



”بناء مقياس جودة الحياة النفسية لدى الاخصائين الرياضيين (دراسة مقارنة)“

أ.د. / عبدالله فرغلي أحمد

** أ.د. / نجوي واعر

*** أ.م.د. / أحمد عبده حسن

**** أ/ مصطفى أحمد محمد

تكمن مشكلة البحث: تخفيف العبء علي العاملين في المجال الرياضي بصفة عامة والاختصاصي الرياضي بصفة خاصة ومحاولة خلق صورة ايجابية عن حياته المهنية.
هدف البحث :التعرف على(فروق جودة الحياة النفسية لدى الاختصاصيين الرياضيين).
فروض البحث: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختصاصيين الرياضيين(جامعة الوادي الجديد- جامعة أسيوط- جامعة الزهر فرع أسيوط) في جودة الحياة النفسية.
الاستنتاجات: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختصاصيين الرياضيين في جودة الحياة النفسية لصالح الاختصاصيين الرياضيين بجامعة أسيوط ثم الاختصاصيين الرياضيين بجامعة الوادي الجديد ثم الاختصاصيين الرياضيين جامعة الأزهر فرع أسيوط.
التوصيات: مساعدة الأخصائين الرياضيين علي إدراك مشكلاتهم الاجتماعية والاقتصادية ومحاولة إيجاد حلول لها.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة النفسية - الأخصائين الرياضيين.

* استاذ أصول التربية الرياضية ورئيس قسم العلوم التربوية النفسية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط

** استاذ علم النفس - كلية التربية جامعة الوادي الجديد

*** استاذ مساعد ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

**** باحث بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



Building a measure of the psychological quality of life among sports specialists

* Prof .Dr. Abdullah Farghali Ahmed
**Prof. Dr Najwa Waer
***Dr. Ahmed Abdo Hassan
**** Mustafa Ahmed Muhammad Al

The research problem lies in Reducing the burden on those working in the sports field in general and the sports specialist in particular, and trying to create a positive image of his professional life

Research objective: By identifying Differences in the psychological quality of life among sports specialists

Research hypotheses : There are statistically significant differences between sports specialists (New Valley University - Assiut University - Al-Zahr University, Assiut Branch) in the psychological quality of life.

Conclusions: There are statistically significant differences between sports specialists in psychological quality of life in favor of sports specialists at Assiut University, then sports specialists at New Valley University, then sports specialists at Al-Azhar University, Assiut branch.

Study recommendations: Helping sports specialists realize their social and economic problems and try to find solutions to them.

Keywords: psychological quality of life - sports specialists.



”بناء مقياس جودة الحياة النفسية لدى الاخصائين الرياضيين

(دراسة مقارنة)

أ.د. / عبدالله فرغلي أحمد

** أ.د. / نجوي واعر

*** أ.م.د. / أحمد عبده حسن

**** أ. / مصطفى أحمد محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

إن جودة الحياة النفسية تعتبر إحدى أبعاد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فهي تمثل البعد النفسي لجودة الحياة الكلية، حيث يرى العديد من العلماء أن التركيز فقط على المؤشرات الموضوعية عند تعريف جودة الحياة يعد قاصراً في النظرة الكلية لهذا المفهوم وضرورة التركيز على ما يعرف بجودة الحياة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة الشخصية.

ف نجد مفهوم جودة الحياة النفسية يتحدد بقدرة الفرد على تنمية طاقاته النفسية والعقلية وكذلك التدريب على كيفية حل المشاكل والتضحية من أجل رفاهية المجتمع كون جودة الحياة النفسية يكمن داخل الخبرة الذاتية للفرد وان عدم امتلاك هذه الخبرة يؤدي إلي عدم الخبرة يؤدي علي الاحساس بالحياة الايجابية وعدم القدرة علي تقبل الذات والرضا عنها وصعوبة التوافق الاجتماعي مع الاخرين وما ينتج عن ذلك عدم شعور الفرد بالهدف من حياته والمعني من وراء وجوده. (٩: ٢١٨)

أن انخفاض مستوي جودة الحياة النفسية لدى الأفراد الذي يتضح من خلال رصد المؤشرات التي تدل علي تدني مستوي التقدير الفرد لذاته بما يترتب عليه من انخفاض مفهوم الذات والاحساس بعدم الجدارة او الكفاءة الشخصية، وكذلك انخفاض مستوي فاعلية الذات وما يترتب عليها من الإحساس بالاكنتاب والتشاؤم وانخفاض مستوي أداء الفرد بالإضافة إلي المؤشرات الفسيولوجية الدالة علي القلق والاكنتاب الإيجابي بحسن الحال والإقبال علي الحياة والاستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياة الفرد. (١٠: ٨٧)

* استاذ أصول التربية الرياضية ورئيس قسم العلوم التربوية النفسية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط

** استاذ علم النفس - كلية التربية جامعة الوادي الجديد

*** استاذ مساعد ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

**** باحث بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



يشير "تاهد محمد حسن" (٢٠٠٣م) الي معاناة كثير من العاملين وعلى الاخص الاخصائيين الرياضيين من الشعور بالارهاق النفسي داخل العمل او الاحساس بضغط مهنية تولد حالات من عدم الاتزان النفسي والجسمي وتتولد هذه الضغوط عادة من عوامل موجودة في العمل او البيئة المحيطة ومحصلة عدم الاتزان النفسي والجسمي يظهر في العديد من مظاهر الاختلاف في اداء العمل الذي يدفع المنظمات الحديثة الى مواجهة مشاكل الضغوط المهنية في العمل (١٥: ٤٠٣)

حيث أن العاملين الذين يعانون من تدني في مستوى جودة الحياة لديهم من النواحي المعيشية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية غير راضين عن ظروفهم المهنية. مما ينعكس على أدائهم المهني داخل مؤسساتهم، ونتيجة لمعاناة الاخصائي الرياضي المهنية والتي اوضحتها عدد من دراسة "تاهد محمد حسن" (٢٠٠٣م) (١٥)، ودراسة "أحمد سعد الدين" (٢٠١١م) (١) والتي ينتج عنها الإجهاد البدني، قلة الرضا الوظيفي، الضغوط، نقص المساندة والدعم، تبدل الشعور تجاه الآخرين، لذا من الضروري تحسين جودة الحياة لدى الاخصائيين الرياضيين، والواقع أن جودة الحياة لدي العاملين تؤثر علي انتاجية العمل وجودته فعندما يستمتع العاملون بوظائفهم ويفتخرون ها تتولد عندهم التزام قوي بتعليمات واجراءات وجودة العمل الذي من شأنه زيادة الانتاجية. (١٩ : ١٣)

وقد لاحظ الباحثين من خلال تواصلهم مع الاخصائيين الرياضيين بالجامعة تدمرهم من كثرة الاعمال الموكلة اليهم، وكذلك الضغوط النفسية الناتجة عن تعاملهم مع فئات مختلفة من طلاب الجامعة وما يتعرضون له من ضغوط ناتجة عن كثرة الانشطة الموكلة اليهم وما ينبغي تحقيقه من اهداف، بالاضافة الي شعورهم بالاحباط تجاه جمود الترقيات مما كون لديهم صورة سلبية عن حياتهم وقدراتهم وامكانية تحقيقهم للتطور المهني والشخصي في حياتهم بصفة عامة. وانطلاقا من القراءات النظرية والدراسات السابقة والتي اكدت ضرورة تخفيف العبء علي العاملين في المجال الرياضي بصفة عامة والاختصاصي الرياضي بصفة خاصة ومحاولة خلق صورة ايجابية عن حياته المهنية وما يترتب عليه من ارتفاع جودة الحياة لديهم والتي تولد طاقة ايجابية نحو العمل والتفاعل مع الآخرين داخل ميدان العمل وتحقق انتاجية عالية تتمثل في تحقيق الاهداف المرجوة من المؤسسة واداء الادوار المنوطة بالاختصاصي الرياضي، كما يلاحظ من القراءات والدراسات السابقة ندرة الدراسات التي حاولت جاهدة الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية التي يمر بها الاختصاصي الرياضي، لذا تسعى الدراسات الحالية للتعرف على فروق جودة الحياة النفسية لدي الاختصاصي الرياضي بجامعة الوادي الجديد .



هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على فروق جودة الحياة النفسية لدى الاخصائيين الرياضيين.

فروض البحث:

توجد فروق ذات دالة احصائية بين الاخصائيين الرياضيين (جامعة الوادي الجديد- جامعة أسيوط- جامعة الزهر فرع أسيوط) في جودة الحياة النفسية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

جودة الحياة النفسية:

مستوي رضا الفرد عن ذاته, وعن حياته بشكل عام, وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية, واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته, وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين, والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية. (١٧ : ٢٥٧)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "عبد الله حسين حميدي" (٢٠٢٣م) (١١): بعنوان "فاعلية برنامج قائم علي الذكاء الناجح في تحسين جودة الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بدولة الكويت", هدفت الدراسة إلي تحسين مستوي جودة الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بدولة الكويت, أستخدم الباحث المنهج التجريبي, تم اختيار عينة البحث من ٢٠ معلماً من معلمي التربية الخاصة بدولة الكويت, وكان من أهم النتائج استمرار فاعلية البرنامج القائم علي الذكاء الناجح في تحسين مستوي جودة الحياة النفسية لدي معلمي المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج.

٢- دراسة "سارة جبار سلمان" (٢٠١٨م) (٨): بعنوان "جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة", وهدفت الدراسة إلي التعرف علي جودة الحياة النفسية لدي طلبة الجامعة وكذلك التعرف علي الفروق وفق متغيري الجنس والتخصص, واستخدم المنهج الوصفي, واجري البحث علي عينة بلغ عددها ٤٠٠ طالب وطالبة من جامعة البصرة, وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بجودة الحياة النفسية, وكذلك وجود فروق في جودة الحياة النفسية وفق متغير الجنس وكان لصالح الذكور.

٣- دراسة "ياسر أحمد علي" (٢٠١٣م) (١٨): بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا", هدفت الدراسة إلي جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي, واستخدم الباحث المنهج الوصفي, وكان من أهم النتائج أن



ترتبط كل من أبعاد مقياس جودة الحياة الصحة الجسمية وسلامة البدن والقدرة علي التواصل الاجتماعي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل والرضا الدراسي والشعور بالصحة النفسية والدرجة الكلية ومقياس الثقة بالنفس إرتباط موجباً لدي عينة البحث لطلاب جامعة المنيا من الممارسين وغير الممارسين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي (اسلوب الدراسات المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع الدراسة علي الاخصائيين الرياضيين ببعض جامعات الصعيد (الوادي الجديد، جامعة أسيوط، جامعة الازهر فرع أسيوط) بأجمالي (٤٢٠) وبواقع عدد (٣٥) اخصائي رياضي بجامعة الوادي الجديد، و(٢٧٠) اخصائي رياضي بجامعة أسيوط، و(٩٥) اخصائي رياضي بجامعة الازهر فرع أسيوط، لعام ٢٠١٩/٢٠٢٠.

عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من الأخصائيين الرياضيين العاملين ببعض جامعات الصعيد(جامعة الوادي الجديد، جامعة أسيوط، جامعة الازهر فرع أسيوط)، وبواقع عدد(٢٥) اخصائي رياضي بجامعة الوادي الجديد، و(٢٥) اخصائي رياضي بجامعة أسيوط، و(٢٥) اخصائي رياضي بجامعة الازهر فرع أسيوط، وبأجمالي (١٠٥) اخصائي كعينة اساسية و(٣٠) أخصائي كعينة استطلاعية للموسم الرياضي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢.

كما بلغ حجم العينة المستخدمة في الدراسة (٢٥%) من المجتمع الأصلي للبحث ويتضح ذلك من الجدول(١).



جدول (١)

حجم العينة وتوزيع عينة الدراسة (الأساسية والاستطلاعية) ن = (١٠٥)

النسبة المئوية	الاستطلاعية			الأساسية			العينة
	اخصائي رياضي بجامعة الازهر فرع أسيوط	اخصائي رياضي بجامعة أسيوط	اخصائي رياضي بجامعة الوادي الجديد	اخصائي رياضي بجامعة الجديد الازهر	اخصائي رياضي بجامعة أسيوط	اخصائي رياضي بجامعة الوادي الجديد	
%١٠٥	١٠	١٠	١٠	٢٥	٢٥	٢٥	

جدول (١) يوضح أن النسبة المئوية لعينة الدراسة تبلغ نسبتها ٢٥٪ بالنسبة للمجتمع ككل.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثين أدوات جمع البيانات التالية:

أولاً: مقياس جودة الحياة النفسية (إعداد الباحثين)

تصميم مقياس جودة الحياة النفسية لدى الإحصائيين الرياضيين ببعض جامعات

الصعيد:

خطوات تصميم مقياس جودة الحياة النفسية لدى الإحصائيين الرياضيين ببعض جامعات

الصعيد:

اتبع الباحثين الخطوات التالية:

- ١- تحديد الهدف من المقياس.
- ٢- تحديد الأبعاد المرتبطة بالهدف من المقياس.
- ٣- صياغة عبارات المقياس وتحديدتها.
- ٤- إعداد المقياس في صورته المبدئية.
 - إعداد تعليمات المقياس.
 - إعداد مفتاح الصحيح وطريقة التصحيح المبدئية.
 - عينة الدراسة الاستطلاعية.
 - تجربة المقياس.
- ٥- حساب المعاملات العلمية للمقياس.
 - الصدق
 - الثبات



٦- إعداد المقياس في صورته النهائية

- إعداد تعليمات المقياس

- إعداد مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح

١- تحديد الهدف من المقياس

الهدف الأساسي هو الوصول إلى أداة على درجة عالية من الصدق والثبات تستخدم للتعرف على درجة ومستوى وأبعاد جودة الحياة النفسية لدى الاخصائيين الرياضيين.

٢- تحديد الأبعاد المرتبطة بالهدف من المقياس:

لقد قام الباحثين بتحديد الأبعاد المرتبطة بالهدف من المقياس من خلال عدة خطوات:

١- تحليل العديد من المراجع التي تناولت جودة الحياة النفسية, ومن أمثلة تلك المراجع "بشري إسماعيل" (٢٠٠٤م) (٦), "أسامة كامل" (٢٠٠٤م) (٤), "آمال عبد السميع ومصطفى عبد الصادق" (٢٠٢٠م) (٥), "أحمد عبدالجواد" (٢٠١٣م) (٢), "حسن مصطفى" (٢٠٠٥م) (٧), علي عسكر" (٢٠٠٣م) (١٢).

٢- ومن خلال دراسة الأبحاث التي تناولت مقاييس جودة الحياة النفسية ومن أمثلة ذلك دراسة "عبد الله حسين" (٢٠٢٣م) (١١), "تهال حمدان" (٢٠٢١م) (١٧), "سارة جبار" (٢٠١٨م) (٨), "مهند ياسر" (٢٠١٩م) (١٤).

٣- قام الباحثين بعمل دراسة مسحية للمقاييس التي تناولت جودة الحياة النفسية الانجاز لحصر المحاور الخاصة وتوصل الباحثين لوجود المحاور الآتية:

جدول (٢)

المحاور المتكررة في المقاييس السابقة

م	المحاور المتكررة
١	تحقيق الذات
٢	اتخاذ القرار
٣	الانسجام مع الاخرين
٤	اكتساب المعرفة
٥	المسؤولية
٦	التصميم
٧	الثقة بالنفس



قام الباحثين بإعداد استمارة استبيان تضمنت (٧) محاور التي تم تكرارها في المقاييس المختلفة الحياة النفسية. مرفق (٢) وعرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي مرفق (١) لتحديد مدى مناسبة تلك المحاور لما وضعت من أجله، وذلك من خلال المقابلة الشخصية للباحثين مع الخبراء المتخصصين، وقد تم التوصل إلى صياغة محاور المقياس، وفي ضوء بعض الآراء والملاحظات التي أبدتها الخبراء وإيجاد النسبة المئوية للآراء الخبراء مرفق (٣) قام الباحثين بحذف بعض المحاور التي تقل نسبتها المئوية من (٧٠٪) من خلال رأى الخبراء المتخصصين مرفق (٣) وكانت هذه المحاور (التصميم - الثقة بالنفس) وفي ضوء آراء الخبراء المتخصصين أصبحت المحاور المقترحة لمقياس جودة الحياة النفسية لدي الاخصائيين الرياضيين. جدول (٣).

جدول (٣)

المحاور في صورتها النهائية (ن=١٠)

م	المحور	التكرار	النسبة المئوية
١	تحقيق الذات	٩	٩٠٪
٢	اتخاذ القرار	١٠	١٠٠٪
٣	الانسجام مع الآخرين	١٠	١٠٠٪
٤	اكتساب المعرفة	٨	٨٠٪
٥	المسئولية	٨	٨٠٪

تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) وبذلك تم موافقة الخبراء على تلك المحاور المقترحة لمناسبتها لإجراء المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٣).

- صياغة عبارات المقياس وتحديدها:

أ- في ضوء الفهم والتحليل النظري لكل محور من محاور المقياس واستعان الباحثين بالعبارات التي حصل عليها من الدراسات والبحوث المرجعية صاغ الباحثين عبارات المقياس بما يتناسب مع عينة البحث.

ب- تم تحديد عبارات المقياس وتحديد العبارات الخاصة بكل محور تبعاً للنسبة المئوية لكل محور من المحاور.

ج- تم عرض المحاور والعبارات الخاصة بها على الخبراء مرفق (٤) وعددها (٤٨) عبارة وذلك لمعرفة.

▪ مدى حسن الصياغة اللغوية لكل عبارة.



▪ مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه.

د- ومن خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء مرفق (١) أمكن حذف (٩) عبارات لانخفاض نسبتها المئوية عن (٧٠٪) مرفق (٤) وهذا ما يوضحه.

جدول (٤)

عدد عبارات المقياس في صورتها الأولية والأهمية النسبية لعبارات كل محور (ن=٣٩)

م	المحور	العبارات المستبعدة	عدد العبارات	الأهمية النسبية
١	تحقيق الذات	٢	١٠	٪٢٥.٦٠
٢	اتخاذ القرار	٢	٨	٪٢٠.٥١
٣	الانسجام مع الآخرين	١	٨	٪٢٠.٥١
٤	اكتساب المعرفة	١	٧	٪١٧.٦٨
٥	المسئولية	٣	٦	٪١٥.٧٠
	المجموع	٩	٣٩	٪١٠٠

٤- إعداد المقياس في صورته المبدئية

أ- تم إعداد المقياس في صورته المبدئية بعد حذف العبارات وتحديدتها وتم إعداد تعليمات المقياس.

ويجب مراعاة أن تكون تعليمات المقياس:

١- مناسبة المستوى الثقافي يتناسب مع كافة الفئات.

٢- إلا تكون طويلة تبعث على الملل.

٣- ان تتضمن توضيح للهدف من المقياس باحتوائها على عبارات تطمئن المعلم أن هدف من عملية القياس هو الدراسة العلمي.

٤- يجب الإشارة أنه لا يوجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

ب- إعداد مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح المبدئية:

تحسب درجات المقياس من خلال إسناد قيمة عددية (١،٢،٣،٤) لكل عبارة من عبارات

المقياس تحسب بالدرجة كما يلي:



جدول (٥)

مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح للمقياس

نوع العبارة	موافق	إلى حد ما	غير موافق
عبارات إيجابية	٣	٢	١
عبارات سلبية	١	٢	٣

ويمكن تحديد الدرجة العظمى والصغرى للمقياس كالتالي:

الدرجة العظمى = ١١٧

الدرجة الصغرى = ٣٩

بالتالي تكون أعلى درجة للمقياس هي (١١٧) درجة وأدنى درجة (٣٩) درجة. كلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية لدي الاخصائيين الرياضيين. كلما انخفضت الدرجة دل ذلك على انخفاض مستوى جودة الحياة النفسية لدي الاخصائيين الرياضيين.

ج- تجربة المقياس:

تم تطبيق المقياس في صورته المبدئية مرفق (٤) على عينة الدراسة الاستطلاعية للتعرف

على:

١- مدى فهم العبارات.

٢- وضع التعليمات الغرض منها.

٣- طريقة رصد الدرجات.

فيما يلي أهم النتائج التي أسفرت عنها تجربة المقياس:

١- وضوح العبارات وسهولة الإجابة عليها.

٢- سهولة رصد درجات المقياس.

المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة النفسية:

قام الباحثين بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة التقنين وقوامها (٣٠) من الاخصائيين الرياضيين ومن مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية بهدف التأكد من وضوح وصياغة العبارات ومناسبتها لعينه الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية.



أ-الصدق المحتوي:

للتأكد من صدق المحتوى قام الباحثين بعرضه على مجموعة من الخبراء في علم النفس وعلم النفس الرياضي قوامها (١٠) خبراء، بحيث لا تقل مدة خبرتهم عن (١٠) سنوات مرفق (١). وقد أسفرت النتائج عن اتفاق هؤلاء الخبراء على عبارات المقياس بنسبة (٧٠٪ - ١٠٠٪) والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٦)

النسبة المئوية لأراء الخبراء على عبارات المقياس (ن=١٠)

العبارات										م	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	البعد الأول :
١٠	١٠	١٠	٩	٨	١٠	٩	١٠	٩	١٠	التكرار	تحقيق الذات
٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪٨٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪١٠٠	النسبة	
		١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم العبارة	البعد الثاني :
		١٠	٩	١٠	١٠	١٠	٨	٩	١٠	التكرار	اتخاذ القرار
		٪١٠٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٨٠	٪٩٠	٪١٠٠	النسبة	
		٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	رقم العبارة	البعد الثالث:
		١٠	٩	١٠	١٠	٩	٩	١٠	١٠	التكرار	الانسجام مع الاخرين
		٪١٠٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪١٠٠	النسبة	
			٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	رقم العبارة	البعد الرابع :
			٩	١٠	٩	٩	٨	٩	٩	التكرار	اكتساب المعرفة
			٪٩٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪٩٠	٪٨٠	٪٩٠	٪٩٠	النسبة	
				٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	رقم العبارة	البعد الخامس :
				١٠	١٠	٩	٩	١٠	١٠	التكرار	المسئولية
				٪١٠٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪١٠٠	النسبة	

ب- الثبات:

أ- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test – retest:

لحساب ثبات المقياس قام الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) من الاخصائيين الرياضيين ومن مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest تم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدرة (١٥) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم (٧).



جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس (ن = ٣٠)

معامل الارتباط (د)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التطبيق المحاور
	ع	م	ع	م	
٠.٦٥	٢.٩٩٧	١٧.٧٠	٣.٨٥	٢٠.٢٤	تحقيق الذات
٠.٧٨	٣.١٠١	١٥.٧٨	٣.٠٦٩	١٩.٤٨	اتخاذ القرار
٠.٨٦	١.٨٢٥	١٤.٩٥	٣.٨٦٩	١٨.٧١	الانسجام مع الآخرين
٠.٨٥	٢.٢٠٠	٩.٦٨	٢.٧٥٨	١٦.٩٩	اكتساب المعرفة
٠.٧٨	٣.٧٩١	١٠.٨٨	٣.٣٣٨	١١,٥٩	المسئولية
٨٨.	٢٧.٥٨	١٣٦.٢٥	٢٥.٣٤	١٢٨.٥٦	المجموع

قيمة (ر) الجدولية غير مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٤٤٤٪

- ويتضح من جدول (٧) ما يلي: توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف محاور المقياس والمقياس ككل إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (٠.٦٥ - ٠.٨٨) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء دراسة استطلاعية للمقياس المستخدم في جمع البيانات حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (٣٥) من الاخصائيين الرياضيين ومن مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ١/٣/٢٠٢٣م حتى ٢٥/٣/٢٠٢٣م وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله.

الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قام الباحثين بتطبيقها على جميع أفراد العينة البحث وكانت فترة التطبيق من ١/٤/٢٠٢٣م حتى ٣٠/٦/٢٠٢٣م.

المعالجات الإحصائية للبحث:

استخدم الباحثين في معالجة البحث إحصائياً ما يلي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الاهمية النسبية
- معامل الارتباط
- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات



وقد ارتضى الباحثين مستوى دلالة عند مستوى (0.05)، كما استخدم الباحثين برنامج SPSS لحساب بعض المعاملات الإحصائية

عرض النتائج:

بعد أن استعرض الباحثين خطة وإجراءات البحث، يحاولوا الإجابة عن فرض البحث وتحقيق هدفه والذي يتجه نحو التعرف على فروق جودة الحياة النفسية لدى الأخصائيين الرياضيين.

عرض نتائج الفرض:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاخصائيين الرياضيين في جودة الحياة النفسية. قام الباحثين بحساب دلالة الفروق باستخدام تحليل التباين "ف" النسبة الفائية كما يتضح من الجداول التالية:

جدول (٨)

تحليل التباين بين فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات الاخصائيين الرياضيين بجامعات(الوادي الجديد- جامعة أسيوط- جامعة الأزهر فرع أسيوط) في ابعاد جودة الحياة النفسية. (ن = ٧٥)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية (ف)	متوسط الدلالة
تحقيق الذات	بين المجموعات	42.427	2	21.213	3.133	0.05
	داخل المجموعات	487.520	72	6.771		
	الكل	529.947	74			
اتخاذ القرار	بين المجموعات	34.427	2	17.213	3.403	0.05
	داخل المجموعات	364.240	72	5.059		
	الكل	398.667	74			
الانسجام مع الاخرين	بين المجموعات	947.627	2	473.813	6.666	0.05
	داخل المجموعات	1383.040	72	19.209		
	الكل	2330.667	74			
اكتساب المعرفة	بين المجموعات	1289.556	2	644.778	4.553	0.05
	داخل المجموعات	10054.660	72	141.615		
	الكل	11344.216	74			
المسئولية	بين المجموعات	27.440	2	13.720	1.887	0.05
	داخل المجموعات	523.440	72	7.270		
	الكل	550.880	74			

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 6.30



يتضح من الجدول السابق أن قيمة F المحسوبة أكبر من قيمته الجدولية. وهي دالة عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات الإحصائيين الرياضيين بجامعة (الوادي الجديد- جامعة أسيوط- جامعة الأزهر فرع أسيوط) في أبعاد جودة الحياة الاتحاد ولتوضيح اتجاه هذه الفروق قام الباحثين باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

جدول (٩)

اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين متوسطات درجات الإحصائيين الرياضيين بجامعة (الوادي الجديد- جامعة أسيوط- جامعة الأزهر فرع أسيوط) في أبعاد جودة الحياة النفسية

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات	جامعة الوادي	جامعة أسيوط	جامعة الأزهر
تحقيق الذات	إحصائيين رياضيين جامعة الوادي	28.08		840-	1.000
	إحصائيين رياضيين جامعة أسيوط	32.92			1.840*
	إحصائيين رياضيين جامعة الأزهر	27.08			
اتخاذ القرار	إحصائيين رياضيين جامعة الوادي	17.32		.600	1.040
	إحصائيين رياضيين جامعة أسيوط	19.72			1.040
	إحصائيين رياضيين جامعة الأزهر	18.36			
الانسجام مع الآخرين	إحصائيين رياضيين جامعة الوادي	18.16		.640	7.840*
	إحصائيين رياضيين جامعة أسيوط	19.52			7.200*
	إحصائيين رياضيين جامعة الأزهر	10.32			
اكتساب المعرفة	إحصائيين رياضيين جامعة الوادي	20.60		1.840	7.850*
	إحصائيين رياضيين جامعة أسيوط	22.44			9.690*
	إحصائيين رياضيين جامعة الأزهر	12.75			
المسؤولية	إحصائيين رياضيين جامعة الوادي	20.60		.680	1.480
	إحصائيين رياضيين جامعة أسيوط	22.44			0.88
	إحصائيين رياضيين جامعة الأزهر	12.75			

يتضح من جدول (٩) توجد فروق دالة إحصائياً بين دلالة الفروق بين الإحصائيين الرياضيين بجامعة (الوادي الجديد- جامعة أسيوط- جامعة الأزهر فرع أسيوط) في أبعاد جودة الحياة النفسية (تحقيق الذات واتخاذ القرار و الانسجام مع الآخرين و اكتساب المعرفة والمسؤولية) ولصالح إحصائيين رياضيين جامعة أسيوط ثم إحصائيين رياضيين جامعة الوادي ثم إحصائيين رياضيين جامعة الأزهر .



جدول (١٠)

التباين بين متوسطات درجات الاخصائيين الرياضيين بجامعات (الوادي الجديد - جامعة أسيوط - جامعة الأزهر فرع أسيوط) في مقياس جودة الحياة النفسية. (ن = ٧٥)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفئوية (ف)	متوسط الدلالة
مقياس جودة الحياة النفسية	بين المجموعات	399.277	3	133.092	11.879	٠,٠٥
	داخل المجموعات	537.800	48	11.204		
	الكل	937.077	51			

قيمة (ف) الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٦.٣٠

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ف المحسوبة اكبر من قيمته الجدولية. وهي دالة عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (١١)

اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين درجات الاخصائيين الرياضيين بجامعات (الوادي الجديد - جامعة أسيوط - جامعة الأزهر فرع أسيوط) في مقياس جودة الحياة النفسية

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات	جامعة الوادي	جامعة أسيوط	جامعة الأزهر
مقياس جودة الحياة النفسية	اخصائيين رياضيين جامعة الوادي	20.50		2.100	4.300*
	اخصائيين رياضيين جامعة أسيوط	22.40			2.200
	اخصائيين رياضيين جامعة الأزهر	18.20			

يتضح من جدول (١١) توجد فروق دالة إحصائياً بين بين الاخصائيين الرياضيين بجامعات (الوادي الجديد - جامعة أسيوط - جامعة الأزهر فرع أسيوط) في مقياس جودة الحياة النفسية ولصالح الاخصائيين الرياضيين بجامعة أسيوط ثم الاخصائيين الرياضيين بجامعة الوادي الجديد ثم الاخصائيين الرياضيين بجامعة الأزهر.

مناقشة النتائج:

يفسر الباحثين أسباب المقياس في تحسن جودة الحياة النفسية لدى الاخصائيين الرياضيين بجامعات الوادي الجديد - جامعة أسيوط - جامعة الأزهر فرع أسيوط بعد مرور شهرين من انتهاء المقياس إلي أن الاخصائيين قد تعرفوا علي عوامل القوة والضعف والعمل علي دعم وتعزيز نقاط القوة لديهم وكيفية استثمار جانوب القوة وتنميتها واستخدامها لتحقيق التكيف والتوافق المهني والنفسية.



وبذلك فقد حدث تطوير في شخصية الاخصائيين مما يعمل بشكل مستمر لدى الاخصائيين علي التحسن المستمر والتوافق والتكيف مما يخفف الضغوط التي يمكن أن تؤثرهم في حياتهم, وبذلك تتحقق جودة الحياة النفسية لديهم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "تشوي نافع, سلوي موسي" (٢٠٠٤م) (١٦), ودراسة "أحمد عبد الفتاح" (٢٠٠٩م) (٣) حيث أشاروا إلي أن تحسين جودة الحياة يتم من خلال برامج خاصة موجهة لتحقيق هذا الغرض.

ويشير "مجدي عبد الكريم" (٢٠٠٦م) من أن جودة الحياة هي درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في الجوانب النفسية والمعرفية والابداعية والاجتماعية والثقافية والرياضية والجسمية والتنسيق بينهما مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والانجاز. (١٣: ٧٩)

وبذلك يتحقق الفرض والذي ينص علي أنه:

توجد فروق ذات دالة احصائية بين الاخصائيين الرياضيين في جودة الحياة النفسية.

الاستنتاجات:

في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات, أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:-
١- توجد فروق ذات دالة احصائية بين الاخصائيين الرياضيين في جودة الحياة النفسية لصالح الاخصائيين الرياضيين بجامعة أسيوط ثم الاخصائيين الرياضيين بجامعة الوادي الجديد ثم الاخصائيين الرياضيين جامعة الأزهر فرع أسيوط.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستناداً إلي البيانات والنتائج الذين توصلوا إليها الباحثون يوصوا بالآتي:

١- إعداد برامج تربية وإرشادية التي من شأنها أن تسهم في تنمية أبعاد جودة الحياة النفسية لدى الاخصائيين الرياضيين.

٢- الاستفادة من مقياس جودة الحياة النفسية وتطبيقه علي عينات مختلفة.

٣- إجراء دراسات تتناول جودة الحياة النفسية وعلاقتها بمتغيرات نفسية أخرى.

٤- مساعدة الأخصائيين الرياضيين علي إدراك مشكلاتهم الاجتماعية والاقتصادية ومحاولة إيجاد حلول لها.



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد سعد الدين معروف: الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي للأخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية ، رسالة ماجستير ، ٢٠١١م
- ٢- أحمد عبد الجواد تعليب: الاضطرابات النفسية والضغوط، ميدان المحطة، دار العلم والإيمان، ٢٠١٣م.
- ٣- أحمد عبد الفتاح حسين: "فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض مؤشرات جودة الحياة لدى عينة من المسنين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر، ٢٠٠٩م.
- ٤- أسامة كامل راتب: "النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٥- آمال عبد السميع مليجي ومصطفى عبد الصادق مصطفى: "جودة الحياة النفسية"، المركز العربي للتعليم والتنمية، ٢٠٢٠م.
- ٦- بشري إسماعيل أحمد: "ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية"، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٤م.
- ٧- حسن مصطفى عبد المعطي: "الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر"، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ٨- سارة جبار سلمان: جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة"، بحث منشور، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، ٢٠١٨م.
- ٩- سمية علي عبد الوارث، وفاء سيد محمد: "فاعلية الإرشاد بالمعني في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية"، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مجلد ٣، ٢٠٠٩م.
- ١٠- عبد العزيز إبراهيم أحمد: "فاعلية برنامج علاجي في خفض حدة الإعاقة النوعية للغة وأثره في تحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٩م.



- ١١- **عبد الله حسين حميدي:** "فاعلية برنامج قائم علي الذكاء الناجح في تحسين جودة الحياة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بدولة الكويت", رسالة دكتوراه, كلية التربية, جامعة دمياط, ٢٠٢٣م.
- ١٢- **علي عسكر:** "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها", ط٣, درا الكتاب الحديث, القاهرة, ٢٠٠٣م.
- ١٣- **مجدي عبد الكريم حبيب:** "فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين, وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة, جامعة السلطان قابوس, سلطنة عمان, ٢٠٠٦م.
- ١٤- **مهند ياسر صالح:** "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة", رسالة ماجستير, جماعة القدس المفتوحة, فلسطين, ٢٠١٩م.
- ١٥- **ناهد محمد حسن سعد:** لضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي وتقدير الذات لدى أخصائي النشاط الرياضي بجامعة المنيا, رسالة ماجستير, الآداب والعلوم الإنسانية, جامعة المنيا - كلية الآداب , ٢٠٠٣م
- ١٦- **نشوي محمود نافع, سلوي سيد موسي:** "دراسة مقارنة بين تأثير برنامج لتمارين اليوجا وبرنامج للمشي التأملية علي بعض الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة وعلاقتها بمدى جودة الحياة لديهم, بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, العدد ٤٢, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان, ٢٠٠٤م.
- ١٧- **نهال حمدان الهاشمي:** "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المتغيرات, مؤتة للبحوث والدراسات سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية, جامعة مؤتة, ٢٠٢١م.
- ١٨- **ياسر أحمد علي:** "جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا, ٢٠١٣م.



ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 19- **Mumtaz A, Noorsuriani M:** The Relationship Between Job Stress and Quality of Life Among Working Adults, Conference paper First Online: 18 October, 2017