

الملخص

ان علم النفس من العلوم الذي يهتم بالجوانب النفسية للفرد وله دور فعال في بناء الحضارة البشرية ، ويعد علم النفس الايجابي فرعاً حديثاً من فروع علم النفس الذي يسعى في تجويد الحياة النفسية من خلال الاهتمام بالمستوى الشخصي للفرد. ويعد الارتياح النفسي من المفاهيم النفسية الايجابية التي تجعل الطالب يعيش سعيداً في حياته سواء كانت الدراسية او الاجتماعية او المهنية من خلال ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية تحقق له النجاح وتجعله فرداً منتجاً فعالاً بالمجتمع. ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي ، في ندرة الدراسات العلمية عن مفهوم الارتياح النفسي، وخاصة لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة فضلاً عن أهمية مرحلة التعليم الجامعي للطلاب كونها من اهم ركائز العملية التعليمية. هنا تكمن مشكلة البحث في أنه لا توجد أداة قياس مقننة تمكن الباحثان من التعرف على مفهوم الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لذا ارتأت الباحثان بناء مقياس الارتياح النفسي للمرحلة الرابعة لكونه طليعة شباب المجتمع ونخبته وصفوته وعماد نهضته. **هدف البحث** بناء مقياس الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق. اما العينة فكانت طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة للعام 2018_2019.

Building a measure of psychological satisfaction for student of the fourth stage in the college of physical education and sport sciences in iraq

Ph: Yassar Sabah Jasim.

M: LahibAhmed

Summary:

Psychology is a sciences that interested by psychological aspects of that individual and has active role in building human civilization and positive psychological is recent branch of psychology that seek to import mental life through interested by personal level of the individual. The psychological satisfaction of positive psychological concepts that make the student live happy in his life , academic, scioalor or professonal through the mental and physical abilities that achieve success and make him, and effective producer in the community . Here the importance of the research in the scarcity of scientific studies on the students of fourth stage in the colleges of physical education and sport sciences as well as important of the stage in university education for

students being on of the most important pillars of education process. The problem of research is that not there a standard measuring tool that enable researchers to identify the concepts of psychological satisfaction for the students of the fourth stage in the faculties of the phsical education and sport sciences, so the researcher decided to build the measure of psychological satisfaction of the fourth stage because it is the avanguard of the youth society and it is elite and reputation and sustainability . A measure of psychological satisfaction for student in fourth stage in the faculites of physical education and sport sciences in iraq . The sample were students of faculty of physical education and sport sciences fourth stage of the year 2018_2019.

مقدمة البحث وأهميته:

ان علم النفس من العلوم الذي يهتم بالجوانب النفسية للفرد وله دور فعال في بناء الحضارة البشرية ، ويعد علم النفس الايجابي فرعاً حديثاً من فروع علم النفس الذي يسعى في تجويد الحياة النفسية من خلال الاهتمام بالمستوى الشخصي للفرد ، فهو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الذاتية كالارتياح النفسي وجودة الحياة النفسية والرضا في الماضي ، والتدفق والسعادة في الحاضر ، والامل والتفاؤل بالمستقبل ، وعلى المستوى الفردي يهتم بدراسة وتحليل السمات الايجابية كالقدرة على العمل والعلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين والانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل ، اما على مستوى الجماعة فهو يدور حول الفضائل التي تحرك الفرد تجاه المواطنة الصالحة والمسؤولية والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم .

ويعد الارتياح النفسي من المفاهيم النفسية الايجابية التي تجعل الطالب يعيش سعيداً في حياته سواء كانت الدراسية او الاجتماعية او المهنية من خلال ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية تحقق له النجاح وتجعله فرداً منتجاً فعالاً بالمجتمع ، كما ان احساس الطالب بالارتياح النفسي يعد عنصر اساسي وضروري لحياة صحية نفسية جيدة كحاجته للماء والغذاء والصداقة وغيرها ، فضلاً عن شعوره بالرضا عن ماضيه وحاضره ومستقبله ، ورؤية الامور من منطلق متفائل وعدم التمعن والتفكير في سلبيات الماضي والتخطيط لخطوات واضحة للحصول على مستقبل حسن ، وقد اشارت الدراسات والابحاث العلمية في هذا المفهوم ان الافراد الذين يتمتعون بالارتياح النفسي اقل عرضة للمشكلات الدراسية والعائلية والمهنية ، وبالتالي فهم اكثر قابلية على تحقيق النجاح والاداء بمستوى عالي فضلاً عن زيادة رضاهم عن حياتهم .

وأن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لها اثر اساسي ومهم في المجتمع فهي تقوم في صميم رسالتها في اعداد الطلبة وتأهيلهم لوظائف انتاجية في المجتمع وتساعدهم على النضج والتطور نفسياً وبدنياً وعقلياً، وتنمية الجوانب الايجابية لديهم بشكل وبأخر، ودورها البارز في إعداد الطلبة وتهيئتهم قبل الخدمة من أجل ان يكونوا مدرسين ناجحين في مهنة تدريس التربية البدنية، ونخص بالذكر طلاب المرحلة الرابعة ، هذه الشريحة المهمة التي يعول عليها بناء المستقبل الواعد ، إذ تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة في حياة الطلاب لأنها مرحلة الإعداد للحياة العملية ، وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية في المجتمع.

ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي ، في ندرة الدراسات العلمية عن مفهومي الارتياح النفسي، وخاصة لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (على حد علم الباحثان)، فضلا عن أهمية مرحلة التعليم الجامعي للطلاب كونها من اهم ركائز العملية التعليمية ، وبهذا قد تسهم الدراسة الحالية اضافة جديدة في المجال العلمي ، وذلك عن طريق إعداد وتهيئة مقياس الارتياح النفسي ، التي قد تساعد الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي على استخدامها في ابحاثهم ودراساتهم والتي يتوفر فيها القياس النفسي الجيد.

مشكلة البحث :-

ان ما يشهده العصر الحالي من تغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية والتي الحقت تغيرا في بعض القيم الانسانية ، وحملت بين طياتها الكثير من المصاعب النفسية وضغوطات الحياة المختلفة بما فيها ضغوطات اثناء الدراسة الجامعية التي ادت الى الكثير من الشقاء واثرت سلبا على مستوى طموح الطلاب الاكاديمي والرياضي والمهني وتقدير الذات ، الارتياح النفسي يعد من الخصائص النفسية الايجابية التي يجب ان يتمتع بها الطلاب لتؤهلهم لأداء دورهم في المستقبل وتقبل المتغيرات بأسلوب ذو قدرات ابتكارية وابداعية ، والذي نال في السنوات الاخيرة اهتماما كبيرا في الدراسات النفسية ودون أي مبالغة يمكننا القول انه اصبح موضوعا مركزيا في البحوث المختلفة التي تجري ضمن ما يسمى بعلم النفس الايجابي، الذي يهتم بالبحث عن الصفات الفعالة والايجابية التي تؤكد على انسانية الفرد (الطالب) وتضيف عليه عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر والانسانية الايجابية وأن عدم القدرة على مواجهة الضغوطات والمشكلات النفسية تشكل عقبة تحول دون تحقيق الاهداف وتكف انطلاق الخيال وتعيق التفتح الذهني الذي يشير الى الاستجابة الانفعالية والعقلية التي قد تمكن الطلاب من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة وعدم التعصب للأفكار بحد ذاتها والنظر الى الاشياء من عدة زوايا ، فكلما كان للطالب جانب نفسي ايجابي ومتوازن كلما حقق نتائج ونجاحات أفضل، فالبحث عن الارتياح النفسي له اهمية لمساعدة الطلاب على مواجهة المصاعب وتحديات العصر وما يسببه من ضغوطات في مراحل حياتهم ، فضلا عن تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية والنجاح في المجالات شتى ، وهذا لا يمكن اثباته بشكل علمي إلا بوجود أداة قياس تقيس كل من الارتياح النفسي، من هنا تكمن مشكلة البحث في أنه لا توجد أداة قياس مقننة تمكن الباحثان من التعرف على مفهومي الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لذا ارتأت الباحثان بناء مقياس الارتياح النفسي للمرحلة الرابعة لكونه طليعة شباب المجتمع ونخبته وصفوته وعماد نهضته .

اهداف البحث : بناء مقياس الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق.

مجالات البحث المجال البشري: يشتمل على طلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للدراسة الاولى الصباحية فقط ، للسنة الدراسية 2018 - 2019.

"التقييم الشامل للرضا عن الحياة بشكل عام وعن اجمالي الارتياح في مجالات الحياة المختلفة، بالإضافة الى ارتفاع الوجدان الايجابي وانخفاض الوجدان السلبي".⁽¹⁾

"بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم".⁽²⁾

أما التعريف الاجرائي لمفهوم الارتياح النفسي : الدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال إجاباتهم على مقياس الارتياح النفسي .

منهج البحث: أن من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث، هو اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة وتحقيق الهدف منه، ولهذا فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المعيارية لأنها أكثر ملائمة لطبيعة مشكلة البحث واهدافه في بناء مقياسي الارتياح النفسي، اذ ان البحوث الوصفية "تهدف الى تحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر بغية تحديد او تصوير الوضع الراهن وتحليله لمحاولة استخلاص النتائج ووضع تنبؤات او توقعات عن تطور هذه الظواهر"⁽¹⁾. **مجتمع البحث وعينه:** يتحدد مجتمع البحث الحالي، بطلاب كليات التربية والبدنية وعلوم الرياضية/المرحلة الرابعة في الجامعات العراقية للدراسة الصباحية فقط و للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (1591)* طالب موزعين على (14) كلية ،اذ تم استبعاد جامعة كركوك لكون اغلب طلابها لا يتكلمون اللغة العربية الصحيحة ونعذر من الباحثان ترجمة المقياسين الى اللغة العربية وذلك للحفاظ على المعنى الحقيقي للمقياس، وتم اختيار عينة البناء لمقياس لارتياح النفسي عشوائيا، اذ بلغت عينة البناء (عينة التحليل الاحصائي) (400) طالب من المجتمع الكلي ونسبة 25.14%، وبلغت عينة الجدول (2) يبين توزيع طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة /المرحلة الرابعة في الجامعات العراقية في بناء المقياس .

الجدول (1)

يبين توزيع طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة /المرحلة الرابعة في الجامعات العراقية في بناء المقياس

⁽¹⁾ مسعودي أمحمد ؛ الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، اطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر، 2016، ص18.

⁽²⁾ Ryff , et.al ;forging Macro Micro linkages in the study of psychological well-being , in C . Ryff& v. marshall (Eds) the self and society in aging processes , New York , springer publishing company ,1999, p247.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، ط9، القاهرة، دار المعارف، 1994، ص63 .

* ملحق (1) حسب احصائية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي قسم الاحصاء للعام الدراسي 2018-2019

ت	عدد	الجامعة	الطلاب	عينة البناء	النسبة المئوية	استطلاعية اولى	استطلاعية ثانية
1	157	بغداد / الجادرية	39	24.84%	10	20	
2	75	المستنصرية	19	25.33%	10	—	
3	190	ديالى	47	24.74%	—	20	
4	112	تكريت	28	25%	—	—	
5	148	الموصل	37	25%	—	—	
6	75	الانبار	19	25.33%	—	—	
7	121	القادسية	30	24.79%	—	—	
8	137	بابل	34	24.82%	—	—	
9	165	البصرة	41	24.85%	—	—	
10	100	كربلاء	25	25%	—	—	
11	77	ذي قار	19	24.68%	—	—	
12	84	واسط	21	25%	—	—	
13	44	ميسان	11	25%	—	—	
14	60	الكوفة	15	25%	—	—	
15	61	المتن	15	24.59%	—	—	
		المجموع	400		20	40	
		(1591)					
		النسبة المئوية		25.14%	1.26%	2.51%	

أدوات البحث: استعان الباحثان في جمع بيانات البحث بالوسائل الآتية: وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة
- المقابلات الشخصية. (*)
- الاستبانة
- المقاييس النفسية السابقة

(*) الملحق 3

لتحقيق الهدف الأول من البحث وهو بناء مقياسي الارتياح النفسي سيتبع الباحثان الخطوات التي أشار إليها (الخيواني والجبوري، 2017) إذ إن هناك مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن اتباعها عند بناء المقاييس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للسمة أو الصفة أو القدرة⁽¹⁾. فضلاً عن بعض الخطوات التفصيلية التي أتبعها الباحث في بناء مقياسين وهي كالآتي:

تحديد الهدف من بناء المقياس:

إن الهدف من المقياس هو بناء مقياسي الارتياح النفسي ، إذ لم يعثر الباحثان على مقياس محلي لقياس الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (على حد علم الباحثان) يتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث الحالي، وعينته ليصبح المقياس في متناول أيدي ذوي الاختصاص والباحثين.

تحديد الظاهرة المطلوب قياسها للمقياس:

بعد أن تم تحديد الهدف من المقياس، يعد تحديد بعض الاعتبارات الأساسية والمنطلقات النظرية لبناء المقياس قبل البدء بأعداده خطوة مهمة لا بد منها لأنها تشكل القاعدة التي يستند إليها ذلك المقياس ويستمد منها مقوماتهما العلمية وتتلخص تلك المنطلقات بما يأتي:-

1) تحديد المفهوم النظري للمقياس وذلك من خلال إطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات والاطر النظرية التي اهتمت بهذين المفهومين، فقد اعتمد الباحثان نظرية (سليجمان ، 2002)⁽¹⁾ في وضع وصياغة فقرات مقياس الارتياح النفسي .

^(*) الملحق 5

(1) عامر سعيد الخيواني و أيمن هاني الجبوري؛ ط2، الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية، (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2017) ص63.53.

⁽¹⁾ Seligman, MEP (2002); Op.cit. p81.

(2) اعتماد أسلوب التقرير الذاتي (Self report) في الإجابة عن فقرات المقياس إذ إن خبرة الطالب الشعورية قادرة على التعبير عما يحس فيه، إذ يستدل من السلوك اللفظي للمستجيب عن حالته النفسية⁽³⁾، لاسيما أن المقياس الحالي لهما صلة بتلك الحالة.

تحديد مجالات مقياس (الارتياح النفسي):

لغرض تحديد مجالات مقياس الارتياح النفسي اطلع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة والنظريات والمصادر العلمية ذات العلاقة بالموضوع، فضلاً عن ما استمده الباحثان من نظرية (سليجمان) للارتياح النفسي، ومن خلال ذلك تم تحديد (8) مجالات مقترحة للارتياح النفسي، وتم تحديد تعريف إجرائي لكل مجال من هذه المجالات ملحق (6)، وقام الباحثان بوضع تعريف إجرائي له، ولغرض تحديد الصلاحية لكل مجال من مجالات مقياس الارتياح النفسي، عرضت هذه المجالات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي، وبالبلغ عددهم (17) خبيراً الملحق (4)، وطلب منهم التأشير بعلامة (✓) تحت حقل يصلح أن كان المجال يصلح لمقياس الارتياح النفسي وعلامة (√) تحت حقل لا يصلح أن كان المجال لا يصلح، وبعد حصر المجالات التي حصلت على تأشير جميع الخبراء، ومن خلال تحليل آراء الخبراء احصائياً استخدم الباحثان اختبار (كا²) لتحديد اتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين حول مجالات المقياس، وتبين إن هناك اتفاقاً حول (5) مجالات من المجالات التي تم عرضها وعدم الاتفاق على (3) مجالات، إذ إن قيمة (كا²) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية فلا يعتمد المجال لأنه ليس هناك اتفاق بين الخبراء على صلاحيته⁽¹⁾. وكما مبين في

الجدول (2)

يبين قيم (كا²) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول مجالات المقياس

ت	المجالات	الموافقين	الغير الموافقين	قيمة كا ² المحسوبة	الدالة
1	الوعي الذاتي	10	7	0.53	غير معنوي
2	الرضا عن الحياة	16	1	13.24	معنوي
3	الروحانية	11	6	1.47	غير معنوي
4	التفاؤل بالمستقبل	15	2	9.94	معنوي
5	الرضا عن الذات	14	3	7.12	معنوي
6	الاتزان الانفعالي	15	2	9.94	معنوي

⁽³⁾ خنساء عبد الرزاق عبد؛ أثر استراتيجيات علم النفس الايجابي في تنمية السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية، ابن الهيثم، جامعة بغداد، 2012)، ص50.

⁽¹⁾ حسن صالح مهدي؛ التنبؤ بالانجاز الفرقي على وفق التوافق النفسي الاجتماعي والتماسك الحركي للفرق المشاركة في الدوري الممتاز بكرة السلة، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2010)، ص66.

7	الاستقلالية	9	8	0.6	غير معنوي
8	العلاقات الاجتماعية	13	4	4.76	معنوي

* قيمة (كا²) الجدولية بدرجة حرية = 1-2=1 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (3.84).

وبذلك تكون المجالات التي حصلت على موافقة السادة الخبراء عددها (5) مجالات وهي: (الرضا عن الحياة ، التفاؤل بالمستقبل، الرضا عن الذات، الاتزان الانفعالي ،العلاقات الاجتماعية).

ولتحديد الأهمية النسبية لكل مجال من مجالات المقياس قام الباحثان بعرض استمارة الأهمية النسبية للمجالات (*)، على (17) خبيراً ومختصاً ملحق (4) تعبر عن أهمية المجال في تمثيله لقياس الارتياح النفسي لغرض الاخذ بأرائهم في عدد الاسئلة التي تمثل كل مجال علما ان هناك مستوى متدرجاً للأهمية النسبية تتراوح بين (1-5) درجات إذ تعطى الدرجة (5) للمجال الأكثر أهمية والدرجة (1) تمثل الدرجة الأقل أهمية ، وقد تمكن الباحثان من خلال ذلك استخراج الدرجة الكلية والأهمية النسبية لكل مجال من خلال حساب مجموع الدرجات الذي يساوي عدد إشارات الخبراء مقابل كل درجة أهمية في درجة الأهمية ، ومن ثم حساب القيمة العليا لمدى الدرجات من خلال حاصل ضرب عدد الخبراء في أعلى درجة أهمية في المدى، ومن ثم حساب الأهمية النسبية لكل مجال من خلال (قسمة) مجموع درجات المجال على القيمة العليا للمدى (ضرب) مئة (الأهمية النسبية للمجال = مجموع درجات المجال ÷ القيمة العليا للمدى × 100)، وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين الأهمية النسبية للمجالات

ت	المجالات	الدرجة المحققة من الدرجة الكلية	الأهمية النسبية
1	الرضا عن الحياة	83	97.65
2	الرضا عن الذات	82	96.47
3	التفاؤل بالمستقبل	81	95.30
4	العلاقات الاجتماعية	80	94.12
5	الاتزان الانفعالي	79	92.94
	المجموع		476.48

وضع الصيغة الأولية لمقياسي (الارتياح النفسي).

لوضع الصيغة الأولية للمقياس اجر الباحثان عدة خطوات هي الاتي :

(*) الملحق (7)

لأعداد الفقرات الخاصة بمقياس الارتياح النفسي للطلاب سلوكه الباحثان طريقتين هما : _مراجعة الاطار النظري والدراسات السابقة: إذ تم الاطلاع على المنظور الخاص بالارتياح النفسي ومراجعة جميع المصادر العربية والاجنبية والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوعين فضلاً عن مجموعة من المقاييس النفسية المتعددة التي تبحث في مجالات اخرى من اجل الافادة من معاني العبارات.

• **الاستبيان الاستطلاعي :**

للحصول على اكبر قدر ممكن من الفقرات الصالحة لمقياس الارتياح النفسي قامه الباحثان بتوزيع استبيان مفتوح ل(20) طالب من المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بواقع (10) طلاب لكل من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة(جامعة بغداد /الجادرية، الجامعة المستنصرية) ملحق (8)، يحوي على تعريفات وامثلة للمجالات الخمسة المقترحة، وطلب منهم إعطاء عبارات مماثلة تنطبق عليهم وفق الامثلة الموضوعية لها وللمجالات المعتمدة ، وتم تطبيق الاستبيان من قبل الباحثان شخصياً وفريق العمل المساعد وبالأسلوب الجمعي لكل كلية على حدة وذلك للأجابة على اي غموض يقع فيه المفحوص، ويعد هذا الأسلوب بداية علمية صحيحة لبناء المقياس، وتم تطبيق ذلك للمدة من 10/1 الى 2018/10/4 .

تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:

بعد ان استخدمه الباحثان الطريقتين الموضحتين لجمع واعداد الفقرات الخاصة بالمقياس، وقد تم الحصول على (80) فقرة موزعة على مجالات الارتياح النفسي الخمس المقترحة وحسب اهميتها النسبية ، كما مبين في جدول (5) ، و المحاولة قدر الإمكان تلافي اختلاف أفراد العينة في تفسيرها وفهم معناها وقد استخدم الباحثان أسلوباً شائعاً في القياس هي طريقة ليكرت (Likert) في بناء مقياس الارتياح النفسي لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة/ المرحلة الرابعة، إذ " يعد أسلوب ليكرت من أفضل الطرائق في التنبؤ بالسلوك أو الظاهرة"⁽¹⁾

وأعتمده الباحثان على القواعد الاتية في صياغة فقرات المقياسين :-

- (1) " صياغة الفقرات بعبارات واضحة وكلمات سهلة لها معان محددة ، " ⁽³⁾.
- (2) " أن تكون الجمل المستخلصة في صياغة الفقرات قصيرة ومرتبطة بالمعنى ، كي لا تسبب الملل للمبحوثين ⁽⁴⁾ .

(1) شاكر مبدر جاسم : نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 144

(3) ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط 6، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998، ص 130 .

(4) محمد منير حجاب : أساسيات البحوث الإعلامية والاجتماعية ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص 151.

(3) " تجنب الفقرات ذات الإجابة الإيحائية لأنها تكون ذات تحيز في الإجابة " ⁽¹⁾.

(4) " الجمع بين الفقرات الإيجابية والسلبية لإيجاد نوع من التوازن والإبتعاد عن النمطية في الإجابة

وهي تعد من أدوات الإختبار لمصادقية الإجابة " (1)

(5) أن تصاغ الفقرات بصيغة المتكلم.

الجدول (4)

يوضح المجالات والنسبة المئوية للأهمية النسبية وعدد فقرات كل مجال لمقياس الارتياح النفسي

ت	المجالات	الاهمية النسبية	النسبة المئوية للأهمية النسبية	عدد الفقرات بعد التقريب
			$\frac{\text{النسبة المئوية للأهمية النسبية}}{\text{مجموع الأهمية النسبية للمجالات المعتمدة}} \times 100$	
1	الرضا عن الحياة	97.65	20.49%	16
2	الرضا عن الذات	96.47	20.25%	16
3	التفاؤل بالمستقبل	95.30	20%	16
4	العلاقات الاجتماعية	94.12	19.75%	16
5	الاتزان الانفعالي	92.94	19.51%	16
	المجموع	476.48	100%	80

تحديد صلاحية فقرات وبدائل الإجابة للمقياس:

بعد جمع واعداد الفقرات بصورتها الأولية للمقياس وتحديد بدائل الاجابة والذي احتوى على (80) فقرة موزعة على (5) مجالات بالنسبة لمقياس الارتياح النفسي(16) فقرة لكل مجال (الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، النفاؤل بالمستقبل، العلاقات الاجتماعية، الاتزان الانفعالي) ، قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغتهما الاولى ملحق (9) ،على السادة الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والاختبار والقياس الملحق(4) ، وذلك للحكم على صلاحيتها ، فضلاً عن إجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات وتقويمات وإعادة صياغة ودمج وحذف وإضافة على الفقرات، مع تحديد صلاحية الفقرة من عدمها وذلك بوضع علامة (✓) على يسار العبارة ، فضلاً عن أخذ رأيهم

(1) محمد عبد الحميد: *البحوث العلمية في الدراسات الإعلامية*، ط 1، القاهرة، عالم الكتب، 2000، ص 130.

(1) - سعيد إسماعيل صيني: قواعد أساسية فى البحث العلمى، ط 1، بيروت، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، 1994، ص 267.

في استخدام السلم الخماسي لتقدير الدرجات ، وأخيراً تم التأكيد على الخبراء بتثبيت ملاحظاتهم واقتراحاتهم حول الشكل العام ، والجدول (5) يبين مجالات الارتياح النفسي المقترحة وعدد الفقرات التابعة لها عند توزيعها على السادة الخبراء،

جدول (5)

يبين مجالات الارتياح النفسي المقترحة وعدد الفقرات التابعة لها عند توزيعها على السادة الخبراء

ت	مجالات الارتياح النفسي	عدد الفقرات الإيجابية	عدد الفقرات السلبية	العدد الكلي
1	الرضا عن الحياة	12	4	16
2	الرضا عن الذات	11	5	16
3	التفاؤل بالمستقبل	13	3	16
4	العلاقات الاجتماعية	13	3	16
5	الاتزان الانفعالي	10	6	16
	المجموع الكلي	59	21	80

الجدول (7)

يبين قيم (كا²) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول فقرات مقياس

ت	المجال	ارقام الفقرات	عدد الفقرات	عدد الخبراء	قيمة كا	نسبة الدلالة
				الموافقين	المحسوبة	
				الغير موافقين	الجدولية	
1	الرضا عن الحياة	1,2,4,5,9,11,13,14,16	9	17	0	17
						معنوي
						غير معنوي
2	الرضا عن الذات	1,3,5,6,8,12,14,15,16	9	16	1	13,23
						معنوي
						غير معنوي
3	التفاؤل بالمستقبل	1,2,3,5,6,8,9,10,13	9	15	2	9.94
						معنوي
						غير معنوي
4	العلاقات الاجتماعية	1,2,3,5,6,8,9,13,14	9	14	3	7.11
						معنوي
						غير معنوي
5	الاتزان الانفعالي	2,3,6,9,10,11,14,16	8	16	1	13.23
						معنوي
						غير معنوي

* قيمة (كا²) الجدولية بدرجة حرية = 1-2=1 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (3.84).

وفيضوء آراء السادة الخبراء والمختصين تمتحذف بعض الفقرات لعدم صلاحيتها، والتي لم تحصل على تأييد الخبراء والمختصين والبالغ عددها (36) فقرة، وقامت الباحثة بإعادة تصياغة بعض الفقرات التي أبدى الخبراء ملاحظاتهم وآرائهم حولها وبذلك أصبح المقياس بصورته الأولية قبل التطبيق (44) فقرة، وبعد ذلك تم إعطاء تسلسل للفقرات ليتم توزيعها في استمارة (*)، على العينة، وبلغ عدد الفقرات الإيجابية (29) فقرة أرقامها كالآتي (1-3-4-6-8-9-10-12-14-16-17-18-19-20-21-23-25-26-28-29-30-31-32-33-35-37-39-41-43) وبلغ عدد الفقرات السلبية (15) فقرة هي (2-5-7-11-13-15-22-24-25-27-34-36-38-40-42-44) موزعة على المجالات الخمسة للمقياس والجدول رقم (9) يبين عدد فقرات الإيجابية والسلبية لكل مجال. جدول (8).

يبين مجالات الارتياح النفسي المقترحة وعدد الفقرات التابعة لها بعد توزيعها على السادة الخبراء

ت	مجالات الارتياح النفسي	عدد الفقرات الإيجابية	عدد الفقرات السلبية	العدد الكلي
1	الرضا عن الحياة	6	3	9
2	الرضا عن الذات	6	3	9
3	التفاؤل بالمستقبل	6	3	9
4	العلاقات الاجتماعية	7	2	9
5	الاتزان الانفعالي	4	4	8
	المجموع الكلي	29	15	44

3-4-2-4-3 إعداد تعليمات مقياسي الارتياح النفسي:

بعد ان تمت الموافقة على صلاحية الفقرات من قبل السادة الخبراء، وتم تنقيحها ووضعها بالشكل الصحيح، تم أعداد تعليمات للإجابة عن فقرات المقياسين اذ ان الاجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على الطالب الجواب الصحيح إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات والدقة بالأجابة، وتم إخفاء الغرض الحقيقي من المقياسين، وأعلام المفحوصين بأن أجابته سوف تكون سرية ولغرض البحث العلمي فقط، وعدم ترك أي أجابة للوصول الى نتائج موضوعية، وأشارت الباحثة في التعليمات اختيار

الاجابة التي تنطبق على الطالب اكثر من غيرها ، وبذلك اصبح المقياسين جاهزين، تمهيدا لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهما.

التجربة الاستطلاعية لمقياسي (الارتياح النفسي) :

أن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس للطلاب والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم، والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات، قامه الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع البحث البالغ عددهم (40) طالباً من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من جامعة (بغداد / الجادرية ، ديالى) بواقع (20) طالب من كل كلية ، وتم تطبيق التجربة بتاريخ 2018/10/15 الى غاية 2018/10/17 اثناء تواجدهم بالقاعات الدراسية ، وطلبه الباحثان من الطلاب قراءة الفقرات وتحديد كل مايجدونه غامضاً وغير مفهوم سواء كان في تعليمات المقياس او الفقرات لتفاديها بالتجربة الرئيسية ، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة للطلاب ولم يتم الاستفسار عن عبارة من عبارات المقياس ، وقيل التطبيق الأولي على العينة الاستطلاعية فقد قامه الباحثان بعرض فقرات المقياسين على متخصصة باللغة العربية (*) ، وذلك لإبداء ملاحظاتها وتصويباتها اللغوية والتعبيرية لفقرات من أجل أن تكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية ومصاغة بطريقة جيدة ، حتى يصبح المقياس خالي من الأخطاء اللغوية ، وكان وقت الاجابة على فقرات مقياس الارتياح النفسي يتراوح بين (20-30 د) بمعدل (25 د) ، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته المناسبة جاهزين للتطبيق على عينة البناء.

التجربة الرئيسية لمقياسي (الارتياح النفسي) (عينة التحليل الأحصائي)

تمت التجربة الرئيسية من خلال تطبيق المقياس بصيغته الأولية على عينة البناء والبالغ عددها (400) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لتحليل فقراتهما أحصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة منها اعتماداً على القوة التمييزية والاتساق الداخلي وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات للمقياسين ، وتم تطبيق المقياسين على عينة البناء جدول (2) (والمشار اليها سابقاً) وملحق (11)، بتاريخ 2018/10/18 ولغاية 2018/11/20، وتم توزيع استمارات المقياسين بشكل جماعي وفردى على الطلاب من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد.

تصحيح المقياس:

بعد ان تم جمع استمارات الإجابة للعينة، تم استخراج الدرجات الكلية لهم باستخدام مفتاح التصحيح الخماسي المعد لهذا الغرض كما في جدول (12) ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس ، تجمع الدرجات التي يحصل عليها كل طالب في اجابته على فقرات المقياس، بالنسبة لفقرات مقياس

(*)انعام عبد الله : مدرسة اللغة العربية.

الارتياح النفسي ال(44) فقرة علماً أن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (220) تكون أعلى درجة للفقرة (5) درجات وأدنى درجة هي (44) درجة تكون أقل درجة للفقرة (1) درجة، وتراوحت الدرجات الكلية للطلاب بين (62-219) درجة وبوسط حسابي مقداره (150.67) درجة وانحراف معياري (44.19) وبوسط فرضي للمقياس بصورته الاولية بلغ (132) ، تم اجراء في الكشف عن موضوعية الاستجابة ل فقرات المقياس عبر اتباع اسلوب تكرار مجموعة من الفقرات ،كون هذا الاسلوب يعد الاكثر شيوعاً من الاساليب الاخرى، اذ اجرت الباحثان تكرار (3) فقرات للمقياس وكان التكرار بإعادة صياغة الفقرة لتعطي المعنى ذاته ، وذلك " لاستخدامها في الكشف عن دقة المستجيب وجديته في الاجابة وهي تهمل عند تصحيح المقياس "(1)، إذ تكررت الفقرات (11 ، 24 ، 30) في مقياس الارتياح النفسي بالتسلسلات (45 ، 46 ، 47) ليصبح عدد فقرات المقياس (47) فقرة مع التكرار ، ، علماً أن الفقرات المكررة غير محسوبة ضمن الدرجة الكلية للمقياسينوكما مبين بالجدول (13) ، وبذلك اصبح المقياس الذي تم توزيعهما على عينة التجربة الاستطلاعية والاساسية مكوناً من (47) فقرة بالنسبة لمقياس الارتياح النفسي، وتم اتخاذ الاجراءات الاتية:(2)

- ❖ استخراج الفرق المطلق بين الدرجتين (الاصلية - المكررة) عند الفقرات المتشابهة لكل استمارة .
- ❖ استخراج الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من افراد العينة .
- ❖ استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع هذه الفروق المطلقة
- ❖ تم جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض ايجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة.
- ومن خلال الاجراءات السابقة تم استبعاد (5) استمارات من مجموع الاستمارات الكلية المسترجعة لعدم دقة الإجابة عليها ، أما الاستمارات الصحيحة التي تم التعامل معها إحصائياً فهي (380) أستمارة .

الجدول (9)

يبين أوزان الإجابات عن الفقرات الإيجابية والسلبية للمقياس

البدائل	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي أبداً
الفقرات الإيجابية	5	4	3	2	1
الفقرات السلبية	1	2	3	4	5

(1)- سناء عبد الزهره حميد: السلوك القسري لدى طلبة مرحلة الدراسة المتوسطة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، 2001 ، ص122.

(2)عبد المجيد سيد أحمد (وآخرون) ؛ علم النفس التربوي ، ط3 ، (الرياض ، مكتبة العبيكان ، 2000) ص 77 .

أستخراج الأسس العلمية للمقياس صدق المقياسين:

يعرف الصدق بأنه " الدرجة التي تقيس بها الاختبار أو قياس الشيء المراد قياسه "(1) ، ويعد مفهوم الصدق ذا أهمية كبيرة في مجال الاختبارات والقياس إذ يعتبر مؤشراً فيما إذا كان الاختبار يقيس السمة أو الظاهرة المراد قياسها أم لا ، ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها ، وحتى يتم التحقق من صدق المقياسين فقد اعتمد الباحثان على ما يأتي :-

أولاً - صدق المحكمين (الصدق الظاهري) للمقياس

لقد قام الباحثان بعرض المقياس وفقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والتربوي والقياس لإقرار مدى صلاحيتهما لقياس المشكلة المبحوثة ، وتقدير مدى ملائمة كل فقرة من فقرتهما و للمجال الذي تنتمي اليه بالنسبة لمقياس الارتياح النفسي ، وبذلك قُبلت الفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء وحذفت الفقرات غير المتفق عليها ، وبذلك تم التحقق من صدق المحتوى. و" يحسب هذا الصدق بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يجري عليه الاختبار ، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، بذلك يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء " (1) .

ثانياً - صدق البناء للمقياسين

عادة ما يتم تطبيق المقياس على عينة البناء بإعتبارها العينة التجريبية ، وذلك لمحاولة تلافي الصعوبات والمعوقات التي تعترض طريقة التطبيق خلال الاختبار الرئيس للبحث ، و" يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق ملائمة لبناء المقاييس ، لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه "(1) .

وقد تحققت الباحثان من صدق البناء في المقياس من خلال ما يأتي :-

1-أسلوب المجموعتين الطريقتين للمقياس

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس الارتياح النفسي تم اللجوء الى هذه الطريقة لمعرفة قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العليا والأفراد ذوي المستويات الدنيا بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة وهذا يعد دليلاً على صدق البناء(2)، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة

(1)- ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001م ، ص 67.

(1)خير الدين علي عويس وعصام الهلالي: الاجتماع الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص55.

(1)- سرمد أحمد موسى : بناء مقياس لتقويم دور المدرب في العملية التدريبية من وجهة نظر لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2003م ، ص 42.

(2)اميرة حنا؛ بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد : اطروحة دكتوراه، كلية التربية

لتمييز الفقرات ، قامت الباحثة بترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها الطلاب بعد تصحيح المقياسين تنازلياً ثم تم اختيار نسبة (27%) للمجموعة العليا من مجموع الاستثمارات البالغ عددها (380) و(27%) للمجموعة الدنيا لتمثلان المجموعتين الطريقتين. وبناءً على ذلك ضمت كل مجموعة طرفيه (103) طالباً.

ولغرض حساب معامل تمييز كل فقر من فقرات المقياسين البالغة (44) فقره لمقياس الارتياح النفسي و استخدم الباحثان الاختبار التائي (t - test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمقارنة النتائج للتعرف على مؤشر تمييز الفقرات ، وبعد تطبيق المعالجات الإحصائية لإستخراج القوة التمييزية للفقرات ظهرت النتائج الآتية :

أولاً: أن القيمة التائية لمقياس الارتياح النفسي تراوحت بين (207.068 - 11227) ، وإن حدود الأوساط الحسابية لدرجات فقرات المجموعة العليا تراوحت بين (5.000 - 4.748) ، في حين تراوحت الأوساط الحسابية لدرجات المجموعة الدنيا بين (1.000 - 2.971) ، وبمقارنة مستوى الدلالة (Sig-2-tailed) مع (0.05) نجد أن جميع الفقرات مميزة وذلك لان مستوى دلالتها الإحصائية اقل من (0.05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية لتلك الفقرات بين المجموعتين العليا والدنيا. والجدول (10) يبين القوة التمييزية لكل فقر من فقرات المقياس .

وكما مبين في الجدول الآتي:-

جدول (10)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا ودلالاتها المعنوية لفقرات مقياس الارتياح النفسي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		عدد العينة	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-				
1	5.000	0.000	2.680	0.469	103	50.222	0.000	مميزة
2	5.000	0.000	1.922	1.152	103	27.112	0.000	مميزة
3	4.864	0.344	2.476	0.502	103	39.824	0.000	مميزة
4	4.922	0.269	1.680	0.831	103	37.681	0.000	مميزة
5	4.748	0.437	1.408	0.494	103	51.426	0.000	مميزة
6	4.942	0.235	1.563	0.498	103	62.208	0.000	مميزة
7	5.000	0.000	1.146	0.354	103	110.358	0.000	مميزة
8	5.000	0.000	1.350	0.606	103	61.169	0.000	مميزة
9	5.000	0.000	1.951	0.0216	103	143.262	0.000	مميزة

مميّزة	0.000	69.608	103	0.373	1.165	0.382	4.825	10
مميّزة	0.000	131.871	103	0.235	1.942	0.000	5.000	11
مميّزة	0.000	42.943	103	0.562	2.621	0.000	5.000	12
مميّزة	0.000	61.964	103	0.595	2.194	0.169	4.971	13
مميّزة	0.000	181.926	103	0.169	2.971	0.000	5.000	14
مميّزة	0.000	133.133	103	0.000	1.000	0.298	4.903	15
مميّزة	0.000	123.113	103	0.253	1.932	0.000	5.000	16
مميّزة	0.000	88.251	103	0.253	1.068	0.354	4.854	17
مميّزة	0.000	89.985	103	0.284	1.913	0.194	4.961	18
مميّزة	0.000	207.068	103	0.149	1.039	0.000	5.000	19
مميّزة	0.000	68.112	103	0.235	1.932	0.354	4.854	20
مميّزة	0.000	155.042	103	0.169	1.029	0.194	4.961	21
مميّزة	0.000	28.492	103	0.581	2.767	0.418	4.777	22
مميّزة	0.000	74.825	103	0.099	1.990	0.373	4.835	23
مميّزة	0.000	101.394	103	0.253	1.932	0.169	4.971	24
مميّزة	0.000	129.825	103	0.194	1.039	0.235	4.942	25
مميّزة	0.000	75.506	103	0.322	1.883	0.235	4.932	26
مميّزة	0.000	79.218	103	0.235	1.942	0.298	4.903	27
مميّزة	0.000	84.769	103	0.099	1.010	0.437	4.748	28
مميّزة	0.000	96.420	103	0.253	1.932	0.194	4.961	29
مميّزة	0.000	75.086	103	0.354	1.146	0.354	4.854	30
مميّزة	0.000	49.514	103	0.496	1.583	0.425	4.767	31
مميّزة	0.000	97.301	103	0.139	1.019	0.373	4.835	32
مميّزة	0.000	95.074	103	0.334	1.874	0.000	5.000	33
مميّزة	0.000	81.707	103	0.364	1.845	0.139	4.981	34
مميّزة	0.000	54.446	103	0.475	2.097	0.	4.942	35
235								
مميّزة	0.000	46.739	103	0.550	2.146	0.253	4.932	36
مميّزة	0.000	45.016	103	0.617	2.175	0.139	4.981	37

38	4.864	0.344	1.903	0.298	103	66.034	0.000	مميزة
39	4.922	0.269	2.039	0.766	103	36.048	0.000	مميزة
40	4.903	0.298	2.175	0.720	103	35.547	0.000	مميزة
41	4.931	0.284	2.058	0.639	103	41.432	0.000	مميزة
42	4.874	0.334	2.155	0.537	103	41.595	0.000	مميزة
43	4.931	0.284	2.282	0.617	103	39.317	0.000	مميزة
44	4.835	0.373	2.398	0.745	103	29.670	0.000	مميزة

2 - معامل الاتساق الداخلي للمقياس

وهي " تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل" ⁽¹⁾. وهذه الطريقة توضح لنا مدى تجانس الفقرات ، إذ ربما تكون هناك فقرات متقاربة لكنها تقيس أبعاداً مختلفة ، وحتى يتم تحقيق هذا الغرض فإنه يستخدم معامل الاتساق الداخلي ، وإن الكثير من الدراسات استخدمت هذا الأسلوب لأنه يتصف بما يأتي :- ⁽²⁾ .

1- يوفر لنا مقياساً متجانساً في فقراته .

2- إن القوة التمييزية للفقرة تكون متشابهة لقوة المقياس التمييزية .

3- القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس .

ولإيجاد علاقة الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم على المقياس (درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس كلا على حدة) ، فقد استخدم الباحثان معامل الارتباط (بيرسون) ، ومن ثم فإن ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية ⁽³⁾. وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع أفراد العينة البالغ عددهم (380) طالباً بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أولاً - معامل ارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الارتياح النفسي.

والجدول (11) أدناه يبين نتائج معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الارتياح النفسي ، إذ لم تستبعد أي فقرة من فقرات المقياس عند مقارنتها بمستوى الدلالة (Sig-2-tailed) مع (0.05).

الجدول (11)

(1) - أميرة حنا مرقس؛ مصدر سبقه ذكره ، ص 78 .

(2) - باسم نزهة السامرائي وطارق حميد البلداوي : بناء مقياس الاتجاهات للطلبة نحو مهنة التدريب ، المجلة العربية للبحوث التربوية ، العدد 7 ، 1987 ، ص 96.

(3) عباس محمود عوض؛ القياس النفسي بين النظرية والتطبيق : (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1990) ص 57.

يبين نتائج معامل الارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الارتياح النفسي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي

الفقرات	ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية	نسبة الخطأ	الدلالة	الفقرات	ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية	نسبة الخطأ	الدلالة
X1	.534**	0.000	معنوي	X23	.498**	0.000	معنوي
X2	.440**	0.000	معنوي	X24	.620**	0.000	معنوي
X3	.608**	0.000	معنوي	X25	.508**	0.000	معنوي
X4	.677**	0.000	معنوي	X26	.562**	0.000	معنوي
X5	.546**	0.000	معنوي	X27	.482**	0.000	معنوي
X6	.686**	0.000	معنوي	X28	.648**	0.000	معنوي
X7	.562**	0.000	معنوي	X29	.568**	0.000	معنوي
X8	.587**	0.000	معنوي	X30	.578**	0.000	معنوي
X9	.699**	0.000	معنوي	X31	.636**	0.000	معنوي
X10	.331**	0.000	معنوي	X32	.489**	0.000	معنوي
X11	.189**	0.000	معنوي	X33	.597**	0.000	معنوي
X12	.573**	0.000	معنوي	X34	.532**	0.000	معنوي
X13	.537**	0.000	معنوي	X35	.549**	0.000	معنوي
X14	.641**	0.000	معنوي	X36	.594**	0.000	معنوي
X15	.429**	0.000	معنوي	X37	.674**	0.000	معنوي
X16	.585**	0.000	معنوي	X38	.616**	0.000	معنوي
X17	.518**	0.000	معنوي	X39	.591**	0.000	معنوي
X18	.528**	0.000	معنوي	X40	.667**	0.000	معنوي
X19	.545**	0.000	معنوي	X41	.578**	0.000	معنوي
X20	.493**	0.000	معنوي	X42	.550**	0.000	معنوي
X21	.468**	0.000	معنوي	X43	.556**	0.000	معنوي
X22	.661**	0.000	معنوي	X44	.528**	0.000	معنوي

ثالثا - صدق البناء العاملي:

الصدق العاملي هو احد المؤشرات المهمة في تحديد صدق البناء والذي يعتمد على استخدام التحليل العاملي وهو عبارة عن منهج أحصائي لقياس العلاقة بين مجموعة من العوامل، الذي يتلخص بأستخدام عدد كبير من فقرات الاختبار تعطى الى عدد كبير من الافراد للتوصل الى تجمعات لفقرات أوالعوامل بأستخدام عدد من الوسائل الأحصائية، وهكذا تكون الفقرات في أي تجمع مرتبطة ببعضها ارتباطاً عالياً،بينما يكونأرتباطها معدوم أو واطيء جداًمع فقرات التجمعات الاخرى ، وفي هذه الحالة يمثل كل تجمع عاملاً مستقلاً⁽¹⁾. وأن الهدف من أستخدامالتحليل العاملي لفقرات مقياسالارتياح النفسي هو تحديد كفاءة الفقرات في قدرتها على قياس ما وضعت من أجله لدى عينة البحث وكذلك لتحديد كفاءة المجالات بالنسبة لمقياس الارتياح النفسي وأيهما أكثر ظهوراً أو تمثيلاً.لذا تم إخضاع (380) استمارة تحتوي على (44) فقرتمقياس الارتياح النفسي موزعة على (5) مجالات للتحليل العاملي، استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)،و الجدول (18) يبين مجالات مقياس الارتياح النفسي وعدد الفقرات المرشحة للتحليل العاملي، والجدول (12) يبين قيمة قياس **KMO** واختبار **Barlett** للدائرية لمقياس الارتياح النفسي.الجدول (12)

يبين مجالات المقياس مع عدد الفقرات المرشحة للتحليل العاملي

ت	المجالات	عدد فقرات كل مجال
1	الرضا عن الحياة	9
2	الرضا عن الذات	9
3	التفاؤل بالمستقبل	9
4	العلاقات الاجتماعية	9
5	الأترانالأنفعالي	8
		44 فقرة

الجدول (19)

يبين قيمة قياس **KMO** واختبار **Barlett** للدائرية لمقياس الارتياح النفسي

KMO and Bartlett's Test		
0.978	(KMO) Kaiser–Meyer–Olkin	
18444.570	(كا ²)	Bartlett's Test
946	Df	
0.000	نسبة الخطأ	

(1) عامر سعيد الخيكاني و أيمن هاني الجبوري؛المصدر السابق ، ص94.

- قياس KMO ، إذ يقيم قياس KMO مدى كفاية عدد أفراد العينة إذ تتراوح قيمته بين الصفر والواحد عدد صحيح وكلما اقتربت قيمته من (1) دل ذلك على زيادة الاعتمادية، ويشير صاحب الاختبار Kaiser إلى أن الحد الأدنى المقبول لهذا القياس هو (0,50) لكي تكون العينة كافية وهذا شرط أساس يجب تحقيقه، إذ بلغت قيمة قياس KMO (0.978) وهي نسبة عالية تدل على كفاية عدد العينة، أما فيما يتعلق باختبار Barlett للدائرية (Sphericity) فهو مؤشر للعلاقة بين المتغيرات إذ يجب أن يكون مستوى الدلالة لهذه العلاقة أقل من (0.05) للتأكد من إن مفهوم المقياس هو مفهوم المجالات المتعددة، ومن الجدول أعلاه تبين أن مستوى الدلالة للعلاقة بين فقرات المقياس هي أقل من (0,05) وهذا يعني أن مفهوم مقياس الارتياح النفسي هو مفهوم متعدد المجالات.

الجدول (13)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات الداخلة في التحليل العاملي لمقياس الارتياح النفسي

الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
X1	3.889	0.0987	X23	3.221	1.251
X2	3.861	1.403	X24	3.471	1.212
X3	3.768	0.974	X25	3.155	1.554
X4	3.471	1.336	X26	3.316	1.291
X5	3.274	1.353	X27	3.379	1.193
X6	3.242	1.406	X28	3.021	1.525
X7	3.274	1.518	X29	3.303	1.289
X8	3.437	1.452	X30	3.142	1.501
X9	3.558	1.258	X31	3.174	1.328
X10	2.971	1.489	X32	3.055	1.548
X11	3.616	1.252	X33	3.505	1.292
X12	3.853	1.027	X34	3.337	1.321
X13	3.239	1.604	X35	3.532	1.142
X14	3.555	1.180	X36	3.597	1.129
X15	2.942	1.582	X37	3.608	1.140
X16	3.526	1.253	X38	3.508	1.179

1.195	3.603	X39	1.490	3.116	X17
1.125	3.703	X40	1.273	3.418	X18
1.162	3.642	X41	1.562	3.184	X19
1.112	3.629	X42	1.258	3.224	X20
1.072	3.726	X43	1.548	3.197	X21
1.032	3.758	X44	0.910	3.674	X22

وباستعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية لسرعتها ودقتها فقد استخرجت العوامل الاولى قبل التدوير وظهرت نتائج التحليل للمقياسين ، عن بلورة (3) عوامل للمقياس الارتياح النفسي. وستتناول الباحثان هذه المراحل :-

أولاً- مصفوفة الارتباطات البينية للمقياس:

يبدأ التحليل العاملي بمصفوفة الارتباط لفقرات المقياس وينتهي الى تلخيصها في المصفوفة الموجزة، إذ تتجمع نتيجة معامل الارتباط مصفوفة تنقسم على تجمعات ويجمع بين كل مجموعة عاملاً أو أكثر، ونتيجة لهذه العملية يُختزل المقياس الى عددين العوامل المشتركة التي يطلق عليها المجالات الأساسية للظاهرة التي يقيسها المقياس، ومن خصائص هذه الطريقة إنها تتقي المقياس من الفقرات الضعيفة التي لا ترتبط بأي عامل أو مجال من مجالات المقياس، وهذا يعني أن هذه الفقرة لا تقيس الظاهرة التي وُضع المقياس لقياسها⁽¹⁾، إذ استخدم الباحثان الدرجات الخام في الحصول على الارتباطات البينية للمتغيرات بوساطة معادلة الارتباط البسيط لبيرسون للمقياسين ، والملحق (13) يبين مصفوفة الارتباطات البينية لمقياس الارتياح النفسي، إذ كانت المصفوفة تتضمن (946) معامل ارتباط موجب فقط، (لم تحتسب الخلايا القطرية)، منها (944) ارتباط دال موجب بنسبة (99.79%) والارتباطات غير دالة موجب فقد بلغت (2) بنسبة (0.21%) ،

ثانياً- مصفوفة العوامل الأولية قبل التدوير للمقياس:

ومن أجل الحصول على البناء العاملي البسيط استخدم الباحثان طريقة المكونات الاساسية لهوتلنج (Hottelling Principle Components) في تحليل المصفوفة عاملياً وهي طريقة يفضلها طومسون، لأنها تستخلص أقصى تباين ارتباطي للمصفوفة بأستخدام محك كايزر Kaiser الذي اقترحه (جوتمان Gutman) لتحديد العوامل، وهو محك يتوقف عن استخلاص العوامل التي يقبل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح في الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط بدلاً من معامل ثبات الاختبار⁽¹⁾، كما إن

⁽¹⁾ ثائر داود سلمان؛ التحليل العاملي الاستكشافي، (النجم الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2015)، ص 25.

⁽¹⁾ بدر الانصاري: اسلوب التحليل العاملي عرض منهجي نقدي لدراسات عربية استخدمت التحليل العاملي. بحث منشور، دمشق، سوريا، 1999، ص 11.

طريقة المكونات الأساسية ويعكس الطرائق الأخرى" تقوم على اختيار عدد من العوامل مساوياً لعدد القيم العينية التي تزيد قيمتها على الواحد الصحيح ⁽²⁾، كما أنها" من أكثر طرائق التحليل العملي دقة وشيوعاً، ولهذه الطريقة مزايا عدة منها إنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة وكذلك كل عامل يستخرج أقصى كمية من التباين وتؤدي إلى أقل قدر ممكن من البواقي كما إن المصفوفة الارتباطية تختزل إلى أقل عدد من العوامل المتعامدة غير المرتبطة ⁽³⁾.

وبحساب القيم العينية والتي يساوي عدد العوامل فقد حصل الباحثان على (3) عوامل لمقياس الارتياح النفسي وهذه العوامل تسمى العوامل المباشرة، وفي الجدول (23) يتبين الحل الأولي للتحليل نتجت عنه (3) عوامل تتراوح قيمتها العينية ما بين (26.513) للعامل الأول و (2.681) للعامل الثاني و (1.896) للعامل الثالث، إضافة إلى ذلك يشير الجدول إلى قيم أهمية العوامل (نسبة التباين) والتي ترتبت تنازلياً وبحسب أهمية العامل إذا تراوحت ما بين (60.257) للعامل الأول و (6.093) للعامل الثاني و (4.310) للعامل الثالث، والنسبة التراكمية إذ بلغت قيم النسب التراكمية والتي ازدادت وحسب تراكم قيم الجذور الكامنة تدريجياً لكل مكون (عامل) مع المكونات السابقة، وتراوحت النسبة التراكمية ما بين (60.257) للعامل الأول و (66.350) للعامل الثاني و (70.660) للعامل الثالث.

الجدول (14)

يبين قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين والتباين المتجمع لنتائج التحليل الأولي وقبل التدوير لمقياس الارتياح النفسي

المتغيرات	الجذور الكامنة المبدئية					
	مجموع مربعات العوامل المستخلصة قبل التدوير					
	القيمة العينية	نسبة التباين	النسبة التراكمية	القيمة العينية	نسبة التباين	النسبة التراكمية
1	26.513	60.257	60.257	26.513	60.257	60.257
2	2.681	6.093	66.350	2.681	6.093	66.350
3	1.896	4.310	70.660	1.896	4.310	70.660

ولأن القيم العينية التي تزيد على الواحد الصحيح هي (3) قيم فقط لذا تم استخلاص ثلاث عوامل هي التي تتحكم في المتغيرات التي تم بحثها والتي لا يمكن أن تُفسر إلا إذا تم تدويرها.

⁽²⁾ شاخوان مجيد كريم؛ تصميم الاختبارات المهارية المركبة كجزء من بطارية اختبار اللاعبين الشباب بكرة القدم في مدينة أربيل: (أطروحة دكتوراه، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، 2003) ص 44.
⁽³⁾ أحمد محمد عبد الخالق؛ الأبعاد الأساسية للشخصية، ط6: (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1994) ص 103.

أما الجدول (25) يبين مصفوفة العوامل قبل التدوير لفقرات مقياس الأرتياح النفسي وكذلك يتضمن قيم التباين المفسر (الاشتراكيات) لكل فقرة من فقرات المقياس أي مقدار ما فسرت واشتركت به الفقرات في تمثيل مقياس الأرتياح النفسي.

الجدول (15)

يبين مصفوفة العوامل قبل التدوير لفقرات مقياس الأرتياح النفسي وكذلك قيم التباين المفسر والجذور الكامنة ونسبة التباين والنسبة التراكمية

الفقرات	مصفوفة العوامل قبل التدوير			
	1	2	3	التباين المفسر
X1	.731	.362	.054	.669
X2	.732	-.160	.480	.792
X3	.423	.441	-.459	.584
X4	.805	.011	.246	.717
X5	.807	.087	.225	.709
X6	.765	-.008	-.427	.767
X7	.822	.061	.239	.736
X8	.825	-.196	.329	.828
X9	.810	-.104	.240	.724
X10	.836	.117	-.040	.714
X11	.727	-.461	.069	.746
X12	.509	-.380	.176	.435
X13	.835	-.098	-.144	.727
X14	.794	-.212	.251	.738
X15	.832	.004	-.073	.697
X16	.760	-.358	-.099	.715
X17	.861	-.221	.066	.795
X18	.822	-.156	-.175	.731
X19	.861	-.222	.060	.793
X20	.813	-.043	-.222	.711

.838	-.014	-.328	.855	X21
.517	-.131	-.096	.701	X22
.719	-.156	.058	.831	X23
.762	-.036	-.261	.833	X24
.823	.126	-.157	.884	X25
.712	-.266	-.154	.786	X26
.708	.011-	-.128	.831	X27
.792	-.175	-.240	.839	X28
.734	-.139	.081	.842	X29
.721	-.132	-.073	.836	X30
.789	-.389	.122	.789	X31
.699	-.054	.149	.821	X32
.692	-.233	-.187	.777	X33
.671	-.218	.170	.771	X34
.599	-.026	.065	.771	X35
.639	.051	.025	.797	X36
.625	.091	.203	.759	X37
.708	-.089	.369	.751	X38
.752	.197	.440	.721	X39
.678	.246	.425	.661	X40
.714	-.011	.492	.744	X41
.664	.171	.394	.692	X42
.606	-.309	.326	.636	X43
.598	.082	.434	.634	X44
	1.896	20681	26.513	القيمة العينية
	4.310	6.094	60.257	نسبة التباين
	70.660	66.350	60.257	النسبة التراكمية

الجدول أعلاه يتبين أن أغلب الفقرات قد تركز تشبعها على العامل الأول وهذا لا يمكن تفسيره إلا بعد تدويرها باستخدام طريقة التدوير المتعامد Varimax من أجل توزيع التشبعات للفقرات على جميع العوامل بشكل متقارب.

أما الجدول (26) يبين مصفوفة العوامل قبل التدوير لفقرات مقياس التفتح الذهني.

ثالثاً- مصفوفة العوامل الأولية بعد التدوير للمقياس:

استخدم الباحثان التدوير المتعامد باستخدام طريقة الفارماكس (Varimax) لكايزر (Kaiser) بعد التدوير لمقياسي الارتياح النفسي بغية الوصول إلى البناء العاملي البسيط (Simple Structure) لثرستون⁽¹⁾، من أجل إعطاء للعوامل معنى أكثر وضوحاً واستقلالاً ومن ثم الوصول إلى الصورة النهائية للعوامل، وتم الحصول على (3) مكونات (عوامل) لمصفوفة عوامل الارتياح النفسي بعد التدوير، ويتبين في الجدول () أدناه أن قيم (القيمة العينية) الجذر الكامن ونسبة التباين المفسر والنسب التراكمية عند كل مكون قد تغيرت عن مصفوفة العوامل قبل التدوير، إذ تتراوح القيمة العينية للعوامل الثلاثة ما بين (12.637) للعامل الأول و (9.833) للعامل الثاني و (8.621) للعامل الثالث، أما قيم النسب المئوية للتباين المفسر فأنها رتبت تنازلياً والتي اعتمدت على قيم الجذور الكامنة للمكونات (العوامل) وحسب تسلسل المكونات فقد كانت نسب التباين لها ما بين (28.719) للعامل الأول و (22.348) للعامل الثاني و (19.593) للعامل الثالث ، أما النسب التراكمية فقد رتبت تصاعدياً وفقاً لتراكم قيم الجذور الكامنة تدريجياً لكل مكون من المكونات السابقة لها وحسب تسلسل المكونات (العوامل) وكانت النسب التراكمية من (28.719) للعامل الأول و (51.067) للعامل الثاني و (70.660) للعامل الثالث، وبذلك نستطيع القول بأن نتائج بعد التدوير كانت أفضل. والجدول (16) أدناه يوضح ذلك، والجدول (16) يتضمن مصفوفة العوامل لفقرات مقياس الارتياح النفسي بعد التدوير.

الجدول (16)

يبين التباين الكلي المفسر للعوامل المستخلصة بعد التدوير لمقياس الارتياح النفسي

المتغيرات	مجموع مربعات العوامل المستخلصة بعد التدوير		
	القيمة العينية	نسبة التباين	النسبة التراكمية
1	12.637	28.719	28.719
2	9.833	22.348	51.067
3	8.621	19.593	70.660

الجدول (16)

(1) تأثر داود سلمان، مصدر سبق ذكره، 2015، ص 63 .

يبين مصفوفة العوامل لفقرات مقياس الأرتياح النفسي بعد التدوير

الفقرات	مصفوفة العوامل بعد التدوير			
	1	2	3	التباين المفسر
X1	.240	.686	.375	.669
X2	.736	.499	-.041	.792
X3	-.175	.350	.657	.584
X4	.597	.567	.198	.717
X5	.533	.606	.241	.709
X6	.368	.233	.760	.767
X7	.565	.602	.234	.736
X8	.774	.459	.132	.828
X9	.673	.478	.209	.724
X10	.448	.528	.483	.714
X11	.813	.103	.271	.746
X12	.649	.087	.076	.435
X13	.564	.330	.547	.727
X14	.741	.397	.180	.738
X15	.514	.431	.497	.697
X16	.710	.123	.442	.715
X17	.733	.348	.370	.795
X18	.587	.269	.561	.731
X19	.731	.345	.374	.793
X20	.488	.323	.607	.711
X21	.778	.233	.423	.838
X22	.481	.262	.466	.517
X23	.451	.434	.572	.719
X24	.709	.260	.437	.762
X25	.722	.432	.339	.823
X26	.534	.210	.619	.712

.708	.430	.364	.625	X27
.792	.561	.218	.656	X28
.734	.566	.463	.446	X29
.721	.541	.353	.551	X30
.789	.754	.355	.306	X31
.699	.491	.537	.412	X32
.692	.583	.196	.561	X33
.671	.605	.454	.314	X34
.599	.431	.461	.447	X35
.639	.376	.481	.515	X36
.625	.342	.604	.380	X37
.708	.507	.640	.203	X38
.752	.257	.797	.224	X39
.678	.183	.775	.211	X40
.714	.441	.693	.200	X41
.664	.260	.738	.229	X42
.606	.106	.718	.283	X43
.598	.309	.695	.136	X44
	8.621	9.833	12.637	القيمة العينية
	19.593	22.348	28.719	نسبة التباين
	70.660	51.067	28.719	النسبة التراكمية

3-4-2-4-8-2 ثبات المقياسين:

وللتحقق من ثبات مقياس الأرتياح النفسي اعتمد الباحثان في ثبات المقياس على طريقتين هما:

1- التجزئة النصفية

2- معامل الفا كرونباخ.

أولاً: طريقة التجزئة النصفية للمقياس:

إن طريقة التجزئة النصفية تقيس التجانس الداخلي لفقرات المقياس إذ إن تجانس الفقرات "يدل على مدى انساق أداء المفحوصين على جميع الفقرات التي يتكون منها المقياس"⁽¹⁾، وقد استخدم الباحثان في إيجاد الثبات على جميع الفقرات والعلاقة بين الفقرات الفردية والزوجية، وهذه الطريقة لا تتطلب إلا إجراء الاختبار مرة واحدة من خلال الاعتماد على بيانات عينة التجربة الرئيسية والبالغة (380) استمارة إذ تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وادخلت البيانات فيها ثم قسمت فقرات مقياس الارتياح النفسي إلى نصفين متساويين وبحسب تسلسل الفقرات إلى فردي وزوجي ، ، وبعدها تم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين المقياس بطريقة (بيرسون) ومن القيم الخام ، وبذلك بلغ معامل الارتباط بين النصفين بالنسبة لمقياس الارتياح النفسي هو (0.915) ، ، علماً إن هذه القيم تمثل معامل ثبات نصف الاختبار ، لذلك يجب تعديل معامل الثبات وتصحيحه ، لكي نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل ، وعليه فقد استخدم الباحثان معادلة (سبيرمان - براون) لتصحيح معامل الارتباط ، إذ أصبح معامل الثبات لمقياس الارتياح النفسي هو (0.955) ، وذلك بعد التصحيح وهما معاملان ثبات عالين يمكن الاعتماد عليهما كأدوات للبحث .

ثانياً: معامل ألفا كرونباخ للمقياس:

إن هذا النوع من الثبات يدعى التجانس الداخلي ويعد من أكثر معاملات الثبات شيوعاً وأكثرها ملاءمةً للمقياس ذات الميزان المتدرج ويشير إلى " قوة الارتباطات بين الفقرات في المقياس"⁽¹⁾، وبذلك استخدم الباحثان هذه الطريقة ، إذ استخرجت الثبات من خلال تطبيق (معادلة كرونباخ) على أفراد عينة البناء البالغة (380) طالباً وبواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) ، وقد تبين من التحليل الإحصائي لمعاملات ألفا كرونباخ في مقياس الارتياح النفسي إنها تبلغ (0.984) ، وهو مؤشر ثبات عال ، وقيمة ممتازة في بحوث التربية الرياضية وموثوق به ويمكن اعتماده، وكان مقدار الخطأ المعياري للمقياس عند إيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ لمقياس الارتياح النفسي هو (5.57) ، ، بينما كان الخطأ المعياري للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الارتياح النفسي .

3-6 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) و (Excel) فضلاً عن استخدام بعض الوسائل الإحصائية بشكل مباشر وذلك لغرض الاستعانة بهما في المعالجات الإحصائية لإستخراج ما يأتي :-

⁽¹⁾ صفوت فرج ؛ القياس النفسي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص341.

⁽¹⁾ أحمد سلمان عودة وفتحي حسن ملكاوي؛ اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، (عمان: مكتبة المنار للنشر والتوزيع، 1987)، ص161.

1. قانون الأهمية النسبية

2- قانون كا²

3- اختبار (T) للعينات المستقلة

4- الارتباط البسيط لبيرسون

5- معادلة الفاكرونباخ

6- التحليل العاملي

7- الدرجة المعيارية الزائفة والتائية .

8- الوسط الحسابي

9- معامل الالتواء

10- الانحراف المعياري

11- معامل ارتباط سبيرمان براون

12- الخطأ المعياري

13- الوسيط

- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج العوامل المستخلصة لمقياس الارتياح النفسي ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج العامل الأول ومناقشته:

تشبعت على هذا العامل (20) فقرة و التي حصلت على التشبعات على وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة، وبنسبة (47.62%) من المجموع الكلي لل فقرات، وبقيم ذات دلالة (- +0.50) فأكثر، والتي بلغ تشبعها بين (0.813-0.514) إذفسر هذا العامل (28.719%) من إجمالي التباين، والجدول (31) يبين الفقرات المقبولة التي يتكون منها هذا العامل. علماً تم اهمال الفقرة (5) و (7) وذلك لتشبعهما بالعامل الثاني اكبر من العامل الاول، و الفقرة (33) و (26) وذلك لتشبعهما بالعامل الثالث اكبر من العامل الاول ، أما الفقرات التي تم حذفها فهي (2) فقرة وتسلسلها هو (22) و (35) إذ لم تقبل الفقرة على وفق شروط قبول الفقرات المعتمدة. الجدول (17)

يبين عدد الفقرات للعامل الأول وتسلسلها من استمارة البناء وترتيبها تنازلياً حسب درجة تشبعها على

العامل

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
1	X11	قدراتي البدنية والمهارية لا تؤهلني لتقديم افضل اداء بالدروس العملية	.813
2	X21	ينتابني شعور بأن الغد لخرجي التربية الرياضية سيكون افضل	.778
3	X8	اشعر انني حققت اشياء مهمة في دراستي	.774

4	X14	انتقل الفشل مثلما انتقل النجاح	.741
5	X2	المناهج الدراسية الحالية بالمرحلة الرابعة غير مرضية	.736
6	X17	اشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	.733
7	X19	لدي ثقة كبيرة في نجاحي	.731
8	X25	اثابر لتحقيق وانجاز اي خطط لمستقبلي الرياضي	.722
9	X16	انا طالب ذو ارادة قوية	.710
10	X24	اخشى المشاركة في بعض الانشطة الرياضية خوفاً من الاصابة	.709
11	X9	اتمتع بصحة نفسية جيدة تمكنني من اداء كافة الانشطة بكلتي	.673
12	X28	تربطني علاقة ودية مع زملائي الطلبة في الكلية	.656
13	X12	انجز المهام الصعبة على النحو المطلوب	.649
14	X27	اتوقع حدوث امور سيئة عند اداء المهارات الرياضية الجديدة	.625
15	X4	الحياة الدراسية تستحق الكفاح والاهتمام بها	.597
16	X18	لدي القدرة على معرفة مواطن الضعف والقوة بنفسي	.587
17	X13	تقديري لنفسي سيء كطالب تربية رياضية	.564
18	X30	أستمتع بأداء المهارات الرياضية مع زملائي الطلبة	.551
19	X36	اشعر ان زملائي بالمرحلة الرابعة لا يفهموني	.515
20	X15	اجد صعوبة في حل مشاكل الشخصية بصورة سليمة	.514

وبفحص الفقرات المقبولة للعامل الأول تم تسمية هذا العامل بـ (الرضا عن الذات) استناداً الى آراء الخبراء بعد أن تفحصوا فقراته بدقة وثبتوا ذلك في استمارة اعدت لهذا الغرض^(*)، وفي ضوء هذه الفقرات أطلق على هذا العامل (الرضا عن الذات).

وأن شعور الطالب بالرضا عن الذات هو الشعور بالراحة النفسية من حاضره سعيد وماضي نظيف والافادة من مسرات الحياة اليومية ومستقبل مشرق واشباع الدوافع والحاجات الرئيسية ووجود اتجاه متسامح نحو ذاته واحترام النفس.⁽¹⁾

كما أن الرضا عن الذات هو امكانية الطالب على تحقيق ذاته والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة الماضية ، وتقبل المظاهر المتعددة للذات بما فيها من مظاهر ايجابية وسلبية.⁽²⁾ ويذكر (مجدي) ان هناك امور كثيرة تؤثر بالارتياح النفسي ومن اهم هذه الامور هي تقبل الذات والرضا عنها وتكامل شخصية الطالب والرضا عن الحياة بشكل عام بما فيها من صعاب وضغوط⁽¹⁾.

(*) ملحق (12)

(1) كامل علوان الزبيدي ؛ دراسات في الصحة النفسية ، عمان ، الاردن ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص 5-6.

(2) السيد محمد ابو هاشم ؛ النموذج البائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، 2010 ، ص (277).

وترى الباحثان ان رضا الطالب عن ذاته وقناعاته وتحقيق الاشباع في (الماضي) والامل والتفاؤل (للمستقبل) ، والتدفق والانغماس بالعمل والقدرة على انجاز المهام والسعادة (لالحاضر) والمثابرة هذا مؤشر للصحة النفسية الايجابية التي يتمتع بها الطالب والتي تخلق جو من البهجة والسعادة والامل ، فالإحساس بالرضا يجعل الطالب ينظر الى ما يملكه وليس ما يملكه الاخرين وبالتالي يصل الى حالة من التصالح والتوافق ما يحيط به سواء اشخاصاً او اشياء .

وان الرضا عن الذات يتحقق عن طريق التغلب على التحديات وتحقيق الانجازات والقدرة على تقديم العون للآخرين من زملائه ، فطالب التربية البدنية وعلوم الرياضة عليه ان يتمثل بالقناعة والثقة بالنفس وتقبل الذات والعمل بإيجابية تجاهها، سيؤدي ذلك الى شعوره بالراحة والرضا عن ذاته وعن حياته بشكل عام ، والقدرة على تحمل الضغوط النفسية والاجتماعية والدراسية التي يمر بها.

عرض وتحليل نتائج العامل الثاني ومناقشته

تشبعت على هذا العامل (13) فقرة و التي حصلت على التشبعات على وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة ونسبة (29.55%) من المجموع الكلي لل فقرات الخاضعة للتحليل لاعلمي و البالغة (44) فقرة، وقيم ذات دلالة (- + 0,50) فأكثر والتي بلغ تشبعها بين (0.528-0.797)، إذفسر هذا العامل (22.348%) من إجمالي التباين، والجدول (17) يبين الفقرات التي يتكون منها هذا العامل. علماً تم اهمال الفقرة (4) وذلك لتشبعها بالعامل الاول اكبر من العامل الثاني.

الجدول (17)

يبين عدد الفقرات للعامل الثاني وتسلسلها من استمارة البناء وترتيبها تنازلياً حسب درجة تشبعها على العامل

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
1	X39	نفسي مطمئنة على الرغم من المشاكل التي تواجهني اثناء ممارسة الالعاب الرياضية	.797
2	X40	اغضب بسرعة عند فشلي المتكرر في اداء المهارات الرياضية	.775
3	X42	افقد السيطرة على اعصابي عند مضايقة زملائي لي في الدرس	.738
4	X43	اعد نفسي من الطلاب الهادئين عند اداء الامتحان العملي	.718
5	X44	انزعج من نقد استاذي لي عند ادائي للمهارة	.695
6	X41	مشاعري واضحة اتجاه زملائي الطلبة	.693
7	X1	أكون سعيداً عندما ابذل اقصى جهد بدروسي العملية	.686
8	X38	اتهرب من المواقف المحرجة	.640

(1) حنان مجدي ؛ المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، 2009 ، ص 86-87.

9	X5	لدي شعور بالملل من تفاصيل حياتي	606.
10	X37	اتحكم بانفعالاتي عند ادائيللمهارات الصعبة	604.
11	X7	حياتي الدراسية لا تتفق مع اهدافي ومبادئ	602.
12	X32	افضل الفعاليات الجماعية على الفعاليات الفردية	537.
13	X10	اشعر بأني جدير بالاحترام بين زملائي الطلبة	528.

وبفحص الفقرات التي تم قبولها للعامل الثاني تم تسمية هذا العامل (الاتزان الانفعالي) استناداً الى آراء الخبراء بعد أن تفحصوا فقراته بدقة وثبتوا ذلك في استمارة اعدت لهذا الغرض^(*)، وفي ضوء هذه الفقرات أطلق على هذا العامل (الاتزان الانفعالي). فالاتزان الانفعالي هو قدرة الطالب على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الامور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه ، واثقاً بها متفائلاً و مطمئناً في نظراته للمستقبل و متوافقاً مع الآخرين.⁽¹⁾

وان قدرة الطالب للسيطرة على الانفعالات وصولاً الى الاتزان الانفعالي هو اساس الارادة وقوة الذات واساس الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية الايجابية والارتياح النفسي.⁽²⁾

ويذكر (علاوي ، 1998) ان الرياضي (الطالب) الذي يتميز بسمة ضبط النفس (الاتزان الانفعالي) او التحكم في الانفعالات لا تظهر عليه أعراض الخوف او الارتباك او الإحجام عند الفشل في اداء المهارات الرياضية كما لا تظهر عليه أعراض الغضب لبعض قرارات المدرس التي تكون في غير صالحه ومن ناحية اخرى فان طالب التربية الرياضية الذي يتسم بسمة (ضبط النفس) لا يظهر عليه الاكتئاب او الحزن العميق عندما يصادف موقف مفاجيء او طارئ في دروسه العملية والنظرية ولا يفقد الامل في النجاح ويسعى جاهدا لتعويض الفشل وتحسين النتيجة.⁽³⁾

كما يعد الاتزان الانفعالي هو "قدرة الطالب على السيطرة الانفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة مماينتج عنه الشعور بالارتياح النفسي وعدم القلق وحسن المزاج"⁽⁴⁾، كما انه "درجة تحكم الطالب في استجاباته الانفعالية ، بحيث تتناسب مع شدة المثيرات وتؤدي الى تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية الايجابية".

(*) ملحق (12)

⁽¹⁾ علي عليح خضر الجميلي ؛ أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، 2005 ، ص18.

⁽²⁾ محمد عبد الله محمد خوالدة ؛ الذكاء العاطفي ، الذكاء الانفعالي ، ط1 ، عمان ، الاردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004 ، ص44.

⁽³⁾ محمد حسن علاوي ؛ يدخل علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر و 1998 ، ص162.

⁽⁴⁾ محمد طعيمة وآخرون ؛ الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية ، كلية الاداب ، جامعة القادسية ، 2017 ، ص7.

وذكرت (ايمان) في دراسة لها ان احد مكونات الارتياح النفسي هو الاتزان الانفعالي⁽¹⁾. وترى الباحثان ان طالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي يتمتع بضبط النفس والتحكم بأنفعالاته ، يكون مدركاً لمتطلبات التغيير والتجديد وذات شخصية قوية وطموحة في تحقيق ما يصبوا اليه في المستقبل وله القدرة على استيعاب الضغوط والمشاكل التي تواجهه في دراسته الجامعية وبالتالي يتمتع بشخصية هادئة متزنة انفعالياً تؤدي الى الشعور بالسعادة والارتياح النفسي، كما ان هذه الشريحة المهمة من الطلاب الواعي للتطلع الى المستقبل وآماله بحكم التجارب والظروف الصعبة التي جعلتهم يصرون على اجتياز هذه الفترة بكل نجاح واستقرار برغم صعوبتها والتأقلم والتكيف والاستيعاب للمرحلة التي يمرون بها فجعلتهم يتصفون بالاتزان الانفعالي.

عرض وتحليل نتائج العامل الثالث ومناقشته:

تشبعت على هذا العامل (9) فقرات والتي حصلت على التشبعات على وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة وبنسبة (20.45%) من المجموع الكلي للفقرات الخاضعة للتحليل العامليوالبالغة (44) فقرة، وقيم ذات دلالة (- + 0,50) فأكثر والتي بلغ تشبعها بين (566. -760)، إذ فسر هذا العامل (19.593) من إجمالي التباين، والجدول (18) يبين الفقرات التي يتكون منها هذا العامل، علماً تم اهمال الفقرات (13) و (18) و (30) وذلك لتشبعهم بالعامل الاول اكبر من العامل الثالث ، والفقرة (38) وذلك لتشبعها بالعامل الثاني.

الجدول (18)

يبين عدد الفقرات للعامل الثالث وتسلسلها من استمارة البناء وترتيبها تنازلياً بحسب درجة تشبعها على العامل

ت	رقم الفقرات	الفقرات	درجة التشبع
1	X6	لو قدر لي ان اعيد اختيار دراستي من جديد لن اغير شيئاً منها	760.
2	X31	اسرتي لها دور مهم في حل جميع مشاكل اثناء دراستي الجامعية	754.
3	X3	لدي شعور بالرضا عن مستوى معيشتي	657.
4	X26	اشعر بأن احلامي سوف تتحقق بعد التخرج	619.
5	X20	اسعى نحو الافضل واطمح ان اكمل دراستي العليا	607.
6	X34	يصعب علي تكوين صداقات جديدة مع طلبة اخرين	605.
7	X33	احرص على حضور المناسبات الاجتماعية التي تخص زملائي الطلبة.	583.
8	X23	أتفاعل بمستقبلي المهني على الرغم من المعوقات التي تواجهني	572.
9	X29	اتعامل مع زملائي الطلبة بمحبة وتسامح	566.

(1) ايمان مصطفى سرميسي؛ مقياس الرفاهية النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 2015 ، ص14.

وبفحص الفقرات التي تم قبولها للعامل الثالث تم تسمية هذا العامل (العلاقات الاجتماعية) استناداً الى آراء الخبراء بعد أن تفحصوا فقراته بدقة وثبتوا ذلك في استمارة اعدت لهذا الغرض^(*)، وفي ضوء هذه الفقرات أطلق على هذا العامل (العلاقات الاجتماعية).

وتعد العلاقات الاجتماعية هي العلاقات الشخصية مع الافراد (الطلاب) الاخرين يسودها الثقة والدفء والرضا ، والاهتمام بسعادة الاشخاص الاخرين والامكانية على التفهم والصداقة والاخذ والعطاء والتأثير الايجابي بالعلاقات الانسانية مع الآخرين.⁽¹⁾

كما ان العلاقات الاجتماعية أو التفاعل الاجتماعي هو عبارة عن علاقات اجتماعية بجميع انواعها ، سواء كانت هذه العلاقات بين فرد وفرد ، وبين جماعة وجماعة أو بين جماعة وفرد.⁽¹⁾ وقد اشارت العديد من البحوث والدراسات منها دراسة (أرجايل) أن العلاقات الاجتماعية الجيدة من أهم مصادر الارتياح النفسي كأن يكون الطالب له أصدقاء وعلاقاته جيدة مع أفراد الاسرة والاقارب وزملاء الدراسة والجيران ، كما ان الطلاب الذين لديهم عدد كبير من الاصدقاء يتمتعون بالارتياح النفسي بصورة أكبر، إذ يزيد الارتياح النفسي من خلال النشاط الذي يمارسه الطالب مع زملائه الطلبة.⁽²⁾

كما اكدت دراسة قام بها سليجمان (انماط الحياة والشخصية) ووجد ان شديدي الارتياح النفسي والسعادة اختلّفو بصورة واضحة عن غير السعداء في شيء اساسي هو الحياة الاجتماعية ، إذ يقضي اكثر الطلاب سعادة وارتياح اقل الاوقات بمفردهم (ومعظم الوقت يتفاعلون اجتماعياً) وقد اعطوا لانفسهم كما اعطاهم اصدقاؤهم اعلى الدرجات في جودة العلاقات .⁽³⁾

وترى الباحثة ان العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين هي مصدر مهم من مصادر الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، إذ هذه العلاقات الايجابية بين الطلاب تحفزهم وتشجعهم على مواجهة المشكلات والصعوبات أثناء اداء المهارات الرياضية ، وتعمل على زيادة انسجامهم بأجواء الدرس كما انها تساعدهم وتدفعهم للانسجام فيما بينهم وبين المدرس من اجل تطوير الاداء نحو الافضل ، وهذا يزيد من اتساع روح المحبة والالفة والثقة بين

⁽¹⁾ السيد احمد أبو هشام ؛ المصدر السابق، ص14.

⁽¹⁾ فاديا ابو خليل ؛ أثر الثقافة والتنشئة الاجتماعية في تكوين شخصية الفرد ، ط1 ، لبنان ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 2014 ، ص208.

⁽²⁾ مايكل أرجايل ؛ سيكولوجية السعادة ، ترجمة ، فيصل عبد القادر ، عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، 1993، ص266.

⁽³⁾ عزّة عبد الكريم مبروك؛ أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصـربين، دراسات نفسية، المجلد (17) العدد، (2)، 2007، ص414.

الطلاب والمدرس لتحقيق الاهداف التعليمية التي يسعى اليها كل من الطالب والمدرس وبالتالي تؤدي الى تطوير الاداء والانجاز الرياضي للطلاب .

المقياس بصيغته النهائية:

بعد الانتهاء من المعالجات الإحصائية وبعد تطبيق الشروط الأساسية لقبول العوامل وتفسيرها توصلت الباحثة إلى ثلاث مجالات تمثل مقياس الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يتضمن (42) فقرة ، وتم استبعاد (2) فقرتين إذ لم تقبل على وفق شروط قبول الفقرة، إذ كان تشبعها على العوامل أقل من $(+ - 0,50)$ وأرقامها هي (22، 35) ، والجدول (19) يبين تشبع الفقرات التي تم استبعادها على العامل الاول والثاني، أما الجدول (20) يبين تشبع الفقرات النهائية للمقياس تنازلياً بحسب درجة التشبع، بعد استبعاد الفقرات التي لم تقبل على العوامل، كما إن فقرات المقياس النهائي موضحة في الملحق (13).

الجدول (19)

يبين تشبع الفقرات التي تم استبعادها على العوامل لمقياس الارتياح النفسي

العوامل			الفقرات
3	2	1	
		.48 1	فقرة 22
	46 .1		فقرة 35

الجدول (20)

العوامل النهائية بحسب ترتيب المكونات وتشبع الفقرات بعد التحليل العاملي

المكونات			رقم الفقرات
3	2	1	
		.813	X11
		.778	X21
		.774	X8
		.741	X14
		.736	X2

		.733	X17
		.731	X19
		.722	X25
		.710	X16
		.709	X24
		.673	X9
		.656	X28
		.649	X12
		.625	X27
		.597	X4
		.587	X18
		.564	X13
		.551	X30
		.515	X36
		.514	X15
	.797		X39
	.775		X40
	.738		X42
	.718		X43
	.695		X44
	.693		X41
	.686		X1
	.640		X38
	.606		X5
	.604		X37

	.602		X7
	.537		X32
	.528		X10
.760			X6
.754			X31
.657			X3
.619			X26
.607			X20
.605			X34
.583			X33
.572			X23
.566			X29

4- الخاتمة

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثان في نهاية البحث استنتج ما يأتي:

1. تم التوصل إلى بناء أداة قياس لمفهوم الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وفي حدود عينة البحث .
 2. بناءً على نتائج التحليل العاملي بعد التدوير لمقياس الارتياح النفسي تم استخلاص (3) ثلاث مكونات (عوامل) وتشبعت عليها (42) فقرة وهي كالآتي :
 - مكون (الرضا عن الذات) بواقع (20) فقرة.
 - مكون (الاتزان الانفعالي) بواقع (13) فقرة.
 - مكون (العلاقات الاجتماعية) بواقع (9) فقرات.
- من خلال استنتاجات البحث توصي الباحثان بما يأتي:

1. تطبيق مقياسي الارتياح النفسي على طلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للتعرف على مستوى الارتياح النفسي .
2. إمكانية الاستفادة من مقياسي الارتياح النفسي الذي أعدت الباحثان من لدن الباحثين والمختصين في إجراء دراسات للتعرف على طبيعة الارتياح النفسي لطلاب في مراحل أخرى في كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة ، ومدى مساهمة الكلية او الجامعة في التأثير في العمليات العقلية للطلاب .

3. ضرورة اطلاع الباحثين على مصادر ودراسات علم النفس العام لما تحويه من مفاهيم تهم وتخص الرياضيين والمدرّبين والطلاب وتطبيقها في المجال الرياضي.

4. يمكن إجراء دراسات تبحث العلاقة بين مفهومي الارتياح النفسي ومفاهيم نفسية أخرى.

الملاحق رقم (1)

استبيان تحديد الصلاحية للمجالات المعنية لمقياس الارتياح النفسي

م/ استبيان

تحية طيبة

الأستاذ الفاضل..... المحترم

اللقب العلمي.....

الاختصاص الدقيق.....

مكان العمل.....

التوقيع.....

يروم الباحثان الشروع ببناء مقياس الموسوم (بناء مقياسي الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) ومن ضمن اهداف هو بناء مقياس الارتياح النفسي ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يرجى من شخصكم الكريم بيان رأيكم لتحديد صلاحية مجالات الارتياح النفسي المرفقة طيا مع تعريفاتها لمقياس الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي جمع الباحثان من خلال اطلاعهما على الدراسات السابقة والمصادر ذات العلاقة. علما ان النظرية المعتمدة في بناء المقياس هي نظرية (احجية السعادة) لسليجمان وفق هذه النظرية يعرف الارتياح النفسي (مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على الشعور الايجابي للطلاب بالرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والاجتماعية والرياضية والصحية والقدرة على تنظيم الذات والرضا عنها ، والنظر الى المستقبل بكل أمل وتفاؤل مع الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين).

املين تعاونكم معنا.الملاحظات

❖يرجى قراءة التعريف قبل الاجابة لطفا.

❖ مجالات ترونها مناسبة

الملاحق رقم (2)

استمارة استبانة آراء الخبراء في صلاحية مجالات مقياس الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في
كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

ت	المجالات	تصلح	لا تصلح
1	الوعي الذاتي: ان الطالب اذا فهم ذاته ولديه وعي وتقدير ايجابي نحوها يكون اكثر ثقة وتفاؤلا واسعد حالا .		
2	الرضا عن الحياة: احساس الطالب بحسن الحال وسير الأمور، والرضا عن ظروف حياته سواء في الحاضر أو الماضي، و الشعور بالارتياح نحو البيئة الاجتماعية ،والأكاديمية، التي يشارك فيها .		
3	الروحانية: ايمان الطالب بوجود قوة عظيمة داعمة له في جميع خطوات حياته.		
4	التفاؤل بالمستقبل: اعتقاد الطالب بإمكانيته لتحقيق الرغبات في المستقبل ، اضافة الى اعتقاده بحدوث الخير بدلا من حدوث الشر، وتوقعه الايجابي نحو المستقبل وشعوره بان الامور في حياته ستتحول نحو الافضل على الرغم من الاحباطات والصعوبات .		
5	الرضا عن الذات :تقبل الطالب للمظاهر المختلفة لذاته بما فيها من ايجابية وسلبية ، وقناعاته بما لديه ، والرغبة بان يكون سعيدا في ظاهره وباطنه بغض النظر عن الظروف المحيطة به		
6	الاتزان الانفعالي: قدرة الطالب على التحكم بالمشاعر والتعبير عنها بصورة ناضجة ومتزنة .		
7	الاستقلالية قدرة الطالب على مواجهة ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تلزم بالتفكير والتصرف بطريقة معينة ولديه تنظيم داخلي لسلوكه ويقيم نفسه بمعايير يضعها هو.		
8	العلاقات الاجتماعية : قدرة الطالب على اقامة علاقات و صداقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع زملائه، على اساس من الود والالفة والتعاطف والثقة المتبادلة بينهم.		



استبيان آراء السادة الخبراء لتحديد الأهمية النسبية للمجالات المقترحة للارتياح النفسي

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة:

نظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة خبراء تقويم مجالات مقياس الارتياح النفسي بغية اكمال البحث الموسوم (بناء مقياسي الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) يشتمل المقياس على مجالات الارتياح النفسي، وقد تم تحديد صلاحية المجالات من قبل الخبراء وتم تثبيت المجالات المتعلقة بهذا المقياس من المصادر العلمية ،ولغرض بيان الأهمية النسبية لكل مجال من المجالات يرى الباحثان أن الرصانة العلمية تقتضي منها عرض هذه المجالات على حضرتكم آملاً في ان تتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها وتأشير الأهمية النسبية لها.

شاكرين لكم تعاونكم معنا

ملاحظة:

- تحديد أهمية كل مجال وذلك بوضع علامة (√) أمام الدرجة المناسبة من التدرج
- الدرجة (1) تمثل الأهمية القليلة ، والدرجة (5) تمثل الأهمية الاعلى .

التوقيع :

أسم الخبير :

اللقب العلمي والاختصاص :

استمارة آراء الخبراء حول درجة الأهمية لمجالات المقياس

ت	المجالات	1	2	3	4	5
1	الرضا عن الحياة: احساس الطالب بحسن الحال وسير الأمور، والرضا عن ظروف حياته سواء في الحاضر أو الماضي، و الشعور بالارتياح نحو البيئة الاجتماعية، والأكاديمية، التي يشارك فيها .					
2	التفاؤل بالمستقبل: اعتقاد الطالب بإمكانيته لتحقيق					

الرغبات في المستقبل ، اضافة الى اعتقاده بحدوث الخير بدلا من حدوث الشر، وتوقعه الايجابي نحو المستقبل وشعوره بان الامور في حياته ستتحول نحو الافضل على الرغم من الاحباطات والصعوبات .

3 الرضا عن الذات :تقبل الطالب للمظاهر المختلفة لذاته بما فيها من ايجابية وسلبية ، وقناعاته بما لديه ، والرغبة بان يكون سعيدا في ظاهره وباطنه بغض النظر عن الظروف المحيطة به

4 الاتزان الانفعالي: قدرة الطالب على التحكم بالمشاعر والتعبير عنها بصورة ناضجة وممتزة .

5 العلاقات الاجتماعية : قدرة الطالب على اقامة علاقات وصداقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع زملائه، على اساس من الود والالفة والتعاطف والثقة المتبادلة بينهم.

ملحق (4)

استبيان لتحديد صلاحية الفقرات لمقياس الارتياح النفسي

م/ استبيان

الأستاذ الفاضل الدكتور..... المحترم تحية طيبة:
يروم الباحثان اجراء بحثهما الموسوم (بناء مقياسي الارتياح النفسي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، بناء مقياسي (الارتياح النفسي) ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة عملية ومكانة علمية ، لذا أرجو تفضلكم بإبداء آرائكم العلمية القيمة في متطلبات بناء المقياس ، وكذلك عرض آرائكم وملاحظاتكم حول صلاحية فقرات المقياس في قياس ، والتأكد من دقة صياغته ، وتحديد الفقرات الإيجابية والسلبية وإذا ما كانت بحاجة إلى تعديل ، كما يرجى كتابة التعديل المقترح إن وجد وبيان رأيكم حول سلم التقدير المقترح، علما ان تدرج المقياس خماسي وأن بدائل الاجابة هي (تنطبق علي تماما. تنطبق علي . تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي تماما) .

مع فائق الشكر والتقدير ...

ملاحظة : لقد حُدِّدت محاور مقياس الارتياح النفسي من قبل الخبراء في إستبانة سابقة .

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

مكان العمل:

فقرات مقياسي الارتياح النفسي بصيغته الأولى التي عرضت على الخبراء والمختصين

أولاً - فقرات مقياس الارتياح النفسي

1- الرضا عن الحياة: احساس الطالب بحسن الحال وسير الأمور، والرضا عن ظروف حياته سواء في الحاضر أو الماضي، و الشعور بالارتياح نحو البيئة الاجتماعية، والأكاديمية التي يشارك فيها .

ت	الفقرات	تصلح لا تصلح	التعديل المقترح
1	أكون سعيداً عندما ابذل أقصى جهد بالتدريب على المهارة		
2	المناهج الدراسية الحالية غير مرضية	تعديل	المناهج الدراسية الحالية بالمرحلة الرابعة غير مرضية
3*	اشعر بأني غير متكيف مع حياتي الرياضية		
4	لدي شعور بالرضا عن مستوى معيشتي		
5	الحياة الدراسية تستحق الكفاح والاهتمام بها		
6*	اشعر ان حياتي الرياضية الان افضل من السابق		
7*	اشعر بعدم الرضا والسرور عن وضعي الحالي		
8*	اشعر ان مستواي الرياضي الحالي هو احسن ما يمكن ان اصل اليه		
9	لدي شعور بالملل وعدم بالاهتمام بالحياة		
10*	لدي الكثير في حياتي الرياضية مما يستحق الشكر والتقدير		
11	لو قدر لي ان اعيد اختيار دراستي من جديد لن اغير شيئاً منها		
12*	امور حياتي لن تتحقق بالطريقة التي اريدها		
13	حياتي الدراسية لا تتفق مع اهدافي ومبادئ		
14	اشعر اني حققت اشياء مهمة في دراستي		
15*	اشعر بالرضا عن كل شيء بحياتي		
16	اتمتع بصحة نفسية جيدة تمكنني من اداء كافة الانشطة بكليتي		

*الفقرة المستبعدة

2-الرضا عن الذات:تقبل الطالب للمظاهر المختلفة لذاته بما فيها من ايجابية وسلبية ، وقناعته بما لديه ، والرغبة بان يكون سعيدا في ظاهره وباطنه بغض النظر عن الظروف المحيطة به .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل المقترح
1	اشعر بأني جدير بالاحترام	تعديل		اشعر بأني جدير بالاحترام زملائي الطلبة .
2*	اتمنى ان اكون افضل مما عليه الان			
3	قدراتي البدنية والمهارية لا تؤهلني لتقديم افضل اداء بالدروس العملية			
4*	اتقبل نقد الاخرين بروح طيبة			
5	انجز المهام الصعبة على النحو المطلوب			
6	تقديري لنفسى سيء	تعديل		تقديري لنفسى سيء كطالب تربية رياضية
7*	اشعر اني سعيد بذاتي			
8	اتقبل الفشل مثلما اتقبل النجاح			
9*	اشعر بعدم الرضا والسرور عن وضعي الحالي			
10	اشعر ان حياتي الرياضية الان افضل من قبل			
*				
11	اشعر بان زملائي مختلفون عني			
*				
12	اجد صعوبة في حل مشاكل الشخصية بصورة سليمة			
13	اشعر بخيبة امل نحو انجازاتي الرياضية في الماضي			
*				
14	أنا طالب ذو إرادة قوية			
15	اشعر بالرضا عن مظهري الشخصي			
16	لدي القدرة على معرفة مواطن الضعف والقوة بشخصيتي			

*الفقرة المستبعدة

3 -التفاؤل بالمستقبل:اعتقاد الطالب بإمكانيته لتحقيق الرغبات في المستقبل ، اضافة الى اعتقاده بحدوث الخير بدلا من حدوث الشر، وتوقعه الايجابي نحو المستقبل وشعوره بان الامور في حياته ستتحول نحو الافضل على الرغم من الاحباطات والصعوبات .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل المقترح
---	---------	------	---------	-----------------

1	لدي ثقة كبيرة في نجاحي
2	اسعى نحو الافضل واطمح ان اكمل دراستي العليا
3	ينتابني شعور بأن الغد سيكون افضل . ينتابني شعور بأن الغد لخريجي التربية الرياضية سيكون افضل
4*	اعمل لمستقبلي الرياضي وفقا لخطة وضعتها لنفسي
5	ارى ان مستقبلي الاكاديمي غامض.
6	أتفائل بمستقبلي المهني على الرغم من المعوقات التي تواجهني
7*	اعتقد ان الزمن يخبئ لي مفاجآت غير سارة
8	اخشى المشاركة في بعض الانشطة الرياضية خوفاً من الاصابة.
9	اثابر لتحقيق وانجاز اي خطط لمستقبلي الرياضي
10	اشعر بأن احلامي سوف تتحقق في المستقبل اشعر بأن احلامي سوف تتحقق بعد التخرج
11*	افكر بمستقبلي الرياضي بكل تفاؤل
12*	اتمنى الوصول الى ما وصل اليه استاذي ومدرسي
13	اتوقع حدوث امور سيئة عند اداء المهارات الرياضية الجديدة
14*	سوف اصبح لاعب متفوق في المستقبل
15*	اشعر ان اهدافي ستكون واضحة تجاه لعبتي في المستقبل
16*	اعتقد ان الامور ستسير في صالحتي.

***الفقرة المستبعدة**

4-العلاقات الاجتماعية:قدرة الطالب على اقامة علاقات وصدقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع زملائه الطلبة والآخرين من حوله ، على اساس من الود والالفة والتعاطف .

ت	الفقرات	تصح	لا تصح	التعديل المقترح
1	تربطني علاقة ودية مع زملائي الطلبة في الكلية			
2	اتعامل مع زملائي بمحبة وتسامح			
3	استمتع بأداء المهارات الرياضية مع زملائي الطلبة .			
4*	اميل الى تبادل الدعابة والمزاح مع زملائي خارج الدرس			
5	اسرتي لها دور مهم في حل جميع مشاكلتي			
6	افضل الفعاليات الجماعية على الفعاليات الفردية			

7*	اشعر بالمودة واللفظ أتجاه اساتذتي
8	أحرص على حضور المناسبات الاجتماعية التي تخص زملائي الطلبة.
9	يصعب علي تكوين صداقات جديدة مع طلبة آخرين
10*	اشعر اني مستعد للمشاركة بوقتي مع زملائي
11*	اثق كل الثقة بأصدقائي
12*	استمتع بتبادل الحديث مع افراد اسرتي
13	القي الدعم والمساعدة من زملائي الطلبة وقت الحاجة
14	اشعر أن زملائي بالمرحلة الرابعة لا يفهمونني
15*	اميل الى الخوف من المنافسة مع زملائي
16*	اشارك زملائي واساتذتي افراحهم واحزانهم

*الفقرة المستبعدة

5-الألتزان الانفعالي: قدرة الطالب على التحكم بمشاعره والتعبير عنها بصورة ناضجة ومتزنة

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل المقترح
1*	احافظ على هدوء اعصابي عند مضايقة زملائي لي في الدرس			
2	اتحكم بانفعالاتي عند أدائي للمهارات الرياضية الصعبة			
3	اتهرب من المواقف المحرجة.			
4*	لدي القدرة على تطوير جوانب شخصيتي			
5*	اشعر ان خبرتي لا تؤهلني لتطوير نفسي.			
6	نفسي مطمئنة على الرغم من المشاكل	تعديل		نفسي مطمئنة على الرغم من المشاكل التي تواجهني اثناء ممارسة الالعاب الرياضية
7*	اعي حالتي المزاجية عند تعاملتي مع زملائي في الدرس			
8*	اتمعت بصحة نفسية جيدة.			
9	أغضب بسرعة عند فشلي المتكرر في اداء المهارات الرياضية			
10	مشاعري واضحة أتجاه زملائي الطلبة.			
11	افقد السيطرة على اعصابي عند مضايقة زملائي لي بالدرس			

12*	اتردد بإبداء رأيي بوجود اساتذتي.
13*	اتخذ قراراتتي الحاسمة رغم وجود العقبات
14	اعد نفسي من الطلاب الهادئين عند اداء الامتحان العملي
15*	لدي القدرة على تطوير ذاتي حسب امكانياتي التي امتلكها في الدرس
16	انزعج من نقد استاذي لي عند ادائي للمهارة

*الفقرة المستبعدة

(ملحق (5)

((استبيان لتسمية عوامل الارتياح النفسي المستخلصة من التحليل العاملي لمعرفة مدى صلاحية التسمية لهذه العوامل))

الى الدكتور المحترم

يروم الباحثان القيام بالدراسة الموسومة (بناء مقياسي الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) ولتحقيق الهدف الاول في البحث الحالي قام الباحثان ببناء مقياس الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد استخدم الباحثان التحليل العاملي وبعد اجراء عملية التدوير للعوامل واستخراج التشعبات فقد تم استخلاص (42) فقرة توزعت على ثلاث مكونات، وقد تم تسمية هذه المكونات حسب ما تدل عليه الفقرات المتشعبة عليها ، ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها فقد تم اختياركم في لجنة الخبراء لتسمية (العوامل) المستخلصة من التحليل العاملي لفقرات المقياس، يرجى ابداء رأيكم حول مدى صلاحية التسمية التي اطلقت على هذه العوامل واجراء التعديل اللازم ان كانت تحتاج الى تعديل بما ترويه مناسبا.

علما انه قد حددت خمس مجالات للارتياح النفسي استنادا الى المصادر وآراء الخبراء والمجالات هي (الرضا عن الحياة ، الرضا عن الذات، التفاؤل بالمستقبل، العلاقات الاجتماعية، الاتزان الانفعالي).

مع جزيل الشكر والتقدير

الدرجة العلمية:

التخصص:

العنوان الوظيفي:

التوقيع:

أولاً - العوامل المستخلصة من التحليل العاملي بعد التدوير لمقياس الارتياح النفسي

ت	الفقرة	التسمية	مدى الصلاحية	الاسم	الملاحظات

المقترحة للمكونات	صالح غير الذي تقترحه	
1	قدراتي البدنية والمهارية لا تؤهلني لتقديم افضل اداء بالدروس العملية	
2	ينتابني شعور بأن الغد لخريجي التربية الرياضية سيكون افضل	
3	اشعر انني حققت اشياء مهمة في دراستي	
4	اتقبل الفشل مثلما اتقبل النجاح	
5	المناهج الدراسية الحالية بالمرحلة الرابعة غير مرضية	
6	اشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	
7	لدي ثقة كبيرة في نجاحي	
8	اثابر لتحقيق وانجاز اي خطط لمستقبلي الرياضي	
9	انا طالب ذو ارادة قوية	
10	اخشى المشاركة في بعض الانشطة الرياضية خوفاً من الاصابة	
11	اتمتع بصحة نفسية جيدة تمكنني من اداء كافة الانشطة بكليتي	
12	تربطني علاقة ودية مع زملائي الطلبة في الكلية	الرضا الذات
13	انجز المهام الصعبة على النحو المطلوب	
14	اتوقع حدوث امور سيئة عند اداء المهارات الرياضية الجديدة	
15	الحياة الدراسية تستحق الكفاح والاهتمام بها	
16	لدي القدرة على معرفة مواطن الضعف والقوة بنفسي	
17	تقديري لنفسي سيء كطالب تربية رياضية	
18	أستمتع بأداء المهارات الرياضية مع زملائي الطلبة	
19	اشعر ان زملائي بالمرحلة الرابعة لا يفهمونني	
20	اجد صعوبة في حل مشاكل الشخصية بصورة سليمة	

العامل الثاني

ت	الفقرة	التسمية المقترحة للمكونات	مدى الصلاحية	الاسم الذي تقترحه	الملاحظات
			صالح	غير صالح	
1	نفسى مطمئنة على الرغم من المشاكل التي تواجهني اثناء ممارسة الالعاب الرياضية				
2	اغضب بسرعة عند فشلي المتكرر في اداء المهارات الرياضية				
3	افقد السيطرة على اعصابي عند مضايقة زملائي لي في الدرس				
4	اعد نفسي من الطلاب الهادئين عند اداء الامتحان العملي	الاتزان الانفعالي			
5	انزعج من نقد استاذي لي عند ادائي للمهارة				
6	مشاعري واضحة اتجاه زملائي الطلبة				
7	أكون سعيداً عندما ابذل اقصى جهد بدروسي العملية				
8	اتهرب من المواقف المحرجة				
9	لدي شعور بالملل من تفاصيل حياتي				
10	اتحكم بانفعالاتي عند ادائيللمهارات الصعبة				
11	حياتي الدراسية لا تتفق مع اهدافي ومبادئ				
12	افضل الفعاليات الجماعية على الفعاليات الفردية				
13	اشعر بأني جدير بالاحترام بين زملائي الطلبة				

العامل الثالث



ت	الفقرة	التسمية	مدى الصلاحية	الاسم	الملاحظات
		المقترحة	صالح غير صالح	الذي تقترحه	
1	لو قدر لي ان اعيد اختيار دراستي من جديد لن اغير شيئا منها				
2	اسرتي لها دور مهم في حل جميع مشاكل اثناء دراستي الجامعية				
3	لدي شعور بالرضا عن مستوى معيشتي				
4	اشعر بأن احلامي سوف تتحقق بعد التخرج				
5	اسعى نحو الافضل واطمح ان اكمل دراستي العليا	العلاقات الاجتماعية			
6	يصعب علي تكوين صداقات جديدة مع طلبة اخرين				
7	احرص على حضور المناسبات الاجتماعية التي تخص زملائي الطلبة.				
8	أتفاعل بمستقبلي المهني على الرغم من المعوقات التي تواجهني				
9	اتعامل مع زملائي الطلبة بمحبة وتسامح				

