



كلية الدراسات العليا  
برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

صورة الذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط  
الرياضي المنتظم في محافظة الخليل

**Self- Image and its Relationship to Psychological  
Happiness Among Women Practicing Regular Sports  
Activity in Hebron Governorate**

إعداد الطالبة  
شهد أحمد اسعيد

إشراف  
الدكتور كامل حسن كتلو

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي

والتربوي من كلية الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة الخليل

2024م

## إجازة الرسالة

صورة الذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي  
المنتظم في محافظة الخليل

إعداد الطالبة

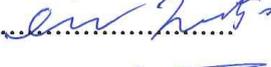
شهد أحمد اسعيد

إشراف

الدكتور كامل حسن كتلو

نوقشت هذه الرسالة يوم الثلاثاء بتاريخ 2024/5/14م، وأجيزت من أعضاء أعضاء

لجنة المناقشة التالية أسماؤهم:

التوقيع	أعضاء لجنة المناقشة
 .....	د. كامل حسن كتلو
 .....	د. أحمد فسفوس
 .....	د سناء أبو غوش

الخليل - فلسطين

1445هـ - 2024م

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَقْرَأُ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ① خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ② أَقْرَأُ وَرَبُّكَ  
الْأَكْرَمُ ③ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ④ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ⑤

(العلق، 1-5)

صدق الله العظيم

## إقرار:

أقر أنا معدة الرسالة بأنها قدمت لجامعة الخليل، لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الدراسة، أو أي جزء منها، لم يقدم لنيل درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

شهد اسعيد

التوقيع: .....

التاريخ: / / 2024م

## الإهداء

الحمد لله الذي اكرمنا بالعلم و التّعلم و زيننا بالحلم و الرضا و اكرمنا بالتقوى و جملنا بالعافية  
اهدي هذا العمل المتواضع الى نفح الرياحين و الورود و الى من يخلو باسميها النداء و يتسامى بها  
العطاء امي

والى من يستقيم ظهري به ابي

والى دنيتي و نور العين اختي الحبيبة

و الى صديقاتي الغاليات

والى كل النساء الفلسطينيات الصامدات الشامخات المعترزات بذواتهن الى صانعات المجد الماثرات  
في المجتمع الامهات المربيات من تبذل جهدا لتربية جيل صالح و مصلح الى الطبيبات و المهندسات  
و الاعلاميات المعلمات و الى النساء في شتى التخصصات و المجالات و الى ربات البيوت و كل  
نساء العالم

اليكم جميعا اهدي هذا العمل المتواضع

## شكر وتقدير

اللهم لك الحمد كله و الشكر نله، إليك يرجع الأمر كله ،عَلائِته و سِرّه ،فحقّ أنت أن تُعبَدَ و حقّ  
انت ان تُحمد و أنتَ على كل شيء قدير

بعد المولى عز وجل اتقدم أخلص وأسمى عبارات الشكر والامتنان الى من ابصرت بها طريق حياتي  
واستمدت منها قوتي واعتزازي بذاتي الى الشامخة الحكيمة التي تعلمت منها معنى الارادة معنى  
التحدي وان لا مستحيل ولا عائق اما تحقيق الاهداف والدتي

والى والدي الرجل الدبلوماسي الداعم المعطاء

حفظكم الله والدي وأجزل لكم العطاء في الدنيا والاخرة

والشكر كل الشكر الى امي بعد امي وشطر الفؤاد اختي دينا من تعلمت منها ما لا يمكن للكلمات  
حصره ووصفه

والى اخوتي السند في الماضي والحاضر والمستقبل اليكم ضياء وبهاء عبد الرحمان ومعتصم اليكم  
جميعا كل الشكر

والشكر موصول الى اهلي واقربائي وكذلك صديقاتي من يعرفن حق المعرفة ان لهن في القلب مكانه  
وان لدعمهن ودعائهن لي في ظهر الغيب اصلا في الوصول الى هذا الهدف

كما واتقدم بجزل الشكر و العرفان الى الدكتور المشرف على هذه الرسالة الدكتور كامل حسن كتلو  
اعطيت فكفيت فكان عطاء مشكورا جزاك الله عني كل خير دكتور الكريم

كما واتقدم كذلك بالشكر الى الطاقم التدريسي كلاً باسمه ولقبه في كليتنا كلية التربية و كلية الدراسات  
العليا وكل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع فشكرا للجميع.

## فهرس المحتويات

أ	إقرار:.....
ب	الإهداء.....
ج	شكر وتقدير.....
د	فهرس المحتويات.....
ح	فهرس الجداول.....
ك	فهرس الملاحق.....
ل	ملخص الدراسة.....
م	Abstract.....
1	<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.....</b>
2	المقدمة.....
5	مشكلة الدراسة وأسئلتها.....
7	فرضيات الدراسة.....
9	أهمية الدراسة.....
11	أهداف الدراسة.....
12	حدود الدراسة.....
12	محددات الدراسة.....
12	مصطلحات الدراسة.....
14	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة.....</b>
15	الإطار النظري.....
15	أولاً: صورة الذات.....

15.....	مفهوم صورة الذات .....
17.....	أبعاد صورة الذات .....
18.....	العوامل المؤثرة في صورة الذات .....
19.....	أنواع صورة الذات .....
20.....	أعراض تدني صورة الذات: .....
21.....	مراحل تكون صورة الذات .....
24.....	النظريات المفسرة لصورة الذات.....
24.....	ثانياً: النظرية الظاهرية.....
30.....	ثانياً: السعادة النفسية .....
30.....	مفهوم السعادة النفسية .....
32.....	خصائص الأشخاص السعداء:.....
34.....	مكونات السعادة النفسية .....
36.....	أنواع السعادة النفسية.....
36.....	السعادة في المجال الرياضي.....
37.....	مصادر السعادة النفسية:.....
38.....	النماذج والنظريات المفسرة السعادة النفسية.....
40.....	ثالثاً: النساء الممارسات النشاط الرياضي .....
42.....	مفهوم النشاط الرياضي .....
42.....	أهداف النشاط الرياضي.....
43.....	أهمية النشاط الرياضي.....
44.....	أنواع النشاط الرياضي .....

45.....	خصائص النشاط الرياضي
46.....	أسباب ممارسة المرأة للنشاط الرياضي
47.....	أهمية ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية
48.....	النظريات التي فسرت وتناولت النشاط الرياضي
50.....	الدراسات السابقة
50.....	المحور الأول: الدراسات المتعلقة بصورة الذات
57.....	التعقيب على الدراسات المتعلقة بصورة الذات
58.....	المحور الثاني: الدراسات المتعلقة بالسعادة النفسية
63.....	التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالسعادة النفسية
64.....	المحور الثالث: الدراسات المتعلقة بالنشاط الرياضي
68.....	التعقيب على الدراسات المتعلقة بالنشاط الرياضي
68.....	التعقيب العام على الدراسات السابقة
70.....	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
71.....	مقدمة:
71.....	منهج الدراسة:
71.....	مجتمع الدراسة:
71.....	عينة الدراسة:
73.....	أدوات الدراسة
73.....	أولاً: مقياس صورة الذات
73.....	وصف المقياس
73.....	أولاً: مقياس صورة الذات

73.....	صدق المقياس
75.....	الثبات
77.....	ثانياً: مقياس السعادة النفسية
77.....	وصف المقياس
77.....	صدق المقياس
79.....	الثبات
81.....	متغيرات الدراسة:
81.....	إجراءات الدراسة
82.....	المعالجة الإحصائية:
<b>83.....</b>	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>
84.....	مقدمة:
84.....	الإجابة عن أسئلة الدراسة
<b>115.....</b>	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات</b>
116.....	مناقشة النتائج والتوصيات
116.....	أولاً: مناقشة النتائج:
131.....	ثانياً: التوصيات:
132.....	المقترحات
133.....	المصادر والمراجع
133.....	أولاً: المراجع العربية
140.....	ثانياً: المراجع الأجنبية
143.....	الملاحق

## فهرس الجداول

- جدول (1): خصائص العينة الديموغرافية.....72
- جدول(2): معاملات الارتباط لعلاقة الفقرات بأبعادها ، وعلاقتها بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة الأبعاد بالمقياس. 74
- جدول (3): مقياس الثبات لمقياس صورة الذات .....76
- جدول(4): مفاتيح التصحيح.....76
- جدول(5): نتائج اختبار التحليل العاملي لفقرات متغير السعادة النفسية .....78
- جدول (6): مقياس الثبات لمقياس السعادة النفسية .....80
- جدول(7): مفاتيح التصحيح.....80
- جدول (8) نتائج معامل الارتباط بيرسون(Pearson correlation) للعلاقة بين صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل .....85
- جدول (9) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية والترتيب ودرجة الموافقة لأبعاد مستوى صورة الذات. 86
- جدول (10) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لفقرات البعد الجسدي .....86
- جدول (11) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لفقرات البعد الاجتماعي .....88
- جدول (12) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لفقرات .....89
- البعد المعرفي.....89
- جدول (13): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمر .....92
- جدول (14): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر .....92
- جدول (15): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المؤهل العلمي .....93
- جدول (16): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي.....94
- جدول (17): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية .....94

- جدول (18): نتائج اختبار توكي (Tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية 95.....
- جدول (19): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية 96.....
- جدول (20): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير مستوى الدخل 96.....
- جدول (21): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل 97.....
- جدول (22): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير طريقة الاشتراك 98.....
- جدول (23): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك 98.....
- جدول (24): اختبار (T-Test) للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمل 99.....
- جدول (25) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية والترتيب ودرجة الموافقة ابعاد السعادة النفسية ... 100
- جدول (26) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لفقرات البعد النفسي ..... 101
- جدول (27) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لفقرات البعد الاجتماعي ..... 102
- جدول (28) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لفقرات البعد الانفعالي ..... 103
- جدول (29): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمر 107.....
- جدول (30): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر 107.....
- جدول (31): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المؤهل العلمي .... 108
- جدول (32): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي ..... 109

- جدول (33): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية . 109
- جدول (34): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية ..... 110
- جدول (35): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير مستوى الدخل..... 111
- جدول (36): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل ..... 111
- جدول (37): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير طريقة الاشتراك ... 112
- جدول (38): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك..... 113
- جدول (39) اختبار (T-Test) للفروق في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمل ..... 113

## فهرس الملاحق

- 144..... ملحق رقم (1) الاستبانة بصورتها النهائية
- 149..... ملحق رقم (2) قائمة أسماء المحكمين
- 150..... ملحق رقم (3) كتاب تسهيل مهمة
- 151..... ملحق رقم (4) جدول مجتمع الدراسة

# صورة الذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل

إشراف: الدكتور كامل كتلو

إعداد الطالبة: شهد أحمد اسعيد

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع النساء الممارسات للنشاط الرياضي في محافظة الخليل والبالغ عددهن (615) امرأة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (109) امرأة ممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تم اختيارهن بالطريقة العشوائية القصدية، واستخدمت الدراسة مقياسين هما: مقياس صورة الذات، ومقياس السعادة النفسية، حيث تم التحقق من خصائصها السيكومترية، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة، توصلت الدراسة إلى أن صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم جاءت متوسطة، وأن مستوى السعادة النفسية لديهن كانت متوسطة.

وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تعزى لمتغيرات: العمر، والمؤهل العلمي، ومستوى الدخل، وطريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، بينما أشارت إلى وجود فروق لمتغيرات: الحالة الاجتماعية، والعمل.

وعدم وجود فروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل لمتغيرات: العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، وطريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل.

**الكلمات المفتاحية:** صورة الذات، السعادة النفسية، النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.

## **Abstract**

The study aims to identify the relationship between self-image and psychological happiness among women practicing regular sports activity in the Hebron Governorate. The researcher used the descriptive correlational approach, and the study population consisted of all 615 women practicing sports activity in the Hebron Governorate. The study was conducted on a sample consisting of 109 women practicing regular sports activity and selected randomly. The study used two scales: the self-image scale and the psychological happiness scale. Their psychometric properties were verified, and after conducting the necessary statistical treatments, the study concluded that the self-image of women practicing regular sports activity was high, and their level of psychological happiness was moderate.

The study concluded that there is a statistically significant relationship in the form of psychological diversity among women active in sports activity in Hebron Governorate.

The results showed that there were no statistically significant differences in the level of self-image among women practicing regular sports activities due to the variables: age, educational qualification, income level, and method of participating in the fitness center, while they indicated that there were no differences for the variables: marital status and work.

There are also no differences in the level of psychological happiness among women practicing regular sports activity in Hebron Governorate for the variables: age, educational qualification, marital status, income level, method of participating in the fitness center, and work.

**Keywords:** self-image, psychological happiness, women who practice regular sports activity.

## الفصل الأول

### الإطار العام للدراسة

## الفصل الأول

### الإطار العام للدراسة

#### المقدمة

تلعب صورة الذات دوراً أساسياً في توجيه سلوك الفرد، فهي تمارس تأثيراً قوياً على كل ما نفعله بشكل مباشر أو غير مباشر زمنياً، ومنه فإنها تمارس تأثيراً انتقالياً على الخبرات، حتى أن الفرد يميل إلى إدراك الأشياء والحكم عليها والتصرف بالطريقة التي تتفق مع صورة الذات، فالفرد يبدأ بتطوير صورته على ذاته منذ الطفولة من خلال البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه خاصة من طرف الأسرة (مسعودية، 2019).

وتبدأ صورة الذات في التشكل خلال الفترات الأولى للطفولة المبكرة، حيث يساهم في نشأتها ما يتعلق بالفرد في محيطه، بالأخص الأفراد المهمين في حياته كالوالدين والمربين والأقران، وقبل أن تستقبل لدى الفرد، نجدها تتأرجح بين الذات والآخرين، ولا يختلف اثنين في أن صورة الذات لها دور مهم في حياة الفرد، إذ تأخذ دور في توجيه سلوك الفرد، فهو يميل إلى إدراك مختلف المواقف والأمر وتقديرها والحكم عليها بصورة تتلاءم وتتفق مع صورة الذات التي لديه، وهذا ما يقلدها الدور المهم والتأثير القوي في كل ما يتخذه الفرد وينوي القيام به (بوزيدي، 2022).

كما تعتبر صورة الذات الموجه الرئيسي لسلوك الأفراد سواء كان ذلك السلوك إيجابياً أم سلبياً، والذي يساهم بشكل كبير في توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته ومجتمعه الذي يعيش فيه ويتعامل معه، حيث أشار (سويح، 2022) أن صورة الذات من أكثر العوامل المؤثرة في الصحة النفسية بشكل عام ولها علاقة بدرجة الانسجام والتفاعل مع الآخرين.

وتعرف الصورة الذاتية على أنها المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه والقيم الاجتماعية الإيجابية والسلبية التي تتعلق بهذه الخصائص، أو هي ذلك المجال الظاهري الذي تتكون منه تشكيلة من الإدراكات المتعلقة بالذات أو الأنا، كما أنها بنية كلية متعددة الأبعاد مركبة من بعض البنيات الأساسية التي تحدد النواحي العامة لصورة الذات كل واحدة منها تعطي جانباً محدداً للذات التي تميز أوجه متعددة ومستمدة من التجربة المحسوسة ذاتها ثم تدركه مرموزاً لها من طرف الفرد (مسعودية، 2019).

وتعتبر السعادة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي وإحدى المتغيرات الأساسية للشخصية، لما لها من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، فهي هدفاً إنسانياً سامياً يسعى الفرد دائماً إليه ويجد في البحث عنه أينما كان في غدوه ورواحه، كما يسعى لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانين وغيرهم، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والاستمتاع والتفاؤل والطموح، وتحقيق الذات، وبالتالي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة، وتعتبر السعادة القصوى التي يطمح إليها الفرد ويرى أرسطو أنها حالاً من أحوال النفس البشرية، التي لا تتحقق إلا عن طريق الرضا عن كل ما يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها، كما أن أسبابها تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم، وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة والأساسية التي تسهم في خلق السعادة، تبدو عامة، وقد اتضح أن هذه العناصر هي نفسها بالنسبة لجميع الأفراد (سماوي وشاهين، 2021).

وتختلف السعادة النفسية باختلاف طباع الأفراد، والبيئة المحيطة بهم، وهي من المؤشرات العامة التي تدل بوضوح على مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية، وقدرته على التواصل الإيجابي مع الآخرين وتفاعله مع البيئة المحيطة، وتعرف بأنها تلك الحالة الوجدانية الإيجابية التي تعكس مدى الرضا عن مصادر السعادة الشخصية، كالصحة والتدين والمستوى الاقتصادي التعليمي والمهني والاعتزاز

بالنفس إلى جانب مصادر السعادة الاجتماعية، كمهارات التواصل، والعلاقات الاجتماعية الجيدة والمشاركة الاجتماعية (الشلاش، 2022).

وتعد السعادة النفسية مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثر في البيئة وعدم الشعور بالسعادة قد يعتبر بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات، فالإحساس بالسعادة غاية يسعى لها كل فرد في زمن تتعاضم فيه التحديات والمشكلات (قاسم وعبد الإله، 2018).

ويعتبر الإنسان وحدة تشمل الجسد والعقل، العقل الذي يفكر ويشعر والجسم الذي يتحرك ويكتسب الخبرات، يشكلان وحدة شاملة تسعى للتكامل، وقد صيغت المقولة " العقل السليم في الجسم السليم" حيث أن القصد من ذلك هو تعزيز وتقوية الجسم عبر فوائد الرياضة للجسم كشرط مهم للصحة النفسية، حيث تعتبر الرياضة في العصر الحالي من سمات التطور لما لها من أهمية ودور كبير في توجيه الفرد إلى حياة أفضل، فهي وسيلة لإعداد وتوجيه الأجيال، كما تساهم في رعاية الفرد جسدياً ونفسياً فتقوي البدن وتربي النفس، فالممارسة الرياضية بكل أنواعها وأشكالها أصبحت مظهر من مظاهر ازدهار وتقدم الأمم ولغة عالمية تجاوزت كل العادات والفروق بين البشر وبين كلا الجنسين، باعتبارها تجسد القيم الروحية والثقافية والأخلاقية والتربوية، وتحقق الغايات السامية والأهداف النبيلة للبشرية.

حيث تهدف الأنشطة الرياضية إلى إعداد الفرد من جميع النواحي، وأصبحت ممارسة الأنشطة الرياضية مطلباً ضرورياً في الحياة لما لها من فوائد كثيرة، في القدم كانت ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة والأنشطة في قاعات اللياقة البدنية مقتصرة على الرجال فقط، حيث ساهم التقدم التكنولوجي والإعلام الرياضي ومواقع التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة بين جميع الأفراد كباراً

وصغاراً رجالاً ونساءً، لذلك تحتاج النساء إلى ممارسة الرياضة لتجنب السمنة لأنها تقي من التعرض لمرض هشاشة العظام والذي تتعرض له معظم النساء في سن مبكرة، حيث أشارت دراسة (كمال، 2022) أن ممارسة المرأة للرياضة لمدة ساعة يومياً يفيد في تقوية مناعة الجسم وحمايته من الأمراض وتعويض الخمول والكسل الذي يؤدي لزيادة الوزن وما يترتب عليه من أمراض مختلفة، فالمرأة قادرة بطبيعتها الفسيولوجية والميكانيكية على ممارسة كافة أنواع الرياضات.

فمن هنا جاءت الدراسة للبحث في العلاقة بين صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

أصبح النشاط الرياضي مطلباً أساسياً للشخص العادي في مواجهة المخاطر الناتجة عن قلة الحركة نتيجة اعتماد الإنسان على الآلة في العديد من متطلبات الحياة العصرية، ويعد خروج النساء لممارسة النشاط الرياضي خارج المنزل أمراً بالغ التعقيد في ظل العادات والتقاليد التي لا تسمح بمثل هذا الأنشطة ، والتي تعد ذلك موضوعاً يضرب صميم الثقافة السائدة في مجتمع محافظ، ولكن انتشار المراكز النسائية التي تعمل على تطوير النشاط الرياضي للنساء في محافظة الخليل، وإقبال النساء على هذه المراكز دعا إلى التعرف على صورة الذات وعلاقتها بالسعادة النفسية للنساء الواتي يترددن إلى تلك المراكز (شتيوي، 2017).

وقد أصبح الاهتمام بالمظهر والشكل الخارجي من أهم الأمور في حياة المرأة، حيث تسعى بكل ما هو متاح من وسائل من أجل الحصول على المظهر والشكل الأجمل، فعدم رضا المرأة عن صورة جسدها من المشكلات التي تواجه المجتمع المحلي، فالمشكلات لا تكون في تزايد عدم الرضا، بل المشكلة الأكبر في الصورة السلبية عن تقبل الذات لدى المرأة بشكل خاص، حيث يبدأ في النظرة

التي تحملها تجاه تكوين جسمها، كون إن العصر الذي نعيش به يسمى عصر الصورة أو الشكل نتيجة الاهتمام الذي توليه الثقافات بعناصرها المختلفة للفرد أثناء الحكم عليه في كافة المجالات، وكذلك مواقع التواصل الاجتماعي والإعلام وتأثير فكرة المرأة اتجاه نظرتها لجسمها أكثر من غيرها (العدم، 2020).

وكوني إحدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي بشكل منتظم ودائم في نوادي مدينة الخليل الرياضية، ومن خلال نظرتي لهذه الظاهرة بشكل واسع وكذلك من خلال مقابلة السيدات الممارسات للنشاط الرياضي لديهم اهتمام كبير في تحسين صورة الذات وبالأخص الذات الجسدية لديهن وكذلك البحث الدائم عن السعادة والمتعة من خلال الرياضة على اختلاف أنواعها ومستوياتها ومن هنا ظهرت فكرة أهمية إظهار وجود او عدم وجود علاقة وارتباط بين صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.

**ومن خلال ذلك تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:**

ما علاقة صورة الذات بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل؟

**السؤال الأول:** ما مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل؟

**السؤال الثاني:** هل توجد فروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل)؟

**السؤال الثالث:** ما مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل؟

**السؤال الرابع:** هل توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل)؟

### فرضيات الدراسة

**الفرضية الرئيسية الأولى:** لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين صورة الذات (البعد الجسدي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) والسعادة النفسية (البعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي) لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.

**الفرضية الرئيسية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل).

### يتفرع عن الفرضية الثانية الفرضيات التالية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل.

**الفرضية الرئيسية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل).

#### يتفرع عن الفرضية الثالثة الفرضيات التالية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل.

### أهمية الدراسة

تظهر أهمية الدراسة فيما يلي:

#### أولاً: الأهمية النظرية

تسهم في التعرف على العلاقة بين صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي .

• تعد الدراسة من الدراسات التي تناولت متغيرات لم تخضع للبحث مجتمعة مع بعضها البعض

في مجتمع الدراسة هي: (صورة الذات، والسعادة النفسية) حسب علم الباحثة، فهي الدراسة الأولى

التي تناولت العلاقة بين صورة الذات بالسعادة النفسية.

• الوقوف على الصورة التي تكونها النساء الممارسات للنشاط الرياضي حول نفسها في وضعية

السعادة النفسية.

- يعد مفهوم السعادة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وهو من أكثر المفاهيم النفسية تداولاً في الأوساط العلمية والتربوية، وذلك لأهميتها الفعالة والمؤثرة في حياة الأفراد وشخصياتهم، وتعطي صورة إيجابية عن الذات.
- تبرز أهميتها من أهمية الفئة المستهدفة وهي النساء الممارسات للنشاط الرياضي، حيث تساعد النساء على تجاوز المشكلات التي تواجههم في حياتهم، وتحسين معيشتهم ووضعهم الصحي.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- توجيه أنظار الباحثين إلى دراسة صورة الذات وعلاقة بالسعادة النفسية في المجتمع الفلسطيني، من أجل مواكبة التطور المعرفي في ميدان علم النفس، والتحقق من علاقة صورة الذات بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.
- تسعى الدراسة لتقصي العلاقة بين صورة الذات والسعادة النفسية، وتوظيف نتائج الدراسة الحالية في مجال برامج التوجيه والإرشاد النفسي وبخاصة إرشاد النساء الممارسات للنشاط الرياضي، وكذلك تصميم برامج إرشادية وتدريبية لمراكز اللياقة البدنية .
- تأمل الباحثة أن يستفيد الباحثون والمهتمون بالنساء من نتائج هذه الدراسة، والانطلاق من هذه النتائج لموضوعات بحثية جديدة.
- إثراء المكتبة الفلسطينية والعربية بمفهوم صورة الذات والسعادة النفسية للنساء الممارسات للنشاط الرياضي، وذلك من خلال تطوير مقاييس الدراسة.
- إعداد برامج منظمة لخدمة الإرشاد النفسي والمهني بالنادي وخارجه، وتوفير البيئة المناسبة لذلك، من خلال المؤسسات الاجتماعية المختلفة ووسائل الإعلام المتعددة، ولقاءات تثقيفية وندوات

تعليمية وورشات عمل تدريبية تعزز من زيادة النساء الممارسات للنشاط الرياضي وزيادة السعادة النفسية وإيجاد تصور أفضل نحو الذات بكل أبعادها.

## أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف على العلاقة بين صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.
2. التعرف على العلاقة بين صورة الذات (البعد الجسدي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل؟
3. التعرف على مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.
4. معرفة إذا ما كان هناك فروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل).
5. التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.
6. معرفة إذا ما كان هناك فروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل).

## حدود الدراسة

تحدد هذه الدراسة بمجموعة من المحددات وهي:

الحدود البشرية: النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم

الحدود المكانية: محافظة الخليل

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول للعام 2023-2024.

الحدود الموضوعية: صورة الذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي

المنتظم في محافظة الخليل.

## محددات الدراسة

تمثلت محددات الدراسة في الآتي:

1. قلة الدراسات العربية والأجنبية التي بحثت صورة الذات والسعادة النفسية للنساء الممارسات للنشاط

الرياضي.

2. ندرة المراجع والكتب الحديثة التي تتحدث عن النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.

3. وجود عراقيل وصعوبات أثناء تعبئة الاستبانات.

## مصطلحات الدراسة

صورة الذات: هي إدراك الفرد لنفسه، وخصائصه الجسدية ومكانته في المجتمع، وقناعاته وما يتوقعه

من الأفراد الآخرين فيما يتعلق بمسألة ما (الفتلاوي، 2021).

وتعرف الباحثة صورة الذات إجرائياً بمتوسط مجموع الدرجات التي يحصل عليها المبحوثات ( النساء الممارسات للنشاط الرياضي) على مقياس صورة الذات المستخدم في الدراسة الحالية المكون من المعلومات الديمغرافية و 28 فقرة مقسمة إلى 3 ابعاد.

**السعادة النفسية:** هي عبارة عن مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وقد تم تحديدها في ستة عوامل وهي: الاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات (الشريف، 2021).

وتعرف الباحثة السعادة النفسية إجرائياً بمتوسط مجموعة الدرجات التي تحصل عليها المبحوثات (النساء الممارسات للنشاط الرياضي) على مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية المكون من المعلومات الديمغرافية و 30 فقرة مقسمة إلى 3 ابعاد.

**النشاط الرياضي:** هو ذلك النشاط الذي يقوم الفرد بممارسة إيجابية في شكل فردي أو جماعي تحت قواعد وقوانين معينة بحيث يحدث تغيرات نفسية وجسمية وانفعالية واجتماعية تمكن الشخص من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به (موسى، 2020).

وتعرف الباحثة النشاط الرياضي إجرائياً بأنه مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي تؤديها المرأة داخل النادي أو خارجه، بقصد تنمية مهاراتها الحركية والبدنية، أو بقصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ.

**الممارسة للنشاط الرياضي المنتظم :** المرأة التي تمارس الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة ودائمة، وذلك على مستوى النادي الرياضي بهدف المشاركة في البطولات بغض النظر عن تحقيق البطولة في منافسات هذا النشاط (موسى، 2020: 4).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### مقدمة

تناول هذا الفصل توضيحاً عاماً للمفاهيم الأساسية التي تتمحور حولها الدراسة وهي صورة الذات، والسعادة النفسية، والنساء الممارسات للنشاط الرياضي، كما تقدم الباحثة في نهاية هذا الفصل عرضاً للدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بمفاهيم الدراسة.

#### الإطار النظري

##### أولاً: صورة الذات

يعتبر موضوع صورة الذات من المواضيع التي حظيت بالدراسة لدى معظم الباحثين في مجال علم النفس، على الرغم من أنها تمثل الإطار المرجعي لفهم شخصية الفرد وتفسير سلوكه الإنساني (بوزيدي، 2022).

##### مفهوم صورة الذات

أشار شيلدر (Shilder, 1968) إلى أن جوهر صور الذات يتمثل في كل ما يتعلق بالفرد ككائن عضوي واجتماعي، كما أنها تشير إلى نظرة الفرد لذاته، أو بمعنى آخر التمثيل الإدراكي من طرف الفرد ذاته ومن خلال علاقاته بالكائنات الحية والأشياء التي لها أهمية كبيرة عنده.

وعرفها ألبورت (Alport, 1961) على أنها عامل معرفي للمحافظة على وحدة الشخصية بالطريقة التي يدرك بها الشخص ذاته على حقيقتها وواقعها، وتتشكل مدركات الفرد هذه من تفاعله مع بيئته والصورة التي يتمنى أن تكون بالمستقبل، وعلى حسب المدركات التي يمتلكها كذلك، كما يرى أن لكل

فرد صورة ذات خاصة به وتتكون من عاملين مهمين هما صورة الذات الواقعية وهي الأدوار المتعلمة والمتوقعة والتي يتم اكتسابها عن طريق الخبرات والقسم الثاني صورة الذات المثالية وهي كل ما يسعى الشخص للوصول إليه و الطموحات المستقبلية التي يسعى إلى تحقيقها حسب إمكانياته (سويح، 2022).

وأشارت كل من ابن حامد وفضل (2017) على أنها ذلك التصور الذي يحمله الفرد، أو الواقع الحقيقي عن ذاته، مع حكمه عليها إما بالإيجاب أو السلب، حيث يرتبط ذلك باتجاهه نحو نفسه وشعوره بكفاءته أو تقبله لذاته أو عكس ذلك، كما أن لأحكام الآخرين على صورة الفرد يلعب دوراً هاماً في تشكيلها، فهي بذلك لا تنمو إلا في إطار العلاقات الاجتماعية وقد يؤدي اضطراب هذه العلاقات إلى تكوين مفهوم غير سوي عن الذات لدى الفرد.

كما تعرف بأنها نظرة الشخص لنفسه وما يستخلصه من ذلك مقارنة بالآخرين من حيث الشكل والمظهر العام والسلوك، ومن هذه الصور يتكون الانطباع العام عن النفس، سلبياً كان أم إيجابياً، وغالباً ما تؤدي صورة الذات السلبية إلى احترام ضعيف للذات (بحيح وأخضري، 2022).

كذلك عرفتها الطيب (2015) على أنها النواة الأساسية للشخصية فهي التي تنظم مشاعر الفرد وكل ما في حياته فالذات تتكون عند الاحتكاك أو التفاعل مع الآخرين والبيئة.

كذلك فهي نسق تصوري تطوره الكائنات البشرية أفراداً كانت أم جماعات وتبناها وتنسبها إلى نفسها ويتكون هذا النسق التصوري من مجموعة من الخصائص الفيزيائية والنفسية والاجتماعية ومن أصول ثقافية كالقيم والأهداف والقدرات التي يرى الأفراد أو الجماعة أنها تتسم بها (مسعودية، 2019).

وترى الباحثه في ضوء ما تم عرضه من تعريفات ان صورة الذات هي التصور الذهني الذي نكونه عن ذواتنا بأبعادها المختلفة الاجتماعية والمعرفية والانفعالية وكذلك الذات الجسدية .

وهي بالطبع مستمدة من احساسنا وخبراتنا ونظرة الاخرين لنا وان هذه الصورة والتطور لا تتعلق فقط بالمظهر الخارجي للشخص وإنما تتصل بجوانب أخرى إدراكية فكرية عميقة.. وسلوكية كذلك.

## أبعاد صورة الذات

لصورة الذات ثلاثة أبعاد اتفق عليها بعض العلماء والمختصين وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:

### أولاً: الذات الجسدية

تؤدي صورة الجسد التي تتضمن الذات الجنسية والذات الجسدية دوراً رئيساً في النمو السيكولوجي النفسي، فقدم Tshildar نظرية عن صورة الجسد حيث قال أن صورة الجسد هي تصور مكثف لاختبارات الأفراد لأجسادهم في الحاضر والماضي وفي أعمال الخيال، كما أن صورة الجسد تحتوي في الجانب الواعي والجانب اللاواعي من الذات، فالصورة الفعلية الذاتية المترسخة في العقول قد تشبه أو لا تشبه الصورة الحقيقية لبيئة الجسم، فإن كان البناء الإدراكي والمعرفي للذات يتعارض مع الإحساس الجسدي، فإن عملية تكامل الذات الكلية تصبح عملية عسيرة لأن حدوث التكامل هو شأن يتعلق بالتطور الطبيعي، وإن لم يحدث ذلك فإنه ينتج عنه عدم التوافق ويتخذ أشكالاً مختلفة: كاضطراب الأعصاب والاضطراب العقلي والهوس، وكذلك مشاكل سلوكية أخرى كالقلق والعدوان والتخريب والتمرد، وقلة الثقة بالنفس وتشكيل صورة سلبية عن الذات (سويح، 2022).

### ثانياً: الذات المعرفية

تبدأ مرحلة تطور الذات المعرفية المختلفة في مرحلة الطفولة المبكرة، تتم من خلال العلاقة المتبادلة مع الأشياء والأفراد، في أوقات مختلفة في مرحلة النضوج والنمو الشخصي، ويتم بناء نوات تجريبية معتمدة على الملاحظة والاختبار وإنشاء أسس معرفية مختلفة (بحيح وأخضري، 2022).

### ثالثاً: الذات النفسية

أي نظرة الفرد العميقة إلى ذاته النفسية، والتي يتكون مفهومه عنها من خلال إدراكه لمشاعره، وعواطفه وأحاسيسه، وانفعالاته الخاصة ورغباته، وشعوره بالضعف أو القوة، ودرجة ثقته بنفسه وتقديره لها واحترامه لكيانها ومكوناتها، ومعرفته لدوره وتمسكه بكرامته والاعتزاز بنفسه، كل هذه المكونات تعد عناصر أساسية في التكوين النفسي المركب للذات النفسية، والتي تعد من أهم مكونات المفهوم العام للذات (ابن حامد وفضل، 2017).

### رابعاً: الذات الاجتماعية

إن فكرة الذات الاجتماعي فكرة الفرد عن نفسه من خلال علاقاته بالآخرين، ومكانته بينهم، والدور الذي يؤديه في شبكة التفاعل معهم وخاصة الأفراد المقربون له، إذ يعتمد تشكل الذات الاجتماعية على الكيفية التي يعامل بها هؤلاء الأفراد، وتعد الذات الاجتماعية عاملاً أساسياً في تكوين صورة الذات لدى الفرد، لا يمكن له تعديلها إلا في إطار ما يقتضيه المجتمع وأحواله (بوزيدي، 2022).

### العوامل المؤثرة في صورة الذات

هناك عدة عوامل تؤثر على صورة الذات وهي:

- **العوامل الشخصية، والتي تشمل:** صورة الجسم وتتمثل في التطور الفسيولوجي كالحجم وسرعة الحركة، والتناسق العضلي، ويختلف هذا حسب نوع الجنس، والصورة المرغوب فيها، كما تشمل القدرات العقلية، فحين ينمو موقف الفرد من نفسه وتقييمه لنفسه إذا كانت قدراته العقلية تمكنه من أن يقيم خبراته، فالفرد السوي ينمو لديه صورة أفضل أما غير السوي فهو لا يستطيع أن يقيم خبراته، وكذلك مستوى الذكاء، فالفرد الذي تكون لديه درجة كبيرة من الوعي والفتانة وفهم الأمور، فهو ينظر لذاته بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء (طبيب، 2015).

- **العوامل البيئية:** وتشمل الأسرة، فتشكل الشخصية السوية نفسياً واجتماعياً مرتبطاً بطبيعة التفاعل بين الأفراد داخل النسق الأسري، وكذلك المدرسة، فلها الأثر العظيم بعد الأسرة في تكوين صورة الفرد عن ذاته، وتكوين اتجاهاته نحو قبول ذاته أو رفضها، فالنظام المدرسي وطبيعة العلاقة بين المعلم والزملاء والأصدقاء جميعها عوامل تؤثر في نظرة الفرد لذاته.
- **العوامل الاجتماعية:** حيث أن احتلال الفرد سلسلة من الأدوار الاجتماعية المختلفة منذ طفولته، يجعل ذاته تنمو ضمن تفاعل اجتماعي يحركه من خلال تلك الأدوار، فيتعلم كيف يرى ذاته كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة (ابن حامد وفضل، 2017).

## أنواع صورة الذات

هناك نوعين للصورة الذات هما:

### أولاً: صورة الذات الإيجابية:

هو ما يكونه الفرد عن ذاته على أنه فرد نافع، والعمل والتفكير الإيجابي عاملين يحققان الهدف عندما يطابقان لصورة الذات فالثقة بالنفس تجعل صورة الذات لدى الفرد إيجابية، فمعظم النجاحات التي يحققها الكثيرون تعود أساساً إلى نظرتهم الإيجابية لذاتهم (طبيب، 2015).

وحتى تكتمل صورة الذات الإيجابية للفرد لا بد أن يمر بعدة مراحل، فنحن لم نخلق ولدينا صورة للذات، فالصورة الذاتية يتم اكتسابها وتتشكل حسب معتقداتنا، فالمعتقدات هي الأفكار التي تدور بعقلك والتي تعتقد بأنها صحيحة باعتقاداتك حول ذلك ، قد تكون لحد بعيد عبر إدراكك لخبراتك السابقة بالفشل أو النجاح، وكيفية حكمك على الآخرين حسب درجة أهميتهم فنحن عادة ما نشاهد أنفسنا كما يشاهدوننا الآخرين وینعكس هذا المديح أو الثناء (مسعودية، 2019).

ومن العوامل التي تؤثر في تكوين مفهوم الذات الإيجابية مايلي:

- **معرفة الفرد لقدراته وإمكاناته:** حيث يرى الفرد نفسه له كيان خاص به، ذو قدرة على التعلم وذو قوة جسمية، أي أن لديه قدرة على إدراك مستوى قدراته وإمكاناته، كما أنه يستطيع أن يصنع لنفسه أهدافاً واقعية ومستويات معقولة من الطموح بعيداً عن التزييف والصور الوهمية للذات، مما يسهل عليه تحقيق الأهداف والوصول إلى تلك المستويات، وتجنب الإحباطات.
- **فكرة الفرد عن ذاته وتقديره لها:** تتكون فكرة الفرد عن ذاته من خلال فكرته عن ذاته وكيفية تقييمه لها فالفرد أدرى بنفسه، فقد يرى الشخص ذاته اجتماعياً مرغوباً فيه، ولديه مجموعة من الاتجاهات والمبادئ والقيم الثابتة التي تجعل الآخرين يقدرونه وبالتالي الشعور بالرضا النفسي عن ذاته الواقعية، وقد يتخيل نفسه أفضل مما هو عليه من جانب العلاقة مع نفسه والآخرين من حيث القيم والاتجاهات فيطمح لتحقيق ذات مثالية بعيداً عن واقعه الموضوعي (سويح، 2022).

ثانياً: صورة الذات السلبية:

وهو أن يكون الفرد عن ذاته صورة سلبية فيحتقر نفسه ويشعر بأنه عالة في الحياة سواء عن ذاته أو على أسرته أو على المحيطين به فنجدته مكتئباً ومنطوياً على نفسه، وأحياناً يؤدي به ذلك إلى الانتحار وكل هذا نتيجة لأمر يعاني منه جعله يطبع صورة سلبية حول ذاته (طبيب، 2019).

أعراض تدني صورة الذات:

- **خوف الفشل:** يكون الفرد الذي لا يقدر نفسه أقل خضوعاً لتجربة جديدة وذلك تفادياً للسخرية، في حين أن ما يعتبره هؤلاء إخفاقاً يعتبره الذين يتمتعون بصفة نفسية جيدة بأنها مجرد أخطاء، بل أنهم ينظرون للأخطاء كمنطلق للنجاح.

• **الشعور بالذنب:** يعتبر هذا الشعور أهم عرض على وجود خلل نتيجة عدم إشباع حاجاته فالذي يشعر بهذا الإحساس يحاسب نفسه على كل صغيرة وكبيرة، بل أنه يلوم نفسه بطريقة قاسية لأنه فعل شيئاً خاطئاً.

• **النقد اللاذع:** إن الفئة من الأفراد التي تشعر بالثقة هي الفئة التي تحب انتقاد الآخرين على النحو المستمر، وقد تكون في صورة سخرية أو استهزاء وهذا لشعورهم بالتهديد من جانب الغير، فهي محاولة إسقاط ضعفه وفشله على الآخرين.

• **عدم الاستقلالية:** إن الأفراد الذين لديهم تقدير وتدني في صورة الذات يجدون الصعوبة في الانفصال عن آبائهم فيجدون صعوبة في الالتحاق بالمدرسة، والعمل وحتى الزواج.

**الخجل:** إن هذه الفئة المتصفة بتقدير الذات المنخفض يميلون لجعل مسافة بينهم وبين الآخرين، ولهذا فلا يشاركون في أي نشاط إلا إذا بدا لهم الوضع آمناً وليس لهم روح المبادرة، لذلك فهم نادراً ما يطرحون الأسئلة أما مع الزملاء فإنهم يجدون صعوبة في التبادل الآراء والمشاركة في الفعاليات والأنشطة المختلفة (مسعودية، 2019).

## مراحل تكون صورة الذات

نمو الذات وصورة الذات يخضع لعدة مراحل وهي:

**المرحلة الأولى:** مرحلة انبثاق الذات (0-2): عند الميلاد يكون الطفل في حالة لا تمايز هذه الحالة تنطبق أيضاً على الذات، فالجانب المسيطر في هذه الحالة هو انبثاق الذات من خلال سياق التباين بين الذات واللذات، وفي هذا الاتجاه حالة بين الأم والطفل تساهم في عملية اللاتمايز، وأول تمييز بين الذات واللذات يبدأ على مستوى الصورة الجسدية وهذا من مختلف الإحساسات الجسمية ومن خلال الاحتكاك بالأم، وتكون الصورة الجسدية ذات قوام وثبات أكثر ما بين سنتين وثلاث

سنوات تقريباً وفي نفس الوقت الذي تتكون فيه الصورة الجسدية تنبثق صورة أخرى داخلية تترجم فيما بعد الإحساس بحب الآخر، والإحساس بالقيمة هذه الأحاسيس هي التي تسمى تقدير الذات (بجيج وأخضري، 2022).

**المرحلة الثانية: مرحلة تأكيد الذات من (2-5):** تأتي هذه المرحلة بعد انبثاق الذات أي بعد ظهور الركائز الأولية لتكوين صورة الذات تظهر هناك مرحلة ترسيخ وتعزيز، وتدعيم وتأكيد الذات في استعمال الضمائر، ليس فقط كل التباين أو التمايز بين الذات، ويدعم الطفل وعيه بذاته، كذلك على المستوى السلوكي من خلال الرفض والاعتراض، كما أن اللعب وسلوكيات المحاكاة والتقليد تدل كذلك على رغبة الطفل في التمايز أكثر، وفي تكوين إحساسات أكثر بالذات وبالهوية (مسعودية، 2019).

**المرحلة الثالثة: توسيع الذات من (5-10) سنوات:** توسيع الذات أي تكديس عدد كبير ومتنوع من التجارب الجسمية والمعرفية والعاطفية، والاجتماعية، قد تساهم في الهيكلية التدريجية لتصوير الذات، تتمثل هذه الهيكلية في مجموعة الإدراكات (الجسم، التقمصات، الأدوار، القيم، المزايا) التي يعتبرها الطفل جزء لا يتجزأ منه وهذا من خلال التجارب اليومية التي يعيشها والأدوار التي يقوم بها، كذلك الاستجابة المحيطة التي تعمل على توطيد وتدعيم الإدراكات الأولية، وبانتقال الطفل في هذه المرحلة من الجو الأسري إلى المدرسة وبالتالي إتباع محيطه يتبين له أن هذه الإدراكات الأولية التي يحصل عليها في الجو الأسري لم تعد كافية، وبالتالي تتضح له أهمية توسيع الذات، وأهمية إدماج تجارب جديدة توسع تصوره لذاته (ابن حامد وفضل، 2017).

**المرحلة الرابعة (تمييز الذات) من (10-18):** تدعى هذه المرحلة المراهقة حسب غالبية الباحثين بمرحلة إعادة صياغة وتمييز الذات، فعملية تكديس التجارب المتعددة والمتزايدة وظهور مسؤوليات

الرشد تختم إعادة الصياغة للذات بأكثر شمولية، والبحث والتمييز يكون أكثر تفرد للوصول لصورة الذات الأكثر استقلالية، ومن بين العوامل المتداخلة في إعادة صياغة وتمييز مفهوم الذات هناك النضج الجنسي، فالمتغيرات التي يعرفها جسم المراهق والانشغال مرة أخرى على صورته تحتم عليه إدماج وتقل هذه التغيرات الجسدية حتى يحقق تكيفاً مقبولاً بالنسبة لجنسه، والجنس الآخر، كما أن انتقال المراهق من فترة التكيف الملموس إلى مرحلة التفكير الإجرائي الانبساطي يجعله يعيد النظر في ذاته وصياغتها، وفق معطيات جديدة تتعدى مستوى الواقع الملموس، كما أن إعادة النظر في المواضيع القديمة والعلاقات القديمة الوالدية، وبالتالي في التقمصات يحتم على ذاته تقمص الشخصيات الموجودة في الجماعة أو الأفراد، وبالتالي تتغير صورته لذاته وتقديره لها (بوزيدي، 2022).

**المرحلة الخامسة: مرحلة النضج من (20-60):** معظم نظريات النمو والشخصية تميل إلى جعلها تؤمن بأن الوصول إلى مرحلة الرشد في أن يحدث شيء خاص خلال هذه المرحلة لكن البحوث في السنين الأخيرة تفرض علينا النظر في النظريات الخاصة بالنمو حيث تجدها أكثر اهتماماً بالنمو في كل مرحلة من الحياة، فتصور الذات خلال هذه المرحلة ليست فقط بالتصور، لكن يمكن أن يكون موضوع لإعادة التشكيل الفطري بالنسبة للمتغيرات، والحوادث الآتية التكيف مع الأزواج، الأمومة، الأبوة، درجة النجاح أو الفشل في الزواج المكانة الاجتماعية والاقتصادية، الثقافية، الجنس، الصورة الجسدية حسب تغيرات الصحة معنى هوية الذات هو أيضاً متأثر بالإدراكات والقدرات الفيزيائية أو العقلية وتفاعلها مع العمر، ووجود فترات الأزمة خلال تطور الراشد أصبح مقبول (مسعودية، 2019).

**المرحلة السادسة: صورة الذات للأشخاص العجزة (ستين فما فوق):** هناك عدة مشاكل لدراسة تصور الذات في هذا العمر، وذلك لصعوبة التجربة والتطبيق على هذه الفئة من الأشخاص، فتصور

الذات لدى المسنين في فترة الستين هي اتساع للمرحلة السابقة وتصور الذات لهؤلاء الأشخاص يكون عام وسلبى (بحيخ وأخضري، 2022).

## النظريات المفسرة لصورة الذات

### أولاً: نظرية أدلر

اتفق ادلر مع فورييد في أهمية الخمس سنوات الأولى في تكوين الشخصية، غير أن نظريته لم تكن حتمية، حيث يرى أنه لا نتشكل بشكل سلبى من خلال تجارب الطفولة، حيث أن هذه التجارب نفسها ليست بنفس أهمية الموقف الواعي تجاهه، كما اعتقد أننا نخلق نواتنا وشخصيتنا كما أننا نتحكم في مصيرنا ولسنا ضحايا له، كما جادل أدلر بأن الوراثة والبيئة لا توفر تفسيراً كاملاً لنمو الشخصية، فالطريقة التي ندرك بها ونفسر ما حولنا تشكل الأساس للبناء الإبداعي للموقف تجاه الحياة، حيث تتجسد صورتى الذات الواقعية والذات المثالية من خلال ما طرحه أدلر من مفاهيم الذات الخلاقة، والكفاح من أجل التفوق والذي يعتبر دافعاً موجه نحو المستقبل، وكذلك قوة تدفع الفرد للانتقال من السلب إلى الإيجاب أو التحرك نحو الأعلى (الفتلاوي، 2021).

### ثانياً: النظرية الظواهرية

يمثلها كارل روجرز الذي يرى أن مفهوم الذات أهم من الذات الحقيقية في تقرير السلوك، وأن الفرد يسعى دائماً لتأكيد وتحقيق وتعزيز ذاته، لذلك فهو في حاجة إلى مفهوم موجب للذات، وأن المفعون شعوري يعيه الفرد بينما قد تشمل الذات عناصر لا شعورية لا يعيه الفرد، وركزت هذه النظرية على أثر الذات في الإدراك الذي يأخذ الفرد من الأحداث المؤثرة والطريقة التي يستخدم فيها الفرد هذا الإدراك لتنظيم سلوكه، ويمثل هذه الاتجاه كارول روجرز"، فالذات عنده مفهوم مركزي لدرجة أن نظريته عرفة بنظرية الذات حيث أن لكل فرد عالمه المتغير الذي يعرفه عن ذاته، وهو يستجيب له

كما يخبره ويدركه وهو بهذه الصفة أقدر الناس على أن يعطي معلومات عنه، كما أكد روجرز وجهة النظر السيكلوجية التي تقول أن الكائن الحي يستجيب للمجال الظاهري ككل منظم، وأنه ينزع دائماً لتحقيق ذاته، ولا يمكن فهم ذات الفرد إلا من خلال إطاره المرجعي الداخلي الخاص، ما يعبر عنه في اتجاهاته ومشاعره وتقارير الفرد عن نفسه، هي أحسن المصادر والبيانات النفسية عنه، فمفهوم الفرد عن نفسه حسب روجرز هو وعي الفرد بوجوده ونشاطه، أو مجموع الخبرات التي تنسب لضمير المتكلم "أنا" وهي تميز لذاته كشيء بارز عن البيئة التي يعيش فيها فيدرك أن أشياء تخصه وأخرى تخص البيئة ويبدأ في أن يكون له تصور عن نفسه في علاقته بالبيئة ويكون لخبراته طبيعتها الإيجابية والسلبية وقد يأخذ القيم من الآخرين ويدركها كما لو كانت خبراته هو، كما اعتقد أن الخبرات لا تتسق مع الذات قد يدركها الشخص كتهديدات وبالتالي يصبح مفهوم الذات أقل اتفاقاً وانسجماً مع الواقع الفعلي للكائن الحي (بحيخ واخضري، 2022).

### ثالثاً: النظرية الاجتماعية

ذهبت هذه النظرية لدراسة ذات الفرد وتفاعله مع الأشخاص المحيطين به، أي تأثر صورة الذات بالوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، ومن رواد هذه النظرية كولي وجورج ميد، وسارلين، وزيلر، حيث يرى كولي بأنه لا يمكن فصل الذات عن المحيط الاجتماعي للفرد أو الأشخاص الذين يتفاعل معهم، كما يشير إلى مفهوم المرأة ويوضح بأن مفهوم الفرد عن ذاته يتوقف عن إدراكه لردود فعل الآخرين نحوه، ويتفق ميد مع كولي باعتبار الذات ظاهرة اجتماعية وترى بأن الفرد يستدخل أفكاره واتجاهاته في حياته، وذلك عن طريق ملاحظة تصرفاته وانفعالاته، ويتبناها بغير علم ثم يقدمها على أنها منه، وكما يدخل نظرتهم نحوه بقدر ما يقدرونه، ويقلل من قيمة نفسه بقدر ما يرفضونه ويهملونه ويقللون من شأنه، أما زيلر فقد حاول أن يدعم فرضية البعد الاجتماعي، حيث وجد أن صورة الذات تتكون

عن طريق العلاقة داخلية مع الوسط ونوعية العلاقة التي تجمعها مع الآخرين، وبالنسبة له الأفراد أو الجماعات الذين لديهم أهمية عند الفرد، يؤثرون عليه لدرجة أن السلوك يملأ دائماً من الخارج وبذلك فإن صورة الذات شيء متعلم من الخارج (بوزيدي، 2022).

#### رابعاً: نظرية Sullivan

تعد هذه النظرية من النظريات التفاعلية فهو يتحدث عن نمو الشخصية منذ الطفولة، وكيف تكتسب التوتر والقلق، حيث يرى أن كل ذلك يحدث من خلال التفاعل مع الآخرين، حيث طرح سؤالاً هو: كيف يصبح الفرد حاقداً؟ حيث أجاب على هذا السؤال في قوله: ليس صحيحاً أن الأحقاد والضغينة والعدوان أشياء داخل الفرد هذا مبدأ غير صحيح، إلا أنها خصائص السلوك تكتسب أثناء رحلة الحياة، وقد أشار الفتلاوي (2021) إلى أن هناك مجموعة من المفاهيم الهامة في نظرية Sullivan وهي:

- **البنية الشخصية:** أي أن شخصية الفرد لا يمكن أن تكون منعزلة عن الآخرين، فمنذ أن يولد الفرد يحب شخصاً ما يعتني به ويحافظ على حياته، بل إن الإدراك والتخيل والتذكر والتفكير تتعلق بشخصيات الآخرين وليست مجرد أنشطة داخل الفرد خالية من التأثيرات الخارجية.
- **التوتر والقلق:** يرى سيلفان وجود توتر داخلي محكوم بإشباع حاجات الفرد أي أن إشباع الحاجات يؤدي إلى التخفيف من حدة التوتر، وهناك نوع من التوتر محكوم بالقلق الذي يكون نتيجة مخاوف وأخطار واقعية أو خيالية.
- **الذات والتشخيص:** إن تكوين الفرد صورة واضحة عن ذاته وعن الآخرين، تجعله يعرف أحسن معرفة عن ذاته وعن الآخرين، ويعتبر نوعاً ما من النضوج لذات الفرد، ويرى أن الفرد خلال مرحلة الطفولة المتأخرة يحدث له شيئين هامين أحدهما أنه يبدأ النظر إلى نفسه بصورة

موضوعية، ينمي فيها نوعاً من النقد الذاتي الذي يختبر دوافعه كما لو كان قوى خارجية، وهذا ما يماثل دور الذات العليا، الأنا عند فرويد ويصبح ذلك النقد أحد تنظيمات الذات.

### خامساً: نظرية التحليل النفسي

يعد فرويد مؤسس النظرية التحليلية وأول من افترض وجود مكونات للشخصية، حيث قسمها من الناحية الطبوغرافية إلى مستويات العقل: المستوى الأول وهو الشعور الذي يمثل كل ما يتعلق بالظواهر الحاضرة فوراً في أذهاننا، ولا يتضمن إلا قدرًا من الظواهر النفسية. أما المستوى الثاني: فهو ما قبل الشعور ويحتوي على معلومات يكون استدعؤها سهلاً، والمستوى الثالث: فهو اللاشعور والذي يحوي الحوارات الماضية والظواهر النفسية التي لا يمكن استدعاؤها إلى الشعور بشروط خاصة، ومن ناحية أخرى قسم فرويد مكونات الجهاز النفسي إلى: الأنا والهو والأنا الأعلى، حيث يمثل الهو خزان الطاقة النفسية والغرائز الجنسية والعدوانية، أما الأنا فهو نسق يتشكل تدريجياً انطلاقاً من الهو بفضل الاحتكاك بالواقع الخارجي ووظيفته حماية الشخصية أو الذات، وأخيراص الأنا الأعلى يمثل القيم والمعايير الوالدية والاجتماعية، فالذات حسب فرويد تمثل شخصية الفرد ومجال الوعي والإدراك لها، ووظيفة الأنا هو حماية هذه الذات للحفاظ على البناء الداخلي لهذه الشخصية (ابن حامد، وفضل، 2017).

### سادساً: نظرية فيليب فرنون (Philip Vernon):

يرى فيليب فرنون أن هناك مستويات للذات فالفرد يشعر أن له ذات مركزية أو ذات خاصة تختلف عن الذات الاجتماعية التي تكشف للناس، وبين أن الذات مكونة من مجموعة من المستويات الإدراكية في النظام الإدراكي للفرد وهي (مسعودية، 2019):

- **المستوى الأعلى:** ويتكون من الذات الاجتماعية أو العامة التي يعرضها الفرد في معاملاته أو في سلوكه مع الجميع.
- **الذات الشعورية:** كما يدركها الفرد السوي حيث يشعر بها ويعبر عنها لفظياً في سلوكه مع الأصدقاء المقربين منه.
- **الذات البصيرة:** التي عامة ما يدركها الفرد حينما يكون في موقف تحليل نفسي.
- **الذات العميقة أو الذات المكبوتة:** والتي عادة ما تتضح في طريقة العلاج بالتحليل النفسي.

### سابعاً: نظرية فيكتور ريمي (Victor Raimy):

- يشير ريمي إلى أهمية دور العوامل الذاتية في مفهوم الذات من خلال معالجتها له في إطار نظرية العلاج غير الموجه فأشار إلى العوامل التالية (بحيخ واخضري، 2022):
- إن فكرة المرء عن ذاته هي نظام إدراكي مكتسب، تخضع لمبادئ التنظيم الإدراكي ذاته التي تتحكم في الموضوعات المدركة.
  - إن فكرة المرء عن ذاته بتنظيم سلوكه، فالمعرفة بوجود ذات أخرى مختلفة في عملية التوجيه، تؤدي إلى إحداث تغييرات في السلوك.
  - إن فكرة المرء عن ذاته ترتبط بالواقع الخارجي ارتباطاً ضعيفاً في حالات المرض العقلي.
  - قد تتلقى فكرة المرء عن ذاته تقديراً كبيراً مما تتلقاه ذاته الجسمية فقد يضحى الجندي في الميدان بنفسه في سبيل القيم الأخلاقية والمثل العليا التي تتضمنها فكرته عن ذاته.
  - يحدد الإطار الكلي لفكرة المرء عن ذاته كيف يدرك المرء المثيرات الخارجية، وهل يتذكر المثيرات أم ينساها، وعندما يطرأ تغيير على هذا الإطار الكلي لفكرة المرء عن ذاته كما يحدث في العلاج فإن من شأن هذا التغيير أن يعدل من نظرتة إلى العالم الخارجي.

## ثامناً: نظرية كارين هورني (Karen Horney, 1952)

تناولت نظرية هورني مفهوم الذات الدينامية، وترى بأن الأشخاص ينضالون في حياتهم من أجل تحقيق نواتهم، وأن لكل منا ذاتاً مركزية وعرفت بها قوى داخلية مركزية تميز الفرد، وتعتبر مصدراً للنمو والطاقة، والميول والقرارات والمشاعر، وجادلت هورني بأننا جميعاً طبيعيين أو عصابيين نرسم صورة لأنفسنا قد تكون أو لا تستند إلى الواقع، إذ أن لكل فرد منا ذات واقعية، وذات مثالية، فالذات الواقعية تمثل الأشياء الحقيقية عن أنفسنا، كما توفر هذه الصورة إحساساً بالوحدة والاندماج في الشخصية وإطاراً يمكن من خلاله الاقتراب من الآخرين وأنفسنا. أما الذات المثالية، فتعكس ما يجب أن يكون عليه الفرد، ففي الأشخاص العاديين، تبنى الصورة الذاتية على تقييم واقعي لقدراتها وإمكاناتها وعلاقتها مع الآخرين، بينما العصابيون لديهم شخصيات تتميز بالانقسام والتنافر، ويبنون الصورة الذاتية لنفس الغرض مثل الأشخاص العاديين، لكن محاولتهم مكوم عليها بالفشل، لأن صورتهم الذاتية لا تستند إلى تقييم واقعي لنقاط قوتهم وضعفهم وبدلاً من ذلك فهو مبني على وهم مثال لا يمكن بلوغه للكمال المطلق (الفتلاوي، 2021).

ومن ناحية أخرى، تون الصورة الذاتية الواقعية مرنة ودينامية، تتكيف مع تطور الفرد وتغيره، ويعكس نقاط القوة والنمو والوعي الذاتي، الصورة الواقعية هي هدف، شيء يجب السعي من أجله، وبالتالي فهي تعكس الشخص وتقوده على النقيض من ذلك، فإن الصورة الذاتية الصعابية ثابتة وغير مرنة ولا تتزعز، إنها ليست هدفاً بل فكرة ثابتة، وليست حافزاً للنمو، بل عائقاً يتطلب التزاماً صارماً بمحظوراتها (زروخي، 2019).

## ثانياً: السعادة النفسية

اهتم الباحثون في الفترة الأخيرة بعلم النفسي الإيجابي بدلاً من الاهتمام بالمشاكل السلبية كالأمراض والاضطرابات النفسية والاكتئاب والقلق والضغط، حيث يعد موضوع السعادة من الموضوعات الهامة التي تناولها علم النفسي الإيجابي والصحة النفسية كونها مؤشراً ومنبئاً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية التي يهدف الفرد إلى تحقيقها في حياتها، فهي الغاية التي يطمح إليها الفرد منذ العصور القديمة، إلا أن ما يلفت الانتباه في العقود الثلاثة الأخيرة ما حملته من اهتمامها البارز بالسعادة وأثارها على حياة الفرد والمجتمع، وأسبابها والعوامل التي تؤثر فيها (الرزاز، 2022).

وقد ركز علم النفس الصوافي (2020) في الماضي في دراساته على الجوانب السلبية فقط للسلوك الإنساني كالقلق والوسواس، والاكتئاب، والخوف، والصدمة وغيرها من الأمراض والاضطرابات وبطبيعة الحال فإن هذا التركيز له ما يسوغه في ذلك الوقت، ويجب ألا نغفل أن هناك جوانب إيجابية للسلوك يتعين الاهتمام به كالسعادة النفسية والصحة النفسية والأمل والتدفق النفسي وغيرها، فالسعادة النفسية فهي من أحد المفاهيم الحديثة لعلم النفس الإيجابي، فالسعادة هي الحصول على المتعة بمفهومها القديم، والوصول إلى الإشباع بمعناه الجديد، والسعادة النفسية كمفهوم من مفاهيم علم النفس الإيجابي، فلا تحصل إلا من خلال التدفق والاندماج والاستغراق في العمل أو المهمة وبذلك نشأت العلاقة والارتباط بين صورة الذات والسعادة النفسية.

## مفهوم السعادة النفسية

عرفت السعادة النفسية على أنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية تتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتقاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثر في الأحداث بشكل إيجابي (الطيب، 2020).

كما تعرف بأنها الوجدان أو الانفعال الذي من خلاله يخبر الفرد بمشاعره والتي تتمثل في الرضا والاطمئنان من أجل المتعة (مرزوق، 2022).

كذلك عرفها (الزين، 2020) على أنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالايجابية وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والامل، والاحساس بالقدرة على التأثير بشكل ايجابي، كما أنها مشاعر راقية وانفعال وجداني ايجابي ما زال الانسان يطمح الوصول إليه باعتباره غاية أساسية.

أما الزهراني (2020) فقد عرفها على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعية المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين، فهي انفعالات وجدانية ايجابية تجعل لدى الافراد احساس بالبهجة والسرور والامل، والتفاؤل والرضا وتحقق هذه الانفعالات الايجابية (السعادة النفسية) مجموعة من العوامل تمثل أهم المصادر لها.

وعرفتها حمادي (2023) بأنها حالة من الانفعال الوجداني الإيجابي، وهو ثابت نسبياً، حيث يتمثل شعور الفرد بالفرد والسرور والبهجة والانبساط، وغياب المشاعر السلبية التي تتمثل في الخوف والقلق والاكنتاب والتوتر، فضلاً عن التمتع بالصحة الجسدية والعقلية، والشعور بالرضا فيما يتعلق بكافة مجالات الحياة المختلفة.

كذلك فقد عرفت على أنها الوصول إلى أقصى درجات الرفاهية العاطفية والعقلية والاجتماعية، حيث تعرف هذه الحالة باسم الازدهار والاكتمال وفيها يستطيع الفرد التعامل مع الضغوط بطريقة فعالة والحافظ على تكامل الفرد عند التفاعل مع بيئته الخاصة (شاكر، 2023).

وعرفتها الشريف (2021) بأنها حالة معرفية يعبر عنها الفرد بإيجابية تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولها محددات داخلية كشعور الفرد بالضبط الداخلي والقدرة على تحقيق الذات، وخارجية كتوفر الحاجات الأساسية للحياة الإنسانية، وينتج عنها قدرته على الاستمتاع بكل من وقت العمل والفراغ. وعرفها شلاش (2022) على أنها المؤشرات التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا من خلال الاستقلالية والتمكين البيئي، والتطور الشخصي، والتواصل الإيجابي، ومعنى الحياة، وتقبل الذات. وهنا ترى الباحثة في ضوء التعريفات السابقة والسياق العام للدراسة ان السعادة النفسية حالة من الرضا والسرور العام الذي يعتري الانسان عن حياته وإشباع ما يتمناه والوصول إلى الهناء والارتياح وتحقيق الذات والسعي نحو تحقيق الأهداف الشخصية والحفاظ على علاقات إجتماعية جيدة مع الاخرين ، والسعادة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمعتقدات الفرد وأفكره وديانته وأهدافه لذلك فإن مسببات السعادة ومستوياتها تختلف بين الافراد .

### خصائص الأشخاص السعداء :

ترى رزاز (2022) أن الأشخاص السعادة يتميزون بما يلي:

- لديهم نظرة متفائلة عن المستقبل.
- يشعرون بالرضا عن الحياة. بشكل مرتفع.
- يتصفون بالصحة العقلية والبدنية.
- لديهم مفهوم ذات مرتفع.
- يوجد لديهم قيم أخلاقية إيجابية كالتعاون ومساعدة الآخرين.
- لديهم مستوى عالي من الطموح.
- قليل التوتر والقلق.

- ترتفع درجتهم الاجتماعية وعلاقاتهم مع زملائهم ومن يتعاملون معهم.

كما تتميز الشخصية السعيدة بعدد من الخصائص منها :

- الثقة بالنفس: ثبت عبر العصور كلها وفي المجتمعات أن الإيمان الراسخ والقدرة الذاتية والثقة العالية بالنفس تزيد من الرضا بالحياة وتجعلنا أكثر سعادة في الحياة المنزلية والعملية (سليمان، 2010).

- التفكير بطريقة واقعية: أي أن مفهوم الحياة ذات معنى وهي بذلك تستحق أن نعيشها
- ممارسة الرياضة: الأشخاص الذين يمارسون الرياضة سواء كان ذلك عملاً مكثفاً أو مشياً طويلاً منتظماً يشعرون بأنهم أصحاء، ويشعرون بأنهم أفضل حالاً ويستمتعون بحياة أفضل (محمد وبوعبيدة، 2022).

- قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها: حيث أشارت الدراسات أن تأثير الدين في القناعة في الحياة بغض النظر عن الديانة التي يعتنقها الفرد، فإن الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم، كما أن الممارسة الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة، كما أن الإيمان بالله عزوجل والإخلاص له وإتباع النبي عليه السلام والإقبال على الطاعات وتبني الغايات والأهداف الحميدة من خصائص الشخصية السعيدة (أبو حماد، 2019).

- استغلال الصداقة: الشخص السعيد، هو الذي يعيد الدفء والجمال لعلاقاته القديمة، ويستفيد من الفرص في العمل أو مع جيرانه لتوسيع قاعدة صداقاته (سليمان، 2010).

- حب القراءة: على الفرد أن يكثر من القراءة ليضمن سلامة عقله وجسده، فالشخص السعيد هو الذي يقرأ الكتب ويستفيد مما يتعلمه، ومن المتعة أن يحصل عليها بالإضافة إلى ذلك تدريب العقل، والشعور بالرضا لأنه يمضي وقته بطريقة حكيمة (أبو حماد، 2019).

- **الابتهامة وحب المرء:** الشخص السعيد هو من يخصص بعضاً من الوقت للمتعة والبساطة والضحك والمرء، وهو أحد العوامل الأساسية التي تؤدي إلى العيش بقناعة وسعادة (محمد وبوبعيدة، 2022).

### مكونات السعادة النفسية

أشرت ريف وسنجر (Ruff & Singer, 2008) إلى إن السعادة النفسية هي مجموعة من المؤشرات التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، فالسعادة النفسية تتكون من ستة مكونات رئيسية وهي:

- **الاستقلالية:** أي استقلالية الشخص وقدرته على اتخاذ القرارات، ومقارنة الضغوط الاجتماعية، وضبط تنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
- **التمكن البيئي:** أي قدرة الفرد على تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.
- **التطور الشخصي:** أي قدرة الشخص على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته، وكفاءته الشخصية في مختلف الجوانب، والشعور بالتفاؤل.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** أي قدرة الشخص على إقامة وتكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية الإيجابية المتبادلة مع الآخرين على أساس من الحب والتعاطف والثقة المتبادلة، والتفهم والتأثير والصداقة، والأخذ والعطاء.
- **الحياة الهادفة:** قدرة الشخص على تحديد أهدافه في حياته بشكل موضوعي، كما أن لديه هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق تلك الأهداف.

- **تقبل الذات:** قدرة الشخص على تحقيق نفسه والاتجاهات الإيجابية نحو نفسه والحياة الماضية، تقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وسلبية (جابر، 2020).

وأجمعت الدراسات السابقة على أن السعادة النفسية تتكون من مكونين رئيسيين وهما:

- **المكون المعرفي:** يشمل الرضا عن الحياة، والتي تعتبر بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة وهي (الإنجاز، تحقيق الذات، الدخل، الصحة، الأسرة، الأبناء، الزواج، الأصدقاء، الجيران، العلاقات).

- **المكون الانفعالي:** يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور والاستمتاع واللذة، وقد تم تصميم العديد من المقاييس النفسية لتقدير السعادة لدى الأفراد وفقاً لهذا المفهوم، كما أنه توجد بعض المقاييس التي تم بناؤها بشكل مختلف مثل مقياس أكسفورد ومقياس مورس، إلا أن التحليل العملي لهذين المقياسين كشف عن حقيقة أن العوامل المكونة لها ولم تختلف كثيراً عن المكونات الرئيسية للسعادة (محمد، وبوعيدة، 2022).

وترى الرزاز (2022) أن السعادة هي انفعال وجداني ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، كذلك الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، كما ترى أن للسعادة ثلاثة أبعاد وهي:

- **التوازن الوجداني:** وتتمثل في اعتدال المزاج، وتغلب الوجدان الإيجابي المتمثل في مشاعر التفاؤل والبهجة واللذة والسرور، وغياب الوجدان السلبي المتمثل في مشاعر الحزن والخوف والغضب والقلق والاكتئاب.

- **الصحة الجسمية والعقلية:** وتتمثل في التمتع بالنشاط والحيوية واللياقة البدنية والذهنية العالية والقدرة على تركيز الانتباه وطلاقة التعبير.

- **الرضا عن الحياة:** تتمثل في رضا الفرد عن نفسه وأسرته وأصدقائه ودراسته، وكذلك صلته بربه ودرجة قناعته بمستوى معيشته.

## أنواع السعادة النفسية

- **السعادة الذاتية:** وهي تعبر عن تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم لأدوارهم النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً لازمة للصحة النفسية.
- **السعادة النفسية:** وتتميز عن السعادة الذاتية من خلال ارتباطها بالمشاعر الإيجابية والصحة النفسية الجيدة كإقامة روابط جيدة مع الآخرين والحفاظ عليها وتطويرها.
- **السعادة الموضوعية:** وتشمل السعادة المادية والنمو والنشاط والصحة والسعادة الانفعالية والاجتماعية. (العنزي والجاسر، 2019).

ونكرت رزاز (2022) بأن هناك نوعين للسعادة وهما:

- **السعادة الحقيقية (الواقعية):** حيث تلبى الحاجات الجسمية والروحية.
- **السعادة الغريزية:** وهي تمثل لحظات السرور والبهجة العابرة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي فهو يعد انعكاس مباشر لتوافر ثم تلبية الحاجات والغرائز الفطرية الجسدية.

## السعادة في المجال الرياضي

ذكرت سليم (2023) من خلال اطلاعها على الدراسات والأبحاث التي أجريت على موضوع السعادة وجدوا أن غالبية العملاء والباحثين اتفقوا على أن الرياضة هي البوابة الحقيقية للسعادة، فهي تعتبر العنصر المهني الذي يحارب الكثير من السلوكيات السلبية التي تمد من ممارستها بالطاقة الإيجابية والصحة النفسية والجسدية التي تجعل من الرياضي في قمة نشاطه وحيويته، كما أن هناك مكاسب كثيرة من ممارسة الرياضة فهي تخلص الرياضي من الحزن والشحنات السلبية، كما تعطيه السعادة

والطاقة الإيجابية، فالرياضة لا يقتصر دورها فقط المحافظة على اللياقة البدنية وتجنب الأمراض بل لها أثر بالغ في تحسين الحالة المعنوية والنفسية للرياضي عن طريق خفض حالة التوتر والقلق، كما تمنحه الهدوء والراحة النفسية والتفكير، مما يجعله يرى الأمور بصورة أفضل، بالإضافة إلى الشعور بالثقة في اتخاذ القرارات المختلفة، ويعتبر الرياضي من أهم الأفراد في المجتمع لما يبذله من جهد من أجل إسعاد نفسه ومجتمعه من تحقيقه للبطولات، وإدخاله الفرح والسرور على قلوب شعبه بالرغم من كل المعاناة التي يمر بها، والظروف الصعبة التي يعيشها في التدريب، فالرياضة مصدراً مهماً من مصادر السعادة.

### مصادر السعادة النفسية:

- مصادر داخلية: وتتمثل في سمات وخصائص ومعتقدات الأفراد ومستوى صحتهم بشكل عام.
- مصادر خارجية: حيث تتمثل في كل ظروف واقع الشخص من حيث الدخل والمكانة الاجتماعية، والاستقرار الأسري، والعلاقات والاتجاهات الحديثة.
- ويتمثل المصدر الثالث في سعى الفرد للحصول على السعادة كونها لا منح من الآخرين بقدر ما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى وعي الفرد بأهدافه والسعي لتحقيقها. (شاكر، 2023)

وذكرت كل من خشوري وعفيفي (2022) إلى وجود مصدرين للسعادة النفسية هي:

- مصادر شخصية: وهي ما يتمثل بتمتع الشخص بالصحة، والتدين، والثقة بالنفس والنجاح الدراسي، والنجاح بالمستقبل المهني.
- مصادر اجتماعية: وهي ما يتمثل في وجود الأسرة المتماسكة، والأصدقاء والنشاطات التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ.

## النماذج والنظريات المفسرة السعادة النفسية

### أولاً: نظرية النشاط

افتترضت أن السعادة هي إحدى نتائج النشاط أو أداء السلوك أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية، مثلاً قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر من الانتهاء من رسمها، ومن النظريات التي تربط السعادة بالأنشطة نظرية التدفق التي ترى أن الأنشطة تكون أكثر امتاعاً عندما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما عندما يندفع الفرد في نشاط يتطلب تركيزاً شديداً، وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (جابر، 2020).

### ثانياً: النظرية الارتباطية

ركزت هذه النظرية على المبادئ المعرفية ومبادئ الذاكرة، والتشريط، فالنظرية المعرفية اعتمدت على الأسباب التي يذكرها الأفراد عن الأحداث التي تمر بهم، وذلك لأن الأشخاص يستجيبون لنفس الظروف بطرق مختلفة، ويختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء مقارنة بغير السعادة في الأساليب المعرفية والدافعية التي يستخدمونها، والتي تعمل على استمرار وزيادة السعادة، ومن هذه النظريات نظرية المقارنة الاجتماعية التي اهتمت بتأثير عمليات مقارنة سواء بظروف وأحداث خارجية كالبدء بعمل جديد على السعادة، وكذلك مقارنة الفرد برفاقه، ونظرية التقدير التي ترى أن السعادة تنبع من المقارنة بين مستوى نموجي والحالة الحقيقية، فإذا وصلت الحالة الحقيقية للفرد إلى المستوى النموجي المطلوب تحققه السعادة، كما أظهرت نظرية الاشرط الكلاسيكي أن الأشخاص السعداء هم الذين لديهم خبرات وجدانية إيجابية مرتبطة بعدد كبير من أحداث الحياة اليومية المتكررة، وهناك الاتجاهات النظرية الخاصة بالتكيف مع الضغوط والصدمات، والتي ترى أن العمليات المعرفية

والدافعية التي يستخدمها الأفراد تقلل الكرب وتزيد السعادة، فالأفراد الذين يشعرون معنى إيجابياً من الأحداث السالبة هم أكثر سعادة (خشوري وعفيفي، 2022).

### ثالثاً: نموذج بار- أونز

يرى بار- أونز أن السعادة النفسية ترتبط بمجموعة من الصفات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والمعرفية والتي تساعد الفرد على مواجهة متطلبات البيئة ويشتمل هذا النموذج على مجموعة من القدرات تتمثل في القدرة على الوعي والفهم والتعبير عن الذات، والقدرة على الارتباط مع الآخرين، والقدرة على التفاعل مع الانفعالات القوية، والتحكم الشخصي في الاندفاعات، والقدرة على التوافق، وحل المشكلات في المحيط الشخصي والاجتماعي، حيث تتكون السعادة النفسية حسب هذا النموذج من خمسة أبعاد وهي (شاكر، 2023):

- **المهارات البين شخصية:** تتمثل في قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات.
- **الواقعية:** تشير إلى قدرة الفرد على التوافق الشخصي والاجتماعي من خلال حل المشكلات التي تواجهه.
- **المزاج العام:** وتتمثل في شعور الفرد بالسعادة والتفاؤل.

كما أشار إلى أن السعادة النفسية هي نتاج التفاعل المعقد والديناميكي بين العوامل النفسية والشخصية من جهة وبين العوامل البيولوجية والثقافية والاجتماعية من جهة أخرى وفي ظل هذا النموذج يرى بار- أونز أن هذه الأبعاد الخمسة تمثل الأساليب أو الطرق التي يستخدمها الأفراد في معظم المواقف والأوقات في التفكير والشعور والأفعال ولها صفة الثبات لقياس السعادة النفسية (رزق وآخرون، 2018).

## رابعاً: نظرية سيلجمان

يرى سيلجمان أن الأفراد السعداء يستخدمون فنيات وأسس محددة تختلف عن تلك التي يستخدمها الأشخاص غير السعداء، ويطلق على مثل هذه الأسس "أسس السعادة"، بينما يرى سيكنرزينت وهنتر (Cikszentmijaly & Hunter, 2003) بأن فئة السعداء هم الأكثر إبداعاً في حياتهم العملية، وإن منطلق هذه الإبداع هو شعورهم بالسعادة، ذلك لنهم أكثر قدرة على المعاشية والتكيف لفترات منظمة في حياتهم يطلق عليها "التدفق"، وأن أفضل نهج لزيادة هذا التدفق هو إدراك الأفراد لقدراتهم ومهاراته، ومثل هذه المهارات يحتاج امتلاكها إلى الشعور بالسعادة النفسية، حيث أن الفرد القلق لا يستطيع أن يشتغل مثل هذه المهارات ليكون مبدعاً ومبتكراً (العنزي والجاسر، 2019).

## خامساً: نظرية زيمرمان

تقوم هذه النظرية على مبدئين أساسيين، الأول: يدعونا لأن نكون أشخاص سعداء فقط، والمبدأ الثاني: دعونا نسعد أنفسها، فمن منطلق هذين المبدئين هو أن الأجيال تتطور باستمرار، ويصحب هذا التطور تزايد رغباتنا وتنوع احتياجاتنا، ومع هذا التزايد للاحتياجات والرغبات يحدث عدم اكتمال الكثير من المتطلبات، مما ينتج عنه عدم الرضا وتدني مستوى السعادة لدينا، وانطلاقاً من هذين المبدئين يرى زيمرمان أن على الفرد أن يدرك ويحدد الهدف الذي يسبب له السعادة ويأخذ بالأسباب التي تمكنه من نيل ذلك الهدف ليحقق سعادته، ولا ينتظر أن يتحقق له الهدف الذي يسبب له السعادة دون السعي إلى جانبه (أبو حماد، 2019).

## ثالثاً: النساء الممارسات النشاط الرياضي

يعد النشاط الرياضي من أهم الأنشطة التي تمارسها المرأة فهي في غاية الأهمية، حيث تعمل على تكوين الشخصية بأبعادها المختلفة بالإضافة إلى إشباع حاجتها، حيث تعتبر الأنشطة الرياضية شكل

من أشكال العلاج السلوكي الذي يهدف إلى تحقيق تغيرات في المرأة تجعل حياتها وحياة المحيطين بها أكثر إيجابية وفعالية (عزيري وآخرون، 2022).

فممارسة الرياضة بكل أشكالها وأنواعها هي مظهر من مظاهر ازدهار وتقدم الأمم ولغة عالمية تجاوزت كل العادات والفروق بين البشر و كلا الجنسين، كونها تجسد القيم الروحية والثقافية والأخلاقية والتربوية، كما تحقق الغايات السامية والأهداف النبيلة للإنسان، فهي تتأثر بالعلم والتكنولوجيا ومن هنا حظيت المرأة باهتمام كبير من الباحثين في الفترة الأخيرة من حيث تكوينها من جميع الجوانب وذلك التكوين البدني الرياضي (مشناف وبوخاتم، 2017).

فالأنشطة الرياضية تعمل على تنمية الفرد بدنياً واجتماعياً وعقلياً، وتدخل في تشكيل شخصية الانسان، فمن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية يبدأ الممارس في إشباع نزغته إلى الحياة الاجتماعية من أجل كسب الكثير من المعلومات والمهارات والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين (شتيوي، 2017).

ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعد أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضاً على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكون على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً، فالنشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى كالخطط وطرق اللعب (عبد القادر، 2021).

## مفهوم النشاط الرياضي

يعرف على أنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات لضمان أقصى تحديد لها، وما يميز النشاط البدني بأن التدريب البدني النفسي يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته (معلم وبوقليع، 2021).

كما يعرف بأنه النشاط البدني المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد وأسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملاً بدنياً واجتماعياً وعقلياً ونفسياً كما يعد النشاط المفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي المردود ليضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في المسابقات الرياضية (عزيزي وآخرون، 2022).

كما يعرف على أنها جميع الحركات والتمارين وأنواع الرياضة التي يستطيع ممارستها الفرد، وهي مجموعة من الرياضة الجماعية والفردية حيث تتضمن " ألعاب القوى، والسباحة، والفروسية، وسباق الدرجات، والجمباز، وتتنس الطاولة الجيدو، والرمي بالقوس.. وغيرها" من أنواع الرياضة والأنشطة الرياضية، وهي مجموعة من الاختصاصات الرياضية التي تمارس من طرف مجموعتين، وقسمين من الأفراد (عبد الرزاق، 2023).

## أهداف النشاط الرياضي

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، وذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- يكسب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لونها من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي يشعرون ببهجة الحياة.
- يكسب اللياقة البدنية والقوام المعتدل.

- يعمل على تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- يكسب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. (عبد القادر ، 2021):

## أهمية النشاط الرياضي

تظهر أهمية النشاط الرياضي في المحافظة على الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية والمحافظة عليها، إلا أن المشكلة حينما لا نمارس النشاط الرياضي، ما يمكن أن يحصل في زمن انتشرت فيه وسائل الراحة والرفاهية، وهذا ما يمكن أن نطلق عليه أمراض عدم ممارسة النشاط الرياضي، ومن تلك الامراض السكر والضغط والسرطان والروماتيزم وغيرها الكثير من الأمراض، وتلك المشاكل لا تتعلق بالرجل فقط وإنما كذلك بالمرأة، حيث أن الرجل يخرج ويتحرك في العمل، إلا أن أغلب النساء يبقين في البيوت فيأكلن وينمن مما يؤدي إلى زيادة الوزن، فهي كالقنبلة الموقوتة ممكن أن تتفجر في أي لحظة، فمن هنا تبدأ الكثير من الأمراض التي تصاحب السمنة (صالح، 2021).

## أهمية النشاط الرياضي تكمن فيما يلي:

- يحسن النشاط الرياضي أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.
- يساعد على تقادي أو الإقلاع من فرص الإصابة بأمراض القلق والأوعية الدموية.
- يحافظ على الوزن المناسب للفرد وإنقاص الوزن الزائد.
- يقوي ويرفع من أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- يساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- يساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- يزيد الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي من خلال التخلص من الضغط العصبي، مما يعمل على الراحة ويقضي على الخجل.

- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- فرصة لإشباع رغبة حب الاستطلاع ولتأكيد الذات والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس.
- التخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة.
- ينمي صفات الأمانة والإخاء والتحكم في المشاعر والقيادة والتبعية والتلقائية والشجاعة والأصالة الطبيعية والصدق والعدالة والتعاون.
- تصل بالفرد إلى السعادة والفعالية والبهجة (عمر، 2019).

## أنواع النشاط الرياضي

للنشاط الرياضي البدني عدة أنواعها وهي:

- **الرياضة الفردية:** هي الرياضة التي يواجه فيها اللاعب خصماً في ميادين الرياضة الفردية، وهي الميادين التي تعود ممارستها على الشجاعة والصبر، وكذلك على بذل الجهد واستخدام الفكر وحسن التصرف، وتجنب اليأس في حالة الهزيمة، ومن الأمثلة عليها ألعاب القوى كالسرعة والمقاومة والوثب العالي، والقفز الطويل وغيرها، والجيدو، وكذلك السباحة... وغيرها (محمد وآخرون، 2021).
- **الرياضة الجماعية:** حيث يحصل فيها تفاعل كبير بين الرياضيين، وينتج عن هذا التفاعل ما يسمى بالديناميكية الجماعية حيث يحقق فيها تنظيم علاقة الفرد بالفريق الذي ينتمي إليه، كما يتم تنظيم دقيق لعلاقة الفرد أمام الخصم ويتعود على تحمل المسؤولية عن طيب نفسه، ويشجع روح التضامن والتعاون الوثيق، حيث يقسم هذا من الناحية الاجتماعية، أما من حسب أوجه النشاط وفقاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط فمنه ما يحتاج للكرات وأدوات خاصة ومنها لا يحتاج إلى ذلك (عبد الرزاق، 2023).

- **ألعاب هادئة:** حيث لا تحتاج إلى جهد جسدي حيث يقوم الفرد وحده أو مع أصدقائه في جو هادئ، ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وغالباً ما تكون هذه الألعاب فكرية كالشطرنج (عبد القادر، 2021).
- **ألعاب بسيطة:** حيث تخلو من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة، التي تتناسب مع الأطفال كالموجودة في المسرحيات (محمد وآخرون، 2021).
- **ألعاب المنافسة:** فهي تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسدي يتناسب ونوع هذه الألعاب، حيث يتناسب الأفراد فردياً وجماعياً وكرة القدم والجمباز، ويشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفو (عبد القادر، 2021).

### خصائص النشاط الرياضي

- ذكر محمد وآخرون (2021) إلى أن النشاط الرياضي يتميز بعدة خصائص من أهمها ما يلي:
- يتميز النشاط الرياضي بأنه عبارة عن نشاط جماعي، فهو تعبير عن تلقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
  - يلعب البدن خلال النشاط الرياضي وحركاته الدور الرئيسي.
  - توضيح الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
  - يعد التدريب والمنافسة الرياضية من أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة فيحتاج من المتطلبات والأعباء البدنية ، مما يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

- إن أي نشاط من أنشطة الإنسان ليس لها أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط كل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- يحدث النشاط الرياضي جمهور كبير من المشاهدين، فالأمر لا يحدث كثيراً في فروع الحياة.
- يحتوي النشاط الرياضي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد للتكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة من ذهنه.

### أسباب ممارسة المرأة للنشاط الرياضي

تنقسم أسباب ممارسة المرأة للنشاط الرياضي إلى قسمين هما:

#### أولاً: أسباب مباشرة للنشاط الرياضي

لخص كمال (2022) الدافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الإحساس بالرضا كنتيجة للنشاط الرياضي.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال المهارات الحركية.
- الشعور بالارتياح نتيجة التدريبات الصعبة التي تتطلب الشجاعة.

#### ثانياً: أسباب غير مباشرة للنشاط الرياضي

أشار شتيوي (2017) إلى أن أسباب النشاط الرياضي غير المباشرة تتلخص فيما يلي:

- اكتساب اللياقة البدنية.
- تطوير قدرة المرأة على العمل والإنتاج.
- الترويح واستثمار وقت الفراغ.

- التخلص من الإجهاد والتوتر العصبي.
- اكتساب الصحة واللياقة البدنية بممارسة النشاط الرياضية
- تطوير الصحة النفسية.

### أهمية ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية

لممارسة المرأة للرياضة بصورة منتظمة ومستمرة لها تأثير إيجابي على تحسين صحتها وقدرتها على تحمل الجهد والقيام بواجباتها في الحياة، كتأثير على الرجل وهناك بعض الصفات الخاصة بالمرأة من ناحية تركيبها الفسيولوجي البدني والعضوي التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي والتمرين الرياضي لها، ومراعاة لتركيب المرأة البيولوجي نجد أن تقنين المجهود الرياضي للمرأة يختلف عن الرجل من ناحية الكم والكيف (هشام، 2020).

فلا تقتصر ممارسة المرأة على نوع معين من الأنشطة الرياضية، فقد أصبح من النادر أن نجد نوعاً من أنواع الرياضة لم تتمكن المرأة حتى الان من طرده وممارسته، فهي تمارس الكثير من أنواع الرياضيات التي لم يسمح لها قديماً بممارستها والتي كانت تقتصر على الرجال فقط (آسيا، 2020).

### فمن فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية للمرأة ما يلي :

- يعمل على حرق السعرات الحرارية، كلما تحركت ونهضة.
- تساعد التمارين الرياضية على النجاح في تخفيض الوزن.
- تساعد في بناء العضلات وحرق المزيد من الدهون.
- تساعد على زيادة السرعة الاستقبالية للجسم، وتبقى هذه السرعة مرتفعة لوقت أطول حتى عند توقف النشاط.

- تساعد الأنشطة الرياضية وخاصة الصباحية على النوم بشكل أفضل، فعلى المرأة تجنب ممارسة الرياضة مساءً لأن ذلك يجعلها يقظة.
- تقلل الرياضة من خطر الإصابة بأمراض القلق، والسكر، وارتفاع ضغط الدم، وسرطان الثدي، وهشاشة العظام... وغيرها، كما تساعد على الوقاية من العديد من الأمراض الذهنية كالاكتئاب.
- تساعد على الصبر والتحمل وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة وحركة ومستخدماً كمية طاقة أقل. (هشام، 2020)

## النظريات التي فسرت وتناولت النشاط الرياضي

### أولاً: النظرة المثالية

ركز أصحاب المدرسة المثالية بكل ما هو عقلي وروحي على حساب الأمور المادية الملموسة، حيث اعتقدوا أن العالم المادي أقل قيمة من العالم الروحاني، وذلك عن طريق الخبرة والحقيقة المتعلقة بالروحيات أكثر منها بالماديات، حيث أعطت النظرية الروح درجة عالية، لذلك فقد اهتموا بالنشاط الرياضي كونه يعمل على ترسيخ الذاتية لدى الفرد، حيث يؤول البعض الحكمة القائلة "العقل السليم في الجسم السليم" إلى الفيلسوف Aristotle، حيث نادى بسن قوانين تهتم بالحالة البدنية فهما يشكلان عوامل أساسية لأي نظام تربوي، بينما Socrates أكد من جهة أخرى على تنمية البدن إلى جانب العقل، حيث استدل على ذلك على أن البدن العليل ينعكس سلباً على التفكير وألح على الخلط بين التركيبة البدنية والطبيعية الروحية لميلاد إنسان متكامل، بينما رأى aflatun أن ظاهرة ارتباط العقل بالجسم تعد فلسفة ثنائية، ويميز هنا العقل عن الجسم، ويرى أن الروح متأثرة بشورر الجسد ونزواته (مصباح، 2018).

## ثانياً: المدرسة البرجماتية

اهتموا البرجماتيون بالطرق والأهداف، لا بالأفكار والمعتقدات، وبحثوا دائماً عن التجديد في التعلم عن طريق الخبرة اليومية، ووضعوا الفرد في مهب التحدي، من أجل الوصول إلى حقيقة الأمر ومن خلال المحاولة والخطأ والاستمرار رغم الفشل، سعى أصحاب هذه المدرسة وراء النتائج المباشرة والملموسة، فعندهم لا توجد قيم ولا معايير روحية، بل كانت وليدة التجارب الناجحة، وازدهرت أثناء حل المشاكل المتنوعة، كما اهتموا بالفرد والبيئة الطبيعية والتفاعل بينهما، وتوجيه الدوافع، لا من أجل تحقيق المثل العليا، إنما نحو تحقيق حاجات الفرد في النشاط والإنتاج والإبداع، والقدرة على التقدم والوصول إلى درجة الكمال، ورأى أصحاب هذه المدرسة أن النشاط الرياضي وسيلة تمكن الفرد من توسيع أرضية خبراته، كما تمكنه من العيش في حياة أكثر رفاهية، فالسعادة الغامرة يمكن أن يحصل عليها الفرد بعد أدائه للنشاط الرياضي (مكاوي، 2011).

## ثالثاً: المدرسة الطبيعية

ظهرت الحركة الطبيعية على مخلفات مناطق العصور الوسطى (عصر الضعف)، من رواد المدرسة جون جاك روس الذي جابه الهيئات الاجتماعية نظمها بالرفض، ونادى بأهمية الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها بما فيها التربوية قائلاً: "إن الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي في إطار التربية البدنية، أو الترويح من خلال ألعاب رياضية حرة، ومع وجود قوانين، هذه الأخيرة التي تسمح بتفاعل الفرد بمظاهر الطبيعة المادية وعناصرها بعيداً عن حياة المدن"، حيث وضع باسدو عام 1774 في مدرسته المعروفة باسم "النفيلا نثروبينام"، أول برنامج مدرسي للتربية الرياضية، حيث يقوم على أساس الفكر الطبيعي، حيث عهد إلى (يوهان سابمون) بتدريس التربية الرياضية والألعاب فكان بذلك أول مدرس تربية رياضية في العصر الحديث (مصباح، 2018).

## الدراسات السابقة

### المحور الأول: الدراسات المتعلقة بصورة الذات

هدفت دراسة أبو حشيش (2023) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اضطراب صورة الجسم والحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات من خلال اضطراب صورة الجسم، حيث تم تطبيق مقياس اضطراب صورة الجسم وتقدير الذات، ومقياس الحساسية على عينة مكونة من (436) تراوحت أعمارهم ما بين (15-18) سنة. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات اضطراب صورة الجسم والحساسية الانفعالية في الدرجة الكلية والأبعاد، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات اضطراب صورة الجسم وتقدير الذات في الدرجة الكلية والأبعاد، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث حيث جاءت الفروق في اتجاه الإناث في اضطراب صورة الجسم والحساسية الانفعالية بينما جاءت في اتجاه الذكور في تقدير الذات، وتوصلت الدراسة كذلك إلى إمكانية التنبؤ الإيجابي بالحساسية الانفعالية من خلال اضطراب صورة الجسم على الدرجة الكلية، فكلما ارتفعت درجات اضطراب صورة الجسم كلما ارتفعت درجات الحساسية الانفعالية، وكذلك إمكانية التنبؤ السلبي بتقدير الذات من خلال درجات اضطراب صورة الجسم فكلما ارتفعت درجات اضطراب صورة الجسم كلما انخفضت درجات تقدير الذات لدى المراهقين.

كما هدفت دراسة الشهري (2023) إلى التعرف على صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرأة الحامل في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (العمر، والمستوى التعليمي الاقتصادي، مرحلة الحمل، عدد مرات الحمل)، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم تطبيق مقياس صورة الجسم

ومقياس تقدير الذات على عينة مكونة من (311) امرأة حاملاً. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى الدلالة بين صورة الجسم لدى المرأة الحامل في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية وتقدير الذات، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في صورة الجسم لدى المرأة الحامل باختلاف المتغيرات الديمغرافية (العمر، ومستوى التعليم، وعدد مرات الحمل، ومرحلة الحمل) في حين كانت هناك فروق في المستوى الاقتصادي الاجتماعي لصالح المستوى المنخفض، ولا توجد فروق في تقدير الذات لدى المرأة الحامل باختلاف المتغيرات الديمغرافية (العمر، ومستوى التعليم، وعدد مرات الحمل، ومرحلة الحمل)، وتبين أنه توجد فروق دالة في تقدير الذات وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي الاجتماعي لصالح المستوى الاقتصادي الاجتماعي العال.

وكشفت دراسة سويح (2022) إلى وجود علاقة ارتباطية بين صورة الذات والتمرد النفسي لدى المراهقين الجانحين، والكشف عن الفروق في كل من التمرد النفسي وصورة الذات، حيث تم تطبيق مقياس صورة الذات، ومقياس التمرد النفسي، وقد تم تطبيقهما على عينة قصدية مكونة من (20) مراهق جانح متواجد في مستوى بعض مراكز الوسط المفتوح في الجزائر. وقد استخدم المنهج الوصفي. أظهرت النتائج أن صورة الذات السائدة لدى أفراد العينة كانت متدنية، وأن مستوى التمرد النفسي لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، كما أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صورة الذات والتمرد النفسي.

وأجرت كل من بجيح وأخضري (2022) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى صورة الذات لدى مرضى القصور الكلوي وللوصول إلى الهدف المسطر تم اختبار عينة البحث والتي شملت على ثلاث حالات، حيث تم اعتماد المنهج العيادي، والمقابلة نصف الموجهة، ومقياس صورة الذات.

توصلت الدراسة إلى أن مستوى صورة الذات لدى مرضى القصور الكلوي منخفض، كما أشارت إلى وجود فروق تعزى لمتغير الجنس والسن.

كما قام الفتلاوي (2021) بدراسة هدفت إلى التعرف على الارتقاء الأخلاقي لدى الباحثين، والتعرف على الفروق ذات الدلالة إحصائية في الارتقاء الأخلاقي وفقاً لمتغيري الجنس والعمر، وقد تم تطبيق مقياس الارتقاء الأخلاقي ومقياس صورة الذات على عينة عشوائية مكونة من (300) باحثة وباحثه.. توصلت الدراسة إلى أن الباحثين الاجتماعيين يتمتعون بالارتقاء الأخلاقي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الارتقاء الأخلاقي وفقاً لمتغير الجنس، بينما لا توجد فروق وفقاً لمتغير العمر، كما أشارت النتائج أن صورة الذات السائدة لدى الباحثين الاجتماعيين هي صورة الذات المثالية، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات (الواقعية- المثالية) وفقاً لمتغير الجنس والعمر، كما أشارت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الارتقاء الأخلاقي وبين كل من صورة الذات الواقعية والمثالية، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة في العلاقة الارتباطية بين الارتقاء الأخلاقي وصورة الذات الواقعية وفقاً لمتغير الجنس، والعمر.

كما قامت العدم (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التحيف في محافظة الخليل، وقد تم تطبيق مقياس صورة الجسد، ومقياس الخجل ومقياس التقبل الذاتي على عينة عشوائية مكونة من (170) مشتركة. توصلت الدراسة إلى أن مستوى صورة الجسد كان مرتفعاً، في حين تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات صورة الجسد وفقاً لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، وحالة العمل، والمستوى التعليمي، ومدة الاشتراك، بينما تبين وجود فروق وفقاً لمتغير عدد مرات زيارة المركز، كما أن مستوى الخجل كان منخفضاً في حين تبين وجود فروق بين متوسطات الخجل وفقاً لمتغيرات:

العمر والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وعدد مرات زيارة المركز، بينما تبين عدم وجود فروق وفقاً لمتغيرات حالة العمل، ومدة الاشتراك، كما أشارت أن مستوى التقبل الذاتي كان مرتفعاً، في حين تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات التقبل الذاتي وفقاً لمتغيرات العمر، والحالة الاجتماعية، وحالة العمل، والمستوى التعليمي، وعدد مرات زيارة المركز، ومدة الاشتراك، كما أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين صورة الجسد والخجل، كما تبين أن هناك علاقة بين صورة الجسد والتقبل الذاتي، في حين تبين أن هناك ارتباط دالة إحصائياً بين الخجل والتقبل الذاتي. وهدفت دراسة زروخي (2019) إلى التعرف على مدى تأثير السمعة المفرطة على صورة الجسم و تقدير الذات لدى النساء ما بين (25-40 سنة)، كما هدفت إلى التعرف على التأثير السلبي للسمعة المفرطة على تقدير الذات لدى النساء، وقد تم إجراء الدراسة على عينة قصدية قوامها (5 نساء مصابات بالسمعة المفرطة) من بلدية عين الخضراء، حيث تم الاعتماد على المنهج العيادي، وقد تم تطبيق مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات والمقابلة العيادية نصف الموجهة، توصلت الدراسة إلى أن تأثير السمعة المفرطة على صورة تقدير الذات، ولسمعة المفرطة تأثير إيجابي على صورة تقدير الذات لدى النساء (25-40).

كما هدفت دراسة دراغمة (2018) إلى التعرف على مستوى صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة في فلسطين، وتقصي العلاقة ما بين تقدير صورة الجسد وكل من المخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لديهم، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تم تطبيق مقياس تقدير صورة الجسد، ومقياس المخاوف الاجتماعية، ومقياس تقدير الذات على عينة عنقودية حسب الجنس ومكان السكان من جامعات: القدس المفتوحة، وبيروت، والنجاح الوطنية ضمت (440) طالباً وطالبة. توصلت الدراسة إلى أن تقدير صورة الجسد لدى طلبة الجامعات، وللمخاوف

الاجتماعية كان متوسطاً، بينما كانت درجة تقدير الذات مرتفعاً، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة في فلسطين باختلاف جنسهم، ومكان السكن، كما اشارت النتائج أن العلاقة بين صورة الجسد وكل من المخاوف الاجتماعية وتقدير الذات أن صورة الجسد تفسر (18%) من التغيرات في المخاوف الاجتماعية، بينما تفسر (0.8%) فقط من التغيرات في تقدير الذات لدى طلبة الجامعات في فلسطين، وهو ما يؤشر إلى قوة العلاقة بين تقدير صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية، وضعفها بين تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لديهم.

كما هدفت دراسة الشعلان (2018) إلى التعرف على مستوى صورة الجسم ومستوى تقدير الذات وإلى معرفة علاقة صورة الجسم بتقدير الذات عند لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن، واستخدم المنهج الوصفي، قد تم تطبيق مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات على عينة مكونة من (62) لاعب من المشاركين في بطولة الشباب تحت سن عشرين في الأردن. توصلت الدراسة إلى أن ممارسة لعبة كرة اليد كلعبة جماعية تعمل على تحسين صورة الجسم وتقدير الذات لدى ممارسيها الناشئين، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات.

وكشفت دراسة ابن حامد وفضل (2017) عن صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء، وقد استخدم المنهج الوصفي الاستكشافي، وقد استخدمت المقابلة والاستبيان لجمع المعلومات على عينة مكونة من (71) طالبة ذات بشرة سمراء بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي. توصلت الدراسة إلى أن معظم الطالبات ذوات البشرة السمراء يحملن صورة سلبية عن أنفسهن، كما أشارت النتائج عدم وجود فروق في صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء تعزى لمتغير المستوى الدراسي، بينما توجد فروق في متغير الحالة الاجتماعية.

في حين هدفت دراسة إنانر وآخرون (Inanir et al., 2015) (والتي تناولتها دراسة الشهري، 2023) إلى فحص التغيير في صورة الجسم وتقييم مستويات تقدير الذات لدى الحوامل، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (180) امرأة، (30) امرأة غير حامل استخدمت كمجموعة ضابطة و(50) امرأة حاملاً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات بحسب مرحلة الحمل: (مجموعة الثلث الأول والثاني والثالث)، وتم مقارنة نتائج صورة الجسم وتقدير الذات بين المجموعات، وتم استخدام نموذج البيانات الاجتماعية والديمغرافية ومقياس صورة الجسم ومقياس روزنبرج لتقدير الذات. وكانت نتائج الدراسة هي العثور على جميع الخصائص الديمغرافية لتكون مشابهة بين المجموعات، وكانت مؤشرات كتلة الجسم أعلى في الثلث الثالث، في حين كانت صورة الجسم أسوأ في مجموعة الثلث الأخير مقارنة بمجموعات الثلث والمجموعة الضابطة، وظهر تقدير الذات عند مستوى أعلى نسبياً في مجموعة الثلث الأول من الحمل، وأكدت النتائج انخفاض الرضا عن صورة الجسم خلال فترة الحمل، وارتفاع تقدير الذات عند مستوى أعلى في الثلث الأول.

وهدفت دراسة كهوجا (Khoja, 2011) إلى التعرف على أثر برنامج رياضي مقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، وتحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم، حيث اعتمد المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) مراهق من ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً مصابين بالشلل السفلي، تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة. توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ولصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ولصالح القياس

البعدي، وتوجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً.

كما هدفت دراسة ليونيل وآخرون (Lionel et al., 2010) إلى التعرف على العلاقة بين عدم الرضا عن الجسد وتقدير الذات للمراهقين، واستخدم المنهج الوصفي، حيث طبق مقياس صورة الجسم ومقياس تطور شكل الجسم ومقياس تقدير الذات على عينة مكونة من (187) مراهقاً ومراهقة. توصلت الدراسة إلى أن الإناث يردون أن يكن أكثر نحافة ويعانين من عدم الرضا عن الجسم ولديهم تقدير ذات أقل من الذكور.

وفي دراسة عبد النبي (Abdulnabi, 2008) الذي تناولت العلاقة بين صورة الجسم، وتقدير الذات، والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في صورة الجسم وتقدير الذات والاكنتاب، واستخدم المنهج الوصفي ، وقد تم تطبيق مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات ومقياس الاكنتاب على عينة مكونة من (287) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة والرابعة (تعليم عام وأساسي) بكلية التربية بينها. توصلت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، عدم وجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والاكنتاب، وأشارت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى صورة الجسم، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى الاكنتاب لصالح الإناث.

وهدف دراسة نيرميلي (Nurmela, 2006) إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وخصائص الشخصية وصورة الجسم، واستخدم المنهج الوصفي، حيث تم تطبيق مقياس صورة الجسم وتقدير الذات على عينة مكونة من (90) طالبة جامعية. توصلت الدراسة أن تقدير الذات وعوامل الشخصية

ترتبط على نحو دال بتقييم الجسم، وترتبط عوامل الشخصية بتقييم الجسم، وكذلك يرتبط الاستياء وعدم الرضا عن صورة الجسم بخصائص الشخصية.

وتناولت دراسة لوري وآخرون (Lowery et al., 2005) العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (267) طالبة و(156) طالباً من طلاب السنة الأولى بالجامعة. توصلت الدراسة أن تقدير الذات يرتبط سلباً بعدم الرضا عن صورة الجسم.

كما بحث دراسة شين وبايك (Shin & Paik, 2003) في العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة مكونة من (245) طالبة الجامعية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ذات أوزان عادية، الثانية ذات أوزان زائدة عن العادي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعتين في كل من صورة الجسم وتقدير الذات والاكنتاب، كما أشارت إلى وجود ارتباط موجب بين صورة الجسم وتقدير الذات، وارتباط سالب بين صورة الجسم والاكنتاب.

### التعقيب على الدراسات المتعلقة بصورة الذات

من خلال مراجعة الدراسات السابقة فقد اتضح أن غالبيتها بحثت في صورة الذات لدى النساء كدراسة مسعودية (2019)، ودراسة زروخي (2019)، ودراسة ابن حامد وفضل (2017)، ومنها ما تناول المراهقين كدراسة سويح (2022)، والمرضى كدراسة بجيحي وأخضري (2022)، ومنها ما تناول الباحثين الاجتماعيين كدراسة الفتلاوي (2021)، وبعض الدراسات السابقة تناولت صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات كدراسة أبو حشيش (2023)، ودراسة الشهري (2023)، ودراسة العدم (2020)، ودراسة دراغمة (2018)، ودراسة شعلان (2018)، ودراسة كهوجا (Khoja, 2011)، ودراسة (Lionel, et al., 2010)، ودراسة (Nurmela, 2006)، وقد استخدمت أغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي باستثناء دراسة بجيحي وأخضري (2022)، فقد استخدم المنهج العيادي،

ودراسة مسعودية (2019) المنهج الإكلينيكي، وقد استخدمت مقاييس تقدير الذات وصورة الذات في جميع الدراسات، وتراوحت عيناتها ما بين (2-440) مشاركاً.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عدة جوانب، بعضها يتعلق بالجزء النظري المتمثل بصورة الذات، كما استفادت من الدراسات السابقة في تطوير مقياس صورة الذات المستخدمة لجمع المعلومات، وتحليل نتائج الدراسة الحالية في ضوء نتائج الدراسات السابقة لإظهار مدى الاختلاف والتوافق بنتائجها مع نتائج تلك الدراسات.

### **المحور الثاني: الدراسات المتعلقة بالسعادة النفسية**

هدفت دراسة سليم (2023) إلى التعرف على السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات تخصص في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، حيث تم تطبيق مقياس للسعادة النفسية ومقياس للاستقرار النفسي على عينة من طالبات التخصص في تمارين اللياقة البدنية بكلية التربية في جامعة مدينة السادات والبالغ عددهم (75)، منهم (20) كعينة استطلاعية، و(55) كعينة أساسية، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي. توصلت الدراسة إلى أن الطالبات يتمتعن بمستوى إيجابي مرتفع من السعادة النفسية المدركة، والتوافق الجسدي والأسري والاجتماعي كانت من أهم مصادر السعادة النفسية المدركة للطالبات، كما تتمتع الطالبات بمستوى إيجابي من الاستقرار النفسي، كما أشارت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين كل من السعادة النفسية المدركة والاستقرار النفسي لدى الطالبات، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من التوافق الجسدي والأسري والاجتماعي من جهة والاستقرار النفسي لدى الطالبات من جهة أخرى، كما أشارت إلى أن عدم وجود علاقة بين كل من المجال

الوجداني والانفعالي من جهة الاستقرار النفسي من جهة أخرى لدى طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

كما هدفت دراسة شاكر (2023) إلى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بمستوى السعادة النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، والبالغ عددهم (45) طالبة، حيث استخدم المنهج الوصفي، وقد تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومقياس السعادة النفسية على عينة الدراسة. توصلت الدراسة إلى أن طالبات المرحلة الرابعة يمتلكن نسبة عالية من الشعور بالسعادة النفسية، وأن هناك علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية لدى الطالبات.

كما قام حمادي (2023) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى كل من الشفقة بالذات والسعادة النفسية، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ودلالة الفروق على مقياس الشفقة بالذات والسعادة النفسية وفقاً لمتغير الجنس، وقد تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات ومقياس السعادة النفسية على عينة مكونة من (200) طالباً وطالبة. توصلت الدراسة إلى وجود مستوى عالٍ من الشفقة والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباط ما بين متغيرات الدراسة.

بينما قامت الرزاز (2022) بدراسة تناولت مصادر السعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال، حيث هدفت إلى التعرف على مصادر السعادة النفسية للطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة في محاور مقياس مصادر السعادة النفسية، والتعرف على مصادر السعادة بين الطالبات وفقاً لاختلاف المستويات التعليمية للأسرة، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مصادر السعادة النفسية (التخصص الأكاديمي والمصادر الذاتية للسعادة والمصادر الاجتماعية للسعادة)، وقد تم تطبيق مقياس السعادة النفسية على عينة مكونة من (385) طالبة معلمة بالفرقة الرابعة بقسم

رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة طنطا. توصلت الدراسة إلى أن مصادر السعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال هي: ( التخصص الأكاديمي، والمصادر الذاتية للسعادة، والمصادر الاجتماعية للسعادة)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس السعادة النفسية وأبعاده ككل لدى الطالبات وفق لاختلاف المستويات التعليمية للأسرة، ووجود ارتباط موجب دالة بين أبعاد مصادر السعادة النفسية الثلاثة الأكاديمي والذاتي والاجتماعي.

وكذلك أجرى شلاش (2022) هدفت دراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات، كما هدفت إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال الشفقة بالذات، وقد اتبع المنهج الوصفي، حيث تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات والسعادة النفسية على عينة عشوائية مكونة من (200) من السيدات غير المنجبات المترددات على مراكز العقم والولادة في مدينة الرياض. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى عينة الدراسة، كما أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال متغير الشفقة بالذات، وأظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الشفقة والسعادة النفسية وفقاً لمتغير العمر لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة الشريف (2021) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي وتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة الدراسة، حيث طبق مقياس السعادة النفسية ومقياس تأكيد الذات على عينة من طالبات الفرقة الأولى بالكلية والبالغ عددهن (173) طالبة، وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير

الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات) لدى الطالبات، ووجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة كل من سماوي وشاهين (2021) إلى التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في السلط (الأردن)، حيث أجريت وفقاً للمنهج الكمي الوصفي الارتباطي، وقد تم تطبيق مقياس السعادة النفسية ومستوى الطموح على طلبة الصفوف (الثامن والتاسع والعاشر) والبالغ عددهم (287) طالباً وطالبة وقد تم اختيارهم بالطريقة القصدية. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز، وأن السعادة النفسية ومستوى الطموح جاءت بدرجة مرتفعة، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لتعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في متغير الصف.

كشفت دراسة عبد الرزاق (2020) عن طبيعة العلاقة بين إيمان العمل والشعور بالسعادة النفسية، والفروق في إيمان العمل والسعادة النفسية وفقاً لبعض المتغيرات الديمغرافية، حيث تم تطبيق مقياس إيمان العمل، ومقياس الشعور بالسعادة النفسية على عينة عشوائية مكونة من (96) فرداً في بعض المجالات المهنية (الطب، التدريس، الهندسة، الإدارة)، وقد استخدم المنهج الوصفي. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية لمتغير إيمان العمل والتمكين البيئي، ووجود فروق دالة إحصائية في إيمان العمل وفقاً لمتغير العمر، والمهنة والدخل، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة وفقاً لمتغير العمر والدخل، بينما لم توجد فروق على باقي المتغيرات: العمل، وسنوات الخبرة، والحالة الاجتماعية، والنوع، وعدد الأبناء.

كما كشفت دراسة دراسة شفيق وآخرون (Shafiq et al., 2017) عن علاقة السعادة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث تم تطبيق مقياس السعادة ومقياس الصحة النفسية على عينة مكونة من (100) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة طردية بين السعادة والصحة النفسية، كما أظهرت أنه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى السعادة والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأن المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية ليس لها أي دور في سعادة الطلاب.

وهدفت دراسة هوناج وآخرون (Hwang et al., 2015) إلى التعرف على علاقة تقدير الذات والامتتان بالسعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات بمرحلة الطفولة المبكرة، حيث طبق مقياس تقدير الذات والسعادة النفسية على عينة مكونة من (1192) طالبة في مرحلة الطفولة المبكرة في جامعة بوسان بكوريا الجنوبية. توصلت الدراسة إلى أن مستوى السعادة وتقدير الذات والامتتان لدى الطالبات المعلمات كانت أعلى من المتوسط، كما أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين السعادة وتقدير الذات والامتتان لدى الطالبات المعلمات بمرحلة الطفولة المبكرة.

أما دراسة شانج وآخرون (Change et al., 2015) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في جامعة تايون، بالإضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تايون، وقد تم تطبيق مقياس السعادة النفسية على عينة عشوائية مكونة من (194) طالباً بجامعة تايون. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وإشباع الحاجات الأساسية والوجدان الموجب والسعادة النفسية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة

بين اليقظة العقلية والوجدان السالب كما أشارت النتائج إلى أن إشباع الحاجات الأساسية النفسية منبئ دال بالانفعال الموجب والسعادة النفسية .

وأجرى أبو هاشم (Abu-Hashem, 2010) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات الاجتماعية بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، وقد تم تطبيق مقياس السعادة النفسية وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية على عينة عشوائية مكونة من (405) طالباً وطالبة. أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في السعادة النفسية، ووجود علاقات ارتباطية بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية وكل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الكلية.

### **التقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالسعادة النفسية**

من خلال مراجعة الدراسات السابقة اتضح أن معظمها بحثت السعادة النفسية للطلبات في مراكز اللياقة البدنية كدراسة سليم (2023)، وشاكر (2023)، ودراسة الرزاز (2022)، ودراسة الشريف (2021)، ومنها ما تناول الطلاب والطلبات كدراسة حمادي (2023)، وسماوي وشاهين (2021)، ودراسة هوناج وآخرون (Hwang et al, 2015)، ودراسة أبو هاشم (Abu-Hashem, 2010)، وقد استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي، ومقاييس للسعادة النفسية، وتراوحت عيناتها ما بين (45- 405) امرأة وطالبة.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عدة جوانب، بعضها يتعلق بالجزء النظري المتمثل بالسعادة النفسية، كما استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تطوير مقياس السعادة

النفسية المستخدمة لجمع المعلومات، وتحليل نتائج الدراسة الحالية في ضوء نتائج الدراسات السابقة لإظهار مدى الاختلاف والتوافق بنتائجها مع نتائج تلك الدراسات.

### **المحور الثالث: الدراسات المتعلقة بالنشاط الرياضي**

هدفت دراسة عبد الرزاق (2023) إلى التعرف على دور النشاط الرياضي المكيف في تعزيز بعض أبعاد الصحة النفسية لدى المعاقين سمعياً، حيث استخدم المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (14) طفلاً معاقاً سمعياً مقسمين على مجموعتين (7) منهم ممارسين للنشاط الرياضي المكيف و(7) منهم غير ممارسين للنشاط الرياضي وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد استخدم مقياس الصحة النفسية. توصلت الدراسة أن للنشاط الرياضي المكيف دور في تعزيز النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس لدى المعاقين سمعياً، كما أن له دور في تعزيز التحرر من الأعراض العصابية لدى المعاقين سمعياً، ولد دور في تعزيز البعد الإنساني والقيمي لدى المعاقين سمعياً، كما أشارت الدراسة أن مستوى الصحة النفسية (النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس، والتحرر من الأعراض العصابية، والبعد الإنساني والقيمي) لدى المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف أكبر من مستواها لدى غير الممارسين.

كما هدفت دراسة كمال (2022) إلى التعرف على دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في قاعات اللياقة البدنية في ضوء بعض المتغيرات، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وقد طبقة الاستبانة على عينة مكونة من (60) امرأة تمارس النشاط البدني في قاعات اللياقة البدنية. توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في دوافع ممارسة النساء النشاط الرياضي في قاعات اللياقة البدنية تعزى لمتغير السن والمستوى العلمي والحالة الاجتماعية.

وقام كل من أحمد وسامي (2022) بدراسة هدفت إلى التعرف على التحديات الاجتماعية التي تقف أمام ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع المصري، وقد استخدم الباحثان منهج المسح الاجتماعية بالعينة، حيث تم تطبيق مقياس من تصميم الباحثة على عينة مكونة من (396) من الطالبات بكليتي الآداب والعلوم. توصلت الدراسة إلى أن هناك العديد من التحديات الاجتماعية والثقافية التي ترتبط بالنظرة الذاتية لجسد المرأة، وبالمستوى التنظيمي والأكاديمي الجامعي، التي تقف حائلاً أمام ممارسة الطالبات للأنشطة والتمارين الرياضية والاشترك فيها، بالإضافة إلى وجود تحديات اقتصادية وإسرية تحد من ممارسة الفتيات للنشاط الرياضي، كما توصلت الدراسة إلى أن درجة تأثير التحديات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والأسرية في الريف كانت أكبر من درجة تأثيرها في الحضر.

وسعت دراسة قناز (2022) إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وقد استخدم المنهج الوصفي، وقد تم تطبيق استبانة على عينة عشوائية مكونة من (245) طالباً وطالبة من كليات الجامعات الفلسطينية. توصلت الدراسة إلى أن مستوى الوعي الصحي كان مرتفعاً، بينما المستوى الغذائي كان متوسطاً، كما أن اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط البدني جاء بدرجة كبيرة، وكان أعلى في المجال الصحي بدرجة كبيرة جداً، بنما كانت في المجال الأكاديمي متوسطة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كل من الوعي الصحي والوعي الغذائي والدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي.

كما سعت دراسة كل من معلم وبوقليع (2021) إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك، حيث تم تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة عشوائية مكونة من (30) امرأة منخرطة في بعض القاعات الرياضية، وقد استخدم المنهج الوصفي. توصلت

الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الأيروبيك له دور كبير في تحقيق مستوى ممتاز من الصحة النفسية لدى المرأة.

بينما هدفت دراسة شتيوي (2017) إلى التعرف على مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، كما هدفت إلى التعرف على أثر متغيرات الدراسة ( العمر، والمؤهل العلمي، ونوع العمل، والحالة الاجتماعية، والدخل، ومكان السكن)، وقد تم تطبيق استبانة على عينة عشوائية طبقية مكونة من (350) متدربة وقد تم استعادة (335) استبانة، وقد استخدم المنهج الوصفي. توصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي لدوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية كانت مرتفعة جداً، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النشاط للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات المؤهل العلمي ونوع العمل والدخل، بينما توجد فروق في متغير العمل على مجال الدوافع النفسية فقط، وتوجد فروق في متغير الحالة الاجتماعية في مجال الدوافع النفسية والاجتماعية، وأن أكثر أفراد الأسرة مساهمة في تنمية دوافع المرأة نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية هم الأصدقاء ثم الزوج فالأم.

كما هدفت دراسة (Abed Malek, Marwani, 2017) إلى التعرف على مستوى النشاط البدني لدى النساء في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (الحالة الاجتماعية والمهنية والمؤهلات الأكاديمية، ومؤشر كتلة الجسم)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة عشوائية تتكون من (390) امرأة في سيلانجور،. توصلت الدراسة إلى أن مستوى النشاط البدني الرياضي في سيلانجور كان منخفض من حيث الحالة الاجتماعية، أما بالنسبة للحالية العائلية وجدت الدراسة أن مشاركة النساء المتزوجات

بشكل متوسط في الأنشطة الرياضية مقارنة بالعزباء والمطلقة، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في مشاركة النساء في الأنشطة الرياضية وفقاً لمتغير الوزن ولصالح الأكثر وزناً أنهن الأكثر مشاركة في الأنشطة الرياضية.

وأجرى كل من مولانوروزي وآخرون (Mollanorozi et al., 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى البالغين وفقاً لمتغيري الجنس والعمر، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (1360) مشاركاً مقسمين إلى (703) ذكر و(657) من الإناث، كما تم تقسيمهم إلى مجموعتين وفقاً للعمر: المجموعة الأولى تتراوح أعمارهم ما بين (20-40) سنة، والمجموعة الثانية تتراوح أعمارهم ما بين (41-64) سنة، وقد استخدم المنهج الوصفي. توصلت الدراسة إلى أن أهم دوافع النساء لممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة مع الذكور كانت الاهتمام بالمظهر الخارجي، والظروف النفسية، والحالة البدنية، وفيما يتعلق بمتغير العمر أظهرت الدراسة أن دوافع ممارسة الرياضة للأفراد الأكبر سناً تعود إلى الظروف النفسية والمظهر الخارجي فقط.

هدفت دراسة محمدان وآخرون (Mohammadian et al., 2015) إلى التعرف على العوامل التي تؤثر على مشاركة النساء كبار السن في الأنشطة الرياضية الترويحية، وقد تكونت الدراسة من (375) امرأة عمرها فوق (50) سنة من مدينة طهران في إيران. توصلت الدراسة إلى أن هناك العديد من العوامل التي لها الأثر الإيجابي على مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية، كالدافعية، والوعي الثقافي، والترويج الإعلامي، والإدارة والعوامل المادية، كما أشارت النتائج إلى أن العوامل النفسية والبدنية كانت أكثر العوامل تأثيراً على تشجيع مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية الترويحية، وأن العامل المادي كان الأقل تأثيراً في ذلك، بينما كان عامل الوقت يمثل العائق الوحيد أمام التزامهن واستمرارهن بممارسة هذه الأنشطة.

## التعقيب على الدراسات المتعلقة بالنشاط الرياضي

من خلال مراجعة الدراسات السابقة تبين أن غالبيتها أجريت على النساء، ما عدا دراسة عبد الرزاق (2023)، ودراسة قناز (2022)، ودراسة مولانوروزي وآخرون (Mollanorozi et al., 2015)، وقد استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي، والاستبانة كأداة لجمع البيانات، وتراوحت عيناتها ما بين (14- 1360) مشاركاً.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عدة جوانب، بعضها يتعلق بالجزء النظري المتمثلة بالنشاط الرياضي.

## التعقيب العام على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة تبين أنها تمتعت بالمرونة والمنهجية العلمية في تناولها لموضوعاتها، وتميزت باهتمامها بأدق التفاصيل.

اتفقت الدراسة الحالية مع غالبية الدراسات السابقة في طبيعة مجتمع الدراسة وهم النساء كدراسة الشهري (2023)، ودراسة (سليم) (2023)، ودراسة شاكر (2023)، ودراسة الرزاز (2022)، ودراسة شلاش (2022)، ودراسة الشريف (2021)، ودراسة العدم (2020)، ودراسة مسعودية (2019)، ودراسة زروخي (2019)، ودراسة ابن حامد وفضل (2017).

كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي الارتباطي، واختلفت مع دراسة بحيج وأخضري (2022) المنهج العيادي.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عدة جوانب، بعضها يتعلق بالجزء النظري المتمثل بتحديد موضوع البحث وأهميته، وكذلك مشكلة الدراسة وأهدافها، وتحديد مفاهيم الدراسة

وطبيعة التساؤلات المنهجية المستخدمة في تحقيق أهداف الدراسة، كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديدها لمحاور الأداة المستخدمة لجمع المعلومات وهي المقياس، وتحليل نتائج الدراسة الحالية في ضوء نتائج الدراسات السابقة لإظهار مدى الاختلاف والتوافق بنتائجها مع نتائج تلك الدراسات.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها من الدراسات الأولى - على حد علم الباحثة- التي تربط متغير صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، وهو ما يمثل الفجوة البحثية في الدراسات السابقة.

الفصل الثالث  
الطريقة والإجراءات

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

#### مقدمة:

يتضمن هذا الفصل وصفاً مفصلاً لمنهجية الدراسة وإجراءاتها التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة من حيث المقدمة، منهج الدراسة، وصف مجتمع وعينة الدراسة، إعداد أداة الدراسة "مقياس"، إجراءات التحقق من صدق أداة الدراسة وثباتها والتحليل الإحصائي لخصائص العينة "المعالجات الإحصائية" للدراسة، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

#### منهج الدراسة:

بناءً على طبيعة البيانات والمعلومات اللازمة لهذه الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، في دراستها وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة والتي تحتاج إلى جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص الدلالات والوصول إلى النتائج التي يمكن تعميمها.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء الممارسات للنشاط الرياضي في محافظة الخليل، والبالغ عددهم (615) كما هو موضح في ملحق (4).

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (109) امرأة من النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية القصدية، والجدول (1) يبين خصائص العينة الديموغرافية:

جدول (1): خصائص العينة الديموغرافية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة %
العمر	من 17 الى 27 سنة	31	28.4%
	من 28 الى 38 سنة	42	38.5%
	من 39 الى 49 سنة	24	22.0%
	50 سنة فما فوق	12	11.0%
	<b>المجموع</b>	<b>109</b>	<b>100.0</b>
المؤهل العلمي	غير متعلمات \ أقل من ثانوي	11	10.1%
	أقل من بكالوريوس	32	29.4%
	بكالوريوس	49	45.0%
	دراسات عليا	17	15.6%
	<b>المجموع</b>	<b>109</b>	<b>100.0</b>
الحالة الإجتماعية	عزباء	36	33.0%
	قر متزوجة	43	39.4%
	غير ذلك	30	27.5%
	<b>المجموع</b>	<b>109</b>	<b>100.0</b>
مستوى الدخل	أقل من 2000	27	24.8%
	من 2001 الى 3000	39	35.8%
	من 3001 الى 5000	34	31.2%
	5001 فأكثر	9	8.3%
	<b>المجموع</b>	<b>109</b>	<b>100.0</b>
طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية	بشكل يومي	4	3.7%
	شهري	97	89.0%
	سنوي	8	7.3%
العمل	تعمل	70	64.2%
	لا تعمل	39	35.8%
	<b>المجموع</b>	<b>109</b>	<b>100.0</b>

## أدوات الدراسة

### أولاً: مقياس صورة الذات

#### وصف المقياس

طورت الباحثة مقياساً لصورة الذات من خلال الرجوع إلى الدراسات السابقة بما في ذلك دراسة (سماوي وحسن، 2019)، ودراسة العدم (2020)، تكون المقياس في صورته الأولى من (28) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: (البعد الجسدي، والبعد الاجتماعي، والبعد المعرفي) ملحق (1)، بعد عرض المقياس على مجموعة من محكمين مختصين وذوي خبرة في مجال علم النفس من الجامعات الفلسطينية، وتصحيح بعض الفقرات وحذف بعضها، تكون القياس في صورته النهائية (28) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: (البعد الجسدي، والبعد الاجتماعي، والبعد المعرفي)، ملحق (1).

#### الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة

من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، طبقت الباحثة مقاييس الدراسة على عينة استطلاعية قوامها امرأة ممارسة للنشاط الرياضي المنتظم، وذلك للتحقق من صدق المقاييس وثباتها من خلال إجراءات الصدق والثبات اللاحقة.

### أولاً: مقياس صورة الذات

#### صدق المقياس

#### الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

للتحقق من صدق المقاييس، تم عرضه على مجموعة من المحكمين من المشرفين والأكاديميين في الجامعات الفلسطينية من ذوي الخبرة والتجربة في مجالات علم النفس والتربية الرياضية ملحق رقم

(2) ، وفي ضوء آراء المحكمين تم الإبقاء على (28) فقرة، وتعديل صياغة بعض الفقرات، وبعد التعديلات أصبح المقياس مكوناً من (28) فقرة.

## صدق البناء

تم التحقق من صدق الأداة بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لفقرات الدراسة مع الدرجة الكلية لصورة الذات لكل مجال من مجالات أداة الدراسة، وذلك كما هو واضح في الجدول (2)

جدول(2): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لصورة الذات.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
1.	يتلاءم وزني مع طولي الحالي	0.807**	0.000
2.	أنا لست مُفرطة في البدانة ولا في النحافة	0.802**	0.000
3.	أشعر بالرضا بتكويني الجسدي	0.857**	0.000
4.	يعجبني مظهر جسمي عندما أراه في المرآة	0.836**	0.000
5.	يساعدني النشاط الرياضي على اكتساب اللياقة البدنية	0.652**	0.000
6.	أتضايق عندما يزيد وزني	0.412**	0.000
7.	ممارسة الرياضة تخلصني من الترهلات غير المرغوبة	0.473**	0.000
8.	أحافظ على وزن مناسب	0.810**	0.000
9.	وزني الحالي يلائمني	0.751**	0.000
10.	ممارسة اللياقة البدنية تزيد من رشاقتي	0.641**	0.000
11.	انا راضية عن شكل مظهري الخارجي	0.745**	0.000
12.	أرغب بممارسة اللياقة البدنية لأكون جذابة	0.424**	0.000
13.	أشعر بالضيق عند النظر لصورتني بالمرآة	-0.380**	0.000
14.	أشعر بالقلق بسبب ما يظنه الآخرون حول مظهري	0.803**	0.000
15.	اشعر بمكانتي الحقيقية بين أسرتي	0.228*	0.017

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
16.	أشترك في النادي لتحسين علاقتي بالآخرين	0.626**	0.000
17.	أشعر بالانزعاج عندما تعلق صديقاتي على مظهري	0.689**	0.000
18.	يهمني آراء الآخرين بشكلي	0.806**	0.000
19.	أشعر بعدم الثقة بسبب مظهري الخارجي	0.808**	0.000
20.	أشعر بالقناعة لما وهبني ربي من مظاهر جمالية	0.490**	0.000
21.	ليس لدي مانع من إجراء بعض العمليات التجميلية	0.635**	0.000
22.	ممارسة الرياضة تساعدني على تحقيق ميولي وهواياتي	0.725**	0.000
23.	اهتمامي بمظهري يجعلني أقبل على ممارسة اللياقة البدنية في النوادي الرياضية	0.782**	0.000
24.	أحب ممارسة الرياضة لأنها تهيئ لي تجريب مهارات جديدة	0.795**	0.000
25.	أحب ممارسة الرياضة لأنها تساعدني على الارتقاء بشخصيتي الاجتماعية	0.730**	0.000
26.	ممارسة النشاط الرياضي يزيد من ثقتي بنفسي	0.856**	0.000
27.	يزيد ممارسة النشاط الرياضي من ضبط الذات	0.710**	0.000
28.	تنمي اللياقة البدنية لدي الصبر والتحمل	0.797**	0.000

البيانات النظرية

\*الارتباط دال عند مستوى 0.05

\*\*الارتباط دال عند مستوى 0.01

تشير المعطيات الواردة في الجدول (2) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لمجال أداة الدراسة الأول دالة إحصائياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات الأداة وأنها تشترك معاً في قياس درجة صورة الذات من وجهة نظر النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، على ضوء الإطار النظري الذي بني المقياس على أساسه.

## النتائج

تم حساب الثبات باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وبحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3): مقياس الثبات لمقياس صورة الذات

البيان	عدد الفقرات	قيمة ألفا
البعد الجسدي	13	0.854
البعد الاجتماعي	8	0.710
البعد المعرفي	7	0.883
الدرجة الكلية	28	0.809

تشير المعطيات الواردة في الجدول (3) أن قيمة ثبات أداة الدراسة عند الدرجة الكلية لصورة الذات بلغت (0.809)، وبذلك يتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وقابلة لاعتمادها لتحقيق أهداف الدراسة.

#### تصحيح مقياس صورة الذات

تم عطاء كل فقرة وزن متدرج حسب مقياس لكرت (Likert) الخماسي، فقد أعطي البديل (معارض بشدة) خمس درجات، والبديل (معارض) أربع درجات، والبديل (موافق بشكل بسيط) ثلاث درجات، والبديل (موافق) درجتين، والبديل موافق بشدة (درجة)، وقد تم تصحيح الفقرات جميعها، ولفحص درجة الموافقة لدى عينة المسح بالنسبة لمستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، تم تقسيم المقياس إلى خمس فئات.

جدول(4): مفاتيح التصحيح

الدرجة	المتوسط الحسابي
منخفضة جداً	1.80 – 1.00
منخفضة	2.60 – 1.81
متوسطة	3.40 – 2.61
مرتفعة	4.20 – 3.41
مرتفعة جداً	5.00 – 4.21

## ثانياً: مقياس السعادة النفسية

### وصف المقياس

طورت الباحثة مقياساً للسعادة النفسية من خلال الرجوع إلى الدراسات السابقة السابقة بما في ذلك دراسة (شتيوي، 2017)، ودراسة العدم وحمودة (2015)، تكون المقياس في صورته الأولى من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: (البعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي) ملحق (1)، تم عرضه على محكمين يعملون في الجامعات الفلسطينية من ذوي الخبرة والتجربة في مجالات علم النفس والتربية الرياضية ملحق رقم (2)، وتصحيح بعض الفقرات، تكون القياس في صورته النهائية (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: (البعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي)، ملحق (1).

### الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة

#### صدق المقياس

#### الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

للتحقق من صدق المقياس، تم عرضه على محكمين يعملون في الجامعات الفلسطينية من ذوي الخبرة والتجربة في مجالات علم النفس والتربية الرياضية ملحق رقم (2)، وفي ضوء آراء المحكمين تم الإبقاء على (30) فقرة، وتعديل صياغة بعض الفقرات، وبعد التعديلات أصبح المقياس مكوناً من (30) فقرة.

#### صدق البناء

تم التحقق من صحة بناء مقياس السعادة النفسية عن طريق استخدام التحليل العاملي لفقرات الأداة، لاستخراج قيمة معامل الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه، وقيمة معامل ارتباط الفقرة

والدرجة الكلية للمقياس، وقيمة معامل ارتباط درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدول (5).

جدول(5): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أداة

الدراسة مع الدرجة الكلية للسعادة النفسية.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية		
1.	أنا سعيدة بشخصيتي	0.781**	0.000	البعد النفسي	
2.	أخطط للمستقبل وأعمل على تحقيق خططي	0.779**	0.000		
3.	استمتع بالحديث مع قريائي	0.667**	0.000		
4.	أشعر بالإيجابية مع ذاتي	0.756**	0.000		
5.	تبدو انشطتي اليومية تافهة	0.201*	0.036		
6.	أشعر بأني تطورت وتحسنت نفسيا مع مرور الوقت	0.642**	0.000		
7.	أشعر بالرضا عن نفسي بعد ممارسة الرياضة	0.576**	0.000		
8.	أدير معظم مسؤوليات حياتي لوحدني	0.445**	0.000		
9.	لا أريد ان أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء	0.122*	0.044		
10.	حياتي جميلة بحالتها الراهنة	0.555**	0.000		
11.	أعمل جاهدة على تحقيقا لخطط المستقبلية التي وضعتها لنفسني	0.612**	0.000	البعد الاجتماعي	
12.	أأخذ قراري دون الالتفات للضغوط الاجتماعية	0.489**	0.000		
13.	أغير من طريقة تفكري حتى أتمكن من انجاز الأشياء التي أرغب في تحقيقها	0.460**	0.000		
14.	لا يوجد بحياتي الكثير من الناس ممن يحبون الاستماع الي عندما اريد التحدث	0.496**	0.000		
15.	أركز على الحاضر لان المستقبل قد يسبب لي مشكلات	0.671**	0.000		
16.	أهتم بممارسة الرياضة لأشعر بالمكانة الاجتماعية	0.712**	0.000		
17.	البيئة الاجتماعية تشعرني بأهمية النشاط الرياضي	0.593**	0.000		
18.	أقبل على ممارسة الرياضة في النادي الرياضياكؤن علاقات اجتماعية جديدة	0.669**	0.000		
19.	للماضي تقلباته من خير أو شر لكنني أتقبل كل ما كان فيه	0.350**	0.000		البعد الانفعالي
20.	اثق في أصدقائي واعلم بأنهم يتقون بي	0.389**	0.000		
21.	اشعر بخيبة امل عن انجازاتي في الحياة	0.329**	0.000		

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
.22	أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحب	0.564**	0.000
.23	اشعر بالرضا عند التفكير بما حققته في حياتي	0.400**	0.000
.24	من الصعب ابداء رأيي بالأمر الجدية	0.294**	0.002
.25	أرى أن وضع أهداف مستقبلية لحياتي مضيعة للوقت	0.383*	0.016
.26	أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية	0.449**	0.000
.27	اشعر بخيبة امل عن انجازاتي بالحياة	0.246*	0.023
.28	عندما أنظر إلى حياتي، أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه	0.465**	0.000
.29	أحكم على نفسي وفق ما اعتقد أنه مهم وليس ما يتفق مع آراء الآخرين	0.511**	0.000
.30	لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ زمن بعيد	0.344**	0.000

\*الارتباط دال عند مستوى 0.05

\*\*الارتباط دال عند مستوى 0.01

تشير المعطيات الواردة في الجدول (5) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لمجال أداة الدراسة الثاني دالة إحصائياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات الأداة وأنها تشترك معاً في قياس درجة السعادة النفسية من وجهة نظر النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، على ضوء الإطار النظري الذي بني المقياس على أساسه.

بأنها تشترك معاً في قياس ما وضعت لأجله.

## الثبات

تم حساب الثبات باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وبحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، كما هو

موضح في الجدول (6).

### جدول (6): مقياس الثبات لمقياس السعادة النفسية

البيان	عدد الفقرات	قيمة ألفا
البعد النفسي	11	0.753
البعد الاجتماعي	7	0.679
البعد الانفعالي	12	0.675
الدرجة الكلية: السعادة النفسية	30	0.724
الدرجة الكلية	58	0.838

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6) أن قيمة ثبات أداة الدراسة عند الدرجة الكلية بلغت (0.838)

وبذلك يتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وقابلة لاعتمادها لتحقيق أهداف الدراسة.

### تصحيح مقياس السعادة النفسية

تم عطاء كل فقرة وزن متدرج حسب مقياس لكرت (Likert) الخماسي، فقد أعطي البديل (معارض بشدة) خمس درجات، والبديل (معارض) أربع درجات، والبديل (موافق بشكل بسيط) ثلاث درجات، والبديل (موافق) درجتين، والبديل موافق بشدة (درجة)، وقد تم تصحيح الفقرات جميعها، ولفحص درجة الموافقة لدى عينة المسح بالنسبة لمستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، تم تقسيم المقياس إلى خمس فئات.

### جدول (7): مفاتيح التصحيح

الدرجة	المتوسط الحسابي
منخفضة جداً	1.80 – 1.00
منخفضة	2.60 – 1.81
متوسطة	3.40 – 2.61
مرتفعة	4.20 – 3.41
مرتفعة جداً	5.00 – 4.21

## متغيرات الدراسة:

المتغيرات التصنيفية: العمر، المؤهل العلمي، الحالة الإجتماعية، مستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، العمل.

المتغيرات التابعة: صورة الذات، والسعادة النفسية.

## إجراءات الدراسة

1. تحديد موضوع الدراسة والمتمثل في التعرف على درجة صورة الذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.
2. بعد التأكد من صدق أداة الدراسة قامت الباحثة بإعداد أداة الدراسة يدوياً "مقياس" وتوزيعها على مجموعة من النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل ، وتوزيعها على عينة الدراسة.
3. قامت النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل بتعبئة المقياس بما هو مطلوب منهم وبعد ذلك قامت الباحثة بالحصول على الاستبانة يدوياً للبيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة والتي بلغ عدد الاستجابات فيها (109) استجابة.
4. قامت الباحثة بتسليم الاستبانة إلى المحلل الإحصائي والذي قام بدوره بإجراء التحليل الإحصائي للحصول على النتائج المرجوة باستخدام برنامج التحليل الإحصائي.

## المعالجة الإحصائية:

بعد جمع بيانات الدراسة، قامت الباحثة بمراجعتها وذلك تمهيداً لإدخالها للحاسوب، لعمل المعالجة الإحصائية للبيانات، وقد تم إدخالها وذلك بإعطائها أرقاماً معينة، حيث أعطي كل مستوى من مستويات درجة الموافقة درجة معينة، فأعطيت، موافق بشدة (5) درجات، وموافق (4) درجات، وموافق بشكل بسيط (3) درجات، ومعارض (2) درجتان، ومعارض بشدة (1) درجة واحده، بحيث كلما زادت الدرجة كلما زادت صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل من وجهة نظرهن.

وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج الأعداد، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، استخدم التحليل العاملي (Factor Analysis) لصدق الأداة ، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا لثبات أداة الدراسة، كما تم إختبار الفرضيات بإستخدام كل من

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)
- اختبار ت للعينات المُستقلة (Independent Samples T Test)
- اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis Of Variance)
- اختبار توكي (Tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية

.SPSS

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

#### مقدمة:

يتضمن هذا الفصل تحليلاً إحصائياً للبيانات الناتجة عن الدراسة عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل ومن أجل تفسير النتائج تم اعتماد تصنيف الدرجات بناء على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل ، وذلك من خلال الإجابة على أسئلتها وفرضياتها.

#### الإجابة عن أسئلة الدراسة

##### الإجابة على السؤال الرئيسي:

ما علاقة صورة الذات بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل؟

للإجابة على سؤال الدراسة الرئيس علينا الإجابة على الفرضيات التالية:

##### الفرضية الرئيسية الأولى:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين صورة الذات والسعادة النفسية (البعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي) لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) للعلاقة بين صورة الذات (البعد الجسدي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) والسعادة النفسية (البعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي) لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، وكانت النتائج كما هي مواضع في الجدول رقم (8).

**جدول (8) نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) للعلاقة بين صورة الذات والسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل**

المتغيرات	العدد	قيمة (ر)	الدالة الإحصائية
صورة الذات والسعادة النفسية	109	0.437	0.000

يتضح من الجدول (8) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متغير صورة الذات (البعد الجسدي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) والسعادة النفسية (البعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي)، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.00)، أقل من قيمة ألفا (0.05)، وكانت قيمة الارتباط موجبة (0.475)، أي أنه يوجد علاقة طردية بين (البعد الجسدي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) والسعادة النفسية (البعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي)، بحيث كلما ازدادت درجة صورة الذات ارتفع مستوى السعادة النفسي لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل.

**الإجابة عن التساؤل الرئيس الثاني: ما مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل؟**

للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لابعاد صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقراتها، وفيما يلي توضيح لنتائج تحليل بيانات الاستبانة، والجدول (9) يوضح نتائج التحليل:

جدول (9) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية والترتيب ودرجة الموافقة لابعاد مستوى صورة الذات

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
1	البعد الجسدي	3.35	0.746	67.0%	2	متوسطة
2	البعد الاجتماعي	3.00	0.695	60.0%	3	متوسطة
3	البعد المعرفي	3.88	0.705	77.6%	1	مرتفعة
	الدرجة الكلية لصورة الذات	3.38	0.467	67.6%	-	متوسطة

يتضح من الجدول (9) أن المتوسط الحسابي لمستوى صورة الذات بلغ (3.38) بوزن نسبي (67.6%) وبدرجة موافقة متوسطة، فيما تراوحت المتوسطات الحسابية لمجالات مستوى صورة الذات (البعد الجسدي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) ما بين (3.00 – 3.88) وجميعها جاءت بدرجة موافقة متوسطة ومرتفعة.

نتائج التحليل التفصيلي لابعاد مقياس صورة الذات:

أ- تحليل البعد الجسدي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لكل فقرة تبعاً لابعادها، والجدول (10) يوضح نتائج التحليل:

جدول (10) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة ل فقرات البعد الجسدي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
1	يتلاءم وزني مع طولي الحالي	2.80	1.346	56.0%	10	متوسطة
2	أنا لست مُفرطة في البدانة ولا في النحافة	2.88	1.345	57.6%	9	متوسطة
3	أشعر بالرضا بتكويني الجسدي	2.91	1.371	58.2%	8	متوسطة
4	يعجبني مظهر جسمي عندما أراه في المرأة	2.92	1.395	58.4%	7	متوسطة
5	يساعدني النشاط الرياضي على اكتساب اللياقة البدنية	3.98	1.045	79.6%	2	مرتفعة
6	أضايق عندما يزيد وزني	3.83	1.216	76.6%	3	مرتفعة

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
7	ممارسة الرياضة تخلصني من الترهلات غير المرغوبة	4.06	0.842	81.2%	1	مرتفعة
8	أحافظ على وزن مناسب	3.33	1.255	66.6%	4	متوسطة
9	وزني الحالي يلائمني	2.98	1.333	59.6%	6	متوسطة
10	ممارسة اللياقة البدنية تزيد من رشاقتي	4.06	0.946	81.2%	1	مرتفعة
11	انا راضية عن شكل مظهري الخارجي	3.26	1.430	65.2%	5	متوسطة
12	أرغب بممارسة اللياقة البدنية لأكون جذابة	4.06	1.053	81.2%	1	مرتفعة
13	أشعر بالضيق عند النظر لصورتي بالمرآة	2.61	1.353	52.2%	11	متوسطة
	<b>الدرجة الكلية البعد الجسدي</b>	<b>3.35</b>	<b>0.746</b>	<b>67.0%</b>	----	مرتفعة

يتضح من الجدول (10) أن المتوسط الحسابي البعد الجسدي بلغ (3.35) بوزن نسبي (67%) وبدرجة موافقة مرتفعة، فيما تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات ما بين (2.61- 4.06) وجميعها جاءت بدرجة موافقة متوسطة الى مرتفعة.

وقد جاءت الفقرات " ممارسة الرياضة تخلصني من الترهلات غير المرغوبة " و " ممارسة اللياقة البدنية تزيد من رشاقتي " و " أرغب بممارسة اللياقة البدنية لأكون جذابة " في الترتيب الأول بمتوسط حسابي بلغ (4.06) ووزن نسبي (81.2%) وبدرجة موافقة مرتفعة ، يليها الفقرة " يساعدني النشاط الرياضي على اكتساب اللياقة البدنية " في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (3.98) ووزن نسبي (79.6%) وبدرجة موافقة مرتفعة ، ثم الفقرة " أتضايق عندما يزيد وزني " في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي بلغ (3.83) ووزن نسبي (76.6%) وبدرجة موافقة مرتفعة.

بينما جاءت الفقرة " أشعر بالضيق عند النظر لصورتي بالمرآة " بمتوسط حسابي بلغ (2.61) ووزن نسبي (52.2%) وبدرجة موافقة متوسطة في الترتيب الأخير يليها الفقرة " يتلاءم وزني مع طولي الحالي " في الترتيب قبل الاخير بمتوسط حسابي بلغ (2.80) ووزن نسبي (56.0%) وبدرجة موافقة متوسطة.

## ب- تحليل البعد الاجتماعي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لكل فقرة تبعاً

لبعدها، والجدول (11) يوضح نتائج التحليل:

جدول (11) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة ل فقرات البعد

### الاجتماعي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
14	أشعر بالقلق بسبب ما يظنه الاخرين حول مظهري	2.56	1.308	51.2%	7	متوسطة
15	اشعر بمكانتي الحقيقية بين أسرتي	3.72	0.934	74.4%	2	مرتفعة
16	أشترك في النادي لتحسين علاقتي بالآخرين	3.04	1.088	60.8%	4	متوسطة
17	أشعر بالانزعاج عندما تعلق صديقاتي على مظهري	3.07	1.331	61.4%	3	متوسطة
18	يهمني آراء الاخرين بشكلي	2.77	1.296	55.4%	5	متوسطة
19	أشعر بعدم الثقة بسبب مظهري الخارجي	2.42	1.271	48.4%	8	متوسطة
20	أشعر بالفناعة لما وهبني ربي من مظاهر جمالية	3.93	1.043	78.6%	1	مرتفعة
21	ليس لدي مانع من إجراء بعض العمليات التجميلية	2.57	1.343	51.4%	6	متوسطة
	الدرجة الكلية البعد الاجتماعي	3.00	0.695	60.0%	-	متوسطة

يتضح من الجدول (11) أن المتوسط الحسابي البعد الاجتماعي بلغ (3.00) بوزن نسبي (60%)

وبدرجة موافقة متوسطة، فيما تراوحت المتوسطات الحسابية لل فقرات ما بين (2.42- 3.93) وجميعها

جاءت بدرجة موافقة متوسطة الى مرتفعة.

وقد جاءت الفقرة " أشعر بالفناعة لما وهبني ربي من مظاهر جمالية " في الترتيب الأول بمتوسط

حسابي بلغ (3.93) ووزن نسبي (78.6%) وبدرجة موافقة مرتفعة، يليها الفقرة " اشعر بمكانتي

الحقيقية بين أسرتي " في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (3.72) ووزن نسبي (74.4%)

وبدرجة موافقة مرتفعة ، ثم الفقرة " أشعر بالانزعاج عندما تعلق صديقاتي على مظهري " في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي بلغ (3.07) ووزن نسبي (61.4%) وبدرجة موافقة متوسطة.

بينما جاءت الفقرة " أشعر بعدم الثقة بسبب مظهري الخارجي " بمتوسط حسابي بلغ (2.42) ووزن نسبي (48.4%) وبدرجة موافقة متوسطة في الترتيب الأخير يليها الفقرة " أشعر بالقلق بسبب ما يظنه الآخرون حول مظهري " في الترتيب قبل الأخير بمتوسط حسابي بلغ (2.56) ووزن نسبي (51.2%) وبدرجة موافقة متوسطة.

### ج- تحليل البعد المعرفي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لكل فقرة تبعاً لبعدها، والجدول (12) يوضح نتائج التحليل:

جدول (12) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة ل فقرات

#### البعد المعرفي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
22	ممارسة الرياضة تساعدني على تحقيق ميولي وهواياتي	3.53	0.996	70.6%	5	مرتفعة
23	اهتمامي بمظهري يجعلني أقليل على ممارسة اللياقة البدنية في النوادي الرياضية	3.79	0.934	75.8%	3	مرتفعة
24	أحب ممارسة الرياضة لأنها تهيئ لي تجريب مهارات جديدة	3.92	0.904	78.4%	2	مرتفعة
25	أحب ممارسة الرياضة لأنها تساعدني على الارتقاء بشخصيتي الاجتماعية	3.67	1.037	73.4%	4	مرتفعة
26	ممارسة النشاط الرياضي يزيد من ثقتي بنفسي	3.92	0.914	78.4%	2	مرتفعة
27	يزيد ممارسة النشاط الرياضي من ضبط الذات	4.17	0.845	83.4%	1	مرتفعة
28	تتمي اللياقة البدنية لدي الصبر والتحمل	4.17	0.792	83.4%	1	مرتفعة
	الدرجة الكلية البعد المعرفي	3.88	0.705	77.6%	-	مرتفعة

يتضح من الجدول (12) أن المتوسط الحسابي البعد المعرفي بلغ (3.88) بوزن نسبي (77.6%) ودرجة موافقة مرتفعة، فيما تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات ما بين (3.53- 4.17) وجميعها جاءت بدرجة موافقة مرتفعة.

وقد جاءت الفقرتان " يزيد ممارسة النشاط الرياضي من ضبط الذات " و " تنمي اللياقة البدنية لدي الصبر والتحمل " في الترتيب الأول بمتوسط حسابي بلغ (4.17) ووزن نسبي (83.4%) وبدرجة موافقة مرتفعة ، يليها الفقرتان " أحب ممارسة الرياضة لأنها تهين لي تجريب مهارات جديدة " و " ممارسة النشاط الرياضي يزيد من ثقتي بنفسني " في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (3.92) ووزن نسبي (78.4%) وبدرجة موافقة مرتفعة.

بينما جاءت الفقرة " ممارسة الرياضة تساعدني على تحقيق ميولي وهواياتي " بمتوسط حسابي بلغ (3.53) ووزن نسبي (70.6%) وبدرجة موافقة مرتفعة في الترتيب الأخير يليها الفقرة " أحب ممارسة الرياضة لأنها تساعدني على الارتقاء بشخصيتي الاجتماعية " في الترتيب قبل الأخير بمتوسط حسابي بلغ (3.67) ووزن نسبي (73.4%) وبدرجة موافقة مرتفعة.

**السؤال الثاني:** هل توجد فروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل).

**لإجابة على السؤال الثاني يجب الإجابة على الفرضية الثانية والتي يتفرع منها الفرضيات التالية:**

أولاً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات

لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

ثانياً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

ثالثاً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

رابعاً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل.

خامساً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية.

سادساً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل.

أولاً: حسب متغير العمر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمر، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (13).

جدول (13): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً

لمتغير العمر

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.122	1.979	0.421	3	1.262	بين المجموعات
		0.213	105	22.327	داخل المجموعات
			108	23.590	المجموع

يوضح الجدول (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمر ، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.122) أي أن هذه القيمة أكبر من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل الى اثبات صحة الفرضية الصفرية.

ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (14) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (14): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.51	3.49	31	من 17 الى 27 سنة
0.47	3.40	42	من 28 الى 38 سنة
0.39	3.37	24	من 39 الى 49 سنة
0.38	3.11	12	50 سنة فما فوق
0.46	3.38	109	المجموع

ثانياً: حسب متغير المؤهل العلمي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المؤهل العلمي ، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول (15).

جدول (15): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.732	0.429	0.095	3	0.286	بين المجموعات
		0.222	105	23.304	داخل المجموعات
			108	23.590	المجموع

يوضح الجدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المؤهل العلمي، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.732) أي أن هذه القيمة أكبر من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل إلى إثبات صحة الفرضية الصفرية.

ويتضح ذلك من خلال جدول (16) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (16): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل

#### العلمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.508	3.46	11	غير متعلمات أقل من ثانوي
0.450	3.42	32	أقل من بكالوريوس
0.427	3.38	49	بكالوريوس
0.594	3.28	17	دراسات عليا
0.467	3.38	109	المجموع

ثالثاً: حسب متغير الحالة الاجتماعية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول (17).

جدول (17): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.001	7.094	1.392	2	2.785	بين المجموعات
		0.196	106	20.805	داخل المجموعات
			108	23.590	المجموع

يوضح الجدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.001) أي أن هذه القيمة أقل من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل الى نفي صحة الفرضية الصفرية. ولإيجاد مصدر هذه الفروق استخدم اختبار توكي (Tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (18).

**جدول (18): نتائج اختبار توكي (Tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية**

المقارنات	عزباء	متزوجة	غير ذلك
عزباء		0.10927	0.40198*
متزوجة			0.29272*
غير ذلك			

تشير المقارنات الثنائية البعدية في الجدول السابق ان الفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية، كانت بين فئة العزباء وفئة غير ذلك (لا متزوجة، ولا عزباء)، وبين فئة المتزوجة وفئة غير ذلك (لا متزوجة، ولا عزباء)، وبالرجوع للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لهذا المتغير تكون الفروق لصالح فئة العازبات لكون المتوسط الحسابي (3.54) لهم هو الاعلى.

ويتضح ذلك من خلال جدول (19) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (19): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.435	3.54	36	عزباء
0.451	3.43	43	متزوجة
0.439	3.14	30	غير ذلك
0.467	3.38	109	المجموع

رابعاً: حسب متغير مستوى الدخل: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير مستوى الدخل، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (20).

جدول (20): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير مستوى الدخل

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.207	1.545	0.332	3	0.997	بين المجموعات
		0.215	105	22.592	داخل المجموعات
			108	23.590	المجموع

يوضح الجدول (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير مستوى الدخل ، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.20) أي أن هذه القيمة أكبر من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل الى اثبات صحة الفرضية الصفرية.

ويتضح ذلك من خلال جدول (21) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (21): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.490	3.38	27	أقل من 2000
0.515	3.41	39	من 2001 الى 3000
0.401	3.44	34	من 3001 الى 5000
0.340	3.07	9	5001 فأكثر
0.467	3.38	109	المجموع

خامساً: حسب متغير طريقة الاشتراك: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير طريقة الاشتراك، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول (22).

جدول (22): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً

لمتغير طريقة الاشتراك

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.641	0.447	0.099	2	0.197	بين المجموعات
		0.221	106	23.392	داخل المجموعات
			108	23.590	المجموع

يوضح الجدول (22) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير طريقة الاشتراك ، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.64) أي أن هذه القيمة أكبر من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل الى اثبات صحة الفرضية الصفرية.

ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (23) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (23): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات صورة الذات

لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة

الاشتراك

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.388	3.40	4	بشكل يومي
0.470	3.37	97	شهري
0.492	3.54	8	سنوي
0.467	3.38	109	المجموع

سادساً: حسب متغير العمل: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة تم استخدام اختبار ت (T-Test) للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمل، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية كما هو موضح في الجدول (24).

جدول (24): اختبار (T-Test) للفروق في متوسطات مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمل

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
تعمل	70	3.27	0.46	107	3.755-	0.000
لا تعمل	39	3.60	0.38			

يوضح الجدول (24) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمل، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بدرجة مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل بلغت (0.00) وهذه القيم أقل من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل الى نفي صحة الفرضية الصفرية، وكانت الفروق لصالح فئة النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل (غير العاملات) حيث كان المتوسط الحسابي لهن هو الأعلى (3.60).

الإجابة عن التساؤل الثالث: ما مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل ؟

للإجابة عن السؤال الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لابعاد مقياس السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقراتها، وفيما يلي توضيح لنتائج تحليل بيانات الاستبانة، والجدول (29) يوضح نتائج التحليل:

جدول (25) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية والترتيب ودرجة الموافقة ابعاد السعادة النفسية

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
1	البعد النفسي	3.47	0.562	69.4%	1	مرتفعة
2	البعد الاجتماعي	3.07	0.631	61.4%	2	متوسطة
3	البعد الإنفعالي	2.88	0.404	57.6%	3	متوسطة
	الدرجة الكلية السعادة النفسية	3.14	0.358	62.8%	-	متوسطة

يتضح من الجدول (25) أن المتوسط الحسابي لمستوى مقياس السعادة النفسية بلغ (3.14) بوزن نسبي (62.8%) وبدرجة موافقة متوسطة ، فيما تراوحت المتوسطات الحسابية الموافقة لمجالات السعادة النفسية (البعد النفسي، البعد الاجتماعي ، البعد الإنفعالي) ما بين (2.88 – 3.47) وجميعها جاءت بدرجة موافقة متوسطة ومرتفعة.

نتائج التحليل التفصيلي لابعاد مقياس السعادة النفسية:

أ- تحليل البعد النفسي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لكل فقرة تبعاً ابعادها، والجدول (26) يوضح نتائج التحليل:

جدول (26) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لفقرات البعد النفسي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
1	أنا سعيدة بشخصيتي	3.87	1.123	77.4%	3	مرتفعة
2	أخطط للمستقبل وأعمل على تحقيق خططي	3.97	0.995	79.4%	1	مرتفعة
3	استمتع بالحديث مع اقربائي	3.36	1.076	67.2%	7	متوسطة
4	أشعر بالإيجابية مع ذاتي	3.76	1.071	75.2%	5	مرتفعة
5	تبدو انشطتي اليومية تافهة	2.25	1.107	45.0%	10	متوسطة
6	أشعر بأني تطورت وتحسنت نفسيا مع مرور الوقت	3.81	0.908	76.2%	4	مرتفعة
7	أشعر بالرضا عن نفسي بعد ممارسة الرياضة	3.88	0.754	77.6%	2	مرتفعة
8	أدير معظم مسؤوليات حياتي لوحدي	3.46	1.251	69.2%	6	مرتفعة
9	لا أريد ان أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء	2.76	1.224	55.2%	9	متوسطة
10	حياتي جميلة بحالتها الراهنة	3.25	0.954	65.0%	8	متوسطة
11	أعمل جاهدة على تحقيقا لخطط المستقبلية التي وضعتها نفسي	3.88	0.960	77.6%	2	مرتفعة
	الدرجة الكلية البعد النفسي	3.47	0.562	69.4%	-	مرتفعة

يتضح من الجدول (26) أن المتوسط الحسابي البعد النفسي بلغ (3.47) بوزن نسبي (69.4%)

وبدرجة موافقة ومرتفعة، فيما تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات ما بين (2.25 – 3.97) وجميعها

جاءت بدرجة موافقة متوسطة ومرتفعة.

وقد جاءت الفقرة " أخطط للمستقبل وأعمل على تحقيق خططي " في الترتيب الأول بمتوسط حسابي

بلغ (3.97) ووزن نسبي (79.4%) وبدرجة موافقة مرتفعة ، يليها الفقرتين " أشعر بالرضا عن

نفسي بعد ممارسة الرياضة " و" أعمل جاهدة على تحقيقا لخطط المستقبلية التي وضعتها نفسي " في

الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (3.88) ووزن نسبي (77.6%) وبدرجة موافقة مرتفعة ، ثم

الفقرة " أنا سعيدة بشخصيتي " في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي بلغ (3.87) ووزن نسبي

(77.4%) وبدرجة موافقة مرتفعة.

بينما جاءت الفقرة "تبدو انشطتي اليومية تافهة" بمتوسط حسابي بلغ (2.25) ووزن نسبي (45.0%) وبدرجة موافقة متوسطة في الترتيب الأخير يليها الفقرة " لا أريد ان أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء " في الترتيب قبل الأخير بمتوسط حسابي بلغ (2.76) ووزن نسبي (55.2%) وبدرجة موافقة متوسطة.

#### ب- تحليل البعد الاجتماعي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لكل فقرة تبعاً لمجالها، والجدول (27) يوضح نتائج التحليل:

جدول (27) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة ل فقرات البعد الاجتماعي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
12	أخذ قراري دون الالتفات للضغوط الاجتماعية	3.29	1.189	65.8%	2	متوسطة
13	أغير من طريقة تفكري حتى أتمكن من انجاز الأشياء التي أرغب في تحقيقها	3.46	1.023	69.2%	1	مرتفعة
14	لا يوجد بحياتي الكثير من الناس ممن يحبون الاستماع الي عندما اريد التحدث	2.63	1.024	52.6%	7	متوسطة
15	أركز على الحاضر لان المستقبل قد يسبب لي مشكلات	2.83	1.101	56.6%	6	متوسطة
16	أهتم بممارسة الرياضة لأشعر بالمكانة الاجتماعية	3.03	1.166	60.6%	5	متوسطة
17	البيئة الاجتماعية تشعرني بأهمية النشاط الرياضي	3.17	0.941	63.4%	3	متوسطة
18	أقبل على ممارسة الرياضة في النادي الرياضي لأكون علاقات اجتماعية جديدة	3.12	1.095	62.4%	4	متوسطة
	<b>الدرجة الكلية البعد الاجتماعي</b>	<b>3.07</b>	<b>0.631</b>	<b>61.4%</b>	-	متوسطة

يتضح من الجدول (27) أن المتوسط الحسابي البعد الاجتماعي بلغ (3.07) بوزن نسبي (61.4%) وبدرجة موافقة متوسطة ، فيما تراوحت المتوسطات الحسابية لتصوراتهم على فقرات مجال البعد الاجتماعي ما بين (2.63 – 3.46) معظمها جاءت بدرجة متوسطة.

وقد جاءت الفقرة " أغير من طريقة تفكري حتى أتمكن من انجاز الأشياء التي أرغب في تحقيقها " في الترتيب الأول بمتوسط حسابي بلغ (3.46) ووزن نسبي (69.2%) وبدرجة موافقة مرتفعة ، يليها الفقرة " أتخذ قراري دون الالتفات للضغوط الاجتماعية " في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (3.29) ووزن نسبي (65.8%) وبدرجة موافقة متوسطة ، ثم الفقرة " البيئة الاجتماعية تشعرني بأهمية النشاط الرياضي " في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي بلغ (3.17) ووزن نسبي (63.4%) وبدرجة موافقة متوسطة.

بينما جاءت الفقرة "لا يوجد بحياتي الكثير من الناس ممن يحبون الاستماع الي عندما اريد التحدث بمتوسط حسابي بلغ (2.63) ووزن نسبي (52.6%) وبدرجة موافقة متوسطة في الترتيب الأخير يليها الفقرة " أركز على الحاضر لان المستقبل قد يسبب لي مشكلات " في الترتيب قبل الاخير بمتوسط حسابي بلغ (2.83) ووزن نسبي (56.6%) وبدرجة موافقة متوسطة.

### ج- تحليل البعد الانفعالي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لكل فقرة تبعاً لابعادها، والجدول (28) يوضح نتائج التحليل:

جدول (28) المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لفقرات البعد الانفعالي

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
19	للماضي تقلباته من خير أو شر لكنني أتقبل كل ما كان فيه	3.65	1.100	73.0%	1	مرتفعة
20	اثق في أصدقائي واعلم بأنهم يثقون بي	3.20	1.095	64.0%	6	متوسطة
21	اشعر بخيبة امل عن انجازاتي في الحياة	2.40	1.107	48.0%	8	متوسطة

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
22	أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحب	3.52	0.968	70.4%	2	مرتفعة
23	اشعر بالرضا عند التفكير بما حققته في حياتي	3.30	1.126	66.0%	5	متوسطة
24	من الصعب ابداء رأيي بالأمر الجدية	2.31	1.086	46.2%	10	متوسطة
25	أرى أن وضع أهداف مستقبلية لحياتي مضيعة للوقت	2.01	0.995	40.2%		متوسطة
26	أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية	2.74	1.158	54.8%	7	متوسطة
27	اشعر بخيبة امل عن انجازاتي بالحياة	2.36	1.085	47.2%	9	متوسطة
28	عندما أنظر إلى حياتي، أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه	3.43	1.092	68.6%	4	مرتفعة
29	أحكم على نفسي وفق ما اعتقد أنه مهم وليس ما يتفق مع آراء الآخرين	3.48	1.159	69.6%	3	مرتفعة
30	لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ زمن بعيد	2.25	1.172	45.0%	11	متوسطة
	الدرجة الكلية البعد الانفعالي	2.88	0.404	57.6%	----	متوسطة

يتضح من الجدول (28) أن المتوسط الحسابي البعد الانفعالي بلغ (2.88) بوزن نسبي (57.6%)

وبدرجة موافقة متوسطة ، فيما تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات ما بين (2.25 – 3.65)

وجميعها جاءت بدرجة موافقة متوسطة و مرتفعة.

وقد جاءت الفقرة " للماضي تقلباته من خير أو شر لكنني أتقبل كل ما كان فيه " في الترتيب الأول

بمتوسط حسابي بلغ (3.65) ووزن نسبي (73.0%) وبدرجة موافقة مرتفعة ، يليها الفقرة " أستطيع

خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحب " في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (3.52)

ووزن نسبي (70.4%) وبدرجة موافقة مرتفعة ، ثم الفقرة " أحكم على نفسي وفق ما اعتقد أنه مهم

وليس ما يتفق مع آراء الآخرين " في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي بلغ (3.48) ووزن نسبي

(69.6%) وبدرجة موافقة مرتفعة ، ثم الفقرة " عندما أنظر إلى حياتي، أشعر بالسعادة لسير الأمر

على النحو الذي سارت عليه " في الترتيب الرابع بمتوسط حسابي بلغ (3.43) ووزن نسبي (68.6%) وبدرجة موافقة مرتفعة.

بينما جاءت الفقرة "أرى أن وضع أهداف مستقبلية لحياتي مضيعة للوقت" بمتوسط حسابي بلغ (2.01) ووزن نسبي (40.2%) وبدرجة موافقة متوسطة في الترتيب الأخير يليها الفقرة " لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ زمن بعيد " في الترتيب قبل الأخير بمتوسط حسابي بلغ (2.25) ووزن نسبي (45.0%) وبدرجة موافقة متوسطة.

**الإجابة على السؤال الرابع:** هل توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل).

**للإجابة على السؤال السابق يجب الأجابة على الفرضية الثالثة التي يتفرع منها الفرضيات التالية:**

**أولاً .** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية

لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر .

**ثانياً .** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية

لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل

العلمي .

**ثالثاً .** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية

لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة

الاجتماعية .

رابعاً . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل.

خامساً . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية.

سادساً . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل.

أولاً: حسب متغير العمر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمر، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول (29).

جدول (29): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمر

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.264	1.343	0.171	3	0.513	بين المجموعات
		0.127	105	13.366	داخل المجموعات
			108	13.879	المجموع

يوضح الجدول (29) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمر ، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.264) أي أن هذه القيمة أكبر من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل الى اثبات صحة الفرضية الصفرية.

ويتضح ذلك من خلال جدول (30) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (30): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير

العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.301	3.20	31	من 17 الى 27 سنة
0.391	3.14	42	من 28 الى 38 سنة
0.355	3.16	24	من 39 الى 49 سنة
0.363	2.96	12	50 سنة فما فوق
0.358	3.14	109	المجموع

ثانياً: حسب متغير المؤهل العلمي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المؤهل العلمي ، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول (31).

جدول (31): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.654	0.543	0.071	3	0.212	بين المجموعات
		0.130	105	13.667	داخل المجموعات
			108	13.879	المجموع

يوضح الجدول (31) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير المؤهل العلمي، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.654) أي أن هذه القيمة أكبر من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل إلى اثبات صحة الفرضية الصفرية.

ويتضح ذلك من خلال جدول (32) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (32): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير

#### المؤهل العلمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.603	3.15	11	غير متعلمات   أقل من ثانوي
0.320	3.18	32	أقل من بكالوريوس
0.251	3.10	49	بكالوريوس
0.487	3.21	17	دراسات عليا
0.358	3.14	109	المجموع

ثالثاً: حسب متغير العمر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في

مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول (33).

جدول (33): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.092	2.438	0.305	2	0.610	بين المجموعات
		0.125	106	13.268	داخل المجموعات
			108	13.879	المجموع

يوضح الجدول (33) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.092) أي أن هذه القيمة أكبر من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل الى اثبات صحة الفرضية الصفرية. ويتضح ذلك من خلال جدول (34) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (34): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.312	3.18	36	عزباء
0.419	3.20	43	متزوجة
0.290	3.02	30	غير ذلك
0.358	3.14	109	المجموع

رابعاً: حسب متغير مستوى الدخل: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير مستوى الدخل، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول (35).

جدول (35): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير مستوى الدخل

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.420	0.948	0.122	3	0.366	بين المجموعات
		0.129	105	13.513	داخل المجموعات
			108	13.879	المجموع

يوضح الجدول (35) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير مستوى الدخل ، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.420) أي أن هذه القيمة أكبر من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل الى اثبات صحة الفرضية الصفرية.

ويتضح ذلك من خلال جدول (36) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (36): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير

مستوى الدخل

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.267	3.08	27	أقل من 2000
0.382	3.18	39	من 2001 الى 3000
0.407	3.19	34	من 3001 الى 5000
0.278	3.01	9	5001 فأكثر
0.358	3.14	109	المجموع

خامساً: حسب متغير طريقة الاشتراك: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة حسب متغير العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير طريقة الاشتراك، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج كما هو موضح في الجدول (37).

جدول (37): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA Analysis) للفروق في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير طريقة الاشتراك

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.824	0.194	0.025	2	0.051	بين المجموعات
		0.130	106	13.828	داخل المجموعات
			108	13.879	المجموع

يوضح الجدول (37) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير طريقة الاشتراك ، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير بلغت (0.824) أي أن هذه القيمة أكبر من قيمة ألفا (0.05)، وبذلك نصل الى اثبات صحة الفرضية الصفرية. ويتضح ذلك من خلال جدول (38) الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (38): الأعداد، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للفروق في متوسطات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.239	3.07	4	بشكل يومي
0.364	3.14	97	شهري
0.363	3.20	8	سنوي
0.358	3.14	109	المجموع

سادساً: حسب متغير العمل: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة تم استخدام اختبار ت (T-Test) للفروق في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمل، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية كما هو موضح في الجدول (39).

جدول (39) اختبار (T-Test) للفروق في متوسطات مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمل

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
تعلم	70	3.10	0.338	107	-1.638-	0.104
لا تعلم	39	3.22	0.385			

يوضح الجدول (39) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل وفقاً لمتغير العمل، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بدرجة مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات

للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل بلغت (0.104) وهذه القيم أكبر من قيمة ألفا (0.05)،  
وبذلك نصل الى اثبات صحة الفرضية الصفرية.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج:

بعد إجراء هذه الدراسة والتي هدفت إلى التعرف على مستوى صورة الذات وعلاقته بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل فإن الباحثة قد توصلت إلى النتائج التالية:

مناقشة نتائج السؤال الرئيسي: ما علاقة صورة الذات بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل؟

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متغير صورة الذات (البعد الجسدي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) والسعادة النفسية (البعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي).

بناءً على النتائج والتي تشير إلى وجود علاقة طردية بين صورة الذات الجسدية ومستويات السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، يمكن القول إن هذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية العناية بالصورة الذاتية الجسدية وتأثيرها على الرفاهية النفسية، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساهم هذه النتائج في توجيه الجهود والسياسات الصحية والاجتماعية نحو تعزيز الصحة النفسية والرفاهية للنساء، وخاصةً من خلال تعزيز الوعي بأهمية النشاط الرياضي وتأثيره الإيجابي على الصورة الذاتية والسعادة النفسية.

تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أبو حشيش (2023)، حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات اضطراب صورة الجسم وتقدير الذات في الدرجة الكلية، كما اختلفت مع دراسة الشهري (2023)، حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم لدى المرأة الحامل في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية وتقدير الذات، كما اختلفت مع دراسة سويح (2022)، حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين صورة الذات والتمرد النفسي، ودراسة الفتلاوي (2021)، فأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإرتقاء الأخلاقي وبين كل من صورة الذات الواقعية والمثالية، كما اختلفت مع دراسة العدم (2020)، حيث أشارت إلى وجود علاقة بين صورة الجسد والتقبل الذاتي.

**مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل؟**

1. أن درجة المتوسط الحسابي لمستوى صورة الذات بلغ (3.38) مع انحراف معياري (0.467).  
بوزن نسبي (67.6%) وبدرجة موافقة متوسطة.

2. أن مستوى صورة الذات (البعد الجسدي) جاءت بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.35) مع انحراف معياري (0.746) بوزن نسبي (67%) وكان أهم الفقرات:

- ممارسة الرياضة تخلصني من الترهلات غير المرغوبة
- ممارسة اللياقة البدنية تزيد من رشاقتي
- أرغب بممارسة اللياقة البدنية لأكون جذابة
- يساعدني النشاط الرياضي على اكتساب اللياقة البدنية
- أتضايق عندما يزيد وزني

3. أن مستوى صورة الذات (البعد الاجتماعي) جاءت بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي

(3.00) مع انحراف معياري (0.695) بوزن نسبي (60%) وكان أهم الفقرات:

- أشعر بالفناعة لما وهبني ربي من مظاهر جمالية.
- أشعر بمكانتي الحقيقية بين أسرتي
- أشعر بالانزعاج عندما تعلق صديقاتي على مظهري
- أشترك في النادي لتحسين علاقتي بالآخرين
- يهمني آراء الآخرين بشكلي

4. أن مستوى صورة الذات (البعد المعرفي) جاءت بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي

(3.88) مع انحراف معياري (0.705) بوزن نسبي (77.6%) وكان أهم الفقرات:

- يزيد ممارسة النشاط الرياضي من ضبط الذات "و" تنمي اللياقة البدنية لدي الصبر والتحمل.
- ممارسة النشاط الرياضي يزيد من ثقتي بنفسي
- اهتمامي بمظهري يجعلني أقبل على ممارسة اللياقة البدنية في النوادي الرياضية
- أحب ممارسة الرياضة لأنها تساعدني على الارتقاء بشخصيتي الاجتماعية

بناءً على النتائج المقدمة، يبدو أن ممارسة النشاط الرياضي تلعب دورًا إيجابيًا في تعزيز صورة الذات

لدى النساء في محافظة الخليل. إن رؤية المشاركات للنشاط البدني على أنه ليس فقط وسيلة للحفاظ

على اللياقة البدنية والصحة، بل أيضًا كأداة لبناء الثقة بالنفس وتعزيز الإيجابية في الصورة الذاتية

تعكس تغييرًا إيجابيًا في النمط الثقافي والاجتماعي.

من المثير للاهتمام أيضاً أن البعد المعرفي من صورة الذات كان لديه وزن نسبي عالٍ في النتائج، مما يشير إلى أن ممارسة النشاط الرياضي قد تؤثر بشكل إيجابي على الاستعداد الذهني والتفكير الإيجابي لدى النساء .

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة سويح (2022)، حيث أظهرت أن صورة الذات السائدة لدى أفراد العينة كانت متدنية، كما اختلفت مع دراسة بحيج وأخضري (2022)، حيث أظهرت أن مستوى صورة الذات كان منخفض، كما اختلفت مع دراسة العدم (2022)، حيث أظهرت أن مستوى صورة الجسد كان مرتفعاً، وتختلف مع دراسة مسعودية (2019)، حيث أشارت أن مستوى صورة الذات وتقدير الذات كان منخفضاً، واختلفت هذه الدراسة مع نتائج دراسة دراغمة (2018)، حيث أشارت أن درجة تقدير الذات كان مرتفعاً، كما اختلفت مع دراسة ابن حامد وفضل (2017)، حيث أشارت إلى أن معظم الطالبات يحملن صورة سلبية عن أنفسهن.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: لا توجد فروق في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، العمل).

5. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر "

يبدو أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر، يعني ذلك أن فارق العمر بين المشاركات في الدراسة لم يكن له تأثير يُعتبر دالاً إحصائياً على مستوى صورة الذات لديهن.

هذه النتائج تشير إلى أن عامل العمر لم يكن له تأثير ملحوظ على مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في المحافظة المدروسة، يمكن أن يفسر ذلك بأن النشاط الرياضي قد يكون له تأثير إيجابي متساوٍ على صورة الذات بغض النظر عن الفارق في العمر بين المشاركات، هذا يشير إلى أن النشاط الرياضي قد يكون عاملاً مهماً في تحسين صورة الذات ورفاهية الفرد بصورة عامة، بغض النظر عن العمر، هذه المعرفة يمكن أن تساعد في توجيه الجهود لتعزيز ممارسة النشاط الرياضي في جميع فئات العمر والتركيز على فوائده الإيجابية لصحة الذهن والجسم. تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الشهري (2023)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في صورة الجسم لدى المرأة باختلاف متغير العمر، كما اتفقت مع دراسة الفتلاوي (2021)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في صورة الذات تعزى لمتغير العمر، كما اتفقت مع دراسة العدم (2020)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في صورة الجسد تعزى لمتغير العمر، بينما اختلفت مع نتائج دراسة بحيج وأخضري (2022)، حيث أشارت إلى وجود فروق في مستوى صورة الذات تعزى لمتغير السن.

6. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي

المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي"

يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي، يعني ذلك أن الفارق في المؤهل العلمي بين المشاركات لم يكن له تأثير إحصائياً على مستوى صورة الذات لديهن، هذه النتائج تشير إلى أن مستوى المؤهل العلمي للفرد لم يكن له تأثير ملحوظ على مستوى صورة الذات لدى النساء

الممارسات للنشاط الرياضي في المحافظة المدروسة، يرجع ذلك إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي مشابه على صورة الذات بغض النظر عن مستوى التعليم، يمكن أن تساهم هذه المعرفة في توجيه الجهود نحو تعزيز ممارسة النشاط الرياضي في مجتمعات متنوعة من حيث المستوى التعليمي، وتعزيز فوائدها الصحية والنفسية على حد سواء.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الشهري (2023)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى صورة الجسم لدى المرأة تعزى لمتغير مستوى التعليم، وانفقت مع دراسة عدم (2020)، حيث أشارت عدم وجود فروق بين مستوة صورة الجسد وفقاً لمتغير المستوى التعليمي، كما انفقت مع دراسة ابن حامد وفضل (2017) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في صورة الذات لدى الطالبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

7. ثم نفي صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية"، حيث أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية وكانت الفروق لصالح فئة العزباء.

ترى الباحثة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، وتعزى هذه الفروق إلى متغير الحالة الاجتماعية. وكانت الفروق تخدم فئة العزباء بشكل أكبر، هذه النتائج تشير إلى أن حالة الاجتماعية للفرد يمكن أن تكون عاملاً مؤثراً على صورة الذات لديه، خاصة في سياق ممارسة النشاط الرياضي. يمكن أن

يكون للعوامل الاجتماعية مثل الحالة الاجتماعية تأثير كبير على تفاعل الفرد مع النشاط الرياضي وعلى النتائج التي يحققها منه، تبرز هذه المعرفة أهمية توجيه الجهود نحو توفير بيئة داعمة وشاملة لجميع الفئات الاجتماعية لممارسة النشاط الرياضي، وتشجيعها على الاستفادة من فوائده الصحية والنفسية بغض النظر عن حالتها الاجتماعية.

اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة العدم (2020)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات صورة الجسد وفقاً للحالة الاجتماعية، بينما اتفقت مع دراسة ابن حامد وفضل (2017)، حيث أوضحت أن هناك فروق في دالة إحصائية في صورة الذات لدى الطالبة ذت البشرة السمراي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

8. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل"

ترى الباحثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل، يعني ذلك أن فارق المستوى الاقتصادي بين المشاركات لم يكن له تأثير إحصائياً ملحوظاً على مستوى صورة الذات لديهن، تظهر هذه النتائج أن مستوى الدخل لم يكن له تأثير ملحوظ على مستوى صورة الذات للنساء الممارسات للنشاط الرياضي، قد يرجع ذلك إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يكون مصدراً مهماً لتحسين الصورة الذاتية بغض النظر عن المستوى الاقتصادي، وهذا يشير إلى أن النشاط الرياضي قد يكون عاملاً مساعداً في تعزيز الصحة النفسية ورفاهية الفرد بصورة عامة، بغض النظر عن الدخل، تساعد هذه المعرفة في توجيه الجهود نحو تشجيع ممارسة النشاط الرياضي وتوفير الفرص لجميع الفئات

الاجتماعية، بغض النظر عن مستوى الدخل، بهدف تحقيق فوائد النشاط الرياضي للصحة والعافية النفسية.

اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الشهري (2023)، حيث أشارت إلى وجود فروق في تقدير الذات وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي.

9. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية "

ترى الباحثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، يعني ذلك أن الطريقة التي يختارها الأفراد للاشتراك في مركز اللياقة البدنية لم تكن لها تأثير إحصائياً ملحوظاً على مستوى صورة الذات لديهن، تظهر هذه النتائج أن طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية لم تكن لها تأثير ملحوظ على مستوى صورة الذات للنساء الممارسات للنشاط الرياضي، قد يرجع ذلك إلى أن الفوائد النفسية لممارسة النشاط الرياضي قد تكون متساوية بغض النظر عن الطريقة التي يختارها الفرد للاشتراك في المركز الرياضية ، هذه المعرفة يمكن أن تساعد في تشجيع الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي بغض النظر عن التفاصيل الإدارية المرتبطة بالانضمام إلى المراكز الرياضية، مما يعزز الصحة النفسية والعامّة للأفراد في المجتمع.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العدم (2020)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات صورة الجسد تعزى لمتغير مدة الاشتراك.

ثم نفي صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل "، حيث اثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل وكانت الفروق لصالح فئة غير العاملات.

تري الباحثة بناءً على النتائج التي تم جمعها من الدراسة، يظهر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، وتعزى هذه الفروق إلى متغير العمل. وكانت الفروق تخدم فئة غير العاملات بشكل أكبر، إن حالة العمل للفرد قد تكون لها تأثير ملحوظ على صورة الذات لديه، خاصة في سياق ممارسة النشاط الرياضي. قد يرتبط العمل بعوامل مثل الاستقلالية المالية والمسؤولية والتحفيز، والتي قد تؤثر على الصورة الذاتية للفرد. قد تكون هذه المعرفة مفيدة في تصميم برامج دعم وتطوير للنساء غير العاملات، لتعزيز صورتهم الذاتية ورفاهيتهن النفسية من خلال ممارسة النشاط الرياضي وغيره من الأنشطة الإيجابية.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العدم (2020)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في صورة الجسد والتقبل الذاتي تعزى لمتغير العمل.

مناقشة نتائج السؤال الثالث: ما مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل؟

1- أن درجة المتوسط الحسابي لمستوى السعادة النفسية بلغ (3.14) مع انحراف معياري (0.358).

بوزن نسبي (62.8 %) وبدرجة موافقة متوسطة

2- أن مستوى السعادة النفسية (البعد النفسي) جاءت بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي

(3.47) مع انحراف معياري (0.652) بوزن نسبي (69.4%) وكان أهم الفقرات:

- أخطط للمستقبل وأعمل على تحقيق خططي
- أشعر بالرضا عن نفسي بعد ممارسة الرياضة
- أعمل جاهدة على تحقيقا لخطط المستقبلية التي وضعتها لنفسي
- أنا سعيدة بشخصيتي

3- أن مستوى السعادة النفسية (البعد الاجتماعي) جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط

الحسابي (3.07) مع انحراف معياري (0.631) بوزن نسبي (61.4%) وكان أهم الفقرات:

- أغير من طريقة تفكري حتى أتمكن من انجاز الأشياء التي أرغب في تحقيقها
- أتخذ قراري دون الالتفات للضغوط الاجتماعية
- البيئة الاجتماعية تشعر نيب أهمية النشاط الرياضي
- أقبل على ممارسة الرياضة في النادي الرياضي لأكون علاقات اجتماعية جديدة

4- أن مستوى السعادة النفسية (البعد الانفعالي) جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي

(2.88) مع انحراف معياري (0.404) بوزن نسبي (57.6%) وكان أهم الفقرات:

- للماضي تقلباته من خير أو شر لكنني أتقبل كل ما كان فيه.
- أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحب.
- أحكم على نفسي وفق ما اعتقد أنه مهم وليس ما يتفق مع آراء الآخرين.

• عندما أنظر إلى حياتي، أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه

من الواضح أن هذه الدراسة قد أظهرت نتائج متنوعة بشأن مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي في محافظة الخليل. يبدو أن هناك ارتفاعاً في مستوى السعادة النفسية في البعد النفسي، حيث يشعر النساء بالرضا عن أنفسهن بعد ممارسة الرياضة ويعملن على تحقيق أهدافهن. ومع ذلك، يبدو أن البعد الاجتماعي والانفعالي يظهران مستويات متوسطة من السعادة النفسية، مما يشير إلى وجود بعض التحديات في هذه المجالات.

عند مقارنة هذه النتائج بالدراسات السابقة، نجد اختلافات واضحة في النتائج. بعض الدراسات أشارت إلى مستويات عالية من السعادة النفسية بين النساء الممارسات للنشاط الرياضي، بينما أشارت دراسات أخرى إلى نتائج متنوعة. هذا الاختلاف يمكن أن يعزى إلى العديد من العوامل، بما في ذلك الاختلافات في المنهجيات المستخدمة، والعينات المدروسة، والسياق الثقافي والاجتماعي.

من وجهة نظري الشخصية، يبدو أن النتائج تشير إلى أهمية النشاط الرياضي في تعزيز السعادة النفسية، خاصة في البعد النفسي. ومع ذلك، يبدو أن هناك حاجة إلى دراسات إضافية لفهم أفضل للعوامل التي تؤثر على مستوى السعادة النفسية في البعدين الاجتماعي والانفعالي، وكيف يمكن تعزيزها بشكل أكبر.

تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سليم (2023)، حيث أشارت إلى أن مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات كان مرتفعاً، واختلفت مع دراسة شاكر (2023)، حيث أشارت على أن طالبات المرحلة الرابعة يمتلكن نسبة عالية من الشعور بالسعادة النفسية، كما اختلفت مع دراسة حمادي (2023)، حيث أشارت إلى أن مستوى عال من الشفقة والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما اختلفت مع دراسة سماوي وشاهين (2021)، حيث أشارت إلى أن مستوى السعادة النفسية كان

مرتفعاً، كما اختلفت مع دراسة هوناج وآخرون (Hwang et al, 2015) حيث أشارت إلى أن مستوى السعادة وتقدير الذات لدى الطالبات كانت أعلى من المتوسط.

مناقشة نتائج السؤال الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل).

1. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر "

ترى الباحثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمر، يعني ذلك أن الفروق في العمر بين المشاركات لم تكن لها تأثير إحصائياً ملحوظاً على مستوى السعادة النفسية لديهن، تُعد هذه النتائج مشجعة، حيث تشير إلى أن ممارسة النشاط الرياضي يمكن أن تكون مصدر سعادة نفسية مهم للنساء في مختلف فئات العمر، قد يكون النشاط الرياضي وسيلة فعّالة للحفاظ على السعادة النفسية والعافية العقلية عبر مراحل الحياة.

تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبد الرازق (2020)، حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة تعزى لمتغير العمر.

2. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي "

ترى الباحثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي، يعني ذلك أن الفروق في المؤهل العلمي بين المشاركات لم تكن لها تأثير إحصائياً ملحوظاً على مستوى السعادة النفسية لديهن، تظهر هذه النتائج أن المستوى التعليمي للنساء الممارسات للنشاط الرياضي لم يكن له تأثير يُعتبر إحصائياً ملحوظاً على مستوى السعادة النفسية لديهن، يمكن أن يُفسر ذلك بأن الفوائد النفسية لممارسة النشاط الرياضي يمكن أن تكون متساوية بغض النظر عن المستوى التعليمي.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الرزاز (2022)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس السعادة النفسية تعزى لمتغير المستويات التعليمية.

3. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية "

ترى الباحثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، يعني ذلك أن الفروق في الحالة الاجتماعية بين المشاركات لم تكن لها تأثير إحصائياً ملحوظاً على مستوى السعادة النفسية لديهن، تشير هذه النتائج إلى أن الحالة الاجتماعية للنساء لم تكن لها تأثير ملحوظ على مستوى السعادة النفسية لديهن في سياق ممارسة النشاط الرياضي

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عبد الرازق (2020)، حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في الشعور بالسعادة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل "

ترى الباحثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير مستوى الدخل، يعني ذلك أن الفروق في مستوى الدخل بين المشاركات لم تكن لها تأثير إحصائياً ملحوظاً على مستوى السعادة لديهن، تظهر هذه النتائج أن مستوى الدخل لم يكن له تأثير يُعتبر إحصائياً ملحوظاً على مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي، قد يكون ذلك مفيداً في تحديد أن النشاط الرياضي قد يكون مصدراً مهماً للسعادة النفسية بغض النظر عن الدخل.

تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عبد الرازق (2020)، حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة وفقاً لمتغير الدخل.

5. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية "

ترى الباحثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، يعني ذلك أن الطريقة التي يختارها النساء للاشتراك في مركز اللياقة البدنية لم تكن

لها تأثير إحصائيًا ملحوظًا على مستوى السعادة النفسية لديهن، هذه النتائج تشير إلى أن الطريقة التي يختارها النساء للاشتراك في مركز اللياقة البدنية ليست عاملاً مؤثراً على مستوى سعادتهن النفسية، يمكن أن يكون ذلك مفيداً في فهم أن الفوائد النفسية لممارسة النشاط الرياضي ليست مرتبطة بشكل كبير بالطريقة التي يتم بها الاشتراك بالنادي الرياضية حسب القواعد الداخلية لتلك النوادي فيها.

6. ثم إثبات صحة الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل "

ترى الباحثة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل تعزى لمتغير العمل، يعني ذلك أن الفروق في الوضع الوظيفي بين المشاركات لم تكن لها تأثير إحصائيًا ملحوظاً على مستوى السعادة النفسية لديهن، هذه النتائج تشير إلى أن الوضع الوظيفي للنساء الممارسات للنشاط الرياضي لم يكن له تأثير يُعتبر إحصائيًا ملحوظاً على مستوى السعادة النفسية، يمكن أن يشير هذا إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يكون عاملاً مهماً في تعزيز السعادة النفسية بغض النظر عن الوضع الوظيفي.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عبد الرازق (2020)، حيث أشارت إلى وجود فروق في الشعور بالسعادة تعزى لمتغير العمل.

النتائج التي تم عرضها في الفرضية الثانية تظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي في محافظة الخليل، وذلك بغض النظر عن

العمر، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل، طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية، والعمل.

من الجدير بالذكر أن هذه النتائج تتفق مع بعض الدراسات السابقة وتختلف مع أخرى. يمكن أن تكون هذه الاختلافات ناتجة عن العوامل المحيطة بالدراسات واختلاف العينات وطرق القياس المستخدمة. على سبيل المثال، قد تكون النتائج المختلفة فيما يتعلق بمتغير الدخل أو العمر بسبب اختلافات في التصنيفات المستخدمة أو في سياقات الدراسات.

### ثانياً: التوصيات:

بناءً على النتائج السابقة فإن الباحثة تقترح وتوصي بما يلي:

- العمل على رفع صورة الذات لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم واستمراريتهم من أجل زيادة ثقتهم بأنفسهم من خلال البرنامج وورشات العمل التدريبية الدورية
- التأكيد على الدعم الاجتماعي في محيط النساء الممارسات للنشاط الرياضي والنساء بشكل عام للوصول إلى تحقيق الذات بكل أبعادها وجوانبها .
- العمل على بناء برامج إرشادية متخصصة تستند إلى نظريات الإرشاد والعلاج النفسي التي تهتم بالنساء الممارسات للنشاط الرياضي والنساء بشكل عام.
- عمل برامج إرشادية حول أهمية النشاط الرياضي، من أجل بناء صورة إيجابية في زيادة الثقة بالنفس والعمل على تحسين الصحة النفسية والجسدية معاً.
- تدريب النساء على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث الضاغطة التي تسبب عدم السعادة النفسية والرضا عن الذات.

## المقترحات

قامت الباحثة بوضع بعض المقترحات:

- دراسة صورة الذات على عينة من النساء التي يعانين من أمراض مزمنة.
- دراسة علاقة صورة الذات بمتغيرات أخرى غير الواردة في الدراسة مثل الخجل، والتقبل الذاتي واليقظة الذهنية لدى النساء ممارسات النشاط الرياضي وكذلك النساء بشكل عام .
- زيادة الدراسات التي تبحث في السعادة النفسية لدى النساء الممارست النشاط الرياضي.
- زيادة الدراسات التي تبحث في صورة الذات لدى النساء الممارسات النشاط الرياضي.

## المصادر والمراجع

### أولاً: المراجع العربية

ابن حامد، روميضاء، فضل، كنزة. (2017). صورة الذات لدى الطالبة ذات البشرة السمراء " دراسة استشفافية بجامعة الشهيد حمه لخضر، رسالة ماجستير، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر.

أبو حشيش، حسن. (2023)، اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين "دراسة تنبؤية"، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، 117(20)، 624-680.

أبو حماد، ناصر الدين. (2019). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 10(27)، 268-281.

أحمد، أحمد، وسامي، سالي. (2022). التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى النساء " دراسة ميدانية على عينة من طالبات الجامعة"، المجلة العلمية لكلية الآداب جامعة أسيوط، 6(12)، 1479-1552.

آسيا، أودينة. (2020). دور السباحة الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة خلال سن اليأس "دراسة ميدانية على مستوى بعض البلديات بولاية الجزائر"، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، الجزائر.

بجيج، فاطنة، وأخضري، زينب. (2022). صورة الذات لدى المرضى المصابين بداء السكري "دراسة ميدانية لثلاث حالات بالمؤسسة العمومية الاستشفائية- قصر الشلالة- تيارت-"، رسالة ماجستير، جامعة ابن خلدون، تيارت، الجزائر.

بوزيدي، يمينة. (2022). صورة الذات لدى المراهق المدمن على المخدرات " دراسة عيادية لحالتين"، رسالة ماجستير، جامعة بلحاج بوشعيب، عين تموشنت، الجزائر.

جابر، هاني. (2020). الأداء المهني كمتغير وسيط بين المرونة الإيجابية والسعادة النفسية لدى المرشدين التربويين في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، جامعة الخليل، الخليل، فلسطين.

حمادي، نادية. (2023). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة العلوم الإنسانية، 30(1)، 1-17.

خشوري، فاطمة، وعفيفي، أسماء. (2022). عادات العقل وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، 1(100)، 264-299.

دراغمة، برهان. (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

الرزاز، مها. (2022). مصادر السعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة طنطا "دراسة وصفية، مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، 14(50)،

472-427.

رزق، كوثر، وعزيزة، وعزيزة، إيمان، والشامي، جمال، والزيات، فاطمة. (2018). السعادة النفسية وعلاقتها بالتفكير الاستراتيجي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 18(2)، 261-304.

زروخي، صورية. (2019). تأثير السمعة المفرطة على صورة تقدير الذات لدى النساء من 25-40 سنة، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.

الزهراني، جواهر. (2020). السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، مجلة كلية التربية في جامعة المنصورة، 111(5)، 2737-2770.

سليمان، سناء. (2010). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، عالم الكتب للنشر، مصر. سليم، هبة. (2023). السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط، 65(4)، 1589-1621.

سماوي، فادي، وشاهين، حسان. (2021). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 35(7)، 1164-118.

سويح، نصيرة. (2022). صورة الذات وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى المراهقين الجانحين، دائرة البحوث والدراسات والقانونية والسياسية، 6(2)، 437-454.

شاكر، زينب. (2023). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية للبنات"، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 19 (2)، 311-328.

شتيوي، أميرة. (2017). دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظة شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

الشريف، الشيماء. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأكيد الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، 21(21)، 13-34.

الشعلان، معن. (2018). صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات عند لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن، مؤتمة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 33(4)، 37-60.

الشلاش، عمر. (2022). القدرة التنبؤية للشفقة بالذات في السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات، المجلة السعودية للعلوم النفسية، جامعة الملك سعود، ع(7)، 145-176.

الشهري، أثير. (2023). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرأة الحامل في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، *Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS)*, 7(24), 130-156.

صالح، هجيرة. (2021). عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء لمدينة الوادي "بحث مسحي أجري على بعض النساء لمدينة الوادي"، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

الصوافي، محمد. (2020). القدرة التنبؤية للسعادة النفسي في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبيبي بسلطنة عمان "دراسة ميدانية"،

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، ع(21)، 1-

.23

الطبيب، أمينة. (2015). العقم وتأثيره على صورة الذات لدى المرأة المتزوجة " دراسة ميدانية لحالتين بولاية مستغانم"، رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر.

الطيب، محمد. (2020). دور البيئة المدرسية في تعزيز السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية " دراسة ميدانية بمدارس محلية الخرطوم"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(2)، 39-60.

عبد الرزاق، فيفر. (2020). إدمان العمل وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية في مجالات مهنية مختلفة " دراسة مقارنة"، مجلة الخدمة النفسية، جامعة عين شمس، 1(13)، 1-48.

عبد الرزاق، قرين. (2023). دور النشاط الرياضي المكيف في تعزيز بعض أبعاد الصحة النفسية لدى المعاقين سمعياً " دراسة ميدانية بمدرسة الأطفال المعوقين بصرياً الشهيد ثامر المبروك بالمسيلة- ملحقة المعاقين سمعياً-"، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

عبد القادر، مختاري. (2021). مدخل إلى النشاط البدني الرياضي، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر.

عدم، آية. (2020). صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التنحيف في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

عزيزي، إبراهيم، ومازن، كزار، وطلحي، إيمان. وكسوري، أسامة. (2022). دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ الطور الابتدائي "دراسة

ميدانية على تلاميذ السنة الخامسة (ذكور) بابتدائية بوريشة، بلقاسم، خميس مليانه، مجلة علوم التربية الرياضية، 15(3)، 86-98.

عمر، صباح. (2019). اللياقة البدنية ورياضة المرأة، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع.

العنزي، فيصل، والجاسر، لولوة. (2019). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 8(12)، 48-65.

الفتلاوي، علي. (2021). الارتقاء الأخلاقي وعلاقته بصورة الذات (الواقعية- المثالية) لدى باحثين وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، العراق.

فنازع، أميرة. (2022). الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

قاسم، آمنة، وعبد الإله، سحر. (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، ع(53)، 80-145.

كمال، بروج. (2022). دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، والمستوى العلمي، والحالة الاجتماعية) " دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف"، مجلة المنظومة الرياضية، 9(2)، 107-124.

محمد، أحمد، وبوبعیده، منصور. (2022). مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة مصراته في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية (Al-Kindi)، 2(2)، 49-66.

محمد، نور، ومحمد بوعوكة، وأنيس، بريهموش. (2020). دور النشاط البدني الرياضي في تقليل

من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوي " دراسة ميدانية بثانوية متقن عدي

بوعزيز- جيجل-، رسالة ماجستير، جامعة محمد الصديق بن يحيى- جيجل، الجزائر.

مرزوق، رانيا. (2022). قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنبئين بالسعادة النفسية لدى طلبة

الثانوية العامة " دراسة سيكومترية كلينكية"، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 46(2)،

101-200.

مسعودية، هاجر. (2019). صورة الذات عند المرأة المعنفة والديا "دراسة ميدانية لحالتين

بمستشفى " أحمد بن بلة" بولاية خنشلة بتطبيق مقياس كوبر سميث واختبار GPS، رسالة

ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.

مشناف، سارة، وبوخاتم، أحلام. (2016). معوقات ممارسة الرياضة عند بعض النساء بولاية

مستغانم " بحث مسحي أجري على بعض النساء لولاية مستغانم"، رسالة ماجستير، معهد

التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، الجزائر.

مصباح، نعيمة. (2018). علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك

" دراسة ميدانية لبعض دوائر المقاطعة الإدارية تقرت"، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي

مرباح، ورقلة، الجزائر.

معلم، عبد المكم، وبوقليع، نور. (2021). مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط

البدني الرياضي الأيروبيك "دراسة على عينة في بعض قاعات الرياضة النسوية ميله، معارف،

16(2)، 1290-1308.

مكاوي، منصور. (2011). النشاط البدني والرياضي وعلاقته بالخجل الاجتماعي " دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين"، رسالة ماجستير، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، الجزائر.

موسى، إبراهيم. (2020). دور النشاط الرياضي في تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب جامعة بنها، مجلة بحوث التربية الشاملة، 1-29.

هشام، عبد الدايم. (2020). العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الأحياء الجامعية بغرداية " دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المقيمت في الإقامة الجامعية 1000 سرية إناث غرداية"، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

Abdulnabi, S, (2008). The body image and its relation to self-esteem and depression in a sample of university students, **Journal of Psychological and Educational Research**, first issue, Faculty of Education, Menoufia University.

Abu Hashem, M. (2010). Structural model of the relationship between psychological happiness and the five major factors of personality and self-esteem and social support among university students, published study, **Journal of the Faculty of Education**, 6 (20), 81-123 .

Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. **Journal of Happiness Studies**, 16(5), 1149-1162.

- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. **Journal of Happiness Studies**, 4(2), 185-199.
- Hawang, H, Kang, H, Tak, J, & Lee, S (2015). Impact of Self-esteem and gratitude disposition on happiness in preservice early childhood teachers, **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 174, 3447-3453.
- Khoja, A, (2011). The impact of the proposed sports program on improving the image of the body and self-concept in the category of people with special mobility needs, **Al-Najah University Journal for Human Sciences**, Volume 25, Issue 5.
- Lionel, D & Morin, M (2010). **Image corporelle et estime de soi étude auprès de lycéens français, de Bulletin de psychologie**, n 509, pp (321-334), cairne . info, SNDL.
- Lowery, S., Kurpius, S., Befort, C., Blanks E., Sollenberger, S., Nicpon, M. & Huser, L. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. **Journal of College Student Development**, 46 (6), 612-623.
- Marwa Abd Malek et Mawarni Mohamed,(2017), Physical Activity Level among Women: Promoting Sports and Exercises across Demographic Determinants, **journal of AJUE** Vol. 13, No. 1 .
- Mohammadian, M. Amirtash,A. Tojan,F. (2015) The studyof factors effecting elderly womens participation in recreational activities **IJBPAS**, 4(7). 970-974.
- Molanorozi, k. khoo, s. & Morris, T.(2015) Motives for adult participation in physical activity type of activity, age, and gender. **BMC, Public Health**, 15(66). 1-12.

- Nurmela, K. (2006). Relationships between Self-Esteem, Personality Characteristics and Body Image, **Wsu Psychology Student Journal, Issue A**. from: <http://course1.winona.edu/cfried/journal/2006>
- Ruff, C, Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. **Journal of happiness studies**, 9.
- Seligman, M. E. (2002). **Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. New York, NY, US: Free Press.
- Shafiq, S, Naz, R.A., Ansar, M, Nasrulla, T, Bushra, M & Imam, S (2017). Happiness as Related to Mental Health among University Students. **International Journal of Humanities and Social Science**, V (5) N (9), PP (124- 132).
- Shin, H. S. & Paik, S. N. (2003). Body image, self-esteem and depression in college female students: normal and overweight. **Journal of Korean Acad Nurs**, 33 (3), 331-338.
- Zimmerman, M. (2007). **Enjoying Life: Behold the New Lets Just enjoy! Theory of Life**. Retrieved from <Http://www.suite101.com/content/lets-just-enjoy-a11111> .

## الملاحق

## ملحق رقم (1) الاستبانة بصورتها النهائية



كلية الدراسات العليا والبحث العلمي  
تخصص الإرشاد النفسي والتربوي

### مقياس

عزيتي المواطنة/المحترمين:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "صورة الذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي، وبغرض جمع البيانات اللازمة، فقد تم عمل هذا المقياس، لذا نرجو التكرم بالإجابة عن أسئلته وفقراته، علماً بأن البيانات التي تحويها هذا المقياس هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم الحفاظ على سريتها.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

إشراف: د. كامل حسن كتلو

إعداد: شهد أحمد اسعيد

القسم الأول: معلومات ديمغرافية (الرجاء وضع دائرة حول رمز العبارة المناسبة)

1. العمر  
أ. من 17 - 27      ب. 28 - 38      ج. 39 - 49      د. فوق 49
2. المؤهل العلمي  
أ. غير متعلمات      ب. أقل من بكالوريوس      ج. بكالوريوس      د. دراسات عليا
3. الحالة الاجتماعية:  
أ. عزباء      ب. متزوجة      ج. غير ذلك.
4. مستوى الدخل:  
أ. أقل من 2000      ب. 2001 - 3000      ج. 3001 - 5000      د. 5001 فأكثر
5. طريقة الاشتراك في مركز اللياقة البدنية:  
أ. بشكل يومي      ب. شهري      ج. سنوي
6. العمل:  
أ. تعمل      ب. لا تعمل

## مقياس صورة الذات

تم تطوير هذا المقياس بالرجوع إلى عدد من الدراسات السابقة، ومنها:

1. دراسة سماوي وحسن. (2019). السعادة النفسية وعلاقتها بالطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن.

2. دراسة العدم. (2020). صورة الجسد وعلاقتها بالخجل والتقبل الذاتي لدى النساء المتوجهات إلى مراكز التحفيز في محافظة الخليل.

القسم الثاني: مقياس صورة الذات، يرجى وضع إشارة (√) بما يتناسب مع رأيك بجانب كل فقرة من

فقرات التالية:

الرقم	الفقرات	معارض بشدة	معارض	موافق بشكل بسيط	موافق	موافق بشدة
<b>البعد الجسدي</b>						
1	يتلاءم وزني مع طولي الحالي					
2	أنا لست مُفرطة في البدانة ولا في النحافة					
3	أشعر بالرضا بتكويني الجسدي					
4	يعجبني مظهر جسمي عندما أراه في المرأة					
5	يساعدني النشاط الرياضي على اكتساب اللياقة البدنية					
6	أتضايق عندما يزيد وزني					
7	ممارسة الرياضة تخلصني من الترهلات غير المرغوبة					
8	أحافظ على وزن مناسب					
9	وزني الحالي يلائمني					
10	ممارسة اللياقة البدنية تزيد من رشاقتي					
11	انا راضية عن شكل مظهري الخارجي					
12	أرغب بممارسة اللياقة البدنية لأكون جذابة					

					13	أشعر بالضيق عند النظر لصورتني بالمرآة
البعد الاجتماعي						
					14	أشعر بالقلق بسبب ما يظنه الآخرون حول مظهري
					15	أشعر بمكانتي الحقيقية بين أسرتي
					16	أشترك في النادي لتحسين علاقتي بالآخرين
					17	أشعر بالانزعاج عندما تعلق صديقاتي على مظهري
					18	يهمني آراء الآخرين بشكلي
					19	أشعر بعدم الثقة بسبب مظهري الخارجي
					20	أشعر بالفنعة لما وهبني ربي من مظاهر جمالية
					21	ليس لدي مانع من إجراء بعض العمليات التجميلية
البعد المعرفي						
					22	ممارسة الرياضة تساعدني على تحقيق ميولي وهواياتي
					23	اهتمامي بمظهري يجعلني أقبل على ممارسة اللياقة البدنية في النوادي الرياضية
					24	أحب ممارسة الرياضة لأنها تهين لي تجريب مهارات جديدة
					25	أحب ممارسة الرياضة لأنها تساعدني على الارتقاء بشخصيتي الاجتماعية
					26	ممارسة النشاط الرياضي يزيد من ثقتي بنفسني
					27	يزيد ممارسة النشاط الرياضي من ضبط الذات
					28	تتمني اللياقة البدنية لدي الصبر والتحمل
<b>مقياس السعادة النفسية</b>						
تم تطوير هذا المقياس بالرجوع إلى عدد من الدراسات السابقة ومنها:						

1. دراسة شتيوي. (2017). دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

2. دراسة حمودة. (2015). صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم.

#### البعد النفسي

					1 أنا سعيدة بشخصيتي
					2 أخطط للمستقبل وأعمل على تحقيق خططي
					3 استمتع بالحديث مع اقربائي
					4 أشعر بالإيجابية مع ذاتي
					5 تبدو انشطتي اليومية تافهة
					6 أشعر بأنني تطورت وتحسنت نفسياً مع مرور الوقت
					7 أشعر بالرضا عن نفسي بعد ممارسة الرياضة
					8 أدير معظم مسؤوليات حياتي لوحدي
					9 لا أريد ان أجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء
					10 حياتي جميلة بحالتها الراهنة
					11 أعمل جاهدة على تحقيق الخطط المستقبلية التي وضعتها لنفسي

#### البعد الاجتماعي

					12 أتخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية
					13 أغير من طريقة تفكري حتى أتمكن من انجاز الأشياء التي أرغب في تحقيقها
					14 لا يوجد بحياتي الكثير من الناس ممن يحبون الاستماع الي عندما اريد التحدث
					15 أركز على الحاضر لان المستقبل قد يسبب لي مشكلات
					16 أهتم بممارسة الرياضة لأشعر بالمكانة الاجتماعية

					17	البيئة الاجتماعية تشعرني بأهمية النشاط الرياضي
					18	أقبل على ممارسة الرياضة في النادي الرياضي لأكون علاقات اجتماعية جديدة
البعد الانفعالي						
					19	للماضي تقلباته من خير أو شر لكنني أتقبل كل ما كان فيه
					20	اثق في أصدقائي واعلم بأنهم يتقون بي
					21	اشعر بخيبة امل عن انجازاتي في الحياة
					22	أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحب
					23	اشعر بالرضا عند التفكير بما حققته في حياتي
					24	من الصعب ابداء رأيي بالأمر الجدية
					25	أرى أن وضع أهداف مستقبلية لحياتي مضيعة للوقت
					26	أأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية
					27	اشعر بخيبة امل عن انجازاتي بالحياة
					28	عندما أنظر إلى حياتي، أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذي سارت عليه
					29	أحكم على نفسي وفق ما اعتقد أنه مهم وليس ما يتفق مع آراء الآخرين
					30	لقد توقفت عن عمل تغيير في حياتي منذ زمن بعيد

شكرا لتعاونكم

## ملحق رقم (2) قائمة أسماء المحكمين

الرقم	المحكم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص
1.	د. إبراهيم المصري	جامعة الخليل	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي
2.	أ. أسعد سعدي جولاني	جامعة الخليل	ماجستير	تربية رياضية
3.	د. بدر دويكات	جامعة النجاح الوطنية	دكتوراه	تربية رياضية
4.	د. جمال حسن عدور	جامعة الخليل	أستاذ مساعد	تربية الرياضية
5.	د. جمال بشارة	جامعة فلسطين التقنية	دكتوراه	تربية رياضية
6.	د. حاتم موسى عابدين	جامعة الخليل	أستاذ مشارك	تربية خاصة
7.	د. خالد سليمان كتلو	جامعة القدس المفتوحة	أستاذ مساعد	القياس والتقويم
8.	د. خالد محمد نزال	جامعة فلسطين التقنية	دكتوراه	تربية رياضية
9.	د. سناء شاكر أبو غوش	جامعة الخليل	دكتوراه	علم نفس تربوي
10.	أ.د. عادل ريان	جامعة القدس المفتوحة	أستاذ	مناهج وطرق التدريس
11.	د. عبد الناصر السويطي	جامعة الخليل	أستاذ مشارك	علم نفس
12.	د. عمر الريموي	جامعة القدس أبو ديس	أستاذ مشارك	علم نفس
13.	د. منذر جواد صلاح	جامعة الخليل	دكتوراه	علم نفس رياضي
14.	د. منير محمود تلاحمة	جامعة الخليل	ماجستير	تربية رياضية

## ملحق (3) كتاب تسهيل مهمة

HEBRON  
UNIVERSITY



جامعة الخليل

Ref.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرقم : م ش ت/ 32 د ع/ 2022

Date

التاريخ : 2022/12/4

حضرة د. كامل كتلو المحترم

تحية طيبة وبعد ،،،

تهديكم كلية الدراسات العليا تحياتها ونود أن نعلمكم بأنه تم الموافقة على تنسيبكم مشرفاً على رسالة ماجستير الطالب/ة: شهد أسعيد وعنوانها:

صورة الذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل

**Self-Image and its Relation to Psychological Happiness among Regular Sports Women Exercisers in Hebron Governorate**

وذلك ابتداءً من الفصل الأول من العام الجامعي 2023/2022، متمنين لكم التوفيق.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير،،،

أ.د. عايد سلامة

عميد كلية الدراسات العليا والبحث العلمي

P.O.Box 40 , Hebron , West Bank , Palestine  
URL : [http // www.hebron.edu](http://www.hebron.edu)

ص.ب ٤٠ الخليل - فلسطين  
تلفون : 970 (0)2-222-0995  
فاكس : 970 (0)2-222-9303

ملحق (4) جدول بأسماء النوادي الرياضية مجتمع الدراسة وعدد المشاركات في الناديوفقا لما حصلنا عليه من مراكز اللياقة البدنية في الفترة الواقع ما بين 6/15م إلى 2023/8/15م.

الرقم	اسم النادي	العنوان	عدد المشاركات
1.	نادي أرفنس جيم	دورا عمارة الستي سنتر	46
2.	نادي الحياة الرياضي للسيدات	يطا _ عمارة الرشيد	28
3.	نادي اي سبورت	الخليل_ شارع السلام	45
4.	نادي برسنيج	الخليل_ دوار ابن رشد_ عمارة البرج الذهبي	51
5.	نادي بور فيونتس	الخليل_ دوار ابن رشد_ عمارة ستي سنتر	42
6.	نادي دراجون	الخليل_ الحاوز الثاني_ دوار التحرير	47
7.	نادي سبا الجامعة	الخليل_ جامعة الخليل	36
8.	نادي سبورت جيم	حاحول_ شارع النبي يونس	34
9.	نادي ستورم الرياضي	الخليل_ شارع وادي التفاح الجديد	27
10.	نادي سكاي جم	دورا_ وسط البلد_ عمارة أبو النور	45
11.	نادي سما الخليل	الخليل - مفرق الجامعة عمارة السنابل	28
12.	نادي طارق بين زياد	الخليل_ مفرق طارق بن زياد	36
13.	نادي فيوتشر	الخليل_ رأس الجورة_ ميدان القدس	47
14.	نادي نجوم الخليل	الخليل_ الحرس_ مقابل مدرسة الصفا	38
15.	ندي ليدي زون	الخليل_ عين سارة عمارة الإسراء	28
16.	الصالة الرياضية	الخليل_ المقاطعة_ بجانب المحكمة	37
		المجموع: 615	