



Psychological Well-being and Its Relationship to Emotional Stability among Fourth-Year Students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon

Asst. Lect. Zahraa Mohammed Hadi¹

¹ University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

* Email: phy190.zahraa.mohammed@uobabylon.edu.iq

Research submission date: 18/04/2025

Publication date: 25/08/2025

Abstract

Psychological well-being is a comprehensive cognitive framework that highlights a variety of essential elements that significantly contribute to enhancing and improving the quality of psychological life of students. Emotional stability is the ability to deal with emotions in a positive and healthy manner, without negatively impacting their mental health or social life. It effectively helps students manage and cope with their emotions, enhancing their ability to face challenges that may arise. This study aims to identify the correlation between psychological well-being and emotional stability among fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon, and to derive an equation to predict emotional stability through psychological well-being among fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon. The researcher adopted the descriptive approach using a survey method, correlational and predictive relationships, which is appropriate for the nature of the study. The research community was determined as fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year (2024-2025), numbering (114) students, and the main experimental sample was (80) students. A psychological well-being scale was applied with (20) items, and an emotional stability scale with (25) items with five-choice answer options was applied. The research yielded a set of conclusions, including the emergence of a significant direct correlation between psychological well-being and emotional stability among fourth-year students. Among the recommendations recommended by the researcher is to activate the role of psychological counseling centers in universities and colleges to support students' psychological well-being and emotional stability.

Keywords:

Psychological well-being, emotional stability, fourth-year students.



الرفاهية النفسية وعلاقتها بالثبات الانفعالي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

م.م زهراء محمد هادي

1 جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

* الايميل: phy190.zahraa.mohammed@uobabylon.edu.iq

تاريخ النشر/2025/08/25

تاريخ تسليم البحث/2025/04/18

الملخص

تعد الرفاهية النفسية اطاراً معرفياً شاملاً يسلط الضوء على مجموعة متنوعة من العناصر الأساسية التي تسهم بشكل كبير في تعزيز وتحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلاب ، ويعد الثبات الانفعالي القدرة على التعامل مع المشاعر بطريقة إيجابية وصحية ، دون أن يؤثر ذلك سلباً على صحتهم النفسية أو حياتهم الاجتماعية ، إذ يساعد الطلاب بشكل فعال في إدارة مشاعرهم والتعامل معها ، مما يعزز من قدرتهم على مواجهة التحديات التي قد تعترض طريقهم . ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، واستنباط معادلة للتنبؤ بالثبات الانفعالي عن طريق الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل . انتهجت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية والذي يتناسب مع طبيعة الدراسة . وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (114) طالب ، وبلغت عينة التجربة الرئيسة (80) طالب . طبق مقياس الرفاهية النفسية بفقراته البالغة (20) فقرة ، وطبق مقياس الثبات الانفعالي بفقراته البالغة (25) فقرة ببدائل إجابية خماسية . وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها ظهور علاقة ارتباط معنوية طردية ما بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب المرحلة الرابعة. ومن التوصيات التي توصي بها الباحثة تفعيل دور مراكز الارشاد النفسي في الجامعات والكليات لدعم الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي للطلبة.

الكلمات المفتاحية:

الرفاهية النفسية ، الثبات الانفعالي ، طلاب المرحلة الرابعة.

1 المقدمة :

تمثل مرحلة التعليم الجامعي احدى المراحل الحيوية والمهمة التي يمر بها الطلاب في رحلتهم نحو النضوج والتطور الذاتي ، إذ ينتقل الطلاب من مرحلة التعليم الثانوي إلى بيئة أكاديمية أكثر تعقيداً وثراءً بالتجارب والتي تتطلب منهم مستوى عالياً من التفكير والتفاني في التعلم ، خلال هذه المرحلة يتعرض الطلاب لمجموعة واسعة من التحديات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية التي تكون في كثير من الأحيان متزايدة وضاغطة وتؤثر على رفايتهم النفسية ، ومن بين هذه التحديات يبرز الثبات الانفعالي كعامل أساسي وحيوي يؤثر بشكل عميق على تجربة الطالب الجامعي .

تعد الرفاهية النفسية إطاراً معرفياً شاملاً يسلط الضوء على مجموعة متنوعة من العناصر الأساسية التي تسهم بشكل كبير في تعزيز وتحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلاب ، فهي تقوم على مجموعة من العناصر التفاعلية المعقدة التي تشمل الشعور العميق بالإنجاز والرضا ، والانتماء الاجتماعي المهم والداعم ، وإدراك المعنى العميق في الحياة وإشباع الحاجات ، ان الرفاهية النفسية تعكس بوضوح واضحة قدرة الطلاب على التكيف مع شتى الضغوط اليومية والتفاعلات الاجتماعية المتعددة التي تواجههم في حياتهم بشكل عام ، إن هذه الرفاهية النفسية تحمل تأثيرات إيجابية عميقة على الأداء الأكاديمي للطلاب ، مما يجعلها عنصراً أساسياً لا يمكن إغفاله في تحقيق النجاح والتميز الأكاديمي . ويشير (احمد وفرحان 2018) ان الشعور بالرفاهية النفسية يوضح مدى تقبل الفرد للاخريين ورضاه عن حياته مما يعطيه صورة إيجابية صحيحة عن ذاته لتحقيق أهدافه وطموحاته التي يسعى اليها ، ويمكنه من أن يتغلب على الكثير من الصعوبات التي تواجهه في الحياة ويولد لديه مناعة نفسية من الاضطرابات النفسية وكذلك يحصن به نفسه من الأفكار والمشاعر السلبية . (احمد وفرحان ، 2018 ، 521)

ويعد الثبات الانفعالي القدرة على التعامل مع المشاعر بطريقة إيجابية وصحية ، دون أن يؤثر ذلك سلباً على صحتهم النفسية أو حياتهم الاجتماعية ، إذ يُساعد الطلاب بشكل فعال في إدارة مشاعرهم والتعامل معها ، مما يعزز من قدرتهم على مواجهة التحديات التي قد تعترض طريقهم ، ويُمكنهم بالتالي من التميز في إنجاز المهام الموكلة إليهم بكفاءة وإتقان ملحوظ ، ويتجلى الثبات الانفعالي بصورة واضحة في كيفية استجابة الطلاب لمواقف الضغط أو التوتر أو الأزمات الصعبة ، إذ يتمكن الطلاب الذين يتمتعون بهذه السمة من الحفاظ على هدوئهم والتركيز على إيجاد الحلول المناسبة بدلاً من الانغماس في المشاعر السلبية أو ردود الأفعال غير المنضبطة ، مما يؤكد على أهمية هذه الثبات الانفعالي في الحياة الجامعية . ويرى (حسن 2018) ان الثبات الانفعالي احد الجوانب النفسية المهمة التي لا يمكن اغفالها ، فالانفعالات تلعب دوراً بالغ الأهمية في حياة الفرد وذلك لارتباطها بدوافعه وحاجاته وبانواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها ، فلا يوجد على الاطلاق انواع من التعلم او العمل او النشاط المبدع الخلاق دون

ان يصطبغ باللون الانفعالي المميز لها أي أن الفعالات هامة جداً لكل من الصحة النفسية والبدنية والمهارية . (حسن ، 2018 ، 3)

وتبرز أهمية البحث في دراسة الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، حيث يتعرض هؤلاء الطلاب لمتطلبات أكاديمية صارمة وضغوطات نفسية متزايدة، تلك الضغوط قد تؤثر بشكل كبير على أدائهم الأكاديمي ونجاحهم المهني المتوقع في المستقبل القريب ، أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي يميلون إلى تحقيق نتائج أكاديمية أفضل بشكل ملحوظ، فضلاً عن امتلاكهم القدرة على التكيف بشكل أفضل مع ضغوط الحياة الجامعية المتزايدة والمختلفة ، تبرز هذه الدراسة حاجة ملحة وضرورية إلى إبراز العلاقة الوثيقة بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وتتمثل مشكلة البحث المثيرة للاهتمام في تحديد مدى أهمية العوامل النفسية مثل الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، إذ هؤلاء طلاب يواجهون تحديات فريدة ومتنوعة تتطلب منهم التكيف السريع والفعال مع ضغوط الدراسة والمسؤوليات الأكاديمية والبدنية المختلفة ، هذه الضغوط المتنوعة يمكن أن تؤثر بشكل كبير وسلب على صحتهم النفسية بشكل عام وعلى قدرتهم على التفاعل الاجتماعي والإبداع في بيئاتهم المختلفة . وفي هذا الإطار تشكل مشكلة البحث الأساسية في الإجابة عن السؤالين الآتيين :

1- هل هناك علاقة بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ؟

2- هل بالإمكان التنبؤ بالثبات الانفعالي عن طريق الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ؟

ويهدف البحث الى الاتي :

1- اعداد مقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .

2- التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .

3- استنباط معادلة للتنبؤ بالثبات الانفعالي عن طريق الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**1-2 منهج البحث :**

انتهجت الباحثة المنهج الوصفيّ بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية والذي يتناسب مع طبيعة الدراسة .

2-2 مجتمع البحث وعيناته :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (114) طالب ، وبعد تحديد ملامح مجتمع البحث تم اختيار عينات البحث بالطريقة العشوائية ، إذ بلغت عينة التجربة الاستطلاعية (20) طالب بنسبة مقدارها (18%) من المجتمع ، وبلغت عينة التجربة الرئيسية (80) طالب بنسبة مقدارها (70%) من المجتمع .

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

1- وسائل جمع البيانات : وتتضمن :

- الملاحظة .
- استبانة الخبراء للمقاييس .
- مقياس الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي .
- 2- الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :
- قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
- جهاز حاسوب (hp) عدد (1) .
- حاسبة إلكترونية عدد (1) .
- ساعة إلكترونية عدد (2) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :**2-4-1 إجراءات اعداد مقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي :**

بعد المتابعة والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة ، تم الشروع في اعداد مقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي ، إذ اعتمد على مقياس الرفاهية النفسية المعد من قبل (جادل واخرون 2021) ، والذي يتكون من (20) فقرة ببدائل إجابة خماسية .

واعتمد على مقياس الثبات الانفعالي المعد من قبل (الركابي وعلي 2022) ، والذي يتكون من (25) فقرة ببدائل إجابة خماسية .

1-1-4-2 صلاحية فقرات مقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي :

اجرت الباحث بعض التعديلات على فقرات المقياسين وعرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (7) ، لغرض تقويم فقرات المقياسين والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في ما وضع لأجله ، وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياسين استخرجت قيمة (كا²) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين ، إذ تبين قبول ترشيح جميع فقرات المقياسين لان قيمة (كا²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) وبالتالي الإبقاء على عدد الفقرات لكل مقياس .

2-1-4-2 تعليمات الإجابة عن فقرات مقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي :

روعي في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة ومفهومة وهي كالاتي :

1. عليك قراءة كل فقرة بدقة وعناية , ليتضح مضمونها جيداً قبل الإجابة عنها .
2. اختيار بديل إجابة واحد فقط لكل فقرة .
3. وضع إشارة (√) أمام الفقرة وأسفل بديل الإجابة المناسب والذي تراه ينطبق عليك.
4. أن تكون الإجابة عن جميع فقرات المقياس وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة .
5. أن تكون إجابتك على أساس الواقع الفعلي وليس على أساس ما تراه صحيحاً .
6. ستحظى الإجابة بالسرية وهي فقط لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر الاسم .

3-1-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي :

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل من مجتمع البحث وخارج العينة الرئيسة والبالغ عددها (20) طالب وذلك في يوم الاحد المصادف (2025/4/13) والهدف منها هو الكشف عما يأتي:

- التأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليماتها للعينة .
- التعرف على الزمن المستغرق للإجابة عن فقرات المقياسين .
- التعرف على ظروف تطبيق المقياسين وما يرافقه من صعوبات.
- يكون للباحث تدريباً عملياً لمعرفة السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء التجربة الرئيسة.
- استخراج معامل ثبات .

وقد كشفت التجربة الاستطلاعية عن الآتي :

- ان فقرات المقياسان وتعليماتهما كانت واضحة للعينة وغير غامضة.
- المقياسان مناسباً للعينة.
- أن متوسط الزمن المستغرق للإجابة عن فقرات المقياسان بلغ (18) دقيقة .

- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
- تم استخراج معامل الثبات.

4-1-4-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي :

1. صدق المقياسين : تحقق هذا النوع من الصدق عندما عُرضت فقرات المقياسين بصيغتهما الاولى على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي ليبيدي كل منهم رأيه في صلاحية كل فقرة .
2. ثبات المقياسين : لغرض التحقق من معامل ثبات المقياسين اتبعت طريقة التجزئة النصفية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (20) طالب ، إذ جزأت الباحثة فقرات كل مقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، وبعدها حساب معامل ثبات نصف المقياس بين درجات العينة على قسمة المقياس باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) ، وبعدها خضع معامل الارتباط للتصحيح باستخدام معادلة (سبيرمان – براون) . والجدول (1) بين نتائج معامل الثبات للمقياسين .

الجدول (1)

يبين معامل ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل ثبات نصف المقياس	معامل الثبات الكلي للمقياس
الرفاهية النفسية	0.766	0.867
الثبات الانفعالي	0.791	0.883

5-1-4-2 بدائل الإجابة عن فقرات مقياس الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي :

اعتمدت الباحثة في صياغة بدائل فقرات المقياسين على اسلوب ليكرت ، الذي يُعد من الأساليب الشائعة في القياس ، وتضمن المقياسين خمسة بدائل لكل فقرة ، وبهذا تكون اعلى درجة نظرية لمقياس الرفاهية النفسية (100) واقل درجة (20) وتبلغ درجة الوسط الفرضي (60) ، اما في مقياس الثبات الانفعالي فان اعلى درجة نظرية (125) واقل درجة (25) وتبلغ درجة الوسط الفرضي (75) . والجدول (2) يُبين ذلك .

الجدول (2)

بدائل الإجابة ومفتاح التصحيح عن فقرات المقياسين

تنطبق عليّ					بدائل الإجابة
بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	
5	4	3	2	1	مفتاح التصحيح

6-1-4-3 التجربة الرئيسة لمقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي :

طبقت الباحثة مقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي على أفراد العينة الرئيسة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل والبالغ عددهم (80) طالب ، وذلك في يومي الاحد والاثنين الموافق (20-2025/4/21) ، وفي القاعات الدراسية .

5-3 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لاستخراج النتائج عبر الوسائل الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 4- معادلة سبيرمان .
- 5- حسن المطابقة (كا2) .
- 6- الاختبار التائي (t-test) للعينة الواحدة .
- 7- الانحدار البسيط.

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي :

بعد استكمال تطبيق مقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي على أفراد عينة البحث طلاب المرحلة الرابعة ، تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (ت) المحسوبة ، والجدول (3) يبين النتائج .

الجدول (3)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي

النتيجة	قيمة (Sig)	قيمة (t) المحسوبة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس
معنوي	0.000	30.521	60	3.308	71.288	الرفاهية النفسية
معنوي	0.000	47.592	75	3.221	92.138	الثبات الانفعالي

يتبين من الجدول (3) نتائج مقياسي الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي للطلاب ، إذ بلغ الوسط الحسابي لمقياس الرفاهية النفسية (71.288) وبانحراف معياري قدره (3.308) وبلغت قيمة الوسط الفرضي (60) ، وبعد مقارنة الوسطين تبين أن الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي ، ولاختبار دلالة هذه الفروق إحصائياً استعمل الاختبار التائي (t-test) للعينة الواحدة ، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (30.521) وظهرت قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.050) ، وهذا يعني وجود فرق دال بين الوسطين الحسابي والفرضي ولصالح الوسط الحسابي المتحقق ، وهذا يعني تمتع عينة البحث بالرفاهية النفسية .

ويتبين من جدول (3) ان الوسط الحسابي لمقياس الثبات الانفعالي بلغ (92.138) وبانحراف معياري قدره (3.221) وبلغت قيمة الوسط الفرضي (75) ، وبعد مقارنة الوسطين تبين أن الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي ، ولاختبار دلالة هذه الفروق إحصائياً استعمل الاختبار التائي (t-test) للعينة الواحدة ، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (47.592) وظهرت قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.050) ، وهذا يعني وجود فرق دال بين الوسطين الحسابي والفرضي ولصالح الوسط الحسابي المتحقق ، وهذا يعني تمتع عينة البحث بالثبات الانفعالي .

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية ما بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي :
تم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب المرحلة
الرابعة البالغ عددهم (80) طالب ، وكما هو مبين في الجدول (4)
الجدول (4)

دلالة معامل الارتباط بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي

النتيجة	قيمة (Sig)	قيمة معامل الارتباط	المتغيرات
معنوية	0.000	0.801	الرفاهية النفسية + الثبات الانفعالي

يتبين من الجدول (4) معنوية الارتباط بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي للطلاب ، وهذا يدل
على العلاقة القوية الطردية بينهم والتي تكون على نحو ايجابي , أي كلما زاد الرفاهية النفسية زاد الثبات
الانفعالي ، او بالعكس .

ان العلاقة المعنوية بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة ، جاءت بسبب احتواء الرفاهية النفسية على مجموعة من المتغيرات المهمة مثل الرضا عن
الحياة وتقدير الذات والثقة بالنفس والهدوء والاستقرار العاطفي وغيرها والتي تمثل أساساً ضرورياً
وجوهرياً لضمان الشعور بالرفاهية . وتعزز من قدرة الطلاب على التركيز والنجاح في دراستهم ، إذ
يشير (أبو هاشم 2010) تعتبر الرفاهية النفسية المفهوم الرئيس في علم النفس الايجابي لما له من مكانة
بارزة بوصفها هدفاً اسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الايجابية والرضا عن الحياة وجودتها
وتحقيق الذات والتفاؤل (ابو هاشم ، 2010 ، 1) إن هذه العلاقة المعنوية لدى الطلاب يمكن أن تؤدي
بشكل فعال إلى تحسين ملحوظ في أدائهم الأكاديمي ، ويسهل في تحقيق أهدافهم والطموحات التي يسعون
لتحقيقها في حياتهم الأكاديمية والمهنية . بالإضافة إلى ذلك يؤهلهم للتكيف مع التغيرات المستقبلية في
حياتهم ، مما يضمن لهم الأداء العالي والتميز في مجالاتهم المختارة.

تعد الرفاهية النفسية عاملاً مهماً وحاسماً يساهم بشكل كبير وملحوظ في قدرة الطالب على
مواجهة الضغوط والتحديات اليومية والشعور بالاطمئنان النفسي ، مما تساهم في الثبات الانفعالي
والحفاظ على الصحة النفسية للطلاب ، ويساعدهم على التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية بشكل
أفضل ، وينعكس إيجابياً وبشكل كبير على تفاعله مع بيئته الأكاديمية والرياضية . وتشير (عبد الوهاب
2006) ترى الرفاهة النفسية على انها شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة
النفسية، والبهجة والاستمتاع، وضبط الداخلي وتحقيق الذات وقدرة على التعامل مع المشكلات
والصعوبات بكفاءة وفاعلية . (عبد الوهاب ، 2006 ، 255)

يُعتبر طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة فئة فريدة وملحوظة تتفوق بفضل انخراطهم في الأنشطة الرياضية، وهو ما يعزز من صحتهم النفسية ويعكس الأثر الواضح لممارسة الرياضة على الرفاهية العامة الشاملة التي تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية. إن المشاركة في الأنشطة الرياضية لا تساهم فقط في تعزيز اللياقة البدنية، بل تلعب أيضاً دوراً مهماً في تطوير مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، مما يساهم بتعزيز شعور الطلبة بالانتماء والثقة بالنفس، ويعمل على تحفيزهم لاستكشاف إمكانياتهم الكاملة وتحدي أنفسهم في أنشطة جديدة ومثيرة. ويشير (عبد المنعم وذنون 2020) ان المشاركة الرياضية يمكن ان تساعد في تعزيز الفوائد النفسية التي تؤدي الى السعادة والنجاح المتزايد والمشاركة في الفرق الرياضية يمكن ان تعزز تقدير الرفاهية النفسية وجودة الحياة التي تؤدي جميعها الى تحسين الصحة النفسية. (عبد المنعم وذنون، 2020، 848).

ان تدابير تعزيز وتعميق الثبات الانفعالي لا تقتصر على مجرد تقديم الدعم النفسي، بل تتطلب أيضاً خلق بيئة تعليمية داعمة وشاملة. وهذا يعني أن البيئة التعليمية يجب أن تعزز الفهم المتبادل والتواصل الفعال، مما يؤدي إلى زيادة ملحوظة في فاعلية ونجاح طرق التدريس المستخدمة في العملية التعليمية بشكل عام ويعزز من مستوى التحصيل الدراسي للطلاب. ويشير (حمزه وسلطان 2024) تعد الرفاهية النفسية من اهم المقومات الاساسية لبناء العملية التدريسية والتعليمية فهي ركيزة أساسية يجب توفرها لدى طلاب التربية الرياضية (حمزه وسلطان، 2024، 274) ان ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية في الدروس العملية او خارجها لها دور مهم في تعزيز الاستقرار النفسي. إذ انها لا تحسن فقط من اللياقة البدنية، بل تُساهم أيضاً في تحسين الحالة المزاجية والرفاهية النفسية والثبات الانفعالي، فالتواصل المستمر مع الطبيعة والتفاعل الاجتماعي أثناء أداء الأنشطة الرياضية يُساهم في تحقيق توازن سليم بين الجوانب الرياضية والنفسية.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة الرفاهية النفسية بالثبات الانفعالي:

لجأت الباحثة الى استخدام الانحدار البسيط بغية استخراج قيمة نسبة مساهمة الرفاهية النفسية بالثبات الانفعالي ، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

يبين دلالة معامل الارتباط ونسبة مساهمة الرفاهية النفسية بالثبات الانفعالي

نوع الانحدار	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	نسبة المساهمة المعدل	درجات الحرية	الخطأ المعياري المتعدد	قيمة F	قيمة Sig	النتيجة
بسيط	0.801	0.641	0.636	78-1	1.942	139.272	0.000	معنوية

يتبين من الجدول (5) ان نسبة مساهمة الرفاهية النفسية بالثبات الانفعالي كانت عالية وهذا ما تؤكد قيمة (F) المحسوبة المرتفعة التي تدل على ان التباين المشترك بينهم كان كبيرا وهذا ما يتضح من خلال قيمة (sig) التي تقل عن مستوى الدلالة (0.05).

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التنبؤ بالثبات الانفعالي بدلالة الرفاهية النفسية :

لغرض الحصول على قيمة تنبؤية أو متوقعة بالثبات الانفعالي بدلالة الرفاهية النفسية ، سعت الباحثة إلى استخدام معادلة الانحدار الخطي التي يمكن من خلالها التنبؤ بهذه العلاقة ، والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

يبين المعادلة التنبؤية للثبات الانفعالي

قيمة Sig	قيمة (T) المحسوبة	المعاملات		المتغيرات
		قيمة المعامل الثابت	طبيعة المعامل الثابت	
0.000	7.757	36.565	أ	الثابت
0.000	11.801	0.780	ب	الرفاهية النفسية
الثبات الانفعالي = قيمة المعامل الثابت + (قيمة المعامل الثابت (ب) × الرفاهية النفسية)				المعادلة التنبؤية

يتبين من الجدول أعلاه والخاص بقيم معادلة الانحدار والمعادلة التنبؤية أو القيمة المتوقعة بالثبات الانفعالي بدلالة الرفاهية النفسية إمكانية معرفة القيمة المتوقعة لأي فرد من عينة البحث ، والمثال الاتي يوضح ذلك:

إذا كانت درجة احد عينة البحث (ص) في الرفاهية النفسية (71) فإن الدرجة المتوقعة للثبات الانفعالي هي:

$$\begin{aligned} \text{الثبات الانفعالي} &= (36.565) + (71 \times 0.780) \\ &= 91.945 = 55.38 + 36.565 = \end{aligned}$$

وهي درجة قريبة من الوسط الحسابي للعينة في الثبات الانفعالي اذا علمنا ان الوسط الحسابي لها كان (92.138) , مما يدل على ان التنبؤ كان دقيقاً.

4 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

1. ان طلاب المرحلة الرابعة يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية .
2. ان طلاب المرحلة الرابعة يتمتعون بدرجة عالية من الثبات الانفعالي .
3. ظهور علاقة ارتباط معنوية طردية ما بين الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب المرحلة الرابعة.
4. بالإمكان التنبؤ بالثبات الانفعالي عن طريق الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الرابعة .

2-4 التوصيات :

1. تنمية الرفاهية النفسية لطلاب الجامعات لما لها من أهمية في تحقيق اهداف التنمية المستدامة .
2. تعزيز الثبات الانفعالي من خلال المشاركة والانغماس في الأنشطة الرياضية المختلفة .
3. تفعيل دور مراكز الارشاد النفسي في الجامعات والكليات لدعم الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي للطلبة.
4. اجراء بحوث مقارنة بين الطلاب والطالبات في مستوى الرفاهية النفسية والثبات الانفعالي .

المصادر :

- ابو هاشم ، السيد محمد . (2010) . النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية في بنها ، المجلد (20) ، العدد (11) .
- احمد ، زكريا عبد ، فرحان ، حميد عبد الله . (2018) . الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية ، المجلد (25) العدد (11) .
- جادل ، علي عصفور ، عبد الأمير ، سعد صالح ، جاسم ، حسين جبار . (2021) . بناء وتطبيق مقياس الرفاه النفسي لدى لاعبي الدوري النخبة بكرة القدم لبعض اندية محافظة بغداد . مجلة واسط للعلوم الرياضية ، جامعة واسط ، المجلد (1) ، العدد (2) .

- حسن ، احمد حسنين احمد . (2018) . الحس الفكاهي وعلاقته بالثبات الانفعالي لدى عينة من المراهقين ، مجلة البحث العلمي في الاداب ، الجزء (10) ، العدد (19) .
- حمزه ، نضال عبيد ، سلطان ، محمد عبد الرضا . (2024) . دراسة واقع الرفاه النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء ، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية ، جامعة كربلاء ، المجلد (9) ، العدد (1) .
- الركابي ، حيدر حبيب عذيب ، علي ، اسراء عبد الحسين . (2022) . الثبات النفسي لدى طلبة جامعة سومر . مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة ذي قار ، المجلد (12) ، العدد (1) .
- عبد المنعم ، ربيع زهير ، ذنون ، ثامر محمد . (2020) . بناء وتقنين مقياس الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية الموصل المتقدمين ، مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد (16) ، العدد (4) .
- عبد الوهاب ، أماني عبد المقصود . (2006) . السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، جامعة المنوفية ، العدد (2) .

الملحق (1)
مقياس الرفاهية النفسية

تنطبق علي					الفقرات	ت
درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا		
					انظر الى حياتي الرياضية بمشاعر ايجابية	1
					اثابر في دراستي من اجل تحقيق النجاح	2
					اشعر بالرضا لامتلاكي علاقات ايجابية مع الاساتذة	3
					اشعر بالرضا عن سماتي الشخصية	4
					اشعر بالسعادة عن علاقتي الرياضية بزملائي الطلاب	5
					لدي القدرة على اختيار نادي مناسب ينسجم مع مزاجي الرياضي	6
					أرى من السهولة الاستفادة من تجاربي الرياضية السابقة	7
					اضع اهدافاً لحياتي الرياضية واعمل على تحقيقها	8
					استمتع بتقديم التوجيه والارشاد لزملائي الطلاب	9
					احافظ على العلاقات الاجتماعية الرياضية لمدة طويلة	10
					اشعر بالثقة العالية بقدراتي البدنية والحركية والمهارية	11
					اتقبل اخطائي واسعى على تصحيحها عندما يواجهني بها الاستاذ	12
					أؤمن بأن قدراتي المهارية تمنحني هدفاً في تحقيق النجاح	13
					اشعر بالمتعة عندما انظر لماضي حياتي الرياضية وحاضرها	14
					اشعر بالرضا عن نفسي رغم بعض الاخفاقات الدراسية	15
					اسعى للانفتاح على التمارين الرياضية الحديثة	16
					يسهل علي ان اكون شخصاً رياضياً محبوباً بين زملائي الطلاب	17
					اجد من السهولة تطوير ذاتي واكتساب سلوكيات جديدة	18
					يسهل علي استثمار الفرص الرياضية المناسبة	19
					استمتع بمشاركة زملائي الطلاب مناسباتهم	20

الملحق (2) مقياس الثبات الانفعالي

ت	الفقرات	تطبيق علي				
		درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	اقوم بالأشياء خطوة بخطوة					
2	عندما أضع خطط لتحقيق هدف معين استمر بمتابعته حتى النهاية					
3	اتدبر اموري بطريقة ما أو بأخرى					
4	استطيع النظر الى الموقف بعدة طرق					
5	اعتمد على نفسي أكثر من اي شخص آخر					
6	أوجل عمل الأشياء					
7	لا باس بالنسبة لي اذا كان هناك أناس لا يحبونني					
8	امتلك طاقة كافية لفعل ما اريد فعله					
9	المحافظة والاهتمام بالأشياء مهم بالنسبة لي					
10	عندما أكون في موقف صعب استطيع الخروج منه					
11	اشعر اني استطيع تدبر عدة اشياء في وقت واحد					
12	يمكنني ان اكون لوحدي اذا توجب على ذلك					
13	اشعر بالفخر بانني قد انجزت اشياء في حياتي					
14	دائماً ما أتسال ما الهدف مما أنا فيه					
15	أنا عاقد العزم (مصمم) على تجاوز ما اعترضني في حياتي					
16	في الأوقات الطارئة أكون شخصاً يستطيع الناس الاعتماد عليه					
17	اعتني بالأشياء باستمرار					
18	أستطيع عادة أن أجد شيء ما يسليني					
19	حياتي لها معنى					
20	لدي انضباط نفس عالي					
21	لا اركز على الأشياء التي لا استطيع ان افعل أي شيء حولها					
22	اجبر نفسي على القيام بالأشياء سواء اردتها ام لا					
23	ايماني بنفسي جعلني انجح في الأوقات الصعبة					
24	انا صديق مع ذاتي					
25	يمكنني تجاوز الأوقات العصيبة لأنني عشت صعوبات سابقة					