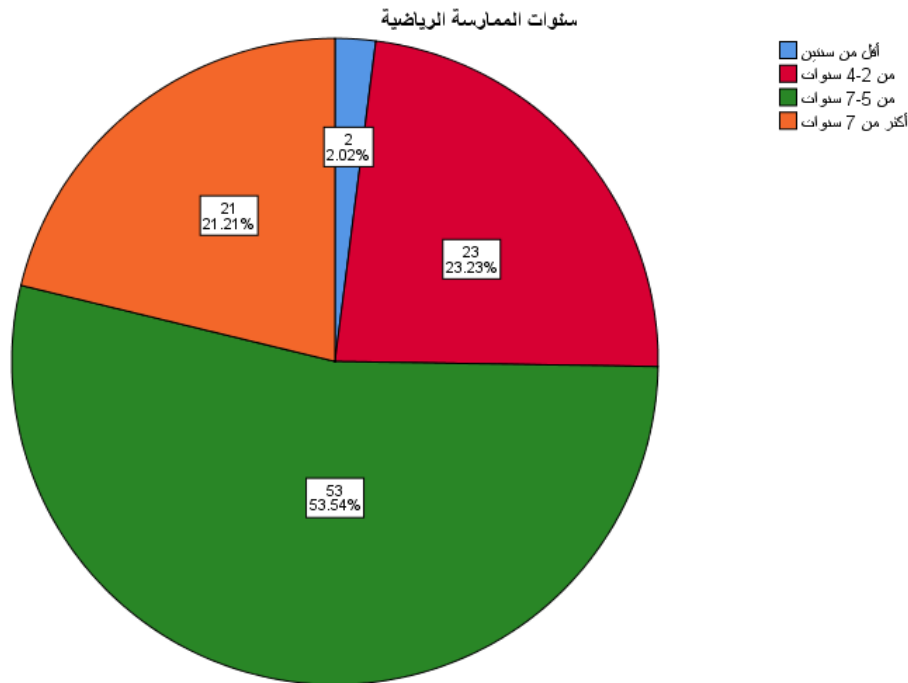
أظهرت نتائج الجدول والشكل (2) أن النسبة الأكبر من أفراد العينة تتركز في الفئة العمرية (23 - 24 سنة) بنسبة (616%)، تليها الفئة العمرية (20 - 22 سنة) بنسبة (242%)، ثم الفئة الأقل من (20 سنة) بنسبة (111%)، وأخيراً فئة (25 سنة فأكثر) بنسبة (30%) ويشير ذلك إلى أن أغلبية المشاركين من فئة الشباب في سن الدراسة الجامعية، وهي المرحلة العمرية الأكثر حيوية ونشاطاً من الناحية البدنية والرياضية.

جدول (3): يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.

النسبة المئوية	التكرار	السنوات الدراسية
81%	8	الأولى
192%	19	الثانية
364%	36	الثالثة
364%	36	الرابعة
1000%	99	المجموع

أوضحت نتائج الجدول والشكل (3) أن طلبة المستويين الثالث والرابع يمثلون النسبة الأكبر من العينة وبنسبة متساوية بلغت (364%) لكل منهما، يليهم طلبة المستوى الثاني بنسبة (192%)، ثم طلبة المستوى الأول بنسبة (81%) وهذا يبين أن غالبية العينة من المستويات العليا، بما يتيح فهماً أعمق لتأثير جودة الحياة على الأداء الرياضي في ضوء تراكم الخبرات الأكاديمية والتدريبية.

كما أظهرت نتائج والشكل (1) (أن أكثر من نصف أفراد العينة يمتلكون خبرة ممارسة رياضية تتراوح بين (5 - 7 سنوات) بنسبة (535%)، تليها فئة من (2 - 4 سنوات) بنسبة (232%)، ثم فئة أكثر من (7 سنوات) بنسبة (212%)، في حين كانت نسبة من لديهم خبرة أقل من سنتين محدودة جداً (20%) ويعكس ذلك أن أغلبية الطلبة لديهم خبرة رياضية عملية طويلة نسبياً، مما يسهم في تعزيز جودة حياتهم وقدراتهم البدنية.



شكل (1): يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير سنوات الممارسة الرياضية.

جدول (4): يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير نوع الرياضة الدراسية.

النسبة المئوية	التكرار	نوع الرياضة
313%	31	كرة القدم
182%	18	كرة السلة
141%	14	ألعاب القوى
141%	14	الجمباز
222%	22	السباحة
1000%	99	المجموع

نتائج الجدول 4 (فقد أوضحت أن كرة القدم جاءت في المرتبة الأولى بين الرياضات الدراسية بنسبة (313%)، تليها السباحة بنسبة (222%)، ثم كرة السلة بنسبة (182%)، في حين تساوت نسبتا ألعاب القوى (141%) والجمباز (141%) وهذا التوزيع يعكس التنوع في الممارسات الرياضية بين أفراد العينة، بما يوفر قاعدة متنوعة لدراسة العلاقة بين جودة الحياة والأداء الرياضي في تخصصات مختلفة.

الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:

أولاً صدق وثبات محاور مقياس جودة الحياة النفسية

1- الصدق:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المحور بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع محورها، والجدول التالي يبين صدق الاتساق الداخلي لمحاور مقياس جودة الحياة النفسية:

جدول (5): يبين صدق الاتساق الداخلي لمحاور مقياس جودة الحياة النفسية.

المحاور	الفقرات	درجة الارتباط	مستوى المعنوية	العدد
الاستقلالية	افضل اتخاذ قراراتي بنفسني دون تأثير الآخرين	0191	0058	99
	أتمسك بأرائني حتى وإن خالفت رأي الأغلبية	686	0000	99
	أواجه ضغوط الأقران بثقة	706	0000	99
	أختبر نفسي شخصاً مستقلاً في حياتني	547	0000	99
	أحدد أولوياتني في الدراسة والتدريب بنفسني	538	0000	99
	لا أسمح للآخرين بفرض اختياراتهم علي	264	0008	99
	أشعر بحرية في إدارة وقتني وأنشطتي	480	0000	99
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	أتمتع بعلاقات وثيقة ومرضية مع أصدقائني	512	0000	99
	أستطيع تكوين صداقات بسهولة	560	0000	99
	أحصل على دعم من زملائني في الأوقات الصعبة	830	0000	99
	أشارك الآخرين اهتماماتي الرياضية	775	0000	99

99	0000	744	أشعر أن لدي شبكة اجتماعية قوية	السيطرة على البيئة
99	0061	0189	أحافظ على علاقات طويلة الأمد	
99	0011	254	اتعامل بإيجابية مع زملائي وأساتذتي	
99	0000	794	استطيع التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية	
99	0000	667	أنظم وقتي بين الدراسة والتدريب	
99	0000	853	أتحكم في ضغوط الامتحانات والتدريبات	
99	0000	732	أواجه التحديات بثقة	
99	0000	729	اتعامل مع الظروف غير المتوقعة بمرونة	
99	0034	214	ادير مشكلاتي بطريقة عقلانية	
99	0000	346	أشعر أنني قادر على التحكم بمسار حياتي	
99	0000	377	الشعر بالرضا عن معظم جوانب شخصيتي	تقبل الذات
99	0121	0157	لا أنظر لنفسي بسلبية	
99	0000	798	أقبل نقاط ضعفي كجزء من شخصيتي	
99	0000	672	أشعر بالسلام الداخلي	
99	0747	0033	انظر لمستقبلي بتفاؤل	
99	0000	660	أقدر إنجازاتي مهما كانت صغيرة	
99	0000	564	اري نفسي شخصاً له قيمة	
99	0000	626	اعمل باستمرار على تطوير النفسي	
99	0034	214	أتعلم أشياء جديدة من تجاربي	
99	0000	446	أسعى لاكتساب مهارات جديدة	
99	0000	774	أحب مواجهة التحديات لأنها تنمي قدراتي	النمو الشخصي
99	0000	735	أشعر أنني أتطور مع مرور الوقت	
99	0000	803	اعتبر الفشل فرصة للتعلم	
99	0000	550	أطمح لتحقيق إنجازات أكبر دائماً	

أظهرت نتائج معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه أن معظم الفقرات حققت معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (001) أو (005)، مما يشير إلى وجود صدق اتساق داخلي جيد، وأظهرت الفقرات معاملات ارتباط دالة باستثناء فقرة "أفضل اتخاذ قراراتي بنفسني دون تأثير الآخرين"، التي لم تصل إلى مستوى الدلالة، جاءت معاملات الارتباط مرتفعة ودالة، وخاصة الفقرات المتعلقة بالدعم الاجتماعي والمشاركة، بينما لم تحقق فقرة "أحافظ على علاقات طويلة الأمد" مستوى الدلالة، حققت معظم الفقرات ارتباطات قوية، وكان أبرزها فقرة "أتحكم في ضغوط الامتحانات"، بينما جاءت فقرة "أدير مشكلاتي بطريقة عقلانية" بارتباط منخفض نسبياً، أظهرت بعض الفقرات ارتباطات مرتفعة (مثل "أقبل نقاط ضعفي")، بينما لم تحقق فقرات أخرى مستوى الدلالة مثل "لا أنظر لنفسي بسلبية" و"أنظر لمستقبلي بتفاؤل"، وجاءت الارتباطات دالة ومرتفعة لمعظم الفقرات، وكان أبرزها "أعتبر الفشل فرصة للتعلم"، في حين جاءت بعض الفقرات بارتباط متوسط ولكن دال.

ثانياً: الثبات:

جدول (6): يبين ثبات مقياس جودة الحياة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ.

القيم	البيانات	الأجزاء	الطريقة
814	القيم	الجزء الأول	ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
18 ^a	عدد العبارات		
781	القيم	الجزء الثاني	
17 ^b	عدد العبارات		
35	مجموع العبارات		
767	الارتباط بين الجزئين (Correlation Between Forms)		
868	متساوية الطول	طريقة سبيرمان براون Spearman-Brown Coefficient	
868	غير متساوية الطول		
826	معامل جوتمان للتجزئة النصفية (Guttman Split-Half Coefficient)		

أشارت نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ إلى ثبات مرتفع للمقياس؛ حيث بلغت القيمة (0814) للجزء الأول، و(0781) للجزء الثاني، بينما بلغ معامل الارتباط بين الجزئين (0767) كما جاءت معاملات سبيرمان براون (0868) وجوتمان (0826) لتؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والثبات.

ثانياً: صدق وثبات محاور مقياس الأداء الرياضي

1- الصدق:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المحور بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع محورها، والجدول التالي يبين صدق الاتساق الداخلي لمحاور مقياس الأداء الرياضي:

جدول (7): يبين صدق الاتساق الداخلي لمحاور مقياس الأداء الرياضي.

المحاور	الفقرات	درجة الارتباط	مستوى المعنوية	العدد
اللياقة البدنية	اتمتع بقوة بدنية جيدة	583	0000	99
	استطيع الجري لمسافات طويلة دون تعب شديد	598	0000	99
	اتميز بسرعة استجابتي الحركية	574	0000	99
	اتمتع بمرونة جيدة في الحركة	601	0000	99
	استطيع أداء التمارين البدنية المطلوبة بكفاءة	440	0000	99
	لياقتي البدنية تساعدني على أداء المهام اليومية	615	0000	99

99	0000	607	لدي قدرة على التحمل البدني لفترات طويلة		
99	0000	661	أحقق نتائج جيدة في اختبارات القوة العضلية		
99	0000	698	اظهر قدرة جيدة في اختبارات السرعة		
99	0000	469	أتمكن من تحسين لياقتي مع التدريب المنتظم		
99	0000	458	احقق توازناً جيداً أثناء الأنشطة الرياضية		
99	0000	455	احتفظ بمستوى ثابت من اللياقة معظم الوقت		
99	0000	434	انقن المهارات الأساسية في كرة القدم	المهارات الحركية	
99	0000	494	أجيد التصويب والتمرير في كرة السلة		
99	0000	435	اتمكن من أداء الحركات الأساسية في الجمباز		
99	0000	417	اظهر مهارة في العاب القوى (العدو الرمي - الوثب)		
99	0000	556	أحسن التنسيق بين حركاتي أثناء اللعب		
99	0000	479	التعلم مهارات جديدة بسهولة		
99	0000	593	الحافظ على دقة الأداء أثناء الممارسة		
99	0000	535	أطبق المهارات في مواقف اللعب الفعلية		
99	0000	654	و اتمتع بسرعة بديهية في المواقف الداهية		
99	0000	646	أجيد التعاون مع الفريق أثناء المباريات		
99	0000	532	اشارك بالنظام في حصص التربية البدنية العملية		التقدير الأكاديمي
99	0000	479	احرص على الالتزام بتعليمات الأساتذة أثناء التدريبية		
99	0000	590	اظهر جدية في أداء الواجبات العملية		
99	0000	442	احصل على تقييمات جيداً من اساتذتي		
99	0000	446	اشارك في الأنشطة الرياضية الجامعية		
99	0000	683	التزم بالزي الرياضي المطلوب		
99	0000	606	أظهر رغبة في تحسين مستواي باستمرار		
99	0000	641	أحقق نتائج مميزة في التقييمات العملية		

أوضحت نتائج معاملات الارتباط أن جميع الفقرات ارتبطت بالدرجة الكلية لمحاورها ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (001)، مما يعكس صدقاً جيداً للمقياس، حيث تراوح محور اللياقة البدنية معاملات الارتباط بين (0440 - 0698) وجميعها دالة، وتراوح محور المهارات الحركية معاملات الارتباط بين (0417 - 0654) وجميعها دالة، مع تميز الفقرات المرتبطة بسرعة البديهة والتعاون مع الفريق، أما محور التقدير الأكاديمي: تراوحت معاملات الارتباط بين (0442 - 0683) وجميعها دالة، حيث جاءت فقرة الالتزام بالزي الرياضي الأعلى ارتباطاً.

ثانياً: الثبات:

جدول (8): يبين ثبات مقياس الأداء الرياضي بطريقة ألفا كرونباخ.

القيم	البيانات	الأجزاء	الطريقة
799	القيم	الجزء الأول	ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
15 ^a	عدد العبارات		
774	القيم	الجزء الثاني	
15 ^b	عدد العبارات		
30	مجموع العبارات		
515	(Correlation Between Forms) الارتباط بين الجزئين		
680	متساوية الطول	طريقة سبيرمان براون Spearman-Brown Coefficient	
680	غير متساوية الطول		
676	معامل جوتمان للتجزئة النصفية (Guttman Split-Half Coefficient)		

أظهرت معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ككل مستوى جيداً من الثبات؛ إذ بلغت القيمة (0799) للجزء الأول و(0774) للجزء الثاني، وبلغ معامل الارتباط بين الجزئين (0515) كما كانت معاملات سبيرمان براون (0680) ومعامل جوتمان (0676) في حدود مقبولة، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات جيد، وتشير النتائج إلى أن مقياس جودة الحياة النفسية ومقياس الأداء الرياضي يتمتعان بدرجات مقبولة إلى مرتفعة من الصدق والثبات، مما يجعلهما أدوات صالحة للاستخدام في البحث العلمي والتطبيق الميداني إلا أن بعض الفقرات التي لم تحقق مستوى الدلالة أو جاءت بمعاملات ارتباط ضعيفة قد استبعادها من المقياس أثناء تحليل وتفسير النتائج والتحقق من الفرضيات.

أولاً: عرض النتائج:

الفرضية الأولى: توجد علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده

جدول (9): يبين العلاقة بين بين جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده.

التقدير الأكاديمي	المهارات الحركية	اللياقة البدنية	الأداء الرياضي	الابعاد	
399	295	-0190	-0104	الارتباط	جودة الحياة النفسية
0000	0003	0060	0308	المعنوية	
0196	218	-0106	0089	الارتباط	الاستقلالية
0052	0030	0296	0382	المعنوية	
414	0145	-0078	0024	الارتباط	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
0000	0152	0445	0810	المعنوية	
369	276	-0161	-0089	الارتباط	السيطرة على البيئة
0000	0006	0112	0381	المعنوية	

316	352	-0194	-0156	الارتباط	تقبل الذات
0001	0000	0054	0124	المعنوية	
225	222	237	-0151	الارتباط	النمو الشخصي
0025	0027	0018	0136	المعنوية	

يتضح من الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية وبعض أبعادها وبين الأداء الرياضي، خاصة في المهارات الحركية والتقدير الأكاديمي، كما برزت أبعاد النمو الشخصي، وتقبل الذات، والسيطرة على البيئة كأكثر العوامل ارتباطاً إيجابياً بالأداء الرياضي، في حين لم تظهر الاستقلالية والعلاقات الإيجابية ارتباطاً معنوياً واضحاً، وتشير هذه النتائج إلى أن تحسن جودة الحياة النفسية يسهم في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى الأفراد.

بشكل عام، النتائج تدعم الفرضية؛ إذ وُجدت علاقات دالة إحصائياً بين بعض أبعاد جودة الحياة النفسية وأبعاد الأداء الرياضي، وإن اختلفت قوة واتجاه العلاقة بين الأبعاد.

جدول (10): يبين ملخص نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتقدير الأكاديمي العلمي.

المؤشر	النموذج (1) العلاقات الإيجابية	النموذج (2) العلاقات الإيجابية + السيطرة على البيئة
معامل الارتباط (R)	0414	0453
معامل التحديد (R ²)	0171	0205
المعدل المصحح (Adj R ²)	0163	0189
F وقيمته الاحتمالية	20068 (Sig=0000)	12394 (Sig=0000)
الثابت (Constant)	24561 (Sig=0000)	21901 (Sig=0000)
العلاقات الإيجابية	$\beta=0414$ (t=4480, Sig=0000)	$\beta=0305$ (t=2886, Sig=0005)
السيطرة على البيئة	—	$\beta=0214$ (t=2021, Sig=0046)
المتغيرات المستبعدة	الاستقلالية، تقبل الذات، النمو الشخصي	الاستقلالية، تقبل الذات، النمو الشخصي
الانحراف المعياري للخطأ	2611	2570

تشير نتائج الجدول (10) إلى أن النموذج الأول الذي تضمن العلاقات الإيجابية مع الآخرين فقط يفسر حوالي (171%) من التباين في التقدير الأكاديمي العلمي، وكان هذا المتغير دالاً إحصائياً عند مستوى (001) بقيمة ($\beta=0414$) ، أما النموذج الثاني، الذي أضيف إليه بعد السيطرة على البيئة، فقد ارتفعت نسبة التباين المفسر إلى (205%) وهي نسبة أفضل من النموذج الأول وقد أظهر المتغيران معاً دلالة إحصائية، حيث ظلت العلاقات الإيجابية متغيراً متنبئاً مهماً ($\beta=0305$, Sig=0005) ، كما انضم إليها السيطرة على البيئة كمتغير إضافي دال ($\beta=0214$, Sig=0046) .

أما باقي الأبعاد (الاستقلالية، تقبل الذات، النمو الشخصي) فقد استبعدت لعدم دلالتها الإحصائية في هذا النموذج وإن العلاقات الإيجابية مع الآخرين تعد أهم بعد من أبعاد جودة الحياة النفسية في التنبؤ بالتقدير

الأكاديمي العلم ، إضافة السيطرة على البيئة حسنت النموذج وزادت من قوته التفسيرية، ما يعكس أن الطلاب الذين يتمتعون بقدرة على إدارة بيئتهم وضغوطهم، إلى جانب علاقات إيجابية، يحققون تقدراً أكاديمياً أعلى، وإن المتغيرات الأخرى (الاستقلالية، تقبل الذات، النمو الشخصي) لم يكن لها أثر معنوي مباشر في التقدير الأكاديمي في هذا التحليل، المهارات الحركية (كمتغير تابع) يُتوقع أن تتأثر بـ (الاستقلالية، السيطرة على البيئة، تقبل الذات، النمو الشخصي).

جدول (4): يبين ملخص نتائج تحليل الانحدار لتأثير "تقبل الذات" على "المهارات الحركية".

المؤشر	القيمة	التفسير
معامل الارتباط (R)	0352	وجود علاقة ارتباط متوسطة بين تقبل الذات والمهارات الحركية
معامل التحديد (R^2)	0124	تقبل الذات يفسر حوالي 124% من التباين في المهارات الحركية
المعامل المعدل ($Adj R^2$)	0115	بعد تعديل النموذج، يفسر حوالي 115% من التباين
الخطأ المعياري للتقدير	372963	يوضح متوسط مقدار التنبؤ الخاطئ عن القيم الحقيقية
قيمة (ANOVA) F	13724	تشير إلى دلالة النموذج ككل
مستوى الدلالة (Sig)	0000	النموذج دال إحصائياً عند مستوى (001)
المعامل غير المعياري (B)	-1065	العلاقة بين تقبل الذات والمهارات الحركية سالبة
المعامل المعياري (Beta)	-0352	كل انخفاض بمقدار 1 في تقبل الذات يؤدي إلى انخفاض متوقع في المهارات الحركية بنسبة 0352 وحدة
القيمة (t) لتقبل الذات	-3705	العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى (001)
المتغيرات المستبعدة	الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، السيطرة على البيئة، النمو الشخصي	لم تظهر دلالة إحصائية وبالتالي لم تدخل النموذج

تشير نتائج الجدول (11) إلى أن بعد تقبل الذات يعد متغيراً تنبؤياً دالاً إحصائياً للمهارات الحركية لدى طلبة كليات التربية البدنية، حيث يفسر بمفرده نحو 124% من التباين في مستوى المهارات الحركية ($F=13724$, $Sig=0000$) كما أظهرت المعاملات أن العلاقة بين المتغيرين كانت سالبة ($B=-1065$, $Beta=-0352$)، وهو ما يعني أن انخفاض تقبل الذات يرتبط بزيادة نسبية في المهارات الحركية، أو أن الطلبة ذوي المستويات الأعلى في المهارات الحركية قد يكون لديهم وعي نقدي أكبر تجاه ذواتهم، في المقابل، لم تظهر باقي أبعاد جودة الحياة النفسية (الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، السيطرة على البيئة،

النمو الشخصي) دلالة إحصائية في تفسير المهارات الحركية، مما يعكس أن تقبل الذات هو البعد الأكثر تأثيراً في هذا المجال من بين أبعاد جودة الحياة.

اللياقة البدنية (كمتغير تابع): يظهر أنها تتأثر فقط بـ (النمو الشخصي)

جدول (5): يبين ملخص نتائج تحليل الانحدار بين النمو الشخصي واللياقة البدنية

المؤشر الإحصائي	القيمة	الدلالة البحثية
R معامل الارتباط	0237	علاقة ارتباط ضعيفة نسبياً بين النمو الشخصي واللياقة البدنية
R ² معامل التفسير	0056	يفسر النمو الشخصي ما نسبته (56%) من التباين في اللياقة البدنية
F	5781	دالة إحصائية عند مستوى (Sig=0018)
لنمو الشخصي (B) معامل الانحدار	-0607	العلاقة سالبة مع اللياقة البدنية
Beta (المعامل المعياري)	-0237	تأثير سلبي ضعيف لكنه دال إحصائياً
لنمو الشخصي t	-2404	(Sig=0018) دال عند
المتغيرات المستبعدة (الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، السيطرة على البيئة، تقبل الذات)	غير دالة (Sig>005)	لم تسهم في تفسير اللياقة البدنية
(Predicted Mean) متوسط القيم المتوقعة	3917	قريب من القيم الفعلية
(Std Residual) تباين البواقي	0995	(1) يقترب من القيمة المثالية

تشير نتائج تحليل الانحدار الموضحة في الجدول (12) إلى أن النمو الشخصي كان المتغير الوحيد الذي أظهر علاقة دالة إحصائية مع اللياقة البدنية عند مستوى (005) إلا أن العلاقة جاءت سلبية ($B = -0237$, $Beta = -0607$ ، أي أن ارتفاع النمو الشخصي لدى الأفراد يرتبط بانخفاض نسبي في مستوى اللياقة البدنية ورغم دلالة العلاقة، إلا أن قوة التفسير ضعيفة، حيث فسر النمو الشخصي فقط (56%) من التباين في اللياقة البدنية، بينما بقيت نسبة كبيرة (944%) تعزى لعوامل أخرى غير مدرجة في النموذج، كما أن باقي الأبعاد (الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، السيطرة على البيئة، تقبل الذات) لم تظهر تأثيراً دالاً في تفسير اللياقة البدنية وهذا يعكس أن اللياقة البدنية تتأثر غالباً بمتغيرات أخرى (مثل عدد ساعات التدريب، نوع الرياضة، العوامل الجسدية)، أكثر من تأثرها بأبعاد جودة الحياة النفسية، أما إحصاءات البواقي (Residuals Statistics) فقد أظهرت أن التوزيع قريب من الطبيعي (متوسط البواقي = 0، والانحراف المعياري ≈ 1)، مما يؤكد صلاحية النموذج الانحداري للاستخدام، ويمكن القول إن النموذج أظهر علاقة دالة لكن ضعيفة وسلبية بين النمو الشخصي واللياقة البدنية، في حين لم يكن لباقي أبعاد جودة الحياة النفسية أثر معنوي وهذا يشير إلى أن اللياقة البدنية لا تتحدد أساساً من خلال جودة الحياة النفسية بل من خلال عوامل بدنية وتدريبية أخرى، وهو ما ينبغي مراعاته عند تفسير العلاقة بين جودة الحياة والأداء الرياضي.

الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (005) في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير الجنس

جدول (6): يبين دلالة الفروق في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير الجنس.

مستوى المعنوية	قيمة مانويتني (U)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الجنس	
005	62700	407000	5286	ذكور	الاستقلالية
		88000	4000	إناث	
039	74650	395050	5131	ذكور	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
		99950	4543	إناث	
045	76400	393300	5108	ذكور	السيطرة على البيئة
		101700	4623	إناث	
024	74450	395250	5133	ذكور	تقبل الذات
		99750	4534	إناث	
048	77650	392050	5092	ذكور	النمو الشخصي
		102950	4680	إناث	
011	65550	404150	5249	ذكور	جودة الحياة النفسية
		90850	4130	إناث	
076	81050	388650	5047	ذكور	اللياقة البدنية
		106350	4834	إناث	
005	61300	408400	5304	ذكور	المهارات الحركية
		86600	3936	إناث	
095	83950	384250	4990	ذكور	التقدير الأكاديمي العلمي
		110750	5034	إناث	
032	72900	396800	5153	ذكور	الأداء الرياضي
		98200	4464	إناث	

يبين جدول (13) أن نتائج اختبار مان-ويتني أوضحت وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في جودة الحياة النفسية وبعض أبعادها لصالح الذكور، خصوصاً في أبعاد الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، السيطرة على البيئة، تقبل الذات، والنمو الشخصي، مما يشير إلى تمتع الذكور بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية، كما أظهرت النتائج فروقاً دالة في الأداء الرياضي الكلي والمهارات الحركية أيضاً لصالح الذكور، بينما لم تظهر فروق معنوية في اللياقة البدنية والتقدير الأكاديمي، وتدل هذه النتائج على أن الجنس يلعب دوراً مؤثراً في كل من جودة الحياة النفسية ومستوى الأداء الرياضي، مع تفوق واضح للذكور في الجانبين النفسي والمهاري.

الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (005) في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير العمر

جدول (7): يبين دلالة الفروق في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير العمر.

مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة كروسكال	25-23 فأكثر	22-20 سنة	أقل من 20 سنة	العدد
			64	24	11	
001	2	1141	567	359	4177	الاستقلالية
001	2	1777	5841	3879	2555	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
001	2	1739	5798	3867	2832	السيطرة على البيئة
001	2	4399	5818	4467	1405	تقبل الذات
001	2	2976	5926	3781	2273	النمو الشخصي
001	2	3073	6112	356	1673	جودة الحياة النفسية
001	2	6954	4684	4863	7136	اللياقة البدنية
001	2	8072	4616	4983	7268	المهارات الحركية
001	2	8736	5613	4067	3468	التقدير الأكاديمي العلمي
011	2	4252	4798	4769	6682	الأداء الرياضي

يبين جدول (14) أن نتائج اختبار كروسكال-واليس أظهرت فروقاً دالة إحصائياً عند (Sig=001) في جميع أبعاد جودة الحياة النفسية (الاستقلالية، العلاقات، السيطرة على البيئة، تقبل الذات، النمو الشخصي، جودة الحياة النفسية الكلية)، كذلك ظهرت فروق دالة في أبعاد الأداء الرياضي: اللياقة البدنية ($\chi^2=6954$)، (Sig=001)، المهارات الحركية ($\chi^2=8072$)، (Sig=001)، والتقدير الأكاديمي العلمي ($\chi^2=8736$)، (Sig=001)، في حين لم يظهر فرق دال في الأداء الرياضي الكلي ($\chi^2=4252$)، (Sig=011)

يتضح من الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة النفسية وأبعادها وكذلك في الأداء الرياضي وأبعاده تبعاً لمتغير العمر عند مستوى معنوية (0.05)، حيث جاءت الفروق لصالح الفئة العمرية الأكبر (25-23 سنة فأكثر) في معظم المتغيرات.

ويشير ذلك إلى أن التقدم في العمر يرتبط بتحسين مستوى الوعي الذاتي والنضج النفسي والاجتماعي، مما ينعكس إيجاباً على جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي.

وتدل النتائج على أن العمر يمثل عاملاً مؤثراً في تطور المهارات الحركية واللياقة النفسية والبدنية معاً.

الفرضية الرابعة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (005) في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

جدول (8): يبين دلالة الفروق في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.

مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة كروسكال	السنة الرابعة	السنة الثالثة	السنة الثانية	السنة الأولى	العدد
			36	36	19	8	
0056	3	7573	4979	5742	4453	3056	الاستقلالية
005	3	782	5182	5601	4492	2681	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
0014	3	1068	4971	5926	4113	3069	السيطرة على البيئة
0001	3	1604	5142	5558	48	2325	تقبل الذات
0003	3	1398	5094	561	4884	2106	النمو الشخصي
0003	3	1384	5113	5886	4421	1881	جودة الحياة النفسية
0036	3	8554	5907	3951	5182	5206	اللياقة البدنية
0104	3	6169	5508	4181	4976	6456	المهارات الحركية
0329	3	3436	5624	4881	4461	4013	التقدير الأكاديمي العلمي
0062	3	7331	5890	4079	4900	5375	الأداء الرياضي

تشير نتائج كروسكال-واليس في الجدول (15) إلى وجود فروق دالة عند (Sig<005) في العلاقات الإيجابية ($\chi^2=782$)، (Sig=005)، السيطرة على البيئة ($\chi^2=1068$)، (Sig=0014)، تقبل الذات ($\chi^2=1604$)، (Sig=0001)، النمو الشخصي ($\chi^2=1398$)، (Sig=0003)، جودة الحياة النفسية الكلية ($\chi^2=1384$)، (Sig=0003)، وأيضاً في اللياقة البدنية ($\chi^2=8554$)، (Sig=0036) بينما لم تكن الفروق دالة في الاستقلالية ($\chi^2=7573$)، (Sig=0056)، المهارات الحركية ($\chi^2=6169$)، (Sig=0104)، التقدير الأكاديمي ($\chi^2=3436$)، (Sig=0329)، والأداء الرياضي الكلي ($\chi^2=7331$)، (Sig=0062)

الفرضية الخامسة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (005) في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير سنوات الممارسة الرياضية

جدول (9): يبين دلالة الفروق في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير سنوات الممارسة الرياضية.

مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة كروسكال	أكثر من 7 سنوات	من 5-7 سنوات	أقل من 2 إلى 4 سنوات	العدد
			21	53	25	
0002	2	121	3388	578	47	الاستقلالية
0003	2	1169	3195	5677	508	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
0000	2	1649	2988	5775	5048	السيطرة على البيئة
0000	2	1728	336	559	5128	تقبل الذات
0000	2	1607	3257	574	4896	النمو الشخصي
0000	2	176	2831	5915	4882	جودة الحياة النفسية
0120	2	4233	6119	4789	4508	اللياقة البدنية
0000	2	16287	6852	5004	3436	المهارات الحركية
0155	2	3726	3936	5289	5282	التقدير الأكاديمي العلمي
0047	2	6123	6160	4985	4058	الأداء الرياضي

الفرضية الخامسة: متغير سنوات الممارسة الرياضية

أوضحت نتائج كروسكال-واليس في الجدول (16) إلى وجود فروق دالة عند ($\text{Sig} < 005$) في أبعاد جودة

الحياة النفسية: الاستقلالية ($\chi^2 = 121$)، ($\text{Sig} = 0002$)، العلاقات ($\chi^2 = 1169$)، ($\text{Sig} = 0003$)، السيطرة

($\chi^2 = 1649$)، ($\text{Sig} = 0000$)، تقبل الذات ($\chi^2 = 1728$)، ($\text{Sig} = 0000$)، النمو الشخصي ($\chi^2 = 1607$)،

($\text{Sig} = 0000$)، وجودة الحياة النفسية الكلية ($\chi^2 = 176$)، ($\text{Sig} = 0000$) كما ظهرت فروق دالة في

المهارات الحركية ($\chi^2 = 16287$)، ($\text{Sig} = 0000$) والأداء الرياضي الكلي ($\chi^2 = 6123$)، ($\text{Sig} = 0047$) في

المقابل لم تكن الفروق دالة في اللياقة البدنية ($\chi^2 = 4233$)، ($\text{Sig} = 0120$) والتقدير الأكاديمي ($\chi^2 = 3726$)،

($\text{Sig} = 0155$)

الفرضية السادسة: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (005) في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير نوع الرياضة الممارسة

جدول (10): يبين دلالة الفروق في جودة الحياة النفسية وأبعادها، والأداء الرياضي وأبعاده وفقاً لمتغير نوع الرياضة الممارسة.

العدد	كرة القدم	كرة السلة	ألعاب القوى	الجمباز	السباحة	قيمة كروسكال	درجة الحرية	مستوى المعنوية
31	18	14	14	14	22			
4869	4678	5546	4761	5252	1193	4	0879	الاستقلالية
5113	4578	5836	4654	4875	1939	4	0747	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
4921	4506	575	4736	5207	203	4	073	السيطرة على البيئة
5076	5247	5754	4657	443	4135	4	0388	تقبل الذات
4384	5644	5682	5496	4591	5681	4	0224	النمو الشخصي
4894	4889	6054	4714	4752	2281	4	0684	جودة الحياة النفسية
5108	4947	4179	4689	5611	2369	4	0668	اللياقة البدنية
5385	4883	3404	6293	4745	7991	4	0092	المهارات الحركية
5110	5017	4293	5046	5252	1087	4	0896	التقدير الأكاديمي العلمي
5466	4889	3546	5246	5202	4649	4	0325	الأداء الرياضي

في الجدول (17) تشير نتائج كروسكال-واليس إلى عدم وجود فروق دالة عند ($\text{Sig} > 005$) في جميع أبعاد جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي حيث جاءت الأبعاد وفق التالي : الاستقلالية ($\chi^2=1193$) ، العلاقات ($\text{Sig}=0879$) ، ($\chi^2=1939$) ، ($\text{Sig}=0747$) ، السيطرة ($\chi^2=203$) ، ($\text{Sig}=073$) ، تقبل الذات ($\chi^2=4135$) ، ($\text{Sig}=0388$) ، النمو الشخصي ($\chi^2=5681$) ، ($\text{Sig}=0224$) ، جودة الحياة النفسية ($\chi^2=2281$) ، ($\text{Sig}=0684$) وكذلك الأداء الرياضي بأبعاده لم يظهر فروق دالة: اللياقة ($\chi^2=2369$) ، ($\text{Sig}=0668$) ، ($\chi^2=7991$) ، ($\text{Sig}=0092$) ، التقدير الأكاديمي ($\chi^2=1087$) ، ($\text{Sig}=0896$) ، الأداء الكلي ($\chi^2=4649$) ، ($\text{Sig}=0325$) مما يفسر أن نوع الرياضة الممارسة لا يشكل عاملاً مؤثراً في جودة الحياة النفسية أو الأداء الرياضي لطلاب كليات التربية البدنية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

تظهر من نتائج الجدول (9) أن ارتباط جودة الحياة النفسية الكلية مع اللياقة البدنية (-0.104) والمهارات الحركية (-0.190) سلبي وغير دال إحصائياً ($\text{Sig} > 0.05$)، بينما يظهر ارتباطها مع التقدير الأكاديمي (0.399) دال إحصائياً عند مستوى 0.001، يعكس هذا أن التحصيل الأكاديمي أكثر تأثراً بجودة الحياة النفسية الكلية من الأداء الرياضي البدني، وهو ما يتوافق مع نتائج (Diener & Seligman 2004) التي

أشارت إلى أن الأفراد ذوي جودة حياة نفسية مرتفعة يظهرون أداءً أفضل في السياقات الأكاديمية، فيما الأداء البدني قد يتأثر بعوامل أخرى مثل التدريب واللياقة البدنية الأساسية، كما أتضح أن بعد الاستقلالية له ارتباط بالمهارات الحركية (0.218) دال إحصائياً، مما يدل على أن الأفراد الأكثر استقلالية يظهرون مهارات حركية أفضل ولها تأثير كبير على التقدير الأكاديمي (0.414) دال إحصائياً، وهو ما يشير إلى أهمية الدعم الاجتماعي والتفاعل الإيجابي في تعزيز الأداء الأكاديمي، وهذا ينسجم مع نتائج Ryff & Keyes (1995) حول دور العلاقات الإيجابية في جودة الحياة النفسية، كما أن السيطرة على البيئة، تقبل الذات، النمو الشخصي أظهرت بعض الارتباطات الإيجابية مع الأداء الرياضي أو التقدير الأكاديمي، لكنها متباينة في الدلالة، مما يعكس أن تأثير هذه الأبعاد قد يكون محدوداً على الأداء الرياضي مقارنة بالجانب الأكاديمي، وهذا يفسر أن جودة الحياة النفسية وأبعادها لها تأثير أكبر على الأداء الأكاديمي مقارنة بالأداء الرياضي، مع تأثير واضح للعلاقات الإيجابية والاستقلالية.

وأظهر الجدول (10) والخاص بملخص نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتقدير الأكاديمي العلمي أن النموذج الأول (العلاقات الإيجابية فقط): $\beta = 0.414$ ، $\text{Sig} = 0.000$ → العلاقات الإيجابية تفسر 16.3% من تباين التقدير الأكاديمي بعد تعديل النموذج، والنموذج الثاني (العلاقات الإيجابية + السيطرة على البيئة): β للعلاقات الإيجابية = 0.305، β للسيطرة على البيئة = 0.214، $\text{Sig} = 0.046$ → إضافة السيطرة على البيئة حسنت من قدرة النموذج على التفسير إلى 18.9%، ويفسر ذلك بأن العلاقات الإيجابية مع الآخرين تعتبر العامل الأهم في التنبؤ بالأداء الأكاديمي، وهو ما يؤكد نتائج الدراسات العربية مثل الشايب (2023) وحسانين وحرورية (2016) التي أظهرت أن التفاعل الاجتماعي الإيجابي يحسن جودة الحياة النفسية، وبالتالي الأداء الأكاديمي، كما أن السيطرة على البيئة تضيف بعداً مهماً، إذ يشعر الطلاب بالقدرة على إدارة ظروفهم، مما يعزز الأداء الأكاديمي، وهو ما يتماشى مع أبعاد جودة الحياة النفسية وفق (Ryff & Keyes 1995).

وأظهر الجدول (11) والخاص بملخص نتائج تحليل الانحدار لتأثير "تقبل الذات" على "المهارات الحركية" وجود علاقة متوسطة دالة إحصائياً $R = 0.352$ ، $\text{Sig} = 0.001$ →، وعلاقة سالبة، $\text{Beta} = -0.352$ → أي أن انخفاض تقبل الذات يرتبط بانخفاض المهارات الحركية، واستبعاد باقي الأبعاد غير دالة، وعلى الرغم من أن تقبل الذات يعتبر عادةً محفزاً إيجابياً، إلا أن ارتباطه بالمهارات الحركية سلبي هنا، ربما نتيجة لعوامل مجتمعية أو خاصة بعينة الدراسة (مثل عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم أو الضغط النفسي)، ما يعكس حاجة الدراسات العربية مثل الشروي والكوني (2025) لتطوير برامج رياضية تعزز الثقة بالنفس وتقبل الذات أثناء ممارسة النشاط البدني.

كما أتضح من جدول (13) المتعلق بتأثير "النمو الشخصي" على "اللياقة البدنية" أن هناك علاقة ضعيفة لكنها دالة إحصائياً $R = 0.237$ ، $\text{Sig} = 0.018$ → $\text{Beta} = -0.237$ → تأثير سلبي ضعيف

على اللياقة البدنية، باقي المتغيرات مستبعدة لعدم دلالتها، يشير هذا إلى أن النمو الشخصي، بالرغم من أهميته في التكيف النفسي، له تأثير محدود على اللياقة البدنية، وقد يكون الأداء البدني أكثر اعتمادًا على التدريب البدني المنتظم والقدرة البدنية الأولية، وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسات العربية التي ركزت على العوامل النفسية مثل الدوافع (الشروي والكوني، 2025) ولكن الأداء البدني يحتاج أيضًا إلى محفزات خارجية وبيئية، ونستنتج أن الأداء الأكاديمي يتأثر بشكل أكبر بجودة الحياة النفسية وأبعادها، خاصة العلاقات الإيجابية مع الآخرين والسيطرة على البيئة وأن الأداء الرياضي البدني يتأثر بشكل محدود بأبعاد جودة الحياة النفسية، مع بعض التأثيرات المتوسطة للاستقلالية وتقبل الذات، بينما عوامل مثل التدريب واللياقة البدنية الأساسية تلعب دورًا أكبر، والنتائج تتفق مع دراسات كل من (Diener & Seligman, 1995; Ryff & Keyes, 2004) وكذلك دراسات (الشروي والكوني، 2025؛ الشايب، 2023) فيما يخص العلاقة بين جودة الحياة النفسية والأداء الأكاديمي والاجتماعي، لكنها توضح أن الربط مع الأداء الرياضي بحاجة إلى النظر في متغيرات إضافية مثل الدافعية البدنية والتدريب المنتظم.

وأظهر الجدول (13) والخاص الفروق بين الجنسين في جودة الحياة النفسية وأبعادها والأداء الرياضي أن بعد الاستقلالية جاء الذكور ($M=52.86$) أعلى من إناث ($M=40.00$) ($Mann-Whitney U = 62700$, $Sig = 0.005$ → دال إحصائياً، وتشير النتائج إلى أن الذكور يميلون لأن يكون لديهم شعور أكبر بالاستقلالية مقارنة بالإناث، وهو ما قد يعود إلى العوامل الثقافية والاجتماعية في المجتمع الليبي التي تعزز اعتماد الذكور على الذات في ممارسة الرياضة، ويتوافق مع الشروي والكوني (2025) الذين أشاروا إلى أن الدوافع النفسية تختلف باختلاف الجنس، أما العلاقات الإيجابية مع الآخرين والسيطرة على البيئة وتقبل الذات والنمو الشخصي وجودة الحياة النفسية الكلية فجاءت جميعها تفيد بوجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين، مع تفوق الذكور في معظم الأبعاد، وتفسر بأن الذكور غالباً لديهم فرص أكبر للمشاركة في الأنشطة الرياضية والاجتماعية، مما يعزز العلاقات الإيجابية والسيطرة على البيئة، وهو ما يتفق مع نتائج حسانين وحورية (2016) حول أهمية الإدارة والممارسات البيئية في تحسين جودة الحياة النفسية، وتوضح في الأداء الرياضي والمهارات الحركية ان الذكور تفوقوا في المهارات الحركية ($U = 61300$, $Sig = 0.005$) والأداء الرياضي الكلي ($U = 72900$, $Sig = 0.032$). وهذا الانحياز لصالح الذكور يمكن تفسيره بالفوارق البدنية الفطرية والتنشئة الاجتماعية التي تعزز المشاركة الذكورية في الرياضة. الدراسات الأجنبية مثل (Diener & Seligman 2004) لم تركز على الجنس كعامل مباشر، لكن النتائج تتماشى مع الفرضيات حول تأثير العوامل البيئية والاجتماعية على الأداء، أما التقدير الأكاديمي لم توجد فروق دالة إحصائياً ($Sig = 0.095$) بين الذكور والإناث → الأداء الأكاديمي غير مرتبط بالجنس، ما يشير إلى أن جودة الحياة النفسية تؤثر بشكل متساوٍ على التحصيل الأكاديمي للذكور والإناث، ويفسر بأن الجنس له

تأثير كبير على بعض أبعاد جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي، خاصة على الاستقلالية والمهارات الحركية، بينما لا يؤثر على التحصيل الأكاديمي.

واظهر الجدول (14) والخاص بالفروق حسب العمر فجاءت جميع أبعاد جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي تظهر فروق دالة عند مستوى 0.01 أو 0.05 حسب اختبار Kruskal-Wallis، وتفسر بأن الشباب الأقل من 20 سنة يظهرون مستويات منخفضة نسبيًا في معظم الأبعاد مقارنة بالمجموعات الأكبر، ما يشير إلى أن الخبرة الحياتية والممارسة المستمرة للنشاط البدني تعزز النمو الشخصي، التحكم بالبيئة، وتطوير المهارات الحركية، وهذه النتائج تتوافق مع الشروي والكوني (2025) والشايب (2023) اللذين أكدوا على أهمية ممارسة النشاط الرياضي في تحسين جودة الحياة النفسية خلال مراحل مختلفة من العمر. كما أظهر جدول (15) الخاص بالفروق حسب المستوى الدراسي بأن هناك فروق دالة في أغلب أبعاد جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي وفق المستوى الدراسي، خصوصاً النمو الشخصي، السيطرة على البيئة، وتقبل الذات ($Sig < 0.01$)، وتفسر بأن ارتفاع المستوى الدراسي غالباً يعزز النضج النفسي، الاستقلالية، والقدرة على التكيف مع المتطلبات الأكاديمية والرياضية، كما ظهر أن الأداء الرياضي يظهر فروقاً أقل دلالة مقارنة بجودة الحياة النفسية، ما يعكس أن الأداء البدني يعتمد على عوامل تدريبية إضافية، وليس المستوى الدراسي فقط.

واتضح من (جدول 16) والمتعلق بالفروق حسب سنوات الممارسة الرياضية، جاءت أبعاد جودة الحياة النفسية (الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، السيطرة على البيئة، تقبل الذات، النمو الشخصي) جميعها دالة إحصائياً ($Sig < 0.001$)، واللياقة البدنية والمقدرات الحركية تتحسن مع زيادة سنوات الممارسة، مع فروق دالة في المهارات الحركية ($Sig = 0.000$)، وتوضح هذه النتائج أهمية الممارسة المستمرة في تعزيز جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي، وهو ما يتماشى مع نتائج الشروي والكوني (2025) حول أثر الدوافع النفسية والالتزام بالأنشطة الرياضية على الصحة النفسية والبدنية.

أما الجدول (17) والمتعلق بالفروق حسب نوع الرياضة فاتضح معظم أبعاد جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي لم تظهر فروق دالة إحصائياً ($Sig > 0.05$)، باستثناء بعض التباينات الصغيرة في المهارات الحركية والقيمة الكلية للأداء الرياضي، وتفسر بأن نوع الرياضة يميل إلى التأثير الأقل على جودة الحياة النفسية مقارنة بالعوامل الشخصية (الاستقلالية، تقبل الذات) والعوامل البيئية (الخبرة، سنوات الممارسة)، ويشير هذا إلى أن جودة الحياة النفسية لا تعتمد على نوع الرياضة بشكل أساسي، وإنما على الممارسة المنتظمة والدافعية الذاتية، وهو ما يتوافق مع الدراسات الأجنبية مثل (Ryff & Keyes 1995) التي أكدت على دور الأبعاد النفسية في التأثير على الأداء بشكل عام.

الاستنتاجات:

1. توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية وأبعادها وبين الأداء الرياضي وأبعاده المختلفة.

2. العلاقات الإيجابية مع الآخرين والسيطرة على البيئة كانتا أكثر الأبعاد تأثيراً في التقدير الأكاديمي والأداء العام.
3. تقبل الذات والنمو الشخصي أظهرتا علاقات متفاوتة مع الأداء الرياضي، بعضها سلبي ضعيف، ما يشير إلى تأثير عوامل أخرى مثل التدريب والدافعية.
4. الأداء الأكاديمي تأثر أكثر بجودة الحياة النفسية مقارنة بالأداء البدني.
5. توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي وفقاً للجنس لصالح الذكور، خصوصاً في الاستقلالية والمهارات الحركية.
6. لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في التقدير الأكاديمي.
7. توجد فروق دالة في جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي وفقاً للعمر، حيث ترتفع المستويات مع التقدم في السن والخبرة.
8. المستوى الدراسي يؤثر إيجابياً على جودة الحياة النفسية والأداء الرياضي، خصوصاً في أبعاد النمو الشخصي وتقبل الذات.
9. سنوات الممارسة الرياضية لها أثر قوي ومباشر على تحسين جودة الحياة النفسية والمهارات البدنية.
10. نوع الرياضة الممارسة لم يظهر فروقاً دالة إحصائية في معظم الأبعاد، مما يدل على أن الانتظام في الممارسة أهم من نوع النشاط.
11. تؤكد النتائج أن جودة الحياة النفسية تمثل عاملاً أساسياً لتحسين الأداء الأكاديمي والرياضي لدى طلبة كليات التربية البدنية.
12. تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه الدراسات العربية والأجنبية في أن جودة الحياة النفسية تعزز الإنجاز والتحصيل والقدرة على التكيف.

التوصيات

1. ضرورة تعزيز البرامج النفسية والاجتماعية داخل كليات التربية البدنية لتحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلبة.
2. الاهتمام بتنمية العلاقات الإيجابية والدعم الاجتماعي بين الطلبة والمدرسين لما لها من أثر مباشر على الأداء الأكاديمي والرياضي.
3. إدراج برامج تدريبية تركز على تنمية الاستقلالية والسيطرة على البيئة ضمن المقررات العملية والتطبيقية.
4. العمل على دعم تقبل الذات لدى الطلبة من خلال الإرشاد النفسي والأنشطة التعاونية داخل الكلية.
5. تشجيع الطلبة الإناث على ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة لتقليل الفروق المرتبطة بالجنس في الأداء الرياضي وجودة الحياة النفسية.
6. وضع خطط تدريب مستمرة تراعي سنوات الممارسة وتنوع مستويات اللياقة البدنية لتحسين الأداء العام.

7. الاهتمام بالفئات الأصغر عمراً داخل الكلية عبر برامج إرشادية وتدريبية تساعدهم على التكيف النفسي والاجتماعي.
8. التركيز على تنمية النمو الشخصي والتفكير الإيجابي كجزء من برامج التنمية الذاتية للطلبة.
9. دعم الممارسات المتكاملة بين الجانبين الأكاديمي والرياضي لتعزيز التحصيل العلمي إلى جانب اللياقة البدنية.
10. توجيه الباحثين لإجراء دراسات مستقبلية حول أثر البرامج النفسية والتدريبية على جودة الحياة والأداء في بيئات جامعية مختلفة.
11. الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم سياسات تربوية تهدف إلى تحسين جودة الحياة النفسية لطلبة التربية البدنية بما ينعكس إيجاباً على أدائهم العام.

المراجع:

- [1] حسانين، محمد حسانين أمل، عطية، حورية محمد. الممارسات الإدارية وعلاقتها بجودة الحياة لعينة من المراهقين المكفوفين والمبصرين. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، 2016؛ 5(2): 85-102.
- [2] شحاته، أحمد، عبد الناصر، محمد. جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى طلاب كليات التربية البدنية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2023؛ 4(1): 38-55.
- [3] الدرابكة، حازم، الرشيدى، خالد. مؤشرات الصحة النفسية وجودة الحياة وعلاقتها بالمشاركة الرياضية والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعات الأردنية. المجلة الأردنية في علوم الرياضة، 2023؛ 8(3): 61-78.
- [4] الهني، عبد الحميد. العلاقة بين جودة الحياة النفسية ومستوى الأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية. مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، 2024؛ 6(1): 12-25.
- [5] العنزي، عبد الله. الضغوط الأكاديمية وجودة الحياة النفسية لدى طلاب كليات التربية الرياضية. مجلة جامعة الكويت للعلوم التربوية والنفسية، 2020؛ 47(2): 55-70.
- [6] أبو زيد، محمد. جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالأداء الأكاديمي والبدني لدى طلبة الجامعات المصرية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2021؛ 10(2): 70-82.
- [7] الخوالدة، سارة. العلاقة بين أبعاد جودة الحياة النفسية ومستوى الأداء البدني لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الأردن. المجلة العربية للتربية البدنية والعلوم الرياضية، 2022؛ 5(1): 30-44.

[8] الشروي، عفاف محمد أمحمد، الكوني، عفاف محمد. الدوافع النفسية لممارسة النشاط الرياضي بمراكز اللياقة البدنية للسيدات بالمنطقة الغربية (ليبيا). مجلة العلوم الإنسانية والتربوية الليبية، 2025؛ 3(2): 41-60.

[9] الشايب، هدى حسني. الاضطرابات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في سن اليأس. مجلة العلوم النفسية والتربوية المصرية، 2023؛ 12(4): 88-105.

[10] مقناني، صبرينة، شبيلة، أ. مقدم. دور البيانات الضخمة والتسويق الرقمي في دعم التنمية السياحية المستدامة: دراسة تطبيقية. مجلة بحوث الاقتصاد والتنمية المستدامة، 2019؛ 7(1): 112-134.

المراجع الأجنبية

- [11] Diener, E., & Seligman, M. E. The relationship between subjective well-being and performance in academic and athletic contexts. *Journal of Positive Psychology*, 2004; 1(1): 13-25. DOI:10.1037/0893-3200.18.2.213
- [12] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. Psychological well-being in adult life: Dimensions and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995; 69(4): 719-727. DOI:10.1037/0022-3514.69.4.719
- [13] Gilman, R., & Huebner, E. S. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 2006; 35(3): 311-319. DOI:10.1007/s10964-006-9036-7
- [14] Vealey, R. S., & Chase, M. A. Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. *Human Kinetics*, 2016; pp. 24-35.
- [15] Weinberg, R. S., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Human Kinetics, 2019; pp. 145-167.