

الإرتياح النفسي الشخصي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت الممارسين للرياضة وعلاقته بتقدير الذات

د/ يوسف محمد عبدالله عبدالرحمن الكندري*

مقدمة ومشكلة البحث:

ينطوي الإرتياح النفسي للإنسان علي جانبيين موضوعي، ويسمى الإرتياح النفسي الموضوعي (objective well-being) والذي يعتمد في دراسته على مؤشرات موضوعية محددة من طرف منظمات عالمية كالمنظمة العالمية للتنمية الاقتصادية، وجانب ذاتي، والذي يسمى الإرتياح النفسي الشخصي (subjective well-being) حيث يرجع إلى الدرجة التي يقدمها الفرد لذاته من خلال تقييمه الشخصي لرضاه عن حياته ويؤثر الجانب النفسي السوي في تحقيق التوازن والنجاح في حياة الفرد، وبالتالي يؤثر في تقديره لذاته. وينشأ تقدير الذات من المشاركة الفعالة للفرد مع الجماعة وخاصة الأقران في النشاط الرياضي الممارس، فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة، والمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيميائيات، ويطلق هرمونات تساعد على إرتياح وهدوء العقل، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الإرتياح، والشعور بالرضا، ولا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعّالين نشيطين، يملكون الإيجابية مع ذواتهم، والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلاطة. ومفهوم الذات هو المحور الرئيسي للخبرة التي تحدد شخصية الفرد وهذا هو المؤثر على مدى التوافق والصحة النفسية ودرجة الضبط التي يكون عليها، إذ إن الذات تعد الجزء الظاهر الذي على أساسه يظهر السلوك المميز للفرد ومدى ادراكنا للمواقف الخارجية التي تحدد مدى الاستجابة الخاصة لنا

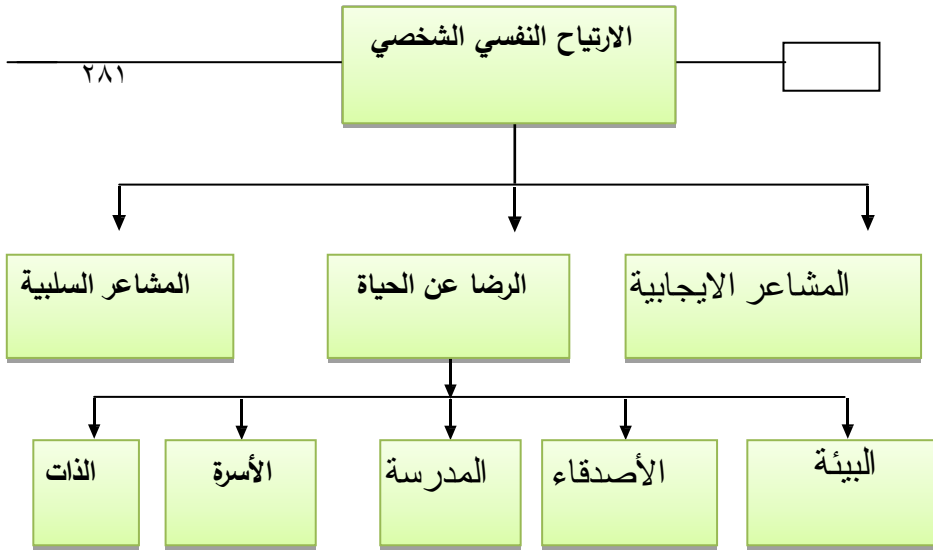
*دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية، موجه فني تربية بدنية بوزارة التربية بدولة الكويت.

إزاء هذا الموقف. ومفهومنا عن ذواتنا هي التي تحدد نوع الشخصية ومستوى الضبط الداخلى والخارجى وكيفية التحكم والتوافق إزاء هذه المواقف وذلك لأن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته. (٧:٢٨)

وللارتياح النفسي ثلاث مكونات وهي الرضا عن الحياة (مدى الانسجام والتطابق مع الحياة)، وجود المشاعر أو الانفعالات الايجابية (كالفرح) وغياب المشاعر أو الانفعالات السلبية (كالقلق، العدوانية، الاكتئاب)، ويتمثل في بعدين :بعد انفعالي يمثل الانفعالات الايجابية والسلبية لدى الفرد وجانب معرفي هو درجة الرضا عن الحياة وهو تقييم الفرد للرضا في مجالات الحياة المختلفة. (١٩:١١)

وقد وضحت سوانتو (Sointu, ٢٠٠٥)، (O'Brien, ٢٠٠٨م) أن الارتياح النفسي مرتبط بالسياسة، الصحة، الرخاء في الدولة والراحة الشخصية، وهذا ما يحتم على الأفراد تحمل المسؤولية للحصول على الارتياح النفسي، وبالتالي فإن الارتياح ينشأ كالتزام معياري واختياري من طرف الفرد وقد أكدت أن مفاهيم وخبرات الارتياح النفسي يتم إنتاجها في نطاق أوسع من خلال التصورات والممارسات الاجتماعية، و الممارسات المعاصرة للارتياح النفسي هي ذات معنى لأنها تمكن الأفراد من تحقيق هوياتهم تماشياً مع القواعد والقيم السائدة، وتتنظر إلى الارتياح على أنه السعادة على مدى الحياة في مقابل وجود بعض التغييرات في أوقات معينة. (٢٤: ١٦-١٧)

أما سولدو (oldo ٢٠٠٦م) فقد أكد أن الارتياح يتكون من المشاعر الايجابية والمشاعر السلبية والرضا عن الحياة، وقد حدد للارتياح عدة مجالات كالتالي:



شكل (١)

مخطط سولدو للإرتياح النفسي الشخصي ومجالاته (٢٥ : ٨١)

- ويوضح (حامد زهران، ٢٠٠٥) أن الإرتياح يتضمن بعدين أساسيين:
- **الشعور بالارتياح مع النفس:** دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الإستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.
 - **الشعور بالارتياح مع الآخرين:** ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الآخرين والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة علي إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الإيجابي السليم، والقدرة علي التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية). (٢ : ١١)
- وهناك عدد من المكونات القابلة للإنفصال كمكونات للإرتياح الشخصي هي:

- الرضا عن الحياة: "درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفضح هذا التقبل عن نفسه في توافق مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتقابلة عن المستقبل" (١٧): (٢٨).

والرضا عن الحياة يتضمن أحكام الشخص الكلية عن الحياة أو الرضا عن بعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزوجي.

ويتضمن التقييم المعرفي ثلاثة جوانب :

أ- الرضا عن الحياة كتقييم للأهداف التي تحققت في الماضي، وهذا يتطلب مضموناً معرفياً قوياً.

ب- الحالة المعنوية والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل، والقدرة علي السيطرة تجاه أحداث المستقبل وهذا يتطلب مضموناً معرفياً معتدلاً.

ت- السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقية الفرد من أحداث يومية وتجارب سواء كانت إيجابية أو سلبية وهذا يتطلب مجهوداً معرفياً منخفضاً.

ولقد تحدد مصدر الارتياح النفسي الشخصي من خلال ثلاث نظريات، فالنظرية النفسية أكدت على وجود عتبة للارتياح حيث يرتفع وينخفض مستوى الارتياح ليعود في الأخير إلى العتبة التي اعتبرها أصحاب هذه النظرية وراثية عند الإنسان، فيما نجد النظرية الاقتصادية ترجع الارتياح إلى العوامل المادية، أما النظرية الاجتماعية فركزت على المقارنات الاجتماعية المختلفة التي يقوم بها الفرد كمقارنته لنفسه مع الآخرين أو المقارنة بين ما حققه مع طموحاته. (١٦: ٢٥٨)

نظريات الإرتياح النفسي الشخصي:

١ - النظرية النفسية:

إن الإتجاه السائد في هذه النظرية هو أن للارتياح عتبة أو نقطة مرجعية، وترجع العتبة إلى الوراثة وخصائص الشخصية، بالإضافة إلى عوامل أخرى محددة في المراحل الأولى أو المبكرة من الحياة. (٢٠ : ٣) (٢٢ : ٣٩٠) - ٢ - النظرية الإقتصادية:

يرى العلماء من الناحية الاقتصادية أن ظروف الحياة لها تأثير على الارتياح ويركزون على الدخل والوظيفة على إن لهما التأثير الدائم على الارتياح النفسي الشخصي ويستعملون عبارة " الأكثر هو الأفضل"، حيث يفضل علماء الاقتصاد عدم التنظير عن الحالة العقلية للشخص وإنما التعامل فقط مع ملاحظة السلوك (٢٠ : ٤).

نظرية المقارنة الإجتماعية:

إن كل فرد يسعى إلى تحقيق أهدافه وطموحاته في أي مجال من مجالات الحياة، ولكن هذا ليس بالضرورة أن كل ما يطمح إليه الفرد يتم تحقيقه ومن هذه الفكرة انطلقت هذه النظرية بالإضافة إلى أن هذه الفكرة استمدت من فلسفة الرواقية (Stoic) لزينو Zeno حيث يؤكد Robinson & Andrews سنة ١٩٩١ على إن ارتياح الفرد يقوم على الفرق بين طموحه وما استطاع تحقيقه أو تحصيله (١٨ : ١٠).

وتعد الذات نواة الشخصية، وجوهرها فهي تعكس بذلك جميع الأفكار وجميع المشاعر التي يحملها الفرد عن نفسه، وتعبّر عن خصائصه الجسمية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية والأخلاقية التي تتجلى في أنماط السلوك التكيفي لدى الفرد، حيث إن مفهوم الذات هو تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية و التطورات والتعميمات الخاصة بالذات ببلوره الفرد ويعتبره تجريدا نفسيا لذاته (١٤ : ٤).

وقد أكد هذا الاتجاه على إن تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه أو ذاته ومن بينهم نجد كوبر سميث : 1967 فقد عرفه على أنه مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه الآخرين، وهي تتضمن معتقداته وأفكاره فيما إذا يتوقع النجاح أم الفشل، ومدى إدراك الفرد لخبرات الفشل وقدرته على اجتيازها (١٢ : ١٢).

قدم (شارل كولي ١٩٠٢م) تقدير الذات على انه كيان أو بناء اجتماعي ينشأ من خلال التفاعلات الأفراد مع المحيط ابتداء من المراحل الأولى لحياة الفرد، و منه أشار "كولي" إلى مفهوم أثر المرآة الاجتماعية الذي يعني أن الفرد يتعرف على الآراء التي يحملها الناس عنه، و تندمج هذه الآراء إلى إدراك مفهوم الذات حسب ما يظنه أو يراه الفرد حيث إنه إذا كان رأي الآخرين ومحيط الفرد إيجابيا حوله يرتفع مستوى تقدير الذات، كما أشار في هذا الإطار دوبار إلى مفهوم هوية الذات و هوية الآخر. (١٠ : ٥٢)

أنواع تقدير الذات:

ان تقدير الذات يتعرض لتغيرات كثيرة حسب سلوك الفرد و ردات فعله، فلتقدير الذات مستويات، ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد، وهما كالتالي:

تقدير الذات الإيجابي العالي:

أن تقدير الذات الإيجابي يعتمد بالدرجة الأولى على ما يتلقاه الفرد من أسرته ومحيطه لأن تقدير الذات مكتسب وليس بالفطرة، حيث يرى زهران أن تقدير الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويتكرر أيضا تقبل الذات مرتبط ارتباطا ايجابيا وجوهريا بتقبل الآخرين، وأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق الشخصي.

تقدير الذات السلبي:

يمكن أن نجد بعدة تسميات: التقدير السلبي للذات، التقدير المنخفض، ويعرفه روزنبرغ 1978 بأنه "عدم الرضا الفرد عن ذاته أو رفضها". (١١)، (١٩٢).

نظريات تقدير الذات:

نظرية التحليل النفسي:

تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية، أولها السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثر تأثيرا في سلوكه المراحل التالية من حياته سواء أكان سلوكا سويا أو شاذا، وثانيها أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه وثالثها أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لاشعورية.

نظرية ماسلو:

تقوم نظريته على الدافع الإنساني على تسلسل هرمي للحاجات و إن حاجات تقدير هي احد مستويات في هذا لتسلسل، اعتقد ماسلو أن كل الأفراد لديهم رغبة أو حاجة إلى للتوازن وتقييم عن أنفسهم لاحترام ذواتهم أو تقدير ذاتهم وتقدير الآخرين لهم.

نظرية روزنبرج:

تعتبر هذه النظرية من النظريات الأولى لتقدير الذات، حيث اهتمت بدراسة سلوك تقييم الفرد لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة التربوية، أي ربطت بين سلوك تقييم الفرد لذاته مع القيم والمعايير السائدة في محيط. (٢٦: ١٥).

نظرية كوبر سميث:

يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات هو ظاهرة متعددة الجوانب فهو ظاهرة تتميز بالتعقيد حيث تتضمن عملية تقييم الذات وردود الأفعال أو الاستجابات الدفاعية (٩: ١٠٤)

نظرية زيلر:

يؤكد زيلر في نظريته على أن تقدير الذات ما هو إلا بناء اجتماعي، وأن تقدير الذات مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات (٦: ٩١).

ومن هنا تظهر مشكلة البحث في إن الإرتياح النفسي لدى الطالب الممارس للرياضة قد يؤثر بإيجابية في درجة تقديره لذاته ومن ثم تأثير ذلك على نفسيته، وبالتالي فإن عدم حدوث حالة الإرتياح النفسي الشخصي لدى الطالب الممارس للرياضة، فإنه من الممكن أن يتجه لديه تقدير الذات الى الاتجاه المتدني ومن ثم يؤثر على الحالة النفسية له وعلاقته بالآخرين، لذا إرتأى الباحث أهمية معرفة الإرتياح النفسي الشخصي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت الممارسين للرياضة وعلاقته بتقدير الذات.

أهمية البحث:

تتلور أهمية البحث في الكشف عن:

- الإرتياح النفسي الشخصي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت الممارسين للرياضة وعلاقته بتقدير الذات.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي الإرتياح النفسي الشخصي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت الممارسين للرياضة وعلاقته بتقدير الذات.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات اللاعبين على مقياس الإرتياح النفسي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات اللاعبين على مقياس تقدير الذات.

مصطلحات البحث:

- الارتياح:

لغة : مشتق من كلمة راحة، ارتياح، يرتاح ارتياحاً وهذا الارتياح هو الهدوء، والاستراحة وعدم المضايقة والإزعاج، ويشمل مختلف أنواع الرضا عن الحياة، فيما عدا العمل، التي يتمتع بها الفرد (الرضا أو عدم الرضا عن الحياة الإجتماعية، الأسرية، أوقات الفراغ، القيم الروحية... الخ) الرضا عن العمل والصحة العامة التي تضم مجموعة من المؤشرات العقلية النفسية كالمشاعر، القلق والإحباط بالإضافة إلي مؤشرات مادية وفسولوجية مثل ضغط الدم، مرض القلب والصحة البدنية العامة (١٩ : ٩٩)

- الارتياح النفسي الشخصي :

يعرفه (جوبتا وكومار ٢٠١٠م) على إنه "التقويم الكلي لخبرات الفرد الانفعالية الموجبة والسلبية، بالإضافة إلى تقييمه لرضاه عن حياته". (٢١ : ٤٥)

وهو "مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به". (٨ : ١٠٢)

تقدير الذات:

يتكون من عبارتين وهما الذات وهي الخصائص التي يكون عليها الشخص، أما تقدير فتعني تقييم لهذه الخصائص وبالتالي فهو يعني القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه. (٧ : ٢٨)

وقد عرفه قاموس ويبستر على أنه ثقة، ورضا الفرد عن نفسه، واحترام الذات، والغرور (٢٣ : ١٠٦)

الدراسات المرتبطة:

أولاً : الدراسات المرتبطة باللغة العربية

١- دراسة "مسعودي أمجد" (٢٠١٦م) (١٣) بعنوان "الارتياح انفيسي والفاعلية الذاتية لدي المعلمين"، هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي مستوي الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدي المعلمين، ومدي اختلافهم باختلاف جنسهم، مكان عملهم وأقدميتهم في التعليم من وجهة نظرهم، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٤٦ معلماً ومعلمة قاموا بالإجابة علي أسئلة مقياس الارتياح النفسي واستبيان الفاعلية الذاتية للمعلمين، أسفرت نتائج الدراسة أن مستوي كل من الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدي المعلمين كان مرتفعاً، وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتياح النفسي أو الفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان جنسهم، مكان عملهم أو أقدميتهم في التعليم، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية ويمكن التنبؤ بالارتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدي المعلمين.

٢- دراسة "نوش الحبيب، هراندي محمد" (٢٠١٦) (١٥) بعنوان "الأمن النفسي وعلاقتة بتقدير الذات في حصة التربية البدنية والرياضية لدي تلاميذ المرحلة الثانوية من (١٧-٢١ سنة)"، تهدف الدراسة إلى: تحديد طبيعة العلاقة ما بين الأمن النفسي وتقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية والرياضية، أهم فروض الدراسة، أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي وتقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية والرياضية، شملت العينة ٢٦٠ تلميذ وتلميذة، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مجتمع الأصلي قدره ٣٤٨٠ تلميذ، الأداة المستخدمة هي مقياس الأمن النفسي وتقدير الذات، كانت

أهم استنتاجات، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين شعور التلاميذ المراهقين في حصة التربية البدنية والرياضية بالأمن النفسي ودرجة تقديرهم لذواتهم. دراسة -٣- "سالم ناجح سليمان محمد" (٢٠١٠م) (٣) بعنوان "الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتهما ببعض الإتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي"، هدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي والتعصب الديني والرياضي لدى الشباب الجامعي من الجنسين، كانت أهم فروض الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الأمن النفسي والاتجاهات التعصبية الدينية والرياضية لدى الشباب الجامعي من الجنسين، توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والاتجاهات التعصبية الدينية والرياضية لدى الشباب الجامعي من الجنسين، يمكن التنبؤ بالأمن النفسي من خلال الاتجاهات التعصبية الدينية والرياضية لدى الشباب الجامعي من الجنسين، يمكن التنبؤ بتقدير الذات من خلال الاتجاهات التعصبية الدينية والرياضية لدى الشباب الجامعي من الجنسين، يوجد تفاعل بين كلاً من الجنسين (ذكور - أناث) ومستوي التعصب (منخفض - مرتفع) في تأثيرهما المشترك علي الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، يوجد تفاعل بين كلاً من الجنسين (ذكور - أناث) ومستوي التعصب (منخفض - مرتفع) في تأثيرهما المشترك علي تقدير الذات لدى الشباب الجامعي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وتم اختيار عينة البحث من الطلبة الممارسين للرياضة وعددهم (٢٥٧) لاعب من بعض المناطق التعليمية بمحافظة دولة الكويت.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة	لاعب
مجتمع البحث	٢٩٠
عينة البحث الكلية	٢٨٧
العينة الأساسية	٢٥٧
العينة الاستطلاعية	٣٠

يوضح جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث ولقد بلغ مجتمع البحث عدد (٢٩٠) لاعب.

أدوات البحث :

تم استخدام مقياس الارتياح النفسي الشخصي ومقياس تقدير الذات الموجودان في دراسة مسعودي أمجد (٢٠١٦م)، ودراسة ننوش الحبيب، هراندي محمد (٢٠١٦) وتطبيقه علي عينة البحث.

الصدق الظاهري:

تم عرض أدوات البحث بصيغتهما الأولية علي الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي لبيان ما تقيسه فعلاً من مفاهيم وسلامة صياغة الفقرات.

وصف المقياس:

يهدف المقياس إلي التعرف إلي الارتياح النفسي الشخصي وعلاقته بتقدير الذات، فقد تضمن مقياس الارتياح النفسي الشخصي في صورته النهائية (٢٠) فقرة ومقياس تقدير الذات (٣٥) فقرة.

الخصائص السيكومترية للمقياسين :

قام الباحث بحساب معاملات الصدق والثبات للمقياسين من خلال التالي :

معاملات الصدق لمقياس الارتياح النفسي الشخصي ومقياس تقدير الذات :
وللتحقق من معاملات الصدق لهذان المقياسين قام الباحث بحسابهما بطريقتين، وهما صدق المحكمين وصدق الإتساق الداخلي.
صدق المحكمين :

تم عرض المقياسين بصورتها المقننة علي عدد من المختصين والعاملين في مجال علم النفس الرياضي.

صدق الإتساق الداخلي :

تم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الارتياح النفسي الشخصي والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٢) مدي ترابط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الارتياح النفسي الشخصي مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
١	٠.٤٢	**٠.٠٠١	١١	٠.٣٦	**٠.٠٠١
٢	٠.٢٢	**٠.٠٠١	١٢	٠.٢٢	**٠.٠٠١
٣	٠.١٤	**٠.٠٠١	١٣	٠.١٥	**٠.٠٠١
٤	٠.٥٣	**٠.٠٠١	١٤	٠.٢٨	**٠.٠٠١
٥	٠.٧١	**٠.٠٠١	١٥	٠.١٦	**٠.٠٠١
٦	٠.٤١	**٠.٠٠١	١٦	٠.٤١	**٠.٠٠١
٧	٠.٤٠	**٠.٠٠١	١٧	٠.٢٣	**٠.٠٠١
٨	٠.٢٨	**٠.٠٠١	١٨	٠.٠١	**٠.٠٠١
٩	٠.٢١	**٠.٠٠١	١٩	٠.٦٦	**٠.٠٠١
١٠	٠.١٩	**٠.٠٠١	٢٠	٠.١٩	**٠.٠٠١

** دالة إحصائياً عند ٠.٠١ * دالة إحصائياً عند ٠.٠٥ // غير دالة إحصائياً عند ٠.٠٥

يظهر جدول (٢) فقرات مقياس الارتياح النفسي الشخصي، حيث حصلت علي معاملات إرتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) حيث تتراوح معاملات الإرتباط ما بين (٠.١٩، ٠.٧١).

جدول (٣)

معاملات الإرتباط بين فقرات مقياس تقدير الذات مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
١	٠.٧٠	** ٠.٠٠١	١٩	٠.٢٩	** ٠.٠٠١
٢	٠.١٤	** ٠.٠٠١	٢٠	٠.٣١	** ٠.٠٠١
٣	٠.٩٩	** ٠.٠٠١	٢١	٠.٤٦	** ٠.٠٠١
٤	٠.٥١	** ٠.٠٠١	٢٢	٠.٥٧	** ٠.٠٠١
٥	٠.٥٦	** ٠.٠٠١	٢٣	٠.٦٤	** ٠.٠٠١
٦	٠.٧٠	** ٠.٠٠١	٢٤	٠.٧٢	** ٠.٠٠١
٧	٠.٨١	** ٠.٠٠١	٢٥	٠.٦٦	** ٠.٠٠١
٨	٠.٣٩	** ٠.٠٠١	٢٦	٠.٣٧	** ٠.٠٠١
٩	٠.٦٠	** ٠.٠٠١	٢٧	٠.٤٤	** ٠.٠٠١
١٠	٠.٦١	** ٠.٠٠١	٢٨	٠.١١	** ٠.٠٠١
١١	٠.٦٧	** ٠.٠٠١	٢٩	٠.١٤	** ٠.٠٠١
١٢	٠.٤٦	** ٠.٠٠١	٣٠	٠.٥٤	** ٠.٠٠١
١٣	٠.٦٦	** ٠.٠٠١	٣١	٠.٨٣	** ٠.٠٠١
١٤	٠.٤١	** ٠.٠٠١	٣٢	٠.٦٥	** ٠.٠٠١
١٥	٠.٤٧	** ٠.٠٠١	٣٣	٠.٨٦	** ٠.٠٠١
١٦	٠.١١	** ٠.٠٠١	٣٤	٠.٩٧	** ٠.٠٠١
١٧	٠.٣١	** ٠.٠٠١	٣٥	٠.٤٨	** ٠.٠٠١
١٨	٠.٣٥	** ٠.٠٠١			

يظهر جدول (٣) فقرات مقياس تقدير الذات، حيث حصلت علي معاملات إرتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) حيث تتراوح معاملات الإرتباط ما بين (٠.١٤، ٠.٩٧).

معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ :

تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية لمقياس الارتياح النفسي الشخصي ومقياس تقدير الذات علي عينة قوامها (٣٠) طالب لاعب ممارس للرياضة من خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٤)
معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الارتياح النفسي الشخصي

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية للمقياس	٢٠	٠.٨٢	٠.٧٢

يوضح جدول (٤) توفر الخصائص السيكومترية لمقياس الارتياح النفسي الشخصي

جدول (٥)
معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية للمقياس	٣٥	٠.٧٨	٠.٧٥

يوضح جدول (٥) توفر الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات
الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس وصلاحيته إستخدامه قام الباحث بتوزيعه على عينة الدراسة والبالغ عددهم (٢٥٧) طالب ممارس للرياضة، وقد تم التوصل إلى أهم النتائج بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).
عرض ومناقشة النتائج :

ينص الفرض الأول للبحث على مايلي :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات اللاعبين على مقياس الارتياح النفسي.

وللتحقق من تلك الفروق قام الباحث بإيجاد المتوسطات والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات اللاعبين علي كل فقرة من فقرات مقياس الارتياح النفسي، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمقياس الارتياح النفسي الشخصي ن = ٢٥٧

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
لاعب	٨٤.٠٣	٦.٣٤	١٣.٣٦٨	٤.٢١٣	معنوية

عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥، وتحت درجة حرية ٢٠ = ٢.٤٨.

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية في استجابات عينة البحث على فقرات مقياس الارتياح النفسي الشخصي، وهذا يعني أن اللاعبين لديهم إتجاه ايجابي نحو أنفسهم.

ينص الفرض الثاني على مايلي :

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات اللاعبين على مقياس تقدير الذات.

وللتحقق من تلك الفروق قام الباحث بإيجاد المتوسطات والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات اللاعبين، و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمقياس تقدير الذات ن = ٢٥٧

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
لاعب	٧٩.٥٥	١١.٢٣	١٨.٦٥٠	٧.٤٣٥	معنوية

عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥، وتحت درجة حرية ٢٠ = ٢.٤٨.

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية في استجابات عينة البحث على فقرات مقياس تقدير الذات، وهذا يعني ان تقدير الذات لدى اللاعبين يوجد بدرجة عالية.

ويرى الباحث أن نتائج استجابات اللاعبين على المقاييس توضح أن مستوى الارتياح النفسي الشخصي لدى اللاعبين عينة البحث قد توفر بصورة

ايجابية، أما استجابات اللاعبين عينة البحث على فقرات مقياس تقدير الذات فقد جاءت بصورة كبيرة توضح مدى تأثير توفر الارتياح النفسي الشخصي لدى اللاعبين ودرجة تقدير الذات لديهم.

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كل من دراسة مسعودي وأحمد (٢٠١٦م) (١٣) التي أسفرت عن مستوى كل من الإرتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدي المعلمين كان مرتفعاً، وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإرتياح النفسي أو الفاعلية الذاتية للمعلمين مهما كان جنسهم، مكان عملهم أو أقدميتهم في التعليم، وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الإرتياح النفسي والفاعلية الذاتية ويمكن التنبؤ بالإرتياح النفسي من الفاعلية الذاتية لدي المعلمين.

وأيضاً دراسة نروش الحبيب، هراندي محمد (٢٠١٦م) (١٥) التي أوضحت أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي و تقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية و الرياضية، فضلاً وجود علاقة إرتباطية موجبة بين شعور التلاميذ المراهقين في حصة التربية البدنية و الرياضية بالأمن النفسي و درجة تقديرهم لذواتهم.

كما اتفقت مع دراسة سالم ناجح سليمان محمد (٢٠١٠م) (٣) التي أوضحت أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة بين الأمن النفسي والإتجاهات التعصبية الدينية والرياضية لدي الشباب الجامعي من الجنسين، وتوجد علاقة إرتباطية سالبة بين تقدير الذات والإتجاهات التعصبية الدينية والرياضية لدي الشباب الجامعي من الجنسين.

الاستنتاجات :

من خلال عرض الإطار النظري والدراسات السابقة وعرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، يستنتج الباحث مايلي:

- ٤ - سعاد سعيد جبر (٢٠٠٨م): هندسة الذات وتقدير الذات، دار جدار للكتاب العلمي، الأردن.
- ٥ - عايدة نيب، عبد الله محمد (٢٠١٠م): الإنتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، دار الفجر، الأردن.
- ٦ - عبد الرحمان سليمان (١٩٩٩م): بناء مقياس تقدير الذات لدي عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٤ع، القاهرة.
- ٧ - عبد الفتاح محمد دويدار (٢٠٠٢م): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- ٨ - عبد المنعم محمد جمال (٢٠٠٨م): بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية، دار الكتاب القانونية، مصر.
- ٩ - علاء الدين كفاقي (١٩٨٩م): تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدين والأمن النفسي)، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، ٣٩ع، مج ٩، مجلس النشر العلمي الكويتي، الكويت.
- ١٠ - فيصل فراحي (٢٠١١م): تقدير الذات وعلاقته بمشروع التكوين لدي طلبة التكوين المهني، رسالة دكتوراه، جامعة وهران.
- ١١ - فيوليت فؤاد إبراهيم عبد الرحمن سيد سليمان (٢٠٠٢م): دراسات في سيكولوجية النمو، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ١٢ - محمد أحمد شاهين، محمد نزيه حمدي (٢٠٠٧م): درجة تقدير الذات لدي عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، علاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- ١٣ - مسعودي محمد (٢٠١٦م): الإرتياح انفسي والفاعلية الذاتية لدي المعلمين، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.

١٤- ممدوحة سلامة (١٩٩١م): المعاناة الإقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة مجلة دراسات نفسية، القاهرة.

١٥- ننوش الحبيب، هراندي محمد (٢٠١٦) : الأمن النفسي وعلاقتها بتقدير الذات في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من (١٧-٢١ سنة)، رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر.

١٦- هيئة الأبحاث والترجمة: القاموس العربي. أداء عربي، دار الرابطة، ط١، لبنان.

١٧- يحيي عمر شعبان شقورة (٢٠١٢م): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة فلسطين، رسالة ماجستير.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 18- Blore. J.(2008). Subjective Well-Being : An Assessment of competing theories. Deaken University. <http://www.deakin>
- 19- Easterlin. R.(2003). Building a Better Theory of Well-being.<http://www.rcf.usc.edu/~easterl/papers/BetterTheory.pdf>.
- 20- Gupta, S. & Kumar, D. (2010). Psychological correlates of happiness.Indian Journal of Social Science Researches, 7(1), 60- 64

- 21- Headey. B. (2007).** The Set-point Theory of Well-being Needs Replacing— On the Brink of a Scientific Revolution. German Institute for Economic Research. Mohrenstr. 58.10117 Berlin
- 22- Mish.F.(2003).**Merriam– webster’s collegiat dictionary. spring field.Massachssete: Merriam-Webster. Inc.
- 23- O’Brien. M. (2008).** Well-Being and Post-Primary Schooling,, NCCA Research Report No. 6 NCCA 2008 National Council for Curriculum and Assessment, www.ncca.ie
- 24- Randolph. J, Kangas. M, Ruokamo. H. (2009).** The Preliminary Development of the Children’s Overall Satisfaction with Schooling Scale (COSSS). Child Ind Res. 2:79–93.
- 25- Robson.P.J, (1988):** Self- Esteem A psychiatric view. Journal of psychology, British
- 26- Sharma ,A.Malhoaf, D: (2010).**Social Psychological Correlates of happiness in adolescents. European Journal of Social Science ,12 (4) ,651-662.