

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 03 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 303-321		تاريخ الإرسال: 14-07-2022 تاريخ القبول: 10-08-2022

مستوى جودة الحياة والثقة بالنفس عند طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة
بالمسيلة

The level of quality of life and self-confidence among students of the Institute of Science and Technology of Physical Activities and Sports in M'sila

بلقاسم مخلوف^{1*}

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة belkacem.makhlouf@univ-msila.dz

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن المستوى بين جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة، وهذا بتطبيق مقياسي جودة الحياة النفسية، والثقة بالنفس على عينة مكونة من (154) طالباً، وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس كان مرتفعاً لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة في الدرجة الكلية ما عدا في بعد تقبل الذات في جودة الحياة النفسية كان المستوى متوسطاً والتي لا تمثل نسبة كبيرة. مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية وبعض الأبعاد الأخرى بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية للثقة بالنفس وبعدي الاعتماد على النفس والثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة النفسية، الثقة بالنفس.

Abstract: The aim of this research is to identify the level of psychological well-being and self-confidence using psychological well-being and self-confidence scales among a sample of 154 students from the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities of Msila.

The researcher used SPSS software, and the results showed that the students at the institute enjoyed full psychological well-being and self-confidence, in which the level of self-acceptance was medium compared to the other dimensions, as well as the results of this research found that there was a statistically significant difference in the overall degree of self-confidence and other dimensions. Otherwise, there is no statistically significant difference in overall self-reliance and self-confidence in social situations

Keywords: psychological well-being, self-confidence

*المؤلف المرسل

في ظل التوجه الإيجابي لعلم النفس الحديث، والذي يركز على الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، مما تطلب من الباحثين والعلماء في مجال علم النفس والإرشاد والصحة النفسية إعادة مراجعة مفاهيم الصحة النفسية لمواكبة هذه التطورات بما ينسجم مع روح العصر، حيث لم يعد مجرد الخلو من الأعراض المرضية والاضطرابات أو التوافق النفسي والاجتماعي معياراً وحيداً للحكم على ذلك، بل أضيف إليها معيار جودة الحياة النفسية، والذي يشكل أهمية وهدف لأي تعلم اجتماعي ووجداني، وغاية ترجوها المجتمعات لأفرادها، وأصبح موضوعاً خصباً لكثير من الدراسات والأبحاث العلمية في السنوات القليلة الماضية (علي، 2016).

ويرى (Pekmezovic, et al, 2011) أن جودة الحياة النفسية لدى الطلبة تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل، مثل الاكتئاب وقلة التفاعلات الاجتماعية، وتدني الثقة بالذات، وهذه المشاكل النفسية لها آثار مهمة على حياة الطلبة، وعلى أدايتهم الأكاديمي وسلوكياتهم (Pekmezovic, et al, 2011).

ومما لا شك فيه أن مفهوم الثقة بالنفس من المفاهيم النفسية القيمة في تشكيل الشخصية الانسانية وتهذيبها وتأطيرها بما يسيء بأداء دورها الايجابي في بناء المجتمع وتطوره، فشعور الفرد انه يثق بقدراته وامكانياته ويدرك قيمته ووجوده ويعي انسانيته وأنه سيكون قادراً على اداء واجباته حاضراً ومستقبلاً (علي ومانع، 2015، ص 37).

والثقة بالنفس أحد أهم الخصائص النفسية المرغوبة بشدة لدى النفس البشرية بصفة عامة ولدى الرياضي بصفة خاصة، حيث تعتبر الثقة بالنفس على أنها حسن اعتزاز المرء لنفسه، واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون افراط سواء كان عجباً أو كبراً ودون تفريط من ذلة أو خضوع غير محمود، وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يكاد الانسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الامور، لاسيما إذا تعلق الأمر بالتنافس في موقف معين يتضمن مستوى من مستويات الامتياز والتفوق والنجاح والنضال، وذلك من أجل السيطرة على التحديات الصعبة التي تزيد الفرد رغبة في النجاح (هاني، 2005، ص 2).

إن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستعملاً أقصى ما يتيح له امكانياته وقدراته لتحقيق اهدافه المرجوة، وهي مزيج من الفكر والشعور في السلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد الى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي. ومن خصائص الثقة بالنفس انها تثير الانفعالات الايجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الاهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف قادر على تنظيم البيئة وافكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز ويؤدي ذلك التشوق إلى مناقشة الآخرين واحترام الذات (علاوي، 2009، ص 44).

ولأقسام التربية الرياضية دور فعال في صقل شخصية الطلبة من جميع جوانبها، لم يعد مقتصرًا على تزويد الطلبة بالمعارف والمعلومات والمواهب العلمية أو تطوير القدرات العقلية، بل اتسع نطاقها في الفلسفة الحديثة لتشمل مظاهر وأغراض تساهم ببناء الشخصية المتكاملة لمواجهة متطلبات الحياة استنادًا إلى الفلسفة الحديثة التي تنادي بالاهتمام بالفرد كوحده واحده متكاملة (جابر، 2012، ص 19).

1. إشكالية الدراسة:

تعد جودة الحياة النفسية من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية، ولا شك أن البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعاً بالرضا عن الحياة والسعادة والتقدير الإيجابي لذاته، وتسمح بنمو شخصيته بشكل متوازن وإيجابي من جميع الجوانب، تمكنه من أن يكون إنساناً صالحاً يتمتع بصحة نفسية إيجابية.

ويرى كل من غرغوط وعدائكة (2022) إن قدرة المجتمعات على توفير الرخاء والسعادة والرفاه لأبنائها، تقاس بما لديها من ثروات بشرية واعية وقادرة على الإنتاج والتنظيم والابتكار، فأى انطلاقة حضارية تعتمد في جوهرها على جهد الإنسان ونشاطه وفكره وابداعه، ومن هنا كانت التربية ولازالت ضرورة للعمل على تنمية الشخصية الانسانية إلى أقصى درجة - تسمح بها استعداداتها وقدراتها، لتصبح في الأخير شخصية فاعلة ومبدعة، تتحمل ما يسند إليها من مسؤوليات.

وتعتبر الثقة بالنفس من أهم السمات الشخصية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها، فالثقة بالنفس من الركائز الأساسية لتحقيق توافق نفسي، والقدرة على قهر الصعاب والكفاح الدؤوب والمتواصل لتحقيق النجاح وبلوغ معايير الامتياز (غرغوط وعدائكة، 2022، ص 137).

إن الثقة بالنفس تتمركز حول اتجاه الطالب نحو كفاياته النفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي في مواقف الحياة المختلفة، وعليه يجب على الطالب الجامعي أن تكون لديه نظرة متفائلة للأمور مما يجعله قادراً على تحقيق حاجاته، ومواجهة متطلبات الحياة، وحل مشكلاته، وبلوغ أهدافه، فإذا بدأ الطالب بتعلم محتوى علمي أو أداء بحث أو دراسة وهو لا يثق بنفسه وليست لديه نظرة متفائلة فذلك يشكل معوقاً أساسياً لعملية التعلم والإنجاز، حيث ترسخ لدى الطالب اعتقاده بأنه غير قادر على العطاء، وهو في الحقيقة قادر على الأداء والإنجاز بالشكل المطلوب منه أو أكثر إذا تعززت ثقته بنفسه مع نظرتة المتفائلة للأمور (ناصر باي وآخرون، 2018، ص 102).

ومن هنا تأتي الحاجة إلى دراسة جودة الحياة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من أجل تدعيم المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية، وتحقيق الثقة بالنفس، مما يقتضي أن يتمتع الفرد بقدر كافٍ من الصحة النفسية الإيجابية ويحقق النجاح، وفي ضوء ما سبق فإنه يمكن تحديد إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بالمسئلة؟

وتتفرع عنه التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة؟

2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

2.1. أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة.

2. التعرف على الفروق في جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

2.2. فرضيات الدراسة:

3. مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة مرتفع..

2.2.1. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) بين متوسطي درجات الجودة النفسية ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة تعزى السنة الدراسية

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) بين متوسطي درجات جودة الحياة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة تعزى السنة الدراسية.

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) بين متوسطي درجات الثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة تعزى السنة الدراسية.

2.3. أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

2.3.1. الأهمية النظرية:

1. تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لمتغيرات وسمات ذات طبيعة إيجابية للشخصية، وهي جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس التي أخذت تحظى باهتمام خاص في العقود الأربعة الأخيرة.

2. تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية الفئة المستهدفة في الدراسة، وهي فئة طلبة الجامعة، ولا شك أننا عندما نتحدث عن هذه الفئة من المجتمع، فإننا نتحدث عن المستقبل والتنمية حيث إن الدور المنوط بهم في المجتمع هو أساس في بناء ذلك المجتمع وتطويره؛ لأنهم صناع المستقبل، وعليه تتأكد أهمية التعرف إلى توافقيهم وصحتهم النفسية، حيث إنهم يمثلون قطاعاً عريضاً في المجتمع والذين يقبلون على التعليم رغبة في تحقيق الثقة بالنفس، ودعم فرص جودة الحياة النفسية في المستقبل وبخاصة أن الثقة بالنفس ترتبط بالكفاءة والنجاح والأداء الرياضي.

3. لفت الانتباه لأبعاد جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لطلبة العلوم الرياضية، والتي حددتها الدراسة الحالية .

2.3.2. الأهمية التطبيقية:

1. إن المعرفة الدقيقة لمستوي جودة الحياة النفسية وارتباطها بالثقة بالنفس يمكن الاستدلال على الأسباب المؤثرة على سلوك الفرد وحالته النفسية والعضوية، وله أبعاد وقائية ونمائية وعلاجية في التخطيط لتحسين جودة الحياة النفسية لانعكاسها على الثقة بالنفس في المجال الرياضي .

2. تساعد المرشدين النفسيين والمختصين العاملين في مجال التأهيل الرياضي والإرشاد النفسي.

2.4. حدود الدراسة:

اقتصرت حدود الدراسة في الآتي:

- الحدود الموضوعية: دراسة مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس.

- الحدود المكانية: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة المسيلة.

- الحدود البشرية: طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة المسيلة.

- الحدود الزمنية: العام الدراسي 2021/2022م.

2.5. تحديد مفاهيم الدراسة:

2.5.1. جودة الحياة النفسية:

يعرف جسام (2009) مفهوم جودة الحياة النفسية بأنه: درجة رضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته، وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي (النشاطات)، ومدى إنجازه للمهام المطلوبة منه (مبارك، 2009).

ويعرف مفهوم جودة الحياة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس جودة الحياة

النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

2.5.2. الثقة بالنفس:

يذكر الدسوقي (2008) بأنها إدراك الفرد لكفاءته، ومهارته، وقدرته على أي يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها (دسوقي، 2008، ص 19).

ويعرف مفهوم الثقة بالنفس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتكون الإطار النظرية من المفاهيم الآتية:

1. جودة الحياة النفسية:

يتسع مفهوم جودة الحياة النفسية ليشمل الكثير من المتغيرات النفسية التي تناولتها العديد من الدراسات، وتكثرت هذه الجهود بظهور عدد من النماذج التي فسرت هذا المفهوم، وحددت مكوناته، حيث يرى Mroczek & Koarز (1998) أن هناك اتجاهين لتفسير جودة الحياة النفسية يعتمد الأول على فرضيات الدراسات المبكرة التي ترى أن المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية كالعمر والجنس والدخل تفسر الفروق الفردية في جودة الحياة النفسية، ويُعرف هذا التوجه بحركة المؤشرات الاجتماعية التي اعتبرت جودة الحياة النفسية (السعادة) نتاجاً لهذه المتغيرات، بينما شكك الاتجاه الثاني الحديث بهذا المنظور، وأكد على أن هذه المتغيرات لا تفسر الفروق في جودة الحياة النفسية، وسميت هذه النتائج بمتناقضة الرفاهية أو الهناء، وركز هذا الاتجاه على السعادة الشخصية الذاتية Subjective ذات المنشأ الداخلي كما يشعر بها الشخص في مقابل الصعوبات الموضوعية، أو عوامل الخطر المرتبطة بالسياق الاجتماعي الذي يمكن أن يتنبأ بجودة الحياة النفسية (عبد الخالق وآخرون، 2003، ص 586).

1.1. المحددات التي تؤثر في الثقة بالنفس:

هناك عوامل متعددة تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وحدث التوازن النفسية التمتع بكفاءة وصحة نفسية إيجابية، ومنها الآتي:

1.1.1. المحددات الجسدية: بحسب (Kirkpatrick & Locke, 1991) إن تمتع الفرد بصحة جسدية جيدة، وخلوه من

العاهات والأمراض يضمن له جزءاً من الثقة بالنفس، وفي حالة وجود مشكلة جسدية، فإن درجة الثقة تتكون من كيفية تعامله مع تلك الإعاقة خاصة إذا لم يستطيع مجاراة متطلبات الحياة اليومية أو الدراسية فيشعر الفرد حينئذ بالاختلال النفسي الذي يؤدي به إلى نقص الثقة بالنفس إن "الثقة بالنفس هي أحد الصفات الشخصية التي لها علاقة بالقيادة الناجحة، إذ أن الإحساس بالثقة بالنفس لدى القائد أو الموظف في عمله تمنحه الشعور بالقوة والأمان (شريك، 2017، ص 172).

1.1.2. المحددات النفسية: إن أهم المحددات النفسية بحسب (جلبرت، 1963) هو أن يدرّب الفرد على تكوين صورة

طيبة عن نفسه عند الآخرين وأن يتعرف على نقاط القوة في نفسه ويعترف بما فيها من ضعف وأن يشبع حاجاته الأساسية، لكن هناك عنصراً أساسياً يفوق هذا كله أهمية، هو احترام المرء لنفسه كفرد، فهذا الاحترام هو

أساس كل ثقة بالنفس (ناصر باي، 2018، ص 107).

1.1.3. المحددات الاجتماعية: حيث يقدم المجتمع المعارف القيمة للفرد لتجعل منه واثقاً إنساناً من نفسه وإنساني قادراً على مواجهة ضغوطات الحياة، ومواجهة المستقبل بكل صعوباته وإقدام ليكون مواطناً صالحاً فيه.

1.1.4. المحددات الاقتصادية: "يرتبط المستوى الاقتصادي ارتباطاً وثيقاً بثقة الشخص بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادراً على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به والتفافهم حوله وتبجيله، والإفراح له في المجالس والأماكن التي ينزل فيها، ومخاطبته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي، كل ذلك س يشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه" (لاحق، 2005، ص 25).

2. الدراسات السابقة:

قام كل من دندي والعثمان (2021) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة وتحديد علاقتها مع مستوى ممارسة النشاط البدني لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وذلك تبعاً لمتغير الجنس وتصنيفات ممارسة النشاط الرياضي وكذلك الفروق في مستوى جودة الحياة بينهما، وتكونت العينة من (243) طالباً منهم (128) طالبة و(115) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة كان متديناً، وتوجد فروق تعزى للجنس في محاور الصحة العامة والعواطف والصحة النفسية والدرجة الكلية للمقياس لصالح الذكور.

وأجرى الأطرش (2017) دراسة هدف إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وعلاقته ببعض المتغيرات، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي. وجاءت الأدوات متمثلة في مقياس لقياس الثقة بالنفس لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وبلغ عددهم (74) طالب وطالبة، وتوصلت إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية كان بدرجة عالية، ووجود فروق في الثقة بالنفس في لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق في متغير السنة الدراسية.

وهدفت دراسة نعيسة (2012) إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات المحافظة دمشق واللاذقية، والنوع (ذكور، إناث)، والتخصص (علوم تطبيقية ونظرية)، وبلغ حجم العينة (360) طالباً وطالبة منهم (180) طالباً وطالبة من جامعة دمشق، و(180) طالباً وطالبة من جامعة تشرين، وتم استخدام مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة إعداد منسي وكاظم (2006)، وأظهرت الدراسة عدد من النتائج منها وجود مستوى متدي من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين، ووجود تأثير مشترك للمتغيرات الديمغرافية الثلاثة معاً في جودة الحياة، بينما لا توجد علاقة دالة احصائياً بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

التعليق على الدراسات السابقة: من خلال مراجعة الدراسات السابقة يتبين أهمية موضوع جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى الإنسان عامة وطلبة الجامعة على وجه الخصوص، وقد تشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات

السابقة ولو جزئياً في بعض الأهداف والمنهج العلمي المستخدم ومجموعات الدراسة وعيناتها من حيث النوع والحجم والنتائج التي توصلت إليها، كما تباينت مع بعضها الآخر في نفس الجوانب، وكذلك تبين للباحث من خلال هذه المراجعة ندره الدراسات التي تناولت موضوع مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس على المستوى الجزائري والعربي.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: استفاد البحث من الدراسات السابقة، حيث شملت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيقها.
- تحديد وضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة.
- تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
- الأدوات والمقاييس المستعملة في الدراسة.

منهج الدراسة:

بحسب الرواشدي (2000) فإن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل، والمنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة" (حاجي وناجم، 2021، ص 629).

لذا فقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يتناسب مع إشكالية الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على طلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بولاية المسيلة والبالغ عددهم (220) طالباً وطالبة ثم طلبة الليسانس وفقاً لسجلات عمادة القبول والتسجيل للعام الدراسي 2021-2022م.

جدول (1) يبين خصائص وحجم مجتمع الدراسة

المجموع	الإدارة والتسيير الرياضي	التدريب الرياضي	التربية البدنية والرياضية	الإعلام والاتصال الرياضي	النشاط البدني والرياضي المكيف	التكوين القاعدي	القسم المستوى الدراسي
108	0	0	0	0	0	108	الأول
50	12	13	12	8	5	0	الثاني

62	12	12	12	9	17	0	الثالث
220	24	25	24	17	22	108	المجموع

عينة الدراسة:

يرى عوض وعبد الحميد (2002) أن هناك أنواع عديدة للعينات كل منها تتناسب وطبيعة المجتمع ونوع المشكلة وفي بحثنا اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة من العينة الأصلية وتعرف العينة العشوائية: "هي عينة تم اختيارها بدون ترتيب وبذلك يكون لكل فرد من أفراد العينة فرصة متساوية لغيره" (عمراني وآخرون، 2021، ص 482). وقد تألفت العينة الاستطلاعية للبحث من (66) طالباً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي للدراسة، لاستخراج الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

عينة الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة على عينته قوامها (154) طالباً من طلبة معهد علوم وتقنيات ونشاطات التربية الرياضية بولاية المسيلة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وتمثل عينة الدراسة (70%) من مجتمع الدراسة، ويمكن عرض توزيع عينة الدراسة بحسب الجدول التالي:

جدول (2) يبين توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن=154)

المجموع	الإدارة والتسيير الرياضي	التدريب الرياضي	التربية البدنية والرياضية	الإعلام والاتصال الرياضي	النشاط البدني والرياضي المكيف	التكوين القاعدي	القسم المستوي الدراسي
76	0	0	0	0	0	76	الأول
35	8	9	8	6	4	0	الثاني
43	8	8	8	6	13	0	الثالث
154	16	17	16	12	17	76	المجموع

أداة الدراسة:

لغرض الإجابة عن أسئلة الدراسة، استخدم الباحث مقياس جودة الحياة النفسية ومقياس الثقة بالنفس، ويمكن عرضهما على النحو التالي:

1. مقياس جودة الحياة النفسية:

المقياس من إعداد علي (2015)، ويتكون من (57) عبارة موزعة إلى ستة أبعاد رئيسية صمم وفق نموذج رايف (Ryff)، وفقاً لسلم ليكرت الخماسي، 5 تنطبق دائماً، 4 تنطبق غالباً، 3 تنطبق أحياناً، 2 تنطبق نادراً، 1 لا تنطبق، ويتمتع

المقياس بصدق بين (0.197, 0.646)، وثبات (0.87)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكمومترية في الدراسة الحالية على النحو التالي:

للتأكد من صدق المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من (66) طالباً، وتم استخراج صدق الاتساق الداخلي، وذلك باستخراج معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.32, 0.82) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة عند (0.05)، مما يشير إلى صدق المقياس، وقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس إلى (0.95) بطريقة ألفا كرونباخ، و(0.92) والتجزئة النصفية، وهو ثبات جيد يمكن الوثوق به لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

2. مقياس الثقة بالنفس:

أعد هذا المقياس فريح العززي (2000) بجامعة الكويت، ويتكون من (25) بنداً تقيس الثقة بالنفس ضمن أربعة أبعاد، وتم التأكد من الصدق والثبات في البيئة الجزائرية من قبل غرغوط وعدائكة (2021)، وتم حساب صدق الاتساق الداخلي وكان بين (0.35 - 0.85)، وكان الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.85)، وهي قيم مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم تحديد الأساليب الإحصائية بناءً على فرضيات البحث، والتي يسعى الباحث إلى التحقق منها إحصائياً للإجابة على تساؤلات البحث، ومن أجل الحصول على نتائج موضوعية ودقيقة يمكن الوثوق بها لجأ الباحث إلى استخدام برامج SPSS، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- معاملات ارتباط بيرسون، لحساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث.
- معادلة ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA)، ومعادلة شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية.

عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج الفرضية الرئيسية:

والذي ينص على: " مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة مرتفع. وللتحقق من صحة الفرضيات تم استخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للأبعاد والدرجة الكلية لمستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة، وتم الاعتماد للحكم على درجة استجابة العينة وفق مقياس ليكرت خماسي التدرج على التصحيح التالي: تحديد المدى = أعلى إجابة متوقعة على العبارة - أقل درجة = 4-1=5، تحديد طول الفئة = المدى / عدد الفئات = 5/4=0.8، وبالتالي يمكن عرض حدود الفئة والأوزان النسبية، في الجدول التالي:

جدول (3) يبين حدود والأوزان النسبية لاستجابات أفراد العينة

حدود الفئة	الأوزان المنوية	مستوى الاستجابة
1 - 1.8	20% - 36%	منخفض جداً
1.8 - 2.6	36% - 52%	منخفض
2.6 - 3.4	52% - 68%	متوسط
3.4 - 4.2	68% - 84%	مرتفع
4.2 - 5	84% - 100%	مرتفع جداً

المصدر: (العولقي، 2018، 137)

1. النتائج المتعلقة بجودة الحياة النفسية:

جدول (4) يبين مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة (ن=154)

الأبعاد	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى الموافقة	الترتيب
تقبل الذات	22.75	3.12	65.01	متوسط	6
العلاقات الإيجابية	34.35	4.32	68.70	مرتفع	5
الاستقلالية	30.32	3.06	75.80	مرتفع	4
السيطرة على البيئة	31.75	2.23	79.38	مرتفع	1
الغرض من الحياة	41.79	3.27	75.99	مرتفع	3
النمو الشخصي	51.08	3.49	78.58	مرتفع	2
الدرجة الكلية	212.05	10.05	74.40	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن مستوى موافقة أفراد عينة الدراسة على معظم أبعاد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية كانت مرتفعة، فقد بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية (212.05) وبانحراف معياري (10.05) وبدرجة أهمية (74.40)، كما حصلت معظم أبعاد جودة الحياة النفسية على مستويات مرتفعة، حيث حصل بعد السيطرة على البيئة على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (31.75)، وبانحراف معياري (2.23)، وبلغت درجة الموافقة (79.38)، بينما حصل بعد النمو الشخصي على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (51.08)، وبانحراف معياري (3.49)، وبدرجة أهمية بلغت (8.58)، يليه بعد الغرض من الحياة على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (41.79)، وبانحراف معياري (3.27)، وبدرجة أهمية بلغت (75.99)، ثم يأتي بعد الاستقلالية في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (30.32)، وبانحراف معياري (3.06)، وبدرجة أهمية بلغت (75.80)، وقد حصل بعد العلاقات الإيجابية على المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (34.35)، وبانحراف معياري (4.32)، وبدرجة أهمية بلغت (68.70).

وأخيراً حصل بعد تقبل الذات على المرتبة السادسة بمتوسط حسابي (22.75)، وبانحراف معياري (3.12)، وبدرجة أهمية بلغت (65.01) وهو مستوى متوسط، وبالتالي تحقق الفرضية الرئيسية للدراسة فيما يتعلق بمستوى جودة الحياة النفسية ما عدا في بعد تقبل الذات.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة يدركون جودة الحياة النفسية، وذلك من خلال الأنظمة والبرامج التعليمية والتدريبية والتجارب التي يمرون بها في حياتهم الدراسية، مما يمكنهم من إدراك قواعد جودة الحياة النفسية وأساسياتها، مما يساعد في تكوين القيمة الذاتية لديهم، مما ينعكس على شعورهم بالسعادة النفسية، وهذا ما يتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو حماد (2019)، ودراسة القحطاني (2017) التي أظهرتا مستوى مرتفعاً لجودة الحياة لدى أفراد العينة.

وتتعارض مع دراسة دندي والعثمان (2021)، ودراسة نعيصة (2012) التي أظهرتا مستوى متدني في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

2. النتائج المتعلقة بمستوى الثقة بالنفس:

جدول (5) يبين مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة (ن=154)

الأبعاد	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى الموافقة	الترتيب
الاعتماد على النفس	27.34	2.86	78.13	مرتفع	1
التردد في اتخاذ القرار	14.35	2.16	71.75	مرتفع	3
الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية	28.63	2.65	71.57	مرتفع	4
التصميم والإرادة	23.11	3.18	77.03	مرتفع	2
الدرجة الكلية	93.44	6.66	74.75	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن مستوى موافقة أفراد عينة الدراسة على جميع أبعاد الثقة بالنفس والدرجة الكلية كانت مرتفعة، فقد بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس (93.44) وبانحراف معياري (6.66) وبدرجة أهمية (74.75)، وحصل بعد الاعتماد على النفس على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (27.34)، وبانحراف معياري (2.86)، وبلغت درجة الموافقة (78.13)، بينما حصل بعد التصميم والإرادة على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (23.11)، وبانحراف معياري (3.18)، وبدرجة أهمية بلغت (77.03)، ويليه بعد التردد في اتخاذ القرار على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (14.35)، وبانحراف معياري (2.16)، وبدرجة أهمية بلغت (71.75)، ثم يأتي بعد في المرتبة الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية الرابعة بمتوسط حسابي (28.63)، وبانحراف معياري (2.65)، وبدرجة أهمية بلغت (71.57)، وبالتالي تحقق الفرضية الرئيسية للدراسة فيما يتعلق بمستوى الثقة بالنفس.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة المقررات الدراسية والمرتبطة بالأنشطة والحصص البدنية والرياضية والتي تعزز مستوى الثقة بالنفس، وتزيد من إدراك ووعي الطلبة لأهمية الثقة بالنفس، مما يعزز الثقة بأنفسهم وبقدراتهم الفردية لمواصلة الجهد للنجاح والتقدم العلمي والدراسي، وهذا ما توصلت إليه دراسة (Tavani & Losh (2003 التي أظهرت تأثير الثقة بالنفس على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة الأطرش (2017) التي أظهرت مستوى مرتفع في الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

وتختلف مع دراسة ناصر باي وآخرون (2018) ودراسة الكساسبة (2015) التي أظهر مستوى متوسط في الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة، ومستوى منخفض لدى دراسة الكفيري (2017).

نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

والتي تنص على: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) بين متوسطي درجات جودة الحياة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة تعزى للسنة الدراسية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين (ANOVA) أحادي الاتجاه لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات استخدام للأبعاد والدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وفقاً لمتغير السنة الدراسية، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (6) يبين نتائج تحليل التباين (ANOVA) لجودة الحياة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية

الدلالة	Sig.	F	Mean Square	Df	Sum of Squares	المتغيرات
غير دالة	.138	2.01	19.23	2	38.47	بين المجموعات
			9.59	151	1448.16	داخل المجموعات
				153	1486.62	المجموع
غير دالة	.887	.120	2.27	2	4.54	بين المجموعات
			18.89	151	2852.52	داخل المجموعات
				153	2857.06	المجموع
دالة	.014	4.397	39.38	2	78.77	بين المجموعات
			8.96	151	1352.64	داخل المجموعات

بلقاسم مخلوف

المتغيرات	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	الدلالة
المجموع	1431.41	153				
السيطرة على البيئة	4.22	2	2.112	.423	.656	غير دالة
	754.40	151	4.996			
	758.62	153				
الغرض من الحياة	82.92	2	41.46	4.023	.020	دالة
	1556.43	151	10.31			
	1639.35	153				
النمو الشخصي	64.78	2	32.39	2.717	.069	غير دالة
	1800.28	151	11.92			
	1865.06	153				
الدرجة الكلية	1074.15	2	537.07	5.634	.004	دالة
	14394.54	151	95.33			
	15468.68	153				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة (F) (5.634) ومستوى دلالة (.004)، وهي قيمة معنوية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ومن خلال المقارنات البعدية باستخدام معادلة Scheffe، كانت الفروق بين طلبة السنة الأولى والسنة الثانية لصالح طلبة السنة الثانية، ويفسر ذلك إلى أن يشعرون بجودة الحياة النفسية بدرجة أكبر مقارنة بطلبة السنة الأولى.

كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعدي الاستقلالية والغرض من الحياة تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة (F) في بعد الاستقلالية (4.397) ومستوى دلالة (.014)، وهي قيمة معنوية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ومن خلال المقارنات البعدية باستخدام معادلة Scheffe، كانت الفروق بين طلبة السنة الأولى

جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس

والسنة الثانية لصالح طلبة السنة الثاني، وبلغت قيمة (F) في بعد الغرض من الحياة (4.023) ومستوى دلالة (0.020)، وهي قيمة معنوية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ومن خلال المقارنات البعدية باستخدام معادلة Scheffe، كانت الفروق بين طلبة السنة الأولى والسنة الثانية لصالح طلبة السنة الثانية، مما يعني أن طلبة السنة الثانية لديهم القدرة على الاستقلالية في اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين، وفي تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، ولديهم رؤية تساعد في توجيه سلوكياتهم والمثابرة والإصرار على تحقيق أهدافهم.

بينما لا يوجد اختلاف وتباين في باقي أبعاد جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية، وهذا يشير إلى تقارب في مشاعر تقبل ذواتهم وعلاقتهم الإيجابية بمن حولهم، والسيطرة على البيئة ونموهم الشخصي، وبالتالي تحقق الفرضية فيما يتعلق بالدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية وفي بعدي الاستقلالية والغرض من الحياة، بينما لم تتحقق في الأبعاد تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، والسيطرة على البيئة والنمو الشخصي، والقبول بالفرضية الصفرية التي تنص بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد.

نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

والتي تنص على: " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$) بين متوسطي درجات الثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالمسيلة تعزى للسنة الدراسية".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين (ANOVA) أحادي الاتجاه لحساب دلالة الفروق في متوسطات درجات استخدام الأبعاد والدرجة الكلية الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة، وفقاً لمتغير السنة الدراسية، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (7) يبين نتائج تحليل التباين (ANOVA) للثقة بالنفس وفقاً لمتغير السنة الدراسية

المتغيرات	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	الدلالة
الاعتماد على النفس	6.59	2	3.30	.401	.671	غير دالة
	1242.17	151	8.23			

المتغيرات	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	الدلالة
المجموع	1248.76	153				
التردد في اتخاذ القرار	بين المجموعات	2	14.32	3.140	.046	دالة
	داخل المجموعات	151	4.56			
	المجموع	153				
الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية	بين المجموعات	2	19.86	2.905	.058	غير دالة
	داخل المجموعات	151	6.84			
	المجموع	153				
التصميم والإرادة	بين المجموعات	2	135.76	16.071	.000	دالة
	داخل المجموعات	151	8.45			
	المجموع	153				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2	6.25	.139	.870	غير دالة
	داخل المجموعات	151	44.90			
	المجموع	153				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة في متوسطات درجات بعدي التردد في اتخاذ القرار والتصميم والإرادة تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث كانت قيمة (F) في بعد التردد في اتخاذ القرار (16.071) ومستوى دلالة (0.046)، بينما بلغت قيمة (F) في بعد التصميم والإرادة (16.071) ومستوى دلالة (0.000)، وهي قيمة معنوية أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ومن خلال المقارنات البعدية باستخدام معادلة Scheffe، كانت الفروق بين طلبة السنة الأولى والثالثة لصالح طلبة السنة الأولى في بعد التردد في اتخاذ القرار، بينما في بعد التصميم والإرادة كانت الفروق لصالح طلبة السنة الثالثة، ويشير ذلك إلى أن طلبة سنة أولى أكثر تردد في اتخاذ القرارات مقارنة بطلبة السنة الثالثة، بينما طلبة سنة ثالثة أكثر تصميماً وإرادة مقارنة بطلبة سنة أولى.

بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في باقي أبعاد الثقة بالنفس (الاعتماد على النفس والثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية) والدرجة الكلية تعزى لمتغير السنة الدراسية، ولم تتحقق الفرضية فيما يتعلق بالدرجة الكلية للثقة بالنفس وبعدي الاعتماد على النفس والثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية، وبالتالي رفض الفرضية والقبول بالفرضية البديلة الصفرية والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالدرجة الكلية للثقة بالنفس وبعدي الاعتماد على النفس والثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية، بينما تحققت الفرضية في بعدي التردد في

اتخاذ القرار لصالح طلبة السنة الأولى، وفي بعد التصميم والإرادة لصالح طلبة السنة الثالثة، وبالتالي رفض الفرضية الصفرية .

ويعزو الباحث ذلك معظم أفراد عينة الدراسة من طلبة معهد تعرضهم إلى مساقات نظرية وعملية في معهد تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية التي تعمل على صقل شخصيتهم وتزيد من خبراتهم ومهاراتهم، وتحتوي طبيعة هذه المساقات الى تنمية السمات الشخصية مثل الصبر والمثابرة والتصميم والارادة والشجاعة وروح التعاون وتنمية العلاقات الإنسانية بين الطلبة، مما جعلهم يتمتعوا بدرجة مرتفعة من الثقة بالنفس، ويظهر ذلك بتميز طلبة السنة الثالثة بالقدرة على اتخاذ القرارات السليمة والتصميم والإرادة مقارنة بطلبة السنة الأولى.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة الأطرش (2017) التي أظهرت عدم وجود فروق في الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

الاستنتاجات:

في ضوء الدراسة يتضح الآتي:

1. أن مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الدرجة الكلية ومعظم الأبعاد كان بدرجة مرتفعة، ما عدا في بعد تقبل الذات في جودة الحياة النفسية كان المستوى متوسطاً.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية وبعدي الاستقلالية والغرض من الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السنة الدراسية، وكان بين طلبة السنة الأولى والثانية لصالح طلبة السنة الثانية، بينما لا توجد فروق في باقي الأبعاد (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، السيطرة على البيئة، النمو الشخصي).
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية للثقة بالنفس وبعدي الاعتماد على النفس والثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السنة الدراسية، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الثالثة لصالح طلبة السنة الأولى في بعد التردد في اتخاذ القرار، ولصالح السنة الثالثة في بعد التصميم والإرادة.

التوصيات:

1. العمل على تفعيل الخدمات الإرشادية في الوسط الطلابي والاهتمام بالبرامج الإرشادية باعتبارها أحد أهم الأساليب الأساسية لعلاج مختلف المشكلات التي قد يعاني منها الطلبة.
2. تعزيز مستوى جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال البرامج التعليمية والمحاضرات المنهجية.
3. إقامة أنشطة وندوات إرشادية جماعية للطلبة لإرشادهم وتوعيتهم بضرورة تقبل والاعتماد على الذات والآخرين.

4. إقامة دورات تدريبية وندوات تعريفية وتوجيهية لأعضاء هيئة التدريس لغرض توجيههم بطرق وأساليب التعامل مع الطلبة مما يؤثر إيجابياً في جودة الحياة النفسية والثقة بالنفس.

المراجع:

1. أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم أحمد (2019) جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، مجلة جامعة القدس المفتوحة، مج10، ع27، 267 – 281.
2. أبو علام، رجاء محمود (2011): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط11، القاهرة، دار النشر للجامعات.
3. الأطرش، محمود حسنى حسن (2017) مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وعلاقته ببعض المتغيرات، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، س7، ع12، 217 – 230.
4. حاجي، فيصل؛ وناجم، نبيل (2021) أثر بعض المتغيرات الديموغرافية على مستوى الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة تبسة، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة، الجزائر، مج9، ع2، 625 – 637.
5. الدسوقي، مجدي محمد (2008) دراسات في الصحة النفسية، المجلد الثاني، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصري.
6. دندي، إيمان؛ والعثمان، محمود عبد الله (2021) جودة الحياة وعلاقتها بمستوى ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، مج37، ع2، 328-348.
7. عبد الخالق، أحمد؛ والشطي، تغريد؛ والذبيب، سماح؛ وعباس، سوسن؛ وأحمد، شيماء؛ والثويني، نادية؛ والسعيد، نجاة (2003) معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، مج13، ع4، 581-612.
8. علاوي، محمد حسن (2009): مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
9. علي، صادق عبد حسن (2015) تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى الأيتام في مؤسسة الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران2، الجزائر.
10. علي، عبد الله هزاع؛ ومانع، وعد سلمان (1436) بناء مقياس الثقة بالنفس لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بغداد، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مج28(1)، 36-52.
11. عمراني، إسماعيل؛ يوسف، عشيرة محمد؛ طياب، محمد (2021) تنمية مهارات الاتصال من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة، مجلة المنظومة الرياضية، مج9، ع2، 476-493.
12. العولقي، عبد الله أحمد (2018) قياس الخدمات التعليمية باستخدام مقياس () وأثرها في رضا الطلبة "دراسة ميدانية في جامعة إب اليمنية، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، مج11، ع37، 125 – 148.
13. غرغوط، عاتكة؛ وعدائكة، سامية (2022) علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة والوادي وورقلة)، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 8(1)، 136 – 162.

14. القحطاني، ظافر (2017) جودة الحياة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى الطلاب الجامعيين، مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية العموم الإنسانية والاجتماعية السعودية، ع 45، 289 – 346.
15. الكفيري، وداد محمد صالح (2017) مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة حائل في المملكة العربية السعودية وعلاقته ببعض المتغيرات، مج 10، ع 32، 101 – 113.
16. لاحق، عبد الله لاحق (2005) الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
17. مبارك، بشرى عناد (2009) جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، ع 99، 714 – 771.
18. ناصر باي، كريمة؛ وبو ملاح، أسامة؛ وعلوان، رفيق (2018) الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ع 9، 97 – 120.
19. نعيصة، رغداء (2012) جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، مج 28، ع 1، 145 – 181.
20. Pekmezovic, T.; Popovic, A.; Tepavcevic, D.; Gazibara, T.; & Paunic, M. (2011) Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students, *Qual Life Res*, 20(3), 391-397.
21. Ryff, C, Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosen_Kranz. M., Friedman.E., Davidson. R, & Singer.B.(2006) Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85–95.