



Quality of Life among Female Sports Science Students and Its Relationship with Physical, Psychological, and Social Aspects

Noura sultan bin jerais

Munirah Adel Al-dosari

Shamoukh Khalid Alessa

Saffanh Abdulrahman AL-Jibreen

ARYAM Nasser Al-Subaie

Sadeem Saad AL-Subaie

Khulud Ali Alqarni

Reema Bin Salamah

Munirah Nasser Alkadam

Abeer Faleh Aloufi

Dr. Laila Fathi Zaid AlKilani

**Department of Physical Sport Sciences, College of Sport Sciences & Physical Activity,
Princess Nourah bint Abdulrahman University**

**Research submission date: 24/03/2020
20/06/2020**

Publication date:

Abstract

The aim of the study was to identify the impact of quality of life on physical, psychological, and socio-environmental aspects of female students of sport sciences and physical activity. A descriptive approach was used, as it was appropriate for the nature of the study on a sample of (138) female students from the Department of Physical Sports Science. A quality-of-life questionnaire approved by the World Health Organization's Quality of Life Scale-Short Version (WHOQOL-BREF) was applied. The questionnaire was distributed electronically to the sample and the researchers attended the sample classes in the university to clarify quality of life across multiple aspects of life, such as physical, psychological, social, and environmental health. The results were analyzed using the SPSS statistical analysis program. The results showed an average level of general quality of life and a high level of self-confidence, while the emotional aspect required psychological support, achieving a low score. The study recommended focusing on studying the quality of life of female university sports science students and encouraging female students' participation in recreational sports activities inside and outside of the university to enhance psychological and social aspects and improve overall life satisfaction.

Keywords:

Quality of life, physical aspects, psychological aspects, social aspects.



جودة الحياة لدى طالبات علوم الرياضة وعلاقتها بالجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية

منيره عادل الدوسري	نورة سلطان بن جريس
سفانة عبدالرحمن ال جبرين	شموخ خالد العيسى
سديم سعد السبيعي	اريام ناصر السبيعي
ريما وليد بن سلمه	خلود علي القرني
عبير فالح العوفي	منيرة ناصر آل كدم

د. ليلي فتحي زيد الكيلاني

أستاذ التدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية المشارك

قسم علوم الرياضة البدنية، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

تاريخ النشر/٢٥/٠٦/٢٠٢٥

تاريخ تسليم البحث /٢٤/٠٣/٢٠٢٥

الملخص

هدف البحث التعرف على تأثير جودة الحياة لدى طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية البيئية. تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، على عينة مكونة من (١٣٨) طالبة من قسم علوم الرياضة البدنية، تم استخدام استبانة جودة الحياة بناء على مقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة- النسخة المختصرة (WHOQOL – BREF) وتم توزيعها إلكترونياً مع الحضور للعينة لتوضيح الاستبانة وأهميتها والذي من خلاله يمكن معرفة مستوى جودة الحياة على جوانب متعددة من الحياة مثل الصحة البدنية، النفسية، الاجتماعية، البيئية. تم تحليل النتائج باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS. أظهرت النتائج مستوى متوسط من جودة الحياة العامة، ومستوى عال من الثقة بالنفس بينما احتاج الجانب العاطفي إلى دعم نفسي حيث حقق نتيجة منخفضة. أوصى البحث بالاهتمام بدراسة مستوى جودة حياة طالبات علوم الرياضة الجامعيات وتشجيع مشاركة الطالبات في الأنشطة الرياضية الترفيهية داخل وخارج إطار المنشآت التعليمية لتعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية وتحسين الرضا العام عن الحياة.

الكلمات المفتاحية:

جودة الحياة، النواحي البدنية، النواحي النفسية، النواحي الاجتماعية.

مقدمة وأهمية البحث:

تُعد جودة الحياة اليوم من أبرز المفاهيم التي تعكس مدى رفاهية الأفراد والمجتمعات، فهي لا تقتصر فقط على تلبية الاحتياجات الأساسية، بل تتجاوز ذلك لتشمل الشعور بالرضا النفسي والاستقرار والصحة العامة. من هذا المنطلق، أصبح من الضروري فهم العوامل التي تؤثر على جودة الحياة، خصوصاً في ظل التطورات المتسارعة التي يشهدها العالم، سواء على المستوى الصحي أو الاجتماعي أو الاقتصادي. ومع ازدياد الوعي بأهمية التوازن بين مختلف جوانب الحياة، باتت الحكومات تسعى إلى تحسين جودة حياة مواطنيها من خلال تطوير السياسات والخدمات التي تلبي احتياجاتهم وتدعم رفاهيتهم.

ومن بين أبرز العوامل التي تسهم في تعزيز جودة الحياة يأتي الاهتمام بالصحة النفسية والبدنية، حيث يُعتبر علم النفس الإيجابي أحد المجالات التي أولت هذا الجانب اهتماماً كبيراً، من خلال التركيز على مفاهيم مثل السعادة، والرضا، والتفاؤل، والمرونة النفسية. ويلعب النشاط البدني دوراً مهماً في هذا السياق، إذ أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة لا تساعد فقط على تحسين اللياقة البدنية، بل تسهم أيضاً في تقليل مستويات التوتر، وتحسين المزاج، وتعزيز الشعور بالطاقة والحيوية، ما يجعلها من العوامل الفعالة في تحسين جودة الحياة بشكل عام. (Grooten, ٢٠٢٢)

ويظهر هذا الأثر بشكل واضح في حياة طالبات تخصص علوم الرياضة والنشاط البدني، حيث ترتبط جودة الحياة بشكل مباشر بأدائهن الأكاديمي والاجتماعي. فممارسة الرياضة بشكل منتظم تساعد الطالبات على تنظيم نومهن، وزيادة قدرتهن على التركيز، وتقوية الثقة بالنفس، وهو ما ينعكس إيجاباً على تحصيلهن الدراسي وتفاعلهن مع محيطهن. كما أن التمارين الرياضية تساهم في تحسين الصحة النفسية وتقوية القدرة على التحمل والصبر، ما يساعد الطالبات على مواجهة التحديات اليومية بشكل أكثر مرونة. ولا يتوقف تأثير النشاط البدني على الجوانب الفردية فقط، بل يتعداه إلى تأثيرات مجتمعية أوسع، ففهم الطالبات لأهمية الرياضة يجعلهن قادرات على نشر هذه الثقافة في المجتمع، وتعزيز الوعي بقيمتها في بناء حياة صحية ومتوازنة. وهذا ما يجعل من تخصص علوم الرياضة أكثر من مجرد مجال أكاديمي، بل وسيلة فعالة تُمكن المجتمعات من النهوض بمستوى الرفاهية العامة، وبناء بيئة أكثر دعماً وصحة وسعادة (احمد، ٢٠٢٢، منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠)

تتجلى أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على جودة الحياة لدى طالبات قسم علوم الرياضة والنشاط البدني، من خلال الكشف عن مدى التوازن بين متطلبات الدراسة الأكاديمية والنشاط البدني والراحة النفسية. يهدف البحث إلى تحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني المنتظم ومستويات الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، مما يساعد في توجيه الجهود نحو تعزيز الرفاه الشخصي لدى الطالبات.

يسعى هذا البحث إلى تحديد دور ممارسة النشاط البدني على الحد من مشاعر التوتر والقلق، وتحسين الأداء الأكاديمي، وزيادة الشعور بالرضا عن الحياة الجامعية. كما يساهم في توجيه الدعم الاجتماعي من خلال إبراز أهمية العلاقات الاجتماعية والمرافق الرياضية والأنشطة اللامنهجية في تعزيز جودة حياة الطالبات.

١-١ مشكلة البحث

استناداً على المرجعية العلمية التي أشارت إلى تأثير جودة الحياة على تحقيق الإنجازات بشكل عام، وبناء على ملاحظة الباحثات من خلال التجربة الشخصية في سنوات الدراسة، وبعد مقابلة مجموعة من الطالبات الجامعيات الدارسات لتخصص علوم الرياضة والنشاط البدني وسؤالهن عن جودة الحياة وأسلوبهن في قضاء أيام الأسبوع، تم التعرف على أن هناك ممارسات غير صحية في النوم والعناية بالصحة العامة، وكذلك من خلال حضور الباحثات لعدد من المحاضرات المختلفة النظرية والعملية فقد لاحظت الباحثات انخفاض الدافعية والحماس لإنجاز المهام ونقص التفاعل في المحاضرات مما يؤثر على مستوى الأداء العام بالمقرر بشكل سلبي. ولذا وجدت الباحثات حاجة للقيام ببحث لتعرف على مستوى جودة الحياة لدى الطالبات من النواحي البدنية والنفسية الاجتماعية للخروج بالتوصيات التي تعينهم على رفع مستوى إنجازهم وتفاعلهم في المحاضرات والذي يتوقع أن يكون له أثر إيجابي بالاستفادة المثلى من معلومات ومهارات محتوى المحاضرات بالحد الأعلى. فعندما تكون جودة الحياة مرتفعة يكون الاداء مرتفعاً كذلك.

٢-١ أهداف البحث:

هدف هذا البحث الى:

١. مستوى جودة الحياة في الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية لدى طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني.
٢. التعرف على وجودة الأنشطة اليومية ذات العلاقة بالجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية لدى الطالبات علوم الرياضة والنشاط البدني.
٣. تحديد مستوى رضا الطالبات علوم الرياضة والنشاط البدني عن جودة حياتهن في الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية.
٤. تحليل الفروقات في جودة الحياة حسب الجوانب الثلاثة (البدنية، النفسية، الاجتماعية) بناءً على بعض الخصائص الديموغرافية.

٣-١ تساؤلات البحث:

١. ما مستوى جودة الحياة لجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية البيئية من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني؟

٢. ما مستوى جودة الأنشطة اليومية ذات العلاقة بالجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية البيئية لدى الطالبات علوم الرياضة والنشاط البدني؟

٣. ما مستوى الرضا الطالبات علوم الرياضة والنشاط البدني عن جودة حياتهن المرتبطة بالجوانب البدنية، النفسية والاجتماعية؟

٤-١ مجالات البحث

١. المجال البشري:

اجري البحث على طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني.

٢. المجال المكاني:

المحاضرات النظرية، العملية، والميدانية.

٣. المجال الزمني: اجري البحث خلال الفترة من تاريخ ٢٠٢٤/١/١٩م الى ٢٠٢٥/٤/٢٦

٥-١ مصطلحات البحث:

١. **جودة الحياة (Quality of life)** : هي شعور الفرد بالسعادة النفسية عبر مراحل حياته المختلفة

والمنبثق من جهوده الإيجابية في (الاستقلالية، الكفاية الذاتية، النمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية

مع الآخرين، وتقبل الذات) لتحقيق أهدافه في الحياة.(مبارك، ٢٠١٢)

٢. **علوم الرياضة (Sport Sciences)**: هي مجال دراسي يركز على فهم كيفية عمل الجسم والعقل

أثناء النشاط البدني والرياضي. يجمع هذا التخصص بين مجالات متعددة مثل علم الحركة،

الفسيولوجيا، التغذية، الطب الرياضي، وعلم النفس، بهدف تحسين الأداء الرياضي، الوقاية من

الإصابات، وتعزيز الصحة العامة.(Williams، ٢٠١٤)

٣. **الجوانب البدنية (Physical aspects)**: هي تشير إلى صحة الجسم ووظائفه، وتشمل اللياقة

البدنية، التغذية، النوم، والنشاط الجسدي. الحفاظ على الجوانب البدنية يعزز من جودة الحياة ويقلل

من احتمالية الإصابة بالأمراض.(Hoeger، ٢٠٢٠، & Hoeger)

٤. **الجوانب النفسية (Psychological aspects)**: هي تشير إلى الصحة العقلية والمشاعر

والتفكير، مثل مستوى التوتر، القدرة على التكيف، تقدير الذات، والمزاج. وهي تلعب دورًا كبيرًا

في كيفية تعامل الشخص مع المواقف اليومية واتخاذ القرارات.(Nevid، ٢٠٢١)

٥. **الجوانب الاجتماعية (Social aspects)**: وهي التي تتعلق بطريقة تفاعل الشخص مع الآخرين،

وتتضمن العلاقات الاجتماعية، التواصل، والاندماج في المجتمع. تساعد هذه الجوانب في بناء شبكة

دعم اجتماعي تؤثر على الصحة النفسية والبدنية.(Santrock، ٢٠١٩)

١,٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

٢,٣ مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الأميرة نورة للعام الجامعي ١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٥ م المستوى الدراسي (الثاني - الرابع - السادس - الثامن) وعددهن (٢٠٠) طالبة بعد مراجعة القسم لمعرفة العدد من السجلات الرسمية.

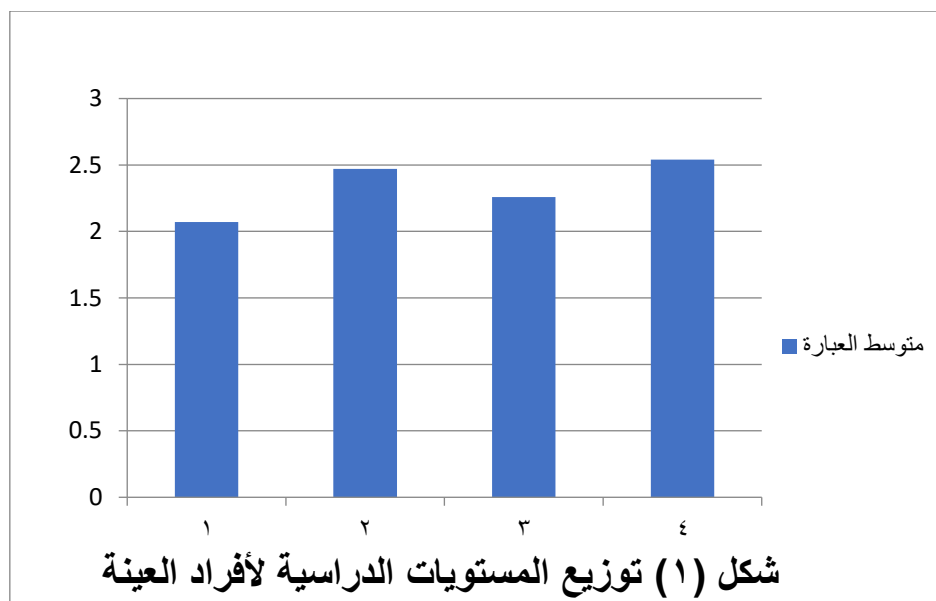
٣,٣ عينة البحث:

تتمثل عينة البحث طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الأميرة نورة ، ١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٥ م المستوى (الثاني - الرابع - السادس - الثامن) وتم اختيارهن بالطريقة العينة العشوائية البسيطة، وقد بلغت عدد عينة الدراسة (١٣٨) طالبة بنسبة (٦٥.٦%) من مجتمع البحث، وعدد (٢٥) طالبة للعينة الاستطلاعية. ويوضح الجدول (١) توصيف المعلومات الأساسية لعينة البحث.

جدول (١) توصيف المستويات الدراسية لعينة البحث

المستوى الدراسي	العينة	
	العدد	النسبة المئوية
الثاني	٣٥	٢٥,٣٦
الرابع	٣٨	٢٧,٥٤
السادس	٢٨	٢٠,٢٩
الثامن	٣٧	٢٦,٨١
المجموع	١٣٨	٪١٠٠

ويمثل الشكل (١) رسم بياني لتوزيع مستويات الدراسة لأفراد العينة:



٣, ٤ أدوات البحث:

اختبار مقياس جودة الحياة (WHOQOL-BREF):

استخدم الباحثون المقياس التعرف على جوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني مثل الصحة البدنية، النفسية، الاجتماعية، البيئية والذي تم تطويره من قبل منظمة الصحة العالمية كأداة استبانة أساسية لجمع البيانات للبحث

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

أولاً: صدق أدوات البحث:

١. صدق المحكمين (الظاهري):

تم عرض استمارة تحكيم استبيان قياس التعرف على جوانب متعددة من حياة الطالبات ملحق (١) على عدد (٣) من المحكمات ذوي الاختصاص والخبرة للقيام بتحكيما ملحق (٢)، وبعد اطلاع المحكمات على عنوان الدراسة، وتسأولاتها، وأهدافها لإبداء آرائهن وملاحظاتهن حول الاستبيان وعباراته من حيث مدى ملائمة العبارات لموضوع الدراسة، وصدقها في الكشف عن المعلومات المستهدفة للدراسة، وكذلك من حيث ترابط كل عبارة بالاستبيان التي تندرج تحته، ومدى وضوح العبارة وسلامة صياغتها؛ وذلك بتعديل العبارات أو حذف غير المناسب منها أو إضافة ما يرويه مناسباً من عبارات، بالإضافة إلى النظر في الاستبيان، وغير ذلك مما يراه الخبراء مناسباً، قد جاءت آراء المحكمات بتعديل صياغة بعض العبارات في محور الثالث في العبارات رقم (٢١)، وقد وصل عدد عبارات المحور إلى (٥) عبارة، واحتوى الاستبيان في صورته النهائية قبل إجراء المعاملات العلمية على ثلاث محاور: محور جودة الحياة (سبع عبارات) ومحور جودة الحياة للأنشطة اليومية (ثلاث عبارات) ومحور الرضا بجودة الحياة (خمس عبارات) ما مجموعه (١٥) عبارة ملحق (٣).

٢. صدق الاتساق الداخلي:

يستخدم الاتساق الداخلي لاستبعاد العبارات غير الصالحة في الاستبانة، حيث يقصد به التجانس الداخلي للاستبيان، بمعنى أن تهدف كل عبارة إلى قياس نفس الوظيفة التي تقيسها العبارات الأخرى في الاستبيان، ولتحديد الاتساق الداخلي تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل استبيان وذلك كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢) معاملات ارتباط عبارة مقياس التعرف على جوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ن=٢٥

جودة الحياة		جودة الحياة للأنشطة اليومية		الرضا بجودة الحياة	
العبارة	قيمة الارتباط بالاستبيان	العبارة	قيمة الارتباط بالاستبيان	العبارة	قيمة الارتباط بالاستبيان
١	٠,٦٧٥	٨	٠,٦٩٤	١١	٠,٦٣٧
٢	٠,٧٢٥	٩	٠,٦٢٥	١٢	٠,٧٩٠
٣	٠,٦٨٦	١٠	٠,٧٥٣	١٣	٠,٧٢٢
٤	٠,٦٧٢			١٤	٠,٥٩٢
٥	٠,٨٦٥			١٥	٠,٦٥٩
٦	٠,٦٢٥				
٧	٠,٥٩٦				

ويلاحظ من الجدول (٢) في عبارات استبيان التعرف على توجهات طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني نحو مهنة التدريب الرياضي أن قوة ارتباطها بالاستبيان أعلى من المتوسط وترتبط ارتباطاً طردياً في الاستبيان، وجميعها قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على قوة ارتباط المحاور بالاستبيان ويؤكد صدقها.

ثانياً: ثبات أدوات البحث:

قامن الباحثات بإيجاد ثبات أداة الاستبيانات باستخدام معامل ثبات ألفا كرو نباخ ويوضح الجدول (٣) ثبات محاور استبانة البحث للعينة الاستطلاعية.

جدول (٣) معامل ودرجة الثبات للاستبيان

محاور الاستبيان	عدد العبارات	قيمة معامل الثبات	درجة الثبات
-----------------	--------------	-------------------	-------------

مرتفعة	٠,٨٤٤	٧	محور جودة الحياة
مرتفعة	٠,٨٢١	٣	محور جودة الحياة للأنشطة اليومية
مرتفعة	٠,٨٠٠	٥	محور الرضا بجودة الحياة

يتضح من الجدول (٣) أن درجة ثبات استبيان التعرف على جوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني لمحور التعرف على جودة الحياة (٠,٨٤٤), ومحور جودة الحياة للأنشطة اليومية (٠,٨٢١), ومحور الرضا بجودة الحياة (٠,٨٠٠) وهي درجات ثبات مرتفعة، حيث إنها مقتربة من الواحد الصحيح وهي درجة ثبات عالية ومقبولة إحصائيًا.

١,٣ إجراءات البحث:

١,٥,٣ الاعتبارات الأخلاقية:

تم الحصول على موافقة لجنة المراجعة المؤسسية (IRB) التابعة لجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن لإجراء هذا البحث، وذلك بموجب خطاب الموافقة رقم (٢٥-١٢٢) بتاريخ ١٨ فبراير ٢٠٢٥ ملحق (١)، وتصنيف الموافقة كموافقة مستعجلة (Expedited Approval).

التزم الباحثات بكافة المعايير الأخلاقية المتعلقة بأبحاث الإنسان، حيث تم التأكيد على المشاركات بأن مشاركتهن في الدراسة طوعية بالكامل، وأن لهن الحرية في الانسحاب في أي وقت دون أي تبعات. كما تم ضمان سرية البيانات وعدم الإفصاح عن أي معلومات شخصية، وتم استخدام البيانات لأغراض البحث العلمي فقط.

كذلك تم اتباع السياسات الخاصة بجامعة الأميرة نورة، وإرشادات لجنة أخلاقيات البحث، وتم التواصل مع رئيس القسم للحصول على الموافقة على بدء جمع البيانات داخل الجامعة، كما ورد في خطاب اللجنة.

٢,٥,٣ العينة الاستطلاعية:

قامن الباحثات بإجراء تجربة على عينة استطلاعية عددها (٢٥) طالبة من خارج عينة الدراسة وذلك بتاريخ (٢٦/١/٢٠٢٥ م إلى ٢/٢/٢٠٢٥ م) وهدفت العينة الاستطلاعية إلى التعرف على:

- ١- مدى مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة.
- ٢- التأكد من عدم وجود أي عبارات يصعب فهمها.
- ٣- تحديد زمن تطبيق الاستبانة.
- ٤- التعرف على أي صعوبات في عملية التطبيق.
- ٥- إيجاد المعاملات العلمية لعبارات الاستبانة قيد البحث.

وقد أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن الاستبانة جاءت مناسبة من حيث الصياغة واللغة المستخدمة ولم تظهر أي تعليقات شفوية توجي بالغموض أو عدم الفهم وذلك بعد عرضها على الخبراء. كما تم حذف مجموعة من العبارات بعد إجراء المعاملات العلمية.

٣,٥,٣ عينة الدراسة:

لقد تم تطبيق البحث وفق الخطوات التالية:

١- تحديد مجتمع وعينه البحث.

٢- تم توزيع الاستبيانات على العينة المستهدفة وذلك بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٩م إلى ٢٠٢٥/٣/٢٤م. ولتصحيح الاستبانة قامت الباحثات بوضع ميزان تقديري ثلاثي، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي: "موافق ثلاث درجات، إلى حد ما درجتان، لا درجة واحدة" وبضرب هذه الدرجات في التكرار المقابل لكل استجابة، وجمعها، وقسمتها على إجمالي أفراد العينة، يعطي ما يسمى بـ (متوسط تقدير العبارة) لكل عبارة على حدة كما يلي:

$$\text{متوسط تقدير العبارة} = \frac{(٣) * \text{تكرار أبداً} - \text{ليس على الإطلاق} - \text{غير راضي} + (٢) * \text{تكرار معتدل} - \text{إلى حد ما} - \text{محايد} + (١) * \text{تكرار شديد} - \text{كافية} - \text{راضي}}{\text{عدد أفراد العينة}}$$

وقد تحدد درجة التحقق لدى عينة الدراسة (تقدير طول الفترة التي يمكن من خلالها الحكم على الموافقة من خلال العلاقة التالية:

$$\text{درجة التحقق} = \frac{\text{ن} - ١}{\text{ن}}$$

حيث تشير (ن) إلى عدد الاستجابات وتساوى (٣) كما هو موضح في الجدول (٤). ويوضح جدول (٤) مستوى ومدى تحقق العبارة لدى عينة الدراسة لاستجابة عبارات مقياس التعرف على جوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جدول (٤) مستوى ومدى تحقق العبارة لدى عينة الدراسة لاستجابة عبارات مقياس التعرف على جوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

المدى	درجة التحقق
من ١ إلى (١,٦٧+٠) أي ١,٦٧	أبداً – ليس على الإطلاق - غير راضي
من ١,٦٧ إلى (١,٦٧+٠,٦٧) أي ٢,٣٤	معتدل – إلى حد ما - محايد
من ٢,٣٤ إلى (٢,٣٤+٠,٦٧) أي ٣,٠٠	شديد – كافية - راضي

٣,٦ المعالجات الإحصائية:

تمت معالجة بيانات البحث إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقامت الباحثات باعتماد أنسب الأساليب الإحصائية لطبيعة هذا البحث، وهي :

- ١- معامل ارتباط بيرسون: لقياس صدق كل استبانة.
- ٢- معامل الفا كرو نباخ: لقياس ثبات الاستبانة.
- ٥- المتوسط الحسابي لاستجابات الفقرات.
- ٦- الانحراف المعياري لحساب انحراف القيم عن متوسطها
- ٧ - الوزن النسبي: ويساوي التقدير الرقمي على عدد أفراد العينة، ويساعد الوزن النسبي في تحديد درجة التحقق على كل عبارة من عبارات كل استبانة، وترتيبها حسب وزنها النسبي لكل عبارة، حيث يتم حساب الوزن النسبي لكل عبارة عن طريق إعطاء درجة لكل استجابة من الاستجابات الثلاثة وفقاً لطريقة (ليكرث: Likert Method).

١,٤ عرض نتائج وتفسير نتائج الدراسة:

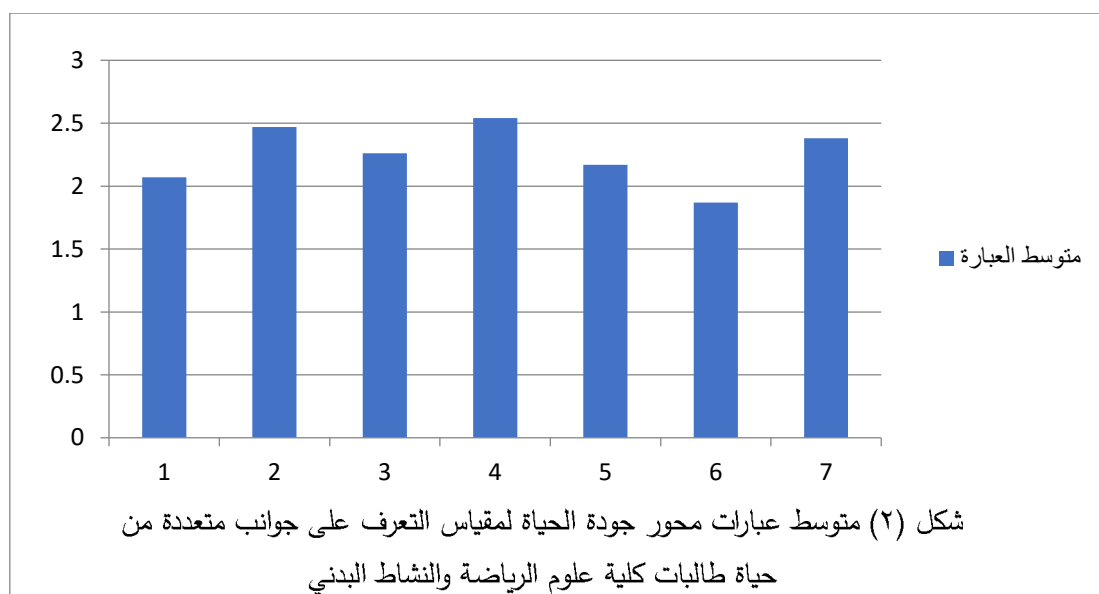
١,١,٤ التساؤل الأول: الذي ينص ما مستوى جودة الحياة الجوانب البدنية، النفسية، الاجتماعية البيئية، من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني؟

يوضح جدول (٥) الاستجابات الخاصة على محور جودة الحياة لطالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني حسب متوسط عباراتها للموافقة

جدول (٥) مستوى جودة الحياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ن=١٣٨

م	العبارة	درجة التحقق			متوسط العبارة	الانحراف المعياري	الدرجة التحقق مدى قوة	الرتبة
		تدبير	معتدل	شديد				
١	ما مدى تأثير الألم الجسدي على منعك من القيام ببعض المهارات العملية؟	١٦	٩٧	٢٥	٢,٠٧	٠,٥٤	معتدل	٦
		١١,٦	٧٠,٣	١٨,١				
٢	هل لديك صعوبات في النوم؟	٠	٧٣	٦٥	٢,٤٧	٠,٥٠	شديد	٢
		٠	٥٢,٩	٤٧,١				
٣	الى اي مدى انت قادرة على تركيزك؟	٤	٩٤	٤٠	٢,٢٦	٠,٥٠	معتدل	٤
		٢,٩	٦٨,١	٢٩,٠				
٤	ما مدى شعورك بالرضا تجاه نفسك؟	٤	٥٥	٧٩	٢,٥٤	٠,٥٦	شديد	١
		٢,٩	٣٩,٩	٥٧,٢				
٥	ما مدى قدرتك على التركيز؟	٦	١٠٢	٣٠	٢,١٧	٠,٤٨	معتدل	٥
		٤,٣	٧٣,٩	٢١,٧				
٦	ما مدى تداخل مشاعر حزن أو اكتئاب مع أدائك اليومي؟	٣٩	٧٨	٢١	١,٨٧	٠,٦٥	معتدل	٧
		٢٨,٣	٥٦,٥	١٥,٢				
٧	الى اي مدى تستمتع بوقت فراغك؟	٢	٨١	٥٥	٢,٣٨	٠,٥٢	شديد	٣
		١,٤	٥٨,٧	٣٩,٩				
المتوسط العام		٧١	٥٨٠	٣١٥	٢,٢٥	٠,٥٤	معتدل	

يتضح من الجدول (٥) حسب استجابات أفراد العينة، أن متوسط عبارات استبيان مستوى جودة الحياة لجوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ٢,٢٥ وهذا يشير بأن مستوى جودة الحياة لجوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من قبل عينة الدراسة عند مستوى (معتدل)، وجاءت عبارة رقم ٤ (ما مدى شعورك بالرضا تجاه نفسك؟) الأعلى درجة من الموافقة (شديد) بدرجة متوسط العبارة من الموافقة ٢,٥٤ انحراف معياري ٠,٥٦، وجاءت عبارة رقم ٦ (ما مدى تداخل مشاعر حزن أو اكتئاب مع أدائك اليومي؟) الأقل درجة من الموافقة (معتدل) بدرجة متوسط العبارة من الموافقة ١,٨٧ بانحراف معياري ٠,٦٥، ويمثل الشكل (٢) متوسط العبارة للعبارات محور جودة الحياة لمقياس التعرف على جوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني.



٢,١,٤ التساؤل الثاني: الذي ينص ما مستوى طبيعة وجود الأنشطة اليومية ذات العلاقة بالجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية البيئية لدى الطالبات؟

يوضح جدول (٦) الاستجابات الخاصة على محور جودة الحياة للأنشطة اليومية لطالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني متوسط عباراتها للموافقة.

جدول (٦) مستوى جودة الحياة للأنشطة اليومية لطالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ن=١٣٨

م	العبرة	درجة التحقق			متوسط العبرة	الانحراف المعياري	الرتبة
		لاطلاق على	متوسط	كافية			
١	هل لديك طاقة كافية للحياة اليومية؟	٤	٦٦	٦٨	٢,٤٦	٠,٥٧	كافية
		٢,٩	٤٧,٨	٤٩,٣			
٢	إلى أي مدى يمكنك الاسترخاء والاستمتاع مع نفسك؟	٥	٥٦	٧٧	٢,٥٢	٠,٤٨	كافية
		٣,٦	٤٠,٦	٥٥,٨			
٣	إلى أي مدى لديك الفرصة للقيام بالأنشطة الترفيهية؟	٣	٥١	٨٤	٢,٥٩	٠,٤٢	كافية
		٢,٢	٣٧,٠	٦٠,٩			
المتوسط العام		١٢	١٧٣	٢٢٩	٢,٥٢	٠,٥٢	كافية

يتضح من الجدول (٦) حسب استجابات أفراد العينة، أن متوسط عبارات مقياس مستوى جودة الحياة للأنشطة اليومية لجوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ٢,٥٢ وهذا يشير بأن مستوى جودة الحياة للأنشطة اليومية من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من قبل عينة الدراسة عند مستوى (كافية)، حيث جاءت جميع العبارات عند درجة (كافية) كما جاءت عبارة رقم ٣ (إلى أي مدى لديك الفرصة للقيام بالأنشطة الترفيهية؟) الأعلى درجة من الموافقة (كافية) بدرجة متوسط العبرة من الموافقة ٢,٥٩ انحراف معياري ٠,٤٢، ويمثل الشكل (٣) متوسط عبارات محور جودة الحياة لمقياس التعرف على جوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني.



٣,١,٤ التساؤل الثالث: ما مستوى رضا الطالبات عن جودة حياتهن في المحاور البدنية والنفسية والاجتماعية البيئية؟

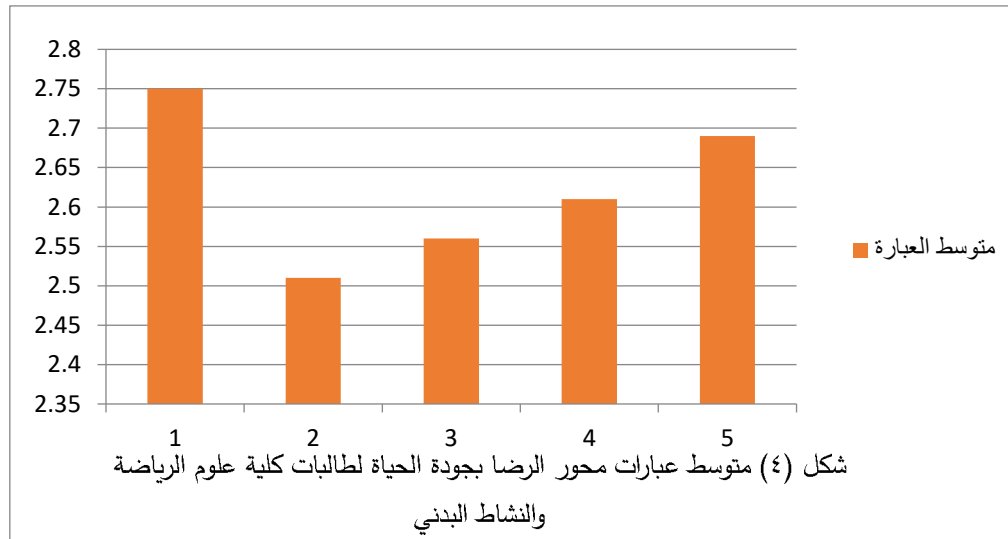
يوضح جدول (٧) الاستجابات الخاصة على محور مستوى الرضا بجودة الحياة لطالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني حسب أوزانها النسبية للموافقة.

جدول (٧) مستوى الرضا بجودة الحياة لطالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ن=١٣٨

م	العبارة	درجة التحقق			العبارة متوسط	الانحراف المعياري	درجة التحقق مدى قوة	الترتبة
		رائع	جيد	ضعيف				
١	بشكل عام، ما مدى رضاك عن حياتك؟	٠	٣٤	١٠٤	٢,٧٥	٠,٢٢	راضي	١
		٠	٢٤,٦	٧٥,٤				
٢	ما مدى رضاك عن الطاقة التي لديك؟	٦	٥٦	٧٦	٢,٥١	٠,٤٢	راضي	٥
		٤,٣	٤٠,٦	٥٥,١				
٣	ما مدى رضاك عن قدرتك على اتخاذ القرارات؟	٧	٤٧	٨٤	٢,٥٦	٠,٤٦	راضي	٤
		٥,١	٣٤,١	٦٠,٩				
٤	ما مدى رضاك على علاقاتك الشخصية؟	٧	٤٠	٩١	٢,٦١	٠,٥١	راضي	٣
		٥,١	٢٩,٠	٦٥,٩				
٥	ما مدى رضاك على دعم الآخرين؟	٤	٣٥	٩٩	٢,٦٩	٠,٣٨	راضي	٢
		٢,٩	٢٥,٤	٧١,٧				
المتوسط العام		٢٤	٢١٢	٤٥٤	٢,٦٢	٠,٤٨	راضي	

يتضح من الجدول (٧) حسب استجابات أفراد العينة، أن متوسط عبارات مستوى الرضا بجودة الحياة لطالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ٢,٦٢ وهذا يشير بأن مستوى الرضا بجودة الحياة لطالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من قبل عينة الدراسة عند مستوى (راضي)، حيث جاءت جميع العبارات عند درجة (راضي) كما جاءت عبارة رقم ١ (بشكل عام، ما مدى رضاك عن حياتك؟) الأعلى درجة من الرضا (راضي) بدرجة متوسط العبارة من الموافقة ٢,٧٥ انحراف معياري ٠,٢٢، ويمثل

الشكل (٤) متوسط عبارات محور جودة الحياة لمقياس التعرف على جوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني.



٢,٤ مناقشة النتائج:

نص السؤال الأول: الذي ينص ما مستوى جودة الحياة لجوانب البدنية، النفسية، الاجتماعية البينية من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أن متوسط عبارات استبيان مستوى جودة الحياة لجوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ٢.٢٥ وهذا يشير بأن مستوى جودة الحياة لجوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من قبل عينة الدراسة عند مستوى (معتدل)، وجاءت عبارة رقم ٤ (ما مدى شعورك بالرضا تجاه نفسك؟ الأعلى درجة من الموافقة (شديد) بدرجة متوسط العبارة من الموافقة ٢.٥٤ انحراف معياري ٠.٥٦، وجاءت عبارة رقم ٦ ما مدى تدخل مشاعر حزن أو اكتئاب مع أدائك اليومي؟) الأقل درجة من الموافقة (معتدل) بدرجة متوسط العبارة من الموافقة ١.٨٧ بانحراف معياري ٠.٦٥

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أروى طلكي، أبرار تونسي، ريواف الحصان، مها العبدلي، ريم الحمدي (٢٠٢٤) التي أظهرت نتائجها أن ممارسة النشاط البدني لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة الأحمد. مصطفى (٢٠٢٣) والتي أظهرت نتائجها أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تسهم بشكل إيجابي في تحسين جودة الحياة لدى الطلاب والطالبات، من خلال تعزيز الصحة النفسية والبدنية، وتقلل مستويات التوتر والقلق، وزيادة الشعور بالرضا والسعادة. كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة أديتيا ماهيندرو، براديب باتيل، فارون أغراوال (٢٠٢٣) ممارسة الأنشطة البدنية لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية.

نص السؤال الثاني: ما مستوى طبيعة وجودة الأنشطة اليومية ذات العلاقة بالجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية البيئية لدى الطالبات؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني أن متوسط عبارات مقياس مستوى جودة الحياة للأنشطة اليومية لجوانب متعددة من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ٢.٥٢ وهذا يشير بأن مستوى جودة الحياة للأنشطة اليومية من حياة طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من قبل عينة الدراسة عند مستوى (كافية)، حيث جاءت جميع العبارات عند درجة (كافية) كما جاءت عبارة رقم ٣ إلى أي مدى لديك الفرصة للقيام بالأنشطة الترفيهية؟ الأعلى درجة من الموافقة (كافية) بدرجة متوسط العبارة من الموافقة ٢.٥٩ انحراف معياري ٠.٤٢

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج عبد الأحمد، و بوعقاش، (٢٠٢٠) التي أظهرت نتائجها أن **مستوى وجودة الأنشطة** يسهم في تحسين الحالة النفسية وتخفيف أعراض الضغط النفسي كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة Marquez, Aguiñaga, et, (٢٠٢٠) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى جودة الأنشطة يساعد في تقليل الاكتئاب والقلق، وتحسين النوم، وإدارة الاضطرابات النفسية المختلفة. إضافةً إلى ذلك، يمكن أن يكون للنشاط البدني دور في الحد من الرغبة الشديدة في تعاطي المواد لدى الأفراد الذين يواجهون صعوبة في الوصول إلى العلاجات الأخرى

نص السؤال الثالث: ما مستوى رضا الطالبات عن جودة حياتهن في المحاور البدنية، والنفسية والاجتماعية البيئية؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث أن متوسط عبارات مستوى الرضا بجودة الحياة لطالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني (٢,٦٢) وهذا يشير بأن مستوى الرضا بجودة الحياة لطالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من قبل عينة الدراسة عند مستوى (راضي)، حيث جاءت جميع العبارات عند درجة (راضي) كما جاءت عبارة رقم ١ بشكل عام ما مدى رضاك عن حياتك؟ الأعلى درجة من الرضا (راضي) بدرجة متوسط العبارة من الموافقة ٢.٧٥ انحراف معياري ٠.٢٢.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع Guszkowska, (٢٠٠٤) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى تقييم جودة الحياة في المجال الجسدي والمجال البيئي لدى الطلاب كانت متوسطة بشكل عام.

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (الشهري، ٢٠٢٠) والتي أظهرت نتائجها أن رضا الطالبات عن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية كانت أولوية لأفراد عينة البحث في مستوى رضا الطالبات وممارسة النشاط الرياضي

١,٥ استنتاجات الدراسة:

بعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا وإجراء دراسة مستوى جودة الحياة ومستوى جودة الحياة ومستوى الرضا بجودة الحياة للطالبات المستجدات بكلية علوم الرياضة ومعالجتها إحصائيا ومناقشة نتائج الدراسة توصلنا في حدود عينة البحث إلى استنتاج ما يلي:

- ١ - أظهرت النتائج أن جودة الحياة لطالبات الكلية في مستوى معتدل, وكان أعلى مستوى في الجانب النفسي مما يشير إلى تمتع الطالبات بثقة نفس عالية وتقبل لذواتهن.
- ٢ - سجلت الأنشطة اليومية مستوى "كافي", كما تشير النتائج إلى أن الطالبات يتمتعن ببيئة داعمة لممارسة الأنشطة اليومية والترفيهية, مما يساهم في تحقيق توازن بين الدراسة والحياة الشخصية.
٣. حقق الرضا العام مستوى "راضي", مع تصدُر الرضا عن الحياة بشكل عام وهذا يعكس تناسبا إيجابيا بين توقعات الطالبات وواقعهن.

٢,٥ التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فيمكن التوصية بما يلي:
١. تنفيذ برامج توعية مستمرة تهدف إلى زيادة وعي الطالبات بأهمية جودة الحياة وكيفية تحسينها.
 ٢. تدريب المرشدين على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي، وتوجيه الطالبات إلى الموارد المتاحة في الجامعة والمجتمع.
 ٣. دعم إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول جودة الحياة لدى الطالبات الجامعيات، مع التركيز على العوامل المؤثرة واستراتيجيات التدخل الفعالة.

المراجع:

المراجع العربية:

١. إبراهيم، صفاء . (٢٠١٦). جودة الحياة والصحة النفسية. دار نشر يسطرون.
٢. أبو الخير، أ. (٢٠١٩). اضطرابات المشاعر لدى الأطفال. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة، ٦(١)، ١٤٢.
٣. أبو عجوة، سعيد. (٢٠١٥). العلاقات الشخصية في المجتمع في ضوء أخلاقيات المهنة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بقاطع غزة [غير منشورة]. الجامعة الإسلامية غزة .
٤. أحمد، م. ع. (٢٠٢٢). جودة الحياة من منظور علم النفس الحركي (دراسة تحليلية). مجلة العلوم التربوية والنفسية.
٥. الأحمد، م. ع. ع. (٢٠٢٣). أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التطبيقية الرياضية، ٥(١).
٦. الجلعود، خ. س. (٢٠٢١). النشاط البدني والصحة: تحسين الصحة العامة والنفسية. جامعة الملك سعود. <https://faculty.ksu.edu.sa/en/khaljaloud/publication/٣٠٢٥٥١>
٧. حاتم، ع. د. (٢٠١٧). جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية. المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، ٤(٣)، ١٢٠-١٣٥.
- <https://repository.uobaghdad.edu.iq/articles/yBby>
٨. الدهني، غ. غ. أ. (٢٠١٢، يناير). جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل: دراسة مقارنة. المجلة التربوية العامة، العدد الأول، ١-٤٥.
٩. الزهير، جمال. (٢٠١٧). التخطيط الإستراتيجي للموارد المالية وأثرها على جودة الأداء بالأندية الرياضية بدولة الكويت. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
١٠. السريحي، حسن. (٢٠٠٨). التفكير و البحث العلمي. ط١، جدة: جامعة الملك عبدالعزيز مركز النشر العلمي، (٥) .
١١. الشهري، ع. س. (٢٠٢٠). أثر ممارسة النشاط الرياضي على مستوى القلق بين طلاب جامعة الملك فيصل بالأحساء. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، ١(١)، ٤٥-٦٠.
١٢. عبد الأحمد، ص.، و بوعقاش، ج. غ. (٢٠٢٠). أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية.
١٣. عبد الحميد، جابر. (١٩٩٨). التدريس والتعلم بالإستراتيجيات و الأسس النظرية (ط. ١). دار الفكر العربي القاهرة (٣٢) .

١٤. عبيدات، وآخرون. (٢٠١٢). البحث العلمي: مفاهيمه وأدواته وأساليبه. دار الفكر للنشر والتوزيع.
١٥. علامة، معصومة. (٢٠١٧). الطريق إلى نوم صحي دار القلم للطباعة والتوزيع. ط(١). دمشق.
- سوريا. (١٢) عبد الرحمن، ع. أ. (٢٠٢١). مناهج البحث العلمي: الأسس والتطبيقات (الطبعة ٤). دار الفكر العربي.
١٦. الفار، خ. (٢٠١٦). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات (ط. ١). مكتبة جزيرة الورد.
١٧. مالهى، رانجيت سينج. (٢٠٠٥). تعزيز تقدير الذات. مكتبة جرير .
١٨. مبارك، ب. (٢٠١٢). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب، (٩٩)، ٧١٤.
١٩. مصطفى، ط. (٢٠٢٣). علاقة بين مجالات جودة الحياة وكل من القلق الإكلينيكي وتوهم المرض لدى المراجعين النفسيين للعيادات الخارجية. جامعة المنصورة.
٢٠. المطالقة، فيصل إبراهيم - (٢٠١٥) - مصادر الدعم الاجتماعي لدى طلبة كليات الشمال التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية- النفسية مجلة كلية التربية-جامعة الأزهر - (العدد ١٦٥، الجزء الثاني) - مصر .
٢١. مطر، وئام. (٢٠٢٤). الألم. (ط. ٢). مكتب سنتر العلوم. بغداد. (١٥).
٢٢. المقاسي، ك.، و العايب، ج. س. (٢٠٢٣، يونيو). ممارسة الرياضة وتأثيرها على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. ورقة مقدمة في المؤتمر العلمي الدولي الافتراضي "الصحة العاطفية"، المركز الديمقراطي العربي، برلين، ألمانيا. <https://www.researchgate.net/publication/371815015>
٢٣. المليجي، م. (٢٠٢٤). حصاد الطاقة البشرية أثناء الممارسة الرياضية. المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي، وزارة الشباب والرياضة، ٥(١)، ١١.
٢٤. المليح، وآخرون. (٢٠٢٠). المنهج الوصفي التحليلي في مجال البحث العلمي. مجلة المنارة للدراسات القانونية والإدارية، العدد ٢٩.
٢٥. وزارة الصحة السعودية. (٢٠١٩). النشاط البدني.
٢٦. وزارة الصحة السعودية. (٢٠٢٠). دليل النشاط البدني للمجتمع السعودي.
٢٧. وزارة الصحة السعودية. (٢٠٢١). التوتر: أسبابه وطرق التعامل معه. <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/Stress.asp>
٢٨. وزارة الصحة السعودية. نمط الحياة الصحي لتحسين جودة الحياة.

<https://www.moh.gov.sa>

المراجع الأجنبية:

٢٩. American College of Sports Medicine. (٢٠٢١, April ١٩). Physical activity vs. exercise.
٣٠. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (٢٠١٨). Advances in the science of subjective well-being: Implications for quality of life. Social Indicators Research, ١٣٥(١), ١٥–٢٤. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1502-8>
٣١. Grooten, W. J., et al. (٢٠٢٢). The relationship between quality of life and energy levels in individuals with chronic conditions. Journal of Clinical Psychology, ٧٨(٥), ١١٠٨–١١٢٢. <https://doi.org/10.1002/jclp.23140>
٣٢. Guskowska, M. (٢٠٠٤). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. Psychiatria Polska, ٣٨(٤), ٦١١–٦٢٠.
٣٣. Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (٢٠٢٠). Principles and labs for fitness and wellness (١٥th ed.). Cengage Learning.
٣٤. Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C. H., ... & King, A. C. (٢٠٢٠). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. Translational Behavioral Medicine, ١٠(٥), ١٠٩٨–١١٠٩.
٣٥. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (٢٠١٧). Exercise and mental health. Maturitas, ١٠٦, ٤٨–٥٦.
٣٦. Nevid, J. S. (٢٠٢١). Essentials of psychology: Concepts and applications (٦th ed.). Cengage Learning.
٣٧. Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (٢٠٠٥). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. Clinics (Sao Paulo), ٦٠(١), ٦١–٧٠.
٣٨. Santrock, J. W. (٢٠١٩). Life-span development (١٧th ed.). McGraw-Hill Education.
٣٩. Sundararajan, V., & Sundararajan, V. (٢٠٢٣). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. Cureus, ١٥(٦), e٣٩٩١٧.

٤٠. Talakey, A., Tounsi, A., Alhusan, R., Alabdely, M., & Alhamedi, R. (٢٠٢٤). Quality of life of healthcare college students in Riyadh, Saudi Arabia. *Cureus*, ١٦(٩), e٦٩٨١١. <https://doi.org/10.7759/cureus.٦٩٨١١>
٤١. Williams, J. H. (٢٠١٤). *Science and soccer: Developing elite performers* (٢nd ed.). Routledge.
٤٢. World Health Organization. (٢٠٢٠). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press.
٤٣. World Health Organization. (٢٠٢٠). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

حق (١)

أخلاقيات البحث العلمي

Kingdom of Saudi Arabia
Ministry of Education
Princess Nourah bint
Abdulrahman University
(048)

Graduate Studies and Scientific
Research Vice- Rectorate



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة الأميرة
نورة بنت عبد الرحمن
(٤٨)

وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

IRB Registration Number with KACST, KSA:

HAP-01-R-059

February 18, 2025

IRB Log Number: 25-0122

Project Title: علاقة ممارسة الأنشطة الرياضية بمستوى جودة حياة طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني.

Category of Approval: EXPEDITED

***NOTE*:**

1. The manuscript is sent to IRB in order for it to be reviewed prior to publication. An approval letter will be issued once the manuscript is reviewed and meets the satisfaction criteria set by the board.
2. Participants' names and/ or any other identifying information should remain confidential.
3. The university's name must not be mentioned in the data collection and methodology sections or anywhere in the paper. However, an exception is made in the acknowledgement section or when referencing IRB sources as and when required.

Dear دليلى الفيلاي، سموخ خالد العيسى، نورة سلطان بن جريس، سديم سعد السبيعي، خالد علي القرني، منيرة عاتق الدوسري، أريام ناصر، السيبي، منيرة ناصر آل كرم، غير فالح الحوفي.

Thank you for submitting your proposal to the PNU Institutional Review Board. Your proposal was evaluated considering the national regulations that govern the protection of human subjects. The IRB has determined that your proposed project poses minimal risk to the participants. Therefore, your proposal has been deemed EXPEDITED from IRB review. Please note that this approval is from the research ethics perspective only. You will still need to get permission from the head of the department in PNU or an external institution to commence data collection. We need the principal investigator to contact the Chairman regarding practical measures taken to ensure more confidentiality.

Please be informed that in conducting this study, you as the Principal Investigator are required to abide by the rules and regulations of the Government of Saudi Arabia, the PNU/IRB policies and procedures, and the ICH Good Clinical Practice guidelines. You also need to notify the IRB as soon as possible in the case of any amendments to the project, termination of the study, any serious unexpected adverse events, or any event or new information that may affect the benefit/risk ratio of the proposal. For any proposed changes in your research protocol, please submit a Request for Modification form to the PNU IRB. Please be aware that changes to the research protocol may prevent the research from qualifying for expedited review and require submission of a new IRB application or other materials to the PNU IRB.

Please be advised that regulations require that you submit a progress report on your research every 6 months. Please refer to the protocol number denoted above in all communication or correspondence related to your application and this approval.

You are also required to submit any manuscript resulting from this research for approval by IRB before submission to journals for publication.

The researcher is personally liable for plagiarism and any violations of intellectual property rights. IRB is not responsible for accuracy of statements on religious and cultural affairs so researchers must consult competent authorities. For statistical services you are advised to contact the Data Clinic at the Health Sciences Research Center (hsr-DC@pnu.edu.sa) or the Scientific Research Center at the Deanship of Scientific Research (dsr-rso@pnu.edu.sa) extension 30711.

We wish you well as you proceed with the study. Should you have additional questions or require clarification of the contents of this letter, please contact me.

Sincerely Yours,

Dr. Najla AlMasoud

Najla



18 feb 2025

Chairperson, Institutional Review Board (IRB)
Associate Professor of Chemistry Science, Chemistry Department, College of Science
Princess Nourah bint Abdulrahman University, Riyadh, KSA

الرقم: التاريخ: / / الملاحظات:

ملحق (٢)

استمارة تحكيم الاستبيان لرأي الخبراء



جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيدة/ الأستاذة/ الدكتور/.....

نحن مجموعة من الباحثات في تخصص علوم الرياضة والنشاط البدني في جامعة الاميرة نورة نجري دراسة حول "جودة الحياة لدى طالبات علوم الرياضة".
والهدف من البحث هو تحسين جودة الحياة لدى الطالبات ومدى التأثير من الجوانب الاجتماعية البيئية والنفسية والبدنية.
ونظرا لأهمية الحصول على اراء الخبراء والمختصين يسرنا نحن الباحثات تعاونكم معنا في تقييم الاستبانة المرفقة.

شاكرين لكم...

اختبار مقياس جودة الحياة (WHOQOL-BREF)

جودة الحياة هي إدراك الأفراد لموقعهم في الحياة مفهوم يشمل القيم السائدة في مجتمعهم، ومدى توافقه مع أهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم. يشمل ذلك الجوانب الجسدية، النفسية، الاجتماعية، البيئية، التي تؤثر على جودة حياتهم بشكل عام، يهدف هذا الاستبيان إلى قياس جودة حياتكم بناءً على مقياس (WHOQOL-BREF)، الذي تم تطويره من قبل منظمة الصحة العالمية. يركز هذا الاستبيان على جوانب متعددة من حياتكم مثل الصحة البدنية، النفسية، الاجتماعية، والبيئية، بهدف الحصول على صورة شاملة عن مستوى رضاكم وجودة حياتكم في مختلف المجالات.

يرجى الإجابة على الأسئلة بكل صراحة ووضوح، حيث أن إجاباتكم ستكون سرية تمامًا ولا يوجد فيها معلومات شخصية ولا مخاطر و تكاليف، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

لا يستغرق سوى دقيقتان من وقتك ~

لتواصل: د. ليلي الكيلاني.

الايمل: lfalkilani@pnu.edu.sa

السؤال	أوافق	لا أوافق	الملاحظات
هل توافق على عمل الاستبانة			

الإجابات :

نعم	لا
-----	----

المعلومات الشخصية

السؤال	الإجابة	أوافق	لا أوافق	الملاحظات
العمر	إجابة قصيرة مفتوحة			
المستوى الأكاديمي	٨-٦-٤-٢			
نوع المقرر	نظري- عملي- ميداني			

القسم الأول: جودة الحياة

الأسئلة التالية عن مدى اختبارك لأشياء معينة في الأسبوعين الماضيين، مثل المشاعر الإيجابية مثل السعادة أو الرضا والمشاعر السلبية.

السؤال	أوافق	لا أوافق	الملاحظات
ما مدى تأثير الألم الجسدي على منعك من القيام ببعض المهارات العملية؟			
هل لديك صعوبات في النوم؟			
ما مدى إستمعائك بالحياة؟			
ما مدى شعورك بالرضا تجاه نفسك؟			
ما مدى قدرتك على التركيز؟			
ما مدى تداخل مشاعر حزن أو اكتئاب مع أدائك اليومي؟			
إلى أي مدى تستمتع بوقت فراغك؟			

إجابات القسم :

شديد	معتدل	أبداً
------	-------	-------

القسم الثاني : جودة الحياة (للأنشطة اليومية)

تسأل الأسئلة التالية عن مدى تجربتك الكاملة أو قدرتك على القيام بأشياء معينة في الأسبوعين الماضيين، على سبيل المثال أنشطة الحياة اليومية مثل الغسيل أو ارتداء الملابس أو تناول الطعام.

السؤال	أوافق	لا أوافق	الملاحظات
هل لديك طاقة كافية للحياة اليومية؟			
إلى أي مدى لديك الفرصة للقيام بالأنشطة الترفيهية؟			
إلى أي مدى يمكنك الإسترخاء و الإستمتاع مع نفسك؟			

إجابات القسم :

كافية	إلى حد ما	ليس على الإطلاق
-------	-----------	-----------------

القسم الثالث: الرضا بالجودة الحياة

تطلب منك الأسئلة التالية أن تقول مدى شعورك بالرضا أو السعادة أو الرضا عن جوانب مختلفة من حياتك خلال الأسبوعين الماضيين. على سبيل المثال، عن حياتك العائلية أو الطاقة التي لديك. حدد مدى رضاك أو عدم رضاك عن كل جانب من جوانب حياتك.

السؤال	أوافق	لا أوافق	الملاحظات
بشكل عام، ما مدى رضاك عن حياتك؟			
ما مدى رضاك عن الطاقة التي لديك؟			
ما مدى رضاك عن قدرتك على اتخاذ القرارات؟			
ما مدى رضاك على علاقاتك الشخصية؟			
ما مدى رضاك على دعم الآخرين؟			

إجابات القسم :

راضي	محايد	غير راضي
------	-------	----------

بيانات الخبير:

- الاسم:
- الدرجة العلمية:
- الوظيفة:
- سنوات الخبرة:
- التخصص:

الباحثات:

منيره الدوسري -سديم السبيعي – منيره آل كدم -عبير العوفي -شموخ العيسى -نورة بن جريس- خلود القرني -سفانه ال جبرين-اريام السبيعي -ريما بن سلمه.

ملحق (٣)

أسماء الخبراء المحكمات لاستمارة استطلاع رأي الخبراء

اسم المحكمة	المسمى الوظيفي	الكلية	الجامعة
أ. د. أمل الخريف	أستاذ	علوم الرياضة والنشاط البدني	جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
د. هند عبد الله أبو حميد	أستاذ مشارك	علوم الرياضة والنشاط البدني	جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
د. وفاء المرخان	أستاذ مساعد	علوم الرياضة والنشاط البدني	جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

ملحق (٤)

أداة الدراسة الاستبيان



جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جودة الحياة هي إدراك الأفراد لموقعهم في الحياة مفهوم يشمل القيم السائدة في مجتمعهم، ومدى توافقه مع أهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم. يشمل ذلك الجوانب الجسدية، النفسية، الاجتماعية، البيئية، التي تؤثر على جودة حياتهم بشكل عام، يهدف هذا الاستبيان إلى قياس جودة حياتكم بناءً على مقياس (WHOQOL-BREF)، الذي تم تطويره من قبل منظمة الصحة العالمية. يركز هذا الاستبيان على جوانب متعددة من حياتكم مثل الصحة البدنية، النفسية، الاجتماعية، والبيئية، بهدف الحصول على صورة شاملة عن مستوى رضاكم وجودة حياتكم في مختلف المجالات. يرجى الإجابة على الأسئلة بكل صراحة ووضوح، حيث أن إجاباتكم ستكون سرية تماماً ولا يوجد فيها معلومات شخصية و لا مخاطر و تكاليف، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

لا يستغرق من وقتك الا بعض دقائق

لتواصل: د.ليلى الكيلاني.

الايميل: lfalkilani@pnu.edu.sa

محور: جودة الحياة (WHOQOL-BREF)				
م	العبارة	أبداً	معتدل	شديد
١	ما مدى تأثير الألم الجسدي على منعك من القيام ببعض المهارات العملية؟			
٢	هل لديك صعوبات في النوم؟			
٣	الى اي مدى انت قادرة على تركيزك؟			
٤	ما مدى شعورك بالرضا تجاه نفسك؟			
٥	ما مدى قدرتك على التركيز؟			

٦	ما مدى تداخل مشاعر حزن أو اكتئاب مع أدائك اليومي؟		
٧	إلى أي مدى تستمتع بوقت فراغك؟		

محور: جودة الحياة				
م	العبارة	ليس على الإطلاق	إلى حد ما	كافية
١	هل لديك طاقة كافية للحياة اليومية؟			
٢	إلى أي مدى يمكنك الاسترخاء والاستمتاع مع نفسك؟			
٣	إلى أي مدى لديك الفرصة للقيام بالأنشطة الترفيهية؟			

محور: جودة الحياة (للأنشطة اليومية)				
م	العبارة	غير راضي	محايد	راضي
١	بشكل عام، ما مدى رضاك عن حياتك؟			
٢	ما مدى رضاك عن الطاقة التي لديك؟			
٣	ما مدى رضاك عن قدرتك على اتخاذ القرارات؟			
٤	ما مدى رضاك على علاقاتك الشخصية؟			
٥	ما مدى رضاك على دعم الآخرين؟			