

إرشادات نفسية مقترحة لتجويد مصادر السعادة لدى بعض الأنشطة الرياضية

م.د/ مروة مصطفى عبدالواحد*

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى بناء مقياس السعادة النفسية للرياضيين والتوصل الى إرشادات نفسية لتجويد مصادر السعادة للاعبين في بعض الأنشطة الرياضية، يشمل أفراد المجتمع الكلى جميع اللاعبين واللاعبات بمختلف الأنشطة الرياضية في محافظة بنى سويف، قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية قوامها (٢٣٠) لاعب ولاعبة من المجتمع الأصلي تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٥٠) لاعب ولاعبة لحساب المعاملات العلمية للمقاييس، و(١٨٠) لاعب ولاعبة للعينة الأساسية ومن خارج العينة الإستطلاعية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وقد اسفرت نتائج الدراسة إلى بناء مقياس السعادة النفسية للرياضيين والتوصل الى إرشادات نفسية مقترحة لتجويد مصادر السعادة لدى بعض الأنشطة الرياضية، وتوصي الباحثه بالعمل على تطبيق ما توصلت اليه الباحثة من ارشادات من اجل الوصول الى اعلى درجة من السعادة النفسية وبالتالي الحصول على أفضل أداء للاعب فى التدريب والمنافسة الرياضية.

Study summary

The study aimed to build a measure of psychological happiness for athletes and to arrive at Suggested psychological guidelines to improve sources of happiness in some sporting activities. Members of the entire community include all male and female players in various sporting activities in Beni Suef Governorate. The researcher drew a random sample of (230) male and female players from the original community. They were divided into two groups (50) male and female players to calculate the scientific coefficients of the scales, and (180) male and female players for the basic sample and from outside the exploratory sample. The researcher used the descriptive (survey) method due to its suitability to the nature of the research. The results of the study led to the construction of a measure of psychological happiness. For athletes and to come up with suggested psychological guidelines to improve the sources of happiness in some sports activities. The researcher recommends working on applying the guidelines that the researcher has reached in order to reach the highest degree of psychological happiness and thus obtain the best performance of the player in training and sports competition.

* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية- كلية التربية الرياضية- جامعة بنى سويف

مقدمة ومشكلة البحث :

غالباً ما تنظر إلى من حقق أهدافه وحظي بحياة سعيدة على انه محظوظ لذلك نتهاون ونتخاذل عن تطوير مهارتنا وقدراتنا، إننا نجهل أنفسنا ولا نعي أين تكمن نقاط قوتنا ونقاط ضعفنا ونتساءل دوماً عن كيفية الوصول إلى ما نريد في الانشطة الرياضية التي نمارسها، لقد أصبحنا اليوم في أمس الحاجة إلى التعرف أكثر على أنفسنا ودوافعنا ورغباتنا وشغفنا، وتعلم كيفية التعامل مع تحديات وضغوطات الحياة الرياضية والتحكم بانفعالاتنا، واتخاذ القرارات بطريقة صائبة ومدروسة تحقق لنا أهدافنا الرياضية والعامة وبالتالي تصبح حياتنا أكثر سعادة ولعل ما يوفر لنا تلك المعارف هو الإرشاد النفسي حيث يعلمنا أن نكون أكثر توازناً ومرونة في الحياة ومحددین ومنظمين بصورة أكبر وبالتالي تصبح حياتنا أكثر سعادة، وأعمالنا أكثر نفعاً، وأيامنا أكثر حيوية، وروحنا أكثر انطلاقاً.

ويعرف عبدالله ابو زعيزع (٢٠٠٩م) الارشاد النفسي بأنه "عملية مساعدة الأفراد للتغلب على عقبات نموهم الشخصي التي تعترضهم وتعيقهم، وكذلك مساعدتهم نحو تحقيق النمو الأفضل لذواتهم ومصالحهم الشخصية عن طريق توفير خبرات نمائية تعليمية". (١١ : ٢٢)

ويشير حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٢م) إلى أن الإرشاد النفسي يهدف إلى تحقيق الذات وتنمية مفهوم إيجابي للذات وكذلك التوافق مع البيئة الطبيعية والاجتماعية والمهنية وتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعب ومساعدته على التعرف بنفسه على أسباب المشكلات وأعراضها وازالتها. (٨ : ٦٢)

ويعتبر مفهوم السعادة النفسية Psychological Being-Well المفهوم الرئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً اسماً للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفؤل. (٦ : ١)

وعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطويلة التي يشعر فيها بالسعادة فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية الشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل : القلق، الاكتئاب الضغوط النفسية، والتشاؤم الأكثر تداولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم، وتعد دراسات السعادة من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه، حيث وضعت (١٩٨٩) Ryff نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي : الاستقلال الذاتي، والتمكن

البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات. (٢٣: ٥٧)

ويرى مايكل أرجايل (١٩٩٧) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، لذلك ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، والصحة العامة. (١٣: ٢٠)

ولكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة، ووضع ومكانة الفرد بين أقرانه ومراحل النمو المختلفة له، وللشعور بآثار إيجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآب كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لأنفسهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل. (٣: ١٥٠ - ١٥٢)

ومن خلال خبرة الباحثة في المجال العملي والتطبيقي والتعامل مع العديد من اللاعبين واللاعبات في مختلف الأنشطة الرياضية لاحظت احساس اللاعبين واللاعبات بالملل والإحباط والشعور بعدم السعادة أثناء ممارسة أنشطتهم الرياضية مما يؤدي إلى عزوف اللاعبين واللاعبات عن ممارسة الرياضة مما دفع الباحثة العمل على إيجاد إرشادات نفسية مقترحة لتجويد مصادر السعادة لدى بعض الأنشطة الرياضية.

هدف البحث :

وضع إرشادات نفسية مقترحة لتجويد مصادر السعادة لدى بعض الأنشطة الرياضية من خلال :

- ١) بناء مقياس السعادة النفسية للاعبين.
- ٢) التوصل إلى إرشادات نفسية لتجويد مصادر السعادة للاعبين في بعض الأنشطة الرياضية

مصطلحات البحث :

الإرشاد : Counseling

عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الأخصائي النفسي) والمسترشد (المبحوث) ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحاليه والمتوقع منه مستقبلاً وحل مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع. (١٦: ٣٤)

السعادة النفسية Psychological Well Being :

مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددتها Ryff & Singer في ستة عوامل رئيسية هي:

(١) الإستقلالية Autonomy

ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الإجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

(٢) التمكن البيئي Environmental Mastery :

قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.

(٣) التطور الشخصي Personal Growth :

قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.

(٤) العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others :

قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثير، والصداقة، والأخذ والعطاء.

(٥) الحياة الهادفة Purpose in Life :

قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابر والإصرار على تحقيق أهدافه

(٦) تقبل الذات Self - Acceptance :

ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية. (٢٤ : ٣٩، ١٣، ٩)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي)، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

جميع اللاعبين واللاعبات الناشئين بمختلف الأنشطة الرياضية في محافظة بنى سويف والتي تتراوح أعمارهم بين ١٥ سنة الى ٢٠ سنة.

عينة البحث :

قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية قوامها (٢٣٠) لاعب ولاعبة من المجتمع الأصلي تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٥٠) لاعب ولاعبة عينة استطلاعية لحساب المعاملات العلمية للمقياس بتاريخ ١٤/١/٢٠٢٣، و(١٨٠) لاعب ولاعبة للعينة الأساسية ومن خارج العينة الإستطلاعية لإجراء الدراسة بتاريخ ٢٢/١/٢٠٢٣ م.

الدراسات المرتبطة :

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة بالسعادة النفسية والنماذج النفسية، وذلك للاستفادة من تلك الدراسات لتحديد الاختبارات المناسبة وشروط اختيار العينة وكانت تلك الدراسات كالتالي :

١- دراسة "منى مختار المرسى" (٢٠٠٧م) (١٩) "بناء مقياس السعادة فى شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين"، والتي استهدفت بناء مقياس السعادة فى شغل وقت الفراغ لدى كبار السن يث يمكن الاستعانة به فى تقويم حالة السعادة لدى هذه الفئة العمرية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى نظراً لمناسبته لطبيعة البحث، يمثل مجتمع هذا البحث كبار السن المشتركين فى أندية اجتماعية، وقد أختيرت العينة بالطريقة العرضية التي تتضمن إختيار الأفراد على أساس توافرهم واستعدادهم للإستجابة لمقتضيات الدراسة، والتي بلغ قوامها (٢١٢) مسن ومسنه بواقع (٥٠) كعينة استطلاعية، (١٦٢) كعينة اساسية، ممن بلغت أعمارهم ٦٠ سنة فأكثر، وتوصلت أهم النتائج الصورة النهائية لمقياس السعادة فى شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، والذي يتكون من ٣٠ عبارته موزعه على ٥ محاور الأنشطة الإجتماعية ٧ عبارات الأنشطة الثقافية ٥ عبارات الأنشطة الحركية ٧ عبارات الأنشطة الدينية ٦ عبارات الأنشطة المتنوعه ٥ عبارات، بدرجه كليه ما بين ٣٠ كحد أدنى و ٩٠ كحد أقصى قسمت الدرجات المعيارية التائيه الى المستويات الأربع التاليه: (سعيد جداً- سعيد- سعيد إلى حد ما غير سعيد).

٢- دراسة "محمد جزار عاتق السليمي" (٢٠١٤م) (١٧) "فاعلية برنامج ارشادي قائم على الارشاد غير موجه فى تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهدفت هذه الدراسة إلى الى اعداد برنامج ارشادي قائم على الإرشاد غير الموجه فى تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما يهدف للتعرف الى الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي، وكذلك التعرف على فاعليه البرنامج الارشادي القائم على الارشاد غير المواجهه فى تنمية تحقيق الذات لدى

طلاب المرحلة الثانوية، واستخدام الباحث المنهج شبه التجريبي حيث يتضمن ذلك مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية واجراء القياسات القبليّة والبعدية لمعرفة مستوى فاعلية البرنامج الإرشادي حيث تكون عينه البحث من (٢٠) طالبا من منخفضي تحقيق الذات بمدرسة كثيفة الثانوية التابعة لإدارة التربية والتعليم بمنطقة حائل من طلاب الصف الأول الثانوي، وتم تقسيمهم إلى المجموعتين (١٠) ضابطه و(١٠) تجريبية وتم تطبيق اداة البحث مقياس تحقيق الذات من اعداد المقدادي (١٩٩٦م) وقد قام الباحثان بتعديل بعد الخبرة أو الذروة الصوفية (الى) القيم الدينية، كما قام الباحث بإجراء بعض التعديلات في بعض العبارات بما يتناسب مع ثقافته المجتمع السعودي فضلا عن برنامج ارشادي قائم على الارشاد غير الموجة في تنميه تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من اعداد الباحث والذي تألف من (٩) جلسات على مدى ثلاثة اسابيع مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة، وتوصلت أهم النتائج إلى انه توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تحقيق الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمصلحة المجموعة التجريبية، كذلك توجد فاعليه البرنامج الإرشادي القائم على الارشاد غير الموجة في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣- دراسة "شانج وهونج ولين (٢٠١٥م) (٢٢) واستهدفت التعرف على العلاقة بين العلاقة بين اليقظة والسعادة النفسية في تايوان واستخدمت المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٩٧) طالبا وقد توصلت إلى النتائج: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة والوجدان كما أشارت النتائج إلى أن إشباع الحاجات الأساسية النفسية منبئ دال بالأنفعال الموجب والسعادة الذاتية.

٤- دراسه "منال حسن الفزازي" (٢٠١٧م) (١٨) والتي استهدفت التعرف علي علاقة السعاده النفسيه ببعض المتغيرات واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي علي عينه قوامها ٤٩٠ طالبا وطالبه من مختلف الكليات وتوصلت اهم النتائج الي ان متغير النوع ومكان السكن كان لهما تاثير علي مستوي السعادة اما العمر والكلية والمنطقه التي يعيش فيها الطلبة لم يكن لها اي دلالة في التأثير علي السعادة.

٥- دراسه آمنه محمد قاسم (٢٠١٨م) (١) "السعاده النفسيه في علاقتها بالمرونه المعرفيه والثقه بالنفس لدي عينه من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج" والتي استهدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونه المعرفية والثقه بالنفس

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينه قوامها ٢٩٧ طالبا وطالبة وتوصلت اهم النتائج الي وجود علاقه ارتباطيه داله بين درجات افراد العينه علي مقياس السعاده النفسيه ودرجاتهم علي مقياسي المرونه المعرفيه والثقه بالنفس كما اظهرت النتائج تباين اسهام متغيري الثقه بالنفس والمرونه المعرفيه بنسب مختلفه في التنبؤ بالسعاده النفسيه لدي افراد العينه النفسيه في علاقتها بالمرونه المعرفيه والثقه.

٦- دراسة "عصام محمد الناهي، السيد سليمان زهير ذنون" (٢٠٢٠م) (١٤) "اعداد برنامج ارشادي نفسي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة" والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي نفسي في تنمية تحقيق الذات لدى لاعبي المصارعة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث، ويتمثل مجتمع البحث من لاعبي المصارعة في اندية الموصل فئة الناشئين، وتم تحديد عينة البحث من لاعبي المصارعة الناشئين لنادي عمال نينوى الرياضي والبالغ عددهم (١٤) لاعبا والمتمثلة ب ٧٠% من مجتمع البحث الأصلي البالغة (٢٠) لاعبا مصارع لفئة الناشئين، تم تقسيم العينة باختبار عشوائي وفق نظام القرعة إلى مجموعتين متساويتين بواقع (٧) لاعبين للمجموعة الواحدة، واستخدم الباحثان مقياس تحقيق الذات والمعد من قبل (Candal an Jones) والمترجم من قبل (شحاتة، ٢٠١٤) حيث تكون المقياس من (١٥) فقرة، وقد تم تطبيق برنامج الإرشادي النفسي على المجموعة التجريبية لمدة (٥) أسابيع، وبواقع جلستين أسبوعيا وبزمن قدره (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة، وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية: فاعلية البرنامج الارشادي النفسي الذي اعده الباحثان في تنمية تحقيق الذات للاعبي المصارعة، حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الارشادي تطوير في تنمية تحقيق الذات..

أدوات جمع البيانات:

مقياس السعادة النفسية (إعداد الباحثة) :

أ- تحليل الوثائق والتي تمثلت في المراجع العلمية والدراسات التي تناولت السعادة ونظرياتها المختلفة.

ب- إستطلاع رأي الخبراء حيث استعانت الباحثة بـ ١١ خبراء من أساتذة علم النفس وعلم النفس الرياضي ملحق (١) ممن توافرت لديهم الشروط التاليه:

- أستاذ دكتور لديه خبرة لاتقل عن عشرين عاماً في مجال التدريس الجامعي.
- أستاذ دكتور لديه خبرات في مجال القياس وعلم النفس وعلم النفس الرياضي.

الصورة المبدئية للمقياس :

١- قامت الباحثة بتحديد المحاور الأساسية للمقياس على النحو التالي:

المحور الأول: الإستقلالية	المحور الثاني: التمكن البيئي
المحور الثالث: التطور الشخصي	المحور الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين
المحور الخامس : الحياة الهادفة	المحور السادس : تقبل الذات

وقد توصلت لعدد من العبارات تحت كل محور تتناسب مع مفهومه بلغت ٦٠ عبارة موزعة على المحاور، ثم قامت بعرض المقياس على ١١ خبراء ملحق (١) بهدف التعرف على :

- مناسبة المحاور لتحديد السعادة لدى الرياضيين وكفايتها.
- تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور.
- مناسبة صياغة العبارات تحت كل محور.
- كفايتها تحت كل محور وإبداء الرأي بالحذف أو بإضافة عبارات أخرى ملحق (٢).

وقد جاءت النتائج تشير إلى :

- حذف المحور الأول (الإستقلالية)
- مناسبة باقى المحاور وكفايتها لتحديد السعادة لدى الرياضيين.
- حذف بعض العبارات الغير مناسبة واصبح عدد عبارات المقياس ٤٨ عبارة ملحق (٣).
- ٢- قامت الباحثة بترتيب عبارات المقياس ال ٤٨ عبارة بطبقة عشوائية - وضع ميزان تقدير ثلاثي لتحديد شدة الإستجابة، كما يلي (٣ 👍 ، ٢ 🟡 ، ١ 🟠) وأعدت صفحة التعليمات لعرضه على عينة الدراسة الإستطلاعية ملحق (٣).

٣- حساب المعاملات الإحصائية للمقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته المبدئية بعد حذف وتعديل المحاور والعبارات طبقاً لآراء الخبراء والتي أشتملت على (٤٨) عبارة موزعة على خمسة محاور اساسية على عينة قوامها (٥٠) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية، خلال الفترة من ٢٠٢٣/١/١٤م وذلك للتأكد من وضوح العبارات وايجاد المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالي :

- صدق المقياس :

- قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلى.
- أ- حساب العلاقة بين درجة كل عبارته والدرجة الكلية للمحور الى تنتمى إليه :

جدول (١)
قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور لمقياس السعادة النفسية
للرياضيين (ن = ٥٠)

م	المحور الأول (معامل الارتباط)	المحور الثاني (معامل الارتباط)	المحور الثالث (معامل الارتباط)	المحور الرابع (معامل الارتباط)	المحور الخامس (معامل الارتباط)
١	*.٣٢٩	**٠.٤٥٣	**٠.٦١٧	**٠.٤١٧	**٠.٦٤٦
٢	**٠.٣٧٧	**٠.٣٨٣	**٠.٤٩٦	**٠.٦٥٢	**٠.٤٦١
٣	**٠.٥٣٤	**٠.٤٦١	**٠.٦١٦	**٠.٦٦٩	**٠.٥٢١
٤	**٠.٥١٢	**٠.٣٦٨	**٠.٧٢٠	**٠.٤٨٢	**٠.٤٧٦
٥	**٠.٦٤٢	**٠.٧٦٧	**٠.٦٣١	**٠.٤٩٢	**٠.٣٦٠
٦	**٠.٧٠٤	**٠.٣٢٧	**٠.٥٤٠	**٠.٣٥٨	-٠.١١٧
٧	**٠.٥٨٧	**٠.٤٥٢	٠.٢٧٢	**٠.٥٩٧	**٠.٧٣٨
٨	**٠.٦٢٢	-٠.٣٧	**٠.٦٥١	**٠.٤١٨	**٠.٤٠٤
٩	**٠.٦٣٢	**٠.٥٠٢	**٠.٧٨٨	**٠.٢٩٥	**٠.٣٢٧
١٠	-	-	**٠.٥١١	**٠.٥٥٨	**٠.٥٦٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، عدا العبارات رقم (١٧، ٢٥، ٤٤)، حيث أصبح عدد عبارات المقياس ٤٥ عبارة.

ب- حساب العلاقة بين درجة كل عباره والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٢)
قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية للرياضيين
(ن = ٥٠)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٤٨	١٠	*.٣٣٤	١٩	**٠.٣٩٩	٢٨	**٠.٥٥١	٣٧	*.٦٥٢
٢	*.٣٠٥	١١	**٠.٤٦٢	٢٠	**٠.٣٧٩	٢٩	**٠.٥٧١	٣٨	**٠.٥٣٣
٣	٠,٢٢٠	١٢	*.١٠٩	٢١	**٠.٦١٧	٣٠	*.٣٢٩	٣٩	**٠.٥٤٦
٤	**٠.٥١٦	١٣	*.٣٢٩	٢٢	**٠.٥٥٦	٣١	**٠.٤٣٢	٤٠	**٠.٣٧٢
٥	**٠.٥٥٦	١٤	**٠.٦٣٤	٢٣	**٠.٦٣٤	٣٢	**٠.٣٣٥	٤١	٠,١٦٧
٦	**٠.٤٤٦	١٥	**٠.٣٨٣	٢٤	**٠.٦٠٧	٣٣	**٠.٤٩٩	٤٢	*.٦٤٢
٧	**٠.٤٩٢	١٦	*.٣١٧	٢٥	**٠.٦٣٣	٣٤	*.٣٣٥	٤٣	٠,٢٦١
٨	**٠.٣٨٨	١٧	٠,١٢٩	٢٦	**٠.٣٧٧	٣٥	٠,٢٧٤	٤٤	**٠.٣٨٥
٩	**٠.٥٣٦	١٨	**٠.٤٦٧	٢٧	**٠.٤٢٥	٣٦	**٠.٥٢٢	٤٥	**٠.٥٤٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، عدا العبارات رقم (٤٣، ٤١، ٣٥، ١٧، ١٢، ٣، ١)، حيث أصبح عدد عبارات المقياس ٣٨ عبارة.

ج - حساب العلاقة بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس :

جدول (٣)

قيم الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية للرياضيين (ن=٥٠)

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	التمكن البيئي	٧	٠,٧٢٢**
٢	التطور الشخصي	٦	٠,٧٥٨**
٣	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٩	٠,٨٥٥**
٤	الحياة الهادفة	٩	٠,٨٥٢**
٥	تقبل الذات	٧	٠,٨٨٠**

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى ٠,٠٥ وجاء أعلى ارتباط بقيمة ٠,٨٨٠ لمحور تقبل الذات، وأقل ارتباط بقيمة ٠,٧٢٢ لمحور التمكن البيئي.

ثانياً: حساب ثبات المقياس :

جدول (٤)

معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس السعادة النفسية للرياضيين قيد البحث (ن = ٥٠)

البيان	معامل الارتباط بين الجزئين	معامل جتمان	معامل ألفا الجزء الأول	معامل ألفا الجزء الثاني
مقياس لسعادة النفسية للرياضيين	٠,٨٤٥	٠,٩١٢	٠,٨٠٥	٠,٨٣٩

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين الجزئين في مقياس السعادة النفسية للرياضيين (٠,٨٤٥) وهي قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس وبذلك توصلت الباحثة إلى الصورة النهائية للمقياس المكون من ٣٨ عبارة من خلال ٥ محاور أساسية ملحق (٥).

عرض المقياس في صورته النهائية :

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته النهائية ملحق (٥) على عينة الدراسة الأساسية والبالغ عددها ١٨٠ لاعب ولاعبة وذلك بعد أن أصبح المقياس مكون من ٥ محاور، و ٣٨ عبارة. تعليمات تطبيق وتصحيح المقياس :

- يتناسب المقياس مع الفئة العمرية للاعبين واللاعبات الناشئين من سن ١٥ الى ٢٠.

- يستغرق زمن تطبيق المقياس ١٥ ق بالإضافة الى وقت توضيح اسلوب الاستجابة وبدون وقت إلقاء التعليمات.
- للمقياس درجة إستجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي كما يلي (٣ 🍏 ، ٢ 🍏 ، ١ 🍏) وتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات على جميع فقرات المقياس، ولكون مقياس السعادة النفسية للرياضيين مكون من (٣٨) فقرة، فان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١١٤)، وأقل درجة (٣٨)، وكلما ارتفعت الدرجة دلت على إرتفاع السعادة النفسية للرياضي.
- يتضمن المحور الأول (التمكن البيئي) ٧ عبارات، والمحور الثاني (التطور الشخصي) ٦ عبارات، والمحور الثالث (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) ٩ عبارات، والمحور الرابع (الحياة الهادفة) ٩ عبارات، والمحور الخامس (تقبل الذات) ٧ عبارات.

المعالجة الإحصائية للبيانات :

استعانت الباحثة في هذه الدراسة بالمعالجات الإحصائية التالية:

- إحصاء وصفى (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإلتواء، معامل التقلطح)
- معامل الارتباط بيرسون، النسب المئوية (%).

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئويةاً 🍏 درجة الم 🍏 ترتيب 🍏 ات لإستجابات العينة
على عبارات المحور الأول (البيئي) ١ 🍏 السع ٢ 🍏 نسبة للرياضيين (ن=١٨٠)

٥	العبارات	3 🍏			2 🍏			1 🍏		الدرجة المقدره	%	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
١	أشعر بالارتباك بشأن ما أتحملة من مسؤوليات أثناء فترة التدريب	٧٧	٥,٦	٩٣	٥١,٧	١٠	٤٢,٨	٤٢٧	٧٩,٠	٤		
٢	لا أشعر بالراحة أثناء تواجدى في فترة التدريب	١٣٦	٧٥,٦	٤٠	٢٢,٢	٤	٢,٢	٤٩٢	٩١,١	٢		
٣	أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بشكل يرضيني	٤٨	٢٦,٧	١٠٦	٥٨,٩	٢٦	١٤,٤	٣٨٢	٧٠,٧	٦		
٤	أستطيع إيجاد أسلوب حياة لنفسي يتفق مع أحلامي الرياضية	٧٧	٤٢,٨	٦٢	٣٤,٤	٤١	٢٢,٨	٣٩٦	٧٣,٣	٥		
٥	بشكل عام أشعر بالضغط لعدم قدرتي على مواصلة مهماتي التدريبية	٤٨	٢٦,٧	١٠٩	٦٠,٦	٢٣	١٢,٨	٢٨٥	٥٢,٧	٧		

تابع جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية (البيئي) رجة الم ترتيب استجابات العينة
على عبارات المحور الأول (الن) السعد نسبة للرياضيين (ن=١٨٠)

٥	العبارات	3		2		1		الدرجة المقدره	%	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
٦	متطلبات حياتي كشخص رياضي تصيبي بكثير من الإحباط	٩٧	٥٣,٩	٧١	٣٩,٤	١٢	٦,٧	٤٤٥	٨٢,٤	٣
٧	استطيع الأداء في المنافسات الرياضية بشكل يرضيني	١٠٤	٥٧,٨	٦١	٣٣,٩	١٥	٨,٣	٥١٠	٩٤,٤	١

يتضح من جدول (٥) انه تفاوتت النسب المئوية للاستجابات العينة على عبارات المحور الأول (التمكن البيئي) لمقياس السعادة النفسية للرياضيين حيث جاءت مرتبة تنازليا كالآتي : جاء الترتيب الأول بنسبة (٩٤,٤%) للعبارة رقم (٧) التي تنص على (استطيع الأداء في المنافسات الرياضية بشكل يرضيني) تليها العبارة رقم (٢) بنسبة (٩١,١%) التي تنص على (لا أشعر بالراحة أثناء تواجدى في فترة التدريب)، ثم العبارة رقم (٦) بنسبة (٨٢,٤%) التي تنص على (متطلبات حياتي كشخص رياضي تصيبي بكثير من الإحباط) تليها العبارة رقم (١) بنسبة (٧٩,٠%) التي تنص على (أشعر بالارتباك بشأن ما أحمله من مسؤوليات أثناء فترة التدريب تليها العبارة رقم (٤) بنسبة (٧٣,٣%) التي تنص على (أستطيع إيجاد أسلوب حياة لنفسي يتفق مع أحلامي الرياضية) تليها العبارة رقم (٣) بنسبة (٧٠,٧%) التي تنص على (أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بشكل يرضيني. واخيرا العبارة رقم (5) بنسبة (٥٢,٧%) التي تنص على (بشكل عام أشعر بالضغط لعدم قدرتي على مواصلة مهامي التدريبية).

وتعزو الباحثة سبب انخفاض درجة الإستجابة على العبارة رقم (٥) والتي تنص (بشكل عام أشعر بالضغط لعدم قدرتي على مواصلة مهامي التدريبية) إلى زيادة الضغط النفسى في اثناء التدريب وعدم قدرة اللاعب على التغلب علي ذلك الضغط ويتفق ذلك مع إبراهيم عبد ربه خليفه حيث عرف الضغوط النفسية بأنها ية الخارج المصادر من مجموعه على قدرته ضعف عنها وينتج. حياته خلال الرياضي لها يتعرض التي الضاغطة والداخليه للموقف المناسبه الإستجابة إحداث، إضطرابات من ذلك يصاحب وما تؤثر وفسولوجيه إنفعاليه الأخرى الشخصية جوانب على. (٢ : ١٨١)

وأتفق أيضا مع أسامه كامل راتب حيث أوضح أن الضغوط الناتجة عن التدريب الذائد والإستمرار بحمل التدريب لفترة طويلة ينتج عنها عدم مقدرة الناشئ على التكيف

ويؤدى إلى هبوط في مستوى الأداء أثناء التدريب والمنافسات مما ينتج عنه أعراض فسيولوجية ونفسية سلبية. (٤: ٣٨٩)

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والدر. مقدره وتر. عبارات. عبارات. تجابات العينة على عبارات
المحور الثانى (التطور الش.) بمقياس (مادة الذ.) للرياضيين (ن=١٨٠)

م	العبارات	3		2		1		الدرجة المقدره	%	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	لست مهتما بالأنشطة الرياضية التي تحسن من مهاراتي	١٦٠	٨٨,٩	٨	٤,٤	١٢	٦,٧	٥٠,٨	٩٤,٠	١
٢	عندما أفكر فى الأمر أجد أن مستواي فى المنافسات لم يتغير مع مرور الوقت	١٠٨	٦٠,٠	٦٩	٣٨,٣	٣	١,٧	٤٦٥	٨٦,١	٤
٣	لا أريد أن أجرب طرقا جديدة فى إنجاز مهمي الرياضية فحياتي جميله بحالتها الراهنة	١٢٣	٦٨,٣	٤٩	٢٧,٢	٨	٤,٤	٤٧٥	٨٧,٩	٣
٤	لا أستمتع بوجودي فى مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرقى القديمة فى المنافسات الرياضية	٩٩	٥٥,٠	٦٨	٣٧,٨	١٣	٧,٢	٤٤٦	٨٢,٥	٦
٥	تجربة طرق جديدة فى التدريب مضيعه للوقت	١٥٠	٨٣,٣	٢٣	١٢,٨	٧	٣,٩	٥٠٣	٩٣,١	٢
٦	لقد توقفت عن عمل تغيير فى حياتي منذ وقت طويل	١١٥	٦٣,٩	٥١	٢٨,٣	١٤	٧,٨	٤٦١	٨٥,٣	٥

يتضح من جدول (٦) تفاوتت النسب المئوية للاستجابات العينة على عبارات المحور الثانى (التطور الشخصى) لمقياس السعادة النفسية للرياضيين حيث جاءت مرتبة تنازليا كالاتى: جاء الترتيب الأول للعبارة رقم (١) بنسبة (٩٤,٠%) التي تنص على (لست مهتما بالأنشطة الرياضية التي تحسن من مهاراتي) تليها العبارة رقم (٥) بنسبة (٩٣,١%) والتي تنص على (تجربة طرق جديدة فى التدريب مضيعه للوقت)، ثم العبارة رقم (٣) بنسبة (٨٧,٩%) التي تنص على (لا أريد أن أجرب طرقا جديدة فى إنجاز مهمي الرياضية بحالتها الراهنة فحياتي جميله)، ثم العبارة (٢) بنسبه (٨٦,١%) التي تنص على (عندما أفكر فى الأمر أجد أن مستواي فى المنافسات لم يتغير مع مرور الوقت) تليها العبارة رقم (٦) التي تنص على (لقد توقفت عن عمل تغيير فى حياتي منذ وقت طويل) بنسبة (٨٥,٣%)، تليها العبارة رقم (٤) بنسبة (٨٢,٥%) التي تنص على (لا أستمتع بوجودي فى مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرقى القديمة فى المنافسات الرياضية).

وتعزو الباحثة إنخفاض درجة الإستجابة على العبارة (٤) والتي تنص (لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة في المنافسات الرياضية) إلى إنخفاض درجة المرونة النفسية لدى اللاعبين حيث أتفق ذلك مع محمد أبوحلاوة (٢٠١٣م) حيث عرف المرونة النفسية بأنها تشير إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانة الإنفعالي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية؛ فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة؛ ومن ثم فإن ذوى المرونة النفسية العالية يتعايشون بانفعالات إيجابية مثل الهدوء والسكينة مع القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الإنفعالات الإيجابية والسلبية؛ فضلاً عن القدرة على ضبط وتنظيم الإستجابات الإنفعالية مما يخفض بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة". (١٥: ١، ٥)

والمنافسة الرياضية ملي بالمواقف الضاغطة والكثير من الانفعالات السلبية التي تحتاج إلى قدر كبير من المرونة النفسية في شخصية اللاعب حتى يستطيع التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط.

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدرجة وترتيب العبارات على العينة على عبارات المحور الثالث (العلاقات الإيجابية ما بين) بمذاً سعادة (ن=١٨٠)

م	العبارات	3		2		1		الدرجة المقدره	%	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	معظم زملائي في الفريق لا يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم	١٢٥	٦٩,٤	٤٧	٢٦,١	٨	٤,٤	٤٧٧	٨٨,٣	٣
٢	أستمتع بتبادل الحديث مع أصدقائي في الفريق	١٢٣	٦٨,٣	٥٣	٢٩,٤	٤	٢,٢	٤٧٩	٨٨,٧	٢
٣	أشعر بالوحدة لعدم قدرتي على تكوين صداقات داخل الفريق	١١٣	٦٢,٨	٣٤	١٨,٩	٣٣	١٨,٣	٤٤٠	٨١,٤	٦
٤	ليست لدى ثقة في زملائي في الفريق الرياضي	٨٧	٤٨,٣	٧٥	٤١,٧	١٨	١٠,٠	٤٢٩	٧٩,٤	٧
٥	يصفني زملائي في الفريق بأنني شخص أناني	١٤٢	٧٨,٩	٣١	١٧,٢	٧	٣,٩	٤٩٥	٩١,٦	١
٦	أستطيع التأثير في سلوك زملائي في الفريق بشكل إيجابي	٨٠	٤٤,٤	٨٩	٤٩,٤	١١	٦,١	٤٢٩	٧٩,٤	٧

تابع جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدرجة ا  وترتيب  ات لإس  ت العينة على عبارات المحور الثالث (العلاقات الإيجابية ما  ين) بمذ  سعادة  ة للرياضيين (ن=١٨٠)

م	العبارات	3 		2 		1 		الدرجة المقدره	%	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
٧	المحافظة على العلاقات الطيبة مع اصدقائي فى الفريق صعب	٨٥	٤٧,٢	٧٨	٤٣,٣	١٧	٩,٤	٤٢٨	٧٩,٢	٩
٨	أشعر بأن زملائي فى الفريق لا يحبوننى	١٢٣	٦٨,٣	٣٦	٢٠,٠	٢١	١١,٧	٤٦٢١	٨٥,٥	٤
٩	أستطيع احرار الأهداف فى المنافسات الرياضية بالتعاون مع زملائي فى الفريق	١٠٨	٦٠,٠	٥٥	٣٠,٦	١٧	٩,٤	٤٥١	٨٣,٥	٥

يتضح من جدول (٧) انه تفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة على عبارات المحور الثالث (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لمقياس السعادة النفسية للرياضيين حيث جاءت مرتبة تنازليا كالاتى: جاء الترتيب الأول للعبارة رقم (٥) بنسبة (٩١,٦%) التي تنص على (بصفتي زملائي فى الفريق بأنني شخص أناني) تليها العبارة رقم (٢) بنسبة (٨٨.٧%) والتي تنص على (أستمتع بتبادل الحديث مع أصدقائي فى الفريق) ثم العبارة رقم (١) بنسبة (٨٨,٣%) التي تنص على (معظم زملائي فى الفريق لا يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم)، ثم العبارة رقم (٨) بنسبة (٨٥,٥%) التي تنص على (أشعر بأن زملائي فى الفريق لا يحبوننى)، ثم العبارة رقم (٩) بنسبه (٨٣,٥%) التي تنص على (أستطيع احرار الأهداف فى المنافسات الرياضية بالتعاون)، تليها العبارة رقم (٣) بنسبة (٨١,٤%) والتي تنص على (اشعر بالوحدة لعدم قدرتي على تكوين صداقات داخل الفريق)، ثم العبارتين ارقام (٦,٤) بنسبه (٧٩,٤) واللذان ينصان على (ليست لدى ثقته فى زملائي فى الفريق الرياضى، أستطيع التأثير فى سلوك زملائي فى الفريق بشكل ايجابي) على التوالي، تليها العبارة رقم (٧) التي تنص على (المحافظة على العلاقات الطيبة مع اصدقائي فى الفريق صعب) بنسبة (٧٩,٢%).

وتعزو الباحثة سبب إنخفاض درجة الإستجابة على العبارة رقم (٧) والتي تنص (المحافظة على العلاقات الطيبة مع اصدقائي فى الفريق صعب) إلى وجود مشكله لديهم فى التوافق النفسى الإجتماعى مع باقى أعضاء الفريق حيث يعرف ويقصد الباحث "صبره محمد علي صبره" واخرون (٢٠٠٤م) بالتوافق النفسى الإجتماعى على أنه عملية ديناميكية يقوم بها

الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولاً ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة، ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الإجتماعي مع بيئته). (١٠ : ٢٣)

كما اتفق ذلك مع "السيد خير الله" حيث أشار أن التوافق النفسي الإجتماعي هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته و حاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والإجتماعي وإحساسه بقيمته وشعوره بالإنتماء والتحرر والصحة العقلية و الخلو من الميول المضادة للمجتمع. (٥ : ٥١)

جدول (٨)

التكرار والنسبة المئوية والدرجة المقدرة وترتيب العبارات للاستجابات العينة على عبارات المحور الرابع (الحياة الهادفة) بمقياس السعادة النفسية للرياضيين (ن=١٨٠)

م	العبارات	غالباً		أحياناً		أبداً		الدرجة المقدرة	%	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	استمتع بوضع خطط للبطولة الرياضية المقبل عليها والعمل على تحقيقها في الواقع.	١٢٤	٦٨,٩	٤٥	٢٥,٠	١١	٦,١	٤٧٣	٨٧,٥	٤
٢	تبدو لي أنشطتي الرياضية تافهه وغير مهمة.	١٥٧	٨٧,٢	١٢	٦,٧	١١	٦,١	٥٠٦	٩٣,٧	٢
٣	أعمل جاهداً لتنفيذ الخطط التي يضعها المدرب لي في التدريب	١٤٥	٨٠,٦	٢٩	١٦,١	٦	٣,٣	٤٩٩	٩٢,٤	٣
٤	أركز على التدريب فقط لأن المنافسة الرياضية تحمل لي الكثير من المشكلات	١٠٦	٥٨,٩	٤٩	٢٧,٢	٢٥	١٣,٩	٤٤١	٨١,٦	٦
٥	ليس لدى رؤييه واضحه عما أحاول إنجازه في رياضتي المفضله	٩٣	٥١,٧	٦٥	٣٦,١	٢٢	١٢,٢	٤٣١	٧٩,٨	٨
٦	أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي الرياضية	١١٥	٦٣,٩	٣٧	٢٠,٦	٢٨	١٥,٦	٤٤٧	٨٢,٧	٥
٧	أرى أن وضع أهداف لحياتي كشخص رياضي مضيعة للوقت	١٥٥	٨٦,١	١٩	١٠,٦	٦	٣,٣	٥٠٩	٩٤,٢	١
٨	بعض زملائي في الفريق لا أهداف لهم في البطولة ولكنني ليس مثلهم	٨٧	٤٨,٣	٣٩	٢١,٧	٥٤	٣٠,٠	٣٩٣	٧٢,٧	٩
٩	أشعر أن ليست لدي طاقة للاستمرار والمثابره لتحقيق أهدافي في المنافسات الرياضية.	٩١	٥٠,٦	٧٥	٤١,٧	١٤	٧,٨	٤٣٧	٨٠,٩	٧

يتضح من جدول (٨) انه تفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة على عبارات المحور الرابع (الحياة الهادفة) لمقياس السعادة النفسية للرياضيين حيث جاءت مرتبة تنازليا كالاتي: جاء الترتيب الأول للعبارة رقم (٧) بنسبة (٩٤,٢%) التي تنص على (أرى أن وضع أهداف لحياتي كشخص رياضي مضيعة للوقت)، ثم العبارة رقم (٢) بنسبة (٩٣,٧%) التي تنص على (تبدو لي أنشطتي الرياضية تافهه وغير مهمة)، ثم العبارة رقم (٣) بنسبة (٩٢,٤%) التي تنص على (أعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي يضعها المدرب لي في التدريب)، ثم العبارة رقم (١) بنسبة (٨٧,٥%) التي تنص على (استمتع بوضع خطط للبطولة الرياضية المقبل عليها والعمل على تحقيقها في الواقع)، ثم العبارة رقم (٦) بنسبة (٨٢,٧%) التي تنص على (أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته في حياتي الرياضية)، تليها العبارة رقم (٤) التي تنص على (أركز على التدريب فقط لأن المنافسة الرياضية تحمل لي الكثير من المشكلات) بنسبة (٨١,٦%)، واخيرا العبارة رقم (٩) بنسبة (٨٠,٩%) والتي تنص على (أشعر أن ليست لدي طاقة للاستمرار والمثابرة لتحقيق أهدافي في المنافسات الرياضية) ثم العبارة رقم (٥) بنسبة (٧٩,٨%) التي تنص على (ليس لدي رؤيه واضحه عما أحاول إنجازه في رياضتي المفضله)، ثم العبارة رقم (٨) بنسبة (٧٢,٧%) التي تنص على (بعض زملائي في الفريق لا أهداف لهم في البطولة ولكنني ليس مثلهم).

وتعزو الباحثة انخفاض درجة الإستجابة على العبارة رقم (٨) التي تنص على (بعض زملائي في الفريق لا أهداف لهم في البطولة ولكنني ليس مثلهم) إلى ضعف مهارات ادارة الذات لديهم حيث تعرف هويدة حنفي محمود (٢٠١٢م) مهارات إدارة الذات بأنها: "مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها". (٢١: ٦١٨، ٥٤١)

كما اتفق ذلك مع ما أشار إليه انجر وبيولو (Buelow & Unger) (٢٠٠٩) حيث ذكر أن إدارة الذات تتطلب خمسة جوانب أساسية يجب أن يتقنها الفرد هي: وضع أهداف للذات- التخطيط للذات- العلاقات مع الآخر- إدارة الخلافات- توجيهه وتقويم الذات). (٢٥: ٨٩-٩٥)

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية والدرجة المقدرة وترتيب العبارات للاستجابات العينة على عبارات المحور ١ (تقبل) (١) بمقب (١) بسعادة النفسية للرياضيين

م	العبارات	٣		٢		١		الدرجة المقدره	%	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أشعر أن الكثير من زملائي	59	32.	97	53.	24	13.	395	73.1	٧

			3		9		8		في الفقرة، قد استفادوا من الرياضة أكثر مما استفدت
٢	95.0	513	1.7	3	11.7	21	86.7	156	أشعر بالثقة في نفسي، وقد تعلق بالتحقق، الكثير من الانجازات في رياضتي المفضلة
٣	82.4	445	9.4	17	33.9	61	56.7	102	عندما أقارن نفسي بأصدقائي، في الفقرة، أشعر بالرضا عن قدراتي ومهاراتي الرياضية
٤	80.7	436	13.9	25	30.0	54	56.1	101	تقدر على لذاتي ليس احاسبا كشعور معظم زملائي في الفريق نحو أنفسهم
٥	84.6	457	9.4	17	27.2	49	63.3	114	أشعر بخيبة أمل عند التفكير في إنجازاتي في رياضتي المفضلة
٦	97.4	526	---	--	7.8	14	92.2	166	أشعر بالرضا عن مظهرى الشخصى
٧	86.6	468	6.1	11	27.8	50	66.1	119	ليس لدى من القدرات ما ساعدنى على تحقيق احلامي في لعبتي المفضلة

يتضح من جدول (٩) انه تفاوتت النسب المئوية للاستجابات العينة على عبارات المحور الخامس (تقبل الذات) لقياس السعادة النفسية للرياضيين حيث جاءت مرتبة تنازليا كالآتي:

جاء في الترتيب الأول العبارة رقم (٦) بنسبة (97.4%) التي تنص على (أشعر بالرضا عن مظهرى الشخصى)، ثم العبارة (٢) بنسبة (95.0%) التي تنص على (أشعر بالثقة فى نفسى وقدرتى على تحقيق الكثير من الإنجازات فى رياضتى المفضلة)، ثم العبارة رقم (٧) بنسبة (86.6%) و التي تنص على (ليس لدى من القدرات ما يساعدنى على تحقيق احلامي فى لعبتي المفضلة)، ثم العبارة رقم (٥) بنسبة (84.6%) والتي تنص على (أشعر بخيبة أمل عند التفكير فى إنجازاتي فى رياضتى المفضلة)، ثم العبارة رقم (٣) بنسبة (82.4%) والتي تنص على (عندما أقارن نفسى بأصدقائي فى الفريق أشعر بالرضا عن قدراتي ومهاراتي الرياضية)، ثم العبارة رقم (٤) بنسبة (80.7%) والتي تنص على (تقدرى لذاتي ليس ايجابيا كشعور معظم زملائي فى الفريق نحو أنفسهم)، واخيرا العبارة رقم (١) بنسبة (73.1%) والتي تنص على (أشعر أن الكثير من زملائي فى الفريق قد استفادوا من الرياضة أكثر مما استفدت).

وتعزو الباحثة انخفاض درجة الإستجابة على العبارة رقم (١) والتي تنص على (أشعر أن الكثير من زملائي في الفريق قد استفادوا من الرياضة أكثر مما استفدت) إلى انخفاض مستوى تقدير الذات حيث يرى " عبد الرحمن سيد سليمان" تقدير الذات بأنه عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته، فضلا عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته. وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية. (٢: ١٠٣)

أما "دونالد (Donald ٢)" فيعرفه "انه درجة تقبل الذات". (٢٠: ١٨) التقدير المنخفض للذات: يسمى أيضا المفهوم السلبي للذات، حيث يرى سيد "خير الله" (١٩٨١) أن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات هو الذي يفتقد إلى الثقة في قدراته، لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله ويعتقد أن محاولاته (٣) ستبوء بالفشل، كما يتخوف من المواقف التي يجد نفسه فيها، ويشعر بالإذلال إذا قام بأعمال فاشلة. أما " (Rosenberg) ١٩٦٩" يرى أن التقدير المنخفض للذات غالبا ما يكون مرتبط بوضعية خاصة منها الإحساس بالفشل، الاكتئاب، مشاعر محبطة وأعراض القلق كما يتصفون بالخجل والحساسية المفرطة وقلة (٤) الثقة بالنفس، والميل إلى العزلة، كما أنهم قلما يبدون آرائهم أمام الآخرين. (٩: : ٤٢) (٧ : ٣٨-٣٩)

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإستجابات العينة على الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية للرياضيين

(ن = ١٨٠)

المتغيرات	م	ع	ل	التفطح
المناعة النفسية للرياضيين	96.09	11.08	-0.761	0.344

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في إستجابات العينة على مقياس السعادة النفسية للرياضيين.

إرشادات نفسية مقترحة لتجويد مصادر السعادة لدى بعض الانشطة الرياضية :

قامت الباحثة بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها بإقتراح مجموعة من الإرشادات النفسية التي قد تساعد على تجويد مصادر السعادة لدى بعض الأنشطة الرياضية وبالتالي الرضا عن الأداء والاستمتاع بممارسة اللاعب لرياضته المفضلة مما يساعد اللاعبين واللاعبات على الإستفادة القصوى من قدراتهم ومهاراتهم في التدريب والمنافسة و أيضاً مساعدتهم في التغلب على مشكلة العزوف الرياضي، وتتلخص تلك الإرشادات فيما يلي :

التخطيط للمستقبل :

وذلك من أجل زيادة الدافعية إلى اهتمامات اللاعبين بمصالحهم في المستقبل، والتفكير بالكيفية التي يحقق بها الأهداف المستقبلية، ويمكن تطبيق ذلك من خلال مساعدة المدرب للاعب فيما يلي :

- تحديد نقاط القوة للاستفادة القصوى منها ونقاط الضعف للعمل على تقويمها لدى اللاعب.
- تحديد اسباب احتياج اللاعب للتخطيط المستقبلي.
- تحديد الأهداف والتطلعات التي يريد اللاعب.
- العمل اكتساب مهارات التخطيط الفعّال.
- الالتزام بما تم التخطيط له والعمل على تنفيذه.
- الصبر حتى يُؤتي التخطيط ثماره.

المرون النفسية :

يجب على اللاعب اكتساب المرونه النفسية فى التدريب والمنافسة الرياضية، ويمكن تطبيق ذلك من خلال مساعدة المدرب للاعب فيما يلي :

- النظر إلى المنافسة الرياضية على أنها بأنها فُرصة للتغير للأفضل.
- التركيز على القدرة في البحث عن حلول وليس حلا واحدا في مشكلاتك يساعدك أن تكون متعدد المصادر.

- ترتيب الأولويات حسب ما تستدعي الظروف.
- يجب على المدرب الدعم الاجتماعي للاعب.
- يجب على المدرب تقبل اللاعب بكل حالاته سواء فى الخسارة أو المكسب.
- يجب على اللاعب النظر بشكل إيجابي لقدرات اللاعب للاستفادة منها.

التوافق النفسى الإجتماعى :

لابد من زيادة مستوى التوافق النفسى الإجتماعى للاعب مع أعضاء الفريق الرياضى، ويمكن تطبيق ذلك من خلال مساعدة المدرب للاعب فيما يلي :

- أدراك اللاعب لحقوق الآخرين.
- الحرص الدائم على التفاعل مع الآخرين والشعور الدائم بالحاجة اليهم
- تسامح الفرد مع الآخرين.
- تفهم مشاعر وأفكار واتجاهات الآخرين واحترامهم.
- عدم الاكثار بالحديث عن الذات والقدرات.

مهارات ادارة الذات :

يجب على المدرب مساعدة اللاعب على تطوير مهارات ادارة الذات لديه والاستفادة القصوى من قدراته فى النشاط الرياضى الممارس، ويمكن تطبيق ذلك من خلال مساعدة المدرب للاعب فيما يلى :

- إلتحاق المدرب واللاعب بدورات تدريبية لزيادة القدرة على ادارة الذات.
- وضع اسباب أهمية ممارسة الرياضة فى الوقت الحالى ومدى الحاجة إلى ذلك.
- تحديد بعض الأهداف الذاتية لتحقيق تطلعاته ومعرفة صريحة بما سيتحقق له عند تحقيقه تلك الأهداف.
- البعد عن التكاسل والتسويف والتأجيل فى تنفيذ ما تم التخطيط له.
- العمل على البعد عن تراكم الأعباء التدريبية.
- العمل على التحفيز المستمر للاعب لإنجاز المهام المطلوبة.
- البعد عن جلد الذات وايدائها.

تقدير الذات :

يجب على المدرب مساعدة اللاعب على تنمية مستوى تقديره لذاته ويمكن تطبيق ذلك من خلال مساعدة المدرب للاعب فيما يلى :

- تجنب الحديث الذاتى السلبى وتقبل عيوبه.
- توقف اللاعب عن مقارنة نفسه بالآخرين.
- تحديد المدرب لنقاط قوة اللاعب والعمل على الاستفادة منها.
- السعى نحو تقسيم الاهداف الكبيرة الى اهداف صغيرة والعمل على تحقيقها.
- الحوار البناء بين المدرب واللاعب.
- أن يقوم المدرب بالملاحظة الدقيقة ودراسة سلوك اللاعب بعد خبرات الفشل وحتى النجاح لتقديم الدعم المناسب له.

الثقة الإجتماعية المتبادلة :

يجب على المدرب مساعد اللاعب فى تنمية مستوى الثقة الإجتماعية المتبادلة مع اللاعبين الآخرين ويمكن تطبيق ذلك من خلال مساعدة المدرب للاعب فيما يلى :

- الثقة فى النفس أولاً هي الخطوة الأولى لحل مشكلة عدم الثقة بالآخرين.
- الاستعداد دائماً للتسامح مع اللاعبين الذين خانوا الثقة فى الماضى.
- تجنب التعامل مع اللاعبين فى النواحي السلبية من شخصياتهم وليس تجنب الحديث والاختلاط بهم بشكل كامل.

- عدم التركيز في عيوب زملاء الفريق بشكل مبالغ فيه ومرضى.
- توفير المدرب الظروف والمواقف الملائمة لزيادة التعاون بين اعضاء الفريق ومن ثم بناء الثقة بينهم.
- أن يتخذ اللاعب الوقت الكافي لبناء الثقة بالآخرين.
- رصد الإيجابيات في سلوك أعضاء الفريق ومواقفهم تجاه بعضهم البعض وكذلك تجاه اللاعب نفسه.

الذكاء الإنفعالي :

ويمكن تنمية درجة الذكاء الانفعالي لدى اللاعب من خلال مساعدة المدرب للاعب فيما يلي :

- معرفة الخط الذي عليه ألا يتخطاها، فعليه التحكم بأحاسيسه كي لا يؤدي بها الآخرين.
- لتحسين قدرته على التعاطف مع الآخرين، مساعدته في التفكير في الأمر من وجهة نظرهم الخاصة.
- أن يتخيل باستمرار ما يمكن أن يكون عليه حاله إن مر بنفس ظروف اللاعبين الآخرين وتعرض لنفس مشاكلهم.
- أن يتخيل كذلك ما قد يكون ذا أثر إيجابي في تخفيف مصاعب أصدقاء الفريق كالدمع والاهتمام.
- أن يعطى انتباهاً حقيقياً لما يقوله الآخرون كي يتمكن من التصرف بطريقة مقدره لأحاسيسهم.
- ان يلاحظ اللاعب تأثيره على الآخرين.
- أن يفكر في الأنماط السلوكية التي عليه تغييرها.

الإستنتاجات :

- ١- تم الحصول على مقياس السعادة النفسية للرياضيين، مكون من ٥ محاور و ٣٨ عبارة وللمقياس درجة إستجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي، ويتمتع المقياس بمعاملات علمية مرتفعه مما يجعله صالحاً للإستخدام والتطبيق الميداني.
- ٢- من نقاط الضعف المستنتجة من استجابات اللاعبين على مقياس السعادة الرياضية مايلي:
 - شعور اللاعبين بالضغط لعدم قدرتهم على مواصلة مهامهم التدريبية.
 - شعور اللاعبين بعدم الإستفادة من الرياضة كباقي زملائهم في الفريق.
 - صعوبة محافظة اللاعب على العلاقات الطيبة مع اصدقائه في الفريق.

ثانياً : التوصيات :

- ١- ضرورة الإهتمام بالجانب النفسى للرياضيين وخاصة درجة سعادة الرياضيين داخل النشاط الممارس.
- ٢- الإهتمام بدور الأخصائى النفسى الرياضى فى عملية التدريب الرياضى.
- ٣- العمل على تطبيق ما توصلت اليه الباحثه من ارشادات من أجل الوصول إلى أعلى درجة من السعادة النفسية وبالتالي الحصول على أفضل أداء للاعب فى التدريب والمنافسة الرياضية

((المراجع))**أولاً : المراجع العربية :**

- ١- آمنة قاسم محمد (٢٠١٨م): الانفسية لسعادته و علاقتها بالمعرفه به بالمرونة من عينه لذي بالانفس وال ثقة طلاب العدايا الدراسات سوهاج ب جامعه،ال تربيه كليه مجله .
- ٢- إبراهيم عبد ربه خليفه وآخرون (٢٠١٦م) : علم النفس الرياضى الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصره، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أحمد عبدالرحمن عثمان (٢٠٠١م): المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (٣٧).
- ٤- أسامه كامل راتب (٢٠٠٥م) : الإعداد النفسى للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين
- ٥- السيد خير الله (١٩٨١م): بحوث نفسية وتربوية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٦- السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠م): النموذج البنائى للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- ٧- جويدة أولبشير (١٩٩٤م): دور العوامل السلوكية والمعرفية فى ظهور السلوك الناجح، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
- ٨- حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٢م): دراسات فى الصحة النفسية والارشاد النفسى، عالم الكتاب، القاهرة.

- ٩- سيد خير الله (١٩٨١م): مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
- ١٠- صبرة محمد علي صبرة وآخرون (٢٠٠٤م): الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة.
- ١١- عبدالله ابو زعيزع (٢٠٠٩م): أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، دار يافا العلمية، عمان، الأردن.
- ١٢- عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٢م): بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد، ٢٤ السنة السادسة.
- ١٣- علي سعد (١٩٩٠): مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، قاجه اعماج دمشق، المجلد (١٥)، العدد (١)
- ١٤- عصام محمد الناهي، محمد أبو حلاوة (٢٠١٣م): المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد ٥٥، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
- ١٥- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢م): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مصر.
- ١٦- محمد جزارع عائق السليمي (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد غير في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبدالعزيز.
- ١٧- منال حسن الفزازي (٢٠١٧م): ل سعادة ال ن فسيه ل دي ط ل به جامعه ال سلطان ا قاب وس في سلطنه عمان، مجله الدراسات ال تربويه 24 وال ن فسيه جامعه ال سلطان قاب وس
- ١٨- منى مختار السيد (٢٠٠٧م): بناء مقياس السعادة في شل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٢، العدد ٢٥.
- ١٩- ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ (١٩٨٥م): مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار، مصر، دار النهضة المصرية.

٢٠- هويدة حنفي محمود (٢٠١٢م): الصلابة النفسية وادارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي فى ضوء بعض المتغيرات لدى طالب الدبلوم المهنية بكلية التربية. دراسات عربية فى علم النفس.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

21- Chang J., Huang, CLin, Y (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment and wellbeing. Journal of Happiness studies, 16,1149-1162.