

التنبؤ بالهناء النفسى فى ضوء كل من المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى معلمى التربية الرياضية بمدينة المنيا

*د/ مروة عبدالقادر عبدالوهاب

* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية - كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التعليم ضرورة من ضروريات الحياه كالماء والهواء فهو كاشف الظلام و السبيل الوحيد لتطور المجتمع وتقدمة وأحد الدعائم الأساسية فى بناء مجتمعات يسودها التفاهم و السلام ، كونه حق أساسى لكل فرد من أفراد المجتمع فتقاس رفعة الأوطان بمدى تعلم أفرادها ،ولكى يقوم المجتمع وينهض ويحقق أهدافه لابد من توفير بيئة تعليمية سليمة تسمح للطلاب من معرفة و استغلال إمكانياتهم وتطوير مهاراتهم إلى أقصى حد يساعدهم على الإبداع والإبتكار .

يعد المعلم ركن من أركان العملية التعليمية وأحد الأدوات التى يمكن أن نعتمد عليها فى تطوير قاطرة التعليم، وتقديم خدمات أفضل للطلاب، فالأجهزة والمعامل والمناهج لاتستطيع وحدها بناء الأجيال طالما لم يتوفر المعلمين الكفاء القادرين على تيسير وتوجيه العملية التعليمية ، فالمعلمين الأسوياء نفسيا القادرين على تحمل أعباء العمل ومواجهة المشكلات والضغوط النفسية المختلفة التى يتعرضون لها سواء داخل العمل أو خارجه ، وتعد المشكلات والضغوط سمة من سمات العصر والتى تتعكس حتما على الصحة النفسية لمعلم التربية الرياضية مما لها من أثر سلبي على مستوى أدائه وعلاقته بالآخرين ،الأمر الذى يستدعى معه الإهتمام بالصحة النفسية له وإكسابه المناعة اللازمة وتحسين الأداء النفسى الوظيفى والتركيز على العوامل التى تمكنه من أن يعيش حياة مرضية يحقق من خلالها كل أهدافه واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن وهذا من خلال الكشف عن الطاقات الكامنة وتعهدتها بالرعاية والتنمية حتى نصل إلى فهم المعلم لذاته على نحو أفضل.

يرى "داينز وآخرون" "Diener at all" (١٩٩٩، ص ٢٦٧) أنه على الرغم الجهد المتزايد لتطوير منظومة إعداد المعلم ودراسة العوامل والمتغيرات المؤثرة فى فاعليته، فإن مواجهة الأطر النظرية تشير إلى وجود قصور فى الإهتمام بالجانب النفسى وإغفال لدراسة بعض المتغيرات التى تلعب دورا محوريا فى تشكيل فاعلية هذا المعلم ، ويأتى الهناء النفسى فى صدارة هذه المتغيرات بإعتباره مفهوما ديناميا يشمل العديد من المكونات النفسية والذاتية والاجتماعية ، ويعد مظلة عامة تتضمن أبعاد الصحة النفسية والإيجابية، ويرتبط بكيفية إدراك الأفراد لمختلف جوانب حياتهم النفسية

، فمثلا إلى أى مدى يشعر الفرد: بقدرته على السيطرة على حياته الشخصية ، وأن لحياة الشخصية قيمة ومعنى ، وامتلاكه لعلاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين.

وتعد دراسة الهناء النفسى وتعزيزه غرضا مهما لتنمية وتطور الشخصية من جميع الجوانب بل أنه هدف تسعى إليه المجتمعات من أجل تحقيق التطور والنقدم المنشود، فالشخص الذى يشعر بالسعادة والرضا يكون قادر على مواجهه التحديات والمشكلات التى يتعرض لها سواء كانت حياتية أو مهنية مما يدفعه لأداء وإنجاز الأعمال المطلوبة منه على الوجه الأمثل.

ترى " صفيه فرجاني" (٢٠١٦، ص٢٦) أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عال من الهناء النفسى هم أكثر نجاحا فى مجالات الحياه المختلفه ، وعلاقاتهم الإجتماعية جيدة داخل العمل ، ولديهم القدرة على التعامل مع الضغوط ، و فرصتهم أكبر فى الترقيات والراتب الوظيفى أفضل فهذه النوعية من الأفراد لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط بالإضافة إلى تميزهم بمستوى منخفض من الأفكار و السلوكيات السلبية و يتمتعون بمشاعر ايجابية متكررة من السرور والفرح ونادرا ما يواجهون مشاعر سلبية كالإكتئاب والحزن والقلق.

لكى يصل معلم التربية الرياضية إلى مستوى عال من الهناء النفسى لابد من توافر بعض العوامل منها التعامل مع المواقف الصعبة المختلفة التى تعيق تحقيق أهدافه بقدر من التفاؤل والإتزان الإنفعالى والثقة وقوة الإرادة وهو ما يمكننا أن نسميه بالمناعة النفسية حيث يعد مفهوم المناعة النفسية أحد مفاهيم علم النفس الإيجابى وفى الفترة الأخيرة زاد الإهتمام بمثل هذا المفهوم لأنه يعبر عن مدى صحة الفرد النفسية ويعتبر مفهوم المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة فى مجال بحوث الصحة النفسية.

يشير "علاء الشريف" (٢٠١٥، ص ٣١) إلى أن نظام المناعة النفسية نظاماً افتراضياً وجدانياً تفاعلياً متغيراً، يشترك مع نظام المناعة الجسمية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديدات المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث الطارئة، ويحقق درجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياه الطارئة وذلك من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث أنظمة فرعية هي الاحتواء والمواجهة التكيفية والتنظيم الذاتى المتفاعلة مع بعضها البعض لوصف العوامل الدافعة التى قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق الذى يعيشه.

يشير "عصام زيدان" (٢٠١٣، ص ٥٥) أن المناعة النفسية من سمات الشخصية التى تمثل أسس ودعائم علم النفس الإيجابى والصحة النفسية الإيجابية ويمكن اعتبار المناعة النفسية قدرة شخصية

فطرية مثل المناعة العضوية، وان كان كل منهما يتم تشكيلها وتكوينها وبنائها لدى الفرد بداية من الطفولة المبكرة وعبر كافة مراحل العمر، ويتم تتميتها من خلال عملية التربية والتنشئة وخبرات وتجارب الفرد في الحياة، ومن ثم فإن كلا منهما تمثل أحد مكونات أو أبعاد المناعة النفسية. وإذا كانت كل من الصلابة والمرونة النفسية عملية تالية أو لاحقة للأحداث والضغوط، فإن المناعة النفسية عملية سابقة ولاحقة ومواكبة أو مستمرة، قبل الأحداث وأثناءها وبعدها.

وترى " روتر Rutter " (١٩٩٠، ص ٤٣) أن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد، بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الاجتماعي وتقدير الذات ومفهوم الذات وكفاءة الذات ومهارات حل المشكلات. وبذلك يتبين أن المناعة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف والوقاية من التحديات. ولا شك أن من بين هذه التحديات وضغوط العمل.

وترى الباحثة أن المناعة النفسية تشير إلى " قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد، وتتحسن بوجود عوامل وقائية كال تفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، والمبادأة والتوكيدية، والإبداع وحل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية، وإدارة وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتكيف والمرونة النفسية، والتدين، والمسؤولية الاجتماعية."

تشير " إيمان حسنين " (٢٠١٣، ص ٢٧) أن أهمية المناعة النفسية ترجع إلى توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما تمكن الفرد من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي الدؤوب لتحقيقها.

تضيف "إيمان حسنين" (٢٠١٣، ص ١٧) أن إفتقاد المعلم للمناعة النفسية يمكن أن يؤدي إلى استنزاف بدني و إنفعالي وقد يعوق تحقيق الإلتزان الفكري والنفسي له ، ويؤثر بالسلب على أداء واجباته المهنية على الوجه الأكمل ، ومن مظاهره: عدم الإهتمام بالتلاميذ ، ونقص الدافعية ، وعدم التكيف مع أحداث الحياة ، والأداء النمطي، والعلاقات السلبية مع الزملاء، والشعور بالإرهاك النفسي والبدني ، وكثرة التذمر من الأوضاع الحياتية والمهنية.

يحتاج المعلم لكي يصل إلى المستوى المطلوب للهناء النفسي إلى العديد من المهارات وقد ذكرناها من قبل المناعة النفسية فهو يحتاج أيضا إلى أن يشعر ويدرك قيمة ولديه قبول لذاته وأن يكون لديه مفهوم إيجابي للذات ومدرك لكل إمكاناته وقدراته ومهاراته وهذا مايمكن أن نعبر عنه بمفهوم الذات.

يرى "حامد زهران" (١٩٧٧، ص٩٥) أن مفهوم الذات من أهم العوامل النفسية التي يؤثر على شخصية الفرد وصحة النفسية ، فهو يمثل متغيرا هاما من متغيرات الشخصية ، وهو ضروري لفهم السلوك ويلعب دورا بالغ الأهمية في الدافعية الذاتية ، ويعتبر عاملا بالغ الأثر في توجيه سلوك الفرد.

يشير "محمد علاوى" (١٩٨٣، ص١٨٤) إلى أن مفهوم الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنا فى تعاملاته مع الآخرين وفى الأعمال التى يقوم بها وهذا يظهر بوضوح فى الثقة بالنفس والإقتناع بالنفس التى تظهر لدى الافراد الناجحين وفى نتائج تقييمهم لتصور أنفسهم أو مفهومهم عن ذواتهم. لذلك أصبح إمتلاك معلم التربية الرياضية لمستوى مناسب من الهناء النفسى مطلباً ملحا نتيجة لظروف ومتطلبات الحياة الراهنة، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء عليه من خلال التعرف على طبيعة العلاقة بين الهناء النفسى والمناعة النفسية ومفهوم الذات.

إن البحث فى مفاهيم علم النفس الإيجابى أصبح أمرا ضروريا وهاما فى الوقت الحالى لتركيزه على تحسين الأداء النفسى الوظيفى العام للإنسان وبحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التى تقضى إلى تمكين الإنسان من العيش حياه مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وتخليصهم من صور المعاناه النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلفة أو المرضية بل بالتركيز على مافى الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية وتعهدا بالرعاية والتنمية ، يفضى ذاته إلى فهم الإنسان لذاته ووصولا إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة. (Seligman، ٢٠٠٠، ص١٤)

وتمشيا مع هذا الإتجاه ينطلق البحث الحالى فى محاولة لبحث ودراسة طبيعة العلاقة بعض من المتغيرات النفسية الإيجابية (الهناء النفسى - المناعة النفسية - مفهوم الذات) لدى معلمى التربية الرياضية.

أن دراسة متغير الهناء النفسى وما يؤثر عليه من عوامل لدى معلمى التربية الرياضية أصبح من الأهمية بمكان نظرا لتعرضهم للضغوط بإختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياه اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية ، بينما البعض الآخر يرتبط بمطالب وظروف العمل والمجتمع المدرسى صورة مصغرة من المجتمع الإنسانى فإن معلمين التربية الرياضية إضافة إلى المشكلات النفسية والاجتماعية التى يعانى منها الأفراد بصفة عامة ، لديهم مشكلات خاصة بطبيعة مهنتهم حيث وصفت مهنة التدريس من أكثر المهن معاناة من الضغوط، فعلى عاتق المعلمين تقع مسئولية تحقيق الأهداف التربوية التى يسعى أى مجتمع لتحقيقها والتخطيط لعملية التدريس وتنفيذها

وتفقيمها ومتابعة كل التطورات العلمية والتكنولوجية ، وأيضا الإشتراك فى إتخاذ القرارات للمساعدة فى حل المشكلات الأكاديمية والتربوية، وخدمة المجتمع وكل ذلك فى ظل نظرة المجتمع.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

١. العلاقة بين الهناء النفسى والمناعة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية بمدينة المنيا.
٢. العلاقة بين الهناء النفسى و مفهوم الذات لدى معلمى التربية الرياضية بمدينة المنيا.
٣. مدى مساهمة درجات المناعة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية فى التنبؤ بدرجاتهم فى الهناء النفسى.
٤. مدى مساهمة درجات مفهوم الذات لدى معلمى التربية الرياضية فى التنبؤ بدرجاتهم فى الهناء النفسى.

فروض البحث:

فى ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلى :

١. توجد علاقة إرتباطية ودالة إحصائية بين الهناء النفسى والمناعة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية بمدينة المنيا .
٢. توجد علاقة إرتباطية ودالة إحصائية بين الهناء النفسى و مفهوم الذات لدى معلمى التربية الرياضية بمدينة المنيا .
٣. تسهم درجات المناعة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية فى التنبؤ بدرجاتهم فى الهناء النفسى.
٤. تسهم درجات مفهوم الذات لدى معلمى التربية الرياضية فى التنبؤ بدرجاتهم فى الهناء النفسى.

مصطلحات البحث :

الهناء النفسى : Psychological well-being

تعرفه "الباحثة" كل مايشير إليه سلوك الفرد ويعبر عن مدى سعادته والرضا ويمكن تحديدها فى ستة عوامل (الرضا عن الحياة ، تقدير الذات ، المساندة الاجتماعية ، التطور الشخصى ، الاستقلالية ، التمكن البيئى) ."

المناعة النفسية : Psychological Immunity

تعرفه "الباحثة" قدرة الفرد على التصدي للضغوط والمخاطر والإجهاد من خلال قوة الإرادة والتفكير الإيجابي والإتزان الإنفعالي والتحكم الوجداني والثقة والقدرة على حل المشكلات والتوجه الديني لتدعيم الصحة النفسية".

مفهوم الذات : Self – concept

تعرفه "الباحثة" فكرة الفرد عن نفسه وإعتقاده في ذاته، ومدى إدراكه التوجيهية لإمكاناته، ومهاراته، وتقبله لها في ضوء الذات الجسمية والذات الإجتماعية والذات الشخصية والذات النفسية".

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي " أسلوب المسح " حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على معلمي التربية الرياضية بالمراحل التعليمية المختلفة (إبتدائي- إعدادي- ثانوي) بمدينة المنيا في العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م. وقد بلغ حجم المجتمع (٣٠١) معلم ومعلمة بواقع (١٢٠) معلم ومعلمة للمرحلة الإبتدائية، و(١٠٤) معلم ومعلمة للمرحلة الإعدادية، و(٧٧) معلم ومعلمة للمرحلة الثانوية. وقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية ممثلة من مجتمع البحث قوامها (١٤٠) من معلمي التربية الرياضية وتمثل نسبة ٤٦.٥% من مجتمع البحث. وجدول (١) يوضح ذلك.

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

المرحلة التعليمية	العينة	مجتمع البحث	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
- المرحلة الإبتدائية	١٢٠	٥٥	١٥	
- المرحلة الإعدادية	١٠٤	٤٩	١٥	
- المرحلة الثانوية	٧٧	٣٦	١٠	
المجموع	٣٠١	١٤٠	٤٠	

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

- ١- مقياس الهناء النفسى
 - ٢- مقياس المناعة النفسية
 - ٣- مقياس مفهوم الذات
- إعداد/ الباحثة.
- إعداد/ الباحثة.
- إعداد/ الباحثة.

أولا : مقياس الهناء النفسى : (إعداد الباحثة)

وصف المقياس :

أ- الصورة المبدئية للمقياس: ملحق (٢)

١. قامت الباحثة بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث، وكذا الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الهناء النفسى ومنها مقياس الهناء النفسى الذي قام بإعداده كل من " عبد الباقي أحمد، نائلة على"، (٢٠١٦)، ومقياس الهناء الشخصى إعداد "عفاف أحمد"، (٢٠٠٨) ومقياس الهناء الشخصى تعريب " السيد محمد"، (١٠١٠).

٢. من خلال الإستعراض النظري للدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بالهناء النفسى قامت الباحثة بتحديد (٦) ستة أبعاد تشكل في مجموعها الهناء النفسى لمعلمى التربية الرياضية وهي:

• الرضا عن الحياة.

ويقصد به: " حكم ذاتى عن نوعية الحياة التى يعيشها الفرد وقبولها بوجه عام واستمتاعه بكل ما فيها ".

• تقدير الذات.

ويقصد به: " إعتقاد وصورة الفرد عن ذاته وشعوره بالتقدير والاحترام".

• المساندة الاجتماعية.

ويقصد به: " شعور الفرد بالحب والتقدير من مجموعة الأفراد حوله".

• النمو الشخصى.

ويقصد به: " قدرة الفرد على فهم نفسه بشكل أفضل والتعرف على قدراته واستغلالها وإعادة صياغة خطة لتحسين المستقبل ".

• الاستقلالية.

ويقصد به: " قدرة الفرد على تحمل المسئولية والاعتماد على الذات".

• التمكن البيئى.

ويقصد به: " قدرة الفرد على إدارة البيئة من خلال الامكانيات والفرص المتاحة".

٣. قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالات: علم النفس الرياضي، وعلم النفس العام، قوامها (١٠)، ملحق (١)، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد لما وضعت من أجله، وإضافة أبعاد أخرى يرونها.

٤. في ضوء آراء الأساتذة المتخصصين تمت الموافقة على جميع الأبعاد.

٥. قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات تحت كل بُعد من أبعاد المقياس وقد بلغ عدد العبارات (٦٦) عبارة موزعة على أبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

- الرضا عن الحياة (١٣) ثلاثة عشر عبارة.
- تقدير الذات (١٦) ستة عشر عبارة.
- المساندة الإجتماعية (١١) احدى عشرة عبارة.
- النمو الشخصي (٩) تسع عبارات .
- الاستقلالية (٩) تسع عبارات .
- التمكن البيئي (٨) عبارات .

٦. تم عرض الأبعاد والعبارات التي تدرج تحتها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالات: علم النفس الرياضي، وعلم النفس العام، قوامها (١٠)، ملحق (١)، لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات للبعد الذي تدرج تحته، وقد تم الموافقة على العبارات نظرا لحصولها على نسبة أكثر من ٧٠% من مجموع الآراء.

٧. في ضوء آراء الأساتذة المتخصصين بلغ عدد عبارات المقياس (٦٦) عبارة موزعة على أبعاد المقياس، تم وضع المقياس في صورته المبدئية (٦٦) عبارة ملحق (٢).

٨. تم تطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث قوامها (٤٠) من معلمى التربية الرياضية ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك لحساب معاملاته العلمية من صدق وثبات.

المعاملات العلمية للمقياس :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ - الصدق :

١ - صدق المحتوي :

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية (٦٦) عبارة ملحق (٢)، على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالات علم النفس العام، وعلم النفس الرياضي، لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد لما وضعت من أجله، ومدى مناسبة العبارات للبعد الذي تدرج تحته، وقد تم قبول العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر وذلك على النحو التالي:

- الرضا عن الحياة (١٣) ثلاثة عشر عبارة.
 - تقدير الذات (١٦) ستة عشر عبارة.
 - المساندة الإجتماعية (١١) احدى عشرة عبارة.
 - النمو الشخصى (٩) تسع عبارات .
 - الاستقلالية (٩) تسع عبارات .
 - التمكن البيئى (٨) عبارات .
- والجدول التالي (٢) يوضح النسبة المئوية لأراء الأساتذة المتخصصين حول عبارات المقياس:

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات مقياس الهناء النفسي (ن = ١٠)

العبارات								الأبعاد	
8	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	الرضا عن الحياة
9	8	8	8	8	7	9	8	تكرارها	
%٩٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٧٠	%٩٠	%٨٠	النسبة المئوية	
			13	12	11	10	9	رقم العبارة	
			١٠	٩	٨	٨	٩	تكرارها	
			%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%٨٠	%٩٠	النسبة المئوية	
٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	رقم العبارة	تقدير الذات
٨	١٠	٨	٩	٨	٧	٧	٧	تكرارها	
%٨٠		%٨٠	%٩٠	%٨٠	%٧٠	%٧٠	%٧٠	النسبة المئوية	
٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	رقم العبارة	
٧	٨	٩	١٠	١٠	٩	٨	٧	تكرارها	
	%٨٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%٧٠	النسبة المئوية	
٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	رقم العبارة	المساندة الإجتماعية
٧	١٠	٩	٧	٧	٧	٨	٩	تكرارها	
%٧٠	%١٠٠	%٩٠	%٧٠	%٧٠	%٧٠	%٨٠	%٩٠	النسبة المئوية	
					٤٠	٣٩	٣٨	رقم العبارة	
					٧	٩	٩	تكرارها	
					%٧٠	%٩٠	%٩٠	النسبة المئوية	
٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم العبارة	النمو الشخصي
٧	٩	٨	٩	١٠	١٠	٨	٨	تكرارها	
%٧٠	%٩٠	%٨٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%٨٠	النسبة المئوية	
							٤٩	رقم العبارة	
							٩	تكرارها	
							%٩٠	النسبة المئوية	
٥٧	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	رقم العبارة	الاستقلالية
١٠	٩	٩	٧	٨	٧	٨	٩	تكرارها	
%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%٧٠	%٨٠	%٧٠	%٨٠	%٩٠	النسبة المئوية	
							٥٨	رقم العبارة	
							١٠	تكرارها	
							%١٠٠	النسبة المئوية	
٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	رقم العبارة	التمكن البيئي
٩	١٠	٧	٩	٨	٨	٩	١٠	تكرارها	
%٩٠	%١٠٠	%٧٠	%٩٠	%٨٠	%٨٠	%٩٠	%١٠٠	النسبة المئوية	

يتضح من الجدول السابق (٢) ما يلي:

- تم اختيار العبارات التي حصلت على ٧٠% فأكثر من مجموع الآراء، وقد تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المقياس ما بين (٧٠% - ١٠٠%)، وبذلك تم الموافقة على جميع عبارات المقياس لحصولها على نسبة ٧٠% فأعلى من اتفاق الخبراء.

٢ - صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) معلمى التربية الرياضية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، و حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ، و حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول التالية (٣) ، (٤) ، (٥) توضح ذلك .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه (ن=٤٠)

العبارات								الأبعاد	
8	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	الرضا عن الحياة
٠.٧١	٠.٧٣	٠.٥١	٠.٣٧	٠.٤٦	٠.٥٥	٠.٨٦	٠.٧٤	معامل الارتباط	
			13	12	11	10	9	رقم العبارة	
			٠.٦٣	٠.٦٢	٠.٥٢	٠.٨١	٠.٠٦	معامل الارتباط	
٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	رقم العبارة	تقدير الذات
٠.٦٧	٠.٨٢	٠.٥٥	٠.٥٣	٠.٤٢	٠.٠٨	٠.٨١	٠.٦٢	معامل الارتباط	
٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	رقم العبارة	
٠.٧٣	٠.٨١	٠.٨٨	٠.٨٦	٠.٧٥	٠.٥٦	٠.٦٧	٠.١١	معامل الارتباط	
٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	رقم العبارة	المساعدة الإجتماعية
٠.٠٦	٠.٥٤	٠.٤٩	٠.٠٩	٠.٠٧	٠.١٣	٠.٣٨	٠.٤٦	معامل الارتباط	
					٤٠	٣٩	٣٨	رقم العبارة	
					٠.٠٢	٠.٦٣	٠.٥٢	معامل الارتباط	
٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم العبارة	النمو الشخصى
٠.٠٣	٠.٨٢	٠.٧١	٠.٧٦	٠.٤٩	٠.٥١	٠.٥٥	٠.٦٠	معامل الارتباط	
							٤٩	رقم العبارة	
							٠.٥٦	معامل الارتباط	
٥٧	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	رقم العبارة	الاستقلالية
٠.٥٩	٠.٧٦	٠.٨٢	٠.٠٥	٠.٦٣	٠.٠٤	٠.٧٦	٠.٥٤	معامل الارتباط	
							٥٨	رقم العبارة	
							٠.٦٢	معامل الارتباط	
٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	رقم العبارة	التمكن البيئى
٠.٣٩	٠.٥٥	٠.٠٢	٠.٥٣	٠.٥٨	٠.٧٢	٠.٧٣	٠.٦٤	معامل الارتباط	

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

— بعد استبعاد العبارات الغير دالة وعددها (١٢) عبارة، تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه ما بين (٠.٣٧) : (٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٤٨	٥٧	٠.٦٤	٤٣	٠.٦٨	٢٩	٠.٥٧	١٥	٠.٥٩	1
٠.٣٦	٥٨	٠.٥٣	٤٤	٠.٥٤	٣٠	٠.٥٥	١٦	٠.٥٣	2
٠.٤٩	٥٩	٠.٦٣	٤٥	٠.٥٠	٣١	٠.٥١	١٧	٠.٦١	3
٠.٥٩	٦٠	٠.٥٩	٤٦	٠.٠٩	٣٢	٠.٤٩	١٨	٠.٤٩	4
٠.٥٨	٦١	٠.٦٧	٤٧	٠.١١	٣٣	٠.٣٩	١٩	٠.٥٢	5
٠.٧٥	٦٢	٠.١٤	٤٨	٠.١٥	٣٤	٠.٥٥	٢٠	٠.٥٥	6
٠.٥٦	٦٣	٠.٧١	٤٩	٠.٥٢	٣٥	٠.٥٣	٢١	٠.٥٨	7
٠.١٧	٦٤	٠.٥٢	٥٠	٠.٦٤	٣٦	٠.٠٨	٢٢	٠.٦١	8
٠.٥٥	٦٥	٠.٥١	٥١	٠.١٨	٣٧	٠.٦٤	٢٣	٠.١٣	9
٠.٤٦	٦٦	٠.٠٨	٥٢	٠.٦٣	٣٨	٠.٦١	٢٤	٠.٤٩	١٠
		٠.٥٥	٥٣	٠.٥٨	٣٩	٠.٦٠	٢٥	٠.٥١	١١
		٠.٢١	٥٤	٠.١٧	٤٠	٠.٦٨	٢٦	٠.٦٤	١٢
		٠.٥٩	٥٥	٠.٤٩	٤١	٠.٥٥	٢٧	٠.٧١	١٣
		٠.٤٩	٥٦	٠.٣٨	٤٢	٠.٧١	٢٨	٠.٥٨	١٤

*دال عند مستوى (٠.٠٥) ، *دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

— بعد استبعاد العبارات الغير دالة وعددها (١٢) عبارة، تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٣٦) : (٠.٧٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الرضا عن الحياة	٠.٧٤
٢	تقدير الذات	٠.٨٢
٣	المساندة الإجتماعية	٠.٧٤
٤	النمو الشخصي	٠.٨٠
٥	الاستقلالية	٠.٨٠
٦	التمكن البيئي	٠.٧٩

*دال عند مستوى (٠.٠٥) ، *دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب – الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٤٠) معلم من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، والجدول التالي (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ٤٠)

م	الأبعاد	معامل ألفا
١	الرضا عن الحياة	٠.٨٣
٢	تقدير الذات	٠.٧٩
٣	المساندة الإجتماعية	٠.٨٨
٤	النمو الشخصي	٠.٩١
٥	الاستقلالية	٠.٧٢
٦	التمكن البيئي	٠.٨٣
	الدرجة الكلية	٠.٩٢

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

– تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩١) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٢) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

ب_ الصورة النهائية للمقياس: ملحق (٣)

بعد التأكد من المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات، قامت الباحثة بوضع الصورة النهائية للمقياس، كما تم حذف العبارات الغير دالة وهي (١٢) عبارة من الأبعاد الستة وذلك بواقع (١) عبارة للبعد الأول، كما تم حذف (٢) عبارة للبعد الثاني كما تم حذف (٥) عبارات للبعد الثالث ، كما تم حذف (١) عبارة للبعد الرابع ، كما تم حذف (٢) عبارة للبعد الخامس، كما تم حذف (١) عبارة للبعد السادس موزعة على أبعاد ليصبح عدد عبارات المقياس (٥٤) عبارة موزعة على أبعاد المقياس على النحو التالي:

- البعد الأول: الرضا عن الحياة (١٢) عبارة.
 - البعد الثاني: تقدير الذات (١٤) عبارة.
 - البعد الثالث: المساندة الاجتماعية (٦) عبارة.
 - البعد الرابع: النمو الشخصي (٨) عبارة.
 - البعد الخامس: الاستقلالية (٧) عبارة.
 - البعد السادس: التمكن البيئي (٧) عبارة.
- كما تم وضع تعليمات التطبيق حيث تتم الاستجابة لعبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير ثلاثي وذلك على النحو التالي:

- دائماً ويقدر لها (٣) ثلاث درجات.
- أحياناً ويقدر لها (٢) درجتان.
- أبداً ويقدر لها (١) درجة واحدة.
- وذلك في العبارات في إتجاه البعد.

ثانياً : مقياس المناعة النفسية : (إعداد الباحثة) وصف المقياس :

أ - الصورة المبدئية للمقياس: ملحق (٤):

١. قامت الباحثة بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث، وكذا الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت المناعة النفسية ومنها مقياس المناعة النفسية الذي قام بإعداده " أحمد عبد الملك ، سعاد كامل "، (٢٠١٧)، ومقياس المناعة النفسية إعداد " رحمة العميري "، (٢٠٢١) ، ومقياس المناعة النفسية "عصام زيدان" (٢٠١٣).

٢. من خلال الإستعراض النظري للدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بالمناعة النفسية قامت الباحثة بتحديد (٦) ستة أبعاد تشكل في مجموعها المناعة النفسية لمعلمي التربية الرياضية وهي:

• قوة الإرادة.

ويقصد به: " شعور داخلي يجعل الفرد يسعى لتحقيق أهدافه بنجاح حتى لو كانت غير محببة للنفس".

• التفكير الإيجابي.

ويقصد به: " قدرة الفرد على مواجهة المشكلات الحياتية وحلها عن طريق الإستخدام الأمثل والفعال لقدراته العقلية بصورة تبعث على التفاؤل".

• التحكم الوجداني.

ويقصد به: " قدرة الفرد على التحكم في المشاعر السلبية من خلال محاولته الحفاظ على هدوءه واتزانة أثناء المواقف المثيرة للإنفعال وذلك عن طريق فهم مشاعره ومشاعر الآخرين".

• الثقة.

ويقصد به: " قوة إعتقاد الفرد في قدراته ومهاراته وامكانياته وقراراته وأهدافه.

• القدرة على حل المشكلات.

ويقصد به: " قدرة الفرد على إستخدام أسلوب منظم مكون من مجموعة من الإجراءات لإيجاد حلول فعالة لمختلف المشكلات التي يواجهها".

• التوجه الديني.

ويقصد به: " النمط الذي يتخذه الفرد أسلوبا لتدينة وتمسكة بتعاليم الدين عقيدة وسلوك".

٣. قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالات: علم النفس الرياضي، وعلم النفس العام، قوامها (١٠)، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد لما وضعت من أجله، وإضافة أبعاد أخرى يرونها.

٤. في ضوء آراء الأساتذة المتخصصين تمت الموافقة على جميع الأبعاد.

٥. قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات تحت كل بُعد من أبعاد المقياس وقد بلغ عدد

العبارات (٥٢) عبارة موزعة على أبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

- قوة الإرادة (7) سبع عبارات.
- التفكير الإيجابي (٨) ثمانية عبارات.
- التحكم الوجداني (٨) ثمانية عبارات .
- الثقة (١٠) عشرة عبارات .
- القدرة على حل المشكلات (١٠) عشرة عبارات .
- التوجه الديني (٩) تسعة عبارات.

٦. تم عرض الأبعاد والعبارات التي تدرج تحتها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالات: علم النفس الرياضي، وعلم النفس العام، قوامها (١٠)، ملحق (١)، لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات للبعد الذي تدرج تحته، وقد تم الموافقة على العبارات نظرا لحصولها على نسبة أكثر من ٧٠% من مجموع الآراء.

٧. في ضوء آراء الأساتذة المتخصصين بلغ عدد عبارات المقياس (٥٢) عبارة موزعة على أبعاد المقياس، تم وضع المقياس في صورته المبدئية (٥٢) عبارة ملحق (٤).

٨. تم تطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث قوامها (٤٠) من معلمي التربية الرياضية ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك لحساب معاملاته العلمية من صدق وثبات.

المعاملات العلمية للمقياس :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ - الصدق :

١ - صدق المحتوى :

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية (٥٢) إثتان وخمسون عبارة ملحق (٤)، على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالات علم النفس العام، وعلم النفس الرياضي، لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد لما وضعت من أجله، ومدى مناسبة العبارات للبعد الذي تدرج تحته، وقد تم قبول العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر، موزعة على أبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

- قوة الإرادة (7) سبع عبارات.
 - التفكير الإيجابي (٨) ثمانية عبارات.
 - التحكم الوجداني (٨) ثمانية عبارات .
 - الثقة (١٠) عشرة عبارات .
 - القدرة على حل المشكلات (١٠) عشرة عبارات .
 - التوجه الديني (٩) تسعة عبارات.
- والجدول التالي (٧) يوضح آراء الأساتذة المتخصصين حول عبارات المقياس والعبارات:

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء علي عبارات مقياس المناعة النفسية (ن = ١٠)

العبارات								الأبعاد
	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة
	٧	١٠	٩	٨	٨	٨	٩	تكرارها
	%٧٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٩٠	النسبة المئوية
١٥	١٤	13	12	11	10	9	٨	رقم العبارة
٨	١٠	٩	٩	٩	٩	٨	٨	تكرارها
	%٨٠	%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٨٠	%٨٠	النسبة المئوية
	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	رقم العبارة
	٧	٨	٨	٨	٨	٨	٨	تكرارها
	%٧٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	النسبة المئوية
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	رقم العبارة
٩	٩	٩	٩	٩	١٠	١٠	١٠	تكرارها
	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية
							٣١	رقم العبارة
							٩	تكرارها
							%٩٠	النسبة المئوية
٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	رقم العبارة
٩	٨	٨	٨	٨	٨	٩	٩	تكرارها
	%٩٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٩٠	%٩٠	النسبة المئوية
							٤٠	رقم العبارة
							٩	تكرارها
							%٩٠	النسبة المئوية
٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم العبارة
٩	٩	٩	١٠	١٠	١٠	٨	٧	تكرارها
	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%٧٠	النسبة المئوية
							٤٩	رقم العبارة
							٨	تكرارها
							%٨٠	النسبة المئوية

يتضح من الجدول السابق (٧) ما يلي:

- تم اختيار العبارات التي حصلت على ٧٠% فأكثر من مجموع الآراء، وقد تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المقياس ما بين (٧٠% - ١٠٠%)، وبذلك تم الموافقة على جميع عبارات المقياس لحصولها على نسبة ٧٠% فأعلى من اتفاق الخبراء.

٢ - صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) أربعون من معلى التربية الرياضية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، و حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ، و حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٨) ، (٩) ، (١٠) توضح ذلك .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه(ن=٤٠)

العبارات									الأبعاد
	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	قوة الإرادة
	٠.٤٩	٠.٥١	٠.٧١	٠.٦٢	٠.٧٢	٠.٥٨	٠.٥٦	معامل الارتباط	
١٥	١٤	13	12	11	10	9	٨	رقم العبارة	التفكير الإيجابي
٠.٥٨	٠.٥٣	٠.٦٩	٠.٧٨	٠.٥٨	٠.٤٧	٠.٥٥	٠.٦٨	معامل الارتباط	
	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	رقم العبارة	التحكم الوجداني
	٠.٤٣	٠.٧٢	٠.٥٨	٠.٦٨	٠.٦٦	٠.٦٧	٠.٦٣	معامل الارتباط	
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	رقم العبارة	الثقة
٠.٤٩	٠.٥٢	٠.٧٨	٠.٥٦	٠.٥٨	٠.٥٩	٠.٥٥	٠.٤٤	معامل الارتباط	
							٣١	رقم العبارة	
							٠.٥٧	معامل الارتباط	
٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	رقم العبارة	القدرة على حل المشكلات
٠.٤٨	٠.٥٩	٠.٦٦	٠.٦٠	٠.٥٩	٠.٥٨	٠.٦٨	٠.٦٥	معامل الارتباط	
							٤٠	رقم العبارة	
							٠.٤٤	معامل الارتباط	
٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم العبارة	التوجه الديني
٠.٥٧	٠.٥٢	٠.٥٦	٠.٧٠	٠.٦٣	٠.٥٥	٠.٤٧	٠.٥١	معامل الارتباط	
							٤٩	رقم العبارة	
							٠.٦٥	معامل الارتباط	

*دال عند مستوى (٠.٠٥) ، *دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه ما بين (٠.٤٣ : ٠.٧٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٥٩	٤٣	٠.٥٢	٣٢	٠.٧٦	٢١	٠.٥٩	١٠	٠.٦٦	1
٠.٦٤	٤٤	٠.٥٤	٣٣	٠.٥٦	٢٢	٠.٦٩	١١	٠.٤٥	2
٠.٨٠	٤٥	٠.٦٤	٣٤	٠.٥٥	٢٣	٠.٧٤	١٢	٠.٧٢	3
٠.٧٥	٤٦	٠.٧٣	٣٥	٠.٧٦	٢٤	٠.٦٣	١٣	٠.٧٧	4
٠.٦٤	٤٧	٠.٧١	٣٦	٠.٥٥	٢٥	٠.٥٣	١٤	٠.٥٩	5
٠.٦١	٤٨	٠.٦٨	٣٧	٠.٤٩	٢٦	٠.٥١	١٥	٠.٨١	6
٠.٥٣	٤٩	٠.٥٨	٣٨	٠.٤٣	٢٧	٠.٤٣	١٦	٠.٧٣	7
		٠.٥٥	٣٩	٠.٣٩	٢٨	٠.٧٥	١٧	٠.٦٨	8
		٠.٤٧	٤٠	٠.٧٤	٢٩	٠.٨٢	١٨	٠.٤٩	9
		٠.٥٣	٤١	٠.٦١	٣٠	٠.٧٧	١٩	٠.٥٥	١٠
		٠.٤٩	٤٢	٠.٥١	٣١	٠.٦٤	٢٠	٠.٤٧	١١

*دال عند مستوى (٠.٠٥) ، *دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٣٩ : ٠.٨٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٠)

معامل الارتباط	الأبعاد	م
**٠.٨٤	الرضا عن الحياة	١
**٠.٧٩	تقدير الذات	٢
**٠.٧٦	المساندة الإجتماعية	٣
**٠.٩٤	النمو الشخصي	٤
**٠.٨٦	الاستقلالية	٥
**٠.٩١	التمكن البيئي	٦

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٧٦ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب – الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٤٠) معلم من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، والجدول التالي (١١) يوضح ذلك .

جدول (١١)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ٤٠)

م	الأبعاد	معامل الفا
١	الرضا عن الحياة	٠.٨٧
٢	تقدير الذات	٠.٩١
٣	المساندة الإجتماعية	٠.٨٩
٤	النمو الشخصي	٠.٨٤
٥	الاستقلالية	٠.٨٦
٦	التمكن البيئي	٠.٩٢
	الدرجة الكلية	٠.٩٣

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

– تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٢) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٤) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

ب_ الصورة النهائية للمقياس: ملحق (٥)

بعد التأكد من المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات، قامت الباحثة بوضع الصورة النهائية للمقياس، كما تم حذف العبارات الغير دالة وهي (3) عبارات من الأبعاد الستة وذلك بواقع (١) عبارة للبعد الثالث، كما تم حذف (١) عبارة للبعد الرابع، كما تم حذف (١) عبارة للبعد الخامس ليصبح عدد عبارات المقياس (٤٩) عبارة موزعة على أبعاد المقياس على النحو التالي:

- قوة الإرادة (7) سبع عبارات.
- التفكير الإيجابي (٨) ثمانية عبارات.
- التحكم الوجداني (٧) سبع عبارات .

- الثقة (٩) تسع عبارات .
- القدرة على حل المشكلات (٩) تسعة عبارات .
- التوجه الديني (٩) عبارات.

كما تم وضع تعليمات التطبيق حيث تتم الاستجابة لعبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير ثلاثي وذلك على النحو التالي:

- دائماً ويقدر لها (٣) ثلاث درجات.
 - أحياناً ويقدر لها (٢) درجتان.
 - أبداً ويقدر لها (١) درجة واحدة.
- ثالثاً : مقياس مفهوم الذات : (إعداد الباحثة)
وصف المقياس :

أ - الصورة المبدئية للمقياس: ملحق (٦):

١. قامت الباحثة بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث، وكذا الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت مفهوم الذات ومنها مقياس مفهوم الذات للرياضيين الذي قام بإعداده " إخلص عبد الحفيظ "، (٢٠١٦)، ومقياس مفهوم الذات الجسمية إعداد " محمد علاوى "، (١٩٩٨).

٢. من خلال الإستعراض النظري للدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بمفهوم الذات قامت الباحثة بتحديد (٤) أربعة أبعاد تشكل في مجموعها مفهوم الذات لمعلمي التربية الرياضية وهي:

- الذات الجسمية.

ويقصد به: "إعتقاد الفرد ومفهومه عن شكل جسمه وهيئته ومظهرة الخارجى والحالة الصحية".

- الذات الإجتماعية.

ويقصد به: " إعتقاد الفرد ومفهومه عن علاقته بالآخرين وقدرته على التفاعل الجيد معهم ".

- الذات الشخصية.

ويقصد به: " اعتقاد الفرد ومفهومه عن شخصيته ومدى ادراكه لقيمه الشخصية ".

- الذات النفسية.

ويقصد به: " قوة إعتقاد الفرد فى قدراته ومهاراته وامكاناته وقراراته وأهدافه.

٣. قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالات: علم النفس الرياضي، وعلم النفس العام، قوامها (١٠)، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد لما وضعت من أجله، و إضافة أبعاد أخرى يرونها.

٤. في ضوء آراء الأساتذة المتخصصين تمت الموافقة على جميع الأبعاد .
٥. قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات تحت كل بُعد من أبعاد المقياس وقد بلغ عدد العبارات (٣٦) عبارة موزعة على أبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:
- الذات الجسمية (٨) ثمانية عبارات.
 - الذات الإجتماعية (١٠) عشرة عبارات.
 - الذات الشخصية (١٠) عشرة عبارات .
 - الذات النفسية (٨) ثمانية عبارات .
٦. تم عرض الأبعاد والعبارات التي تدرج تحتها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالات: علم النفس الرياضي، وعلم النفس العام، قوامها (١٠)، ملحق (١)، لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات للبعد الذي تدرج تحته، وقد تم إختيار العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع الآراء كما تم حذف (٣) عبارات من الأبعاد الأربعة وذلك بواقع (١) عبارة للبعد الأول، كما تم حذف (٢) عبارة للبعد الثالث.
٧. في ضوء آراء الأساتذة المتخصصين بلغ عدد عبارات المقياس (٣٣) عبارة موزعة على أبعاد المقياس ، وذلك على النحو التالي :
- الذات الجسمية (٧) سبعة عبارات .
 - الذات الإجتماعية (١٠) عشرة عبارات.
 - الذات الشخصية (٨) ثمانية عبارات .
 - الذات النفسية (٨) ثمانية عبارات .
٨. تم وضع المقياس في صورته المبدئية (٣٣) عبارة ملحق (٦) ، وتم تطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث قوامها (٤٠) من معلمى التربية الرياضية ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك لحساب معاملاته العلمية من صدق وثبات.

المعاملات العلمية للمقياس :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ - الصدق :

١ - صدق المحتوي :

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية (٣٦) ستة وثلاثون عبارة ملحق (٦)، على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالات علم النفس العام، وعلم النفس الرياضي، لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد لما وضعت من أجله، ومدى مناسبة العبارات للبعد الذي تدرج تحته، وقد تم قبول العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر، وتم حذف العبارة رقم (٨) من المحور الأول (الذات الجسمية)، والعبارة رقم (٤، ١٠) من المحور الثالث (الذات الشخصية)، وبذلك وصل عدد عبارات المقياس (٣٣) ثلاثة وثلاثون عبارة ملحق (٧)، موزعة على أبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

- الذات الجسمية (7) سبعة عبارات.

- الذات الاجتماعية (١٠) عشر عبارات.

- الذات الشخصية (٨) ثمانية عبارات .

- الذات النفسية (٨) ثمانية عبارات .

والجدول التالي (٧) يوضح آراء الأساتذة المتخصصين حول عبارات المقياس،

والعبارات التي تم حذفها للأبعاد الأربعة:

جدول (١٢)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء علي عبارات مقياس مفهوم الذات (ن = ١٠)

العبارات								الأبعاد	
٨٨	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	الذات الجسمية
٥	٧	١٠	٩	٨	٨	٨	٩	تكرارها	
٥٠%	٧٠%	١٠٠%	٩٠%	٨٠%	٨٠%	٨٠%	٩٠%	النسبة المئوية	
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	رقم العبارة	الذات الاجتماعية
٨	١٠	٩	٩	٩	٩	٨	٨	تكرارها	
٨٠%	١٠٠%	٩٠%	٩٠%	٩٠%	٩٠%	٨٠%	٨٠%	النسبة المئوية	
						١٨	١٧	رقم العبارة	
						٨	٨	تكرارها	
						٨٠%	٨٠%	النسبة المئوية	
٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	رقم العبارة	الذات الشخصية
٧	٧	٨	٨	٦	٨	٨	٨	تكرارها	
٧٠%	٧٠%	٨٠%	٨٠%	٦٠%	٨٠%	٨٠%	٨٠%	النسبة المئوية	
						٢٨	٢٧	رقم العبارة	
						٤	٨	تكرارها	
						٤٠%	٨٠%	النسبة المئوية	
٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	رقم العبارة	الذات النفسية
٧	٩	٩	٨	٧	١٠	٨	٧	تكرارها	
٧٠%	٩٠%	٩٠%	٨٠%	٧٠%	١٠٠%	٨٠%	٧٠%	النسبة المئوية	

يتضح من الجدول السابق (١٢) ما يلي:

- تم اختيار العبارات التي حصلت على ٧٠% فأكثر من مجموع الآراء، وقد تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المقياس ما بين (٤٠% - ١٠٠%)، وبذلك تم الموافقة على عبارات المقياس التي حصلت على نسبة ٧٠% فأعلى من اتفاق الخبراء.

٢ - صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٤٠) أربعون من معلى التربية الرياضية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، و حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية

له ، و حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول (١٣) ، (١٤) ، (١٥) توضح ذلك .

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه (ن = ٤٠)

العبارات									الأبعاد
	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	الذات الجسمية
	٠.٥١	٠.٦٠	٠.٦٢	٠.٥٣	٠.٦٥	٠.٥٣	٠.٥٦	معامل الارتباط	
١٥	١٤	13	12	11	10	9	٨	رقم العبارة	الذات الاجتماعية
٠.٥٨	٠.٦٤	٠.٥٢	٠.٧٥	٠.٥٩	٠.٥٥	٠.٧٥	٠.٤٧	معامل الارتباط	
						١٧	١٦	رقم العبارة	
						٠.٧٥	٠.٥٨	معامل الارتباط	
٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	رقم العبارة	الذات الشخصية
0.51	0.76	0.51	0.49	0.48	0.51	0.76	0.56	معامل الارتباط	
٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	رقم العبارة	الذات النفسية
0.57	0.70	0.56	0.41	0.30	0.57	0.70	0.44	معامل الارتباط	

*دال عند مستوى (٠.٠٥) ، *دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه ما بين (٠.٣٠ : ٠.٧٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٠)

العبارات								الأبعاد	
	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	الذات الجسمية
	0.41	0.64	0.62	0.47	0.59	0.51	0.54	معامل الارتباط	
١٥	١٤	13	12	11	10	9	٨	رقم العبارة	الذات الاجتماعية
0.44	0.41	0.46	0.54	0.64	0.49	0.54	0.48	معامل الارتباط	
						١٧	١٦	رقم العبارة	
						0.54	0.64	معامل الارتباط	الذات الشخصية
٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	رقم العبارة	
0.42	0.62	0.64	0.38	0.38	0.42	0.62	0.51	معامل الارتباط	الذات النفسية
٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	رقم العبارة	
0.42	0.62	0.64	0.41	0.30	0.42	0.62	0.41	معامل الارتباط	

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٣٠ : ٠.٦٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الذات الجسمية	**٠.٩٥
٢	الذات الاجتماعية	**٠.٨٤
٣	الذات الشخصية	**٠.٨٨
٤	الذات النفسية	**٠.٩٠

يتضح من الجدول (١٥) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب – الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٤٠) معلم من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، والجدول التالي (١٦) يوضح ذلك .

جدول (١٦)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ٤٠)

م	الأبعاد	معامل ألفا
١	الذات الجسمية	٠.٨٥
٢	الذات الاجتماعية	٠.٨٨
٣	الذات الشخصية	٠.٩١
٤	الذات النفسية	٠.٨٩
	الدرجة الكلية	٠.٩٤

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

— تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩١) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٤) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

ب_ الصورة النهائية للمقياس: ملحق (٥)

بعد التأكد من المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات، قامت الباحثة بوضع الصورة النهائية للمقياس (٣٣) عبارة ، كما تم وضع تعليمات التطبيق حيث تتم الاستجابة لعبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير ثلاثي وذلك على النحو التالي:

- دائماً ويقدر لها (٣) ثلاث درجات.
- أحياناً ويقدر لها (٢) درجتان.
- أبداً ويقدر لها (١) درجة واحدة.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من معلمين ومعلمات التربية الرياضية من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية قوامها (٢٠) عشرون وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة المقاييس المستخدمة ووضوحها وملاءمتها للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد أوضحت نتائج الدراسة وضوح العبارات وتفهم العينة لتعليمات التطبيق مما يشير إلى مناسبتها للتطبيق على العينة قيد البحث.

الخطوات التنفيذية للبحث :**أ - تطبيق أداة البحث :**

بعد تحديد العينة واختبار أداة البحث والتأكد من صدقها وثباتها ، قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث والبالغ قوامها (١٤٠) معلم ومعلمة ، وتم تطبيق أدوات البحث خلال الفترة من ٢٩ / ٩ / ٢٠١٩م إلى ١٢ / ١١ / ٢٠١٩م وذلك على النحو التالي.

- معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية خلال الفترة من ٢٩ / ٩ / ٢٠١٩م إلى ٢٠ / ٩ / ٢٠١٩م .

- معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية خلال الفترة من ٢١ / ١٠ / ٢٠١٩م إلى ٤ / ١١ / ٢٠١٩م .

- معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية خلال الفترة من ٥ / ١١ / ٢٠١٩م إلى ٢٦ / ١١ / ٢٠١٩م .

ب - تصحيح المقاييس :

بعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح المقاييس طبقاً لتعليمات التصحيح، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قامت الباحثة بإجراء المعالجة الإحصائية للبحث .

ج- الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- تحليل الإنحدار .
- معامل الارتباط بيرسون .
- النسبة المئوية .
- معامل ألفا كرونباخ .
- المعادلة الإنحدارية التنبؤية .

عرض النتائج :

التحقق من صحة الفرض الأول و الذي ينص على :

١. توجد علاقة ارتباطية ودالة احصائياً بين الهناء النفسي والمناعة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدينة المنيا.

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين الهناء النفسي والمناعة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدينة المنيا(ن = ١٤٠)

الدرجة الكلية	الهناء النفسي						المتغيرات
	التمكن البيئي	الاستقلالية	النمو الشخصي	المساعدة الاجتماعية	تقدير الذات	الرضا عن الحياة	
0.81	0.49	0.50	0.66	0.56	0.66	٠.٧١	قوة الإرادة
0.69	0.23	0.33	0.56	0.65	0.67	٠.٥١	التفكير الإيجابي
0.44	0.08	0.26	0.36	0.28	0.39	٠.٤٥	التحكم الوجداني
0.53	0.18	0.14	0.26	0.55	0.58	٠.٤٥	الثقة
0.64	0.23	0.29	0.43	0.59	0.65	٠.٥١	القدرة على حل المشكلات
0.64	0.27	0.37	0.51	0.60	0.61	0.42	التوجه الديني
0.82	0.32	0.41	0.61	0.72	0.79	0.67	الدرجة الكلية

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ * * دالة عند مستوي ٠.٠١

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الهناء النفسي والدرجة الكلية له وبين مقياس المناعة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدينة المنيا.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن تمتع معلم التربية الرياضية بالهناء النفسي يرجع إلى إمتلاك المعلم القدرة على مواجهه المشكلات والمخاطر والتصدي لها من خلال التفكير الايجابي وقوة الإرادة والتحكم الوجداني وغيرها من أبعاد المناعة النفسية حيث أن للمناعة دور هام في الحماية من الإحترق النفسي والتأثيرات السلبية المحتملة للإحباطات.

ويشير " باربانيل Barbanell" (٢٠٠٩، ص١٥) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية لدية آلية دفاعية من خلال القدرة على احتجاز العواطف والمشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث السلبية الجارحة، فيمكن للشخص المتألم أن يشفى من هذه التأثيرات عبر ميكانزمات اللاوعي غير المعروفة أو المدركة، والتي تعمل لفرض الجانب الايجابي على الجانب السلبي، وبالتالي تحمي الفرد من إدراك الذكريات المؤلمة والمشاعر المرتبطة بها، وبنفس الوقت يفتح بوابة التعلم من الخبرات وهو مايعبر بالنهاية عن الهناء النفسي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسات كل من "أحمد عبد الملك ،سعاد كامل" (٢٠١٧) ، "فتون خرنوب" (٢٠١٦) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والهناء النفسي.

التحقق من صحة الفرض الثانى و الذى ينص على :

٢. توجد علاقة ارتباطية ودالة احصائياً بين الهناء النفسى ومفهوم الذات لدى معلمي التربية الرياضية بمدينة المنيا.

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين الهناء النفسى ومفهوم الذات لدى معلمي التربية الرياضية بمدينة المنيا (ن = ١٤٠)

الدرجة الكلية	الهناء النفسى						المتغيرات
	التمكن البيئى	الاستقلالية	النمو الشخصى	المساندة الاجتماعية	تقدير الذات	الرضا عن الحياة	
0.66	0.53	0.57	0.44	0.55	0.55	0.35	الذات الجسمية
0.61	0.41	0.51	0.56	0.40	0.35	0.52	الذات الاجتماعية
0.44	0.18	0.24	0.22	0.47	0.47	0.27	الذات الشخصية
0.44	0.27	0.37	0.22	0.43	0.36	0.32	الذات النفسية
0.71	0.45	0.55	0.50	0.59	0.56	0.49	الدرجة الكلية

* دالة عند مستوي ٠.٠٥ * * دالة عند مستوي ٠.٠١

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الهناء النفسى والدرجة الكلية له وبين مقياس مفهوم الذات لدى معلمي التربية الرياضية بمحافظة المنيا.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن وصول الفرد إلى الهناء النفسى لا بد من وجود عدة مقومات منها الوعي بالذات، وهو أن يكون الفرد قادر على فهم مهاراته وشعوره وإدراكه بما يملكه من مواهب وقدرات بحيث يكون لديه قناعة ورضا وقبول لذاته.

وتشير "إخلاص عبد الحفيظ" (٢٠١٦) إلى أن فكرة الفرد عن نفسه تمثل دافعا له للسعى تجاة تحقيق ذاته فالفرد الذى يرضى عن نفسه ويتقبلها ويكون لديه مفهوم ايجابى نحو الذات نجد أنه يسعى دائما لتحقيق ذاته ويكون لديه الفرصة للعمل وتحقيق التفوق وكذلك الفرد الذى يضع لنفسه أهدافا ومستويات من الطموح فى ضوء التقدير الواقعى لقدراته وإمكاناته يلقى النجاح. وهذا بدوره يؤدي إلى الوصول للهناء النفسى.

يختلف مفهوم الذات من شخص لآخر وهو من العوامل الهامة فى شخصية الفرد ويلعب مفهوم الذات دور هام فى رضا الفرد عن نفسه وبيئته حيث أن تمتع الفرد بالصحة النفسية يعتمد على مفهومة لذاته وبذلك يعتبر مفهوم الذات مؤشر هام للهناء النفسى.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج : "تجيبه منصر" (٢٠١٧)، "رحيم الزبيدي" (٢٠١٧) والتي

أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين الهناء النفسى والوعي بالذات.

التحقق من صحة الفرض الثالث و الذي ينص على :

٣. تسهم درجات المناعة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي.

جدول (١٩)

نتائج تحليل الانحدار بين أبعاد المناعة النفسية والهناء النفسي
لدى عينة البحث (ن = ١٤٠)

الأبعاد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
قوة الإرادة	٠.٨١	٠.٦٦	٦٥.٦٣	٣.٩٤	٠.٨١	**٩٢.٨٩٣	**٩.٦٣
قوة الإرادة القدرة على حل المشكلات	٠.٨٦	٠.٧٤	٤١.٢٤	٣.١٩	٠.٦٦	**٦٧.٥٨٦	**٧.٨٠ **٣.٨٨
قوة الإرادة القدرة على حل المشكلات التفكير الإيجابي	٠.٨٨	٠.٧٧	٤١.٦٨	٢.٧٤	٠.٥٧	**٥١.٥٢٦	**٦.٣٦ *٢.٧٥ *٢.٤٠

** دالة عند مستوى ٠.٠١

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

ينضح من الجدول (١٩) :

— جاء في الترتيب الأول بُعد (قوة الإرادة) من أبعاد المناعة النفسية في إسهامه في المتغير التابع وهو الهناء النفسي، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٨١) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٦٦) وذلك بنسبة إسهام (٦٦%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (F) (٩٢.٨٩٣) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود ارتباط بين كل من قوة الإرادة والهناء النفسي، وبالتالي يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال (بُعد قوة الإرادة) ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار X المتغير المستقل

الهناء النفسي = ٦٥.٦٣ + ٣.٩٤ (درجات العينة في بُعد قوة الإرادة)

ويمكن أن نرمز لها هكذا ص = ٦٥.٦٣ + ٣.٩٤ × س حيث ص هو الهناء النفسي ،

س هو بعد (قوة الإرادة) .

جاء في الترتيب الثاني بُعد (القدرة على حل المشكلات) من أبعاد المناعة النفسية في إسهامه في المتغير التابع وهو الهناء النفسي، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٨٦) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٨٤) وذلك بنسبة إسهام (٨٤%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (F) (٦٧.٥٨٦)

وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود ارتباط بين كل من القدرة على حل المشكلات والهناء النفسي، وبالتالي يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال (بُعد القدرة على حل المشكلات) ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار X المتغير المستقل

الهناء النفسي = ٤١.٢٤ + ٣.١٩ (درجات العينة في بعد قوة الإرادة) + (١.٦٣) (درجات العينة في بعد القدرة على حل المشكلات) .

جاء في الترتيب الثالث بُعد (التفكير الإيجابي) من أبعاد المناعة النفسية في إسهامه في المتغير التابع وهو الهناء النفسي، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٨٨) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٧٧) وذلك بنسبة إسهام (٧٧%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (٥١.٥٢٦) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود ارتباط بين كل من التفكير الإيجابي والهناء النفسي، وبالتالي يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال (بُعد التفكير الإيجابي) ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار X المتغير المستقل

الهناء النفسي = ٤١.٦٨ + ٢.٧٤ (درجات العينة في بعد قوة الإرادة) + (١.٢١) (درجات العينة في بعد القدرة على حل المشكلات) + (٠.٨٣) (درجات العينة في بُعد التفكير الإيجابي) .

مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي التربية الرياضية من خلال درجاتهم في مقياس المناعة النفسية .

وهو ما يشير إلى أن كلما ارتفع مستوى المناعة النفسية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء النفسي.

ومن خلال النظر إلى نتيجة الفرض الثالث نجد أن المعالجة الإحصائية قد أثبتت إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي التربية الرياضية من خلال درجاتهم على مقياس المناعة النفسية وهذا يؤكد مرة أخرى على مدى الارتباط بين المتغيرين كما أشارت إليه نتيجة الفرد الأول وهو ما يتفق مع نتائج دراسات "فتون خرنوب" (٢٠١٦) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المناعة النفسية والهناء النفسي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المناعة النفسية تعتبر خط الدفاع الأول لدى الفرد وتساعد الفرد على مواجهة متطلبات الحياة وصد الظروف السيئة والتكيف مع المتغيرات المفاجئة فهي قوة في مواجهه أى طارئ سلبي على الحياة تساعد على تجاوز المشكلات بشكل إيجابي وهو ما يدعم الهناء النفسي لدى الفرد.

التحقق من صحة الفرض الرابع و الذي ينص على :

٤. تسهم درجات مفهوم الذات لدى معلمي التربية الرياضية في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي.

جدول (٢٠)

نتائج تحليل الانحدار بين مفهوم الذات والهناء النفسي لدي عينة البحث (ن = ١٤٠)

الأبعاد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
الذات الجسمية	٠.٦٦	٠.٤٤	٧٥.٩٨	٢.٩٤	٠.٦٦	**٤٥.١٩	**٦.٧٢
الذات الجسمية	٠.٧١	٠.٥٠	٧٠.٤٨	٢.٠٦	٠.٤٦	**٢٨.٥٦	**٣.٨٩
الذات الاجتماعية				٠.٨٩	٠.٣٢		*٢.٩٧

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٢٠) :

— جاء في الترتيب الأول بُعد (الذات الجسمية) من أبعاد مفهوم الذات في إسهامه في المتغير التابع وهو الهناء النفسي، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٦) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٤٤) وذلك بنسبة إسهام (٤٤%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٤٥.١٩) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على وجود ارتباط بين كل من الذات الجسمية والهناء النفسي، وبالتالي يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال (بُعد الذات الجسمية)، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار X المتغير المستقل

الهناء النفسي = ٧٥.٩٨ + ٢.٩٤ (درجات العينة في بُعد الذات الجسمية)

ويمكن أن نرسم لها هكذا ص = ٧٥.٩٨ + ٢.٩٤ × س حيث ص هو الهناء النفسي

، س هو بعد (الذات الجسمية).

— جاء في الترتيب الثاني بُعد (الذات الاجتماعية) من أبعاد مفهوم الذات في إسهامه في المتغير التابع وهو الهناء النفسي، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٧١) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.٥٠) وذلك بنسبة إسهام (٥٠%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٢٨.٥٦) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على وجود ارتباط بين كل من الذات الاجتماعية والهناء

النفسي، وبالتالي يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال (بُعد الذات الاجتماعية) ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار X المتغير المستقل

الهناء النفسي = ٧٥.٩٨ + ٢.٩٤ (درجات العينة في بعد الذات الجسمية) + (٢.٠٦) (درجات العينة في بعد الذات الاجتماعية) .

مما يشير إلى امكانية التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي التربية الرياضية من خلال درجاتهم في مقياس مفهوم الذات.

ومن خلال النظر إلى نتيجة الفرض الرابع نجد أن المعالجة الإحصائية قد أثبتت إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي التربية الرياضية من خلال درجاتهم على مقياس مفهوم الذات وهذا يؤكد مرة أخرى على مدى الارتباط بين المتغيرين كما أشارت إليه نتيجة الفرد الثاني وهو ما يتفق مع نتائج دراسات "نجيبة منصر" (٢٠١٧)، "رحيم الزبيدي" (٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الهناء النفسي والوعي بالذات.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن مفهوم الذات إحدى المقومات التي لها تأثير قوى على الصحة النفسية للفرد وتوجيه السلوك فقدره الفرد وإدراكه لقدراته وتقبله لها يجعله أكثر ثقة وأماناً في التعامل مع متغيرات الحياة وكلما كان الفرد أكثر وعياً في تعاملاته .

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

- الإهتمام بدراسة متغيرات البحث الحالي (الهناء النفسي - المناعة النفسية - مفهوم الذات) لدى الفئات المختلفة وفي مختلف المراحل العمرية.
- العمل على دعم الصحة النفسية لمعلم التربية الرياضية لما لها من أهمية في العمل على تطور المعلم من عدة جوانب وأهمها الجانب النفسي والوظيفي.
- التركيز على رفع قدرات المعلم من خلال إعداد برامج إرشادية لدعم وتنمية المناعة النفسية لما لها من أثر في زيادة قدرتهم على مواجهه مصاعب الحياة.
- الإهتمام ببرامج التدريب المستمر لتدعيم مهارات الهناء النفسي وقياس مردودة بشكل دوري للوقوف على أثره على الممارسات العملية في العمل.

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية

١. أحمد عبد الملك أحمد، سعاد كامل قرني (٢٠١٧) : "التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة بالمنيا ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد ٨٥.
٢. إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠١٦) : "مقياس مفهوم الذات لدى الرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣. ايمان محمد حسنين (٢٠١٣) : "تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارت التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع"، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، العدد 42 (٣).
٤. حامد عبد السلام زهران (١٩٧٧) : "التوجيه والإرشاد النفسي"، عالم الكتب، القاهرة.
٥. رحيم الزبيدي (٢٠١٧) : "الراحة النفسية وعلاقتها بالوعي بالذات ،الجامعة المستنصرية" ، مجلة كلية التربية، العدد ٢.
٦. صفية فرجاني (٢٠١٦) : "الهناء الشخصي"، مجلة العربي ، العدد ٦٩٢.
٧. عصام محمد زيدان (٢٠١٣) : "المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها"، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، العدد ٥١.
٨. علاء الشريف (2015) : "فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالإغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية"، رسالة دكتوراة، جامعة المنصورة، كلية التربية.

٩. فتون خرنوب (٢٠١٦): "الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل (دراسة ميدانية لدى

عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية

وعلم النفس، العدد ١ (١).

١٠. محمد حسن علاوى (١٩٩٨): "موسوعة الاختبارات النفسية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١. محمد حسن علاوى (١٩٨٣): "مدخل في علم النفس الرياضى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٢. نجية منصر (٢٠١٧): "مفهوم الذات وعلاقتها بالتوافق النفسى لدى الطالب الجامعى"، رسالة

ماجستير ، جامعة الوادى.

ثانياً: المراجع الأجنبية

13. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive psychology: An introduction.
14. American Psychologist, 55, 5–14. Barbanell, L., (2009). Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
15. Diener, E. Suh, M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective wellbeing three decades of progress. Psychological Bulletin, (125), 267.
16. Rutter, M. (1990) 'Psychosocial resilience' and protective mechanisms. In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Neuchterlein, K. & Weintraub, S. (eds.) Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology. Cambridge, UK, Cambridge University Press.

ملخص البحث

التنبؤ بالهناء النفسى فى ضوء كل من المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى معلمى التربية الرياضية بمدينة المنيا

*د/ مروة عبدالقادر عبدالوهاب

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي " أسلوب المسح " حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث، كما اشتمل مجتمع البحث على معلمى التربية الرياضية بالمرحلة التعليمية المختلفة (ابتدائي- إعدادي- ثانوي) بمدينة المنيا في العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م. وقد بلغ حجم المجتمع (٣٠١).

وقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية ممثلة من مجتمع البحث قوامها (١٤٠) من معلمى التربية الرياضية وتمثل نسبة ٤٦.٥% من مجتمع البحث، كما تكونت العينة الإستطلاعية من (٤٠) من معلمى التربية الرياضية وتمثل نسبة ١٣.٢٩% من مجتمع البحث.

وقد إستخدمت الباحثة مقياس الهناء النفسى (إعداد الباحثة)، ومقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس مفهوم الذات (إعداد الباحثة) وتمثلت أهم النتائج في التالي :

- وجود علاقة ارتباطية ايجابية داله إحصائيا بين الهناء النفسى وكل من المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى معلمى التربية الرياضية .
- إسهام كل من المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى معلمى التربية الرياضية فى التنبؤ بالهناء النفسى
- توصيات البحث : الإهتمام بدراسة متغيرات البحث الحالى (الهناء النفسى - المناعة النفسية - مفهوم الذات) لدى الفئات مختلفة وفى مختلف المراحل العمرية.
- الإهتمام ببرامج التدريب المستمر لتدعيم مهارات الهناء النفسى وقياس مردودة بشكل دورى للوقوف على أثره على الممارسات العملية فى العمل.
- الكلمات المفتاحية : (الهناء النفسى - المناعة النفسية - مفهوم الذات)

* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

Research Summary

Predicting psychological well-being in the light of both psychological immunity and self-concept among physical education teachers in Minia Governorate

The aim of the current research is to identify the contribution of both psychological immunity and self-concept in predicting psychological well-being among physical education teachers.

Research Methodology and Sample:

- The researcher used the descriptive approach "survey method" as it is the appropriate approach to the nature of the research, and the research community included physical education teachers in the different educational stages (primary - preparatory - secondary) in Minia Governorate in the academic year 2019/2020 AD. The size of the community reached (٣٠١).
- The researcher chose a representative random sample of the research community, consisting of (١٤٠) physical education teachers, representing ٤٦.٥% of the research community.
- The researcher used the psychological happiness scale (prepared by the researcher), the psychological immunity scale (prepared by the researcher), and the self-concept scale (prepared by the researcher).

Research results:

The most important results were the following:

- There is a positive, statistically significant correlation between psychological well-being and both psychological immunity and the self-concept of physical education teachers.
- The contribution of both psychological immunity and self-concept of physical education teachers in predicting psychological well-being

Research recommendations:

- Interest in studying the variables of the current research (psychological well-being - psychological immunity - self-concept) in different groups and in different age stages.
- Paying attention to continuous training programs to strengthen the skills of psychological well-being and periodically measuring returns to determine its impact on practical practices at work.

Key Words:

(Psychological well-being - psychological immunity - self-concept)