

الازدهار النفسي و علاقته بمستوي أداء مهارة التصويب في كرة اليد

غادة يحيى عب السلام بدوي

أ.د/ امال محمد يوسف

أ.د/فاطمة محمود أبو عبدون

أ.د/دعاء فاروق محمد

المقدمه ومشكله البحث:

اقتصرت الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عديدة بالتركيز على دراسة الجوانب السلبية في شخصية الفرد واهمال الجوانب الإيجابية لشخصية الفرد، إذ اهتم علم النفس بإصلاح الاضرار وعلاج الاضطرابات النفسية (خليفة، ٢ : ٢٠٠٩) اكثر من الاهتمام بالجانب المضيء من حياة الفرد مثل (التفاؤل- الشعور بالسعادة - الرضا عن الحياة)فضلا عن الجوانب الإنسانية الأكثر رفاً وتحضر أ كالأحاساس بمعنى الحياة - ونوعية الحياة بالإضافة الى الجوانب الإيجابية في علاقة الفرد بالآخرين، والعالم الخارجي من حوله وغيرها من الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد الأكثر إيجابية وفاعلية. (١٥ : ٤٣)

فقد أظهرت العديد من الدراسات أن الافراد المزهريين يعملون بشكل أفضل في الحياة مقارنة بالافراد الذين يعانون من انخفاض مستويات الرفاه، بل انهم أقل عرضة للمعاناة من الامراض العقلية أو الامراض الجسدية او النفسية مثل الأكتئاب . (١٢ : ١١)

في المقابل، الافراد غير المزهريين هم الذين يعانون من الفراغ والركود، ويصفون أنفسهم والحياة بانها "مجوفة" لذا فانهم يعانون من حالة صحية عقلية متوسطة، ولكي يزدهر الافراد، يجب ان يظهروا مستويات عالية على الأقل على واحد من مقاييس الرفاه العاطفي (التأثير الإيجابي والرضا عن الحياة)، وعلى مستويات من الأداء النفسي والاجتماعي . (١٣ : ٢٧٦- ١٧٧)

وبالتالي أن الازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقياً وعمومية من الرفاهية لأنه لا يختصر على المقومات الذاتية للفرد كالكفاءة والتفاؤل والحيوية والاندماج بل يتضمن جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الإيجابية والشعور بمعنى الحياة والانجاز فهو مفهوم يتعدى مستوى السعادة والرفاهية وعلى هذا يعتمد الازدهار النفسي على تمتع الفرد لمستويات عالية من الازدهار النفسي والازدهار الاجتماعي

وتعتبر كرة اليد إحدى الألعاب التنافسية التي تتميز بالتغير الدائم والسريع لأحداثه أو مواقفها المختلفة خلال المباراة وكذلك التغير المستمر لطرق اللعب الدفاعية والهجومية لمواجهة ارتفاع المستوى البدني والمهاري للاعبين، حيث تعتبر النتائج التي تصل إليها الفرق الجماعية بصفة عامة، وفرق كرة اليد بصفة خاصة هي المعيار الذي يحدد كفاءة هذه الفرق ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتكون فيها الفريق من عدد من اللاعبين، لذا يجب الاستفادة من قدرات هؤلاء اللاعبين سواء البدنية أو مهارية وتوجيهها لتنفيذ خطط الفريق بأقصى فاعلية للإرتقاء بكفاءة الفريق وتحقيق الفوز خلال المباراة.

(٩ :

(٤

وتتميز كرة اليد بكثير من الأداءات الحركية المنفردة والمركبة، ويعني الأداء الحركي المفرد الحركة الوحيدة، وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل رمية الجواز والرمية الحرة في كرة اليد. (٨ : ٤٣)

وتعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي والتشويقي والتي تطورت بشكل ملحوظ إلى أن وصلت لشكلها الحالي بما تتضمنه من تشكيلات ومهارات هجومية ودفاعية وخصائص بدنية، إلا أن التقدم والإرتقاء بالمستوى لن يأتي من فراغ وإنما يأتي كثمرة للمجهودات التي يقوم بها القائمون على اللعبة بداية من الإهتمام بعملية الإنتقاء وصولاً إلى تعليم وتدريب المبتدئين على أساس علمي. (٤ : ٢) ، (٧ : ١٢)

مشكلة البحث :-

بالرغم من ذيوع مفهوم الازدهار النفسي، وانتشاره في مجال علم النفس الايجابي خلال العقدين الأخيرين إلا أنه لا يوجد اتفاق على المكونات الجوهرية لهذا المفهوم، ومن ثم تبدو المنطقة البحثية التي تتناول بنية هذا المفهوم في حالة دينامية. وربما يعد تصور (Keyes, ٢٠٠٢) من أكثر الأطر النظرية التي قُدمت من حيث الشمول والتكامل، وقد تم التحقق منه عبر ثقافياً؛ حيث تميز بأساس نظري راسخ يجمع بين الأبعاد الوجدانية، والشخصية، والاجتماعية للازدهار، وذلك بالمقارنة مع النماذج أحادية البعد (مثل نموذج Diener, ٢٠٠٠) التي اختزلت خبرات الانسان الموجبة في بعد انفعالي وجداني فحسب وعلى الرغم من ذلك فإن تصور (Keyes, ٢٠٠٢) أيضاً بحاجة إلى مراجعة شمولية أبعاده، وربما إضافة جوانب لهذا التصور ليتناسب مع طبيعة البيئة العربية.

(٥ : ١٧) ، (١٠ : ٨٣٧-٨٦١)

فبالرغم من النمو المتزايد في اهتمام الباحثين بمفهوم الازدهار، إلا أنه لازالت الأدوات المتاحة لقياسه محدده، لاسيما في البيئة العربية، وقد ركزت معظم قياسات الازدهار النفسي على الجوانب المرتبطة بالمتع الحسية فقط . وعند تناول آلية قياس الازدهار يمكن طرح السؤال التالي : هل تعد المؤشرات الموضوعية والأداءات مؤشرا على الازدهار النفسي ؟. وللإجابة على هذا السؤال، تم أخذ عينات من أعمال عدد من الطلاب وأجريت دراسة حالة لهؤلاء الطلاب، وعلى الرغم من أن المؤشرات الموضوعية رجحت أنهم مزدهرون إلا أن التحليلات الكيفية لم تصل لهذه النتيجة .وبالتالي، على الرغم من صحة الانتقادات العديدة التي توجه إلى القياسات المعتمدة على التقارير الذاتية في قياس الظاهرة النفسية، إلا أنه قد يعد من الأهمية بمكان في هذا السياق المرتبط بالازدهار النفسي (وكذلك ما قد يرتبط به من مؤشرات اقتصادية)وضع المؤشرات المرتبطة بمدركات الفرد في الاعتبار .فعلى سبيل المثال، ربما يعد التحاق طالب الثانوية العامة بإحدى كليات القمة (كما هو شائع اصطلاحياً "في ثقافتنا) دليلاً موضوعياً ومؤشرات إيجابياً على شعوره بالازدهار، إلا أنه في هذا السياق ربما يعد الاعتماد على مدركات الفرد عن هنائه، وشعوره بالازدهار بمثابة المؤشر الأكثر دقة، فرمما أن إلتحاقه بهذه الكلية لا يمثل متعة حقيقية له وأنها

ليست إلا انصياعاً لرغبات أسرته، أو للضغوط المجتمعية من حوله. أيضاً، قد يتوقف شعور الفرد بالرضا عن مستواه المعيشي (ومن ثم انعكاس ذلك على ازدهاره) على مدركاته الذاتية لحالته الاقتصادية، وليس وفق المؤشرات الموضوعية لها.

(١١ : ٨٣٧)(١٧ : ٣١٠)

ويعد طلبة الجامعة من أهم شرائح المجتمع التي تنتمي الى فئة الشباب الذين يتأثرون بالمتغيرات التي تجرى على المجتمع وهم المحور الاساسي الذي تتمحور حوله العملية التعليمية في الوسط الجامعي إذ تعد مرحلة الشباب مرحلة متميزة، ففيها يشعر الفرد بأول لحظة انطلاق في الحياة، والتخلص من سلطة الاسرة والاستقلال التدريجي، وتكوين شخصية متميزة، كما تعد مرحلة اكتمال النضج الجسدي والفكري ، إلا أن شبابنا قد يتعرضون الى الازمات و الصراعات والاحداث التي تؤدي الى ظهور مشكلات تعوق التكيف مع الحياة مما يؤثر على الازدهار النفسي التفاضل السعادة معنى الشخصي اساليب الحياة وغيرها من المفاهيم التي يمتلكها الفرد والتي تؤثر على العلاقات الايجابية والاندماء النفسي مع المجتمع

(٢ : ٤)

وعليه تتجلى مشكلة البحث الحالي في السؤال الآتي:

-هل هنالك علاقة للازدهار النفسي بمستوي أداء مهارة التصوب في كرة اليد ؟

وقد تعزى الباحثة من واقع عملها كمدرسة وإحتكاكها المباشر بالمتدربين والطالبات خاصة فقد لاحظت الباحثة وجود مشكلة لهؤلاء الطالبات في انخفاض مستوى الأداء المهارى والنفسى عند بعض الطالبات وذلك لأن النجاح فى أداء مهارة التصويب فى كرة اليد يعتمد على المعرفة الصحيحة والفهم والإدراك للأداء وذلك بتوفير الوقت المخصص لتعلم هذه المهارة حتى تتعرف الطالبة على طريقة الأداء مع تصحيح الأخطاء الفنية والمهارية فى وقت واحد حتى لا يثبت لديها الطريقة الخاطئة فى الأداء وذلك نظراً لإحتياج مهارة التصويب إلى درجة عالية من الترابط والتوافق النفسى والحركى بين جميع أجزاء الجسم، فلذلك كان لابد من التعرف على الجانب النفسى لديهن، وترى الباحثة أن انخفاض مستوى الازدهار النفسى يؤدي إلى أن الطالبات لاتحاولن بذل الجهد واستغلال قدراتهن وامكانياتهن والشعور بالامبالاة من جهة المستقبل وشعورهن بالاحباط،

وبالتالي فلن يكون لديهن القدرة على التركيز في المواد الدراسية، مما يؤثر سلباً على أدائهن ومستوى الازدهار النفسي التي يتم إنتاجها بفاعلية أكبر بالتعليم الجيد للذهن على الأفكار البناءة الواقعية، فالازدهار النفسي لا بد من توجيهه مع رفع مستوى اداء مهارة التصويب، لذلك قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة للتعرف على الأسباب المختلفة التي تؤدي الى ضعف الأداء المهارى والنفسي لديهن

لذلك ترى الباحثة أن من لديهن مستوى عال من الازدهار النفسي هن الأكثر تحصيلاً، حيث يرتبط ذلك بنظرتهم الإيجابية لذواتهن والثقة بما لديهن من إمكانيات واستعدادات وقدرات وشعورهن بالقدرة على النجاح وتخطي العقبات، مما يحقق النجاح والتفوق ويعزز أيضاً خروج الطاقة الكامنة لدي الطالبات.

ثانياً هدف البحث

يهدف البحث على التعرف على الازدهار النفسى وعلاقته بمستوى اداء مهارة التصويب فى كرة اليد

ثالثاً تساؤلات البحث :-

- ما هو مستوى الازدهار النفسي لدي طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية.
- ماهي العلاقة بين الازدهار النفسي ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

مصطلحات البحث :-

الازدهار النفسي: Psychological Flourishing

هو مركب من المشاعر الإيجابية مقترنة بالأداء الأمثل. وهو بنية نفسية تتألف من عدة

أبعاد(٥ : ١١)

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية :

١- رشا حامد عوده (٢٠٢٠) (٣) : تهدف اليالتعرف على " اللازدهار النفسي و علاقته

بالمعني الشخصي لدى طلبة الجامعة . " وكانت عينة البحث (٤٠٠) طالب وطالبة بالطريقة

العشوائية المتناسبة من الكليات العلمية والإنسانية وأشارت أهم النتائج على ان لدى طلبة

الجامعة مستويات عالية من الازدهار النفسي ويبدو ذلك من خلال المؤشرات السلوكية لشعورهم بالسعادة والسرور والراحة والانهماك الايجابي في الدراسة والحياة واندماجهم مع البيئة الاكاديمية وارتباطهم بعلاقات ايجابية مع اقرانهم.

٢- كريم عزت محمود ابراهيم (٢٠١٧) (٦)

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى بعض مكونات التوافق الحركي وبعض الأداءات الهجومية المركبة لدى أفراد عينة البحث.. وكانت عينه البحث (٢٢) ناشئ كرة يد. و اشارت اهم النتائج الي وجود فروق داله إحصائيا بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية

الدراسات الأجنبية:

٣- سوشون و اخرون Souchon et.al (٢٠٠٩م) (١٢)

تهدف الدراسة الحالية بفحص تأثير مستوى تنافس اللاعبين في كرة اليد على اتخاذ القرار التحكيمي، وكانت العينة تم فحص مستوى التنافس من خلال دراسة (٣٠) مباراة كرة يد منها (١٥) مباراة في الدوري و (١٥) مباراة على المستوى القومي، أشارت النتائج إلى أن الحكام قد أصدروا قرارات أكثر تساهلاً على مستويات التنافس الأعلى ولكن هذا الميل اعتمد على نوعية القرار المتخذ ومدى غموض الاعتداء الحادث.

٤- كيس وآخرون, Keyes, et al (٢٠١٢) (١٦)

هدفت الدراسة الى التعرف علي استمرارية الصحة العقلية من الضعف الى الازدهار في الحياة، بلغت عينة البحث (٣٠٣٢) من الافراد البالغين (الذكور) تتراوح أعمارهم من ٢٥-٥٤ (عاما ، وكشفت نتائج الدراسة ان (% ١٧.٢) من الافراد يتوافقون مع معايير الازدهار، كما اكدت الدراسة ارتباط الازدهار مع التفوق في الأداء النفسي والاجتماعي.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد اهداف البحث وصياغة جوانب المشكلة وفروضها وتحليل جوانبها واتباع الاسلوب الاحصائي المناسب للبحث والادوات التي نستخدمها.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته ، و اجراءاته و ذلك لملائمة لطبيعة البحث .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية و هم طالبات الفرقة الثالثة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والبالغ عددهن (٢٢٠) طالبة للعام الدراسي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م يتراوح أعمارهن من (١٩-٢٠) سنة، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ، وقد تمثلت عينة البحث الأساسية في (١٠٠) طالبة، وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (١)

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

ن = ١٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط لحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٩,٥٢	١٩,٩١	١,٣٧	- ٠,٨٥٤
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٦٤,١٤	١٦٤,٠٠٠	٤,٤١	٠,٠٩٥
٣	وزن الجسم	كجم	٦٠,٦٨	٥٩,٥٠	٣,٧٤	٠,٩٤٦

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-٠,٨٥٤) : (٠,٩٤٦) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (±٣)، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث
في المتغيرات البدنية لدي طالبات الفرقة الثالثة قيد البحث

ن = ١٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
إختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٥٩,٨٥	٦,١٩	٥٨,٧٨	٠,٥١٣
إختبار قوة عضلات الجذع	كجم	٥٤,٣	٥,٨٣	٥٣,٦٩	٠,٣١٣
التعلق من وضع ثنى الذراعين	ث	٨,٤٢	٢,١٥	٨,٦٧	٠,٣٤٨-
الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٥,٧٩	١٠,٤٩	١٠٤,٦٤	٠,٣٢٨
العدو ٢٥ متر (سرعة إنتقالية)	ث	٤,٨٦	١,٢٢	٥,١٤	٠,٦٨٨-
ثنى الجذع من الإنبطاح (مرونه)	سم	١٥,٩٨	٣,٠٦	١٦,٣١	٠,٣٢٣-
الوثب على الحبل للأمام(توافق)	عدد	٩,٣١	١,٥٨	٩,٣٩	٠,١٥١-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المختارة (قيد البحث) انحصرت بين (٣±)، مما يدل على أن عينة البحث معتدلة اعتدالا طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (٣)

إعتدالية عينة البحث في مستوى أداء مهارة التصويب
لدي طالبات الفرقة الثالثة قيد البحث

ن = ١٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	التصويب من الوثب عاليا	درجة	٥,٦٥	٥,٠٠	١,٨٢	١,٠٧

جدول (٤)

نتائج استطلاع رأى الخبراء حول اهم الاختبارات التى تقيس
عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب في كرة اليد

م	مكونات اللياقة البدنية	الإختبارات	النسبة المئوية
١	القوة القصوى	- قوة عضلات الرجلين.	%٨٥,٧
		- قوة عضلات الجذع والظهر	%١٠٠
٢	تحمل القوة	- ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل.	%٥٧,١
		- التعلق من وضع ثنى الذراعين.	%٨٥,٧
٣	القوة المميزة بالسرعة	- الوثب العمودى "سارجنت".	%٥٧,١
		- الوثب العريض من الثبات.	%١٠٠
		- دفع كرة طبية (٣)كجم للامام.	%٥٧,١
		- الوثب الثلاثى من الثبات.	%٤٢,٩
٤	السرعة الإنتقالية	- العدو (٢٥) متر من البدء المنخفض.	%٨٥,٧
		- العدو (٢٥) متر من البدء الطائر.	%٧١,٤
		- العدو لمدة (٥) ثوان من البدء العالى.	%٥٧,١
٥	المرونة	- ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف.	%٥٧,١
		- ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل.	%٥٧,١
		- مرونة مفصل الفخذ.	%٤٢,٩
		- ثنى الجذع لأعلى من الانبطاح.	%٨٥,٧
		- المرونة الديناميكية.	%٢٨,٣
٦	التوافق	- الوثب على الحبل (١٥) ثانية للامام.	%٨٥,٧
		- الوثب على الحبل (١٥) ثانية للخلف.	%٤٢,٩
		- اختبار الدوائر المرقمة.	%٥٧,١

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس الإزدهار النفسي

ن=٧

رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	%	رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	%
١	٦	%٨٥,٧١	٢٣	٦	%٨٥,٧١
٢	٧	%١٠٠	٢٤	٣	%٤٢,٨٥
٣	٦	%٨٥,٧١	٢٥	٧	%١٠٠
٤	٦	%٨٥,٧١	٢٦	٦	%٨٥,٧١
٥	٧	%١٠٠	٢٧	٦	%٨٥,٧١
٦	٦	%٨٥,٧١	٢٨	٧	%١٠٠
٧	٧	%١٠٠	٢٩	٦	%٨٥,٧١
٨	٧	%١٠٠	٣٠	٧	%١٠٠
٩	٦	%٨٥,٧١	٣١	٦	%٨٥,٧١
١٠	٧	%١٠٠	٣٢	٦	%٨٥,٧١
١١	٦	%٨٥,٧١	٣٣	٧	%١٠٠
١٢	٢	%٢٨,٥٧	٣٤	٦	%٨٥,٧١
١٣	٧	%١٠٠	٣٥	٧	%١٠٠
١٤	٧	%١٠٠	٣٦	٤	%٥٧,١٤
١٥	٦	%٨٥,٧١	٣٧	٦	%٨٥,٧١
١٦	٧	%١٠٠	٣٨	٧	%١٠٠
١٧	٧	%١٠٠	٣٩	٦	%٨٥,٧١
١٨	٦	%٨٥,٧١	٤٠	٧	%١٠٠
١٩	٧	%١٠٠	٤١	٦	%٨٥,٧١
٢٠	٧	%١٠٠	٤٢	٦	%٨٥,٧١
٢١	٦	%٨٥,٧١	٤٣	٦	%٨٥,٧١
٢٢	٦	%٨٥,٧١			

يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الإزدهار

النفسي؛ حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات، وتتراوح النسبة

المئوية للعبارات ما بين (٢٨,٥٧% - ١٠٠%)؛ حيث ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها (٨٥,٧١%) فأكثر من مجموع الآراء. مقياس الإزدهار النفسى: إعداد ميسوردا وآخرون Mesurado, et al (٢٠١٨م) تعريب وتقنين رياض سليمان السيد طه (٢٠٢١م)

عرض عبارات المقياس على السادة الخبراء قيد البحث، وذلك بهدف التأكد من صلاحية هذه العبارات وطريقة صياغتها، ومدى قياسها للأهداف التي وضعت من أجلها، وكذلك إبداء الرأى بالحذف أو الإضافة أو التعديل في صياغة أي عبارة بما يتناسب مع عينة البحث وجدول (٥). عبارات مقياس الإزدهار النفسى:

فى ضوء ما أبداه السادة الخبراء من آراء وإقتراحات على للمقياس، قامت الباحثة بوضع هذه العبارات فى الصورة النهائية وتطبيقه على العينة الإستطلاعية لحساب المعاملات العلمية الخاصة (الصدق - الثبات)، قبل التطبيق على العينة الأساسية .

وقد تم تطبيق مقياس الإزدهار النفسى على العينة الإستطلاعية والتي يبلغ عددهن (٣٠) طالبة ، وبعد التطبيق تم رصد الدرجات تمهيداً لحساب المعاملات العلمية .
تصحيح المقياس والدرجة الكلية :

تم وضع طريقة التصحيح، حيث تجيب الطالبة على كل فقرة من فقرات المقياس كالاتى موافق تعطى له (٣) درجة، غير متأكد تعطى له (٢) درجة ، غير موافق تعطى له (١).

أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد الوسائل المستخدمة في البحث وتمثلت فيما يلي :

١-الأدوات والأجهزة العلمية .

٢-الإستمارات والمقابلات الشخصية.

٣-الإختبارات.

٤-قياس مستوى الأداء المهارى.

الأدوات والأجهزة العلمية المستخدمة فى قياسات البحث:

١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.(سم)

٢- ميزان طبي معايير لقياس الوزن . (كجم)

-الإستمارات:

١. إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس المتغيرات المهارية (التصويب) قيد

البحث.ملحق (٣)

٢. إستطلاع لآراء الخبراء حول عبارات مقياس الإزدهار النفسى .إعداد ميسوردا وآخرون

Mesurado, et al (٢٠١٨م) تعريب وتقتين رياض سليمان السيد طه (٢٠٢١م).

ملحق (٥)

٣. استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم الاختبارات التي تقيس الاختبارات البدنية و

الاختبارات الخاصة بها ملحق(٣).

الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث:

قامت الباحثة بتقييم مستوي الأداء المهاري في مهارة التصويب لافراد عينة البحثن طريق لجنة ثلاثية مكونة من الأساتذة أعضاء هيئة التدريس بكرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وحددت اللجنة أهم الإختبارات التي تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث،مرفق (٢).

٢- الاختبارات البدنية:

- إختبارات القدرات البدنية ملحق (٣)

١- إختبار القوة القصوى : (إختبار قوة عضلات الرجلين - إختبار قوة عضلات الجذع والظهر باستخدام الديناموميتر)

٢- إختبار القوة المميزة بالسرعة : (إختبار الوثب العريض من الثبات).

٣- إختبار تحمل القوة: (إختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين).

٤- إختبار السرعة: (العدو ٢٥متر من البدء المنخفض).

٥- إختبار المرونة: (إختبار ثنى الجذع لأعلى من الإنبطاح).

٥- إختبار التوافق: (الوثب على الحبل ١٥ اث للأمام).

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (١ / ١١ / ٢٠٢٢) الي (١٥ / ١١ / ٢٠٢٢) علي عينة قوامها (٣٠) طالبات، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ،وذلك بهدف التعرف مدى ملائمة الوقت المناسب لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وتحديد مدى ملائمة التدريبات المقترحة للعينه وإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

خامساً: المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية:

• حساب معامل الصدق التمايز:

تم حساب معامل الصدق للاختبارات بطريقة صدق التمايز، على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهم (٣٠) طالبة احدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية من طالبات الفرقة الثالثة تخصص كرة اليد والآخرى طالبات الفرقة الثالثة كلية الاداب وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق المتغيرات

قيد البحث (صدق الاختبارات)

ن = ٣٠

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
		ع	س	ع	س	
- اختبار قوة عضلات الرجلين.	كجم	٥٩,٨٧	٦,٢١	٧٣,٢٥	٧,٤٤	*٦,٠٢
- اختبار قوة عضلات الجذع.	كجم	٥٤,٢٦	٥,٨٣	٦٨,٣٨	٦,٧٢	*٦,٩٢
- التعلق من وضع ثنى الذراعين.	ث	٨,٤٣	٢,١٥	١١,٦٢	٣,٥٩	*٣,٣٢
- الوثب العريض من الثبات.	سم	١٠٥,٤٤	١١,٣٢	١٣٦,٣٥	١٠,٥٤	*٨,٧٣
- العدو ٢٥ متر.	ث	٤,٧٩	١,٢١	٣,٥٧	٠,٩٣	*٣,٥٨
- ثنى الجذع من الانبطاح.	سم	١٥,٧٨	٢,٩٥	٢٢,٢٧	٣,١١	*٦,٧١
- الوثب على الحبل للأمام.	عدد	٩,٣٢	١,٥٨	١٢,٤٤	٢,٠١	*٥,٣٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢ *

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) للاختبارات، وهذا يدل على صدق تلك الاختبارات.

• حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest، علي عينة البحث الإستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية التي بلغ قوامها (٣٠) طالبة وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينة

الإستطلاعية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٣٠

معامل الاستقرار	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠.٨٦٥	٧,٤٤	٧٣,٢٥	٦.٢١	٥٩.٨٧	كجم	- اختبار قوة عضلات الرجلين.
*٠.٨٢٩	٦,٧٢	٦٨,٣٨	٥.٨٣	٥٤.٢٦	كجم	- اختبار قوة عضلات الجذع.
*٠.٧٩٩	٣,٥٩	١١,٦٢	٢.١٥	٨.٤٣	ث	- التعلق من وضع ثني الذراعين.
*٠.٨١٧	١٠,٥٤	١٣٦,٣٥	١١.٣٢	١٠٥.٤٤	سم	- الوثب العريض من الثبات.
*٠.٦٨٧	٠,٩٣	٣,٥٧	١.٢١	٤.٧٩	ث	- العدو ٢٥ متر.
*٠.٨٠٤	٣,١١	٢٢,٢٧	٢.٩٥	١٥.٧٨	سم	- ثني الجذع من الانبطاح.
*٠.٧٨٤	٢,٠١	١٢,٤٤	١.٥٨	٩.٣٢	عدد	- الوثب على الحبل للأمام.

* قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ ومستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية، وهذا يدل على ثبات تلك الاختبارات.

سادسا المعاملات العلمية لمقياس مقياس الإزدهار النفسي:

صدق مقياس الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسى وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) طالبة من عينة البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث وجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس
والدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسى

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أساهم فى الأنشطة من أجل سعادة الآخرين.	٠,٨٠٦
٢	أشارك فى بناء مجتمعي.	٠,٨٦٠
٣	علاقاتي الاجتماعية هادفة وداعمة.	٠,٨١٧
٤	أنال إحترام وحب من حولي.	٠,٧٨٩
٥	لدي شعور بالانتماء للمجتمع.	٠,٧٣٣
٦	أستمد طاقة وراحة ومساندة من المجتمع.	٠,٨١٤
٧	أفراد المجتمع يهتموا بالمصلحة العامة.	٠,٧٧٤
٨	يتقدم المجتمع نحو الامام رغم وجود عوائق.	٠,٨٠٥
٩	يبدل أفراد المجتمع جهداً كثيراً لتنمية انفسهم.	٠,٨٤٢
١٠	أحاول فهم ومتابعة ما يدور حولي من احداث فى المجتمع.	٠,٨٢٠
١١	أنظم امور حياتي بشكل جيد	٠,٧٨٢
١٢	أثق بأرائي حتى لو اختلفت مع الآخرين	٠,٨٨٦
١٣	اشعر بالارتياح عند الاستفادة من وقتي	٠,٨٥١
١٤	اتخذ قراراتي المصيرية بمفردي	٠,٨٨٠
١٥	سعى لاكتساب وتعلم خبرات جديدة	٠,٧٣٩
١٦	تتجه حياتي نحو الافضل دائما	٠,٨٦١
١٧	اتقبل نفسي بكل ما فيها من عيوب ومميزات	٠,٨٢٩
١٨	اتعامل بكفاءة مع الوسط والبيئة التي اعيش فيها	٠,٧٩٨
١٩	انا متفائل نحو مستقبلي	٠,٧٧٦
٢٠	أضع خطوط عريضة تساعد علي تنظيم افكاري مع نفسي	٠,٨٧٦
٢١	حياتي جيدة وسعيدة	٠,٨٧٨
٢٢	انا شخص ممتلئ بالحوية	٠,٨١٠
٢٣	اشعر بالارتياح والرضا عن الحياة	٠,٨٤٨
٢٤	انا شخص فخور بنفسي	٠,٨٨٧
٢٥	انا شخص مطمئن ومتصالح	٠,٨٥٧
٢٦	احتاج لتكرار المعلومة لتثبيتها	٠,٨١٦

٢٧	اطلع على أكثر من مرجع للتعرف على اهم الافكار	٠,٨١٣
٢٨	أهتم بالجانب التطبيقي في أي مقرر	٠,٨٥١
٢٩	استفيد بشكل جيد من الوقت الذي أخصه للمذاكرة	٠,٨٠٥
٣٠	استعين برسم مخططات في التنظيم والمذاكرة	٠,٧٧٩
٣١	أخصص وقت للمناقشة مع زملائي فيما قرأته	٠,٧٧٢
٣٢	استخدم أي مقرر نقطة انطلاق لتطوير افكاري	٠,٨٥٥
٣٣	اشعر ان الصيام يظهر روعي	٠,٨٠٤
٣٤	أقرأ القرآن باستمرار	٠,٨٨٦
٣٥	أحرص على الصلوات الخمسة في أوقاتها	٠,٨٥٤
٣٦	اعتبر نفسي متدين قريب الصلة من الله	٠,٨٨٥
٣٧	اتقبل اختلاف من حولي في التدين	٠,٧٦٧
٣٨	أحب القراءة والاستماع لأمر الدين	٠,٧٤٣
٣٩	انصح الآخرين على العبادات وتأدية الصلوات	٠,٨٧٨
٤٠	اشعر بالخشوع عند سماع الآيات القرآنية	٠,٨٣٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسي، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات مقياس الإزدهار النفسي عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة للمقياس، جدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الإزدهار النفسي لطالبات الفرقة الثالثة

م	المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
٢	الإزدهار النفسي	٤٠	٠,٨٩٣

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الإزدهار النفسي لطالبات الفرقة الثالثة، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذو معامل ثبات عالي، مما يشير إلى ثبات المقياس.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول "ما هو مستوى الازدهار النفسي لدي طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية؟"

جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

لآراء العينة بالنسبة لمقياس الإزدهار النفسي

ن=١٠٠

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		قيمة كا	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	الأهمية النسبية	الوزن النسبي
١	٢٣	٢٣,٠٠	٥١	٥١,٠٠	٢٦	٢٦,٠٠	٦٥,٦٧	١٩٧
٢	١٧	١٧,٠٠	٢٥	٢٥,٠٠	٥٨	٥٨,٠٠	٥٣,٠٠	١٥٩
٣	٢١	٢١,٠٠	٦٣	٦٣,٠٠	١٦	١٦,٠٠	٦٨,٣٣	٢٠٥
٤	١٩	١٩,٠٠	٦٧	٦٧,٠٠	١٤	١٤,٠٠	٦٨,٣٣	٢٠٥
٥	٢٥	٢٥,٠٠	٥٦	٥٦,٠٠	١٩	١٩,٠٠	٦٨,٦٧	٢٠٦
٦	١٩	١٩,٠٠	٢٤	٢٤,٠٠	٥٧	٥٧,٠٠	٥٤,٠٠	١٦٢
٧	١٤	١٤,٠٠	٧٣	٧٣,٠٠	١٣	١٣,٠٠	٦٧,٠٠	٢٠١
٨	٦٩	٦٩,٠٠	١٦	١٦,٠٠	١٥	١٥,٠٠	٨٤,٦٧	٢٥٤
٩	٢٠	٢٠,٠٠	٦٤	٦٤,٠٠	١٦	١٦,٠٠	٦٨,٠٠	٢٠٤
١٠	١٧	١٧,٠٠	٥٨	٥٨,٠٠	٢٥	٢٥,٠٠	٦٤,٠٠	١٩٢
١١	٦٥	٦٥,٠٠	١٩	١٩,٠٠	١٦	١٦,٠٠	٨٣,٠٠	٢٤٩
١٢	١٢	١٢,٠٠	٦٧	٦٧,٠٠	٢١	٢١,٠٠	٦٣,٦٧	١٩١
١٣	٦٣	٦٣,٠٠	٢٣	٢٣,٠٠	١٤	١٤,٠٠	٨٣,٠٠	٢٤٩
١٤	١٨	١٨,٠٠	٥٤	٥٤,٠٠	٢٨	٢٨,٠٠	٦٣,٣٣	١٩٠
١٥	٥٨	٥٨,٠٠	٢٢	٢٢,٠٠	٢٠	٢٠,٠٠	٧٩,٣٣	٢٣٨
١٦	٦١	٦١,٠٠	٢٤	٢٤,٠٠	١٥	١٥,٠٠	٨٢,٠٠	٢٤٦
١٧	٢٩	٢٩,٠٠	٥٠	٥٠,٠٠	٢١	٢١,٠٠	٦٩,٣٣	٢٠٨
١٨	١٩	١٩,٠٠	٥٨	٥٨,٠٠	٢٣	٢٣,٠٠	٦٥,٣٣	١٩٦
١٩	٥٣	٥٣,٠٠	٣٥	٣٥,٠٠	١٢	١٢,٠٠	٨٠,٣٣	٢٤١
٢٠	٢٧	٢٧,٠٠	٥٦	٥٦,٠٠	١٧	١٧,٠٠	٧٠,٠٠	٢١٠
٢١	١٦	١٦,٠٠	٦١	٦١,٠٠	٢٣	٢٣,٠٠	٦٤,٣٣	١٩٣

٦٤,٢٣	٨٦,٣٣	٢٥٩	١٢,٠٠	١٢	١٧,٠٠	١٧	٧١,٠٠	٧١	٢٢
٢٥,٥٨	٦٨,٣٣	٢٠٥	١٩,٠٠	١٩	٥٧,٠٠	٥٧	٢٤,٠٠	٢٤	٢٣
٤٠,٣٤	٨٢,٦٧	٢٤٨	١٥,٠٠	١٥	٢٢,٠٠	٢٢	٦٣,٠٠	٦٣	٢٤
١١,٤٢	٦٨,٣٣	٢٠٥	٢٣,٠٠	٢٣	٤٩,٠٠	٤٩	٢٨,٠٠	٢٨	٢٥
١٧,٧٨	٧٧,٣٣	٢٣٢	٢١,٠٠	٢١	٢٦,٠٠	٢٦	٥٣,٠٠	٥٣	٢٦
٦٠,٧٥	٨٥,٦٧	٢٥٧	١٣,٠٠	١٣	١٧,٠٠	١٧	٧٠,٠٠	٧٠	٢٧
٥٢,٨٢	٨٥,٣٣	٢٥٦	١١,٠٠	١١	٢٢,٠٠	٢٢	٦٧,٠٠	٦٧	٢٨
٥٧,٢٧	٨٤,٦٧	٢٥٤	١٥,٠٠	١٥	١٦,٠٠	١٦	٦٩,٠٠	٦٩	٢٩
٣٩,٩٨	٦٨,٣٣	٢٠٥	١٦,٠٠	١٦	٦٣,٠٠	٦٣	٢١,٠٠	٢١	٣٠
٣٢,١٨	٨١,٦٧	٢٤٥	١٤,٠٠	١٤	٢٧,٠٠	٢٧	٥٩,٠٠	٥٩	٣١
٣٥,١٨	٨١,٦٧	٢٤٥	١٦,٠٠	١٦	٢٣,٠٠	٢٣	٦١,٠٠	٦١	٣٢
١٣,٥٨	٥٦,٦٧	١٧٠	٤٩,٠٠	٤٩	٣٢,٠٠	٣٢	١٩,٠٠	١٩	٣٣
٥١,٣٨	٤٩,٠٠	١٤٧	٦٧,٠٠	٦٧	١٩,٠٠	١٩	١٤,٠٠	١٤	٣٤
١٤,١٨	٥٧,٣٣	١٧٢	٥١,٠٠	٥١	٢٦,٠٠	٢٦	٢٣,٠٠	٢٣	٣٥
٢٧,٩٨	٨١,٠٠	٢٤٣	١٣,٠٠	١٣	٣١,٠٠	٣١	٥٦,٠٠	٥٦	٣٦
٣٨,٤٨	٨٢,٦٧	٢٤٨	١٤,٠٠	١٤	٢٤,٠٠	٢٤	٦٢,٠٠	٦٢	٣٧
٢٨,٣٤	٦٩,٣٣	٢٠٨	١٧,٠٠	١٧	٥٨,٠٠	٥٨	٢٥,٠٠	٢٥	٣٨
٣١,٢٢	٨١,٦٧	٢٤٥	١٣,٠٠	١٣	٢٩,٠٠	٢٩	٥٨,٠٠	٥٨	٣٩
٢٠,١٨	٧٨,٣٣	٢٣٥	١٩,٠٠	١٩	٢٧,٠٠	٢٧	٥٤,٠٠	٥٤	٤٠

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٩) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارة مقياس الازدهار النفسى وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١١,٤٢ : ٦٤,٢٣)، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٢,٠٠% : ٧١,٠٠%)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٦,٠٠% : ٧٦,٠٠%)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١١,٠٠% : ٦٧,٠٠%)، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المقياس ما بين (٤٩,٠٠% : ٨٦,٣٣%).

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني "ما هي العلاقة بين الإزدهار النفسى ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد؟"

جدول (١١)

مصفوفة معاملات الارتباط بين مقياس الإزدهار النفسي

ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد قيد البحث

ن = ١٠٠

م	المهارات المقاييس	مستوى أداء مهارة التصويب
١	مقياس الإزدهار النفسي	٠,٨٩٥

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٩٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,١٩٧

يتضح من جدول (١٦) العلاقات الإرتباطية بين مقياس الإزدهار النفسي ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين مقياس الإزدهار النفسي ومستوي أداء مهارة التصويب.

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث والمنهج المستخدم وفي حدود العينة والقياسات المستخدمة وبناءً على المعالجات الاحصائية وعرض النتائج التي تم التوصل إليها يتضح النتائج الآتية:

تحقيقاً للتسؤل الأول الذي ينص على "ما هو مستوى الازدهار النفسي لدي طالبات تخصص كرة اليد الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية؟"

يتضح من نتائج جدول (٧) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارة مقياس الازدهار النفسي وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١١,٤٢ : ٦٤,٢٣)، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٢,٠٠% : ٧١,٠٠%)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٦,٠٠% : ٧٦,٠٠%)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١١,٠٠% : ٦٧,٠٠%)، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٩,٠٠% : ٨٦,٣٣%).

وترجع الباحثة ذلك الي ان الحديثة نسبياً وأعم وأشمل من مفهوم السعادة إذ يغطي الرضا عن الحياة، والقبول الذاتي، والنمو الشخصي، والشعور بالهدف من الحياة، والكفاءة، والتفائل، والمساهمة في رفاهية الاخرين، وتنمية القوة والخير، والابداع، وله العديد من التأثيرات الايجابية

التي تعود بالنفع على الجوانب النفسية والوجدانية والاجتماعية للطلّبات. وهذا يتفق مع نتائج الدراسة

أظهرت نتيجة أن طلبة المرحلة الجامعية يمتلكون الازدهار النفسي بدرجة عالية، ويظهر الازدهار النفسي عند طلبة الجامعة من خلال السلوكيات المرتبطة بالمشاعر الإيجابية والمشاركة والعلاقات والمعنى والانجاز وهذا يتفق مع ماجاء في نظرية سليجمان (Seligman, ٢٠١١) أي أنه ضمن النطاق المثالي لأداء الطلبة المرتبط بالصحة، والانجاز، والأداء، والنمو، والمرونة الذي يكون التركيب المفاهيمي للازدهار من خلال العواطف الإيجابية، والاستقرار العاطفي، والحيوية، والتفاؤل، والمرونة واحترام الذات والانخراط والكفاءة والمعنى والعلاقات الإيجابية.

وحالة الرفاهية التي يدركها الفرد من خلالها قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع الضغوطات الطبيعية للحياة الجامعية والعمل بإنتاجية مثمرة، وقادر على المساهمة في مجتمعه من خلال علاقات داعمة، تساهم رفاهية الآخرين، والكفاءة، وقبول الذات، والتفاؤل والاحترام ويكون الأشخاص المزدهرون راضين عن حياتهم، ويدركون قدراتهم ويتوقون إلى تحقيق النجاح والازدهار وتقديم مساهمة ذات مغزى للمجتمع ووجود علاقات اجتماعية بالإضافة إلى الخصائص الشخصية الإيجابية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة (دراسة العبيدي ٢٠١٩) التي كشفت عن وجود ازدهار نفسي عند طلبة الجامعة. (١٤ : ١٥٩) ، (١ : ١١)

ويرتبط الازدهار النفسي بتفوق الاداء وكفاءته وجودته سواء على المستوى الاسري أو العملي، كما يرتبط بالعلاقات الايجابية التي تتسم بالدعم الاجتماعي، والحفاظ على النظرة الايجابية نحو الذات والآخر، والمرونة النفسية، والكفاءة الذاتية، والصمود في الشدائد والمواقف السلبية، ووجود معنى للحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الاهداف والاصرار عليها، والقدرة على الاستفادة من خبرات الماضي. وهذا يتفق مع نتائج كيس **keyes** (٢٠١٢م) ، فادية علوان (٢٠١٦م). (١٧ : ٥) ، (١٦ : ١٤٢)

تحقيقا للتساؤل الثاني الذي ينص على : "ما هي العلاقة بين الإزدهار النفسي ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد؟"

يتضح من جدول (٩) العلاقات الإرتباطية بين مقياس الإزدهار النفسى ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة اليد، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين مقياس الإزدهار النفسى ومستوي أداء مهارة التصويب.

وترجع الباحثة هذه العلاقة الطردية الموجبة الي أن الازدهار النفسى احد المفاهيم الايجابية الحديثة وهو الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الطالبة لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسى ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز ، وبما ان الازدهار النفسى يمثل الاداء الايجابى للسلوك الانسانى وهذا يعود بالإيجاب علي تحسن مستوي الاداء في مهارة التصويب في كرة اليد.

أولاً: الاستخلاصات:

١. ساهم الازدهار النفسى بشكل إيجابي في تحسين مستوي أداء الطالبات في مهارة التصويب في كرة اليد.

٢. توجد علاقة ارتباط بين الازدهار النفسى ومستوي أداء مهارة التصويب في كرة اليد لدي طالبات التخصص في كرة اليد الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

ثانياً التوصيات:

١- تطبيق مقياس الازدهار النفسى المقترح على عينات مختلفة.

٢- توعية الاساتذة للدور الذي يقوم به علم النفس الرياضى في رفع مستوي الأداء.

٣- عقد دورات وندوات علمية للأرشاد النفسى للازدهار النفسى عند الطالبات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. العبيدي، عفراء ابراهيم خليل: (٢٠١٩). الازدهار النفسى لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات (٥٦٦٣) المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات المجلد ٢٠٢ العدد- ٠٨ - (١١)

٢. الشاكري ، ساجده مراد : (٢٠١١) المعنى الوجودي للحياة وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى الموظفين في دوائر الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب.
٣. رشا حامد عوده :الازدهار النفسي وعلاقتة بالمعني الشخصي لدي طلبة الجامعة (رسالة ماجستير) (٢٠٢٠)
٤. صفوت محمد عبدالحميد (٢٠٠٧م): فعالية (٢١) برنامج تدريبي على بعض الأداءات الحركية الهجومية لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٥. فادية محمد علوان (٢٠١٦م): مقدمة في علم النفس الارتقائي ، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.
٦. كريم عزت محمود إبراهيم (٢٠١٣م): تنمية التوافق الحركي وتأثيره على تطوير بعض الأداءات الهجومية المركبة للناشئين في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
٧. محمد توفيق الوائلي (٢٠٠٠م): تدريب المنافسات، الطبعة الأولى، القاهرة.
٨. محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضى، منشأ المعارف، ط١٣، الإسكندرية.
٩. مروة محمود عفيفي (٢٠١٩م): فعالية استخدام المباريات التعليمية والفيديو التفاعلي مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة اليد، رسالة ماجستير (٤).

ثانياً: المراجع الأجنبية:

١٠. Huppert, F. A., & So, T. T. C. (٢٠١٣): Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. Social Indicators Research, ١١٠ (٣), ٨٣٧-٨٦١.

۱۱. **Keyes, C. L. M., Kendler, K. S., Myers, J. M., & Martin, C. C.** (۲۰۱۵): The genetic overlap and distinctiveness of flourishing and the big five personality traits. *Journal of Happiness Studies*, ۱۶, ۶۵۵-۶۶۸.
۱۲. **Keyes, C.L.M & Simoes E.J** (۲۰۱۲): **To Flourish or not:** positive mental health and all-cause mort, *American Journal of putic Health*, ۱۴۲ (۱۱).
۱۳. **Keyes C.L.M. Eisenbery Daniel perry Geraldvie S. Shanta R. Dute. Kroenke kurt & Satvirnders. Dhingra.** (۲۰۱۱): The lationship of Level of positive Mental Health with Current Mental Disorders in predicting Suicidal Behavior and Impairment in College students, *Journal of American college Health*, Vol ۶۰, (۲), p.۲۷۶-۱۷۷.
۱۴. **Seligman, M.E.** (۲۰۱۱): **Flourish:** A visionary new understanding of happiness and well-being (۱sh Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press ۱۵۹.
۱۵. **Shorey, H. Litte, T., Snyder.C., Kluck, B. & Rotitschek, C.** (۲۰۰۷): Hope and personal Growth Initiative: A comparison of positive, Future oriented constriets, *Journal of personality and Individaul Differnces*, ۴۳, ۱۹۱۷-۱۹۲۶.
۱۶. **Sheldon, K.M.** (۲۰۰۹): Providing the scientific backbone for positive psychology: A multi-level conception of human thriving. *Psychological Topics*, ۱۸ (۲), ۲۶۷-۲۸۴.
۱۷. **Wilson-Strydom, M., & Walker, M.** (۲۰۱۵): A capabilities -friendly conceptualisation of flourishing in and through education. *Journal of Moral Education*, ۴۴, ۳۱۰-۳۲۴.