السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطلاب التخصص في تمرينتي اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس

المستشار:

هدفت الدراسة إلى التعرف على السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطلاب التخصص في تمرينتي اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس وذلك من خلال بناء مقياس للسعادة النفسية المدركة وبناء مقياس للاستقرار النفسي لطلاب التخصص في تمرينتي اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس، التعرف على السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطلاب التخصص في تمرينتي اللياقة البدنية، التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطلاب التخصص في تمرينتي اللياقة البدنية، التعرف على العلاقة بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطلاب التخصص في تمرينتي اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس، استخدمت الدراسة على المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية، تكون مجتمع البحث من طلاب التخصص الفرقة الثالثة في تمرينتي اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٥٠) طالب، منهم (٢٠) طالب كعينة استطلاعية و(٣٠) طالب كعينة أساسية، وتوصلت الدراسة إلى تتمت الطالبات بمستوى إيجابي مرتفع من السعادة النفسية المدركة، التوافق الاجتماعي والتوافق الاجتماعي كان أهم مصادر السعادة النفسية المدركة، تتبع الطالبات بمستوى إيجابي من الاستقرار النفسي، كما أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين كل من السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لدى الطلاب، وأثبتت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من التوافق الجسمي والتوافق الاجتماعي والتوافق الاجتماعي من جهة والاستقرار النفسي من جهة أخرى لدى الطلاب، وأثبتت الدراسة على أن هناك علاقة غير دالة إحصائياً بين كل من المجال الوجداني والطموح الاجتماعي من جهة والاستقرار النفسي من جهة أخرى لدى طلاب التخصص الفرقة الثالثة في تمرينتي اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

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

hebarohim9@gmail.com

* أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس
Abstract

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

Keywords: perceived psychological happiness, psychological stability, specializing in physical fitness exercises.
مقدمة:
قوَة المجتمعات وتماسكها وسلامة بنائها وقوامتها إخلاصها واستدامة العلاقات السائدة فيها وقوَة مؤسساتها تعتمد كلها على أعداد جيل من الشباب ولاسيما الشباب الجامعي المتزمن المنشئ بثقافة أمته ومعترض بتراثها والمحافظ على عاداتها وتأقليدها، فالشباب الجامعي هم قادة المستقبل وأكثر فئات المجتمع تقبلاً للتطور والتغير السريع المتلاحق الذي يعيشه الآن ولديهم قدره على العطاء، فهم يحتلون الطبقة المتعلمة الوعيية وهو عصب الأمة ومرقط أماليها ولا سيما الطالبات اللواتي هن أمهات المستقبل وحارات القيم والقيم والقائمات على تربية النشأة وأعداده للحفاظ على مقدرات الوطن وثوابته وأصوله.

يذكر محمد مرعي (1923) أن للسعادة دور هام لا يقل عن أدوار المشاعر المادية من حولنا في تحقيق الإنسان واستفادة المحفزات الداخلية لديه لقيم بالعمال والسلوكيات التي تؤدي إلى الإنجاز والذي هو مسبب من مسببات السعادة لشعور الفرد قيمة إنجذبه ولو كان بسيطاً وسط أفراته، فلن شعور الإنسان بالسعادة يكون ذلك حافزاً له لاستمرار في العمل وال瞑ي إلى الارتقاء يختلف فيه وتحسن مستوى الإنجاز، وينعكس ذلك بشكل إيجابي مرغوب فيه على النتائج العام سواء للفرد أو للمجتمع.

ويرى فصول جمعة (1973) أن الاستقرار النفسي للإنسان لا يتقصى على جانب واحد من جوانب الشخصية فحسب، وإنما يتضمن الاستقرار في النواحي (الجسدية، الاجتماعية، والوجدانية، والعقلية)، وهو يعني تحرر الشخص من الخوف، والشعور بالثقة تجاه الآخرين والوصول إلى حالة الأمان على صحته ومستقبله ومركزه الاجتماعي فالشخص الذي يشعر بالاستقرار النفسي في بيته الاجتماعية المباشرة في الأسرة، سوف يعم هذا الشعور في بيته الاجتماعية الواسعة مشتقة لحاجاته، ويرى في الناس الخير والحب فيندفع إلى التجمع والتعاون معهم، وعمل كل ما يوسع من أجل تحقيق تقبل الجماعة له (1973: 427)

وتشير إيمان حسين (1923) إلى أن ما يبذل من جهود لرعاية الشباب مادياً ونفسياً تختلف من مجتمع لمجتمع آخر ولكلها في النهاية نتائج في ضوء حقائق أساسية الأولى المستويات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والفكرية والتعليمية والنفسية التي يصل إليه الشباب أو الفتاة، والثانية هي التي أبرز الأسباب أو المنهج الذي ينتهي مع الشباب للوصول به إلى أفضل مستوى من النمو والتطور والوحي والإدراك في شئ المجالات، ومن هنا وجب على البيئة الجامعة الاعداد والتوجيه وتهييتهم للعمل المنتج تحقيقاً لأهداف المجتمع، لذا يعد

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
الاستقرار النفسي لهؤلاء الشباب هو الأساس في تحقيق كل ما ذكر سلفًا، إذ يتعرض الفرد في بعض الأحيان لعدم التوازن في قدراته المختلفة وقد يعاني مناضلة الاضطرابات النفسية. وما يستدعي الحاجة إلى إحداث التوازن والتكيف والوصول إلى درجة من الاستقرار النفسي الذي يهدف إلى التعلّم مع الضغوط ولأسلوب الملف نظم شخصية الفرد وبدوره في معواجهة تلك الضغوط. (11: 155)

ويذكر "عمان الكيمي" (2011) أن الاستقرار النفسي يوصى به أحد الأبعاد الأساسية للشخصية يتدرج من قطعه الإدراك والتنوير، وقوة السيطرة على الانفعالات والتّحكم بها إلى القطب السابق، والذي يمثل الفجوة الإدراكيّة، وخدمة الاستقرار وسواء التوافق والقلق والتأرجح النفسي من حيث تحقيقه لشعور الشخص بالاستقرار النفسي أو اختلاله. كما أن استقرار الشخصية والحالة النفسية يتطلب فيها دفقياً وتدريجياً سلوكاً لацион الإنسان واحتياجه الاسياسيّة، خاصة الاستقرار النفسي، واجتماعي، ويعد الاستقرار النفسي من مؤشرات الصحة النفسية التي تؤثر الفرد للتوافق مع مجتمعه وشعوره بالأمان والاطمئنان إذا فان ضعف الاستقرار النفسي، يشير إلى التوافق معه أو نجاح وعدم التوافق(45: 1)

ويرى كلاً من "زينب على وغادة جلال" (2018) أن الطالب يعد أحد المكونات الرئيسية في العملية التربوية والتعليمية والعمل المؤثر في جعلها كاتباً حياً متطوراً، وهو حجر الزاوية فيها، ويتفوق هذا الإثر على مدى وعيه وتأهيله واتزانه وسعاته واقتناعه بما يقوم به، الأمر الذي يستوجب العدالة بسيطته التعليمية سواء كان ذلك داخل أو خارج الجامعة مع الاستمرار في ذلك، كما يعد الطلاب الجامعي الروزية الأساسية في النظام التعليمي الجامعي وعلى النحو المستقبليّة بجيل متعلم قادر على خدمة المجتمع، ويعد طالب وطاقم التربية الرياضية من الطلاب المميزين بين أقرانهم لتلقينهم التعليم النظري والبدني في وقت واحد ولقدتهم على التكيف واستيعاب المهارات الرياضية إلى جانب التدريبات العلمية وهذا ما تهدف إليه تكليفات التربية الرياضية من إعادة الفرد عقلية وبدنية عن طريق بناء الفرد بناءً متكاملاً، من خلال تعليم قدراته السلوكيّة والاجتماعية وكذلكنشاطات التفاعل مع الآخرين وذلك من خلال نجاح قدراته السلوكيّة والاجتماعية.

ويشير "محمد الهلالي وعزيز نزرق" (2012) أن إذا فورنا كل المستلزمات التي تتبع لطلاب التربية الرياضية التطور والإبداع، كان لدينا حصة أفراد قادرين على خدمة مجتمعهم ونهوض بها بدون النوى الأفضل، وقد أتمنى عدم النسي لنسبة طويلة بالجانب السلبي لسلوك الإنسان مثل الاضطرابات النفسية، كالاكتئاب والقلق وغيرها من النواحي السلبية

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
في حياة الإنسان وله الكثير من النواحي الإيجابية للسلوك الإنساني كالسعادة والصحة النفسية وغيرها من الفضائل الإنسانية، حيث تعد السعادة من أهم الجوانب الإنسانية التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها جميع الراشدين بحياة مستقرة مليئة بالتفاؤل والرفاهية وتحقيق أهدافه وطموحاته وتحقيقًا في أساسها مشاعر وأحاسيس نابعة من العاطفة التي يتوقف على الإنسان قادرًا على الابتكار والإبداع والتجديد، فالسعادة تختلف حسب العادة الخاصة حيث إن العيش الهنئي والنضج مراديًا في الحياة السعيدة لكن ليس هناك اتفاق حول طبيعة هذه السعادة، ذلك إن تفسير الحكمة والجهور على طريقة البيض فالبعض يرى أن السعادة هي خبر بديهي مرضي مثل الريش التروة الشرف والعطاء للبعض الآخر فالجواب مختلف بل أنه مختلف في الغالب بالنسبة للفرد الواحد فإذا كان مريضاً فإنه يعطي الأفضل للصحة وإذا كان قدرًا يعطيها للغني.

وتاريخ الباحثة أن موضوع السعادة أصبح محط اهتمام الكثير من علماء النفس لما له من أهمية كبيرة في حياة الإنسان لأن الإنسان يعيش دائماً في حياته وهو يبحث عن السعادة وأن تحقيقها لأي هدف من أهدافه كالمال والصحة والزواج وغيرها من أهداف الحياة المختلفة هو أشياء يتوقع الإنسان أنها ستجعله أكثر سعادة وتعد السعادة مؤثرةً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية ويكشفها تصبح حياة الإنسان النفسية والجسدية الصحية جيدة جداً وبذلك تقل المشاكل الأسرية والأمراض النفسية والجسدية ويجعل حياة مليئة بالتفاؤل ورهان وفاعلية وتحقيق الأهداف أكثر من غيره من الناس الأقل منه سعادة.

وتذكر "زاهدة جميل" (2019) أن هناك عوامل كثيرة ومتنوعة تؤدي دوراً مهماً في جعل الإنسان سعيداً أو أقل سعادة من غيره ومن هذه العوامل البيئة المحيطة بالفرد كذلك الخبرات التي يكتسبها من تجاربه في الحياة كل هذه الأمور لها تأثير مباشر على سعادة الإنسان من عدة جوانب، أيضاً يعد الاستقرار النفسي من العوامل الهامة التي يجب أن توفره الإنسان لكي يستطيع تقديم أفضل ما لديه مجتمعه لأن توفر الاستقرار النفسي يزيد لديه عوامل كثيرة منها اللقمة بالنفس والتركيز والثبات الانفعالي أيضاً يعطيه الشعور بالراحة النفسية وتخلص لديه مشاعر وأحاسيس جيدة اتجاه نفسه واتجاه الآخرين وأن توفر الاستقرار النفسي لا يعني بأن الإنسان خال ممن المشاكل الحياتية المختلفة وإنما يكون قادرًا على موازنة الأمور لكي يجد الحلول المناسبة لتلك المشاكل، ولعل العوامل الخارجية لها الأثر الأكبر باستمرار الفرد نفسها فينظر إلى الأسرة نجدها من أهم العوامل التي تؤثر على استقرار الفرد نفسيًّا فلو نشأت الطالبة في منزل يسوده الهدوء والتقاليم والمحبة والانفتاح لوجدتها.

المجلة الحادية والستون- العدد الرابع (ب)- يونيو 2022 م

ajs.ar@phyedu.au.edu.eg
مستمرة نسبيًا واقعها بنفسها بدرجة عالية جداً قادر على مواجهة ضغوط الحياة وتبعاتها، كما تعد البيئة من العوامل المهمة التي تؤثر على استقرار الفرد نسبيًا. (18: 71).

ومن الاعراض السابق وجدت الباحثة أن السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي من المفاهيم التي يجب أن تتوفر في الحياة لكي ينعم الإنسان بحياة جميلة وواضحة بدونها الضا و التفاوت والثقة بالنفس وحب الآخرين أيضاً تعطي الإنسان مزيدًا من التأقلم والإبتكار في العمل وخصوصاً في مجال التربية الرياضية.

من هنا جاءت أهمية البحث إذ تعد السعادة والاستقرار النفسي من أهم الأمور الإيجابية التي تساعد الطلاب على الإنجاز والتطور والإبداع والعمل بعد في مجالات الحياة كافة، وليس في تعلم مادة التمرينات واللياقة البدنية فقط، وإذا ما تمت العلاقة بين السعادة والاستقرار النفسي كان من السهل المحافظة على سلوك الطلاب والعمل في الاتجاه الصحيح لتشير نحو الفضل على المستوى التعليمي والاجتماعي.

مشكلة البحث:

من خلال عمل البحث كعضو هيئة تدريس لعدة سنوات في مجال التمرينات واللياقة البدنية ومن خلال الاحتكاك والتدريس والقاءات والحوارات مع الطلاب وفي ظل الظروف التي مررت عليها من جائحة كرونا وغيرها وما بعدها في الفترة السابقة وجدت الباحثة أن هذه الظروف أثرت على العديد من المظهر النفسي التي لها علاقة بشخصية الطلاب وأن السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي ما تزال مؤشرات مهمان من مؤشرات الصحة النفسية وأن الشعور بها يكون عنصراً أساسيًا لحياة نفسية وبدنية صحية، كما أنه يؤثر على أداء الطلاب، وأنه على حد علم الباحثة لم تجر أي دراسة سابقة حول هذا الموضوع في مجال التربية الرياضية، وعليه فإن الوقوف على هذه المخاطر وتحديد العلاقة بينهما من جهة وبين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي من جهة أخرى تعطي مؤشرًا عامًا على أي المكونات ذات علاقة أقوى مع الاستقرار النفسي واثراً في أداء الطلاب وبالتالي التركيز عليها في الدراسات اللاحقة كونها هي من تعطي مؤشرًا أفضل عن حالة الاستقرار، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- هل تمتلك طلاب التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس مستوى إيجابي من السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي؟

- هل السعادة النفسية المدركة ومجالاتها لها علاقة بالاستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الثالثة تخصص تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس وما هو اتجاه وقوة هذه العلاقة؟
أهمية البحث:

يكتب هذا البحث أهمية أكاديمية ومهنية لكونه يساهم في ضبط فجوة البحث في مجال علم النفس الرياضي والتمارينات واللياقة البدنية بصفة عامة، وتخصصات تخصص التمارين واللياقة البدنية بصورة خاصة، ما يكون له مصداقية إيجابي على تخصص التمارينات واللياقة البدنية وعلى الطالبات عموماً، كما يعتبر البحث نواة لأعداد إطار فكري يرتبط بين علم النفس الرياضي والتمارينات واللياقة البدنية في بيئة اتسمت بالتغير المتزايد والتأثيرات المتلاحقة، لتحقيق الأهداف والغايات، وعليه يمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى أهمية علمية أكاديمية، وأخرى عملية على النحو التالي:

أهمية علمية:

تكتسب الدراسة أهميتها العلمية من التالي:

1- كونها أحد الدراسات القليلة التي تتداخل الإدراك بين علم النفس الرياضي والتمارينات واللياقة البدنية والسعادة النفسية المدمرة وعلاقتها بالاستقرار النفسي للطالبات التخصص في تخصصات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية، وهي أحد الموضوعات المعاصرة حيث تعد هذه الدراسة من ضمن البحوث التي تهتم بمناقشة العلاقة بين السعادة النفسية المدمرة وعلاقتها بالاستقرار النفسي للطالبات التخصص في تخصصات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية.

2- تسهم الدراسة في المجال الأكاديمي بتقديم نتائج وتوصيات يمكن للباحثين الاعتماد عليها في دراساتهم، كما تفتح المجال للبحث المستقبلي بالتكملة ما بدأته الدراسة.

3- نظراً لحداثة موضوع الدراسة فإنه لا يزال هناك عدد محدود من البحوث التي تتناول العلاقة بين السعادة النفسية المدمرة وعلاقتها بالاستقرار النفسي للطالبات مجتمعهم. ومع ذلك فإن الدراسة الحالية تقد في الدراسات التي تفتقد بعرض تلك العلاقة.

4- تقدم الدراسة توجيهات تفيد الباحثين وكذلك العاملين في المجال سواء علم النفس الرياضي أو التمارينات واللياقة البدنية على حد سواء في تحديد العلاقة بين السعادة النفسية المدمرة وعلاقتها بالاستقرار النفسي للطالبات.

5- نتائج الدراسة تثير جنابي التمارينات واللياقة البدنية علم النفس الرياضي وتساعد الباحثين على تحديد العلاقات والاستفادة منها، حيث أنه لا يزال هناك ندرة واضحة في الدراسات التي تتناول هذه المتغيرات مجتمعه معاً.
أهمية عملية:
أهمية هذه الدراسة العملية تستند من حداثة الموضوع وربطه بهدف يسعى إليه جميع أعضاء هيئة التدريس العاملين بالجامعات عمومًا وبكلية التربية الرياضية خصوصًا، وهو التعرف العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي للطالبات.
كما أن موضوع العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي للطالبات، موضوع حديث ومهم على الساحة الرياضية سواء المحلية أو الدولية، وتكمن الأهمية العملية للدراسة الحالية أيضًا في تناولها العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي للطالبات، حيث أنه موضع اهتمام أعضاء هيئة التدريس ودارت الكليات والجامعات.
كما تضحى أهمية الدراسة في إلقائها الضوء على العلاقات السالفة ذكرها وخاصة في ظل التطورات التي نشدها حاليا على كافة الإصداع، حيث جاهم الدراسة كاستجابة تساهم في توضيح الصورة للعلاقات السالفة ذكرها.
أهداف البحث:
تهدف الدراسة إلى التعرف على السعادة النفسية المدركة وعلاقاتها بالإستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمريينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
وذلك من خلال:
1- بناء مقياس للسعادة النفسية المدركة لطالبات التخصص في تمريينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
2- بناء مقياس للاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمريينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
3- التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمريينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
4- التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمريينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
5- التعرف على العلاقة بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمريينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
تساؤلات البحث:
هل توجد علاقة ذات إج试探ية بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمريينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات؟
توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس.

حدود البحث:

- الحدود البشرية: طالبات التخصص الفرع الثالث في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس.
- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2023-2024.
- الحدود المكانية: كلية التربية الرياضية. جامعة مدينة السادس.

مصطلحات البحث:

- السعادة النفسيّة المدركة: يذكر أحمد عبد الخالق واخرون (2013) أنها هي حالة شعورية يمكن أن تنتج من الحالة المزاجية للفرد.
- التعريف الإجراهي: تعريف الباحثة السعادة النفسية المدركة لصالح البحث باختصار، الكلية التي تحقق عليها الطالبة من خلال إجابتها عن فقرات مقياس السعادة النفسية المدركة المستخدم في هذه الدراسة.
- وتعرف الباحثة إجراهي لصالح أغراض البحث بأنه: قدرة الطالبة على البقاء في حالة توازن رغم ضغوط عمليات التدريب والتعليم والمجهود المبذول ومواجهة حالة الفش بسلبية نفسية قادر عليها تطبيقها والاستمرار للوصول إلى النجاح.

مفهوم السعادة النفسية المدركة:

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

تذكر رشاد إبراهيم (2013) أن الإنسان قد أثبت على مدى وجود سعادته بعدة أسباب. يمكن قسم هذه سعادته إلى ثلاثة جوانب: الذهنية، الاجتماعية، والجسدية. والقسم الآخر يرتبط بالذاكرة الجسدية ومستوى الخصائص الاجتماعية والقسم الآخر يرتبط بالذات والقرب إلى الله والجودة سعيًا إلى السعادة الخالدة في الحياة الأخرى، ويعتبر هذا الاختلاف عملي النفس الإيجابي على وضع منهج علمي للتواصل إلى مفهوم شامل للسعادة. ومن المهم عالم فإن لكل شخص
نظرة خاصة للسعادة فإنها آمناً المريض عن معنى السعادة فيرى أنها تكمن في الصحة والفقير في غنا وكبير السن براها في أيام شبابه ومسجج في حريته، والسعادة هنا تعد شعوراً محسوساً وليس وقعاً ملموساً إذ إنها تكمن في دواخل الإنسان مثل القلب والعقل والشعور. (16:4)

السعادة في المجال الرياضي:

تري الباحثة ومن خلال اطلاعها على الدراسات والبحوث التي أجريت على السعادة وجد أن غالبية العلماء والباحثين اتفقوا على أن الرياضة هي البيئة الحقيقة للسعادة.

إذ تعد المصارع المهم الذي يحارب الكثيرون من السلوكيات السلبية التي تمد من يمارسها بالطاقة الإيجابية والصحة النفسية والجسدية التي تجعل من الرياضي في قمة نشاطه وحيويته، وهناكatom مكاسب كبيرة أيضاً من ممارسة الرياضة إذ تخفق الرياضي من الحزن والشوق والتبنتية وتمنحه السعادة والطاقة الإيجابية، ولا يقتصر دور الرياضة مجرد الحفاظ على اللياقة البدنية وتجنب الأمراض بل لها أثر بالغ في تحتضن الحالة المعنوية النفسية للرياضي عن طريق خفض حالة التوتر والقلق ومنحه الهدوء والراحة النفسية وتنفيس ما يجعله يرى الأمور بصورة أفضل فضلًا عن الشعور بالثقة في اتخاذ القرارات المختلفة، وبعد الرياضي من أهم الأفراد في المجتمع لما يبذل منه من جهد لإسعاد نفسه ومجتمعه من تحقيقه للبطولات وإدخال الفرح والسرور على قلب شعبيه بالرغم من كل المعاناة التي مر بها والظروف الصعبة التي عاشها في التربوية، من هنا نستطيع أن الرياضة تعد مصدرًا مهمًا من مصادر السعادة.

مفهوم الاستقرار النفسي:

يدرآذ أدبي الخالدي (2021) أن الاستقرار النفسي يعد من الحالات النفسية المهمة الواجب توافرها في الإنسان لكي يعيش حياة مستقرة ومن أهم هذه الحالات الأثران النفسيي الذي يعني الإنسان الشعور بالطمأنينة والأكتفاء الذاتي والأمن النفسي، والشخص الطبيعي هو الذي يتمتع بشخصية مستقرة ومتوازنة، وتتناغم أيضًا في تفاعلاتها الداخلية وتتلاقى مع ظروف الحياة الخارجية واحتياجاتها، وصاحب الشخصية المستقرة يتم بالنضوج والثقة بالنفس والرثوق بالأطر وبحسن القدرة على ضبط نفسه واعتداله في الانفعال والهدوء والاسترخاء. (8:49)

الدراسات السابقة.

1- دراسة هانم مصطفى (2021) (55) بعنوان "السعادة الذاتية وعلاقتها بالشعور بالممارسى لدى طلابات الجامعة" وهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى السعادة الذاتية وأبعادها لدى عينة الدراسة، التعرف على مستوى الشعور بالممارسى وأبعاده لدى عينة
دراسة، الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية المستوى الدراسي والتخصص والحالة الاجتماعية على السعادة الذاتية وابعادها لدى عينة الدراسة، الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية المستوى الدراسي والتخصص والحالة الاجتماعية على الشعور بالتماسك وأبعاده لدى عينة الدراسة، استخدمت النهج الوصفي الإرتباطي والمقرر لدراسة العلاقات الإرتباطية والفروق بين متغيرات الدراسة، استخدمت الدراسة استبان السعادة الذاتية لطلاب الجامعة اعداد كلا رينشو وبولونينو (2014)، مقياس الشعور بالتماسك اعادة عيونوفيتشي (1987)، وآتباس عينة الدراسة من عدد (208) طالب من جامعة الملك فيصل، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين السعادة الذاتية والشعور بالتماسك وأبعاد الوعي، وفيهم معنى لدى طلاب جامعة، فتمكن الطلبة من إدارة حياتهم الجامعية، وقرنها على تجاوز الأزمات والضغوط الصفية والأكاديمية واستيعابها للمغزى والدوافع التي تقع خلف المواقف بشكل إيجابي، يرفع من مستوى الشعور بالذاتية ويفيد لها الإنجاز والكفاءة الأكاديمية ويزيد من الشعور بالامتنان تجاه الجامعة والعاملين فيها، والعيش بوجوهه حياة جامعية.

2- دراسة "شيماء بوخوبة" (2006) (26) عنوان الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيّلة. دراسة ميدانية على لاعبي اندية كرة السلة على الكراسي المتحركة في ولاية المسيلة وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي التنافسي في تنمية الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على أهمية الاستقرار النفسي لديهم، والكشف عن الفروق بينهما لـ "الجنس - المؤهل العلمي - سنوات الممارسة نوع الإعالة" باستخدام النهج الوصفي التحليلي والاعتماد على مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة طبقت الدراسة على عينة مكونة من 19 لاعب ولاعبة بيشنوف في الفرق المختارة كرسة اللعبة على الكراسي المتحركة بالمسيّلة، الجزائر، وبعد جمع البيانات ومعالجةها إحصاعيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها، وصلت نتائج الدراسة إلى أنه يتمتع لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيّلة باستقرار نفسي مرتفع، كما أنه لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية بين أفراد العينة حول درجة الاستقرار النفسي تعزى لمتغير (الجنس - المؤهل العلمي - سنوات الممارسة)، توجد فروق ذات دالة إحصائية بين أفراد العينة AJS.PHYEDU.AU.EDU.EG
حول درجة الاستقرار النفسي تعزى لمتغير نوع الإعاقة لصالح المعايير وراثيا، للنشاط الرياضي التنافسي دور في تنمية الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركه.

3- دراسة "راضي 잨보" (2012) (15) بعنوان "السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفيسي والإجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات ونوفمبر" وشهدت الدراسة أن التعرف على السعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات، تعرف على التوافق النفيسي والإجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات، تعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق النفيسي والإجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات واستخدمت الدراسة مقياس السعادة النفسية وجمع على أبو هاشم (2010) ومقياس التوافق النفيسي والإجتماعي أعد رالف العصيمي (2010) وكل منهما يلتئم من (30) فترة وبدأت الدراسة في (60) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات، وتوزعت الدراسة على مجموعة من النتائج من أهمها: أن افراد عينة البحث لديهم مستوى عال من السعادة النفسية والتوافق النفيسي والإجتماعي، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين السعادة النفسية والتوافق النفيسي والاجتماعي.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على منهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لسلامته طبيعة البحث، كما أن المنهج الوصفي هو الدراسة التي نتسب إليها الباحثون في الحصول على معلومات دقيقة ودقيقة في تصور الواقع الاجتماعي الذي يؤثر في الأنظمة كافة.

مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2021-2022) والبالغ عددهم (75) طالبة.

عينة البحث:

أولا: العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث، خارج العينة الأساسية للبحث من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2021-2022) والبالغ عددهم (10) طالبة، وبنسبة مئوية قدرها (70%) من مجتمع البحث.
ثانياً: العينة الأساسية:
تكون عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في
تمريتين القيادة الذاتية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس في العام الجامعي
(2022-2023) والبالغ عددهم عدد (55) طالبة هم كامل يلي عدد مجتمع البحث بعد
استبعاد العينة الاستطلاعية منه، ونسبة مئوية قدرها (37,3%) من مجتمع البحث، وكما هو
وضوح بجدول (1)

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>العدد</th>
<th>النسبة المئوية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>العينية استطلاعية</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>العينية الأساسية</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>الإحصائي</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

الخطوات العلمية لبناء مقياس السعادة النفسية المدركة:
هناك خطوات علمية لبناء المقياس النفسي التي ينبغي أن تبدأ بتحديد المتطلبات
النظرية التي يستند إليها الباحث في بناء المقياس إذ يشير (كرونيخ، 1970) إلى ضرورة أن
يبدأ البحث بتحديد المفاهيم البدنية التي تستند إليها إجراءات بناء المقياس النفسية قبل البدء
بإجراءات البناء أو تطبيق منها (149)

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

1- إعداد محاور المقياس:
قامت الباحثة بالإعداد محاور أولية للمقياس وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء
مرفق رقم (1) لاختيار الأسباب المحاور، ارتضنت الباحثة نسبة (87%) من مقاطعة السادة
الخبراء على المحاور للفصول بدأ في إعداد المقياس إذ يشير بلم إلى أنه يمكن الاعتماد على
موافقة آراء الخبراء بنسبة 75% فأكثر. (126: 12) كما هو واضح بجدول (2) الذي
يوضح نسبة اتفاق السادة الخبراء حول صلاحية المحاور:
جدول رقم (2)

بيان نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية محاور مقياس السعادة النفسية المدركة

<table>
<thead>
<tr>
<th>المعايير السلوية</th>
<th>عدد الخبراء</th>
<th>نسبة الوافقين</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>تفريغ القلب لمحبة الله</td>
<td>5</td>
<td>50.56%</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الصحي</td>
<td>8</td>
<td>88.89%</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الذاتي</td>
<td>6</td>
<td>66.67%</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الاجتماعي</td>
<td>9</td>
<td>100%</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الأسري</td>
<td>9</td>
<td>100%</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الإفعال</td>
<td>8</td>
<td>88.89%</td>
</tr>
<tr>
<td>ترموس العقل</td>
<td>5</td>
<td>50.56%</td>
</tr>
<tr>
<td>المكون المعرفي</td>
<td>5</td>
<td>50.56%</td>
</tr>
<tr>
<td>المكون الوجداني</td>
<td>8</td>
<td>88.89%</td>
</tr>
<tr>
<td>المكون النفسي الحركي</td>
<td>5</td>
<td>50.56%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

تحديد أسلوب صياغة الفقرات والإجابة عنها:

يذكر سعد عبد الرحمان (2012) إن إعداد مقاييس الفكينات النفسية يعد أهم خطوة في بنائها إذ تتوقف دقة المقاييس في قياس ما وضعت من أجل قياسه، إلى حد كبير على دقة فقراتها ومثيليتها للسمة المراد قياسها، لذلك ينبغي على الباحث أن يكون على وعي تام بشروط إعداد الفقرات ومواصفاتها، إذ إن الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس تعتمد إلى حد كبير على الخصائص القياسية (السيكومترية) للفقرات. (22: 440)

وقد اعتمدت الباحثة على مقاييس ليركرت ثالثي التدرج (دائمًا، أحيانًا، نادرًا) في اختيار بدائل المقياس والدرجات (0، 1، 2) للفقرات السلبية على التوالي.

ويذكر "عبد الوهود الزبيدي ومحمد مرعي وآخرون" (2013) أنه يجب عند صياغة فقرات المقياس أن يراعى ما يلي:

- أن تكون الفقرات مصاغة بصيغة المتكلم.
- ألا يكون للقرة أي تلميح إلى الإجابة الصحيحة.
- عدم استخدام الفقرات التي يحتل أن يجب أو لا يجب عنها الجميع كلا لا تتعدم الفرصة أمام الباحث.
- أن تكون الفقرات واضحة وخلية من أي غموض. (329: 2)
שובلاً: فقرات المقياس:

يذكر "أحمد عبد الخالق" (2014) أنه من شروط بناء المقاييس النفسية أن تكون فقراتها مفهومة وتعليمات الإجابة عنها واضحة لذين يعد لهم المقياس، ويجب إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (عدم كتابة اسم المقياس) للحصول على بيانات صادقة (581) (3).

ومن خلال الاعتماد على الأسس والقواعد في الدراسات العلمية والبحث حول أساليب بناء المقاييس وبعد الاطلاع على دراسات وأدبيات سابقة ومجموعة من المقاييس تم صياغة (19) فقرة لمقياس السعادة النفسية المدركة كما هو موضح في الملحق رقم (3). وقد تم عرض الفقرات المقترحة للمقياس على مجموعة من السادة الخبراء ملحق رقم (1) من ذوي الخبرة والاختصاص لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس من عدم صلاحيتها لقياس الهدف الذي وضعت من أجله.

وبعد الأخذ بآراء الخبراء تم استبدال (24) فقرة وذلك لعدم حصولها على نسبة اتفاق أكثر من 75% وتعديل (11) فقرة كما أشار السادة لآراء وذلك لحصولها على نسبة اتفاق أكثر من 75% والجدول رقم (3) بين الفقرات التي تم تعديلها، وبذلك استقر المقياس على عدد (45) فقرة في صورته النهائية كما هو موضح بمرقق رقم (4) الذي يوضح فقرات المقياس بعد الأخذ بآراء الخبراء لغرض التطبيق النهائي للمقياس، إذ يشير بلوم إلى "أنه يمكن الاعتماد على مواقف آراء الخبراء بنسبة 75% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق" (16: 136).

جدول (3)

الفقرات التي تم تعديلها في مقياس السعادة النفسية المدركة

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة بعد التعديل</th>
<th>الفقرة قبل التعديل</th>
<th>تسلسل الفقرة في المقياس</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>صحتي الجيدة سببها ممارستي الرياضة</td>
<td>شعوري بأنني بصحبة جيدة بسبب ممارستي للرياضة</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>شهينتي للطعام مفتوحة</td>
<td>ممارستي للنشاط البدني تجعل شهينتي للطعام مفتوحة</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>علاقاتي طيبة مع أفراد أسرتي</td>
<td>علاقاتي مع أفراد أسرتي علاقة طيبة جداً</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>أسرتي تتخذ القرارات دون رأيي</td>
<td>أسرتي تتخذ القرارات دون الأخذ برأيي</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>أنا مستمتع بحياتي</td>
<td>استمتع بحياتي دائماً</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>
التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (200) طالب. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طلاب التخصص الفرقة الثالثة في تمرینات القيادة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس في العام الجامعي (2022-2023) ونسبة منوية قدرها (26.7) % من مجتمع البحث.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس السعادة النفسية المدركة:

قامت الدراسة بتطبيق المقياس لمدة من 2022/1/11 إلى 2022/11/21 على العينة الأساسية البالغ عددها (55) طالب ومثباثة في المقياس من إعدادية الأساسية والبالغ عددهم (20) طالب، وتم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العشوائية حيث أنها كاملاً مجتمع البحث بعد استبعاد طالب عن العينة. تم تسجيل الفرقة الثالثة في تمرینات القيادة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس في العام الجامع (2022-2023) ونسبة منوية قدرها (73.7) %، وكم هو موضح بالجدول رقم (1).

وقامت الدراسة بإجراء التحليل الإحصائي لقياس السعادة النفسية المدركة بطرق تين هم:

1- معدل الاتساق الداخلي: باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

تم استخراج معدل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفرقات إذا إن هذه الطرقية تقدم لنا مقياساً متجاسياً في تقرراته بحيث تيسق كل فقرة البدلة السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل فضلاً عن قدرتها على تمثيل الاتساق بين فقرات المقياس، ومن مؤشرات

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
جدول رقم (4)

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الارتباط</th>
<th>مستوى الدالة</th>
<th>الفقرة</th>
<th>معامل الارتباط</th>
<th>مستوى الدالة</th>
<th>الفقرة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.75</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.16</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.17</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.18</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.19</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.20</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.21</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.22</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.23</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.24</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.25</td>
<td>0.0000</td>
<td>0.0000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من الجدول (4) أن معامل الارتباط بين فقرات مقياس السعادة النفسية المدركة والدرجة الكلية للقياس قد تراوح بين (0.20 - 0.75). عدا الفقرة رقم (15)، فعلى مستوى دالة (0.05) فأن الفقرة (15) هي فقرة غير دالة وذلك لأن قيمة معامل الارتباط الخاصة بها منخفض جداً ومستوى الدالة أكبر من (0.05) وعليه، قام الباحث بحذف هذه الفقرة من المقياس.

2- الربع الأعلى والرباع الأدنى:

إن الهدف من تحليل الفترات هو التأكد من كفايتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس في حساب القوة لغرض الأمان على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة، وربما تكون درجات الطلاب تتناقلاء استناداً إلى أسلوب الربع الأعلى والرباع الأدنى. إذ تم اختيار نسبة (37%) من الدراجات العليا ونفس النسبة للدرجات الدنيا لتمثيل المجموعتين إذ يؤكد (ستانتي ووهيكنز) (1972) "إن هذه النسبة تجعل المجموعتين مثاليتين من جانب الحجم والتمايز" (24: 286).
مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
ajs.ar@phyedu.au.edu.eg

وقد ضمت كل مجموعة (15) طالبًا، وقامت الباحثة بإجراء اختبار (7) على المجموعتين بهدف معرفة الفروق بينهما واعتمدت قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، والمرفق رقم (16) يوضح ذلك.

يتبين من المرفق (16) أن قيمة (ت) المحصولة لفقرات المقياس تراوح بين (0.1177 و 1.05) عند الرجوع إلى مستوى الدالة (0.05) نجد أن الفقرات (5، 12) هي فقرات ضعيفة التمييز لأن قيمة مستوى الدالة لها أكبر من (0.05)، ونُلاحظ لحصول الفقرة (1) بطريقة الاتساق الداخلي والفقرات (5، 12) بطريقة الربع الأعلى والأدنى على معامل تمييز ضعيف، لidot جميع هذه الفقرات من المقياس، وبذلك يكون عدد الفقرات المحذوفة (3) لفقرة لكل الطريقيتين، ويصبح المقياس مؤلفاً بصيغته الحالية بعد التحليل الإحصائي للفقرات من (42) فقرة كم هو موضح في ملف رقم (4).

ثبات المقياس:

يذكر عالم صلاح الدين (2002) أن الثبات يعد من المؤشرات الضرورية كونه يعني مدى قياس الاختيار للمقايض الحقيقي للنسبة التي يهدف لقياسها، كما يشير ثبات الاختيار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها الأفراد نفسهم في عدد مرات الاختبار المختلفة، واستخدمت الباحثة -طريقة التجزئة النصفية، والخطأ المعياري للقياس.

طريقة التجزئة النصفية:

لقد اعتمدت الباحثة على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختيار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات إجابات (20) طالبًا، وهم نفسهم التجربة الاستطلائية.

إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختيار إلى جزأين، الجزء الأول يحتوي الفقرات التي تحمل الأرقام الأدنى، والجزء الثاني يحتوي الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية، إلا أن الاختيار الفعلي للمقايض يرتبط بدرجات اختبار إليها أعلاها، وليقع (1.08) إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختيار إذا جرى أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات التي يقيد الاختيار ككل، وقد قامت الباحثة باستخدام معادلة (سيرمان-براون) لتحديد معامل الاتساق وبالتالي أصبح ثبات المقياس (0.7) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه.

الخطأ المعياري للقياس:


يشير سعيد محمد أبو بكر (1973) أننا نفهم أحد أفراد مجتمع البحث عدة مرات في مقايض المعادلة النفسية المدرجة في ظل نفس الظروف فإننا سنحصل على درجة إما أعلى أو أقل، أو الدرجة الأولى نفسها، وهذا يشير إلى أن المقياس لن يكون ثابتًا من نقطة، سواء كان المقياس فرعيًا أو

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
الع beliefs, and this rating is a tool for the researcher. It can be used to evaluate the process of implementation, or to assess the level of”; and the “the criterion that was used to determine the level of the research’s satisfaction was the level (4) of the research). Then, we calculate the average of the highest rated by students in the research (59.2) and the dropout (3) of the research’s satisfaction among the students and the teachers.

And, the valid average of the satisfaction of the research’s satisfaction in the research (84). The table below shows the distribution of the research’s satisfaction in the research (6):

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفئات الإيجابية</th>
<th>الفئات السلبية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Criterion of the research:

1- Control Experiment.

We used the descriptive method to examine the results of the study, as well as the statements made by the researchers and the experts. The researchers and the experts made a number of recommendations that were discussed with the researchers and the experts. This was done in order to achieve the goal of the research and to achieve the objectives of the research.

2- Common Errors of the experiment:

There are a number of errors that can occur in the experiment, such as:

1. The errors that were made by the researchers in the implementation of the experiment.
2. The errors that were made by the researchers in the interpretation of the results of the experiment.
3. The errors that were made by the researchers in the control of the experiment.

And, a report of the results of the research was prepared and a report of the findings of the research was prepared. The report included the conclusions of the research and the recommendations for future studies.
قامت الباحثة بتصنيف عبارات استمارات المقياس حول "الاستقرار النفسي لطلابات" التخصص في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات "المتميزة وعرض العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء مرفق (1). لتحقق من الصدق المنطقي لملائمته العبارات المتميزة لكل محور، ومدلي ملائمته صياغة العبارات المتميزة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه، ومدلي إمكانية حذف وتعديل أو إضافة عبارات أخرى، وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأي الخبراء إلى تحديد النسبة المئوية لارتفاع السادة الخبراء على العبارات ثم قامت الباحثة بتطبيق المعاملات الإحصائية عليها لأثبات صدق وثبات الاستمارة للوصول إلى صورتها النهائية.

- اختبار الصدق والثبات:

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

1- صدق (الاتساق الداخلي) للاستمارة المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق استمارة المقياس من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي، حيث قامت الباحثة بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للاستمارة وكذلك حساب قيمة معاملات الارتباط لكل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك حساب قيمة معاملات الارتباط لكل محور على حدة والدرجة الكلية للاستمارة، والمرفق رقم (10، 11، 12، 13، 14، 15) توضح ذلك.

من خلال المعاملات الإحصائية يضح أن جميع معاملات الارتباط الخاصة بكل عبارة والدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة إحصائية، في حين تشير المفرقات (16، 17، 18) إلى ارتباط جميع العبارات بمعاملات ارتباط عالية مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك يوضح مرفق (19) أن جميع معاملات الارتباط للمحور مع الدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة إحصائية، ومن هنا نستطيع أن نحكم على الاختيار بأنه متسلق داخلياً وبالتالي صادق في قياس ما صمم من أجله.

2- ثبات (النقطة النصفية) للاستمارة المقياس.
قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (24) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصيفية لاستجابات عينة بلغ قوامها (20) مفرد هم عينة البحث الاصطناعية لإيجاد معامل الارتباط بين Spearman & Brown باستخدام معادلة سبيرمان وبراون

يعتبر النتائج تبدو واسعة مقدار الصور الزوجية والعبارات الفردية، وأخذ درجات عينة البحث في العبارات الفردية مجموعية، والعبارات الزوجية مجموعية، وأجريت معادلة سبيرمان وبراون لحساب معامل الارتباط (ثبات الاستمارة) بين النصين.

جدول (8)

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الارتباط</th>
<th>العبارات الزوجية</th>
<th>العبارات الفردية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>معيار</td>
<td>±1</td>
<td>±1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9247</td>
<td>11.087</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15.97</td>
<td>16.929</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13.923</td>
<td>استمارمة المقياس</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة "R" الجدولية عند درجة حرية (23) ومستوي دلالة (0.05) (0.396)

يتضح من الجدول (8) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصيفية 2.972 مما يدل على ثبات الاختبار

لمقياس Cronbach’s alpha

3- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ: قام الباحثة بحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات للمقياس والتي عدها (24)

عبارة ونجد قيمة (0.9877)، كما هو موضح بمرفق (17)

حيث يتضح أن معامل ألفا كرونباخ لعبارات الاستمارة في حالة حذف العبارة من عبارات الاستمارة، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (0.9872-0.9876)، وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للاستمارة والتي كانت (0.9877)، مما يدل على ثبات عبارات الاختبار.

جدول (10)

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل ألفا</th>
<th>تعليمات</th>
<th>معامل ألفا</th>
<th>تعليمات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>أعبز عضًا داخلية بسهولة</td>
<td>0.9745</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>أشعر بالراحة عندما أستيقظ من النوم</td>
<td>0.9745</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>أشعر بالرضا لما وصلت إليه من مستوى علمي وعملي</td>
<td>0.9738</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

مجلة أسسيوس لعلوم وفنون التربية الرياضية
قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمحور الأول = (0.9507)

ويتضح من جدول (10) معامل ألفا كرونباخ لمحور (النفسي) في حالة حذف العبارة 4 (أخف الدور رغم علمي بحقيته)، 5 (أشعر أن صحتي جيدة)، 6 (أشعر أنني قادر على حل مشكلاتي اليومية بهدوء)، 7 (نام نوما عمقًا خال من الكره ليلة)، 8 (أشعر أن اختصاصي لا يتاسب وطموحاتي)، مما يدل على ثبات عبارات المحور.

جدول (11)

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل ألفا</th>
<th>العبارة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.9498</td>
<td>أشعر بالأمان عندما أخرج من البيت</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9516</td>
<td>أشعر بالراحة لتنوع العلاقة التي تربطني بأصدقائي</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9518</td>
<td>أعتقد أنني قادر على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9512</td>
<td>أتقبل نقد أفراد أسرتي وأصدقائي دون أن أشعر بالانزعاج</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9029</td>
<td>أحب أن أشارك الآخرين مسرااتهم وأحزانهم</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9498</td>
<td>أفضل أفراد المجتمع بالاظهار الاجتماعي</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9429</td>
<td>أشعر بالسعادة عندما أكون أفراد أسرتي</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9522</td>
<td>أفضل عدم التأخر في تقديم العون للآخرين</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9522</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمحور الثاني = (0.9542)

ويتضح من جدول (11) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الاجتماعي) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (0.9498-0.9542)، وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (0.9542)، مما يدل على ثبات عبارات المحور.

جدول (12)

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل ألفا</th>
<th>العبارة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.9542</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
ajs.ar@phyedu.au.edu.eg

*فضل البساطة في المظهر والملبس.  
0.9789
*أداء راقيا على المستوى الاقتصادي الذي أعيش فيه.  
0.9721
*حاول أن احترم ودائماً رجلًا.  
0.9719
*عمل يا جلد براسيتي لتوفر مصاريف شخصية.  
0.9773
*أفضل الوجبات السريعة دائماً عن طعام المنزل.  
0.9773
*أفضل الماركات المشهورة دائماً في ملابسي وداوتي.  
0.9759
*دخلي غير كافٍ للثبات الاجتماعي.  
0.9759
*الثبات من زميلتي بستمرار.  
0.9779

قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمحور الثالث = (0.9773)

ويتضمن من جدول (12) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الوجهاني) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (0.9721-0.9773)، وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (0.9775)، مما يدل على ثبات عبارات المحور.

جدول (13)

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمحاور المقياس</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>المعامل ألفا</td>
</tr>
<tr>
<td>المطارح</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9757</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9546</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>0.9775</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للاختبار = (0.9877)

ويتضمن من جدول (13) معامل ألفا كرونباخ لمحاور للثبات وجدت قيمة (0.9877)، وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (0.9877)، مما يدل على ثبات استمارة المقياس آداء البحث.

من خلال العرض السابق للجدول (9) يوضح أن معامل ألفا كرونباخ ل عالية من عبارات اختبارة كانت لا تزيد عن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمحاور العبارات كل محاور من محاور المقياس في حالة حذف العبارة من المحور وقد كانت أقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحور، وكذلك يوضح جدول (13) أن معامل ألفا كرونباخ للمحوار وقد كانت أقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس، ومن هنا نستطيع أن نحكم على آداء البحث بأنها متسقة داخلياً وبالتالي ثباته.
الملحق الخامس والسادس - العدد الرابع (ب) - يونيو 2021

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية

ajs.ar@phyedu.au.edu.eg

تستنتج من العرض السابق لاختبارات الصدق والثبات بطريقة معامل ألاتا كرونباخ ومعامل بيرسون وطريقة التجزئة النسقية لاستمارة المقاياس إنها ثابتة وصادقة وتصلح كأداة للدراسة.

- التطبيقي النهائي للمقياسين:
من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بتطبيق المقاياس على عينة التطبيق البالغ عددهم (55) طالب وطالبة يوم الاثنين الموافق ٢٧/١/٢٠٢٢، وانتهى التطبيق يوم الثلاثاء بتاريخ ٣١/١٢/٢٠٢٢.

- المُعالجَة الإحصائية:
استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان
بالأساليب الإحصائية التالية:
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختيار (٤) للعينة الواحدة.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- معامل ارتباط سبيرمان - براون.
- الخطأ المعياري للمقياس.

٤- عرض النتائج ومناقشتها.

- عرض نتائج الهدف الأول والثاني:
من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي تم تطبيق أداتي البحث على عينة التطبيق من طلاب التخصص الفرقة الثالثة في تمرينا للياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢١-١٣٩٠) والبالغ عددهم (٥٥) طالب وطالبة، وإجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها والوصول إلى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث، حيث قامت الباحثة بناء مقياس السعادة النفسية المدروكة من طلاب التخصص الفرقة الثالثة في تمرينا للياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (٢٠٢١-١٣٩٠)، وقد حقق هذا الهدف من خلال بناء المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية، وكمما بعد هذا المقياس إصدار الأدوات المهمة والمكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى، كما قامت الباحثة بناء مقياس...
الاستقرار الفني لطالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2022-2023)، وقد حقق هذا الهدف من خلال بناء المقياس الذي استخدم الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما ويعود هذا المقياس إرادة الأدوات المهمة والمكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث:

العثور على السعادة النفسية المدركة والاستقرار لطالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2022-2023)، لغرض العثور على السعادة النفسية المدركة والاستقرار الفني وبعد تطبيق المقياسين بصفحتهما النهائية على عينة التطبيق للدراسة البالغ عددهم (55) طالبة من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2022-2023)، وبعد تحليل استجابات الطالبات في ضوء بدلان الإجابة بين أن المتوسط الحسابي للسعادة النفسية المدركة يساوي (13.6) درجة بانحراف معياري (11.47) درجة عند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (14) درجة اتضح أن قيمة (t) المحوسية باستخدام اختبار (t) لنعيبة واحدة (4.25) عند مستوى دلاء (0.05) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي، وهذه النتيجة تشير إلى أن الطالبات لديهن مستوى مرتفع من السعادة النفسية المدركة حيث أن المتوسط الفرضي (مجموع قيم البدائل ÷ عدد البدائل) × عدد الفترات والجدول (14) يبين ذلك.

جدول (14) يبين نتائج اختبار قيمة (t) للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى السعادة النفسية المدركة لطالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2022-2023).

<table>
<thead>
<tr>
<th>العينة</th>
<th>المتوسط الفرضي</th>
<th>المتوسط المحوسية</th>
<th>قيمة (t)</th>
<th>مستوى الدلالة عند (0.05)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الفرق دال</td>
<td>40</td>
<td>84</td>
<td>16.471</td>
<td>103.66</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
ونظراً لكون السعاده النفسية المدركة تتألف من عدة مجالات لذا عدمة الابحاثة إلى الوقوف على أي المجالات أثر بالنتيجة النهائية وبشكل أكثر من غيره من المجالات وكما هو مبين في الجدول (15)

## جدول (15)

<table>
<thead>
<tr>
<th>المجالات</th>
<th>قيمة (t)</th>
<th>المتوسط</th>
<th>الانحراف المعتدل</th>
<th>عدد عينات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>التوافق الجماعي</td>
<td>Dال</td>
<td>33.74</td>
<td>16</td>
<td>10.052</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الاجتماعي</td>
<td>Cال</td>
<td>40.01</td>
<td>14</td>
<td>0.079</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الجماعي</td>
<td>Dال</td>
<td>18.87</td>
<td>18</td>
<td>0.027</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الاجتماعي</td>
<td>Cال</td>
<td>50.39</td>
<td>18</td>
<td>0.073</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الجماعي</td>
<td>Dال</td>
<td>11.15</td>
<td>18</td>
<td>0.019</td>
</tr>
</tbody>
</table>

من خلال الجدول (15) بين بشكل واضح أن مجالات السعاده النفسية المدركة لم تكن متماسكة في التأثير بحجم السعاده الكلية في الوقت الذي أظهرته مجالات (الجزيئي والآسيوي والاجتماعي) أنها حصلت على فروقات معينة لصالح المستوى الحسباء وهو على الناتج (0.37) في حين أظهرت مجالات (اللاجئين والاجتماعي) أن قيمة (t) لحجم السعاده غير معنوية وهي على الناتج (0.87) وهذه النتائج تدل على أن السعاده الجماعية المدركة هي في المجال الجماعي والجالس الاجتماعي والجالس الاجتماعي، أما في المجال الجماعي والجالس الاجتماعي فيكون دورهما ثابتين في السعاده وتعزو النتائج إلى طبعة التأثير الاجتماعي والأسري والجماعة.

إذ يرى على الناتج (2012) أن النشاط الاجتماعي تلعب دوراً كبيراً في السعاده النفسية المدركة لدى الفرد إذ يشير إلى أن شعور الفرد بالأمان ضمن محيط الأسرة سوف يحمي التفاعلات السلبية ذات التأثير السلبي وأن منح الحب والاحترام من الأسرة والمجتمع والنظرية الإيجابية إلى الطالب الجماعي تؤدي إلى إدراك الفرد لحالته على أنها جيدة بالتعاش (110).

كما تشير الباحثة هذه النتائج إلى رياضية وتؤثرها الإيجابية على سمات الطالبات الشخصية الإرادة والاجتماعية في تنمية القوة والحيوية والصبر ومواصلة التفوق إلى الإهداف التي يسعى إليها وهذا ما يؤكد عليه أحياناً وآخرين (2010-0). إذ يشير إلى أن التربية الرياضية تتسبب في تحسين القدرات بدرجة عالية من القناعة على التوافق الشخصي الجماعي والاجتماعي وبالتالي يستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويوثق وينتثر فيه وهذه علامة من علامات السعاده النفسية المدركة (2010).

أما الاستقرار النفسي فيوضح الجدول (16) هذا المتغير كما يلي:

## جدول (16)

<table>
<thead>
<tr>
<th>المعيزة</th>
<th>مستوى moyen</th>
<th>الافترض</th>
<th>المتواضع</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>قائمة (t)</td>
<td>D</td>
<td>10.052</td>
<td>14.079</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يجolare جميع أسباب لعلماء وعلماء التربية الرياضية
من خلال الجدول (16) يظهر أن الاستقرار النفسي عند عينة الدراسة بقيمة (140,827) وهو أكبر من المتوسط الفردي الذي جاء بقيمة (135) وبلغت قيمة (3,89) المحوسية (2,89) وبذلك تكون الفرق دالة معنوية، ومعزز الباحة ذلك إلى طبيعة ممارسة تمارين اللياقة البدنية والنشاط الرياضي التي تجعل الطالب أكثر قدرة على تحمل الإحباط والضغط وحل مشكلاته الإنجذالية والصراعات التي تواجهها والموضوع إلى الاستقرار الذهني، وفي ذات السياق يشير أتلي وهانزون (1977) إلى أن التربية الرياضية منح صاحبها متغيرات مهمة منها قوة الأداء والاستقرار النفسي والسعادة. (6)

عرض ومناقشة الهدف الرابع:

التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية المدرسية والاستقرار النفسي طلابيات التخصص الفرقة الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس في العام الجامعي (2010-2012) والجدول (17) يبين ذلك.

جدول (17)

<table>
<thead>
<tr>
<th>قيمة معامل الارتباط بين السعادة النفسية المدرسية والاستقرار النفسي ومستوى الدلالة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>المتغيرات</td>
</tr>
<tr>
<td>الفرق دال</td>
</tr>
<tr>
<td>------------------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>0.07</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بتوفيق هذا الهدف تم حساب معامل الارتباط بين متغيرين البحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون (coefficient)

بين درجات عينة الدراسة في السعادة النفسية المدرسية والاستقرار النفسي وقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط المحوسية كانت قيمة (0.47)، وتؤثر دالة قيمة معامل الارتباط باستخدام الاختبار عند مستوى دالالة (0.05) وتشير النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين متغيري السعادة النفسية المدرسية والاستقرار النفسي لدى طلابات التخصص الفرقة الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادس في العام الجامعي (2012).

تغزل الباحة هذه المطحدة إلى شخصية طالبة تخصص التمارين واللياقة البدنية وسعتها اليادوارة في السعادة النفسية المدرسية بشكل عام والاستقرار النفسي بشكل خاص، إذ إن تحقيق السعادة النفسية المدرسية يتأثر بالشخصية نفسها وخاصة فيما يتعلق بالنظرة الإيجابية للتغيير من جهة والنظرة إلى أن ممارسة
المجلة الخامس والستون- العدد الرايع (ب)-يونيو 2003 م

المتغيرات الرياضية والنجاح في أداء الصعوبات المختلفة في التمرينات يحقق من الحالة النفسية و التأقلمات، لأن قادئاً على التحدي والفوز و تحقيق ما يريدونه ليس فقط في المجال الرياضي والتربوي ولكنه أيضاً في الحياة العامة. (35، 36)

ويجري كلاً من كمال غرفعي، م.مسعود عبد الكريم (2011) أن ظروف التربة وما تتعلق به من إعداد وإزالة جهات وواجهة الحداثة خلال الموسم الرياضي تستلزم وجود شخصية قوية لدى الطالب. وتشجيعه على الاستمرار في الأداء وأن هذه الشخصية تؤثر بشكل إيجابي على الاستمرار النفسي لذا يعلن بدوره على التصرف بطريقة فعالة لجذب الأفراد للمستقبل. هذا فضلاً عن وجود السعادة التي تعنيها على مواجهة التحديات، بما فيها من مواقف الترقب والتدريب والتمرين والنشاط الرياضي ينجز مما يجعلها جيدة بالقبول والاحترام بين أقرانه، وتعزز ثقتها بنفسها ومثل هذا التعامل ينتج إرادة مبادلة بين السعادة والاستقرار النفسي. (43، 58)

ويري (1983) بأن الفرد الذي يتمتع بمتوسط عال من السعادة يكون متزناً انفعالياً ومستقرًا إلى حد كبير. (120، 121)

والفرد صاحب السعادة يكون لديه مدركات واضحة وواقعية عن الذات وعن العالم الخارجي ويستنير بالرضا عن نفسه من خلال الشعور بزيادة جاذبيته ومستقراته وتوافقه الاجتماعي والعاطفي والانفعالي وقلة التوترات الداخلية. (74، 75)

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الخامس:

التحرف على العلاقة بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لدى طالبات التخصص الفرعية الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2022-2023).

جدول (18)

<table>
<thead>
<tr>
<th>بين قيمة معامل الارتباط بين مجالات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي</th>
<th>مستوى الدلالة عند (0.05)</th>
<th>الابتكارات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>الاستقرار النفسي</td>
<td>المتغيرات</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>دال</td>
<td>التوافق الجسملي</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.67</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>دال</td>
<td>التوافق الاجتماعي</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.86</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>غير دال</td>
<td>التوافق البدني</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.31</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>دال</td>
<td>التوافق الاجتماعي</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.92</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>غير دال</td>
<td>التوافق الاجتماعي</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.37</td>
</tr>
</tbody>
</table>

وقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط المحسية لكل من مجالات التوافق الجسملي والأدبي والاجتماعي كانت إيجابية ذات دلالة معنوية وكما يأتي (0.06، 0.07، 0.09) وهذا يدل على أن مجالات التوافق الجسملي والمجال الاجتماعي والاجتماعي هي التي أثرت في قيمة الارتباط بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي وتعزو الباحثة إلى نسيج أسباب علمي وفئون التربية الرياضية
ذلك إلى أن الأسرة والمجتمع لا يمكن الفصل بينهما إذ تميز الأسرة كجماعةً بوجود تفاعل مباشر وعميق بين أفرادها ويؤثر نمط هذا التفاعل وطبيعته على العلاقات والروابط الاجتماعية بالأسرة وثمة من يرى أن الأسرة هي الجماعة الإنسانية التنظيمية المكونة بأوجب استقرار وتطور أعضائها وذلك مجموعة من المقومات والتفاعلات والواعد والانتماء وكلها مقومات تلعب الأسرة دوراً هاماً في إكسابها لأعضائها من خلال التنشئة الأسرية، وفلا تتمكن الأسرة من ممارسة هذا الدور بنجاح فإنها تحتاج إلى التقارب والتماسك فيما بينها وإذا ما حققت التوافق الأسري تمكن الأسرة من أداء دورها في إنشاع الحداثة الأدمجية والفرعية لأعضائها لتحقيق السعادة التي تفضي إلى الاستقرار النفسي. (11: 369)

أما فيما يتعلق بالتوافق الجسمى فترى الباحث أن هذا المكون له علاقة مباشرة بالصحة الجسمية والجسم السليم اللذان يمنحان الفرد الحياة السعيدة والمريرة والقيام بهدف الإنسان على أكمل وجه، وأن الصحة الجسمية تعد أحد الجوانب الأساسية في الشخصية فإن التوافق الجسمى يشكل جزءاً مهماً في بناء الشخصية للذات المتوافق مع جسمه يحقق قدماً مناسبة من التكيف ويلعب فيها اجتماعياً وأخلاقياً مقبولاً في المجتمع ويمكن التعبير عنه بأنه يتمتع بتوافق نفسي جسمي، وهناك من يربط ذلك التوافق بعلاقات أخرى منها الشعور بالسعادة والرضا وأن ينصح بالاستقرار والتوازن ومن هنا نجد من الصعوبة الفصل بين التوافق النفسي وعدم التوافق لأن هذا التوافق يتم بمقدار ما يملك الفرد من تكامل أسري واجتماعي وانسجام تام مع الوظائف النفسية المختلفة في الشخصية. (9: 47)

أما فيما يتعلق بالجانبين الوجداني والانفعالي فترى الباحث أنهما أكثر المجالات تقليباً وتأثيرهما سريعاً بالأحداث ومتغيراتها وهنا لم يكن لهما تأثير كبير في تحقيق السعادة النفسية الممكية وبالتالي ظهرت علاقتها مع الاستقرار النفسي علاقة ضعيفة غير معنوية.
ومن العروض السابق استطاعت الدراسة الإجابة على تساؤلات البحث حيث تم الإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لطلاب التخصص في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات؟".

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

الاستنتاجات:

1- استطاع مقياس السعادة النفسية قياس السعادة النفسية المدركة لدى طالبات التخصص في الفرقة الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2023-2024).

2- تتمتع طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2023-2024) بمستوى إيجابي مرتفع من السعادة النفسية المدركة.

3- التوافق الجسدي والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي كانت أهم مصادر السعادة النفسية المدركة لطلاب التخصص الفرقة الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2023-2024).

4- يتمتع طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2023-2024) بمستوى إيجابي من الاستقرار النفسي.

5- أظهرت الدراسة علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائيا بين كل من السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لدى طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2023-2024).

النصوصات:

1- استطاع مقياس السعادة النفسية المدركة الذي أعدته الباحثة الوصول على مستوى هذه السمة لدى طالبات كليات التربية الرياضية.

2- استطاع مقياس الاستقرار النفسي الذي أعدته الباحثة الوصول على مستوى هذه السمة لدى طالبات كليات التربية الرياضية.
3- حث أعضاء هيئة التدريس على الاهتمام بالسمات النفسية التي تدعم الشخصية للطالبات لهم وخاصة سمات السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي.
4- الإقلاع عن مقياس السعادة النفسية المدركة الذي أعدته الباحثة في إجراء الدراسات المقارنة بين كليتي التربية الرياضية بالسادات من جهة وكليتي التربية الرياضية الأخرى.
5- تنظيم ندوات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس ولطلاب تدور حول مفهومي السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي وذلك لزيادة الوعي بالصحة النفسية والسبيل التي تعمل على تتميتهما.

((المراجع العربية))

1- إبراهيم الغسري (1979): السلوك الإنساني، مصر، دار الجامعات المصرية، ص 1، ص. 183.
2- إحسان الدليمي وعذان المهداوي (2005): القياس والتقويم في العملية التعليمية، ط 1، بغداد، دار الكتب والوثائق، ص 117.
3- أحلام حسن محمود (2017): مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسلمون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 17، العدد 5، ص 126.
4- أحمد محمد عبد الخالق (2014): الاختبارات الشخصية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ص. 25.
5- أحمد محمد عبد الخالق، وآخرون (2013): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة في المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 13، العدد 4، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين، ص 581.
6- أخلاق مرحب عبد الحفيظ وأخرون (2000): علم النفس الرياضي - مبادئ وتطبيقات، ط 1، القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ص 75.
7- أحمد إسماعيل خديبة (2006): الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، قسم علم النفس التربوي.
8- أديب الخالدي على (2012): الصحة النفسية، ليبيا، الدار العربية للنشر، ط 1، ص 49.
1- أماني عبد الوهاب عبد المقصود (2020): السعادة النفسية وعلاقتها بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربيوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، مجلد 21، العدد 4، ص 255.


11- إيمان حسين عبد الرحمن (2012): واقع رأس المال الهيكلي بأجهزة رعاية الشباب الجامعي، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحث الاجتماعي، المجلد 3، العدد 31، ص 153-188.

12- باسم زهات السامرائي وطارق حمدي البلداوي (1987): اتجاهات الطفولة نحو مهنة التدريس، المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد 7، العدد 2، ص 96.


17- ريم أحمد بسيوني (2012): البحث عن السعادة، دار المعارف، 3، القاهرة.


ثانياً: المراجع الأجنبية


