



The effect of a program in psychological happiness for football players

Atheer Yousef Ahmed^{1*}
Saad Abbas Abd¹

1- Tikrit University - College of
 Physical Education and Sports
 Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 20/7/2020

-Accepted: 25/8/2020

-Available online: 31/12/2020

Keywords:

- Effect
- Program
- psychological happiness
- football players

Abstract

The aim of the research is to build an advisory program in developing psychological happiness among young soccer players, preparing and codifying the measure of psychological happiness, and revealing the level of psychological happiness among youth soccer players for Salah Al-Din Governorate clubs. (170) players, and a sample of them was chosen intentionally by (20) players and represented into two control groups and the other is experimental and each group (10) Two players were used, and the experimental approach was used to achieve the goals of the research, and a psychological happiness scale that consists of (32) paragraphs was used. And the indicative program consisting of (10) sessions was prepared and implemented and was implemented by two sessions per week and at the time of one session (45) minutes. The researcher concluded that there is an effect of the advisory program prepared for the development of psychological happiness according to the techniques and methods used in its application for young players in the Samarra Sports Club in Salahuddin Governorate, and the researcher recommended the use of instructional programs in facilitating the work plan of researchers and trainers to build special programs concerned with the psychological preparation of all Age groups of athletes, searching for the causes of psychological problems and their sources in a way that is compatible with the sporting environment to reach scientific results that take into account the environmental, social and economic factors of the player and according to their specificity during planning for building instructional programs and determining their scientific priorities.

* Corresponding Author: alateer@gmail.com , Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences .

اثر برنامج في تنمية السعادة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

أ.م.د سعد عباس عبد
أثير يوسف احمد

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

الكلمات المفتاحية

- تأثير
- برنامج
- السعادة النفسية
- لاعبي كرة القدم

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: هدف البحث إلى بناء برنامج ارشادي في تنمية السعادة النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب، واعداد وتقنين مقياس السعادة النفسية ، والكشف عن مستوى السعادة النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب لأندية محافظة صلاح الدين، تحدد مجتمع البحث بلاعبي اندية محافظة صلاح الدين بكرة القدم الشباب البالغ عددهم (170) لاعب، و تم اختيار عينة منهم بالطريقة العمدية بعدد (20) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة والاخرى تجريبية ولكل مجموعة (10) لاعبين، واستخدم المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث، كما تم استخدام مقياس السعادة النفسية والذي يتكون من (32) فقرة ومن أجل تطبيق المقياس قام الباحث بإثبات الخصائص السيكمترية للمقياس ليجري بعدها تطبيق المقياس على أفراد العينة البالغ عددهم (125) لاعباً يمثلون لاعبي كرة القدم الشباب ، وتم اعداد وبناء البرنامج الارشادي المتكون من (10) جلسات وتم تطبيقه بواقع جلسنتين لكل اسبوع وبزمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة ، وتوصل الباحث الى ان هناك أثر للبرنامج الارشادي المعد في تنمية السعادة النفسية على وفق الفنيات والاساليب المستخدمة في تطبيقه للاعبين الشباب في نادي سامراء الرياضي في محافظة صلاح الدين ، واوصى الباحث الى استخدام البرامج الارشادية في تسهيل خطة عمل الباحثين والمدربين لبناء برامج خاصة تعني بالأعداد النفسي لجميع الفئات العمرية للرياضيين ، والبحث عن مسببات المشكلات النفسية ومصادرها بما يتلاءم مع البيئة الرياضية للوصول الى نتائج علمية تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية لدى اللاعب وحسب خصوصيتها في اثناء التخطيط لبناء البرامج الارشادية وتحديد اولوياتها العلمية .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

اصبح للجانب النفسي وطرق الاعداد النفسي له دور كبير في عملية الاعداد للاعبين لتقبل الاحمال التدريبية العالية والمرحلة العمرية الخاصة بلاعب ودخول المنافسات الحركية في الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم وتعتبر السعادة النفسية عي واحدة من المظاهر الشخصية والتي يتسلح بها الرياضيون واللاعبون في الالعاب المختلفة حيث تتحدد السعادة النفسية من خلال مظاهر الشخصية واسلوبها الذي تتميز به في التعامل مع الواقع وكيفية ادراكها وما تتمتع به من خبرات نفسية وتجارب حياتية تعكس مدى الوعي بالمواقف والظروف التي يصادفها اللاعب بين الحين والآخر، كما يعد الارشاد النفسي وسيلة فعالة وقوية لتطوير وبناء

بعض الصفات التي تنعكس على مستوى استقرار اللاعب والتي تتباين بين لاعب واخر ، حيث يعتقد الكثيرون ان هناك اختلافات بين لعبة واخرى وبين لاعب واخر سواء كانت فردية او جماعية بحاجة الى السعادة النفسية حيث ان كل الرياضيون يحتاجون الى ادراك التوازن بين التحديات التي يمكن ان تواجههم في النشاط الرياضي وبالتالي الشعور بالاستمتاع في اثناء وبعد الاداء الافضل .

وتبرز اهمية البحث حول التميز النوعي لحالة السعادة النفسية للرياضيين لغرض الارتقاء الى مشاعر سارة ومثالية قد يصل بها اللاعب الى معنى جديد يمكن ان يغير من حالات الياس والاحباط التي يمكن ان تواجه اثناء التدريب والدخول في المنافسات الرياضية .

1-2 مشكلة البحث :

وجد الباحث هناك بعض المظاهر النفسية المهمة التي لها علاقة كبيرة على مستوى اداء اللاعبين ومن هذه المظاهر النفسية السعادة النفسية التي يجب ان يتحلى بها اللاعبون والتي تعكس غياب التوتر والضغوطات الغير ساره التي يواجهها اللاعبون والرياضيون اثناء فترات التدريب والمنافسات الرياضية، حيث نشاهد هناك الكثير من اللاعبين والرياضيين تصل فيهم حالة من الهبوط في مستوى الاداء وذلك بسبب الضغوطات وعدم القدرة على تحمل المشكلات وعدم معرفة هذه التأثيرات بالنسبة للاعبين وفي مرحلة عمرية مهمة هي مرحلة الشباب، من هنا جاء تفعيل دور الارشاد والتوجيه النفسي من العوامل المهمة بالوصول للاعب الى افضل المستويات وذلك من خلال دراسة ومعرفة العوامل والعناصر التي يمكن ان تاتر على تقديم الرياضي افضل مستوى لديه، فكان لابد من دراسة اهمية دور المناهج الارشادية في تنميه مستوى المساندة الاجتماعية واثرها على مستوى اداء اللاعبين الشباب في كرة القدم .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث بدراسة مدى تاثير البرنامج الارشادي في تنمية السعادة النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

1-3 اهداف البحث :

- 1- بناء مقياس السعادة النفسية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 2- اعداد برنامج ارشادي في تنمية السعادة النفسية لدى لاعبي كرة القدم .
- 2- قياس السعادة النفسية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم في محافظة صلاح الدين .
- 1-4 فرض البحث: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين في مستوى السعادة النفسية .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الشباب في اندية محافظة صلاح الدين لكرة القدم لموسم دوري الشباب (2018-2019) .

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من (2019/7/1) الى (2019/9/1)

1-5-3 المجال المكاني : الملاعب والقاعات الخاصة بأندية محافظة صلاح الدين

1-6 تحديد المصطلحات :

البرنامج الإرشادي : مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على أسس علمية تقدم للأشخاص الأسوياء عبر وسائل مختلفة بهدف زيادة قدراتهم على اتخاذ القرارات وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية وتسهيل توافقهم الشخصي والاجتماعي⁽¹⁾ .

التعريف الاجرائي : هو مساعدة الفرد على حل مشكلاته النفسية البسيطة التي يعجز عن حلها بنفسه عن طريق المختصين في مجال الارشاد والتوجيه النفسي .

السعادة النفسية: هي انفعال وجداني إيجابي أو ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، والشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة⁽²⁾.

التعرف الاجرائي : هي حالة من الطمأنينة والشعور بالرضا والسرور والفرح وكل ما يجعل النفس في حالة سعادة .

2- الاطار النظري

2-1 الإرشاد النفسي للرياضيين:

يعد الإرشاد النفسي للرياضيين ميدانا مهما من ميادين علم النفس الرياضي فيما لو تم تطبيقه بالشكل الصحيح واعطاؤه الاهتمام الكافي في عملية الاعداد للرياضيين فهو قادر على التدخل في تطوير كثير من الجوانب مثل تعزيز الاداء ومهارات التدخل في الازمة ومهارات الاتصال وادارة الضغوط ووضع الاهداف وغيرها، وكثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هناك هبوط في مستوى اداء بعض اللاعبين او الرياضيين وكذلك عدم الاستقرار في المستوى بين فترة والاخرى ، وظهرت تغيرات في سلوك مغاير لطبيعتهم وتنعكس بعض مظاهرهم السلبية التي تؤثر على مستوى ادائهم وتكون عائق في تقدم مستوى ادائهم ، وكذلك نجد بعض الرياضيين يتعرضون لضغوط نفسية عالية وشده استثارة مما يؤثر على صحتهم النفسية والجسمية

1. احمد سيف ؛ اثر برنامج ارشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة صنعاء ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 1998) ، ص 11 .

1. سيد أحمد البهاص ؛ العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، (مجلة الارشاد النفسي، العدد (23)، القاهرة، جامعة عين شمس)، ص (277) .

والعقلية ، لذلك يجب مساعدتهم عن طريق توجيه خدمات التوجيه والارشاد من خلال الاختصاصي النفسي الرياضي لتقديم تشخيص لحالتهم والمساعدة في ارشادهم للتغلب على المشكلات التي يعانون منها 0

ففي مرحلة التدريب الرياضي يلعب التوجيه والارشاد دورا هاما عن طريق مساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية في ضوء قدراتهم وقابلياتهم ونتائجهم المستقبلية وكذلك تشخيص المشكلات التي يعانون منها وكيفية مواجهة تلك المشكلات وطرق الوصول لحلها⁽¹⁾ 0

2-2 مفهوم السعادة النفسية :

يختلف منظور ومفهوم السعادة من فرد لآخر إلا أنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به وهي متاحة في يد الجميع فالناس تختلف في طباعها واتجاهاتها حيث يرى البعض السعادة بالمال والبعض الآخر قد يرى السعادة بالإنجاز والنجاح كما من الممكن أن الفرد ذاته قد تختلف نظراته للحياة وللمؤثرات التي حوله باختلاف أطواره الزمنية وظروفه وأحواله، ولكل طور زمنية أو مرحلة عمرية أفقها الخاص الذي يعيش الفرد بداخله .

وقد اهتم الفلاسفة بموضوع السعادة إذ تعد المطلب الأسمى للإنسان وغايته القصوى في الحياة وبعد أرسطو من أهم الفلاسفة الذين بحثوا في موضوع السعادة وقد بين أن النفس والجسد مكون واحد وهما هبة من الله يحصل عليهما الإنسان وسعادته تكون بمزاولة ما يمتاز به عن سائر المخلوقات، أي بمزاولة حياته العقلانية على أكمل وجه وربط بين السعادة وفعل الإنسان للخير والفضيلة ومكونات أخرى (الصحة والمال والسمعة الطيبة) ورفض فكرة أن حياة الوحدة والعزلة تؤدي إلى الشعور بالسعادة⁽²⁾ .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

3-1 منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته طبيعة مشكلة البحث، إذ يعد "أحد المناهج التي تتقصى الحقائق وتستخلص النتائج اللازمة لحل مشاكل في مجتمع معين"⁽³⁾

3-2 مجتمع البحث وعيناته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبى أندية محافظة صلاح الدين بكرة القدم الشباب المشاركة في دوري الشباب للمحافظة للموسم الرياضي 2018 / 2019، وقد بلغ عدد الفرق المشاركة (8) فرق هي اندية (صلاح

2- اخلاص عبد الحفيظ؛ التوجيه والارشاد في المجال الرياضي، (ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2002)، ص 13.

1- McMahon, D. Happiness: A History. (New York: Grove Press 2006). P42.

2- وجيه محبوب جاسم و اخرون؛ طرق البحث العلمي ومناهجة في التربية الرياضية ، (مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1988) ص51.

الدين ، سامراء ، بلد ، الاسحاقي ، العلم ، الاسمدة ، الدجيل ، الدور) ضمت (170 لاعبا والجدول رقم (1) يمثل تفاصيل مجتمع البحث وعيناته ونسبهم المئوية .

جدول رقم (1)

تفاصيل مجتمع البحث وعيناته	العدد	النسبة المئوية
عينة البناء	125	%73.529
التجربة الاستطلاعية	10	% 5.882
عينة التطبيق النهائي	20	%11.764

3-3-3 تجانس وتكافؤ العينة :

3-3-1 تجانس العينة :

تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها ثم اجراء المعالجة الاحصائية باستخدام معامل الالتواء ، والجدول (2) يبين المتغيرات وقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لمجموع افراد عينة البحث ، وقد انحصرت قيم معامل الالتواء بين (± 3) وعلية تعد العينة موزعة توزيعا طبيعيا .

الجدول (2)

قيم الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، وقيمة معامل الالتواء لمجموع افراد العينة

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة sig
1	الطول	سم	174.72	176	2.94	1.306	غير معنوي
2	الوزن	كغم	85.49	84.7	5.47	0.47	غير معنوي
3	العمر الزمني	سنة	17.20	19	1.91	2.827-	غير معنوي
4	السعادة النفسية	الدرجة	46.5	48.06	2.79	1.677-	غير معنوي

3-3-2 تكافؤ العينة :

تم احتساب متغير السعادة النفسية عن طريق اجابات افراد العينة على مقياس السعادة النفسية في الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، واستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واستخدام اختبار (t) لغرض معرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين و جدول (3) يبين ذلك :

جدول (3)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	درجة القياس	التجريبية		الضابطة		T	الدلالة Sig
		س	ع	س	ع		
السعادة النفسية	درجة	48.24	1.05	47.31	2.20	0.5	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) هي (1.07)

من الجدول (3) يتضح ان قيمة (t) المحسوبة لمتغيرات الدراسة قد اظهرت عشوائية الدلالة ، علية لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

3-4 أدوات البحث :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية - الاستبانة - مقياس السعادة النفسية - البرنامج الارشادي

3-5 إجراءات بناء مقياس السعادة النفسية

3-5-1 مقياس السعادة النفسية :

تم اختيار مقياس السعادة النفسية المعد من قبل الباحث (مأمون فؤاد دعدوش)⁽¹⁾ والذي يتكون من (42) فقرة أداة للبحث وقد أجرى الباحث بعض التعديلات في لغة وأسلوب عدد من الفقرات دون المساس بالمعنى وذلك بما يتلاءم والمجال الرياضي واعداد العينة وليصبح المقياس ب(32) فقرة تقيس السعادة النفسية في الميدان الرياضي، ومن ثم القيام بتطبيق فقرات المقياس على عينة البحث لأجراء التحليل الاحصائي للفقرات المعدلة لاختيار الاصلح والانسب منها .

3-5-1-2 تعديل فقرات المقياس :

أ- بعد الاطلاع على مقياس السعادة النفسية والذي يتكون من (42) فقرة هي فقرات الخاصة بالمقياس والمعدة للتطبيق والتي كانت موزعة على خمس مجالات (الصحي والجسمي ، الاسري ، الوجداني ، الاجتماعي ، الانفعالي) .

ب- تم تعديل فقرات المقياس بما يتناسب والفعالية والمجال الرياضي ويناسب الفئة العمرية المختارة ووضعها على المجالات التي انتمت اليها ووضعها في استماره ثم توزيعها على السادة الخبراء بحيث تكون سهلة وواضحة ومفهومة و لا تترك المفحوص وتوزيع فقراته مع مراعاة ان تكون موزعة بصورة ايجابية والاخرى بصورة سلبية و لكل فقرة ثلاث بدائل للإجابة وهي (دائما ، احيانا ، نادرا) وكما موضح في الجدول (2) .

الجدول (2)

الفقرات الايجابية والسلبية في مقياس السعادة النفسية

ت	المجال	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات
1	التوافق الصحي والجسمي	7	1	8
2	التوافق الاسري	5	2	7
3	التوافق الوجداني	7	2	9
4	التوافق الاجتماعي	4	5	9
5	التوافق الانفعالي	5	4	9
	المجموع	28	14	42

ج - تحديد صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية ، بعد ان انتهينا من تعديل الفقرات قام الباحث بعرضها على مختص في اللغة العربية لتكون سليمة وخالية من الاخطاء وتم الاخذ بالملاحظات حول الفقرات وذلك لتكون فقرات المقياس سليمة من الناحية اللغوية .

1- مأمون فؤاد دعدوش؛ السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لمدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين ، (رسالة ماجستير ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018) .

د - تحديد صلاحية فقرات المقياس ، بعد ان تم تعديل الفقرات الخاصة بالمقياس بصورتها الاولى تم عرضها على السادة الخبراء لتحديد صلاحية فقرات المقياس ومدى ملائمتها لافراد العينة .

وقد كانت ملاحظات الخبراء كما يأتي :

- 1- حذف عدد من الفقرات ومجموعها (5) فقرات وكما مبين بالجدول (3) .
- 2- تعديل مجموعة من الفقرات ومجموعها (9) فقرات كما مبينة بالجدول رقم (4) .

جدول (3)

الفقرات التي تم استبعادها من مقياس السعادة النفسية

تسلسل الفقرة المستبعدة	1	2	3	4	5
تسلسل الفقرة في المقياس	6	9	11	28	40

جدول (4)

الفقرات التي تم تعديلها في مقياس السعادة النفسية

ت	تسلسل الفقرة في المقياس	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1	3	اتميز بالحيوية والنشاط رغم تقدمي في العمر	اتميز بالحيوية والنشاط رغم تقدمي بالعمر
2	4	اشعر بتشنج في جميع اجزاء جسمي	اشعر بتشنج في جميع اجزاء جسمي بصورة مستمرة
3	7	شهيتي للطعام مفتوحة	شهيتي للطعام مفتوحة بعد التدريب
4	14	افضل الضحك وتبادل الدعابة مع الاخرين	افضل الضحك وتبادل الدعابة مع زملائي في الفريق
5	17	مروري بخبرات سارة تزيد من ثقتي بقدراتي	مروري بخبرات تدريبية جديدة تزيد من ثقتي بقدراتي
6	19	اشعر بالسعادة والفرح كلما قدمت شيئا في حياتي	اشعر بالسعادة والفرح كلما قدمت مستوى جيد في التدريب
7	23	مساعدة الاخرين واجب علي	مساعدة اللاعبين واجب علي
8	25	اكون سعيدا عند مشاركتي الاخرين افراحهم	اكون سعيدا عند مشاركتي اللاعبين افراحهم
9	26	يصيبني الحرج عندما اتعرف على اناس لأول مرة	يصيبني الحرج عندما اتعرف على لاعبين لأول مرة

3-1-2 المقياس بصيغه المعدلة :

قام الباحث بعرض المقياس المعدل على مجموعة من الخبراء انفسهم للتأكد من صلاحية فقراته لقياس السعادة النفسية للاعبين الشباب بكرة القدم والذي احتوى على (37) فقرة بعد حصول جميع الفقرات على اجماع السادة الخبراء .

3-1-5-3 التجربة الاستطلاعية للمقياس: أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين من نادي بلد الرياضي بتاريخ 10/ 7 /2019 للإجابة عن فقرات المقياس المتكون من (37) فقرة وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات للعينة.
- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
- معرفة مدى ملائمة هذه المقياس لمستوى عينة البحث.

- التعرف على أخطاء المقياس والقيام باستدراكها وتصحيحها.
 - حذف الفقرات أو العبارات الغير واضحة واستبدالها بعبارات أكثر وضوح.
 - إعداد الصورة النهائية للفقرات قبل القيام بتحليلها إحصائياً.
- وقد تبين بأن فقرات المقياس مفهومه وواضحة لدى العينة ولا يوجد أي غموض أو استفسار حول فقرات المقياس وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة عن الفقرات (10 - 15) دقيقة .
- 3-4-5 الإجراءات الإحصائية للمقياس :
- أولاً: أسلوب المجموعتين المتطرفتين :

الجدول (5)

القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لفقرات مقياس السعادة النفسية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	القدرة التمييزية للفقرة
	س±	س	س±	س			
1	2.880	1.220	1.221	1.266	3.046	0.003	مميزة
2	2.615	1.210	1.846	1.202	0.938	0.002	مميزة
3	2.896	1.311	1.554	1.285	2.379	0.019	مميزة
4	2.892	1.115	1.715	1.347	3.337	0.000	مميزة
5	3.00	1.265	2.225	1.290	3.099	0.003	مميزة
6	2.551	1.251	2.079	1.263	1.322	0.189	غير مميزة
7	3.00	1.251	1.991	1.225	2.379	0.019	مميزة
8	2.990	1.198	1.693	1.231	3.093	0.003	مميزة
9	2.354	1.178	1.619	1.168	1.422	0.158	غير مميزة
10	2.231	1.198	2.00	1.271	3.291	0.003	مميزة
11	3.00	1.247	1.577	1.124	1.571	0.119	غير مميزة
12	3.00	1.166	1.931	0.910	3.896	0.000	مميزة
13	2.369	1.226	1.869	1.279	2.030	0.045	مميزة
14	3.00	1.269	2.862	1.278	2.085	0.040	مميزة
15	2.981	1.219	2.311	1.024	2.537	0.013	مميزة
16	2.887	1.108	2.331	1.196	2.598	0.011	مميزة
17	2.987	1.395	2.431	1.228	2.400	0.018	مميزة
18	3.00	1.269	1.862	1.280	3.130	0.002	مميزة
19	2.665	1.136	2.022	1.100	3.637	0.000	مميزة
20	3.00	1.424	1.547	1.342	1.981	0.000	مميزة
21	2.698	1.260	1.623	1.961	3.524	0.001	مميزة
22	2.981	1.219	2.001	1.382	2.944	0.004	مميزة
23	3.00	1.279	2.005	1.197	3.730	0.000	مميزة
24	2.587	1.086	1.538	1.466	2.032	0.045	مميزة
25	2.699	1.315	1.654	1.954	3.572	0.001	مميزة
26	3.00	1.209	1.885	1.118	3.452	0.001	مميزة
27	2.897	1.223	2.077	1.035	3.215	0.002	مميزة
28	2.668	1.148	1.923	1.126	2.321	0.022	مميزة
29	3.00	1.178	2.00	1.271	2.951	0.004	مميزة
30	2.887	1.174	1.192	1.124	4.544	0.000	مميزة
31	2.579	1.198	2.100	1.170	4.327	0.000	مميزة
32	2.991	1.127	1.654	1.173	2.531	0.013	مميزة
33	2.961	1.218	1.500	1.273	3.781	0.000	مميزة
34	3.00	1.251	2.00	1.103	2.307	0.003	مميزة
35	2.571	1.308	2.123	1.223	2.924	0.000	مميزة

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	القدرة التمييزية للفقرة
	س	±ع	س	±ع			
36	2.354	1.284	1.880	1.177	3.726	0.000	مميزة
37	2.778	1.021	1.989	1.103	2.924	0.057	مميزة

يتضح من الجدول (7) أنّ القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (0.938 ، 4.544) بمقارنتها بمستوى معنوية (0.05) اذ يتبين لنا أنّ هناك ثلاث فقرات هي (6 ، 9 ، 11) فقرات غير مميزة ، بالاعتماد على دلالة معنوية (sig) اذ تبين ان قيمتها اكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (0.05) وبذلك تحذف هذه الفقرة من المقياس .

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي :

الجدول (6)

يبين قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	Sig	الفقرة	معامل الارتباط	Sig
1	0.387	0.000	20	0.445	0.000
2	0.319	0.000	21	0.331	0.000
3	0.424	0.000	22	0.464	0.000
4	0.358	0.000	23	0.186	0.000
5	0.473	0.000	24	0.068	0.067
6			25	0.316	0.000
7	0.438	0.000	26	0.284	0.000
8	0.282	0.000	27	0.488	0.000
9			28	0.534	0.000
10	0.024	0.000	29	0.219	0.000
11			30	0.334	0.000
12	0.389	0.000	31	0.360	0.000
13	0.412	0.000	32	0.292	0.000
14	0.378	0.000	33	0.427	0.000
15	0.366	0.000	34	0.416	0.000
16	0.357	0.000	35	0.290	0.000
17	0.450	0.000	36	0.287	0.000
18	0.348	0.000	37	0.447	0.000
19	0.394	0.000			

* معنوي اذ كانت درجه المعنوية اقل من (0.05)

يتضح من الجدول (6) أنّ قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.186 ، 0.534) ، وبالاعتماد على دلالة معنوية (sig) تبين ان الفقرات الغير مميزة (2) اذ تبين بان قيمتها اكبر من قيمة مستوى دلالة معنوية (0.05) ، وعلى هذا الاساس فأن عدد فقرات المقياس التي تم حذفها بأسلوب المجموعات المتضادة وأسلوب معامل الاتساق الداخلي هي (5) فقرة لكلا الأسلوبين وهي (6،9،10،11،24) .

3-5 الشروط العلمية للمقياس :

3-5-1 مؤشرات صدق المقياس :

وقد تم التحقق من صدق المقياس عند عرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي والارشادي وعلم النفس الرياضي والقياس والتقويم لاقرار صلاحية فقرات المقياس ومدى تمثيلها للمجالات التي تقيسها .

3-5-2 ثبات المقياس

طريقة الاختبار واعادة الاختبار :

ان هذه الطريقة تعد من اهم اساليب حساب الثبات لانها تكشف عن استقرار النتائج وذلك لوجود فاصل زمني بين الاختبارين وقد تم اعادة تطبيق المقياس على (10) لاعبين من اللاعبين الشباب لنادي بلد الرياضي بكرة القدم والفترة الزمنية بين الاختبارين هي (15) يوم .

وتم حساب معامل الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني وقد تبين ان قيمة معامل الثبات هي (0.857) وانها تعد قيمة ذات مؤشر جيد على استقرار الاجابات للاعبين على فقرات المقياس .

3-5-6 الصورة النهائية للمقياس

بعد اكمال جميع الاجراءات والخطوات العلمية اللازمة لأعداد المقياس أصبح المقياس مكوناً من (32) فقرة بصورته النهائية * وتكون الإجابة على فقرات المقياس من خلال اختيار بديل واحد من ثلاثة بدائل هي (دائماً، أحياناً، نادراً) وحددت الدرجات (3، 2، 1) للفقرات الإيجابية و (1، 2، 3) للفقرات السلبية ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بي (32-96).

3-6 البرنامج الارشادي :

3-6-1 خطوات بناء البرنامج الارشادي

بعد الاطلاع على المصادر والادبيات ذات العلاقة بموضوع البحث اثبتت ان تنمية مستوى السعادة النفسية يمكن تنميته عن طريق برامج الارشاد النفسي اذا كانت هذه البرامج مدروسة ومخطط له بالصيغ العلمية الجيدة ، وقد حدد الباحث انموذج (التخطيط ، البرمجة ، الميزانية) نظاما لتخطيط البرنامج الارشادي الحالي "اذ يعد هذا النوع من الاساليب الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول الى اقصى حد من الفعالية والفائدة باقل التكاليف" (1) .

وقد استخدم الباحث الارشاد الجمعي للأسباب :

1. يستعمل للتأثير في الجماعة .

* ملحق رقم (3) ص23.

1- صالح جاسم الدوسري ؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، (مجلة رسالة الخليج ، عدد15 ، مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز ، 1990) ، ص 243 .

2. لانه اقتصادي في الجهد
3. يساعد المسترشد في تحديد انماط جديدة للسلوك تتناسب مع ميولهم .
4. يساعد الافراد على فهم ذاتهم وتحقيق التوافق النفسي وتشعر المسترشد بالأمان .
- وقد تم الاعتماد على نظرية العلاج الواقعي للأسباب :
1. يمكن استخدامه في الارشاد الجماعي .
2. ان للمرشد دور مؤثر في هذا الاسلوب ويمكن تطبيقه وبسهولة .
3. اسلوب معرفي يعتمد على الجانب اللفظي .
4. يمكن ان يستخدم مع جماعات مختلفة من الافراد .

3-6-2 خطوات تخطيط البرنامج الارشادي :

أولاً - تحديد الحاجات :

تم عرض قائمة تحتوي على مجموعة من المشكلات التي يمكن عن طريقها يكون تأثير للبرنامج في تنمية مستوى السعادة النفسية على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الارشاد والتوجيه النفسي، تم تحديد (8) من الحاجات النفسية لتكون عناوين للجلسات الارشادية كما يأتي:

- 1- التفكير الايجابي .
- 2- التركيز على الحاضر .
- 3- تنمية الثقة بالنفس .
- 4- الحد من المشاعر السالبة .
- 5- تقدير اهمية السعادة النفسية .
- 6- المناخ النفسي والاجتماعي .
- 7- الانتماء الاجتماعي .
- 8- التماسك الاجتماعي .

ثانياً - بناء البرنامج الارشادي بصيغته الاولى :

بعد الاخذ بالخطوات السابقة تم تصميم البرنامج الارشادي بصيغته الاولى، ثم قام الباحث بعرضه على

مجموعة من الخبراء والمحكمين لغرض ابداء ارائهم في :

1. مدى صلاحية البرنامج الارشادي لتنمية المساندة الاجتماعية .
2. مدى صلاحية استخدام اسلوب الارشاد الواقعي .
3. مدى صلاحية محتوى الجلسات الارشادية والاهداف السلوكية .
4. مدى صلاحية عدد الجلسات الارشادية وعددها (10) جلسة .

5. مدى صلاحية الوقت المستخدم والذي يتراوح بين (45) دقيقة ..

وبناءً على رأي الخبراء والمحكمين تبين ما يلي :

1. صلاحية البرنامج الارشادي المعد .

2. صلاحية محتوى الجلسات والاهداف السلوكية .

3. كفاية الوقت المستخدم وعدد الجلسات المستخدمة .

ثالثاً - التجربة الاستطلاعية للبرنامج الارشادي :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/9/8 بتطبيق بعض جلسات البرنامج الارشادي على

مجموعة من اللاعبين الشباب في نادي بلد الرياضي عددهم (5) وقد افادت التجربة الاستطلاعية :

- تطبيق بعض الفنيات والاساليب الارشادية قبل تطبيق البرنامج .

- توزيع الوقت على محاور الجلسة وبيان مدى ملائمتها .

- تقديم الخبرة الحية للاعبين وتوضيح اساليب التفاعل في اثناء الجلسة الارشادية .

وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية الى امكانية تطبيق النهائي للبرنامج الارشادي .

3-6-5 تطبيق البرنامج الارشادي :

1. اختار الباحث تنفيذ البرنامج الارشادي على عينه البحث (لاعبي نادي سامراء الشباب بكرة القدم) بطريقة

الارشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والمشاكل المشتركة والاعمار المتقاربة والمتجانسة والتفاعل الذي

تحدثه بين المرشد والمسترشد .

2. استضاف الباحث خلال الجلسات الارشادية بعض السادة الاختصاصيين .

3. تم تحديد البرنامج الارشادي (10) جلسات ارشادية ، مدة الجلسة الواحدة (45) دقيقة .

4. تحديد يومي (الخميس ، الاثنين) من كل اسبوع لتنفيذ الجلسات وكما في الجدول (7) .

جدول (7)

محتوى الجلسات الارشادية وزمان وتاريخ كل جلسة

الاسابيع	اليوم والتاريخ	محتويات الجلسات الارشادية	زمن الجلسة
الاول	الخميس 2019/8/15	الجلسة الافتتاحية	45 د
	الاثنين 2019/8/19	تقدير اهمية السعادة النفسية	45 د
الثاني	الخميس 2019/8/22	التفكير الايجابي	45 د
	الاثنين 2019/8/26	التركيز على الحاضر	45 د
الثالث	الخميس 2019/8/29	تنمية الثقة بالنفس	45 د
	الاثنين 2019/9/2	الحد من المشاعر السلبية	45 د
الرابع	الخميس 2019/9/5	المناخ النفسي والاجتماعي	45 د
	الاثنين 2019/9/9	الانتماء الاجتماعي	45 د
الخامس	الخميس 2019/9/12	التماسك الاجتماعي	45 د
	الاثنين 2019/9/16	الجلسة الختامية (الاختبار البعدي)	45 د

3-7 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي لمجموع عينة البحث التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج الارشادي ومع نهاية الجلسة الختامية من يوم الاثنين (2019/9/16) وحرص الباحث ان تكون الظروف والمتغيرات مشابهة لما اجريت فيها الاختبارات القبليّة .

3-8 المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار (T.Test) - معامل الارتباط - الحقيبة الإحصائية spss .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول :

اعداد مقياس السعادة النفسية للاعبين الشباب بكرة القدم ، وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد فقرات المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة للمقاييس النفسية وقد تم توضيحه بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذا البحث .

4-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني :

تم التحقق من نتائج الهدف الثاني عن طريق اعداد وبناء البرنامج الارشادي النفسي وفق الشروط العلمية لبناء البرامج الارشادية وكما موضح في الباب الثالث من هذا البحث .

4-3 عرض نتائج مقياس السعادة النفسية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدي :

الجدول رقم (8)

الاوراط الحسابية وانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للسعادة النفسية
وقيم (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t المحسوبة	مؤشر الدلالة Sig	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التجريبية	48.24	1.05	75.2	2.35	16.23	0.00	معنوي
الضابطة	47.31	2.20	51.10	2.12	1.32	0.11	غير معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (1.83)

يتضح من الجدول (11) ان قيمة الوسط الحسابي القبلي للمجموعة التجريبية (48.24) ، وبانحراف معياري قدرة (1.05) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي البعدي للمجموعة نفسها (75.2) ، وبانحراف معياري قدرة (2.35) ، اما قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين فقد كانت (16.23) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي القبلي للمجموعة الضابطة (47.31) ، وبانحراف معياري قدرة (2.20) ، في

حين بلغت قيمة الوسط الحسابي البعدي للمجموعة نفسها (51.10) ، وبانحراف معياري قدرة (2.12) ، اما قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين فقد كانت (1.32) ، ومن خلال مقارنة قيمة مستوى الدلالة البالغ (0.05) مع قيمة مؤشر الدلالة (sig) للمعالجات الإحصائية للمجموعة التجريبية البالغة (0.00)، وقيمة مؤشر الدلالة للمعالجات الإحصائية للمجموعة الضابطة البالغة (0.11) يظهر بان الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، في حين يظهر الفرق عشوائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

من خلال ملاحظة نتائج مقارنة اختباري السعادة النفسية (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الجدول (8) يظهر بأن الفرق كان معنوياً في قياس مستوى السعادة النفسية لأفراد هذه المجموعة ولصالح الاختبار البعدي، اذ يبين هناك تطور وتعديل في مستوى السعادة النفسية لأفراد المجموعة وهذا التحسن يمكن ان يعزو الباحث فاعلية البرنامج الارشادي المعد من خلال تأثير الفنيات والاستراتيجيات الميدانية المستخدمة فيه كآلية الحوار والمناقشة والتعزيز والتي انعكست بمجموعها في تحسين مستوى السعادة النفسية لدى اللاعبين الشباب وذلك من خلال رضاهم عن الحياة التي يعيشونها، وكذا إدراكهم لهذا الرضا والشعور بالاستمتاع من خلال رضاهم عن ذاتهم وتقديرهم لهذه الذات بما ينعكس عليها إيجاباً من خلال الاحساس بالبهجة والمتعة والسعادة ذلك لأن السعادة تعكس قدرة الفرد على أن يعيش اللحظة الراهنة لحظة آمنة متحرراً فيها من كل قيود الانفعالات السالبة ، حيث يميل الأفراد السعداء إلى التعامل بإيجابية مع كل المواقف الضاغطة رغبة في تخطي الاحباطات الناتجة والناجمة عن هذه المواقف، والتعامل معها بإيجابية، كما أن السعداء لديهم القدرة على التفكير العقلي الذي يجعلهم أقدر على التقييم المعرفي وأكثر رضا عن الحياة التي يعيشونها بطريقة أكثر شمولية والوقوف على مدى جودة الحياة بحلولها ومرها ، بعزها وقساوتها، لهذا تجد هؤلاء المستمتعون يحققون تقدماً ملحوظاً فيما يتعلق بالجانب الاجتماعي والسلوكي وحياء الفرد على المستوى الخاص والعام (1) .

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد اظهر الجدول(8) بأن الفرق كان عشوائياً في قياس مستوى السعادة النفسية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) لأفراد هذه المجموعة وعدم وجود تطور او تحسن في مستوى اللاعبين ، ويعزو الباحث أسباب عدم وجود تطور او تحسن في مستوى السعادة النفسية وذلك من خلال عدم استغلال توجهات واهتمامات اللاعب في تحقيق أهدافه الذاتية واهمال شخصية اللاعب وحاجاته وكذلك اهمال تنمية التفكير والابتكار ، وضعف اللاعب في التكيف مع الحياة الاجتماعية العامة وعجزه عن القيام

1- محمد عبد الطاهر الطيب ، سيد أحمد البهاص ؛ الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ، (مكتبة النهضة العربية، القاهرة 2009 ، ص45 .

بالعمل على حل مشكلاتها أو العمل على رقيها وتقدمها ، وان عدم تخصيص وقت كاف خلال منهاج التدريب للإرشاد يؤدي الى عدم تطور وتحسن مستوى اللاعبين ، كما يعتبر ضعف الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين وتعرضهم لمشكلات كثيرة تدفع الى هبوط مستوى وتذبذب في مستواهم في التدريب وفي اثناء المنافسات الرياضية ، ومن خلال استخدام الارشاد في اوقات التدريب وبعد حدوث اي مشكلات مما يساعد على استقرار مستوى اللاعب .

5- - الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1- هناك أثر لمقياس السعادة النفسية في قياس السعادة النفسية للاعبين الشباب في اندية محافظة صلاح الدين .

2- أثر البرنامج الارشادي المعد في تنمية السعادة النفسية على وفق الفتيات والاساليب المستخدمة في تطبيقه للاعبين الشباب في نادي سامراء الرياضي في محافظة صلاح الدين . 3- يؤثر البرنامج الارشادي المعد في حل المشكلات النفسية ولاسيما في جانب الوقائي لدى اللاعبين الشباب على وفق الجلسات التي تضمنها البرنامج الارشادي عند تطبيقه .

5-2 التوصيات :

1- استخدام البرامج الارشادية في تسهيل خطة عمل الباحثين والمدربين لبناء برامج خاصة تعني بالأعداد النفسي لجميع الفئات العمرية للرياضيين .

2- دراسة المشكلات التي يعاني منها اللاعبين الشباب والعمل على حلها لتجنبهم التعرض للاضطرابات النفسية .

3- البحث عن مسببات المشكلات النفسية ومصادرها بما يتلاءم مع البيئة الرياضية للوصول الى نتائج علمية تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية لدى اللاعب وحسب خصوصيتها في اثناء التخطيط لبناء البرامج الارشادية وتحديد اولوياتها العلمية .

4- التخطيط لبرامج ارشادية من قبل المهتمين في مجال التربية الرياضية وعلم النفس بهدف تقديم العون للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية لفقدانهم المساندة سواء من قبل الأسرة أو من قبل النظراء.

المصادر

1. احمد سيف ؛ اثر برنامج ارشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة صنعاء ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 1998 .
2. اخلاص عبد الحفيظ؛ التوجيه والارشاد في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2002 .

3. سيد أحمد البهاص ؛ العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، العدد (23)، القاهرة، جامعة عين شمس.
4. صالح جاسم الدوسري ؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد، مجلة رسالة الخليج ، عدد 15 ، مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز ، 1990 .
5. مأمون فؤاد دعدوش؛ السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لمدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين ، رسالة ماجستير ، جامعة تكريت ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018 .
6. محمد عبد الطاهر الطيب ، سيد أحمد البهاص ؛ الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ، مكتبة النهضة العربية، القاهرة ، 2009 .
7. وجيه محبوب جاسم و اخرون؛ طرق البحث العلمي ومناهجة في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1988.
8. ناهض موسى طلفاح ؛ الاتجاهات النفسية للشباب وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية ، 2003 .

1. ahmad sayf ; iithr barnamaj arshady jmey litanmiat almaswuwliat alaijtimaeiat ladaa tullab jamieat sanea', atrawhat dukturah , kuliyyat altarbiat , aljamieat almustansiriat , 1998.
2. aikhlas eabd alhafiz ; altawjiat walairshad fi almajal alriyadii , t 1 , alqahrt , dar alkitab lilnashr , 2002.
3. sayid 'ahmad albihas ; aleafw kamutaghiir wasit bayn aleawamil almukhtalifat lilshakhsiat walshueur bialsaeadat ladaa tullab aljamieat , majalat al'iirshad alnafsii , eleadad (23) , alqahrt , jamieat eayan shums.
4. salih jasim aldawsari ; alkhianat aleilmia fi takhtit baramij altawjiat walairshad , majalat risalat alkhalij , eadad 15 , maktabat almalik fahd bin eabd aleaziz , 1990.
5. mamun fuad daedush ; alsaeadat alnafsia bibakbikatiha bialaistiqrar alnafsii limudrisi altarbiat alriyadiat fi muhafazat salah aldiyn , risalat majstayr , jamieat tkryt , kuliyyat altarbiat waeulum alriyadat , 2018.
6. muhamad eabd alttahir altayib , sayid 'ahmad albihas ; alsihat alnafsia waealam alnafs al'iijabii , maktabat alnahdat allearabiat , alqahrt , 2009.
7. wajih mahjub jasim w akharun ; turuq albahth aleilmia walmunahajat fi altarbiat alriyadiat , mutbaeat altaelim waltaelim aleali , baghdad , 1988.
8. nahid musaa tulfah ; alkhutubat , aljamieat , aljamieat almustansiriat , 2003.

ملحق (1)
الخبراء والاختصاصيين

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
ا.د علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة بغداد
ا.د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة الموصل
ا.د عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة تكريت
ا.د عبد المنعم احمد	القياس والاختبارات	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة تكريت
ا.د جاسم عباس علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة تكريت
ا.د نضال مزاحم رشيد	الارشاد التربوي والنفسي	كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة تكريت
ا.د نيراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة الموصل
ا.م.د مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة الموصل

ملحق رقم (2)
مقياس السعادة النفسية بصورته الاولى

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1	أشعر بأن وزني مثالي			
2	صحتي الجيدة سببها ممارستي الرياضة			
3	أتميز بالحيوية والنشاط بالرغم من تقدمي بالعمر			
4	أشعر بتشنج في جميع أجزاء جسمي			
5	المحافظة على صحتي من أولويتي			
6	أمنح نفسي الراحة للحفاظ على صحتي			
7	شهيتي للطعام مفتوحة			
8	أبذل جهدي بما يتناسب مع إمكانياتي			
9	علاقتي طيبة مع أفراد أسرتي			
10	أفتخر بأفراد أسرتي أمام الآخرين			
11	أسرتي تبذل كل ما في وسعها لإرضائي			
12	أسرتي تحترم قراراتي وأرائي وتأخذ بها			
13	تشجعني أسرتي لممارسة الرياضة			
14	أسرتي تتخذ القرارات دون رأيي			
15	ينتابني شعور سيء اتجاه أفراد أسرتي			
16	أنا مستمتع بحياتي			
17	أفضل الضحك وتبادل الدعابة مع الآخرين			
18	يصعب علي التعبير عن مشاعري اتجاه الآخرين			
19	أحب الاستمتاع بالمناظر الطبيعية			
20	مروري بخبرات سارة تزيد من ثقتي بقدراتي			
21	أشعر بأن كل ما حولي جميل ويجب الاستمتاع به			
22	أشعر بالسعادة والفرح كلما قدمت شيئا في حياتي			
23	أشعر بالقلق عندما تواجهني مشكلة في حياتي			
24	أجد متعة عند ممارستي للرياضة			
25	الرياضة تجعلني إنسان غير اجتماعي			
26	مساعدة الآخرين واجب علي			
27	أسعد بعلاقاتي الاجتماعية			
28	أخجل من الناس عند مواجهتي مواقف محرجة			
29	أكون سعيدا عند مشاركتي الآخرين أفراحهم			
30	أشعر بأنني غير محبوب من قبل زملائي الرياضيين			
31	يصيبني الحرج عندما أتعرف على أناس لأول مرة			
32	أرغب مشاركة زملائي الأنشطة الرياضية			
33	أتخوف من توجيه النصيحة للآخرين			
34	أشعر بالاستقرار عند ممارستي للأنشطة الرياضية			

35	انفعل عندما واجه موقف محرج		
36	ثقتي عالية بنفسي		
37	أتهرب من مواجهة المواقف المؤلمة		
38	مزاويتي للرياضة تبعث لي الطمأنينة		
39	حياتي مليئة بالصراعات والتوترات النفسية		
40	الهدوء صفة تلازمي		
41	أنا متزن في تصرفاتي		
42	أؤثر عندما يوجه لي انتقاداً		

ملحق رقم (2) مقياس السعادة النفسية بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر بان وزني مثالي			
2	صحتي الجيدة سببها ممارستي الرياضة			
3	أتميز بالحيوية والنشاط بسبب ممارستي التدريب			
4	أشعر بتشنج في جسمي عند ممارستي الرياضة بصورة مستمرة			
5	المحافظة على صحتي من أولوياتي			
6	أبذل جهدي بما يتناسب مع إمكانياتي			
7	أفتخر بأفراد اسرتي امام الآخرين			
8	يئتابني شعور سيء اتجاه افراد اسرتي			
9	أنا مستمتع بحياتي			
10	أفضل الضحك وتبادل الدعابة مع زملائي في الفريق			
11	يصعب عليّ التعبير عن مشاعري اتجاه الآخرين			
12	أحب الاستمتاع بالمناظر الطبيعية			
13	مروري بخبرات تدريبية جديدة تزيد من ثقتي بقدراتي			
14	أشعر بان كل ما حولي جميل ويجب الاستمتاع به			
15	أشعر بالسعادة والفرح كلما قدمت مستوى جيد في التدريب			
16	أشعر بالقلق عندما تواجهني مشكلة في حياتي			
17	أجد متعة عند ممارستي للرياضة			
18	الرياضة تجعلني إنسان غير اجتماعي			
19	مساعدة اللاعبين واجب عليّ			
20	أكون سعيداً عند مشاركتي اللاعبين أفراسهم			
21	يصيبني الحرج عندما أتعرف على لاعبين لأول مرة			
22	أشعر باني غير محبوب من قبل زملائي الرياضيين			
23	أرغب مشاركة زملائي الأنشطة الرياضية			
24	أخوف من توجيه النصيح لآخرين			
25	أشعر بالاستقرار عند ممارستي للأنشطة الرياضية			
26	انفعل عندما واجه مواقف محرجة			
27	ثقتي عالية بنفسي			
28	أتهرب من مواجهة المواقف المؤلمة			
29	مزاويتي للرياضة تبعث لي الطمأنينة			
30	حياتي مليئة بالصراعات والتوترات النفسية			
31	أنا هادئ ومتزن في تصرفاتي			
32	أؤثر عندما يوجه لي انتقاداً			