

[٧]

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية في تطوير
جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين
في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا

أ. رناد سالم سليمان البدور
جامعة الزيتونة

د. حسّان رافع شاهين
أستاذ مساعد في التربية الخاصة
كلية الأميرة عالية الجامعية
جامعة البلقاء التطبيقية

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية في تطوير

جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين

في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا

د. حسّان رافع شاهين*، د. رناد سالم سليمان البذور*

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية في تطوير جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة مادبا للصفوف السابع والثامن والتاسع وفق متغيري الجنس والصف الدراسي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير برنامج تدريبي للياقة البدنية وتطوير مقياس لجودة الحياة. وتم استخراج دلالات الصدق والثبات للأداتين، حيث تم استخدام المنهج شبه التجريبي في الدراسة، بحيث تم اختيار عينة متيسرة بواقع (٢٠) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية و(٢٠) طالب وطالبة للمجموعة الضابطة وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد جودة الحياة تعزى إلى البرنامج التدريبي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي، وفي ضوء النتائج قدمت الدراسة بعض التوصيات أهمها الاستفادة من البرنامج من قبل المختصين في وزارة التربية والتعليم لتوزيعه على المدارس والعمل به لرفع جودة حياة الطلبة الموهوبين.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، اللياقة البدنية، جودة الحياة، الطلبة

الموهوبون، مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز.

* أستاذ مساعد في التربية الخاصة- كلية الأميرة عالية الجامعية- جامعة البلقاء التطبيقية.

** جامعة الزيتونة.

Abstract:

This study aimed at identifying the impact of effective training program for the development of fitness in the development of quality of life for gifted students at King Abdullah II schools for excellence in Madaba Governorate, for the seventh, eighth and ninth grades according to gender variables and grade. To achieve the objectives of the study, a fitness training program was developed and a quality of life standard was developed. The semi-experimental method was used in the study. A random sample of (20) students was selected for the experimental group and (20) students were enrolled in the control group. The results of the study showed that there were statistically significant differences in the quality of life due to the training program and the absence of statistically significant differences at the level of ($\alpha = 0.05$) in the quality of life according to the gender variable and the variable of the class. Some of the most important recommendations are to benefit from the program by specialists in the Ministry of Education for distribution to schools and work to raise the quality of life of gifted students.

Keywords: Training Program, Fitness, Quality of Life, Gifted Students, King Abdullah II School of Excellence.

مقدمة:

يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي استأثرت باهتمام واسع في مجالات العلوم المختلفة سواء الطبيعية أم الإنسانية، حيث برزت هذه الاهتمامات جلية في مجال علمي الاقتصاد والإحصاء عند تناولهما لمجالات جودة المنتجات الصناعية كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في ظل الرخاء الاقتصادي الناجم عن زيادة الإنتاج والتقدم العلمي والتكنولوجي، وصولاً إلى علمي الاجتماع والنفس اللذين اهتمتا بدراسة مؤشرات جودة الحياة لدى بعض الشرائح الاجتماعية كالمعاقين سمعياً وبصرياً، أو لدى المراهقين والراشدين، أو لدى طلبة المدارس والمعاهد والجامعات، وكذلك لاقى هذا المصطلح اهتماماً واسعاً في مجالات الصحة والطب النفسي، إذ تناولت هذه الدراسات، جودة الحياة لدى المصابين بأمراض السكري والضغط ومجالات الصحة النفسية (بكر، ٢٠١٣).

هذا ويعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي تسعى البشرية لبلوغ قمتها وذلك لإشباع رغباتهم وحاجاتهم، حيث يسعى الفرد للشعور بالرضا والسعادة من خلال البيئة التي يعيش فيها والخدمات التي يحصل عليها سواء كانت صحية أو تعليمية أو اجتماعية أو نفسية، ويشير مفهوم جودة الحياة إلى إتقان الأداء في كل مناحي الحياة وقد بين الله تعالى أنه لن يضيع أجر من عمل وأجاد وأتقن، قال تعالى: { إنا لا نضيع أجر من أحسن عملاً } [الكهف: ٣٠].

وتعتبر اللياقة البدنية إحدى الركائز الأساسية التي تتأسس عليها صحة الكائن البشري، وتعزيز حمايته من أمراض العصر، فهي إحدى الركائز المهمة التي تعين الفرد على مقابلة وتحقيق متطلبات الحياة اليومية، والنجاح مهنيًا، واجتماعيًا، ورياضيًا، الأمر الذي يكفل زيادة معدلات إنتاجية، مع تطوير قدرة هذا الكائن البشري (الإنسان) لخدمة بلاده أوقات السلم والحرب (حسن، ٢٠٠٤).

ويؤكد العلماء أن النشاط البدني والرياضي هو ممارسة عملية تظهر نتائجها في الأداء العملي التطبيقي وتحتاج إلى تفكير مقترن بالتنفيذ وهذا ما يطلق عليه بالإنتاج الإبداعي في النشاط الرياضي، حيث يؤكد "جروس" بأن اللعب ما هو إلا إعداد الطفل للعمل الجدي للحياة (زوهير وفتح، ٢٠١٤).

مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحثان من خلال خبرتهم الوظيفية بأن الطلبة الموهوبين يركزون جهودهم وطاقتهم على الناحية الأكاديمية ودراساتهم وتفوقهم ويهملون جوانب أخرى يمكن أن تسهم في رفع مستوى جودة الحياة لديهم وبالتالي زيادة فاعلية أدائهم، وأن عدم اهتمامهم بهذه الجوانب والتي منها اللياقة البدنية، يمكن أن ينعكس سلباً على حالتهم النفسية مما يؤدي إلى انخفاض جودة الحياة لديهم.

ومن هنا جاءت فكرة دراسة فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية في تطوير جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في مادبا، وتكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية في تطوير جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في مادبا، ومن خلال الأسئلة الفرعية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا تعزى للبرنامج التدريبي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا تعزى لمتغيري الجنس والصف الدراسي؟

والتي انبثق منها الفرضيات التالية:

- **الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا تعزى للبرنامج التدريبي القائم على اللياقة البدنية.
- **الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا تعزى لمتغيري الجنس والصف الدراسي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في إمكانية الاعتماد على نتائجها في تطوير جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين من خلال رفع مستوى اللياقة البدنية لديهم ويمكن بيان هذه الأهمية من خلال جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي.

- **الجانب النظري:** يمكن أن تسهم هذه الدراسة من خلال الأدب النظري والدراسات السابقة التي تم الرجوع إليها، قيمة مضافة للأدب النظري ومحفزاً للقيام بالمزيد من البحوث عليها.
- **الجانب التطبيقي:** تكمن أهمية هذه الدراسة من الناحية التطبيقية في كونها من الدراسات التي يمكن الاستفادة من نتائجها داخل المؤسسات التربوية والتعليمية، وكذلك يستفيد منها المعلمون لتحسين جودة الحياة لدى الطلبة وشعورهم بالرضا والسعادة، وستستفيد منها الإدارة المدرسية في التركيز على النشاطات الرياضية ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة الموهوبين في سبيل رفع مستوى أدائهم اعتماداً على درجة جودة الحياة لدى هؤلاء الطلبة.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

- **برنامج اللياقة البدنية:** هو مجموعة من الأنشطة التي تتطلب جهداً عضلياً في سبيل تطوير قدرة الفرد على أداء عمل بدني ما بمهارة حركية وكفاءة بيولوجية عالية (حسن، ٢٠٠٤).
- ويعرف في هذه الدراسة: هو مجموعة من النشاطات العضلية الرياضية تمارس من خلال ٣٠ جلسة مدة كل جلسة ٣٠ دقيقة بواقع جلستين أسبوعياً، وتؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة.
- **جودة الحياة:** ذكرت بكر (٢٠١٣) تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) أنها إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، ويتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية، والحالة النفسية، والحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل الملحوظ لبيئته.

- وتعرف في هذه الدراسة: تعرف بالدرجة التي حصل عليها الطالب الموهوب على مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة.
- **الموهوبون:** ويعرف تاننبوم (Tannenbaum) الوارد لدى (جروان، ١٩٩٩)، الموهوب بأنه ذلك الطفل الذي يتوافر لديه الاستعداد أو الإمكانية ليصبح منتجاً للأفكار (في مجالات الأنشطة كافة) التي من شأنها تدعيم الحياة البشرية أخلاقياً وعقلياً واجتماعياً ومادياً وجمالياً.
- ويعرفون في هذه الدراسة: هم الطلبة في الصف السابع والثامن والتاسع في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة مادبا والذين صنّفوا على أنهم متميزون ضمن معايير هذه المدارس.

حدود ومحددات الدراسة:

- تتحدد نتائج هذه الدراسة على ما يلي:
- **الحدود البشرية:** طلبة الصف السابع والثامن والتاسع من طلاب وطالبات مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز.
- **الحدود المكانية:** مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة مادبا.
- **الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠١٧/٢٠١٨).
- **محددات الدراسة:** تتحدد هذه الدراسة في تعميم نتائجها حسب الخصائص السيكومترية للأداة من حيث الصدق والثبات للأدوات المستخدمة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

جودة الحياة:

- تتباين تعريفات جودة الحياة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة، يعد تعريف جودة الحياة من التعريفات المهمة في حياتنا.
- **جودة الحياة (لغة):** كلمة جودة: أصلها من فعل جاد يوجد جودة، جودة أي صار جيداً، وهو ضد الرديء، وجود الشيء أي أحسنه وجعله جيداً (ابن منظور، ٢٠٠٣، ٢٧).

جودة الحياة (اصطلاحاً): ذكرت بكر (٢٠١٣) تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) أنها إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، ويتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية، والحالة النفسية، والحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل الملحوظ لبيئته. يعد هذا المفهوم من المفاهيم الشاملة لجودة الحياة كونه قد جمع بين جميع جوانب الجودة في حياة الفرد على اختلافها وتنوعها.

ويشير ليتوين (Litwin, 1999, 214) إن مفهوم (جودة الحياة) لا يقتصر على نفي المرض أو الخلو من الأمراض، ولكنه يمتد إلى الجوانب الإيجابية، فقد اعتبرت بعض الدراسات جودة الحياة نتاجاً للصحة النفسية، وأكدت على تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية، وأحد المحركات المهمة للحكم على مدى نجاح هذه البرامج، واعتبر تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية، بأنها ليست مجرد الخلو من الأمراض، ولكنه حالة أكثر من إيجابية تبدو في الصلاحية الجسمية والانفعالية والاجتماعية أساساً لتفسير جودة الحياة.

وبالواقع إن مفهوم جودة الحياة مجال من مجالات علم النفس، ولعلم النفس دوره المهم في دراسة السلوك الإنساني وتميمته وتحسينه، والسلوك الإنساني هو الذي يسهم في تحقيق أو عدم تحقيق جودة البيئة المحيطة بالإنسان والخدمات التي تقدم له، أي أن جودة السلوك الإنساني تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق جودة الحياة (Quality of life)، ويقصد بها درجة الدقة والإتقان (محر، ١٩٩٤).

أبعاد جودة الحياة:

ويذكر ويدر وألتروم (Widar, & Ahltrom (2003, 407) أن هناك إجماعاً

على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

- **البعد الجسمي:** وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.
- **البعد الوظيفي:** وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسمي.
- **البعد الاجتماعي:** وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
- **البعد النفسي:** وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة.

مكونات جودة الحياة:

يرى فرجاني (١٩٩٢) أن مكونات جودة الحياة هي:

الحقوق الفردية:

- السلامة الشخصية: (حظر التعذيب والإيذاء لبدني والنفسي، والمعاملة غير الإنسانية، والعقوبات القاسية أو المحطبة بالكرامة).
- مستوى معيشة لائق.
- حرية الرأي والتعبير والبحث عن المعلومات والأفكار والحصول عليها ونقلها.

الحقوق الجمعية نعيسة (٢٠١٢، ١٥٤):

- تكوين الأسرة.
- الرعاية الاجتماعية والصحية.
- حرية الفكر والعقيدة والتعبير عنها.
- حرية الحياة الخاصة.
- التعليم المجاني في المرحلة الأساسية، والمكسب للقيم والمهارات والتوجهات الاجتماعية المحفزة للنهضة، والمستمر مدى الحياة.

اللياقة البدنية:

أن اللياقة البدنية ضرورية لاكتساب الصحة ومن ثم فإنها تسهم في تقليل الأمراض وتكاليف العلاج، وهي وسيلة فعالة في تعديل السلوك، والمحافظة على اللياقة البدنية طوال سنوات العمر (ريحان، ٢٠٠٧).

وأشار كل من: ذيب (٢٠١٣) وخصاونة (٢٠١١) في مجالات التربية الرياضية واللياقة البدنية، على وجه الخصوص على أن اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات، والمتطلبات الحياتية اليومية دون الشعور بالتعب مع وجود فائض من الطاقة لاستغلاله عند الضرورة، وفي الحالات الطارئة. وهذا ما دعا الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح، على تعريف لياقة الشخص على أنها "مقدرته على العمل".

مفهوم اللياقة البدنية:

عرّف حنفي (١٩٨٥، ١١) اللياقة البدنية بأنها "نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه وتطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز الأعلى".

كما عرف حسن (٢٠٠٤، ٥٧) اللياقة البدنية بأنها "تلك الإمكانيات البشرية الوظيفية الشاملة لأداء بعض الأنشطة التي تتطلب جهداً عضلياً، ويعتبر الفرد ونوع وشدة المجهود جانباً واحداً من اللياقة الشاملة، والتي تعني تطوراً عضوياً سليماً ومهارة حركية وقدرة على أداء عمل بدني ما كلف به الفرد، وذلك بكفاءة بيولوجية عالية".

عناصر اللياقة البدنية:

يمكن تصنيف عناصر اللياقة البدنية إلى مجموعتين كبيرتين:

المجموعة الأولى:

ذات علاقة مرتبطة بالمهارة وهي (الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة العضلية، السرعة، سرعة رد الفعل)، ومعظم الرياضات التنافسية تعتمد بشكل كبير على هذه العناصر والتي تعد جميعها وراثية، إلا أن الأفراد يستطيعون تحسينها.

والمجموعة الثانية:

ذات علاقة مرتبطة بالصحة وهي (القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، الجلد العضلي، المرونة)، وجميعها مرتبطة بالصحة، أي انه لو تدرب الفرد لتنمية هذه العناصر وصيانتها بشكل صحيح وحسب قدرته، فانه سوف يستمتع بفوائد الصحة، وليس من الضروري هنا أن يكون الإنسان رياضياً حتى يقوم بتطوير لياقته الصحية وتحسينها (حسانين، ٢٠٠١، ٣٧٦).

الدراسات السابقة:

سيتم عرض الدراسات السابقة والمتعلقة بمتغيرات الدراسة وذلك من الأقدم إلى الأحدث.

أولاً: الدراسات ذات العلاقة بجودة الحياة:

قامت الجاجان (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية في جامعة دمشق، حسب متغيرات الجنس (ذكر، أنثى)، والتخصص الدراسي (علم النفس، الإرشاد النفسي)، لدى عينة البحث. وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد (منسي وكاظم، ٢٠٠٦) ومقياس تقدير الذات من إعداد (جعفر، ٢٠٠٧) وبلغ عدد أفراد العينة ككل (١٠٠) بينهم (٥٠) من طلبة قسم علم النفس و(٥٠) من طلبة قسم الإرشاد النفسي، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، ولا توجد فروق تبعاً للجنس في جودة الحياة، أيضاً لا توجد فروق تبعاً للتخصص الدراسي في جودة الحياة، كما أنه لا توجد فروق تبعاً للجنس في تقدير الذات، وأخيراً لا توجد فروق تبعاً للتخصص الدراسي في تقدير الذات.

كما أجرى كاظم والبهادلي (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية، ودور متغير البلد (ليبيا، عمان)، والنوع (ذكر، أنثى)، والتخصص (إنساني، علمي) في جودة الحياة التي تمقياسها بمقياس ذات ستة أبعاد، وطبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة وكل من دخلاً لأسرة والمعدل التراكمي. وطُبق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة (منسي وكاظم، ٢٠٠٦) على (٤٠٠) طالباً وطالبة (١٨٢ من ليبيا، و٢١٨ من عمان). وقد أشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين من أبعاد الجودة هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، ومتوسط في بعدين، هما: جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفض في بُعدين أيضاً، هما: جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً في متغير البلد، والنوع، وفي التفاعل

الثنائي بين النوع والتخصص، وفي التفاعل الثلاثي بين البلد والنوع والتخصص على جودة الحياة؛ حيث كان الطلبة الليبيين أعلى في جودة الصحة العامة، وجودة العواطف، في حين كان الطلبة العُمانيين أعلى في جودة شغل وقت الفراغ وإدارته، وأما في متغير النوع فقد كان الذكور أعلى في جودة الصحة العامة، وجودة العواطف، وجودة شغل وقت الفراغ وإدارته. أما العلاقة بين دخل الأسرة والمعدل التراكمي وأبعاد جودة الحياة، فقد كانت غير دالة مع الدخل، ودالة مع المعدل التراكمي في بُعدين، هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة شغل وقت الفراغ وإدارته.

وقامت بريك (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع جودة الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الباحة واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) من طلاب كلية التربية تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) من طالبات كلية التربية جامعة الباحة وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس جودة الحياة إعداد/ د شيماء السعيد الشهراوي. برنامج التدريب علي المهارات الاجتماعية إعداد/ الباحثة. وأسفرت الدراسة نتائج على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير جودة الحياة بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس جودة الحياة.

وأجرت حبيب (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى تحسين جودة الحياة الأكاديمية من خلال برنامج مكون من (١٩) جلسة من إعداد الباحثة وتم تحديد مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى عينة البحث المكونة من (٢٠) طالبه موهوبه بمدارس مدينة الرياض من خلال التطبيق القبلي لمقياس جودة الحياة الاكاديمية من اعداد الباحثة

وتتم تصميم مقياس لجودة الحياة الأكاديمية، وتتوافر في المقياس المؤشرات السيكمترية المطلوبة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، وتم التحقق من صدق المحتوى (المحكمين) والصدق المرتبط بالمحك، وتحليل البيانات تم التوصل إلى أن مستوى جودة الحياة الأكاديمية في كل أبعاد المقياس بالإضافة إلى الدرجة الكلية قبل تطبيق البرنامج في مستوى المتوسط ماعدا بعد البراعة فكان فوق المتوسط، وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لصالح التطبيق البعدي في ابعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية، وجود فرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لصالح التطبيق البعدي في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية، لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات التطبيقين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالبات الموهوبات.

كما أجرى زيدان (٢٠١٥) دراسة هدفها تنمية جودة الحياة لدى الطالبات الفانقات أكاديمياً (المجموعة التجريبية) باستخدام البرنامج النفسي الإرشادي الديني، والكشف عن الفروق الدالة إحصائياً -إن وجدت- بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على اختبار جودة الحياة لطلاب الجامعة. وتحقيقاً لهذا الهدف فقد أجري البحث على عينة قوامها (١٤) طالبة فانقات أكاديميا من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية بالسويس، حيث قسمت هذه العينة إلى (٧) طالبات فانقات أكاديميا يمثلن (المجموعة التجريبية) ومثلن (٧) يمثلن (المجموعة الضابطة) وذلك بمتوسط عمرى زمنى قدره (٢٠.٦٦) وانحراف معيارى قدره (٠.٤٥).

وبعد تطبيق اختبار جودة الحياة لطلاب الجامعة على المجموعتين (القياس القبلى والقياس البعدي والقياس التتبعي) للمجموعة التجريبية و(القياس البعدي) للمجموعة الضابطة، أسفرت النتائج عن نجاح البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تنمية جودة الحياة لدى المجموعة التجريبية واستمرارية فعاليته خلال فترة المتابعة.

ثانياً: الدراسات ذات العلاقة باللياقة البدنية:

قامت تادرس (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج اللياقة البدنية التدريبي في تنمية الذكاء الجسمي - الحركي لدى طلبة الصف الخامس الأساسي. تكونت عينة الدراسة من (١٢٤) طالبا وطالبة من طلبة الصف الخامس الأساسي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الجسمي-الحركي لدى طلبة الصف الخامس الأساسي تعزى إلى المجموعة (الضابطة، التجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى بالجنس.

وأجرى عبيدات (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المطبق في مدرسة الأمير حسين بن عبدالله للشرطة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي تشمل كل من القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والمرونة والتركيب الجسمي. حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٤) شرطياً مستجداً أخذت بالطريقة العشوائية المنتظمة من مجتمع الدراسة والمكون من (٨٨) شرطياً مستجداً. تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج التدريبي والذي استمر أحد عشر أسبوعاً بواقع (٤٨) وحدة تدريبية في الأسبوع الأول والثاني ويزمن (٤٠) دقيقة للوحدة التدريبية، وبعدها تم إجراء الاختبار البعدي والذي تم بنفس ظروف الاختبار القبلي. استخدمت الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإيجاد المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي، كما تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة. حيث أظهرت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة والتي شملت القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والمرونة والتركيب الجسمي.

وأجرى خصاونة (٢٠١١) دراسة للتعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، الرشاقة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، المسجلين في مساق ت.

٣٤٤ كرة يد (٢) والبالغ عددهم ٤٠ طالبا، في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٠٩/٢٠١٠، قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. وقد خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح، أما المجموعة الضابطة فكانت تخضع للبرنامج الاعتيادي. استغرق تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وكل وحدة استغرقت (٥٠) دقيقة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإجراء اختبارات قبلية وبعديّة والمعالجات الإحصائية المناسبة. أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، الرشاقة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية. وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في تصميم أدوات الدراسة وفي إثراء الإطار النظري، وتميزت عن الدراسات السابقة في أنها هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية في تطوير جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا، وهو ما لم تقم به أي من الدراسات السابقة، حسب علم الباحثان.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي (Quasi Experimental Design)، لملائمته لأغراض الدراسة، حيث تم تقصي فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية في تطوير جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا من خلال تطبيق مقياس جودة الحياة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية.

أفراد الدراسة: تكونت أفراد الدراسة من مجموعة من طلبة الصف السابع والثامن والتاسع الأساسي في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة مادبا، تم اختيارهم بالطريقة القصدية وبلغ عددهم (٤٠) طالب وطالبة، وتم توزيعهم بالطريقة

العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تكونت كل منهما من ٢٠ طالبا وطالبة، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٧/٢٠١٨.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحثان لأغراض هذه الدراسة الأدوات التالية:

أولاً: مقياس جودة الحياة:

قام الباحثان بالاستعانة بمقياس جودة الحياة الذي أعدته منظمة الصحة العالمية (١٩٩٨) والذي قام محمد (٢٠١١) بترجمته إلى اللغة العربية. ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (٩٦) فقرة موزعة على ستة مجالات أساسية هي (الجسمية، النفسية، الروحية، البيئية، ومستوى الاستقلال، والعلاقات الاجتماعية)، وقد تم تقدير الخصائص السيكومترية لهذا المقياس على عينات غير متجانسة، وأظهرت نتائج الدراسات أن المقياس يتميز بخصائص سيكومترية عالية جدا.

تم عرض المقياس في صورته الأصلية والمكون فيها من (٩٦) فقرة على محكمين اثنين من أساتذة علم النفس التربوي والتربية الخاصة في كلية الأميرة عالية كخطوة أولية للتحكيم حيث أشارا إلى ضرورة إعادة صياغة فقرات المقياس وتحولها من نمط السؤال إلى نمط الجملة الاعتيادية، وحذف (١٨) فقرات من الفقرات غير المناسبة لأفراد الدراسة وهم الطلبة في صفوف المرحلة الأساسية العليا، وتبسيط بعض العبارات واستبدال بعض الكلمات بكلمات أخرى أكثر بساطة.

كما تم العمل على دمج بعدي (العلاقات الاجتماعية والبيئة) في بعد واحد وإعادة تسميته ببعد (الرضا عن الذات) ودمج فقراته، كما تم تعديل عناوين الأبعاد من المقياس الأصلي حيث تم تعديل عنوان جودة الحياة النفسية ليصبح السعادة، وجودة الحياة الروحية ليصبح المعتقدات الشخصية، ومستوى الاستقلالية ليصبح الاعتماد على الذات، وبهذا أصبح المقياس بصورته الأولية يتكون من (٧٨) فقرة موزعة على أربعة أبعاد.

بعد ذلك تم عرض المقياس المكون من (٧٨) فقرة على عشرة محكمين من أساتذة علم النفس التربوي والإرشاد التربوي والقياس والتقويم حيث تم الأخذ بملاحظات المحكمين بنسبة اتفاق (٨٠%) من التعديلات التي تمت وإجراء التعديلات المطلوبة، وحذف الفقرات التي أشار (٨٠%) من المحكمين إلى ضرورة حذفها وعددها (٢٧) فقرة أخرى، كما تم إضافة البعد البدني بناءً على رأي المحكمين حيث أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من ٥١ فقرة موزعة على خمسة أبعاد.

صدق وثبات المقياس بصورته الأصلية:

قام محمد (٢٠١١) بالتحقق من صدق وثبات المقياس الأصلي من خلال ما

يلي:

- **الصدق الظاهري:** حيث تم عرض المقياس على ستة محكمين من أساتذة الجامعات المختصين في علم النفس التربوي والتربية الخاصة من جامعة تلمسان لإبداء ملاحظاتهم واقتراحاتهم وتعديلاتهم حول فقرات المقياس.
- **صدق البناء:** حيث تم باستخراج مؤشرات صدق البناء بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس وأبعاده والدرجة الكلية وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٥٧ - ٠.٨٤) وهي قيم مناسبة للدراسة التي قام بها حسب ما أشار إليه في دراسته.
- **ثبات المقياس:** حيث تم استخراج ثبات المقياس من خلال حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال معادلة كرونباخ ألفا والتي بلغت قيمةً تراوحت بين (٠.٧٥ - ٠.٨٤)، وهي قيم مقبولة ومرتفعة أكدت صلاحية المقياس وإمكانية استخدامه في البيئة العربية.

صدق مقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية:

استخرجت دلالات الصدق من خلال طريقتين هما:

- **الصدق الظاهري:** والذي تم عن طريق عرض الاختبار في صورته الحالية على عشرة محكمين من أساتذة علم النفس التربوي والتربية الخاصة والإرشاد النفسي والتربوي القياس والتقويم في الجامعات الأردنية، وذلك للحكم على مدى ملائمة

فقراته للطلبة، ومدى وضوح لغته، وفاعلية بدائل فقراته، ومناسبة عددها، ومدى تمثيلها لمجالات جودة الحياة التي وضع لقياسها، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين بنسبة اتفاق (٨٠%) من التعديلات التي تمت وإجراء التعديلات المطلوبة، وحذف الفقرات التي أشار (٨٠%) من المحكمين إلى ضرورة حذفها.

• **صدق البناء:** حيث تم تطبيق مقياس جودة الحياة بصورته النهائية بعد إجراء التعديلات التي اقترحها المحكمون على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ومن ثم تم حساب معاملات الارتباط بين فقرات مقياس جودة الحياة بأبعاد المقياس وبالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول (١).

جدول (١)

معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس جودة الحياة بمجالات المقياس وبالدرجة الكلية

رقم الفقرة	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	رقم الفقرة	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	رقم الفقرة	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد
١	٠.٢٦	٠.٣٢	١٨	٠.٩٥	٠.٩٢	٣٥	٠.٤٩	٠.٤٨
٢	٠.٥٣	٠.٤٨	١٩	٠.٩٣	٠.٨٧	٣٦	٠.٢٩	٠.٣٥
٣	٠.٢٩	٠.٢٧	٢٠	٠.٢٦	٠.٤١	٣٧	٠.٢٨	٠.٤٥
٤	٠.٨٥	٠.٨٥	٢١	٠.٤١	٠.٥١	٣٨	٠.٣٨	٠.٨٩
٥	٠.٣٠	٠.٣١	٢٢	٠.٩٣	٠.٨٦	٣٩	٠.٨٢	٠.٨٤
٦	٠.٤٦	٠.٥٨	٢٣	٠.٩٦	٠.٨٩	٤٠	٠.٧٩	٠.٨٥
٧	٠.٥٤	٠.٥٤	٢٤	٠.٩٦	٠.٥٢	٤١	٠.٧٧	٠.٨٥
٨	٠.٥٣	٠.٦٢	٢٥	٠.٤٨	٠.٨١	٤٢	٠.٨٤	٠.٦٨
٩	٠.٩٢	٠.٨٩	٢٦	٠.٨٥	٠.٩٠	٤٣	٠.٦٧	٠.٥٤
١٠	٠.٤٩	٠.٥٣	٢٧	٠.٩٢	٠.٢٩	٤٤	٠.٥٢	٠.٦٩
١١	٠.٣٨	٠.٤٤	٢٨	٠.٢٥	٠.٤١	٤٥	٠.٤٧	٠.٧٧
١٢	٠.٣٤	٠.٤٧	٢٩	٠.٤٢	٠.٤٢	٤٦	٠.٨٥	٠.٤٥
١٣	٠.٥١	٠.٧١	٣٠	٠.٢٠	٠.٤١	٤٧	٠.٤٠	٠.٦٢
١٤	٠.٢٤	٠.٢٩	٣١	٠.٣٥	٠.٣٤	٤٨	٠.٥٤	٠.٣٥
١٥	٠.٣١	٠.٤٤	٣٢	٠.٣١	٠.٦٨	٤٩	٠.٦٢	٠.٧٠
١٦	٠.٢٢	٠.٣٤	٣٣	٠.٦٤	٠.٥٦	٥٠	٠.٥٠	٠.٦٠
١٧	٠.٥٣	٠.٥٨	٣٤	٠.٤٥	٠.٤٤	٥١	٠.٣٧	٠.٤٩

يلاحظ من خلال الجدول (١) أن معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة بأبعاد المقياس وبالدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٢٠ - ٠.٩٤) وقد اعتمدت الباحثة قبول معاملات الارتباط التي تبلغ قيمتها (٠.٢٠) فما فوق لذا فجميع القيم السابقة مقبولة لغايات الدراسة الحالية.

كما تم العمل على حساب معاملات ارتباط مجالات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

معاملات ارتباط بيرسون لمجالات المقياس بالدرجة الكلية

رقم المجال	المجال	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	السعادة	٠.٩٤
٢	الاعتماد على الذات	٠.٩٢
٣	الرضا عن الذات	٠.٨٩
٤	المعتقدات الشخصية	٠.٩٠
٥	البعد البدني	٠.٨٩

يلاحظ من خلال الجدول (٢) أن معاملات ارتباط مجالات مقياس جودة الحياة بالدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٨٩ - ٠.٩٤) وهي قيم مقبولة لغايات الدراسة الحالية.

ثبات مقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية:

تم التحقق من ثبات مقياس مستوى جودة الحياة من خلال تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test-retest)، حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة من خارج أفراد الدراسة مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة، ثم إعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين.

ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين على أداة الدراسة ككل، حيث تراوح بين (٠,٧٠ - ٠,٩٣).

كما تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ تتراوح بين (٠,٧٣ - ٠,٩٤)، والجدول (٣) يبين معامل الاتساق الداخلي وثبات الإعادة للأبعاد والأداة ككل.

جدول (٣)

ثبات الإعادة ومعاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لمقياس مستوى جودة الحياة

الرقم	المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
١	السعادة	٠.٧٠	٠.٧٧
٢	الاعتماد على الذات	٠.٨٤	٠.٨٣
٣	الرضا عن الذات	٠.٧٤	٠.٨٠
٤	المعتقدات الشخصية	٠.٨٢	٠.٧٣
٥	البعد البدني	٠.٨٢	٠.٧٩
	المقياس الكلي	٠.٩٣	٠.٩٤

واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح مقياس جودة الحياة:

تم تدريج سلم الاستجابة لمقياس جودة الحياة حسب تدريج ليكرت الخماسي، وبذلك تتراوح الإجابة على مقياس جودة الحياة بين (٥١) وهي تمثل أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص، و(٢٥٥) وتمثل أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على المقياس، في حين يمثل المتوسط الفرضي للمقياس (١٥٣) درجة. تم تحويل تدريج ليكرت الخماسي إلى ثلاثة معايير باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{طول الفترة} = (\text{أعلى درجة} - \text{أدنى درجة}) / \text{عدد الفئات}$$

$$= 3 / (1 - 5) =$$

$$= 1.33$$

و عليه تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفق المعيار التالي:

$$1.00 - 2.33 \text{ منخفض.}$$

$$2.34 - 3.66 \text{ متوسط.}$$

$$3.67 - 5.00 \text{ مرتفع.}$$

ثانياً: البرنامج التدريبي القائم على تنمية اللياقة البدنية:

- طور الباحثان لأغراض الدراسة الحالية برنامجاً تدريبياً قائماً على تنمية اللياقة البدنية لطلبة الصفوف السابع والثامن والتاسع وفق الخطوات التالية:-
- تم تطوير البرنامج التدريبي استناداً لتنمية اللياقة البدنية لطلبة الصفوف السابع والثامن والتاسع الأساسي من خلال الألعاب والتمارين الرياضية المناسبة لهذه الفئة العمرية من الطلبة وانعكس ذلك في صياغة الجلسات التدريبية التي تعكس مفهوم اللياقة البدنية والصحة البدنية.
 - الاطلاع على الدراسات السابقة فيما يخص البرامج التدريبية المماثلة كدراسة (تادرس، ٢٠٠٨)، ودراسة (هشام، ٢٠١٥)، ودراسة (أبو عودة، ٢٠٠٩)، من أجل تحديد الوقت اللازم لكل جلسة والأدوات اللازمة، وكذلك الإجراءات والاستراتيجيات التي يجب إتباعها لتحقيق الأهداف العامة، والخاصة بكل جلسته تدريبية.
 - عرض البرنامج التدريبي بعد الانتهاء من تطويره في صيغته الأولية على مجموعة من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والتربية الرياضية والبدنية، وذلك للتأكد من ملائمة البرنامج وصدق محتواه، وصلاحيته الأهداف والاستراتيجيات التي تُستخدم، وكذلك عدد الجلسات والمدة الزمنية اللازمة له، وإجراء التعديلات اللازمة بعد التحكيم بالإضافة أو الحذف.

إجراءات الدراسة:

- لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع الخطوات والإجراءات الآتية:
- تم تطوير مقياس جودة الحياة لطلبة صفوف المرحلة الأساسية العليا من خلال الرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة، كما تم تطوير البرنامج التدريبي القائم على اللياقة البدنية وحصصه وتحديد خطة العمل بالحصص التدريبية الخاصة بالطلبة.
 - إعداد دليل للبرنامج التدريبي القائم على اللياقة البدنية تضمن الآتي: مقدمة، وهدف عام، وأهداف خاصة، وخطة عمل لكل جلسة تعلم تحتوي على أهداف

خاصة، والوقت اللازم، والمواد والتجهيزات اللازمة، وطريقة التنفيذ والتقييم لكل جلسة.

- تحكيم أدوات الدراسة من قبل أعضاء هيئة تدريسية مختصين، للتحقق من صدق وثبات مقياس الدراسة من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج أفراد الدراسة ومن داخل مجتمعها.
- الحصول على إذن بالموافقة على التطبيق وكتب تسهيل مهمة تطبيق الدراسة من الجامعة لمدارس الملك عبدالله الثاني للتميز.
- توزيع مقياس جودة الحياة على عيني الدراسة التجريبية والضابطة وذلك كمقياس قبلي، ثم القيام بتطبيق جلسات البرنامج التدريبي على العينة التجريبية وتقديم الإرشادات والمعلومات المتعلقة بجديتهم في التعامل مع جلسات البرنامج والسرية وتوضيح الهدف من تطبيق البرنامج لهم، ثم تطبيق المقياس البعدي على المجموعتين.
- تفرغ نتائج الدراسة في برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) ثم معالجتها واستخراج النتائج ثم الخروج بالمقترحات والتوصيات.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي القائم على اللياقة البدنية.
- المتغير التابع: جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز ويعبر عنه من خلال المجالات (السعادة، الاعتماد على الذات، الرضا عن الذات، المعتقدات الشخصية، البعد البدني).
- المتغيرات التصنيفية: الجنس: (ذكور، إناث)
- الصف الدراسي: (السابع، والثامن، والتاسع) الأساسي.

تصميم الدراسة:

تم تقسيم أفراد الدراسة تبعًا للتصميم الوارد في جدول (٤):

جدول (٤)

تصميم الدراسة تبعا للمجموعات وتطبيق القياسين القبلي والبعدي والمعالجة

المجموعة	القياس القبلي	المعالجة	القياس البعدي
ER (20)	O	X	O
CR (20)	O		O

حيث تشير الرموز السابقة إلى ما يلي:

E: المجموعة التجريبية.

C: المجموعة الضابطة.

X: المعالجة (البرنامج التدريبي)

O: تطبيق مقياس جودة الحياة القبلي والبعدي.

المعالجة الإحصائية:

قام الباحثان بإدخال النتائج إلى برنامج الرزم الإحصائية (SPSS V.23):

- لاختبار الفرضية الأولى والتي نصت على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في جودة الحياة تعزى للبرنامج التدريبي القائم على اللياقة البدنية، قام الباحثان باستخدام تحليل التباين المتعدد المصاحب (One-Way MANCOVA) وتحليل التباين الأحادي المصاحب (One-Way ANCOVA).
- لاختبار الفرضية الثانية والتي نصت على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في جودة الحياة تعزى للجنس والصف الدراسي، قام الباحثان باستخدام تحليل التباين الثنائي المتعدد (Two Way MANOVA) وتحليل التباين الثنائي (Two Way ANOVA).

نتائج الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية في تطوير جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في مادبا، وقد تم اختبار الفرضيات الموضوعية من أجل تحقيق هدف الدراسة كما يأتي:

أ. اختبار الفرضية الأولى: والتي نصت على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا تعزى للبرنامج التدريبي القائم على اللياقة البدنية.

ولاختبار هذه الفرضية، تم فحص التكافؤ القبلي لأداء طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص التكافؤ بين أداء طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس جودة الحياة القبلي والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	المستوى	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة اختبار ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
السعادة	الضابطة	٢.٧٥	٠.٢٤	٠.٨٨	٣٨	٠.٣٨
	التجريبية	٢.٨٨	٠.٥٥			
الاعتماد على الذات	الضابطة	٢.٧٣	٠.٣٠	٢.٧٨	٣٨	٠.٠١
	التجريبية	٣.٠٤	٠.٤١			
الرضا عن الذات	الضابطة	٢.٧٢	٠.٣٣	١.٠٤	٣٨	٠.٣١
	التجريبية	٢.٨٦	٠.٤٨			
المعتقدات الشخصية	الضابطة	٢.٧٢	٠.٢٦	١.٢٢	٣٨	٠.٢٣
	التجريبية	٢.٨٨	٠.٥٤			
البعد البدني	الضابطة	٢.٦٦	٠.٤١	١.١٧	٣٨	٠.٢٤
	التجريبية	٢.٨٥	٠.٥٧			
الكلية	الضابطة	٢.٧٢	٠.٢٦	١.٦٠	٣٨	٠.١٢
	التجريبية	٢.٩٠	٠.٤٥			

يلاحظ من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد الدراسة تبعاً للمقياس القبلي على أبعاد مقياس جودة الحياة القبلي والدرجة الكلية للمقياس باستثناء البعد الثاني الاعتماد على الذات حيث ظهرت فروق لصالح

المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ولفحص الفروق التي تعزى لأثر متغير المجموعة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة البعدي، حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة وتبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي، كما هو موضح في الجدول (٦):

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية لاستجابات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة وتبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي

البيد	المجموعة	القياس القبلي						القياس البعدي		
		الجنس	الصف			الجنس	الصف			
			السابع	الثامن	التاسع		السابع	الثامن	التاسع	
السعادة	الضابطة	ذكور	٢.٨٠	٢.٨٣	٢.٨٩	٢.٩٧	٢.٩٢	٢.٦٤	٢.٨٤	
		إناث	٢.٨١	٢.٤٤	٢.٦٤	٢.٦٣	٢.٨٤	٣.٠٣	٢.٦٨	
		الكلية	٢.٩٠	٢.٥٩	٢.٧٥	٢.٧٧	٢.٦٧	٢.٨٤	٣.٧٦	
	التجريبية	ذكور	٢.٥٣	٢.٩٥	٢.٧٣	٣.٣١	٣.٣١	٢.٨٦	٣.١٦	
		إناث	٢.٦٣	٢.٨٤	٣.٠١	٣.١٩	٣.٢٥	٢.٧٨	٣.١٠	
		الكلية	٢.٥٨	٢.٨٨	٢.٨٨	٣.٢٤	٣.٢٧	٢.٨٢	٣.١٣	
الكلية	ذكور	٢.٧٨	٢.٨٨	٢.٨١	٣.١٤	٣.١١	٢.٧٥	٣.٠٠		
	إناث	٢.٧٢	٢.٦٤	٢.٨٢	٢.٩١	٢.٨٧	٢.٩١	٢.٨٩		
	الكلية	٢.٧٤	٢.٧٤	٢.٨٢	٣.٠١	٢.٩٧	٢.٨٣	٢.٩٤		
الاعتماد على الذات	الضابطة	ذكور	٢.٧٠	٢.٨٨	٢.٨٤	٣.٠٣	٢.٨٨	٢.٤٨	٢.٨٠	
		إناث	٢.٥٧	٢.٧١	٢.٦٤	٢.٨٦	٢.٩١	٢.٨٨	٢.٨٨	
		الكلية	٢.٦٢	٢.٧٨	٢.٧٣	٢.٩٣	٢.٩٠	٢.٦٨	٢.٨٤	
	التجريبية	ذكور	٢.٦٧	٢.٨٨	٢.٩٤	٣.٥١	٣.٤٦	٢.٨٨	٣.٢٨	
		إناث	٢.٩١	٣.٠٩	٣.١٢	٣.٧٥	٣.٣٩	٣.٢١	٣.٤٧	
		الكلية	٢.٨١	٣.٠٠	٣.٠٤	٣.٦٥	٣.٤٢	٣.٠٥	٣.٣٩	
الكلية	ذكور	٢.٦٨	٢.٨٨	٢.٨٩	٣.٢٧	٣.١٧	٢.٦٨	٣.٠٤		
	إناث	٢.٧٤	٢.٩٠	٢.٨٨	٣.٣١	٣.١٥	٣.٠٥	٣.١٨		
	الكلية	٢.٧١	٢.٨٩	٢.٨٨	٣.٢٩	٣.١٦	٢.٨٦	٣.١٢		

القياس البعدي	القياس القبلي			القياس البعدي	القياس القبلي			المجموعة	البعد		
	مجموع الجنس	الصف			مجموع الجنس	الصف					
		التاسع	الثامن			السابع	التاسع			الثامن	السابع
	٢.٩٢	٢.٨٣	٢.٧٧	٣.١٧	٢.٧٩	٢.٨٣	٢.٦٧	٢.٨٧	الضابطة		
	٢.٥٩	٢.٦٣	٢.٦٨	٢.٤٨	٢.٦٦	٢.٧٠	٢.٧٥	٢.٥٥			
	٢.٧٤	٢.٧٣	٢.٧١	٢.٧٧	٢.٧٢	٢.٧٧	٢.٧١	٢.٦٩			
	٣.٤٢	٣.٢٧	٣.٧٣	٣.٢٧	٢.٧٨	٢.٦٧	٣.٠٣	٢.٦٣	الرضا عن الذات		
	٣.١٣	٢.٧٠	٣.٤٥	٣.١٣	٢.٩٢	٣.١٣	٢.٨٥	٢.٨٣			
	٣.٢٦	٢.٩٨	٣.٥٧	٣.١٩	٢.٨٦	٢.٩٠	٢.٩٣	٢.٧٤			
	٣.١٧	٣.٠٥	٣.٢٥	٣.٢٢	٢.٧٨	٢.٧٥	٢.٨٥	٢.٧٥	الكلية		
	٢.٨٦	٢.٦٧	٣.٠٦	٢.٨٠	٢.٧٩	٢.٩٢	٢.٨٠	٢.٦٩			
	٣.٠٠	٢.٨٦	٣.١٤	٢.٨٩	٢.٧٩	٢.٨٣	٢.٨٢	٢.٧١			
	٢.٦٧	٢.٦٣	٢.٥٩	٢.٨٠	٢.٨١	٢.٧٩	٢.٩٦	٢.٦٧	الضابطة		
	٢.٨٢	٣.٠٩	٢.٨٠	٢.٦٣	٢.٦٥	٢.٥٨	٢.٦٩	٢.٦٦			
	٢.٧٥	٢.٨٦	٢.٧٢	٢.٧٠	٢.٧٢	٢.٦٩	٢.٨١	٢.٦٦			
	٣.١٠	٣.١٧	٣.٢١	٢.٩٢	٢.٨٥	٣.١٣	٢.٦٣	٢.٧٩	المعتقدات الشخصية		
	٣.٤٨	٣.٢٥	٣.٧٨	٣.٣٥	٢.٩١	٣.٢١	٢.٨٢	٢.٧٩			
	٣.٣١	٣.٢١	٣.٤٥	٣.١٦	٢.٨٨	٣.١٧	٢.٧٤	٢.٧٩			
	٢.٨٩	٢.٩٠	٢.٩٠	٢.٨٦	٢.٨٣	٢.٩٦	٢.٨٠	٢.٧٣	الكلية		
	٣.١٥	٣.١٧	٣.٣٠	٢.٩٩	٢.٧٨	٢.٩٠	٢.٧٥	٢.٧٢			
	٣.٠٣	٣.٠٤	٣.١٣	٢.٩٣	٢.٨٠	٢.٩٣	٢.٧٧	٢.٧٣			
	٢.٧٨	٢.٥٣	٢.٨٣	٢.٩٧	٢.٧٣	٢.٩٠	٢.٦٢	٢.٦٧	الضابطة		
	٢.٦٩	٢.٨٣	٢.٧٣	٢.٥٥	٢.٦٠	٢.٧٧	٢.٥٣	٢.٥٥			
	٢.٧٣	٢.٦٨	٢.٧٧	٢.٧٣	٢.٦٦	٢.٨٣	٢.٥٧	٢.٦٠			
	٣.٣٧	٣.٣٠	٣.٣٧	٣.٤٣	٢.٧٩	٣.٠٧	٢.٦٣	٢.٦٧	البعد البدني		
	٣.٢٣	٣.٢٠	٣.٣٨	٣.١٠	٢.٨٩	٣.١٣	٢.٨٣	٢.٧٨			
	٣.٢٩	٣.٢٥	٣.٣٧	٣.٢٤	٢.٨٥	٣.١٠	٢.٧٤	٢.٧٣			
	٣.٠٧	٢.٩٢	٣.١٠	٣.٢٠	٢.٧٦	٢.٩٨	٢.٦٣	٢.٦٧	الكلية		
	٢.٩٦	٣.٠٢	٣.٠٥	٢.٨٣	٢.٧٥	٢.٩٥	٢.٦٨	٢.٦٦			
	٣.٠١	٢.٩٧	٣.٠٧	٢.٩٩	٢.٧٥	٢.٩٧	٢.٦٦	٢.٦٦			
	٢.٨١	٢.٦٢	٢.٨١	٢.٩٩	٢.٨٢	٢.٨٦	٢.٧٨	٢.٨٠	الدرجة الكلية		
	٢.٧٣	٢.٨٩	٢.٧١	٢.٦٣	٢.٦٤	٢.٦٧	٢.٦١	٢.٦٤			

القياس البعدي				القياس القبلي				المجموعة	البعد للمقياس
مجموع الجنس	الصف			مجموع الجنس	الصف				
	التاسع	الثامن	السابع		التاسع	الثامن	السابع		
٢.٧٧	٢.٧٦	٢.٧٥	٢.٧٩	٢.٧٢	٢.٧٧	٢.٦٩	٢.٧١	الكلية	
٣.٢٧	٣.٠٨	٣.٤١	٣.٣١	٢.٨١	٢.٩٦	٢.٨٤	٢.٦٤	ذكور	
٣.٢٧	٣.٠١	٣.٤٣	٣.٣٠	٢.٩٨	٣.٣٦	٢.٨٩	٢.٧٨	إناث	
٣.٢٧	٣.٠٥	٣.٤٢	٣.٣١	٢.٩٠	٣.١٦	٢.٨٦	٢.٧٢	الكلية	
٣.٠٤	٢.٨٥	٣.١٢	٣.١٥	٢.٨١	٢.٩١	٢.٨١	٢.٧٢	ذكور	
٣.٠٠	٢.٩٥	٣.٠٧	٢.٩٧	٢.٨١	٣.٠٢	٢.٧٥	٢.٧١	إناث	
٣.٠٢	٢.٩٠	٣.٠٩	٣.٠٥	٢.٨١	٢.٩٦	٢.٧٨	٢.٧١	الكلية	

يلاحظ من الجدول (٦) وجود فروق ظاهرية في استجابات أفراد الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير المجموعة، ولمعرفة تأثير البرنامج.

ولضبط الفروق القبلية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب الذي يحذف أثر الفروق في الاختبار القبلي من الاختبار البعدي لتحديد تأثير تلك الفروق والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب لفحص فاعلية البرنامج التدريبي في الدرجة الكلية لجودة الحياة

الدالة الإحصائية	اختبار ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر
٠.٥١	٠.٤٣٦	٠.٠٥٤	١	٠.٠٥٤	الاختبار القبلي
٠.٠٠	١٧.٥٧١*	٢.١٩٤	١	٢.١٩٤	المجموعة
		٠.١٢٥	٣٧	٤.٦٢١	الخطأ
			٣٩	٧.٢٠٦	الكلية المصحح

* قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

تشير نتائج الجدول (٧) إلى الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في الدرجة الكلية لجودة الحياة، بين المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس القبلي لمقياس جودة الحياة حيث بلغت قيمة اختبار (ف) (0.436) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وعند النظر إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ تقارب متوسطات المجموعة التجريبية الذين بلغت متوسط درجاتهم على المقياس القبلي (272) ومتوسطات المجموعة الضابطة الذين بلغت متوسط درجاتهم على المقياس القبلي (290)، مما يشير إلى أن أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على المقياس القبلي كان متقاربا على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة مع عدم وجود فروق إحصائية بينهما.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a = 0.05$) في الدرجة الكلية لجودة الحياة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس البعدي لمقياس جودة الحياة حيث بلغت قيمة اختبار (ف) (17.071) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a = 0.05$)، وعند النظر إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ تفوق الطلبة في المجموعة التجريبية الذين بلغ متوسط درجاتهم على المقياس البعدي (327)، على الطلبة في المجموعة الضابطة الذين بلغت متوسط درجاتهم على المقياس القبلي (277)، مما يشير إلى أن أداء المجموعة التجريبية على المقياس البعدي قد تحسن بصورة ملحوظة بفضل التدريب على البرنامج التدريبي القائم على اللياقة البدنية.

ولفحص فاعلية البرنامج التدريبي في كل بعد من أبعاد جودة الحياة فقد تقرر إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي المتعدد المصاحب (One Way Mancova)، وللتأكد من أحد افتراضات اختبار تحليل التباين المتعدد المتعلق باختبار وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد جودة الحياة، فقد تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس للتحقق من وجود علاقات ارتباطية ذات دلالات إحصائية، وللتحقق من وجود علاقات ارتباطية بينها تم استخدام اختبار بارتليت (Bartlett) كما يظهر في الجدول (٨).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين أبعاد جودة الحياة واختبار بارتلليت (Bartlett)

لفحص العلاقة الارتباطية بينها

البعد	المعتقدات الشخصية	الرضا عن الذات	الاعتماد على الذات	السعادة	البعد
***	***	***	***	***	السعادة
***	***	***	***	٠.٧٢	الاعتماد على الذات
***	***	***	٠.٤١	٠.٤٦	الرضا عن الذات
***	***	٠.٦١	٠.٧٠	٠.٥٩	المعتقدات الشخصية
***	٠.٦٤	٠.٥١	٠.٥٧	٠.٤٠	البعد البدني
الدلالة الإحصائية		درجات الحرية	قيمة chi2	نسبة التآرجحية	اختبار بارتلليت
٠.٠٠٠		١٠	٩٢.٨٩	٠.٧٨٣	

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.005$) بين أبعاد جودة الحياة، حيث بلغت قيمة χ^2 (٩٣.٨٩). ويوضح الجدول (٩) نتائج اختبار هوتلنج (Hotelling's Trace) لفاعلية البرنامج التدريبي في أبعاد جودة الحياة.

جدول (٩)

نتائج اختبار هوتلنج (Hotelling's Trace) لفاعلية البرنامج التدريبي

في أبعاد جودة الحياة

المتغير	القيمة	اختبار ف	درجات الحرية/ البسط	درجات الحرية/ المقام	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	٠.٢٥٠	١.٦٥٢	٥.٠٠٠	٣٣.٠٠٠	٠.١٧
المجموعة	٠.٦٨٠	*٤.٤٨٨	٥.٠٠٠	٣٣.٠٠٠	٠.٠٠٠

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.005$).

يتضح من الجدول (٩) ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة بين طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لكل منهم، مما يشير إلى أن أفراد المجموعتين تشابهوا في أبعاد جودة الحياة قبل تطبيق البرنامج.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد جودة الحياة تعزى للتدريب على البرنامج من خلال فحص الفروق بين أفراد الدراسة على القياس البعدي لجودة الحياة، ولإيجاد الفروق التي تعزى لمتغير المجموعة في كل بعد من أبعاد جودة الحياة فقد تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي المتعدد المصاحب (One Way MANCOVA) لفحص الفروق بين طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة كما هو مبين في الجدول (١٠).

جدول (١٠)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المتعدد المصاحب (MANCOVA) لفحص فاعلية البرنامج التدريبي في جودة الحياة لدى أفراد الدراسة

المصدر	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	اختبار ف	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	السعادة	٠.٢٢٣	١	٠.٢٢٣	١.٠٤٠	٠.٣١
	الاعتماد على الذات	٠.٢٣٨	١	٠.٢٣٨	١.٠٣٠	٠.٣٢
	الرضا عن الذات	٠.٠٥٠	١	٠.٠٥٠	٠.١٨٩	٠.٦٧
	المعتقدات الشخصية	٠.٣٢٩	١	٠.٣٢٩	١.٠٥١	٠.٣١
	البعد البدني	٠.٢٩٨	١	٠.٢٩٨	٢.٢٦٥	٠.١٤
المجموعة	السعادة	١.٥٦٩	١	١.٥٦٩	٧.٣١٤	٠.٠١*
	الاعتماد على الذات	٢.٣٦٧	١	٢.٣٦٧	١٠.٢٣٣	٠.٠٠*
	الرضا عن الذات	٢.٣٥٩	١	٢.٣٥٩	٨.٩٥٦	٠.٠١*
	المعتقدات الشخصية	٢.٤٢٤	١	٢.٤٢٤	٧.٧٥٣	٠.٠١*
	البعد البدني	٢.٤٨٩	١	٢.٤٨٩	١٨.٩٣٨	٠.٠٠*
الخطأ	السعادة	٧.٩٣٧	٣٧	٠.٢١٥		
	الاعتماد على الذات	٨.٥٥٨	٣٧	٠.٢٣١		
	الرضا عن الذات	٩.٧٤٧	٣٧	٠.٢٦٣		
	المعتقدات الشخصية	١١.٦٥٨	٣٧	٠.٣١٣		
	البعد البدني	٤.٨٦٢	٣٧	٠.١٣١		
الكل	السعادة	٩.٥٣٣	٣٩			
	الاعتماد على الذات	١١.٧٣٩	٣٩			
	الرضا عن الذات	١٢.٥٠٠	٣٩			
	المعتقدات الشخصية	١٤.٩٨٢	٣٩			
	البعد البدني	٨.٢٩٦	٣٩			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$.

تشير نتائج الجدول (١٠) إلى الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في أبعاد جودة الحياة على القياس القبلي حيث تراوحت قيم اختبار (ف) بين (٠.١٨٩ - ٢.٢٦٥) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

- وعند النظر إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ تشابه أداء أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على القياس القبلي لأبعاد جودة الحياة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في جميع أبعاد جودة الحياة على القياس البعدي حيث تراوحت قيم اختبار (ف) فيما بين (٧.٣١٤ - ١٨.٩٨٣) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

- وعند النظر إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ تفوق الطّلبة في المجموعة التجريبية في القياس البعدي لجميع الأبعاد، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لدى المجموعة التجريبية قيماً أعلى منها لدى المجموعة الضابطة.

ب. اختبار الفرضية الثانية: والتي نصّت على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$)، في جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا تعزى لمتغيري الجنس والصف الدراسي.

ولاختبار هذه الفرضية، تم فحص الفروق التي تعزى لأثر متغيري الجنس والصف الدراسي في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، يلاحظ من خلال الجدول (٦) أعلاه وجود فروق ظاهرية في استجابات أفراد الدراسة.

وللتأكد إن كان لهذه الفروقات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تم استخدام اختبار تحليل التباين الثنائي لتحديد تأثير تلك الفروق والجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١)

نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والصف الدراسي في الدرجة الكلية لجودة الحياة

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	اختبار ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	٠.٠٢٤	١	٠.٠٢٤	٠.١٢٤	٠.٧٣
الصف الدراسي	٢.٥٥	٢	٠.١٢٧	٠.٦٦١	٠.٥٢
الخطأ	٦.٩٣٦	٣٦	٠.١٩٣		
الكل المصحح	٧.٢٠٦	٣٩			

تشير نتائج الجدول (١١) إلى الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في الدرجة الكلية لجودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة اختبار (ف) (0.124) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) وبالتالي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في الدرجة الكلية لجودة الحياة تبعاً لمتغير الصف الدراسي حيث بلغت قيمة اختبار (ف) (0.661) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) وبالتالي عدم وجود فروق بين الطلبة الموهوبين تبعاً لصفوفهم في مستوى جودة الحياة.
- ولفحص أثر متغيري الجنس والصف الدراسي في كل بعد من أبعاد جودة الحياة فقد تقرر إجراء اختبار تحليل التباين الثنائي المتعدد (Two Way MANOVA)، ويوضح الجدول (١٢) نتائج اختبار هوتلنج (Hotelling's Trace) لأثر الجنس والصف الدراسي في أبعاد جودة الحياة.

جدول (١٢)

نتائج اختبار هوتلنج (Hotelling's Trace) لأثر الجنس والصف الدراسي في

أبعاد جودة الحياة

المتغير	القيمة	اختبار ف	درجات الحرية/ البسط	درجات الحرية/ المقام	الدلالة الإحصائية
الجنس	٠.٦٠٠	١.٧٤٠	١٠.٠٠٠	٥٨.٠٠٠	٠.٠٩
الصف الدراسي	٠.١٩٩	٠.٥٧٨	١٠.٠٠٠	٥٨.٠٠٠	٠.٨٣

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي، ولإيجاد الفروق التي تعزى لهما في كل بعد من أبعاد جودة الحياة فقد تم إجراء اختبار تحليل التباين الثنائي المتعدد (Two Way MANOVA) كما هو مبين في الجدول (١٣).

جدول (١٣)

نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي المتعدد (MANOVA)
لأثر الجنس والصف الدراسي في أبعاد جودة الحياة
لدى الطلبة الموهوبين

المصدر	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	اختبار ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	السعادة	٠.٢٧٢	٢	٠.١٣٦	٠.٥٢٤	٠.٦٠
	الاعتماد على الذات	١.٢٠٠	٢	٠.٦٠٠	٢.٠١٧	٠.١٥
	الرضا عن الذات	٠.٥٦٩	٢	٠.٢٨٤	٠.٨٩٤	٠.٤٢
	المعتقدات الشخصية	٠.٢٢١	٢	٠.١١٠	٠.٢٧٠	٠.٧٧
	البعد البدني	٠.٠٧٦	٢	٠.٠٣٨	٠.١٦٩	٠.٨٥
الصف الدراسي	السعادة	٠.٣٢٤	٢	٠.١٦٢	٠.٦٢٣	٠.٥٤
	الاعتماد على الذات	٠.٢٧٠	٢	٠.١٣٥	٠.٤٥٤	٠.٦٤
	الرضا عن الذات	٠.١٠٤	٢	٠.٠٥٢	٠.١٣٦	٠.٨٥
	المعتقدات الشخصية	٠.١٢٣	٢	٠.٠٦٢	٠.١٥١	٠.٨٦
	البعد البدني	٠.٣٨٥	٢	٠.١٩٢	٠.٨٥١	٠.٤٤
الخطأ	السعادة	٨.٨٤٤	٣٤	٠.٢٦٠		
	الاعتماد على الذات	١٠.١١٨	٣٤	٠.٢٩٨		
	الرضا عن الذات	١٠.٨١٠	٣٤	٠.٣١٨		
	المعتقدات الشخصية	١٣.٨٩٤	٣٤	٠.٤٠٩		
	البعد البدني	٧.٦٩٢	٣٤	٠.٢٢٦		
الكلّي	السعادة	٩.٥٣٣	٣٩			
	الاعتماد على الذات	١١.٧٣٩	٣٩			
	الرضا عن الذات	١٢.٥٠٠	٣٩			
	المعتقدات الشخصية	١٤.٩٨٢	٣٩			
	البعد البدني	٨.٢٩٦	٣٩			

تشير نتائج الجدول (١٣) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في أبعاد جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس حيث تراوحت قيم اختبار (ف) بين (٠.١٦٩ - ٢.٠١٧) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد جودة الحياة.

كما تشير نتائج الجدول (١٣) أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في أبعاد جودة الحياة تبعاً لمتغير الصف الدراسي حيث تراوحت قيم اختبار (ف) بين (٠.١٥١ - ٠.٨٥١) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد جودة الحياة.

مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نص على: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط أداء المجموعة التجريبية وبين متوسط أداء المجموعة الضابطة في جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا تعزى للبرنامج التدريبي؟

أشارت نتائج السؤال الأول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، مما يؤكد فاعلية البرنامج القائم على اللياقة البدنية في تنمية جودة الحياة.

ويعزو الباحثان إلى أن النشاط البدني والمهارات الحركية التي يقوم بها الفرد تعمل على تحفيز الدورة الدموية في جميع أجزاء الجسم مما يؤدي إلى تنشيطهم ليعودوا لدراساتهم نشيطين ومنتعشين والقيام بالأنشطة اليومية بكل إيجابية وتعبئة أوقات فراغهم بعيداً عن التكنولوجيا ورفع الكفاءة الذاتية لديهم وبالتالي رفع جودة الحياة لديهم.

إن السبب في ذلك يعود إلى أن الرياضة تعدّ أسلوباً لبناء العلاقات الاجتماعية البناءة مع الآخرين وتعزيز معاني المودة والألفة بينهم، فكثير من الرياضات تمارس

بشكلٍ جماعي مثل رياضة كرة القدم وكرة السلة وغيرها، وهذه الرياضات تتطلب من الإنسان الاجتماع مع غيره في الفريق وبالتالي يبني الإنسان علاقات اجتماعية معهم وهذا يعزّز الجانب الإيجابي في الإنسان كما يقوّي من شخصيته ويمنحها الثقة.

وربما يعود السبب في ذلك إلى أن اللياقة البدنية تنشط الجسم وتحرك الدورة الدموية وتعمل على رفع جودة الحياة لديهم، وتعمل على زيادة الدافعية وتزيد من نشاط الطالب البدني بحيث ينعكس على نشاطه وبالتالي يحفز شعوره بالسعادة، وهي تساعد على الاستمتاع في الحياة وتعبئة أوقات الفراغ، وهي السبيل الأمثل إلى تحقيق أعلى درجة من الصحة الجسدية، مع تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق والحيوية. كما يمكن تفسير ذلك بأن الرياضة تساعد على تحسين نوعية النوم، فممارسة التمارين الرياضية، أو أي نشاط بدني آخر يساعد على النوم بسرعة وبعمق مما يحفز القدرات العقلية للفرد في اليوم التالي، ويساهم في تحسين مزاجه.

وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع نتائج دراسة بريك (٢٠١٦)، ونتائج دراسة حبيب (٢٠١٦)، ونتائج دراسة زيدان (٢٠١٥)، ونتائج دراسة تادرس (٢٠٠٨)، ونتائج دراسة عبيدات (٢٠٠٣)، ونتائج دراسة خصاونة (٢٠١١)، من حيث وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأثر اللياقة البدنية في جودة الحياة والمفاهيم النفسية المرتبطة.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط أداء المجموعة التجريبية وبين متوسط أداء المجموعة الضابطة في جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في مادبا تعزى لمتغيري الجنس والصف الدراسي؟

أشارت نتائج السؤال الثاني إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد جودة الحياة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الذكور والإناث يتشاركان بمعظم الخصائص والعوامل المؤثرة بهم سواء كانت بيئية أو اجتماعية أو اقتصادية أو عمرية، لذلك فإن تنشيط الدورة الدموية وتفريغ الطاقات

الكامنة لديهم من خلال ممارسة الرياضة أعطت نتيجة متشابهة لدى الجنسين. كما تشير نتائج السؤال الثاني إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة تبعاً لمتغير الصف الدراسي مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد جودة الحياة، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الفرد في أي مرحلة عمرية هو بحاجة إلى ممارسة الرياضة بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية وأن ممارسة هذه الرياضة لها انعكاساتها الإيجابية على جودة الحياة لدى الأفراد بغض النظر عن مرحلتهم العمرية ويمكن عزو ذلك إلى التشابه في الخصائص الجسمية والنفسية في المرحلتين وكذلك تشابه البيئة والعوامل المؤثرة بهم.

وتشابهت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الجاجان (٢٠١٤)، ودراسة تادرس (٢٠٠٨)، من حيث عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كاظم والبهادلي (٢٠٠٩) من حيث وجود فروق تعزى لمتغير الجنس.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان من هذه الدراسة، خرجا بمجموعة من التوصيات:

- ضرورة التركيز على تمارين اللياقة البدنية وتفعيل حصص الرياضة في مدارسنا والذي من شأنه رفع وتحسين مستوى جودة الحياة لدى طلبتنا.
- إجراء دراسات مماثلة حول أثر برامج اللياقة البدنية في تطوير جودة الحياة لدى الطلبة من فئات ومراحل عمرية مختلفة.
- ضرورة عقد دورات تدريبية لمديري ومعلمي المدارس لتوضيح أهمية تطوير جودة الحياة من خلال برنامج اللياقة البدنية.
- الاستفادة من البرنامج الذي استخدم في الدراسة الحالية من قبل المختصين في وزارة التربية والتعليم لتوزيعه على المدارس والعمل به لرفع جودة الحياة لدى الطلبة.

المراجع:

- القرآن الكريم، سورة الكهف، آية: ٣٠.
- أحمد زيدان (٢٠١٥). فعالية الإرشاد النفسي الديني الجماعي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الفانقات أكاديمياً. مجلة التربية الخاصة. ١٣(٤). ٨٥-١١١.
- أحمد محرم (١٩٩٤). مداخل وأبعاد الجودة. وقائع مؤتمر استراتيجيات التغيير. القاهرة: مركز جودة الحياة جامعة السلطان قابوس، مسقط، عُمان.
- أحمد محمد (٢٠١١). مقياس نوعية الحياة منظمة الصحة العالمية. مجلة الدراسات النفسية. دار الخلدونية للنشر والتوزيع. الجزائر. ٤(١). ١١٧-١٢٤.
- بسماء الجاجان (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات (دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق). جامعة دمشق. سورية.
- بوراشيد هشام (٢٠١٥). دور أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط ١٢-١٣ سنة. جامعة قسنطينة ٢. الجزائر.
- جوان بكر (٢٠١٣). جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين. عمان - الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- رغداء نعيسة (٢٠١٢). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق. ٢٨(١). ٤٥-٨١.
- زكي حسن (٢٠٠٤). اللياقة البدنية في حياتنا اليومية (أقرص المحافظة على الحياة). سلسلة الثقافة الرياضية. ١٨(١). ٥-٢١.
- سالي حبيب (٢٠١٦). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالبات الموهوبات. مجلة التربية الخاصة. ١٦(٤). ٢١٩-٢٦٣.
- علي ربحان (٢٠٠٧). ثقافة اللياقة البدنية للجنسين. ط٢. مصر.
- علي كاظم، عبد الخالق البهادلي (٢٠٠٩). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العُمانية واللبيين 'دراسة ثقافية مقارنة'. جامعة السلطان قابوس. سلطنة عمان. وجامعة عمر المختار. الجماهيرية الليبية.
- عمريو زوهير، يعقوبي فاتح (٢٠١٤). أثر برنامج تروحي رياضي في تنمية بعض القدرات الإبداعية لدى أطفال الروضة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ١٦(٢). ٨٧-٩٩.

- فاطمة بريك (٢٠١٦). فاعلية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع جودة الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الباحة. مجلة كلية التربية. ٢٧(١)-١-٣٤.
- فاكهة جعفر (٢٠٠٧). الخجل وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق.
- فتحي جروان (١٩٩٩). الموهبة والتفوق. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- كردي عبيدات (٢٠٠٣). تأثير البرنامج التدريبي المطبق في مدرسة الشرطة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك. الأردن.
- كمال خصاونة (٢٠١١). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة رابطة الجامعات العربية. ٥٧(٥). ١٤١-١٥٩.
- محمد ابن منظور (٢٠٠٣). لسان العرب. ط١٧. القاهرة: دار الحديث للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد أبو عودة (٢٠٠٩). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر. فلسطين.
- محمد حسانين (٢٠٠١). القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية. الجزء الأول. ط٤. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود منسي، علي كاظم (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة. ورقة مقدمة من وقائع ندوة على النفس وجودة الحياة. جامعة قابوس. مسقط. سلطنة عمان.
- مختار حنفي (١٩٨٥). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ميرفت ذيب (٢٠١٣). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء. مجلة دراسات العلوم التربوية الأردنية. ٤٠(١). ٩٤-١١٤.
- نادر فرجاني (١٩٩٢). عن نوعية الحياة في الوطن العربي. ط(١). بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- نهى تادرس (٢٠٠٨). فاعلية برنامج اللياقة البدنية التدريبي في تنمية الذكاء الجسمي-الحركي لدى طلبة الصف الخامس الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة البلقاء التطبيقية. الأردن.

- Litwin, M. (1999). Measuring Quality of Life After Prostate Cancer Treatment. *Cancer Journal*. 51(4). 211-214.
- Widar, M., Ahltrom, G. & EK, A. (2003). Health- Related Quality of Life in Persons with Long- Term Pain After a Stroke. *Journal of Clinical Nursing*. 13(1). 497-505.