

بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن

أ.م.د/ أحمد حلمي محمد قورة

أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث:

إن وصول الإنسان في جميع مراحل حياته إلى الشعور بالسعادة يُعد قمة مطالب الحياة التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، لذا يُعد الشعور بالسعادة هدفاً إنسانياً أسمى يسعى الفرد دائماً إليه ويُجد في البحث عنه أينما كان في غدوه ورواحه ذلك الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تعاش حيث تستند إلى معنى وهدف يضفي عليها قيمة وبهجة.

كما أن جميع الأفراد والجماعات باختلاف مراحلهم العمرية وجنسهم وقيمهم وأفكارهم، وتباين اتجاهاتهم ومعتقداتهم يرغبون في السعادة ويسعون للوصول إليها ويبحثون عنها في كل زمان ومكان حتى وإن لم يدركوا معناها، أو لم يعرفوا كيف السبيل إليها، ولكنهم يختلفون في الطريقة التي يُمكن أن تحقق لهم السعادة، فيختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى، فيعتقد البعض أن السعادة تكمن في تحقيق النجاح والتفوق، أو تحقيق الذات والتغلب على مشاعر الضعف والنقص، أو الشعور بالقوة والأمن، بينما يعتقد فريق آخر أن السعادة تتحقق عند بلوغ اللذة والمتعة، أو الحب والرفاهية، وقد يجدها فريق ثالث في الصحة النفسية، أو الصحة الجسدية، أو تحقيق العلاقات الاجتماعية الايجابية، أو في أحداث الحياة الايجابية، ولكن تظل السعادة مطلب الإنسان وغاية الغايات. (22)

ويرى ديلكن Delken (2009) أن السعادة تُعد بمثابة المؤشر الذي ينبئ بالوجود الأفضل، حيث أن أي شخص بوسعه أن يفهم ما المقصود بلفظ السعادة، فالسعادة ينظر إليها في جميع الثقافات على أنها هدف نهائي للحياة، ولذا فهي تحظى باهتمام كبير من علماء النفس والذين اهتموا بتحليل السعادة والنظر إليها من زاوية معرفية ووجدانية ونفس حركية فسعادة الانسان في الدنيا تكمن في تفكيره ومشاعره وسلوكياته، لذا فالسعادة نسبية وتختلف من شخص لآخر، كما تختلف في نفس الشخص من موقف لآخر، فهي تنبع من داخل الانسان وفق استعداداته الشخصية للسعادة والشقاء والعناء. (21: 99)

ويشير مايكل أرجايل Michael Argyle (1993) إلى أن السعادة يُنظر إليها من الناحية الانفعالية على أنها الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية فهي الشعور بالرضا والإشباع وطمأننة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع. (12 : 112)

ويُوضح أكرم زيدان (2008) أن السعادة تُعد ميل نفسي، يدفع الفرد إلى تذوق اللذة والرفاهية، وتحقيق الرغبات، بالإضافة إلى إحداث التوافق بين سلوك الفرد وحياته اليومية، وهي حالة يرغب فيها الفرد لذاتها، من دون أن تكون وسيلة لغاية أخرى، فنحن نطلب أشياء؛ كي نشعر بالسعادة، لكننا لا نطلب السعادة لشيء آخر، إذ إنها منتهى رغبات الفرد. (2)

ويذكر فريج العنزي (2001) أن السعادة تُعد حالة من التوازن الداخلي، يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، كما ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل: الأسرة، والعمل، والعلاقات الاجتماعية. (9: 353)

ويُفرق كل من سليجمان ودينار Seligman, Diener (2002) بين مفهومى السعادة الحقيقية والسعادة اللحظية بأن الشعور اللحظي بالسعادة يتأثر بالأشياء البسيطة مثل تلقي هدية من شخص ما، وبالتالي فإن هذا يرفع معدل السعادة بشكل مؤقت، أما السعادة الحقيقية فتتكون من ست فضاء هي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، ضبط النفس والاعتدال، وهي تُعبر عن وجودها من خلال سلوكيات يُمكن ملاحظتها وقياسها وتمييزها. (23 : 82)

ويشير كمال مرسي (2000) إلى السعادة النفسية بأنها تُعتبر مؤشراً للصحة النفسية لدى الفرد ووازعاً قوياً للتأثير في البيئة التي يعيش فيها، وأن فقدان الشعور بالسعادة النفسية لدى الفرد يُعتبر نقطة البداية للكثير من المشكلات التي تُصيب الإنسان، وأن ما يُسعد الإنسان ينمي صحته النفسية وأن ما يشقيه يضعف نفسه ويحرفها عن مسار السوء، كما تُعتبر السعادة النفسية أحد وأهم مؤشرات الصحة النفسية والدليل الواضح على تأقلم الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، وبالتالي فإنها تلعب دوراً بارزاً في نجاحه في مجالات حياته المختلفة. (11)

يرى كل من بيرسما وأرديلت Bersma & Ardelt (2012) أن مشاعر الفرد وأحاسيسه المحكومة لأفكاره تُعد مصدر السعادة النفسية، فهي ترتبط إلى حد كبير بشخصية الفرد وبطريقة تفكيره والتي يحتاج فيها إلى المرونة المعرفية التي تمكنه من التحكم في استراتيجياته المعرفية لتقبل الأفكار المختلفة وتغيير أسلوب التعامل معها والتي من خلالها يمكن للفرد التصدي للمشكلات التي تواجهه. (20)

ويذكر "محمد الحماحمي" (1994) أن مشاركة كبار السن بمناشط الترويج الرياضي تُساعدهم على إشباع الحاجات الثانوية كالحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى إثبات الذات من خلال المواقف التي تتيحها. (15 : 169)

وتتضح أهمية دراسة السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي من كبار السن في أن

معظم دول العالم تشهد ارتفاعاً في الكثافة السكانية خاصة لدى فئة كبار السن ومن المتوقع أن تزداد نسبتهم في السنوات القادمة، وبالرغم من زيادة الاهتمام بالخدمات المختلفة المقدمة لهم في الآونة الأخيرة في معظم المجتمعات إلى أنهم بحاجة إلى خدمات تدخل عليهم الشعور بالسعادة النفسية والاستمتاع بحياتهم ومن أهمها ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي.

ونظراً لندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحث - التي تناولت السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، فقد قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية التي اهتمت بدراسة السعادة النفسية لدى العديد من الفئات بالمجتمع كدراسة كل من: فيصل العنزي، لولوة الجاسر (2019)(10)، ناصر الدين أبو حماد (2019)(18)، أمينة قاسم، سحر عبد الله (2018)(4)، محمد سعيد (2016)(14)، محمد حمادات، أحمد القضاة (2015)(13)، آلانس وسيث وريجينا Alans, Seth & Regina (2008)(19)، والتي تم إجرائها على عينة طلاب الجامعة، كما توصل الباحث دراسات طبقت على كبار السن كدراسة كل من: العيد ابن سميشة (2021)(3)، إيمان رفعت، مرعي سلامة (2012)(5)، يونج موريسن Young Morrison (2011)(25)، عبد الله محي الدين (2009)(8) ولم يجد الباحث أي من الدراسات اهتمت بدراسة السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن مما دعا الباحث لدراستها في هذا البحث من خلال بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن.

هدف البحث : يهدف البحث إلى:

بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن.

وضع مستويات معيارية لمقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث :

السعادة النفسية Psychological Happiness : تُعبر السعادة النفسية عن مستوى الرضا العام للفرد عن حياته، وما يتبع ذلك من شعوره بالارتياح والطمأنينة وتحقيق الذات، وسعيه الدائم لتحقيق ما لديه من أهداف في ظل احتفاظه بالعلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين من أفراد مجتمعه. (4)

الدراسات المرجعية :

1. قام العيد ابن سميشة (2021)(3) بدراسة بعنوان " محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت" بهدف التعرف على أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي بولاية تيارت، والتعرف على طبيعة العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي

والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة استبيان من إعداد الباحث، ومقياس السعادة النفسية، وقد أظهرت أهم النتائج أن أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي، وأنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين محاور استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية، والدرجة الكلية للسعادة النفسية.

2. قام كل من فيصل العنزي، لولوة الجاسر (2019)(10) بدراسة بعنوان " السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت" بهدف تحديد مستوى السعادة النفسية لدى طالب جامعة الكويت في جميع مراحلهم الدراسية، وإلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات لدى تلك الفئة من المجتمع الكويتي، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة مقياس من إعداد الباحثان، وقد أظهرت أهم النتائج أن السعادة النفسية وتقدير الذات لدى طالب جامعة الكويت تُوجد بمستوى متوسط، بينما تُوجد المرونة المعرفية بمستوى مرتفع، كما أثبتت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تقديرات الذكور وتقديرات الإناث حول السعادة النفسية، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تقديرات الطلاب حسب المرحلة الجامعية حول السعادة النفسية.

3. قام ناصر الدين أبو حماد (2019)(18) بدراسة بعنوان " جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز"، بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة مقياس من إعداد الباحث، وقد أثبتت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية من جهة والسعادة النفسية والقيمة الذاتية من جهة أخرى.

4. قام كل من أمينة قاسم، سحر عبد الله (2018)(4) بدراسة بعنوان " السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج"، بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة سوهاج، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة مقياس السعادة النفسية من إعداد الباحثين، وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تقديرات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب عينة الدراسة

على مقياس السعادة النفسية.

5. قام محمد سعيد (2016)(14) بدراسة بعنوان " مستويات السعادة لدى ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة، بهدف بناء مقياس السعادة لدى ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة ووضع مستويات معيارية للمقياس، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد توصل الباحث إلى بناء مقياس السعادة لدى ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة مكون من أربع أبعاد وهي: الرضا عن الذات - الرضا عن الحياة - جودة الحياة - الرضا عن العلاقات الاجتماعية كما تم التوصل إلى المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (5) مستويات تقديرية.

6. قام كل من محمد حمادات، أحمد القضاة (2015)(13) بدراسة بعنوان " مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في ضوء بعض المتغيرات في المملكة الأردنية الهاشمية " بهدف التعرف على مستوى السعادة، لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، في ضوء بعض المتغيرات، من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، في المملكة الأردنية الهاشمية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة مقياس السعادة مكون من (5) مجالات هي: المجال الديني، مجال العلاقات الاجتماعية، مجال تحقيق الطموحات والأمني، المجال الترفيهي، مجال تحقيق الرغبات الشخصية، وقد أظهرت أهم النتائج أن: مستوى السعادة لدى طلبة كليتي إربد وعجلون، جاء بتقدير متوسط، وأظهرت النتائج كذلك، وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($a = 0.05$) بين متوسطي تقديرات الطلبة على جميع مجالات الأداة، ما عدا المجال الأول (السعادة المرتبطة بالدين) والمجال الخامس (السعادة المرتبطة بتحقيق الرغبات الشخصية) يعزى لمتغير (المؤهل العلمي)، ولصالح الطلبة ذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس). وكذلك وجود فرق ذو دلالة إحصائية، بين متوسطي تقديرات الطلبة على المجال الأول والخامس يعزى لمتغير (جهة الإنفاق)، ولصالح الطلبة المبعوثين.

7. قام كل من إيمان رفعت السعيد، مرعي سلامة يونس (2012)(5) بدراسة بعنوان " جودة الحياة والسعادة المدركة للمصريين من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية " بهدف التعرف على التعرف على جودة الحياة والرضا عن الحياة والحيوية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة (مقياس جودة الحياة The Subjective Vitality Scale، مقياس الحيوية الموضوعية The WHOQOL-bref :

(SVS)، مقياس الرضا عن الحياة (SWLS)، وذلك علي عينه من كبار السن الممارسين لأوجه أنشطة ترويحية مختلفة وقد توصلت أهم نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين عينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وممارسي الأنشطة الترويحية الأخرى على جميع المقاييس المستخدمة.

8. قام يونج موريسن Young Morrison (2011)(25) بدراسة بعنوان " العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن"، بهدف فحص العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن المقيمين بالمرافق السكنية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة برنامج تعزيز تقدير الذات لمدة (5) أسابيع والذي يُعد تفاعل سلوك معرفي أملاً في إيجاد ذلك بواسطة زيادة تقدير الذات، حيث يتم إنخفاض الأعراض الصحية وتزداد السعادة الذاتية، وقد توصلت أهم النتائج إلى أنه لم يتم تدعيم الافتراضات الرئيسية، حيث أسفرت التحليلات الاستكشافية عن نتائج حيادية ملحوظة من كمية أن يكون تقدير الذات والسعادة الذاتية هي متغيرات ثابتة ومستقرة بالفعل لدى كبار السن.

9. قام عبد الله محي الدين (2009)(8) بدراسة بعنوان " مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي"، بهدف التعرف على مصادر السعادة المدركة والتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين لمتغيرات (المراحل العمرية- الحالة الاجتماعية - الحالة الوظيفية) والتعرف على الفروق بين مصادر السعادة المدركة وأبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة مقياس من إعداد الباحث، وقد أشارت أهم النتائج إلى تفاوت قيم المتوسطات الحسابية بين استجابات أفراد عينة البحث نحو استجاباتهم على مصادر السعادة المدركة وفقاً للمرحلة السنوية ووفقاً للوظيفة، فقد جاءت المراحل العمرية مرتبة تنازلياً في جميع المصادر.

10. قام كل من آلانس وسيث وريجينا Alans, Seth & Regina (2008)(19) بدراسة بعنوان "الأثار المترتبة على مفهومين للسعادة (الاستمتاع باللذة والسعادة) لفهم الدافعية الذاتية"، بهدف الوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد، وقد أجريت على طلاب الجامعة، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة (مقياس السعادة القائمة على المتعة، مقياس السعادة القائمة على أساس أخلاقي أو فلسفة أخلاقية لفهم الدافعية الذاتية الحقيقية)، وقد توصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية

الذاتية عند الأفراد، كما أن الأفراد الذين يبذلون جهداً تكون لديهم القدرة على تحقيق الذات بشكل أكبر وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم في الحياة تكون أعلى، وأنه يُوجد ارتباط دال إحصائياً بين القدرة على التعبير الذاتي للفرد والسعادة في الحياة والقابلية للاستمتاع بالحياة.

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لتحقيق هدف البحث.
مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث في الأفراد من كبار السن الذين يتراوح أعمارهم بين (60 - 70) عاماً من المشتركين في مركز رعاية المسنين بجامعة القاهرة ومركز شباب إمبابة ونادى القاهرة الرياضي ونادى الأمل للمسنين بنادى الجيزة الرياضي.
عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة عشوائية من كبار السن الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي (ذكور وإناث) ممن يتراوح أعمارهم من (60 - 70) عاماً بإجمالي (212) مفحوصاً بواقع (119) رجلاً (93) سيدة، ويرجع سبب اختيار هذه العينة إلى أنه يُوجد عدد مناسب من المترددين على المراكز عينة البحث يندرجون تحت هذه الفئة العمرية.

جدول (1): توصيف عينة البحث

م	مكان التردد	العينة الأساسية			
		رجال		سيدات	
		العدد	%	العدد	%
1	مركز رعاية المسنين بجامعة القاهرة	25	21.01	20	21.51
2	مركز شباب إمبابة	35	29.41	18	19.35
3	نادى القاهرة الرياضي	28	23.53	27	29.03
4	نادى الأمل للمسنين بنادى الجيزة الرياضي	31	26.05	28	30.11
	الإجمالي	119	%100	93	%100

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث ببناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن لتحقيق الهدف من البحث، وتم اتباع الخطوات الإجرائية التالية:

(أ) تحديد أبعاد المقياس:

وقد تم تحديد أبعاد المقياس من خلال استطلاع آراء الخبراء حول مدى مناسبتها لتمثيل مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، وكذلك الإطلاع على الدراسات السابقة وبعض المصادر العلمية ذات الصلة بموضوع البحث، حيث تم عرض المقياس على خبراء من

الأكاديميين المتخصصين في مجال الترويح الرياضي ومجال علم النفس الرياضي، وقد بلغ عددهم (5) خبراء*، وجدول (2) يوضح نسبة اتفاق الخبراء على أبعاد المقياس.

جدول (2) : نسبة إتفاق الخبراء على أبعاد المقياس

م	الأبعاد	التكرار	نسبة الاتفاق
1	تقبل الذات	5	100%
2	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	3	60%
3	الاحساس بالبهجة والسعادة	2	40%
4	العلاقات مع الآخرين	4	80%
5	جودة الحياة	3	60%
6	الإقبال على الحياة	5	100%
7	الرضا عن الحياة	3	60%

يتضح من جدول (2) أنه تراوحت نسب إتفاق الخبراء على الأبعاد ما بين (40%) إلى (100%)، وإرتضى الباحث بقبول الأبعاد التي حصلت على نسبة إتفاق (80%) فأكثر، مما أدى إلى قبول عدد (3) أبعاد وهي: (البُعد الأول : تقبل الذات، البُعد الثاني : العلاقات مع الآخرين، البُعد الثالث : الإقبال على الحياة، لُتمثل أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن وفقاً لآراء الخبراء.

(ب) صياغة المفردات الخاصة بكل بُعد بالمقياس:

كما قام الباحث بصياغة المفردات المرتبطة بكل بُعد من أبعاد المقياس من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تناولت السعادة النفسية والترويح الرياضي، حيث بلغ إجمالي عدد مفردات المقياس في صورته الأولية (59) مفردة - مرفق (1)، وتم عرض المقياس في صورته المبدئية على الخبراء الأكاديميين المتخصصين، وطلب الباحث منهم تحديد ما يلي: إذا ما كانت المفردات تنتمي إلى البُعد، مدى كفاية المفردات تحت كل بُعد، إبداء الرأي بالحذف أو الإضافة.

وبناء على آراء المحكمين فقد تم تعديل بعض المفردات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تُصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين، كما تم إستبعاد عدد (2) مفردة من البُعد الأول وهي أرقام (1 ، 6) لحصولها على نسب إتفاق أقل من (80%)، وكذلك عدد (5) مفردات من البُعد الثاني وهي أرقام (2 ، 4 ، 8 ، 17 ، 19) لحصولها على نسب إتفاق أقل من (80%)، كما قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تُصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين، وبهذا أصبح عدد مفردات المقياس (52) مفردة موزعة على عدد (3) أبعاد، وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي

* أ.د.محمد الحماحي، أ.د.بلال عبد العزيز بدوي، أ.د.هند سليمان، أ.د.أحمد نبيه، أ.د.وائل رفاعي.

(دائماً - أحياناً - نادراً) بنسبة اتفاق (100%) على ميزان التقدير المقترح للاستجابة على المقياس وفقاً لآراء الخبراء، والجدول (3) يُوضح عدد المفردات بكل بُعد من أبعاد المقياس بعد العرض على المحكمين.

جدول (3) : عدد المفردات بكل بُعد من أبعاد المقياس بعد العرض على المحكمين

م	مسمى البُعد	عدد المفردات
1	تقبل الذات	15
2	العلاقات مع الآخرين	19
3	الإقبال على الحياة	18
	المجموع	52

يتضح من جدول (3) عدد المفردات بكل بُعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية والبالغ عدد عباراته (52) عبارة. مرفق (2)

المعاملات العلمية:

حساب المعاملات الإحصائية للمقياس للتوصل إلى الصورة النهائية :

تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال استجابات أفراد العينة مع إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة التي تُحقق الهدف منها وسوف يتم عرض ذلك فيما يلي :

أ- صدق المحتوى : تم عرض المقياس على عدد (5) من الخبراء* في مجال الترويج وعلم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان لاستطلاع رأيهم في مدى مناسبة الأبعاد والمفردات المنتمية لكل بُعد لموضوع البحث، وبناء على مقابلة الخبراء فقد تم تعديل في صياغة بعض المفردات.

(ب) الصدق العاملي Factorial Validity : استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البينية بين مفردات المقياس وتحديد التشعبات قبل وبعد التدوير، ولذلك استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتيلنج H. Hottelling التي وضعها في سنة (1933) وهي من أكثر طرق التحليل العاملي دقة، واستخدام محك كايزر Kaiser والذي اقترحه جوتمان Guttman، وكذلك أسلوب التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax الذي قدمه كايزر في سنة (1958).

* أ.د. محمد الحماحي، أ.د. بلال عبد العزيز بدوي، أ.د. هند سليمان، أ.د. أحمد نبيه، أ.د. وائل رفاعي.

وقد إتبع الباحث فى ذلك الخطوات التالية :

الوصف الإحصائي (المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء) لمفردات أبعاد المقياس. جدول (4)

جدول (4) : المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء

لمفردات البُعد الأول (تقبل الذات) (ن=212)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	2.241	0.711	0.385-	9	2.198	0.728	0.323-
2	2.104	0.694	0.142-	10	1.976	0.769	0.040
3	2.123	0.781	0.219-	11	2.382	0.716	0.714-
4	2.217	0.767	0.392-	12	2.094	0.791	0.170-
5	2.047	0.777	0.082-	13	2.236	0.786	0.443-
6	2.118	0.748	0.196-	14	2.156	0.747	0.262-
7	2.146	0.690	0.200-	15	2.434	0.702	0.840-
8	2.311	0.693	0.504-				

يتضح من الجدول (4) ما يلى : أن معاملات الارتباط لمفردات البُعد الأول (تقبل الذات) قد إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن مفردات البُعد الأول (15) مفردة تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

جدول (5) : المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء

لمفردات البُعد الثاني (العلاقات مع الآخرين) (ن=212)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	2.009	0.722	0.014-	11	2.901	0.330	3.472-
2	2.269	0.734	0.470-	12	2.344	0.695	0.583-
3	2.396	0.691	0.710-	13	1.373	0.694	1.583
4	2.349	0.779	0.700-	14	2.175	0.737	0.288-
5	2.184	0.708	0.279-	15	1.844	0.797	0.287
6	2.160	0.804	0.299-	16	2.439	0.682	0.816-
7	2.165	0.726	0.263-	17	2.288	0.707	0.475-
8	2.481	0.649	0.874-	18	2.396	0.684	0.696-
9	2.420	0.687	0.769-	19	2.373	0.734	0.714-
10	2.533	0.626	1.002-				

يتضح من الجدول (5) ما يلى : أن معاملات الارتباط لمفردات البُعد الثاني (العلاقات مع الآخرين) قد إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ فيما عدا المفردة رقم (11) والتي تم استبعادها، وبذلك يُصبح عدد مفردات البُعد الثاني (18) مفردة تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

جدول (6): المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء

لمفردات البعد الثالث (الإقبال على الحياة) (ن=212)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	2.080	0.727	0.124-	10	2.165	0.745	0.277-
2	2.434	0.675	0.785-	11	2.283	0.685	0.430-
3	2.137	0.712	0.205-	12	2.377	0.695	0.666-
4	2.071	0.715	0.104-	13	2.882	0.425	3.698-
5	2.340	0.734	0.630-	14	2.377	0.721	0.710-
6	2.184	0.708	0.279-	15	2.071	0.791	0.127-
7	2.288	0.602	3.024	16	2.184	0.778	0.333-
8	2.113	0.764	0.195-	17	1.948	0.816	0.096
9	2.165	0.739	0.273-	18	2.160	0.730	0.258-

يتضح من الجدول (6) ما يلي : أن معاملات الارتباط لمفردات البعد الثالث (الإقبال على الحياة) قد إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ فيما عدا المفردات رقم (7، 13) والتي تم استبعادها وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الثالث (16) مفردة تتوزع توزيعاً إعتدالياً مما يدل على أن مفردات البعد الثالث تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

قام الباحث بإيجاد معاملات الارتباط البينية بين مفردات كل بُعد من أبعاد المقياس بعد استبعاد المفردات التي لم تتوزع توزيعاً إعتدالياً قبل البدء في عرض التشبعات قبل وبعد التدوير. مرفق (3) وفيما يلي عرض التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، لكل بُعد من أبعاد المقياس وتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث مفردات على الأقل وقبول المفردة التي تكون دلالتها الإحصائية للتشبع على العامل لا يقل عن (0.6) - وفقاً لرأي الباحث-، ثم عرض العوامل المستخلصة.

جدول (7): التشبعات لمفردات البعد الأول (تقبل الذات) قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن=212)

م	قبل التدوير	بعد التدوير	الاشتراكيات
1	0.916	0.954	0.957
2	0.880	0.949	0.938
3	0.936	0.972	0.967
4	0.932	0.966	0.966
5	0.899	0.971	0.948
6	0.934	0.962	0.966
7	0.894	0.963	0.946
8	0.871	0.935	0.933
9	0.939	0.967	0.969
10	0.840	0.920	0.916
11	0.823	0.937	0.907
12	0.925	0.977	0.962

تابع جدول (7): التشبعات لمفردات البُعد الأول (تقبل الذات) قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن=212)

م	قبل التدوير	بعد التدوير	الاشتراكيات
13	0.913	0.958	0.956
14	0.948	0.976	0.974
15	0.780	0.908	0.883
	الجذر الكامن		
	النسبة		0.895

يتضح من جدول (7) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عامل واحد بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول المفردة وخاصة التي تزيد قيمتها عن (0.6) أو تساويها.

جدول (8): التشبعات لمفردات البُعد الثاني (العلاقات مع الآخرين) قبل وبعد التدوير والاشتراكيات

(ن=212)

م	قبل التدوير		بعد التدوير		الاشتراكيات
	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثاني	
1	0.273	0.898	0.522	0.791	0.907
2	0.594	0.912	0.771	0.564	0.974
3	0.812	0.954	0.901	0.377	0.985
4	0.744	0.926	0.863	0.427	0.969
5	0.903	0.419	0.695	0.647	0.978
6	0.494	0.889	0.703	0.629	0.935
7	0.910	0.411	0.706	0.641	0.986
8	0.798	0.906	0.893	0.328	0.945
9	0.837	0.960	0.915	0.351	0.981
10	0.735	0.842	0.857	0.326	0.902
11	0.708	0.918	0.841	0.459	0.947
12	0.839	0.009	0.911	0.094	0.817
13	0.434	0.908	0.659	0.688	0.972
14	0.858	0.311	0.740	0.557	0.908
15	0.836	0.950	0.914	0.338	0.973
16	0.604	0.904	0.777	0.548	0.971
17	0.805	0.949	0.897	0.380	0.984
18	0.789	0.951	0.888	0.402	0.970
	الجذر الكامن				
	النسبة		10.614	5.764	
			0.590	0.320	

يتضح من جدول (8) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول المفردة وخاصة التي تزيد قيمتها عن (0.6) أو تساويها.

جدول (9): التشبعات لمفردات البُعد الثالث (الإقبال على الحياة) قبل وبعد التدوير والاشتراكيات

(ن=212)

الاشتراكيات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	
0.971	0.025-	0.960-	0.001	0.923	1
0.849	0.885-	0.054-	0.786	0.003	2
0.952	0.005-	0.968-	0.000	0.937	3
0.966	0.027-	0.954-	0.001	0.911	4
0.898	0.008-	0.928-	0.000	0.862	5
0.930	0.963-	0.001-	0.927	0.000	6
0.969	0.040	0.968	0.939	0.937	7
0.990	0.027	0.975	0.951	0.950	8
0.986	0.020	0.975	0.952	0.951	9
0.913	0.021	0.943	0.890	0.890	10
0.942	0.029	0.911	0.832	0.831	11
0.936	0.004-	0.913	0.834	0.834	12
0.951	0.006	0.956	0.915	0.915	13
0.948	0.024	0.969	0.939	0.938	14
0.853	0.017	0.912	0.832	0.832	15
0.979	0.026	0.971	0.944	0.943	16
	5.347	9.026			الجذر الكامن
	0.334	0.564			النسبة

يتضح من جدول (9) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول العامل وخاصة التي تزيد قيمتها عن (0.6) أو تساويها. يتضح من الجدول (7)، (8)، (9) ما يلي :

العامل الأول بالبُعد الأول أسفر عن (15) خمسة عشر مفردة.
العامل الأول بالبُعد الثاني أسفر عن (16) ستة عشر مفردة.
العامل الأول بالبُعد الثالث أسفر عن (14) أربعة عشر مفردة.

وتم استبعاد العامل الثاني في جميع الأبعاد لعدم تحقيقهم شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث مفردات على الأقل.

جدول (10) تشبعت العامل الأول بالبُعد الأول (تقبل الذات)

رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
12	أتمنى أن يكون لدي احترام أكبر لذاتي	0.977
14	أجد فكري عن نفسي إيجابية بشكل عام	0.976
3	استمتع بحياتي الاجتماعية	0.972
5	لست في حاجة أن يقول الناس عني أنني كفاء	0.971
9	أشعر بالسعادة العادية شأني شأن الناس	0.967
4	استحق أن أكون محبوباً وموضع احترام الآخرين	0.966
7	أعترف بعيوبي وأخطائي بسهولة	0.963
6	أستطيع تقبل النقد دون أن يؤثر على حالتي المعنوية	0.962
13	أكون راضي تماماً عن ذاتي	0.958
1	أشعر أنني شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الناس	0.954
2	أقبل نفسي كما هي	0.949
11	أجد لدى الكثير من الصفات التي تجعلني أفخر بنفسي	0.937
8	أعبر عن وجهة نظري بسهولة ويسر	0.935
10	أستطيع أن أعترف بالأخطاء دون أن أشعر بالفشل	0.920
15	أشعر أن ثقتي في نفسي وقدراتي تزداد	0.908

يتضح من الجدول (10) ما يلي : تراوحت قيمة التشبعت على العامل الأول بالبُعد الأول ما بين (0.908 ، 0.977) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتُشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (تقبل الذات)، ويرجع الباحث ذلك إلى أنه كلما ارتفع مستوى السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي من كبار السن كلما زاد رضاه عن ذاته وحببه وتقبله لنفسه ويُصبح عنده القدرة على تقبل نقد الآخرين وإحساسه باحترام وقبول وحب الآخرين له وبالتالي يصل لدرجة تقبل ذاته مما يجعله قادراً على الاستمتاع بحياته، لذا يُمكن تسمية هذا العامل (تقبل الذات).

ويتفق الباحث مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كلا من يونج موريسون Young Morrison (2011)(25) والتي أكدت على تقدير الذات والسعادة الذاتية هي متغيرات ثابتة ومستقرة بالفعل لدى كبار السن.

ويتفق الباحث مع ما يُشير إليه بيفر فيرا (2006)(6) أن نتقبل الذات بكل ما فيها من قوة وضعف، على جميع المستويات المادية والعقلية والوجدانية والروحية.

كما يتفق الباحث مع رأى حامد زهران (2005)(7) أن الشعور بالسعادة والراحة النفسية يأتي من خلال وجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

جدول (11) تشبعت العامل الأول بالبُعد الثاني (العلاقات مع الآخرين)

رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
8	يعتقد أصحابي أنني مرح كثيرًا وأنه من الممتع أن أكون معهم	0.915
13	أكتسب خبرات صداقة وثقة مع الآخرين	0.914
11	أحب أن أذوي بعيدًا عن الآخرين	0.911
2	أكون مشارك وملتزم مع الآخرين	0.901
15	يصفني الآخرون بأنني شخص معطاء	0.897
7	أكون مع أصدقاء كثيرين من نفس عمري	0.893
16	يكون لدي القدرة على صنع علاقات جيدة في وقت قصير	0.888
3	أشعر بأنني حر في التعبير عن مشاعري الحقيقية إزاء الآخرين	0.863
9	استمتع كثيرًا بصحبة أصدقائي	0.857
10	أشعر بمكانتي العالية بين أصدقائي	0.841
14	أميل للتأثر بأراء الأفراد الذين لديهم وجهة نظر قوية	0.777
1	أكون مرحًا مع الآخرين	0.771
12	أثق بأرائي الشخصية حتى وإن لم تتفق مع آراء الآخرين	0.740
6	لا أنزعج من طلب المساعدة عندما أحتاج إلى ذلك	0.706
5	أميل إلى الثقة بالآخرين	0.703
4	لا أتردد في التعبير عن آرائي حتى عندما أختلف مع الآخرين	0.695

يتضح من الجدول (11) ما يلي : تراوحت قيمة التشبعت على العامل الأول بالبُعد الثاني ما بين (0.695، 0.915) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (العلاقات مع الآخرين) ويرجع الباحث ذلك إلى أن ممارسة أوجه نشاط الترويج الرياضي تُساعد الفرد كبير السن على الاستمتاع بصحبة الآخرين وشعوره بمكانته واحترامه بين أقرانه وتُعطي له فرصة تكوين علاقات جديدة، كما تظهر قدرته على المشاركة والعطاء وزيادة ثقته بالآخرين وذلك يؤدي به إلى الشعور بالسعادة من خلال علاقاته مع الآخرين، لذا يُمكن تسمية هذا العامل (العلاقات مع الآخرين).

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه سيلجمان Seligman (2002) (22) إلى أن البعض يعتقد أن السعادة تكمن في تحقيق العلاقات الاجتماعية الايجابية. ويتفق الباحث مع رأى حامد زهران (2005) (7) أن الشعور بالسعادة مع الآخرين يأتي من خلال (حب الآخرين، وتقبلهم، والثقة فيهم، واحترامهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، وتحمل المسؤولية والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين. ويتفق الباحث مع ما يُشير إليه بيفر فيرا (2006) (6) أن الشعور بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة يعني أن نكون أصحاء نفسياً ولدينا الثقة في النفس، ونمتلك شعوراً إيجابياً نحو الذات والآخرين.

كما يتفق الباحث مع ما يُشير إليه كل من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (2019) (16) بأن المشاركة في ممارسة أوجه نشاط الترويج الرياضي بانتظام يُؤدي إلى وإشباع الحاجة للإلتقاء بالآخرين من ذوى الميول والاهتمامات المشتركة وتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.

جدول (12) تشبعات العامل الأول بالبُعد الثالث (الإقبال على الحياة)

رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
6	أتسامح مع الآخرين عند تقصيرهم معي	0.975
7	أقبل على الحياة بكل تفاؤل	0.975
14	أشعر بأنني قادرا على التغلب على المشاكل التي تواجهني	0.971
12	أشعر بالسعادة لما أنا عليه	0.969
5	أتقبل الحياة ببشاشة مهما تكن الأحوال	0.968
2	أشعر أن لحياتي هدف واضح	0.968-
1	أفهم المعنى من حياتي	0.960-
11	أكون راضي عن كل شيء	0.956
3	أحس أن لحياتي معنى	0.954-
8	أشعر بأنه لا بأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	0.943
4	أبحث باستمرار عن شيء يجعل لحياتي أهمية	0.928-
10	أحب أغلب جوانب شخصيتي	0.913
13	أشعر بأنني حققت ما يجب تحقيقه (سلبى)	0.912
9	أشعر بأنني أستطيع إدارة الموقف الذي أكون فيه	0.911

يتضح من الجدول (12) ما يلي : تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول بالبُعد الثالث ما بين (0.911 ، 0.975) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتُشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (الإقبال على الحياة)، ويرجع الباحث ذلك إلى أن ممارسة كبير السن لأوجه نشاط الترويج الرياضي تجعله يُقبل على الحياة ببشاشة وبكل تفاؤل وتجعله يشعر بأن لحياته أهمية ومعنى وأنه قادر على إدارة المواقف التي يتعرض لها، كما تُساعده في التغلب على المشاكل التي تواجهه، لذا يُمكن تسمية هذا العامل (الإقبال على الحياة).

ويتفق الباحث مع ما يُشير إليه فينهوفن Veenhoven (2001) (24) أن السعادة هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، فتُشير بذلك إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل.

ويتفق الباحث مع ما يُشير إليه أسامة راتب (2004) (1) أن ممارسة أوجه النشاط البدني بشكل منتظم له تأثير إيجابي ويُؤدي إلى زيادة استمتاعهم بالحياة وقدرتهم على القيام بمتطلبات الحياة اليومية.

كما يتفق الباحث مع ما تُشير إليه منى المرسي (2007) (17) أن السعادة تُعد سمة إنفعالية مستقرة نسبياً مرتبطة باعتدال الحالة المزاجية للفرد تتمثل في حبه لحياته واستمتاعه بها وتقديره الإيجابي لها.

ثبات المقياس: قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach حيث يمثل "معامل ألفا Alpha" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، ولذلك فإنه يُمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس، ويُوضح جدول (13) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (13) قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد المقياس (ن=212)

البُعد	عنوان البُعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	تقبل الذات	0.966
الثاني	العلاقات مع الآخرين	0.941
الثالث	الإقبال على الحياة	0.938

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.138).

يتضح من الجدول رقم (13) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" Alpha تتراوح بين (0.938 ، 0.966) وذلك يُشير إلى أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع أبعاد المقياس مما يؤكد على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

حساب الدرجات للمقياس: لكل مفردة من مفردات المقياس ثلاثة استجابات (دائماً - أحياناً - نادراً)، ولقد أعطى الباحث ثلاثة للاستجابة ب (دائماً)، ودرجتان للاستجابة ب (أحياناً)، ودرجة واحدة للاستجابة ب (نادراً).

حساب المعايير والمستويات للمقياس: تم استخراج الدرجات التائية T.Scores أو ما يعرف بالدرجات المعيارية المعدلة Derived Standard Scores وذلك لحساب المعايير من الدرجات الخام، وهذا الإجراء يتيح إمكانية تفسير الدرجة على المقياس بصورة دقيقة، والجدول التالي يوضح الدرجات الخام لأفراد عينة البحث ومقابلاتها التائية والمعيارية.

جدول (14) الدرجات الخام والدرجة المعيارية والتائية لدرجات عينة البحث على المقياس

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية
46	2.04-	29.6	79	0.79-	42.1	107	0.24	52.4
47	2.01-	29.9	81	0.71-	42.9	108	0.28	52.8
48	1.97-	30.3	82	0.67-	43.3	109	0.35	53.5
51	1.85-	31.5	83	0.64-	43.6	111	0.35	53.5
53	1.78-	32.2	85	0.56-	44.4	112	0.43	54.3
54	1.74-	32.6	86	0.52-	44.8	113	0.47	54.7
55	1.70-	33.0	87	0.48-	45.2	114	0.51	55.1
56	1.66-	33.4	88	0.45-	45.5	118	0.54	55.4
57	1.63-	33.7	90	0.37-	46.3	122	0.54	55.4
58	1.59-	34.1	91	0.33-	46.7	123	0.89	58.9

58.9	0.89	124	47.4	0.26-	93	34.5	1.55-	59
59.6	0.96	125	47.8	0.22-	94	35.3	1.47-	61
59.6	0.96	126	48.2	0.18-	95	36.0	1.40-	63
60.0	1.00	127	48.6	0.14-	96	36.4	1.36-	64
60.4	1.04	128	49.0	0.10-	97	36.8	1.32-	65
61.1	1.11	129	49.4	0.06-	98	37.2	1.28-	66
61.1	1.11	130	49.7	0.03-	99	37.9	1.21-	68
61.9	1.19	131	50.5	0.05	101	38.7	1.13-	70
61.9	1.19	132	50.9	0.09	102	39.1	1.09-	71
62.3	1.23	133	51.3	0.13	103	39.5	1.05-	72
62.3	1.23	134	51.6	0.16	104	40.6	0.94-	75
63.4	1.34	135	52.0	0.20	105	41.0	0.90-	76
			52.4	0.24	106	41.7	0.83-	78
							26.28 =ع	99.707 =س

جدول (15) مستويات تقديرية لدرجات مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح

الرياضي من كبار السن

النسبة المئوية	عدد الافراد	مستوي السعادة النفسية	الدرجة الخام
10.4	22	جيد جداً	(128) فأكثر
18.4	39	جيد	(101 - 127)
37.3	79	متوسط	(74 - 100)
19.8	42	مقبول	(47 - 73)
14.2	30	ضعيف	(46) فأقل
	212		العدد والنسبة

يتضح من جدول (15) المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (5) مستويات تقديرية وبمقارنة متوسط درجة المقياس والذي بلغ (99.7) درجة بالمستويات السابقة إتضح أنه يقع عند الدرجة (74 - 100) وأمام المستوي "متوسط".

تطبيق البحث

قام الباحث بتطبيق مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن على عينة البحث الأساسية المكونة من (212) مفحوص من كبار السن رجال وسيدات، وذلك خلال الفترة من 2022/2/22 إلى 2022/4/14.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي إطار العينة التي تم تطبيق أداة جمع البيانات عليها، فإن الباحث قد توصل إلى أهم الإستنتاجات التالية :

1. أمكن التوصل إلى بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن والذي يتكون من (45) مفردة منهم (43) مفردة إيجابية، (2) مفردة سالبة، موزعين على (3)

- أبعاد، وتضمن المقياس ميزان تقدير ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً) - مرفق (4) الصورة النهائية للمقياس، وكانت العوامل المستخلصة من التحليل العاملي للمقياس كما يلي :
2. البُعد الأول : تقبل الذات - وقد تشبع على هذا العامل (15) خمسة عشر مفردة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (0.908 ، 0.977). وبلغت قيمة معامل الثبات (0.966)
 3. البُعد الثاني: العلاقات مع الآخرين - وقد تشبع على هذا العامل (16) ستة عشر مفردة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (0.695، 0.915). وبلغت قيمة معامل الثبات (0.941)
 4. البُعد الثالث: الإقبال على الحياة - وقد تشبع على هذا العامل (14) أربعة عشر مفردة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (0.911 ، 0.975). وبلغت قيمة معامل الثبات (0.938)
 5. تم التوصل الي المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (5) مستويات تقديرية.

التوصيات :

- فى ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها فإن الباحث يُوصي بما يلي:
1. يُوصي الباحث بتطبيق المقياس من قبل وزارة الشباب والرياضة والجهات المعنية برعاية كبار السن من الجنسين كوسيلة للتعرف على مستوى السعادة النفسية لديهم.
 2. ضرورة اعتماد المعايير المستخلصة عند تطبيق المقياس.

قائمة المراجع العلمية :

1. أسامة كامل راتب : النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
2. أكرم زيدان : سيكولوجية المال (هوس الثراء وأمراض الثروة). الكويت، سلسلة عالم المعرفة، العدد 351، 2008.
3. العيد ابن سميشة : محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت. الجزائر، دراسات نفسية وتربوية، مجلة علمية محكمة، جامعة قاصدى مباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية المجلد (149)، العدد(1)، 2021.
4. أمنة قاسم قاسم، سحر محمود عبد الله : السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد (53)، 2018.
5. إيمان رفعت السعيد، مرعي سلامة يونس : جودة الحياة والسعادة المدركة للمصريين من كبار السن

- الممارسين للأنشطة الترويحية. إنتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 2012.
6. بيفر فيرا : السعادة الداخلية. ط 3، الرياض، مكتبة جرير، 2006.
7. حامد زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، عالم الكتب، 2005.
8. عبد الله محمد محي الدين : مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2009.
9. فريخ العنزي : الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية. مجلة دراسات نفسية، المجلد (11)، العدد (3)، 2001.
10. فيصل خليف سايرالعنزي، لولوة مطلق فارس الجاسر :السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (8)، العدد (12)، 2019.
11. كمال إبراهيم مرسي : السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس). القاهرة، دار النشر الجامعي، 2000.
12. مايكل أرجايل: سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 1997.
13. محمد حمادات، أحمد القضاة : مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في ضوء بعض المتغيرات في المملكة الأردنية الهاشمية. المنارة للبحوث و الدراسات : مجلة علمية متخصصة محكمة : العلوم الإنسانية و الاجتماعية المجلد 22، العدد 3/أ، 2016.
14. محمد سعيد محمد السيد : مستويات السعادة لدى ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة. إنتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، العدد (78)، سبتمبر 2016.
15. محمد محمد الحماحمي : الرياضة للجميع في ضوء الفكر الأولمبي. مؤتمر الرياضة والمبادئ الأولمبية، التراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الثاني، القاهرة، 1994.
16. محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق، الطبعة التاسعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019.

17. منى مختار المرسي : بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، مجلة أسيوط العلوم وفنون التربية الرياضية، 2007.
18. ناصر الدين إبراهيم أبو حماد : جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد (10) العدد (4)، 2019.
19. Alans, Waterman, Seth, Schwartz. & Regina conti : The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. Journal of Happiness Studies, Springer, vol. 9(1), 2008
20. Bersma, A., & Ardel, M. : Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation. Journal of Happiness and Studies, 13(3), 2012.
21. Delken, E.: Happiness in shrinking cities in Germany. Journal of happiness studies, vol, (2), 2008.
22. Seligman, M. E. : Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY, US: Free Press, 2002
23. Seligman, M , Diener . E: Very happy people Psychological Science . Vol 13 , 2002.
24. Veenhoven, H: What we know about Happiness, paper presented at the dialogue on "Gross Nation Happiness: Woudscoten, Zeist". The Netherlands, January, 2001
25. Young Morrison . fauve: The relationships among well-Being, health. Related Quality of Life, and self-Esteem in older Adults, Connon, Brook", marywood university, 2011.

ملخص البحث

بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن

أ.م.د. أحمد حلمي محمد قورة

يهدف البحث إلى بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، ووضع مستويات معيارية للمقياس، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة عشوائية من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن ممن تتراوح أعمارهم من (60 - 70) عامًا بإجمالي (212) مفحوصاً بواقع (119) رجلاً (93) سيدة، وقد توصل الباحث إلى بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن والذي يتكون من (45) مفردة موزعين على (3) أبعاد، وكانت العوامل المستخلصة من التحليل العاملي للمقياس كما يلي: البعد الأول (تقبل الذات) وقد تشبع على هذا العامل (15) مفردة، البعد الثاني (العلاقات مع الآخرين) وقد تشبع على هذا العامل (16) مفردة، البعد الثالث (الإقبال على الحياة) وقد تشبع على هذا العامل (14) مفردة، كما تم التوصل الي المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (5) مستويات تقديرية وقد أوصي الباحث بتطبيق المقياس من قبل وزارة الشباب والرياضة والجهات المعنية برعاية كبار السن من الجنسين كوسيلة للتعرف على مستوى السعادة النفسية لديهم، وضرورة اعتماد المعايير المستخلصة عند تطبيق المقياس.

Abstract

Constructing a Scale of Psychological Happiness among the Elderly Participants of Sport Recreation Activities

Dr. Ahmed Helmy Mohamed Koura

The research aims to construct a scale of psychological happiness among the elderly participants of sport recreation activities, and to set standard levels for the scale. The researcher used the descriptive method on a random sample of elderly participants of sport recreation activities aged between (60-70) years with a total of (212) subjects: (119) men and (93) women. The researcher reached to build a scale of psychological happiness among the elderly participants of sport recreation activities, which consists of (45) items distributed on (3) dimensions, and the factors extracted from The factorial analysis of the scale were as follows: the first dimension (self-acceptance) and this factor was saturated by (15) items, the second dimension (relationships with others) and was saturated by (16) items, the third dimension (desire for life) was saturated by (14) items. The estimated levels of the research sample scores were reached on the scale, which included (5). The researcher recommended the application of this scale by the Ministry of Youth and Sports and the other parties concerned with caring of the elderly of both sexes as a means of identifying their level of psychological happiness, and the necessity of adopting the criteria extracted when applying this scale.