اللياقة النفسية وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم

د. هبة عبد الكريم عبد العال محمد
حاصلة على دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص الصحة النفسية-كلية التربية – جامعة حلوان

كلية التربية
قسم الصحة النفسية

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: هبة عبد الكريم عبد العال محمد الصباغ.

عنوان الدراسة: اللياقة النفسية وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

الدرجة العلمية: حاصلة على دكتوراة الفلسفة في التربية (تخصص الصحة النفسية)– كلية التربية– جامعة حلوان.

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية والشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، والتعرف على مدى إمكانية التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الشعور بالسعادة بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية. واسُتخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طفلاً من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم المترددين باستمرار على مركز كيان إنسان للتخاطب وتنمية المهارات بمدينة القوصية – محافظة أسيوط ومراكز أخرى متعددة بمحافظة أسيوط وممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٩ – ١٢) سنة، وعمر عقلي ما بين (٦ – ٨)، ونسبة ذكائهم من (٥٠ – ٧٠) وفقاً لمقياس ستانفورد – بينيه الصورة الرابعة ومن الذين لديهم مشكلات خاصة بإنخفاض في اللياقة النفسية والشعور بالسعادة، وقد تكونت أدوات الدراسة من مقياس اللياقة النفسية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة)، ومقياس الشعور بالسعادة للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة)، ومقياس ستانفورد – بينيه للذكاء الصورة الرابعة (تعريب وإعداد وتقنين/ لويس كامل مليكة، ١٩٩٨)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين درجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس الشعور بالسعادة، وإمكانية التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الشعور

بالسعادة بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية".

الكلمات المفتاحية: **اللياقة النفسية – الشعور بالسعادة – الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.**

Helwan University
Faculty of Education
Department of Mental Health

Researcher: Heba Abdel Kareem Abdel Aal Mohamed Al Sabbagh.

Research Title: Mental Fitness and Its Relation to A Feeling of Happiness for Educable Mentally Retarded Children.

Research Department: The Ph.D in Education - Department of Mental Health – Faculty of Education – Helwan University

Abstract

This study aimed to reveal relationship between Mental Fitness and A Feeling of Happiness of Educable Mentally Retarded Children, and to identify the extent of predictability of the scores of Educable Mentally Retarded Children on the variable of A Feeling of Happiness with the knowledge of the total score of Mental Fitness, and using the relational descriptive methodology, and study sample consisted of (50) Children of Educable Mentally Retarded Children entity attending to Kayan Insan Center For Phoniatrics & Skills Development – Quseya city – Assiut Governorate, and who are between the ages (9 - 12) years, and mental age ranges between (6 – 8), and their IQ ranges between (50 - 70) as measured by Stanford-Binet Scale Fourth Edition,, and who have low of Mental Fitness and A Feeling of Happiness, the study consisted tools of Mental Fitness Scale for Educable Mentally Retarded Children (prepared by the researcher), A Feeling of Happiness Scale for Educable Mentally Retarded Children (prepared by the researcher), Stanford-Binet Scale of Intelligence Fourth Edition (Arabization, preparation and rationing/ Louis Kamel Malika, 1998), The results showed there is a statistically significant correlation relationship at the significance level of 0.01 among

the scores of educable mentally retarded children on mental fitness scale and their scores on a feeling of happiness scale, and the predictability of the scores of educable mentally retarded children on the variable of a feeling of happiness with the knowledge of the total score of mental fitness.

Keywords: Mental Fitness - A Feeling of Happiness - Educable Mentally Retarded Children.

لياقة نفسية وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم

د. هبة عبد الكريم عبد العال محمد (*)

مقدمة:

تعتبر مشكلة الإعاقة العقلية إحدى المشكلات الرئيسية التي يهتم بها علم النفس، نظراً لأن المشكلة لها أبعاد نفسية مختلفة من مجتمع لآخر، وأفراد هذه الفئة يعانون من مشكلات وذوي صفات تؤدي إلى قصور في اللياقة النفسية وانخفاض الشعور بالسعادة (جوديث هو لفويجر، وآخرون، ٢٠١٤ : ١ : ٣٦). كما لا توجد عوامل أو ظروف مهيئة لإكتسابها، مما يترتب عليه تقلص التفاعلات الاجتماعية، والانسحاب والإعراض عن مواجهة الآخرين والتعامل معهم، والضعف الشديد، والسلبية الكبيرة لشخصية الفرد (Pennington, B. & Ozonoff,. S., 1996 :55) ، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كلاً من: ميادة محمد (٢٠٠٦)، وجواني وآخرون (Joanne, et al., 2007) ، على الرغم من أهمية اللياقة النفسية والشعور بالسعادة في خفض حدة المشكلات لديهم، وتحسُن الأداء واكتساب المهارات المختلفة، وتنمية الخصائص النفسية الإيجابية، وتنمية المهارات الرياضية والحركية وروح المنافسة والرغبة في العمل والتفاعل الإيجابي المتبادل مع الآخرين ونمو القدرة على التقليد ونمو التطوير لمهارات التفاعل الاجتماعي (Partington & Sundberg, 1998) ، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كلاً من: إيمان محمد (١٩٩٨)، فيشفاناث بيسي وبالارام برادهان ومان ماث م غاروتي (Vishvanath Pise, Balaram Pradhan, Manmath M Charote, 2017). وفي ضوء أن بناء وتنمية القدرات البشرية هي إحدى قضايا الساعة التي تفرضها التحولات المعرفية والمعلوماتية الحادثة عالمياً ومما لا شك فيه أيضاً أن بناء وتنمية القدرات البشرية يجب أن يشمل كافة الفئات والطبقات، والمعاقين عقلياً إحدى هذه الفئات وفي ضوء العرض السابق تحددت فكرة البحث الحالي ألا وهي: "اللياقة النفسية وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم".

(*) حاصلة على دكتوراه الفلسفة في التربية.

مشكلة البحث:-

يتسم الأطفال المعاقين عقلياً بنقص اللياقة النفسية وانخفاض الشعور بالسعادة، فيشعروا بالعجز والفشل والعزوف عن المشاركة في أي نشاط إيجابي وتقدير ذات منخفض، وصعوبة التعامل مع الآخرين، وصعوبة توكيد الذات، وعدم السيطرة على الانفعالات (محمد فوزي وآخرون، ٢٠٠١ : ٣٢)، وهذا ما أكدته دراسة كلاً من: سيدة أبو السعود (٢٠٠٣)، وسهير محمد (٢٠١٠). وهذه المعوقات ظهر منها المتطلبات التي ينبغي الوفاء بها لمواجهة هذه المعوقات، وهذا في ضوء إن الإعاقة العقلية ليست ذنب من يُصابون بها، ومن ثم فإن إعداد الفرد المعاق عقلياً لمواجهة الحياة يتطلب إكسابه أكبر قدر من الخبرات والمهارات التي تؤهله لها قدراته واستعدادته حتى يكون عضواً مسئولاً في المجتمع، ويخرج من حيز الإعاقة التامة إلى الاعتماد على الذات جزئياً أو كلياً (Bonnie & Executive, 2001 : 423) ، وهذا ما أكدته دراسة كلاً من: حنان فايز (٢٠٠٣)، وناجي محمد، وفاطمة فوزي (٢٠٠٤). إلا أن هذه الدراسات على حد علم الباحثة لم تتناول موضوع البحث الحالي ألا وهو "اللياقة النفسية وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم". كمتغيرات داعمة للكفاءة الحركية والنفسية والشخصية والاجتماعية والتكامل مع مواقف الحياة وتوكيد الشعور بالسعادة (Neil, 2008 : 669) ؛ (توني لوزان، ٢٠٠٩ : ١ : ٣٥). ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:-

- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين اللياقة النفسية والشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم ؟
- هل يمكن التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الشعور بالسعادة بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية ؟

أهداف البحث:-

- الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية والشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

- التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الشعور بالسعادة بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية.

أهمية البحث:-

أولاً :- الأهمية النظرية:-

١. يتناول البحث مفاهيم هامة من مفاهيم الصحة النفسية وهي: اللياقة النفسية، والشعور بالسعادة والتي من شأنها تحسين العناية بالأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

٢. تزويد المكتبة العربية بدراسة عن "اللياقة النفسية وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم" نظراً لندرة الدراسات السابقة في حدود إطلاع الباحثة.

ثانياً:- الأهمية التطبيقية:-

١. تبصير القائمين على مؤسسات التربية والتعليم بأهمية مشكلة الإعاقة العقلية، وضرورة بذل الاهتمام والرعاية للمعاقين عقلياً.

٢. الاستفادة من موضوع البحث الحالي "اللياقة النفسية وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم" في المؤسسات المعنية برعاية ذوي الإعاقة العقلية.

مصطلحات البحث:-

اللياقة النفسية Mental Fitness : هي معرفة مشاعرك، وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية مضمونة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم (Dulewicz, Higgs, 1999 : 250)

التعريف الإجرائي: "قدرة المعاق عقلياً على التعامل الإيجابي المرن مع مشاعره والآخرين من أجل تحقيق مطالب الحياة، ويقاس إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطفل المعاق عقلياً القابل للتعلم فى المقياس المعد لهذا الغرض، والتي تتضمن الأبعاد الأربعة التالية: (الحساسية الاجتماعية – قبول الذات – الرضا بالحياة – التوجه للمستقبل)".

الشعور بالسعادة A Feeling of Happiness : هي التقييم العام للتجارب الانفعالية (السلبية و الإيجابية) والرضا عن الحياة (Das Gupta & Kumar, 2010 : 60) .

التعريف الإجرائي: "هو مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، والتي تتمثل في قدرة المعاق عقلياً على استقلاله بذاته والتمكن من تنظيم الظروف المحيطة به وتنمية وتطوير قدراته وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين وتحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي في ضوء تقبله لذاته".

الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم:- Educable Mentally Retarded Children وهم يقابلون فئة التخلف العقلي البسيط الذين تتراوح نسب ذكائهم بين ٥٥ إلى ٧٠ والذين يصل عمرهم العقلي عند النضج إلى ما يوازي طفل في الحادية عشر من عمره بالتالي فيحتاج الواحد منهم إلى نوع من التربية الخاصة (قحطان أحمد، ٢٠٠٨ : ٦٩ : ٧٠).

التعريف الإجرائي: "هم الأطفال من فئة الإعاقة العقلية البسيطة والذين يتراوح مستوى أدائهم العقلي الوظيفي أي نسبة الذكاء ما بين (٥٠ – ٧٠) درجة طبقاً لمقياس ستانفورد– بينيه للذكاء الصورة الرابعة وعمر عقلي يتراوح ما بين (٦ – ٨) سنة وعمر زمنى ما بين (٩ – ١٢) سنة ومن خلال موضوع الدراسة الحالية نحاول الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية والشعور بالسعادة لديهم مع ملاحظة أن عملية تقدمهم تكون بطيئة بالمقارنة مع العاديين".

الإطار النظري للبحث:-

أولاً: اللياقة النفسية:- Mental Fitness

- **مفهوم اللياقة النفسية:** هي القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وحفز دافعيتنا ومعالجة انفعالاتنا جيداً داخل أنفسنا وفي علاقاتنا مع الآخرين (Goleman, D., 1998 : 14 : 20) .

- **أبعاد اللياقة النفسية:** الرضا عن الحياة، تقدير الذات، كفاءة التعامل مع الضغوط، السعي إلى التميز، التوجه للمستقبل، الوعي بالذات، شمولية الذات، قبول

الذات، الفعالية السلوكية، كفاءة التغير الوجداني، الحساسية الوجدانية، الضبط الوجداني، كفاءة التغيير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي (فواز محمد، ٢٠٠٣ : ٢٦ : ٢٧).

- **أهمية اللياقة النفسية:** توازن انفعالات الفرد والتعبير المناسب، والقدرة على إظهار الاحترام والعاطفة نحو الآخرين، والتوافق والمواجهة الناجحة للضغوط والمشكلات الشخصية والمقدرة على العيش مع تغيير الانفعالات، والعلاقات الطيبة والشعور بالرضا والتفاعل الجيد مع الآخرين (أسامة كامل، ٢٠٠٤ : ٧٣).

ثانياً: الشعور بالسعادة :- A Feeling of Happiness

- **مفهوم الشعور بالسعادة:** هي شعور الفرد بالرضا والسرور في جوانب الحياة المختلفة (Yang, 2008 : 1237) .

- **أبعاد الشعور بالسعادة:** (١) الاستقلالية Autonomy هي قدرة الفرد على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين. (٢) التمكن البيئي Environmental Masery هي مدى إحساس الفرد الكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى ولو كانت على درجة من التعقيد والتحكم فيها. (٣) التطور أو النمو الشخصي Personal Growth هي قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل. (٤) العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with Others هي قدرة الفرد على تكوين وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين. (٥) الحياة الهادفة Purpose in Life هي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي يوجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه (نادية جودت، ٢٠١٥ : ١٧). (٦) تقبل الذات Self-Acceptance هي قدرة الفرد على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة (Ryff & Singer, 2008).

- **أهمية الشعور بالسعادة:** إشاعة الفرح وتنمية التواصل الاجتماعي، وتنمية الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس، وتحمل المسئولية، والتكيف مع الإحباطات والمخاوف اليومية، وتحسين مستوى الدافعية، وكسر حاجز العزلة الاجتماعية

والتخفيف من وطأتها، وإتاحة الإندماج مع الآخرين، ونمو المشاركة المجتمعية والتوافق النفسي (Veenhoven R., 2003 : 128 : 129) .

فروض البحث:-

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس الشعور بالسعادة.
- يمكن التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الشعور بالسعادة بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية.

إجراءات البحث الميدانية:-

أ - منهج البحث:-

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال التعبير ودراسة العلاقات التي توجد بين الظاهرة والظواهر الأخرى والتعبير عنها بشكل كمي.

ب - عينة البحث:-

- **عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:** تكونت تلك العينة من (٣٠) طفلاً من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وذلك بغرض حساب الصدق والثبات لأدوات البحث.
- **العينة الأساسية:** تكونت عينة البحث الأساسية من (٥٠) طفلاً من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم المترددين باستمرار على مركز كيان إنسان للتخاطب وتنمية المهارات بمدينة القوصية – محافظة أسيوط ومراكز أخرى متعددة بمحافظة أسيوط وممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٩ – ١٢) سنة، وعمر عقلي ما بين (٦ – ٨)، ونسبة ذكائهم من (٥٠ – ٧٠) وفقاً لمقياس ستانفورد – بينيه الصورة الرابعة.

ج - أدوات البحث:-

- مقياس اللياقة النفسية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة).

- مقياس الشعور بالسعادة للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة).
- مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الرابعة (تعريب وإعداد وتقنين/ لويس كامل، ١٩٩٨).

وفيما يلي شرح لأدوات البحث وخصائصها السيكومترية:

أولاً: مقياس اللياقة النفسية:

ولإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالإطلاع على البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، ومجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تقيس اللياقة النفسية وهي: مقياس اللياقة النفسية لطلاب الثانوي المتفوقين وغير المتفوقين (فواز محمد، ٢٠٠٣)، ومقياس اللياقة النفسية للرياضيين (رشا زكريا، ٢٠٠٧)، ومقياس اللياقة النفسية (علي حسين، ٢٠١٥). وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة، تم تحديد أربعة (٤) أبعاد لتشخيص اللياقة النفسية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وهم: (الحساسية الاجتماعية – قبول الذات – الرضا بالحياة – التوجه للمستقبل).

الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة النفسية لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين (الصدق الظاهري): استخدمت الباحثة صدق المحكمين لتقدير صدق المقياس، وقد تم التأكد من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١١) محكماً من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة بكلية التربية جامعة طنطا وبنها وحلوان وأسيوط، وذلك من أجل الوقوف على مدى ملائمة طبيعة العبارات للغرض الذي وضعت من أجله، وكذلك التأكد من مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تندرج تحته، وكذلك التأكد من سلامة الألفاظ ووضوح الصياغة حتى تأتي مناسبة لأفراد عينة البحث، بحيث تم تعديل عبارات أبعاد مقياس اللياقة النفسية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم في ضوء آراء (٨٠%) فأكثر من آراء وتوجيهات السادة المحكمين واستبعاد بعضها الآخر. حيث تم إجماع السادة المحكمين على حذف بعض العبارات أرقام (٣، ٤، ١٥، ٣٩، ٤٠، ٤٧، ٥٠، ٥١)

وتعديل بعض العبارات أرقام (١٠، ١٩، ٢٩، ٤٣) حتى تكون أكثر ملائمة لأبعاد المقياس، وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على (٣٠) ثلاثون عبارة.

ب- الصدق الذاتي: ويتم حساب قيمة الصدق الذاتي للمقياس من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبما أن قيمة معامل الثبات تساوي (٠,٩٢٧)، فإن قيمة معامل الصدق الذاتي تساوي (٠,٩٦٣). مما يدلل على قابلية وصلاحية المقياس للاستخدام والتطبيق.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للبعد والمقياس ككل، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على عينة قوامها (٣٠) طفلًا من الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم. وكانت النتائج كالآتي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الأول (الحساسية الاجتماعية) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
١	٠,٥٧٢**	٠,٤٨٥**	٥	٠,٦٢٠**	٠,٥٣٢**
٢	٠,٦٢٤**	٠,٦٤٠**	٦	٠,٥٧٢**	٠,٥٩٠**
٣	٠,٥٨٩**	٠,٦٣٥**	٧	٠,٦٤٢**	٠,٦٧٢**
٤	٠,٢٧٣	٠,١٥٥	٨	٠,٦٠٤**	٠,٥٣٣**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١					

جدول (٢) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الثاني (قبول الذات) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٩	٠,٠٣٠	٠,٤٥١*	١٢	٠,٧٤٣**	٠,٥١٣**
١٠	٠,٨٦٥**	٠,٦٢٩**	١٣	٠,٨٥٢**	٠,٥٦٤**
١١	٠,٨٦٢**	٠,٦٧٠**	١٤	٠,٧٤٣**	٠,٦٨٥**

الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١

جدول (٣) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الثالث (الرضا بالحياة) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
١٥	**٠,٥٩٥	**٠,٥٢٨	١٩	**٠,٦٣٨	**٠,٥١٣
١٦	**٠,٦٤١	**٠,٦٦٧	٢٠	**٠,٦١١	**٠,٥٢٤
١٧	**٠,٥٢١	*٠,٤٢٧	٢١	**٠,٥٦٤	**٠,٦٧٨
١٨	**٠,٦٢٦	**٠,٦٧١	٢٢	**٠,٥٢١	**٠,٥٤١
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥					

جدول (٤) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الرابع (التوجه للمستقبل) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٢٣	*٠,٤٢٢	**٠,٦١٨	٢٧	**٠,٦١٩	**٠,٤٩٦
٢٤	**٠,٦٧٥	**٠,٦٦٨	٢٨	**٠,٦٧٥	**٠,٦٦٨
٢٥	**٠,٦٩٢	**٠,٥٠٥	٢٩	**٠,٦٢٦	**٠,٥٢٣
٢٦	**٠,٦٧٥	**٠,٦٦٨	٣٠	**٠,٦٢٦	**٠,٥٠٥
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥					

ويتضح من الجداول السابقة أرقام (١، ٢، ٣، ٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه والمقياس ككل دالة عند مستويي دلالة ٠,٠١، و٠,٠٥؛ في حين تم حذف المفردتين رقم (٤، ٩) لعدم ارتباطهما بالدرجة الكلية للبعد أو المقياس ككل.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية لدى الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم.

المتغير	الدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (الحساسية الاجتماعية)	٠,٩٤٣**
البعد الثاني (قبول الذات)	٠,٧٨٤**
البعد الثالث (الرضا بالحياة)	٠,٩٦٣**
البعد الرابع (التوجه للمستقبل)	٠,٩٢٣**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة (٠,٠١).	

من خلال الجدول السابق يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية (الحساسية الاجتماعية، قبول الذات، الرضا بالحياة، التوجه للمستقبل) والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ مما يدلل على اتساق المقياس ومناسبته للاستخدام.

ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة المقياس إلى نصفين (فردي – زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان – براون)، وكذلك التجزئة النصفية بمعادلة "جوتمان"، كما استخدمت طريقة "ألفا – كرونباخ". وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (٦) نتائج معاملات ثبات مقياس اللياقة النفسية (ن=٣٠).

البعد	عدد المفردات	الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل التجزئة "سبيرمان"	معامل التجزئة "جوتمان"	معامل ألفا– كرونباخ
الحساسية الاجتماعية	٧	٠,٨١٢	٠,٨٩٨	٠,٨٩٠	٠,٧٣٠
قبول الذات	٥	٠,٧٧٥	٠,٨٧٧	٠,٨٥٣	٠,٨٩١
الرضا بالحياة	٨	٠,٥٥٣	٠,٧١٢	٠,٧١٠	٠,٧٣٠
التوجه للمستقبل	٨	٠,٣٧٧	٠,٥٤٨	٠,٥٤٤	٠,٧٧٠
المقياس ككل	٢٨	٠,٧١٢	٠,٨٣٢	٠,٨٢٥	٠,٩٣٠

يتضح من نتائج جدول (٦) أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

الصورة النهائية لمقياس اللياقة النفسية لدى الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم:

بعد إجراء الخصائص السيكومترية للمقياس أصبح عدد مفردات المقياس (٢٨) مفردة مُوزعة على أربعة أبعاد هم (الحساسية الاجتماعية، قبول الذات، الرضا بالحياة، التوجه للمستقبل)، بواقع (١٦) مفردة إيجابية، و(١٢) مفردة سلبية، ويتم اختيار استجابة من ثلاث استجابات هي (دائمًا–أحيانًا–نادرًا). وفيما يلي توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية:

جدول (٧) توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس اللياقة النفسية.

الأبعاد الفرعية	أرقام المفردات	عدد المفردات
الحساسية الاجتماعية	١، ٢، ٣، ٤*، ٥*، ٦*، ٧*	٧ مفردات
قبول الذات	٨*، ٩*، ١٠، ١١، ١٢	٥ مفردات
الرضا بالحياة	١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧*، ١٨*، ١٩*، ٢٠	٨ مفردات
التوجه للمستقبل	٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥*، ٢٦، ٢٧*، ٢٨*	٨ مفردات
المقياس ككل		٢٨ مفردة
الرمز (*) يشير إلى المفردات السلبية		

ثانياً: مقياس الشعور بالسعادة :

ولإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالإطلاع على البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث. ومجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تقيس اللياقة النفسية وهي: مقياس السعادة لدى المسنين (مايسة أحمد، ١٩٩٤)، مقياس أكسفورد للسعادة (مايكل أراجايل وآخرون، ترجمة أحمد محمد عبد الخالق، ١٩٩٥)، مقياس السعادة (أحمد أحمد متولي، ٢٠٠٦). وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة، تم تحديد (٦) أبعاد لتشخيص الشعور بالسعادة للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وهم: (الاستقلال الذاتي– التمكن البيئي – التطور الشخصي – العلاقات الإيجابية مع الآخرين – الحياة الهادفة – تقبل الذات).

الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالسعادة للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

استخدمت الباحثة صدق المحكمين لتقدير صدق المقياس، وقد تم التأكد من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١١) محكماً من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة بكلية التربية جامعة طنطا وبنها وحلوان وأسيوط، وذلك من أجل الوقوف على مدى ملائمة طبيعة العبارات للغرض الذي وضعت من أجله، وكذلك التأكد من مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تندرج تحته، وكذلك التأكد من سلامة الألفاظ ووضوح الصياغة حتى تأتي مناسبة لأفراد عينة البحث، بحيث تم تعديل عبارات أبعاد مقياس الشعور بالسعادة للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم في ضوء آراء (٨٠%) فأكثر من آراء وتوجيهات السادة المحكمين واستبعاد بعضها الآخر. حيث تم إجماع السادة المحكمين على تعديل بعض العبارات أرقام (٥، ١٣) حتى تكون أكثر ملائمة لأبعاد المقياس، وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على (٣٦) ستة وثلاثون عبارة.

ب- الصدق الذاتي:

ويتم حساب قيمة الصدق الذاتي للمقياس من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبما أن قيمة معامل الثبات تساوي (٠,٩٤٣)، فإن قيمة معامل الصدق الذاتي تساوي (٠,٩٧١). مما يدلل على قابلية وصلاحية المقياس للاستخدام والتطبيق.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للبعد والمقياس ككل، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على عينة قوامها (٣٠) طفلًا من الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم. وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الأول (الاستقلال الذاتي) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
١	٠,٥٤٠**	٠,٣٩٨*	٤	٠,٣٣١	٠,٠٨٢
٢	٠,٦١٢**	٠,٧٢٨**	٥	٠,٥٩٨**	٠,٤٤٥*
٣	٠,٦١٢**	٠,٧٠٥**	٦	٠,٦١٢**	٠,٦٥٧**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥					

جدول (٩) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الثاني (التمكن البيئي) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٧	٠,٨١٨**	٠,٧٤٣**	١٠	٠,٧٥٢**	٠,٧٠٠**
٨	٠,٤٢٦*	٠,٤٥٤*	١١	٠,٧٧٩**	٠,٧٤٦**
٩	٠,٣٤٦	٠,٣٦٦*	١٢	٠,٦٥٧**	٠,٥٤٣**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥					

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الثالث (التطور الشخصي) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
١٣	٠,٥٥٥**	٠,٦٥٩**	١٦	٠,٨٥٦**	٠,٦٧٣**
١٤	٠,٨٦٨**	٠,٦٨٣**	١٧	٠,٢٨٣	٠,٣٥٨
١٥	٠,٣٥٩	٠,٤٤٧*	١٨	٠,٨٧٤**	٠,٦٨٠**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥					

جدول (١١) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
١٩	٠,٤٦٠*	٠,٤٤٦*	٢٢	٠,٧٣٢**	٠,٥٩٠**
٢٠	٠,٣٠٣	٠,٤٥١*	٢٣	٠,٨١٠**	٠,٧٠٧**
٢١	٠,٨٣٦**	٠,٧٦٢**	٢٤	٠,٦٩٧**	٠,٦٧٨**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥					

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الخامس (الحياة الهادفة) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٢٥	٠,٨٥٩**	٠,٤١٢*	٢٨	٠,٣٩٣*	٠,٦٧٨**
٢٦	٠,٣٩٣*	٠,٦٧٨**	٢٩	٠,٨٥٤**	٠,٤٣٨*
٢٧	٠,٨٥٩**	٠,٤١٢*	٣٠	٠,٨٥٤**	٠,٤٢٧*
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥					

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد السادس (تقبل الذات) والمقياس ككل.

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٣١	٠,٩٤٧**	٠,٧٦٢**	٣٤	٠,٩٢٥**	٠,٧٥٤**
٣٢	٠,٩٤٧**	٠,٧٦٢**	٣٥	٠,٩٠١**	٠,٦٤١**
٣٣	٠,٠٢٩	٠,٤٢٧**	٣٦	٠,٩٠١**	٠,٦٤١**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥					

ويتضح من الجداول السابقة لأرقام (٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه والمقياس ككل دالة عند مستويي دلالة ٠,٠١، و٠,٠٥؛ في حين تم حذف المفردات أرقام (٤، ٩، ١٥، ١٧، ٢٠، ٣٣) لعدم ارتباطهما بالدرجة الكلية للبعد أو المقياس ككل.

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم.

المتغير	الدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (الاستقلال الذاتي)	٠,٩١٠**
البعد الثاني (التمكن البيئي)	٠,٩٣٨**
البعد الثالث (التطور الشخصي)	٠,٨٤٩**
البعد الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)	٠,٩٥١**
البعد الخامس (الحياة الهادفة)	٠,٥٧٠**
البعد السادس (تقبل الذات)	٠,٨٦٩**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة (٠,٠١).	

من خلال الجدول السابق يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ مما يدلل على اتساق المقياس ومناسبته للاستخدام.

ثانياً: ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة المقياس إلى نصفين (فردي – زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان – براون)، وكذلك التجزئة النصفية بمعادلة "جوتمان"، كما استخدمت طريقة "ألفا – كرونباخ". وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (١٥) نتائج معاملات ثبات مقياس الشعور بالسعادة (ن=٣٠).

البعد	عدد المفردات	الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل التجزئة "سبيرمان"	معامل التجزئة "جوتمان"	معامل ألفا– كرونباخ
الاستقلال الذاتي	٥	٠,٧٢٤	٠,٨٤٤	٠,٨٠٧	٠,٦٠٥
التمكن البيئي	٥	٠,٥٩٤	٠,٧٥٢	٠,٦٤٧	٠,٧٥٥
التطور الشخصي	٤	٠,٨٢٩	٠,٩٠٧	٠,٩٠١	٠,٩١٦
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٥	٠,٦٧٥	٠,٨١١	٠,٨٠٦	٠,٧٨٧
الحياة الهادفة	٦	٠,٣١٣	٠,٤٧٧	٠,٤٦٣	٠,٧٨٧
تقبل الذات	٥	٠,٩٨٩	٠,٩٩٥	٠,٩٥٧	٠,٩٧٠
المقياس ككل	٣٠	٠,٩٦٢	٠,٩٨١	٠,٩٨١	٠,٩٥٠

يتضح من نتائج جدول (١٥) أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

الصورة النهائية لمقياس الشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم:

بعد إجراء الخصائص السيكومترية للمقياس أصبح عدد مفردات المقياس (٣٠) مفردة مُوزعة على ستة أبعاد هم (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات)، بواقع (١٣) مفردة إيجابية، و(١٧) مفردة سلبية، ويتم اختيار استجابة من ثلاث استجابات هي (دائمًا–أحيانًا–نادرًا). وفيما يلي توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية:

جدول (١٦) توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس الشعور بالسعادة.

الأبعاد الفرعية	أرقام المفردات	عدد المفردات
الاستقلال الذاتي	١، ٢، ٣، ٤*، ٥*	٥ مفردات
التمكن البيئي	٦، ٧، ٨، ٩*، ١٠*	٥ مفردات
التطور الشخصي	١١*، ١٢، ١٣*، ١٤	٤ مفردات
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٥*، ١٦، ١٧*، ١٨*، ١٩*	٥ مفردات
الحياة الهادفة	٢٠، ٢١، ٢٢*، ٢٣*، ٢٤*، ٢٥*	٦ مفردات
تقبل الذات	٢٦، ٢٧، ٢٨*، ٢٩*، ٣٠*	٥ مفردات
المقياس ككل		٣٠ مفردة
الرمز (*) يشير إلى المفردات السلبية		

د- الأساليب الإحصائية:-

١- معامل ارتباط بيرسون.

٢ – تحليل الانحدار الخطي البسيط.

٣ – معامل ألفا–كرونباخ.

٤ – التجزئة النصفية (سبيرمان براون–جوتمان).

نتائج البحث:-

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس الشعور بالسعادة". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وفيما يلي النتائج:

جدول (١٧) نتائج حساب معامل ارتباط بيرسون بين مقياسي اللياقة النفسية والشعور بالسعادة.

المتغيرات		مقياس الشعور بالسعادة						
		الاستقلال الذاتي	التمكن البيئي	التطور الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الحياة الهادفة	تقبل الذات	المقياس ككل
مقياس اللياقة النفسية	الحساسية الاجتماعية	٠,٩٨٣**	٠,٨٣٦**	٠,٥٤٠**	٠,٧٧٢**	٠,٥٨٥**	٠,٢٣٣	٠,٨٣٦**
	قبول الذات	٠,٧٠٠**	٠,٩٣٠**	٠,٨٤٠**	٠,٩٤٥**	٠,١٩٥	٠,٣٦٤*	٠,٨٤٩**
	الرضا بالحياة	٠,٨٥١**	٠,٧١١**	٠,٦٢٧**	٠,٧٤٣**	٠,٦٦٧**	٠,١٩٧	٠,٨٠٨**
	التوجه للمستقبل	٠,٦٨١**	٠,٥٥٥**	٠,٦٤٩**	٠,٦٠٦**	٠,٩٣١**	٠,٢٦٣	٠,٨٠١**
	المقياس ككل	٠,٩١٤**	٠,٨٥٩**	٠,٧٥٨**	٠,٨٧١**	٠,٦٩٠**	٠,٣٠١*	٠,٩٤٠**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠,٠٥								

يتضح من نتائج الجدول (١٧) تحقق الفرض البحثي، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم.

وتتفق نتيجة الفرض الأول مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة روجاس وآخرون (Rojas, et al., 2003) من التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على التمرينات في تحسن اللياقة البدنية واللياقة النفسية من خلال تحسن اللياقة القلبية الرئوية، وتحسن الصحة المرتبطة بنوعية الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن التمرينات تعمل على تدعيم وتقوية نوعية الصحة المرتبطة بنوعية الحياة.

كما تتفق نتيجة الفرض الأول مع ما توصلت إليه نتائج دراسة مريم عيسى (٢٠١٣) من وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة ما بين أبعاد السلوك التكيفي (الوظائف الاستقلالية، النمو الجسمي، النشاط الاقتصادي، النمو اللغوي، الأرقام والوقت، النشاط المهني، النشاط المنزلي، التوجيه الذاتي، تحمل المسؤولية، التطبيع الاجتماعي) وأبعاد جودة الحياة (الرضا، الرفاهية والسعادة، الإنتماء الاجتماعي، التمكين أو الضبط) لدى التلميذات المعاقات عقلياً بدرجة بسيطة في دولة قطر.

ترى الباحثة أن نتيجة هذا الفرض واقعية، فمعظم الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم القادرين على اللياقة النفسية والحساسية الاجتماعية وقبول الذات والرضا بالحياة والتوجه للمستقبل هم أفراد قادرين على الاستقلال الذاتي، ويرتفع لديهم مستوى التمكن البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات وهي سمات وثيقة الصلة بالشعور بالسعادة.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "يمكن التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الشعور بالسعادة بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Regression Analysis، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (١٨) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط.

المتغير المستقل	معامل الانحدار المعياري (Beta)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار غير المعياري (B)	معامل الارتباط R	التباين المفسر (R2)	نسبة المساهمة (التغير في التباين المفسر)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
اللياقة النفسية	٠,٩٤٠	٠,٠٥٤	١,٠٢٢	٠,٩٤٠	٠,٨٨٣	٠,٨٨١	١٩,٠٣٩	دالة عند ٠,٠١
قيمة الثابت Constant = ٢,٢٠٤								

جدول (١٩) نتائج تحليل التباين لدلالة معامل الانحدار الخطي البسيط.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٥٦٢٩,٠٨٣	١	٥٦٢٩,٠٨٣	٣٦٢,٤٧٦	دالة عند ٠,٠١
البواقي	٧٤٥,٤١٧	٤٨	١٥,٥٣٠		
الكلي	٦٣٧٤,٥٠٠	٤٩			

ونلاحظ من الجدولين السابقين أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بلغت (٠,٩٤٠) بينما بلغ معامل التحديد (٠,٨٨٣)، وهذا يعني أن متغير اللياقة النفسية يفسر حوالي (٨٨,٣ %) من التباين الكلي لأداء الأطفال المعاقين عقليًا على مقياس الشعور بالسعادة، كما كانت قيمة (ف) تساوي (٣٦٢,٤٧٦)، بينما بلغت قيمة (ت) مقدار (١٩,٠٣٩)، وجميع هذه القيم دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١. وهذا يشير إلى أن العلاقة بين المتغيرين حقيقية، وأنه يمكن التنبؤ بأداء الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم على مقياس الشعور بالسعادة من خلال معلومية الدرجة على مقياس اللياقة النفسية؛ مما يدلل على تحقق الفرض البحثي الثاني. ومن الجدول رقم (١٨) يمكننا معادلة الانحدار الخطي البسيط كالتالي:

صَ = ب س + أ وتعني لفظيًا

الشعور بالسعادة = معامل الانحدار غير المعياري × اللياقة النفسية + ثابت الانحدار.

الشعور بالسعادة = ١,٠٢٢ × اللياقة النفسية + ٢,٢٠٤.

وتتفق نتيجة الفرض الثاني مع ما أشارت إليه نتائج دراسة لي وبوتي وجان وسوزان (Lee, Bonnie, Jane & Susan, 2004) من أن الأمهات بنسبة (٧٣%) يعتقدن بأن الأنشطة الترفيهية وممارسة الهوايات يعتبران من مكونات جودة الحياة الأساسية لأبنائهن المعاقين عقلياً والتي تساعدهن في الاتصال الاجتماعي والإحساس بالسعادة.

كما تتفق نتيجة الفرض الثاني مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة رباب نبيل (٢٠١٩) من فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية أليس في تحسين بعض

مهارات السلوك التكيفي وجودة الحياة لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وتحقق لهم السعادة والرضا والطمأنينة النفسية.

ترى الباحثة أن الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم ذوي الإيجابية في اللياقة النفسية والحساسية الاجتماعية وقبول الذات والرضا بالحياة والتوجه للمستقبل يتسمون بالقدرة على الاستقلال الذاتي والتمكن البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات والتي تسهم في ارتفاع درجة الشعور بالسعادة لديهم.

توصيات البحث:

١. ضرورة إنشاء مراكز متخصصة للأطفال المعاقين عقلياً، تهتم باستخدام أحدث البرامج.

٢. ضرورة القيام بمزيد من الدراسات حول اللياقة النفسية وفعاليتها في تنمية سلوكيات مختلفة.

٣. إجراء بحوث مقارنة حول الشعور بالسعادة لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين.

قائمة المـــــراجـــع

أولاً : **المراجع العربية**:-

١. أحمد أحمد متولي عمر (٢٠٠٦). الشعور الذاتي كدالة لكل من الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الأنا. **مؤتمر كلية التربية**. جامعة كفر الشيخ.

٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤). **النشاط البدني والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة**. القاهرة: دار الفكر العربي.

٣. إيمان محمد السيد هدهوده (١٩٩٨). ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسلوك التوافقي للمعاقين "القابلين للتعلم". **مجلة بحوث كلية الآداب**. جامعة المنوفية. ع (٣٤٤).

٤. توني لوزان (٢٠٠٩). **الكتاب الأمثل لخرائط العقل، أطلق العنان لقدراتك الإبداعية، قو ذاكرتك، غير حياتك**. الرياض. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.

٥. جوديث هولفويجر، وآخرون (٢٠١٤). **كتيب ويبينار ٢ (الكتيب الفني المرافق)**. منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونسيف). ص.ص. ١ – ٣٦ .

٦. حنان فايز محمود مخيون (٢٠٠٣). برنامج ترويحي مقترح وأثره على تنمية الوعي بالذات لذوي الاحتياجات الخاصة من الأطفال المعاقين ذهنياً. **رسالة ماجستير**. كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية.

٧. رباب نبيل عبد العظيم علي (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية أليس في تحسين بعض مهارات السلوك التكيفي لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وأثر ذلك على جودة الحياة لديهم. **رسالة دكتوراة**. كلية التربية. جامعة بني سويف.

٨. رشا زكريا عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٧). الذكاء المتعدد واللياقة النفسية وعلاقتهما بالمستوى الرقمي في السباحة. **رسالة ماجستير**. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان.

٩. سهير محمد التوني (٢٠١٠). تنمية الثقة بالنفس باستخدام فنيات من البرمجة اللغوية العصبية والعلاج المعرفي السلوكي لعلاج الأطفال المتلعثمين. **رسالة دكتوراة**. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.

١٠. سيدة أبو السعود حنفي (٢٠٠٣). إكساب الأطفال المتخلفين عقلياً مهارات الحياة اليومية من خلال برامج العمل الجماعي. **مجلة الطفولة والتنمية**. المجلس العربي للطفولة والتنمية. مج (٣). ع (٩).

١١. علي حسين هاشم الزميل (٢٠١٥). اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة القادسية. **رسالة ماجستير**. كلية التربية الرياضية. جامعة القادسية.

١٢. فواز محمد الدمخي (٢٠٠٣). مؤشرات اللياقة النفسية المميزة للمتفوقين معرفياً: دراسة استكشافية مقارنة بين طلاب الثانوي المتفوقين وغير المتفوقين. **رسالة ماجستير**. كلية الدراسات العليا. جامعة الخليج العربي. البحرين. ص.ص. ١ – ١٦٣ .

١٣. قحطان أحمد الظاهر (٢٠٠٨). **مدخل إلى التربية الخاصة**. ط ٢ . عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

١٤. لويس كامل مليكة (١٩٩٨). **دليل الصورة الرابعة من مقياس ستانفورد بينية**. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

١٥. مايسة أحمد النيال (١٩٩٤). **مقياس السعادة: كراسة التعليمات**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٦. مايكل أراجايل وآخرون (١٩٩٥). **مقياس السعادة، كراسة التعليمات**. ترجمة. أحمد محمد عبد الخالق. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٧. محمد فوزي يوسف وآخرون (٢٠٠١). **متلازمة داون حقائق وإرشاد**. منشورات مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية. الإمارات: مكتبة الشارقة.

١٨. مريم عيسى الشبراوي (٢٠١٣). السلوك التكيفي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلميذات المعاقات ذهنياً بدرجة بسيطة في دولة قطر. **مجلة الطفولة العربية**. ع (٥٤). ص.ص. ٦٧ – ٩٧ .

١٩. ميادة محمد علي أكبر (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية والتواصل اللفظي للمعاقين عقلياً المصابين بأعراض داون القابلين للتعلم. **رسالة دكتوراة**. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.

٢٠. ناجي محمد قاسم، فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٤). فعالية برنامج ترويحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً "القابلين للتعلم". **المؤتمر العربي الأول**. الإعاقة الذهنية بين التجنب والرعاية. ١٣–١٤ يناير ٢٠٠٤ م. الجمعية النسائية. جامعة أسيوط للتنمية.

٢١. نادية جودت حسن الجميل (٢٠١٥). **سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة**. العراق: دار الكتب والوثائق الوطنية.

ثانياً : المراجع الأجنبية:-

1. Bonnie S. & Executive E. (2001). **The Gale Encyclopedia of Psychology**. Second Edition. GALE GROUP STAFF. USA.
2. Das Gupta, S., & Kumar, D. (2010). Psychological Correlates of Happiness. **Indian Journal of Social Science Researches**. V.(7). N.(1). P.P. 60-66.
3. Dulewicz, V. & Higgs. M. (1999). Can emotional Intelligence be Measured and Developed? **Leadership and Organizational Development Journal**. V.(20). N.(5). P.P. 242-253.
4. Goleman, D. (1998). The emotionally intelligent worker. **Futurist**. V. (33). N. (3). P.P. 14 – 20.
5. Joanne E. R., Johanna P., Cheryl M. (2007). Language and Communication Development in Down Syndrome. **Mental Retardation and Developmental Disabilities**. V. (13). P.P. 26 – 35.

6. Lee, M., Bonnie R., Jan, B., & Susan, S. (2004). Quality of Life for young and adults with Severe Intellectual disability: Mothers thoughts and reflections. **Journal of Intellectual and Developmental Disability**. V. (290. N. (2). P.P. 131 – 146.

7. Neil J. S. (2008). **Encyclopedia of educational Psychology**. SAGE Publications. Inc., USA.

8. Partington J. W., Sundberg M. L. (1998). **Teaching Language to children with autism or other developmental disabilities**. Pleasant Hill, CA: Behavior Analysts, Inc, [Google Schoolar].

9. Pennington, B. F., & Ozonoff, S. (1996). Executive functions and developmental Psycho.Pathology. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**. V. (37). P.P. 51 – 87.

10. Rojas,-R; Schlicht,-W; Hautzinger,-M, (2003). Effects of exercise training on quality of life, Psychological Well-being, Immune status, and Cardiopulmonary Fitness in an Hiv-I Positive Population. **Journal of Sport and Exercise-Psychology**. Journal-Article.

11. Ryff, C & Singer, B (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach To Psychological Well-Being. **Journal of Happiness Studies**. V.(9).

12. Veenhoven, R.(2003). Happiness. **The Psychologist**. V.(16). P.P.128-129.

13. Vishvanath Pise, Balaram Pradhan, Manmath M Charote, (2017). Validation of Yoga module for children with intellectual disabilities. **Industrial Psychiatry Journal**. V. (26). N. (2). P.P. 151-154.

14. Yang, Y. (2008). Long and Happy Living. **Social Science Research**. V.(37). P.P. 1-1235.