

اللياقة النفسية وعلاقتها بالشعور بالرضا في ضوء بعض المتغيرات الوسيطة

أ.د. علي أحمد وادي هباش
قسم علم النفس كلية التربية جامعة بيشة وجامعة الحديدة- اليمن
alihabbash@yahoo.com

النشر: 2023/6/15

القبول: 2022/8/28

التقديم: 2022/7/27

Doi: <https://doi.org/10.36473/alustath.v62i2.2010>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المخلص:

هدف البحث الى الكشف عن العلاقة بين أبعاد اللياقة النفسية والشعور بالرضا لدى الشباب. والكشف عن قوة دلالة العلاقة بين اللياقة النفسية والشعور بالرضا في ضوء بعض المتغيرات؛ الجنس (ذكور، إناث)، التعليم مسارات (إنساني، علمي، صحي) والتفاعل بينها كعوامل وسيطة. والكشف عن الفروق ذات الدالة في كل من اللياقة النفسية والشعور بالرضا تبعاً لتفاعل المتغيرات. وطبق مقياسي اللياقة النفسية، والشعور بالرضا على عينة من الشباب تكونت من (248) شاباً منهم (144) شاباً، و (104) شابة من خريجي الجامعة. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين أبعاد اللياقة النفسية وأبعاد الشعور بالرضا لدى الشباب عند مستوى (0.01)، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين اللياقة النفسية والشعور بالرضا والجنس (ذ، أ) بعد التحكم فيه عند مستوى (0.01). ووجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين اللياقة النفسية والشعور الرضا والمسار التعليمي (إ، ع، ص) بعد التحكم فيه، وهي علاقة ارتباطية قوية وإيجابية عكست العلاقات البنائية لقياس اللياقة النفسية والشعور بالرضا لدى الشباب وتبين أنها علاقة ارتباطية وليست سببية تنبؤية. وأيضاً أظهرت النتائج وجود فروق دالة لمتغير الجنس (ذ، أ) في الشعور بالرضا لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة لمتغير الجنس (ذ، أ) في اللياقة النفسية، وعدم وجود فروق دالة تعزى لمتغير المسار التعليمي (إنساني، علمي، صحي).

الكلمات المفتاحية؛ اللياقة النفسية، الشعور بالرضا، الشباب، المتغيرات الوسيطة

The Psychological Fitness and its Relationship to the Feeling of Satisfaction in Light of some Intermediate Variables

Prof. Dr. Ali Ahmed Wadi Habash

Department of Psychology, Faculty of Education, Bisha University and University of Hodeida, Yemen

Abstract

The research aims at revealing the relationship between dimensions of psychological fitness and the feeling of satisfaction among young people, as well as showing the relationship between psychological fitness and the feeling of satisfaction among young people in the light of some variables such as gender (males, females) and educational tracks (human, scientific, health), and the interactions as mediating factors. It also attempts to reveal the significant differences in satisfaction and psychological fitness according to the interaction of the variables. The psychological fitness scale and the satisfaction scale were applied to a sample of young people consisting of (248) young men, of whom (144) were males and (104) were female university graduates. The results showed a relationship between the feeling of satisfaction and psychological fitness among young people, a function at the level (0.01). There is a relationship between satisfaction, psychological fitness and gender (M, F) after controlling it at a statistically significant level (0.01). And also exists a statistically significant relationship at the level (0.01) between satisfaction, psychological fitness and the educational track (H, S, H) after controlling it, which is a strong and positive correlation. The structural relationships of satisfaction and psychological fitness among young people reflected a correlational relationship, not a predictive causal relationship. The results also showed significant differences for the gender variable (M, F) in feeling satisfied in favor of females. There were no significant differences for the gender variable (M, F) in psychological fitness, and no significant differences in favor of the educational track variable (human, scientific, health).

Keywords; psychological fitness, satisfaction, young people, mediating variables

مقدمة البحث:

إن مقولة "الجسم السليم يشكل العقل السليم" ليست مجرد مقولة بل هي حقيقة علمية إذ يوجد ارتباط بين اللياقة البدنية والأداء المعرفي، حيث صحة الجسد تعزز الأداء العقلي الانفعالي، وكما تبني التغذية الصحيحة، والتمارين الرياضية الجسد، وتزيد من قدرته على تحمل الضغوط النفسية، وتزيد طاقة الفرد، وصفاء الذهن في عمليات التفكير إيجابياً. والتركيز على بناء جسم قوي، وتحكم مثالي في الانفعالات والأفكار، يسهل الهدوء النفسي، ويبسر علاج المشاكلات النفسية، وقد أشار سشليير وزميليه (Schüler, Knechtle and Wegner.2018)، إلى أن اللياقة النفسية هي القدرة على دمج وتحسين الممارسات المعرفية والعاطفية والسلوكية. والبقاء على أهبة الاستعداد للمهمة بامتلاك عقل صحي وعالي الأداء يرتبط بكل مجال من مجالات مجموع القوة.

وعلى الرغم من أن مفهوم اللياقة العقلية ظهر في السنوات القليلة الماضية، ويهدف إلى مساعدة الناس على فهم أن اللياقة النفسية لا تقل أهمية عن اللياقة البدنية، إلا أن علم النفس الصحي يعدها هدفاً لا ينبغي إهماله، فهي من تحسين صحتنا العقلية وتحسن صحتنا الجسدية وتقوي عقولنا، وتزيد من قدرتنا على مواجهة التوتر، وتمتد إلى رغبتنا في التعلم من الآخرين، والنظر بفضول وانفتاح على التجارب ووجهات النظر المختلفة مما يتيح لنا علاقات وفرص جديدة للنمو (الزاملي، 2012؛ حسن، 2016)، وتعمل اللياقة الشاملة على تكامل تكوين الشخصية؛ جسم متناسق ووزن مثالي. قدرات متدفقة وشخصية جذابة.

يعد الرضا في الإسلام عبادة تقرب بها الفرد لربه، وعندما يصل إلى هذه الدرجة من الرضا يسكن قلبه ويمتلئ طمأنينة وانسراحاً، ويقول رسول الله ﷺ: صهيب بن سنان الرومي في صحيح مسلم الصفحة: 2999، وفي الألباني، السلسلة الصحيحة الصفحة أو الرقم: 147- الدرة السنوية <https://dorar.net/hadith/sharh/84432> «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ». وبهذا فالرضا عبادة ترتبط بالإيمان والتوكل والصبر والإخلاص وحسن الظن بالله. وهو أساس السعادة التي يشعر الإنسان بها حينما يكون راضياً، هدفاً ومطلباً للبشرية، وله قيمة سامية مهما اختلفت الثقافات، حيث يتفق غالبية الناس على أنها أفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة.

مشكلة البحث:

اتفق الأطباء والمدرّبون الرياضيين على أربعة مكونات للياقة البدنية، وتشمل قدرة تحمل القلب والأوعية الدموية، والقوة، والمرونة، والوزن الصحي، في حين يعتبرون اللياقة النفسية متطلب تكميلي، إلا إن الباحثين والمهتمين باللياقة النفسية يرون أنها تعمل على إزالة الأفكار السلبية لدى الفرد لتحل محلها اللياقة العقلية وهي أداء ذكي، وتفاعل إيجابي مع المتغيرات والمستجدات، ويقترح المختصون الدارسون للياقة النفسية والعقلية أيضاً أربعة مكونات هي: المكون المعرفي- العاطفي: قبول الذات واحترام الذات والمرونة والقدرة على إدارة المشاعر الغامرة، المكون الاجتماعية: الأصدقاء وشبكة الدعم حيث يجلبون الرفقة والاندماج والإثراء لحياتنا، والمكون الجسدي: نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام ونوم كافٍ لتقليل

خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب والاكتئاب. والمكون الاقتصادي المالي: ويقصد به البقاء على الطريق الصحيح لتحقيق الأهداف والحياتية (Dorothy & Forestell, 2022) فهي حالة من التعايش المتوافق المرتبط بالتكيف والتوازن مع الظروف المطروحة، والسلام الداخلي، توصف كحالة ديناميكية في عالم ثابت العالم الحقيقي، ولاتساع متطلبات الصحة النفسية والسلوكية والطبية والتغذية والروحية والاجتماعية، تبرز مشكلة النقص في الإدراك المستمر للبيئة المتغيرة في ظل جميع الظروف والسعي المستمر للتكيف المرن مع التحولات، وعلى الرغم من أن التمارين الجسدية تدعم صحة الجسم، إلا إن الحاجة إلى تمرين عقلي انفعالي منظم ومنظم له تأثير إيجابي على الصحة النفسية والاجتماعية وتحسين القدرات والقدرات العقلية والعاطفية لتحسين الأداء وتقوية المرونة والقدرة على الصمود والتعافي والنمو والتكيف في ظل هذه الظروف الصعبة والمعاناة (Bates, et al, 2010) (هباش، 2019) كما أورد عبد الخالق (2004) إحصائية استخرجها من قاعدة المعلومات النفسية PSYCH؛ INFO؛ وتوصل إلى أن البحوث المنشورة بين عام (1967 وعام 2000) بلغت (5548) مقالاً عن الغضب، و(41416) عن القلق، و(54040) عن الاكتئاب، بينما نشر عن البهجة (415) مقالاً، وعن السعادة (1710)، و عن الرضا عن الحياة (2582)، وحاول الباحث فحص قدر الامكان عبر الشبكة العنكبوتية، وتوصل الى وجود دراسات تناولت اللياقة في المجالات الرياضية ودراسات كثيرة تناولت الرضا عن وعلاقته بمتغيرات أخرى، وأظهر المسح وجود دراسة عن اللياقة النفسية لحكام كرة القدم، عدم وجود دراسات في المجتمع العربي والسعودي تناولت الشعور بالرضا وعلاقته باللياقة النفسية على حد علم الباحث، فضلاً عن تعمق البحث في تحليل قوة العلاقة بعد عزل المتغيرات المتحكم بها، ويعد ذلك إضافة جديدة. وتتخصص مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

السؤال الأول "ما العلاقة بين اللياقة النفسية وأبعاد الشعور بالرضا لدى الشباب؟

السؤال الثاني "ما قوة واتجاه العلاقة بين اللياقة النفسية، والشعور بالرضا ضوء متغير الجنس (ذ، إ) كعامل وسيط؟"

السؤال الثالث "ما دلالة العلاقة بين اللياقة النفسية، والشعور بالرضا في ضوء متغير مسارات التعليم (إ، ع، ص) كعامل وسيط

السؤال الرابع "ما دلالة العلاقة بين اللياقة النفسية، والشعور بالرضا ضوء متغيرات الجنس (ذ، إ) مسارات التعليم (إ، ع، ص) كعوامل وسيط؟

السؤال الخامس "هل توجد فروق دالة في إحصائياً كل من اللياقة النفسية والشعور بالرضا تبعاً لمتغير الجنس ومسار التعليم والتفاعلات؟"

أهمية البحث:

وسيتم تناول الأهمية كما يلي:

أولاً. الأهمية النظرية

- ان موضوع البحث هو اللياقة النفسية والشعور بالرضا يعد مؤشراً لتحقيق الصحة النفسية الجيدة في جوانب الحياة المختلفة من التنمية البشرية للمجتمع، والصحة النفسية لأفراد هذا المجتمع.
- وتتبع الأهمية من كونه استجابة بحثية، قد تسهم في تحقيق أهداف "رؤية المملكة 2030" القائمة للوصول إلى مجتمع سعودي حيوي صحي، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة. وسعادة المواطنين والمقيمين على رأس الأولويات، وتحقيق اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، ونظام صحي، ووسائل ترفيهية وثقافية لأسرة ناجحة وسعيدة. بما يحقق السلامة النفسية والوقاية من الأمراض والضغط النفسية (رؤية المملكة، 2030).

إن تناول اللياقة النفسية والشعور بالرضا لدى الشباب خريجي الجامعات جهد بحثي يصب في اتجاه علم النفس الإيجابي الذي يركز على نقاط القوة لديه أكثر من نقاط الضعف، واللياقة النفسية تجتمع فيها الخصال الشخصية الإيجابية وهي قابلة لتمارين الذي يرفع مستواها، وينمي الخبرات والمهارات الإيجابية ويجعلها فعالة. (حسن، 2016؛ الجويعي، 2017)

ان دراسة اللياقة النفسية يكتسب أهميته من خلال الاهتمام بالصحة النفسية الإيجابية، والتركيز عليه كمبدأ أساسي لوقاية الصحة نفسية والعقلية والأثر الجيد في الحياة، وما تؤديه اللياقة النفسية والعقلية من رفع للمناعة النفسية لمقاومة للاضطرابات والمشكلات النفسية. (الأشول، 2015)

- اللياقة النفسية بأبعادها والشعور بالرضا هما هدفاً يصبوا لتحقيقه الإرشاد والعلاج النفسي فتوفرهما يعمل على تيسير تنمية الخبرات الإيجابية، وتحقيق الذات، وهي جل ما يصبو إليه الإنسان في حياته.
 - يعد هذا البحث بتناوله "اللياقة النفسية والشعور بالرضا" - إضافة علمية ترفد المكتبة العربية بتناول مجال جديد من الدراسات وقد تكون من مصادر علم النفس الإيجابي. (الأشول، 2015؛ أحمد، 2017)
- الأهمية التطبيقية:**

- يستفيد المرشدون والموجهون النفسيين من هذا البحث في الارشاد النفسي لتنمية اللياقة النفسية ورفع مستوى الشعور بالرضا النفسي.
- يستفيد الاخصائيون النفسيين والمهنيين من دراسة الشعور بالرضا واللياقة النفسية في مجال التنمية البشرية للرفقي بمستوى الفرد والمجتمع، من حيث تحقيق الصحة النفسية الجيدة، والوصول إلى اشباع الحاجات العليا، من خلال الحصول على السعادة والرضا عن الحياة.
- يستفيد المخططون لبرامج الصحة النفسية وارشادها من نتائج هذا البحث في اعداد استراتيجيات التدريب والارشاد والبرامج الموجهة لتنمية الشعور بالرضا واللياقة النفسية.
- يستفيد المعالجون والمرشدون النفسيين من نتائج هذا البحث في تدريب تعليم المرشدين المشاعر الرضا ومهارات اللياقة النفسية لتخفيف الغضب الحاد والقلق والاكتئاب.

أهداف البحث:

سعى البحث الى تحقيق الأهداف التالية:

- الهدف الأول "الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية وأبعاد الشعور بالرضا لدى الشباب"
- الهدف الثاني "الكشف عن قوة دلالة العلاقة بين اللياقة النفسية والشعور بالرضا في ضوء متغير الجنس (ذ، إ) كعامل وسيط".
- الهدف الثالث "الكشف عن قوة دلالة العلاقة بين الشعور بالرضا واللياقة النفسية في ضوء متغير مسارات التعليم (إ، ع، ص) كعامل وسيط"
- الهدف الرابع "الكشف عن قوة دلالة العلاقة بين الشعور بالرضا واللياقة النفسية في ضوء متغيرات الجنس (ذ، إ) مسارات التعليم (إ، ع، ص) وتفاعلها كعوامل وسيط"
- الهدف الخامس "الكشف عن وجود فروق دالة في كل من الشعور بالرضا واللياقة النفسية تبعاً لمتغيرا تفاعلها مع الجنس والمسار التعليم، والتفاعلات"

حدود البحث :

- تحدد البحث بالحدود الآتية:
- الحد الموضوعي: تناول البحث بالقياس بالمتغيرات النفسية الآتية: وهي اللياقة النفسية الشعور بالرضا في ضوء بعض المتغيرات الوسيطة.
- الحد البشري: يقتصر البحث على عينة من الشباب خريجي الجامعات السعودية من مسارات تخصصية مختلفة.
- الحد الجغرافي: شارك في البحث شباب من منطقة عسير - محافظات بيشة، تاليث، بلقرن، ومن منطقة جازان محافظات صيба، الدرب.
- الحد الزمني: تم تطبيق البحث في العام 1442هـ.

مصطلحات البحث:**– اللياقة النفسية Psychological Fitness**

عرفت رفعت(2013) اللياقة النفسية: أنها" مقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجهه في حياته اليومية المتكررة بقدر كبير من الاتزان النفسي والتحكم الانفعالي ومقدرته على الاسترخاء البدني والعقلي لتحقيق المستوى الأمثل من التوتر عند مواجهة مواقف ضاغطة في حياته ولتمتع بمهارات نفسية لمواجهة الضغوط الحياتية. ويعرفها الباحث أنها "القدرات والكفاءات النفسية والمعرفية وسمات الشخصية، وتشمل مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية، والوعي بالذات، وهي ضرورية للنجاح في الحياة، والتواصل بكفاءة، التحكم في الذات والتعبير المناسب عن المشاعر، القدرة على التعامل مع الآخرين، والمهارات الاجتماعية والمهارات الحياتية ومهارات حل المشكلات والمثابرة في أداء الأعمال.

ويعرفها الباحث إجرائياً: أنها الدرجة التي يحصل عليها من استجابته للمقياس.

– الشعور بالرضا Feeling of Satisfaction

عرفت أبو عبيد (٢٠١٣) الشعور بالرضا: بأنه "حالة من التقبل والسعادة التي يبديها الفرد تجاه نواحي الحياة، وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد بما قسمه الله له وإيمانه بعدل الله". ويعرفه الباحث: أنه "حالة شعورية ايجابية يكون فيها الانسان في حالة انسجام داخلي، تتوافق مشاعره مع سلوكه مع أفكاره وقناعاته، ثم يكون الرضا النفسي الذي يُضفي على صاحبه السكينة ليرضى بالمقدورات خيرا وشرها، ويرضا بالأوامر وتنفيذها بلا تدمر، ويكون في اتزان فلا يأسا على ما فاته، ولا يفرح بما أنعم الله عليه شاكرًا له في السراء والضراء لإيمانه أن مع العسر يسراً، ويكون الفرد راضياً مطمئناً فمع العسر يسراً" ويشمل القناعة بقدر من الاشباع لحاجاته الأولية والثانوية والاجتماعية، فالقناعة والقبول سبب أو وسيلة الرضا. ويعرفه الباحث إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب للمقياس؛ فهي تعد تقديراً عقلياً لمستوى الشعور بالرضا عن نفسه وعن حياته.

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً. مفهوم اللياقة النفسية:

إن مفهوم اللياقة النفسية من المفاهيم الحديثة التي تعكس الارتباط بين العلوم وتكاملها، والمصطلح اللياقة النفسية يشتمل على عدة مصطلحات كالياقة الروحية واللياقة الذهنية واللياقة العاطفية؛ فاللياقة العقلية *mental fitness* هي مستوى ايجابي لصحة العقلية صحة الوجدان يمكن الفرد أداء وظائفه الحياتية ببراعة ومرونة، والقدرة على تمالك نفسه والاسترخاء عند الحاجة، فمصطلح اللياقة يعني مستوى الحالة أي صفات تتجمع مثل الرشاقة والوزن والقوة والسرعة وسعة التنفس والنبض فاذا تجمعت يطلق عليها اللياقة البدنية، وكذلك مجموعة أخرى من الصفات تتجمع يطلق عليها اللياقة العقلية أو النفسية (باتلر، وهوب، Beverly & Land 2010، 2009؛ السيد وزميليه. 2019). عرفا (Dorothy & Catherine 2022) اللياقة النفسية: أنها "القدرة على دمج وتحسين الممارسات المعرفية والعاطفية والسلوكية. يعني البقاء على أهبة الاستعداد للمهمة امتلاك عقل صحي وعالي الأداء" وعرف اللياقة العقلية (Bates. et al. 2010): أنها حالة من الرفاهية تولد لدى الفرد إحساساً إيجابياً بما يشعر به ويفكر فيه وتتنصرف به، وتزيد من قدرتك على مواجهة التوتر.

اللياقة النفسية وعلم النفس التطبيقي:

اهتم علم نفس الحركة باللياقة النفسية في مجالات الإعداد في الأكاديميات العسكرية وفي كليات التربية البدنية هي الأساس لذاتي لسلامة وجوده النشاط، ودراسة علم نفس الحركة لياقة العقلية لدورها في العمليات النفسية والانفعالية مثل إدارة الذات والتحمل الضغوط ومواجهة الأزمات والمخاطر، كما ارتبط بالصحة وفسولوجيا التدريب التي تعد من أهم شروط التدريب والتعلم والضببط، فضلاً عن ارتباطها ببيكولوجية التفاعل الاجتماعي والثقافي. (أبو عطايا وأبو حمادة، 2019؛ توك وقطامي وعدس، 2021)، وهي عامل جوهرى في تنمية الشخصية السلوك لما تلعبه خصائص وسمات الشخص العقلية والنفسية، فإذا كانت اللياقة الصحية البدنية مهمة لأنها تتعلق بالدورة الدموية والتغذية وسلامة الجهاز التنفسي الخ، فإن اللياقات

المتعددة العقلية والنفسية والوجدانية والاجتماعية هي جودة السلوك وكفاءته، أي أنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الإيجابية، وتطوير الأداء الأقصى، والخبرة والرغبات والدوافع والميول والاتجاهات، وتطوير مهاراته الحياة، وإيجاد حلول عملية للمشكلات التي تواجهه ومستوى تحكمه في انفعالات؛ قلق وغضب وعدوانية، ومن أهم المهارات التي يحتاجها الفرد (التصور الذهني، تنظيم الطاقة النفسية، أساليب مواجهة التوتر؛ التدريب على الاسترخاء)، والسلوك اتجاهاه ودقته ومقداره والاستجابة الصحيحة التي تحقق الأداء المنسجم لقدراته وأهدافه، فضلاً عن بناء الأهداف للإعداد وتنفيذ الخطط، والإعداد النظري، والتكوين الإيجابي للنجاح (Dorothy & Forestell, 2022 ؛ Bates, et al. 2010؛Burbelo, 2010)

مؤشرات الصحة النفسية للشخصية:

وتعد اللياقة النفسية الحد الأمثل للاستقرار النفسي الذي يتميز بمستوى إيجابي من الصحة النفسية، وتتوفر استراتيجيات لتحسينها يمكن أن تساعد الفرد منها: استراتيجيات الاسترخاء العضلي، والتخيلي، والتنفس العميق، الألغاز والتمارين العقلية، والقراءة، والمسائل الرياضية، وتعلم المهارات الفكرية، وحل الصراعات النفسية، وزيادة مستوى الثقة، ورفع مستوى تقدير الذات، والسيطرة الانفعالية، وإدراك قيمة العمل، والمثابرة فيه، والتركيز على التفاصيل المفيدة، والمشاركة التطوعية لمساعدة الآخرين، ورعاية المحتاجين وخدمة المجتمع، واستراتيجيات الرعاية الذاتية والتغذية الجيدة، والتحكم في الضغط العصبي، وتنمية المشاعر الإيجابية، والتعبير عن الامتنان، وتركيز الطاقة، ويكون الهدف من كل ذلك الاستمتاع بتلك الأشياء التي يتحسس لها (مرسي، 2000؛ باتلر وهوب، 2009؛ Bates, et al. 2010؛ الشاذلي، وزميليه، 2019؛ الشاذلي، وزميليه 2019؛ هباش، 2019؛ الحازمي، 2019).
وتتلخص مؤشرات الصحة النفسية في:

1. السلامة النفسية: وتشمل السيطرة على الغضب والتوتر والقلق والضغط، وتشمل الخلو من والاضطرابات، والغذاء.
2. التكامل النفسي وتناسق الشخصية وتكامل القدرات العقلية ويشمل التوافق النفسي بجميع جوانبه.
3. السلام النفسي الداخلي، والسلام الخارجي: ويتضمن الأمن النفسي السكينة والطمأنينة المشاعر الروحانية، والأمن الاجتماعي والتراحم بين أفراد المجتمع والتكافل الاجتماعي
4. النمو الشخصي السوي: ويشمل النضج الجسمي والنفسي السليم، والتعلم والتدريب وتكوين المهارات الاجتماعية والحياتية وتطوير الشخصية
5. الجدارة وتحقيق الذات والتقدير الإيجابي؛ ويشمل الابداع والانفتاح تجارب الآخرين، والمهارات النفسية والفكرية.
6. المشاعر الإيجابية التفاؤل والسعادة والإقبال على الحياة، والتأثير والتأثر بين الفرد والآخرين.
7. توظيف الطاقة الإيجابية في الأداء والإنتاجية: ويشمل تحمل مسؤولياته، ومحفزات النجاح، والمستقبل الأمن، والعمل وكسب المال أو الدخل الثابت. واكتساب الخبرات
8. الإدراك الواقعي للحياة والعلاقات الاجتماعية، والتواصل

9. الضمير الحي: ويشمل حرية الفرد في اختيار الأسلوب الذي يحقق به إمكاناته، وإدراكه حدود حريته، ويتحمل مسؤولية اختياراته (Flangan, 1978؛ الشرقاوي، 1983؛ الصوفي والجبلي، 2001؛ أحمد، 2004؛ هران، 2005؛ هباش، 2019).
أما أهم مؤشرات اللياقة النفسية:

1. إنها حالة من التعايش المرتبط بالسلام الداخلي والخارجي، وإدراك مستمر للبيئة المتغيرة في ظل جميع الظروف.

2. للياقة العقلية تحسين القدرات والقدرات العقلية وممارسة تمارين نفسية عقلية وانفعالية، والتمارين المنتظم المنظم.

3. اللياقة العاطفية قبول الذات واحترام الذات والمرونة والقدرة على إدارة المشاعر في ظل الظروف الصعبة ومعاناة الاكتئاب والقلق العام والحرمان من النوم.

4. التكيف المرن والسعي المستمر للمرونة والتوافق النفسي والسلوكي، والتوازن والقدرة على الصمود والتعافي والنمو.

5. اللياقة الاجتماعية: الأصدقاء وشبكة الدعم حيث يجلبون الرفقة والاندماج والإثراء لحياتنا (هباش، 2009؛ 2009؛ Bates, et al, 2010؛ Dorothy & Forestell 2022). (A P A, 2013)

يلخص الاسلام اللياقة الجسدية والنفسية والعقلية في كفايات تعد شروطاً للمسؤولية عن الفعل، معايير للزواج والأحكام القضائية هي:

1. البلوغ ويعني تفتح الامكانيات والاستعدادات الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية.
2. القدرة الجسمية والنفسية والخلو من العجز والمرض
3. العقل وبتضمن الإدراك والتفكير والقدرة على الضبط الذات، واللياقة النفسية والعاطفة.
4. الحرية امتلاك زمام أموره ولديه الحرية في تقرير مصيره وإدارة شؤونه.
5. التدين وحسن الاسلام ويشمل الأمانة وحسن الخلق، الثقة وتحمل المسؤولية (الصوفي والجبلي،

(2001)

الدراسات التي تناولت اللياقة:

دراسة الحازمي (2019) والتي هدفت تعرّف مستويات اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، ومستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، والتعرف على مدى العلاقة بين اللياقة النفسية واتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، طبق مقياس اللياقة النفسية الإلكتروني، ومقياس 2018 اتخاذ القرار الإلكتروني، على عينة تكونت من (64) حكم من حكام الساحة وحكام المساعدين، وتوصل الباحث إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية داله إحصائياً بين محاور ومقياس اتخاذ القرار ومحاور ومقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم، كما توجد اختلافات في استجابات الحكام وفقاً للفئات العمرية ولصالح الفئة العمرية الأكبر في محور البدائل المتاحة لاتخاذ القرار، ومحور

مهارات الحكم اتخاذ القرار هدفت دراسة عبد العال (2020) إلى الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية والثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، والتعرف على مدى إمكانية التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الثقة بالنفس بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية. طبقت مقياس اللياقة النفسية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم ومقياس الثقة بالنفس للأطفال ومقياس ستانفورد - بينيه للذكاء الصورة الرابعة على عينة تكونت من (50) طفلاً من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، و أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس، وإمكانية التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين القابلين للتعلم على متغير الثقة بالنفس بالدرجة الكلية للياقة النفسية. **ثانياً. الشعور بالرضا:**

إن مصطلح الرضا مشتق من الكلمة اللاتينية Satisfacere، من الفعل satisfy الذي يعني يرضي الحاجة أو الرغبة. وعلى هذا فإنها تعني إرضاء حاجات ورغبات الفرد (شقوه، 2012). وتعرفه (مبروك، 2006) بأنه: تقويم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها، وقناعته بما يحققه من إنجازات، وشعوره بالأمن، والطمأنينة، والانسجام مع الواقع. ويرى حجازي (2006) أنه تلك الخبرات الوجدانية الإيجابية والسارة، ودرجة منخفضة من المزاج السلبي تؤدي إلى درجة عالية من الرضا الحياتي.

وجهات النظر المفسرة للشعور بالرضا:

إن في الحياة العديد من العناصر والمثيرات المختلفة وهي لا تسير كما يريد الفرد أو يتمنى، بل تسير وفق توافقات واختلافات مع العمليات الإدراكية وعناصر الموقف البيئية والاجتماعية وتفاعلها مع الامكانيات والتحديات، فقد تؤدي إلى الرضا أو عدم الرضا، فالشعور بالرضا حالة تتبع من معاشة الفرد لحالات يدركها الفرد، أو تشعره بالرضا يتضمن القدرة على التوافق مع كل ما يؤثر على حياة الفرد وسعادته في الدنيا والآخرة، وبالرغم من أن الإنسان يكابد في حياته الكثير من الجوانب السلبية التي يوجهها وأثناء المعاناة قد يتولد شعوره بالرضا إما لتغلبه على المعاناة، أو لاستسلامه لها وتعوده عليها، أو وجد معان تبرر تعايشه مع الصراع، وهذا من دلائل الصحة النفسية الإيجابية، والأداء النفسي الإيجابي والتوافق أي وسيلة. (سيلجمان، 2005 ؛ الصبوة، 2009 ؛ صالح، 2011)

كما أشار مرسى (2000) إلى أن تحقيق الفرد التوازن بين الطموحات والإمكانات يؤدي بالفرد إلى تحقيق النجاح وبالتالي الشعور بالرضا، أما إذا فشل الفرد في تحقيق التوازن بين طموحاته وإنجازاته يكون عدم الشعور بالرضا، إلا أن عبد الخالق وآخرون (2003) ادخل متغير تحسين صورة الذات كمصدر للشعور بالرضا، ويتغير تأثير التحسين عند مقارنتها بأفراد أكثر نجاحاً إلى مصدر لعدم الشعور بالرضا، ويدوم الشعور بالرضا عندما يكون نابغاً من التوافق مع التغيرات في ظروف الحياة التي تخلق صدمات مؤقتة سواء كانت إيجابية أو سلبية، فالشعور بالرضا هو حالة معرفية أو معتمدة على الحكم الذاتي للفرد هي التي تؤدي

إلى تحسين صورة الذات والصحة النفسية. وقد لخص مرسى(2000) الآراء المختلفة لإيجاد التكامل بينها كما يلي :

- 1- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- 2- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- 3- أن يحقق أهدافه في الحياة، ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- 4- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته لينجح ويتفوق ويشعر بالكفاءة، والجدارة، وتقدير الذات

خصائص الشعور بالرضا:

ان الرضا من المشاعر الايجابية كالثقة بالنفس والآخرين وبمحيطه لاجتماعي، والتفاؤل، وهو يتولد عن التربية والاستقرار الأسري فنوعية التربية الدينية وأسلوبها يشكلان العنصر الهام في بنية العاطفة الدينية السليمة، وليس الدين ذاته (خوالدة، 2004؛ Lent, Taveira and Singley. 2008) وأشار (زهرا، 2005) أن التوافق الشخصي يتضمن الشعور بالرضا عن الذات، أما الرضا عن الحياة فهو عامل هام في التوافق النفسي والاجتماعي والزواجي والمهني مما يعني أنه جزء أساسي في التوافق بجميع أشكاله مرتبط بالتكامل النفسي وتتسق الشخصية ككل. ويرى جلاسر أن من خصائص الرضا غاية أو هدف لكل فرد لديه قوة الصحة النفسية والنمو، فهو يسعى ليكون راض مسرور ويحقق النجاح في الاندماج مع الآخرين، وعدم الشعور بالرضا عند الفشل في الاندماج مع (أبو قيزان والشيا، 2017)، وينتج هذا التوازن نتيجة للتوافق في إشباع الحاجات الضرورية والاقتناع بتأخير إشباع بعض الحاجات إلى الوقت المناسب الذي تسمح به الإمكانيات لتلبيتها (أحمد، 2017).

وتناولت الرضا الدراسات السابقة فيما يلي أحدثها:

هدفت دراسة كتلو (2015) إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق في التدين والرضا عن الحياة والحب، ومعرفة طبيعة الفروق في السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس (ذكور/ إناث) فطبق قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس التدين، مقياس الحب، مقياس الرضا عن الحياة على عينة تكونت من (239) من كلا الجنسين تم اختيارهم بشكل عشوائي من طلبة جامعة الخليل المتزوجين، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى للجنس. ووجد فروق في درجة الشعور بالحب لصالح الإناث؛ وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة وعدم وجودها بين التدين والحب.

هدفت دراسة العاني وفصيل (2019) إلى التعرف المشاعر الايجابية الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، والكشف عن وجود فروق في المشاعر الايجابية، وعن وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (الانساني / العلمي). والكشف عن وجود علاقة المشاعر الايجابية بالرضا عن

الحياة لدى طلبة، وطبق مقياسي المشاعر الايجابية، والرضا عن الحياة على عينة مكونة من (200) طالب تم اختياره بالطريقة العنقودية، وتوصلت النتائج الى أن طلبة جامعة الانبار لديهم مستوى عال من المشاعر الايجابية، ويتمتعون بالرضا عن الحياة. ولا يوجد فروق ذات دلالة معنوية في المشاعر الايجابية تبعاً لمتغير التخصص. ويوجد فروق ذات دلالة معنوية في الرضا عن الحياة على اساس متغير التخصص ولصالح التخصص العلمي. وأيضاً لا توجد علاقة بين المشاعر الايجابية والرضا عن الحياة .

هدفت دراسة المحمدي والرشيدي (2020) الى التعرف مستوى التطرف الاجتماعي، ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، والتعرف على قوة واتجاه العلاقة التطرف الاجتماعي، والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وطبق مقياسي التطرف الاجتماعي، والرضا عن الحياة على عينة مكونة من (200) طالباً بواقع (96) طالب و(104) طالبة من طلبة جامعة الانبار، وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عالي من التطرف لاجتماعي، ولهم مستوى عالي من الرضا عن الحياة. كما توجد علاقة ارتباطية سالبة داله احصائياً بين التطرف والرضا عن الحياة , أي انه كل ما زاد مستوى التطرف قل الرضا عن الحياة وبالعكس

هدف دراسة الكبير، وزملاءه (2021) إلى التعرف على العلاقة بين الإيجابية (التقاؤل - التفكير الإيجابي - المرونة النفسية - التوكيدية - فاعلية الذات) والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية (طلاب الصف الثاني الثانوي)، كما هدف إلى الكشف عن الفروق في الإيجابية، والفروق في الرضا عن الحياة تبعاً للنوع (ذكور - إناث)، والتخصص (أدبي - علمي). وطبق البحث الحالي عدة مقاييس وهي: مقياس الإيجابية ومقياس الرضا عن الحياة على عينة تكونت من (400) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بواقع (200) طالب من الذكور، (200) طالبة من الإناث، تراوحت أعمارهم بين (15 - 17) سنة بمتوسط (16.5) سنة، وأسفرت نتائج البحث إلى عدة نتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإيجابية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وجود فروق دالة إحصائياً في الإيجابية تبعاً للنوع لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة تبعاً للنوع لصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً سواء في الإيجابية أو الرضا عن الحياة تبعاً للتخصص الدراسي (علمي - أدبي). هدفت دراسة عبدالجواد (2021) إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة، وصورة الجسم السلبية لدى المتأخرات عن الزواج، والتعرف على العلاقة بين العمر، وكل من الرضا عن الحياة، وصورة الجسم السلبية لدى المتأخرات عن الزواج، وطبقت مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس صورة الجسم، واستبانة جمع البيانات على عينة تكونت من (60) من الجامعيات المتأخرات عن الزواج من العاملات بمحافظة الفيوم، وقد توصلت نتائج البحث إلى: عدم وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة، وصورة الجسم السلبية لدى المتأخرات عن الزواج، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين العمر، وكل من الرضا عن الحياة، وصورة الجسم السلبية لدى المتأخرات عن الزواج عند مستوى دلالة (0.01)، وقد أوصى البحث بمجموعة من التوصيات لتعزيز صورة الجسم الإيجابية، ورفع مستوى الرضا عن الحياة لدى المتأخرات عن الزواج.

هدفت دراسة واضح، وزميليه (2021) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة مكونة من (59) طالبة مقيمة بالأحياء الجامعية في ولاية المسيلة. طبق عليهم بمقياس الرضا عن الحياة والمقياس متعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه متوسطة دالة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبات المقيمات، وأيضاً وجود علاقة ارتباطيه متوسطة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في الأبعاد؛ العائلة، والأصدقاء، والأشخاص المهمين.

التعليق:

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة والاطار النظري في ايجاد تكامل يفيد للربط بين المتغيرين لأنهما لم يدرسا معاً، وبذلك تم تحدد الأهداف بوضوح لتعكس مشكلة البحث مع التفاصيل الدقيقة المهمة.
- استفاد الباحث من الدراسات السابقة للياقة النفسية في صقل خطة اجراءات البحث من حيث:
 - أعداد أدوات القياس بناء المقياس المناسب لطبيعة المتغيرات والعينة، واستخراج الخصائص السيكومترية.
 - تحديد حجم العينة حيث أن العينات في الدراسات التي تناولت الرضا تراوحت ما بين (59-400)، والعينات في الدراسات التي تناولت اللياقة النفسية (50-60) لأنها تجرى على فئة الرياضيين.
 - الاطلاع المنهجيات البحثية المتبعة في هذه الدراسات، والوسائل الاحصائية.
- استفاد الباحث نتائج بعض الدراسات التي أحد المتغيرين؛ اللياقة النفسية والشعور بالرضا كلٍ منهما على حدة في تفسير النتائج.

الاجراءات المنهجية:

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (248) شاباً من خريجي الجامعات من الجنسين، تراوحت أعمارهم ما بين (24-35) سنة تم اختيارهم عشوائياً من منطقتي عسير وجازان يتوزعون الى (144) شاباً و(104) شابة، وحسب المسار التعليمي؛ مسار الانساني(115) مسار العلوم (79) مسار صحي(54)، أما توزيع حسب الجنس والجدول(1) يوضح ذلك.

الجدول(1) يوضح العينة وتوزيعها حسب الجنس والتعليمي.

| المجموع | المسار التعليمي | | | العينة وتوزيعها | |
|---------|-----------------|------|--------|-----------------|-------|
| | صحي | علوم | انساني | ذكور | الجنس |
| 144 | 40 | 50 | 54 | ذكور | |
| 104 | 14 | 29 | 61 | اناث | |
| 248 | 54 | 79 | 115 | المجموع | |

المنهج البحث:

اعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

الأدوات : أولاً. مقياس اللياقة النفسية:

تكون المقياس في صورته النهائية من (40) فقرة تقيس أربعة أبعاد بواقع (10) فقرات لكل بعد، تتم الاجابة عن كل فقرة باختيار البدائل والذي يقدر حسب مدرج خماسي (1-5)، وقد قام الباحث بإعداد في صورته الاولية وتم عرضها على محكمين من الخبراء ذوي اختصاصات علم النفس والصحة النفسية القياس النفسي، والذين قاموا بفحص ارتباط الفقرة بالبعد ومناسبته لطبيعة العينة وأهداف البحث، وملاءمة فقرات المقياس للبيئة اللغوية العربية والسعودية خاصة، وبعد التأكد من الصدق الظاهري وصدق المحتوى، فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الشباب لاستخراج الخصائص السيكومترية؛ فقد قام الباحث بحساب معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبعد كمحك داخلي، وكانت معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعد اللياقة الوجدانية تراوحت ما بين (0.498 - 0.918)، ومعامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعد اللياقة الاجتماعية تراوحت ما بين (0.292 - 0.77)، ومعامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعد اللياقة الذهنية تراوحت ما بين (0.498 - 0.918)، ومعامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لبعد اللياقة السلوكية تراوحت ما بين (0.506 - 0.768)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة معنوية، ثم استخرج الباحث معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وكانت الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس أيضاً ذات دلالة معنوية، مما يدل على توافر مؤشرات صدق البناء والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2) مصفوفة معاملات ارتباط أبعاد المقياس مع بعضها ومع الدرجة الكلية

| الدرجة الكلية للياقة | الياقة الذهنية | الياقة الوجدانية | اجتماعية | الياقة السلوكية | أبعاد المقياس |
|--|----------------|------------------|----------|-----------------|----------------------|
| | | | | 1 | الياقة السلوكية |
| | | | | .142 | الياقة اجتماعية |
| | | 1 | .176* | .469 | الياقة الوجدانية |
| | 1 | .133 | .159 | .129 | الياقة الذهنية |
| 1 | .452** | .239** | .629* | .164** | الدرجة الكلية للياقة |
| معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها ومع الدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) | | | | | |

ثم قام الباحث باستخراج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية فبلغت قيمة معامل الارتباط (0.893)، وحساب معامل ألفا كرونباخ (0.632-0.864) وكل معاملات الثبات دالة عند مستوى (0.05)، مما يشير الى أن المقياس تمتع بمعامل ثبات جيد، فضلاً عن تمتعه بمؤشرات صدق مناسبة.

ثانياً. مقياس الشعور بالرضا:

تكون مقياس الشعور بالرضا بصورته النهائية من (30) فقرة، منها (15) فقرة تقيس مجال الرضا عن الذات، و(15) فقرة تقيس مجال الرضا عن الحياة، تتم الاجابة عن كل فقرة باختيار البدائل والذي يقدر حسب مدرج خماسي (1-5)، وقد قام الباحث بإعداد في صورته الاولية وتم عرضها على محكمين من الخبراء ذوي اختصاصات علم النفس والصحة النفسية القياس النفسي، والذين قاموا بفحص ارتباط الفقرة بالمجال ومناسبتها لطبيعة العينة وأهداف البحث، وملاءمة فقرات المقياس للبيئة اللغوية العربية والسعودية خاصة، وبعد التأكد من الصدق الظاهري وصدق المحتوى، فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الشباب لاستخراج الخصائص السيكومترية

فتم حساب معامل ارتباط المجال مع بعضها ومع الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالرضا، فكان معامل ارتباط مجال الرضا عن الذات والدرجة الكلية للمقياس (0.771)، كان معامل الارتباط لمجال الرضا عن الحياة الدرجة الكلية للمقياس (0.762) وكانت معاملات ارتباط المجال بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، هذا الارتباط يؤثر صدق البناء باعتبار الدرجة الكلية محكاً داخلياً، وكذلك تم حساب معامل الارتباط بين المجال الأول والثاني لأن الرضا عن الذات يمكن اعتماده كمحك خارجي لمجال الرضا عن الحياة، فبلغ معامل الارتباط بينهما (0.174) وهو ذو دلالة معنوية يؤثر صدق المحك، وتم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل الاتساق الفا كرونباخ فبلغ معامل الاتساق ما بين (0.611 - 0.817) مما يدل على أن المقياس يتمتع بمؤشرات صدق مناسب، وثبات جيد.

الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث في التحليلات الاحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية SPSS-22

للعلوم الاجتماعية والانسانية

- المعالم الاحصائية المتوسطات والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون ومعامل الارتباط الجزئي ومعامل الاتساق الفا كرونباخ
- معامل الانحدار الخطي
- وتحليل التباين المتعدد

النتائج ومناقشتها

استخدم الباحث الحزمة الاحصائية (SPSS-22) للعلوم الاجتماعية والانسانية لتحليل البيانات التي

حصل عليها من تطبيق مقياسي الشعور بالرضا واللياقة النفسية.

أولاً. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي نصه "ما العلاقة بين اللياقة النفسية وأبعاد الشعور بالرضا

لدى الشباب؟" وللإجابة عن هذا السؤال قام بالتحليل الاحصائي فكان متوسط الشعور بالرضا (208) وانحرافه

المعياري (20.35) ومتوسط اللياقة النفسية. (180.88) وانحرافها المعياري (15.14) (ن= 284)، وبلغت

قيمة معامل الارتباط (0.316) وهي علاقة ارتباطية ايجابية دالة عند مستوى (0.01). والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) يوضح معامل الارتباط بين الشعور بالرضا واللياقة النفسية لدى الشباب

| اللياقة النفسية الكلية | الشعور بالرضا الكلية | الرضا عن الحياة | الرضا عن الذات | معامل الارتباط | المتغيرات المعالجات |
|------------------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|-------------------------------|
| | | | 1 | R | الذات |
| | | | | الدلالة | |
| | | 1 | .174** | R | الحياة |
| | | | .01 | الدلالة | |
| | 1 | .762** | .771** | R | الدرجة |
| | | 0.01 | 0.01 | الدلالة | الكلية |
| 1 | .298** | .320** | .138* | R | اللياقة النفسية الدرجة الكلية |
| | 0.01 | 0.01 | 0.05 | الدلالة | |

* دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) **دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)

وهذه النتيجة تشير الى وجود علاقة بين اللياقة النفسية وأبعاد الشعور بالرضا دالة إحصائياً، وهي ايجابية، ومن معاملات الارتباط بينهما تظهر جميع العلاقات دالة عند مستوى (0.01). عدا بعد الرضا عن الذات والدرجة الكلية للياقة دالة عند مستوى (0.05) أنظر الجدول (3)، وهذا يعني وجود علاقة معنوية بين اللياقة النفسية وأبعاد الشعور بالرضا ، وبذلك تحقق الهدف الأول الذي نصه "الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية وأبعاد الشعور بالرضا لدى الشباب".

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (بوقصه، 2019) ، بأن الرضا ويرتبط بطائفة من العوامل تؤثر بشكل جوهري مثل حصوله على وظيفة وآماله والظروف والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية وبطبيعة الحياة في المجتمع السعودي وإدراكه، وهما مرتبطان بشخصية الفرد وأدائه ومهاراته والعوامل المختلفة.

ثانياً. النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي نصه ما قوة واتجاه العلاقة بين اللياقة النفسية، والشعور بالرضا ضوء متغير الجنس (ذ، إ) كعامل وسيط؟ وللاجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام معامل الارتباط الجزئي PARTIAL Correlation لتحليل العلاقة بعد عزل المتغيرات Control Variables، فأتضح من النتائج أن العلاقة بين الشعور الرضا واللياقة النفسية والجنس (ذ، أ)، بلغ معامل الارتباط (0.312) عند درجة حرية (245) دال إحصائياً عند مستوى (0.01). وهي علاقة ايجابية ذات معنوية قوية. وبذلك تم تحقيق الهدف الثاني الذي نصه "الكشف عن قوة دلالة العلاقة بين اللياقة النفسية والشعور بالرضا في ضوء متغير الجنس (ذ، إ) كعامل وسيط".

ثالثاً. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي نصه "ما دلالة العلاقة بين اللياقة النفسية، والشعور بالرضا في ضوء متغير مسارات التعليم (إ، ع، ص) كعامل وسيط" وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث

باستخدام معامل الارتباط الجزئي لتحليل العلاقة بعد عزل المتغيرات، فاتضح من النتائج اتضح أن العلاقة بين الشعور الرضا واللياقة النفسية والمسار لتعليمي (إ، ع، ص) كانت قيمة معامل ارتباط (0.310) عند درجة حرية (245) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). مما يعني وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة معنوية قوية. وبذلك تم تحقيق الهدف الثالث الذي نصه "الكشف عن قوة دلالة العلاقة بين الشعور بالرضا واللياقة النفسية في ضوء متغير مسارات التعليم (إ، ع، ص) كعامل وسيط".

رابعاً. النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي نصه " ما دلالة العلاقة بين اللياقة النفسية، والشعور بالرضا في ضوء متغيرات الجنس (ذ، إ) مسارات التعليم (إ، ع، ص) كعوامل وسيط؟" وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام معامل الارتباط الجزئي لتحليل العلاقة بعد التحكم بالمتغيرات Control Variables، فاتضح من النتائج أن العلاقة بين الشعور الرضا واللياقة النفسية ومتغيرات الجنس (ذ، إ) ومسارات التعليم (إ، ع، ص) كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط () 0.309 بدرجة حرية (244)، مما يعني وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة معنوية قوية. وبذلك تم تحقيق الهدف الرابع الذي نصه "الكشف عن قوة دلالة العلاقة بين الشعور بالرضا واللياقة النفسية في ضوء متغيرات الجنس (ذ، إ) مسارات التعليم (إ، ع، ص) وتفاعلها كعوامل وسيط "

ويمكن تفسير النتائج من تحليل معاملات الارتباط للعلاقة الناتجة كإجابة عن أسئلة البحث (1، 2، 3، 4) اذ كانت معاملات العلاقة بين اللياقة النفسية والشعور بالرضا (0.316)، والعلاقة بعد عزل الجنس (ذ، إ) كانت بمعامل ارتباط (0.312) عند درجة حرية (245)، والعلاقة بعد عزل المسار لتعليمي (إ، ع، ص) كانت بمعامل ارتباط (0.310) عند درجة حرية (245)، والعلاقة بعد التحكم بالمتغيرات كانت بمعامل ارتباط (0.309) عند درجة حرية (244)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). ومن فحص معاملات الارتباط أعلاه ظهر أن معاملات الارتباط على التوالي قبل عزل المتغيرات الوسيطة الجنس (ذ، إ) ومسارات التعليم (إ، ع، ص) وتفاعلها، فان المقارنات بين معاملات الارتباط توصلت الى الخطأ معياري للجنس بلغ (0.0318). غير دال عند مستوى (0.05)، والخطأ المعياري للمسار التعليمي (0.0510) وهي دال عند مستوى (0.05)، مما يفسر ان وجود تباين لحجم العينة عند التجزئية حسب المسار التعليمي جعل نسبة الخطأ بمستوى مؤثر في العلاقة، حيث كان نسق العلاقات والتأثيرات لعلاقة اللياقة والشعور بالرضا النفسية قبل التحكم بالمتغيرات الوسيطة؛ الجنس والتعليم وتفاعلهم (0.316) وكانت المشتركات (6. 31 %) التباين المتبقي (4. 63 %)، وكان صافي المشتركات بين المتغيرات؛ الجنس والتعليم وتفاعلهم (31 %) اسهام العوامل (6 %) التباين المتبقي (63 %)، مما يعني أن بنية العلاقة الجزئية دالة معنوياً، وقد يكون هناك انحدار خطي للعلاقة البنائية بين اللياقة النفسية والشعور وبالرضا والجنس (ذ، إ) ومسارات التعليم (إ، ع، ص) ، وكذلك كانت نتائج الانحدار الخطي المتعدد، فكانت قيمة الارتباط R (0.314)، وقيمة مربع الارتباط المتجمع R² (0.098)، وهي بقيمة فائئة للتغير F بلغت (8.868) بدرجتي حرية (3) و(244) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). والجدول (4) يوضح ذلك

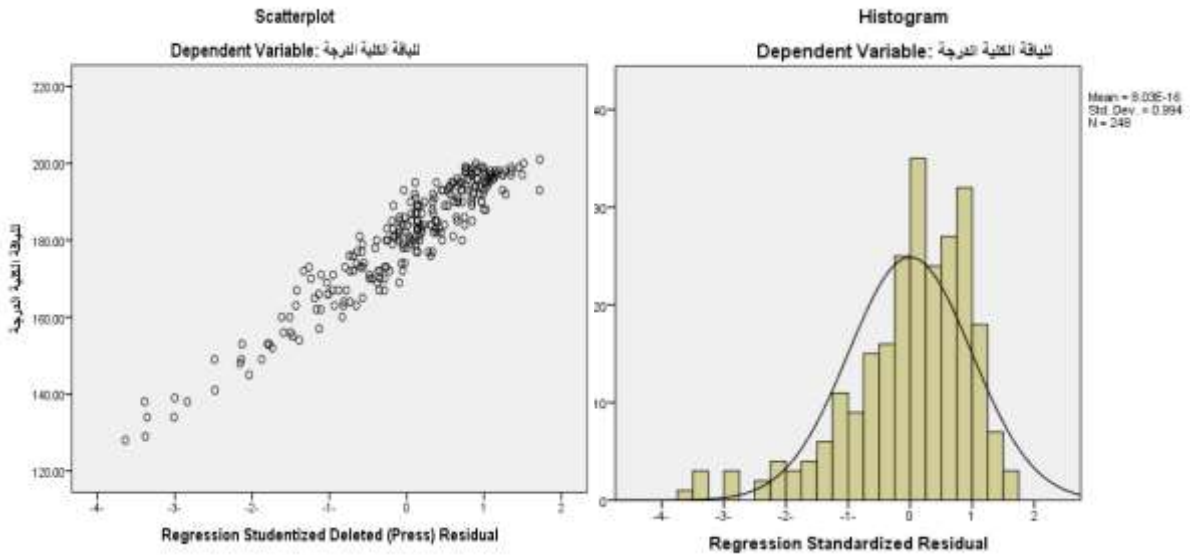
الجدول (4) يوضح معامل الانحدار الخطي المتعدد للعلاقات للمتغيرات

| الدالة | درجات الحرية df | | القيمة الفائتية للتغير | مربع الارتباط المتجمع | الارتباط المتجمع | Model |
|-----------------------|-----------------|---|------------------------|-----------------------|------------------|-------|
| | 2 | 1 | F Change | R ² Change | R | |
| دالة عند مستوى (0.01) | 244 | 3 | 8.868 | .098 | 0.314 | 1 |

مما يؤكد ان العلاقة ارتباطية دالة احصائياً وهي علاقة ذات دلالة قوية للشعور بالرضا واللياقة النفسية، وهذه العلاقة بنائية قوية بين الشعور بالرضا واللياقة لدى أفراد العينة قبل وبعد عزل المتغيرات وتم التأكد منها بعدة أساليب احصائية؛ فالارتباط الجزئي هو مقياس لقوة واتجاه العلاقة الخطية بين متغيرين مستمرين مع التحكم في تأثير واحد أو أكثر من المتغيرات المستمرة الأخرى (المعروفة أيضا باسم متغيرات "المتغيرات المشتركة" أو "السيطرة"). على الرغم من أن الارتباط الجزئي لا يميز بين المتغيرات المستقلة والتابعة، إلا أنه غالبا ما يتم النظر في المتغيرين بهذه الطريقة (أي أن لديك متغيرا تابعا مستمرا ومتغير مستقلا مستمرا ، بالإضافة إلى متغير تحكم مستمر أو أكثر)، وللتأكد تم ايضا تحليل الانحدار المتعدد، رغم أن (Guilford and Fruchter, 1973)، أشار الى أن الارتباطات الجزئية بمعامل الانحدار الخطي المتعدد تعطي نتائج غير متحيزة لحجم التأثير ولا يعطي قيمة عددية لمقياس قوة العلاقة التي يمكن الحصول عليها من استخدام الارتباط الجزئي.

وتفسير النتائج في ضوء الأدب السابق الذي يشير الى أن الرضا عن النفس وعن الحياة هما مؤشرا هاما للتوافق الشخصي والاجتماعي. هناك شبه اتفاق بين آراء (diener , 1984) ، (CSIKSZENTMIHALY, 2004) (عبد الخالق وآخرون، 2004) على أن الرضا حالة معرفية - مزاجية تنتج عن حكم الشخص خبرة سارة تشعره بالسعادة والرفاهية النفسية، وبما أن اللياقة النفسية كما في (عبد العال، 2020 الحازمي، 2019) الذهنية تؤدي إلى إدراك القدرات المعرفية المهارات الاجتماعية، والانفتاح على التغيير المرن، والوجدانية تقوم بتنظيم وإدارة الانفعالات وإدراك الانفعالات الذاتية لكي يعيش الإنسان حياة هادئة مطمئنة متمتعاً بصحة نفسية. ولذلك فاللياقة النفسية، السلوكية والاجتماعية والوجدانية تؤثر أن أفراد العينة يتمتعون بالشق الإيجابي من الصحة النفسية زهران، (2005)،

ومع أن الباحث لم يجد دراسات سابقة تناولت الا أن هناك دراسات تناولت كل متغير على حدة وعلاقته بمتغيرات أخرى، فان نتائج هذه الدراسات أفادت في فهم كل متغير وتفسر جزئيات من العلاقة مثل الدراسات التي تناولت علاقة الرضا بمتغيرات ايجابية كالسعادة والتفاؤل وغيرها من حيث اتفاق الدراسات مع ما توصل اليه البحث من وجود علاقة دالة معنويًا بين الرضا واللياقة النفسية باعتبارها مظاهر الجانب لاجبابي للصحة النفسية.



الشكل (1) يبين معامل الانحدار الخطي للعلاقات بين المتغيرات الجنس & مسارات التعليم & الرضا & اللياقة النفسية

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس الذي نصه "هل توجد فروق دالة في كل من اللياقة النفسية والشعور بالرضا تبعاً لمتغيرا الجنس ومستوى التعليم والتفاعلات؟"، للإجابة عن السؤال تم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين المتعدد، واتضح من المعالجات الاحصائية وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.01) لمتغير الجنس (ذ، أ) الشعور بالرضا لصالح الاناث، وعدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) لمتغير الجنس (ذ، أ) واللياقة النفسية، وأيضاً لا توجد فروق دالة تعزى لمتغير المسار التعليمي، وان ظهرت فروق دالة احصائياً لتفاعل المتغيرات واللياقة النفسية. والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) يوضح نتائج تحليل التباين المتعدد بين المتغيرات

| الدلالة | القيم الفاتنية F | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | المتغيرات المستقلة | مصدر التباين |
|-------------------------|------------------|----------------|-------------|-----------------------|--------------------|----------------|
| دالة عند 0.01 مستوى | 2.916 | 1163.094 | 5 | 5815.472 ^a | الشعور بالرضا | النموذج المصحح |
| غير دالة عند 0.05 مستوى | 1.453 | 416.684 | 5 | 2083.418 ^b | اللياقة النفسية | |
| دالة عند مستوى 0.01 | 21093.038 | 8412391.746 | 1 | 8412391.746 | الشعور بالرضا | التفاعل |
| دالة عند مستوى 0.01 | 22313.266 | 6400707.057 | 1 | 6400707.057 | اللياقة النفسية | |
| دالة عند مستوى 0.01 | 7.629 | 3042.649 | 1 | 3042.649 | الشعور بالرضا | الجنس |
| غير دالة عند 0.05 مستوى | 1.767 | 506.813 | 1 | 506.813 | اللياقة النفسية | |

| الدلالة | القيم الفاتنية F | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | المتغيرات المستقلة | مصدر التباين |
|---------------------------|------------------|----------------|-------------|----------------|--------------------|------------------|
| غير دالة عند (0.05) مستوى | .911 | 363.365 | 2 | 726.729 | الشعور بالرضا | التعليمي |
| غير دالة عند (0.05) مستوى | .120 | 34.411 | 2 | 68.821 | اللياقة النفسية | |
| غير دالة عند (0.05) مستوى | 1.628 | 649.229 | 2 | 1298.459 | الشعور بالرضا | * الجنس التعليمي |
| غير دالة عند (0.05) مستوى | 2.239 | 642.261 | 2 | 1284.521 | اللياقة النفسية | |
| | | 398.823 | 242 | 96515.201 | الشعور بالرضا | الخطأ |
| | | 286.857 | 242 | 69419.292 | اللياقة النفسية | |
| | | | 248 | 10835547.000 | الشعور بالرضا | المجموع |
| | | | 248 | 8223766.000 | اللياقة النفسية | |

من الجدول يظهر النموذج مصحح للتباين في الشعور بالرضا دالة عند مستوى (0.01)، وغير دالة عند مستوى (0.05) للياقة النفسية، والتفاعل للشعور بالرضا واللياقة النفسية فكان دالة عند مستوى (0.01)، وأيضاً التباين الثنائي للجنس في الشعور بالرضا كان دالة عند مستوى (0.01)، أما للجنس في اللياقة النفسية فكان غير دالة عند مستوى (0.05)، والتباين الثلاثي غير دالة عند مستوى (0.05)، للجنس * التعليمي ومتغيرات البحث، وبذلك تم تحقيق الهدف الخامس الذي نصه "الكشف عن وجود فروق دالة في كل من الشعور بالرضا واللياقة النفسية تبعاً لمتغيرا تفاعلها مع الجنس والمسار التعليمي" واتفقت نتائج البحث مع دراسات عبد العال (2020)، والحازمي (2019) التي اظهرت فروق في اللياقة، وفروق في الرضا تعزى للجنس والتخصص كما في دراسات كتلو (2015)، والكبير وزملاءه، (2021).

التوصيات والمقترحات:

- بناءً على ما توصل اليه البحث أوصى الباحث بالتالي:
- ضرورة الاهتمام باللياقة النفسية للعاملين تخفيف أعباء العمل خاصة عن السيدات العاملات بالجامعات.
 - ضرورة الاهتمام بتنمية الشعور بالرضا والصفات الروحية التي تساعده على تجاوز الازمات.
 - الاهتمام باللياقة النفسية وإدراجها ضمن مقررات التعليم العام، والجامعي.
 - الاهتمام بالإرشاد النفسي الوقائي لدعم للياقة النفسية للفرد في مواجهة الضغوط والمشكلات والهشاشة النفسية.
 - ضرورة الاهتمام باللياقة النفسية من خلال دعم الصحة النفسية والأسرية والتربوية.

- عقد دورات تنموي حول دور باللياقة النفسية في إدارة الحياة بنجاح

واقترح الباحث:

- اجراء دراسات وبحوث مشابهة للبحث الحالي لدى فئات عمرية واجتماعية مختلفة

- اجراء بحث حول فاعلية برامج إرشادية لتنمية اللياقة النفسية لدى طلبة الجامعة

المصادر

- أبو عبيد، دعاء شعبان (2013) الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة). غزة، فلسطين. الجامعة الإسلامية-
HTTPS://MOBT3ATH.COM/UPLODE/BOOKS/BOOK-17661.PDF
- أبو عطايا، أشرف يوسف وأبو حمادة، إبراهيم رمضان(2019) فاعلية برنامج مقترح قائم على نظرية التعلم المستند إلى جانبي الدماغ لتنمية التحصيل في الرياضيات و الاتجاه نحوها. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية، مج. 27، ع. 3، ص ص. 275-297-
HTTPS://SEARCH.EMAREFA.NET/DETAIL/BIM-888713
- أبو قيزان، عمر سليمان والشياح، محمد إبراهيم (2017) نظريات في الإرشاد النفسي والتربوي. الدمام: دار المتنبي
- أحمد، مجاهد مصطفى. (2017) علم النفس الإرشادي المبادئ والمهارات. الدمام: دار المتنبي.
- الأشول، عادل (2015) الشباب و الصحة النفسية في الفكر الإسلامي و علم النفس الحديث، لبنان، الثقافة النفسية المتخصصة المجلد 8 العدد 31
- باتلر، جيليان وهوب، توني (2009) إدارة العقل - دليل للياقة الذهنية (ط1) الرياض : مكتبة جرير
- بوقصه، عمر ولعفريت، مسعودة(2019) العوامل الوسيطة الفاعلة في ثقافة الفحص الشخصي و الطبي للتدخين لدى السيدات : دراسة مسحية وصفية استكشافية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية مج. 11، ع. 1، ص ص 145-154.
HTTPS://SEARCH.EMAREFA.NET/DETAIL/BIM-894070
- توك، محي الدين وقطامي، يوسف وعدس، عبد الرحمن (2021) أسس علم النفس التربوي (ط 5) عمان، دار الفكر موزعون وناشرون.
- الجويعي، منيرة صالح (2017) العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود بالرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، ع9، ج 1
- الحازمي، عبد الرحمن ذياب محمد (2019) اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، المجلة الدولية للعلوم النفسية الرياضية، العدد 2
- حجازي، مصطفى (2006) الإنسان المهودر، ط2، الدار البيضاء، المركز الثقافي العربي.
- حسن، مها صبري (2016) قياس ومقارنه الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة السنة الثانية في كلية التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد 16 - العدد 1
- الخضري، عثمان و الفضلي، هدى (2006) هل الأذكاء وجدانياً أكثر سعادة؟ مجلة العلوم الاجتماعية، ج34، ع1، ص 1-27.
- خوالدة، محمود، 2004، الذكاء العاطفي، الذكاء الانفعالي، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- رفعت، ابتسام السعيد (2013) اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق في الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- رؤية المملكة (2030) برامج تنمية القدرات البشرية، وجودة الحياة، وبرامج التطوير-
HTTPS://WWW.VISION2030.GOV.SA/AR/V2030/VRPS
- زهران، حامد (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط 4) القاهرة: عالم الكتب.

- السبيعي، منال بنت مهنا (2007) الشعور بالسعادة و علاقته بكل من الرضا عن الحياة و التفاؤل و وجهة الضبط لدى المتزوجات و غير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير (غ.م)، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس
- سيلجمان، مارتن (2005) السعادة الحقيقية. ترجمة صفاء الأعسر وآخرون، القاهرة، دار العين للنشر.
- الشاذلي، أحمد فؤاد وزميليه (2019) «الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية» يُسلط الضوء على تطورات عالم الرياضة طبعة 2 الكترونية - منشورات ذات السلاسل
- الشرفاوي، مصطفى خليل (1983) علم الصحة النفسية . بيروت: دار النهضة العربية.
- شقوره , يحيى . (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة . رسالة ماجستير . قسم علم النفس , كلية التربية , جامعة الأزهر : غزة .
- صالح, قسم حسين, 2011 , سيكولوجيا العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية (دراسة ميدانية) الحوار المتمدن- ع: 3397 (15 / 6 / 2011) WWW.AHEWAR.ORG -
- الصبوة , محمد نجيب (2006) دور علم النفس الايجابي في تفعيل إجراءات الوقاية و العلاج النفسي . ورقة عمل تم تقديمها في المؤتمر الدولي الثالث للعلوم الاجتماعية , جامعة الكويت , 3- 5 ديسمبر 2006 .
- الصبوة, محمد نجيب (2009) علم النفس الإيجابي, (بحوث ودراسات في علم النفس)، وحدة النشر العلمي بكلية الآداب، جامعة القاهرة.
- الصواف، منى والجلبي، قتيبة (2001) الصحة النفسية للمرأة العربية، ط1 الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية
- العاني، ذر منير مسيهر، سناء فيصل، مجول(2019) المشاعر الايجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، مجلة كلية الآداب / ملحق (2) العدد 131 ص. 225-252
- عبد العال، هبة عبد الكريم محمد ، (2020) اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. دراسات تربوية واجتماعية. مج. 26، ع. 1، يناير 2020
- عبدالجواد، اسماء مخلف حسن وزميلتيها(2021) الرضا عن الحياة وعلاقته بصورة الجسم السلبية لدى المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب بقنا، المجلد 30 ، العدد 53 ، يوليو 2021 ، الصفحة 627-686
- عبدالخالق، أحمد محمد (2004). الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل. مجلة دراسات نفسية، مجلد 14(2)، ص ص 183 – 192 .
- عثمان فاروق السيد؛ ورزق محمد عبد السميع،(2001) الذكاء الانفعالي مفهومه و قياسه. مجلة علم النفس.
- الكبير، أحمد علي إبراهيم ، وزملاءه (2021) الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، التربية (الأزهر): مجلة البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، المجلد 40 العدد 190 ص289-325
- كتلو، كامل حسن (2015) . السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، عمادة البحث العلمي/ الجامعة الأردنية دراسات، العلوم التربوية، المجلد42 العدد 2 ص. 661-679
- مبروك، عزه عبدالكريم (2006) محددات الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين المصريين، دراسة قدمت في المؤتمر الدولي الثالث للعلوم الاجتماعية . جامعة الكويت , 3- 5 ديسمبر 2006 .
- المحمدي، ايلاف حميد، والرشيدي، عمر خلف (2020) التطرف الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الانبار، العراق- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية - مجلة العلوم النفسية، المجلد 31 ، العدد 01 ، الصفحات 79-126
- مرسي، كمال إبراهيم (2000) . السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء أول، القاهرة: دار النشر للجامعات المصرية العامة للكتاب، ع 58 .

- المصري، سلمى (2001) اسهامات مركز الدراسات النفسية في ميدان السيكوسوماتيك مجلة الثقافة النفسية المتخصصة مجلد 12 العدد 42 ص ص 152-169
- هباش، على أحمد وادي (2019) الشعور بالسلام الداخلي وعلاقته بالعجز المتعلم، عمان، المجلة الالكترونية متعددة التخصصات، العدد (18)
- واضح، إلياس، وزميليه (2021) مؤشرات الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة بالأحياء الجامعية (دراسة ميدانية)، جامعة محمد بوضياف المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، علم النفس - HTTP://DSPACE.UNIV-MSILA.DZ:8080//XMLUI/HANDLE/123456789/27030

References

- Abu Obeid, Doaa Shaaban (2013) Satisfaction with life and its relationship to future anxiety among released prisoners who were deported to the Gaza Strip, (unpublished master's thesis). Gaza, Palestine. The Islamic University- <https://MOBT3ATH.COM/UPLODE/BOOKS/BOOK-17661.PDF>
- Abu Attaya, Ashraf Youssef and Abu Hamada, Ibrahim Ramadan (2019) The effectiveness of a proposed program based on the theory of learning based on both sides of the brain to develop achievement in mathematics and the attitude towards it. Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, vol. 27, p. 3, p.p. 275-297- <https://SEARCH.EMAREFA.NET/DETAIL/BIM-888713>
- Abu Qaizan, Omar Suleiman and Al-Shayyab, Muhammad Ibrahim (2017) Theories in Psychological and Educational Counseling. Dammam: Al-Mutanabi House
- Ahmed, Mujahid Mustafa. (2017) Counseling Psychology Principles and Skills. Dammam: Al-Mutanabi House.
- Al-Ashwal, Adel (2015) Youth and Mental Health in Islamic Thought and Modern Psychology, Lebanon, Specialized Psychological Culture, Volume 8, Issue 31
- Butler, Gillian and Hope, Tony (2009) Managing the Mind - Mental Fitness Guide (1 Edition), Riyadh: Jarir Bookstore
- Buqasa, Omar, and Ibrit, Masouda (2019) Effective Mediating Factors in the Culture of Personal and Medical Examination of Breasts in Women: An Exploratory Descriptive Survey Study. Journal of Researcher in Humanities and Social Sciences MG. 11, p. 1, pp. 145-154. <https://SEARCH.EMAREFA.NET/DETAIL/BIM-894070>
- Touq, Mohiuddin and Qatami, Youssef and Adass, Abdul Rahman (2021) Foundations of Educational Psychology (5th Edition), Amman, Dar Al-Fikr Distributors and Publishers.
- Al-Juwai'i, Munira Saleh (2017) The relationship between psychological stress and quality of life among male and female students at Imam Muhammad bin Saud University in Riyadh, Scientific Journal of the College of Specific Education, P. 9, Part 1
- Al-Hazmi, Abd al-Rahman Diab Muhammad (2019) Psychological fitness and its relationship to decision-making among football referees in the Kingdom of Saudi Arabia, International Journal of Sports Psychological Sciences, Issue 2

- Hijazi, Mustafa (2006) The Wasted Human, 2nd Edition, Casablanca, Arab Cultural Center.
- Hassan, Maha Sabri (2016) Measurement and comparison of perceived self-efficacy among second-year students in the College of Physical Education, Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences Volume 16 - Issue 1
- Al-Khidr, Othman and Al-Fadhli, Hoda (2006) Are emotionally intelligent people happier? Journal of Social Sciences, Part 34, Part 1, pp. 1-27.
- Khawaldeh, Mahmoud, 2004, Emotional Intelligence, Emotional Intelligence, Amman: Dar Al Shorouk for Publishing and Distribution.
- Refaat, Ibtisam Al-Saeed (2013) Psychological Fitness as an Introduction to Developing the Effectiveness of Skillful Performance and Team Cohesion in Team Games for Female Secondary School Teams, Unpublished PhD Thesis, Library of the College of Physical Education for Girls in Cairo, Helwan University.
- The Kingdom's Vision (2030) human capacity development programs, quality of life, and development programs - <https://WWW.VISION2030.GOV.SA/AR/V2030/VRPS>
- Zahran, Hamed (2005). Mental Health and Psychotherapy (4th Edition), Cairo: World of Books.
- Al-Subaie, Manal Bint Muhanna (2007) Feeling of happiness and its relationship to life satisfaction, optimism, and the point of control of married and unmarried women in the light of some demographic variables, Master Thesis (G.M), Imam Muhammad bin Saud Islamic University, College of Sciences Social, Department of Psychology
- Seligman, Martin (2005) True Happiness. Translated by Safaa Al-Aaser and others, Cairo, Al-Ain Publishing House.
- El-Shazly, Ahmed Fouad and his colleagues (2019) "The Scientific Foundations for Teaching Physical Exercises" sheds light on developments in the world of sports, electronic edition 2 - That Al Salasil Publications
- Al-Sharqawi, Mustafa Khalil (1983) The Science of Mental Health. Beirut: Arab Renaissance House.
- Shakoura, Yahya. (2012) Psychological resilience and its relationship to satisfaction with life among Palestinian university students in the governorates of Gaza. Master Thesis . Department of Psychology, College of Education, Al-Azhar University: Gaza.
- Salih, Gesem Hussain, 2011, The Psychology of Emotional Relationships in Iraqi Universities (Field Study) Al-Hiwar Al-Motaddin- p: 3397 (WWW.AHEWAR.ORG/) 6/15/2011 -
- Al-Sabwa, Muhammad Naguib (2006) The role of positive psychology in activating prevention measures and psychological treatment. A working paper presented at the Third International Conference on Social Sciences, Kuwait University, 3-5 December 2006.
- Al-Sabwa, Muhammad Naguib (2009) Positive Psychology, (Research and Studies in Psychology), Academic Publishing Unit, Faculty of Arts, Cairo University.

- Sawaf, Mona and Al-Jalabi, Qutiba (2001) Mental Health of Arab Women, 1st edition, Alexandria, Horus International Foundation
- Al-Ani, Dhar Mounir Mesihher, Sana Faisal, Majul (2019) Positive feelings and their relationship to satisfaction with life among university students, University of Baghdad, Journal of the College of Arts / Appendix (2) Issue 131 p. 225-252
- Abdel-Aal, Heba Abdel-Karim Mohamed, (2020) Psychological fitness and its relationship to self-confidence among children with mental disabilities who are able to learn. Educational and social studies. Mg. 26, p. 1, January 2020
- Abdel-Gawad, Asmaa Mikhlif Hassan and her two colleagues (2021) Life satisfaction and its relationship to negative body image among women who are late for marriage, Journal of the Faculty of Arts in Qena, Volume 30, Issue 53, July 2021, Page 627-686
- Abdel-Khalek, Ahmed Mohamed (2004). Arabic version of the Snyder Hope Scale. Journal of Psychological Studies, Vol. 14 (2), pp. 183-192.
- Othman Farouk Al-Sayed; Rizk, Mohamed Abdel Samie, (2001) Emotional intelligence, its concept and measurement. Journal of Psychology.
- Al-Kabeer, Ahmed Ali Ibrahim, and colleagues (2021) Positivity and its relationship to life satisfaction among secondary school students, Education (Al-Azhar): Journal of Educational, Psychological and Social Research, Volume 40, Issue 190, pp. 289-325
- Katlo, Kamel Hassan (2015). Happiness and its relationship to religiosity, life satisfaction, and love among a sample of married university students. Deanship of Scientific Research/University of Jordan. Studies, Educational Sciences.