



The Impact of a Cognitive Psychological Counseling Program on Enhancing Job Happiness among Physical Education Teachers in Al-Hamdaniya District

Marlene Salem Khader/Iraq. Al-Hamdaniya University. College of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Aqla Suleiman Al-Houri/Iraq. University of Mosul. College of Basic Education/Physical Education

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

This research aims to develop a cognitive-psychological counseling program to enhance the professional happiness of male and female physical education teachers in Al-Hamdaniya District. It also aims to identify the differences between the pre-test and post-test scores on the professional happiness variable for the experimental and control groups of male and female physical education teachers in Al-Hamdaniya District. To achieve the research objectives, the researchers hypothesized that there are statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-test scores on the professional happiness scale, favoring the experimental group. The researchers used the experimental method as it is suitable for the nature of the research problem. The research population consisted of male and female physical education teachers in the Nineveh Plain, according to statistics from the education directorates of Hamdaniya, Bashiqa, and Telkaif, totaling 343 teachers. The pilot sample consisted of 5 teachers from the Hamdaniya Education Directorate, while the application sample was selected purposively. (20) male and female teachers from Al-Hamdaniya Education Directorate, with (10) teachers in each group (experimental and control), were selected purposively. The researchers developed a professional happiness scale and ensured the equivalence between the experimental and control groups. A cognitive-psychological counseling program consisting of (12) sessions was implemented with the experimental group over (6) weeks, with two sessions per week and each session lasting (35) minutes. The control group did not participate in the counseling program. To verify the research objectives, the researchers used the following statistical methods, calculated using the SPSS statistical software.

Keywords: cognitive-psychological counseling program, professional happiness, physical education teachers

أثر برنامج ارشاد نفسي معرفي لرفع السعادة المهنية لدى مدرسين ومدرسات التربية الرياضية
في قضاء الحمدانية

مارلن سالم خضر/ العراق. جامعة الحمدانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. عكلة سليمان الحوري/العراق. جامعة الموصل. كلية التربية الاساسية/التربية الرياضية

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

الملخص

يهدف البحث الى إعداد برنامج ارشاد نفسي معرفي لرفع السعادة المهنية لدى مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الحمدانية والتعرف على الفروق بين الاختبارات (القبلية والبعديّة) في متغير السعادة المهنية للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الحمدانية، ولأجل التحقق من أهداف البحث افترض الباحثان ما يلي توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات مقياس السعادة المهنية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث، إذ تكون مجتمع البحث من مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في سهل نينوى، حسب احصائيات مديريات اقسام تربية (حمدانية، بعشيقية وتلكيف)، بواقع (343) مدرس ومدرسة، والعينة الاستطلاعية تكونت من (5) مدرسين من تربية الحمدانية، اما عينة التطبيق فتم اختيارهم بالطريقة العمدية فتكونت من (20) مدرس ومدرسة من تربية الحمدانية بواقع (10) مدرسين لكل مجموعة (تجريبية وضابطة)، وتم اختيارهم بصورة عمدية وتبنى الباحثان بناء مقياس السعادة المهنية، وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتم تطبيق برنامج ارشاد نفسي معرفي على المجموعة التجريبية المكون من (12) جلسة ولمدة (6) اسابيع بواقع جلستين اسبوعياً ومدة الجلسة الواحدة (35) دقيقة، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج الارشادي، لأجل التحقق من أهداف البحث استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية والتي تم حسابها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشاد نفسي معرفي، السعادة المهنية، مدرسين ومدرسات التربية الرياضية

1- المقدمة:

يعد الاعداد النفسي المعرفي من أهم البرامج النفسية التي يعتمد عليها لكي يكون هذا المدرس مهياً نفسياً ومعرفياً لتقبل مهنته وتغيير وتحسين افكاره ومعتقداته ومشاعره والنظر اليها من جانب معرفي ايجابي والارتقاء بها نحو سلوكيات صحيحة ومتقبلة لكي تتوافق هذه الافكار مع متطلبات المهنة، ومن ثم الارتقاء بها لكي تعم الفائدة على التلاميذ والطلبة.

ويهدف الاعداد النفسي المعرفي في المجال الرياضي على تحسين السلوك الرياضي المهني خلال أداء الواجبات المدرسية نحو تحقيق مستوى عالي من الأداء وفهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوثه، والعوامل التي تؤثر فيه، والتنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي ومحاولة ضبطه والتحكم فيه من خلال تعديله وتوجيهه وتحسينه، إذ يعمل على تطوير وتعديل بعض السمات الشخصية للطالب الرياضي مثل: الثقة بالنفس والتعاون، احترام القوانين، تكوين الميول والرغبات، وصولاً الى السعادة المشتركة بين الطالب والمدرس. (علاوي، 1998، 28)

كوني مدرس تربية رياضية في قضاء الحمدانية وبعد الاطلاع على واقع مهنة مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الحمدانية وجد ان مهنة التربية الرياضية من اكثر المهن التربوية جدلاً فالآراء حولها تتجاذب بين مؤيد ومعارض بين من يفضلها على باقي المهن وبين من يعتبرها غير مهمة، ان الإحساس بهذه المشكلة الواقعية يتطلب اعداد برنامج نفسي معرفي ليكون المعين الحقيقي لتلافي المشكلات وتلبية الاحتياجات الضرورية الاخرى سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو تدريبية أو إدارية وغيرها والتي يعاني منها المدرسين الأقل سعادة في مهنة التربية الرياضية ، ومن هنا تبلورت فكرة البحث لإيجاد حل لهذه الفئة فالمدرس الذي يجد نفسه مهمشاً ولا يوجد من يكثرث لمشكلاته والضغوطات النفسية التي يواجهها على جميع الاصعدة سواء كانت ناتجة من الادارة أو قلة الموارد والتجهيزات أو تزايد اعداد الطلبة، والتي تؤثر على مهنتهم، ومن هنا اخذ الباحثان على عاتقه إعداد البرنامج النفسي مبني على أساس مجالات السعادة لهذه العينة للوصول بهم الى مرحلة يستطيعون فيها الاعتزاز بمهنتهم والدفاع عنها والارتقاء .

ويهدف البحث الى:

1-إعداد برنامج ارشاد نفسي معرفي في رفع السعادة المهنية لدى مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الحمدانية.

2-التعرف على الفروق بين الاختبارات (القبلية والبعديّة) في متغير السعادة المهنية للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الحمدانية.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في سهل نينوى وبذلك بلغ مجتمع البحث الكلي (343) مدرس ومدرسة، وفقاً لإحصائيات مديريات اقسام التربية (حمدانية، بعشيقية، تلكيف) كما مبين في الجدول (1):

الجدول (1) يبين عدد أفراد مجتمع البحث

ت	مدرسين ومدرسات سهل نينوى	العدد الكلي	عدد الذكور	عدد الإناث	النسبة المئوية
1	قضاء الحمدانية	140	95	45	40.81%
2	قضاء بعشيقية	93	71	22	27.11%
3	قضاء تلكيف	110	75	35	32.06%
	المجموع الكلي	343			100%

وتكونت العينة الاستطلاعية من (5) مدرسين للتجربة يمثلون قضاء الحمدانية، اما عينة التطبيق (التجريبية والضابطة) فقد تكونت من (20) مدرس ومدرسة يمثلون مدرسين ومدرسات قضاء الحمدانية بواقع (10) مدرسين لكل مجموعة (تجريبية وضابطة) وتم اختيارهم بصورة عمدية.

2-3 الادوات ووسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العلمية المتعلقة بالبحث والدراسات السابقة والمقابلات الشخصية.

2-4 تكافؤ مجموعتي البحث في متغير السعادة المهنية:

يشير فان دالين (1985) الى انه " على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بمتغيرات التي لها على بالبحث". (فان دالين واخرون، 1985، 398)

ولضبط المتغير الذي قد يؤثر في نتائج البحث، وفي ضوء ذلك قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، في متغير السعادة المهنية، استخدم الباحثان اختبار (T) للعينات المستقلة في برنامج (SPSS)، واعتمد الباحثان على نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين وذلك للتعرف على دلالة الفروق بين درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة)، كما مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير (السعادة المهنية)

الاحتمالية (sig)	القيمة الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المعالم الاحصائية		وحدة القياس	المجاميع	العدد	المتغير
			ع + -	س				
0.401	2.10	0.860	5.060	119.50	درجة	التجريبية	10	السعادة
			4.270	117.70	درجة	الضابطة	10	المهنية

معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) والقيمة الجدولية (2.10) تبين النتائج في الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير السعادة المهنية للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (0.860) اقل من القيمة الجدولية والبالغة (2.10) عند درجة الحرية (18) ونسبة الخطأ (0.05)، والاحتمالية (sig) كانت أكبر من نسبة الخطأ والبالغة (0.401)، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في متغير السعادة المهنية.

2-5 التصميم التجريبي: استخدم الباحثان (التصميم التجريبي نو المجموعات المتكافئة).

2-6 صياغة البرنامج: قام الباحثان بالإجراءات الآتية في صياغة البرنامج:

- اطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة التي تناولت كيفية بناء البرنامج.
 - تم اعداد عناوين جلسات البرنامج وتم عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والتربوي وذلك لاختيار عدد الجلسات المناسبة فضلاً عن الفترة الزمنية.
 - تم اعداد الصيغة الاولى للبرنامج وعرضه على عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي، وذلك للتأكد من مدى ملائمة المواضيع والأنشطة المستخدمة، ومدى وملاءمتها لأفراد العينة.
 - اعتمد الباحثان في التخطيط لإعداد البرنامج النفسي المعرفي على عدد من الخطوات وهي: (تحديد الاحتياجات، اختيار الأولويات، تحديد الأهداف، إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف، وتقييم البرنامج).
- (البجاري، 2005، 84)

2-6-1 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

بعد الانتهاء من اعداد البرنامج النفسي بصيغته الاولى وعرضه على السادة الخبراء المتخصصين، والأخذ بأرائهم حول صياغة البرنامج واجراء التعديلات عليه، قام الباحثان بتطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2025/10/24) على عينة مكونة من (5) مدرسين يمثلون قضاء الحمدانية.

2-6-2 تطبيق التجربة النهائية:

بعد الانتهاء من اعداد البرنامج النفسي المعرفي بصيغته النهائية والأخذ بأراء السادة الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي واختيار عينة البحث التجريبية، تم تنفيذ البرنامج على افراد عينة البحث التجريبية، كما مبين في جدول (3).

الجدول (3) يبين تسلسل جلسات البرنامج الإرشادي وعناوينها وتاريخ انعقادها وساعاتها واسابيعها

الاسبوع	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان الجلسة	تسلسل الجلسة
الاول	4:00م	2025/10/29	الأربعاء	الجلسة التعريفية	الاولى
	10:00ص	2025/10/31	الجمعة	تنمية مهارات حل المشكلات	الثانية
الثاني	4:00م	2025/11/5	الأربعاء	تنمية مهارة المرونة النفسية	الثالثة
	10:00ص	2025/11/7	الجمعة	التفكير الايجابي	الرابعة
الثالث	4:00م	2025/11/12	الأربعاء	الحديث الذاتي الإيجابي	الخامسة
	10:00ص	2025/11/14	الجمعة	تعزيز الرضا الوظيفي	السادسة
الرابع	4:00م	2025/11/19	الأربعاء	تعزيز الدافعية المهنية	السابعة
	10:00ص	2025/11/21	الجمعة	ادارة الضغوط المهنية	الثامنة
الخامس	4:00م	2025/11/26	الأربعاء	إدارة الاستمتاع بالمهنة	التاسعة
	10:00ص	2025/11/28	الجمعة	تطوير مهارات إدارة الوقت	العاشرة
السادس	4:00م	2025/12/3	الأربعاء	الاسترخاء العضلي والعقلي	الحادية عشر
	10:00ص	2025/12/5	الجمعة	الجلسة الختامية	الثانية عشر

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

لأجل التحقق من أهداف البحث أستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية والتي تم حسابها

باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وهي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (T) لعينتين مستقلتين
- اختبار (T) للعينات المرتبطة
- الخطأ المعياري للمقياس

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 الهدف الاول: إعداد برنامج ارشاد نفسي معرفي في رفع السعادة المهنية لدى مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الحمدانية:

قد تحقق هذا الهدف من خلال إعداد برنامج الارشاد النفسي المعرفي وقام الباحثان باتباع مجموعة من الخطوات التي من خلالها اعد البرنامج على وفق الأسس العلمية.

2-3 الهدف الثاني: التعرف على الفروق بين الاختبارات (القبلية والبعدي) في متغير السعادة المهنية للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الحمدانية:

للتعرف على أثر البرنامج النفسي المعرفي، اذ قام الباحثان بتطبيق مقياس السعادة المهنية على المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي، و تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، و تم إجراء الاختبار البعدي في مقياس السعادة على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وكما مبين في جدول (4) و(5) و(6).

جدول (4) يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ونسبة

المعالم الإحصائية							المجموعة الضابطة	
دلالة الفروق	Sig	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				ع-+	س	ع-+		س
غير معنوي	0.324	2.26	1.043	5.884	119.80	4.270	117.70	

الخطأ ودلالة الفروق في متغير السعادة المهنية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) والقيمة الجدولية (2.26)

يتبين من الجدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير السعادة المهنية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (117.70) وانحراف معياري (4.270)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (119.80) وانحراف معياري (5.884)، باستخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة وذلك للتعرف على نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.043) وبمستوى دلالة (0.324) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ويعزو الباحثان عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير السعادة المهنية في المجموعة الضابطة إلى طبيعة هذه المجموعة التي لم تتعرض لأي تدخل أو برنامج نفسي معرفي خلال فترة الدراسة.

وتتوافق هذه النتيجة مع الأدبيات الحديثة التي تؤكد أن السعادة المهنية في بيئة العمل التعليمية دون تدخلات داعمة تميل إلى الاستقرار عند مستوياتها الأساسية، ولا تتغير بشكل ملحوظ إلا عند تطبيق برامج مدروسة لتعزيزها. (Seligman. 2019. 15)

فقد أشارت دراسة (Warr & Nielsen. 2018) إلى أن رفاه الموظفين في بيئة عمل تقليدية يتأثر بشكل طفيف بالروتين اليومي ولا يشهد ارتفاعاً ملحوظاً في غياب تدخلات مهنية أو نفسية منهجية. (Warr & Nielsen. 2018. 96)

جدول (5) يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ونسبة الخطأ ودلالة الفروق في متغير السعادة المهنية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

المعالم الإحصائية							المجموعة التجريبية	
دلالة الفروق	Sig	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				ع-+	س	ع-+		س
معنوي	0.000	2.26	19.919	7.223	167.20	5.060	119.50	

معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) والقيمة الجدولية (2.26)

يتبين من الجدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير السعادة المهنية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (119.50) وبانحراف معياري (5.060)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (167.20) وبانحراف معياري (7.223)، باستخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة وذلك للتعرف على نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (19.919) وبمستوى دلالة (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير على أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحثان الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين القيمتين القبلي والبعدي في متغير السعادة المهنية للمجموعة التجريبية إلى فاعلية المتغير المستقل (التدخل/البرنامج/العلاج/النشاط) الذي عُرضت له هذه المجموعة خلال فترة الدراسة، والذي عمل على تحسين مستوى السعادة المهنية لدى أفرادها.

يشير ما كول (McColl-Kennedy et al. 2021) إلى أن البرامج المستندة إلى الصحة النفسية الإيجابية تؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في معايير الرضا الوظيفي والسعادة المهنية، خصوصاً عندما تتضمن إجراء تغييرات سلوكية إدراكية تقلل من الإرهاق النفسي وتزيد من الكفاءة الذاتية. (McColl-Kennedy et al. 2021. 45-48)

ويرى هيغينز وآخرون (Higgins et al. 2020)، أن التدخلات المعرفية السلوكية التي تركز على تقوية الشعور بالتحكم الذاتي والتوقعات الإيجابية في بيئة العمل، تُسهم كثيراً في رفع مستويات السعادة المهنية لدى المدرسين. (Higgins et al. 2020. 215-219)

جدول (6) يبين الجدول قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في متغير السعادة المهنية بين مجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

دلالة الفروق	Sig	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي				المتغير
			المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
			ع-+	س	ع-+	س	
معنوي	0.000	16.089	5.884	119.80	7.223	167.20	السعادة المهنية

معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) والقيمة الحرجة (1.73)

يتبين من الجدول (6) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس السعادة المهنية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (167.20) وبانحراف معياري (7.223)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (119.80) وبانحراف معياري (5.884)، وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة للتعرف على الفروق في نتائج الاختبارين البعديين بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (16.089) وبمستوى دلالة (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية الواضحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس السعادة المهنية إلى فاعلية البرنامج أو التدخل النفسي-المهني المطبق على المجموعة التجريبية .

حيث أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للسعادة المهنية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (167.20) مقابل (119.80) في المجموعة الضابطة، مع انحراف معياري أكبر للمجموعة التجريبية (7.223) مقارنة بالمجموعة الضابطة (5.884).

كما تدعم هذه النتائج دراسة (García-González et al. 2022) التي أظهرت أن التدخلات التي تركز على تعزيز التنظيم الانفعالي، والتحفيز الذاتي، والتفاعل الإيجابي مع الزملاء والطلبة تؤدي إلى تحسن ملحوظ في السعادة المهنية للمدرسين، وهو ما يفسر التفوق الواضح للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وبالمثل، وجدت دراسة (Luo et al. 2023.81) أن برامج إدارة الضغط النفسي المستهدفة تُسهم في زيادة السعادة المهنية من خلال تعزيز التحكم الذاتي وتطوير مهارات مواجهة التحديات المهنية. وتؤكد الدراسات الحديثة (Turner et al. 2022) (Kim & Beehr. 2023) أيضًا أن الدعم الاجتماعي والمهني المستمر من الإدارة والزملاء يعد من العوامل الحاسمة في ارتفاع مستوى السعادة المهنية، خاصة عندما يترافق مع برامج تدريبية منظمة. هذا يفسر سبب ارتفاع الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

4- الاستنتاجات التوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- فاعلية برنامج ارشاد نفسي معرفي الذي قام الباحثان ببنائه في رفع السعادة المهنية للمجموعة التجريبية من مدرسين ومدرسات التربية في قضاء الحمدانية.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في متغير السعادة المهنية البعدي لدى مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الحمدانية.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد برنامج ارشاد نفسي معرفي الذي أعده الباحثان في رفع السعادة المهنية لدى مدرسين ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الحمدانية مستقبلاً.
- 2- اعتماد المرشد النفسي المصاحب للمشرفين التربويين في التخصصات الاخرى لأهمية وجوده لمعالجة حالات انخفاض السعادة المهنية من خلال البرنامج الحالي او برامج اخرى.

المصادر

- البجاري، احمد يونس (2005): فاعلية برنامج ارادي لتطوير كفاءة المرشدين التربويين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
- علاوي، محمد حسن (1998): علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- فاندالين، ديوبولد (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون، ط3، مكتبة انجلو المصرية، القاهرة.
- Ellis. A. & Dryden. W. (2007). The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed). New York. NY. Springer Publishing Company
- García-González. L. Abós. Á. & Sevil-Serrano. J. (2022): Teachers' well-being in physical education: The role of motivation and emotional regulation. Teaching and Teacher Education. 110(103589).
- Higgins. S. Hall. E. Wall. K. Woolner. P. & McCaughey. C. (2020): A comparative study of cognitive-behavioral interventions on teacher well-being. Educational Psychology Review. 32(2).
- Kim. H. & Beehr. T. (2023): Positive reinforcement and sustained employee well-being in educational environments. Journal of Organizational Behavior. 44(2).
- Luo. Y. Li. W. & Zhang. Z. (2023): The impact of professional stress management training on teacher well-being. Educational Research International. 56(1).
- McColl-Kennedy. J. R. et al. (2021): Positive psychological interventions and workplace happiness: A meta-analysis. Journal of Applied Psychology. 106(1).
- Turner. A. L. et al. (2022): Organizational climate and teacher well-being: A multilevel intervention study. School Psychology International. 43(4).
- Warr. P. & Nielsen. K. (2018): Wellbeing and work performance. In E.