

السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

* د/ هبة رحيم عبدالباقي سليم

المخلص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات وذلك من خلال بناء مقياس للسعادة النفسية المدركة وبناء مقياس للاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، التعرف على السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية، التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية، التعرف على العلاقة بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، استخدمت الدراسة على المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية، تكون مجتمع البحث من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٧٥) طالبة، منهم (٢٠) طالبة كعينة استطلاعية و(٥٥) طالبة كعينة أساسية، وتوصلت الدراسة الى تتمتع الطالبات بمستوى إيجابي مرتفع من السعادة النفسية المدركة، التوافق الجسمي والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي كانت أهم مصادر السعادة النفسية المدركة للطالبات، تتمتع الطالبات بمستوى إيجابي من الاستقرار النفسي، كما أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين كل من السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لدى الطالبات، وأثبتت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من التوافق الجسمي والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي من جهة والاستقرار النفسي من جهة أخرى لدى الطالبات، وأثبتت الدراسة على إن هناك علاقة غير دالة إحصائياً بين كل من المجال الوجداني والمجال الانفعالي من جهة والاستقرار النفسي من جهة أخرى لدى طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية المدركة، الاستقرار النفسي، تخصص تمرينات اللياقة البدنية

* أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات hebarohim9@gmail.com

Abstract

The study aimed to identify the perceived psychological happiness and its relationship to the psychological stability of female students specializing in physical fitness exercises at the Faculty of Physical Education, Sadat City University, by building a measure of perceived psychological happiness and building a measure of psychological stability for female students specializing in physical fitness exercises at the Faculty of Physical Education, Sadat City University. Perceived psychological happiness and psychological stability for female students specializing in physical fitness exercises, identifying the relationship between perceived psychological happiness and psychological stability for female students specializing in physical fitness exercises, recognizing the relationship between the areas of perceived psychological happiness and psychological stability for female students specializing in physical fitness exercises at the Faculty of Physical Education, Sadat City University, The study used the descriptive approach in the manner of correlations. The research community consisted of female students specializing in the third year in physical fitness exercises at the Faculty of Physical Education, Sadat City University in the academic year (2022-2023). (55) female students as a basic sample, and the study concluded that female students enjoy a high positive level of perceived psychological happiness, physical compatibility, family compatibility, and social compatibility were the most important sources of perceived psychological happiness for female students, female students enjoy a positive level of psychological stability, The study also showed a statistically significant correlation between each of the perceived psychological happiness and psychological stability among the female students. A statistically non-significant relationship between the affective domain and the emotional domain on the one hand, and psychological stability on the other hand, among female students of the third-year specialization in physical fitness exercises at the Faculty of Physical Education, Sadat City University, in the academic year (2022-2023).

Keywords: perceived psychological happiness, psychological stability, specializing in physical fitness exercises.

مقدمة:

قوة المجتمعات وتماسكها وسلامة بنائها وقوامه اخلاقها واستواء العلاقات السائدة فيه وقوة مؤسساتها تعتمد كلها على أعداد جيل من الشباب ولاسيما الشباب الجامعي المتزن المتشبع بثقافة أمته والمعتز بتراثها والمحافظ على عاداتها وتقاليدها. فالشباب الجامعي هم قادة المستقبل وأكثر فئات المجتمع تقبلاً للتطور والتغير السريع المتلاحق الذي نعيشه الآن ولديهم قدره على العطاء، فهم يحتلون الطبقة المتعلمة الواعية وهم عصب الأمة وموضع آمالها ولا سيما الطالبات اللواتي هن أمهات المستقبل وحارسات القيم والقائمات على تربية النشأ وأعداده للحفاظ على مقدرات الوطن وثوابته وأصوله.

يذكر "محمد مرعي" (٢٠٢٣) أن للسعادة دور هام لا يقل عن أدوار المشبعات المادية من حولنا في تحفيز الانسان واستنفار المحفزات الداخلية لديه للقيام بالعمال واتباع السلوكيات التي تؤدي به الى الإنجاز والذي هو مسبب من مسببات السعادة لشعور الفرد بقيمة إنجازة ولو كان بسيطاً وسط اقرانه. فعند شعور الانسان بالسعادة يكون ذلك حافظاً له للاستمرار في العمل والسعي الى الارتقاء بمستواه فيه وتحسن مستوى الإنجاز، وينعكس ذلك بشكل إيجابي مرغوب فيه على الناتج العام سواء للفرد او للمجتمع. (٤٦: ٢١)

ويرى "فيصل جمعة" (٢٠٢٣) أن الاستقرار النفسي للإنسان لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية فحسب، وإنما يتضمن الاستقرار في النواحي (الجسمية، والاجتماعية، والوجدانية، والعقلية)، وهو يعني تحرر الشخص من الخوف، والشعور بالثقة تجاه الآخرين والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته ومستقبله ومركزه الاجتماعي فالشخص الذي يشعر بالاستقرار النفسي في بيئته الاجتماعية المباشرة في الأسرة، سوف يعمم هذا الشعور فيرى البيئة الاجتماعية الواسعة مشبعة لحاجاته، ويرى في الناس الخير والحب فيندفع إلى التجمع والتعاون معهم، وعمل كل ما بوسعه من أجل تحقيق تقبل الجماعة له (٤٢: ٤٢٧)

وتشير "إيمان حسين" (٢٠٢٣) إلى أن ما يبذل من جهود لرعاية الشباب مادياً ونفسياً تختلف من مجتمع لمجتمع آخر— ولكنها في النهاية تقاس في ضوء حقيقتين أساسيتين الأولى المستويات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والفكرية والتعليمية والنفسية التي يصل اليه الشباب او الفتاة، والثانية هي الطرق والأساليب او المنهج الذي ينتهج مع الشباب للوصول به إلى أفضل مستوى من النمو والتطور والوعي والادراك في شتى المجالات. ومن هنا وجب على البيئة الجامعة الاعداد والتوجيه وتهيئتهم للعمل المنتج تحقيقاً لأهداف المجتمع. لذا يعد

الاستقرار النفسي لهؤلاء الشباب هو الأساس في تحقيق كل ما ذكر سالفاً، إذ يتعرض الفرد في بعض الأحيان لعدم التوازن في قدراته المختلفة وقد يقع فريسة الاضطرابات النفسية. ومما يستدعي الحاجة الى احداث الاتزان والتكيف والوصول الى درجة من الاستقرار النفسي الذي بدوره يمكن الفرد من التعامل مع الضغوط وبالأسلوب الملائم لنمط شخصية الفرد وبقدرته التي تمكنه من مواجهة تلك الضغوط. (١١: ١٥٥)

ويذكر "تعمان الكبيسي" (٢٠٢١) ان الاستقرار النفسي بوصفه أحد الأبعاد الأساسية للشخصية يتدرج من قطبه الموجب الذي يمثل الثبات والنضج، وقوة السيطرة على الانفعالات والتحكم بها الى القطب السالب، والذي يمثل الفجاجة الانفعالية، وعدم الاستقرار وسوء التوافق والقلق والتأرجح النفسي من حيث تحقيقه لشعور الشخص بالاستقرار النفسي او اختلاله، كما أن اتزان الشخصية والحالة النفسية يتطلبان فهماً دقيقاً وتقديراً سليماً لدوافع الانسان وحاجته الأساسية خاصة الاستقرار النفسي والاجتماعي، ويعد الاستقرار النفسي من مؤشرات الصحة النفسية التي تؤهل الفرد للتوافق مع مجتمعه والشعور بالأمان والاطمئنان لذا فان ضعف الاستقرار النفسي واهتزازه قد يؤدي الى الانحراف وعدم النجاح. (٥٤: ٢٠١)

ويرى كلا من "زينب علي وغادة جلال" (٢٠١٨) أن الطالب يعد أحد المكونات الرئيسية في العملية التربوية والتعليمية والعامل المؤثر في جعلها كائناً حياً متطوراً وهو حجر الزاوية فيها، ويتوقف هذا الأثر على مدى وعيه وتأهيله واتزانه وسعادته واقتناعه بما يقوم به، الأمر الذي يستوجب العناية بحياته التعليمية سواء كان ذلك داخل او خارج الجامعة مع الاستمرار في ذلك، كما يعد الطالب الجامعي الركيزة الأساسية في النظام التعليمي الجامعي وعليه تبنى الآمال المستقبلية بجيل متعلم قادر على خدمة المجتمع ويعد طالب وطالبة التربية الرياضية من الطلاب المميزين بين اقرانهم لتلقيهم التعليم النظري والبدني في وقت واحد ولقدرتهم على التكيف واستيعاب المهارات الرياضية الى جانب النظريات العلمية وهذا ما تهدف اليه كليات التربية الرياضية من إعداد الفرد عقلياً وبدنياً عن طريق بناء الفرد بناءً متكاملًا من خلال تحسين قدراته السلوكية والاجتماعية وكذلك النشاطات والتفاعل مع الآخرين والنهوض به ليصبح عضواً فعالاً في المجتمع. (١٩: ٦٥).

ويشير "محمد الهالي وعزيز لزرقي" (٢٠١٣) أنه إذا ما وفرنا كل المستلزمات التي تتيح لطلاب التربية الرياضية التطور والإبداع كان لدينا حصيلة أفراد قادرين على خدمة مجتمعهم والنهوض بالوطن نحو الأفضل، وقد اهتم علم النفس لسنوات طويلة بالجانب السلبي لسلوك الإنسان مثل الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق وغيرها من النواحي السلبية

في حياة الإنسان وأهمل الكثير من النواحي الإيجابية للسلوك الإنساني كالسعادة والصحة النفسية وغيرها من الفضائل الإنسانية، حيث تعد السعادة من أهم الجوانب الإنسانية التي يسعى إلى تحقيقها جميع الراغبين بحياة مستقرة مليئة بالتفاؤل والرضا وأيضاً وجود السعادة يساعد الإنسان على تحقيق أهدافه وطموحاته وتعد السعادة في أساسها مشاعر وأحاسيس نابغة من العاطفة التي بتوفرها يكون الإنسان قادراً على الابتكار والإبداع والتجديد، فالسعادة تختلف حسب العامة والخاصة حيث إن العيش الهنيء والنجاح مرادفان للحياة السعيدة لكن ليس هناك اتفاق قط حول طبيعة هذه السعادة، ذلك إن تفسير الحكماء والجمهور على طرفي نقيض فالبعض يقر بكون السعادة هي خير بديهي ومرئي مثل اللذة، الثروة، الشرف وبالنسبة للبعض الآخر فالجواب مختلف بل انه يختلف في الغالب بالنسبة للفرد الواحد فإذا كان مريضاً فإنه يعطي الأفضلية للصحة وإذا كان فقيراً يعطيها للغنى. (٥٠: ١٦)

وترى الباحثة إن موضوع السعادة أصبح محط اهتمام الكثير من علماء النفس لما له من أهمية كبيرة في حياة الإنسان لأن الإنسان يعيش دائماً في حياته وهو يبحث عن السعادة وأن تحقيقه لأي هدف من أهدافه كالمال والصحة والزواج وغيرها من أهداف الحياة المختلفة هي أشياء يتوقع الإنسان أنها ستجعله أكثر سعادة وتعد السعادة مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية وبتوفرها تصبح حياة الإنسان النفسية والجسدية والصحية جيدة جداً وبذلك تقل المشاكل الأسرية والأمراض النفسية والجسدية ويعيش حياة مليئة بالتفاؤل والرضا والفاعلية وتحقيق الأهداف أكثر من غيره من الناس الأقل منه سعادة.

وتذكر "زاهدة جميل" (٢٠١٩) أن هناك عوامل كثيرة ومتنوعة تؤدي دوراً مهماً في جعل الإنسان سعيداً أو أقل سعادة من غيره ومن هذه العوامل البيئة المحيطة بالفرد كذلك الخبرات التي يكتسبها من تجاربه في الحياة كل هذه الأمور لها تأثير مباشر على سعادة الإنسان من عدمها، أيضاً يعد الاستقرار النفسي من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر بالإنسان لكي يستطيع تقديم أفضل ما لديه تجاه مجتمعه لأن توفر الاستقرار النفسي يزيد لديه عوامل كثيرة منها الثقة بالنفس والتركيز والثبات الانفعالي وأيضاً يعطيه الشعور بالراحة النفسية وتخلق لديه مشاعر وأحاسيس جميلة اتجاه نفسه واتجاه الآخرين وأن توفر الاستقرار النفسي لا يعني بأن الإنسان خالٍ من المشاكل الحياتية المختلفة وإنما يكون قادراً على موازنة الأمور لكي يجد الحلول المناسبة لتلك المشاكل، ولعل العوامل الخارجية لها الأثر الأكبر باستقرار الفرد نفسياً فعند النظر إلى الأسرة نجدنا من أهم العوامل التي تؤثر على استقرار الفرد نفسياً فلو نشأت الطالبة في منزل يسوده الهدوء والتفاهم والمحبة والاتفاق لوجدتها

مستقرة نفسياً واثقة بنفسها بدرجة عالية جداً قادره على مواجهة ضغوط الحياة وتبعاتها، كما تعد البيئة من العوامل المهمة التي تؤثر على استقرار الفرد نفسياً. (١٨: ٧١).

ومن العرض السابق وجدت الباحثة أن السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي من المفاهيم التي يجب أن تتوفر في الحياة لكي ينعم الإنسان بحياة جميلة وهادئة يسودها الرضا والتفاؤل والثقة بالنفس وحب الآخرين وأيضاً تعطي الإنسان مزيداً من التألق والابتكار في العمل وخصوصاً في مجال التربية الرياضية.

من هنا جاءت أهمية البحث إذ تعد السعادة والاستقرار النفسي من أهم الأمور الايجابية التي تساعد الطالبات على الإنجاز والتطور والإبداع والعمل بجد في مجالات الحياة كافة، وليس في تعلم مادة التمرينات واللياقة البدنية فقط، وإذا ما تم معرفة العلاقة بين السعادة والاستقرار النفسي كان من السهل المحافظة على سلوك الطالبات والعمل في الاتجاه الصحيح لتقدمهم نحو الأفضل على المستويين التعليمي والاجتماعي.

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس لعدة سنوات في مجال التمرينات واللياقة البدنية ومن خلال الاحتكاك والتدريس واللقاءات والحوارات مع الطالبات وفي ظل الظروف التي مرت علينا من جائحة كورونا وغيرها وما بعدها في الفترة السابقة وجدت الباحثة ان هذه الظروف أثرت على العديد من المظاهر النفسية التي لها علاقة بشخصية الطالبات وأن السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي تعدان مؤثران مهمان من مؤشرات الصحة النفسية وأن الشعور بهما يكون عنصراً أساسياً لحياة نفسية وجسدية صحية، كما انه يؤثر على أداء الطالبات، وأنه على حد علم الباحثة لم تجر أي دراسة سابقة حول هذا الموضوع في مجال التربية الرياضية، وعليه فأن الوقوف على هذه المتغيرات وتحديد العلاقة بينهما من جهة وبين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي من جهة أخرى تعطي مؤشراً عاماً على أي المكونات ذات علاقة أقوى مع الاستقرار النفسي واثرها في أداء الطالبات وبالتالي التركيز عليها في الدراسات اللاحقة كونها هي من تعطي مؤشراً أفضل عن حالة الاستقرار، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- هل تمتلك طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات مستوى إيجابي من السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي.
- هل السعادة النفسية المدركة ومجالاتها لها علاقة بالاستقرار النفسي لدى طالبات الفرقة الثالثة تخصص تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات وما هو اتجاه وقوة هذه العلاقة؟

أهمية البحث:

يكتسب هذا البحث أهمية أكاديمية ومهنية لكونه يساهم في تضيق فجوة البحث في مجال علم النفس الرياضي والتمرينات واللياقة البدنية بصفة عامة، وطالبات تخصص التمرينات واللياقة البدنية بصفة خاصة، ما يكون له مردود ايجابي على تخصص التمرينات واللياقة البدنية وعلى الطالبات عموماً، كما يعتبر البحث نواة لأعداد إطار فكري يربط بين علم النفس الرياضي والتمرينات واللياقة البدنية في بيئة اتسمت بالتغير المتسارع والتأثيرات المتلاحقة، لتحقيق الأهداف والغايات، وعليه فيمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى أهمية علمية أكاديمية وأخرى عملية على النحو التالي:

أهمية علمية:

تكتسب الدراسة أهميتها العلمية من التالي:

- ١- كونها أحد الدراسات القلائل التي تناولت الربط بين علم النفس الرياضي والتمرينات واللياقة البدنية والسعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية مجتمعه معاً، وهي أحد الموضوعات المعاصرة حيث تعد هذه الدراسة من ضمن البحوث التي تهتم بمناقشة العلاقة بين السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية.
- ٢- تسهم الدراسة في المجال الأكاديمي بتقديم نتائج وتوصيات يمكن للباحثين الاعتماد عليها في دراساتهم، كما تفتح المجال للأبحاث المستقبلية باستكمال ما بدأتها الدراسة.
- ٣- نظراً لحدثة موضوع الدراسة فإنه لا يزال هناك عدد محدود من الأبحاث التي تناولت العلاقة بين بين السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي للطالبات مجتمعه معاً، لذلك فإن الدراسة الحالية تعد من الدراسات التي تتفرد بعرض تلك العلاقة.
- ٤- تقدم الدراسة توجهات تفيد الباحثين وكذلك العاملين في المجال سواء علم النفس الرياضي أو التمرينات واللياقة البدنية على حد سواء في تحديد العلاقة بين بين السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي للطالبات.
- ٥- نتائج الدراسة تثري جانبي التمرينات واللياقة البدنية وعلم النفس الرياضي وتساعد الباحثين على تحديد العلاقات والاستفادة منها، حيث انه لا يزال هناك ندرة واضحة في الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات مجتمعه معاً.

أهمية عملية:

أهمية هذه الدراسة العملية تستمد من حداثة الموضوع وربطه بهدف يسعى إليه جميع أعضاء هيئة التدريس العاملين بالجامعات عموماً وبكليات التربية الرياضية خصوصاً، وهو التعرف العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي للطلّبات.

كما ان موضوع العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي للطلّبات، موضوع حديث ومهم على الساحة الرياضية سواء المحلية او الدولية، وتكمن الأهمية العملية للدراسة الحالية أيضاً في تناولها العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي للطلّبات، حيث أنه موضع اهتمام أعضاء هيئة التدريس وادارت الكليات والجامعات.

كما تتضح اهمية الدراسة في إلقاءها الضوء على العلاقات السالف ذكرها وخاصة في ظل التطورات التي نشدها حالياً على كافة الاصعدة، حيث جاءت الدراسة كاستجابة تساهم في توضيح الصورة للعلاقات السالف ذكرها.

أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطلّبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

وذلك من خلال:

- ١- بناء مقياس للسعادة النفسية المدركة لطلّبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- ٢- بناء مقياس للاستقرار النفسي لطلّبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- ٣- التعرف على السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطلّبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- ٤- التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطلّبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- ٥- التعرف على العلاقة بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطلّبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

تساؤلات البحث :

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطلّبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

حدود البحث:

- الحدود البشرية: طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

- الحدود المكانية: كلية التربية الرياضية. جامعة مدينة السادات.

مصطلحات البحث:

- السعادة النفسية المدركة: يذكر احمد عبد الخالق واخرون (٢٠١٣) انها هي حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد. (٥: ٥٨١)

- التعريف الإجرائي: تعرف الباحثة السعادة النفسية المدركة لصالح لبحث بانها الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها عن فقرات مقياس السعادة النفسية المدركة المستخدم في هذه الدراسة.

- الاستقرار النفسي: تذكر سناء صاحب (٢٠١٩) انه هو شعور الفرد بالاطمئنان وتقبل ذاته والتوافق معها وتقبل الآخرين والتسامح معهم فضلاً عن البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الآخرين وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية. (٢٥: ١٩)

وتعرفه الباحثة اجرائياً لصالح أغراض البحث بأنه: قدرة الطالبة على البقاء في حالة توازن، رغم ضغوط عمليات التدريب والتعليم والمجهود المبذول ومواجهة حالة الفش بصلاية نفسية قادره على تخطيها والاستمرار للوصول الى النجاح.

مفهوم السعادة النفسية المدركة:

ترتبط السعادة بعلم النفس الإيجابي من حيث أنها تمثل الهدف الأساسي للبشرية وعلى اختلاف المعتقدات والحضارات.

تذكر "رشا إبراهيم" (٢٠١٣) ان الإنسانية قد ربطت على مدى الوجود سعادتها بعدة أسباب يعدها قسم منهم هي سبب سعادته، والقسم الآخر يربطها باللذة الدنيوية جسدية كانت أو مادية أو نيل سلطة ومكانة مجتمعية والقسم الآخر يربطها بالتدين والتقرب إلى الله والطاعة سعياً إلى السعادة الخالدة في الحياة الآخرة، وبسبب هذا الاختلاف عمل علم النفس الإيجابي على وضع منهج علمي للتوصل إلى مفهوم شامل للسعادة. ومن منظور عام فإن لكل شخص

نظرتة الخاصة للسعادة فإذا سألنا المريض عن معنى السعادة فيرى أنها تكمن في الصحة والفقير في غناه وكبير السن يراها في أيام شبابه والمسجون في حريته، والسعادة هنا تعد شعوراً محسوساً وليس واقعاً ملموساً إذ إنها تكمن في دواخل الإنسان مثل: القلب والعقل والشعور. (١٦:٢٤)

السعادة في المجال الرياضي:

ترى الباحثة ومن خلال اطلاعها على الدراسات والبحوث التي أجريت على السعادة وجد أن غالبية العلماء والباحثين اتفقوا على أن الرياضة هي البوابة الحقيقية للسعادة، إذ تعد العنصر المهم الذي يحارب الكثير من السلوكيات السلبية التي تمد من ممارستها بالطاقة الإيجابية والصحة النفسية والجسدية التي تجعل من الرياضي في قمة نشاطه وحيويته، وهناك مكاسب كثيرة أيضاً من ممارسة الرياضة إذ تخلص الرياضي من الحزن والشحنات السلبية وتمنحه السعادة والطاقة الإيجابية، ولا يقتصر دور الرياضة بمجرد الحفاظ على اللياقة البدنية وتجنب الأمراض بل لها أثر بالغ في تحسين الحالة المعنوية والنفسية للرياضي عن طريق خفض حالة التوتر والقلق ومنحه الهدوء والراحة النفسية والتفكير مما يجعله يرى الأمور بصورة أفضل فضلاً عن الشعور بالثقة في اتخاذ القرارات المختلفة، ويعد الرياضي من أهم الأفراد في المجتمع لما يبذله من جهد لإسعاد نفسه ومجتمعه من تحقيقه للبطولات وإدخال الفرح والسرور على قلوب شعبه بالرغم من كل المعاناة التي مر بها والظروف الصعبة التي عاشها في التدريب، من هنا نستنتج أن الرياضة تعد مصدراً مهماً من مصادر السعادة.

مفهوم الاستقرار النفسي :

يذكر أديب الخالدي (٢٠٢١) أن الاستقرار النفسي يعد من الحالات النفسية المهمة الواجب توافرها في الإنسان لكي يعيش حياة مستقرة ومن أهم هذه الحالات الاتزان الانفعالي الذي يعطي الإنسان الشعور بالطمأنينة والاكتفاء الذاتي والأمن النفسي، والشخص الطبيعي هو الذي يتمتع بشخصية مستقرة ومتوازنة، وتتوازن أيضاً في تفاعلاتها الداخلية وتتلاءم مع ظروف الحياة الخارجية وحاجاتها، وصاحب الشخصية المستقرة يتسم بالنضوج والثقة بالنفس والثوق بالآخرين وبالقدرة على ضبط نفسه واعتداله في الانفعال والهدوء والاسترخاء. (٤٩ :٨)

الدراسات السابقة.

١- دراسة "هانم مصطفى" (٢٠٢١) (٥٥) بعنوان "السعادة الذاتية وعلاقتها بالشعور بالتماسك لدى طالبات الجامعة" وهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى السعادة الذاتية وأبعادها لدى عينة الدراسة، التعرف على مستوى الشعور بالتماسك وأبعاده لدى عينة

الدراسة، الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية المستوى الدراسي والتخصص والحالة الاجتماعية على السعادة الذاتية وابعادها لدى عينة الدراسة، الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية المستوى الدراسي والتخصص والحالة الاجتماعية) على الشعور بالتماسك وابعاده لدى عينة الدراسة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن لدراسة العلاقات الارتباطية والفروق بين متغيرات الدراسة، استخدمت الدراسة استبيان السعادة الذاتية لطلاب الجامعة اعداد كلا رينشو وبولونينو (٢٠١٤)، (Renshaw & Bolognino, 2014)، مقياس الشعور بالتماسك اعدادا انتونوفيكسي (Antonovsky, 1987)، وتكونت عينة الدراسة من عدد (٢٩٨) طالبه من جامعة الملك فيصل، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين السعادة الذاتية والشعور بالتماسك وابعاده الوضوح، وفهم المعنى لدى طالبات الجامعة، فتمكن الطالبة من إدارة حياتها الجامعية، وقدرتها على تجاوز الأزمات والضغوط الصفية والأكاديمية واستيعابها للمغزى والدوافع التي تقع خلف المواقف بشكل إيجابي، يرفع من مستوى الشعور بالذاتية ويحقق لها الإنجاز والكفاءة الأكاديمية ويزيد من الشعور بالامتنان تجاه الجامعة والعاملين فيها، والعيش بجودة حياة جامعية.

٢- دراسة "شيماء بوخروبة" (٢٠٢٠) (٢٦) بعنوان "الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة". دراسة ميدانية على لاعبي اندية كرة السلة على الكراسي المتحركة في ولاية المسيلة" وهدفت الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي التنافسي في تنمية الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على أهمية الاستقرار النفسي لديهم والكشف على الفروق لديهم تبعا لمتغير" الجنس - المؤهل العلمي- سنوات الممارسة نوع الإعاقة" باستخدام المنهج الوصفي التحليلي والاعتماد على مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة طبقت الدراسة على عينة مكونة من ١٩ لاعب ولاعبة ينشطون في الفرق المحترفة لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة، الجزائر، وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها، توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يتمتع لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة باستقرار نفسي مرتفع، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول درجة الاستقرار النفسي تعزى لمتغير (الجنس - المؤهل العلمي - سنوات الممارسة)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة

حول درجة الاستقرار النفسي تعزى لمتغير نوع الإعاقة لصالح المعاقين وراثياً، للنشاط الرياضي التنافسي دور في تنمية الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

٣- دراسة "راضي الجبوري" (٢٠١٧) (١٥) بعنوان "السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات" وهدفت الدراسة الى التعرف على السعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات، التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات، التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات واستخدمت الدراسة مقياس السعادة النفسية وأعدده على ابو هاشم (٢٠١٠) ومقياس للتوافق النفسي والاجتماعي أعداد وائل العصيمي (٢٠١٠) وكل منهما يتكون من (٣٠) فقرة وبعد اجراء الخصائص السيكو مدرية للمقياسين فقد تم اطيبيهما على عينه البحث الأساسية والبالغ عددهم (٢٠٠) طالبه من طالبات كلية التربية للبنات، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج من أهمها: ان افراد عينة البحث لديهم مستوى عال من السعادة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، كذلك وجود علاقه ايجابية بين السعادة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث، كما أن المنهج الوصفي هو الطريقة التي أعتمد عليها الباحثون في الحصول على معلومات وافية ودقيقة في تصور الواقع الاجتماعي الذي يؤثر في الأنظمة كافة.

مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٧٥) طالبه.

عينة البحث:

أولاً: العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٢٠) طالبه، وبنسبة مئوية قدرها (٢٦,٧%) من مجتمع البحث.

ثانياً: العينة الأساسية:

تكون عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم عدد (٥٥) طالبه هم كامل باقي عدد مجتمع البحث بعد استبعاد العينة الاستطلاعية منه، وبنسبة مئوية قدرها (٧٣,٣%) من مجتمع البحث، وكما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)**التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث**

النسبة المئوية	العدد	المجتمع
٢٦,٧	٢٠	العينة استطلاعية
٧٣,٣	٥٥	العينة الأساسية
١٠٠	٧٥	الاجمالي

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة عدداً من الوسائل البحثية للوصول إلى المعلومات الخاصة بالدراسة وهي المراجع العربية والأجنبية، وذلك لبناء مقياس السعادة النفسية المدركة وبناء مقياس الاستقرار النفسي.

الخطوات العلمية لبناء مقياس السعادة النفسية المدركة:

هناك خطوات علمية لبناء المقاييس النفسية التي ينبغي أن تبدأ بتحديد المنطلقات النظرية التي يستند إليها الباحث في بناء المقياس إذ يشير (كرونباخ، ١٩٧٠) إلى ضرورة أن يبدأ الباحث بتحديد المفاهيم البنائية التي تستند إليها إجراءات بناء المقاييس النفسية قبل البدء بإجراءات البناء أو تتطرق منها (٥٨: ١٢٩)

ومن خلال تعريف السعادة النفسية المدركة تطلب عدة إجراءات منها إعداد محاور للمقياس ومن ثم البدء بعملية صياغة فقرات المقياس بما يتلائم مع مجتمع البحث وأيضاً وضع تعليمات تتعلق بكيفية الإجابة عنها ومن هذه الإجراءات:

١- إعداد محاور المقياس:

قامت الباحثة بإعداد محاور أولية للمقياس وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء مرفق رقم (١) لاختيار الأنسب والمحاور، ارتضت الباحثة بنسبة (٧٥%) من موافقة السادة الخبراء على المحور للقبول به في أعداد المقياس إذ يشير بلوم إلى أنه يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة ٧٥% فأكثر. (١٦: ١٢٦) كما هو موضح بجدول (٢) الذي يوضح نسب اتفاق السادة الخبراء حول صلاحية المحاور:

جدول رقم (٢)

يبين نسب اتفاق الخبراء حول صلاحية محاور مقياس السعادة النفسية المدركة

م	المحاور	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	تفريغ القلب لمحبة الله	٥	%٥٥,٥٦
٢	التوافق الصحي	٨	%٨٨,٨٩
٣	التوافق الذاتي	٦	%٦٦,٦٧
٤	التوافق الاجتماعي	٩	%١٠٠
٥	التوافق الأسري	٩	%١٠٠
٦	التوافق الانفعالي	٨	%٨٨,٨٩
٧	ترويض العقل	٥	%٥٥,٥٦
٨	المكون المعرفي	٥	%٥٥,٥٦
٩	التوافق الوجداني	٨	%٨٨,٨٩
١٠	المكون النفسي الحركي	٥	%٥٥,٥٦

تحديد أسلوب صياغة الفقرات والإجابة عنها:

يذكر سعد عبد الرحمن (٢٠١٣) إن إعداد فقرات المقاييس النفسية يعد أهم خطوة في بنائها إذ تتوقف دقة المقاييس في قياس ما وضعت من أجل قياسه، إلى حد كبير على دقة فقراتها وتمثيلها للسمة المراد قياسها، لذلك ينبغي على الباحث أن يكون على وعي تام بشروط إعداد الفقرات ومواصفاتها، إذ إن الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس تعتمد إلى حد كبير على الخصائص القياسية (السيكومترية) للفقرات. (٢٢: ٤٤٠)

وقد اعتمدت الباحثة على مقياس ليكرت ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، نادراً) في اختيار بدائل المقياس والدرجات (١، ٢، ٣) للفقرات السلبية على التوالي.

ويذكر "عبد الودود الزبيدي ومحمد مرعي وآخرون" (٢٠١٣) أنه يجب عند صياغة فقرات المقياس ان يراعى ما يلي:

- أن تكون الفقرات مصاغة بصيغة المتكلم.
- ألا يكون للفقرة أي تلميح إلى الإجابة الصحيحة.
- عدم استخدام الفقرات التي يحتمل أن يجيب أو لا يجيب عنها الجميع لكيلا تتعدم الفرصة أمام الباحث.
- أن تكون الفقرات واضحة وخالية من أي غموض. (٢٣: ٣٢٩)

صياغة فقرات المقياس:

يذكر "أحمد عبد الخالق" (٢٠١٤) أنه من شروط بناء المقاييس النفسية أن تكون فقراتها مفهومة وتعليمات الإجابة عنها واضحة للذين يعد لهم المقياس، ويجب إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (عدم كتابة اسم المقياس) للحصول على بيانات صادق (٥: ٥٨١) ومن خلال الاعتماد على الأسس الواردة في الدراسات العلمية والبحوث حول أساليب بناء المقاييس وبعد الاطلاع على دراسات وأدبيات سابقة ومجموعة من المقاييس تم صياغة (٦٩) فقرة لمقياس السعادة النفسية المدركة كما هو موضح في الملحق رقم (٣)، وقد تم عرض الفقرات المقترحة للمقياس على مجموعة من السادة الخبراء ملحق رقم (١) من ذوي الخبرة والاختصاص لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس من عدم صلاحيتها لقياس الهدف الذي وضعت من أجله.

وبعد الأخذ بآراء الخبراء تم استبعاد (٢٤) فقرة وذلك لعدم حصولها على نسبة اتفاق أكثر من ٧٥% وتعديل (١١) فقرة كما أشار السادة لخبراء وذلك لحصولها على نسبة اتفاق أكثر من ٧٥% والجدول رقم (٣) يبين الفقرات التي تم تعديلها، وبذلك استقر المقياس على عدد (٤٥) فقرة في صورته النهائية كما هو موضح بمرفق رقم (٤) الذي يوضح فقرات المقياس بعد الأخذ بآراء الخبراء لغرض التطبيق النهائي للمقياس، إذ يشير بلوم إلى "انه يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة ٧٥ % فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق" (١٦: ١٢٦)

جدول (٣)**الفقرات التي تم تعديلها في مقياس السعادة النفسية المدركة**

م	تسلسل الفقرة في المقياس	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
١	٢	شعوري بأني بصحة جيدة بسبب ممارستي للرياضة	صحتي الجيدة سببها ممارستي الرياضة
٢	٨	ممارستي للنشاط الرياضي تجعل شهيتي للطعام مفتوحة	شهيتي للطعام مفتوحة
٣	١٠	علاقتي مع أفراد أسرتي علاقة طيبة جدا	علاقتي طيبة مع أفراد أسرتي
٤	١٦	أسرتي تتخذ القرارات دون الأخذ برأيي	أسرتي تتخذ القرارات دون رأيي
٥	١٩	استمتعت بحياتي دائما	أنا مستمتع بحياتي

تابع جدول (٣)
الفقرات التي تم تعديلها في مقياس السعادة النفسية المدركة

م	تسلسل الفقرة في المقياس	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
٦	٢٠	أفضل دائماً الضحك وتبادل الدعابة مع الآخرين	أفضل الضحك وتبادل الدعابة مع الآخرين
٧	٢٣	مروري بخبرات سارة شكل لدي وجدان ايجابي	مروري بخبرات سارة تزيد من تقني بنفسي
٨	٢٨	الرياضة تجعلني إنسان اجتماعي	الرياضة تجعلني إنسان غير اجتماعي
٩	٣٥	ارغب دائماً مشاركة زملائي الأنشطة الرياضية	ارغب مشاركة زملائي الأنشطة الرياضية
١٠	٣٧	ممارستي للأنشطة الرياضية تجعلني مستقر دائماً	أشعر بالاستقرار عند ممارسة الأنشطة الرياضية
١١	٤٤	أنا متزن في كل تصرفاتي	أنا متزن في تصرفاتي

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (٢٠) طالبه تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وبنسبة مئوية قدرها (٢٦,٧%) من مجتمع البحث.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس السعادة النفسية المدركة:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس للمدة من ٢٠٢٢/١١/١١ الى ٢٠٢٢/١/٢١ على العينة الأساسية البالغ عددها (٥٥) طالبه وتم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية من العينة الأساسية والبالغ عددهم (٢٠) طالبه، وتم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية حيث انهم كامل مجتمع البحث بعد استبعاد طالبات العينة الاستطلاعية منه من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وبنسبة مئوية قدرها (٧٣,٣%) وكما هو موضح بالجدول رقم (١).

وقامت الباحثة بإجراء التحليل الإحصائي لمقياس السعادة النفسية المدركة بطريقتين هما:

١- معامل الاتساق الداخلي: باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات إذ إن هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل فضلاً عن قدرتها على إظهار الترابط بين فقرات المقياس، ومن مؤشرات

صدق المقياس ارتباط كل فقرة في المقياس بمحك داخلي وهو درجة المقياس ككل. (١٢):
(٩٦)

جدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجموع الكلي لمقياس السعادة النفسية المدركة

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٣٧٥	٠,٠٠٠	١٦	٠,٤٩١	٠,٠٠٠	٣١	٠,٤٧٢	٠,٠٠٠
٢	٠,٥٤٥	٠,٠٠٠	١٧	٠,٦١١	٠,٠٠٠	٣٢	٠,٣٥٦	٠,٠٠٠
٣	٠,٢٤٣	٠,٠٠١	١٨	٠,٥٠٤	٠,٠٠٠	٣٣	٠,٤٥٩	٠,٠٠٠
٤	٠,٥١٧	٠,٠٠٠	١٩	٠,٢٠٢	٠,٠٠٠	٣٤	٠,٥١٢	٠,٠٠٠
٥	٠,٤٩٦	٠,٠٠٠	٢٠	٠,٥٢٤	٠,٠٠٠	٣٥	٠,٥٣٩	٠,٠٠٢
٦	٠,٣٦٣	٠,٠٠٠	٢١	٠,٣١٣	٠,٠٠٠	٣٦	٠,٦٤٣	٠,٠٠٠
٧	٠,٤٦٥	٠,٠٠٠	٢٢	٠,٥٣٦	٠,٠٠٠	٣٧	٠,٥٦٩	٠,٠٠٠
٨	٠,٣١٢	٠,٠٠٠	٢٣	٠,٤٩٦	٠,٠٠٠	٣٨	٠,٤٨٢	٠,٠٠٠
٩	٠,٦٣٣	٠,٠٠٠	٢٤	٠,٦٤٢	٠,٠٠٠	٣٩	٠,٢٦٧	٠,٠٠٠
١٠	٠,٦٥٨	٠,٠٠١	٢٥	٠,٣٤٩	٠,٠٠٠	٤٠	٠,٦١٥	٠,٠٠٠
١١	٠,٦٧٥	٠,٠٠٠	٢٦	٠,٥١٢	٠,٠٠٠	٤١	٠,٣٩٤	٠,٠٠١
١٢	٠,٤٨١	٠,٠٠٠	٢٧	٠,٤٢٦	٠,٠٠٢	٤٢	٠,٥٨٣	٠,٠٠٠
١٣	٠,٦١٦	٠,٠٠٠	٢٨	٠,٦٤٥	٠,٠٠٠	٤٣	٠,٥١٣	٠,٠٠٠
١٤	٠,٤٢٧	٠,٠٠٠	٢٩	٠,٤٨١	٠,٠٠٠	٤٤	٠,٦٠٤	٠,٠٠١
١٥	٠,٠٧٦	٠,١٠٤	٣٠	٠,٢٢٧	٠,٠٠٠	٤٥	٠,٥٦٨	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات مقياس السعادة النفسية المدركة والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (٠,٢٠٢ - ٠,٦٧٥). عدا الفقرة رقم (١٥) فعند مستوى دلالة (٠,٠٥) فإن الفقرة (١٥) هي فقرة غير دالة وذلك لأن قيمة معامل الارتباط الخاصة بها منخفض جدا ومستوى الدلالة أكبر من (٠,٠٥) وعليه قامت الباحثة بحذف هذه الفقرة من المقياس.

٢- الربيع الأعلى والربيع الأدنى:

إن الهدف من تحليل الفقرات هو التأكد من كفايتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس فيتم حساب القوة لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة، ورتبت درجات الطالبات تنازلياً استناداً إلى أسلوب الربيع الأعلى والأدنى إذ تم اختيار نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا ونفس النسبة للدرجات الدنيا لتمثلا المجموعتين إذ يؤكد (ستانلي وهوبكنز) (١٩٧٢) "إن هذه النسبة تجعل المجموعتين مثالييتين من جانب الحجم والتمايز" (٦٤: ٢٨٦)

وقد ضمت كل مجموعة (١٥) طالبه، وقامت الباحثة بإجراء اختبار (t) على المجموعتين بهدف معرفة الفروق بينهما واعتمدت قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، والمرفق رقم (١٦) يوضح ذلك

يتبين من المرفق (١٦) أن قيمة (ت) المحسوبة لفقرات المقياس تراوحت بين (٠,١١٠ - ٨,١٧٧) وعند الرجوع إلى مستوى الدلالة (٠,٠٥) نجد أن الفقرات (٥, ١٢) هي فقرات ضعيفة التمييز لأن قيمة مستوى الدلالة لها أكبر من (٠,٠٥). ونظراً لحصول الفقرة (١٥) بطريقة الاتساق الداخلي والفقرات (٥, ١٢) بطريقة الربيع الأعلى والادنى على معامل تمييز ضعيف سيتم حذف هذه الفقرات من المقياس، وبذلك يكون عدد الفقرات المحذوفة (٣) فقرة لكلا الطريقتين، ويصبح المقياس مؤلفاً بصيغته الحالية بعد التحليل الإحصائي للفقرات من (٤٢) فقرة كما هو موضح في ملحق رقم (٤).

ثبات المقياس:

يذكر علام صلاح الدين (٢٠٢٠) ان الثبات يعد من المؤشرات الضرورية كونه يعني "مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها"، كما يشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها الأفراد أنفسهم في عدد مرات الاختبار المختلفة، واستخدمت الباحثة - طريقة التجزئة النصفية، والخطأ المعياري للقياس.

طريقة التجزئة النصفية:

لقد اعتمدت الباحثة على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات إجابات (٢٠) طالبه وهم أنفسهم التجربة الاستطلاعية.

إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار إلى جزأين، الجزء الأول يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية، والجزء الثاني يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها أعلاه والذي بلغ (٠,٨٢١)، إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل، وقد قامت الباحثة باستخدام معادلة (سيبرمان- براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (٠,٩٠٨) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه.

الخطأ المعياري للقياس:

تذكر Anstasi A. I. (1976) أن الخطأ المعياري للمقياس يعبر بصورة واضحة عن ثبات المقياس، وكذلك هو تقدير للانحراف المعياري لدرجات الفرد الملاحظة عن درجته الحقيقية. (٥٨: ١٢٩).

يشير سبع محمد أبو ليدة (١٩٧٩) أننا لو فحصنا أحد أفراد مجتمع البحث عدة مرات في مقياس السعادة النفسية المدركة في ظل نفس الظروف فإننا سنحصل على درجة إما أعلى أو أقل أو الدرجة الأولى نفسها، وهذا التذبذب يعود إلى أن المقياس لن يكون مثالياً من غير خطأ، سواء أكان المقياس فيزيائياً أم

نفسياً، وهذا الخطأ له مصادر متعددة فربما يكون خطأ المقياس نفسه أو خطأ ناتجاً عن ظروف التطبيق، أو خطأ عن الفرد نفسه أو خطأ في الملاحظة، والخطأ المعياري الذي يتم استخراجها الآن ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء، ويتم الحصول عليه عادة من الثبات (١٤ : ٢٠)

وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ ($\pm 3,265$) عندما كان معامل الثبات (٠,٩٠٨) وانحراف معياري قدره (١,٥٨٢) وبناءً عليه فالدرجة الحقيقية للمقياس لأي طالبه هي الدرجة التي تتحصل عليها في المقياس ($\pm 3,265$)

تصحيح المقياس:

بعد أن تمت الخطوات العلمية اللازمة لبناء مقياس السعادة النفسية المدركة من خلال الإجراءات السابق ذكرها، أصبح المقياس مكوناً من (٤٢) فقرة بصورته النهائية الملحق رقم (٤) وتكون الإجابة عنها من خلال اختيار بديل واحد من ثلاثة بدائل هي (دائماً، أحياناً، نادراً) وحددت الدرجات (٣، ٢، ١) لل فقرات الإيجابية و (١، ٢، ٣) لل فقرات السلبية على التوالي والجدول (٦) يبين ذلك:

وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٢ - ١٢٦) وأن المتوسط الفرضي لمقياس السعادة النفسية المدركة بلغ (٨٤).

جدول (٦)

الفقرات الإيجابية والسلبية في مقياس السعادة النفسية المدركة

الفقرات السلبية	الفقرات الإيجابية
٤، ١٤، ١٥، ١٨، ٢٣، ٢٥، ٢٨،	١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١،
٣٠، ٣١، ٣٣، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤٢،	١٢، ١٣، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢،
	٢٤، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٣٤، ٣٦، ٣٨،
	٤٠، ٤١

مقياس الاستقرار النفسي:

خطوات بناء مقياس بالاستقرار النفسي.

١- تحديد محاور الاستمارة.

استطاعت الباحثة من خلال الدراسات السابقة وذات الصلة بموضوع الدراسة، وكذلك من خلال اطلاعها على بعض المراجع العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة ووفقاً للمسح المرجعي في حدود إمكانيات الباحثة للدراسات العربية والأجنبية، أن تحدد أهم المحاور الرئيسية كما هو موضح بمرفق رقم (٥)

وقد قامت الباحثة بعرض المحاور المقترحة لأداة الدراسة على السادة الخبراء مرفق رقم (١) وارتضت بنسبة (٧٥%) من موافقة السادة الخبراء على محاور مقياس "الاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات" حيث وافق السادة الخبراء على محاور الاستمارة بنسبة (١٠٠%) كما هو موضح بمرفق رقم (٦).

٢- صياغة عبارات الاستمارة:

قامت الباحثة بصياغة عبارات استمارات المقياس حول " الاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات " المقترحة وعرض العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء مرفق (١)، للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور، ومدى ملائمة صياغة العبارات المقترحة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى إمكانية حذف وتعديل أو إضافة عبارات أخرى، وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأي الخبراء إلى تحديد النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على العبارات ثم قامت الباحثة بتطبيق المعاملات الإحصائية عليها لأثبات صدق وثبات الاستمارة للوصول الى صورتها النهائية.

- اختبار الصدق والثبات:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس حيث استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ Cronbach's Alpha لقياس ثبات Reliability وصدق أداة الدراسة.

١- صدق (الاتساق الداخلي) للاستمارة المقياس.

قامت الباحثة بحساب صدق استمارة المقياس من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي، حيث قامت الباحثة بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للاستمارة، وكذلك حساب قيمة معاملات الارتباط لكل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك حساب قيمة معاملات الارتباط لكل محور على حدة والدرجة الكلية للاستمارة، والمرفق رقم (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥) توضح ذلك.

من خلال المعاملات الإحصائية يتضح أن جميع معاملات الارتباط الخاصة بكل عبارة والدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة إحصائية، في حين تشير المفقات (١٠، ١١، ١٢) إلي ارتباط جميع العبارات بمعاملات ارتباط عالية مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك يوضح مرفق (١٣) أن جميع معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة إحصائية، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي الاختبار بأنه متسق داخلياً وبالتالي صادق في قياس ما صمم من أجله.

٢- ثبات (التجزئة النصفية) للاستمارة المقياس.

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٢٤) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة بلغ قوامها (٢٠) مفردة هم عينة البحث الاستطلاعية باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية، وأخذت درجات عينة البحث في العبارات الفردية مجموعة، والعبارات الزوجية مجموعة، وأجراء معادلة سبيرمان وبراون لحساب معامل الارتباط (ثبات الاستمارة) بين النصفين.

جدول (٨)

ثبات التجزئة النصفية لاستمارة للمقياس ن = ٢٠

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		العبارات
	ع±	س/	ع±	س/	
*٠,٩٧٢	١١,٠٨٧	١٥,٩٧٠	١٠,٩٢٩	١٣,٩٢٣	استمارة المقياس

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٢٣) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٩٦)

يتضح من الجدول (٨) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية ٠,٩٧٢ مما يدل على ثبات الاختبار.

٣- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha للمقياس.

قامت الباحثة بحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات للمقياس والتي عددها (٢٤) عبارة وجاء بقيمة (٠,٩٨٧٧)، كما هو موضح بمرفق (١٧) حيث يتضح أن معامل ألفا كرونباخ لعبارات الاستمارة في حالة حذف العبارة من عبارات الاستمارة، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (٠,٩٨٧٢) - (٠,٩٨٧٦) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للاستمارة والتي كانت (٠,٩٨٧٧)، مما يدل على ثبات عبارات الاختبار.

جدول (١٠)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات المحور الأول " النفسي " ن = ٢٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	أعبرَ عمّا بداخلي بسهولة	*٠,٩٧٤٥
٢	أشعر بالراحة عندما أستيقظ من النوم	*٠,٩٧٤٥
٣	أشعر بالرضا لما وصلت إليه من مستوى علمي وعملي	*٠,٩٧٣٨

٤	أخاف الموت رغم علمي بحقيقته	*٠,٩٧٤٧
٥	أشعر أن صحتي جيدة	*٠,٩٧٥٢
٦	أشعر أنني قادر على حل مشكلاتي اليومية بهدوء	*٠,٩٧٥٣
٧	أنام نوما عميقا خال من الكوابيس الليلية	*٠,٩٧٥٨
٨	أشعر أن اختصاصي لا يتناسب وطموحاتي	*٠,٩٧٥٠

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمحور الاول = (٠,٩٧٥٧)

ويتضح من جدول (١٠) معامل ألفا كرونباخ لمحور (النفسي) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (٠,٩٧٣٨ - ٠,٩٧٥٨) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠,٩٧٥٧)، مما يدل على ثبات عبارات المحور.

جدول (١١)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات المحور الثاني " أثر الاجتماعي " ن = ٢٠

م	العبارات	معامل ألفا
٩	أشعر بالأمان عندما أخرج من البيت	*٠,٩٤٩٨
١٠	أشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بأصدقائي	*٠,٩٥١٦
١١	أعتقد أنني قادر على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين	*٠,٩٥١٨
١٢	أقبل نقد أفراد أسرتي وأصدقائي دون أن أشعر بالانزعاج	*٠,٩٥١٢
١٣	أحب أن أشارك الآخرين مسراتهم وأحزانهم	*٠,٩٥٢٩
١٤	أفضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية	*٠,٩٤٩٨
١٥	أشعر بالسعادة عندما أكون بين أفراد أسرتي	*٠,٩٥٢٩
١٦	أفضل عدم التأخر في تقديم العون للآخرين	*٠,٩٥٣٢

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمحور الثاني = (٠,٩٥٤٢)

ويتضح من جدول (١١) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الاجتماعي) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (٠,٩٤٩٨ - ٠,٩٥٣٢) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠,٩٥٤٢)، مما يدل على ثبات عبارات المحور.

جدول (١٢)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور " الاقتصادي " ن = ٢٠

م	العبارات	معامل ألفا
---	----------	------------

*٠,٩٧٦٩	أفضل البساطة في المظهر والملبس.	١٧
*٠,٩٧٢٩	انا راضيه عن المستوى الاقتصادي الذي أعيش فيه	١٨
*٠,٩٧٥٩	أحاول ان ادخر من مصروفي ولو جزء بسيط	١٩
*٠,٩٧٧٣	اعمل الي جانب دراستي لتوفير مصاريفي الشخصية	٢٠
*٠,٩٧٧٣	أفضل الوجبات السريعة دائما عن طعام المنزل	٢١
*٠,٩٧٥٩	أفضل الماركات المشهورة دائما في ملابسى وادواتي	٢٢
*٠,٩٧٥٩	دخلي غير كافي لتلبية احتياجاتي	٢٣
*٠,٩٧٦٩	استدين من زميلاتي باستمرار	٢٤

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمحور الثالث = (٠,٩٧٧٥)

ويتضح من جدول (١٢) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الوجداني) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (٠,٩٧٢٩ - ٠,٩٧٧٣) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠,٩٧٧٥)، مما يدل على ثبات عبارات المحور.

جدول (١٣)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمحاور المقياس ن=٢٠

م	المحاور	معامل ألفا
١	النفسي	*٠,٩٧٥٧
٢	الاجتماعي	*٠,٩٥٤٢
٣	الاقتصادي	*٠,٩٧٧٥

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للاختبار = (٠,٩٨٧٧)

ويتضح من جدول (١٣) معامل ألفا كرونباخ لمحاور للاستمارة وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحاور ما بين (٠,٩٥٤٢ - ٠,٩٧٧٥) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠,٩٨٧٧)، مما يدل على ثبات استمارة المقياس أداة البحث. من خلال العرض السابق للجدول (٩) يتضح أن معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس في حالة حذف العبارة من عبارات الاختبار كانت لا تزيد عن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس، في حين تشير الجداول (١٠، ١١، ١٢) إلي قيم معامل ألفا كرونباخ لعبارات كل محور من محاور المقياس في حالة حذف العبارة من المحور وقد كانت أقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحاور، وكذلك يوضح جدول (١٣) ان قيم معامل ألفا كرونباخ للمحاور وقد كانت أقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي أداة البحث بأنها متسقة داخليا وبالتالي ثباته.

نستنتج من العرض السابق لاختبارات الصدق والثبات بطريقة معامل الفا كرونباخ ومعامل بيرسون وطريقة التجزئة النصفية لاستمارة المقياس انها ثابتة وصادقه وتصلح كأداة للدراسة.

- التطبيق النهائي للمقياسين:

من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة التطبيق البالغ عددهم (٥٥) طالبه يوم الاثنين الموافق ٢٧/١١/٢٠٢٢ وانتهى التطبيق يوم الثلاثاء بتاريخ ١٢/١١/٢٠٢٢.

- المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينة الواحدة.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- معامل ارتباط سبيرمان - براون.
- الخطأ المعياري للمقياس.

٤- عرض النتائج ومناقشتها.

- عرض نتائج الهدف الأول والثاني:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي تم تطبيق أداتي البحث على عينة التطبيق من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم عدد (٥٥) طالبه، وإجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها والوصول إلى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث، حيث قامت الباحثة بناء مقياس السعادة النفسية المدركة من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وقد تحقق هذا الهدف من خلال بناء المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما يعد هذا المقياس إحدى الأدوات المهمة والمكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى، كما قامت الباحثة بناء مقياس

الاستقرار النفسي لطالبات التخصص الفرقة الثالثة في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وقد تحقق هذا الهدف من خلال بناء المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما يعد هذا المقياس إحدى الأدوات المهمة والمكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث:

التعرف على السعادة النفسية المدركة والاستقرار لطالبات التخصص الفرقة الثالثة في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، لغرض التعرف على السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي وبعد تطبيق المقياسين بصيغتهما النهائية على عينة التطبيق للدراسة البالغ عددهم (٥٥) طالبه من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وبعد تحليل استجابات الطالبات في ضوء بدائل الإجابة تبين أن المتوسط الحسابي للسعادة النفسية المدركة يساوي (١٠٣,٠٦٦) درجة بانحراف معياري (١١,٤٧١) درجة وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٨٤) درجة باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة one sample t-test اتضح أن قيمة (t) المحسوبة (٤,٠٢٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي، وهذه النتيجة تشير إلى أن الطالبات لديهن مستوى مرتفع من السعادة النفسية المدركة حيث ان المتوسط الفرضي = (مجموع قيم البدائل ÷ عدد البدائل) × عدد الفقرات والجدول (١٤) يبين ذلك.

جدول (١٤)

يبين نتائج اختبار قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى السعادة النفسية المدركة لطالبات التخصص الفرقة الثالثة في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

العينة	س	ع	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
٦٧	١٠٣,٠٦٦	١١,٤٧١	٨٤	٤,٠٢٥	الفرق دال

ونظراً لكون السعادة النفسية المدركة تتألف من عدة مجالات لذا عمدت الباحثة إلى الوقوف على أي المجالات أثر بالنتيجة النهائية وبشكل أكثر من غيره من المجالات وكما هو مبين في الجدول (١٥)

جدول (١٥)

يبين المجالات الأكثر تأثيراً على السعادة النفسية المدركة

المجالات	س	م	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
التوافق الجسمي	١٨,٦٢٥	٠,٥٣	١٦	٣,٧٤	دال
التوافق الأسري	١٩,٣١٢	٠,٦٩	١٤	٤,٠١	دال
التوافق الوجداني	١٤,٧٠٢	٠,٢٢	١٨	١,٨٧	غير دال
التوافق الاجتماعي	٢٢,٣٤٥	٠,٧٣	١٨	٥,٣٩	دال
التوافق الانفعالي	١٥,١٥٨	٠,١٩	١٨	١,٥٣	غير دال

من خلال الجدول (١٥) يبين بشكل واضح أن مجالات السعادة النفسية المدركة لم تكن متساوية في التأثير بحجم السعادة الكلي ففي الوقت الذي أظهرت مجالات (الجسمي والأسري والاجتماعي) أنها حصلت على فروقات معنوية لصالح المتوسط الحسابي وهي على التوالي (٣,٧٤) (٤,٠١) (٥,٣٩) في حين أظهرت مجالات (الوجداني والانفعالي) أن قيمة (t) المحسوبة غير معنوية وهي على التوالي (١,٨٧) (١,٥٣) وهذه النتيجة تدل على أن السعادة الحقيقية المدركة هي في المجال الجسمي والمجال الأسري والمجال الاجتماعي، أما في المجال الوجداني والمجال الانفعالي فيكون دورهما ثانوياً في السعادة وتعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة التأثير الاجتماعي والأسري والجسمي.

إذ يرى على التميمي (٢٠١٣) أن التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً كبيراً في السعادة النفسية المدركة لدى الفرد إذ يشير إلى أن شعور الفرد بالأمان ضمن محيط الأسرة سوف يحجم التهديدات السلبية ذات التأثير السلبي وأن منح الحب والاحترام من الأسرة والمجتمع والنظرة الإيجابية إلى الحالة الجسمية تؤدي إلى إدراك الفرد لنفسه على أنها جديرة بالسعادة. (٣٧: ١١٠)

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الرياضية وتأثيرها الإيجابي على سمات الطالبات الشخصية الإرادية والأخلاقية فهي تكسبن القوة والعزيمة والصبر ومواصلة الكفاح للوصول إلى الأهداف التي يسعين إلى تحقيقها وهذا ما يؤكد (باهي وآخرون ، ٢٠٢٠) إذ يشير إلى أن التربية الرياضية تكسب الطالب والممارس درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي الجسمي والأسري والاجتماعي وبالتالي يستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويؤثر ويتأثر فيه وهذه علامة من علامات السعادة النفسية المدركة. (٢١: ١٠٣)

أما الاستقرار النفسي فيوضح الجدول (١٦) هذا المتغير كما يلي:

جدول (١٦)

يبين نتائج اختبار قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي لمستوى الاستقرار النفسي لدى طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

العينة	المتوسط	الانحراف	المتوسط	قيمة (ت)	مستوى
--------	---------	----------	---------	----------	-------

المسابي	المعياري	الفرضي	المحسوبة	الدلالة ٠,٠٥
٦٧	١٤٠,٨٢٢	٧,٥٩	١٣٥	٣,٨٩
				الفرق دال

من خلال الجدول (١٦) يظهر أن الاستقرار النفسي عند عينة الدراسة بقيمة (١٤٠,٨٢٢) وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي جاء بقيمة (١٣٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨٩) وبذلك تكون الفروق دالة معنوياً، وتعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة ممارسة تمارين اللياقة البدنية والنشاط الرياضي التي تجعل الطالب أكثر قدرة على تحمل الإحباط والضغوط وحل مشكلاته الانفعالية والصراعات التي تواجهها والوصول إلى الاستقرار النفسي، وفي ذات السياق يشير اشلي وآخرون (Ashley, et,al,1977) إلى أن التربية الرياضية تمنح صاحبها امتيازات مهمة منها قوة الأنا والاستقرار النفسي والسعادة. (٦: ٧٥)

عرض ومناقشة الهدف الرابع:

التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والجدول (١٧) يبين ذلك.

جدول (١٧)

قيمة معامل الارتباط بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي ومستوى الدلالة

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي	٠,٤٧	الفرق دال

لتحقيق هذا الهدف تم حساب معامل الارتباط بين متغيري البحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون (person product – moment correlation coefficient) بين درجات عينة الدراسة في السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي وقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة كانت بقيمة (٠,٤٧)، ولاختبار دلالة قيمة معامل الارتباط باستخدام الاختبار عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتشير النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين متغيري السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لدى طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى شخصية طالبة تخصص التمارين واللياقة البدنية وسماتها المؤثرة في السعادة النفسية المدركة بشكل عام والاستقرار النفسي بشكل خاص، إذ إن تحقيق السعادة النفسية المدركة يتأثر بالشخصية نفسها وخاصة فيما يتعلق بالنظرة الإيجابية للذات من جهة والنظرة إلى أن ممارسة

التمرينات الرياضية والنجاح في أداء الصعوبات المختلفة في التمرينات يحقق طموحات الطالبات وقناعاتهم بأنهن قادرات على التحدي والفوز وتحقيق ما يريدونه ليس فقط في المجال الرياضي والتمرينات ولكن أيضاً في الحياة بصفة عامة. (٣٥: ١١)

ويذكر كلا من "كمال عارف ظاهر، سعاد عبد الكريم" (٢٠٢١) أن ظروف التدريب وما تتطلبه من إصرار وبذل جهد ومواجهة التحديات خلال الموسم الرياضي تستلزم وجود شخصية قوية لدى الطالبة تشجعها على الاستمرار في الأداء وأن هذه الشخصية تؤثر بشكل إيجابي على الاستقرار النفسي الذي يعمل بدوره على التصرف بطريقة فعالة تجاه مواقف الحياة المختلفة هذا فضلاً عن وجود السعادة التي تعينها على مواجهة تحديات الحياة بما فيها من مواقف التدريب والتمرين والنشاطات الرياضية بنجاح مما يجعلها جديرة بالتقدير والاحترام بين أقرانها، وتزداد ثقته بنفسها ومثل هذا التعامل ينتج ارتقاء متبادلاً بين السعادة والاستقرار النفسيين. (٤٣: ١٥٨)

ويرى (Brown, 1983) بأن الفرد الذي يتمتع بمستوى عالٍ من السعادة يكون متزنًا انفعاليًا ومستقرًا إلى حد كبير. (٥٧: ١٢٠)

والفرد صاحب السعادة تكون لديه مدركات واضحة وواقعية عن الذات وعن العالم الخارجي ويشعر بالرضا عن نفسه من خلال الشعور بزيادة جاذبيته واستقراره وتوافقه الاجتماعي والعائلي والانفعالي وقلة التوترات الداخلية. (٤٧: ٢١)

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الخامس:

التعرف على العلاقة بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لدى طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

جدول (١٨)

يبين قيمة معامل الارتباط بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي ومستوى الدلالة

المتغيرات	الاستقرار النفسي	مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
التوافق الجسمي	٠,٦٧	دال
التوافق الأسري	٠,٨٦	دال
التوافق الوجداني	٠,٣١	غير دال
التوافق الاجتماعي	٠,٩٢	دال
التوافق الانفعالي	٠,٢٧	غير دال

وقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة لكل من مجالات التوافق الجسمي والأسري والاجتماعي كانت إيجابية وذات دلالة معنوية وكما يأتي (٠,٦٧، ٠,٨٦، ٠,٩٢) وهذا يدل على أن مجالات التوافق الجسمي والمجال الأسري والمجال الاجتماعي هي التي أثرت في قيمة الارتباط بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي وتعزو الباحثة

ذلك إلى أن الأسرة والمجتمع لا يمكن الفصل بينهما إذ تتميز الأسرة كجماعة بوجود تفاعل مباشر وعميق بين أفرادها ويؤثر نمط هذا التفاعل وطبيعته على العلاقات والروابط الاجتماعية بالأسرة وثمة من يرى أن الأسرة هي الجماعة الإنسانية التنظيمية المكلفة بواجب استقرار وتطور أعضائها وهناك مجموعة من المقومات والتفاعلات والولاء والانتماء وكلها مقومات تلعب الأسرة دوراً مهماً في إكسابها لأعضائها من خلال التنشئة الأسرية، ولكي تتمكن الأسرة من ممارسة هذا الدور بنجاح فإنها تحتاج إلى التقارب والتماسك فيما بينها وإذا ما تحقق التوافق الأسري تتمكن الأسرة من أداء دورها في إشباع الحاجات الأساسية والفرعية لأعضائها بتحقيق السعادة التي تفضي إلى الاستقرار النفسي. (٦١: ٣٦٩)

كما يتضح أن المجال الاجتماعي يتدخل كأقوى مجال في السعادة كون المجتمع يفرض نظام القيم والمعتقدات والطقوس وكذلك فإن الانتماء إلى الجماعة يسهل عملية التواصل وهو المصدر الرئيس للثقافة المشتركة للأفراد وتزويدهم برموز لتعيين وترتيب مختلف جوانب حياتهم وتاريخهم الفردي المرتبط بالجماعة وتشكيل القيم والأفكار وتطبيقاتها وتعمل على توحيد الأفكار وبالتالي تسهيل عملية التواصل وهي تنتقل من جيل لآخر مع تغيرات يسيرة، وهذا ما يعطيها صفة الاجتماعية لأنها مشتركة بين جميع الأفراد وبسبب احتوائها على كل العادات السائدة في المجتمع التي تشكل مصدراً أساسياً لتحقيق السعادة المدركة لديهم وتوحد تصورهم ونظرتهم واستقرارهم النفسي (٣٢: ١٢٠).

أما فيما يتعلق بالتوافق الجسمي فتري الباحثة أن هذا المكون له علاقة مباشرة بالصحة الجسمية والجسم السليم اللذان يمنحان الفرد الحياة السعيدة والمريحة والقيام بدوره الإنساني على أكمل وجه، وأن الصحة الجسمية تعد أحد الجوانب الأساسية في الشخصية فإن التوافق الجسمي يشكل جانباً مهماً في بناء الشخصية فالشخص المتوافق مع جسمه يحقق قدراً مناسباً من التكيف ويمتلك قيماً اجتماعية وأخلاقية مقبولة في المجتمع ويمكن التعبير عنه بأنه يتمتع بتوافق نفسي جسدي، وهناك من يربط ذلك التوافق بعلامات أخرى منها الشعور بالسعادة والرضا وأن ينعم بالاستقرار والطمأنينة ومن هنا نجد من الصعوبة الفصل بين التوافق النفسي وعدم التوافق لأن هذا التوافق ينمو بمقدار ما يملك الفرد من تكامل أسري واجتماعي وانسجام تام مع الوظائف النفسية المختلفة في الشخصية. (٤٩: ١٧)

أما فيما يتعلق بالجانبين الوجداني والانفعالي فتري الباحثة أنهما أكثر المجالات تقلباً وتأثيراً سريعاً بالأحداث ومنعيراتها ولهذا لم يكن لهما تأثير كبير في تحقيق السعادة النفسية المدركة وبالتالي ظهرت علاقتها مع الاستقرار النفسي علاقة ضعيفة غير معنوية.

ومن العرض السابق استطاعت الدراسة الإجابة على تساؤلات البحث حيث تم الإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات؟".

كما تمكنت الدراسة من الإجابة على تساؤل الدراسة الثاني الذي ينص على أنه "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات؟" حيث استطاعت نتيجة التحليل الإحصائي الإجابة على التساولين.

الاستنتاجات:

- ١- استطاع مقياس السعادة النفسية قياس السعادة النفسية المدركة لدى طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).
- ٢- تتمتع طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) بمستوى إيجابي مرتفع من السعادة النفسية المدركة.
- ٣- التوافق الجسدي والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي كانت أهم مصادر السعادة النفسية المدركة لطالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).
- ٤- يتمتع طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) بمستوى إيجابي من الاستقرار النفسي.
- ٥- أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائية بين كل من السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لدى طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

التوصيات:

- ١- اعتماد مقياس السعادة النفسية المدركة الذي أعدته الباحثة للوقوف على مستوى هذه السمة لدى طالبات كليات التربية الرياضية.
- ٢- اعتماد مقياس الاستقرار النفسي الذي أعدته الباحثة للوقوف على مستوى هذه السمة لدى طالبات كليات التربية الرياضية.

- ٣- حث أعضاء هيئة التدريس على الاهتمام بالسمات النفسية التي تدعم الشخصية للطلّابات لهم وخاصة سمات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي.
- ٤- الإفادة من مقياس السعادة النفسية المدركة الذي أعدته الباحثة في إجراء الدراسات المقارنة بين كلية التربية الرياضية بالسادات من جهة وكليات التربية الرياضية الأخرى.
- ٥- تنظيم ندوات تثقيفية لأعضاء هيئة التدريس ولطلاب تدور حول مفهومي السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي وذلك لزيادة الوعي بالصحة النفسية والسبل التي تعمل على تميّتها.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم الغمري (١٩٧٩): السلوك الإنساني، مصر، دار الجامعات المصرية، ط١، ص ١٨٣.
- ٢- إحسان الدليمي وعدنان المهداوي (٢٠٠٥): القياس والتقويم في العملية التعليمية، ط١، بغداد، دار الكتب والوثائق، ص١١٧.
- ٣- أحلام حسن محمود (٢٠١٧): مستويات ومصادر اشباع السعادة كما يدركها المسلمون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد١٧، العدد٥٦، ص١٢٠.
- ٤- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٤): الاختبارات الشخصية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ص ٦٥.
- ٥- احمد محمد عبد الخالق، واخرون (٢٠١٣): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة في المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، المجلد ١٣، العدد ٤، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين، ص ٥٨١.
- ٦- اخلاص محمد عبد الحفيظ واخرون (٢٠٠٤): علم النفس الرياضي - مبادئ وتطبيقات، ط١، القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ص ٧٥.
- ٧- أدهم إسماعيل خديدة (٢٠٠٦): الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، قسم علم النفس التربوي.
- ٨- أديب الخالدي على (٢٠٢١): الصحة النفسية، ليبيا، الدار العربية للنشر، ط١، ص٤٩-٥٠.

- ٩- أماني عبد الوهاب عبد المقصود (٢٠٢٠): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية مجلد ٢١، العدد ٢، ص ٢٥٥.
- ١٠- امل كاظم ميره (٢٠١٣): الاستقرار النفسي وعلاقته بمستوى الطموح عند طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، المجلد ٢٣، العدد ٢، ص ٣٤٠-٣٥٩.
- ١١- إيمان حسين عبد الرحمن (٢٠٢٣): واقع رأس المال الهيكلي بأجهزة رعاية الشباب الجامعي، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد ٣، العدد ٣١، ص ١٥٣-١٧٨.
- ١٢- باسم نزهت السامرائي وطارق حميد البلداوي (١٩٨٧): اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس، المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد ٧، العدد ٢، ص ٩٦.
- ١٣- بلوم وآخرون (١٩٨٣): تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ما كجرو هيل، القاهرة، ص ١٢٦.
- ١٤- حامد سليمان حمد (٢٠١٢): علم النفس الرياضي، دار العراب، ط ١ سوريا، دمشق، ص ١٩.
- ١٥- راضي حسن عبید الجبوري (٢٠١٧): السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات، جامعة القادسية، المجلد ٤، العدد ٢٠، ص ٢٢٣-٣٤٤.
- ١٦- رشا إبراهيم محمد (٢٠١٣): المكونات العاملة للسعادة لدى طلبة وطالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، مجلد ١١، عدد ١، ص ٢٤.
- ١٧- ريم احمد بسيوني (٢٠٢٣): البحث عن السعادة، دار المعارف، ط ٣، القاهرة.
- ١٨- زاهدة جميل أبو عيشة (٢٠١٩): دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة المنيا، المجلد ٥ العدد ٨، ص ٥٨-٨٨.
- ١٩- زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم (٢٠١٨): طرق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية والتطبيقات العملية، القاهرة، دار الفكر العربي، ط ١، ص ٦٥.

- ٢٠- سبيع محمد أبو لبدة (١٩٧٩): مبادئ القياس والتقييم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي، ط١، جمعية المطابع التعاونية، عمان، ص ١٤.
- ٢١- سحر فاروق عبد المجيد علام (٢٠١٨): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٨، العدد ٣، ص ٤٣٢.
- ٢٢- سعد عبد الرحمن سعد (٢٠١٣): القياس النفسي، دار الفكر العربي، عمان، ٢٠١٣، ص ٤٤٠.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- Brown, FG (1983): Principles of Education and psychological testing Holt . Rinehart and Winston . New York . century crofts . New York , p 120 .
- 24- Cronbach L.J .(1970): Essentialof Qsy cholo gical Testing New York. Happer and Baw Publisher S.P 496 Anstasi A. I. (1976): Pstchological Testing 4th ed, Macmillan Publishing New York, p129.
- 25- González, M. G., Swanson, D. P., Lynch, M., & Williams, G. C. (2016): Testing satisfaction of basic psychological needs as a mediator of the relationship between socioeconomic status and physical and mental health. Journal of health psychology, 21(6).
- 26- Molix, L. & Nichols, C. (2013): Satisfaction of basic psychological needs as a mediator of the relationship between community esteem and wellbeing. International Journal of Wellbeing, 3(1).
- 27- Moscovici S (1988): Psychologie sociale , 07 , edition put , P 369 .
- 28- Myers D. G. & Diener. Ed. (1995): Who is happy? Psychological Science.6 P11.
- 29- Sarbjit K., (2018): Comparative Study of Government and Non-Government College Teacher in Relation to Job Satisfaction and Job Stress, available on: <http://www.eric.ed.gov>