

## الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الألعاب الجماعية

محمد خشمان حسن

Mr.mhmdkhashman@gmail.com

أ.م.د. منهل خطاب سلطان

drmanhall@uomosul.edu.iq

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية

### المخلص

يهدف هذا البحث الى بناء مقياس الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية، التعرف على درجة الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية، واشتملت عينة البحث على (١٥٠) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٤٢.١٣%)، ولتحقيق أهداف البحث، قام الباحثان ببناء مقياس الهناء النفسي وفق الأسس العلمية لبناء المقاييس النفسية وتكون المقياس من (٣٦) فقرة موزعة على ستة محاور، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس خلال الوسائل الإحصائية، وتم حساب القوة التمييزية ل فقرات المقياس وأظهرت النتائج ما يلي : فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس درجة الهناء النفسي لدى منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء النفسي لدى منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية.

الكلمات المفتاحية: الهناء، النفسي، منتخبات، جامعة الموصل، الألعاب الجماعية.

### Psychological well-being among players of Mosul University

college teams in some team sports

Mohammed Khashman Hassan

Assit. Prof. Dr. Manhal Khattab Sultan

University of Mosul/ College of Basic Education

### Abstract:

This research aims to construct a psychological well-being scale for players of the University of Mosul's college teams in some team sports,

to identify the degree of psychological well-being among players of the University of Mosul's college teams in some team sports. The research sample included (150) players from the research population, representing (42.13%). To achieve the research objectives, the researcher constructed a psychological well-being scale according to the scientific principles of constructing psychological scales. The scale consisted of (36) items distributed across six axes. The validity and reliability of the scale were verified through statistical methods, and the discriminatory power of the scale items was calculated. The results showed the following: the effectiveness of the scale that was constructed to measure the degree of psychological well-being among the University of Mosul's college teams in some team sports, and the existence of statistically significant differences in the level of psychological well-being among the University of Mosul's college teams in some team sports.

**Keywords: well-being, psychological, national teams, University of Mosul, team sports.**

#### أولاً: مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان الدوري منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الجماعية وتدريبات بعض الأندية والاتصال باللاعبين والمدربين بشكل مباشر، لاحظ الباحثان أن الإهتمام بالهناء النفسي والسعادة للاعبين لديهم يحتاج إلى عناية واهتمام أكثر، ولا بد أن يكون هذا الاهتمام مبني على دراسات علمية تستمد بياناتها من العينة المستهدفة لما لها من أهمية في تقدم هذه المنتخبات أو تراجعها نتيجة الأفكار السلبية أو الإيجابية التي تدور في أذهان اللاعبين التي قد تؤثر في ثقتهم وقدراتهم أو تعرضهم للضغوط النفسية فيكونوا غير قادرين على مواجهتها والذي كان له الأثر الكبير في ضعف مرونة الانا في التعامل معها والذي كان له الأثر الواضح على ضعف المشاركة والمنافسة الرياضية وعدم تحقيق نتائج متقدمة في تسلسل الفرق الجامعية، لذا فإن مشكلة البحث تكمن في الاجابة على التساؤلات الآتية:

١. لا يوجد مقياس لقياس الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الجماعية.

٢. ما درجة الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الجماعية .

**ثانياً : أهمية البحث :**

نظراً لأهمية مفهوم الهناء النفسي على حياة الفرد والذي يجهد فوائده وأسره الكثير من الافراد ظهر اهتمام الباحثين بما يسمى بعلم النفس الايجابي حيث ان الهناء النفسي يعد من المصطلحات الحديثة فيه والذي يركز على ما يجلب السعادة والرضا والتعاؤل للفرد. (الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠: ٢)

حيث أكد علم النفس الإيجابي على السعادة وما يتعلق بها من خبرات إيجابية وراحة بال وصمود نفسي يسهم في تحقيق تصالح الفرد مع ذاته، إذ يدفع الهناء النفسي في اتجاه المزيد من الإيجابية في التعامل مع الذات، ومع الآخرين ومع منغصات الحياة، مما يؤثر بإيجابية على البنية النفسية الداخلية للفرد وعلاقاته الاجتماعية. (Cohrs et al, 2013:86)

ويعد الهناء النفسي من أهم محددات الوظيفة النفسية الايجابية المتمثلة بالاستقلالية الذاتية للفرد والشعور الواعي بها وامكانية بتكوين علاقات تتسم بالود والاقدام المتبادل مع الآخرين، ولتحقيق اهداف الحياتية من خلال استثمار كافة الفرض المتوافرة ومواجهة التحديات والتغلب عليها لضمان استمرارية النجاح والتكامل الشخصي. (شند وآخرون، ٢٠١٣: ٣٢)

ويشار الى الهناء النفسي أحد دلائل الصحة النفسية، والشخصية السوية، حيث أشارت الدراسات بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الرضا الشخصي هم أكثر نجاحاً في مجالات الحياة المختلفة، ولديهم القدرة على التعامل مع الضغوط، ويتمتعون بعلاقات أقوى من الذين هم في أقل مستوى من الهناء النفسي. (عثمان، ٢٠٠١: ١٥٢)

ان للهناء النفسي آثار إيجابية قوية على سلوك الطالب، منها التفكير الإيجابي، واحياناً اخرى نجد أن الهناء النفسي ذات طبيعة معقدة أي ليس من السهل التمتع بها عند الكثير من الطلاب نظراً للتغيرات التكنولوجية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية المعاصرة والمتلاحقة وذات التأثير الواضح في حياة الطالب سواء في المنزل ام الاسرة ام المدرسة وتهدد ما يعرف بالأمن النفسي والتوافق والصحة والهناء النفسي للطالب مما يؤثر سلبي على ادائه. (Byrris, et al 2009)

**ثالثاً: اهداف البحث:** يهدف البحث الحالي التعرف على :

١. بناء مقياس الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية.

٢. التعرف على درجة الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية.

**رابعاً: مجالات البحث ( حدود البحث):**

١. المجال البشري : لاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الجماعية ( كرة السلة،

٢. وكرة الطائرة) للموسم (٢٠٢٥-٢٠٢٦).

٣. المجال الزمني : من (٢٠٢٥/١١/٢) الى (٢٠٢٦/٣/٤)

٤. المجال المكاني :القاعات الرياضية في جامعة الموصل.

خامساً : تحديد المصطلحات :

الهناء النفسي : يعرفه كل من :

١- علة والطاهر (٢٠١٩):

"بأنه الاحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد المؤشرات التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا للفرد عن ذاته وحياته من خلال سعيه لتحقيق أهداف ذات قيمة بالنسبة له، واستقلاليتها في تحديد مسار حياته وإقامة علاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها". ( علة والطاهر، ٢٠١٩: ٤٥)

٢- الخطيب وقرعان (٢٠٢٠) :

"عبارة عن تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة التي يقوم بها الفرد تجاه حياته ويشمل هذا التقييم جانبيين المزاجي والمعرفة". ( الخطيب وقرعان، ٢٠٢٠: ٢١)

❖ اطار نظري ودراسات سابقة:

• مفهوم الهناء النفسي:

لم يحض مفهوم علم النفس الايجابي باهتمام الباحثين إلا بعد الحرب العالمية الثانية إن هناك فرقا شاسعا بين علم النفس السلبي والايجابي حيث تبين أن لكل منة بحث أو دراسة في علم النفس السلبي منشورة في المجالات العلمية مقابل دراسة واحدة لعلم النفس الايجابي. (Seligman,2002:6)

ويعد مفهوم الهناء (Well being) من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وقبل التعريف به لابد من الإشارة إلى أن مصطلح ( Subjective well-being ) قد تناولته الكتابات العربية وترجمته إلى اللغة العربية واختلفوا في ترجمته بصيغ عديدة منها السعادة، الوجود الأفضل أو طيب الحياة، الرفاهية النفسية أو جودة الحياة أو الحياة الطيبة أو الهناء الشخصي، الارتياح النفسي أو الشخصي، الرفاه النفسي أو الشخصي الإزدهار النفسي، وكلها مصطلحات تدور حول معاني إيجابية في الحياة، وتؤدي إلى نفس المعنى الواحد وهو الهناء والرضا. (أبوحلاوة، ٢٠١٩: ٢٩)

ويعود بداية استخدام هذا المصطلح إلى العالم (Diener, 1984) حيث يعتبر هذا المصطلح أعم وأشمل من مفهوم السعادة، حيث يرى أن السعادة ما هي إلا خبرة الفعالية وجدانية، أما الهناء النفسي فيشمل الجانب المعرفي والوجداني للفرد، فالجانب المعرفي يشمل عملية التقييم المعرفية لدى الفرد من حيث تكون مشاعر السعادة والرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوجه نحو

المستقبل، أما الجانب الوجداني فيركز على تكون الوجدانيات الإيجابية وتخفيف الوجدانيات السلبية في حياة الفرد. (Diener, 1984:55)

ويعتبر مفهوم الهناء النفسي احد المفاهيم المهمة والتي تمثل أحكاما أخرى تخص حياة الأشخاص العامة كالرضا عن الحياة وجوانب أخرى محددة كالرضا الوظيفي والرضا عن العلاقات الاجتماعية وهو ما يعرف بالرضا عن المجال ( إبراهيم، ٢٠١٦:٢٣٤) أن مفهوم الهناء النفسي هو مفيد لكي تسير الحياة الطبيعية على أتم وجه وهذا لا يعني إن الشخص في غنى عن مشاعر اليأس والإحباط والفشل بل إن تجربة تلك المشاعر السلبية أمر طبيعي كون الحياة مليئة بالمواقف السلبية والايجابية معا، وأن امتلاك الفرد القدرة على التعامل مع تلك المشاعر المؤلمة يؤدي إلى تحقيق السعادة. (Huppert, 2009:137)

• **أبعاد الهناء النفسي:** أشار (علة والطاهر، ٢٠١٩) إلى مجموعة من الأبعاد وهي كالآتي:

- ١ - **تقبل الذات :** يشير إلى القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات والاتجاه الإيجابي نحو الذات.
- ٢ - **العلاقات الاجتماعية الإيجابية:** تشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد والتعلم من الآخرين.
- ٣ - **الاستقلالية:** تشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات والاعتماد على الذات وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
- ٤ - **السيطرة على البيئة:** يشير إلى القدرة على تخيل البيئة المناسبة له من خلال المرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية المختلفة.
- ٥ - **الحياة الهادفة :** تشير إلى أن يكون لدى الفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق الذات مع المثابرة والإصرار وتجاوز كل العقبات التي تحول دون تحقيق ذلك.

٦ - **النمو الشخصي:** الفرد الذي لديه نمو ذاتي يرى نفسه كشخص ينمو ويتطور ويحسن صفاته الإيجابية، والفرد الذي يتمتع بنمو ذاتي جيد يكون منفتحا على التجارب الجديدة، ويدرك إمكاناته ويفهم تطوره وسلوكه في أوقات مختلفة. (علة والطاهر، ٢٠١٩ : ٩٤)

• **النظريات والاتجاهات التي فسرت الهناء النفسي**

١ - **نظرية دينير (Diener Theory, 1989):**

أن الهناء النفسي هو معيار الفرد بالمستويات المرتفعة للوجدان الايجابي والمستويات المنخفضة للوجدان السلبي، والمستويات العليا من الرضا عن الحياة. ( Gallagher et al, ) (2009:1026)

وبين دينير أن مفهوم الهناء النفسي كإطار عام يضم ثلاثة مكونات أساسية وهي:

**أولاً: الرضا عن الحياة :** يتضمن الرضا عدة مجالات كالرضا الوظيفي و الرضا الزوجي، والرضا الدراسي والرضا الاجتماعي، ويمثل القدرة الذاتية المدركة والتي يتمكن الفرد من خلالها استنتاج الرضا وتقييم جودة حياته كما يشمل الرضا ثلاثة جوانب وهي الرضا عن ما أنجزه الفرد في الماضي، والحالة المعنوية الآنية وتطلعات المستقبل، وكذلك السعادة كنتاج وجداني لما يعيشه الفرد من أحداث (Garcia&Siddiqui 2009 :408)

**ثانياً : المشاعر الايجابية:** كل ما يشير إلى انفعالات الفرح والبهجة وتمثل خبرات الفرد السارة كالفخر والاعتزاز بالنفس والنشاط والحيوية والانجاز .

**ثالثاً: المشاعر السلبية :** كل ما يشير إلى انفعالات الحزن والغضب و الاكتئاب وتمثل خبرات الفرد السلبية كالغيرة والحسد والقلق. (Diener, 2000:37-38)

كما يرى دينير انه يمكن للفرد أن يقيم هناءه النفسي وفقاً للنظرة الشخصية الذاتية، واعتماداً على خبراته في أداءه الايجابي وصحته النفسية والجسمية فمثلاً قد يشعر الفرد بالهناء النفسي عند حصوله على عمل أو وظيفة ذات مردود مالي. (Diener, 1984:543)

## ٢ - نموذج كارول رايف ( ١٩٨٩ ):

ويعود الفضل إلى كارول رايف ( ١٩٨٩ ) في استخدام مصطلح الهناء النفسي والتي اعتمدت فيه على مراجعة الكتابات المبكرة في علم النفس مثل أعمال كل من يونج، ١٩٣٣ ؛ البورت وحددت ست أبعاد أساسية للهناء النفسي هي:

١. **التحكم في البيئة:** ويقصد بها هي قدرة الفرد على استخدام بيئته بفعالية وتكيفها حسب الحاجة .

٢ **تقبل الذات:** ان يتقبل الفرد الجوانب الايجابية والسلبية في الذات مع الشعور بالرضا عن النفس

٣. **الاستقلالية :** وهي القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية وتحديد الاهداف الخاصة بالفرد.

٤. **النمو الشخصي:** الشعور بالتطور المستمر والعمل على تحقيق الامكانيات

٥. **العلاقات الايجابية مع الآخرين:** بناء علاقات دافئة ومرضية مع الآخرين

٦ . **الهدف من الحياة :** الشعور بان للحياة معنى وهدف. (Ryff ,1995:100)

وقد استخدم هذا التصور الدراسة الهناء النفسي في دراسات عديدة حيث صممت رايف مقياساً لقياس الهناء الشخصي مشتملاً على الأبعاد الست السابقة وثبتت كفاءته في قياس الهناء النفسي الاتحاد الثالث: الهناء الوجودي وهو ما أشار إليه سيم ساك (Simsik, 2008) في تركيا والذي يركز على المنظور الكلي عبر الزمن وأشاروا إلى أن الهناء يتضمن تقييماً وتنظيماً للأنشطة العقلية تجاه خبرات الحياة (في الماضي والحاضر والمستقبل معرفياً ووجدانياً، بمعنى أن هناك

سنة عناصر أساسية لاكتمال الهناء هي تقييم معرفي ووجداني الخبرات الماضي والحاضر والمستقبل، وبالرغم من استخدام مصطلح الهناء الوجودي ضمن هذا الاتجاه إلا أنه أقرب للنموذج الذي أصل له دينير في مفهومه للهناء الشخصي حيث تضمن مفهومه أيضا تقييما معرفيا ووجدانيا للأحداث اليومية. أما مفهوم الهناء الاجتماعي فيعكس النجاح في العلاقات الاجتماعية وأن اختيارات الفرد واهتماماته أساس قيمي، وأن لدي الشخص رغبة في التواصل مع الآخرين، ولديه مقدرة على التعامل بكفاءة مع التحديات الصعبة، وتعكس أيضا شعور الفرد بالألفة حينما يتواجد مع الناس، وهذا هو المعنى الذي يستخلصه الباحثان من المقياس المستخدم في الدراسة الحالية الذي أعدته. (الكرخي، ٢٠١١ : ٥٦)

#### • مفهوم الالعب الرياضية

قد اختلفت آراء المختصين في إعطاء مفهوم الالعب الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم لها، فهناك من يرى أن الالعب الجماعية ماهي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف، ورغم هذا الاختلاف إلا أن أغلبية منهم يتفقون على الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشترك، وهي وسيلة تربية مهمة تساهم في التطور الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربية تذوب فيها شخصية الفرد في ضل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة، وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، وتظهر مدى فعاليتها في الاتفاق الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها، وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومنتجها. (سلامة، ٢٠٠١ : ٢٢)

وتعتبر الالعب الجماعي اكثر شعبية لأنها متعددة ومتنوعة و للعبها أو ممارستها نستخدم وسائل بسيطة في تناول الجميع وهي رياضة تمارس وفق جماعة وخير دليل على ذلك تسميتها بالجماعية يمارسها الكبير والصغير هدفها تحقيق روح التعاون داخل المجموعة لتحقيق المبتغى ونذكر من بين هذه الرياضات الأكثر شعبية لعبة(كرة القدم، وكرة السلة، ولعبة كرة اليد..... الخ )، فهذا النوع من الرياضة له طابعه الخاص حيث داخل المجموعة نلاحظ أن الكل يتقاسمون الأفراح فيما بينه و الكل يساند بعضه البعض. ( السيد، ١٩٩٣ : ٢٣)

#### • فوائد الالعب الجماعية:

- تنمية روح الجماعة والعمل بروح الفريق لتحقيق الأهداف المشتركة، فالنتائج سواء أكانت بالخسارة أم الربح تعود على الفريق كله وليس على فرد بعينه.
- اكتساب الخبرات والمهارات من الآخرين، وتعزيز التعاون.

➤ التشجيع على العمل، والتخلص من الملل لإنجاز المزيد وتحقيق الأهداف (زروق وآخرون، ٢٠١٧: ١٦)

• **مميزات الألعاب الجماعية:**

➤ تعد الألعاب الجماعية أكثر تشويقاً وتحفيزاً من الألعاب الفردية.  
➤ تتطلب المزيد من الإعداد والتحضير ؛ لأنها تعزز التنافس ليس مع الفريق الآخر فقط، بل بين أعضاء الفريق نفسه.

➤ تحتوي على مزيد من القوانين والواجبات التي تقع على عاتق الفريق ككل. (عبدالقادر وآخرون، ٢٠٠٨: ٩)

❖ **دراسات سابقة:**

١. دراسة العاطفي (٢٠٢٢):

"الأمّل وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة التعرف على الأمّل لدى طلبة الجامعة، ودلالة الفروق في الأمّل تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور، إناث) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني)، التعرف على مستوى الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة، ودلالة الفروق في الهناء النفسي تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور، إناث) والتخصص الدراسي (علمي، إنساني)، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين الأمّل والهناء النفسي لدى طلبة الجامعة، وقد اشتملت عينة الدراسة على (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة واسط، وبعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة تبني مقياس جبر ومنشد (٢٠١٥) في الأمّل والمكون من (٢٨) فقرة، واعد الباحث مقياس الهناء النفسي والمكون من (٤٠) فقرة، وتم إيجاد الخصائص السيكومترية المتمثلة بالصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء، وتم الاعتماد على عينة عندها (٤٠) طالب وطالبة لإيجاد الثبات بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار، وألّفا كرونباخ وحللت البيانات إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وأظهرت النتائج ما يأتي: يتمتع طلبة جامعة واسط بقدر جيد من الأمّل؛ وتوجد فروق في الأمّل لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي، إنساني)، يتمتع طلبة جامعة واسط بقدر جيد من الهناء النفسي؛ توجد فروق في الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي، إنساني)، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين متغيري البحث الأمّل والهناء النفسي لدى طلبة الجامعة. (العاطفي، ٢٠٢٢: ي)

٢. دراسة ماريا (Maria, 2015) :

## "Adaptation, emotional intelligence, and their relationship to psychological well-being among university students"

"التأقلم والذكاء الانفعالي وعلاقتهما بالهناء النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية"

هدفت إلى التحقق من العلاقة بين التأقلم والذكاء الانفعالي والهناء النفسي بين طلاب المرحلة الجامعية. وقد تم اختيار مائتين وخمسة (٢٠٥) من الطلاب الجامعيين (١٢٩) ذكور، ٧٦ إناث بشكل عشوائي من خمسة أقسام في كلية العلوم الاجتماعية جامعة نيجيريا وتتراوح أعمار ما بين (١٨) و (٣٥) سنة وبلغ متوسط أعمارهم (٢٤) أدوات البحث المستخدمة هي مقياس الهناء النفسي، ومقياس التكيف، ومقياس الذكاء الانفعالي، تم استخدام تصميم المسح المقطعي للدراسة، وتشير النتيجة الى ارتفاع مستوى كل من الذكاء الانفعالي والهناء النفسي. (2015, Maria)

### ❖ منهجية البحث وإجراءاته:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لكونه ملائماً لطبيعة الدراسة وكونه الأنسب في تحليل الظواهر الإنسانية؛ إذ يقوم بدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة، إذ في هذا الصدد يعرف (عزيز، ٢٠٢٣) المنهج الوصفي انه ذلك المنهج الذي يقوم على وصف ظاهرة من الظواهر للوصول إلى اسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها، واستخلاص النتائج لتعميمها ويتم ذلك وفق خطة بحثية معينة من خلال تجميع البيانات وتنظيمها وتحليلها. (عزيز، ٢٠٢٣: ١٩١)

والدراسات الارتباطية تسعى الى كشف عن العلاقة بن متغيرين أو اكثر وذلك لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات ومن ثم التعبير عنها بصورة رقمية. (علام، ٢٠٠٥ : ٢٧٤)

### • مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث الحالي المتمثل بلاعبى الالعاب الجماعية في كليات جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٥/٢٠٢٦) للالعاب الجماعية، إذ بلغ عدد افراد مجتمع البحث الكلي (٣٥٦) لاعباً موزعين على (٢٣) كلية من كليات جامعه الموصل باستثناء كلية التربية للبنات لانها ليست فيها ذكور.

### • عينات البحث:

أعتمد الباحثان على الأسلوب العشوائي في اختيار عينات البحث الأساسية؛ إذ إن طبيعة إجراءات إعداد وبناء المقياس تتطلب تطبيقه عدة مرات سيتم توضيح حجم كل عينة وخصائصها عند كل إجراء.

١. **العينة الاستطلاعية:** تم اختيار العينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية بشكل عشوائي بقصد التعرف على وضوح التعليمات وقد بلغ عددها (١٦) لاجباً وقد طبق المقياسين بصيغتهما الأولى على العينة لغرض الكشف عن الآتي :

➤ وضوح تعليمات الاجابة عن فقرات المقياس .

➤ وضوح الفقرات من حيث المعنى.

➤ تحديد الوقت المناسب للاجابة على كل مقياس .

واظهر التطبيق ان فقرات المقياسين وبدائلها كانت واضحة وان التعليمات واضحة وقد استغرق زمن الاجابة (٢٥ - ٣٠) دقيقة.

٢. **عينة البناء:** اشتملت عينة البناء المقياس الهناء النفسي على (١٩٠) لاعبا تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٥٣.٣٧%) من مجتمع البحث ليمثلوا عينة البناء والجدول (١) يبين ذلك.

٢. **عينة الثبات:** تم اختيار هذه العينة بقصد معرفة مدى ثبات الإجابة عند العينة، وقد تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بلغ عددها (٤٠) لاعباً .

٢. **عينة البحث الأساسية (التطبيق النهائي):** وهي العينة التي تم تطبيق المقياسين عليها بصيغتهما النهائية وقد بلغ عددهم (١٥٠) لاعباً تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٤٢.١٣%) من المجتمع الكلي في كليات جامعة الموصل و جدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) : عينات البحث

| ت | نوع العينة                            | العدد | النسبة المئوية |
|---|---------------------------------------|-------|----------------|
| ١ | العينة الاستطلاعية                    | ١٦    | %٤.٥٠          |
| ٢ | عينة التحليل الاحصائي                 | ١٩٠   | %٥٣.٣٧         |
| ٣ | عينة البحث الأساسية (التطبيق النهائي) | ١٥٠   | %٤٢.١٣         |
|   |                                       | ٣٥٦   | %١٠٠           |

• **اداة البحث:**

تعد أدوات البحث الطريقة الموضوعية لقياس عينة من السلوك، ولاختيار الأداة أهيمة كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها (Anastasia, 1982:15)، ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس الهناء النفسي، وفيما يلي استعراض الخطوات الخاصة للمقياس.

• **مقياس الهناء النفسي :**

قام الباحثان ببناء مقياس الهناء النفسي بعدما تأكد من عدم وجود مقياس سابق جاهز وملئم للعينة، وقد اتبع الباحثان خطوات محددة في عملية بناء مقياس الهناء النفسي وفقاً لنموذج (RYff, 1989) الذي تناول هذا المفهوم ضمناً ومن ثم تحديد فقرات المقياس.

### • تحديد مفهوم الهناء النفسي:

في ضوء اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة وعلى بعض من المقاييس التي تناولت مفهوم الهناء النفسي ومنها (علاجي، ٢٠٢٠) و(بوفارة، ٢٠٢٢) و(العطافي، ٢٠٢٢) و(الشربيني، ٢٠٢٣) و(القديمي، ٢٠٢٣)، وقد تم تحديد ست مجالات على ضوء تلك الدراسات واستعتمد في البحث الحالي، ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات عرضت مع تعريفاتها على مجموعة من الخبراء وطلب منهم بيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المجالات وترتيبها على وفق اهميتها النسبية وصلاتها بالهناء النفسي في ضوء آرائهم ومقترحاتهم تم الابقاء عليها واعتمادها مجالات للمقياس.

### • مجالات الهناء النفسي :

تم الاعتماد في تحديد مجالات مقياس الهناء النفسي على نموذج (Ryff, 1989)، وقد تضمن (ست) مجالات وهي (الاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الاجتماعية والايجابية، والغرض من الحياة، وقبول الذات)، ولتأكد من صلاحية المجالات ومدى ملائمتها للهناء النفسي، قام الباحثان بعرضها على مجموعة من الخبراء المختصين، وطلب منهم تحديد مدى صلاحية المجالات ومدى مناسبتها لمفهوم الهناء النفسي، وقد تم الاعتماد على نسبة موافقة (٧٥%) فأكثر وتعد هذه النسبة مقبولة. (بلوم وآخرون، ١٩٨٣ : ١٢٦)، والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) : نسبة الاتفاق بين الخبراء للموافقة على مجالات الهناء النفسي

| ت | المجالات                      | عدد الخبراء | الموافقون | غير موافقون | النسبة المئوية | مستوى الدلالة |
|---|-------------------------------|-------------|-----------|-------------|----------------|---------------|
| ١ | الاستقلالية                   | ٢٠          | ٢٠        | ٠           | ١٠٠%           | دالة          |
| ٢ | السيطرة على البيئة            | ٢٠          | ١٩        | ١           | ٩٠%            | دالة          |
| ٣ | النمو الشخصي                  | ٢٠          | ٢٠        | ٠           | ١٠٠%           | دالة          |
| ٤ | العلاقات الاجتماعية الإيجابية | ٢٠          | ٢٠        | ٠           | ١٠٠%           | دالة          |
| ٥ | الغرض من الحياة               | ٢٠          | ١٨        | ٢           | ٨٠%            | دالة          |
| ٦ | قبول الذات                    | ٢٠          | ١٨        | ٢           | ٨٠%            | دالة          |

وقد اجتمع الخبراء على صلاحية جميع المجالات بنسبة (٨٠%) فأكثر وبذلك اصبح عدد المجالات النهائية (ست) مجالات ن كما موضح في جدول (٢) اعلاه.

### • اعداد الصيغة الأولية للمقياس:

اتبع الباحثان مجموعة من الخطوات في اعداد فقرات المقياس على النحو الاتي :

١. في ضوء التعريف النظري للهناء النفسي ومن خلال اطلاع الباحثان على الادبيات والنظريات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالبحث قام الباحثان باعداد (٦) مجالات للمقياس .

٢. قام الباحثان بصياغة عدد من الفقرات الخاصة قبل مجال من مجالات الهناء النفسي وذلك وفق الأهمية النسبية له حيث اصبح عدد فقرات المقياس بصيغته الأولية (٤٢) فقرة .

٣. اخذ بعين الاعتبار في صياغة الفقرات ما يأتي :

- ان تكون الفقرات واضحة للمستجيب.
- ان تكون الفقرات بصيغته المتكلم.
- ان تعبر الفقرة عن الجانب الشعوري للمتكلم.
- سلامة الفقرات من الأخطاء اللغوية والتعبيرية.
- الابتعاد عن الغموض والتعقيد في الفقرات. (الشريبي و اخرون، ٢٠١٣ : ٢٥)

#### • اسلوب تصحيح الاستجابة لأداة البحث الحالي :

اعتمد الباحثان على أسلوب ليكرت Likart في تقرير الإجابات على فقرات المقياس بوضع مدرج خماسي لبدائل الإجابة ؛ إذ إن الدرجة الكلية تقيس الهناء النفسي على المقياس والتي تتراوح من (٥ - ١) تمتد من أقصى انطباق للفقرة إلى أدناه حيث كانت البدائل (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا - تتطبق علي بدرجة كبيرة - تتطبق علي بدرجة متوسطة - تتطبق علي بدرجة قليلة - لا تتطبق علي مطلقاً) .

#### • الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء النفسي:

يتفق المختصون بالقياس النفسي والتربوي على ضرورة توافر بعض الخصائص القياسية عند صياغة فقرات المقياس والتي تسمى بـ(الخصائص السيكومترية) للاختبار ويقصد بها تلك الخصائص الضرورية المتعلقة بالصدق والثبات والمعايير التي يتم حسابها بعد تطبيق المقياس على عينة ممثلة للمجتمع (مراد وسليمان، ٢٠٠٥ : ٣٥٠)، وللصدق والثبات أهمية خاصة في البحوث التربوية والنفسية لأن القياس في هذين المجالين قياس غير مباشر لذا يجب التأكد من أن ما نقيسه هذه الأدوات يمكن الثقة فيه والاعتماد عليه في جمعنا للبيانات .( أبو علام، ٢٠٠٦ : ٤٤٧)، ولهذا السبب قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس على النحو التالي:

#### • صدق المقياس :

الصدق كخاصية لإدوات القياس التي يمكن أن تستخدم في الأبحاث التربوية والنفسية والاجتماعية يعد أمراً أساسياً ومهماً، إذ لا يمكن التساهل به لأنه سيجنب الباحثان استخدام مقاييس لا تتوافر فيها نسبة معقولة من الصدق، ومن ثم التوصل إلى نتائج مخطئة أو مشكوك

فيها.(العباسي، ٢٠١٨: ٢٨٥) ولذلك قام الباحثان باستخدام عدة انواع الصدق للتوصل الى مقاييس تتسم بالصدق منها:

#### • الصدق الظاهري:

ويطلق عليه أحيانا الصدق المنطقي، ويرى المختصين في القياس النفسي ان أفضل طريقة لحساب الصدق الظاهري هي استشارة عدد من الخبراء والمختصين في المجال نفسه يطلق عليهم اسم (المحكمون)، حيث يبدون بعض الملاحظات أو يقترحون بعض التعديلات التي يمكن الاستفادة منها في صياغة الفقرات او التعليمات الخاصة بالمقياس او الحكم على صلاحية فقرات المقياس بقياس السمة المراد قياسها. (ميخائيل، ٢٠١٥: ٨٧)، ولتحقيق هذا الصدق قام الباحثان بعرض فقرات المقياس بصيغته الأولية والبالغ عددها (٤٢) فقرة ملحق (٢) على مجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (٢٠) خبيراً، وتحليل آراء المحكمين في فقرات المقياس فقد تم استخراج اختبار (٢٠) والنسبة المئوية لبيان الفرق بين الموافقين وغير الموافقين وعدت كل الفقرات صالحة عندما تكون قيمة (٢٠) المحسوبة دالة عند مستوى (٠.٠٥) وهي توازي نسبة (٨٠%) موافقة من عدد المحكمين معياراً لصلاحية الفقرة، حيث أشار (النبهان) إذا حصل الاختبار على نسبة موافقة (٨٠%) فما فوق فإنه يمكن اعتبار المقياس قد تحقق فيه شروط الصدق الظاهري.(النبهان، ٢٠١٣: ٣٣٩)، وقد عدت كل فقرات المقياس صالحة منطقياً لقياس ما وضعت من أجله عدا الفقرات (١٤، ٢٠، ٢٨، ٣٣) فقد تم حذفها، وبذلك فقد أصبح عدد فقرات القياس (٣٨) فقرة.

#### • إيجاد القوة التمييزية للفقرات:

بعد تطبيق المقياس بصيغته الاولية قام الباحثان بإيجاد القوة التمييزية للفقرات عن طريق أسلوب المجموعات المتطرفة وعلاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي .

#### • أسلوب المجموعتين المتطرفتين :

ان حساب القوة التمييزية للفقرة تعد من الخصائص القياسية المهمة لأنها تشير إلى قدرة فقرات المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الاشخاص في الخاصية التي يقوم على اساسها القياس النفسي (Ebel, 1972:339). والهدف من هذه الإجراءات في تحليل الفقرات الإبقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة، فالمقياس الجيد يجب أن يتمتع بقدرته على التمييز بين الأفراد الذين يمتلكون السمة والذين لا يمتلكونها . (علام : ٢٠٠٠:١٠١)، وقد قام الباحثان بتطبيق المقياس المكون من (٣٨) فقرة على أفراد العينة البحث والبالغ عددهم (١٩٠) لابعاً من غير عينة الدراسة الاساسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تصحيح استمارات الإجابة، ويرى (Kelley, 1957) ان نسبة (٢٧%) افضل نسبة لتحديد عدد أفراد المجموعتين العليا والدنيا في العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي. (انستازي ويورين ٢٠١٥، ٣٤٤)

**ولإجراء ذلك اتبع الباحثان ما يأتي:**

➤ تحديد الدرجة الكلية لكل استثمار من استثمارات مقياس الهناء النفسي التي طبقت على عينة التحليل الاحصائي.

➤ ترتيب الاستثمارات من أعلى درجة الى أقل درجة (تنازلياً).

➤ اختيرت نسبة (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات كمجموعة عليا ونسبة (٢٧%) من استثمارات الحاصلة على أقل الدرجات كمجموعة دنيا، إذ بلغ عدد الاستثمارات في كل مجموعة (٥١) استثماراً أي أن عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي هي (١٠٢) استثماراً.

تم تطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين أوساط المجموعة الدنيا والعليا، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (١٠٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وقد أكدت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات هي أكبر من القيمة التائية الجدولية وهذا يدل على أن جميع فقرات المقياس لها القدرة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا باستثناء الفقرات (٦،٣٨)

**• علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :**

يشير هذا المفهوم إلى أن فقرات المقياس جميعها تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله، وهو بذلك يقدم مقياساً متجانساً، ويعتمد هذا الأسلوب على حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، فتكون الفقرة صادقة إذا كان معامل الارتباط بينهما وبين الدرجة الكلية للمقياس عالياً (دال معنوياً) ومن خلاله نتوصل إلى صدق بناء المقياس. (عباس وآخرون، ٢٠٠٩: ٢٦٥)، وبموجب ذلك قام الباحثان بإيجاد علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لعينة التمييز البالغة (١٩٠) لاعباً باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وأظهرت أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً باستثناء الفقرات (٦، ٣٨)، إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٥٩٦-٠.٠٠٦)، أي أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦٠)

**ثبات المقياس:**

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة في بناء الاختبارات والمقاييس ويعطي هذا المقياس النتائج التي نحسبها اذا ما اعيد على الأفراد انفسهم في الظروف نفسها. (الغريب، ١٩٨٥: ٦٥٣)، ولحساب الثبات اعتمد الباحثان على طريقة التجزئة النصفية وهي كالاتي:

• **طريقة التجزئة النصفية:** لغرض الحصول على ثبات المقياس استعمل الباحثان طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) شملت (٤٠) استثماراً اخذت من عينة

التمييز بعد حذف الفقرات الغير مميزة، ثم قسمت إلى نصفين النصف الأول يمثل الفقرات التسلسلات الفردية (١٨) فقرة والنصف الثاني يمثل التسلسلات الزوجية (١٨) فقرة، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس فظهرت قيمة (ر) تساوي (٠.٧٦) وهي تمثل نصف الاختبار، ولكي تحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سيبرمان - براون) اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠.٨٣) وهو دال احصائياً مما يدل على ثبات المقياس .

#### • وصف مقياس الهناء النفسي بصيغته النهائية:

بعد استخراج الباحثان للخصائص السيكومترية لمقياس (الهناء النفسي) أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (٣٦) فقرة وكان لكل فقرة خمسة بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا - تنطبق علي بدرجة كبيرة - تنطبق علي بدرجة متوسطة - تنطبق علي بدرجة قليلة - لا تنطبق علي مطلقاً) واعطيت الاوزان ( ٥ , ٤ , ٣ , ٢ , ١ ) على التوالي حيث جميع فقرات المقياس ايجابية، حيث يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (١٨٠) درجة التي تمثل أعلى الدرجات وأقل درجة يحصل عليها هي (٣٦) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس، وبذلك فإن المتوسط الفرضي للمقياس يكون (١٠٨) درجة، والملحق (٥) يتضمن المقياس بصيغته النهائية.

#### • تطبيق اداة البحث:

بعد ان تأكد الباحثان من صدق وثبات وتميز فقرات اداة البحث (الهناء النفسي)، وتحققاً لأهداف البحث طبق المقياس بصيغته النهائية على عينة البحث الأساسية البالغة (١٥٠) لاعباً وتم التطبيق للفترة من (٢٠٢٦/٢/٣) ولغاية (٢٠٢٦ /٢/٢٣) ليتم بعد ذلك جمع البيانات ومعالجتها وتحليلها احصائياً.

#### • الوسائل الاحصائية

تم معالجة البيانات احصائياً بالاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

#### • عرض النتائج ومناقشتها

← عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول: (بناء مقياس الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية)

وبعد أن تم تحقيق الهدف الأول للبحث والمتضمن بناء مقياس الهناء النفسي وبعد ذلك تم تطبيق المقياس المذكور بضوء الاجراءات المتبعة في بناء المقاييس النفسية حيث توصل الباحثان في ضوء اطلاعه على بعض الادبيات والدراسات السابقة الى التعريف النظري للهناء

النفسي، وقد تكون مقياس الهناء النفسي بصورته النهائية من (٣٦) فقرة، كما تشير نتائج البحث الأول إلى فاعلية المقياس في القياس وقدرته على التمييز على افراد عينة البحث .

← عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني: (التعرف على درجة الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعب الجماعية)

لغرض التعرف على درجة الهناء النفسي لدى عينة البحث، قام الباحثان بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي. والجدول رقم (٣) يبين ذلك .

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط والفرضي وقيمة (ت) لمقياس الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعب الجماعية

| المعالم الاحصائية     | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | درجة الحرية | قيمة (ت) المحتسبة |
|-----------------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|
| المقياس الهناء النفسي | ١٥٠    | ١٣٦.٦٧          | ٢٢.٥٥             | ١٠.٨           | ١٤٩         | ١٥.٥٦٦            |

معنوي عند مستوى معنوية > (٠.٠٥) و امام درجة حرية ١٤٩

يبين الجدول (٣) ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات مقياس الهناء النفسي قد بلغت (١٣٦.٦٧) درجة، وانحراف معياري قدره (٢٢.٥٥) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي المقياس الهناء النفسي (١٠.٨) درجة، وباستخدام الاختبار (الثائي) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (١٥.٥٦٦) درجة، عند مستوى معنوي (٠,٠٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٩٩٨) درجة، مما يدل على ان الفرق معنوي، ولمصلحة عينة البحث اي ان اللاعبين لديهم مستوى مرتفع في الهناء النفسي، ويُفسَّر هذا الارتفاع في مستوى الهناء النفسي لدى اللاعبين بعدة عوامل، من أبرزها طبيعة النشاط الرياضي الذي يسهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الذات، وتنمية الإحساس بالكفاءة والقدرة على الإنجاز، إضافة إلى ما توفره البيئة الرياضية من تفاعل اجتماعي إيجابي، ودعم نفسي متبادل بين اللاعبين والمدربين. كما أن المشاركة المنتظمة في التدريب والمنافسات الرياضية تساعد اللاعبين على تفريغ الضغوط النفسية، وتحقيق التوازن الانفعالي، والشعور بالاستقرار النفسي، وعليه، تعكس هذه النتيجة أن اللاعبين يتمتعون بدرجة عالية من الهناء النفسي، الأمر الذي يعد مؤشراً إيجابياً على صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع متطلبات التدريب والمنافسة، ويسهم في تحسين أدائهم الرياضي واستمرار دافعيتهم نحو الإنجاز .

#### • الاستنتاجات:

١. فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس درجة الهناء النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعب الجماعية.

٢. لاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية بشكل عام يمتلكون درجة عالية من الهناء النفسي وهذا يعد مؤشراً جيداً اذ يعطي الحافز والدافعية للنجاح والاداء المتميز في سبيل تحقيق اهدافهم الانجازية التي يطمحون اليها.

#### • التوصيات:

١. إدماج مهارات التكيف النفسي، وضبط الانفعالات، وإدارة الضغوط ضمن البرامج التدريبية الرياضية، وعدم الاقتصار على الجوانب البدنية والمهارية فقط.

٢. تشجيع المدربين على استخدام أساليب تدريب نفسية إيجابية تسهم في تعزيز الثقة بالنفس، وتحمل الإحباط، والتعامل البناء مع الفوز والخسارة، بما يرفع مستوى الهناء النفسي لدى اللاعبين.

#### • المقترحات:

١. اجراء دراسة حول تطوير برامج إرشادية أو تدريبية نفسية تهدف إلى تنمية مرونة الأنا لدى لاعبي الألعاب الجماعية، ودراسة أثرها على الهناء النفسي والأداء الرياضي.

٢. القيام بدراسة عن تحليل أثر متغيرات نفسية أخرى مثل الصمود النفسي، والكفاءة الذاتية، والتنظيم الانفعالي على الهناء النفسي لدى الرياضيين ضمن نماذج سببية أو تنبؤية.

#### • المصادر:

١. أبراهيم، تامر شوقي (٢٠١٦) : النمذجة البنائية للتسامح النفسي علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس ن مصر .
٢. أبو حلاوة، محمد السعيد ( ٢٠١٩ ) : علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته وآفاقه المستقبلية، مجلة العلوم النفسية العربية .
٣. ابو علام، رجاء محمود، (٢٠٠٦)، **مناهج البحث في العلوم والتربوية النفسية**، دار الجامعات للنشر، القاهرة، مصر .
٤. انستازي، انا، يورين، سوزان، (٢٠١٥)، **القياس النفسي**، ترجمة صلاح الدين محمود علام، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
٥. الخطيب، لبنى ابراهيم والقرعان، جهاد سليمان محمد (٢٠٢٠) مستوى الهناء النفسي وعلاقته بالطموح والايثار لدى طلبة جامعة مؤتة، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، مج ٩، ع ١٤، الأردن .
٦. زروق، محمد، وآخرون. (٢٠١٧): الألعاب الجماعية ودورها في تنمية الجوانب البدنية والاجتماعية لدى الطلبة، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر.

٧. سلامة، محمد عبد العزيز. (٢٠٠١): مفاهيم في سيكولوجية التنافس الرياضي. الإسكندرية: دار الجامعيين للطباعة والنشر
٨. السيد، فؤاد البهي. (١٩٩٣): علم النفس الرياضي، الأسس والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي.
٩. الشربيني، زكرياء وآخرون. (٢٠٠٣): **مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية**، مكتبة الشقري للنشر، جدة، المملكة العربية السعودية.
١٠. شند، سميرة محمد ؛ وأبو زيد، سعاد؛ والسرسى، أسماء؛ وشقير، زينب (٢٠١٣). **الهناء النفسي والتكامل الشخصي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
١١. العاطفي، احمد حسن محمد (٢٠٢٢): "الأمل وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة واسط.
١٢. عباس، محمد خليل وآخرون (٢٠٠٩) : **مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن .
١٣. العباسي، عامل فاضل خليل ( ٢٠١٨ ) : **أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي في العلوم السلوكية**، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع .
١٤. عبد القادر، محمد، وآخرون. (٢٠٠٨): **الألعاب الجماعية: أسسها التربوية ومهاراتها الأساسية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٥. عثمان، أحمد عبد الرحمن (٢٠٠١) : **المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات الجامعة المتزوجات**، مجلة كلية التربية، العدد (٣٧)، جامعة الزقازيق، مصر.
١٦. عزيز، تمار محمد. (٢٠٢٣): **الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المرشدات التربويات في المدارس الإعدادية**، مجله ابحاث كلية التربية الأساسية، المجلد، ١٩، العدد ٣، ٢٠٢٣، جامعه الموصل.
١٧. علام، صلاح الدين محمود ( ٢٠٠٥ ) : **القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
١٨. علام، صلاح الدين. (٢٠٠٠): **القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة**، ط ١، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
١٩. علة، عيشة وطاهر، تيجاني (٢٠١٩). **علاقة الهناء النفسي بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي بالأغواط، دراسات نفسية وتربوية، ٢(٣)، ١١٦-٩٤ .**

٢٠. الغريب، رمزية (١٩٨٥) : **التقويم والقياس النفسي والتربوي**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
٢١. الكرخي، خنساء نوري (٢٠١١) : **جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
٢٢. مراد، صلاح احمد وسليمان، امين علي،(٢٠٠٥)، **الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية خطوات اعدادها وخصائصها**، دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر، الكويت.
٢٣. ميخائيل، امطانيوس نايف،(٢٠١٥)، **القياس والتقويم النفسي للأسوياء وذوي الحاجات الخاصة**، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
24. Anastasi A, (1982): **Psychological testing**, ٥th ed, New York, MacMillan.
25. Byrris, J. Brechting, E, Salsman, J and Carlson, C (2009). Factors Associated with the Psychological Well-Being and Distress of University Students, *Journal of American College Health*, 57 (5)
26. Cohrs. C., Christie, D., White, P. & Das, C. (2013). Contributions of positive psychology to peace: Towards global well-being and resilience. *American Psychologist*. 68(7):590-600.
27. Diener , E. (1984): Subjective well-being , *psychological Bulletin* ,Vol,95,(pp:543).
28. Diener ,(Eds).(2000):**Culture and subjective well-being** Cambridge ,MA : MIT Press.
29. Ebel R.L , (1972): **Essentials of Education measurement**, prentice- Hall, New Jersey.
30. Huppert, F . A. (2009): **Psychological Well-being : Evidence regarding its causes and consequences**. *Applied Psychology: Health and Well-being* ,1(2)137-164.
31. Maria. Magdalena, (2015), **Teaching Practices in Primary and Secondary Schools in Europe: Insights from Large Scale Assessment in Education: Science and Policy Report**, European Commission, Luxembourg, Joint Research Center , P. 29.

32. Ryff, C,L., (1995):100 the structure of psychological well-being revisited . Journal of personality and social psychology 69.
33. Ryff. C. D. (1989):Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being . Journal of personality and social psychology57(6),1071
34. Seligman , M . (2002): Authentic Happiness : using the new positive psychology to Realize Your potential for lasting full mint Simon & Schuster.6-8