

تأثير الإعلام الرياضي على جودة الحياة لدى طالبات جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل: دراسة ميدانية

The impact of sports media on the quality of life of female students at Imam Abdul Rahman Bin Faisal University: a field study

تاريخ الإرسال: 2022 /08/ 31 تاريخ القبول: 2022 /12/16 تاريخ النشر: 2023/03/28

أميرة محمد محمد أحمد<sup>1</sup> عمرو فكري محمد سالم<sup>2</sup>

1 جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل، المملكة العربية السعودية،

Email : [amahmd@iau.edu.sa](mailto:amahmd@iau.edu.sa)

2 جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل، المملكة العربية السعودية،

Email : [amahmd@iau.edu.sa](mailto:amahmd@iau.edu.sa)

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف على تأثير تعرض طالبات جامعات الامام عبد الرحمن بن فيصل للمحتوى الرياضي المثار عبر وسائل الإعلام المختلفة على جودة الحياة وأبعادها المتكونة لديهم، وبالاعتماد على منهج المسح الإعلامي ومنهج العلاقات الارتباطية، وبالاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، ومقياس جودة الحياة بأبعادها المختلفة من اعداد الباحثين بعد التأكد من صدق المقياس وثباته، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج من أبرزها: ارتفاع معدل مساهمة المحتوى الرياضي المثار عبر وسائل الإعلام في رفع معدل مستوى الثقافة والوعي بالأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الإعلام الرياضي؛ جودة الحياة؛ ممارسة الأنشطة الرياضية؛ الثقافة الرياضية

المؤلف المرسل: أميرة محمد محمد أحمد، Email : [amahmd@iau.edu.sa](mailto:amahmd@iau.edu.sa)

**Abstract:**

The study aimed to identify the impact of the exposure of the students of Imam Abdul Rahman bin Faisal universities to the sports content raised through the various media on the quality of life and its dimensions formed for them, and by relying on the media survey methodologies and the correlational approach, and by relying on the questionnaire as a tool for data collection, and the quality of life scale with its different dimensions prepared by The researchers, after making sure of the validity and stability of the scale, and the study reached several results, the most important of which are: the high rate of contribution of sports content raised through the media in raising the rate of culture and awareness of sports activities among the study sample.

**Keywords:** sports media; quality of life; practicing sports activities ; sports culture

مقدمة:

حظى الاهتمام بالجانب الرياضي بأهمية كبيرة في وسائل الإعلام خلال العقود الماضية، تلبية لمتطلبات التنمية المستدامة وخدمة المجتمع ومواكبة التطورات الراهنة، ولتطوير مستويات ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها، حتى أصبح سمة أساسية لتحسين جودة الحياة تعزيزاً لرؤية 2030، حيث تم استضافة وتنظيم الفعاليات والأحداث الرياضية والعالمية والتي جعلت المملكة العربية السعودية محط أنظار العالم،





وتم بث تلك المسابقات والفعاليات الرياضية، فظهرت العديد من المواقع والوسائل الإعلامية الرياضية .

و برز الدور المحوري الهام للإعلام الرياضي بمختلف أشكاله ووسائله في تعزيز وتشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية والألعاب التنافسية في المجتمع، وممارسة الضبط الاجتماعي، والصحة النفسية، بشكل يسهم في تعايش الفرد مع الآخرين مما يوفر له الشعور بالأمان والرضا والسعادة لدى متابعيه من خلال تغطية ومعالجة العديد من الفعاليات والأنشطة والمباريات الرياضية، حيث ظهرت العديد من البرامج الرياضية التوعوية لنشر ثقافة الممارسة الرياضية والبعد عن التعصب الفكري والرياضي واذكاء روح التنافس الرياضي، وعديد من الحسابات الرياضية عبر المنصات الرقمية، فظهرت عديد من الصفحات الرسمية لمشاهير الرياضة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وزاد عدد متابعي تلك الصفحات، وتم استخدام الانفوجرافيك بشكل كبير عبر تلك الوسائل في تعزيز جوانب الصحة النفسية الإيجابية وتحسين نمط الحياه لدى ممارسي تلك الأنشطة الرياضية، بالاستعانة بالخبراء الرياضيين والأكاديميين ومن هنا جاءت فكرة الدراسة .



#### الدراسات السابقة

يعد الرجوع إلى الدراسات السابقة خطوة أساسية من مراحل البحث، لأنها تسهم في تحديد الإطار النظري للدراسة، وبناء خلفيات نظرية حوله، ويمكن تناول ما تم التوصل إليه من دراسات قريبة من الموضوع كما يلي :-

دراسة (2021) Victoria A. Goodyear, etail  

سعت الدراسة لرصد تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على النشاط البدني وجودة الحياة لمستخدميها أثناء جائحة كوفيد 19، وذلك لفهم العوامل السياقية التي تدفع العينة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتغيير السلوك المرتبط بالصحة، باستخدام المجموعات المركزة، وبالاعتماد على المنهج الوصفي، وبالاعتماد على الاستبيان، وتوصلت

الدراسة لعدة نتائج منها : مواقع التواصل الاجتماعي سهلت الإدارة الذاتية للسلوكيات المتعلقة بالنشاط البدني والنظام الغذائي وجودة الحياة، وفرص التفاعل مع الآخرين، كما كان للعوامل السياقية بما في ذلك ترتيبات العمل والمنزل ونمط الحياة، والمعرفة والسلوكيات الصحية الموجودة مسبقًا، والتعرض لمواقع التواصل الاجتماعي أثر على أبعاد جودة حياة مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي



دراسة :- etail, Neeru Saini (2020)  

سعت الدراسة لفهم كيفية تأثير الوقت الذي يقضيه طلاب الجامعات على مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة (QOL)، من ذوى الفئة العمرية ما بين (18-21 عامًا)، بالتطبيق على 220 طالبًا، باستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج من أهمها ما يلي:- تشير الدراسة إلى مزايا مختلفة على نوعية الحياة لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي مقابل غير المستخدمين، فالمستخدمون اليوميون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعلاقات والعمل؛ وهم أكثر رضى عن زملاء الدراسة، و أكثر رضا عن الطريقة التي يتعاملون بها مع المشاكل، ومظهرهم الجسدى، وإنجازاتهم في حياتهم .



دراسة : أريج أحمد (2020)  

هدفت الدراسة إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، ومعرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لديهم، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، بالتطبيق على عينة قوامها 250 من طالبات الجامعة، وبالاعتماد على الاستبيان حيث اشتمل على عبارات تقيس مدى ممارسة الأنشطة الرياضية وتتضمن (8 عبارات، واستبانة جودة الحياة وتتضمن (30) عبارة تمثل مكونات جودة الحياة، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج مفادها: أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف ،

جودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته، كما كان العمر من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية .

دراسة (Alice Delerue Matos, et al: 2018)  

سعت الدراسة التعرف على تأثير تكنولوجيا الاتصال على جودة حياة كبار السن، باستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، بالتطبيق على عينة من كبار السن في البرتغال في سياق مشروع SHARE، وكشفت الدراسة على أهمية الإنترنت على أبعاد جودة الحياة لدى كبار السن، كما أكدت على الدور الوسيط الذي يلعبه الإنترنت للأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا، وأن هذه التكنولوجيا تعمل على تحسين التأثير الإيجابي للعلاقات الاجتماعية، وبالتالي تعزز النتائج التي تم الحصول عليها بأهمية السياسات التي تهدف إلى الإدماج الإلكتروني لكبار السن كوسيلة لتعزيز جودة حياتهم.

دراسة (Jay Campisi, et al : 2015)  

سعت الدراسة التعرف على آلية تأثير مشاركات الأفراد عبر مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لديهم، بالتطبيق على عينة بلغ قوامها 237 مفردة تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 65 عامًا، وباستخدام النظام الأساسي Mechanical Turk (MTurk)، وبالاعتماد على الإصدار المختصر لمنظمة الصحة العالمية لمقياس جودة الحياة (WHOQOL-Bref)، وتوصلت الدراسة إلى أن تعزيز مؤشرات جودة الحياة يختلف بين مستخدمي الشبكات الاجتماعية، حيث عززت تلك الشبكات التواصل مع الأصدقاء كمؤشر لجودة الحياة بجودة أعلى .

دراسة : إبراهيم الحسنيان (2016)  

هدفت الدراسة الكشف عن مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية، وعلاقة ذلك بجودة الحياة الجامعية لديهم، باستخدام مقياس المهارات الدراسية، و جودة حياة الطالب الجامعية، من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج من أبرزها : درجة ممارسة طلاب الجامعة للمهارات الدراسية يتفاوت من مهارة لأخرى، كما

كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى الطلاب، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية تعود للجنس أو التخصص، بينما توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية باختلاف مستويات جودة الحياة الجامعية لدى الطلاب لصالح المستويات العليا.

دراسة: أماني الماظ، أحمد عبد القادر (2015)

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ومستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف، باستخدام المنهج الوصفي، وأسلوب الدراسات المسحية، وبالاعتماد على مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم 2006م، و باستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج من أهمها: ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير إيجابي دال على أبعاد مقياس جودة الحياة الممثلة في: (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل وقت الفراغ) لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.

8- دراسة: Olubusola, E. J. & Ayodele, T. O. (2010) :

استهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الجامعية من إحدى الجامعات النيجيرية، باستخدام المنهج الوصفي، وبالاعتماد على مقياس جودة الحياة، وتوصلت الدراسة إلى تحقق مؤشرات أبعاد جودة الحياة لدى الرياضيين بدرجة أكبر من غير الممارسين للأنشطة الرياضية.

التعليق على الدراسات السابقة

ويمكن إجمال أهم مؤشرات الدراسات السابقة :-

□ توصلت معظم الدراسات إلى وجود تأثير مباشر لممارسة الأنشطة الرياضية على أبعاد جودة الحياة.

- ركزت تلك الدراسات في بعض جوانبها على تحديد مفهوم جودة الحياة ، وأهميتها لحياة أفراد المجتمع.
  - أكدت أغلب الدراسات على أن للإعلام الرقعى وبالأخص مواقع التواصل الاجتماعي تأثير على جودة الحياة .
  - تشترك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في متغير أساسي، ألا وهو جودة الحياة .
  - ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في كونها من الدراسات الميدانية القليلة بحدود علم الباحثين التي تبحث في العلاقة بين الإعلام الرياضى وجودة الحياة .
  - كما تم الافادة من الدراسات السابقة في كيفية وضع بعض بنود مقياس جودة الحياة واتباع المنهجية المناسبة للدراسة، ووضع بعض فروض الدراسة.
- مشكلة الدراسة

أدى انتشار المحتوى الرياضى النسائي عبر وسائل الإعلام وظهور العديد من الصفحات الرياضية التي تعزز ممارسة المرأة للرياضة على مواقع التواصل الاجتماعي إلى إتاحة بيئة خصبة لنشر وتبادل المعلومات الرياضية المتعلقة بالفعاليات والمسابقات الرياضية النسائية بصورة غير مسبوقة والتي كان لها تأثيرها على متابعتها، ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة حيث تتمثل في التعرف على تأثير الإعلام الرياضى على جودة الحياة لدى طالبات الجامعات، بالتطبيق على عينة من طالبات جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل .

أهمية الدراسة

إن لكل دراسة علمية أهميتها التي تحث الباحث على إجرائها، وتنبع أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناقشه إلى عدد من الاعتبارات منها:-

1- تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على أبعاد جودة الحياة لدى الشباب الجامعي وتأثره بالتعرض للمحتوى الرياضي الإعلامي، مما يخلق بعض النقاط المهمة التي توضح الاستخدام الأمثل لما تتيحه تلك الوسائل على جودة الحياة لدى متابعيها، الأمر الذي قد يؤدي إلى إثارة آفاق جديدة ويبرز تساؤلات عديدة.

2- تعد الدراسة مجالاً جديداً للبحث لكونها تبحث في تطور نوعي لأهمية الإعلام الرياضي وتأثيره على جودة حياة متابعيه وهو تطور يستحق الرصد والدراسة إعلامياً ونفسياً وصحياً وتعليمياً .

3- الدراسة تجمع بين أكثر من مجال ( الإعلام الرياضي، وجودة الحياة )، كما تعد محاولة للإسهام في الجهود العلمية وكذا في إثراء التراث البحثي فيما يتعلق بموضوع الدراسة .

4- لأهمية موضوع جودة الحياة والذي يعد بمثابة مؤشر لتعزيز الوعي بأهمية الصحة الجيدة في الارتقاء بجودة حياة المجتمع، والصحة العامة .

#### أهداف الدراسة

سعت الدراسة لرصد تأثير المحتوى الرياضي المثار في وسائل الإعلام على جودة حياة طالبات جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل، وفي ضوء هذا الهدف هناك عدة أهداف فرعية تسعى الدراسة لتحقيقها، وتمثل في :

- 1- التعرف على معدل ممارسة المبحوثين للأنشطة الرياضية .
- 2- كشف معدل متابعة المبحوثين للإعلام الرياضي .
- 3- التعرف على أكثر الوسائل الإعلامية التي يحرص المبحوثين على متابعة المحتوى الرياضي من خلالها.
- 4- رصد مدى ثقة المبحوثين في وسائل الإعلام كمصدر للمعلومات الرياضية .
- 5- رصد تقييم المبحوثين لتأثير المحتوى الرياضي على تشكيل الوعي الرياضي لديهم .
- 6- رصد مستوى أبعاد جودة الحياة المتكونة لدى المبحوثين.



## تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة إلى طرح عدد من التساؤلات التي تقيس الإجابة عليها أبعاد تأثير الإعلام الرياضي على جودة الحياة لدى طالبات جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل، ويمكن اختصار هذه الأسئلة في الأتي:-

1. ما معدل ممارسة المبحوثين للأنشطة الرياضية ؟
2. ما معدل تعرض المبحوثين لوسائل الإعلام الرياضية ؟
3. أي من الوسائل الإعلامية التي يحرص المبحوثين على متابعة مضمونها الرياضي؟
4. ما معدل ثقة المبحوثين في المحتوى الرياضي المثار عبر الوسائل الإعلامية؟
5. ما تقييم المبحوثين لتأثير المحتوى الرياضي على تشكيل الوعي الرياضي لديهم؟
6. ما مستوى جودة الحياة المتكون لدى المبحوثين ؟

## فروض الدراسة

هناك مجموعة من الفروض تسعى الدراسة في شقها الميداني إلى التحقق من صحتها أو عدم صحتها، وهي:-

الفرض الأول : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد جودة الحياة و ممارسة الأنشطة الرياضية .

الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد جودة الحياة ومتابعة الإعلام الرياضي

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أبعاد جودة الحياة وفقاً للممارسة الرياضية .

## نوع الدراسة

وفقا لطبيعة المشكلة البحثية المقترحة تنتمي هذه الدراسة إلى حقل الدراسات الوصفية التي تسعى لرصد وتوصيف طبيعة تعرض عينة الدراسة للمضمون الرياضي المثار عبر وسائل الإعلام وتأثير ما ينشر من مضمون رياضي على ممارستهم للأنشطة الرياضية

وعلى تحسين جودة الحياة لديهم، ولم تكتف الدراسة بالوصف، ولكنها سعت لتفسير أهم ما توصلت إليه من نتائج.

مناهج الدراسة :-

في إطار المشكلة البحثية التي تعالجها الدراسة وأهدافها البحثية، فإنها تعتمد على عدة مناهج

منهج المسح الإعلامي:- وتم استخدامه من خلال منهج المسح بالعينة لطالبات الجامعة، كمنهج أساسي في جمع وتحليل كافة البيانات والمعلومات من قبل الباحثين، للتعرف على معدل ممارسة الباحثين للأنشطة الرياضية وعلى معدل متابعتهم للمضمون الرياضي المثار عبر وسائل الإعلام، وعلى مقدار ثقتهم نحو المضمون المنشور كمصدر للحصول على المعلومات الرياضية، وتقييمهم للمضمون المنشور ودوره في زيادة الوعي والثقافة الرياضية النسائية، وتأثيره على جودة الحياة لديهم.

مجتمع الدراسة وعينته :-

يتمثل مجتمع الدراسة في طالبات جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل الذين تتراوح أعمارهم ما بين (17 إلى أقل من 25 سنة)، وتم اختيار عينة عمدية من مجتمع الدراسة، من متابعي المحتوى الرياضي المثار عبر وسائل الاعلام سواء أكانت المتابعة منتظمة أم غير منتظمة، وتم الاعتماد على تلك النوعية بحيث تلبى احتياجات الدراسة وتخدم أهدافها، وتختبر فرضياتها وتجيب عن أسئلتها، وتمثل العينة في 376، وتم تقسيمها بناء على متغير ممارسة الأنشطة الرياضية وغير الممارسين لتلك الأنشطة للتعرف على تأثيرها على أبعاد جودة الحياة المتكونة لديهم، بناء على تعرضهم للمضمون الرياضي المثار عبر تلك الوسائل، ويعزى ذلك إلى لأن الممارسة الرياضية لها تأثير فعال على تحقق أبعاد جودة الحياة المختلفة لدى ممارسيها، ويمكن عرض الوصف العام لعينة الباحثين كما يلي:

جدول (1) توصيف عينة الدراسة



الكليات	ك	%
الأداب	25 2	66.6%
الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع	18	4.7%
العلوم	18	4.7%
الطب	18	4.7%
الهندسة	72	19.04%
الاجمالي	37 8	100%

تشير بيانات الجدول السابق تعدد وتنوع الكليات التي ينتهي لها المبحوثين عينة الدراسة، فالغالبية العظمى من المبحوثين تنتهي للكليات الإنسانية النظرية الممثلة في كلية الآداب، حيث جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 66.6%، يليها في المرتبة الثانية طالبات كلية الهندسة بنسبة 19.04%، في حين جاءت في المرتبة الأخيرة بنسبة متساوية كليات الطب، والعلوم، والدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع.

#### مجالات الدراسة :

المجال الموضوعي : تمثلت في رصد العلاقة بين تعرض المبحوثين للمحتوى الرياضي المثار عبر وسائل الإعلام وبين مستوى جودة الحياة لديهم.

المجال البشري: تم تطبيق الدراسة على طالبات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

المجال المكاني: ممثل في كليات جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل.

المجال الزمني: استغرق تطبيق الاستبانة شهر كامل، حيث تم تطبيقها خلال شهر

نوفمبر 2021

أداة جمع البيانات :-

ولغايات تحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على الاستبيان كأداة تستخدم في جمع البيانات عن طريق استئثار الأفراد المبحوثين بطريقة منهجية، للحصول منهم على آراء معينة في إطار البيانات المرتبطة بموضوع البحث، تضمنت الاستمارة عدداً من الأسئلة لقياس متغيرات الدراسة، وبما يحقق أهداف البحث المختلفة، وتم تصميم الاستمارة بالاستعانة بالإطار النظري للدراسة، والدراسات السابقة، كما تم اعداد مقياس جودة الحياة مرؤاً بمجموعة من الخطوات والتي تم في النهاية التأكد من صدق وثبات العبارات المكونة للمقياس.

خطوات اعداد مقياس جودة الحياة

بعد مراجعة التراث النظري و مقاييس جودة الحياة المتمثلة في كل من مقياس (حسام الدين محمود عزب - 2004)، (فوقية أحمد السيد عبد الفتاح، محمد حسين سعيد- 2006)، (محمد صلاح الدين عراقه 2006)، (عبد الحميد عبد العظيم رجيعه - 2009)، (أحمد محمد عبد الخالق -2008)، ( هويدا حنفي محمود، فوزية عبد الباقي الجمالي - 2010)، (شاهر خالد سليمان -2007)، (محمد السعيد أبو حلاوة -2010)، (سامي محمد موسى هاشم 2010-010)، (مقياس منظمة الصحة النفسية المختصر تعريب بشري اسماعيل)، (مقياس جودة الحياة، محمود الحلیم منسي، علي كاظم- 2010)، (Becker,M.et.,al1993)، (Manchester short assessment of quality of life)

تم إعداد المقياس حيث يتكون من 38 عبارة مقسمة علي ستة محاور هي ( جودة الصحة العامة - جودة الحياة الأسرية - جودة شغل الوقت- جودة التعلم والتعليم- جودة العواطف - جودة الصحة النفسية )

أولاً صدق المقياس :



لحساب صدق المقياس تم الاعتماد علي طريقة الصدق التمييزي ( المقارنة الطرفية ) فوجدنا قيمة: " ت " 13.75 و هي داله عند مستوى 0.01 مما يدل علي صدق المقياس. كذلك تم حساب التجانس الداخلي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين كل من المحور و عباراته، و بين جودة الحياة و محاورها ( 0.378 - 0.935 ) و هي دالة عند مستوى 0.01 مما يدل علي صدق المقياس.

ثانيا : اختبار الثبات للمقياس :

لقد تم التحقق من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الفاكرونباخ لأبعاد جودة الحياة حيث تراوحت بين ( 0.565 - 0.955 )، كذلك حساب معامل التجزئة النصفية حيث تراوح بين ( 0.324 - 0.955 ) و هو دال عند مستوى 0.05.

التجزئة النصفية	الفاكرونباخ	ابعاد جودة الحياة
0.849	0.871	جودة الصحة العامة
0.697	0.717	جودة الحياة الأسرية
0.608	0.565	جودة شغل الوقت
0.840	0.811	جودة التعلم والتعليم
0.324	0.674	جودة العواطف
0.916	0.868	جودة الصحة النفسية
0.954	0.955	جودة الحياة

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة

بعد الانتهاء من جمع بيانات الدراسة، تم إدخالها-بعد ترميزها- إلى الحاسب الآلي ، ثم جرت معالجتها، وتحليلها، واستخراج النتائج الإحصائية باستخدام برنامج "الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية" والمعروف باسم SPSS 26 لإجراء المعالجات الإحصائية التالية :-

1. الجداول التكرارية البسيطة والمركبة لتفريغ البيانات وحساب النسب المئوية.
2. اختبار (ت، تحليل التباين الأحادي) لاختبار مدى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتغيرات .
3. معامل الارتباط (بيرسون) لقياس العلاقات الارتباطية بين المتغيرات.
4. معامل ثبات كرونباخ ألفا (Alpha Crunbach) للتأكد من ثبات المقياس.
5. المتوسطات الحسابية والنسبة الترجيحية والانحرافات المعيارية.
6. معامل توكي لدلالة الفروق: لقياس الفروق بين متغيرات الدراسة.

#### الإطار النظري للدراسة

##### أولاً:-مدخل الاعتماد على وسائل الإعلام

اعتمدت الدراسة في إطارها النظري على مدخل الاعتماد على وسائل الإعلام باعتباره يركز على الوسيلة ودرجة أهميتها لدى الفرد لكي يستقي معلوماته منها، لذا فإن هذا المدخل يمثل الأساس لفهم المتغيرات الخاصة بتأثير المحتوى الرياضي المثار عبر وسائل الإعلام على الوعي الرياضي وعلى أبعاد جودة الحياة لدى الشباب، ومن المفاهيم المهمة المفسرة لكثير من جوانب هذه الدراسة مفهوم الاعتماد، حيث يوضح هذا المفهوم أنماط معدل تعرض الشباب لوسائل الإعلام الرياضية، وثقة الشباب في المضمون المثار عبر تلك الوسائل بشأن المحتوى الرياضي، وتقييم دور تلك الوسائل في عملية التوعية الرياضية، واتجاهاتهم نحو مؤشرات أبعاد جودة الحياة، ويعد تفسير "ميلفين وروكتيش" لاعتماد الجمهور على وسائل الإعلام مجالاً تطبيقياً لتأثير الاعتماد على وسائل الإعلام، حيث أنهم يفترضون قيام علاقة الاعتماد على دعامتين تتمثلان في حاجة الجمهور إلى المعلومات التي تلبى حاجاته وتحقيق أهدافه، وكذلك اعتبار الإعلام نظام معلومات يتم توظيفه لتلبية تلك الحاجات وتحقيق تلك الأهداف. (عبد الحميد، محمد، 2007، ص 257)

فوسائل الإعلام تمثل مصادر أساسية يعتمد عليها الجمهور في استقاء المعلومات، حيث تسهم بدورها في إزالة المخاوف وإعادة الطمأنينة وتفسير المعلومات التي



تسهل إعادة ترتيب الأوضاع الجديدة (عبد الحميد، محمد، 2004، ص307)، فأحد افتراضات نظرية الاعتماد هي أنه كلما زاد اعتماد الأفراد على وسائل الإعلام في الحصول على المعلومات كلما كانوا أكثر استعداداً للتأثر بالرسالة الإعلامية على سلوكهم وصفات شخصيتهم، أى يصبحون أكثر قابلية لتأثير حملات الإعلام. ( Wright , 1986 , P.26. Charles ,

ويتطبيق افتراضات هذه النظرية على الدراسة الحالية يمكن القول بأن الشباب الجامعي، وخصوصاً طالبات- عينة الدراسة تعتمد على وسائل الإعلام للحصول على المعلومات الرياضية، في تكوين مداركها واتجاهاتها وادراكها للمحيط الرياضي، ولإشباع حاجاتها للأخبار والمعلومات في المجال الرياضي، وتعلم سلوكيات وصفات جديدة ممثلة في مؤشرات جودة الحياة: كالمشاركة في الأعمال الجماعية، والتخلي عن الصفات السيئة كالفطور، العزلة، الخوف، الشعور بالسعادة والرضا ب الذات، الثقة بالنفس، فرغبة الشباب في التعرض للمحتوى الرياضي المثار في وسائل الإعلام وممارسة الرياضة هي المتغير الأساسي الذي يفسر طبيعة تأثير تلك الوسائل على جودة حياة الأفراد.

#### ثانياً : مدخل نظري لجودة الحياة

يحظى مصطلح جودة الحياة أهمية كبيرة في عصرنا الحالي، فهو مصطلح شامل يشمل عديد من الأبعاد، ومن ضمن تلك الأبعاد: البعد النفسي، باعتباره مؤشر للصحة النفسية، حيث يتضمن جوانب مختلفة منها الصحية والنفسية والبيئية والاجتماعية، حيث يرتبط مصطلح جودة الحياة بالصحة النفسية، فهي تمثل الحالة التي يكتمل فيها شعور الفرد بالكفاية في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية (الحديدي، البجاري، 2018، ص 143-180)، وقد اختلف الباحثون في تحديد أبعاد جودة الحياة، ومن أبرز التعريفات التي تم وضعها في هذا الإطار: تعريف منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة: والتي ينظر إليها على أنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه،

واهتماماته المتعمقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليتها، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة (group Whoqo 1998,PP551-55)

كما تم تعريفها على: أنها حالة عامة من الاتزان الانفعالي تطبط حياة الشخص في سياق علاقاته مع ذاته وعلاقاته الاجتماعية، نتيجة سيطرة مشاعر الرضا، الحيوية، التفاؤل، الثقة، المرح، الهدوء، حب الآخرين والاهتمام بهم على نمط حياتهم ( Brown, Sarah,2002,P23

وهناك مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى تعزيز وتدعيم جودة الحياة، وتمثل في : التعليم والتنمية البشرية والتواصل الاجتماعي والثقافي، والبحث عن معنى في الحياة، وتقدير الذات والمشاعر الإيجابية المرتبطة بالتفاؤل والسعادة، الحياة الجيدة والرضا عن الحياة، فجودة الحياة تعد نتاج للصحة النفسية الجيدة. ( Lwasski,2007,pp:233- 264

وقد تعددت المؤشرات الخاصة بجودة الحياة، وتم وضعها من قبل عديد من الباحثين العرب والأجانب، وكان من أشهر تلك المقاييس، مقياس منظمة الصحة العالمية، لجودة الحياة عدة مؤشرات ذكرها في: الاحساس بجودة الحياة- المؤشرات النفسية- المؤشرات المهنية - المؤشرات الاجتماعية - المؤشرات الجسمية والبدنية. ( Dowd, Tom 1990, P311

وقد وضع فوكس مقياس الحياة في ستة مكونات ممثلة في :- جودة الصحة العامة- جودة الصحة النفسية- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية- جودة التعليم والدراسة - جودة العواطف- جودة ادارة الوقت. ( Fox, Sherry,2003, )

وقد حدد Schalock 2002 " عدة مجالات لجودة الحياة، وتمثل في (Schalock R L و 2004, PP203-216)

□ السعادة الانفعالية، وترتبط ب: الرضا، مفهوم الذات، التعامل مع الضغوط





- العلاقات الاجتماعية : التفاعلات، العلاقات والمساندة الاجتماعية
- السعادة المادية، وتمثل في : الحالية المالية، العمل، المسكن
- العلاقات الشخصية: التعليم، الكفاءة الشخصية، الأداء المهني
- السعادة البدنية: الصحة، أنشطة الحياة اليومية، وقت الفراغ
- تقرير المصير: الاستقلالية، الأهداف والقيم، الاختيارات الحياتية
- الاندماج الاجتماعي: التكامل والترابط الاجتماعي، الأدوار المجتمعية، المساندة الاجتماعية
- الحقوق المجتمعية والقانونية والواجبات .

كما وضع فلوفيد مؤشرات لقياس جودة الحياة في: (Lesley Fallowfield, 1990)

المؤشرات النفسية، ووتمثل في شعور الفرد بالاكئاب، القلق، الشعور بالرضا والسعادة  
المؤشرات الاجتماعية، وتوضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها .

المؤشرات المهنية، وتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، ومدى سهولة تنفيذ  
مهام وظيفته .

المؤشرات البدنية والجسمية: وتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية وقدرته على  
التعايش مع الألم .

#### المفاهيم الاجرائية للدراسة

يعد تحديد المفاهيم أمراً ضرورياً في البحث العلمي، ولذا تم استخدام عدد من المفاهيم  
والمصطلحات خلال الدراسة، نقدمها بشكل مختصر لتسهيل الوقوف على أجزاء الدراسة  
اللاحقة، ومنها:

تأثير: أي الأثر الذي يتركه أو يحدثه المحتوى الرياضي الإعلامي على جودة حياة متابعيه.

الإعلام الرياضي: مختلف وسائل الاعلام التي تقدم محتوى رياضى متنوع سواء كانت مواقع اخبارية رياضية – مواقع التواصل الاجتماعى – الصحف الرياضية وغيرها  
جودة الحياة: تشتمل على عدة مؤشرات منها: جودة الصحة العامة – جودة ادارة الوقت – جودة الصحة النفسية – جودة الحياة الاجتماعية – وغيرها  
ممارسة الأنشطة الرياضية: ممارسة أى نوع من أنواع الرياضة سواء بشكل منتظم أم غير منتظم.

نتائج الدراسة الميدانية

#### جدول (2) يوضح معدل ممارسة المبحوثين للأنشطة الرياضية

هل تمارس الأنشطة الرياضية؟	ك	%
دائما	117	31.0
أحيانا	15	4.0
لا امارسها	246	65.1
المجموع	378	100.0

يتضح من بيانات الجدول السابق انخفاض نسبة المبحوثين الذين يمارسون الأنشطة الرياضية، حيث بلغ نسبة الذين يمارسون تلك الأنشطة الرياضية 34% من اجمالى نسبة العينة ككل بواقع 133 مبحوث، وتراوحت الممارسة ما بين دائما وأحيانا وهذا دليل على عدم اهتمام أكثر من نصف العينة بممارسة الأنشطة الرياضية ، الأمر الذى يتطلب ضرورة تركيز الإعلام بمختلف وسائله على تعزيز الجوانب الإيجابية لأهمية ممارسة الرياضة لدى النساء من خلال تقديم عديد من البرامج التوعوية التى تحت

النساء على ممارسة الرياضة وأهميتها ووفوائدها سواء على الصعيد الصحي والجسدى والنفسي والاجتماعي والشخصي والتعليمي .

### جدول (3) يوضح أوقات ممارسة المبحوثين للأنشطة الرياضية

الرياضية ؟	ك	%
كل يوم	72	19.0
كل اسبوع	90	23.8
كل شهر	18	4.8
حسب الظروف	198	52.4
المجموع	72	100.0

باستعراض بيانات الجدول السابق يتضح عدم وجود موعد محدد لدى الغالبية العظمى من المبحوثين، حيث جاءت في المرتبة الأولى بنسبة مقدارها 52.4% لصالح فئة حسب الظروف، في حين جاءت في المرتبة الثانية فئة ممارسة الرياضة مرة كل أسبوع، بواقع 90 مبحوث، وهذا مؤشر على عدم انتظام الرياضة بشكل منتظم ودورى لدى غالبية عينة الدراسة، الأمر الذى يتطلب حث الطالبات على ممارسة الرياضة بشكل منتظم لأهميتها ولفوائدها على مختلف أبعاد جودة الحياة لديهم .

### جدول ( 4 ) يوضح مدى حرص المبحوثين على متابعة المحتوى الرياضى عبر وسائل

#### الإعلام

ك	%
---	---



		الى أى مدى تحرص على متابعة المحتوى الرياضى المثار عبر وسائل الاعلام؟
38.1	144	الى حد كبير
52.4	198	الى حد متوسط
9.5	36	الى حد ما
100.0	378	المجموع

يتضح من بيانات الجدول السابق ارتفاع معدل متابعة المبحوثين للمحتوى الرياضي المثار عبر وسائل الإعلام، وتراوحت درجة المتابعة ما بين إلى حد كبير وإلى حد متوسط، وجاءت في المرتبة الأولى معدل المتابعة إلى حد متوسط، بنسبة مقدارها 52.4%، في حين جاء في المرتبة الأخيرة معدل المتابعة إلى حد ما، بنسبة مقدارها 9.5% وهذا مؤشّر على اهتمام المبحوثين على متابعة المحتوى الرياضى النسائى المثار عبر وسائل الإعلام المختلفة .

جدول ( 5 ) يوضح وسائل الاعلام التي يحرص المبحوثين على متابعة المحتوى الرياضي

خلالها

%	ك	أى امن وسائل الاعلام التي تحرص علي متابعة المحتوى الرياضي فيها ؟
23.2	126	القنوات الرياضية



7.7	42	الصحف الرياضية
15.3	83	المواقع الاخبارية الرياضية
53.9	293	مواقع التواصل الاجتماعي
100	544	المجموع

يتضح من استعراض بيانات الجدول تعدد وتنوع الوسائل التي يحرص المبحوثين على متابعتها، وجاءت في المرتبة الأولى مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة 53.9%، وخصوصا الحسابات الرسمية للرياضيين عبر تويتر والمحللين الرياضيين، يليها في المرتبة الثانية القنوات الرياضية، في حين جاء في المرتبة الأخيرة الصحف الرياضية، وهذا مؤشر على اهتمام عينة الدراسة تعدد وتنوع الوسائل التي يحرص عينة الدراسة في متابعتها لاستقاء المعلومات الرياضية المتعلقة بالمحتوى النسائي .

جدول (6) يوضح معدل متابعة المبحوثين للمحتوى الرياضي يوميا

%	ك	ما معدل متابعتك للمحتوى الرياضي المثار عبر تلك الوسائل يوميا ؟
38.1	144	اقل من ساعة
4.8	18	ساعة يوميا
9.5	36	اكثر من ساعة

47.6	180	حسب الظروف
100.0	378	المجموع

يتضح من بيانات الجدول السابق أن معدل المتابعة اليومية للمحتوى الرياضي المثار عبر تلك الوسائل غير منتظم لدى الغالبية العظمى من المبحوثين، حيث جاءت فئة حسب الظروف في المرتبة الأولى، يليها في المرتبة الثانية أقل من ساعة، وهذا مؤشر على انخفاض الوقت الذي يقضيه المبحوثين لمتابعة المحتوى الرياضي إلى حد ما، وهذا قد يرجع أن المبحوثين من الطالبات، وبالتالي قد يكون هناك مجالات أخرى تدخل ضمن نطاق اهتمامهم، وربما لانشغالهم بالدراسة والمذاكرة.

جدول ( 7 ) يوضح الأوقات التي يزيد فيها استخدام المبحوثين لوسائل الاعلام

#### كمصدر للأخبار الرياضية

%	ك	ما الأوقات التي يزيد فيها استخدامك لتلك الوسائل كمصدر للأخبار والمعلومات الرياضية ؟
14.3	54	الاحداث الرياضية
23.8	90	المباريات الرياضية
4.8	18	جميع الاحوال
57.1	216	لا يوجد وقت محدد
100.0	378	المجموع

باستقراء بيانات الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد وقت محدد لدى عينة الدراسة فيما يخص الأوقات التي يزيد فيها استخدام وسائل الإعلام الرياضي كمصدر للأخبار والمعلومات الرياضية، حيث جاءت بنسبة 57.1%، يليها في المرتبة الثانية عند وجود مباريات رياضية، في حين جاءت في المرتبة الأخيرة فئة جميع الأحوال بنسبة مقدارها 4.8%.

جدول ( 8 ) يوضح مدى ثقة المبحوثين في المحتوى الرياضي المثار عبر وسائل الإعلام



ك	%	ما مدى ثقتك بما تقدمه تلك الوسائل من أخبار ومعلومات رياضية ؟
126	33.3	اثق فيها بدرجة كبيرة
216	57.1	اثق فيها بدرجة متوسطة
36	9.5	لا اثق فيها علي الاطلاق
378	100.0	المجموع

يتضح من بيانات الجدول السابق ارتفاع أعداد المبحوثين الذين يثقون في المعلومات والأخبار الرياضية المثارة عبر وسائل الإعلام الرياضية، وتراوحت درجات الثقة ما بين بدرجة كبيرة وبدرجة متوسطة، حيث وصل عدد المبحوثين الذين يثقون في تلك المعلومات 342 مبحوثاً، وهذا مؤشر على أن تلك الوسائل بما تنشره من معلومات وأخبار تحظى بمصداقية لدى عينة الدراسة؛ لاعتمادها على الأدلة والبراهين في طرح الموضوعات والأحداث الرياضية التي تتناولها، وربط التغطية بواقع الحياة الرياضية المعاصرة ورؤية 2030، مما يساهم في فهم الرؤى الصحيحة للأحداث الرياضية.

جدول (9) يوضح دور وسائل الإعلام في رفع مستوى الوعي والثقافة الرياضية لدى

#### المبحوثين

ك	%	هل ساهم تعرضك لتلك الوسائل في رفع مستوى ثقافتك بالأنشطة الرياضية ؟
162	42.9	الي حد كبير
180	47.6	الي حد ما
36	9.5	لا

100.0	378	المجموع
-------	-----	---------

باستعراض بيانات الجدول السابق يتضح أن متابعة المبحوثين للمحتوى الرياضي المثار عبر وسائل الاعلام ساهم في رفع مستوى الثقافة والوعي بالأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة، وتراوحت درجة المساهمة ما بين الى حد ما وحاد كبير ، وقد يعزى ذلك إلى أنها تهتم في الأساس بشرح وتوضيح الأحداث والمواقف المختلفة المعبرة عن الثقافة الرياضية، والعمل على الحفاظ على إحياء المنظومة الرياضية لحرص المجتمع على الاهتمام بمعرفة المزيد من الأنشطة الرياضية، فهي تعد مركزاً للتوعية والإخبار والتثقيف الرياضي، وتبادل الآراء، ومنبراً إعلامياً رياضياً- عكس الكثير من القيم وأساليب الحياة التي يعيشها المواطن بصورة واقعية، فهي بمثابة مكان للتعليم والتوعية الرياضية الشاملة التي يستفيد منها جميع أفراد المجتمع على اختلاف مستوياتهم، وأعمارهم، وثقافتهم .

جدول ( 10 ) يوضح تقييم المبحوثين لدور وسائل الاعلام في التوعية بالممارسة الرياضي

%	ك	كيف تقييم دور تلك الوسائل في التوعية بممارسة الأنشطة الرياضية ؟
49.5	187	ايجابي
50.5	191	متوازن
100.0	378	المجموع



باستقراء بيانات الجدول السابق يلحظ ارتفاع معدل التقييم المتوازن حول دور الاعلام الرياضي في التوعية الرياضية بممارسة الأنشطة الرياضية، حيث جاءت في المرتبة الأولى فئة متوازن بنسبة 50.5%، وهذا مؤشر على لعب تلك الوسائل دوراً إيجابياً متوازناً في عملية التوعية الرياضية لدى المبحوثين، ويرجع إلى المعلومات المتداولة عليها منطلقاً من تقييمها للأحداث من وجهة نظر الخبراء والمحليلين الرياضيين والمحكمين، وتحليلها للأنشطة ومعالجتها من منظور حضارى، ولشموليتها حيث تجمع فيها الأخبار والتقارير والتحليلات ونشر التقارير التي تساهم في شرح ونشر ثقافة ممارسة الرياضة من خلال حملات التوعية بالمخاطر والتحديات الصحية والجسدية والنفسية التي تواجه الفرد الغير ممارس للرياضة من كافة الاتجاهات، وحرصها على نشر الوعي الرياضي والمعرفة والحوار الهادف البناء، وذلك من خلال العمل على تصحيح المفاهيم المغلوطة، وتعديل السلوك الخاطئ للممارسات الرياضية، حيث تساهم في إشاعة الوعي الإيجابي عند أبناء المجتمع تجاه مختلف القضايا الأنشطة الفردية أو الجماعية سواءً كان ذلك بطريقٍ مباشرٍ أم غير مباشرٍ .

جدول ( 11 ) يوضح الأساليب التي اعتمدت عليها المواقع في ترسيخ الوعي الرياضى

الأساليب	عدد	%
ما أبرز الأساليب التي اعتمدت عليها وسائل الاعلام في ترسيخ وتنمية الوعي الرياضى الصحى لديك ؟	10	2.6
استخدام الأساليب التعزيزية لأهمية ممارسة الرياضية	112	29.6
استخدام الانفوجرافيك لعدد الفعاليات	192	50.8
الاستعانة بمصادر موثوق بها في التعليق على الفعاليات الرياضية .	64	16.9
البرامج الحوارية التوعوية ا	378	100.0
المجموع		

يتضح من بيانات الجدول السابق تعدد الأساليب التي وظفتها وسائل الاعلام في ترسيخ الوعي الرياضى لدى المبحوثين، وجاء في مقدمة تلك الأساليب: الاستعانة بمصادر موثوق بها في التعليق على الفعاليات الرياضية، يليها استخدام الانفوجرافيك لعدد الفعاليات، وهذا مؤشر على أن الاستعانة بالخبراء والمتخصصين في طرح ومناقشة الاحداث الرياضية يعد من العوامل المهمة والأستراتيجيات التي تسهم في عملية التوعية وترسيخ الوعي الرياضى لدى المبحوثين لأنهم الأقدر على تقديم رؤية وقراءة واقعية متجددة للواقع الرياضى فى المجتمع السعودى، أيضاً استخدام الوسائل البصرية والانفوجرافيك يعد أداة فعالة لتنمية الثقافة الرياضية ،

جدول ( 12 ) يوضح مستوى جودة الحياة المتكون لدى المبحوثين

ما مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة؟							
الصحة العامة	الحياة الأسرية	شغل الوقت	التعلم والتعليم	جودة العواطف	الصحة النفسية	جودة الحياة	
24.76	19.5873	20.182	21.534	16.5899	24.7937	127.4471	مستوى الجودة
		5	4				
7.149	5.43581	4.7679	6.1286	4.66076	7.57139	32.37272	الانحراف المعياري
		3	1				
22.00	18.0000	19.000	18.000	14.0000	21.0000	122.0000	الربيع الأدنى
		0	0				25
27.00	21.000	21.000	23.000	18.0000	27.000	141.000	المتوسط
29.00	23.0000	24.000	26.000	19.000	31.0000	147.000	الربيع الأعلى
							75

يتضح من الجدول السابق تدني مستوى جودة الحياة و أبعادها المختلفة، سواء فيما يتعلق بجودة الصحة النفسية وجودة العواطف، والتعلم والتعليم، وشغل الوقت وبعد الحياة الأسرية وأيضا بعد الصحة العامة، حيث انها اقل من المتوسط وقريبة جدا من الربيع الأدنى .

ثانيا : فروض الدراسة

الفرض الأول :- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الرياضة

وجودة الحياة

جدول رقم (13) يوضح معاملات الارتباط بين ممارسة الرياضة وجودة الحياة

الصحة العامة	الحياة الاسرية	شغل الوقت	التعلم والتعليم	جودة العواطف	الصحة النفسية	جودة الحياة	
-.229**	-.132**	-.088	-.166**	-.139**	-.224**	-.190**	قيمة معامل الارتباط
.000	.010	.087	.001	.007	.000	.000	مستوى الدلالة
378	378	378	378	378	378	378	المجموع

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الرياضة و كل من جودة الصحة العامة و جودة الحياة الاسرية ، جودة التعلم و التعليم ، جودة العواطف ، جودة الصحة النفسية و جودة الحياة عند مستوى دلالة 0.05 ، في حين لا توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الرياضة و جودة شغل وقت الفراغ عند مستوى 0.05 ، وتشير النتائج السابقة إلى أنه تم تحقق من الفرض الأول جزئياً، حيث يؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية على أبعاد جودة الحياة .، وهذا يتفق مع دراسة دراسة : ( Olubusola, E. J.& Ayodele, T. O. (2010) ، أماني الماظ، أحمد عبد القادر (2015) ، وأريج أحمد (2020) .

الفرض الثاني :- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معدل متابعة المحتوى

الرياضي عبر وسائل الإعلام وجودة الحياة

جدول رقم (14) يوضح معاملات الارتباط بين معدل متابعة المحتوى الرياضي عبر وسائل الإعلام

وجودة الحياة

الصحة العامة	الحياة الاسرية	شغل الوقت	التعلم والتعليم	جودة العواطف	الصحة النفسية	جودة الحياة	
.044	.056	.052	.053	.042	.060	.057	قيمة معامل الارتباط
.396	.275	.316	.306	.419	.248	.272	مستوى الدلالة
378	378	378	378	378	378	378	المجموع

يتضح من الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية بين معدل متابعة المحتوى الرياضي وأبعاد جودة الحياة سواء جودة الصحة النفسية ، جودة العواطف ، التعلم والتعليم ، شغل الوقت ، الحياة الأسرية ، الصحة العامة . جودة الحياة ككل ، حيث بلغ مستوى الدلالة أعلى من 0.05 ، وهذا مؤشر أن التعرض للمحتوى الرياضي النسائي ليس له دور مؤثر على أبعاد جودة حياة المبحوثين، وبالتالي ترفض الدراسة صحة هذا الفرض .

الفرض الثالث:- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة وفقا لممارسة الرياضة

دلالة	ف	ذت	مربع المجموعات	مجموع المربعات		
.000	10.630	2	516.928	1033.856	بين المجموعات	الصحة العامة
		375	48.627	18235.237	داخل المجموعات	
		377		19269.093	المجموع	
.036	3.351	2	97.807	195.613	بين المجموعات	الحياة الاسرية
		375	29.184	10944.006	داخل المجموعات	
		377		11139.619	المجموع	
.233	1.464	2	33.207	66.413	بين المجموعات	شغل الوقت
		375	22.677	8503.992	داخل المجموعات	
		377		8570.405	المجموع	
.005	5.315	2	195.145	390.291	بين المجموعات	التعلم والتطيم
		375	36.719	13769.762	داخل المجموعات	
		377		14160.053	المجموع	
.025	3.719	2	79.640	159.280	بين المجموعات	جودة العواطف
		375	21.414	8030.162	داخل المجموعات	
		377		8189.442	المجموع	
.000	9.996	2	546.949	1093.899	بين المجموعات	الصحة النفسية
		375	54.715	20518.006	داخل المجموعات	
		377		21611.905	المجموع	
.001	7.025	2	7134.472	14268.944	بين المجموعات	جودة الحياة
		375	1015.532	380824.497	داخل المجموعات	
		377		395093.442	المجموع	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في مستويات جودة شغل الوقت وفقاً لممارسة الأنشطة الرياضية، في حين وجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من جودة الحياة، جودة الصحة العامة، جودة الحياة الاسرية، جودة التعلم و التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، وفقاً لممارسة الأنشطة الرياضية عند مستوى دلالة 0.05 و لمعرفة اتجاه دلالة الفروق تم حساب معامل توكي لدلالة الفروق .

جدول رقم (16) يوضح دلالات الفروق بين ابعاد جودة الحياة وفقا لممارسة الرياضة

Dependent Variable	(I) Q1	(J) Q1	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
الصحة العامة	دائما	لا امرسها	3.604 <sup>*</sup>	.783	.000
الحياة الاسرية	دائما	لا امرسها	1.56785 <sup>*</sup>	.60669	.027
التعلم والتطيم	دائما	لا امرسها	2.19471 <sup>*</sup>	.68052	.004
جودة العواطف	دائما	لا امرسها	1.41693 <sup>*</sup>	.51968	.018
الصحة النفسية	دائما	لا امرسها	3.71420 <sup>*</sup>	.83070	.000
جودة الحياة	دائما	لا امرسها	13.41078 <sup>*</sup>	3.57882	.001

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من جودة الصحة العامة، جودة الحياة الاسرية، جودة التعلم و التعليم ، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة الحياة وفقا لممارسة الأنشطة الرياضية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية حيث بلغ فروق المتوسطات على التوالي 3604 ، 1.5678 ، 21947 ، 1.4169 ، 3.7142 ، 13.4107 .

النتائج العامة للدراسة وتوصياتها

يمكننا أن نوجز خلاصة النتائج التي توصل إليها البحث في النقاط الآتية:-

1- ارتفاع نسبة المبحوثين الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية، حيث بلغ نسبة الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية 65.1% بواقع 246 مبحوث من اجمالى عينة الدراسة، وهذا مؤشر على عدم حرص الطالبات على ممارسة الأنشطة الرياضية، الأمر الذى يتطلب ضرورة وضع برامج ارشادية توعوية من خلال المنصات الإعلامية المختلفة، لتعزيز فوائد ومزايا ممارسة الأنشطة الرياضية النسائية وتأثيرها على جودة الحياة والصحة العامة لديهم .

2- على صعيد المبحوثين الذين يمارسون الأنشطة الرياضية، وجد أن الغالبية العظمى منهم ليس لديهم وقت محدد لممارسة الرياضة، وهذا مؤشر على عدم انتظام

- الرياضة بشكل منتظم ودورى لدى غالبية ممارسى الرياضة، وعدم اتباعهم أجندة زمنية معينة للممارسة للنشاط الرياضى، وهذا قد يعزى لارتباطهم بجداول المحاضرات والتكاليف وغيرها من الأعمال التى قد تستغرق وقتاً منهم .
- 3- تعدد وتنوع الوسائل التى يحرص المبحوثين على متابعتها، وجاء اهتمام معظم المبحوثين على متابعة المحتوى الرياضى المثار عبر وسائل الإعلام المختلفة، وتراوحت ما بين الى حد كبير وإلى حد متوسط، وكان معدل المتابعة اليومى للمحتوى الرياضى المثار عبر تلك الوسائل غير منتظم لدى الغالبية العظمى من المبحوثين .
- 4- ارتفاع أعداد المبحوثين الذين يثقون فى المعلومات والأخبار الرياضية المثارة عبر وسائل الإعلام الرياضية، وتراوحت درجات الثقة ما بين بدرجة كبيرة وبدرجة متوسطة .
- 5- زيادة أعداد المبحوثين الذين يثقون فى المعلومات الرياضية المثارة عبر وسائل الإعلام، وتراوحت درجات الثقة ما بين بدرجة كبيرة وبدرجة متوسطة، وجاءت درجة الثقة بدرجة متوسطة فى المرتبة الأولى، وهذا مؤشر يدل على أن المحتوى الرياضى المثار يحظى بمصداقية لدى عينة الدراسة لاعتماد التغطية الاعلامية للفعاليات والأنشطة الرياضية على الوسائل الإقناعية من الأدلة والبراهين والاعتماد على الخبراء والمتخصصين ، وربطها بواقع الحياة الرياضية
- 6- ارتفاع معدل مساهمة المحتوى الرياضى المثار عبر وسائل الاعلام ساهم ساهم فى رفع معدل مستوى الثقافة والوعى بالأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة، وتراوحت درجة المساهمة ما بين إلى حد كبير وإلى حد ما؛ وهذا يعزى إلى غنائها بالمعلومات الرياضية، ولثراء مضمونها من حيث كميته، نوعيتها، شموليتها، موظفة العديد من الوسائل الإقناعية، وقد يعزى ذلك إلى أنها تهتم فى الأساس بشرح وتوضيح الأحداث والمواقف المختلفة المعبرة عن الثقافة الرياضية
- 7- تصدر درجة التقييم المتوازن للمبحوثين حول دور الاعلام الرياضى فى التوعية الرياضية بممارسة الأنشطة الرياضية؛ وهذا يرجع للتغطية الاعلامية الشاملة



- والموازنة للفعاليات والأحداث الرياضية والتي تسهم في نشر ثقافة ممارسة الرياضة من خلال حملات التوعية بالمخاطر والتحديات الصحية والجسدية والنفسية التي تواجه الفرد الغير ممارس للرياضة من كافة الاتجاهات
- 8- تعدد الأساليب التي وظفتها وسائل الاعلام في ترسيخ الوعي الرياضى لدى المبحوثين ، فالاستعانة بالخبراء والمتخصصين في طرح ومناقشة الاحداث الرياضية يعد من العوامل المهمة والأستراتيجيات التي تسهم في عملية التوعية وترسيخ الوعي الرياضى لدى المبحوثين لأهم الأقدر على تقديم رؤية وقراءة واقعية متجددة للواقع الرياضى في المجتمع السعودى، أيضا استخدام الوسائل البصرية والانفوجرافيك يعد أداة فعالة لتنمية الثقافة الرياضية،
- 9- انخفاض مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة، حيث حصلت جميع الأبعاد على مستوى منخفض، حيث أنها أقل من المتوسط وقريبة جدا من الربيع الأدنى، وهذا يرجع إلى أن الغالبية العظمى من المبحوثين لا يمارسون الأنشطة الرياضية، وبالتالي يمكن القول ان ممارسة الأنشطة الرياضية عامل فعال في تعزيز جودة الحياة لدى ممارسيها .
- 10- قبول صحة الفرض الأول جزئيا: حيث ثبت وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الرياضة و بين أبعاد للحياة الممثلة في: جودة الصحة العامة و جودة الحياة الاسرية، جودة التعلم و التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية و جودة الحياة عند مستوى دلالة 0.05 ، في حين لا توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الرياضة و جودة شغل وقت الفراغ عند مستوى 0.05، وهذا مؤشر على أن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر على أبعاد جودة الحياة .
- 11- ثبت عدم صحة الفرض الثانى القائل: تو جد علاقة ارتباطية بين معدل متابعة المحتوى الرياضى وأبعاد جودة الحياة، وهذا مؤشر أن التعرض للمحتوى الرياضى النسائى ليس له دور مؤثرعلى أبعاد جودة حياة المبحوثين
- 12- ثبت صحة الفرض الثالث جزئيا، حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من جودة الحياة، جودة الصحة العامة، جودة الحياة الاسرية، جودة التعلم و

التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، وفقا لممارسة الأنشطة الرياضية عند مستوى دلالة 0.05، في حين اتضح عدم وجود فروق في مستويات جودة شغل الوقت وفقا لممارسة الأنشطة الرياضية، وهذا قد يرجع إلى عدم انتظام عينة الدراسة في ممارسة الأنشطة الرياضية .

### التوصيات والمقترحات

استناداً إلى النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية، فإنها توصي ببعض التوصيات التالية:-

- 1- تحسين مضمون الرسالة الرياضية وتبادل الأفكار بأسلوب مبتكر يعزز ثقافة الصورة المعبرة لنشر الثقافة والوعي الرياضي بأسلوب حصري.
- 2- تعزيز دور المبادرات الرياضية النسائية لتشجيع الطالبات على ممارسة الأنشطة الرياضية
- 3- اجراء دراسات مستقبلية حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لدى الشباب.
- 4- اجراء دراسات مستقبلية حول تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على جودة الحياة لدى الشباب .

## قائمة المراجع والمصادر

### أولا: المراجع العربية

- 1- الحسنيان، إبراهيم (2016)، مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية وعلاقته بكل من الجنس والتخصص الدراسي وجودة الحياة الجامعية، مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية، مج 2، ع 7.
- 2- الحديدي، أحمد & البجاري، أحمد (2018): جودة الحياة لدى المرشدين التربويين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مج 15، ع 1، 2018.
- 3- أحمد، أريج (2020): ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة"، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، ع 12
- 4- الماظ، أماني، عبد القادر ، أحمد ( 2015 ) : ممارسة أنشطة الترويج الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعتي المنيا وبني سويف"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مج 01، ع 01 .
- 5- عبد الحميد، محمد (2007): الاتصال والإعلام على شبكة الإنترنت، القاهرة :عالم الكتب
- 6- عبد الحميد، محمد (2004): ظريات الإعلام واتجاهات التأثير، ط3، القاهرة :عالم الكتب

### ثانيا: المراجع الأجنبية

1. Brown ,Sarah , Edmund , Laurel (2002) : *Assessing Emotional and social competence in primary school and early years settings* .Areview of Approaches Issues and

- Institute of health science ,university of oxford,old road headington.Oxon
2. Fallowfield , Lesley, ( 1990): *the quality of life : the missing measurement in health care* ,london : souvenir press.
  3. Fox ,Sherry ( 2003) : *validation and testing of fox simple quality of life scale* ,phd, virginiacommon weaith university : school of nursing .
  4. Goodyear , Victoria , et.al (2021) . : *Social media use informing behaviours related to physical activity*, diet and
  5. group ,whoqol, (1998 ) : *development of the word health organization whoqol– Bref quality of life assessment* , The whoqol group psychological medicin, Psychological Medicine,Vol .28, Issue 3 .
  6. Iwasaki , Yoshitaka (2007): *Lisure and Quality of life in an international and multicultural context: what are major pathways linking leisure to Quality of life* ,social Indicators Research , Vol .82, No.2 .
  7. J. Leitmann, (1999) : *Can City Quality of Life Indicators Be Objective Relevant?*,Towards Participatory Tool For Sustaining Urban Development”, Local Environment,Vol. 4.
  8. Jay Campisi ,etal , (2015 ) : *Social media users have different experiences*, motivations, and quality of life , Psychiatry Research, Vol . 228, Issue 3.

9. O'Dowd ,Tom\_ ( 1990) : *The Quality Of Life*: The missing measurement in health care , The British Journal of General Practice, vol. 40 , No. 336 .
10. Olubusola, E. J.& Ayodele, T. O ( 2010) : *A comparative study of the quality of life at athlete and no athletic undergraduate students of a Nigerian university "*, Sport Medicine Journal, Vol.2, No. 23 .
11. quality of life during COVID-19: a mixed methods study , BMC Public Health, Vol . 21, No.1333.
12. Saini,Neeru, etal (2020). Effect of Social Networking Sites on the Quality of Life of College Students: A Cross-Sectional Study from a City in North India , Scientific World Journal, Vol. 2020, ., doi.org/10.1155/2020/8576023
13. Schalock ,R L\_ , (2004) : *The Concept of Quality of life : What we know and do not know"* ,Journal of Intellectual Disability research ,VOL.48,No,3.
14. Silva ,Patricia, etal (2018 ) : Confidant Network and Quality of Life of Individuals Aged 50+: The Positive Role of Internet Use , Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Vol. 21, No. 11 , pp 694-702 , DOI: 10.1089/cyber.2018.0170
15. Wright, Charles (1986) : *Mass Communication: A Sociological Perspective* ,<sup>3rd</sup>ed , New York :Random House .