



Mental health and its relationship on psychological prosperity and results for women's league 2023–2024

Abstract

The study aimed to prepare a scale of mental health, in addition to preparing a scale of psychological prosperity among female handball club players for the season (2023-2024), as well as to know the relationship between both mental health and psychological prosperity among female handball club players for the season (2024-2025). The researcher used the descriptive approach to suit the research problem. The research community was identified as female handball players in the Kurdistan Region, participation letters, which are (Kirkuk Girl, Al-Najma, Solaf, Erbil Girl, as the sample is "the part that represents the original community, or the model on which the researcher conducts his entire work Accordingly, after the scales under study were standardized, including the scales of (mental health, psychological prosperity), the researcher adopted a sample of (56) female players participating in the women's handball league, and the questionnaires were distributed to the sample during the women's handball league.

Keywords: mental health, psychological prosperity.



الصحة النفسية و علاقتها بالازدهار النفسي ونتائج دوري النساء بكرة اليد للموسم

2024 – 2023

أ . م . د شيماء حسن اسماعيل

مديرة تربية دياالى

drshymaa548@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة الى اعداد مقياس الصحة النفسية , فضلاً عن اعداد مقياس الازدهار النفسي لدى لاعبات الاندية بكرة اليد للموسم (2024-2025) , كذلك معرفة الارتباط بين كل من الصحة النفسية والازدهار النفسي لدى لاعبات الاندية بكرة اليد للموسم (2024-2025) , وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث , تم تحديد مجتمع البحث وهن لاعبات كرة اليد, إذ تبلغ نسبة العينة (100%) من مجتمع البحث , والبالغ عدد الأندية (4) خلال نتائج النهائي وتضمن الأندية التي قد تمت مشاركتها ضمن الدوري والتي بعثت كتب المشاركة وهي كل من (فتاة كركوك , النجمة , سولاف, فناة اربيل) إذ تعد العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل، أو النموذج الذي تجري الباحثة مجمل عمله عليه, بعد أن تم تقنين المقاييس قيد الدراسة والمتضمنة مقاييس (الصحة النفسية , الازدهار النفسي) قامت الباحثة باعتماد عينة قوامها (56) لاعبة المشاركات في دوري كرة اليد النسوية وتم توزيع الاستمارات على العينة خلال دوري كرة اليد للفرق النسوية.

الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية , الازدهار النفسي .



1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن اهتمام الايجابي بعلم النفس في بداية عهده بدراسة وتحليل والتي تقوم على تحسين وزيادة صحة الفرد في حياته، وكذلك اطالة عمر الفرد، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يعيشها وكذلك تعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة، كما أن الازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقيًا وعمومية وشمولاً من السعادة والرفاهية لأنه لا يختصر على المكونات الذاتية للفرد كال�فاءة والحيوية والتفاؤل . ان الصحة النفسية مهمة جدا للفرد فهي من جهة تؤدي الى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية ، وكذلك تساهم في استثمار طاقاته المختلفة على اتم وجه بما يحقق اهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده فهي اذن اساس لممارسة الإنسان لدوره في الحياة ، كما تأتي أهمية الصحة النفسية في التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للفرد اذ ان التعرض للازمات .

إن لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي شهدت تطورا كبيرا على مستوى دول العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية وخطيطة متنوعة ومشوقة للمشاهد ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ، وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات مادة التدريس أو التدريب لذا تتطلب الكثير من الجهد والتفكير إذ يشكل الأداء المهاري عاملا مهما بالنسبة لدى لاعبي كرة اليد. وتتطلب النتائج في جميع المجالات العامة وخاصة المجالات الرياضية صحة نفسية والتي بدوها تعطي الايجابية النفسية في الأداء والتفكير لذا تكمن أهمية البحث في معرفة اثر الصحة النفسية على الازدهار النفسي لدى نتائج دوري النساء في كرة اليد .

2-1 مشكلة البحث :

أن لأهمية ودور الصحة النفسية وأثرها في خفض الإحباط و إدارة القلق والتوتر النفسي هو أحد مؤشرات الصحة النفسية والتي تعد من أهم المشاكل التي تواجه معظم اللاعبات في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية ، وبالخصوص لعبة كرة اليد كونها فرقية وذلك لدقة مهاراتها وسرعتها في الأداء كما إن لهذه المظاهر العديد من الآثار السلبية، من خلال اطلاع الباحثة في مجال اختصاصها لم تحصل



على أي دراسة محلية تتناول جانب الصحة النفسية لدوري النساء اللاعبات بكرة اليد، لذا يتطلب أن تكون اللاعبة بإيجابية نفسية ذلك لتحقيق الهدف المنشود وذلك ما دفع الباحثة الى حاجة ملحة في تقديم دراسة , وذلك للإجابة عن التساؤل التالي:

ما مدى علاقة الصحة النفسية على الازدهار النفسي و نتائج الدوري لكرة اليد للسيدات؟

1-3 أهداف البحث :

- 1- أعداد مقياس الصحة النفسية لدى لاعبات الاندية بكرة اليد للموسم 2023-2024.
- 2- التعرف على مقياس الازدهار النفسي لدى لاعبات الاندية بكرة اليد للموسم 2023-2024.
- 3- التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والازدهار النفسي لدى لاعبات الاندية بكرة اليد للموسم 2023-2024.

1-4 فروض البحث:

- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الصحة النفسية والازدهار النفسي لدى لاعبات الاندية بكرة اليد للموسم 2024-2025.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1: المجال البشري : لاعبات الفرق النسوية للأندية بكرة اليد .
- 1-5-2: المجال المكاني : ملاعب كرة اليد التابعة للاتحاد المركزي لكرة اليد في بغداد.
- 1-5-3: المجال الزمني: 2023/ 7/25 لغاية 2024/9/25 .

1-6 مصطلحات البحث :

الصحة النفسية:

وهي "اكتساب الفرد العادات المناسبة، الفعالة التي تساعده في معاملة الآخرين ومواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات" (عبد السلام عبد الغفار , 1977 , 41) . وعرفتها منظمة الصحة العالمية: هي "ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي فقط وإنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد (محمد السيد الهابط , 1985, 17) " وعرفها كولدبرغ (1972) :أنها حالة افتراضية من السواء يكون الفرد فيها منسجماً مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، قادراً على أداء الوظائف السوية، وتندرج الحالة النفسية على محور يتراوح ما بين السواء الافتراضي الذي تتوافر فيه طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من التفاعل مع المواقف



المختلفة، والاضطرابات الحادة، حيث تظهر الأعراض أو يشعر بها الفرد، وتوجد بينها درجات متفاوتة من الصحة النفسية (Gold berg , 1972 , 4)

الازدهار النفسي:

هو مفهوم أكثر رقيًا وعمومية من الرفاهية لأنه لا يختصر على المقومات الذاتية للفرد كالكفاءة والتفاؤل والحيوية والاندماج بل يتضمن جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الإيجابية والشعور بمعنى الحياة والانجاز (Hone, 2013, 21)

فهو مفهوم يتعدى مستوى السعادة والرفاهية وعلى هذا يعتمد الازدهار النفسي على تمتع الفرد لمستويات عالية من رأس المال النفسي و رأس المال الاجتماعي (Diener , 2010 , 266)

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهن لاعبات كرة اليد البالغ عددهن (56) لاعبة , إذ تبلغ نسبة العينة (100%) من مجتمع البحث , والبالغ عدد الأندية (4) خلال نتائج النهائي وتضمن الأندية التي قد تمت مشاركتها جدول (1) ضمن الدوري والتي بعثت كتب المشاركة وهي كل من (فتاة كركوك , النجمة , سولاف, فتاة اربيل) إذ تعد العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل، أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه.

جدول (1)

يبين الفرق المشاركة فقط في الدوري النسوي بكرة اليد

المجموع	العدد	الاندية المشاركة	ت
56	14	نادي فتاة كركوك	1
	14	نادي النجمة	2
	14	نادي سولاف	3
	14	فتاة اربيل	4

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:



2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة الانترنت الدولية.
- 2- المقابلة.
- 3- الملاحظة.
- 4- الاختبارات والقياس.
- 5- استمارة تفريغ البيانات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

- 1- جهاز كومبيوتر نوع (dell) عدد (1) .
- 2- اقلام مختلفة (ماجك، رصاص، جاف).

2-4 مقياس الصحة النفسية:

2-4-2 إجراءات البحث :-

2-4-2-1 اعداد مقياس الصحة النفسية :-

لقد تم إجراء اعداد المقياس المعد من قبل (محمد عبد الرضا سلطان الكعبي , 2015) وتم التعديل عليه من قبل الباحثة الى ان وصل الى صورته النهائية وذلك بعد استخراج القدرة التمييزية والاتساق الداخلي له حيث كان (70) فقرة وذلك من خلال عرضه على أفراد العينة وذلك للعمل في اعداد وتعديل على المقياس .

2-4-2-2 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها :

إن الظاهرة التي يهدف البحث لقياسها هي تحديد الصحة النفسية لدى لاعبات الاندية النسوية بكرة اليد وأما في اعداد مقياس الصحة النفسية فقد اعتمد البحث الحالي النظريتين السلوكية والمعرفية " إذ تشير النظرية السلوكية إلى أن الأعراض المرضية (Pathological Symptoms) عبارة عن عادات سلبية متعلمة يمكن تعديلها كأي مظهر آخر من مظاهر السلوك، وذلك اعتماداً على عملية التعزيز (Reinforcement) وعملية الانطفاء (Extinction) أما النظرية المعرفية فتشير إلى أن الأمراض النفسية قد تنتج من التعلم الخاطئ والاستدلال المبني على معلومات غير كافية أو غير صحيحة " (العيسوي , 1997 , 58) .



2-4-3 تحديد مجالات الصحة النفسية :-

لتحديد مجالات الصحة النفسية قامت الباحثة بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث والعديد من المصادر في العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي حيث أمكن جمع (7) مجالات حددت المجالات الجوانب المعرفية و السلوكية والانفعالية التي يمكن من خلالها قياس الصحة النفسية لدى اللاعبين وقد تم تحديد المجالات والتعريفات المناسبة لكل مجال، وفي ضوء التعريف النظري للصحة النفسية والاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة، حددت الباحثة (سبعة) مجالات للمقياس بصورته الأولية مع وضع تعريف لكل منها والمجالات هي (المجال النفسجسمي و المجال المعرفي (العقلي) و المجال الانفعالي و المجال النفسي و مجال مواجهة المشكلات و مجال تقبل الذات و مجال تقبل الآخرين) ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات وتعريفاتها أعدت استمارة استبيان تتضمن التعريف النظري للصحة النفسية الذي اعده الباحث فضلا عن المجالات السبعة ومكوناتها التي اعتمدها الباحثة مع تعريفاتها ، وقد عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المجالات والتعريفات التي وضعت لها. وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين اتضح ان جميع المجالات السبعة جميعها حازت على تأييد أكثرية الخبراء والمختصين في صلاحيتها ، كما تم إجراء التعديلات على بعض التعريفات. وقد استخدمت الباحثة الأهمية النسبية لكل مجال من المجالات.

2-4-1-4 صلاحية مجالات الصحة النفسية :

قد تختلف هذه المجالات في مدى تمثيلها لقياس الصحة النفسية للاعبين إذ قد يكون لبعض هذه المجالات لها أهمية أكثر من غيرها من المجالات في قياس الصحة النفسية لدى العينة. ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات وتعريفاتها تم عرضها على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام والرياضي ذلك لثبات صلاحيتها وتحديد الأهمية النسبية لكل مجال من المجالات .



جدول (2)

يبين الأهمية النسبية لمجالات الصحة النفسية

ت	المجال	عدد الخبراء	مجموع الدرجات	الأهمية النسبية	الملاحظات
1	المجال النفسجسمي	14	36	85.7	يعتمد
2	المجال المعرفي	14	36	85.7	يعتمد
3	المجال الانفعالي	14	36	85.7	يعتمد
4	المجال النفسي	14	34	80.9	يعتمد
5	مجال مواجهة المشكلات	14	30	71.4	يعتمد
6	مجال تقبل الذات	14	30	71.4	يعتمد
7	مجال تقبل الآخرين	14	30	71.4	يعتمد

2-4-1-5 صلاحية فقرات المقياس :-

يتطلب هذا الإجراء الحصول على توافق آراء مجموعة من الخبراء حول صلاحية فقرات هذا المقياس ، لذلك قامت الباحثة بإعداد استمارة مقياس الصحة النفسية بصورتها الأولية وتحديد فقرات كل مجال من المجالات المتعلقة بالصحة النفسية لطلاب كليات التربية الرياضية لدى العينة وإعطاء تعريف لكل مجال من هذه المجالات السبعة المكونة للمقياس ، إذ اشتملت الاستمارة على (70) فقرة . وبعد إجراء التعديلات اللغوية تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والاختبار والمقياس البالغ عددهم (14) خبيراً ومختصاً (ملحق رقم 1) وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين تم تعديل بعض الفقرات واختصارها ، ودمج فقرات أخرى لتشابهها. كما تم نقل بعض الفقرات لمجالات أخر أكثر ملائمة، كذلك حذفت بعض الفقرات لعدم صلاحيتها. واتضح من عملية التحكيم هذه أن(51) فقرة حازت على تأييد أكثرية الخبراء والمختصين على صلاحيتها في قياس الصحة النفسية. موزعة على المجالات السبعة للمقياس فقد أصبحت (8) فقرة للمجال النفسجسمي، و(8) فقرة للمجال المعرفي ، و(5) فقرة للمجال الانفعالي ، و (7) فقرة للمجال النفسي ، و(8) فقرة لمجال مواجهة المشكلات، و(7) فقرات لمجال تقبل الذات ، و (8) فقرات لمجال تقبل الآخرين. وقد استخدم مربع كأي لتحديد حقيقة الفروق لأراء الخبراء. إذ كانت الفروق بينها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، إما الفقرات التي لم تحصل على تأييد الخبراء والمختصين والبالغ عددها (19) فقرة فقد تم



استبعادها من المقياس لأنها لم تحقق نسبة الاتفاق . ولأجل التأكد من صلاحية التعديلات التي أجرتها الباحثة بعد الأخذ بآراء الخبراء والمختصين وملاحظاتهم تم عرض المقياس المعدل مرة أخرى على بعض الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية التعديلات، وقد حصل على نسبة اتفاق 100% وعليه تم تثبيت المقياس بصورته الأولى .

الجدول (3)

يبين آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات مقياس الصحة النفسية

المجال النفسي						
نوع الدلالة	قيمة كاسو المحسوبة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		الفقرة	ت
			لا يصلح	يصلح		
معنوي	14	%100	0	14	يحمّر وجهي وأتصبّب عرقاً عندما التقى بأشخاص جدد.	1
معنوي	14	%100	0	14	أعاني من سوء الهضم.	2
معنوي	14	%100	0	14	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما	3
معنوي	7.14	%85.7	2	12	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المحاضرات.	4
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	أشعر بارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولاً عن أداء المهارة الرياضية القادمة .	5
معنوي	7.14	85.7	2	12	يتصبّب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرّجة داخل الصف.	6
غير معنوي	2.57	%71.4	4	10	أعاني من التهابات الجلد .	7
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أشعر بجفاف حلقي عندما يشاهد أدائي بكرة السلة أشخاص مهمون .	8
معنوي	7.14	%85.7	2	12	أعاني من ارتجاف اليدين أثناء التصويب بكرة السلة .	9
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	أشعر في يوم الامتحان بتعب شديد.	10
المجال المعرفي (العقلي)						
نوع الدلالة	قيمة كاسو المحسوبة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		الفقرة	ت
			لا يصلح	يصلح		
معنوي	14	%100	0	14	أشعر أن لدي القدرة على الانتباه والتركيز حتى عندما تكون الظروف ليست في صالحتي .	11
معنوي	14	%100	0	14	أستطيع وضع أهداف محددة لأدائي المهاري أثناء المحاضرة.	12
غير معنوي	2.57	%71.4	4	10	أستطيع تذكر جميع المعلومات والمواقف التي حدثت في المحاضرات السابقة.	13
معنوي	14	%100	0	14	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الطلاب	14
معنوي	14	%100	0	14	أجمع أفكارني بنقطة واحدة لخدمة الأداء المهاري المراد تحقيقه	15
معنوي	14	%100	0	14	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء مهارة المناولة بكرة السلة	16
غير معنوي	2.57	%71.4	4	10	يمكنني التركيز على أداء الطلاب في آن واحد	17



غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	أستطيع تحديد أهدافي .	18
معنوي	7.14	%85.7	2	12	يستهويني تصور الحركات الخطئية للاعبين أثناء اللعب بكرة السلة	19
معنوي	10.28	%92.8	1	13	يسهل علي تمييز دقائق الأمور في جميع الظروف.	20
المجال الانفعالي						
نوع الدلالة	قيمة كاسو المحسوبة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		الفقرة	ت
			لا يصلح	يصلح		
معنوي	14	%100	0	14	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي أمام زملائي	21
معنوي	14	%100	0	14	أشعر أن لدي حساسية زائدة تجاه المؤثرات الخارجية الصوت ، الضوء	22
معنوي	14	%100	0	14	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بي	23
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أميل إلى قضم الأظافر عندما أفكر بأمور لم أجد لها حلاً".	24
غير معنوي	2.57	%71.4	4	10	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين ، ...) بقوة عندما أفكر بموضوع مهم .	25
معنوي	14	%100	0	14	أقوم بمضغ شفتي بشكل لاإرادي عندما يؤنبني المدرب على أدائي	26
غير معنوي	2.57	%71.4	4	10	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح إذا ارتكبت خطأ.	27
معنوي	14	%100	0	14	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرماً أو مفاجئاً	28
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أكون مبتسماً ومتفانلاً في جميع الأحوال والظروف .	29
معنوي	14	%100	0	14	أتحدث بهدوء وثقة مهما كان عدد الطلاب كبيراً .	30
المجال النفسي						
نوع الدلالة	قيمة كاسو المحسوبة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		الفقرة	ت
			لا يصلح	يصلح		
معنوي	14	%100	0	14	عندما أشعر بالإحباط أو الأذى ، أتراجع	31
معنوي	7.14	%85.7	2	12	أشعر بالرضا عن نفسي .	32
غير معنوي	2.57	%71.4	4	10	أشعر أن لا جدوى من حياتي .	33
معنوي	14	%100	0	14	لا أشعر بالقلق بسبب طبيعة المشكلات التي تواجهني .	34
معنوي	7.14	%85.7	2	12	أشعر بالقلق على مستقبلي .	35
معنوي	10.28	%92.8	1	13	تنتابني مخاوف غير عادية لا أعرف سببها	36
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	تراودني أفكار لا أستطيع التخلص منها	37
معنوي	10.28	%92.8	1	13	يصيبني الارتباك عندما أتحدث مع أحد المدرسين.	38
معنوي	14	%100	0	14	أعاني من القلق والعصبية والتوتر.	39
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أجد صعوبة بالاستمتاع بنشاطاتي يومياً.	40
مجال مواجهة المشكلات						
نوع الدلالة	قيمة كاسو المحسوبة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		الفقرة	ت
			لا يصلح	يصلح		



معنوي	7.14	%85.7	2	12	أرتبك كثيراً عند مواجهة المواقف الجديدة.	41
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أجد صعوبة في سؤال الآخرين عن معلومة معينة.	42
معنوي	14	%100	0	14	أشعر أنني غير قادر على البدء بأي عمل.	43
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	أجد صعوبة في التفكير بشكل واضح.	44
معنوي	14	%100	0	14	أتالم لأية مشكلة تواجه زملائي.	45
معنوي	7.14	%85.7	2	12	يستشيرني أصدقائي في حل مشكلاتهم.	46
غير معنوي	2.57	%71.4	4	10	أشعر أن قراراتي صائبة على الدوام.	47
معنوي	7.14	%85.7	2	12	أخذ الأمور بجدية ودون استخفاف.	48
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أفضل الهروب من المشكلة التي لا أجد حلاً لها .	49
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	لا أشعر بالقلق بسبب طبيعة المشكلات التي تواجهني .	50

مجال تقبل الذات

نوع الدلالة	قيمة كاسو المحسوبة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		الفقرة	ت
			لا يصلح	يصلح		
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أفضل أن أكون أحسن طالب	51
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	أرتاح كثيراً عندما أكون بعيداً عن الناس.	52
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أفضل أن احتفظ بمشاعري لنفسي.	53
معنوي	14	%100	0	14	أشعر بالنجاح والفخر في معظم الأوقات .	54
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	يحرص أساتذتي على الاستماع إليّ.	55
معنوي	14	%100	0	14	أنا فاعل في الحياة	56
معنوي	7.14	%85.7	2	12	أنا قادر على أداء دور فاعل في الحياة	57
معنوي	4.4	%78.5	3	11	أقبل ذاتي كما هي .	58
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	أتمنى لو أعيش وحيداً .	59
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أشعر أن الآخرين يحترموني	60

مجال تقبل الآخرين

نوع الدلالة	قيمة كاسو المحسوبة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		الفقرة	ت
			لا يصلح	يصلح		
معنوي	14	%100	0	14	يفتقدني أصدقائي في الألعاب الرياضية	61
معنوي	14	%100	0	14	يتجنب أصدقائي مشاركتي أحاديثهم وألعابهم.	62
معنوي	14	%100	0	14	يحاول أفراد أسرتي أخذ رأيي في بعض المشكلات	63
غير معنوي	2.57	%71.4	4	10	يهمل والدي الكثير من طلباتي.	64
معنوي	10.28	%92.8	1	13	أنا غير قادر على إقامة علاقة صداقة مع الآخرين.	65
معنوي	7.14	%85.7	2	12	يسعدني أن أكون متميزاً بين زملائي.	66
غير معنوي	2.57	%71.4	4	10	أكره زميلي حينما يتفوق عليّ.	67
معنوي	10.28	%92.8	1	13	تسرني رؤية زميلي يوبخ من قبل الأستاذ.	68
معنوي	7.14	%85.7	2	12	أفرح كثيراً لتلكو زملائي العلمي.	69
غير معنوي	1.14	%64.2	5	9	أستخدم الطرق غير المشروعة لأتفوق على الآخرين.	70



معنوي

قيمة (كا²) الجدولية = 3.84 بدرجة حرية (ن-1) = 1-2=1 ومستوى دلالة (0.05) وبعد استخدام اختبار (كا²) والحصول على النتائج قامت الباحثة باستبعاد الفقرات التي كانت فيها قيمة (كا²) المحسوبة اقل من قيمة (كا²) الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)، كذلك اخذ بجميع التعديلات اللغوية والمنهجية التي اقترحها السادة الخبراء والمختصون .

3-4-1-6 إعداد تعليمات المقياس:

تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس التي توضح للاعبين كيفية الإجابة عن فقراته ، وهذه التعليمات قد تم مراعاتها إن تكون واضحة وسهلة الفهم ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات أنموذجا خاصا عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس. وأشار في التعليمات إلى انه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة بل المهم هو اختيار الاستجابة التي تنطبق على العينة أكثر من غيرها . كما طلب من اللاعبين ضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة ودقة وان إجاباتهم ستحظى بسرية تامة وهي للأغراض البحث العلمي فقط، والتأكيد على عدم كتابة أسمائهم. وقد وضعت تعليمات الإجابة على المقياس دون الإشارة إلى اسم المقياس صراحة، إذ يشير كرونباخ إلى " إن التسمية الصريحة لمثل هذه المقاييس قد تدفع المستجيب إلى تزييف الإجابة أو الامتناع عن الإجابة الدقيقة. (Cronbach, 1970, 40) .

3-4-1-7 مفتاح تصحيح مقياس الصحة النفسية :

تعد خطوة حساب الدرجة التي تحصل عليها اللاعب على المقياس من الخطوات المهمة وتعتمد الدرجة على طريقة إعداد الفقرات وعدد بدائل الإجابة ، وبعد موافقة السادة الخبراء على بدائل الإجابة المصاغة على وفق أنموذج ليكرت (Likart) وبمدرج خماسي هي (دائما" ، غالبا" ، أحيانا" ، نادرا" ، أبدا") أعطيت بدائل الإجابة الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) سلبية ، (1،2،3،4،5) إيجابية على التوالي .



3-4-1-8 التجربة الاستطلاعية لمقياس الصحة النفسية:

من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته لدى اللاعبين، والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم ، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات ، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (54) لاعبة ، ضمن اللعابات المشمولات بالبحث وتم اختيارهن عشوائياً اختيروا عشوائياً في المدة من 9/ ولغاية 2024/11/13. وقد اتضح إن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وإن الوقت الذي استغرقته الإجابة عن فقرات المقياس تراوح بين (18-30) دقيقة، بمتوسط مقداره (24) دقيقة . وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق .

2-4-1-9 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الصحة النفسية:

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس. إذ تشير القوة التمييزية إلى القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه. في حين يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، أي إن تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار (ميخائيل ، 1996 ، 98) وقد اتبع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات المقياس هما:

2-4-1-10 المجموعتان المتطرفتان:

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة النفسية تم استخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات. فقد رتبنا الدرجات الكلية التي حصلت عليها اللاعبين بعد تصحيح المقياس تنازلياً، ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثلا المجموعتين و اعتماد نسبة (27%) تعطي أكبر حجم وتمايز. (فرج ، 1980 ، 149) ، وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (27) لاعبة " ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (51) فقرة استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات . والجدول (4) يبين نتائج الاختبار التائي لجميع الفقرات.



الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودالاتها في حساب القوة التمييزية.

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		مستوى الدلالة	تقويم الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		
1	1.589	11.00	2.1884	9.500	0.0134	مميزة
2	0.512	12.500	0.923	7.700	0.016	مميزة
3	0.5129	12.500	0.8127	7.650	0.009	مميزة
4	0.5129	12.500	1.069	7.7500	0.032	مميزة
5	0.5129	12.500	0.753	7.60	0.037	مميزة
6	0.5129	12.500	0.812	7.650	0.009	مميزة
7	0.5139	12.510	0.923	7.7100	0.016	مميزة
8	1.356	9.950	0.0000	7.0000	0.000	مميزة
9	1.2343	9.9501	0.0000	7.0001	0.000	مميزة
10	1.2341	9.952	0.0000	7.0010	0.000	مميزة
11	1.2348	9.9500	0.0000	7.0000	0.000	مميزة
12	1.4343	9.8500	0.0000	6.0030	0.000	مميزة
13	1.2343	9.9500	0.0000	5.001	0.000	مميزة
14	1.3717	10.250	0.000	7.0010	0.000	مميزة
15	1.3562	9.950	0.0000	7.000	0.000	مميزة
16	1.2343	9.9500	0.0000	7.0000	0.000	مميزة
17	1.23438	9.9500	0.0000	7.0000	0.000	مميزة
18	1.3088	8.8500	0.2236	7.0500	0.001	مميزة
19	1.2343	9.9500	0.0001	7.0000	0.000	مميزة
20	1.53125	10.150	0.6708	7.1500	0.000	مميزة
21	1.3717	10.250	0.0000	7.0000	0.000	مميزة
22	1.3945	9.5500	0.223	7.050	0.000	مميزة
23	1.3484	9.8500	0.447	7.100	0.000	مميزة
24	1.2523	8.9000	0.6708	7.1500	0.033	مميزة
25	1.3088	8.8500	0.2236	7.0500	0.001	مميزة
26	1.2343	9.9500	0.4472	7.1000	0.000	مميزة
27	1.1698	9.000	0.8944	7.2000	0.250	مميزة
28	1.53125	10.1500	0.6708	7.1500	0.000	مميزة
29	1.4867	10.000	0.4472	7.1000	0.000	مميزة
30	1.3377	10.000	0.8944	7.2000	0.000	مميزة
31	1.4680	10.050	1.3416	7.3000	0.033	مميزة
32	1.3377	10.000	0.0000	7.0000	0.000	مميزة
33	1.4680	10.050	0.2236	7.0500	0.000	مميزة
34	1.4680	10.050	0.44721	7.1000	0.000	مميزة
35	1.5652	10.350	1.11803	7.2500	0.003	مميزة
36	1.13671	8.6500	0.6708	7.1500	0.012	مميزة
37	1.23438	9.9500	0.22361	7.0500	0.000	مميزة



مميزة	0.000	9.708	0.44721	7.1000	1.23438	9.9500	38
مميزة	0.039	4.622	1.12858	7.3000	1.63111	9.3500	39
مميزة	0.036	5.846	1.56525	7.3500	1.62546	10.3000	40
مميزة	0.021	4.080	1.11803	7.2500	1.94936	9.3000	41
مميزة	0.000	7.568	0.44721	7.1000	1.6543	10.000	42
مميزة	0.004	2.950	1.67332	8.8000	0.48936	7.6500	43
مميزة	0.001	2.601	1.46808	8.5500	0.48936	7.6500	44
مميزة	0.000	0.476	1.77705	9.0000	0.61559	8.8000	45
مميزة	0.000	1.196	1.30888	8.3500	0.00000	8.0000	46
مميزة	0.000	0.476	1.77705	9.0000	0.61559	8.8000	47
مميزة	0.001	2.601	1.46808	8.5500	0.48936	7.6500	48
مميزة	0.000	3.737	2.03651	9.4000	0.48936	7.6500	49
مميزة	0.000	2.429	0.00000	7.0000	1.56525	7.8500	50
مميزة	0.000	6.345	0.00000	7.0000	1.76218	9.5000	51

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) .

2-4-1-11 معامل الاتساق الداخلي:

أولاً: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افراد العينة البالغ عددهم (100) لاعبة" بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). والجدول () يبين نتائج معاملات الارتباط .

الجدول (5)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	0.506**	0.000	معنوي	27	0.668**	0.000	معنوي
2	0.891**	0.000	معنوي	28	0.541**	0.000	معنوي
3	0.653**	0.000	معنوي	29	0.906**	0.000	معنوي
4	0.631**	0.000	معنوي	30	0.784**	0.000	معنوي
5	0.625**	0.000	معنوي	31	0.571**	0.000	معنوي
6	0.715**	0.000	معنوي	32	0.741**	0.001	معنوي
7	0.515**	0.000	معنوي	33	0.689**	0.002	معنوي
8	0.759**	0.000	معنوي	34	0.706**	0.000	معنوي
9	0.556**	0.000	معنوي	35	0.632**	0.000	معنوي
10	0.618**	0.000	معنوي	36	0.496**	0.000	معنوي
11	0.602**	0.000	معنوي	37	0.801**	0.000	معنوي
12	0.633**	0.000	معنوي	38	0.857**	0.000	معنوي



معنوي	0.000	0.787**	39	معنوي	0.000	0.718**	13
معنوي	0.00	0.848**	40	معنوي	0.000	0.700**	14
معنوي	0.000	0.787**	41	معنوي	0.000	0.765**	15
معنوي	0.000	0.641**	42	معنوي	0.000	0.858**	16
معنوي	0.000	0.906**	43	معنوي	0.000	0.584**	17
معنوي	0.000	0.784**	44	معنوي	0.000	0.721**	18
معنوي	0.000	0.571**	45	معنوي	0.000	0.635**	19
معنوي	0.001	0.631**	46	معنوي	0.000	0.617**	20
معنوي	0.002	0.579**	47	معنوي	0.000	0.759**	21
معنوي	0.000	0.806**	48	معنوي	0.000	0.592**	22
معنوي	0.000	0.654**	49	معنوي	0.000	0.694**	23
معنوي	0.000	0.674**	50	معنوي	0.000	0.812**	24
معنوي	0.000	0.673**	51	معنوي	0.000	0.721**	25
				معنوي	0.000	0.668**	26

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) .

2-5 مقياس الازدهار النفسي:

تم اعتماد مقياس الازدهار النفسي المعد من قبل (رشا حامد حسن, 2020) وقد تضمن خمسة مجالات اشتمل عليها الازدهار النفسي , وهي كل من (المشاعر الايجابية , الاندماج النفسي , الشعور بالرضا عن الحياة , العلاقات الايجابية , الانجاز) والمكون من (43) فقرة , ولكل فقرة خمسة بدائل وهي (تنطبق علي تماما, تنطبق علي كثيرا, تنطبق علي أحيانا, تنطبق علي نادرا, لا تنطبق علي ابدا) .

2-6 الأسس العلمية للمقياس :

اولاً : صدق المقياس:

وتم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الازدهار النفسي وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس الرياضي, الذين ابدوا صلاحية فقرات مقياس الازدهار النفسي .

ثانياً : ثبات المقياس :

أ- مقياس الصحة النفسية :

2- التجزئة النصفية:

وتقسمت الفقرات الى نصفين فقرات فردية وأخرى زوجية , وتم تقسيم فقرات المقياسين إلى نصفين فقرات فردية وأخرى زوجية , أي قسم الاختبار إلى قسمين متساويين حيث تضمن القسم الأول الفقرات الفردية في حين تضمن القسم الثاني على الفقرات الزوجية لذا أن مقياس الصحة



النفسية عدد فقراته (51) فقرة وقسمت الى قسمين زوجية وفردية , إذ شمل كل قسم على (26) بشكل متساوي وذلك بإضافة وسط حسابي لتساوي المجموعتين, واستخرج معامل الارتباط الذي بلغ (0,876) بين درجات النصفين وللحصول على قيمة ثابت الاختبار (0,977) وهو مؤشر عال .

2- معامل (الفاكرونباخ) :

إن معدل معاملات الارتباط الداخلي بين فقرات الصحة النفسية هو الذي يحدد معامل الفاكرونباخ. وطبقت هذه المعادلة على أفراد عينة البحث ، وظهرت إن قيمة معامل الثبات تساوي (0,975) وهي مؤشر للثبات يمكن الوثوق به.

3- مقياس الازدهار النفسي :

1- طريقة التجزئة النصفية :

كانت عدد فقراته (43) فقرة وتم تقسيمها بشكل متساوي ليتكون من (22) وتم اضافة وسطاً حسابياً وذلك لتساوي الفقرات الزوجية والفردية, وبذلك أصبح لكل لاعبة درجتان وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستعمال طريقة بيرسون إذ بلغ معامل الارتباط (0,886) ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار قام الباحث بتطبيق معادلة (سبيرمان - براون) ، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (0.895) وهو مؤشر ثبات عال ، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات المقياس .

4- معامل (الفاكرونباخ) :

فقد بلغ معامل الفاكرونباخ (0,984) وهو مؤشر جيد .

3- الخطأ المعياري للمقياس:

يعد الخطأ المعياري للمقياس مؤشراً من مؤشرات دقة المقياس ، ويستخدم في تفسير نتائج القياس ، لأنه يبين مدى اقتراب درجة الفرد في المقياس من الدرجة الحقيقية (حازم علوان ، 2001, 72) كما يعد من المؤشرات الإحصائية الهامة التي تستخدم لوصف ثبات الاختبار وإقرار مدى كفاية أو صلاحية هذا الثبات، إذ إن العلاقة بين الثبات والخطأ المعياري علاقة عكسية، فكلما زاد معامل ثبات الاختبار كلما نقص الخطأ المعياري والعكس صحيح. لهذا فان معاملات الثبات العالية لها أخطاء صغيرة في درجات الاختبار، كما تتميز معاملات الثبات المنخفضة بالأخطاء الكبيرة (علاوي , ونصر الدين , 2000, 293)

واستخرج الخطأ المعياري على وفق المعادلة الآتية:



$$ع\ خ = ع\ ت \quad \sqrt{11\ ث}$$

إذ إن :

ع خ = الخطأ المعياري للمقياس

ع ت = الانحراف المعياري لدرجات الاختبار

ث 11 = معامل ثبات الاختبار

7- وبتطبيق المعادلة السابقة بلغت درجة الخطأ المعياري لكل من مقياسي الصحة النفسية والازدهار النفسي على التوالي ((3.44) , ((4,31)) باستخدام معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية. في حين بلغت درجة الخطأ المعياري مقياسي الصحة النفسية والازدهار النفسي على التوالي ((4.21) , ((4,55)) باستخدام معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ. وتعد هذه القيم منخفضة ومقبولة. وبناء على ذلك فإن الدرجة الحقيقية للفرد على مقياس قيد الدراسة هي الدرجة التي يحصل عليها +درجة الخطأ المعياري. وبانتهاء إجراءات المقياس يكون الباحث قد حقق هدفاً للبحث .

-8

2-7 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على (45) لاعبة بتاريخ 4 / 7 / 2024 تضمنت القيام بتطبيق المقياس قيد الدراسة (الصحة النفسية و الازدهار النفسي) وكان الغرض منها الوقوف على أهم الصعوبات والعقبات التي من الممكن إن تواجهه الباحثة والتخلص منها عند إجراء التجربة الرئيسية .

2-8 التجربة الرئيسية :

بعد أن تم تعديل المقياس قيد الدراسة والمتضمنة مقياسي (الصحة النفسية , الازدهار النفسي) قامت الباحثة بتوزيع الاستمارات على العينة خلال دوري كرة اليد للفرق النسوية والذي اقيم ضمن الفترة من (2024/8/17) الى (2024/8/28) ومن ثم جمعت الاستمارات ليتم معالجة البيانات.



2-9 الوسائل الإحصائية :

- 1- الوسط الحسابي
 - 2- الانحراف المعياري
 - 3- الخطأ المعياري
 - 4- الوسط الفرضي
 - 5- معامل الارتباط
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-
- 3-1- عرض النتائج :-

وقد تم عرض النتائج على شكل جداول و تحليلها ومناقشتها ذلك لتسهيل توضيحها .

3-1-1 عرض نتائج الوسط الفرضي والحسابي للمقاييس قيد الدراسة

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس الصحة النفسية

ت	المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	(ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
1	الصحة النفسية	235.82	30.9862	234	76.105	0.000

تحت مستوى الدلالة تحت (0,05)



جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس الازدهار النفسي

ت	المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	(ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
1	الازدهار النفسي	131.160	14.1697	129	92.563	0.000

تحت مستوى الدلالة تحت (0,05)

3-1-2 عرض نتائج العلاقة بين مقياس الصحة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة البحث.

جدول (8)

يبين العلاقة بين الصحة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	30.9862	235.82	0.308**	0.002
الازدهار النفسي	14.1697	131.160		

تحت مستوى الدلالة تحت (0,05)

يبين الجدول (8) بوجود علاقة ذات دلالة معنوية ايجابية بين الصحة النفسية و الازدهار النفسي, إذ أن زيادة الصحة النفسية وتحسنها يزيد من الازدهار النفسي أي أن بيتها علاقة ايجابية, ويعزى الباحث ذلك الى إن الشعور بالصحة النفسية يعد شرطاً أساسياً من الشروط الواجب توفرها للطلاب ليس لضمان العلاقة مع المدرس ولكن لضمان الرضا والدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي (أسامة كامل , 2000, 233) .

كذلك أشار (زهران 1988) إلى ضرورة التمتع بالصحة النفسية لدى الفرد "بان يكون متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن (زهران , 1988, 9) .

كما و يظهر الازدهار النفسي عندما يكون الفرد قادراً على تحقيق اهدافه الشخصية والاجتماعية ويكون الفرد منسجماً مع الآخرين، وتتحقق له كافة الاحتياجات الانسانية ويكون قادراً على التصرف



بشكل متزن وتتحقق اهدافه ويتمتع بنوعية حياة جيدة، عند ذلك يمثن القول أن الفرد يعي في ازدهار نفسي، فالازدهار هو اشباع كبير لجميع الاحتياجات النفسية والروحية والجسدية (العبيدي , 2019, 40)

3-1-3 عرض نتائج مقاييس النفسية قيد الدراسة والنتائج الدوري النسوي بكرة اليد :

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة المقاييس قيد الدراسة للفرق التي وصلت للنهائي الدوري وترتيبها وعدد النقاط النهائية في الدوري

عدد النقاط في الدوري	الترتيب في الدوري	الازدهار النفسي		الصحة النفسية		عدد الالعاب	الفريق	
		ع	س	ع	س			
18	الأول	2.15	8.12	3.85	9.14	1.4	فتاة كركوك	
12	الثاني	3.87	8.44	4.97	8.57	1.4	ادي النجمة	
6	الثالث	3.33	8.56	3.46	8.57	1.4	ادي سولاف	
	الرابع	4.45	8.56	5.46	8.64	1.4	ادي اربيل	

المصدر : نتائج الدوري النسوي بكرة اليد للموسم (2023-2024).

يبين الجدول (9) إن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية لنادي فتاة كركوك بلغت (93.14) وبانحراف معياري (3.85) أما مقياس الازدهار النفسي فقد بلغ الوسط الحسابي (89.12) بانحراف معياري (2.15) وقد حصل على (18) نقطة وبترتيب الأول في الدوري اما نادي النجم فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية (89.57) وبانحراف معياري (4.97) أما مقياس الازدهار النفسي فقد بلغ الوسط الحسابي (85.44) بانحراف معياري (3.87) وقد حصل على (12) نقطة وبترتيب



الثاني في الدوري اما نادي سولاف فقد بلغ الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية (88.57) وبانحراف معياري (3.46) أما مقياس الازدهار النفسي فقد بلغ الوسط الحسابي (82.56) بانحراف معياري (3.33) وقد حصل على (6) نقاط وبترتيب الثالث في الدوري اما نادي اربيل فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للصحة النفسية (81.64) وبانحراف معياري (5.46) أما الازدهار النفسي فقد بلغ الوسط الحسابي (80.56) بانحراف معياري (4.45) وقد حصل على (0) نقطة وبترتيب الرابع.

ومن خلال النظر الى قيم الاوساط الحسابية لمقاييس قيد الدراسة نجد ان اعلى قيمة كانت لصالح نادي فتاة كركوك ثم يليه نادي النجف ونادي سولاف واخيرا كان نادي اربيل الذي كان يمتلك اقل قيمة من قيم الاوساط الحسابية للمقاييس قيد الدراسة. وتعزو هذه النتائج الى ان توالي النتائج في الدوري لهذه الفرق هي نتيجة ارتفاع قيم المقاييس وزيادة الصحة النفسية والازدهار النفسي مما يدل على أن اللاعبين المتقدمين يمتلكون اعتدال نفسي و الشعور بالاستقرار مما أدى الى ووصولهم الى مراحل متقدمة من الشعور بالاطمئنان في المباريات وهذا كله ساهم في رفع درجة الصحة النفسية و الازدهار النفسي لدى اللاعبين . ويشير ذلك الى قدرة اللاعب على

التدخل في تطوير كثير من الجوانب النفسية مثل تعزيز الأداء ومهارات التدخل في حل الأزمة والتأمل في اتخاذ القرار ومهارات الاتصال وإدارة الضغوط التي قد تتعرض إليها اللاعب و وضع الأهداف المناسبة لها وغيرها الكثير . إن هذا الارتباط المعنوي للصحة النفسية والازدهار النفسي لا ينتظر حدوث الأزمة بل يجب أن يصل إلى اللاعب وتطويرها بالجوانب البدنية والفنية (عكلة سلمان , 2011, 122) .

المصادر:

1. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، (2000)
2. حازم علوان . بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
3. حامد عبد السلامزهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، (1988).
4. صفوت فرج. المقياس النفسي، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص149 .
5. عبد الرحمن العيسوي :موسوعة كتب علم النفس الحديث العلاج السلوكي ، بيروت ،دار الرتب الجامعية ، 1997م ، ص 58
6. عبد السلام عبد الغفار: مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة، دار النهضة العربية، 1977، ص40-41.



7. عبد الله الصمادي ، ماهر الدرابيع : القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الأردن ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004 ، ص44
8. العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (:2019) الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات (5663).المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات المجلد -02العدد-08 شهر سبتمبر - السنة 20.
9. عكلة سليمان أحموري: مدخل إلى علم النفس الرياضي، ط1، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، العراق، 2011.
10. محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، الأمراض النفسية، الأمراض العقلية، مشكلات الأطفال وعلاجها كيف يحافظ الفرد على صحته النفسية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث1985، ص17.
11. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : 2000 ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000.
12. مطانيوس ميخائيل. القياس والتقويم في التربية الحديثة ، دمشق، منشورات جامعة دمشق ، 1996، ص98
13. Biseas – Diener, R. (2010): New measures of Well-being: Flourishing and Positive and negative feeling, Social indicator's Research, 39, 247–266.
14. Cronbach , L.J. Essential of Psychological testing, New York , Harper and Pow, 1970. P.40
15. Diener, E., Wirtz, D, Tov, W, Kim – Prieto, c, Choi, D, Oishi, S, &
16. Gold berg ,D.P: The detection of psychiatric illness by questionnaire technique of the identification and assessment of non-psychiatric illness.2ed Oxford University press, London,1972: 1-4 .
17. Hone, garden A, Schofield G. (2013): Psychometric properties of the Flourishing Scale in a new Zealand sample, Social indicators Research.



ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء

ت	أسماء الخبراء	الدرجة العلمية	التخصص	مكان عملهم
1	د. بسمه نعيم محسن	أستاذ	تعلم حركي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. أحمد عبد الحسين	أستاذ	علم النفس الشخصية والصحة النفسية	جامعة كربلاء / كلية التربية / قسم العلوم النفسية
3	د. حيدر ناجي حبش	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. علي حسين هاشم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. حيدر حسن اليعقوبي	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء / كلية التربية / قسم العلوم النفسية
6	د. حسين ربيع حمادي	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة بابل / كلية التربية / علم النفس التربوي
7	د. حيدر عبد الرضا	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	د. علي حسين هاشم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	د. عبد العزيز حيدر	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة القادسية / كلية التربية / قسم العلوم النفسية
10	د. حسين ربيع حمادي	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة بابل / كلية التربية / علم النفس التربوي
11	د. كاظم جبر الجبوري	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة القادسية / كلية التربية / قسم العلوم النفسية
12	د. حسن علي حسين	أستاذ مساعد	اختبارات قياس وتقويم	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
13	د. افراح عباس عبد القادر	مدرس دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية / كلية التربية للبنات
14	د. بيداء طارق عبد الواحد	مدرس دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات