

## بناء وتطبيق مقياس الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين

الباحث ربيع زهير عبد المنعم أ.م.د. ثامر محمود ذنون

جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ تسليم البحث: ٢٠٢٠/٩/٢٣؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠٢٠/١٠/٢٥

### الملخص:

#### يهدف البحث الى :

-بناء مقياس الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين .  
-التعرف على درجة الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين .  
وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ، واشتمل مجتمع البحث (٢٢٤) لاعبا موزعين على الاندية الرياضية في بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين وشملت (الفتوه، والمستقبل المشرق، وعمال نينوى، وايد شيت، والبلدية) واشتمت عينة البناء على (١٥٧) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٧٠%) واشتملت عينة التطبيق على (٦٧) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٣٠%) ولتحقيق أهداف البحث، قام الباحثان ببناء مقياس الرفاهية النفسية وفق الأسس العلمية لبناء المقاييس النفسية وتكون المقياس من (٣٨) فقرة موزع على ستة محاور .

#### واستنتج الباحثان ما يأتي :

-فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس درجة الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين .

-يتميز لاعبو الالعاب الفرقية والفردية في بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين بدرجة عالية من الرفاهية النفسية .

#### وأوصى الباحثان بما يأتي :

-اجراء بحوث مستقبلية للتعرف على درجة الرفاهية النفسية بين لاعبي الالعاب الاولمبية والغير اولمبية.  
-ضرورة ان يلتفت المسؤولين المحليين والمعنيين في شان الرياضة على تطوير واقع الاندية الرياضية في مدينة الموصل من خلال الدعم المادي والمعنوي لشريحة الرياضيين وتوفير مراكز العلاج النفسي والبدني بالمجان في داخل مدينة الموصل ليعزز الرفاهية للاعبين.

## Construction and applying well-being psychological scale for some advanced players of Mosul clubs

Rabih Zuhair Abdel Moneim      Asst. Prof. Dr. Thamer Mahmoud Thanoun  
 University of Mosul/ College of Basic Education  
 Dept. of Physical Education and Sport Sciences

### Abstract:

The research aims to:

- Constructing a measure of psychological well-being for the players of some advanced clubs in Mosul.
- ToAnd arrange areas know the degree of psychological well-being of the players of some advanced clubs in Mosul.

The researchers used the descriptive approach in the survey and relational style, and the research community included (224) athletes distributed among the sports clubs in some clubs in the city of Mosul. The applicants included (Fatwa, Bright Future, Nineveh workers, Iyad Sheet, and the municipality). The buildin Constructing sample included (157) players from The research community, representing (70%), and the application sample included (67) players from the research community, representing a percentage (30%). To achieve the research objectives, the two researchers built the psychological well-being scale according to the scientific foundations to build psychological measures and the scale consisted of (38) paragraphs distributed on Six axes.

The researchers concluded the following:

The effectiveness of the scale that was built to measure the degree of psychological well-being of the players of some advanced Mosul clubs.

-Players of team and individual games in some advanced Mosul clubs are distinguished by high psychological well-being.

The researchers recommended the following:

- Conducting future research to know the degree of psychological well-being among Olympic and non-Olympic Games athletes.

- The necessity for local officials and those concerned in the matter of sports to pay attention to developing the reality of sports clubs in the city of Mosul through material and moral support for the athletes segment and to provide psychological and physical treatment centers free of charge inside the city of Mosul to enhance the well-being of the players.

## ١-التعريف بالبحث:

### ١-١ المقدمة واهية البحث:

يمكن اعتبار دراسة الرفاهية النفسية من الدراسات التي تكسبها اهمية خاصة فهي من حيث الموضوع مرتبطة بمستوى ادراك اللاعبين لاهمية ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة في تحسين مستوى رفاهيتهم النفسية وتقديرهم لذاتهم وقدراتهم ،واما من الناحية العلمية فتكمن اهميتها في الاستفادة بما تسفر عنه النتائج في المجال النفسي والاجتماعي والرياضي من خلال توجيه القائمين على العملية التدريبية نحو العمل على تنمية مستوى الرفاهية النفسية لدى اللاعبين ووضعها ضمن البرامج التدريبية وتنظيم برامج متنوعة للاعبين لمساعدتهم على تحقيق اعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية والشعور بالبهجة والسعادة في حياتهم، ولذا يمكن القول بان الوعي بممارسة الانشطة الرياضية على اختلاف انواعها ومسمياتها ليس نشاطا رياضياً فحسب ، وانما هو نشاط عقلي واجتماعي ونفسي هادف(العيد،٢٠١٩،١٣٣) اذ يؤدي هذا الاهتمام للجوانب الايجابية الى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الاساسية للرفاهية وقد ميز (ريان وديسي،٢٠٠١،٢١٨) بين مدخلين للرفاهية النفسية هما :

المدخل الذاتي. يركز هذا المدخل على السعادة ، والسرور ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الالم وفكرة هذا المدخل ان السعادة والسرور هما الهدف الاساسي للحياة البشرية.

المدخل النفسي. يركز هذا المدخل على تحقيق الامكانات البشرية ويعرف الرفاهية بانها "توظيف امكانات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات" (Negovan,2010,86) ويشير هذا المدخل الى ان الرفاهية متميزة عن السرور والسعادة بحد ذاتها ، فالاهداف البشرية والقيم التي تزيد من الوجدان الايجابي ، على انها مفيدة بالضرورة لنمو الافراد وتطورهم ، وبدلا من تعريف الرفاهية على انها الحصول على السعادة في المقام الاول ، فان هذا المنحنى يهتم بانشطة الافراد وتحدياتهم في تطوير وتحقيق الامكانات الفردية التي تماشي القيم المهمة. (Lundpvist,2011,110-11)

### ٢-١ مشكلة البحث :

يحاول البحث الحالي تسليط الضوء على الجانب الايجابي وهو الرفاهية النفسية ويعتبر مجالا مهماً للنتائج النفسية والاجتماعية ولتعزيز نقاط القوة لدى اللاعبين لتحقيق اهداف الفريق من خلال تكوين علاقات اجتماعية متبادلة بين اللاعب والمدرّب واللاعبين انفسهم ، ونظرا لما يواجه الرياضي من سوء ادراك للمفاهيم والتحديات الصعبة في تنفيذ البرامج وضعف الامكانات اذ يرى الباحثان انه من الضروري القيام بهذه الدراسة وتباين الدور الذي تلعبه الانشطة الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل ، وذلك للاستثمار الجيد والايجابي للاستفادة من طاقتهم الايجابية ، وعند مقابلة الباحثان لبعض اللاعبين استنتج بان مزاوله الرياضة هو للترفيه عن النفس والمتنفس الوحيد وللتخلص من الطاقة السلبية ، بالإضافة ذلك فان هناك فرقا واختلافاً داخل النادي نفسة بين الألعاب الاولمبية والألعاب غير الاولمبية في بعض اندية مدينة الموصل حيث تحظى

الألعاب الأولمبية بدعم مادي ومعنوي ومشاركات داخل وخارج القطر أكثر من الألعاب غير الأولمبية التي تقتصر للدعم المادي وقلة المشاركات الرياضية وبذلك تؤثر على الرفاهية النفسية للاعب  
١-٣ هدفاً للبحث:

-بناء مقياس الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين.  
-التعرف على درجة الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين.

#### ١-٤ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري : لاعبو الألعاب الفردية والفرقية في بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين .

١-٤-٢ المجال الزمني : ٢٠١٩/١١/١٩ ولغاية ٢٠٢٠/٥/١٢

١-٤-٣ المجال المكاني : بعض الاندية الرياضية للالعاب الفردية والفرقية في مدينة الموصل المتقدمين.

#### ١-٥ تحديد المصطلحات :

#### الرفاهية النفسية Psychological Well-being:

١- يعرفها نيجوفان (Negovan,2010) :

" الرفاه النفسي بأنه توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات". :86 (Negovan,2010)

٢- تعرفها (طه، ٢٠١٤):

"الرفاهية النفسية : بأنها استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه النفسية لتحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا من خلال وجود هدف للحياة والتواصل الإيجابي مع الآخرين". (منال طه ٢٠١٤ ، ٢٢ )

التعريف الاجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على المقياس الذي سوف يقوم الباحث ببنائه وكلما اقتربت درجة اللاعب الى الدرجة الكلية بمعنى ان اللاعب يتمتع بمستوى عالٍ من الرفاهية النفسية والعكس صحيح.

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة :

٢-١-١ الرفاهية النفسية :

عند الحديث عن معنى الرفاهية فنسرد ما قالتها سوزان هيرد (Susan Hird) في دراسة لها حول احصائيات على المجتمع الاسكتلندي اذ يختصر الكثير من الكلام فتقول : لا يوجد تعريف متفق عليه عالمياً للرفاهية وانما تتوفر له مجموعة من الاوصاف ويمكن ان نقسم الرفاهية الى ثلاثة اجزاء (يعرف كل جزء من خلال مؤشرات ) الرفاه الموضوعي (Objective) والرفاه الذاتي (Subjective) والرفاه

النفسي (Psychological) وتضيف هيرد ان الرفاه الموضوعي يمكن الاستدلال عليه من خلال بعض المؤشرات منها مستوى النشاط والتطور ويمكن الحصول عليها من خلال المجالات الطبية في المستشفيات والمراكز الصحية المختلفة .

اما الرفاه الذاتي فقد بدأ الحديث عنه في اواخر الخمسينات في القرن العشرين فحينما نشأت الكثير من الابحاث في الولايات المتحدة دارت حول اكتشاف مؤشرات لدى الناس تظهر مدى جودة الحياة لديهم وتبين لهم ان الناس بالرغم من معيشتهم في بيئات موضوعية يمكن تحديدها وتعريفها بشكل موضوعي الا ان تعريفهم الخاص لبيئاتهم والنظرة الذاتية التي يمتلكونها لها هي التي يستجيبون لها وهذه قاد الى نشوء مفهوم جديد ليكون مؤشراً لجودة الحياة لدى الناس هو الرفاه الذاتي (Subjective Well-Being: SWB) وفي ذلك الحين كانت المؤشرات المعتمدة لقياس الرفاه الذاتي هي الرضا عن الحياة والسعادة (Hird, 2003, 76).

#### ٢-١-١-١ الشخصية التي تتمتع بالرفاهية النفسية :

١. ممارسة الرياضة : ان الاشخاص الذين يمارسون الرياضة سواء كان ذلك عملاً مكثفاً او مشياً طويلاً منتظماً يشعرون بانهم اصحاء ، ويشعرون بانهم افضل حالاً ويستمتعون بحياة افضل وقد افادت الابحاث ان التمرينات المنتظمة تزيد السعادة مباشرة .

٢. التفكير بطريقة واقعية : ان مفهوم الحياة ذات معنى وهي بذلك تستحق ان نعيشها .

٣. استغلال الصداقة : الشخص السعيد هو الذي يعيد الدفاء والحماس لعلاقاته القديمة ويستفيد من الفرص في العمل او مع جيرانه لتوسيع قاعدة صداقاته ، والناس بحاجة الى ان يشعروا بانهم جزء من شيء اكبر وانهم يهتمون بالآخرين ، وان الآخرين يهتمون بهم بشرط ان يتخير الاصدقاء الذين ينظرون الى الحياة نظرة رضا وابتهاج وفرح .

٤. الابتسامة وحب ومرح : ان الشخص الذي يتمتع بالرفاهية هو من يخصص بعضاً من الوقت للمتعة والبساطة والضحك والمرح هو احد العوامل الاساسية التي تؤدي الى العيش بقناعة وسعادة.

٥. الثقة بالنفس : لقد ثبت عبر العصور كلها وفي المجتمعات ان الايمان الراسخ وقدراتنا الذاتية والثقة العالية بأنفسنا تزيد من الرضا بالحياة بنسبة ٣٠% وتجعلنا اكثر رفاهية في حياتنا المنزلية والعملية .

٦. قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها : اثبتت الدراسات حول تاثير الدين في القناعة في الحياة بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الناس فان الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم في حين ان من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين ، كما بينت الدراسات ان الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة اكثر سعادة وصحة ، كما ان الايمان بالله عز وجل

والاخلاص له واتباع النبي صلى الله عليه وسلم ، والاقبال على الطاعات وتبني الغايات والاهداف الحميدة من خصائص الشخصية السعيدة .

٧. حب القراءة : على الفرد ان يكثر من القراءة ليضمن سلامة عقله وجسده ، ان الشخص الذين يمتاز بالرفاهية النفسية هو الذي يقرأ الكتب ويستفيد مما تعلمه ، ومن المتعة ان يحصل عليها اضافة الى ذلك تدريب العقل والشعور بالرضا ، لانه يمضي وقته بطريقة حكيمة . (سليمان ، ٢٠١٠، ٢٤٣)

٢-٢ الدراسات السابقة:

١-٢-٢ الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية:

١-٢-٢-٢ دراسة خرنوب (٢٠١٦):

(الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفؤل)

هدفت الدراسة :

هدفة الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي ، والتفؤل والتنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفؤل من جهة اخرى وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي والتفؤل لدى طلبة الجامعة واستخدام الباحثان المنهج الوصفي وتكون مجتمع البحث وعينته من (١٤٧) طالبا من طلبة قسم الارشاد النفسي في كلية التربية جامعة دمشق ،منهم (٣٠) طالبا و (١١٧) طالبة واعتمدا على مقياس الرفاهية النفسية لرايف (١٩٨٩) ترجمة واعداد الباحثان متكون من ستة ابعاد وموزع على (٤٢) فقرة واستخدم الوسائل الاحصائية وهي معامل الارتباط بيرسون ، واختبار "ت" ، وتحليل الانحدار المتعدد ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، التباين وظهرت النتائج وجود علاقات ايجابية دالة احصائية بين درجات الطلاب بالرفاهية النفسية وكل من الذكاء الانفعالي والتفؤل عدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسط درجات الذكور والاناث في الرفاهية النفسية بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد ان الذكاء الوجداني والتفؤل اسهما اسهاما دالا في التباين الرفاهية النفسية.(خرنوب، ٢٠١٦، ٢١٧)

٢-١-٢-٢ دراسة دودقن(٢٠١٦):

(فحص العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية)

اهداف الدراسة :

قياس مستوى العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية لدى طلاب الثانوية في مدارس ولاية ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية التعرف على العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية واستخدام الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وتكون مجتمع البحث

على (١٥٠) طالباً وطالبة ثانوية واستخدم الوسائل الاحصائية وهي الانحراف المعياري ، الوسط الحسابي ، معامل الارتباط بيرسون ، الاختيار التائي (T-test)، ومعامل سبيرمان ، وتحليل التباين كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة تعزى إلى جنس الطالب، وكما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية لدى الطلبة. (دودقن، ٢٠١٦)

### ٣- اجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المتقدمين في بعض اندية مدينة الموصل والبالغ عددهم (٢٢٤) لاعبا موزعين على كل من الاندية الرياضية ( الفتوه، والمستقبل المشرق، عمال نينوى، والشهيد اباد شيت، والبلدية) للموسم الرياضي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) والجدول (١) يبين اعداد اللاعبين ونسبهم المئوية موزعين على بعض الاندية الرياضية في مدينة الموصل

الجدول (١) يبين اسماء الاندية الرياضية واعداد اللاعبين ونسبهم المئوية

ت	اسم النادي	اسم اللعبة	العدد	النسبة المئوية
١	نادي الفتوة الرياضي	تايكونندو	١٢	%٥.٣٥
		بناء اجسام	٨	%٣.٥٧
		كرة قدم	١٤	%٦.٢٥
		كمال اجسام	١٣	%٥.٨٠
		رفع اثقال	٧	%٣.١٢
		كرة اليد	١٣	%٥.٨٠
		المجموع	٦٧	%٢٩.٩١
٢	نادي المستقبل المشرق الرياضي	كرة القدم	١٨	%٨.٠٣
		رفع اثقال	١١	%٤.٩١
		التايجونجتسو	١٠	%٤.٤٦
		بناء اجسام	١٥	%٦.٦٩
		المجموع	٥٤	%٢٤.١٠
٣	نادي عمال نينوى الرياضي	كرة السلة	١٣	%٥.٨٠
		كمال اجسام	١١	%٤.٩١
		تايكونندو	١٠	%٤.٤٦
		كرة اليد	١٤	%٦.٢٥
		كرة القدم	١٦	%٧.١٤

المجموع	٦٤	%٢٨.٥٧
نادي الشهيد ايد شيت الرياضي	٧	%٣.١٢
	١٠	%٤.٤٦
	٨	%٣.٥٧
المجموع	٢٥	%١١.١٦
نادي بلدية الموصل الرياضي	١٤	%٦.٦٩
	٢٢٤	%١٠٠
المجموع الكلي		

### ٣-٢-١ عينة البناء :

اشتملت عينة البناء لمقياس الرفاهية النفسية على (١٥٧) لاعبا تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٧٠%) من مجتمع البحث ليمثلوا عينة البناء والجدول (٤) يبين ذلك. ٣-٢-١-١ عينة التطبيق : اشتملت عينة التطبيق على (٦٧) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٣٠%) من مجتمع البحث الكلي على لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين لغرض تطبيق اداتي البحث والجدول (٢) يبين ذلك .

### والجدول (٢) يبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

العينات	عينة التجربة الاستطلاعية الاولى	عينة التمييز	عينة الثبات	مجموع عينة البناء	عينة التطبيق النهائية	العدد الكلي
عدد اللاعبين	٢٠	١٣٧	١٣٧	١٥٧	٦٧	٢٢٤
النسبة المئوية من مجتمع البحث الكلي	%٨,٩٢	%٦١,١٦	%٦١,١٦	%٧٠	%٣٠	%١٠٠

### ٣-٣ ادوات البحث : بناء مقياس الرفاهية النفسية من قبل الباحثان .

٣-٣-١ مقياس الرفاهية النفسية: نظرا لعدم توافر مقياس الرفاهية النفسية في المجال الرياضي على البيئة العراقية على حد علم الباحثان ، لجأ الباحثان الى بناء مقياس الرفاهية النفسية ، وقد اتبعت الاجراءات الاتية في بناء المقياس :

### ٣-٣-١-١ خطوات بناء مقياس الرفاهية النفسية وكم ياتي

### ٣-٣-١-١-١ التخطيط لبناء المقياس وذلك بتحديد المحاور التي تغطي فقراته :

بعد اطلاع الباحثان على الادبيات والاطر النظرية ذات العلاقة بموضوع الرفاهية النفسية بصورة عامة والدراسات السابقة للمقاييس النفسية والاجتماعية ، وقام الباحثان بعرض استبيان مكون



من (٩) محاور على عدد من السادة الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي والتربوي والقياس والتقييم وعددهم (١٩) فقد ابقى الباحثان المحاور التي حصلت على نسبة اكثر من (٧٥%) من موافقة السادة الخبراء ، اذ يشير بلوم الى انه "يمكن الاعتماد على موافقة اراء الخبراء بنسبة ٧٥% فلكثر في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم واخرون، ١٢٦، ١٩٨٣) كما مبين في الجدول (٣)

الجدول (٣) يبين نسبة اتفاق الخبراء بين الموافقون والرافضون على محاور مقياس الرفاهية النفسية ١

ت	المجالات	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
١	الصحة النفسية والجسمية	١٩	١٨	١	٩٤.٧٣%	دالة
٢	النجاح الرياضي المهني	١٩	١٦	٣	٨٤.٢١%	دالة
٣	المستوى الاقتصادي	١٩	١٦	٣	٨٤.٢١%	دالة
٤	الاستقلالية	١٩	١١	٨	٥٧.٨٩%	غير دالة
٥	تقبل الذات	١٩	١٥	٤	٧٨.٩٤%	
٦	الهدف في الحياة	١٩	١٣	٦	٦٨.٤٢%	غير دالة
٧	العلاقات الاجتماعية والايجابية للاعبين	١٩	١٧	٢	٨٩.٤٧%	دالة
٨	التمكن من البيئة الرياضية	١٩	١٧	٢	٨٩.٤٧%	دالة
٩	النمو الشخصي	١٩	١٦	٣	٨٤.٢١%	دالة

وقد اجمع الخبراء على دمج المجالين (٥-٩) وذلك لانها تعطي نفس المعنى وبذلك اصبح عدد المجالات النهائية (٦) مجالات

٣-١-١-٢ اعداد الصيغة الاولى للمقياس بتحديد اسلوب صياغة الفقرات والاجابة عنها:

اعتمد الباحثان في صياغة الفقرات على اسلوب (ليكرت) المطور فقد تطلب اعداد الصيغة الاولى للمقياس بوضع عدد من الفقرات بما يتناسب مع كل محور وواقع (٦٧) فقرة موزعة على المجالات الست .

## ٣-١-١-٣ صدق البناء :

تم عرض الفقرات بشكلا الاولي على السادة المتخصصين اذ طلب منهم الحكم على مدى صلاحية الفقرات، وفي ضوء ذلك ابقى الباحثان الفقرات التي حصلت على نسبة اكثر من (٧٥%) من موافقة الخبراء وبذلك تم حذف (١٨) فقرة ليصبح عدد فقرات المقياس (٤٩) فقرة

## ٣-٤ التجربة الاستطلاعية الاولي للمقياس :

وهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه وعلى عينة قوامها (٢٠) لاعبا وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية ، وبهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" وتم التطبيق بتاريخ (٢٧/١/٢٠٢٠) والهدف منها (أبو حطب وآخرون، ١٩٨٤ ، ٨٤). التاكيد من وضوح تعليمات المقياس الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات إن وجدت

## ٣-٥ صدق المحتوى للمقياس: لمعرفة صدق البناء استخدم الباحثان التحليل الاحصائي

٣-٥-١ استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس: تم حساب القوة التمييزية للفقرات باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والجدول (٤) يبين ذلك :

الجدول (٤) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا ونتائج اختبار (t) وقيمة (sig) لحساب التمييز لمقياس الرفاهية النفسية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحتسبة	قيم (sig)	دلالة الفروق
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
١	٤,٤٨٦٥	٠,٦٩٢١	٣,٩٤٥٩	١,١٥٣٤	٢,٤٤٤	٠,٠١٧	معنوي
٢	٤,٥٦٧٦	٠,٥٥٤٨	٣,٦٤٨٦	١,١٣٥٧	٤,٤٢٢	٠,٠٠٠	معنوي
٣	٢,٧٥٦٨	١,٦٧٣٤	٢,٤٥٩٥	١,٣٠٣٧	٠,٨٥٢	٠,٣٩٧	غير معنوي
٤	٤,٧٨٣٨	٠,٤٧٩٣	٣,٥١٣٥	١,١٩٣١	٦,٠١٠	٠,٠٠٠	معنوي
٥	٢,٦٢١٦	١,٤٤٠٥	١,٨٣٧٨	١,٣٦٤٥	٢,٤٠٣	٠,٠١٩	معنوي
٦	٤,٨١٠٨	٠,٤٦١٨	٣,٤٣٢٤	١,٢١٤٣	٦,٤٥٤	٠,٠٠٠	معنوي
٧	٤,٥٤٠٥	٠,٨٠٢٦	٣,٤٠٥٤	١,١٦٥٧	٤,٨٧٩	٠,٠٠٠	معنوي
٨	٤,٦٧٥٧	٠,٤٧٦٤	٣,٢٩٧٣	٠,٩٦٨٠	٧,٧٧٧	٠,٠٠٠	معنوي
٩	٤,٦٧٥٧	٠,٦٢٦٠	٣,١٨٩٢	١,٠٢٣٠	٧,٥٣٩	٠,٠٠٠	معنوي
١٠	٤,٧٠٢٧	٠,٧٤٠٣	٣,٧٨٣٨	١,١٥٧٩	٤,٠٦٧	٠,٠٠٠	معنوي

بناء وتطبيق مقياس الرفاهية....

معنوي	٠,٠٠٠	٤,٠٩٠	١,١٠٤٢	٤,٠٥٤١	٠,٣٧٣٧	٤,٨٣٧٨	١١
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٨٣٩	١,٣٠٣٧	٣,٥٤٠٥	٠,٥٧٩٩	٤,٦٧٥٧	١٢
غير معنوي	٠,٦٧٥	٠,٤٢١	١,٣٨٢٠	٢,٠٨١١	١,٣٧٧١	٢,٢١٦٢	١٣
غير معنوي	٠,١٧٦	١,٣٦٦	١,٢٢٨٤	٢,١٣٥١	١,٤٨٢١	٢,٥٦٧٦	١٤
معنوي	٠,٠٠٠	٤,١١٧	١,١٤٦٢	٣,٢٧٠٣	٠,٩٣٢٤	٤,٢٧٠٣	١٥
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٠٤٥	١,١٦٨٩	٣,٤٥٩٥	٠,٦٤٧٢	٤,٥٦٧٦	١٦
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٤٣٢	١,١٦٥٧	٣,٤٠٥٤	٠,٦٤٣٨	٤,٥٩٤٦	١٧
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٧٤٤	١,١٨٦٨	٣,٣٧٨٤	٠,٦٣٣٢	٤,٦٤٨٦	١٨
معنوي	٠,٠٠٠	٣,٨٤٤	١,٣٥٦٨	٣,٢١٦٢	٠,٨٩٤٦	٤,٢٤٣٢	١٩
غير معنوي	٠,٣٧١	٠,٩٠٠	١,٢٧٤٠	٢,٣٥١٤	١,٠٣٩٨	٢,٥٩٤٦	٢٠
معنوي	٠,٠٠٥	٢,٩٢٨	١,٣٨٣٦	٣,٤٠٥٤	١,١٤٦٢	٤,٢٧٠٣	٢١
غير معنوي	٠,٣٠٨	١,٠٢٦	١,٢٦١٦	٢,٢٧٠٣	٠,٩٨٨٧	٢,٥٤٠٥	٢٢
غير معنوي	٠,٥١٦	٠,٦٥٣	١,٤٩٩٢	٣,٤٠٥٤	٠,٩٢٦٧	٣,٥٩٤٦	٢٣
معنوي	٠,٠٠٢	٣,٢٢٨	١,٢١٦٧	٣,٢٧٠٣	١,٠٨٤٣	٤,١٣٥١	٢٤
غير معنوي	٠,٢١١	١,٢٦٣	١,٤٤٥٧	٣,٤٨٦٥	١,١٠٩٦	٣,٨٦٤٩	٢٥
غير معنوي	٠,٠٩١	١,٧١١	١,٣٥٠٧	٢,١٨٩٢	١,٤٩٨٢	٢,٧٥٦٨	٢٦
غير معنوي	٠,٠٨٢	١,٧٦١	١,٠٦٧٥	٣,٨٣٧٨	١,٠٤٤٨	٤,٢٧٠٣	٢٧
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٢١٢	١,٢١٦١	٣,٤٨٦٥	٠,٦٦٨٩	٤,٦٧٥٧	٢٨
معنوي	٠,٠٠٠	٦,٦٤٨	١,٣٣٦٧	٣,١٣٥١	٠,٥١٩٩	٤,٧٠٢٧	٢٩
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٩٤٤	١,٣٢٢٠	٣,٥٩٤٦	٠,٤٥٠٢	٤,٧٢٩٧	٣٠
غير معنوي	٠,٩٢٧	٠,٠٩٢	١,١٩١٢	٢,١٦٧٦	١,٣٢٢٠	٢,٥٩٤٦	٣١
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٤٤٩	١,٢٣٥١	٣,٤٠٥٤	٠,٦٣٣٢	٤,٦٤٨٦	٣٢
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٤٢٧	١,٣٣٦٧	٣,١٣٥١	١,٠٦٣٣	٤,٣٧٨٤	٣٣
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٠٩٦	١,٢٩٨٥	٣,٣٧٨٤	٠,٧٢٠٨	٤,٣٧٨٤	٣٤
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٦٣٢	١,٤٤٤٢	٣,٤٣٢٤	٠,٥٩٤٠	٤,٦٢١٦	٣٥

معنوي	٠,٠٠٠	٥,٤٢١	١,٢٣٨٨	٣,٥١٣٥	٠,٦٤١٤	٤,٧٥٦٨	٣٦
معنوي	٠,٠٠٠	٥,١٣٩	١,٠٠٤٥	٣,٨٦٤٩	٠,٤١٧٣	٤,٧٨٣٨	٣٧
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٦٢١	١,٠٦٩٦	٣,٥٤٠٥	٠,٧٦٧٢	٤,٥٤٠٥	٣٨
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٤٨٦	١,٤٠٦٢	٣,٥٤٠٥	٠,٦٢٦٠	٤,٦٧٥٧	٣٩
معنوي	٠,٠٠٠	٣,٧٦٤	٠,٩٥٤٧	٣,٧٥٤٢	٠,٦٩٢١	٤,٤٨٦٥	٤٠
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٢٥٩	١,٢٣٣٩	٣,٥٥٦٨	٠,٣٤٦٦	٤,٨٦٤٩	٤١
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٧٦٣	١,٠٦٤٧	٣,٧٥٩٢	٠,٥٧٠٨	٤,٧٠٢٧	٤٢
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٧٣٣	٠,٩١١٢	٣,٩٤٥٩	٠,٣٤٦٦	٤,٨٦٤٩	٤٣
غير معنوي	٠,٣٢٥	٠,٩٩٠	١,٣٦٦٢	٢,٤٥٩٥	١,٢١١٢	٢,٧٥٦٨	٤٤
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٨٢٣	١,٢٣٣٩	٣,٢٤٣٢	٠,٦٨٥٥	٤,٥٩٤٦	٤٥
معنوي	٠,٠٠٤	٣,٠١٥	١,١٤٣٦	٣,٥٦٧٦	٠,٨٣٨٣	٤,٢٧٠٣	٤٦
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٣٨٧	١,١٦٥٧	٣,٤٠٥٤	٠,٦٠٢٨	٤,٥٦٧٦	٤٧
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٤٥٣	١,٢١٦١	٣,٤٨٦٥	٠,٥٢٩٩	٤,٦٧٥٧	٤٨
معنوي	٠,٠٠٠	٥,٣٧٠	١,٢٣٦٩	٣,٥٦٧٦	٠,٤٥٠٥	٤,٧٢٩٧	٤٩

يبين الجدول (٤) ان قيم (sig) لفقرات المقياس تقاربت بين (٠,٠٠٠ – ٠,٩٢٧) وعند الرجوع الى مستوى المعنوي نجد ان (٣٨) فقرة اثبتت قدرة تمييزية ، في حين كانت (١١) فقرة لم تثبت قدرة تمييزية لان قيمتها كانت اكبر من قيمة (٠,٠٥) وبذلك تم حذف هذه الفقرات لضعف تمييزها.

### ٣-٥-١ أسلوب الاتساق الداخلي:

الجدول (٥) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية باستخدام

#### اسلوب معامل الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم (sig)
١	٠,٢٩٨	٠,٠٠٠	١١	٠,٣٦٣	٠,٠٠٠	٢١	٠,٤٥٢	٠,٠٠٠	٣١	٠,٥٧٢	٠,٠٠٠
٢	٠,٤٧٥	٠,٠٠٠	١٢	٠,٣٤٢	٠,٠٠٠	٢٢	٠,٤٨٢	٠,٠٠٠	٣٢	٠,٤٤٧	٠,٠٠٠
٣	٠,٥٥١	٠,٠٠٠	١٣	٠,٤٧٥	٠,٠٠٠	٢٣	٠,٤٥٠	٠,٠٠٠	٣٣	٠,٣٦٦	٠,٠٠٠
٤	٠,٢٦٠	٠,٠٠٢	١٤	٠,٤٨٠	٠,٠٠٠	٢٤	٠,٣٤٧	٠,٠٠٠	٣٤	٠,٤٧٢	٠,٠٠٠
٥	٠,٥٦٢	٠,٠٠٠	١٥	٠,٤٦٩	٠,٠٠٠	٢٥	٠,٤٨٨	٠,٠٠٠	٣٥	٠,٢٣٣	٠,٠٠٦
٦	٠,٤٠٦	٠,٠٠٠	١٦	٠,٣١٧	٠,٠٠٠	٢٦	٠,٥٢٧	٠,٠٠٠	٣٦	٠,٤٩٨	٠,٠٠٠
٧	٠,٥٨٣	٠,٠٠٠	١٧	٠,٣١٥	٠,٠٠٠	٢٧	٠,٣٨٣	٠,٠٠٠	٣٧	٠,٤٦٥	٠,٠٠٠
٨	٠,٥٣١	٠,٠٠٠	١٨	٠,٣٠٥	٠,٠٠٠	٢٨	٠,٣٧٦	٠,٠٠٠	٣٨	٠,٤٢٠	٠,٠٠٠
٩	٠,٤٢٦	٠,٠٠٠	١٩	٠,٣٥٤	٠,٠٠٠	٢٩	٠,٣٨٥	٠,٠٠٠			
١٠	٠,٤٢٢	٠,٠٠٠	٢٠	٠,٥٢٥	٠,٠٠٠	٣٠	٠,٣٢٣	٠,٠٠٠			

### ٣-٦ ثبات المقياس:

**طريقة التجزئة النصفية :** ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) شملت عينة التمييز بعد ان حذفت الفقرات الغير مميزة من المقياس ثم قسمت الى نصفين النصف الاول يمثل الفقرات التسلسلات الفردية وهي (١٩) فقرة ، والنصف الثاني يمثل الفقرات التسلسلات الزوجية وهي (١٩) فقرة ، بحيث اصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية) فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (٠,٩٥٤) .

**٣-٦-١ طريقة الفا كرونباخ :** تم تطبيق معادلة الفا كرونباخ على افراد عينة البناء والبالغ عددها (١٣٧) لاعبا ، وذلك بعد حذف واستبعاد الفقرات الغير مميزة في اسلوبي المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي ومجموعها (١١) فقرة "وتطبيق معادلة الفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الفا (٠,٨٨٧)

### ٣-٧ وصف المقياس بصيغته النهائية وتصحيح المقياس :

استقر المقياس بصيغته النهائية على (٣٨) عبارة صيغت بشكل ايجابي موزعة على (٦) مجالات وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يتراوح ما بين (٥ - ١) درجة مرتبة تنازليا على مقياس ليكرت الخماسي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب وفقا للبدائل المختارة عن كل فقرة والتي تتراوح ما بين (٥ - ١) درجة مرتبة تنازلياً على وفق البدائل للفقرات الايجابية، وبلغت القيمة العليا للاستجابة (١٩٠) درجة والقيمة الدنيا بلغت (٣٨) درجة والملحق رقم (٢) يبين ذلك .

**٣-٨ الوسائل الاحصائية :** استخدم الباحثان ( الحقيبة الإحصائية) والذي يرمز له باختصار (SPSS) و (Sas) على الحاسوب الآلي لاستخراج الوسائل الإحصائية الآتية:

- النسبة المئوية ،الوسط الحسابي ،الانحراف المعياري ،اختبار ( t ) للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، المنوال، المتوسط الفرضي .

### ٤- عرض ومناقشة النتائج:

#### ٤-١ التعرف على درجة الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين

لغرض التعرف على درجة ومستوى الرفاهية النفسية لدى عينة البحث ، قام الباحثان بايجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي ، وسوف تصنف الرفاهية النفسية الرياضية الى رفاهية نفسي مرتفع ،ورفاهية نفسي منخفض على اساس المتوسط الحسابي لعينة البحث الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية وهي رفاهية نفسية مرتفعة ، والقيمة الغير معنوية فتمثل رفاهية نفسية رياضية منخفضة ضمن حدود المتوسط الفرضي حينما تكون قيمة المتوسط الحسابي للعينة ادنى من المتوسط الفرضي للمقياس فتمثل درجة منخفضة من الرفاهية النفسية الرياضية . والجدول رقم (٦) يبين ذلك .

الجدول (٦) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط والفرضي وقيمة (ت) لمقياس الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين

المعالم الاحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحتسبة
الرفاهية النفسية	٦٧	١٥٣,٥٥	١٦,٦٩	١١٤	١٩,٣٨

معنوي عند مستوى معنوية  $> (٠,٠٥)$  وامام درجة حرية (٦٦) وقيمة (ت) الجدولية = (١,٩٩٨) (علام، ٢٠١٠، ٦١٤) يبين الجدول رقم (٦) : ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس الرفاهية النفسية الرياضي قد بلغت (١٥٣,٥٥) درجة ، وانحراف معياري قدره (١٦,٦٩) درجة ، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الرفاهية النفسية الرياضي (١١٤) درجة ، وباستخدام الاختبار (التائي) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (١٩,٣٨) درجة ، عند مستوى معنوي (٠,٠٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٩٩٨) درجة ، مما يدل على ان الفرق معنوي ، ولمصلحة عينة البحث اي ان اللاعبين لديهم مستوى مرتفع في الرفاهية النفسية الرياضي . ويرى جيويت واخرون (Jewitt) "ولقد ربطت الدراسات السابقة المشاركة الرياضية بشعور الفرد العام بالسعادة والرفاهية النفسية ، اذ بغض النظر عن الفوائد الفسيولوجية للرياضي ، نجد ان المشاركة الرياضية يمكن ان تساعد في تعزيز الفوائد النفسية التي تؤدي الى السعادة والنجاح المتزايد ، كما اشار الباحثين الى ان المشاركة في الفرق الرياضية يمكن ان تعزز تقدير الذات والالتقان والرفاهية النفسية وجودة الحياة التي تؤدي جميعها الى تحسين الصحة النفسية" (Jewitt, eatl, 2013, 640)، ويرى كل من (كاترين دودقن و مايكل ارجايل "وجود دور ايجابي لممارسة النشطة الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية والصحة البدنية وخفض القلق والتوتر وتحسين المزاج العام (دودقن، ٢٠١٦، ١٢٦) (مايكل ارجايل، ١٩٩٧).

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني : (التعرف على ترتيب مجالات مقياس الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين )

الجدول رقم (٧) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لكل مجال من مجالات مقياس الرفاهية النفسية

ترتيب المجالات	قيمة (ت) المحتسبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	مجالات المقياس
الاول	١٧,٢٧٩	٢٤	٣,٥٥٦٣	٣١,٥٠٧٥	٦٧	١.العلاقات الاجتماعية والايجابية
الرابع	١٣,٤٣٣	٢١	٤,٣٥٦٣	٢٨,١٤٩٣	٦٧	٢.الصحة النفسية والجسمية
السادس	٩,٨٠٠	٩	٢,٢٥٦٤	١١,٧٠١٥	٦٧	٣.المستوى الاقتصادي

الخامس	١١,٧٣٣	١٨	٤,٣٢١٣	٢٤,١٩٤٠	٦٧	٤.التمكن من البيئة الرياضية
الثاني	١٦,٠٩٧	٢١	٤,١٢٨٧	٢٩,١١٩٤	٦٧	٥.التوافق المهني الرياضي
الثالث	١٦,٢٧٤	٢١	٣,٩٤١٢	٢٨,٨٣٥٨	٦٧	٦.النمو الشخصي وتقبل الذات

يتبين من الجدول (٧) وجود فرق دال في ترتيب مجالات مقياس الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل ، وجاء ترتيب المجالات حسب قوة متوسطها وكالتالي ، حيث جاء المجال الاول العلاقات الاجتماعية والايجابية في الترتيب الاول وبوسط حسابي قدره (٣١,٥٠٧٥) وبانحراف معياري قدرة (٣,٥٥٦٣) وكان المتوسط الفرضي قدره (٢٤) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (١٧,٢٧٩) ، ويمكن تفسير نتيجة حصول مجال العلاقات الاجتماعية الايجابية بالترتيب الاول في ضوء ماذكرة (ايزنك،١٩٩٠) "حول الانبساط والعصبية فالشخص المنبسط لدي ايزنك هو يميل الى تكوين علاقات ايجابية مع الاخرين ويشعر بالراحة مع الاخرين ويكون اجتماعي بطبيعته"(امير،٣٣،٢٠١٧) ويجسد ذلك على اللاعبين المتقدمين لبعض اندية مدينة الموصل،وجاء المجال الخامس التوافق المهني الرياضي في الترتيب الثاني من ضمن المجالات وبلغ المتوسط الحسابي (٢٩,١١٩٤) وبانحراف معياري (٤,١٢٨٧) وكان المتوسط الفرضي قدره (٢١) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (١٦,٠٩٧) ، وجاء المجال السادس النمو الشخصي وتقبل الذات في الترتيب الثالث من ضمن المجالات وبلغ المتوسط الحسابي (٢٨,٨٣٥٨) وبانحراف معياري قدره (٣,٩٤١٢) وكان المتوسط الفرضي قدره (٢١) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (١٦,٢٧٤) ويمكن تفسير نتيجة حصول النمو الشخصي وتقبل الذات بالترتيب الثالث ،في ضوء ماذكرة (روجرز) بان افراد عينة الدراسة لديهم القدرة على التعرف بشكل متكامل وجيد ولديهم مشاعر وافكار والتي هي جوهر قيمة حياتهم التي يمارسونها من الداخل (رايف،٨٥،١٩٩٥) ، وجاء المجال الثاني الصحة النفسية والجسمية في الترتيب الرابع من ضمن المجالات وبلغ المتوسط الحسابي (٢٨,١٤٩٣) وبانحراف معياري قدره (٤,٣٥٦٣) وكان المتوسط الفرضي قدره (٢١) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (١٣,٤٣٣) ، وجاء المجال الرابع التمكن من البيئة الرياضية في الترتيب الخامس من ضمن المجالات وبلغ المتوسط الحسابي (٢٤,١٩٤٠) وبانحراف معياري قدره (٤,٣٢١٣) وكان المتوسط الفرضي قدره (١٨) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (١١,٧٣٣) ويمكن تفسير نتيجة حصول مجال التمكن من البيئة الرياضية بالترتيب الخامس في ضوء نظرية (الجشالت) وما اشار اليه (كوهلر) الى ان افراد عينة الدراسة لديهم القدرة على ادارة جوانب حياتهم بأسلوب يعكس وعيهم بمتطلبات البيئة ، كما تشير النتيجة ان افراد العينة لديهم تفاعل مستمر مع البيئة والعمل على تحقيق الاتزان مع مطالب البيئة ليقوموا بإشباع حاجاتهم التي تمثل الجوانب الايجابية للطاقة الايجابية ،وجاء المجال الثالث المستوى الاقتصادي في المرتبة السادسة والاخيرة من

ضمن المجالات وبلغ المتوسط الحسابي (١١,٧٠١٥) وبتحرف معياري قدره (٢,٢٥٦٤) وكان المتوسط الفرضي قدره (٩) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (٩,٨٠٠) ويؤكد (الخولي,١٩٩٦) على ان الانشطة الرياضية بعيدة كل البعد عن الاهتمامات الاقتصادية بالرغم من اهمية الجانب الاقتصادي والتمويلي في المجال الرياضي (الخولي,١٩٩٦,١٣٦).

#### ٥-الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٥-١ الاستنتاجات:

- فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس درجة الرفاهية النفسية لدى لاعبي بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين .

- يتميز لاعبو الالعاب الفرقية والفردية في بعض اندية مدينة الموصل المتقدمين برفاهية نفسية عال.

##### ٥-٢ التوصيات:

-اجراء بحوث مستقبلية للتعرف على درجة الرفاهية النفسية بين لاعبي الالعاب الاولمبية والغير اولمبية.

-ضرورة ان يلتفت المسؤولين المحليين والمعنيين في شان الرياضة على تطوير واقع الاندية الرياضية في مدينة الموصل من خلال الدعم المادي والمعنوي لشريحة الرياضيين وتوفير مراكز العلاج النفسي والبدني بالمجان في داخل مدينة الموصل ليعزز الرفاهية للاعبين.

#### المصادر:

١- العيد، بن سميشة (٢٠١٩): ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة ،مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ، الجزائر .

٢- طة ،منال عبدالمنعم (٢٠١٤)الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم دراسة تنبؤيه ،مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر ، ٣، ١٥٩، ٩-٧٣

٣- سليمان ، سناء (٢٠١٠): السعادة والرضا امنية غالية وصناعة راقية ، عالم الكتب للنشر ، مصر .

٤- خرنوب، فتون (٢٠١٦) الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل ،دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق .مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا، ١٤، ١، ٢١٧،-٢٤٢

٥- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة، محمد أمين المفتي وآخرون، دار مكاروهيل، القاهرة، مصر .



- ٦- أبو حطب، فؤاد وآخرون (١٩٨٤): معجم علم النفس والتربية، ط١، المطابع الأميرية، القاهرة، مصر.
- ٧- مايكل ارجايل (١٩٩٧): سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، مراجعة شوقي جلال ، دار عريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة
- ٨- امير، تريكي مهدي طيب،(٢٠١٧): دور السمات الشخصية في تحديد مراكز اللاعبين في كرة القدم صنف اواسط اقل من ١٩ سنة،رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهدي ام البواقي، قسم التربية البدنية والرياضة،ام البواقي، الجزائر.
- ٩- الخولي ، امين انور(١٩٩٦): الرياضة والمجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ٢١٦، مطابع السياسة ، الكويت .

10-Negovan, V.(2010). Dimensions of Students` Psychological Well-Being and Their Scale ment: Validation of A Students`Psychological well-being Inventory ,Europe`Journal of Psychology, 2, 85–104.

11-Lundpvist, C.(2011): Well-being in Competitive sports –The feel Good factor? A Review of conceptual considerations of Weel-being

12- International Review of sport and Exercise Psychology,4(2),159

Hird, S. (2003). Individual well being. NHS Health Scotland

13-Katrin Dudgeon (2016) Physical exercise and Psychological well being Br Spors Med 2016 download from.

14-Jewitt, R.,Sabiston, C.M. Brunet J.,Oloughlin, E.K, Scarapicchia .&Longhlin J(2013). School sport parncipation during adolescence and mental health in early adulthood Journal of Adolescent Health,55,640-644.

15- Ryff, C (1995).Psychological well – being in aduultlife. Current directions in Psychological Science,4,99-104.

## الملحق (١)

أسماء السادة الخبراء المختصين الذين استعان بالباحثان بارائهم في بعض اجراءات البحث

أ. للتحقق من صلاحية التعريف النظري لمفهوم الرفاهية النفسية وصلاحية المجالات .

ب . للتحقق من صلاحية فقرات مقياس الرفاهية النفسية وصلاحية البدائل .

ت	اسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل	أ	ب
١	أ.د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	X	X
٢	أ.د مكي محمود حسن	قياس وتقويم	تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	X	X
٣	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الاساسية /جامعة الموصل	X	X
٤	أ.د سعد فاضل عبد القادر	قياس وتقويم	التربية الاساسية /جامعة الموصل	X	X
٥	أ.د عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت	X	
٦	أ.د عبد المنعم احمد جاسم	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت	X	
٧	أ.د سمير يونس محمود	علم النفس التربوي	كلية التربية /جامعة الموصل	X	X
٨	أ.د عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	
٩	أ.د نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية بنات/ جامعة الموصل	X	X
١٠	أ.د مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	X	
١١	أ.د نعم محمود محمد	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	X
١٢	أ.م.د انور قاسم يحيى	علم النفس التربوي	التربية الاساسية /جامعة الموصل	X	X
١٣	أ.م.د زكري يونس الطائي	علم النفس التربوي	التربية الاساسية/جامعة الموصل	X	X
١٤	أ.م.د نعم خالد نجيب الخفاف	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	X	X
١٥	أ.م.د رافع ادريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	X	X
١٦	أ.م.د ياسر محفوظ حامد	علم النفس التربوي	كلية التربية/ جامعة الموصل	X	X
١٧	أ.م.د ايمان محمد شريف	علم النفس التربوي	التربية الاساسية/ جامعة الموصل	X	X
١٨	أ.م.د احمد وعد الله الطريا	علم النفس التربوي	كلية التربية /جامعة الموصل	X	X
١٩	أ.م.د علي حسين محمد	القياس والتقويم	تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	X	
٢٠	أ.م.د احمد هشام احمد	القياس والتقويم	التربية الاساسية /جامعة الموصل	X	
٢١	أ.م.د احمد مؤيد حسين	القياس والتقويم	التربية الاساسية/ جامعة الموصل	X	X
٢٢	م.د منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	التربية الاساسية /جامعة الموصل	X	
٢٣	م.د محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	X	X
٢٠	١٩	المجموع			

الملحق (٢)

مقياس الرفاهية النفسية بصورته النهائية

ت	الفقرات	تتطبق علي درجة كبيرة جدا	تتطبق علي درجة كبيرة	تتطبق علي درجة متوسطة	تتطبق علي درجة قليلة	لا تتطبق علي
١	احب الاختلاط بالجمهور الرياضي.					
٢	اعتبر معرفة لاعبين اومدرين جدد خبرة ممتعة اتطلع دوما لها .					
٣	اشعر بالسعادة عندما اكون مع زملائي اللاعبين .					
٤	اشعر بالضيق عندما لايقدرني الناس كرياضي.					
٥	اشعر بالمتعة عند مساعدة احد زملائي اللاعبين					
٦	اشارك بقية اللاعبين بالانشطة والمناسبات الاجتماعية					
٧	اتمتع بعلاقات اجتماعية ناجحة كرياضي					
٨	ابادر بتكوين صداقات جديدة بالوسط الرياضي.					
٩	اشعر بالسعادة لتقدمي الاعتذار					

					للاعبين عندما اخطأ بحقهم
					١٠ احرص على عملية الاحماء بصورة متكاملة لتجنب حدوث الاصابات .
					١١ اتمتع بحالة صحية وجسمية جيدة تمكنني من اداء مهاراتي الرياضية داخل الملعب
					١٢ اشعر بالاستقرار والراحة ووضوح مستقبلتي الرياضي
					١٣ أَلعب من اجل تحقيق الفوز في المباراة لاسعاد الجمهور
					١٤ اشعر بالسعادة والنشاط الدائم والحيوية كلاعب
					١٥ استطيع تجاوز خبرات الفشل السابقة بنجاح وارتياح نفسي
					١٦ اقوم بعمل جيد في رعاية شؤوني المالية كلاعب
					١٧ تغمرني السعادة عند حصولي على مكافآت مادية عندما نحقق الفوز
					١٨ تمكن النادي في تلبية مطلبي ادى الى نجاحي في مسيرتي الرياضية
					١٩ احاول ادارة وقتي كرياضي بكفاءة قدر الامكان.

					٢٠	استطيع توظيف خبراتي السابقة في مواجهة التدريب والتنافس .
					٢١	احاول الاستفادة من الامكانيات المحيطة بي كلاعب مهما كانت بسيطة .
					٢٢	تجاوز الصعاب يزيد من شعوري بالكفاءة البدنية والمهارية والخطوية.
					٢٣	استطيع مواجهة ما امر به من ضغوط تدريبية .
					٢٤	استطيع توظيف امكانيات البيئة في تحقيق ما اصبو اليه كرياضي.
					٢٥	احترم وجهات نظر اللاعبين عند حصول خلافات
					٢٦	مواظبتي على التدريب وتقدم مستواي الرياضي يشعرنني بالسعادة والفرح
					٢٧	امتلك الشعور العالي بالمسؤولية وتطبيق القوانين والانظمة الرياضية
					٢٨	اشعر بالارتياح والرضا عن مستواي البدني والمهاري والنفسي
					٢٩	اشعر بالسعادة والرضا عن ما حققته من اهداف رياضية
					٣٠	اتقبل النقد البناء الذي يخص مستواي

					الرياضي	
					يسعدني تواجدي في النادي مع زملائي اللاعبين	٣١
					اهتم باكتساب معلومات ومهارات رياضية جديدة .	٣٢
					لدي الرغبة في التقدم والتطور في المنافسات.	٣٣
					انا راضي عن نفسي كلاعب واتقبل الواقع	٣٤
					اشخص جوانب قصوري بالمنافسة واحاول تلافيها.	٣٥
					استطيع حل مشكلاتي بالتدريب والمنافسة.	٣٦
					احاول تحقيق اقصى استفادة من امكانياتي البدنية والمهارية والخططية.	٣٧
					انجز ما لدي من مهام داخل الملعب بنجاح	٣٨