

جودة الحياة النفسية لدى الناشئين (دراسة مقارنة)

أ.د/ منى أحمد عبد الحكيم

أستاذ متفرغ بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ رشا محمد أشرف

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ محمود حامد أحمد إسماعيل

مدرب سباحة بمركز شباب الجزيرة

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.250108.2593

المقدمة ومشكلة البحث:

تدرج دراسة السعادة تحت مظلة مجال حديث في علم النفس هو علم النفس الايجابي وأن الانسان يحمل بداخله القوة والضعف وان الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل وبعضها الآخر قابل للتعديل وتتركز جهود علم النفس الإيجابي في إثراء القوى الانسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية (٤ : ٩).

وترتبط جودة الحياة بشكل كبير بسعادة الافراد ومدى رضاهم عن انفسهم ، وتختلف مصادر السعادة لدى الافراد وذلك بتغير الثقافات والاديان والظروف المحيطة بالفرد من عمر زمني إلى آخر من فترات حياته ، ويختلف ايضا مفهوم السعادة ومصدره من فرد لآخر ، وهو مفهوم دينامي إيجابي من ضمن الاهتمامات التي يسهم فيها علم النفس الايجابي ، وهو رؤية شخصية لحياة الفرد ومتطلباته البيئية ويخطئ الحكم على السعادة من وجهة نظر الآخرين ، ويرى البعض أن الشخصية السوية تشعر بالتفاؤل والامل والرضا عن الحياة والسعادة ، ومن هنا الشعور بالسعادة يوفر ويعد الفرصة لأرتقاء الذات وتطورها وتتمثل في السلوك الإيثاري والحسي والفكاهي ويعكس التفكير الإيجابي والتعاطف والفهم وتقبل الآخرين. (٢ : ٦٤، ٦٥)

نقلا عن "بشير معمرية" يشير "مارتن سيلجمان" Martin Seligman " أنه لكي نتفهم السعادة، علينا أن نتفهم القدرات الشخصية و الفضائل الإنسانية، لأنه عندما تتحقق السعادة عن طريق مشاركة نقاط قوتنا وفضائلنا، فان حياتنا تصطبغ بالحقيقة، إن المشاعر هي حالات تحدث لحظيا، ولا تستوجب أن تصبح مالمح للشخصية والسمات على عكس الحالات تكون إما ايجابية أو سلبية وتتكرر عبر الاوقات والمواقف المختلفة (٣ : ١٢٢).

وتعد القدرة الرياضية وظيفية بدنية وعقلية يتمتع بها بعض الناس وليس كل الناس فالبعض يمتلك قدرات تختلف عن الآخرين في القدرة على التحمل والمطاولة او الركض السريع أو القفز العالي أو

العريض أو السباحة أو رفع الأثقال أو الملاكمة أو الألعاب الفردية فضلا عن الألعاب الجماعية ، ويتميز أصحاب الرياضات المختلفة بقدرات متنوعة قد لا يمتلكها أشخاص آخريين بنفس الأعمار أو بنفس البيئة الأسرية أو الاجتماعية فكما يختلف الناس في ميولهم واستعداداتهم ومدى تقبلهم للدراسة العلمية والأدبية أو الفنية أو الموسيقية أو المهنية أو الميكانيكية، يختلف أيضا في قدراتهم الرياضية والبدنية، فالميول والاستعدادات تعد عوامل مساعدة للنجاح في تحقيق النتائج القياسية والبروز في هذه المهارة، ولا ننسى الفروق الفردية بين الرياضيين في اللعبة الواحدة وفي الفرد ونفسه وكذلك بين البنين والبنات في ادائهم الرياضي وكذلك في ميولهم واتجاهاتهم الشخصية. (١ : ١٠٤)

إن الممارسة الرياضية المنظمة والمنتظمة سواء كانت فردية أو جماعية لأي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية قد تؤدي إلى تطوير سمات وخصائص نفسية معينة في الشخصية ، وهذا مل يمكن تلمسه من خلال الاختلاف القابل للإثبات ما بين الممارس وغير الممارس، فالنشاط الرياضي إذن برهن على أن له تأثيره على تشكيل الشخصية ، وأن النشاط الرياضي له علاقة بنمو الشخصية وأن أنواع الأنشطة الرياضية أكثر تحقيقا للنماء السليم لشخصية الفرد في بعدها النفسي والاجتماع (٦ : ٤٧)

ونظرا لقلّة الدراسات المرتبطة بجودة الحياة وانها تؤثر بشكل كبير في حياة الناشئ الرياضي مما دفع الباحثون الى دراسة هذا الموضوع لما فيه من أهمية للناشئين الرياضيين حيث أن الرياضة سواء كانت فردية أو جماعية تؤثر على السمات الشخصية لديهم فهناك رياضات تمثل ضغوط كبيرة على الناشئين من كلا الجنسين ، وهناك فروق فردية واضحة بين البنين والبنات في عوامل كثيرة بدنية ونفسية واجتماعية وصحية هذه الفروق منها الواضح اثناء التعاملات اليومية لكلا من هذه العوامل ، وهناك عوامل أخرى تظهر بشكل خاص اثناء ممارسة الألعاب الرياضية فهناك فروق تكمن في العديد من عناصر اللياقة البدنية كالسرعة ، والقوة ، والمرونة ، والتحمل، وغيرها من عناصر اللياقة البدنية ولكن عندما نقول فروق في السمات الشخصية فيجب أن يكون هناك عينة من الناشئين الرياضيين لقياس هذه السمة حتى نتعرف على الفرق بين البنين والبنات لأمتلاك أو عدم امتلاك هذه السمة النفسية ، ومن هذه السمات جودة الحياة النفسية هذا المصطلح الذي انتشر في الآونة الأخيرة داخل المجال الرياضي ومن هنا زاد فضول الباحث لمعرفة وقياس جودة الحياة لدى الناشئين الرياضيين ومعرفة الفرق بين الذكور والإناث من حيث جودة الحياة وما درجة تمتع كلا منها بجودة الحياة،

هدف البحث:

- ١- التعرف على إستجابات الناشئين على المحاور مقياس جودة الحياة .
- ٢- التعرف على الفروق بين إستجابات الناشئين على محاور مقياس جودة الحياة وفقا (للجنس - طبيعه النشاط).

تساؤل البحث:

- ١- ما هي مستوى استجابة الناشئين على محاور مقياس جودة الحياة ؟
٢- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة الناشئين الرياضيين على محاور مقياس جودة الحياة وفقاً (للجنس - طبيعة النشاط) ؟

الدراسات المرتبطة :

- ١- دراسة سعاد سبتي الشاوي وعبير داخل السلمي (٢٠١٦م) (٥) : بعنوان (جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد)

هدفت الدراسة الي التعرف على جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، التعرف على درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والسعادة النفسية، وبلغت العينة (١٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، واستخدمت الدراسة مقياس السعادة النفسية سيد محمد ابو هاشم (٢٠١٠) و مقياس جودة الحياة (لكاظم ومنسي) ، واسفرت الدراسة عن أنه تتمتع افراد العينة بدرجة من السعادة النفسية ، وان عينة البحث تتمتع بجودة حياة عالية.

- ٢- دراسة نغم سليم جمال (٢٠١٦م) (٧) : بعنوان (جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية)

هدفت الدراسة الي الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى افراد العينة، والكشف عن مستوى الحاجات الارشادية لدى افراد العينة، والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة والحاجات الارشادية لدى افراد العينة، وبلغ عدد عينة (٣٢١) طالبا وطالبة موزعين على (١٠) مدارس في محافظة السويداء مرحلة الثانوية العامة، واستخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة لطلبة المرحلة الثانوية اعداد الباحثة، واوضحت الدراسة ان الطالب في هذه المرحلة من المراهقة يميل إلى تحقيق ذاته وتقبلها، وان الطالب يستقطب الدعم في هذه المرحلة من الال والاصدقاء، ويشعر الطالب بالحاجة إلى المساندة الاجتماعية من الاخرين.

- ٣- دراسة كامارجو وأوليفرا وفاجيتي واخرون Camargo, Olivera, Fagetti, et al (٢٠١٨م) (٩) : بعنوان (مقارنة اللياقة البدنية وجودة الحياة بين المراهقين الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسونها)

هدفت الدراسة الي مقارنة النشاط البدني وجودة الحياة للمراهقين الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسونها ، وتكونت العينة من (٣٧٤) مراهقا (١٩٨) ذكور و(١٧٦) إناث ، واستخدمت الدراسة استبيان Qafa لقياس مستوى النشاط البدني، وايضا استخدمت Fitness gram لتقييم اللياقة البدنية، واستخدم (kids screek 52) لتقييم جودة الحياة، واطهرت الدراسة ان الذين لا يمارسون

الرياضة مستواهم اقل من جودة الحياة والذين يمارسون الرياضة لديهم ادراك اعلى لجودة الحياة.
٤- دراسة سيزاري كونيرز و داريوش باجكوفسكى **Dariusz Pajkowski, Conyers** (٢٠٢١م)
(٨) : بعنوان (محددات جودة الحياة في الرياضيين المحترفين)

هدفت الدراسة الى تحديد محددات جودة الحياة لدى ممارسي الكراتية ولاعبي الرياضات الجماعية ،وتكونت عينة البحث من (١١٠) لاعبا بولنديا يمارسون الرياضات الجماعية و(٩٠) لاعبا من ممارسي الفنون القتالية ،استخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة، ومقياس الموضوعية الذاتية ومن ابرز النتائج للدراسة ان من بين العديد من مؤشرات جودة الحياة ثبت ان ثلاثة فقط كانت ذات دلالة احصائية وهي: العادات الغذائية السليمة، الموقف العقلي الايجابي، جنس الرياضيين.

-خطه وإجراءات البحث :

منهج البحث : سوف يقوم الباحثون باستخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمة لطبيعته البحث

مجتمع البحث : يشمل مجتمع البحث جميع الناشئين ببعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية والمتمثلة في (كرة السلة - كرة القدم - كرة اليد - الكرة الطائرة - التنس الأرضي - السباحة - كيك بوكسينج - الجمباز - الاسكواش - الملاكمة - الكاراتية) بمحافظة القاهرة والجيزة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م-٢٠٢٣م)

عينة البحث: قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد بلغت (١٠٤) لاعب و(٩٦) لاعبة من ناشئي بعض الرياضات بإجمالي (٢٠٠) فرد ممثلة في الرياضات الأتية : (كرة السلة - كرة القدم - كرة اليد - الكرة الطائرة - التنس الأرضي - السباحة - كيك بوكسينج - الجمباز - الاسكواش - الملاكمة - الكاراتية) ، بمؤسسات رياضية هي (مركز شباب الجزيرة - النادي الاهلي - نادي الزمالك - نادي الصيد ٦ اكتوبر - نادي حلوان العام - نادي الترسانة - نادي المقاولون العرب - نادي وادي دجلة - نادي دار الإشارة - نادي طلوع الجيش - نادي حدائق الأهرام - نادي بتروجيت - نادي مدينة نصر - نادي اتحاد الشرطة) في الموسم الرياضي (٢٠٢٢م، ٢٠٢٣م)
-أدوات جمع البيانات:

قام الباحثون باستخدام مقياس "محمود حامد" لقياس "جودة الحياة لدى الناشئين الرياضيين" (٢٠٢٣م) (مرفق ١) يتكون من ثلاث محاور اساسية هي (جودة الحياه البدنية ، جودة الحياه النفسية ، النمو الشخصي) موزعه على (٢٤) عبارة يتم الإجابة عليهم من خلال ميزان ثلاثي التقدير (نعم - الى حد ما - لا) وجميع العبارات في اتجاه محورها ، وقد تم استنتاج المقياس باستخدام الصدق العملي وقد سبق للباحثين بالبحث الحالي استنتاجه سابقا والجدول رقم (١) يوضح مسمى المحاور وعباراتها

جدول (١) العبارات موزعة تحت كل محور

م	(جودة الحياه البدنية)	قيمة التشبع
١	التزم بتدريباتي البدنية	0.800
٢	التمرين المنتظم يشعرني بالقوة	0.702
٣	اشعر بمزيد من الطاقة اثناء التدريب	0.653
٤	أشعر بالسعادة عند ذهابي للتدريب	0.626
٥	اسعى دائما لتحقيق أهدافي من خلال التدريب	0.602
٦	اتمتع بلياقة بدنية عالية	0.590
٧	ممارسة الرياضة شيء مفيد	0.508
٨	استمر في التدريب حتى لو كنت متعبا	0.481
٩	اشعر بالسعادة داخل التدريب	0.423
١٠	لدى شيء قيم يمكن ان اقدمه للآخرين	0.412
م	(جودة الحياه النفسية)	قيمة التشبع
١	اشعر بالسعادة عندما أقوم بالتدريب مع زملائي	0.795
٢	اشعر بالفخر للانتمائي للاسرتي	0.694
٣	اسعى نحو المزيد من النجاح والتوفيق	0.683
٤	اعترف بخطئي عند الاقتناع به	0.657
٥	أحاول تحقيق أقصى استفادة من قدراتي	0.613
٦	اشعر انني محبوب من الجميع	0.569
٧	لدى إحساس بالحويوه والنشاط	0.557
م	(النمو الشخصي)	قيمة التشبع
١	اكمل ما ابدأ به حتى لو كان صعبا	0.792
٢	التمرين المنتظم يجعلني أحافظ على وزن مثالي	0.629
٣	أحاول اكثر من مرة عند تعلم مهارة جديدة	0.560
٤	استطيع ترتيب اولوياتي في سبيل تحقيق اهدافي	0.449
٥	اسعى لتطوير قدراتي لتحقيق أهدافي	0.440
٦	انا ناجح في حياتي	0.434
٧	من السهل ان انفذ كل تعليمات المدرب	0.337

يتضح من جدول (١) ان المقياس يتكون من (٢٤) عبارة موزعه على ثلاث محاور أساسية

عرض ومناقشه النتائج :

أولا عرض النتائج :

جدول (٢) الفروق بين الجنسين نحو استجاباتهم على محاور مقياس جودة الحياه (ن=٢٠٠)

المحاور	الجنس	العدد	م	ع	ت	الدلالة
جودة الحياه البدنيه	ناشئ	104	27.3654	2.66607	0.944	0.346
	ناشئات	96	27.6979	2.28090		
جودة الحياه النفسية	ناشئ	104	22.9519	1.30257	*2.03	0.043
	ناشئات	96	22.4167	2.31547		
النمو الشخصى	ناشئ	104	19.3077	1.87512	1.05	0.293
	ناشئات	96	19.0104	2.11508		
الدرجة الكلية	ناشئ	104	69.6250	4.89539	0.647	0.519
	ناشئات	96	69.1250	6.01970		

*الدلالة اصغر من ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين نحو استجاباتهم على المحور الثانى (جودة الحياه النفسية) لصالح الناشئين الذكور ، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في باقى محاور المقياس وكذلك الدرجة الكلية

جدول (٣) الفروق بين طبيعه الانشطه (فردى / جماعى) نحو استجاباتهم على محاور المقياس(ن=٢٠٠)

المحاور	النشاط	العدد	م	ع	ت	الدلالة
جودة الحياه البدنيه	جماعى	93	27.8280	2.28237	1.61	0.109
	فردى	107	27.2617	2.63624		
جودة الحياه النفسية	جماعى	93	23.0968	1.27743	*2.87	0.004
	فردى	107	22.3458	2.21531		
النمو الشخصى	جماعى	93	19.6559	1.69715	*3.32	0.001
	فردى	107	18.7383	2.13831		
الدرجة الكلية	جماعى	93	70.5806	4.48748	*3.0	0.003
	فردى	107	68.3458	6.00488		

*الدلالة اصغر من ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الأنشطة الفردية / الأنشطة الجماعية) نحو استجاباتهم على جميع محاور المقياس لصالح الأنشطة الجماعية ، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين نحو استجاباتهم على المحور الأول (جودة الحياه البدنية)

ثانيا : مناقشة النتائج:

للأجابة على التساؤل الاول " ماهى مستوى استجابة الناشئين على محاور مقياس جودة الحياة؟" يتضح من جدول (١) الذي يوضح المتوسطات الحسابية لاستجابة العينة على محاور المقياس وفقا للجنس ذكورا وإناثا أن المستوى عالي وهذا يعني أنهم يتحلون بهذه الصفات وأنهم لديهم جودة حياة بدنية ونفسية ونمو شخصي وأن مستوة الجودة عالية عند الناشئين الرياضيين وفقا للجنس ذكورا وإناثا وهذا يتفق مع دراسة كامارجو وأوليفرا وفاجيتي واخرون **Camargo, Olivera, Fagetti, et al** (٢٠١٨م) (٩) وأكدت الدراسة أن الذين لا يمارسون الرياضة في هذه المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة) لديهم مستوى أقل من جودة الحياة ، وأن الذين يمارسون الرياضة بمختلف انواعها سواء كانت فردية أو جماعية ذكورا أو إناثا لديهم إدراك أعلى لجودة الحياة ويتمتعون بجودة حياة عالية.

وبذلك تم الرد على التساؤل الاول للبحث والذي ينص على : "ماهى مستوى استجابة الناشئين على محاور مقياس جودة الحياة؟"

للإجابة على التساؤل الثاني " هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة الناشئين الرياضيين على محاور مقياس جودة الحياة وفقاً للجنس - طبيعة النشاط)؟"

يتضح من جدولى (٢ ، ٣) الفروق بين الجنسين (الناشئات- الناشئين) قيد البحث للناشئين الرياضيين حيث أكدت نتائج الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي جودة الحياة للجنسين نحو استجابتهم على عبارات المحور الثاني (جودة الحياه النفسية) لصالح الناشئين الذكور ، حيث أنه في هذه المرحلة العمرية (المراهقة) توجد العديد من الاختلافات بين الجنسين من حيث النمو الفسيولوجي والنمو النفسي والبدني فالإناث يمرون بالعديد من المتغيرات والتي ينتج عنها حالة مزاجية سيئة في بعض الاوقات ، كما أن البنات أكثر حساسية من البنين في التعامل مع الآخرين وتتنابهم العديد من المخاوف في اتخاذ القرارات والاستجابة للمواقف المختلفة في هذه المرحلة ، مما قد يؤثر على جودة حياتهم النفسية ، وهذا ما أكده "اسعد شريف الامارة" (٢٠١٤ م) (١) في كتابة سيكولوجية الفروق الفردية بأنه هناك فروق فردية في النمو النفسي والنمو الجسمي والحركي وفي الحالة المزاجية والوجدانية والقدرة على تكوين العلاقات والاندماج مع الجماعات ، ومن ثم تنتج الفروق الفردية في جودة الحياة النفسية لدى كلا من الجنسين.

ويضح من جدولى (٢ ، ٣) لحساب الفروق بين الناشئين والناشئات عينة الدراسة وفقاً لنوع النشاط الرياضي فردي او جماعي حيث جاءت النتائج انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الانشطة الجماعية على محاورين من محاور المقياس هما جودة الحياة النفسية و النمو الشخصي ، حيث يرى الباحثون أن جودة الحياة النفسية ترتبط بالخبرات الاجتماعية والمواقف والاحداث التي

يواجهها الناشئ، وان في الانشطة الجماعية تكون المسؤولية في اتخاذ القرارات ومسؤولية المباراة والبطولة على عاتق الفريق كله ولا يتحملها شخص واحد، والنتيجة لا تكون مسؤولية شخص بعينه ، وهذا يؤثر بشكل كبير على جودة الحياة النفسية ، وكذلك النمو الشخصي في الانشطة الجماعية يكون تطور الناشئ مرتبط بباقي الفريق فهو يتأثر بتطور زملائه في الفريق ويكون دائم الحرص على تطور نموه الشخصي حتى يكون هناك توافق بينه وبين باقي اعضاء الفريق ، وهذا يتفق مع دراسة محمد الطاهر بوياية (٢٠١٦م) (٦) والذي أكد في دراسته أن ممارسي الانشطة الجماعية هم أكثر رغبة في التعاون وانهم لا يخشون الفشل مقارنة بممارسي الانشطة الفردية ويشعرون بالراحة والتوافق النفسي داخل الفريق .

وبذلك تم الرد على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على : " هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة الناشئين الرياضيين علي محاور مقياس جودة الحياة وفقاً للجنس - طبيعة النشاط) ؟"
الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات : استنادا إلى ما اظهرته نتائج الدراسة وما تم من إجراءات فقد توصل الباحثون الي الاستخلاصات التالية :

- ١- الناشئين الذكور لديهم مستوى عالي نحو استجاباتهم على جودة الحياة (البدنية ، النفسية ، النمو الشخصي)
 - ٢- الناشئين الاناث لديهم مستوى عالي نحو استجاباتهم على جودة الحياة (البدنية ، النفسية ، النمو الشخصي)
 - ٣- ممارسي الانشطة الفردية لديهم مستوى عالي من جودة الحياة (البدنية ، النفسية ، النمو الشخصي)
 - ٤- ممارسي الانشطة الجماعية لديهم مستوى عالي من جودة الحياة (البدنية ، النفسية ، النمو الشخصي)
 - ٥- توجد فروق وفقاً لطبيعة الجنس في محور (جودة الحياة النفسية)
- توجد فروق بين ممارسي الانشطة الفردية والجماعية في محورين (جودة الحياة النفسية ، والنمو الشخصي).
- التوصيات :في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي :

- ١- اعداد البرامج الارشادية قائمة على تحسين جودة الحياة للناشئين الرياضيين.
- ٢- توعية جميع القائمين بالعملية التدريبية على رفع مستوى جودة الحياة للناشئين للحفاظ عليهم من التسرب وتحقيق الانجازات الرياضية .
- ٣- إقامة ورش عمل للمدربين لبيان اهمية جودة الحياة للناشئين الرياضيين .
- ٤- الاهتمام بالانشطة الترفيهية والصحية والاجتماعية التي تدعم جودة الحياة للناشئين وتحسين الاداء الرياضي .

قائمة المراجع :

- ١- اسعد شريف الامارة (٢٠١٤م): سيكولوجية الفروق الفرية علم النفس الفارقي ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٢- آمال عبد السميع مليجي (٢٠١٢م): جودة الحياة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- ٣- بشير معمريّة (٢٠١٢م): تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، الجزائر.
- ٤- حازم شوقي محمد محمد الطنطاوي: ترجمة الفصل الثالث من كتاب : علم النفس الإيجابي ، النظرية ، البحوث ، التطبيقات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بنها ، القاهرة .
- ٥- سعاد سبتي الشاوي، عبير داخل السلمي(٢٠١٥م): جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، العراق .
- ٦- محمد الطاهر بوياية (٢٠١٦م): الأنشطة الفردية والجماعية وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارس ،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة عنابة ، الجزائر.
- ٧- نغم سليم جمال (٢٠١٦م): جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، قسم الارشاد النفسي ، جامعة دمشق ، سوريا

8- Paweł F Nowak,Cezary Kuśnierz,Dariusz Bajkowski(2021):Quality of Life Determinants in Professional Athletes,Poland.

9- Pacifico A.B., de camargo E.M., de Oliveira V., Vagetti G.C., Piola T.S., de campos W., (2018) : Comparison of physical fitness and quality of life between adolescents engaged in sports and those who are not, Scopus, Brazil.

ملخص البحث

جودة الحياة النفسية لدى الناشئين (دراسة مقارنة)

أ.د/ منى أحمد عبد الحكيم

أ.د/ رشا محمد أشرف

الباحث/ محمود حامد أحمد إسماعيل

يهدف البحث الي التعرف على استجابات الناشئين على محاور مقياس جودة الحياة ، وايضا التعرف على الفرق بين استجابات الناشئين على محاور المقياس من حيث (الجنس - وطبيعة الانشطة) ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته موضوع البحث ، ومجتمع البحث جميع الناشئين ببعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي بلغ عددها (١٠٤) لاعب و (٩٦) لاعبة من ناشئي بعض الرياضات بإجمالي (٢٠٠) لاعب ولعبة ، ومن ادوات البحث لجمع البيانات: مقياس جودة الحياة لدى الناشئين الرياضيين ، إعداد محمود حامد أحمد

وكانت أهم النتائج :

- ١- الناشئين الذكور لديهم مستوى عالي نحو استجاباتهم على جودة الحياة (البدنية ، النفسية ، النمو الشخصي).
- ٢- الناشئين الاناث لديهم مستوى عالي نحو استجاباتهم على جودة الحياة (البدنية ، النفسية ، النمو الشخصي).
- ٣- ممارسي الانشطة الفردية لديهم مستوى عالي من جودة الحياة (البدنية ، النفسية ، النمو الشخصي).
- ٤- ممارسي الانشطة الجماعية لديهم مستوى عالي من جودة الحياة (البدنية ، النفسية ، النمو الشخصي) .
- ٥- توجد فروق وفقا لطبيعة الجنس في محور (جودة الحياة النفسية)
توجد فروق بين ممارسي الانشطة الفردية والجماعية في محورين (جودة الحياة النفسية ، والنمو الشخصي).

Abstract**Quality of psychological life among young people
(a comparative study)****Prof. Mona Ahmed Abdel Hakim****Prof. Rasha Muhammad Ashraf****Researcher.Mahmoud Hamed Ahmed Ismail**

The research aims to identify the responses of young people to the axes of the quality of life scale, and also to identify the difference between the responses of young people to the axes of the scale in terms of (gender – and nature of activities) The researchers used the descriptive approach in order to suit the subject of the research, and the research population included all young people in some individual and group sports activities. The researchers selected the research sample in a random way, which numbered (104) male and (96) female players among the junior players in some sports, with a total of (200) male and female players, and from tools Research to collect data to measure the quality of life among young athletes.

Prepared by :Mahmoud Hamed Ahmed.

The most important results were:

- 1) Young males have a high level of responses to quality of life (physical, psychological and personal growth).
- 2):Young females have a high level of their responses to quality of life (physical, psychological and personal growth).
- 3) – Those who practice individual activities have a high level of quality of life (physical, psychological and personal growth).
- 4) Those who practice in group activities have a high level of quality of life, physical, psychological, and Personal growth).
- 5) – There are differences according to the nature of gender in the axis (quality of psychological life). There are differences between those who practice individual and group activities in two axes (quality of psychological life, and personal growth).