

الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية

د. قيس محمود نعيرات

كلية التربية الرياضية
جامعة النجاح الوطنية - فلسطين
dr.qais2007@yahoo.com

أ.د. عبدالناصر عبدالرحيم القدومي

جامعة الاستقلال
أريحا - فلسطين
nasernnu@yahoo.com

الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية

أ.د. عبدالناصر عبدالرحيم القدومي

جامعة الاستقلال

أريحا- فلسطين

د. قيس محمود نعييرات

كلية التربية الرياضية

جامعة النجاح الوطنية - فلسطين

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في الرضا عن جودة الحياة تبعاً إلى متغيري اللعبة والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦٢) لاعبا، وطبق عليها مقياس الرضا عن جودة الحياة المكون من (١٥) فقرة.

وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٧٩,٤٤٪). وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب، والتفاعل بين متغيري اللعبة والخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغير اللعبة.

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدورها الإيجابي في مساعدة الطلبة في الرضا عن الحياة وحسن تكييفهم مع المجتمع الجامعي.

الكلمات المفتاحية: الرضا، جودة الحياة، الألعاب الجماعية، الجامعات الفلسطينية.

Quality of Life Satisfaction amongst Sport Team Players in Palestinian Universities

Prof. Abdelnaser A. Qadumi

Al-Istiqlal University
Jericho -Palestine

Dr. Qais M. Nuarat

An-Najah National University
Nablus-Palestine

Abstract

The purpose of this study was to investigate the level of Quality of Life Satisfaction(QLS) amongst players of the collective teams in the Palestinian universities. In addition, It aims to determine the differences in (QLS) according to game, and playing experience variables. The sample of the study consisted of (263) players from different universities. For measurement of (QLS) a (15) items scale was used.

The results of the study revealed that the level of (QLS) amongst players of the collective teams in the Palestinian universities was high where the percentage of response for the total score was (79.44 %).

Furthermore, the results indicated that there were no significant differences in (QLS) due to playing experience, and the interaction between game and playing experience, while the results revealed significant differences in (QLS) due to the game variable.

Based on the study findings, the researchers recommended to increase attention to sport activities for its positive role in the refinement of students and good personal adjustment with the university environment.

Keywords: quality of life satisfaction, collective teams, Palestinian universities.

الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية

د. قيس محمود نعييرات
كلية التربية الرياضية
جامعة النجاح الوطنية - فلسطين

أ.د. عبدالناصر عبدالرحيم القدومي
جامعة الاستقلال
أريحا- فلسطين

المقدمة :

دائماً الإنسان السوي في حراك وسعي ليعيش حياة سعيدة بعيداً عن القلق والضغوط النفسية والتوترات، حيث إنه كلما قلت درجة الضغوط النفسية وتوفرت سبل المعيشة الجيدة والكريمة، استطاع الإنسان التكيف والعيش حياة سعيدة، ونظراً لذلك ظهر مصطلح جودة الحياة (Quality of Life)، والذي يعد الأكثر انتشاراً في المجال الطبي والصحي والتمريض هكران والكاي (Hicran, & Ilkay, 2010)، وجوسي وكوتشل وكولجان وستيفن وكيمرز وفاسكوز وادواردس ومك جريجر (Jowsey, Cutshall, Colligan, Stevens, Kremers, & Vasquez, Edwards, Daly, & McGregor, 2012).

ووردت جودة الحياة في المجال الرياضي تحت مسميات عدة منها: الرضا عن الحياة Life Satisfaction، وتوجهات الحياة Life Orientations، ومن خلال الاطلاع على الدراسات تبين أنها جميعها تصب في الرضا عن جودة الحياة، حيث عرفت بأنها: "مؤشر عام لاستجابة الشخص الانفعالية للظروف المحيطة فيه، وشعور الشخص بالرفاه والسعادة (Noah, 2004). وتظهر أهمية الرضا عن جودة الحياة في المجال الرياضي من خلال ارتباطها الإيجابي بالصحة النفسية للرياضيين وجوانب الشخصية المختلفة مثل التفاؤل حيث أشار بترسون (Peterson, 2000) إلى أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للأفراد والرضا عن الحياة، أيضاً قام ستيفن وبارثشيا وستيفان وكنت (Stephanie, Patricia, Stephan & Kenneth, 2006) بقياس التفاؤل لدى الرياضيين من خلال اختبار التوجه للحياة Life Orientation Test.

ويجب الإشارة إلى أن الاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية يساهم في التكيف النفسي والاجتماعي لدى المشاركين سواء أكانوا رياضيين أم غير رياضيين، وبالتالي المساهمة في الرضا عن جودة الحياة لديهم، لذلك نجد أن هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة

الموضوع لدى المرضى، والمعاقين، حيث يوجد اتفاق بين دراسات كل من : بومان وبول تش ٢٠١٢، ودراسة فيونج وهو وهوي ولي ومكفارلان وليونج (Fong, Ho., Hui., Lee., Macfarlane & Leung, 2012)، ودراسة كرافت، وفان ترسون وهن ولسكي ورامدي كر وكورنيا (Craft, Vaniterson, Helenowski, Rademaker, & Courneya, 2012) في أنه يوجد تأثير إيجابي للممارسة الرياضية على الصحة النفسية، واللياقة البدنية، والرضا عن جودة الحياة، وحسن التكيف الاجتماعي لدى المشاركين في الأنشطة الرياضية مقارنة بغير المشاركين.

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة الرضا عن جودة الحياة في المجال الرياضي قامت ليزا ورونلد والكسندر وكيري (Lisa, Ronald. Alexander & Kerry, 2013) بدراسة هدفت إلى تحديد دور المشاركة الرياضية على الخصائص الاجتماعية والنفسية وجودة الحياة لدى المعاقين من مرض السرطان، ولتحديد ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٨٨) شابا من مراكز أنشطة الشباب في البيرتا في كندا، وطبق عليهم مقاييس الاكتئاب، والثقة بالنفس، والإجهاد، وجودة الحياة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين المشاركة في الأنشطة الرياضية والشعور بصحة نفسية واجتماعية أفضل لدى المشاركين، إضافة إلى شعورهم بجودة حياة أفضل من غير المشاركين.

وقام جوسي وجوين وافيليا وجيم وجوسي (Jose, Juan, Evelia, Jaime & Jose, 2012) بإجراء دراسة حول مساهمة الدوافع الذاتية ومفهوم الذات البدنية في الرضا عن الحياة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٩٢) مشتركاً بواقع (١٤٨) من الذكور و (١٤٥) من الإناث ومن المشاركين في رياضة الغطس، وممن تتراوح أعمارهم بين (٧٠-١٨) سنة، أظهرت نتائج الدراسة أن الدوافع الذاتية ومفهوم الذات البدنية تساهم في الرضا عن الحياة، وان الأشخاص الذين لديهم انتظام في البرامج الرياضية لديهم دافعية ومفهوم ذات جسمية ورضا عن الحياة والشعور بالرفاهة بدرجة أفضل من غير المنتظمين في البرامج الرياضية.

وقام المودينا واجناسيو وترنداد وكارمن وكريستيانا ومجول (Almudena, Ignacio, Trinidad, Carmen, Cristina, & Miguel, 2012) بدراسة هدفت لتحديد العلاقة بين النشاط البدني خلال وقت الفراغ والجوانب الصحية المرتبطة بجودة الحياة، وتم إجراء دراسة طويلة في اسبانيا لمدة (٤) سنوات، وأظهرت نتائج الدراسة أن أصحاب المستوى العالي من النشاط البدني خلال وقت الفراغ كان مستوى اللياقة البدنية، والصحة العامة، والحيوية، والجانب الاجتماعي والصحة النفسية، وجودة الحياة أفضل من الأشخاص من أصحاب المستوى المنخفض في النشاط البدني خلال وقت الفراغ.

وقام سنايدر ومارتنز وبي وبانسونز وسويرس وفلافنش (Snyder, Martinez, Bay, Parsons, Sauers & Valovich, 2010) بإجراء دراسة مقارنة في الجوانب الصحية المرتبطة بجودة الحياة لدى المراهقين الرياضيين وغير الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢١٢) رياضياً و (١٠٦) من غير الرياضيين، أظهرت نتائج الدراسة أن الرياضيين كانوا أفضل في الأداء البدني، والصحة العامة، والجانب الاجتماعي، والصحة النفسية، وجودة الحياة، والسعادة من غير الرياضيين.

وقام نيكوز ومارتين (Nikos & Martin, 2007) بإجراء دراسة حول القيمة الأخلاقية للرياضة من حيث: مساهمة الرياضة الترفيهية والرياضة التنافسية في التطلع للحياة والصحة النفسية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١١) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة وذلك بواقع (٨٢) من الذكور و(٢٥) من الإناث، ومتوسط أعمارهم (٨, ٢٠) سنة، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية والتنافسية والصحة النفسية وجودة الحياة، إضافة إلى وجود فروق في الصحة النفسية وجودة الحياة بين المشاركين في الرياضة الترويحية والمشاركين في الرياضة التنافسية ولصالح المشاركين في الرياضة الترويحية، وأوصت الدراسة في الاهتمام بالأنشطة الترويحية والتنافسية في الجامعة لما لها من دور في حسن التكيف والصحة النفسية من حيث تقليل مستوى التوتر والاكئاب والقلق لدى الطلبة، وزيادة رضاهم عن الحياة.

وقامت مارت وسجموند وانجفار وانجار وهولجر (Marit, Sigmond, Ingvar, Ingar & Holger, 1999) بإجراء دراسة حول أثر التمرين والتغذية على الصحة النفسية وجودة الحياة لدى متوسطي العمر من أصحاب الأمراض القلبية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢١٩) شخصاً ممن تتراوح أعمارهم بين (٤٠-٥٠) سنة، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى أربع مجموعات تجريبية هي: مجموعة النظام الغذائي فقط (ن = ٥٥)، ومجموعة النظام الغذائي وممارسة الرياضة (ن = ٦٧)، ومجموعة ممارسة الأنشطة الرياضية فقط (ن = ٥٤) ومجموعة ضابطة (ن = ٤٢). وتم تطبيق القياسات حول الصحة النفسية وجودة الحياة قبل وبعد البرامج عند المجموعات الأربع.

أظهرت نتائج الدراسة تحسناً في الصحة النفسية من حيث نقص مستوى الاكتئاب والقلق، إضافة إلى جودة الحياة عند المجموعات التجريبية الثلاث مقارنة بالضابطة، وكانت أفضل مجموعة التغذية وممارسة النشاط وفسرت ما نسبته (٧٠٪) من التأثير.

في ضوء ما سبق تبين أهمية موضوع جودة الحياة وارتباطها بالصحة النفسية للأفراد

سواء أكانوا رياضيين أم غير رياضيين، إضافة إلى عدم وجود أية دراسة عربية اهتمت بدراسة الرضا عن جودة الحياة لدى الرياضيين، مما يشير إلى وجود نقص الدراسات السابقة في هذا المجال الرياضي، وهذا بدوره يؤكد على أهمية إجراء الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة :

أشارت دراسة اناميري وروناuld (Annemarie & Roland, 2011) إلى أن الاشتراك في الأنشطة غير الصفية يساهم في التخلص من الضغوط النفسية والتوتر والقلق لدى الطلبة، أيضا أشارت دراسة شيفر وباترشيا ورنث (Stephanie, Patricia & Kenneth, 2011) إلى أن الأنشطة غير الصفية تنمي العلاقات الاجتماعية والصداقة لدى الطلبة. وأشارت دراسة القدومي وشاكر ودراغمة (٢٠١٤) إلى أن الأنشطة الرياضية من أكثر الأنشطة المحببة والتي يشارك فيها غالبية الطلبة في الجامعات الفلسطينية، والمميزون منهم يصبحوا أعضاء ضمن الفرق الرياضية الجامعية في مختلف الألعاب، ومن المواضيع الحيوية والمهمة والتي ترتبط في كل من الصحة النفسية والتكيف مع الحياة الجامعية للرياضيين في الجامعات جودة الحياة لديهم لما لها من دور في شعور الطالب بالسعادة والبعد عن التوتر والضغوط النفسية وحسن التكيف مع البيئة الجامعية وارتباطها الإيجابي مع التفاضل والأداء، وبالرغم من هذه الأهمية لم تحظى بالبحث والدراسة بدرجة كافية في المجال الرياضي، ولكن كانت غالبية التركيز على دراستها لدى المرضى، عوضا على أن غالبية الدراسات استخدمت المقياس العام لقياس الرضا عن جودة الحياة، بينما استخدم في الدراسة الحالية مقياس الرضا عن جودة الحياة لدى الرياضيين، من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين، وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن تساؤلات الدراسة.

أسئلة الدراسة :

- ١- ما مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات جودة الحياة؟
- ٢- هل توجد فروق في المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيري اللعبة، والخبرة في اللعب، والتفاعل بينهما؟

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى تحقيق الآتي:

- 1- التعرف إلى مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟ إضافة إلى الفروق بين مجالات جودة الحياة؟
- 2- التعرف إلى الفروق في المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغيري اللعبة، والخبرة في اللعب، والتفاعل بينهما.

أهمية الدراسة :

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال أهمية الرضا عن جودة الحياة وارتباطها الإيجابي بالتفاؤل والصحة النفسية والتكيف الاجتماعي والعيش بعيداً عن التوترات والضغوط النفسية، ويمكن إيجاز أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

- 1- تساهم الدراسة من الناحية النظرية في إيجاد إطاراً نظرياً وفتح أفقاً جديدة للبحث في المجال الرياضي، في مجال الرضا عن جودة الحياة والتي نحن في أمس الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسات نظراً لنقص الدراسات العربية التي أجريت في مجال الرضا عن جودة الحياة لدى الرياضيين، إضافة إلى أن الدراسة الحالية تساهم في إيجاد مقياس خاصاً لقياس الرضا عن جودة الحياة في المجال الرياضي، وذلك من خلال ترجمة مقياساً نوه (Noah, 2004) المستخدم في الدراسة الحالية، حيث إن غالبية الدراسات السابقة استخدمت مقاييس عامة لقياس جودة الحياة.
- 2- تساهم الدراسة الحالية في تحديد مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية، وبالتالي مساعدة عمادات شؤون الطلبة و مدربي فرق الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية، في تحديد الجوانب الإيجابية وتعزيزها والجوانب السلبية والعمل على علاجها، ومراعاتها من قبل المدربين عند الإعداد النفسي للفرق الجامعية.
- 3- تساهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغيري اللعبة والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما، والاستفادة من هذه النتائج في بناء البرامج والأنشطة اللا منهجية.
- 4- يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما ستتوصل إليه من نتائج، المساهمة في إثراء

المكتبة العربية بشكل عام والفلسطينية بشكل خاص يمثل هذه المواضيع، إضافة إلى مساعدة الباحثين في إجراء دراسات في هذا الموضوع وربطها بمتغيرات أخرى.

حدود الدراسة :

التزم الباحثان أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

- 1- الحد البشري: لاعبو فرق الألعاب الرياضية من طلبة البكالوريوس في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية - فلسطين.
- 2- الحد المكاني: الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.
- 3- الحد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي الجامعي (2012/2013)، وفي الفترة الزمنية الواقعة بين (2013/1/25) ولغاية (2013/2/28).

مصطلحات الدراسة :

الرضا عن جودة الحياة: هي مؤشر عام لاستجابة الشخص الانفعالية للظروف المحيطة به، وشعور الشخص بالرفاهة والسعادة (Noah, 2004).
أما التعريف الإجرائي يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها اللاعب عند الاستجابة على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

الطريقة والإجراءات :

منهج الدراسة :

قام الباحثان باتباع المنهج الوصفي التحليلي، في جميع إجراءاته نظرا لملاءمة لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها :

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي الفرق الرياضية في الجامعات الفلسطينية للألعاب الجماعية (كرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد) في الضفة الغربية في جامعات: (النجاح الوطنية، وبيير زيت، والقدس، والخليل، وبيت لحم، وفلسطين التقنية، والعربية الأمريكية، والاستقلال) والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي

٢٠١٢-٢٠١٣ والبالغ عددهم (٥٨٠) لاعبا، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية تبعا الى متغير اللعبة بواقع (٢٦٣) لاعبا من مختلف الألعاب في الجامعات الفلسطينية، وبهذا تمثل العينة ما نسبته (٤٥,٣%) تقريبا من مجتمع الدراسة والجدول رقم (١) يبين وصف عينة الدراسة تبعا إلى متغيراتها المستقلة.

الجدول رقم (١)
توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا إلى متغيري اللعبة
والخبرة في اللعب (ن=٢٦٣)

المجموع	١٠-٦ سنوات	٥ سنوات فأقل	الخبرة
			اللعبة
٩٤	٥٢	٤٢	كرة القدم
٦٧	٢٠	٤٧	كرة السلة
٥٥	٢٧	٢٨	الكرة الطائرة
٤٧	١٠	٣٧	كرة اليد
٢٦٣	١٠٩	١٥٤	المجموع

أداة الدراسة :

قام الباحثان باستخدام مقياس نوه (Noah, 2004) والذي اشتمل على (١٥) فقرة إيجابية تعكس الرضا عن جودة الحياة لدى الرياضيين، وطور استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه من جامعة تنسي، وتكون سلم الاستجابة على المقياس من خمس استجابات هي: (درجة رضا عالية جدا ٥ درجات، درجة رضا عالية ٤ درجات، درجة رضا متوسطة ٣ درجات، درجة رضا منخفضة درجتان، درجة رضا منخفضة جدا درجة واحدة) وبهذا تكون الدرجة القصوى للاستجابة ٥ درجات، وتم ترجمة المقياس من قبل الباحثين حيث أن جميع الفقرات تناسب المجتمع الشرقي باستثناء الفقرة (١٤) والتي نصها (Your relationship with boyfriend/ girlfriend, spouse, etc). والتي اقترح المحكمون أن تكون ترجمتها (علاقتك مع الجنس الآخر). وعرض المقياس على متخصص من حملة مؤهل الدكتوراه في اللغة العربية من أجل تدقيق اللغة، ومن ثم حكمت الترجمة من خلال عرضها على خمسة محكمين من حملة مؤهل الدكتوراه في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية لتحديد مدى مناسبة المقياس للبيئة الفلسطينية والمجال الرياضي، حيث أشار المحكمون إلى صلاحية الترجمة.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

الصدق

يعد المقياس صادقا، وتم تقنينه في دراسة نوه (Noah, 2004) على عينة مكونة من (109) لاعبا ولعبة وذلك بواقع (80) من الذكور و (29) من الإناث من منتخبات جامعة تنسي University of Tennessee, Knoxville، وتم التوصل من خلال الصدق العاملي إلى خمسة مجالات، وتراوح تشبع الفقرات للمقياس بين (0.43، 0.85)، وفسرت المجالات ما نسبته (20، 65٪) من التباين وكانت العوامل (المجالات) كما يلي:

1- مجال الرضا العام عن الحياة (4 فقرات هي: (11، 12، 13، 15).

2- مجال الرضا عن الصحة الجسمية واللياقة (فقرتان) هما: (1، 8).

3- مجال الرضا الرياضي (4 فقرات هي: (6، 7، 9، 10).

4- مجال الرضا الاجتماعي (فقرتان) هما: (3، 4).

5- مجال الرضا عن الوقت الحر والحياة الاجتماعية (3 فقرات هي: (2، 5، 14).

وبالرغم من صدق المقياس استخرج الصدق له في الدراسة الحالية من خلال عرضة على خمسة محكمين من حملة مؤهل الدكتوراه في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث أشار المحكمون إلى صلاحية المقياس في قياس ما وضع لقياسه، وللتأكيد على صدق البناء للمقياس في الدراسة الحالية طبق على عينة استطلاعية مكونة من (30) لاعبا لم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية، وتم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون بين (0.68، 0.88)، وجميعها دالة إحصائياً مما يؤكد على إن المقياس يقيس موضوعا واحدا وهو الرضا عن جودة الحياة.

الثبات

للتحقق من ثبات المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية استخدمت معادلة كرونباخ ألفا حيث وصل معامل الثبات الكلي للمقياس إلى (0.78) وهو جيد ويفي بأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة :

أ- المتغيرات المستقلة: (Independent Variables) وتتضمن المتغيرات الآتية:

× اللعبة: ولها أربع مستويات هي: (كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد).

× الخبرة في اللعب ولها مستويان هما: (5 سنوات فأقل، و6-10 سنوات).

× التفاعل بين متغيري اللعبة والخبرة في اللعب.

ب- المتغير التابع (Dependent variable): ويتمثل في استجابات لاعبي الفرق على مقياس الرضا عن جودة الحياة المستخدم في الدراسة.

التحليل الإحصائي:

بعد جمع البيانات وترميزها عولجت بالطرق الإحصائية المناسبة، وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS، والمعالجات الإحصائية الآتية:

- ١- المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مستوى الرضا عن جودة الحياة.
- ٢- تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) باستخدام اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's Trace) وذلك بهدف تحديد الفروق بين مجالات المقياس، حيث إن أحد استخداماته تحديد الفروق بين أكثر من متغيرين تابعين الدرجة القصوى بينها موحدة وعند نفس المجموعة، أيضا استخدم اختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات الحسابية بين مجالات جودة الحياة.
- ٣- تحليل التباين الثنائي بأحد صورة العاملية (Two Way ANOVA 2×4) لتحديد الفروق في مستوى الرضا عن جودة الحياة تبعا إلى متغيري اللعبة والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما، واختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات عند اللزوم.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

والذي نصه: ما مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن الشق الأول من التساؤل استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة، ولكل مجال والمستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة كما في الجدول رقم (٢)، ومن أجل تفسير النتائج استخدمت النسب المئوية وذلك من خلال قسمة الوسط الحسابي على أقصى درجة مضروبة في مئة، حيث تعبر النسبة (٨٠٪) فأكثر عن مستوى رضا عن جودة الحياة عالٍ جدا، و (٧٠-٩، ٧٩٪) مستوى رضا عن جودة الحياة عالٍ، و (٦٠-٩، ٦٩٪) مستوى رضا عن جودة الحياة متوسط، و (٥٠-٩، ٥٩٪) مستوى رضا عن جودة الحياة منخفض، وأقل من (٥٠٪) مستوى رضا عن جودة الحياة منخفض جدا.

الجدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن=٢٦٣)

الرقم	رقم الفقرة في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي*	النسبة المئوية %	مستوى الرضا عن جودة الحياة
١	١١	الوضع المادي لديك	٣,٢٥	٦٦,٩٢	متوسط
٢	١٢	الصحة الروحية لديك	٣,٨٦	٧٧,٢٦	عال
٣	١٢	الصحة النفسية لديك	٣,٨٢	٧٦,٤٣	عال
٤	١٥	حياتك بشكل عام	٣,٩١	٧٨,١٧	عال
		مجال الرضا العام عن الحياة			
٥	١	الصحة الجسمية لديك	٣,٩٨	٧٩,٥٤	عال
٦	٨	مستوى اللياقة البدنية لديك	٣,٧٩	٧٥,٨٢	عال
		مجال الرضا عن الصحة الجسمية واللياقة			
٧	٦	علاقتك مع مدربك	٤,٢٢	٨٤,٣٣	عال جدا
٨	٧	علاقتك مع زملائك في الفريق	٤,٢٢	٨٤,٤١	عال جدا
٩	٩	مستوى الأداء لديك	٣,٨٤	٧٦,٨١	عال
١٠	١٠	دورك في فريقك	٣,٨٣	٧٦,٥٨	عال
		مجال الرضا الرياضي			
١١	٣	علاقتك مع أفراد أسرتك	٤,٤٦	٨٩,٢٠	عال جدا
١٢	٤	علاقتك مع أصدقائك	٤,٤٨	٨٩,٦٦	عال جدا
		مجال الرضا الاجتماعي			
١٣	٢	زمن الراحة (الاستشفاء) بعد اللعب	٣,٥١	٧٠,١٩	عال
١٤	٥	حياتك الاجتماعية	٤,٢٣	٨٤,٥٦	عال جدا
١٥	١٤	علاقتك مع الجنس الآخر.	٣,٤٩	٦٩,٨١	متوسط
		مجال الرضا عن الوقت الحر والحياة الاجتماعية			
		المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة			
			٣,٩٧	٧٩,٤٤	عال

* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات

يتضح من الجدول رقم (٢) أن مستوى الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان عاليا جدا على الفقرات (٧، ٨، ١١، ١٢، ١٤) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (٨٠٪)، وكان المستوى عاليا للفقرات (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٩، ١٠)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (١٩، ٧٠٪-٥٤، ٧٩٪)، وكان المستوى متوسطا على الفقرتين (١، ١٥)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها

على التوالي : (٦٦,٩٢٪ و ٦٩,٨١٪)، وفيما يتعلق في المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٧٩,٤٤٪). وكان أفضل مجال الرضا الاجتماعي (٨٩,٤٣٪)، وأقلها مجال الرضا العام عن الحياة (٧٤,٧٠٪). ومن أجل الإجابة عن الشق الثاني من التساؤل المتعلق بتحديد الفروق بين مجالات الرضا عن جودة الحياة تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (Multivariate Analysis Of Variance) (MANOVA) وذلك باستخدام الاختبار الإحصائي هوتلنج تريس (Hotelling's Trace) ونتائج الجدول رقم (٣) تبين ذلك.

الجدول رقم (٣)

نتائج اختبار هوتلنج تريس لدلالة الفروق بين مجالات الرضا عن جودة الحياة

قيمة اختبار هوتلنج	(ف) التقريبية	درجات حرية البسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة*
١,٢٤٢	٨٠,٤٤	٤	٢٥٩	*٠,٠٠٠١

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0,05$)

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين مجالات الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

ولتحديد بين أي المجالات كانت الفروق استخدم اختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول رقم (٤) تبين ذلك.

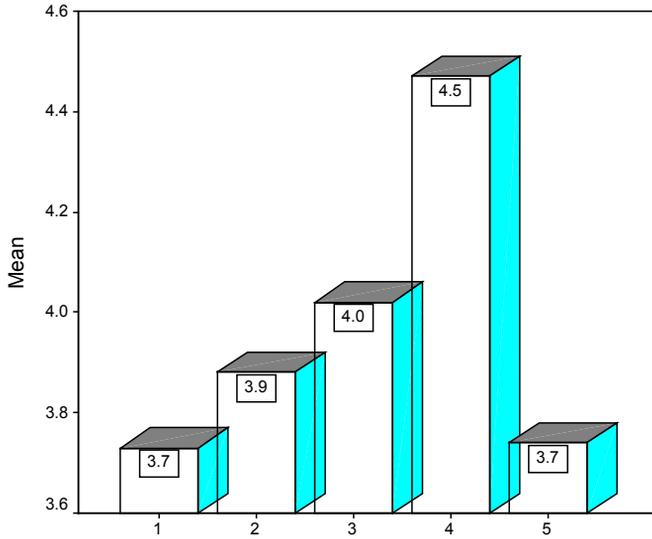
الجدول رقم (٤)

نتائج اختبار سداك للمقارنات الثنائية بين مجالات الرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية

المجالات	المتوسط	١	٢	٣	٤	٥
١- الرضا العام عن الحياة	٣,٧٢		*٠,١٤-	*٠,٢٩-	*٠,٧٣-	٠,٠٠٨-
٢- الرضا عن الصحة الجسمية واللياقة	٣,٨٨			*٠,١٤-	*٠,٥٨-	*٠,١٤
٣- الرضا الرياضي	٤,٠٢				*٠,٤٤-	*٠,٢٨
٤- الرضا الاجتماعي	٤,٤٧					*٠,٧٢
٥- الرضا عن الوقت الحر والحياة الاجتماعية	٣,٧٤					

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0,05$)

يتضح من الجدول رقم (٤) أن غالبية الفروق كانت بين المجال الاجتماعي وباقي المجالات ولصالح المجال الاجتماعي، وكذلك بين الرضا العام عن الحياة وباقي المجالات ولصالح المجالات المتبقية، وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني رقم (١).



الشكل رقم (١) المتوسطات الحسابية للمجالات

١ = مجال الرضا العام عن الحياة = ٢ مجال الرضا عن الصحة الجسمية واللياقة = ٣ مجال الرضا الرياضي = ٤ مجال الرضا الاجتماعي = ٥ مجال الرضا عن الوقت الحر والحياة الاجتماعية

ومن خلال عرض النتائج تبين أن مستوى الرضا عن جودة الحياة كان عاليا لدى أفراد عينة الدراسة، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة لبوسكي (Lipowski, 2012)، ودراسة سندي (Cindy, 2003) والتي أظهرت نتائجهما أن مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة كان جيدا لدى الرياضيين، ويرى الباحثان أن السبب في الحصول على هذه النتيجة في الدراسة الحالية يعود إلى عدة عوامل أهمها: اهتمام الجامعات في الأنشطة غير الصفية والتي من أهمها الأنشطة الرياضية والاشترك في الفرق الجامعية في صقل شخصية الطلبة، وأكدت على ذلك دراسة القدومي وشاكر ودراغمة (٢٠١٤) ودراسة (Annemarie & Roland, 2011) ودراسة ليزا وآخرون (Lisa, etal, 2013) في إشارتهم إلى أن الاشتراك في الأنشطة غير الصفية يساهم في التخلص من الضغوط النفسية والتوتر والقلق لدى الطلبة، أيضا أشارت دراسة (Schaefer, etal, 2011) أن الأنشطة غير الصفية تنمي العلاقات الاجتماعية والصدقة لدى الطلبة. وأكدت على ذلك دراسة القدومي وشاكر ودراغمة (٢٠١٤) والتي أشارت إلى أن الأنشطة الرياضية تعد من أكثر الأنشطة المحببة والتي يشارك فيها غالبية الطلبة، والمميزون منهم يصبحون أعضاء ضمن الفرق الرياضية الجامعية في مختلف الألعاب. أيضا يعد توفير المنح الدراسية للاعبين الفرق الرياضية في الجامعات من العوامل المساهمة في

رضاهم عن الحياة، وأكد على ذلك آدم ورمسو وبولمان وسوزان (Adam, Susan, Remco, 2008 & Polman)، في إشارتهم إلى وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والتفاؤل والرضا عن الحياة. أيضا يساهم الاشتراك في الأنشطة الرياضية في حسن التكيف الاجتماعي لدى الطلبة في الجامعات، وأكدت على ذلك دراسة سندي (Cindy, 2003). عوضا عن ذلك فإن الاشتراك في الأنشطة الرياضية يساهم في إكساب اللاعبين خبرات المرح والسرور والسعادة والراحة النفسية والسلوك الصحي، ومثل هذه الخبرات ترتبط بالرضا عن الحياة والتفاؤل والنظر بنظرة الاستبشار للحياة، ويظهر ذلك في تعريف عبدالخالق والأنصاري (1995) للتفاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، وتجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح"، أيضا أشارت نتائج دراسة لبوسكي (Lipowski, 2012) إلى وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والسلوك الصحي السليم لدى الرياضيين.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

والذي نصه: هل توجد فروق في المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيري اللعبة، والخبرة في اللعب، والتفاعل بينهما؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل التباين الثنائي بأحد صوره العامية (XX²)، وتبين نتائج الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية لمستوى الرضا عن جودة الحياة تبعا إلى متغيري اللعبة والخبرة في اللعب، بينما نتائج الجدول رقم (6) تبين نتائج تحليل التباين الثنائي.

الجدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعا إلى متغيري اللعبة، والخبرة في اللعب

المتوسط الموزون	١٠-٦ سنوات	٥ سنوات فأقل	الخبرة
			اللعبة
٣,٩٧	٤,٠١	٣,٩٢	كرة القدم
٤,٠٤	٣,٩٨	٤,٠٨	كرة السلة
٤,٠٢	٤,١٧	٣,٩٦	الكرة الطائرة
٣,٨٠	٣,٨٤	٣,٨٠	كرة اليد
٣,٩٧	٤,٠٢	٣,٩٣	المتوسط الموزون

الجدول رقم (٦)

نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغيري اللعبة، والخبرة في اللعب

مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة*
اللعبة	١,٨٨	٣	٠,٦٢	٣,٢٦	*٠,٠٢
الخبرة	٠,١٨	١	٠,١٨	٠,٩٧	٠,٣٢
اللعبة × الخبرة	٠,٦٨	٣	٠,٢٢	١,١٨	٠,٣١
الخطأ	٤٨,٨٤	٢٥٥	٠,١٩		
المجموع	٥١,٥٨	٢٦٢			

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0,05$)

يتضح من الجدول رقم (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب والتفاعل بين متغيري اللعبة والخبرة في اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغير اللعبة.

ولتحديد الفروق في المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة تبعاً إلى متغير اللعبة، استخدم اختبار سداك للمقارنات البعيدة بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (٧)، تبين ذلك.

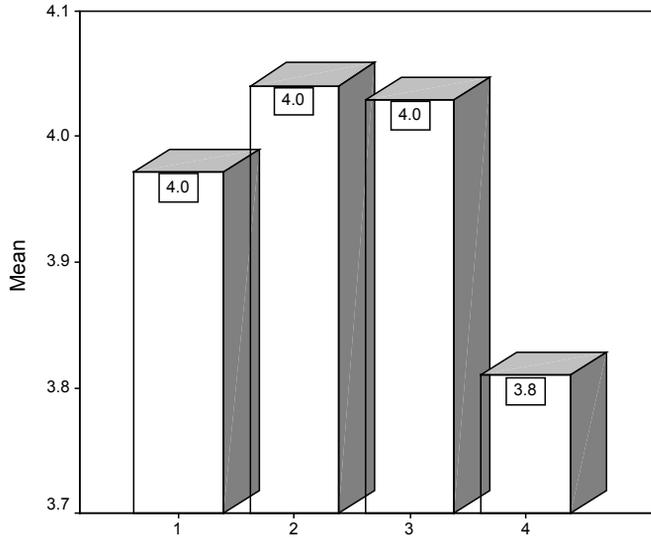
الجدول رقم (٧)

نتائج اختبار سداك للمقارنات البعيدة في المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغير اللعبة

اللعبة	المتوسط	كرة القدم	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد
كرة القدم	٣,٩٧		٠,٠٦-	٠,٠٥-	*٠,١٦
كرة السلة	٤,٠٤			٠,٠١	*٠,٢٣
الكرة الطائرة	٤,٠٢				*٠,٢١
كرة اليد	٣,٨٠				

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0,05$)

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة بين لاعبي كرة اليد و (كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة) ولصالح لاعبي (كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة. وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني رقم (٢).



الشكل رقم (٢)

المتوسطات الحسابية للرضا عن جودة الحياة تبعا إلى متغير اللعبة
 ١ = كرة القدم = ٢ = كرة السلة = ٣ = الكرة الطائرة = ٤ = كرة اليد

ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى قلة الاهتمام وقلة شعبية لعبة كرة اليد في فلسطين مقارنة في الألعاب الجماعية الأخرى، إضافة إلى أنه لا يوجد انتظام للبطولات على مستوى الأندية في فلسطين ولا يوجد اهتمام باللعبة كباقي الألعاب، إضافة إلى أن بعض الجامعات لا يوجد فيها فرق لكرة اليد، عوضا على أن الثقافة السائدة حول اللعبة أنها تمتاز في الخشونة، وتعد الثقافة من العوامل المؤثرة في التفاؤل والرضا عن الحياة، حيث أشار عبد الخالق وليستر (Adel Khalek & Lester, 2006) إلى وجود أثر للعوامل الثقافية على التفاؤل والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان الآتي:

- ١- إن المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان عاليا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٧٩, ٤٤)٪.
- ٢- إن أعلى مستوى من الرضا عن جودة الحياة لدى اللاعبين كان على المجال مجال الرضا الاجتماعي (٨٩, ٤٣)٪، وأقلها مجال الرضا العام عن الحياة (٧٤, ٧٠)٪.

- ٣- إن المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة كان أفضل لدى لاعبي كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة مقارنة بلاعبي كرة اليد.
- ٤- لا يوجد تأثير إلى الخبرة في اللعب والتفاعل بين اللعبة والخبرة في اللعب على المستوى الكلي للرضا عن جودة الحياة.

التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أوصى الباحثان بالتوصيات الآتية:
- ١- ضرورة اهتمام عمادات ودوائر شؤون الطلبة في الجامعات الفلسطينية بالأنشطة الرياضية لدورها الإيجابي في بناء وصقل الشخصية، والترويج عن النفس، وتقليل التوتر، وحسن التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلبة.
 - ٢- ضرورة مساعدة اللاعبين في التوافق مع البيئة الجامعية، وتوجيههم ومساعدتهم في إدارة الوقت بين الدراسة والتدريب مع الفرق الجامعية.
 - ٣- ضرورة المساعدة من قبل إدارات الجامعات في متابعة لاعبي الفرق بعد التخرج ومساعدتهم في توفير فرص العمل لهم.
 - ٤- إجراء دراسات حول العلاقة بين الرضا عن جودة الحياة ومتغيرات نفسية أخرى مثل: الهوية الرياضية، والروح الرياضية، والإبداع، والثقة بالنفس، وتقدير الذات، ومفهوم الذات لدى الرياضيين.

المراجع

- عبدالخالق، أحمد، والأنصاري، بدر (١٩٩٥). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية. المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي (٢٥-٢٧ ديسمبر)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- القدمي، عبدالناصر، جمال شاكر، ويوسف دراغمه (٢٠١٤). مساهمة إدارات شؤون الطلبة في الجامعات الفلسطينية في تعزيز الأنشطة اللامنهجية لدى الطلبة. بحث مقبول للنشر، مجلة أبحاث النجاح للعلوم الإنسانية، (٢٨) جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

Abdel-Khalek, A, & Laster. D. (2006). Optimism and pessimism in Kuwaiti and American college students. *International Journal of Social Psychiatry*. 52(2), 110-126.

- Adam R. N, Remco C.J. Polman, A., & Susan H. B.(2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Deference's*, 44, 1182-1192.
- Almudena S, Ignacio A, Trinidad D, Carmen. F, Cristina R, & Miguel A M.(2012). Physical activity during leisure time and quality of life in a Spanish cohort: SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) Project. *British Journal of Sports Medicine*, 46, 443-448.
- Annemarie S. D & Roland S. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 347-354.
- Barnett, L. (2007). "Winners" and "losers": The effects of being allowed or denied entry into competitive extracurricular activities. *Journal of Leisure Research* 39: 316-341.
- Baumann, F., Zopf, E., & Bloch, W. (2012). Clinical exercise interventions in prostate cancer patients e a systematic review of randomized controlled trials. Supportive care in cancer: *Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 20(2), 221-233.
- Cindy. L. W. (2003). *Disconfirmation of optimistic expectation in college athletics*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Maryland.
- Craft, L., Vaniterson, E., Helenowski, I., Rademaker, A., & Courneya, K. (2012). Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention: A Publication of the American Association for Cancer Research. Cosponsored by the American Society of Preventive Oncology*, 21(1), 3-19.
- Crume, R. (2005). Is that child ready for college?. *Journal of College Admission*, 188, 31-32.
- Dix, W. M. (2008). Footsteps in the hall: The college admission process as existential crisis. *Journal of College Admission*, 198, 2-3.
- Fong, D., Ho, J., Hui, B., Lee, A., Macfarlane, D. & Leung, S. (2012). Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomized controlled trials. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 344, 70. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.e70>.
- Hicran AB, & Ilkay K. (2010). Reliability and validity of the assessment of Quality of Life in Asthma Patients (QLQ-Asthma) in a sample of adult asthmatic patients in Turkey. *Journal of Clinical Nursing*, 20, 127-135.
- Jose M, Juan L., Evelia D, Jaime L & Jose M. T. (2012). Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 337-347.

- Lipowski M.(2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Med Sic Monit.* 2012; 18(1).39-43.
- Lisa J. B, Ronald C. P, Alexander M. C, & Kerry S. C. (2013). Prevalence, correlates, and psychosocial outcomes of sport participation in young adult cancer survivors. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 298-304.
- Maria C.A., Habibah E, Rahil M, & Jegak U. (2009). Adjustment amongst first year students in a Malaysian University. *European Journal of Social Sciences*, 8(3), 496-505.
- Marit. S, Sigmond. A, Ingvar. H, Ingar. H & Holger.R (1999). The effect of exercise and diet on mental health and quality of life in middle-aged individuals with elevated risk factors for cardiovascular disease, *Journal of Sports Sciences*, 17(5), 369-377.
- Nikos L. D. & Martin S. H. (2007). The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sports Sciences*, 25, (9), 1047-1056.
- Noah B. Gentner.(2004). *The athlete life quality scale: Development and psychometric analysis*. Unpublished Doctoral Dissertation. Knoxville: The University of Tennessee.
- Peterson. C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Randall A. G. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 336-350.
- Schaefer, D R., Simpkins, S D., Andrea E., &Price, C D. (2011). The contribution of extracurricular activities to adolescent friendships: New insights through social network analysis. *Developmental Psychology*, 47(4), 1141-1152.
- Shannon, C. (2006). Parents' messages about the role of extracurricular and unstructured leisure activities: Adolescents' perceptions. *Journal of Leisure Research* 38, 398-420.
- Snyder AR, Martinez JC, Bay RC, Parsons JT, Sauers EL, Valovich McLeod TC.(2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent non-athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19(3), 237-248.
- Stephanie A. V, Patricia L, S W & Kenneth R. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182-195.

Tinto, V. (1996). *Reconstructing the first year of college: Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and U.S.A students*. Doctoral Thesis. Middle East Teaching University, Turkey.