



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية
ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في
الجامعات الفلسطينية

إعداد

كوكب فؤاد سليم مغربي

إشراف

د. حسن علان جود الله

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، من كلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية
ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في
الجامعات الفلسطينية

إعداد
كوكب فؤاد مغربي

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2026/2/4 م، وأجيزت:

 التوقيع	د. حسن جود الله
 التوقيع	المشرف الرئيسي د. سهى سميرين
 التوقيع	الممتحن الخارجي د. جمال شاكر
	الممتحن الداخلي

الإهداء

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الى سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم الذي علمنا ان العلم عبادة وان السعي طريق للرفعة صلوات ربي
وسلامه عليك ما تعلمنا وما عملنا.

الى من كانوا ظلي كلما اشتدت شمس الحياة وسندي حين مالت في الطرقات الى من وهبوني الحياة
والامل ومن علموني ان ارتقي سلم الحياة بحكمة وصبر والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة برا واحسانا
ووفاء لهما قدوتي في الحياة وبطلاي الاول (والدي العزيز) ومنبع العطاء وصاحبة الدعاء (والدتي العزيزة).

الى رفاق الطفولة وسند العمر بكم كبرت احلامي وبحبكم اكتملت رحلتي (اخوتي واخواتي وعائلاتهم)
الى الزميل والاخ الذي لم تلده امي شريك المسيرة العلمية (رشاد دويكات "الياباني") هذا التخرج يحمل جزءا
من اثرك الطيب شكرا لدعمك الذي لم يكن واجبا لكنه كان حاضرا.

الى عائلتي الكريمة وزملائي الاعزاء وكل من كان له بصمة في حياتي ومصدرا لإلهامي وقوتي ودعمي
معنوياً ومادياً وعلمياً شكرا لكم من القلب.

الى من عملوا قبل ان يقيموا ووجهوا قبل ان يحاسبوا (اساتذة جامعة القدس والنجاح) لكم الفضل بعد الله
فيما وصلت اليه.

واخيرا اهدي هذا الانجاز لنفسي اعترافا بقوتي واصراري وتقديرا لكل دمة سكتت بصمت ولكل تعب لم يراه
احد ولكل جهد بذل وإيماني ان الوصول ممكن مهما طال الطريق.

الشكر والتقدير

الحمد لله اولا واخيرا حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي اعانني ووفقني على اتمام هذه الرسالة
واساله سبحانه ان يجعل هذا الجهد خالصا لوجهه الكريم وان ينفع به من يقرأه.

انقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان للمعلم الفاضل د. حسن جود الله على اشرافه على هذه الرسالة
وارشاداته القيمة وصبره الدائم وملاحظاته البناءة ودعمه المستمر الذي اسهم بشكل كبير في اخراج هذه
الرسالة بالصورة العلمية المرجوة فله مني جزيل الشكر والتقدير.

كما اتوجه بالشكر الجزيل الى اعضاء لجنة المناقشة الافاضل على ما بذلوه من وقت وجهد في قراءة
الرسالة وما قدموه من ملاحظات قيمة كان لها الاثر الواضح في تطويرها وتحسين مستواها العلمي.

ولا يفوتني ان اشكر كل من علمني حرفا او قدم لي معرفة او ساهم في صقل فكري وتوجيهي علميا او
انسانيا فلكل اثر طيب تركتموه في مسيرتي كان له دور في وصولي الى هذه المرحلة.

كما اود ان اعبر عن امتناني لزملائي في التخصص ولكل من ساهم في تعبئة الاستبيان فقد كانت
جهودكم ركيزة اساسية في اتمام هذا العمل.

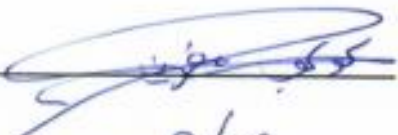
واخيرا اتوجه بالشكر لكل من ساهم ولو بكلمة او نصيحة في نجاح هذه الرسالة واتمامها فلكم جميعا كل
التقدير والامتنان.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدّم الرسالة التي تحمل عنوان:

**جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى
طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.**

أقر بأنّ ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة اليه حيثما ورد، وأنّ هذه الرسالة ككل أو أيّ جزء منها لم يقمّ من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب:	كريم فؤاد سليم عزب
التوقيع:	
التاريخ:	2026/2/4

فهرس المحتويات

ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول: سياق الدراسة والإطار النظري
1	المقدمة
20	مصطلحات الدراسة
21	أهمية الدراسة
22	مشكلة الدراسة
22	أسئلة الدراسة
23	أهداف الدراسة
24	حدود الدراسة
25	الفصل الثاني: الطريقة والإجراءات
25	منهجية الدراسة
25	منهج الدراسة
25	مجتمع الدراسة
25	عينة الدراسة
26	أدوات الدراسة
31	متغيرات الدراسة
32	إجراءات الدراسة

33	المعالجات الإحصائية
34	الفصل الثالث: نتائج الدراسة
34	أولاً: نتائج السؤال الأول
39	ثانياً: نتائج السؤال الثاني
41	ثالثاً: نتائج السؤال الثالث
43	رابعاً: نتائج السؤال الرابع
44	خامساً: نتائج السؤال الخامس
45	سادساً: نتائج السؤال السادس
47	سابعاً: نتائج السؤال السابع
51	الفصل الرابع: مناقشة النتائج، الاستنتاجات، التوصيات
51	أولاً: نتائج السؤال الأول
54	ثالثاً: نتائج السؤال الثالث
55	رابعاً: نتائج السؤال الرابع
56	خامساً: نتائج السؤال الخامس
57	سادساً: نتائج السؤال السادس
57	سابعاً: نتائج السؤال السابع
58	الاستنتاجات
59	التوصيات
61	قائمة المصادر والمراجع
61	المراجع العربية
66	المراجع الأجنبية
74	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

- جدول 1: خصائص أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = 426).....26
- جدول 2: صدق البناء لأدوات الدراسة (ن = 35).....29
- جدول 3: الثبات لأدوات الدراسة (ن = 35).....30
- جدول 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).....35
- جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للياقة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).....36
- جدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).....37
- جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لدافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).....38
- جدول 8: العلاقة بين جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).....39
- جدول 9: دلالة تحليل المسار لتحديد أثر اللياقة البدنية كمتغير مستقل (T1)، وجودة الحياة كمتغير وسيط (T2)، والمرونة النفسية كمتغير تابع (T3) لدى طلبة التربية الرياضية (ن = 426).....40
- جدول 10: العلاقة بين جودة الحياة واللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).....42
- جدول 11: دلالة تحليل المسار لتحديد أثر اللياقة البدنية كمتغير مستقل (T1)، وجودة الحياة كمتغير وسيط (T2)، ودافعية الإنجاز كمتغير تابع (T3) لدى طلبة التربية الرياضية (ن = 426).....86
- جدول 12: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس (ن = 426).....86
- جدول 13: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة (ن = 426).....87

- جدول 14: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة (ن = 426)..... 88
- جدول 15: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 426)..... 89
- جدول 16: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 426)..... 90
- جدول 17: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لجودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 426)..... 91
- جدول 18: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي (ن = 426)..... 92
- جدول 19: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي (ن = 426)..... 93
- جدول 20: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لجودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي (ن = 426)..... 94

فهرس الأشكال

- شكل 1: نموذج تحليل المسار المقترح وفق بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) 31
- شكل 2: نموذج تحليل المسار المقترح للياقة البدنية كمتغير مستقل (T1)، وجودة الحياة كمتغير وسيط (T2)، والمرونة النفسية كمتغير تابع (T3) حسب نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) 40
- شكل 3: نموذج تحليل المسار المقترح للياقة البدنية كمتغير مستقل (T1)، وجودة الحياة كمتغير وسيط (T2)، ودافعية الإنجاز كمتغير تابع (T3) حسب نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) 42
- شكل 4: المتوسط الحسابي لكل من جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس 44
- شكل 5: المتوسط الحسابي لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير السنة الدراسية 46
- شكل 6: المتوسط الحسابي لدافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير السنة الدراسية 47
- شكل 7: المتوسط الحسابي لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي 48
- شكل 8: المتوسط الحسابي للياقة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي 49
- شكل 9: المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي 49
- شكل 10: المتوسط الحسابي لدافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي 50

فهرس الملاحق

- ملحق أ: استبيان حول جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى
طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.....74
- ملحق ب: المحكّمين ورتبهم العلمية وأماكن عملهم79
- الملحق ج: اداة الدراسة بعد التحكيم.....80
- الملحق هـ: (IRB)85
- ملحق و: جداول الدراسة86

جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية

إعداد

كوكب فؤاد مغربي

إشراف

د. حسن جود الله

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية، وجودة الحياة، والمرونة النفسية، ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، والكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بينها، إضافة إلى دراسة الفروق في هذه المتغيرات تبعاً لمتغيرات الجنس، الجامعة، السنة الدراسية، والمستوى الرياضي.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، وطبقت على عينة عشوائية طبقية مكونة من (426) طالباً وطالبة من طلبة التربية الرياضية، تمثل ما نسبته 27.8% من مجتمع الدراسة. ولجمع البيانات، قامت الباحثة بتصميم أدوات لقياس جودة الحياة، واللياقة البدنية، والمرونة النفسية، ودافعية الإنجاز، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامجي SPSS و AMOS .

أظهرت النتائج أن المستوى الكلي لكل من جودة الحياة، واللياقة البدنية، والمرونة النفسية، ودافعية الإنجاز لدى الطلبة كان مرتفعاً. كما بينت وجود علاقات طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين جودة الحياة وكل من اللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز، إضافة إلى علاقة طردية دالة بين اللياقة البدنية وكل من المرونة النفسية ودافعية الإنجاز.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في جميع المتغيرات تعزى لمتغير الجنس ولصالح (الذكور)، في حين لم يكن هناك فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير الجامعة في مستوى جودة الحياة ودافعية الإنجاز، دون وجود فروق في اللياقة البدنية والمرونة النفسية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة تعزى لمتغير السنة الدراسية في جودة الحياة ودافعية الإنجاز، وعدم وجود فروق في اللياقة البدنية والمرونة النفسية. كذلك تبين وجود فروق دالة تعزى لمتغير المستوى الرياضي في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز برامج جودة الحياة في كليات التربية الرياضية من خلال الاهتمام بالصحة النفسية، وتوفير الدعم الإرشادي، وتنظيم الأحمال التدريبية بشكل علمي، لما لذلك من أثر إيجابي في تعزيز المرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، اللياقة البدنية، المرونة النفسية، دافعية الإنجاز، طلبة التربية الرياضية.

الفصل الأول

سياق الدراسة والإطار النظري

المقدمة

تعد اللياقة البدنية من المفاهيم الأساسية والجوهرية في ميدان التربية الرياضية نظرا لفوائدها وأهميتها على المستويين الصحي والنفسي بالإضافة الى دورها في تنمية الكفاءة الجسدية وقد عرفت على انها قدرة الفرد على اداء الانشطة البدنية اليومية بكفاءة دون الشعور بالإجهاد والتعب مع الاحتفاظ بقدر من الطاقة لمواجهة متطلبات الحياة الاخرى (World Health Organization, 2022).

ويشير الحسن (2021) على انها احد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية وتعكس سلامة الجسم وكفاءته في مواجهة تحديات ومتطلبات الحياة اليومية.

ولان المرحلة الجامعية فترة انتقالية من مرحلة المراهقة لمرحلة البلوغ كمان انها فترة حاسمة لتطوير انماط الحياة الصحية وتكوين السلوكيات الصحية (Niedermeier et al., 2018).

فتعد اللياقة البدنية عنصر اساسي ومهم في تعزيز وتحسين الصحة العامة وقدرة الطالب الجامعي على التكيف مع الضغوط الاكاديمية اذ تساهم في تحسين الاداء الذهني والبدني وتشير الدراسات الى ان النشاط البدني المنتظم يساعد على تقليل مستويات التوتر وتحسين جودة النوم وزيادة التركيز (Biddle & Asare, 2011).

وتزداد هذه الاهمية بشكل خاص لدى طلبة كليات التربية الرياضية اذ يتوقع منهم المحافظ على مستويات عالية من اللياقة البدنية بما يتناسب مع طبيعة تخصصهم العملي والذي يتطلب اداء بدني وتفاعل حركي مستمر كما ان تحقيقهم لمستوى جيد من اللياقة يعد مؤشر لمدى جهازيتهم المهنية في مجالات التدريب وتدريس التربية البدنية (Corbin et al., 2014).

وفي ضوء زيادة الدراسات والاهتمام في مجالات الصحة النفسية والتربية الرياضية , لم تعد اللياقة البدنية مجرد مؤشر جسدي بل اصبحت مرتبطة بجوانب نفسية ومعرفية ووظيفية وتشكل ما يعرف بجودة حياة الفرد وتشير العديد من الدراسات الحديثة الى ان مستوى اللياقة البدنية يمكن ان يسهم في تعزيز التوازن النفسي وتطوير المهارات التكيفية وتحفيز دافع الانجاز لدى فئة الشباب خاصة طلبة التربية الرياضية الذين يواجهون اعباء دراسية تتطلب قدرة بدنية ونفسية عالية (Pérez-Ramrez et al., 2024).

ولهذا ترى الباحثة ان ممارسة الرياضة وتنمية عناصر اللياقة البدنية من العوامل الهامة للفرد الذي يرغب بالعيش حياة سليمة خالية من الامراض وانها من المتطلبات الاساسية لأي مجتمع يرغب لبناء جيل واعي ولائق صحيا وقادر على القيام بالأعمال اليومية بكفاءة وهي وسيلة للمتعة والراحة النفسية لذلك يجب على كل فرد بمختلف عمره ان يمارسها ويستفيد من جوانبها الايجابية.

اقسام اللياقة البدنية

تقسم اللياقة البدنية الي قسمين رئيسيين القسم الاول هو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و يشمل مجموعة من المكونات التي تساهم بشكل مباشر في الحفاظ على سلامة الجسم والوقاية من الأمراض المزمنة ويعتبر هذا النوع اساسي للحياة خاصة للأفراد غير الرياضيين ويساهم في دعم الوظائف الحيوية والنفسية للفرد (ACSM, 2018) .

واول هذه المكونات هو التحمل القلبي التنفسي وهو القدرة الفسيولوجية للجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العاملة بالأوكسجين أثناء الأنشطة البدنية لفترات زمنية طويلة، مما ينعكس إيجابًا على كفاءة الأداء البدني العام والصحة القلبية (عبد الله، 2022).

اما القوة العضلية هي القدرة القصوى التي تستطيع العضلة أو مجموعة عضلية أن تولدها في مواجهة مقاومة معينة، وتُعد مؤشرًا مهمًا في تطوير الأداء البدني والرياضي (الدليمي، 2020).

وبالنسبة للتحمل العضلي فهو القدرة على الاحتفاظ بانقباض عضلي لفترة طويلة أو أداء عدد متكرر من الانقباضات دون تعب، ويُعد مؤشرًا على قدرة العضلات على مقاومة الإرهاق (Behm et al., 2023).

اما المرونة هي مدى قدرة المفاصل والعضلات على الحركة بحرية دون إصابة، وتُعد من مكونات اللياقة البدنية الضرورية للوقاية من الإصابات وتحقيق الأداء الفعال (صالح، 2023).

واخيراً التركيب الجسماني وهو نسبة مكونات الجسم من الدهون والعضلات والعظام والماء، ويعد من المؤشرات الحيوية المرتبطة باللياقة البدنية والصحة العامة، وله علاقة مباشرة بالأداء الرياضي والكفاءة البدنية (حامد، 2022).

اما القسم الثاني فهو اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة وهي التي تركز على القدرات البدنية التي تُستخدم في الأداء الرياضي، وتشمل مكونات أكثر ارتباطاً بالأداء في الأنشطة التنافسية، حيث تتطلب تدريباً مخصص لتطويرها.

واول هذه المكونات الرشاقة وهي القدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة وبدقة مع الحفاظ على السيطرة والتوازن أثناء الحركة، وهي عنصر أساسي في الأنشطة الرياضية التي تتطلب استجابات حركية سريعة (Sheppard & Young, 2021).

اما التوازن فيمثل القدرة على الحفاظ على وضع الجسم بثبات سواء في وضع ساكن أو أثناء الحركة، ويُعد من المؤشرات الحيوية للوظيفة الحركية والتنسيق العصبي العضلي (Paillard, 2022).

وفيما يخص التناسق الحركي فهو قدرة الفرد على تنظيم الحركات العضلية المختلفة لأداء مهمة معينة بكفاءة وانسيابية وتكامل بين الأعضاء، ويُعد أساساً لتعلم المهارات الحركية المعقدة (عوض، 2021).

وتعد السرعة من المكونات الأكثر ارتباطًا بالأداء التنفسي وهي القدرة على تنفيذ الحركات في أقصر زمن ممكن، وتشمل سرعة رد الفعل، وسرعة الانتقال، وسرعة الأداء الفني، وهي من المكونات الأساسية في الرياضات التنافسية (Zemkov, 2020).

أما القدرة الانفجارية تُعرّف بأنها القدرة على إنتاج أقصى قوة في زمن قصير جدًا، وتُعد ضرورية في الأنشطة التي تتطلب انطلاقات أو قفزات أو تسارعات مفاجئة (Cormie et al., 2021).

وأخيرًا زمن ردة الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور المثير والاستجابة الحركية له، وتُعد مؤشرًا على كفاءة الجهاز العصبي المركزي والعضلي في الأداء الرياضي (Kaur et al., 2021).

وبعد استعراض أقسام ومكونات اللياقة البدنية تبين لها أهميتها المتعددة مما يجعلها محور أساسي في حياة الإنسان بشكل عام وطلبة التربية الرياضية بشكل خاص وانطلاقًا من هنا بات من الضروري ادراك آثارها الإيجابية على صحة الفرد ونفسيته وسلوكه خاصة في السياق التربوي لطلبة الجامعات

أهمية اللياقة البدنية من الناحية الجسدية

تلعب اللياقة البدنية دورًا حيويًا في تعزيز وتحسين الوظائف الحيوية للجسم، مثل تعزيز كفاءة القلب والرئتين، وتقوية العضلات وزيادة المرونة، مما يمكّن الأفراد من أداء أنشطتهم اليومية بكفاءة عالية دون الشعور بالإجهاد أو التعب. كما تساهم اللياقة البدنية في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب والسكري والسمنة، وهو ما ينعكس إيجابيًا على الصحة العامة وجودة الحياة (العلي، 2023).

اهمية اللياقة البدنية من الناحية النفسية

تلعب اللياقة البدنية دور مهم في تعزيز الصحة النفسية للأفراد إذ تساهم التمارين الرياضية المنتظمة في تقليل مستويات القلق والتوتر والاكتئاب عبر تحفيز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والسيروتونين كما تعمل على تحسين المزاج العام وتنشيط الوظائف العقلية مثل التركيز والذاكرة مما يدعم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية بمرونة أكبر وزيادة الثقة بالنفس وهو ما يعزز التكيف النفسي ويقلل من خطر الاضطرابات النفسية (Mikkelsen et al., 2017).

اهمية اللياقة البدنية من الناحية التربوية

تُعد اللياقة البدنية من الركائز الأساسية في برامج التربية الرياضية، حيث تساهم بشكل فعال في بناء شخصية الطالب وتعزيز الانضباط الذاتي، بالإضافة إلى تطوير مهارات التعاون والعمل الجماعي وروح المنافسة البناءة. كما تشير الدراسات الحديثة إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى جيد من اللياقة البدنية يظهرون قدرة أكبر على التركيز وتحقيق تحصيل علمي متميز (الزهيري، 2022).

وتؤكد اسماعيل (2021) ان اللياقة البدنية تساعد الفرد في تطوير وتنمية الجوانب النفسية وزيادة الثقة بالنفس والرغبة في التفوق وتنمية الشجاعة وتحقيق الشعور بالذات وقد تكون عامل مهم في تحسين القدرات الذهنية وتطوير المهارات الحياتية ومواجهة متغيرات الحياة وتزيد من دافع انجازه واصراره على تحقيق اهدافه واحلامه.

المرونة النفسية

ترى الباحثة ان المرحلة الجامعية من اهم المراحل التي يمر بها الفرد لما لها تأثير قوي وفعال على مسار حياته وطريقة تفكيره ففي هذه المرحلة يتعرض الطالب للكثير من الاحداث والضغوطات اليومية والاكاديمية ولكي يستطيع تجاوزها يتوجب عليه بذل الكثير من الجهد والمثابرة في مواجهة هذه الضغوط.

يشير الحداد (2022) إلى أن حياة الطالب الجامعي مليئة بالتحديات والصعوبات التي قد تؤثر سلبيًا على توافقه النفسي وأدائه الأكاديمي، مما يعيقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته، وقد لا يتمكن من تجاوز هذه الصعوبات عبر بذل الجهد فقط، مما يجعله عرضة للإصابة بمشكلات نفسية مختلفة. من جانب آخر، تؤكد عبد الرحمن (2023) أن الأحداث اليومية التي يمر بها الطالب، سواء على الصعيد الشخصي أو الأكاديمي أو الاجتماعي، تمثل تحديات كبيرة تتطلب منه تطوير مهارات مواجهة فعالة للحفاظ على توازنه النفسي وصحته العقلية، مما يعزز نجاحه الأكاديمي ويقلل من المخاطر النفسية المحتملة.

ومع تصاعد الضغوطات الأكاديمية والتحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها الفرد والطلبة برزت الحاجة إلى مفاهيم نفسية تساعد على التكيف والتوازن ومن بين هذه المفاهيم مفهوم المرونة النفسية وهي إحدى المفاهيم والمهارات الأساسية التي تمكن الفرد من التعامل مع المواقف الصعبة دون الانهيار أو فقدان السيطرة و تعد مهارة مكتسبة تساعد الأفراد على تجاوز وتخفي الفشل أو الإحباط وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي من خلال تطوير استراتيجيات المواجهة الإيجابية (Hurley, 2020).

اذ يصفها عبد الرحمن (2022) بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة والمشكلات اليومية واستعادة الاتزان النفسي دون تأثر سلبي دائم وهي من العوامل المهمة في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات.

ومن هنا يتبين لنا أهمية المرونة النفسية ومساهمتها في تعزيز أداء وجود حياة الطلبة الجامعيين عامة وطلبة التربية الرياضية خاصة لما لها تأثير مباشر فعال في مختلف الجوانب ف من الناحية النفسية تُعد المرونة النفسية من العوامل الأساسية التي تساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة بفعالية، مما يقلل من احتمالية الوقوع في الأزمات النفسية. كما تُسهم في تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية والقدرة على تجاوز الفشل والتوتر، مما يدعم الصحة النفسية العامة ويزيد من قدرة الفرد على مواجهة تحديات الحياة بثقة وإيجابية (السيد، 2021).

ومن الناحية الاجتماعية تُمكن المرونة الطلبة من التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتكوين علاقات داعمة، والاندماج في البيئة الجامعية والمجتمعية، مما يقلل من العزلة ويعزز التوازن الاجتماعي (American Psychological Association, 2020).

اما من الناحية الاكاديمية فتلعب دورًا في تعزيز التحصيل العلمي من خلال تقوية التركيز، وتنمية المثابرة، والقدرة على مواجهة صعوبات التعلم والتقييم، مما ينعكس إيجابًا على الأداء الجامعي (عبد الرحمن ، 2022).

واخيراً من الجانب الرياضي برزت أهمية المرونة النفسية في دعم الأداء الحركي والبدني، من خلال ضبط الانفعالات أثناء المنافسة، والقدرة على استعادة التوازن بعد الهزائم، والحفاظ على الحافز الرياضي، وهو ما يعتبر ضروريًا لطلبة التربية الرياضية الذين يعيشون ضغوطاً بدنية ونفسية مضاعفة (Hurley, 2020).

وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن تطوير المرونة النفسية يسهم في الوقاية من المشكلات النفسية والإنهاك الأكاديمي، كما يعد عاملاً حاسماً في دعم جودة الحياة النفسية والنجاح طويل المدى لدى طلبة الجامعات (American Psychological Association, 2020).

تشير شيري (2022) (Sherry, 2022) ان هناك اربعة انواع للمرونة النفسية وهي المرونة الجسدية وهذا النوع يلعب دور مهم في الصحة, وهي كيف يتعامل الجسم مع الاصابات والامراض والتعافي منهم اما المرونة العقلية هي قدرة الشخص على التكيف والهدوء عند حدوث مشكلة و هذا النوع يلعب دور مهم في اوقات الازمات وتعد المرونة العاطفية القدرة على ادارة العواطف وتنظيم المشاعر وتهدئة اذهانهم في اوقات الازمات والتوتر واخيرا المرونة الاجتماعية وهي معرفة المخاطر التي يواجهها المجتمع وقدرة المجموعات على التعافي من المواقف الصعبة والكوارث ودعم بعضنا البعض اجتماعيا ويعد هذا النوع مهم لبناء الاحساس بالانتماء للمجتمع أما من حيث الأبعاد والمكونات.

أكدت دراسة الزهراني وآخرون (2024) أن المرونة النفسية تتكون من عدة أبعاد متكاملة تعزز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف مع المتغيرات الحياتية. من أبرز هذه الأبعاد:

أولاً: التحكم في الانفعالات، والذي يُمكن الفرد من إدارة المشاعر السلبية وتجنب التصرفات الاندفاعية الغير مدروسة.

ثانياً: الاندفاعية والانضباط الذاتي، حيث يتحكم الفرد في ردود أفعاله ويعمل على التفكير قبل التصرف.

ثالثاً: التفكير المرن، وهو القدرة على رؤية الأمور من زوايا مختلفة وتعديل المعتقدات الجامدة.

رابعاً: التفاؤل الواقعي الذي يسمح للفرد بالحفاظ على نظرة إيجابية مع الاعتراف بالتحديات.

خامساً: التعاطف والتواصل، حيث يعي الفرد مشاعر الآخرين ويبني علاقات صحية.

سادساً: التحليل السببي للمشكلات، أي تفسير الأحداث بموضوعية ودون مبالغة، وأخيراً، الكفاءة الذاتية، التي تدعم الإيمان بقدرة الفرد على التحكم بالنتائج والتأثير فيها.

كما اشار فارس (2021) ان المرونة النفسية تتأثر بعدة عوامل بعضها يسهم في تقويتها واخرى قد تضعفها ويمكن تصنيفها الى عوامل داخلية وعوامل خارجية اذ تلعب هذه العوامل دوراً أساسياً في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والتحديات الحياتية فمن العوامل التي تساهم ايجابا في التأثير على المرونة النفسية من الناحية الداخلية السمات الشخصية مثل الصبر والثقة بالنفس وتقدير الذات والضمير الحي وغيرها من ابرز المتغيرات المرتبطة ايجابا بالمرونة النفسية كما يرى شحاتة (2020) ان الكفاءة والقدرة على ضبط الانفعالات وتقبل الفشل تلعب دور بارز في دعم المرونة النفسية خاصة في البيئات التي تتطلب جهد مستمر مثل البيئة الجامعية او الرياضية وفي السياق ذاته يعد الذكاء الوجداني عنصر مهم في تتميتها حيث يساعد الفرد على فهم انفعالاته وتنظيم مشاعره والتفاعل الايجابي مع المواقف الضاغطة اما من الناحية الخارجية فاكد ابو الندى (2021) ان الدعم الاجتماعي عن طريق

الاسرة والاقربان يقلل من تأثير الضغوط النفسية وان البيئة الاسرية تمثل المصدر الاساسي والاهم لدعم وتكوين فرد مرن نفسيا ولديه القدرة على التكيف.

وعلى الرغم من ان المرونة النفسية تعد من الصفات الايجابية التي تسهم في التكيف الفعال في المجتمع ومع التحديات والضغوط الا انها قد تتأثر سلبا بعدة عوامل تعيق تمتيتها واستقرارها ومن ابرزها التعرض للعنف او سوء المعاملة في مرحلة الطفولة الضغوط الاسرية وغياب او ضعف الدعم الاجتماعي السمات الشخصية السلبية (كالعصبية وقلة الثقة بالنفس والانغلاق) وانخفاض المستوى الاقتصادي والتعرض المستمر للضغوط والصدمات كل هذه العوامل تجعل الفرد اكثر عرضة للانهاك او الفشل في مواجهة المواقف الصعبة وتضعف مرونته النفسية (شحاته، 2020) و (BMC Nursing, 2021).

تعد تنمية المرونة النفسية عملية قابلة للتطوير من خلال مجموعة من الاستراتيجيات والمهارات ومن ابرزها الوعي الذاتي وهو ادراك الفرد لنقاط قوته ونقاط ضعفه حيث يمكنه من اختيار استراتيجية لمواجهة افضل من خلال المراقبة الذاتية للأفكار والمشاعر وتطوير القدرة على الفهم والتحكم بالانفعالات ووضحت ايضا اهمية تنمية الذكاء العاطفي كوسيلة لتطوير المرونة عن طريق التدريب على الوعي بالمشاعر والتفاعل الايجابي مع الاخرين وتقوية الروابط وتعزيز الاتصالات الاجتماعية وهو ما يعد مفيد لطلبة الجامعات في ظل وجود الضغوطات الاكاديمية والنفسية واليومية المتزايدة (Hurley et al., 2019).

ويرى ان اعادة التقييم المعرفي يعد من الاساليب الفعالة التي تساعد على اعادة صياغة المواقف الضاغطة بطريقة ايجابية، مما يعزز قدرته على التكيف مع التحديات (Southwick & Charney, 2012).

ويؤكد (Fletcher & Sarkar, 2012B) ان مهارات التكيف مثل التخطيط وطلب الدعم واساليب الاسترخاء تساهم في بناء الصلابة النفسية وتحسين مستوى المرونة.

اما في المجال الرياضي فان بناء المرونة النفسية تتطلب تدريب الرياضيين على استخدام مهارات التخيل العقلي والتنظيم الانفعالي وغرس عقلية النمو التي تركز على التعليم من الاخطاء والنظر الى الفشل كفرصة للتطور (Gupta & McCarthy, 2021).

وتشير الدراسات ان الطلبة الذين يتمتعون بمرونة نفسية مرتفعة يميلون الى امتلاك دافع اقوى للتميز ويمتلكون توجهات داخلية تسعى الى اتمام المهمات وتحقيق الاهداف الشخصية والمهنية (Martin & Marsh, 2022).

الدافعية

أثبتت الدراسات أن الدافعية لدى الفرد يمكن تصنيفها إلى نوعين رئيسيين الدافع الاساسي ويسمى بالدافعية الفطرية، هي تلك الدوافع الداخلية التي يولد بها الإنسان مثل الجوع والعطش والنوم، وتعمل بشكل تلقائي دون الحاجة إلى التعلم، وتعد الأساس الحيوي لاستمرار الحياة (الزهراني وآخرون، 2024). من جهة أخرى، تأتي الدافعية المكتسبة أو الثانوية، والتي تتشكل عبر التجارب والخبرات والتفاعل الاجتماعي، وتعكس القيم الثقافية والاجتماعية التي يكتسبها الفرد تدريجياً خلال مراحل نموه (النجار، 2021). وتشير هذه الفئة إلى أن الدوافع المكتسبة مرتبطة بالبيئة الاجتماعية والثقافة، وتمثل الأساس النفسي والسلوكي لتوجيه سلوك الفرد نحو تحقيق الأهداف.

دافعية الانجاز

تعد دافعية الانجاز من احد اشكال الدوافع المكتسبة وهي من الدوافع الرئيسية التي تساعد الفرد على تكوين شخصيته وتوجيه ادائه ونشاطه وتساهم في تحسين اساليبه الحياتية وهي مكون جوهرى لتحقيق الذات والوصول الى الاهداف والسعي لأسلوب حياة افضل . ويرى ابو حطب (2020) ان دافع الانجاز هو استعداد داخلي للفرد يدفعه الى السعي المتواصل لتحقيق اداء متميز وترتبط بالشعور بالكفاءة والطموح وتحقيق الذات.

واكد كمال (2021) انها الرغبة الداخلية للفرد التي تدفعه الى التفوق والتميز وتحقيق اداء متميز والتغلب على التحديات.

واما في البيئة الجامعية بشكل عام فتعد دافعية الانجاز من ابرز واهم العوامل التي تساعد وتؤثر في النجاح الاكاديمي فقد عرفها القريوتي (2020) بانها الرغبة القوية للطالب الجامعي في تحسين مستواه الاكاديمي وتحقيق الاهداف العلمية والتميز عن اقرانه والسعي الى التفوق وفي البيئة الرياضية بشكل خاص فتأخذ دافعية الانجاز بعدا اخر حيث لا تقتصر على الاداء الاكاديمي بل تشمل الانجاز الرياضي والتفوق البدني والمهاري والسعي للتفوق في الجوانب الاجتماعية والنفسية المرتبطة بالرياضة اذ عرفها عبيد (2018) بانها رغبة الطالب الرياضي في تحقيق نتائج متميزة في المجالات الاكاديمية والبدنية معا.

مكونات دافعية الانجاز

أولاً: يُعتبر دافع الإنجاز من الدوافع النفسية المركبة التي تتكون من عدة أبعاد نفسية وسلوكية متداخلة، تعمل معاً لتحديد مستوى سعي الفرد نحو النجاح. من بين هذه المكونات، يأتي الطموح كأحد أبرز المؤشرات الأساسية لدافعية الإنجاز، حيث يشير العتيبي (2021) إلى أن الطموح يعكس رغبة الفرد في الوصول إلى مراكز مرموقة وتجاوز التحديات، وهو عامل مهم في تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي.

ثانياً: المثابرة اذ بينت دراسة الحسن (2022) أنها تعزز من استمرار الفرد في بذل الجهد رغم الصعوبات.

ثالثاً: الرغبة بالتفوق حيث تشكل جوهر الدافع اذ يسعى الفرد لتحقيق إنجازات لذاته وليس فقط لإرضاء الآخرين (الزهراني، 2020).

رابعاً: تحمل المسؤولية فالأفراد ذوو الدافعية العالية يؤمنون بأن نتائج نجاحهم أو فشلهم تعود إلى عوامل داخلية يمكنهم التحكم بها مما يدفعهم لتحمل نتائج أفعالهم والسعي لتطوير الذات (الشيخ، 2019).

خامساً: تجنب الفشل اذ يتضح أن هناك توجيهين في دافع الإنجاز البعض يسعى لتحقيق النجاح بحد ذاته بينما يسعى الآخرون لتجنب الفشل، مما يحفزهم على بذل جهد إضافي لتفادي الأخطاء (المهنا، 2023). وأخيراً تمثل الثقة بالنفس حيث أظهرت دراسة الفحطاني (2022) أن الإيمان بالقدرة الذاتية يعزز من قدرة الفرد على تجاوز المهام الصعبة وتحقيق الأهداف.

اهمية دافع الانجاز

يعد دافع الانجاز من المتغيرات المهمة التي تسهم في تشكيل شخصية الفرد والطالب الجامعي والرياضي نظرا لارتباطها بمجموعة من العوامل النفسية والسلوكية التي تؤثر في الصحة والاداء والتحصيل والتفاعل الاجتماعي ففي المجال الصحي أوضح الشمري (2021) أن دافع الإنجاز يُسهم في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري، من خلال دفع الأفراد نحو أنماط حياة صحية أكثر. وتسهم في تحسين السلوك الصحي والبدني للفرد، حيث يُحفز الأفراد على تبني أنماط حياة صحية، والالتزام بالأنشطة الرياضية، والمواظبة على السلوكيات المرتبطة بالصحة البدنية ان الافراد ذوي دافع الإنجاز المرتفع يميلون إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، ويُظهرون انضباطًا ذاتيًا أكبر في النظام الغذائي والنوم والرعاية الصحية، مما يُنعكس إيجابيًا على صحتهم الجسدية (Dishman et al., 2021).

ففي المجال النفسي يُعتبر دافع الإنجاز من الدوافع النفسية العليا التي تُسهم في تعزيز التوازن النفسي والتكيف الإيجابي مع متغيرات الحياة، حيث يُمثل طاقة داخلية تدفع الفرد إلى العمل المستمر وإشارات دراسة العربي (2022) أن دافع الإنجاز لدى الشباب يسهم في تعزيز التوجه نحو المستقبل، وبناء أهداف حياتية سواء كانت شخصية او مهنية او تعليمية مما يُقلل من الاغتراب النفسي والشعور بالفراغ الداخلي وتساهم في تعزيز الإحساس بالكفاءة الذاتية، والانتماء، والسيطرة على البيئة المحيطة، وهي جميعها مكونات أساسية للرفاه النفسي والصحة العقلية (Ryan & Deci, 2020).

واكدت الدراسات الحديثة إلى أن الأفراد ذوي دافع الإنجاز المرتفع يظهرون مستويات أقل من الاكتئاب والقلق، ويتميزون بدرجة عالية من التقدير الذاتي، والمثابرة في مواجهة التحديات (Yıldız, 2021).

أما في المجال الاجتماعي يرتبط دافع الإنجاز بالسعي نحو التفوق في العلاقات الاجتماعية فالأفراد ذوو الإنجاز العالي غالبًا ما يظهرون سلوكًا قياديًا واستقلاليًا وقدرة على التأثير الإيجابي في بيئاتهم. وقد أظهرت دراسة الزعبي (2021) أن دافع الإنجاز يُسهم في رفع التفاعل الاجتماعي وتحقيق المكانة الاجتماعية.

في المجال المهني، دافع الإنجاز يلعب دورًا مهمًا في تحسين الأداء الوظيفي وزيادة الابتكار والتقدم في المسار المهني، حيث أوضح العتيبي (2021) أن العاملين الذين يتمتعون بمستويات عالية من دافعية الإنجاز يظهرون رضا وظيفي أعلى والتزامًا أكبر تجاه مؤسساتهم، مما ينعكس إيجابًا على إنتاجيتهم وكفاءتهم.

أما في المجال التربوي والأكاديمي، فقد أكدت دراسة النجار وزملاؤه (2022) أن دافع الإنجاز يعد من العوامل الرئيسة التي تسهم في رفع مستوى التحصيل الدراسي، حيث يعمل على تحفيز الطلاب للمثابرة والتخطيط الجيد وتنظيم الذات، وقد بينت الدراسة أن الطلاب ذوي الدافعية العالية يحققون نتائج أكاديمية أفضل ويتمتعون بمهارات تنظيم ذاتي متقدمة مقارنة بأقرانهم.

وأخيرًا في المجال الرياضي فيعد دافع الانجاز عاملا نفسيا حاسما في اداء الرياضيين من حيث ارتباطه في تطوير الذات والارتقاء من المستوى السابق في الاداء ويؤثر في الانضباط الذاتي والاستمرار في التدريب وتحمل ضغط المنافسات واثبتت دراسة الغرابية (2020) أن اللاعبين ذوي دافع الإنجاز المرتفع يتمتعون بمثابرة أعلى وتحمل للضغوط، ويُظهرون التزامًا تدريبيًا أكبر، مما ينعكس على إنجازاتهم الرياضية.

العوامل المؤثرة على دافع الانجاز

تتأثر دافعية الإنجاز بعدة عوامل تتفاعل فيما بينها لتحديد مستوى هذا الدافع لدى الفرد، منها الحالة الصحية واللياقة البدنية، حيث تؤكد دراسة الكيلاني (2023) أن الصحة البدنية الجيدة واللياقة العالية تعزز من إحساس الفرد بالكفاءة الذاتية وتزيد من قدرة المثابرة على مواجهة التحديات الصعبة. وأوضحت الدراسة أن الأفراد الذين يتمتعون بلياقة بدنية مرتفعة يمتلكون استعدادًا نفسيًا وسلوكيًا أفضل لتحقيق أهدافهم، بالإضافة إلى تحسين قدرتهم على التركيز والتحمل الذهني والجسدي.

ويرى عبد الحلیم (2020) ان الثقة بالنفس والتقدير الذاتي والشعور بالكفاءة الذاتية من اهم العوامل المؤثرة على الانجاز حيث أن الطلاب الذين يمتلكون تصورات إيجابية عن قدراتهم يميلون إلى التحدي والمثابرة أكثر من غيرهم كما بينت الدراسة الى اهمية الدعم الأسري وتوقعات المعلمين تسهم في شكل كبير في تشكيل دافع الإنجاز حيث اوضحت أن الأفراد الذين يتلقون تشجيعًا مستمرًا من البيئة المحيطة يكونون أكثر حافزية لتحقيق أهدافهم.

وتوصلت الدراسات إلى أن تطوير بيئة تعليمية داعمة نفسيًا واجتماعيًا يُعد شرطًا أساسيًا لتنمية دافعية الإنجاز بشكل فعّال وان اساليب التنشئة الاجتماعية تساهم في رفع او خفض هذا الدافع ,حيث ان الثقافة المجتمعية تلعب دورًا جوهريًا في تشكيل دوافع الأفراد نحو الإنجاز، حيث تؤثر القيم والتقاليد الاجتماعية على توجهات الفرد نحو الاعتماد على الذات والسعي لتحقيق التفوق. وأكدت دراسة الحربي (2023) أن المجتمعات التي تركز على قيمة العمل الجاد والتميز تعزز من دافعية الإنجاز لدى الشباب من خلال توفير بيئة محفزة ومستقرة نفسيًا واجتماعيًا.

كما أن ممارسة النشاط البدني المنتظم تلعب تساهم في تعزيز الأداء التنفيذي للدماغ، حيث تعمل على زيادة إفراز الناقلات العصبية المرتبطة بالدافعية والتحفيز الداخلي. وأكدت دراسة الحمادي (2023) أن هذه التغيرات الكيميائية العصبية تعزز الحافز الداخلي نحو الإنجاز، مما ينعكس إيجابيًا على الأداء الأكاديمي والمهني للفرد.

طرق التنمية

حيث يؤكد سليمان (2022) أن من أبرز وسائل تنمية هذا الدافع على المستوى الفردي هو تعزيز الإحساس بالكفاءة الذاتية من خلال التدريب المستمر على المهارات وتحقيق الإنجازات ، مما يسهم في رفع ثقة الفرد بقدراته. كما تلعب الأسرة دورًا داعمًا عبر توفير بيئة تشجيعية خالية من الضغط السلبي، في حين تسهم المؤسسات التعليمية في دعم دافعية الإنجاز من خلال تبني أساليب تعليمية تفاعلية وتقديم تغذية راجعة محفزة.

جودة الحياة

تعد جودة الحياة من المفاهيم التي تجمع بين الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والبيئية في حياة الفرد وتسهم في تفسير طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية والنفسية من جهة، والسلوك الإنجازي من جهة أخرى وهي مؤشر مهم على مدى رضا الإنسان عن حياته وتوازنه فيها خصوصًا في السياقات التعليمية والرياضية ويُنظر إلى جودة الحياة على أنها مفهوم يتأثر بعدة متغيرات داخلية وخارجية مثل الحالة الصحية، الدعم النفسي والاجتماعي، والتحصيل الأكاديمي، مما يجعلها أداة مهمة لفهم التفاعل بين البنية النفسية والسلوك في البيئات التعليمية والرياضية (Diener et al., 2020).

وهي الحالة التي يعيشها الفرد عندما يشعر بالرضا النفسي والاجتماعي والصحي، ويتمكن من تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة وقدراته الشخصية والاجتماعية، بما يعكس شعوره بالرفاه والنجاح والانسجام مع الذات والمجتمع (السيد، 2023).

تشير جودة الحياة في المجال التربوي إلى قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية من خلال التوازن بين الصحة النفسية والبدنية والتحصيل الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية، وينظر إليها على أنها مؤشر على مدى رضا الطلبة عن بيئتهم الجامعية وقدرتهم على تحقيق أهدافهم (حامد، 2022).

ابعاد جودة الحياة

تري ليمّا (Lima et al., 2020) ان جودة الحياة تضمن ابعاد متداخلة ومتفاعلة معا تعبر عن توازن الفرد ورضاه عن حياته وتشمل اولا البعد الجسدي و يتعلق بشكل عام بالحالة الصحية العامة والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية، ويُعد أساسيًا لطلبة التربية الرياضية بشكل خاص نظرًا لطبيعة تخصصهم البدني ثانيا البعد النفسي يشمل مشاعر الرضا والثقة بالنفس والتقدير الذاتي الانضباط الانفعالي، والتعامل مع الضغوط اليومية الحياتية و الأكاديمية والاجتماعية ثالثا البعد الاجتماعي ويتضمن هذا البعد العلاقات الشخصية والاجتماعية ويركز على العلاقات مع الزملاء والأساتذة والدعم الاجتماعي المتاح داخل البيئة الحياتية والبيئة الجامعية رابعا البعد الأكاديمي أو التربوي و يرتبط بدرجة رضا الطالب عن تجربته التعليمية وجودة التدريس والشعور بالكفاءة والتحصيل الأكاديمي الجيد خامسا البعد البيئي ويتضمن الشعور بالأمن والامان من حيث الخدمات الحياتية الشاملة ظروف السكن والنقل والمرافق المتوفرة واخيرا البعد الاقتصادي وهو متعلق بضمان دخل مناسب وكافي ومستمر.

اهمية جودة الحياة

تؤثر جودة الحياة على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد مما ينعكس ايجابا على ادائه في مختلف مجالات الحياة فعلى الصعيد النفسي تساعد جودة الحياة في تقليل معدلات التوتر والاكتئاب، وتعزيز المرونة النفسية والتوازن الانفعالي (الدهني، 2018).

أما على الصعيد الاجتماعي فهي تتيح للفرد بناء علاقات إيجابية ومستقرة وتعزز من مشاعر الانتماء والتقدير الاجتماعي ومن ومن الصعيد الجسدي فإن جودة الحياة ترتبط بأنماط الحياة الصحية والنشاط البدني المنتظم وهو ما له أثر مباشر في تعزيز الصحة العامة واللياقة (البنى و سورية ، 2018) وعلى الصعيد الأكاديمي بشكل عام تعد جودة الحياة أحد العوامل الحاسمة في النجاح الأكاديمي والتطور الشخصي فهي تعزز الدافعية الذاتية وتساعد على تجاوز الصعوبات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالحياة الجامعية (العززي، 2023). وأهميتها لطلبة التربية الرياضية بشكل خاص فتتضح أهمية جودة الحياة بشكل أكبر نظرًا لتفاعل الجوانب النفسية والبدنية وتساعد على التكيف مع متطلبات الدراسة والتدريب معاً، وتُسهم في رفع مستوى رضاهم الذاتي وثقتهم بأنفسهم مما ينعكس على مستوى الأداء الأكاديمي والرياضي على حد سواء (جرادات و محمد، 2024).

العوامل المؤثرة

تتأثر جودة حياة الافراد وخصوصا طلبة الجامعات بمجموعة من العوامل المتنوعة التي تتفاوت في تأثيرها إما على تعزيزها أو الحد منها. حيث اشار قادري (2024) ان العوامل الإيجابية التي تسهم في رفع جودة الحياة امتلاك الفرد لمهارات نفسية تساعده على التكيف والاستقرار النفسي والدعم الاجتماعي والتمتع بصحة بدنية جيدة وممارسة الأنشطة الرياضية والبيئة الأكاديمية الإيجابية ووجود أهداف واضحة تعزز من دافع الإنجاز والرضا الذاتي. كما أن توافر الموارد الاقتصادية والشعور بالأمان والانخراط الفعال في الحياة الاجتماعية والتعليمية من شأنه أن ينعكس إيجاباً على الفرد لا سيما لدى طلبة الجامعات الذين يواجهون تحديات متنوعة في هذه المرحلة المهمة من حياتهم في المقابل هناك عوامل سلبية قد تُضعف من جودة الحياة أبرزها الضغوط النفسية الناتجة عن التوقعات الأكاديمية العالية وضعف الدعم الاجتماعي والقلق الأكاديمي والعزلة الاجتماعية و ضعف اللياقة البدنية وغياب الدعم الأسري أو المؤسسي، وتردي الحالة الصحية. كما أن تدهور البيئة التعليمية يؤثر سلباً على الطلبة الجامعيين (العمار، 2021) .

العلاقة بين المتغيرات

• العلاقة بين اللياقة البدنية وجودة الحياة

بينت دراسات حديثة أهمية اللياقة البدنية كأحد العوامل المؤثرة ايجابا في جودة الحياة من خلال تعزيز الصحة العامة وتقليل مخاطر الاصابة بالأمراض المزمنة حيث أظهرت دراسة ان الافراد ذو اللياقة البدنية الجيدة لديهم جودة حياة اعلى من حيث الاداء البدني والوظائف النفسية والاجتماعية (Warburton et al., 2021).

كما ان الطلبة الجامعيين اللذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يحققون توازن نفسي ورضا ذاتي اكبر (Oladejo et al., 2023).

العلاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الانجاز

تظهر الدراسات تم الحالة البدنية الجيدة للفرد تعمل على تعزيز الشعور بالطاقة والثقة وتساعد على التركيز مما يدعم دافعية الانجاز كما اوضحها ان الطلبة اللذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يميلون الى اظهار سلوكيات انجازية اكبر (Thompson, 2022).

العلاقة بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية

أشارت دراسة (Klein et al., 2021) إلى وجود علاقة إيجابية بين مستويات اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعات، حيث أوضحت أن ممارسة النشاط البدني المنتظم يعزز مهارات التكيف النفسي من خلال تخفيف مستويات التوتر والضغط النفسي، إلى جانب تحسين قدرة الفرد على التعامل مع الأزمات بمرونة أكبر. وأكدت النتائج أن الطلبة اللذين يمتلكون مستويات أعلى من اللياقة البدنية أظهروا مستويات مرتفعة في الصلابة النفسية والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة دون الانهيار النفسي، مما يعكس دور اللياقة في تحسين الصحة النفسية والرفاه النفسي لديهم.

العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة

(Smith, 2022) تشير الدراسات أن الأفراد ذوي المرونة يتمتعون بمستوى أعلى من الرضا النفسي والقدرة على التكيف.

واضحت دراسة العجمية وآخرون (2023) أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات يرتبط بتحسين نوعية الحياة، وخاصة في الجوانب النفسية والاجتماعية لمرونة النفسية لانها تعد من السمات الشخصية التي تمكّن الفرد من التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة، مما ينعكس إيجابياً على جودة الحياة.

العلاقة بين المرونة النفسية ودافع الانجاز

اشارة الدراسات الى ان المرونة النفسية تلعب دورًا بارزًا في تعزيز دافعية الإنجاز، حيث تساعد على تجاوز الفشل وتحمل الصعوبات دون الانهيار (Zheng et al., 2023).
وأن الطلاب ذوي المرونة النفسية المرتفعة أظهروا دافعية أكبر للإنجاز، وأداء أكاديمي أعلى مقارنة بغيرهم (Fletcher & Sarkar, 2022A).

العلاقة بين دافع الانجاز وجودة الحياة

تُظهر الدراسات أن الأفراد ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة يميلون إلى امتلاك جودة حياة أعلى، نظرًا لشعورهم بالرضا الذاتي والإنتاجية والقدرة على التحكم بالنفس (Ni et al., 2022) وأن دافعية الإنجاز تُسهم في تعزيز أبعاد جودة الحياة، لا سيما في البيئة التعليمية والمهنية.

دور جودة الحياة كمتغير وسيط

تُعد جودة الحياة من المتغيرات النفسية المهمة التي تؤدي دورًا وسيطًا في العلاقة بين القدرات الجسدية والنفسية لدى الأفراد، مثل اللياقة البدنية والمرونة النفسية، وبين دافعية الإنجاز. فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اللياقة والمرونة غالبًا ما يشعرون بدرجة أعلى من جودة الحياة، والتي تنعكس بدورها على ارتفاع مستوى حماسهم لتحقيق أهدافهم، وزيادة دافعهم للإنجاز ومن الدراسات التي دعمت ذلك دراسة كيم (2022) حيث هدفت إلى اختبار ما إذا كانت جودة الحياة تتوسط العلاقة بين النشاط البدني ودافعية الإنجاز لدى عينة من طلاب الجامعات. وتوصلوا إلى أن النشاط البدني يُحسن من جودة الحياة والتي بدورها تُعزز من مستوى دافعية الإنجاز وأن التأثير غير المباشر كان أقوى من التأثير المباشر للنشاط البدني على دافعية الإنجاز، مما يؤكد أهمية التركيز على جودة الحياة في البرامج الموجهة نحو رفع كفاءة الإنجاز (Kim et al., 2022).

مصطلحات الدراسة

• جودة الحياة

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، فإن جودة الحياة هي إدراك الأفراد لمكانتهم في الحياة في سياق الثقافة والنظم القيمية التي يعيشون فيها، وعلاقتها بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم (World Health Organization, 1997).

• اللياقة البدنية

عرفها Bouchard & Blair (2022) حالة من الصحة والقدرة البدنية تُتيح للفرد أداء الأنشطة اليومية بكفاءة، دون تعب مفرط، مع امتلاك الطاقة الكافية للاستمتاع بأوقات الفراغ والاستجابة للحاجات الطارئة، وتشمل مكوناتها: اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، التحمل، المرونة، والتركيب الجسمي.

• دافعية الإنجاز

دافعية الإنجاز تشير إلى الدافع الداخلي الذي يحفز الفرد على تحقيق أهدافه وتفوقه في مختلف المجالات، وتشمل الرغبة في تحقيق الكفاءة والتفوق، والعمل المستمر على تجاوز العقبات. وتلعب دافعية الإنجاز دورًا هامًا في نجاح الفرد وتطوره الذاتي والاجتماعي (العتيبي، 2022).

• المرونة النفسية

إذا هي القدرة التي يمتلكها الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والتحديات الحياتية، وهي مهارة تنموية تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية وتحقيق التوازن الذاتي رغم الصعوبات. وتعتبر المرونة النفسية عاملاً أساسياً في تعزيز القدرة على مواجهة الأزمات وتحقيق النمو الشخصي (النجار، 2021).

أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة خلال ما يلي:

1. ضرورة تبني نهج متعدد الأبعاد عند دراسة التحصيل الأكاديمي، وعدم الاقتصار على القدرات المعرفية والذكاء العقلي فقط.
2. تسلط هذه الدراسة الضوء على قضية تربوية صحية مهمة، وهي السمنة، وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة، وذلك في ظل تزايد معدلات السمنة على المستوى العالمي.
3. التركيز على أهمية كل من العادات الغذائية والدافعية للإنجاز في التأثير على التحصيل.
4. تسلط الدراسة الضوء على الوساطة لكل من دافعية الإنجاز، والعادات الغذائية بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي.

مشكلة الدراسة

على الرغم من الاهتمام العالمي المتزايد بموضوعات اللياقة البدنية والصحة النفسية وجودة الحياة، فإن الدراسات التي تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات بصورة متكاملة لا سيما في سياق التعليم العالي بين طلبة التربية الرياضية قليلة، وبالأخص في البيئة الفلسطينية. إذ تشير الأبحاث السابقة إلى أن اللياقة البدنية تؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية والقدرة على مواجهة التحديات (Blair et al., 1995; Kashdan & Rottenberg, 2010)، إلا أن الدور الوسيط لجودة الحياة في هذه العلاقة لم يحظَ بالتقصي الكافي. كما أن الفجوة البحثية تظهر بوضوح في السياق الفلسطيني الذي يتميز بتحديات اجتماعية واقتصادية وسياسية تؤثر على البيئة الجامعية وعلى الصحة العامة للطلبة.

لهذا، فإن المشكلة البحثية تكمن في عدم وجود نماذج تفسيرية شاملة توضح كيف يمكن لجودة الحياة أن تعمل كحلقة وصل تُسهِم في تعزيز العلاقة بين اللياقة البدنية من جهة، والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز من جهة أخرى لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. يتطلع هذا البحث إلى سد هذه الفجوة من خلال دراسة تحليلية تربط بين المتغيرات المذكورة، مما سيساهم في وضع استراتيجيات داعمة لتحسين مستوى الرفاهية والأداء الأكاديمي لهؤلاء الطلبة.

أسئلة الدراسة

1. ما مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
2. ما دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
3. ما دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

4. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس؟

5. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة؟

6. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير السنة الدراسية؟

7. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الرياضي؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة للتعرف الى:

1. مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
2. مستوى جودة الحياة لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
3. مستوى المرونة النفسية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
4. مستوى دافعية الانجاز لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
5. دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

6. دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية ودافعية الانجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

7. مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الرياضي؟

حدود الدراسة

التزم الباحث أثناء تنفيذ دراسته بالحدود الآتية:

الحد المكاني: كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، والتي تتمثل في جامعة النجاح الوطنية، والجامعة العربية الأمريكية، وجامعة الخليل، وجامعة القدس، وجامعة بيرزيت، وجامعة فلسطين التقنية- خضوري.

الحد البشري: الطلبة في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، والتي تتمثل في جامعة النجاح الوطنية، والجامعة العربية الأمريكية، وجامعة الخليل، وجامعة القدس، وجامعة بيرزيت، وجامعة فلسطين التقنية- خضوري.

الحد الزماني: تم اجراء هذه الدراسة في الفصل الاول من العام الاكاديمي 2026/2025 في الفترة ما بين 2025/10/15 الى الفترة 2026/1/7.

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

تطرقت الباحثة في هذا الفصل إلى عرض منهجية الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، والوصف لأدوات الدراسة الأربعة المتعلقة بجودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الانجاز، والخصائص العلمية لأدوات الدراسة، ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي البيان لذلك:

منهج الدراسة

لإجراء الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي بأشكاله الارتباطية والتحليلية نظر لانسجامه مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة التربية الرياضية في مرحلة البكالوريوس في أقسام وكليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم ما يقارب (1530) طالباً وطالبة خلال العام الأكاديمي (2024-2025 م)، وذلك حسب الكشوفات الرسمية في عمادات القبول والتسجيل في الجامعات.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة طبقية- عشوائية تكونت من (426) طالباً وطالبة في تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، حيث تمثل العينة ما نسبة (27.8%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية أو التصنيفية.

جدول 1

خصائص أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = 426).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	244	57.3
	أنثى	182	42.7
	المجموع	426	%100
الجامعة	النجاح الوطنية	123	28.9
	القدس	43	10.1
	بيرزيت	66	15.5
	العربية- الأمريكية	76	17.8
	خضوري	71	16.7
	الخليل	47	11
	المجموع	426	%100
السنة الدراسية	أولى	98	23
	ثانية	109	25.5
	ثالثة	108	25.4
	رابعة	111	26.1
	المجموع	426	%100
المستوى الرياضي	مبتدئ	70	16.4
	متوسط	184	43.3
	متقدم	105	24.6
	محترف	67	15.7
	المجموع	426	%100

أدوات الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة ولجمع البيانات تم استخدام أربعة أدوات للدراسة تقيس جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية، كما يوضح الملحق (أ) وفيما يلي الوصف

لكل أداة:

أولاً: جودة الحياة

من خلال مراجعة الأدب النظري والاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع جودة الحياة لدى الطلبة مثل دراسة (Lima et al., 2020) ودراسة (Oladejo et al., 2023)، قامت الباحثة بتصميم أداة لقياس مستوى جودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (8) فقرات تقيس المستوى الكلي لجودة الحياة. وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابات (1-5) حسب مدرج ليكرت الخماسي وهي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة، علماً بأن جميع الفقرات كانت صياغتها في نفس الاتجاه الإيجابي.

ثانياً: اللياقة البدنية

من خلال مراجعة الأدب النظري والاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع اللياقة البدنية لدى الطلبة مثل دراسة (Corbin et al., 2014) ودراسة (Mikkelsen et al., 2017)، قامت الباحثة بتصميم أداة لقياس مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (8) فقرات تقيس المستوى الكلي للياقة البدنية. وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابات (1-5) حسب مدرج ليكرت الخماسي وهي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة، علماً بأن جميع الفقرات كانت صياغتها في نفس الاتجاه الإيجابي.

ثالثاً: المرونة النفسية

من خلال مراجعة الأدب النظري والاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع المرونة النفسية مثل دراسة (Hurley, 2020)، قامت الباحثة بتصميم أداة لقياس مستوى المرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية، حيث تكونت الأداة بشكلها النهائي من (8) فقرات تقيس المستوى الكلي للمرونة النفسية. تكون

سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابات (1-5) حسب مدرج ليكرت الخماسي وهي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة، علماً بأن جميع الفقرات كانت صياغتها في نفس الاتجاه الإيجابي.

رابعاً: دافعية الإنجاز

من خلال مراجعة الأدب النظري والاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع دافعية الإنجاز لدى الطلبة مثل دراسة (Yıldız, 2021) ودراسة (Dishman et al., 2021)، قامت الباحثة بتصميم أداة لقياس مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (8) فقرات تقيس المستوى الكلي لدافعية الإنجاز. وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابات (1-5) حسب مدرج ليكرت الخماسي وهي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة، علماً بأن جميع الفقرات كانت صياغتها في نفس الاتجاه الإيجابي.

الخصائص العلمية لأداة الدراسة

أولاً: الصدق (Validity)

للتحقق من معامل الصدق لأدوات الدراسة تم استخدام صدق المحكمين وصدق البناء، وفيما يلي العرض لذلك:

• صدق المحكمين (Content validity)

للتحقق من صدق أدوات الدراسة الأربعة (جودة الحياة، اللياقة البدنية، المرونة النفسية، دافعية الإنجاز) تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية برتبة أستاذ مساعد فأعلى كما يوضح المحلق (ب)، حيث طلب منهم إبداء رأيهم حول فقرات كل أداة من حيث سلامة صياغتها

ووضوحها ومدى ترابطها وجودة تمثيلها للموضوع التي تقيسه. وبعد التحكيم تم إجراء التعديلات المطلوبة التي أجمع عليها أغلبية السادة المحكمين والتي تمثلت بالجانب اللغوي بدون حذف فقرات في جميع الأدوات، حيث تكونت كل أداة من الأدوات الأربعة بشكلها النهائي من (8) فقرات كما يوضح الملحق (ج)، بالتالي تعد أدوات الدراسة الأربعة بشكل ظاهرياً صادقة في قياس ما استخدمت لأجله.

• صدق البناء (Construct validity):

للتحقق من صدق البناء لأدوات الدراسة الأربعة (جودة الحياة، اللياقة البدنية، المرونة النفسية، دافعية الإنجاز) تم استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) بين الفقرات والمستوى الكلي للأداة المنتمية إليها، وذلك بعد إجراء تجربة استطلاعية على عينة من طلبة التربية الرياضية مكونة من (35) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة الأصلية، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول 2

صدق البناء لأدوات الدراسة (ن = 35).

أدوات الدراسة							
دافعية الإنجاز		المرونة النفسية		اللياقة البدنية		جود الحياة	
رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.77	1	**0.85	1	**0.86	1	**0.81
2	**0.91	2	**0.77	2	**0.65	2	**0.57
3	**0.85	3	**0.78	3	**0.83	3	**0.59
4	**0.83	4	**0.76	4	**0.82	4	**0.71
5	**0.63	5	**0.82	5	**0.80	5	**0.75
6	**0.88	6	**0.78	6	**0.68	6	**0.78
7	**0.71	7	**0.83	7	**0.79	7	**0.76
8	**0.89	8	**0.57	8	**0.82	8	**0.69

** علاقة دالة إحصائياً عند $(\alpha \geq 0.01)$.

يتضح نتائج الجدول رقم (2) أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين جميع الفقرات والمستوى الكلي للأداة المنتمية إليها، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.57 - 0.81) لأداة جودة الحياة، وتراوحت معاملات الارتباط لأداة اللياقة البدنية ما بين (0.65 - 0.86)، أما لأداة المرونة النفسية جاءت معاملات الارتباط ما بين (0.57 - 0.85)، بينما تراوحت معاملات الارتباط لأداة دافعية الإنجاز ما بين (0.63 - 0.91)، ويعني ذلك أن أدوات الدراسة الأربعة تتميز بدرجة جيدة من الصدقة وأنها صادقة في قياس ما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات (Reliability):

للتحقق من ثبات أدوات الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach alpha) عند نفس العينة الاستطلاعية، والجدول رقم (3) ويبين ذلك.

جدول 3

الثبات لأدوات الدراسة (ن=35).

أدوات الدراسة	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
جودة الحياة	8	0.86
اللياقة البدنية	8	0.91
المرونة النفسية	8	0.90
دافعية الإنجاز	8	0.93

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن أدوات الدراسة الأربعة (جودة الحياة، اللياقة البدنية، المرونة النفسية، دافعية الإنجاز) تتميز بدرجة عالية من الثبات وأنها تصلح لتحقيق الأغراض المرجوة من الدراسة، حيث كانت قيم معامل الثبات لها على التوالي (0.91، 0.86، 0.90، 0.93).

متغيرات الدراسة:

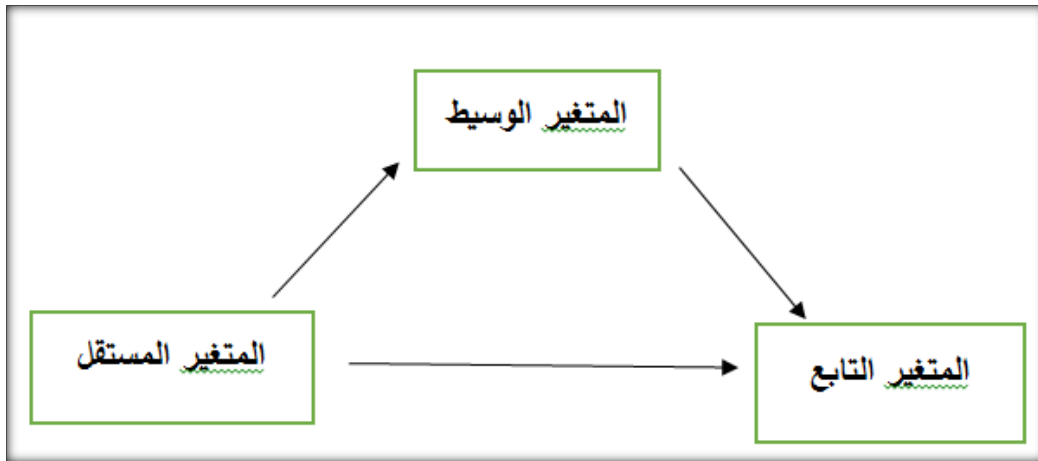
تمثلت هذه المتغيرات فيما يلي:

1. المتغير المستقل والمتغير الوسيط والمتغير التابع:

تم تحديد المتغير المستقل (اللياقة البدنية) والمتغير الوسيط (جودة الحياة) والمتغير التابع (المرونة النفسية، دافعية الإنجاز الرياضي) وفقاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986)، والشكل رقم (1) يبين ذلك.

شكل 1

نموذج تحليل المسار المقترح وفق بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986)



2. المتغيرات الديموغرافية أو التصنيفية وهي:

- الجنس وله مستويان هما: (ذكر، أنثى).
- الجامعة ولها ستة مستويات وهي: (النجاح الوطنية، القدس، بيرزيت، العربية- الأمريكية، خضوري، الخليل).
- السنة الدراسية ولها أربعة مستويات وهي: (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة).
- المستوى الرياضي وله أربعة مستويات وهي: (مبتدئ، متوسط، متقدم، محترف)

3. المتغيرات التابعة (Dependent variables):

تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات أدوات الدراسة الأربعة (المرونة النفسية، دافعية الإنجاز).

إجراءات الدراسة

أجريت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب النظري حول متغيرات (جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز)، وبعد ذلك تم تصميم أدوات القياس.
- الحصول على نموذج اخلاقيات البحث العلمي من جامعة النجاح الوطنية رقم البروتوكول (fgs/hum.oct.2025/59) والملحق (هـ) يبين ذلك.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- التحقق من الخصائص العلمية والسايكومترية لأدوات الدراسة الأربعة (جودة الحياة، اللياقة البدنية، المرونة النفسية، دافعية الإنجاز).
- لجمع البيانات تم تصميم أدوات الدراسة إلكترونياً وإرسال الرابط الإلكتروني إلى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، حيث بلغ عدد الاستجابات التي تصلح للمعالجة الإحصائية وتمثل عينة الدراسة (426) استجابة.
- وبعد الانتهاء من جمع البيانات تم ترميزها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبرنامج (Amos for SPSS).
- تم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وفي ضوءها تم الوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام المعالجات الآتية:

- التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للتأكد من صدق البناء لأدوات الدراسة، ولتحديد العلاقة بينها.
- تحليل المسار (Path analysis) لتحديد دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية وكل من المرونة النفسية ودافعية الإنجاز.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) للتحقق من الفروق في أدوات الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.
- تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) للكشف عن الفروق في أدوات الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجامعة، السنة الدراسية، المستوى الرياضي)، وتم استخدام اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم.
- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach Alpha) للتحقق من معامل الثبات لأدوات الدراسة.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

تطرقت الباحثة في الفصل الحالي إلى عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال الإجابة عن تساؤلاتها، وفيما يلي عرض للنتائج وفقاً لتسلسل التساؤلات وهي:

أولاً: نتائج السؤال الأول والذي نصه:

ما مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللدرجة الكلية لكل أداة من أدوات الدراسة الأربعة، ونتائج الجداول رقم (4-7) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المتعارف عليها لسلم ليكرت الخماسي، وذلك باستخراج المدى بين أقصى وأدنى استجابة (5-1=4)، ومن ثم تقسيم المدى على عدد المستويات (5/4=0.80)، وبعد ذلك تم إضافة (1) صحيح، وبالتالي أصبح توزيع المستويات على النحو الآتي:

- (1-1.80) مستوى منخفض جداً.
- (1.81-2.60) مستوى منخفض.
- (2.61-3.40) مستوى متوسط.
- (3.41-4.20) مستوى مرتفع.
- (4.21-5) مستوى مرتفع جداً.

1. مستوى جودة الحياة

جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أنا راضٍ عن حياتي بشكل عام.	3.51	0.91	مرتفع
2	أشعر بأنني أتمتع بجودة حياة عالية.	3.45	0.89	مرتفع
3	لدي توازن جيد بين متطلبات الدراسة وحياتي الشخصية.	3.37	0.80	متوسط
4	أتمتع بعلاقات اجتماعية إيجابية تضيف إلى جودة حياتي.	3.65	0.82	مرتفع
5	أشعر بالأمان والاستقرار في حياتي اليومية.	3.61	0.86	مرتفع
6	بيئتي المعيشية (مثل السكن والخدمات) تساهم بشكل إيجابي في جودة حياتي.	3.61	0.90	مرتفع
7	صحتي الجسدية والنفسية جيدة، وهذا يجعلني راضيًا عن حياتي.	3.72	0.90	مرتفع
8	لدي شعور بالرضا عن نفسي وعن الإنجازات التي حققتها حتى الآن.	3.75	0.87	مرتفع
	المستوى الكلي لجودة الحياة	3.59	0.65	مرتفع

* الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أن المستوى الكلي لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.59)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (1، 2، 4 - 8) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.45 - 3.75)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرة (3) وبمتوسط استجابة عليها (3.37).

2. مستوى اللياقة البدنية:

جدول 5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للياقة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أمارس التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على لياقتي البدنية.	3.42	0.95	مرتفع
2	أشعر بأن لديّ قوة تحمل عضلية ولياقة بدنية عالية.	3.47	0.80	مرتفع
3	أعتقد أن نشاطي البدني اليومي كافٍ للحفاظ على مستوى جيد من اللياقة.	3.52	0.91	مرتفع
4	أتبع نمط حياة صحي يساعدني في تحسين لياقتي البدنية.	3.31	0.92	متوسط
5	أشعر بالرضا عن مستوى لياقتي البدنية الحالي.	3.27	0.91	متوسط
6	مستوى لياقتي البدنية يسمح لي بأداء واجباتي اليومية بسهولة ودون تعب.	3.80	0.81	مرتفع
7	أبذل جهداً للحفاظ على مرونتي وقوتي البدنية من خلال التمارين المنتظمة.	3.49	0.90	مرتفع
8	مقارنةً بزملائي، أرى أن لياقتي البدنية جيدة جداً.	3.62	0.91	مرتفع
	المستوى الكلي للياقة البدنية	3.49	0.72	مرتفع

* الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أن المستوى الكلي للياقة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.49)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (1، 2، 3، 6، 7، 8) وتراوح متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.42 - 3.80)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرتين (4، 5) وبمتوسط استجابة عليهما على التوالي (3.31، 3.27).

3. مستوى المرونة النفسية:

جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أستطيع التعامل بشكل فعال مع الضغوط والتحديات النفسية التي تواجهني.	3.58	0.83	مرتفع
2	عندما أواجه مشكلة كبيرة في حياتي، يمكنني التأقلم معها وتجاوزها.	3.63	0.78	مرتفع
3	أتعلم من التجارب الصعبة لأطور من قدرتي على مواجهة المواقف المستقبلية.	3.75	0.81	مرتفع
4	أحافظ على هدوئي عند مواجهة تحديات أو ضغوط غير متوقعة.	3.52	0.89	مرتفع
5	لدي القدرة على العودة إلى حالتي الطبيعية بسرعة بعد المرور بأوقات صعبة.	3.61	0.94	مرتفع
6	أشعر أنني قادر على التكيف مع التغييرات المفاجئة في حياتي.	3.61	0.81	مرتفع
7	لا تدوم مشاعر الإحباط لديّ طويلاً عندما أتعرض لانتكاسة أو فشل.	3.55	0.95	مرتفع
8	أثق بقدرتي على تجاوز التحديات الصعبة التي قد أواجهها في المستقبل.	3.76	0.84	مرتفع
	المستوى الكلي للمرونة النفسية	3.63	0.68	مرتفع

* الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن المستوى الكلي للمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.63)، وكان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات (1- 8) وتراوح متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.52 - 3.76).

4. مستوى دافعية الإنجاز

جدول 7

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لدافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أضع نفسي أهدافاً واضحة وأسعى لتحقيقها بإصرار.	3.61	0.92	مرتفع
2	أنا متحمس للتفوق في دراستي وفي مجال تخصصي الرياضي.	3.76	0.86	مرتفع
3	أبذل قصارى جهدي لتحقيق النجاح في المهام الموكلة إليّ.	3.75	0.84	مرتفع
4	التحديات والصعوبات تحفّزني للعمل بجد أكبر لتحقيق أهدافي.	3.73	0.78	مرتفع
5	أشعر بالرضا والفخر عندما أحقق إنجازاً جديداً.	3.90	0.83	مرتفع
6	أسعى باستمرار لتطوير مهاراتي وقدراتي للوصول إلى أهدافي.	3.76	0.85	مرتفع
7	لا أستسلم بسهولة عندما أواجه صعوبة في تحقيق هدف معين.	3.78	0.74	مرتفع
8	يعتبر النجاح الأكاديمي والرياضي أمراً مهماً جداً بالنسبة لي.	3.86	0.75	مرتفع
	المستوى الكلي لدافعية الانجاز	3.77	0.68	مرتفع

* الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن المستوى الكلي لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.59)، وكان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات (1- 8) وتراوح متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.61 - 3.90).

ثانياً: نتائج السؤال الثاني والذي نصه:

ما دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن التساؤل استخدم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى الطلبة كما يظهر في الجدول رقم (8). وبعد ذلك تم استخدام تحليل المسار (Path analysis) لتحديد دور جودة الحياة (كمتغير وسيط) بين اللياقة البدنية (كمتغير مستقل) والمرونة النفسية (كمتغير التابع)، والجدول رقم (9) يظهر ذلك.

جدول 8

العلاقة بين جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).

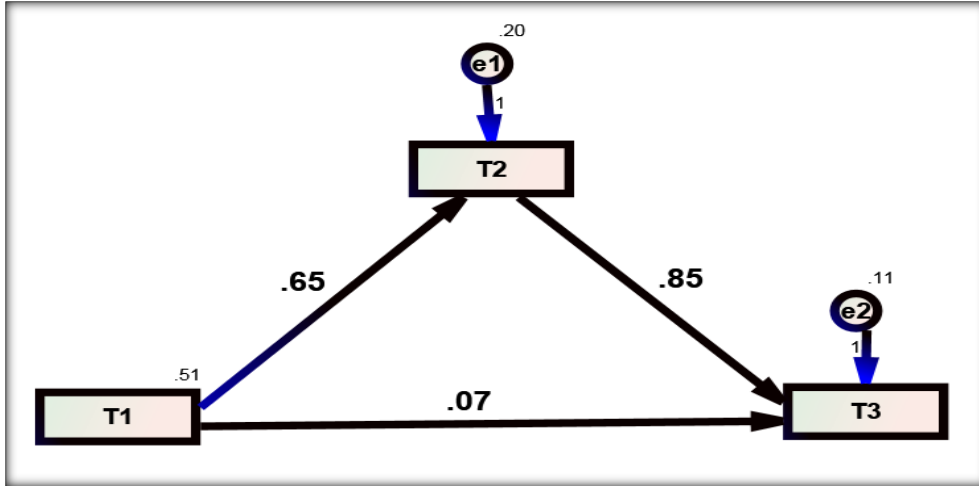
المتغيرات	جودة الحياة	اللياقة البدنية	المرونة النفسية
جودة الحياة	-	**0.72	**0.87
اللياقة البدنية	-	-	**0.67
المرونة النفسية	-	-	-

**علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أن توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين جودة الحياة وكل من اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعة الفلسطينية، حيث كانت معامل الارتباط بينها على التوالي (0.72، 0.87)، وتوجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى الطلبة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.66).

شكل 2

نموذج تحليل المسار المقترح للياقة البدنية كمتغير مستقل ($T1$)، وجودة الحياة كمتغير وسيط ($T2$)، والمرونة النفسية كمتغير تابع ($T3$) حسب نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (2) أن قيم معامل التحديد (حجم الأثر) بين اللياقة البدنية وجودة الحياة (0.65)، وبين جودة الحياة والمرونة النفسية (0.85)، وبين اللياقة البدنية والمرونة النفسية (0.07)، والجدول رقم (9) يبين دلالة تحليل المسار.

جدول 9

دلالة تحليل المسار لتحديد أثر اللياقة البدنية كمتغير مستقل ($T1$)، وجودة الحياة كمتغير وسيط ($T2$)، والمرونة النفسية كمتغير تابع ($T3$) لدى طلبة التربية الرياضية ($n=426$).

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	معاملات المسار		اتجاه المسار (Path Direction)
				المعيارية (Estimate)	الخطأ المعياري	
-	*0.000	21.621	0.03	0.65	T1	---> T2
جزئية	*0.000	23.688	0.04	0.85	T2	---> T3
-	*0.021	2.302	0.03	0.07	T1	---> T3

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

تشير نتائج الجدول رقم (9) أن الوساطة لمتغير جودة الحياة بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية كانت جزئية، وذلك لوجود أثر دال إحصائياً للمتغير المستقل (اللياقة البدنية) في المتغير التابع (المرونة النفسية).

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث والذي نصه:

ما دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن التساؤل استخدم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لتحديد العلاقة بين جودة الحياة واللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى الطلبة، ونتائج الجدول رقم (10) يبين ذلك. وبعد ذلك تم استخدام تحليل المسار (Path analysis) لتحديد دور جودة الحياة (كمتغير وسيط) بين اللياقة البدنية (كمتغير مستقل) ودافعية الإنجاز (كمتغير التابع)، والجدول رقم (11) يظهر ذلك.

جدول 10

العلاقة بين جودة الحياة واللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 426).

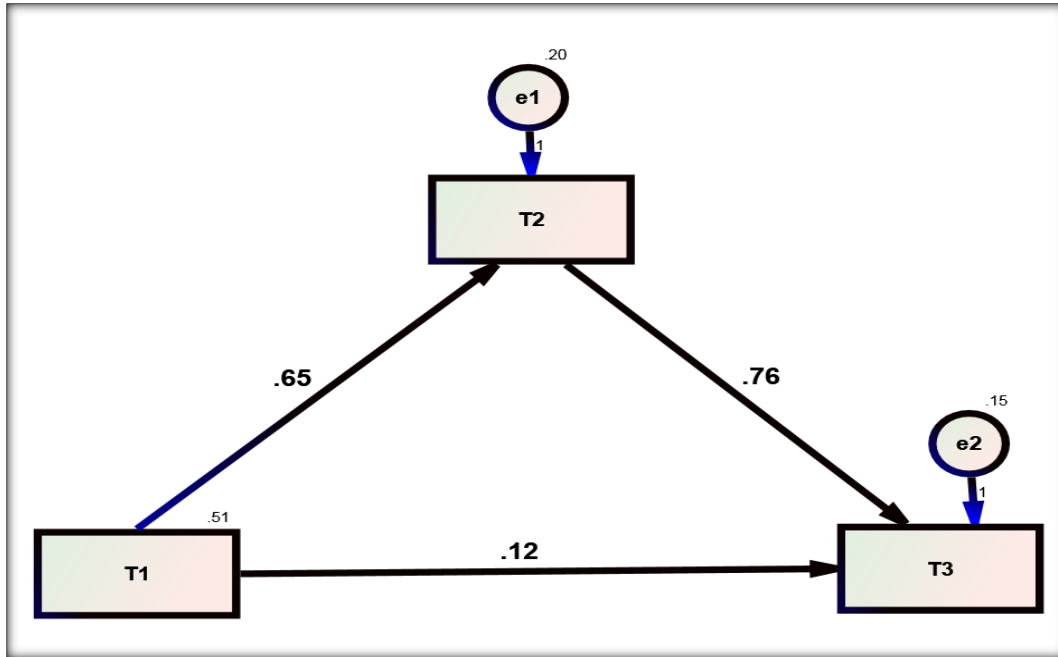
المتغيرات	جودة الحياة	اللياقة البدنية	دافعية الإنجاز
جودة الحياة	-	**0.72	**0.82
اللياقة البدنية		-	**0.65
دافعية الإنجاز			-

**علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين جودة الحياة وكل من اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعة الفلسطينية، حيث كانت معامل الارتباط بينها على التوالي (0.72، 0.82)، وتوجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى الطلبة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.65).

شكل 3

نموذج تحليل المسار المقترح للياقة البدنية كمتغير مستقل ($T1$)، وجودة الحياة كمتغير وسيط ($T2$)، ودافعية الإنجاز كمتغير تابع ($T3$) حسب نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (3) أن قيم معامل التحديد (حجم الأثر) بين اللياقة البدنية وجودة الحياة (0.65)، وبين جودة الحياة ودافعية الإنجاز (0.76)، وبين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز (0.12)، والجدول رقم (11) في ملحق (و) يبين دلالة تحليل المسار.

تشير نتائج الجدول رقم (11) في ملحق (و) أن الوساطة لمتغير جودة الحياة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية كانت جزئية، وذلك لوجود أثر دال إحصائياً للمتغير المستقل (اللياقة البدنية) في المتغير التابع (دافعية الانجاز).

رابعاً: نتائج السؤال الرابع والذي نصه:

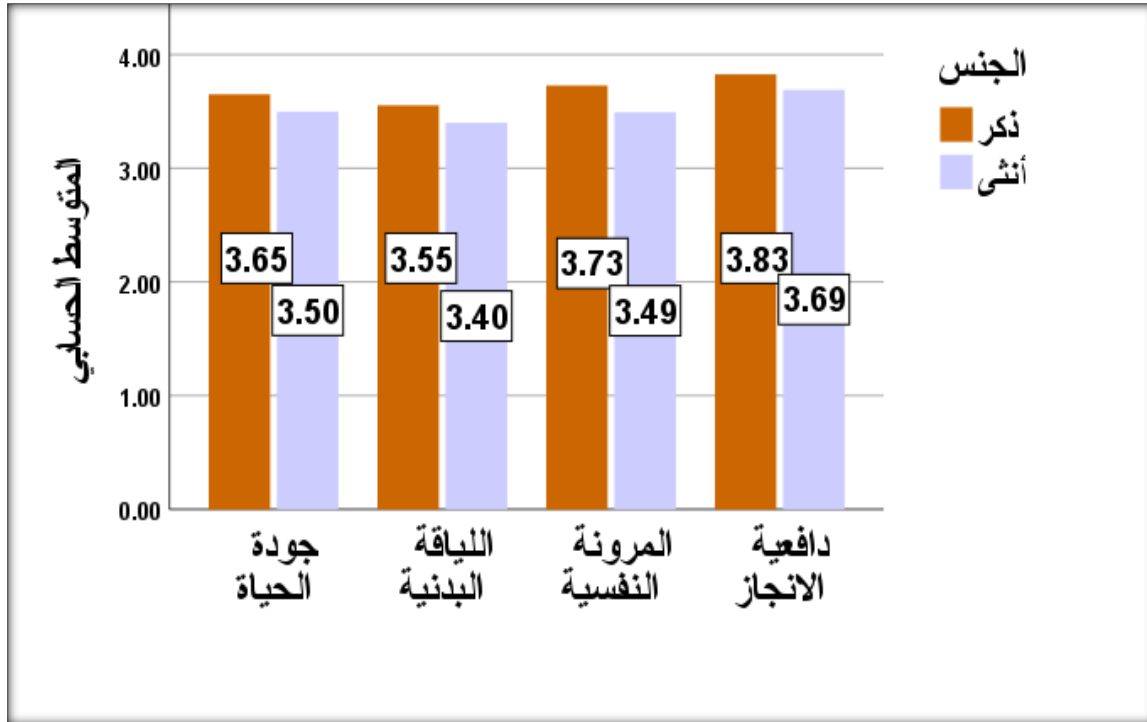
هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) كما يظهر في الجدول رقم (12) في ملحق (و) تبين ذلك.

يتضح من نتائج الجدول (12) في ملحق (و) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس ولصالح (الذكور)، والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.

شكل 4

المتوسط الحسابي لكل من جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس.



خامساً: نتائج السؤال الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز

لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، ونتائج الجدولين رقم

(13، 14) في ملحق (و).

تشير نتائج الجدول رقم (14) في ملحق (و) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى كل من جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة.

سادساً: نتائج السؤال السادس والذي نصه:

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير السنة الدراسية؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) كما يظهر في الجداول رقم (15، 16، 17) في ملحق (و).

تشير نتائج الجدول رقم (16) في ملحق (و) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى كل من جودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير السنة الدراسية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية تبعاً لهذا المتغير في مستوى كل من اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى الطلبة. ولمعرفة أماكن الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية كما هو مبين في الجدول رقم (17) في ملحق (و).

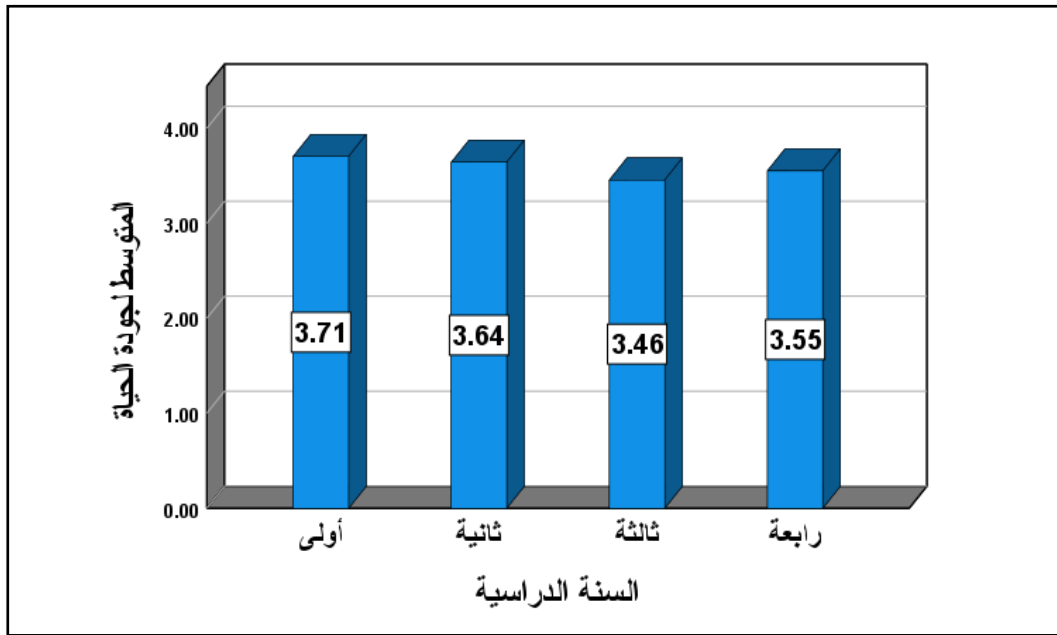
تشير نتائج الجدول رقم (16) في ملحق (و) إلى ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى جودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تعزى إلى متغير السنة الدراسية بين (أولى، ثانية) و(ثالثة) ولصالح (أولى، ثانية)، ولا توجد فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى، والشكل البياني رقم (5) يظهر ذلك.

- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تعزى إلى متغير السنة الدراسية بين (أولى) و(ثانية، ثالثة، رابعة) ولصالح (أولى)، ولا توجد فروق دالة إحصائياً في المقارنات البعدية الأخرى، والشكل البياني رقم (6) يظهر ذلك.

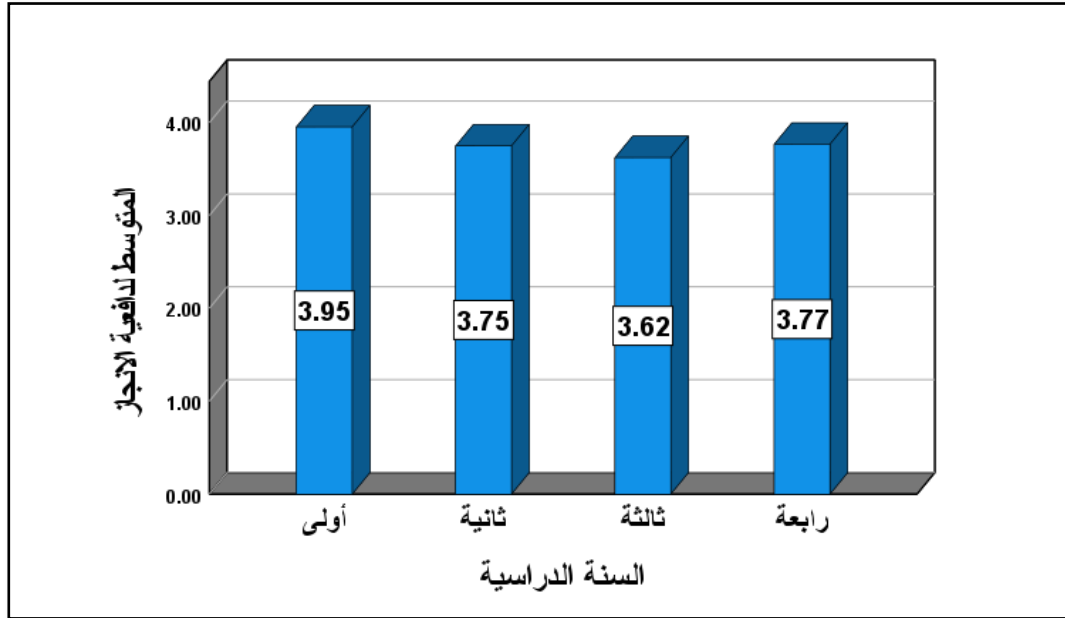
شكل 5

المتوسط الحسابي لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.



شكل 6

المتوسط الحسابي لدافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.



سابعاً: نتائج السؤال السابع والذي نصه:

هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز

لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الرياضي؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) كما يظهر في الجداول رقم

(18، 19، 20) في ملحق (و).

تشير نتائج الجدول رقم (19) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى

كل من جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في

الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الرياضي، ولمعرفة أماكن الفروق تم استخدام اختبار

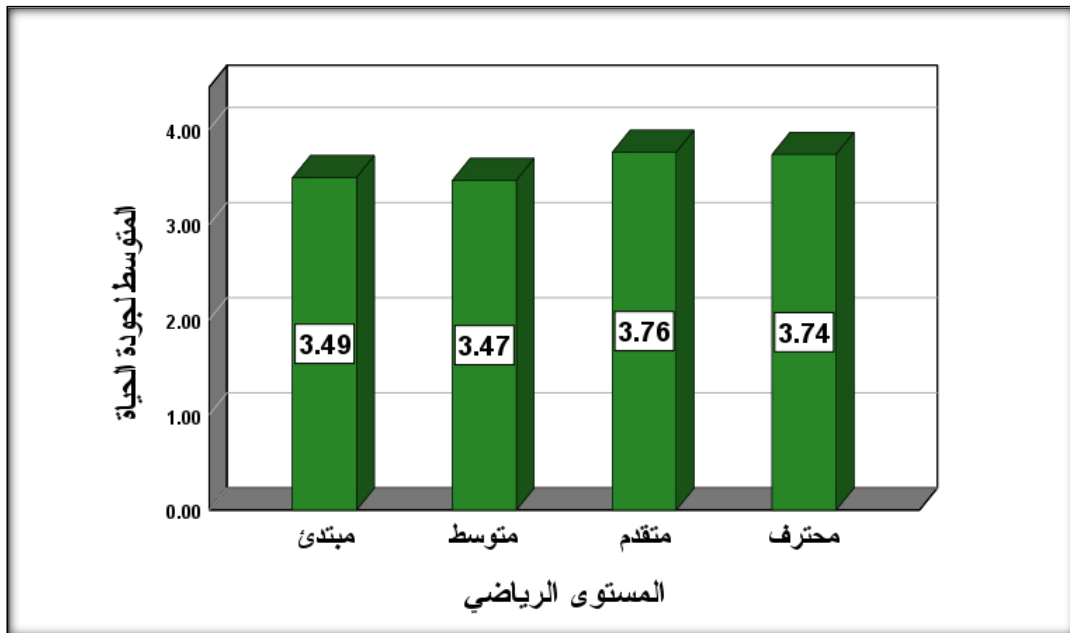
(LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية كما هو مبين في الجدول رقم (20) في

ملحق (و).

تشير نتائج الجدول رقم (20) في ملحق (و) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى كل من جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الرياضي بين (مبتدئ، متوسط) و(متقدم، محترف) ولصالح (متقدم، محترف)، وتوجد فروق أيضاً في مستوى جودة الحياة بين المستوى الرياضي (مبتدئ) و(متقدم، محترف) ولصالح (متقدم، محترف)، وبين (متوسط) و(متقدم) ولصالح (متقدم)، بينما لم تكن فروق دالة إحصائياً في المقارنات البعدية الأخرى المتبقية بين المتوسطات الحسابية، والأشكال البيانية (7-10) تبين ذلك.

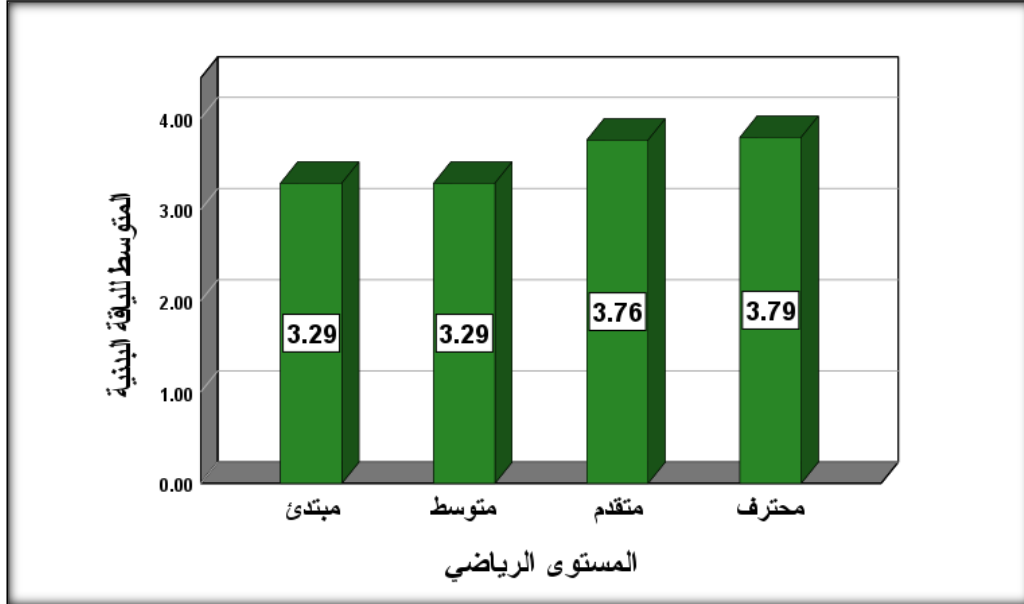
شكل 7

المتوسط الحسابي لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي.



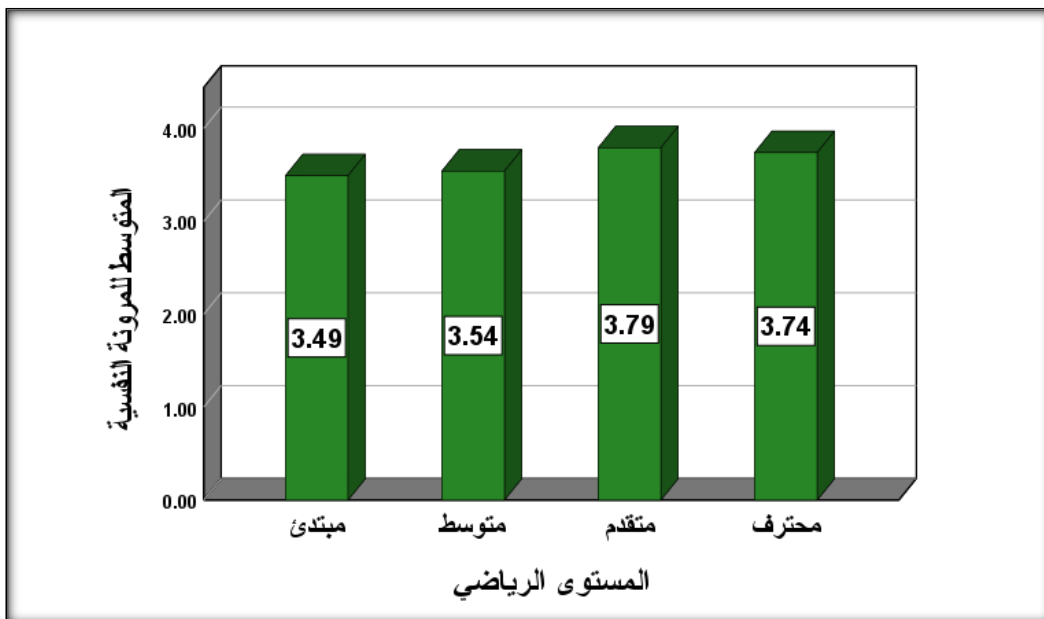
شكل 8

المتوسط الحسابي للياقة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي.

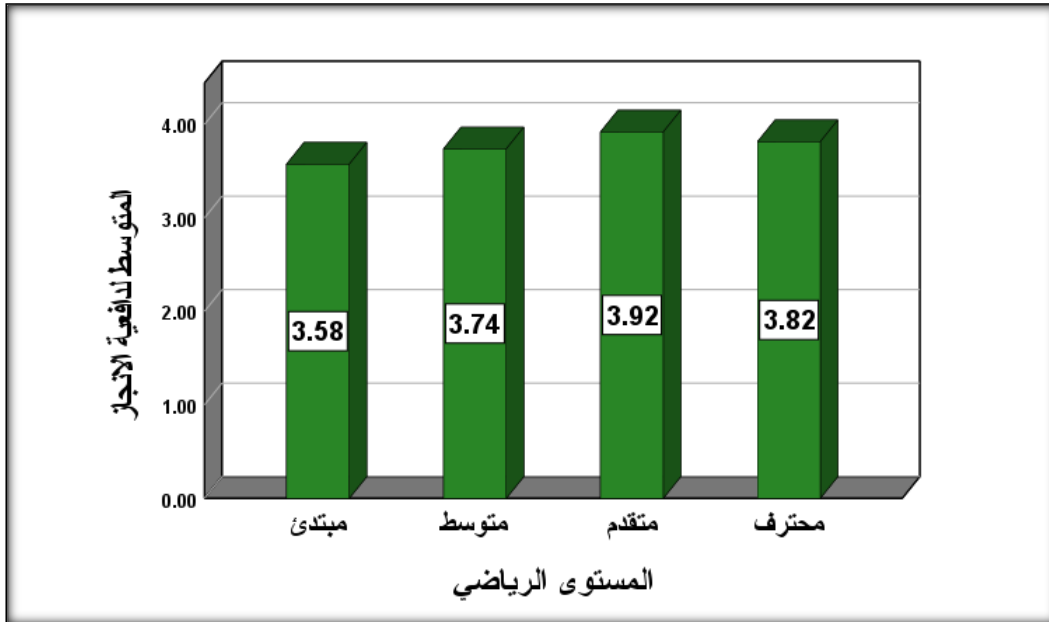


شكل 9

المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي.



المتوسط الحسابي لدافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي.



الفصل الرابع

مناقشة النتائج، الاستنتاجات، التوصيات

يتطرق الباحث في الفصل الحالي الى العرض للمناقشة النتائج التي توصلت اليها الدراسة والتي في ضوءها تم التوصل الى الاستنتاجات والتوصيات وفيما يلي البيان لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج

سعت الدراسة للإجابة عن ستة اسئلة وفيما يلي مناقشتها وهي:

أولاً: نتائج السؤال الأول والذي نصه:

ما مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

أولاً: جودة الحياة

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن المستوى الكلي لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.59)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (1، 2، 4- 8) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.45- 3.75)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرة (3) وبمتوسط استجابة عليها (3.37) وقد اتفقت الاجابة مع العديد من الدراسات منها دراسة (Hendrayana et al. (2022) والغالبية العظمى من الدراسات تشير الى وجود علاقة ضعيفة او ايجابية بين النشاط الرياضي وجودة الحياة اي ان طلاب التربية الرياضية غالباً ما يظهرون درجات متساوية او اعلى في بعض محاور جودة الحياة وهذا لان النشاط وحده لا يكفي ولا توجد دراسة تصرح بان طلبة التربية الرياضية يتمتعون بجوده حياة ادنى من غيرهم. ومن وجه نظر الباحثة فان نتائج الدراسة جاءت

بشكل طبيعي ويعود السبب الى ان ممارسة النشاط البدني يسهم في تعزيز الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للطلاب الرياضيين مما يؤدي الى ارتفاع مستوى جودة الحياة.

ثانياً: اللياقة البدنية

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أن المستوى الكلي للياقة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.49)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (1، 2، 3، 6، 7، 8) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.42 - 3.80)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرتين (4، 5) وبمتوسط استجابة عليهما على التوالي (3.31، 3.27) وجاءت النتائج منطقية من رأي الباحثة وذلك لان من الطبيعي تمتع طلبة التخصصات الرياضية بمستويات اعلى من اللياقة البدنية مقارنة بغيرهم نظرا لطبيعة تدريبهم العملي وانتظامهم في الانشطة البدنية وجاءت النتائج متفقة مع دراسة ولا توجد دراسة تصرح بشكل كلي بان طلبة التربية الرياضية لديهم مستوى لياقة بدنية اقل من غيرهم

ثالثاً: المرونة النفسية

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن المستوى الكلي للمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.63)، وكان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات (1- 8) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.52 - 3.76) و يفسر ذلك بقدرة الرياضي على مواجهة الضغوط البدنية والتنافسية وقدرتهم على ضبط الانفعالات وتعرضهم المستمر لمواقف تتطلب التكيف مما يعزز مهارات الصمود والتعامل الفعال مع وهذا امر مثبت في العديد من الدراسات مثل دراسة (صالح، 2023). ولا توجد دراسة تقول ان طلاب التربية الرياضية لديهم مرونة نفسية اقل من غيرهم ولكن بعض البحوث تشير بان النتائج تتأثر بعوامل وسيطة مثل مستوى الالتزام و الصحة البدنية وغيرهم.

رابعاً: مستوى دافعية الانجاز

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن المستوى الكي لجودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.59)، وكان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات (1- 8) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.61- 3.90) وتدعم هذه النتائج دراسات سابقة مثل دراسة (رشاد. 2025)، والتي اظهرت نتائجها بان لدافعية الانجاز دور وسيط في العلاقة بين التحصيل الاكاديمي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة التربية الرياضية حيث ترى الباحثة ان طلاب التربية الرياضية يتمتعون بمستوى مرتفع من دافعية الانجاز بمعنى انهم يسعون للتقدم والتطور بالمهارات وتحسين الاداء الشخصي وانجاز المهام بكفاءة عالية للارتقاء بمستوى اعلى والقدرة على المشاركة والمنافسة الرياضية ومع ذلك ليس من الضروري أن تكون دافعية الإنجاز دائماً مرتفعة لدى جميع طلاب التربية الرياضية فقد اظهرت دراسة عياد (2023) أن دافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية الرياضية جاءت بدرجة متوسطة ولا توجد دراسة تنص بشكل صريح ان طلاب التربية الرياضية ليس لديهم دافعية للإنجاز .

مناقشة نتائج السؤال الثاني: ما دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية

لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

اظهرت نتائج السؤال الثاني من خلال نتائج الجدول رقم (8) أن توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين جودة الحياة وكل من اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعة الفلسطينية، حيث كانت معامل الارتباط بينها على التوالي (0.72، 0.87)، وتوجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى الطلبة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.66).

اتضح من الشكل رقم (2) أن قيم معامل التحديد (حجم الأثر) بين اللياقة البدنية وجودة الحياة (0.65)، وبين جودة الحياة والمرونة النفسية (0.85)، وبين اللياقة البدنية والمرونة النفسية (0.07)، والجدول رقم (9) يبين دلالة تحليل المسار. حيث اشارت نتائج الجدول رقم (9) أن الوساطة لمتغير جودة الحياة بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية كانت جزئية، وذلك لوجود أثر دال إحصائياً للمتغير المستقل (اللياقة البدنية) في المتغير التابع (المرونة النفسية). واكدت دراسة Pozuelo-Carrascosa, et al (2017) على ذلك وترى الباحثة ان هذه العلاقة طبيعية حيث ارتفاع اللياقة البدنية تعمل على تحسين المؤشرات الجسدية والنفسية مما يعزز من مستوى المرونة النفسية و اعتبار جودة الحياة حلقة وصل فكلما تحسنت جودة حياة طلاب الرياضة ازدادت قدرتهم على ضبط النفس والتعامل الايجابي مع الفشل والاصابات والاستمرار بالأداء رغم التحديات.

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث والذي نصه

ما دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

اظهرت نتائج السؤال الثالث من خلال نتائج الجدول رقم (10) أن توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين جودة الحياة وكل من اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعة الفلسطينية، حيث كانت معامل الارتباط بينها على التوالي (0.72، 0.82)، وتوجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى الطلبة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.65).

اتضح من الشكل رقم (3) أن قيم معامل التحديد (حجم الأثر) بين اللياقة البدنية وجودة الحياة (0.65)، وبين جودة الحياة ودافعية الإنجاز (0.76)، وبين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز (0.12)، والجدول رقم (11) يبين دلالة تحليل المسار اشارت نتائج الجدول رقم (11) في ملحق (و) أن الوساطة لمتغير جودة

الحياة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية كانت جزئية، وذلك لوجود أثر دال إحصائياً للمتغير المستقل (اللياقة البدنية) في المتغير التابع (دافعية الانجاز) حيث تعكس النتائج دور جودة الحياه الوسيط والمهم في تفسير العلاقة الوسيطة بين المرونة واللياقة. وأكدت دراسة Cao et al. (2025) على ذلك ولا يوجد دراسة تنفي ذلك ولكن تشير بعض الدراسات ان هذه العلاقة ممكن ان تختلف بنتائجها حسب نوع المتغيرات النفسية المقاسة او شدة النشاط وغيرها.

رابعاً: نتائج السؤال الرابع والذي نصه

هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس؟

يتضح من نتائج الجدول (12) في ملحق (و) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس ولصالح (الذكور)، والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك ويعود ذلك الى التغيرات الطبيعية والفسولوجية التي يتمتع بها الذكور عن الاناث ولان الذكور تتخرط بشكل اكبر بالأنشطة الرياضية والتدريبات خارج الاطار الاكاديمي وبسبب طبيعة المجتمع الفلسطيني المحافظ الذي تفرض فيه العادات والتقاليد قيود اكبر على الاناث مع ذلك فان النتائج كانت لصالح الذكور ولكن بفارق بسيط ويعود السبب لتطور العلم الرياضي والذي يزيد من فاعلية الاناث في المجتمع الرياضي وتفاعلها مع الذكور في الكثير من الالعاب الرياضية وخضوع جميع الطلبة لبرنامج اكايمي وتدربي متشابه داخل كليات التربية الرياضية وتتفق هذه النتائج مع عدد من الدراسات التي أشارت إلى تفوق الذكور في مؤشرات اللياقة البدنية مقارنة بالإناث (Ortega et al., 2008). وكذلك في مستويات المرونة النفسية (Hu et al., 2015)، إضافة إلى دافع الإنجاز (Gill, 1986). وتشير بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستويات المرونة النفسية أو دافع الإنجاز مما يدل على أن أثر الجنس في هذه المتغيرات قد يكون متأثراً بعوامل اجتماعية وثقافية مثل طبيعة التنشئة

الاجتماعية ونوع الخبرات التعليمية والرياضية ومستوى الدعم الاجتماعي المتاح لكل من الجنسين
(Campbell-Sills et al., 2006; Spence, 1993)

خامساً: نتائج السؤال الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة؟

حيث اظهرت نتائج الجدول رقم (14) في ملحق (و) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى كل من جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة وذلك بسبب قرب المناهج الدراسية والاساليب الدراسية المتبعة في الجامعات وحيث ان الجامعات جميعها تقع تحت نطاق واحد وهو الضفة الغربية حيث تتشارك بالعديد من الظروف العامة المحيطة التي يعيشها الطلبة في فلسطين سواء على الصعيد الاجتماعي او الاقتصادي او السياسي حيث يتعرض طلاب الجامعات الفلسطينية لضغوط حياتية مقارنة تنعكس بشكل متشابه على جودة حياتهم وحالتهم النفسية ودافع الانجاز وهذه النتيجة لم تتفق او تتعارض مع اي دراسات سابقة لأنها تكون الدراسة الاولى التي شملت المتغيرات (جودة الحياة، مرونة نفسية، لياقة بدنية ودافع الانجاز) في البيئة الفلسطينية. وترى الباحثة أيضاً أن تخصص التربية الرياضية يعد تخصصاً ذا متطلبات عملية واضحة، مما يجعل الطلبة يخضعون لخبرات تدريبية وأنشطة بدنية متشابهة نسبياً بين الجامعات، وهو ما قد يفسر تقارب مستويات اللياقة البدنية والمرونة النفسية وجودة الحياة ودافعية الإنجاز وعدم ظهور فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجامعة. وكانت متفقة مع دراسات منها (Keating et al., 2005) حيث اظهرت النتائج انه لم تجد اختلافات قوية جداً بين مجموعات طلابية حسب مكان الجامعة أو المؤسسة التعليمية.

سادساً: نتائج السؤال السادس والذي نصه:

هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز

لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير السنة الدراسية؟

تشير نتائج الجدول رقم (16) في ملحق (و) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في مستوى كل من جودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات

الفلسطينية تعزى إلى متغير السنة الدراسية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً تبعاً لهذا المتغير في

مستوى كل من اللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى الطلبة ومن وجهة نظر الباحثة فقد حلت هذه النتائج

من حيث وجود الفروق في جودة الحياة ودافع الانجاز بسبب تزايد خبرات الطلبة الاكاديمية والتدريبية مع

التقدم في السنوات الدراسية وما يصاحب ذلك من تحسن في مهارات التكيف ووضوح الاهداف المهنية

وزيادة الشعور بالاستقرار النفسي والاكاديمي، ولا يوجد فروق في اللياقة البدنية والمرونة النفسية بسبب

طبيعة برامج التربية الرياضية التي تركز على تنمية اللياقة والمهارات النفسية الاساسية منذ السنوات الاولى

واستمرارها بمستويات متقاربة عبر مختلف المراحل الدراسية وجائت متفقة مع بعض الدراسات ومنها:

(Reivich et al., 2011; Fox, 1999 Karen Reivich (2011)

سابعاً: نتائج السؤال السابع والذي نصه

هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز

لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الرياضي؟

اظهرت نتائج الجدول رقم (20) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في

مستوى كل من جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات

الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الرياضي بين (مبتدئ، متوسط) و(متقدم، محترف) ولصالح (متقدم،

محترف)، وتوجد فروق أيضاً في مستوى جودة الحياة بين المستوى الرياضي (مبتدئ) و(متقدم، محترف)

ولصالح (متقدم، محترف)، وبين (متوسط) و(متقدم) ولصالح (متقدم)، بينما لم تكن فروق دالة إحصائياً

في المقارنات البعدية الأخرى المتبقية بين المتوسطات الحسابية، ومن وجه نظر الباحثة هذه النتائج منطقية لأن الطالب الذي يمارس الرياضة في مستويات متقدمة يكون أفضل ممن يمارسها في البدايات وهذا متفق عليه في العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة Garrido-Muñoz et al. (2024) التي تنص على أن الرياضيين اللذين يمارسون الرياضة بمستوى اعلى يظهرين مستوى اعلى من زملائهم في المرونة نفسية وتظهر نتيجة دراسة (Garrido-Muñoz et al., 2024) ان جودة الحياة ترتفع مع زيادة مستوى اللياقة البدنية والممارسة الرياضية ولم تتعارض هذه الدراسة مع اي دراسة سابقة. ولكن بعض الدراسات اشارت ان زيادة اللياقة البدنية او المستوى الرياضي لا يؤدي الى ارتفاع جودة الحياة او المرونة النفسية او دافع الانجاز بشكل مباشر بدون تدخل عوامل او متغيرات نفسية اخرى مما يجعل تحليل الوساطة معقد.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحث ما يلي:

1. تشير معطيات الدراسة إلى أن طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة الحياة، الأمر الذي يعكس دور النشاط البدني والبيئة الجامعية الرياضية في تعزيز الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية لديهم.
2. يمكن الاستدلال على أن المستوى المرتفع للياقة البدنية لدى طلبة التربية الرياضية يسهم بصورة إيجابية في تحسين كفاءتهم الوظيفية والصحية، ويُعد من العوامل الأساسية الداعمة لنمط الحياة النشط لديهم.
3. تُظهر النتائج أن المرونة النفسية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية جاءت بمستوى مرتفع، مما يشير إلى قدرتهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والحياتية المرتبطة بالدراسة والتدريب الرياضي.

4. تعكس المستويات المرتفعة لجودة الحياة لدى الطلبة تكامل الأبعاد البدنية والنفسية والاجتماعية، وهو ما يعزز من فاعلية برامج التربية الرياضية في بناء شخصية متوازنة وصحية.
5. يمكن الاستنتاج بوجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وكل من اللياقة البدنية والمرونة النفسية، مما يدل على أن تحسن اللياقة البدنية والمرونة النفسية يسهم بشكل مباشر في رفع مستوى جودة الحياة لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
6. تشير الفروق الإحصائية المرتبطة بمتغير المستوى الرياضي إلى أن درجة الممارسة الرياضية ومستواها تلعب دورًا مؤثرًا في تحديد مستويات جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية، بما يؤكد أهمية الاهتمام بتدرج الحمل التدريبي ومستوى المنافسة الرياضية لدى الطلبة.

التوصيات

1. تعزيز برامج جودة الحياة في كليات التربية الرياضية من خلال الاهتمام بالصحة النفسية والدعم الإرشادي وتنظيم الأحمال التدريبية بما ينعكس إيجابًا على المرونة النفسية ودافع الإنجاز لدى الطلبة.
2. الاستمرار في تطوير برامج اللياقة البدنية بوصفها مدخلًا أساسيًا لتحسين جودة الحياة، مع ربطها بجوانب نفسية وتحفيزية، وليس التركيز على الجانب البدني فقط.
3. دمج برامج تنمية المرونة النفسية ودافع الإنجاز ضمن المساقات العملية والنظرية، خاصة في السنوات الدراسية الأولى، لمساعدة الطلبة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والتدريبية.
4. مراعاة الفروق المرتبطة بالجنس عند تصميم الأنشطة الرياضية الجامعية، والعمل على توفير بيئة داعمة تشجع مشاركة الطالبات، بما يتلاءم مع خصوصية المجتمع الفلسطيني وعاداته وتقاليده .
5. تعزيز التعاون بين كليات التربية الرياضية والجهات المجتمعية لتوفير أنشطة رياضية ونفسية داعمة تسهم في رفع جودة الحياة لدى الطلبة داخل وخارج الحرم الجامعي.

6. تطوير برامج توعوية لطلبة التربية الرياضية حول إدارة الضغوط، التوازن بين الدراسة والتدريب، وأثر ذلك في المرونة النفسية ودافع الإنجاز.

7. إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات نفسية واجتماعية أخرى، مثل الدعم الاجتماعي والرضا الأكاديمي، ودراسة دورها كمتغيرات وسيطة أو معدّلة في العلاقة بين اللياقة البدنية وجودة الحياة والمرونة النفسية.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

- أحمان، ليلي، وصليحة عبد الصمد. (2018). جودة الحياة والسلوك الصحي لدى عينة من الشباب. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، 3(2)، 57-70.
- إسماعيل، نجلاء محمد. (2021). دور اللياقة البدنية في تنمية الجوانب النفسية لدى الأفراد. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 35(1)، 55-78.
- جرادات، عبد الله، ومحمد الخلف. (2024). علاقة جودة الحياة بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية. مجلة أبحاث اليرموك: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 32(2).
- جرادات، الخلف، وعبد الله محمد. (2024). علاقة جودة الحياة بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية. مجلة أبحاث اليرموك: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 32(2).
- حامد، أحمد عبد الباسط. (2022). أثر التكوين الجسماني في مستوى الأداء المهاري لدى طلبة كلية التربية الرياضية. مجلة دراسات علوم الرياضة، 9(2)، 211-227.
- الحداد، سامي محمد. (2022). تأثير الضغوط الحياتية على التوافق النفسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعات. المجلة العربية للعلوم النفسية والتربوية، 18(4)، 155-170.
- الحربي، فاطمة عبد الله. (2023). أثر المناخ الأسري والتربوي في تنمية دافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية والنفسية الحديثة، 10(2)، 45-60.

الحربي، عبدالله خليل. (2023). جودة الحياة وأثرها في الصحة النفسية لدى العاملين في القطاع الصحي. مجلة العلوم الصحية، 18(2)، 112-125.

الحسن، أحمد سامي. (2021). اللياقة الشاملة وأثرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعات. المجلة العربية للتربية والصحة النفسية، 9(3)، 101-115.

الحسن، نادر أحمد. (2022). المثابرة ودورها في تعزيز دافعية الإنجاز لدى الطلبة. مجلة التربية والنفسية الحديثة، 20(3)، 75-90.

الحمادي، محمد سعيد. (2023). أثر النشاط البدني المنتظم على الأداء التنفيذي للدماغ ودافعية الإنجاز لدى الشباب. المجلة العربية للعلوم العصبية والنفسية، 12(2)، 140-155.

الحمادي، نورة عبد الله. (2021). فعالية برنامج إرشادي لتنمية دافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، 25(2)، 133-157.

الدليمي، عادل كريم. (2020). تأثير تدريبات القوة العضلية في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى الشباب. مجلة العلوم الرياضية المعاصرة، 18(4)، 234-248.

الدهني، غدير غازي أحمد. (2018). جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل: دراسة مقارنة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(1)، 45-60.

رشاد، دويكات. (2025). الوساطة لدافعية الانجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية .

الزعبي، ناصر فهد. (2021). دافع الإنجاز وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى الشباب. المجلة التربوية السورية، 28(2)، 55-76.

الزهراني، سارة محمد (2020). الرغبة بالتفوق وعلاقتها بدافعية الإنجاز. المجلة السعودية للعلوم النفسية، 12(2)، 102-115.

الزهراني، علي محمد ، ناصر سالم الحربي، و ريم عبد الله القرني. (2024). أبعاد المرونة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى الشباب. *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، 15(2)، 120-136.

الزهيري، محمد عبد الله. (2022). أثر اللياقة البدنية على التحصيل الدراسي لدى الطلبة. *مجلة العلوم التربوية*، 36(2)، 123-145.

سليمان، أحمد محمود. (2022). دور البيئة النفسية والاجتماعية في تنمية دافعية الإنجاز لدى الشباب الجامعي. *المجلة العربية للعلوم النفسية والتربوية*، 16(1)، 112-130.

السيد، أحمد، محمد. (2021). دور المرونة النفسية في التكيف مع الضغوط النفسية وتحسين الصحة النفسية. *المجلة العربية للصحة النفسية*، 12(3)، 45-60.

السيد، منى إبراهيم محمد. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة والتربية*، 18(2)، 101-118.

شحاته، هدى السيد. (2020). الضغوط الأسرية وعلاقتها بكل من المرونة النفسية والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية بجامعة كفر الشيخ*، 20(2)، 1539-1560.

الشمري، فهد محمد. (2021). دافع الإنجاز كمنبئ بالالتزام الصحي والبدني لدى الشباب في المجتمع السعودي. *المجلة السعودية للعلوم التربوية والنفسية*، 6(3)، 45-64.

الشيخ، فاطمة علي. (2019). تحمل المسؤولية وأثره في دافعية الإنجاز. *مجلة البحوث التربوية*، 15(4)، 44-59.

صالح، رنا أحمد. (2023). تأثير برنامج تدريبي مرن على تحسين المرونة والمجال الحركي. *المجلة العربية للعلوم الرياضية والتربوية*، 12(3)، 85-101.

عبد الحليم، سعاد محمد. (2020). دافعية الإنجاز وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة علم النفس التربوي*، 34(2)، 55-72.

عبد الرحمن، ليلي حسن. (2023). مهارات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للبحوث النفسية*، 10(1)، 89-102.

عبد الرحمن، نادر محمد . (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية والنفسية*، 45(2)، 112-130.

عبد الله، سامي حسين. (2022). التحمل القلبي التنفسي وعلاقته ببعض مؤشرات اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية. *مجلة العلوم الرياضية والتربوية*، 10(2)، 134-149.

عبيد، محمد علي. (2018). دافعية الإنجاز وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية. *مجلة دراسات في العلوم التربوية والنفسية*، 6(4)، 112-128.

العتيبي، خالد سعيد. (2021). الطموح كعامل نفسي مؤثر في دافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعات. *المجلة العربية للعلوم النفسية*، 18(1)، 34-50.

العتيبي، سعود محمد. (2022). أثر دافعية الإنجاز في تحسين الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات السعودية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 14(1)، 88-102.

العجمية، سعاد عبد الله ، وخديجة علي محمد. (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، 34(2)، 225-240.

العربي، ناصر عبد الله. (2022). دافع الإنجاز وعلاقته بالتوجه المستقبلي لدى الشباب في ضوء بعض المتغيرات النفسية. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، 18(3)، 145-166.

العلي، خالد يوسف. (2023). أثر اللياقة البدنية على الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة. *المجلة العربية للعلوم الصحية والرياضة*، 15(1)، 33-45.

العمار، خلود يحيى. (2021). دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة كلية الحقوق - جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، 36(2).

العنزي، سلطان غانم. (2023). جودة الحياة: الأنواع والأبعاد والمؤشرات. *مجلة العلوم الاجتماعية*،
15(1)، 65-78.

عوض، سعاد عبد الله. (2021). التناسق الحركي وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة.
مجلة التربية البدنية والرياضية، 35(1)، 143-158.

الغرابية، سالم عودة. (2020). دافع الإنجاز وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي النخبة في كرة القدم.
مجلة التربية البدنية والرياضية، 34(1)، 112-130.

فارس، أحمد حسن. (2021). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية. *مجلة المنهج
العلمي والسلوك*، 64، 151-164.

قادري، فتيحة. (2024). جودة الحياة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية
على عينة من طلبة جامعة البويرة. *مجلة آفاق علمية*، 16(2)، 35-54.

القحطاني، محمد عبد الله. (2022). الثقة بالنفس ودورها في رفع دافعية الإنجاز. *المجلة الخليجية للعلوم
النفسية*، 9(1)، 60-72.

القرشي، علاء. (2022). الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية.
مجلة واسط للعلوم الرياضية، 10(3)، 193-215.

القيوتي، يوسف عبد الله، عبد الرحمن عدس، ومحمد أحمد تواق. (2020). *علم النفس التربوي*. عمان: دار
الفكر.

الكيلاني، سامي محمود. (2023). تأثير اللياقة البدنية على دافعية الإنجاز لدى الشباب. *المجلة العربية
للعلوم النفسية والتربوية*، 17(3)، 98-115.

المطيري، ريم عبد الله، وعبير عبد العزيز النعيم. (2017). مستوى جودة الحياة وعلاقته بالعوامل الأسرية لدى طالبات كلية الآداب بجامعة الملك سعود. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 8(1)، 160-182.

المهنا، عبد الله حسن. (2023). تجنب الفشل وتأثيره على السلوك التحفيزي. *المجلة العربية للسلوك والتنمية*، 8(1)، 23-37.

النجار، محمد محمود. (2021). المرونة النفسية وأثرها في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 12(3)، 45-59.

المراجع الأجنبية

A. S Masten .(2001) .Ordinary magic: Resilience processes in development .*American Psychologist*.238-227 ،(3)56 .

ACSM. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10 ed.). American College of Sports Medicine.

Alvares, M., & Kremer, P. (2022). Psychological resilience and mental well-being in university athletes: Implications for sport and academic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 45-59.

American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience>

American Psychological Association. (2020B). Resilience. In *APA Dictionary of Psychology*.

Armstrong, N. (2011). Strengths and limitations of fitness testing in young people. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 699-708.

Baechle, T., & Earle, R. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3 ed.). Human Kinetics.

Bailey, R., Hillman, C., & Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308.

- Baron, R., & Kenny, D. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182.
- Behm, D., Smith, M., & La Rosa, A. (2023). Resistance training for muscular endurance: A narrative review. *Strength and Conditioning Journal*, *45*(1), 58–66.
- Biddle, S., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(11), 886–895.
- Blair, S., Kohl, H., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. *JAMA*, *273*(14), 1093–1098.
- BMC Nursing. (2021). Evaluating the relationships among stress, resilience and psychological well-being among young adults: a structural equation modelling approach. *BMC Nursing*, *20*, 119.
- BMC Nursing. (2021). Factors influencing psychological resilience in vulnerable populations: A systematic review. *BMC Nursing*, *20*(1), 1–15.
- Bouchard, C., & Blair, S. (2021). *Fitness and Health: Achieving Health-Related Physical Fitness*. Human Kinetics.
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(4), 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Chu, D. (1996). *Explosive Power and Strength: Complex Training for Maximum Results*. Human Kinetics.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82.
- Corbin, C., Welk, G., & Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2014). *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness* (17 ed.). McGraw-Hill Education.

- Cormie, P., McGuigan, M., & Newton, R. U. (2021). Developing maximal neuromuscular power: Part 2—Training considerations for improving explosive power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(1), 85–99.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2020). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 4(2), 143–152. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0831-7>
- Dishman, R., Heath, G., & Lee, I.-M. (2021). *Physical activity epidemiology* (3 ed.). Human Kinetic.
- Espada, M., Romero-Parra, N., & Espada, M., Romero-Parra, N., Bores-García, D. (2023). Gender differences in university students' levels of physical activity and motivation. *Education Sciences*, 13(4), 340.
- Faulkner, G., & Biddle, S. (2004). Exercise and mental health: It's just not psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(3), 213–229.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012B). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2022A). Psychological resilience and motivation: The key to success in high pressure environments. *Performance Psychology Review*, 18(2), 97–113.
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3), 411–418.
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6 ed.). McGraw-Hill.
- Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., García-Merino, S., & Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2024). Psychological resilience, athletic experience, and competitive level of judokas: A transversal study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1440412.

- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gucciardi, D., Hanton, S., & Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, *83*(1), 26–44.
- Gupta, S., & McCarthy, P. (2021). Developing resilience in youth athletes through psychological skills training. *Journal of Applied Sport Psychology*, *33*(1), 1-18.
- Gupta, S., & McCarthy, P. (2021). Developing resilience in youth athletes through psychological skills training. *Journal of Applied Sport Psychology*, *33*(1), 1–18.
- Haywood, K., & Getchell, N. (2014). *Life Span Motor Development* (6 ed.). Human Kinetics.
- Hendrayana, Y., Hidayat, Y., & Tresnadiani, D., & Hambali, B. (2022). Life quality of students majoring in sports education and its comparison with other students. *Cakrawala Pendidikan*, *41*(3), 630–642.
- Heyward, V., & Gibson, A. (2014). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (7 ed.). Human Kinetics. <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, *73*, 18-27.
- Hurley, J., Hutchinson, M., & Kozlowski, D., Gadd, M. (2019). Emotional Intelligence as a Mechanism to Build Resilience and Non-Technical Skills in Undergraduate Nurses Undertaking Clinical Placement. *International Journal of Mental Health Nursing*, *29*(1), 47–55. <https://doi.org/10.1111/inm.12607>
- Hurley. (2020). *Resilience in Schools*. Education Gateshead.
- K. R Fox .(1999) .The influence of physical activity on mental well-being .*Public Health Nutrition*.418–411 ,(3)2 ‘
- Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kaur, H., Sharma, S., & Kaur, A. (2021). Reaction time: Its role and relevance in sports. *International Journal of Physiology. Nutrition and Physical Education*, *6*(2), 164-167.

- Keating, X., Guan, J., & Piñero, J. C., & Bridges, D.M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health, 54*(2), 116–126.
- Kenney, W., Wilmore, J., & Costill, D. . (2015). *Physiology of Sport and Exercise* (6 ed.). Human Kinetics.
- Kim, J., Lee, S., & Park, H. (2022). Quality of life as a mediator between physical activity and achievement motivation: A structural equation modeling approach. *Journal of Health Psychology, 27*(6), 893–904. <https://doi.org/10.1177/13591053211023456>
- Klein, T., Götze, T., & Jekauc, D. (2021). The relationship between physical activity and resilience: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 39*(18), 2084–2096. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1903282>
- Knuttgen, H. (2003). Force, power, strength, and endurance. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 17*(1), 63–64.
- Lima, M., Lima, A., & Ferreira, M. V. (2020). Quality of life of university students: Associations with physical activity and psychological factors. *Health Education Research, 35*(3), 229–239.
- M. E. P Seligman .(2011) *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* .New York: Free Press.
- Martin, A., & Marsh, H. (2022). Academic buoyancy and achievement motivation: The role of resilience in academic outcomes. *Educational Psychology Review, 34*(2), 285–305.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., & Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas, 106*, 48-56.
- Ni, X., Chen, L., & Xu, H. (2022). Achievement motivation and quality of life among college students. *International Journal of Psychology, 57*(1), 23–35.
- Niedermeier, M., Dremetsikas, V., & Herzog, S., KoppP., Burtscher, M., & Kopp, M. (2018). Physical activity and health-related quality of life: a longitudinal study. *Journal of Sport and Health Science, 7*(2), 119-125.

- Oladejo, M., Oyewole, S., & Ayodele, K. O. (2023). Physical activity and quality of life among university students: A correlational study. *Journal of Health Promotion*, 9(1), 44–55.
- Ortega, F., Ruiz, J., & Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.
- Paillard, T. (2022). Relationship between postural control and sport performance. *Sports Medicine*, 52(3), 379–393. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01555-3>
- Pérez-Ramrez, J., Gonzlez-Fernndez, F., & Villa-Gonzlez, E. (2024). Effect of school-based endurance and strength exercise interventions in improving body composition, physical fitness and cognitive functions in adolescents. *Applied Sciences*, 14(20), 9200. <https://doi.org/Pérez-Ramrez, J. A; Gonzlez-Fernndez, F. T; Villa-Gonzlez, E>
- Powers, S., & Howley, E. (2018). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (10 ed.). McGraw-Hill Education.
- Pozuelo-Carrascosa, D., Martínez-Vizcaíno, V., Sánchez-López, M., Bartolomé-Gutiérrez, R., & Rodríguez-Martín, B., & Notario-Pacheco, B. (2017). Resilience as a mediator between cardiorespiratory fitness and mental health-related quality of life: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*, 15(3), 316–321.
- Ratey, J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Reivich, K., Seligman, M., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34.
- Reivich, K., Seligman, M., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25-34.
- Ryan, R., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

- Schmidt, R., & Lee, T. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (5 ed.). Human Kinetics.
- Schunk, D., Pintrich, P., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (4 ed.). Pearson.
- Schunk, D., Pintrich, P., & Meece, J. L. (2021). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications* (5 ed.). Pearson Education.
- Sheppard, J., & Young, W. (2021). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Sports Medicine*, 51(5), 879–896. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01379-0>
- Sherry, P. (2022). Dimensions of psychological resilience: Physical, cognitive, emotional, and social resilience. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 6(2), 45–62.
- Smith, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., & Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
- Smith. (2022). Psychological resilience and quality of life in university students: A mediating model. *Psychology and Health*, 37(8), 976–989.
- Southwick, S., & Charney, D. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press.
- Spence, J. (1993). Gender-related traits and gender ideology: Evidence for a multifactorial theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 624–635. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.624>
- Thomas, K., Morris, R., & Yorke, L. (2021). Resilience and achievement motivation in higher education students: A cross-sectional study. *Journal of Educational Psychology*, 113(4).
- Thompson, R. (2022). Physical fitness and academic achievement motivation among university students. *Journal of Educational Psychology*, 114(1), 50–65.
- Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809.

- Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. S. D. (2021). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, *174*(6), 801–809.
- Wilmore, J., & Costill, D. (2005). *Physiology of Sport and Exercise* (3 ed.). Human Kinetics.
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/tools/whoqol>
- World Health Organization. (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yıldız, M. (2021). The mediating role of academic self-efficacy in the relationship between achievement motivation and psychological well-being. *Education and Science*, *46*(207), 213–225.
- Yuan, Y., Yang, J., & Huang, W., Hu, C., Zhang, W. (2025). Relationships among anxiety, psychological resilience, and physical activity among college students: Gender differences. *Frontiers in Psychology*, *16*.
- Zemkov, E. (2020). The role of speed and power in sport performance: A review. *Sports Science Review*, *29*(3), 147–161. <https://doi.org/10.2478/ssr-2020-0012>
- Zheng, I., Zhao, X., & Wang, H. (2023). The role of psychological resilience in academic motivation among undergraduates. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1102345.
- Zhou, Y., Zhang, L., & Li, W. (2023). Achievement motivation as a predictor of psychological well-being: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, *108*(3), 354–370.

الملاحق

الملحق أ

استبيان حول جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز

لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية

Quality of Life as A mediator Variable between Physical Fitness, Psychological Resilience and Achievement Motivation amongst Students of Physical Education in Palestinian Universities.

مقدمة الاستبيان:

عزيزي الطالب/عزيزتي الطالبة،

تقوم الباحثة بدراسة تهدف للتعرف الى "جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الانجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، لذا ارجو التكرم بالإجابة على الفقرات بدقة وموضوعية واهتمام، علماً بان الاجابة ستكون سرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

الباحثة: كوكب مغربي

يرجى قراءة كل عبارة بعناية وتحديد مدى موافقتك عليها باستخدام مقياس ليكرت من 1 إلى 5، حيث:

1 = غير موافق بشدة | 2 = غير موافق | 3 = محايد | 4 = موافق | 5 = موافق بشدة

القسم الأول: المعلومات الشخصية

المعلومة	البيانات المطلوبة
الجنس	<input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى
الجامعات الفلسطينية	<input type="checkbox"/> جامعة النجاح <input type="checkbox"/> جامعة القدس <input type="checkbox"/> جامعة بيرزيت <input type="checkbox"/> الجامعة الأمريكية
السنة الدراسية	<input type="checkbox"/> الأولى <input type="checkbox"/> الثانية <input type="checkbox"/> الثالثة <input type="checkbox"/> الرابعة <input type="checkbox"/> أخرى: _____
المستوى الرياضي	<input type="checkbox"/> مبتدئ <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> متقدم <input type="checkbox"/> محترف

القسم الثاني: مستوى اللياقة البدنية

رقم	العبرة	1	2	3	4	5
1	أُمارس التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على لياقتي البدنية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	أشعر بأن لديّ قوة تحمل عضلية ولياقة بدنية عالية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	أعتقد أن نشاطي البدني اليومي كافٍ للحفاظ على مستوى جيد من اللياقة.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	أتبع نمط حياة صحي يساعدني في تحسين لياقتي البدنية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	أشعر بالرضا عن مستوى لياقتي البدنية الحالي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	مستوى لياقتي البدنية يسمح لي بأداء واجباتي اليومية بسهولة ودون تعب.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	أبذل جهدًا للحفاظ على مرونتي وقوتي البدنية من خلال التمارين المنتظمة.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	مقارنةً بزملائي، أرى أن لياقتي البدنية جيدة جدًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم الثالث: مستوى جودة الحياة

رقم العبارة	1	2	3	4	5
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم الرابع: مستوى المرونة النفسية

رقم العبارة	1	2	3	4	5
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم الخامس: مستوى دافعية الإنجاز

رقم	العبارة	1	2	3	4	5
25	أضع لنفسي أهدافًا واضحة وأسعى لتحقيقها بإصرار.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	أنا متحمس للتفوق في دراستي وفي مجال تخصصي الرياضي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	أبدل قصارى جهدي لتحقيق النجاح في المهام الموكلة إلي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	التحديات والصعوبات تحفزني للعمل بجد أكبر لتحقيق أهدافي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	أشعر بالرضا والفخر عندما أحقق إنجازًا جديدًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	أسعى باستمرار لتطوير مهاراتي وقدراتي للوصول إلى أهدافي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	لا أستسلم بسهولة عندما أواجه صعوبة في تحقيق هدف معين.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	يعتبر النجاح الأكاديمي والرياضي أمرًا مهمًا جدًا بالنسبة لي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم السادس: دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية

رقم	العبارة	1	2	3	4	5
33	ألاحظ أن تحسّن لياقتي البدنية ينعكس إيجابًا على جودة حياتي، مما يساعدني على التعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	تُعزّز جودة حياتي الجيدة تأثير لياقتي البدنية على قدرتي على الصمود نفسيًا أمام التحديات.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	أشعر أن اللياقة البدنية وحدها لا تكفي لزيادة مرونتي النفسية ما لم تكن جودة حياتي جيدة أيضًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	حينما ترتفع جودة حياتي نتيجة ممارستي للنشاط البدني، يصبح تعاملي مع التحديات النفسية أكثر سهولة.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	تساعدني جودة حياتي المرتفعة على الاستعادة القصوى من فوائد لياقتي البدنية في تحسين صحتي النفسية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	ألاحظ أنه في الفترات التي تتخفف فيها جودة حياتي، يكون تأثير لياقتي البدنية على حالتي النفسية محدودًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	تشكّل جودة الحياة حلقة وصل مهمة بين المحافظة على لياقتي البدنية وقدرتي على تجاوز الضغوط النفسية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	عندما أشعر بالرضا والسعادة في حياتي، أجد أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تعزيز أكبر في مرونتي النفسية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	تُسهم التغيرات الإيجابية في نمط حياتي الناتجة عن تحسّن لياقتي البدنية في زيادة قدرتي على التحمل النفسي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم السابع: دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز

رقم	العبرة	1	2	3	4	5
42	ألاحظ أن تحسُن لياقتي البدنية يرفع من جودة حياتي، مما يزيد من دافعتي لتحقيق أهدافي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	تعزّز جودة حياتي العالية تأثير لياقتي البدنية على رغبتني في التفوق والإنجاز.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	أشعر أن مدى استفادتي من لياقتي البدنية في زيادة دافعتني للنجاح يعتمد على مستوى جودة حياتي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	عندما تتحسن جوانب حياتي المختلفة بفضل النشاط البدني، أجد نفسي أكثر حماسًا لتحقيق الإنجازات.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	لا أرى أن اللياقة البدنية وحدها كافية لتعزيز دافعتني للإنجاز ما لم ترافقها جودة حياة جيدة.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	في الأوقات التي أشعر فيها بالرضا العام عن حياتي، يكون تأثير ممارستني للرياضة على دافعتني الدراسية أكثر وضوحًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	جودة الحياة الجيدة تجعل الاستفادة من التمارين الرياضية في رفع مستوى طموحي ودافعتني للإنجاز أكثر فعالية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	أشعر بأن اللياقة البدنية تحسّن مزاجي ونظرتني للحياة، مما ينعكس إيجابًا على رغبتني في تحقيق المزيد من النجاحات.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	التحسّن في جودة حياتي الناتج عن حفاظي على لياقتني يجعلني أكثر إصرارًا على تحقيق أهدافي الشخصية والأكاديمية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ملحق ب

المحكّمين ورتبهم العلمية وأماكن عملهم

الجامعة	الدرجة العلمية	الرتبة الاكاديمية	اسم المحكم	الرقم
جامعة النجاح الوطنية	فسيولوجيا الجهد البدني	استاذ مشارك	بشار عبد الجواد صالح	1
جامعة النجاح الوطنية	التدريب الرياضي	الاستاذ الدكتور	عماد عبد الحق	2
جامعة فلسطين التقنية - خضوري	التدريب الرياضي	الاستاذ الدكتور	جمال ابو بشارة	3
جامعة النجاح الوطنية	فسيولوجيا الجهد البدني	الاستاذ الدكتور	عبد الناصر قدومي	4
جامعة فلسطين التقنية - خضوري	علم النفس الرياضي	الاستاذ الدكتور	بهجت ابو طامع	5

الملحق ج

اداة الدراسة بعد التحكيم

السادة المحكمين الأفاضل،

تحية طيبة وبعد،

أرفق لسيادتكم نسخة من استبيان بعنوان:

"جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية"،

والذي أُعدّ ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.

أرجو من حضرتكم التكرم بمراجعة وتحكيم فقرات الاستبيان من حيث:

- وضوح العبارات وسلامتها اللغوية.
- مدى مناسبة الفقرات لأهداف الدراسة.
- شمولية المحاور وكفايتها لقياس المتغيرات.
- مناسبة مقياس التقدير المستخدم.

وذلك بهدف التأكد من صدقه الظاهري والعلمي قبل تطبيقه على عينة الدراسة.

مع خالص الشكر والتقدير لتعاونكم وجهودكم القيّمة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

الباحثة: كوكب مغربي

الجامعة: جامعة النجاح الوطنية

الكلية: كلية الدراسات العليا - تخصص التربية الرياضية

القسم الأول: المعلومات الشخصية

المعلومة	البيانات المطلوبة
الجنس	<input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى
الجامعات الفلسطينية	<input type="checkbox"/> جامعة النجاح <input type="checkbox"/> جامعة القدس <input type="checkbox"/> جامعة بيرزيت <input type="checkbox"/> الجامعة الأمريكية
السنة الدراسية	<input type="checkbox"/> الأولى <input type="checkbox"/> الثانية <input type="checkbox"/> الثالثة <input type="checkbox"/> الرابعة <input type="checkbox"/> أخرى: _____
المستوى الرياضي	<input type="checkbox"/> مبتدئ <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> متقدم <input type="checkbox"/> محترف

القسم الثاني: مستوى اللياقة البدنية

رقم	العبرة	1	2	3	4	5
1	أُمارس التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على لياقتي البدنية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	أشعر بأن لديّ قوة تحمل عضلية ولياقة بدنية عالية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	أعتقد أن نشاطي البدني اليومي كافٍ للحفاظ على مستوى جيد من اللياقة.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	أتبع نمط حياة صحي يساعدني في تحسين لياقتي البدنية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	أشعر بالرضا عن مستوى لياقتي البدنية الحالي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	مستوى لياقتي البدنية يسمح لي بأداء واجباتي اليومية بسهولة ودون تعب.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	أبذل جهدًا للحفاظ على مرونتي وقوتي البدنية من خلال التمارين المنتظمة.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	مقارنةً بزملائي، أرى أن لياقتي البدنية جيدة جدًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم الثالث: مستوى جودة الحياة

رقم العبارة	1	2	3	4	5
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم الرابع: مستوى المرونة النفسية

رقم العبارة	1	2	3	4	5
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم الخامس: مستوى دافعية الإنجاز

رقم	العبارة	1	2	3	4	5
25	أضع لنفسي أهدافًا واضحة وأسعى لتحقيقها بإصرار.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	أنا متحمس للتفوق في دراستي وفي مجال تخصصي الرياضي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	أبدل قصارى جهدي لتحقيق النجاح في المهام الموكلة إلي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	التحديات والصعوبات تحفزني للعمل بجد أكبر لتحقيق أهدافي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	أشعر بالرضا والفخر عندما أحقق إنجازًا جديدًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	أسعى باستمرار لتطوير مهاراتي وقدراتي للوصول إلى أهدافي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	لا أستسلم بسهولة عندما أواجه صعوبة في تحقيق هدف معين.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	يعتبر النجاح الأكاديمي والرياضي أمرًا مهمًا جدًا بالنسبة لي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم السادس: دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية

رقم	العبارة	1	2	3	4	5
33	ألاحظ أن تحسّن لياقتي البدنية ينعكس إيجابًا على جودة حياتي، مما يساعدني على التعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	تُعزّز جودة حياتي الجيدة تأثير لياقتي البدنية على قدرتي على الصمود نفسيًا أمام التحديات.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	أشعر أن اللياقة البدنية وحدها لا تكفي لزيادة مرونتي النفسية ما لم تكن جودة حياتي جيدة أيضًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	حينما ترتفع جودة حياتي نتيجة ممارستي للنشاط البدني، يصبح تعاملي مع التحديات النفسية أكثر سهولة.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	تساعدني جودة حياتي المرتفعة على الاستفادة القصوى من فوائد لياقتي البدنية في تحسين صحتي النفسية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	ألاحظ أنه في الفترات التي تتخفف فيها جودة حياتي، يكون تأثير لياقتي البدنية على حالتي النفسية محدودًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	تشكّل جودة الحياة حلقة وصل مهمة بين المحافظة على لياقتي البدنية وقدرتي على تجاوز الضغوط النفسية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	عندما أشعر بالرضا والسعادة في حياتي، أجد أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تعزيز أكبر في مرونتي النفسية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	تُسهّم التغيرات الإيجابية في نمط حياتي الناتجة عن تحسّن لياقتي البدنية في زيادة قدرتي على التحمل النفسي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

القسم السابع: دور جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز

رقم	العبرة	1	2	3	4	5
42	ألاحظ أن تحسُن لياقتي البدنية يرفع من جودة حياتي، مما يزيد من دافعتي لتحقيق أهدافي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	تعزّز جودة حياتي العالية تأثير لياقتي البدنية على رغبتني في التفوق والإنجاز.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	أشعر أن مدى استفادتي من لياقتي البدنية في زيادة دافعتني للنجاح يعتمد على مستوى جودة حياتي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	عندما تتحسن جوانب حياتي المختلفة بفضل النشاط البدني، أجد نفسي أكثر حماسًا لتحقيق الإنجازات.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	لا أرى أن اللياقة البدنية وحدها كافية لتعزيز دافعتني للإنجاز ما لم ترافقها جودة حياة جيدة.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	في الأوقات التي أشعر فيها بالرضا العام عن حياتي، يكون تأثير ممارستي للرياضة على دافعتني الدراسية أكثر وضوحًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	جودة الحياة الجيدة تجعل الاستفادة من التمارين الرياضية في رفع مستوى طموحي ودافعتني للإنجاز أكثر فعالية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	أشعر بأن اللياقة البدنية تحسّن مزاجي ونظرتني للحياة، مما ينعكس إيجابًا على رغبتني في تحقيق المزيد من النجاحات.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	التحسّن في جودة حياتي الناتج عن حفاظي على لياقتي يجعلني أكثر إصرارًا على تحقيق أهدافي الشخصية والأكاديمية.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

الملحق هـ

(IRB)

10/13/25, 2:02 PM

IRB Approved Letter.docx - Google Docs



جامعة النجاح الوطنية
An-Najah National University

مكتب مجلس المراجعة المؤسسية
Office of Institutional Review Board (IRB)

حضرة الدكتور حسن جودالله المحترم

يسعدنا أن نعلمك أنه تم الموافقة على اقتراح بحثك بعنوان:

جودة الحياة كمتغير وسيط بين اللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

من قبل مجلس المراجعة المؤسسية (IRB) في جامعة النجاح الوطنية.

فيما يلي تفاصيل الموافقة:

تم التقديم من قبل:	حسن جودالله، كوكب مغربي
تاريخ الموافقة:	13/10/2025
رقم بروتوكول:	Fgs/Hum. Oct. 2025/59

نرجو منك التكرم بإبلاغ المجلس عن أي تعديلات قد تطرأ على بروتوكول الدراسة لإجراء المراجعة المناسبة. إذا كانت لديك أي استفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المعلومات، فلا تتردد في التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني irb@najah.edu. نشكرك على التزامك بالمعايير الأخلاقية في البحث العلمي.

مع أطيب التحيات،

د. نعيم كتانة،

رئيس مجلس المراجعة المؤسسية (IRB)

University

Nablus, Palestine - Tel: +972(9)2345113 - EX: 88-4323 - Fax: +972(9)2345982 - E: info@najah.edu

Department

irb@najah.edu

ANajahUni

<https://www.najah.edu>

<https://docs.google.com/document/d/17sOIPPIrFx5AKYG4C7vnB7vE111-9GV4/edit>

ملحق و

جداول الدراسة

جدول (11)

دلالة تحليل المسار لتحديد أثر اللياقة البدنية كمتغير مستقل (T1)، وجودة الحياة كمتغير وسيط (T2)، ودافعية الإنجاز كمتغير تابع (T3) لدى طلبة التربية الرياضية (ن = 426).

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	معاملات المسار		اتجاه المسار (Path Direction)
				المعياري (Estimate)	المعياري	
-	*0.000	21.621	0.03	0.65	T1	---> T2
جزئية	*0.002	3.053	0.04	0.76	T2	---> T3
-	*0.000	18.157	0.04	0.12	T1	---> T3

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

جدول (12)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس (ن = 426).

المتغيرات التابعة	متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
جودة الحياة	ذكر	244	3.65	0.64	2.41	*0.016
	أنثى	182	3.50	0.65		
اللياقة البدنية	ذكر	244	3.55	0.77	2.21	*0.027
	أنثى	182	3.40	0.64		
المرونة النفسية	ذكر	244	3.73	0.63	3.60	*0.000
	أنثى	182	3.49	0.72		
دافعية الإنجاز	ذكر	244	3.83	0.64	2.04	*0.042
	أنثى	182	3.69	0.72		

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية

الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة (ن = 426).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي *	العدد	متغير الجامعة	المتغيرات التابعة
0.59	3.63	123	النجاح الوطنية	جودة الحياة
0.56	3.68	43	القدس	
0.74	3.58	66	ببرزيت	
0.64	3.54	76	العربية- الأمريكية	
0.72	3.52	71	خضوري	
0.64	3.57	47	الخليل	
0.70	3.49	123	النجاح الوطنية	اللياقة البدنية
0.71	3.65	43	القدس	
0.98	3.45	66	ببرزيت	
0.59	3.47	76	العربية- الأمريكية	
0.68	3.31	71	خضوري	
0.50	3.67	47	الخليل	
0.60	3.68	123	النجاح الوطنية	المرونة النفسية
0.62	3.66	43	القدس	
0.73	3.74	66	ببرزيت	
0.72	3.54	76	العربية- الأمريكية	
0.77	3.58	71	خضوري	
0.65	3.51	47	الخليل	
0.64	3.78	123	النجاح الوطنية	دافعية الإنجاز
0.66	3.78	43	القدس	
0.67	3.91	66	ببرزيت	
0.68	3.64	76	العربية- الأمريكية	
0.77	3.65	71	خضوري	
0.58	3.93	47	الخليل	

* الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات.

جدول (14)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية

الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة (ن = 426).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
جودة الحياة	بين المجموعات	1.05	5	0.21	0.50	0.777
	داخل المجموعات	176.72	420	0.42		
	المجموع	177.77	425			
اللياقة البدنية	بين المجموعات	5.02	5	1	1.98	0.081
	داخل المجموعات	213.45	420	0.51		
	المجموع	218.47	425			
المرونة النفسية	بين المجموعات	2.74	5	0.55	1.19	0.313
	داخل المجموعات	193.52	420	0.46		
	المجموع	196.26	425			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	4.72	5	0.94	2.08	0.068
	داخل المجموعات	191.12	420	0.46		
	المجموع	195.84	425			

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 426).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي *	العدد	متغير السنة الدراسية	المتغيرات التابعة
0.57	3.71	98	أولى	جودة الحياة
0.78	3.64	109	ثانية	
0.51	3.46	108	ثالثة	
0.67	3.55	111	رابعة	
0.62	3.58	98	أولى	اللياقة البدنية
0.69	3.57	109	ثانية	
0.72	3.36	108	ثالثة	
0.80	3.46	111	رابعة	
0.64	3.70	98	أولى	المرونة النفسية
0.81	3.63	109	ثانية	
0.58	3.52	108	ثالثة	
0.66	3.66	111	رابعة	
0.65	3.95	98	أولى	دافعية الإنجاز
0.77	3.75	109	ثانية	
0.59	3.62	108	ثالثة	
0.66	3.77	111	رابعة	

* الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات.

جدول (16)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية

الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 426).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
جودة الحياة	بين المجموعات	3.71	3	1.24	2.99	*0.031
	داخل المجموعات	174.06	422	0.41		
	المجموع	177.77	425			
اللياقة البدنية	بين المجموعات	3.38	3	1.13	2.21	0.086
	داخل المجموعات	215.08	422	0.51		
	المجموع	218.47	425			
المرونة النفسية	بين المجموعات	1.89	3		1.37	0.252
	داخل المجموعات	194.37	422			
	المجموع	196.26	425			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	5.73	3	1.91	4.24	*0.006
	داخل المجموعات	190.11	422	0.45		
	المجموع	195.84	425			

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول (17)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لجودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى طلبة

التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 426).

متغير السنة الدراسية				المتوسط الحسابي	المتغيرات التابعة
أولى	ثانية	ثالثة	رابعة		
-	0.07	*0.25	0.16	3.71	جودة الحياة
-	-	*0.18	0.09	3.64	
-	-	-	0.09-	3.46	
-	-	-	-	3.55	
-	*0.20	*0.33	*0.18	3.95	دافعية الانجاز
-	-	0.13	0.02-	3.75	
-	-	-	0.15-	3.62	
-	-	-	-	3.77	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول (18)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي (ن = 426).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي *	العدد	متغير المستوى الرياضي	المتغيرات التابعة
0.61	3.49	70	مبتدئ	جودة الحياة
0.64	3.47	184	متوسط	
0.65	3.76	105	متقدم	
0.63	3.74	67	محترف	اللياقة البدنية
0.67	3.29	70	مبتدئ	
0.74	3.29	184	متوسط	
0.60	3.76	105	متقدم	المرونة النفسية
0.62	3.79	67	محترف	
0.66	3.49	70	مبتدئ	
0.72	3.54	184	متوسط	دافعية الإنجاز
0.62	3.79	105	متقدم	
0.62	3.74	67	محترف	
0.67	3.58	70	مبتدئ	دافعية الإنجاز
0.70	3.74	184	متوسط	
0.63	3.92	105	متقدم	
0.66	3.82	67	محترف	

* الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات.

جدول (19)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى جودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي (ن = 426).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
جودة الحياة	بين المجموعات	8	3	2.67	6.63	*0.000
	داخل المجموعات	169.77	422	0.40		
	المجموع	177.77	425			
اللياقة البدنية	بين المجموعات	24.05	3	8.02	17.40	*0.000
	داخل المجموعات	194.42	422	0.46		
	المجموع	218.47	425			
المرونة النفسية	بين المجموعات	6.41	3	2.14	4.75	*0.003
	داخل المجموعات	189.85	422	0.45		
	المجموع	196.26	425			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	5.35	3	1.78	3.95	*0.008
	داخل المجموعات	190.49	422	0.45		
	المجموع	195.84	425			

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

جدول (20)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لجودة الحياة واللياقة البدنية والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الرياضي (ن = 426).

متغير المستوى الرياضي				المتوسط الحسابي	المتغيرات التابعة
مبتدئ	متوسط	متقدم	محترف		
-	0.02	*0.27-	*0.25-	3.49	جودة الحياة
-	-	*0.29-	*0.27-	3.47	
-	-	-	0.02	3.76	
-	-	-	-	3.74	
-	0.00	*0.47-	*0.50-	3.29	اللياقة البدنية
-	-	*0.47-	*0.50-	3.29	
-	-	-	0.03-	3.76	
-	-	-	-	3.79	
-	0.05-	*0.30-	*0.25-	3.49	المرونة النفسية
-	-	*0.25-	*0.20-	3.54	
-	-	-	0.05	3.79	
-	-	-	-	3.74	
-	0.16-	*0.34-	*0.24-	3.58	دافعية الإنجاز
-	-	*0.18-	0.08-	3.74	
-	-	-	0.10	3.92	
-	-	-	-	3.82	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.



An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**QUALITY OF LIFE AS A MEDIATOR
VARIABLE BETWEEN PHYSICAL FITNESS,
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND
ACHIEVEMENT MOTIVATION AMONGST
STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION IN
PALESTINIAN UNIVERSITIES**

By

Kawkab Fouad Maghribi

Supervisor

Dr. Hasan Joudallah

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University,
Nablus - Palestine.**

2026

**QUALITY OF LIFE AS A MEDIATING VARIABLE BETWEEN PHYSICAL
FITNESS, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, AND ACHIEVEMENT
MOTIVATION AMONG STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION IN
PALESTINIAN UNIVERSITIES**

By

Kawkab Fouad Maghribi

Supervisor

Dr. Hasan Joudallah

Abstract

This thesis aimed to assess the levels of physical fitness, quality of life, psychological resilience, and achievement motivation among physical education students at Palestinian universities. Furthermore, it sought to examine the correlational relationships among these variables. Additionally, the study explored differences in these variables based on gender, university affiliation, academic year, and athletic level.

A descriptive correlational analytical design was utilized in this study. The sample comprised a stratified random selection of 426 male and female physical education students, accounting for 27.8% of the total study population. Data collection involved the use of researcher-developed instruments designed to assess quality of life, physical fitness, psychological resilience, and achievement motivation. The collected data were analyzed using SPSS and AMOS software.

The findings demonstrated that students exhibited high overall levels of quality of life, physical fitness, psychological resilience, and achievement motivation. Significant positive correlations were observed between quality of life and each of the following variables: physical fitness, psychological resilience, and achievement motivation. Furthermore, significant positive correlations were also detected between physical fitness and both psychological resilience and achievement motivation.

The findings indicated statistically significant gender-based differences across all study variables, favoring males. No statistically significant differences were observed with respect to the university variable in terms of quality of life and achievement motivation,

nor were differences detected in physical fitness and psychological resilience. Additionally, statistically significant differences emerged according to academic year for quality of life and achievement motivation, whereas no differences were found in physical fitness and psychological resilience. Significant differences were also identified across all study variables based on athletic level.

The study recommends enhancing quality of life programs in colleges of physical education by prioritizing mental health, offering counseling services, and systematically organizing training loads, due to their beneficial effects on improving students' psychological resilience and achievement motivation.

Keywords: quality of life, physical fitness, psychological resilience, achievement motivation, physical education students, Palestinian universities