

دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لطلبة كليات جامعة كربلاء للعام الدراسي 2010-2011

أ.د. مازن عبد الهادي احمد

م.د. حسين عبد الزهرة عبد أليمة

م.د. ماهر عبد الحمزة حردان

ملخص البحث

المقدمة وأهمية البحث ، إذ تم التطرق إلى دور الممارسة الرياضية وأهميتها في جودة حياة الطلبة وتنظيم حياتهم وتأثيرها على التربية والتعليم والسلوكيات والحياة الاجتماعية كما تم التطرق إلى دور الممارسة الرياضية في تكامل الأفراد جسدياً واجتماعياً وأخلاقياً ونفسياً ومهارياً وكيفية التعامل مع الآخرين والتكيف مع البيئة. ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة تلك المؤثرات (الحياة الأسرية ، التنشئة الاجتماعية ، الحياة العاطفية ، الصحة النفسية) على الطلبة الجامعي ودور الممارسة الرياضية على تلك المؤثرات والتي من شأنها تكوين قالباً مثالياً يستطيع من خلاله الإبداع والعطاء في المجال الذي يمارسه في المجتمع باعتبار إن الممارسة الرياضية تعمل على زيادة الإنتاج وتحسين اللياقة البدنية والصحية والارتقاء بالرفاهية لأفراد المجتمع . تبرز أهمية مشكلة البحث في توجيه جميع الطاقات الطلابية وقدراتهم وخبراتهم وتوظيفها بالمكان الصحيح وتكامل الفرد جسدياً ونفسياً وخلقياً واجتماعياً ومهاريًا وسلوكياً لذا كان من واجب الباحث ومن خلال خبرته المتواضعة في ميدان التربية الرياضية تثقيف الطلبة الجامعي بالدور الكبير للممارسة الرياضية والتي من شأنها الارتقاء بالمستوى العلمي والتربوي والثقافي والمعرفي والوجداني للطلبة وهذا كله ما يعبر عنه بجودة الحياة للطلبة الجامعي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مقياس جودة الحياة لدى طلبة كليات جامعة كربلاء ، والتعرف على الفروق بين الطلبة الممارسين للرياضة وغير الممارسين في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعي

أما بالنسبة إلى فرض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين للرياضة وغير الممارسين للرياضة في مقياس جودة الحياة لدى طلبة كليات جامعة كربلاء المقدسة .

أما مجالات البحث فهي المجال البشري لطلبة كليات جامعة كربلاء والمجال الزماني من 2011/1/17 - 2011/4/25 والمجال المكاني كليات جامعة كربلاء .

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث وقد اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلبة كليات جامعة كربلاء المقدسة (كلية التربية ، كلية العلوم ، كلية الهندسة، كلية التربية الرياضية ، كلية القانون، كلية الطب ، كلية الإدارة والاقتصاد ، الخ) بواقع (100) طالباً ، ينتمون إلى كليات جامعة كربلاء إذ قام الباحثون بتحديد متغيرات البحث (مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعي) وإجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من الطلبة قوامهم (10) طلاب ينتمون إلى كلية الهندسة جامعة كربلاء ثم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية.

كما تم عرض ومناقشة وتحليل واقع (جودة الحياة للطلبة الجامعي) ،ومن ثم قام الباحث باستخراج قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للطلبة والتعرف على الفروق في مقياس جودة الحياة ومن ثم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتوصل إلى عدد من الاستنتاجات والتوصيات.

أ.د. مازن عبد الهادي احمد، م.د. ماهر عبد الحمزة حردان/جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

م.د. حسين عبد الزهرة عبد أليمة/جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

A comparative study in the quality of life among practitioners of the sport and non-practicing students Karbala University colleges for the academic year 2010-2011

A. D. Mazen Abdul Hadi Ahmed
M. D. Hussein Abdul-Zahra Abdul painful
M. D. Maher Abdel-Hamza Hardan

Research Summary

Provided and the importance of research, since it was addressed to the role of practice sports and its importance in the quality of life of students and organize their lives and their impact on education, behavior and social life also discussed the role of practice sports in the integration of individuals physically, socially and morally, psychologically and Mharria and how to deal with others and adapt to the environment. Hence the importance of research in the study of these effects (family life, socialization, emotional life, mental health) to students of university and the role of practice sports on those influences which Hinha configuration template ideal can through creativity and tender in the domain that practiced in the community as the sports practice working to increase production and improve health and fitness and improve welfare for members of the community. Highlights the importance of the research problem in directing all energies student and their abilities, experience and employ the place right and the integration of the individual physically, psychologically and morally, socially and Maha RIA and behaviorally so it was the duty of the researcher and through experience modest in the field of physical education educate students university significant role of exercise and sports that will upgrading scientific and educational and cultural, cognitive and emotional for students and the whole is expressed in the quality of life for university students.

This study aimed to identify the measure of the quality of life of students in colleges of the University of Karbala, and to identify the differences between students practicing for sports and other practitioners in the dimensions measure the quality of life of university students As for the imposition of research there were statistically significant differences between students practicing sports and non-sports practitioners in the measurement of quality of life among the students of colleges of the University of Karbala.

The research areas are the domain of the human faculties of the University of Karbala students and temporal domain of 17/1/2011 - 04/25/2011 and spatial domain faculties of the University of Karbala.

The researchers used a descriptive approach to fit the nature of the research has chosen researcher study sample randomly from students colleges of the University of Karbala (Faculty of Education, Faculty of Science, Faculty of Engineering, Faculty of Physical Education, Faculty of Law, Faculty of Medicine, Faculty of Management and Economics, etc.) by (100) students, belonging to the faculties of the University of Karbala as the researchers identify research variables (a measure quality of life for students university) and the experiment reconnaissance) students belonging to the Faculty of Engineering University 10) قوامهم on a number of students of Karbala, then the experiment the main research sample and then make processors Statistical. Was also present and discuss and analyze the reality of (the quality of life for students university), and then the researcher to extract values circles calculations and the values of standard deviations of the students and to identify differences in the scale of quality of life and then display the results analyzed and discussed and reached a number of conclusions and recommendations.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

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 سواء كانت

(عقلية, مهارية , معرفية , سلوكية, حركية, بدنية, نفسية) وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف المطموح إليها وهذا لا يتم إلا من خلال وجود حالة من الإرشاد الأسري أو الأكاديمي أو المربي أو القائم بالعملية التعليمية والتبني لتوظيف تلك الطاقات وتنظيم الحياة وتوجيهها للطريق الأمثل.

وباعتبار المؤسسات الجامعية هي المكان الثاني من بعد الأسرة في مجال التربية والتعليم والتثقيف والتنظيم والتوجيه الطموحات والرغبات وما تحويه من أهداف طويلة وقصيرة الأمد تهدف جميعها في النهاية إلى تربية الطلبة من مختلف الألعاب الجسمية والخلقية والاجتماعية والثقافية التي تصب جميعها في تطوير مجالات المجتمع وبناءه ، ومثلما كان لعوامل التعليم والتربية الأسرية والحياة العاطفية والتنشئة الاجتماعية والحياة الصحية والحياة النفسية الدور الكبير في تنظيم حياة الطلبة ونقل السلوكيات وفي مختلف الاختصاصات والمجالات التي تحتويها الحياة الجامعية كان أيضا للمجال الرياضي الدور الكبير في توجيه تلك الطاقات باعتبارها محركات للسلوك والأنشطة في مختلف المجالات وهذا ما تظهره الكثير من الدراسات إذ إن تأثير الممارسة الرياضية على نمط الحياة بما فيها من قدرات وأفكار وسلوكيات وتوجهات يمكن من خلالها تعزيز الدور 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 , الخلقى , الاجتماعى , المهني) ويكون في النهاية الحصيلة للعطاء والإبداع في المجتمع .

ومن هنا برزت أهمية البحث في دراسة تلك المؤثرات "الأبعاد" (الحياة الأسرية , التنشئة الاجتماعية , الحياة العاطفية , الصحة النفسية) على الطلبة الجامعي ودور الممارسة الرياضية على تلك المؤثرات والتي من شأنها تكوين قالباً مثالياً يستطيع من خلاله الإبداع والعطاء في المجال الذي يمارسه في المجتمع باعتبار إن الممارسة الرياضية تعمل على زيادة الإنتاج وتحسين اللياقة البدنية والصحية والارتقاء بالرفاهية لأفراد المجتمع .

1-2 مشكلة البحث :-

تعد الممارسة الرياضية سواء كانت (تنافسية , ترويحية , علاجية) من مسلمات تكامل الأفراد في حياتهم وتكيفهم مع البيئة وممارسة النشاط التخصصي بكل أمكانية وأداء حيوي والقدرة على اتخاذ القرارات وبشكل صحيح وهذا ما تضيفه الممارسة الرياضية للأفراد من تأثير على تنظيم حياتهم وتخطيطها بالشكل الأفضل والأكمل كما أن التوافق مع جميع متغيرات الحياة سواء كانت داخل وخارج الأسرة يعطي تأثير ايجابي في استجابات صحيحة ناشئة من سلوكيات سليمة من حيث الأداء والسلوك واتخاذ القرار والتكيف مع الآخرين ومواصلة ساعات العمل , كما إن تأثير العلاقات الاجتماعية والحياة العاطفية وتنظيم الأوقات وبرمجة الأعمال جميعها تعتبر حلقات متواصلة تكمل احدها الأخرى .

ومن هنا وإيماننا بدور الممارسة الرياضية تبرز أهمية مشكلة البحث في توجيه جميع الطاقات الطلابية وقدراتهم وخبراتهم وتوظيفها بالمكان الصحيح وتكامل الفرد جسماً ونفسياً وخلقياً واجتماعياً ومها رياً وسلوكياً لذا كان من واجب الباحث ومن خلال خبرته المتواضعة في ميدان التربية الرياضية تثقيف الطلبة الجامعي بالدور الكبير للممارسة الرياضية والتي من شأنها الارتقاء بالمستوى العلمي والتربوي والثقافي والمعرفي والوجداني للطلبة وهذا كله ما يعبر عنه جودة الحياة للطلبة الجامعي

1-3 أهداف البحث :-

1- التعرف على مقياس جودة الحياة لدى طلبة كليات جامعة كربلاء المقدسة .

2- التعرف على الفروق بين الطلبة الممارسين للرياضة وغير الممارسين في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعي .

1-4 فروض البحث :-

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين للرياضة وغير الممارسين للرياضة في مقياس جودة الحياة لدى طلبة كليات جامعة كربلاء المقدسة .

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- طلبة كليات جامعة كربلاء .

1-5-2 المجال الزمني :- للمدة من 2011/1/17 - 2011/4/25 .

1-5-3 المجال المكاني :- كليات جامعة كربلاء .

2- الدراسات النظرية والمثابفة .

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 ماهية مفهوم جودة الحياة :-

تعرف الجودة بأنها درجة الارتقاء والوصول للمثالية في كافة المجالات التي تعبر عنها أو المقاييس التي وضعت من اجل معرفة مدى ما يتمتع به الأفراد (الطلبة) 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 المنشود إليها .

فالنسبة إلى جودة الحياة للطلبة في مجال التعليم لا بد من الإشارة مجموعة من المعايير والمؤشرات التي تصب فيها في فعاليات الأنشطة والإجراءات التي تهدف إلى تطوير وتنمية الجانب التعليم ومن هنا لا بد من معرفة عدد من العوامل المؤثرة في العملية التعليمية بالنسبة للطلبة الجامعي المتمثلة بـ (القدرات الذهنية والعقلية ,الإمكانات الجسمية,الإمكانات المهارية,التوجهات والطموح,كذلك الدوافع والشخصية الخ) ومما لا شك فيه إن مصطلح جودة التربية والتعليم يطلق عادةً على التعليم الذي يتم في مختلف المؤسسات والمنظمات والدوائر التي تقدم للطلبة برامجاً تربوية وتعليمية وتدريبية ومهارية ومختبرية وغيرها في المراحل ما بعد الثانوية أو ما يعادلها وهذا ما يطلق عليه بالتعليم الجامعي وقياس مستوى التحصيل العلمي ولأن مرحلة التعليم تتم من خلال وجود ثلاثة مؤشرات (أستاذ جامعي ,منهج تعليمي أو تدريبي , طالب) كما يتطلب هذا من الإدارة الجامعية توفر أفضل التقنيات والمعلومات النوعية والكمية لغرض الارتقاء بالمستوى الفكري والمعرفي لدى الطالب الجامعي .

ومما تجدر الإشارة إليه إن سلوك الإنسان يصدر من كائن حي يعيش في مجتمع فلا بد من فهمه وتفسيره ومعرفة شروطه العضوية وشروطه الاجتماعية يساعدنا علم أحياء وعلم وظائف الأعضاء على معرفة شروطها لعضوية وهذا ما يفسره تكيّفه مع المجتمع⁽¹⁾.

ولابد لنا في هذا المجال من تشخيص أهم العوامل المؤثرة على نمو وتطور جودة التربية والتعليم لدى طلبة الجامعات أي التعليم ذات المستوى العالي هي :-

1. العوامل العقلية (الفعل الكامن) (الفعل الحركي) .
2. العوامل البيئية والمحيطية .
3. العوامل المعرفية والتعليمية.
4. عوامل الشخصية.
5. العوامل الانفعالية .

¹-غازي صالح محمود:علم النفس لرياضي,بغداد ,مكتب زاكي للطباعة والنشر ,ط2007,1,ص22.

كما يمكن معرفة أهم الأغراض التي تحقق الأهداف العامة للتربية وهي⁽¹⁾:-

- 1- الأغراض الصحية.
- 2- الإعداد المهني.
- 3- الإلمام بالمعلومات الأساسية بالمعرفة والتعليم
- 4- التكيف الناجح مع الأسرة .
- 5- الاهتمام بالوقت واستثماره .
- 6- التربية الخلقية .

2-1-2 جودة الحياة الأسرية والاجتماعية⁽²⁾:-

تعتبر الأسرة جزء من الأسس والمقومات المهمة في المجتمع والتي تنظم بقوانين تفرض على أفراد العائلة وتعتبر من أهم أركان المجتمع حيث إن الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي يتأثر بها الفرد منذ الولادة كذلك فإن الأسرة تفرض على الأفراد العادات والتقاليد والقيم والسلوكيات التي يتصف بها الأفراد كذلك ضبط النفس وحسن التصرف ويرى الكثير من التربويين إن الأسرة هي المدرسة الأولى للفرد وذات الأثر الكبير في طباع الأفراد وصولاً إلى مرحلة النضج وفي هذه الفترة تكثر الحركة واللعب والانفعالات وبدء التعبير عن الذات وجميعها مراحل من مراحل التعلم والتعرف على المجتمع.

ولابد لنا من معرفة التغيرات الاجتماعية الكثيرة في نواحي الحياة المختلفة وقد تأثرت الأسرة نوعاً ما بهذه التغيرات من حيث التعليم والتكيف والتفاعل مع الآخرين مما أدى إلى التفاعل الاجتماعي والنفسي ، وتقوم الأسرة بثلاثة وظائف أساسية في المجتمع وهي :-

1. إعداد أفراد صالحين يمكنهم من خدمة المجتمع.
2. إعداد أفراد للمشاركة والتأثير في المجتمع .
3. توفير مستلزمات المشاركة في المجتمع .

أما فيما يخص جودة الحياة الاجتماعية فلا بد لنا من معرفة المفاهيم التي يستعملها التربويين والمفكرين فمنها العلاقات الاجتماعية أو النظم الاجتماعية أو الضوابط السلوكية أو التفاعل الإنساني وجميعها عبارة عن نسيج من العلاقات الاجتماعية التي تقوم بين الأفراد وتهدف إلى سد حاجاتهم وتحقيق طموحاتهم وأهدافهم القريبة والبعيدة فلا يمكن من تحقيق هذه الأهداف ما لم يكن تفاعل وتعاون مع الأفراد وهو الذي يؤمن حاجاتهم ويسد متطلباتهم وطموحاتهم ، هذا من جانب كما ينبغي دراسة طبيعة العلاقات الاجتماعية بين

¹- فؤاد إبراهيم السراج : الأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط1 ، 2011، ص33

²- فؤاد إبراهيم السراج : المصدر السابق ذكره ، 2011 ، ص 99 - 106

أعضاء الفرق الاجتماعية ونعني به الاتصال والتفاعل وإيصال المعلومات وتوليد الوحدة النفسية والاجتماعية وتوحيد الطاقات إن هذه العلاقة الاجتماعية تتضمن ثلاثة أمور أساسية وهي⁽¹⁾:-

- 1- ضرورة إشغال أعضاء الفرق والتشكيلات الرياضية ادوار اجتماعية متميزة .
 - 2- استعمال مجموعة من الرموز السلوكية والكلامية بين أعضاء الفرق الرياضية.
 - 3- قابلية العلاقة الاجتماعية على إشباع الرغبات والحاجات التي ينتمون إليها.
- لويرى المهتمين بعلم الاجتماع وعلم النفس هناك اشتراك بين العلمين من حيث الوصف والتحليل والسلوك والاستجابات سواء كانت بشكل أفراد أو جماعة متأثرة بسلوك الأفراد الآخرين ومعرفة العوامل التي يتغير بتأثيرها سلوك الفرد في استجابته للمثيرات الاجتماعية المختلفة⁽²⁾.

1-2-1 دور جودة الحياة الأسرية والاجتماعية في الجامعة.

- 1- رفع المستوى المعرفي والبدني والنفسي وتنمية النشاطات الرياضية من خلال التفاعل مع الآخرين.
- 2- تنمية روح التعاون مع الآخرين والانسجام والتكيف مع البيئة.
- 3- تشجيع على المشاركات الرياضية وإقامة النشاطات المختلفة لخلق روح المنافسة.
- 4- الفهم الايجابي للآخرين وكيفية التعامل معهم خدمة للمجتمع.

1-2-3 جودة شغل الوقت وإدارته⁽³⁾:-

يرى بيتر دراكر (peter drucker) أن الوقت يمثل بعداً مهماً يؤخذ بنظر الاعتبار في الماضي والحاضر والمستقبل عند تحليل الطبيعة المتكاملة لإدارة الوقت ودراستها وتقييمها والتي تشمل إدارة المهام وإدارة العناصر البشرية وغيرها وخلق الترابط بين ذلك كله من خلال تفعيل دور الوقت وحسن استخدامه على قدر كافي من الكفاءة والفعالية.

ويعرف الوقت بأنه علم وفن الاستخدام الأمثل والإرشاد واستثمار الزمن بشكل فعال ، وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتحفيز والاتصال من اجل تحقيق الأهداف، وهي من عناصر الإدارة الفعالة كما إن إدارة الوقت تعني إدارة الذات وإدارة شؤون العمل وهي تحقق التوازن في حياتك ما بين ما يجب عليك عمله والواجبات والراغبات والأهداف .

1- إحسان محمد الحسن: علم الاجتماع الرياضي، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع، ط2005، ص48.

2- فواد البهي السيد، سعد عبد الرحمن: علم النفس الاجتماعي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2006، ص14.

3فايز عبد الكريم الناظور: التحفيز ومهارات تطوير الذات ، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ط1 ، سنة 2011 ، ص161

2-1-3-1 مبادئ إدارة الوقت

1. التخطيط
2. التنظيم
3. الرقابة

2-1-3-2 أهمية الوقت

1. العمر محدود ولا يمكن زيادته بكل حال من الأحوال لذلك يجب الاستفادة منه
2. مورد غير قابل للتخزين في اللحظة
3. الوقت بمثابة عمر الإنسان والحياة كلها
4. مورد غير قابل للبدل أو التعويض

2-1-3-3 خصائص الوقت الجيد .

1. الوقت هو الشيء المشترك بين الجميع ولكن هناك اختلاف في كيفية استغلاله من شخص لآخر .
2. الفرد هو المسؤول الوحيد عن الوقت واستغلاله وتخطيطه وتنظيمه .
3. الوقت هو المقياس الذي نعتمد عليه في سرعة الانجاز والمنافسة التي أصبحت في جميع مجالات الحياة.

2-1-4 جودة الحياة الصحية (1) :-

تعد الصحة ضرورة من ضروريات الحياة الفردية والاجتماعية والتربوية وفي مفهومنا تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة في مختلف نواحيها مما يعطي للتربية الصحية العناية الكبيرة شأنها باقي المجالات الأخرى ذات الأهمية في حياة الإنسان وهي جزء من الحياة العامة المتمثلة بالمعلومات واكتسابها والخبرات والمهارات والاتجاهات والتي تستهدف جميعها في النهاية إلى إعداد الفرد في المجتمع ليكون مؤثراً فيه.

ومما تجدر الإشارة إليه إن دخول النشاطات الرياضية والبدنية والمهارية والحركية إلا دليل على أهمية الحياة الصحية للفرد مما يؤهل الفرد لأداء دوره كما إن هناك من يرى إن التربية الرياضية والتربية الصحية منظوراً واحداً من حيث الاهتمام الصحي للفرد والارتقاء بالجانب البدني إضافة إلى وضع البرامج الخاصة بالجوانب الصحية وفي كافة مجالات الحياة مما أدى إلى الاهتمام بالبرامج والميول والاتجاهات بحث أصبحت التربية الصحية جزءاً مهماً وأساسياً من حياة مناهج التعليم .

¹ فؤاد إبراهيم السراج: المصدر سبق ذكره، 2011، ص347.

1-4-1-2 المبادئ الأساسية التي يجب أن يتضمنها التعليم في مجال الحياة الصحية .

1. التغذية الجيدة .
2. القواعد الصحية والحياة الشخصية.
3. البيئة المحيطة .
4. الصحة العقلية والنفسية.
5. المشروبات الكحولية والضارة بحياة الفرد.
6. الانفعالات النفسية .
7. مبادئ الإسعافات الأولية .

2-1-2 الوظائف الاجتماعية للرياضة (1)

تعد الوظائف الاجتماعية للرياضة مؤشراً مهماً ومتكاملاً للكثير من المهتمين بها مقارنة بالوظائف الأخرى فقد حاول الكثير من الباحثين معرفة هذه الوظائف من خلال رؤيتهم الشخصية وعلى الرغم من تطور النظرية الاجتماعية الرياضية فأن طبيعة الاتجاهات السياسية والاجتماعية والثقافية تترك خصوصية لدور الرياضة ومن هذه الوظائف :-

1. الوظائف النفسية والاجتماعية.
2. الوظائف التربوية والتعليمية .
3. الوظائف الاجتماعية.
4. الرياضة أداة للوحدة والتفاعل مع الآخرين.

2-2 الدراسات المشابهة .

من خلال مسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات لم يتم الحصول على دراسة قريبة من الدراسة الحالية ضمن الدراسات المحلية والعربية وهذا ما يوصي به الباحث لاحقاً بضرورة إجراء دراسات مشابهة للمتغيرات المبحوثة سواء كانت على عينات أوسع ومجتمعات مختلفة تشمل عموم الجامعات في العراق.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

¹أياد عبد الكريم العزاوي , مروان عبد المجيد إبراهيم :- , علم الاجتماع التربوي الرياضي , عمان , الدار العلمية للنشر والتوزيع , ط1 , 2002, ص 59 .

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المقارنة كونه انسب المناهج وأيسرها في حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف الدراسة.

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كليات جامعة كربلاء المقدسة بواقع (12) كلية البالغ عددهم (6589) طالباً في حين جاء اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي من ضمن الكليات وبواقع (100) طالباً وبنسبة مئوية قدرها (1.6589%) من مجتمع الأصل والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1) يبين مجتمع البحث وتوزيع العينة على الكليات المعنية بالدراسية

الكليات	العدد الكلي	أفراد العينة
كلية التربية	1826	20
كلية الهندسة	154	10
كلية الطب	308	10
كلية الصيدلة	240	10
كلية العلوم	732	10
كلية القانون	595	10
كلية التربية الإسلامية	536	10
كلية الطب البيطري	-	
الكلية التطبيقية الطبية	-	
كلية الزراعة		
كلية التربية الرياضية	295	10
كلية الإدارة والاقتصاد	1903	10
المجموع	6589	100

3-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :-

حتى يتمكن الباحثون من انجاز عملهم على أكمل وجه لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساعدهم ويقصد بها "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستمد منها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه"⁽¹⁾.

3-3-1 الوسائل البحثية :-

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية
2. المقاييس النفسية
3. الاستبيان

3-2 الأدوات المستخدمة :-

1. جهاز حاسوب
2. أقلام

3-4 إجراءات تحديد المتغيرات :-

3-4-1 إجراء تحديد مقياس جودة الحياة للطلبة⁽²⁾:-

لغرض معرفة مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة قام الباحثون بجمع المصادر والمراجع العلمية واعتماد مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين المعد من قبل كل من (منسي، وكاظم) بهدف التعرف على جودة الحياة الجامعية والتمثلة ب(6) أبعاد تمثل طبيعة حياة الطلبة المتمثلة ب (جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته) ثم قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين * لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس جودة الحياة لدى الطلبة وبعد جميع الاستمارات (استمارات الاستبيان) قام الباحثون باستخراج قيم (كا²) لبيان صلاحية الفقرات في قيام ما وضعت لأجله على ضوء إجابات الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المقياس والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2) يبين عدد الخبراء ونسبة الموافقة وقيم (كا²) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية

¹- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط 3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005 ، ص 127 .

²،سوسن شاكر مجيد: الاختبارات النفسية، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط2010، ص302.

* ملحق (1)

الفقرات	عدد الخبراء	عدد الخبراء الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا ²) المحسوبة	قيمة (كا ²) الجدولية	الدلالة المعنوية
(1,2,3,4,5,6,7,9,11,13,15,16)	10	9	90 %	6.4	3.84	معنوي
(16,16,18,19,21,23,25,26,27)	10	10	100 %	10	3.84	معنوي
(8,10,12,14,17,20,22,24,29,31)	10	10	100 %	10	3.84	معنوي
(36,38,41,42,43,44,45,46,47)	10	10	100 %	10	3.84	معنوي
(52,53,54,55,48,49,50,51,56)	10	10	100 %	10	3.84	معنوي
(57,58,59,60)	10	10	100 %	10	3.84	معنوي

من خلال الجدول (2) يتبين إن نسبة موافقة الخبراء بالنسبة إلى مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعي كانت على نوعين فالنوع الأول فقد بلغة (9) من أصل (10) خبير وبنسبة مئوية 90% إذ بلغة قيمة (كا²) المحسوبة (6.4) وهي اكبر من قيمة (كا²) الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية الفقرات أما النوع الثاني من الفقرات الخاصة بمقياس جودة الحياة فقد بلغت عدد الخبراء والمختصون الموافقون (10) من أصل (10) خبير وبنسبة مئوية (100%) وبهذا بلغة قيمة (كا²) المحسوبة (10) وهي اكبر من قيمة (كا²) البالغة (3.84) وهي معنوية أيضا بالنسبة إلى جميع فقرات المقياس .

"التجربة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة يقوم بها الباحث لاختبار مدى تغير صلاحية التجربة الرئيسية وتكمن أهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية"⁽¹⁾

إذ قام الباحثون باستطلاع مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعي على (10) طلبة من طلبة كلية الهندسة بتاريخ 2011/2/20 بغية التعرف على أهم الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء قيامه بالتجربة الرئيسية ومعرفة الوقت اللازم لاستجابة الطلبة على فقرات المقياس إذ استغرقت الإجابة ما بين (10 - 15) دقيقة على جميع فقرات المقياس .

3-6 التجربة الرئيسية :-

باشرة الباحثون بتطبيق مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعي على أفراد عينة البحث من طلبة كليات جامعة كربلاء المقدسة إذ استغرق تطبيق المقياس (4) أيام بدءه يوم الاثنين (2011/3/7) وانتهت يوم الخميس (2011/3/10) .

3-6-1 الأسس العلمية للمقياس :-

أولاً :- صدق المقياس .

بغية التحقق من صدق مقياس التصور البصري سعى الباحث للحصول على احد أنواع الصدق وهو صدق المحتوى من خلال عرض فقرات المقياس والمقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وبيان صلاحية مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعي في محافظة كربلاء المقدسة.

ثانياً :- ثبات المقياس .

لغرض الحصول على درجة ثبات لمقياس جودة الحياة لدى الطلبة قام الباحث باستخدام أسلوب معامل (ألفا كرومباخ) احد أساليب التجزئة النصفية لطريقة إيجاد الثبات وتعتمد فكرة هذا الأسلوب في إيجاد الارتباطات الداخلية لفقرات المقياس حيث بلغت قيمة (ألفا كرومباخ) (0.87) وهو مؤشر عالي لثبات مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

3-7 الوسائل الإحصائية :-

¹- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 بغداد ، دار الكتب للنشر ، 1988 ، ص78 .

أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض إيجاد المعالجات الإحصائية :-

- 1- النسبة المئوية
- 2- مربع (كا²)
- 3- الوسط الحسابي
- 4- الانحراف المعياري
- 5- اختبار (t) لعينتين مستقلتين .
- 6- معادلة (ألفا كرومباخ) .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعي تحقيقاً لهدف الدراسة الأول سعى الباحثون إلى استخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدى طلبة كليات جامعة كربلاء المقدسة بغية التعرف على مقياس جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث وبذلك تم تحقيق الهدف الأول من الدراسة والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى طلبة كليات جامعة كربلاء

غير الممارسين		الممارسين للرياضة		العينة الأبعاد
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
4.88	18.88	4.92	40.34	جودة الصحة النفسية
2.91	17.82	6.13	40.1	جودة التعليم والدراسة
3.18	18.52	6.03	40.04	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
3.55	20.8	6.12	39.3	جودة العواطف
2.72	20.68	6.49	39.72	جودة شغل الوقت وإدارته
2.74	20.06	5.29	42.08	جودة الصحة العامة

4-2 التعرف على الفروق في مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعي .

تحقيقاً لهدف الدراسي الثاني وبعد استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قام الباحث باستخدام قانون (t.test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينتين مستقلتين ومتساويتين وكما مبين في جدول (4) .

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (t) الجدولية لعينة البحث .

الدالة المعنوية	قيمة ت الجدولية	قيمة T المحسوبة	غير الممارسين		الممارسين للرياضة		العينة الأبعاد
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	1.98	30.78	4.88	18.88	4.92	40.34	جودة الصحة النفسية
معنوي	1.98	32.66	2.91	17.82	6.13	40.1	جودة التعليم والدراسة
معنوي	1.98	31.37	3.18	18.52	6.03	40.04	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
معنوي	1.98	25.98	3.55	20.8	6.12	39.3	جودة العواطف
معنوي	1.98	26.89	2.72	20.68	6.49	39.72	جودة شغل الوقت وإدارته
معنوي	1.98	36.76	2.74	20.06	5.29	42.08	جودة الصحة العامة

من خلال الجدول (4) تبين إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة بالنسبة إلى بعد جودة الصحة النفسية قد بلغة قيمة قدرها (30.78) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح الطلبة الممارسين للرياضة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (40.34) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للطلبة الغير ممارسين للرياضة البالغ قيمة قدرها (18.88) .

كما أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة بالنسبة إلى بعد جودة التعليم والدراسة قد بلغة قيمة قدرها (32.66) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح الطلبة الممارسين للرياضة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (40.1) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للطلبة الغير ممارسين للرياضة البالغ قيمة قدرها (17.82) .

كذلك أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة بالنسبة إلى بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية قد بلغة قيمة قدرها (31.37)

وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح الطلبة الممارسين للرياضة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (40.04) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للطلبة الغير ممارسين للرياضة البالغ قيمة قدرها (18.52) .

وأظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة بالنسبة إلى بعد جودة العواطف قد بلغة قيمة قدرها (25.98) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح الطلبة الممارسين للرياضة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (39.3) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للطلبة الغير ممارسين للرياضة البالغ قيمة قدرها (20.8) .

كما أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة بالنسبة إلى بعد جودة شغل الوقت وإدارته قد بلغة قيمة قدرها (26.89) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح الطلبة الممارسين للرياضة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (39.72) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للطلبة الغير ممارسين للرياضة البالغ قيمة قدرها (20.68) .

وأظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة بالنسبة إلى بعد جودة الصحة العامة قد بلغة قيمة قدرها (36.76) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح الطلبة الممارسين للرياضة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (42,08) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للطلبة الغير ممارسين للرياضة البالغ قيمة قدرها (20.06) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- أظهرت النتائج هنالك فروق معنوية في مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعي ولصالح الطلبة الممارسين للرياضة .
- 2- أظهرت النتائج وجود أعلى فرق معنوي لصالح الطلبة الممارسين للرياضة عن غيرهم من الطلبة الغير الممارسين للرياضة من خلال حصولهم على أعلى قيم أوساط حسابية وأعلى قيم انحرافات معيارية .
- 3- أظهرت النتائج إن هناك فروق معنوية بين أبعاد مقياس جودة الحياة للطلبة الممارسين وغير الممارسين وذلك من خلال الدلالات المعنوية.
- 4- أظهرت النتائج إن هناك فروق معنوية بين أبعاد مقياس جودة الحياة للطلبة الممارسين للرياضة وغير الممارسين من خلال حصول أعلى قيمة لبعدها جودة الصحة العامة إذ بلغ (36.76) واقل قيمة لبعدها جودة العواطف إذ بلغ (25.98) .

2-5 التوصيات :-

- 1- ضرورة حث المدربين الرياضيين والعاملين في مجال التربية الرياضية الاهتمام بمشاركة طلبة الكليات كافة بالنشاطات الرياضية وخلق جو من المنافسة الرياضية .
- 2- ضرورة تحويل النشاطات والفعاليات الرياضية من نشاطات وفعاليات اختيارية إلى نشاطات وفعاليات (إلزامية) ، وذلك بتخصيص ساعات أسبوعية لدروس التربية الرياضية ضمن المنهج التعليمي .
- 3- التأكيد على مبدأ (العقل السليم في الجسم السليم) ، وذلك من خلال الاهتمام بالجانب الرياضي والتربية البدنية والتخلص من التشوهات الجسمية .
- 4- توزيع الجوائز والهدايا بين فترة وأخرى على الطلبة والطالبات الممارسين للرياضة والمشاركين في المنافسات الخاصة بالجامعة .
- 5- ضرورة إجراء دراسات مشابهة تشمل عينات أوسع لكافة جامعات القطر لغرض إجراء المقارنة .

المصادر

- 1- إحسان محمد الحسن: علم الاجتماع الرياضي، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع، ط، 2005.

- 2- أياد عبد الكريم العزاوي , مروان عبد المجيد إبراهيم : علم الاجتماع التربوي الرياضي , عمان ,الدار العلمية للنشر والتوزيع , ط1 , 2002.
- 3- فؤاد إبراهيم السراج : الأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية , عمان ,مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ,ط1 , 2011.
- 4- فايز عبد الكريم الناطور: التحفيز ومهارات تطوير الذات , عمان , دار أسامة للنشر والتوزيع , ط1 , سنة 2011 .
- 5- فؤاد إبراهيم السراج : الأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية , عمان ,مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ,ط1 , 2011.
- 6- فواد البهي السيد،سعد عبد الرحمن: علم النفس الاجتماعي،القاهرة،،دار الفكر العربي،ط1، 2006.
- 7- غازي صالح محمود: علم النفس لرياضي،بغداد ،مكتب زاكي للطباعة والنشر ،ط1، 2007 .
- 8- محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط 3 ، عمان ، دار الميسرة للنشر سامي والتوزيع والطباعة، 2005.
- 9- سوسن شاكر مجيد: الاختبارات النفسية،عمان،دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2010.
- 10- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 بغداد ،دار الكتب للنشر ، 1988.

معلق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقياس عليهم من حيث ملائمته لعينة البحث والبيئة العراقية

ت	أسماء الخبراء	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	د. ناهده عبد زيد الدليمي	أ.د.	الكرة الطائرة	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
2	د. ياسين علوان	أ.د.	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
3	د. مازن عبد الهادي	أ.د.	التعلم الحركي	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
4	د.عزيز كريم النايف	أ.د.	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء/ قسم علم النفس
5	د. حيدر حسن عباس اليعقوبي	أ.م.د.	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء/ قسم علم النفس
6	د. سهيل نجم المسلماني	أ.م.د.	الكرة الطائرة	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
7	د. حيدر عبد الرضا	أ.م.د.	اختبار والقياس	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
8	د. عدنان حامد مارد	م.د.	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء/ قسم علم النفس
9	م. عزيز كريم وناس	م	كرة القدم ، علم النفس	جامعة كربلاء/ كلية التربية الرياضية
10	م. حسن علي حسين	م	اختبار وقياس	جامعة كربلاء/ كلية التربية الرياضية

ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية

((استمارة استبانته آراء الخبراء والمختصين لمقياس لجودة الحياة الطلبة))

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء بحث مسحي بعنوان (دراسة مقارنة لمقياس جودة الحياة للطلبة الممارسين للرياضة وغير الممارسين) لطلبة الجامعة ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يأمل الباحث مساعدتكم وإسهامكم القيم في الحكم على صلاحية فقرات المقياس في كونها تقيس ما وضعت من أجله وذلك بوضع علامة () في الحقل صالحة أو غير صالحة وتغيير ما ترونه مناسباً للفقرات مع إضافة أو تعديل إي منها ، وكذلك يأمل الباحث بإقرار بدائل الإجابة للمقياس أو تغييرها بحيث تكون ملائمة لفقرات مقياس جودة الحياة ملائمة لعينة البحث (طلبة الجامعة) علماً إن البدائل هي (ابدأ ، قليل ، إلى حد ما ، كثيراً ، كثيراً جداً) .

مع الشكر والتقدير

التوقيع :-

اللقب العلمي :-

الاختصاص :-

الباحث

التاريخ :-

مقياس جودة الحياة للطلبة ومدى ما يتمتع به الطلبة من مستوى جيد ومقبول بالصحة العامة والحياة الأسرية والاجتماعية والتعليمية والحالة العاطفية والنفسية وحسن الإدارة واستغلال أوقات الفراغ تمكنه من أداء واجباته .

ت	العبارات	أبدأ	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
---	----------	------	-----------	-----------	--------	-------------

					1	لدي أحساس بالحيوية والنشاط .
					2	اشعر ببعض الآلام في جسمي .
					3	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً .
					4	تتكرر إصابتي بنزلة برد .
					5	لا اشعر بالغثيان .
					6	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله
					7	أنام جيداً .
					8	أعاني من ضعف في الرؤية .
					9	نادرا ما أصاب بالأمراض .
					10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبء كبير على أسرتي
					11	اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي .
					12	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي .
					13	احصل على دعم عاطفي من أسرتي .
					14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين .
					15	اشعر بان والدي راضيان عني .
					16	لدي أصدقاء مخلصين .
					17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية .
					18	لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني .
					19	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي .
					20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي .

ت	العبارات	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه .					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
23	اشعر بأنني احصل على دعم أكاديمي من أساتذتي .					
24	لدي إحساس بأنني لم استفد شي من تخصصي .					
25	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي .					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت					
27	أنا فخور باختيارتي للتخصص الذي يناسبني في الجامعة					
28	اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية .					
29	اشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية .					
30	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي .					
31	أنا فخور بهدوء أعصابي .					
32	اشعر بالحزن بدون سبب واضح .					
33	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب					
34	اشعر بأنني عصبي .					
35	لا أخاف من المستقبل .					
36	أقلق من الموت.					
37	من الصعب استئارتي انفعالياً .					
38	أقلق لتدهور حالتي الصحية .					
39	امتلك القدرة على اتخاذ أي قرار .					
40	اشعر بالوحدة النفسية .					
41	اشعر بأنني متزن انفعالياً .					
42	أنا عصبي جداً .					

ت	العبارات	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
43	استطيع ضبط انفعالاتي .					
44	اشعر بالاكئاب .					
45	اشعر بأنني محبوب من الجميع .					
46	أنا لست شخصاً سعيداً .					
47	اشعر بالأمان .					
48	روحي المعنوية منخفضة .					
49	استطيع الاسترخاء بدون مشكلات .					
50	اشعر بالقلق .					
51	استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي .					
52	ليس لدي وقت فراغ فكل وقتي ينقضي في الاستذكار .					
53	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .					
54	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .					
55	اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية					
56	تنظيم وقت للدراسة والاستذكار صعب للغاية .					
57	لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي .					
58	ليس لدي الوقت للترويح عن نفسي .					
59	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد .					
60	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية .					

ملحق (3)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية

استمارة استبيان آراء عينة البحث (لطلبة الجامعة)

عزيزي (الطالب ، الطالبة)المحترم .

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء بحث مسحي بعنوان (دراسة مقارنة لجودة الحياة للطلبة الجامعة) علماً أن مقياس جودة الحياة للطلبة ومدى ما يتمتع به الطلبة من مستوى جيد ومقبول بالصحة العامة والحياة الأسرية والاجتماعية والتعليمية والحالة العاطفية والنفسية وحسن الإدارة واستغلال أوقات الفراغ تمكنه من أداء واجباته ، لذا يرجى من حضارتكم الإجابة على جميع فقرات المقياس علماً توجد فقرات سلبية وعبارات ايجابية ، بوضع علامة () إزاء الإجابة المناسبة لك وان التدرج من (1 - 5) درجة إذ أن اقل درجة للبدائل هي (1) وأعلى درجة للبدائل هي (5) .

ملاحظة :- يحتوي المقياس على ستة مجالات تقيس جودة الحياة للطلبة الجامعيين وهي:-

1- جودة الصحة العامة.

2-جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

3-جودة التعليم والدراسة.

4-جودة العواطف .

5-جودة الصحة النفسية .

6-جودة شغل الوقت وإدارته.

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

الباحث

مقياس جودة الحياة للطلبة :- وهو مدى ما يتمتع به الطلبة من مستوى جيد ومقبول بالصحة العامة والحياة الأسرية والاجتماعية والتعليمية والحالة العاطفية والنفسية وحسن الإدارة واستغلال أوقات الفراغ تمكنه من أداء واجباته .

ت	العبارات	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
1	لدي أحساس بالحيوية والنشاط .					
2	اشعر ببعض الآلام في جسمي .					
3	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً .					
4	تتكرر إصابتي بنزلة برد .					
5	لا اشعر بالغثيان .					
6	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله					
7	أنام جيداً .					
8	أعاني من ضعف في الرؤية .					
9	نادرا ما أصاب بالأمراض .					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبء كبير على أسرتي .					
11	اشعر بأنني قريب جداً من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي .					
12	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي .					
13	احصل على دعم عاطفي من أسرتي .					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين .					
15	اشعر بان والدي راضيان عني .					
16	لدي أصدقاء مخلصين .					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية .					
18	لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني .					
19	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي .					

ت	العبارات	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي .					
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه .					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
23	اشعر بأنني احصل على دعم أكاديمي من أساتذتي .					
24	لدي إحساس بأنني لم استفد شي من تخصصي .					
25	الأساتذة يرحبون بي ويحبونني عن تساؤلاتي .					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت					
27	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة .					
28	اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية .					
29	اشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية .					
30	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي .					
31	أنا فخور بهدوء أعصابي .					
32	اشعر بالحزن بدون سبب واضح .					
33	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.					
34	اشعر بأنني عصبي .					
35	لا أخاف من المستقبل .					
36	أقلق من الموت.					
37	من الصعب استنارتي انفعالياً .					
38	أقلق لتدهور حالتي الصحية .					
39	امتلك القدرة على اتخاذ أي قرار .					

ت	العبارات	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
40	اشعر بالوحدة النفسية .					
41	اشعر بأنني متزن انفعالياً .					
42	أنا عصبي جداً .					
43	استطيع ضبط انفعالاتي .					
44	اشعر بالاكتئاب .					
45	اشعر بأنني محبوب من الجميع .					
46	أنا لست شخصاً سعيداً .					
47	اشعر بالأمان .					
48	روحي المعنوية منخفضة .					
49	استطيع الاسترخاء بدون مشكلات .					
50	اشعر بالقلق .					
51	استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي .					
52	ليس لدي وقت فراغ فكل وقتي ينقضي في الاستذكار .					
53	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .					
54	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .					
55	اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية					
56	تنظيم وقت للدراسة والاستذكار صعب للغاية .					
57	لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي .					
58	ليس لدي الوقت للترويح عن نفسي .					
59	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد .					
60	لا يوجد لدي برنامج منظم لتناول الوجبات الغذائية .					

