

مستويات السعادة لدى ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة

د. محمد سعيد محمد السيد

استاذ مساعد بقسم الترويج الرياضية

بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد الشعور بالسعادة محصلة التفاعل بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الإنسان وفق طريقته في التفكير في كل موقف ومشاعره نحوه ، فالسعيد هو الذي يفكر في الموقف بطريقة تفاؤلية ويشعر فيها بمشاعر إيجابية ، ويتخلص من مشاعر السخط والتذمر، فلا يضطرب حتى في المواقف الصعبة. (٤ : ٦٦)

كما تعتبر السعادة بمثابة المؤشر الوحيد الجدير بمفرده أن ينبئ بالوجود الأفضل، وذلك لأن بوسع أي شخص أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة، والسعادة يطمع إليها في كافة الثقافات بوصفها هدفاً نهائياً للحياة، ومن ثم فهي تحظى باهتمام قطاع من علماء النفس. فقد أهتم علماء النفس بتحليل السعادة والنظر إليها من زاوية معرفية ووجدانية ونفس حركية فسعادة الإنسان في الدنيا في تفكيره ومشاعره وسلوكياته مما يجعل السعادة نسبية تختلف من شخص إلى آخر ، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر ، وهي تتبع من داخل الإنسان وفق استعدادته الشخصية للسعادة والشقاء . (٩ : ٩٩) ويميز علماء النفس بين السعادة كحالة نشعر بها في موقف معين وبين السعادة كاستعداد أو سمة في شخصية الإنسان ، وانتهوا إلى أن حالة السعادة لا تجمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف معين ، أما الاستعدادات للسعادة والاستعدادات للشقاء فهي موجودة عند كل الناس بدرجات مختلفة . فكل إنسان عنده استعدادات للسعادة واستعدادات للشقاء ، ولكنه من يرتفع عنده الاستعداد للسعادة ينخفض عنده الاستعداد للشقاء وكذلك العكس فيكون سعيداً في مواقف كثيرة وتعبساً في قلة وكذلك العكس أما غالبية الناس فيكون الاستعداد للسعادة والشقاء متقاربين أو متوسطين ، وهم العاديون في السعادة والشقاء ، الذين تجدهم أحياناً سعداء وأحياناً تعساء وفق الظروف التي يعيشون فيها . (١٤ : ٣٦٤)

ويري مكاي واخرون (2005) ان السعادة تتبع من مجموعة من الاهداف والمعتقدات التي يتبناها الفرد اي من داخل نفسه وليس من مجموعة الظروف المحيطة به (٣ : 185) ويري مايكل ارجايل Michael Argyle (١٩٩٣) ان السعادة ينظر لها من الناحية الانفعالية على انها الشعور باعتدال المزاج ، ومن الناحية المعرفية التأملية فهي الشعور بالرضا والاشباع وطمانة النفس وتحقيق الذات والشعورة بالبهجة والاستمتاع . (٦ : ١١٢)

ويعرف فينهوفن (2002) السعادة بانها حالة شعورية يمكن استنتاجها من الحالة المزاجية للفرد (١٦ : 128)، كما عرفها ايسترلين ار Easterlin, R.A (٢٠٠٣) بانها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج (١٠ : ١٧٧)

كما يفرق كل من سليجمان ودينار Seligman , Diener (٢٠٠٢) بين مفهوم السعادة اللحظية ومفهوم السعادة الحقيقية فالشعور اللحظي بالسعادة يتاثر بالاشياء البسيطة مثل تلقي هدية من شخص ما ، وهذا من شأنه ان يرفع معدل السعادة بشكل مؤقت ، اما السعادة الحقيقية فيتكون من ست فضائل هي : الحكمة والمعرفة ، الشجاعة ، الحب والانسانية ، ضبط النفس والاعتدال ، وهي تعبر عن وجودها من خلال سلوكيات يمكن ملاحظاتها وقياسها وتنميتها . (١٥ : ٨٢)

وتعتمد سياسة وقت الفراغ في المجتمعات المعاصرة على مبدأ إنساني يطمح إلى تحويل وقت الفراغ إلى وقت ممارسة أنشطة ترويحوية بما يتناسب مع أوضاع الفرد المادية والاجتماعية وقيمه ومعتقداته وعمره ونوع جنسه . أي أن وقت الفراغ يعتمد على طبيعة الانشطة والفعاليات المتنوعة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية ويختارها بإرادته بحيث تلائم ميوله واتجاهاته وظروفه وطبيعته الاجتماعية والنفسية بهدف المتعة والسرور ، فوقت الفراغ أصبح أمراً لا غنى عنه في نمو المجتمع الحديث وتطوره وان التطور الاجتماعي يقوم على التلازم بين أقسام الوقت ، فقد أدت زيادة وقت الفراغ إلى زيادة أهميته . فالمادة (٢٤) من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الصادر عام (١٩٤٨) تؤكد على أن لكل شخص حق في الراحة وأوقات الفراغ. وأصبح التلازم بين وقت العمل ووقت الفراغ سمة أساسية من سمات المجتمعات المتقدمة ، بحيث يمكن استثمار وقت الفراغ من أجل تنمية دوافع العمل . (٧ : ١٧ ، ١٨)

ولقد أكد كل من جوردون ، كاتيلينو Gordon, W. R., & Catalbiano, M. L (١٩٩٦) ، هيلتسمان Hultsman, W. Z. (١٩٩٣) على أهمية استثمار وقت الفراغ بأنشطة ترويحوية رياضية وثقافية واجتماعية وفنية لإدخال البهجة إلى النفس الإنسانية وحمائيتها من الأمراض النفسية ، بالإضافة إلى العمل على تنمية الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي والتوافق مع الذات ومع الآخرين والوقاية من الانحرافات وتنمية الكثير من القدرات والمهارات وإشباع الكثير من الرغبات والميول (١١ : ٨٨٣) (١٢ : ٢٢٨)

وقد اشار مايكل ارجايل Michael Argyle الي ان من يشغلون اوقات فراغهم بأشياء هامة ومفيدة عم اكثر الاشخاص سعادة . (٦ : ١٥١)

ويري الباحث انه علي الرغم من وجود العديد من المقاييس في مجال السعادة الا ان غالبيتها قد اعدت لقياس فئات عمرية مختلفة مثل كبار السن والمرأة وانه يوجد ندرة في المقاييس

المعدة لتقدير السعادة لدي طلاب الجامعة الي حد علم الباحث لذا يهدف البحث الحالي الي بناء مقياس السعادة لدي ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة ، فضلا عن وضع مستويات معيارية للمقياس.

هدف البحث : يهدف البحث إلى

- بناء مقياس السعادة لدي ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة.
- وضع مستويات معيارية لمقياس السعادة لدي ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة

الدراسات السابقة :

- أجرى كل من " إيمان رفعت السعيد ومرعي سلامة يونس " (٢٠١٢) (٢) دراسة بعنوان : (جودة الحياة والسعادة المدركة للمصريين من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية) بهدف التعرف على جودة الحياة والرضا عن الحياة والحيوية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية وذلك من خلال :- دراسة التركيب العملي لجودة الحياة، الحيوية والرضا عن الحياة. - اختبار العلاقة بين كل من جودة الحياة، الحيوية والرضا عن الحياة -التعرف على الفروق بين ممارسي الأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن على جودة الحياة، والحيوية والرضا عن الحياة. واستخدمها الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملائمته لطبيعة الدراسة وأشتملت عينة الدراسة علي عينة المصريين كبار السن المشاركين في الأنشطة الترويحية المختلفة (بدنية، ثقافية، اجتماعية، فنية...الخ). حيث بلغ عددهم (٢٨٦) من الذكور والاناث واستجابت العينة بصورة فردية وبصورة جماعية لاستبيان WHOQOL-bref واستبيان الحيوية خلال وقت الفراغ والرضا عن الحياة. وتكونت العينة من أعضاء أندية (نادى البنك الاهلى - نادى الصيد بالدقى - نادى الزمالك للالعاب الرياضية - نادى الزهور الرياضى)، والممارسون بصفة منتظمة للأنشطة الترويحية الرياضية أو أى أنشطة ترويحية أخرى، وتشير نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا فى عينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وممارسي الانشطة الترويحية الاخرى على جميع المقاييس المستخدمة .

- قام "يونج مورزان (Young Morrison)(٢٠١١م)(١٧) بدراسة بعنوان "العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن " وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن المقيمون بالمرافق السكنية ، وقد استخدم المنهج التجريبي ،

وعينة قوامها (٣٠) من كبار السن نفذت هذه الدراسة برنامج تعزيز تقدير الذات لمدة (٥) أسابيع والذي يعد تفاعل سلوك معرفي أملا في إيجاد ذلك بواسطة زيادة تقدير الذات حيث يتم انخفاض الأعراض الصحية وتزداد السعادة الذاتية ،وقد توصل الباحث إلى أن هذه الدراسة قد وجدت انه بينما لم يتم تدعيم الافتراضات الرئيسية فقد أسفرت التحليلات الاستكشافية عن نتائج حيادية ملحوظة من كمية أن يكون تقدير الذات والسعادة الذاتية هي متغيرات ثابتة ومستقرة بالفعل لدى سكان قيد الدراسة .

- قام لولي LU LU (٢٠١٠) (١٣) بدراسة بعنوان " مصادر السعادة - نوعية الاسلوب " (٢٠١٠) وهدفت الدراسة الي التعرف على مصادر السعادة من حيث النوع والاسلوب بين سكان المجتمع المحلي في مدينة كاوشيونغ،بتايوان وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغ قوامها (٥٤) فردا ، وقد توصل الباحث الي ان مصادر السعادة .تحددت في : (أ) الحاجة إلى الاحترام، (ب) انسجام فى العلاقات الشخصية بين الافراد ، (ج) إشباع الحاجات المادية، (د) تحقيق التفوق في العمل، (هـ) سهولة مع الحياة، (و) الحصول على المتعة مع الآخرين، (ز) تحقيق الذات، (ح) المتعة ، و (ط) جودة الحالة الصحية كما أشارت النتائج إلى أن التصور الغربي عن السعادة يضع مزيدا من التركيز على داخل الشخص نفسه والرضا عن الحياة ، في حين بينما المفهوم الصيني للسعادة يضع أكبر التركيز على تقييم الأشخاص من الناحية مثل أن تكون على وفاق مع الحياة.

- أجرى " عبدالله محمد محي الدين على " (٢٠٠٩) (٥) دراسة بعنوان : (مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي) بهدف التعرف على مصادر السعادة المدركة والتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وفقاً للمتغيرات (المراحل العمرية - الحالة الاجتماعية - الحالة الوظيفية) ، ودراسة الفروق بين مصادر السعادة المدركة وأبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي ، واستخدمها الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ،واشتمل البحث على عينة عشوائية من كبار السن ، ذكورا وإناثا من حالات زوجية ومستويات من التعليم والدخل مجموعها (٢٧٧) مبحوثاً ، وتشير نتائج الدراسة الى تفاوت قيم المتوسطات الحسابية بين استجابات افراد عينة البح نحو استجاباتهم على مصادر السعادة المدركة وفقاً للمرحلة السنوية وجاءت المراحل العمرية مرتبة تنازلياً فى جميع المصادر ، تفاوت قيم المتوسطات الحسابية بين استجابات افراد

عينة البح نحو استجاباتهم على مصادر السعادة وفقاً للوظيفة وجاءت المصادر مرتبة تنازلياً .

- قام " فيرمان كورنيلس وجوديث **Cornelisse-VermanJudith** " (٢٠٠٧م) (٨) دراسة عنوانها " الثقة والسعادة في الأنشطة البدنية للكبار البالغين " بهدف معرفة مدى الارتباط والتماسك بالنشاط البدني في هذه المجموعة بعدة سنوات من وقتي التمرين الذي استمر لمدة ٦ أشهر ، استخدم المنهج التجريبي لعينة تتكون من (٢٤٥) مشاركين في أنشطة مختلفة ممن تتراوح أعمارهن من (٣٥ : ٦٠) وأظهرت النتائج أن زيادة القدرة الشخصية على تحقيق النتائج المطلوبة عند الكبار البالغين مهمة جداً لزيادة التماسك والالتزام بالنشاط البدني

- وقام احمد عبدالخالق و آخرون (٢٠٠٣) (١) بدراسه بعنوان " معدلات السعاده لدي عينات عمرية مختلفه من المجتمع الكويتي " ، وذلك بهدف فحص الفروق بين الأعمار في معدلات السعادة ، واستكشاف الفروق بين الجنسين في معدلات السعادة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتغل الباحث علي عينه قوامها ١٤٢٠ مولطنا كويتيا من الجنسين (بواقع ٧١٩ من الذكور ، ٧٠١ من الاناث) ممن تتراوح أعمارهم الزمنيه بين ١٥-٦١ عاما ، واجروا علي افراد هذه العينه الصيغه العربيه المعدله من قائمه اوكسفورد للسعاده إعداد أرجايل Argyle، وأوضححت النتائج حصول كل عينه من الذكور علي متوسط أعلي في استبيان السعاده من العينه المقابله لها من الإناث .

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

- مجتمع البحث :يتمثل مجتمع البحث الحالي في طلاب وطالبات جامعة حلوان المقيدين بالعام الجامعي ٢٠١٥-٢٠١٦ .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة طبقية عشوائية من طلاب وطالبات جامعة حلوان الممارسين للأنشطة الترويحية وذلك خلال العام الجامعي ٢٠١٥-٢٠١٦ وقد بلغ حجم العينة (٢٨١) بواقع (١٦٤) طالب ، (١١٧) طالبة.

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث ببناء مقياس السعادة لدي ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة ، وذلك من خلال مشكلة البحث والهدف منه : وقد تم إتباع الخطوات التالية لذلك :

- تحديد الابعاد الاساسية للمقياس : وتم هذا التحديد بناء على رأي مجموعة من المتخصصين وكذلك الاطلاع على الدراسات السابقة وبعض المصادر العلمية ذات الصلة بموضوع البحث ، وتم تحديد (٤) أبعاد في مجال السعادة وهي :

- ١- الرضا عن الحياة .
- ٢- الرضا عن الذات
- ٣- الرضا عن العلاقات الاجتماعية.
- ٤- جودة الحياة.

وقد تم صياغة مجموعة من العبارات كمؤشرات سلوكية معبرة عن تلك الجوانب بلغ مجموعها (٥٣) عبارة ، وقد قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية على عدد (٤) من المتخصصين* في مجال الترويج وعلم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان ، جامعة المنيا والمنصورة ، وطلب الباحث منهم تحديد ما يلي :

١- ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى البعد ؟

٢- كفاية العبارات تحت كل بعد وإبداء الرأي بالحذف او الإضافة ؟

ولقد عدل الباحث بعض العبارات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين ، وقام الباحث بتوزيع عبارات المقياس بطريقة عشوائية وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي (دائماً - احيانا - نادرا) والجدول (١) يوضح عدد العبارات بكل بعد من ابعاد المقياس بعد العرض على المحكمين .

جدول (١)

عدد العبارات بكل بعد من أبعاد المقياس

م	مسمي البعد	عدد العبارات
١	الرضا عن الحياة	١٧
٢	الرضا عن الذات	١٥
٣	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	١٠
٤	جودة الحياة	١١
	المجموع	٥٣

يتضح من جدول (١) عدد العبارات بكل بعد من ابعاد مقياس السعادة والبالغ عدد عباراته (٥٣) عبارة .

* د. محمد الحماحي ، د. عابدة عبد العزيز ، د. عصام الدين الهلالي ، د. مصطفى حسين باهي ، د. محمد كمال السمودي .

- حساب المعاملات الإحصائية للمقياس للتوصل الى الصورة النهائية :

تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال استجابات أفراد العينة مع إجراء

التحليلات الإحصائية المناسبة التي تحقق الهدف منها وسوف يتم عرض ذلك فيما يلي :

- صدق المقياس : قام الباحث بالخطوات الأولية في بناء المقياس والتي أشير إليها في

خطوات تكوين المقياس ، تحقق الباحث من صدق المقياس كما يلي :

(أ) صدق المضمون أو المحتوى : **content Validity**

حيث تم عرض ابعاد المقياس وعبارات كل بعد على عدد (٥) محكمين وفقا للمعايير

السابق ذكرها .

(ب) الصدق العاملي: **Factorial Validity** : استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي

لاستخراج معاملات الارتباط البينية بين عبارات المقياس وتحديد التشعبات قبل وبعد التدوير ،

ولذلك استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية **Principal Components** لهوتيلنج H.

Hottelling التي وضعها في سنة ١٩٣٣ وهي من أكثر طرق التحليل العاملي دقة ، واستخدام

محك كايزر **Kaiser** والذي اقترحه جوتمان **Guttman** وكذلك أسلوب التدوير المتعامد بطريقة

الفاريمكس **Varimax** الذي قدمه كايزر في سنة ١٩٥٨ .

وقد اتبع الباحث في ذلك الخطوات التالية :

١- الوصف الإحصائي (المتوسطات والحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية- معاملات

الالتواء) لعبارات المقياس . جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء

لعبارات المقياس (ن=٢٨١)

م	العبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	أشعر أن حياتي مليئة بالأمل.	2.080	2	0.889	-0.158
٢	أشعر أنني ناجح في حياتي .	2.014	2	0.781	-0.024
٣	أشعر أن الحياة ذات معنى	1.920	2	0.827	0.151
٤	أفكر في المواقف بطريقة إيجابية	2.192	2	0.741	-0.324
٥	أستطيع أن أتغلب علي المشكلات والأزمات التي تواجهني بسهولة	2.308	2	0.747	-0.569
٦	أثق في قدراتي البدنية.	2.392	2	0.633	-0.547
٧	أشعر بالنشاط والحيوية معظم الوقت	2.507	3	0.684	-1.051
٨	أشعر بالبهجة والسرور	2.455	3	0.651	-0.789

تابع جدول (٢)
المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء
لعبارات المقياس (ن=٢٨١)

م	العبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
٩	أشعر أن لدى طاقة كبيرة لإنجاز أي شئ	2.472	3	0.652	-0.851
١٠	أشعر أن لدى القدرة على تحقيق أهدافي	2.441	3	0.687	-0.831
١١	اميل الي الضحك وتبادل الدعابة	2.080	2	0.747	-0.132
١٢	ألتزم بنظام حياة جيد.	2.157	2	0.795	-0.289
١٣	أشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل	2.367	3	0.727	-0.690
١٤	استمتع بمعظم الاشياء التي اقوم بها	2.252	2	0.735	-0.434
١٥	اميل الي المواقف الي تثير روح التحدي بداخلي	2.441	3	0.687	-0.831
١٦	اشعر بالحماس تجاه ما اقوم به من نشاط	2.322	2	0.741	-0.595
١٧	اشعر بانني قادر على استثمار قدراتي جيدا	2.325	2	0.703	-0.551
١٨	اشعر بانني شخص محبوب .	2.413	2	0.625	-0.577
١٩	لدي القدرة على استثمار قدراتي جيدا	2.255	2	0.717	-0.421
٢٠	أثق في سلوكي الاجتماعي	2.224	2	0.781	-0.414
٢١	أسيطر على غضبي في الموقف المختلفة.	2.108	2	0.767	-0.187
٢٢	أستطيع التوافق مع الآخرين بسهولة.	2.266	2	0.700	-0.420
٢٣	استطيع التعامل بمهارة مع المشكلات التي تعترضني	2.196	2	0.742	-0.332
٢٤	لدي القدرة على التواصل مع الآخرين	2.406	3	0.703	-0.758
٢٥	أستطيع أن أحافظ علي جو الألفة مع الآخرين .	2.248	2	0.729	-0.421
٢٦	أشعر بالألفة أثناء مشاركتي مع اصدقائي في الانشطة الترويحية	2.374	3	0.742	-0.727
٢٧	تجمعني علاقات جيدة مع الممارسين للأنشطة الترويحية	2.451	3	0.672	-0.832
٢٨	إستمراري في ممارسة النشاط الترويحي مصدر سعادتي.	2.371	2	0.677	-0.613
٢٩	استمتع بشدة خلال ممارسة الأنشطة الترويحية	2.455	3	0.673	-0.844
٣٠	اشعر بقدرتي على التحكم في ردود افعالي	2.371	3	0.713	-0.678
٣١	اعبر عن مشاعري بطريقة مناسبة	2.304	2	0.736	-0.549
٣٢	استطيع السيطرة على تصرفاتي اثناء الانفعال	2.283	2	0.735	-0.501
٣٣	أعامل زملائي باحترام.	2.626	3	0.607	-1.394
٣٤	أشعر بسعادة خلال تواجدي وسط الآخرين .	2.409	3	0.699	-0.760
٣٥	أستمتع بالجو الاجتماعي مع زملائي أثناء ممارسة النشاط الترويحي.	2.486	3	0.674	-0.953

تابع جدول (٢)
المتوسطات الحسابية - الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء
لعبارات المقياس (ن=٢٨١)

م	العبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
٣٦	تعاملي مع الأصدقاء الجدد يزيد من إقبالي على الحياة.	2.353	2.5	0.724	-0.650
٣٧	استمراري في الممارسة الترويحية يزيد من صداقتي.	2.283	2	0.716	-0.478
٣٨	أستطيع أن أستفيد من زملائي الذي أشارك معهم ممارسة النشاط الترويحي.	2.238	2	0.767	-0.434
٣٩	أجد في خدمة الآخرين ومساعدتهم مصدراً لسعادتي.	2.430	3	0.681	-0.786
٤٠	أتمتع بفن التواصل الناجح مع الآخرين أثناء ممارستي للنشاط الترويحي.	2.399	3	0.682	-0.698
٤١	حبي للحياة الاجتماعية تزيد من علاقتي مع الآخرين أثناء ممارستي للنشاط الترويحي.	2.444	3	0.672	-0.809
٤٢	سعادتي دائماً تتحقق مع استمراري في ممارسة النشاط الترويحي مع زملائي.	2.423	3	0.680	-0.763
٤٣	أحافظ دائماً على وزني.	2.451	3	0.708	-0.901
٤٤	أشعر بسعادة حقيقية وأنا أتمتع بصحة جيدة.	2.650	3	0.584	-1.458
٤٥	أحافظ على صحتي دائماً حتى لا تؤثر علي استمراري لممارسة النشاط الترويحي.	2.371	3	0.742	-0.718
٤٦	اكتسب عادات صحية جيدة وأنا أمارس النشاط الترويحي مع الآخرين.	2.479	3	0.679	-0.940
٤٧	شهيتي مفتوحة للطعام بعد ممارستي للنشاط الترويحي.	2.490	3	0.669	-0.954
٤٨	قدرتي على مواجهة التعب أكبر من زملائي الغير ممارسين للأنشطة الترويحية.	2.535	3	0.625	-1.004
٤٩	أشعر انني يقظ من الناحية الذهنية	2.500	3	0.690	-1.035
٥٠	اميل الي تناول الوجبات الصحية	2.510	3	0.679	-1.053
٥١	اعطي الاشياء الهامة في حياتي وقتاً كافياً	2.462	3	0.688	-0.900
٥٢	اصحو من نومي وانا اشعر بالراحة	2.556	3	0.672	-1.220
٥٣	اهتم بتنظيم اوقاتي	2.080	2	0.889	-0.158

يتضح من الجدول (٢) ما يلي : ان معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي ان استجابات العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً . وفيما يلي عرض التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax جدولي (٣ ، ٤) ، وتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث عبارات على الاقل وقبول العبارة التي تكون دلالاته الاحصائية للتشبع على العامل لا يقل عن ٠,٦ - وفقاً لرأي الباحث - ، ثم عرض العوامل المستخلصة في الجدول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨)

جدول (٣)
التشبعات لعبارات المقياس قبل التدوير (ن=٢٨١)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	0.182	0.184	0.185	0.223
٢	0.641	0.645	0.645	0.652
٣	0.637	0.642	0.642	0.650
٤	0.598	0.600	0.600	0.615
٥	0.587	0.596	0.625	0.744
٦	0.584	0.594	0.634	0.755
٧	0.604	0.611	0.641	0.760
٨	0.597	0.604	0.642	0.774
٩	0.611	0.616	0.652	0.774
١٠	0.684	0.690	0.710	0.823
١١	0.568	0.593	0.606	0.759
١٢	0.665	0.675	0.688	0.829
١٣	0.727	0.733	0.753	0.775
١٤	0.769	0.773	0.792	0.814
١٥	0.752	0.755	0.779	0.802
١٦	0.765	0.766	0.790	0.814
١٧	0.780	0.784	0.809	0.830
١٨	0.751	0.758	0.779	0.789
١٩	0.564	0.565	0.576	0.612
٢٠	0.601	0.607	0.623	0.790
٢١	0.204	0.229	0.250	0.514
٢٢	0.087	0.119	0.119	0.874
٢٣	0.090	0.136	0.137	0.853
٢٤	0.119	0.149	0.150	0.878
٢٥	0.115	0.156	0.157	0.850
٢٦	0.116	0.158	0.160	0.883
٢٧	0.132	0.165	0.165	0.862
٢٨	0.145	0.172	0.172	0.861
٢٩	0.068	0.100	0.105	0.714
٣٠	0.000	0.068	0.884	0.884
٣١	0.001	0.067	0.868	0.868
٣٢	0.001	0.056	0.865	0.865
٣٣	0.001	0.069	0.723	0.723
٣٤	0.000	0.077	0.884	0.884
٣٥	0.002	0.069	0.822	0.822
٣٦	0.000	0.126	0.474	0.477

تابع جدول (٣)
التشبعات لعبارات المقياس قبل التدوير (ن=٢٨١)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
٣٧	0.006	0.371	0.581	0.714
٣٨	0.001	0.731	0.758	0.764
٣٩	0.003	0.834	0.846	0.859
٤٠	0.000	0.863	0.876	0.889
٤١	0.001	0.844	0.869	0.872
٤٢	0.000	0.785	0.826	0.827
٤٣	0.001	0.833	0.866	0.868
٤٤	0.001	0.781	0.797	0.805
٤٥	0.000	0.783	0.833	0.834
٤٦	0.004	0.796	0.812	0.818
٤٧	0.003	0.824	0.837	0.853
٤٨	0.001	0.844	0.855	0.873
٤٩	0.003	0.848	0.863	0.873
٥٠	0.000	0.838	0.866	0.870
٥١	0.001	0.873	0.889	0.900
٥٢	0.002	0.835	0.847	0.856
٥٣	0.001	0.811	0.854	0.857

يتضح من جدول (٣) ما يلي: إن التشبعات قبل التدوير أسفرت عن اربع عوامل .

جدول (٤)
التشبعات لعبارات المقياس بعد التدوير (ن=٢٨١)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الاشتراكيات
١	0.427	-0.038	-0.037	-0.194	0.290
٢	0.801	-0.058	-0.022	0.081	0.842
٣	0.798	-0.071	0.011	0.088	0.829
٤	0.773	-0.044	-0.021	0.120	0.805
٥	0.766	-0.096	0.171	0.345	0.852
٦	0.764	-0.096	0.201	0.347	0.881
٧	0.777	-0.087	0.173	0.345	0.853
٨	0.773	-0.085	0.193	0.364	0.912
٩	0.782	-0.075	0.190	0.349	0.906
١٠	0.827	-0.082	0.139	0.337	0.895
١١	0.754	-0.158	0.110	0.391	0.844
١٢	0.816	-0.097	0.116	0.375	0.870
١٣	0.853	0.076	-0.142	0.148	0.890

تابع جدول (٤)
التشبعات لعبارات المقياس بعد التدوير (ن=٢٨١)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الاشتركيات
١٤	0.877	0.066	-0.136	0.149	0.898
١٥	0.867	0.060	-0.152	0.151	0.903
١٦	0.875	0.035	-0.154	0.156	0.870
١٧	0.883	0.063	-0.156	0.148	0.913
١٨	0.867	0.083	-0.145	0.102	0.863
١٩	0.751	-0.030	-0.107	0.190	0.682
٢٠	0.408	-0.080	0.126	0.775	0.854
٢١	0.452	-0.159	0.145	0.514	0.761
٢٢	0.295	0.177	0.025	0.869	0.891
٢٣	0.300	0.214	0.033	0.846	0.892
٢٤	0.344	0.175	-0.022	0.853	0.904
٢٥	0.339	0.202	-0.039	0.832	0.898
٢٦	0.341	0.204	-0.043	0.850	0.909
٢٧	0.364	0.180	0.013	0.835	0.902
٢٨	0.380	0.166	-0.011	0.830	0.890
٢٩	0.260	0.179	0.076	0.780	0.777
٣٠	0.005	0.261	0.903	0.023	0.885
٣١	0.037	0.256	0.895	0.006	0.897
٣٢	0.031	0.236	0.899	-0.001	0.891
٣٣	-0.029	0.262	0.809	0.014	0.771
٣٤	-0.002	0.277	0.899	0.009	0.895
٣٥	-0.042	0.260	0.867	0.026	0.862
٣٦	-0.008	0.354	0.590	0.054	0.501
٣٧	-0.079	0.458	0.604	0.365	0.822
٣٨	-0.026	0.165	0.854	0.077	0.837
٣٩	-0.059	0.109	0.911	0.115	0.906
٤٠	-0.015	0.114	0.929	0.114	0.912
٤١	-0.023	0.918	0.158	0.053	0.900
٤٢	0.015	0.886	0.200	0.041	0.873
٤٣	-0.027	0.912	0.183	0.043	0.906
٤٤	-0.037	0.883	0.126	0.087	0.860
٤٥	0.007	0.885	0.224	0.033	0.900
٤٦	-0.061	0.890	0.128	0.078	0.890

تابع جدول (٤)
التشبعات لعبارات المقياس بعد التدوير (ن=٢٨١)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الاشتركيات
٤٧	-0.055	0.906	0.113	0.126	0.910
٤٨	-0.038	0.918	0.108	0.133	0.889
٤٩	-0.058	0.919	0.124	0.097	0.903
٥٠	-0.014	0.915	0.169	0.059	0.912
٥١	-0.025	0.934	0.125	0.104	0.915
٥٢	-0.048	0.913	0.110	0.091	0.882
٥٣	-0.029	0.900	0.205	0.057	0.903
الجذر الكامن	13.777	14.426	5.978	7.545	
النسبة	0.260	0.272	0.113	0.142	

يتضح من الجدول (٤) ما يلي : ان التشبعات بعد التدوير أسفرت عن اربع عوامل بالإضافة إلى الاشتراكيات ، وقد تم قبول العامل وخاصة التي تزيد قيمتها عن ٠,٦ او تساويها .

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- ١- العامل الأول أسفر عن (١٨) ثمانية عشر عبارة .
- ٢- العامل الثاني أسفر عن (١٣) ثلاثة عشر عبارة ..
- ٣- العامل الثالث أسفر عن (١٠) عشرة عبارات .
- ٤- العامل الرابع أسفر عن (٩) تسعة عبارات.

جدول (٥)
تشبعات العامل الأول (الرضا عن الذات)

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	١٧	اشعر بانني قادر على استثمار قدراتي جيدا	0.883
٢	١٤	استمتع بمعظم الاشياء التي اقوم بها	0.877
٣	١٦	اشعر بالحماس تجاه ما اقوم به من نشاط	0.875
٤	١٥	اميل الي المواقف الي تشير روح التحدي بداخلي	0.867
٥	١٨	اشعر بانني شخص محبوب .	0.867
٦	١٣	أشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل	0.853
٧	١٠	أشعر أن لدى القدرة على تحقيق أهدافي	0.827
٨	١٢	ألتزم بنظام حياة جيد.	0.816
٩	٢	أشعر أنني ناجح في حياتي .	0.801
١٠	٣	أشعر أن الحياة ذات معنى	0.798
١١	٩	أشعر أن لدى طاقة كبيرة لإنجاز أي شئ	0.782
١٢	٧	أشعر بالنشاط والحيوية معظم الوقت	0.777
١٣	٤	أفكر في المواقف بطريقة ايجابية	0.773

تابع جدول (٥)
تشبعات العامل الأول (الرضا عن الذات)

رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع	م
٨	اشعر بالبهجة والسرور	0.773	١٤
٥	أستطيع أن أتغلب علي المشكلات والأزمات التي تواجهني بسهولة	0.766	١٥
٦	اثق في قدراتي البدنية.	0.764	١٦
١١	اميل الي الضحك وتبادل الدعابة	0.754	١٧
١٩	لدي القدرة على استثمار قدراتي جيدا	0.751	١٨

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين (٠,٧٥١، ٠,٨٨٣) ، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتعد السمة الشائعة على العامل الاول هي (الرضا عن الذات) ، ويرجع الباحث ذلك الى قدرة الطلبة علي الاستفادة من طاقاتهم واستثمارها بصورة جيدة والتغلب على العقبات التي تقابلهم سواء كانت عقبات داخلية او خارجية والاحتفاظ الدائم بالحماس وروح التحدي والثقة في قدراته ، لذا يمكن تسمية العامل الاول " الرضا عن الذات "

جدول (٦)
تشبعات العامل الثاني (الرضا عن الحياة)

رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع	م
٥١	اعطي الاشياء الهامة في حياتي وقتا كافيا	0.934	١
٤٩	اشعر انني يقظ من الناحية الذهنية	0.919	٢
٤١	حبي للحياة الاجتماعية تزيد من علاقتي مع الآخرين أثناء ممارستي للنشاط الترويحي.	0.918	٣
٤٨	قدرتي على مواجهة التعب أكبر من زملائي الغير ممارسين للأنشطة الترويحية.	0.918	٤
٥٠	اميل الي تناول الوجبات الصحية	0.915	٥
٥٢	اصحو من نومي وانا اشعر بالراحة	0.913	٦
٤٣	أحافظ دائما علي وزني.	0.912	٧
٤٧	شهيتي مفتوحة للطعام بعد ممارستي للنشاط الترويحي.	0.906	٨
٥٣	اهتم بتنظيم اوقاتي	0.900	٩
٤٦	اكتسب عادات صحية جيدة وأنا أمارس النشاط الترويحي مع الآخرين.	0.890	١٠
٤٢	سعادتي دائما تتحقق مع استمرارتي في ممارسة النشاط الترويحي مع زملائي.	0.886	١١
٤٥	أحافظ علي صحتي دائما حتى لا تؤثر علي استمرارتي لممارسة النشاط الترويحي.	0.885	١٢
٤٤	أشعر بسعادة حقيقية وأنا أتمتع بصحة جيدة.	0.883	١٣

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين (٠,٩٣٤، ٠,٨٨٣) ، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتعد السمة الشائعة على العامل الثاني هي (الرضا عن الحياة) ويرجع الباحث ذلك الى قدرة الطلبة في الاقبال علي الحياة مع الشعور بالسعادة والامتنان والبحث عن الجوانب المشرقة في المواقف التي تقابله والاهتمام بالحالة

الصحية والبدنية واكتسابه للعادات الصحية السليمة . ، لذا يمكن تسمية العامل الثاني " الرضا عن الحياة "

جدول (٧)
تشبعات العامل الثالث (جودة الحياة)

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	٤٠	اتمتع بفن التواصل الناجح مع الآخرين أثناء ممارستي للنشاط الترويحي.	0.929
٢	٣٩	أجد في خدمة الآخرين ومساعدتهم مصدراً لسعادتي.	0.911
٣	٣٠	أشعر بقدرتي على التحكم في ردود أفعالي	0.903
٤	٣٢	استطيع السيطرة على تصرفاتي أثناء الانفعال	0.899
٥	٣٤	أشعر بسعادة خلال تواجدي وسط الآخرين .	0.899
٦	٣١	اعبر عن مشاعري بطريقة مناسبة	0.895
٧	٣٥	أستمتع بالجو الاجتماعي مع زملائي أثناء ممارسة النشاط الترويحي.	0.867
٨	٣٨	أستطيع أن أستفيد من زملائي الذي أشارك معهم ممارسة النشاط الترويحي.	0.854
٩	٣٣	أعامل زملائي باحترام.	0.809
١٠	٣٧	استمراري في الممارسة الترويحية يزيد من صداقتي.	0.604

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠,٦٠٤ ، ٠,٩٢٩) ، وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتعد السمة الشائعة على العامل الثالث هي (جودة الحياة) ، ويرجع الباحث ذلك الى قدرة الطلبة علي تبني حياة سليمة سواء من النفس او مع الآخرين وقدرته على التعبير عن مشاعره بطرق سليمة فضلاً عن التحكم في انفعالاته وردور افعاله خلال مواقف الحياة المتعددة ، لذا يمكن تسمية العامل الثالث " جودة الحياة "

جدول (٨)
تشبعات العامل الثالث (الرضا عن العلاقات الاجتماعية)

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	٢٢	أستطيع التوافق مع الآخرين بسهولة.	0.869
٢	٢٤	لدي القدرة على التواصل مع الآخرين	0.853
٣	٢٦	أشعر بالآلفة أثناء مشاركتي مع اصدقائي في الأنشطة الترويحية	0.850
٤	٢٣	استطيع التعامل بمهارة مع المشكلات التي تعترضني	0.846
٥	٢٧	تجمعني علاقات جيدة مع الممارسين للأنشطة الترويحية	0.835
٦	٢٥	أستطيع أن أحافظ علي جو الآلفة مع الآخرين .	0.832
٧	٢٨	استمراري في ممارسة النشاط الترويحي مصدر سعادتي.	0.830
٨	٢٩	استمتع بشدة خلال ممارسة الأنشطة الترويحية	0.780
٩	٢٠	أثق في سلوكي الاجتماعي	0.775

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠,٧٧٥ ، ٠,٨٦٩) ، وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتعد السمة الشائعة على العامل الثالث هي (الرضا عن العلاقات الاجتماعية) ، ويرجع الباحث ذلك الى قدرة الطلبة علي اقامة علاقات اجتماعية

واقامة علاقات جيدة مع الاخرين فضلا عن القدرة على التواصل بشكل جيد ، لذا يمكن تسمية العامل الرابع " الرضا عن العلاقات الاجتماعية "

- ثبات المقياس

تمحساب معامل الثبات للمقياس عن طريق استخراج قيم معامل ألفا Alpha للثبات وذلك لكل من أبعاد القائمة التقويمية وفقا لمعادلة كودر وريتشاردسون Kuder& Richardson ووفقا لتعديل كرونباخ Cronbach . والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٩)

قيم معاملات ألفا - كرونباخ لحساب ثبات المقياس

م	الأبعاد	عدد العبارات	الفا كرونباخ
١	الرضا عن الذات	١٨	٠,٩٢٨
٢	الرضا عن الحياة	١٣	٠,٩٥١
٣	جودة الحياة	١٠	٠,٩٠٣
	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	٩	٠,٩١٨
	المجموع	٥٠	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,138$

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :

أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع ابعاد المقياس مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

حساب الدرجات للمقياس : لكل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة استجابات (دائما-أحيانا - نادرا) ، ولقد أعطى الباحث ثلاثة للاستجابة بـ (دائماً) ، ودرجتان للاستجابة بـ (أحيانا) ، ودرجة واحدة للاستجابة بـ (نادرا) . تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٥٠-١٥٠) درجة

حساب المعايير والمستويات للمقياس : تم استخراج الدرجات التائية T.Scores أو ما يعرف بالدرجات المعيارية المعدلة Derived Standard Scores وذلك لحساب المعايير من الدرجات الخام، وهذا الإجراء يتيح إمكانية تفسير الدرجة على المقياس بصورة دقيقة، والجدول التالي توضح الدرجات الخام لأفراد عينة البحث ومقابلاتها التائية والمعيارية.

جدول (١٠)
الدرجات الخام والدرجة المعيارية والثانية لدرجات عينة البحث على المقياس

الدرجة الثانية	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام	الدرجة الثانية	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام	الدرجة الثانية	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام
48.96	-0.10	124	38.94	-1.11	102	18.89	-3.11	58
49.42	-0.06	125	39.39	-1.06	103	26.18	-2.38	74
49.87	-0.01	126	39.85	-1.02	104	27.55	-2.25	77
50.33	0.03	127	40.30	-0.97	105	28.46	-2.15	79
50.78	0.08	128	40.76	-0.92	106	28.92	-2.11	80
51.24	0.12	129	41.22	-0.88	107	29.37	-2.06	81
51.69	0.17	130	41.67	-0.83	108	29.83	-2.02	82
52.15	0.21	131	42.13	-0.79	109	30.28	-1.97	83
52.60	0.26	132	42.58	-0.74	110	31.65	-1.84	86
53.06	0.31	133	43.04	-0.70	111	32.56	-1.74	88
53.52	0.35	134	43.49	-0.65	112	33.02	-1.70	89
53.97	0.40	135	43.95	-0.61	113	33.47	-1.65	90
54.43	0.44	136	44.40	-0.56	114	33.93	-1.61	91
54.88	0.49	137	44.86	-0.51	115	34.84	-1.52	93
55.34	0.53	138	45.32	-0.47	116	35.29	-1.47	94
55.79	0.58	139	45.77	-0.42	117	35.75	-1.43	95
56.25	0.62	140	46.23	-0.38	118	36.20	-1.38	96
57.16	0.72	142	46.68	-0.33	119	36.66	-1.33	97
57.62	0.76	143	47.14	-0.29	120	37.12	-1.29	98
58.07	0.81	144	47.59	-0.24	121	37.57	-1.24	99
			48.05	-0.20	122	38.03	-1.20	100
			48.50	-0.15	123	38.48	-1.15	101
							ع=٢٠,٣٣	س=١١٠,٦٠

جدول (١١)
مستويات تقديرية لدرجات مقياس السعادة

النسبة المئوية	عدد الافراد	مستوي السعادة	الدرجة الخام
16.7	٤٧	جيد جداً	(١٢٢) فأكثر
39.5	١١١	جيد	(١٠١ - ١٢١)
27.8	٧٨	متوسط	(٨٠ - ١٠٠)
12.8	٣٦	مقبول	(٥٩ - ٧٩)
3.2	٩	ضعيف	(٥٨) فأقل
	٢٨١		العدد والنسبة

يتضح من جدول (١١) المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (٥) مستويات تقديرية وبمقارنة متوسط درجة المقياس والذي بلغ (١١٠,٦٠) درجة بالمستويات السابقة اتضح انه يقع عند الدرجة (١٠١-١٢١) وامام المستوي " جيد "

الاستنتاجات :

أمكن التوصل إلى بناء مقياس السعادة لدي ممارسي أنشطة وقت الفراغ من طلاب الجامعة والذي يتكون من (٥٠) عبارة موزعين على (٤) ابعاد وكانت العوامل المستخلصة من التحليل العاملي للمقياس كما يلي :

- العامل الأول : الرضا عن الذات - وقد تشبع على هذا العامل (١٨) ثمانية عشر عبارة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠,٧٥١، ٠,٨٨٣).
- العامل الثاني : الرضا عن الحياة - وقد تشبع على هذا العامل (١٣) ثلاثة عشر عبارة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الثاني ما بين (٠,٩٣٤، ٠,٨٨٣).
- العامل الثالث : جودة الحياة - وقد تشبع على هذا العامل (١٠) عشرة عبارات وتراوحت قيم التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠,٦٠٤، ٠,٩٢٩).
- العامل الرابع : الرضا عن العلاقات الاجتماعية - وقد تشبع على هذا العامل (٩) تسعة عبارات وتراوحت قيم التشبعات على العامل الرابع ما بين (٠,٨٦٩، ٠,٧٧٥).
- تم التوصل الي المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (٥) مستويات تقديرية وبمقارنة متوسط درجة المقياس والذي بلغ (١١٠,٦٠) درجة بالمستويات التقديرية اتضح انه يقع عند الدرجة (١٠١-١٢١) وامام المستوي " جيد "

التوصيات :

- يوصي الباحث بتطبيق المقياس من قبل اخصائي رعاية الشباب بالجامعات المصرية كوسيلة لتقويم برامج رعاية الشباب للتعرف على مستوي السعادة لدي الطلاب المشاركين في انشطتها المتنوعة .
- ضرورة اعتماد المعايير المستخلصة عند تطبيق المقياس

قائمة المراجع العربية والأجنبية :

١. أحمد عبدالخالق و أخرون(٢٠٠٣) : "معدلات السعادة لدي عينه عمره مختلفه من المجتمع الكويتي " دراسات نفسيه ، المجله (١٣) ، العدد (٤) ، ص ص ٥٨٨-٦١٢ .
٢. إيمان رفعت السعيد ومرعي سلامة يونس (٢٠١٢): " جودة الحياة والسعادة المدركة للمصريين من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية " ، انتاج علمي ،كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٣. جاري مكاي ودون كينكامير (٢٠٠٥) : الشعور اختيار ينبع من الذات ، ترجمة مكتبة جرير ، الرياض ، المملكة العربية السعودية
٤. سهير أحمد سالم (٢٠٠١): " السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية " دراسة إرتقائية إرتباطية مقارنة ، رسالة ماجستير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .،
٥. عبد الله محمد محي الدين على(٢٠٠٩) : " مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسى لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،.
٦. مايكل ارجايل (١٩٩٣) : سيكولوجية السعادة ،ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، مراجعة شوقي جلال ، عالم المعرفة ، العدد (١٥٧) . الكويت.
٧. محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): "الترويج بين النظرية والتطبيق ،٤، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
8. Cornelisse – vermaat(٢٠٠٧), Judith confidence – and happiness in older adult's physicedactinity . Human kinetics. U.S.
9. Delken, E(٢٠٠٨), Happiness in shrinking cities in Germany Journal of happiness studies, vol, (2), pp. 213 – 218 .
- 10.Easterlin, R.A. (2003) Explaining happiness Proceeding of the National Academy of Sciences, vol. 100, pp. 176-183
- 11.Gordon, W. R., & Catalbiano, M. L. (1996). Urban and rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation seeking as predictors of leisure time usage and satisfaction. Adolescence, 31.
- 12.Hultsman, W. Z. (1993). The influence of others as a barrier to recreation participation among early adolescents. Journal of Leisure Research.

- 13.Luo Lu : Sources of Happiness(٢٠١٠): A Qualitative ApproachThe Graduate Institute of Behavioural Sciences Kaohsiung Medical College , Taiwan Published online: 03 Apr
- 14.Lyubomirsky, S.; Tkach, c., &Dimatteo, K(٢٠٠٦).What are the differences between happiness and self – esteem ? Social Indicators research, vol. 78. Pp. 363 – 404 ,.
- 15.Seligman , M , Diener . E (٢٠٠٢): Very happy people Psychological Science . Vol 13 , No1 PP 81-84
- 16.Veenhoven, R. (٢٠٠٣)World Database of Happiness: Continuous register of research on subjective , Gallup Poll News Services, 5 January 2003, Gallup Organization, Washington DC, USA
- 17.YOUNG.morrison . fauve(٢٠١١): "the relation ships among well. Being ,he alth. Related Quality of Life , and self. Esteem in older Adults, Connon, Brook", marywood university