

# معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبين ذوات الاعاقة

## الحركية

م . د هيام سعدون عبود

جامعة ديالى – مركز ابحاث الطفولة والامومة

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على معنى الحياة لدى اللاعبين من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة وكذلك التعرف على السعادة النفسية لدى اللاعبين من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة وأيضا التعرف على معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبين من ذوات الاعاقة الحركية بكرة السلة وقد استخدمت البثثة المنهج الوصفي اما عينة الدراسة فقد تم اختيارها من لاعبات البارولمبية في نادي الكاطون الرياضي بمحافظة ديالى والبالغ عددهم (75) لاعبة وقد تم استبعاد (4) لاعبات من اجل تطبيق التجربة الاستطلاعية عليهم وفي ختام الدراسة تم التوصل الى اهم الاستنتاجات وهي يوجد معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبات من ذوات الاعاقة الحركية وتوصي الباحثة بأهم التوصيات وهي اجراء دراسة مقارنة في بين لاعبات ذوي الإعاقة الحركية واللاعبات بكرة السلة في مستوى معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبات من ذوات الاعاقة الحركية.

## **Abstract**

The study aimed to identify the meaning of life among female players with motor disabilities in basketball, as well as to identify psychological happiness among female players with motor disabilities in basketball, and also to identify the meaning of life and its relationship to psychological happiness among female players with motor disabilities in basketball. The research used the descriptive approach. The study sample was selected from the Paralympic players at Al-Katoun Sports Club in Diyala Governorate, numbering (75) players. (4) players were excluded, In order to apply the exploratory experiment to them, at the conclusion of the study, the most important conclusions were reached, which are that there is the meaning of life and its relationship to psychological happiness among female players with motor disabilities. The researcher recommends the most important recommendations, which is to conduct a comparative study between female players with motor disabilities and female basketball players on the level of the meaning of life and its relationship to happiness. Psychological disorders among female athletes with motor disabilities.

## الباب الأول

### 1- تعريف البحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد مفهوم معنى الحياة من المفاهيم التي سلط الضوء عليها علماء النفس في الاوانة الاخيرة حيث زاد اهتمامهم بهذا الموضوع وكيفية تكون الحياة الفرد معنى ذلك من خلال العديد من الابحاث والدراسات التي تبحث الامل لدى المجتمع بكافة فئاته رغم تراكم ضغوط الحياة ومشاكلها نجد لها تأثير عكسي على الحياة الفرد وتكون عائق في تحقيق اهدافه لذلك لا بد من ان تحقيق ذاته من خلال توظيف كل قدراته وزيادة واقعية لديه من خلال الاصرار المستمر وخصوصا اذا كان الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصة فنجد ان ممارسة الانشطة الرياضية هي من اهم وسائل التي تجعل للحياة معنى من خلال ممارستها لتخلص من الطاقة السلبية والانفعالات بنفس الوقت تزيد من دافعية لتحقيق الانجاز الرياضي الذي يجعل الحياة ذات معنى بحيث يكون لها الاثر الواضح في زيادة الثقة بالنفس والشعور بالأمان والطمأنينة مما ينعكس ذلك ايجابيا على بناء شخصية الفرد من خلال تنمية المفهوم الايجابي عن الحياة اذ ممارسة الرياضة لذوي الاعاقة الحركية لها اثر ايجابي من خلال بذل قصار جهد لتحقيق طموحاتها متخذين كل المعوقات من اجل تجاوز مختلف الصراعات الداخلية والافكار السلبية وتفاعل مع الاخرين من خلال ممارسة الرياضة واثناء التدريب وفي المنافسات والتفاعل مع البيئة التي تحيط بهم بكل ايجابية مما ينعكس ذلك على ادائه من خلال التشجيع والدعم الذي له الاثر المعنوي والاجتماعي للشعور بالسعادة من الانجاز الذي يجعل لحياته ذات معنى ويزيد من التفاؤل والرضا عن

الذات وذلك لكون الرياضة من اهم العوامل التي لها الاثر الكبير على الصحة البدنية والنفسية واحد اسباب التفاؤل والسعادة وذلك لأنها تدعم الافراد والممارسين لها بالطاقة الايجابية وقوة الدافعية في تحقيق الاهداف المراد تحقيقها .

## 1-2 مشكلة البحث

اهتم علماء النفس والباحثون بدراسة الخصائص الشخصية للمعوقين وقد وجد انهم يتصفون بالعزلة والانطوائية والعدوانية ونظرتهم للحياة تتميز بالتشاؤم ويعانون من الشعور بالعدوانية بسبب الحرمان والاحباط وانخفاض مستوى العلاقات الاجتماعية وقلّة الدعم المعنوي حيث ان نظرتهم الى الحياة تكون مختلفة ويحتاجون الى الدعم والمساندة من قبل الاسرة والمجتمع له الاثر في تقجير قدراتهم وامكانياتهم لممارسة ادوارهم في الحياة ليجعل منهم شخصية بنائه في المجتمع وذلك لكونهم يشعرون بالعجز وعدم القدرة من اثبات ذاتهم مما يؤثر هذا التفكير السلبي على دافعية والقدرة التي تنمي العديد من سمات السلبية منها الاحباط والخوف والتشاؤم وعدم الرضا عن الذات وبالتالي تؤثر نظرة للحياة وتكون طرق تفكيره سلبية لوجود الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية بسبب اعاقته لذلك نسأل هل ان الرياضة لها الاثر الايجابي على حياة اللاعبين من نوات الاعاقة الحركية ؟ وهذا ما سنعرفه من مجريات الدراسة .

## 1-3 اهداف البحث

1- التعرف على معنى الحياة لدى اللاعبين من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة .

2- التعرف على السعادة النفسية لدى اللاعبين من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة .

3- التعرف على معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبات من ذوات الاعاقة الحركية بكرة السلة.

#### 4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : لاعبات البارولمبية في نادي الكاطون الرياضي بمحافظة ديالى .

1-4-2 المجال المكاني : قاعات نادي الكاطون الرياضي في محافظة ديالى .

1-4-3 المجال الزمني 2022/10/10 – 2023/6/10 .

#### 5-1 تحديد المصطلحات

1-5-1 معنى الحياة : هو الحالة التي يسعى الانسان للوصول اليها لتجعل حياته ذات قيمة ومعنى تستحق العيش من اجله نتيجة لإشباع دافعه الاساسي المتمثل بإرادة المعنى (فرانكل ، 1282)

تعرفه الباحثة هو شعور الفرد بالإيجابية اتجاه الحياة نتيجة لتكرار المواقف المفرحة التي تزيد من التفاؤل والشعور بأهمية الحياة .

1-5-2 السعادة النفسية : انعكاس الدرجة الرضا عن الحياة او بوصفها انعكاسات لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة (مايكل ، 1997)

وتعرفه الباحثة : هي دليل سلوكي بين مدى رضا الفرد عن تفاصيل حياته وانعكاس الى المشاعر الايجابية التي تظهر بشكل واضح على شكل ومضمون الفرد .

## الباب الثاني

### 2- الاطار النظري والدراسات السابقة

#### 2-1 الاطار النظري

##### 2-1-1 معنى الحياة لدى الطلاب

ان معنى الحياة يختلف من طالب الى اخر وعند الطالب الواحد من يوم الى يوم ومن ساعة الى اخرى ، لذا ينبغي الا نبحث عن معنى مجرد للحياة ، فكل طالب مهمته الخاصة او رسالته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاماً محدودة عليه ان يقوم بتحقيقها ن ولا يمكن ان يحل طالب محل طالب اخر ، كما ان حياته لا يمكن ان تكرر ، ومن ثم تعتبر مهمة اي طالب في الحياة مهمة وفريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك ، ولذلك يكون لكل طالب ولكل مرحلة عمرية فرصة متفردة لاكتشاف معنى شديد الخصوصية لها . (الجهني ، 2014 : 675)

#### 2-2 الدراسات السابقة

2-1-1 دراسة سهام سبتي الشاوي وعبير داخل هاشم (2015) ، جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

هدفت الدراسة الى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واستخدمت الباحثان المنهج الوصفي على عينة البحث حيث كانت مجتمع البحث (100) طالبة وخرجت الدراسة بمجموعة توصيات فيها ضرورة تدريب الطالبات على مهارة ادارة الوقت وكيفية استثماره استثمار الامثل .

## 2-3 مناقشة الدراسات السابقة

### 2-3-1 أوجه التشابه

1- تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث متغير معنى الحياة .

2- تشابهت من حيث عينة البحث وهم الطالبات.

3- تشابهت من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي.

### 2-3-2 أوجه الاختلاف

1- اختلفت الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية من حيث عدد العينة.

2- اختلفت من حيث النتائج والتوصيات .

### 2-3-3 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

1- صياغة اهداف البحث .

2- رسم الخطة البحثية وتحديد إجراءاتها بدقة .

3- الاستفادة من كتابة الاطار النظري .

4- اختيار المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة .

5- تحديد العينة والوسائل الإحصائية المستخدمة .

## الباب الثالث

### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

يعرف المنهج الوصفي بأنه تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية (محبوب 2002 : 7) استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يدرس الظاهر كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا من حيث جمع البيانات والمعلومات ويقوم بتطبيقها وتنظيمها والتعبير عنها كما وكيفيا لفهم هذه الظاهرة وعلاقتها مع غيرها من الظواهر (عبيدات واخرون ، 2007 : 34)

#### 2-3 مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع الاحصائي بأنه تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ منها العينة (رضوان ، 2003 : 14) لذا بلغ مجتمع البحث (75) لاعبة من لاعبات ذوي الاعاقات الحركية بنادي الكاطون الرياضي بمحافظة ديالى.

#### 3-3 عينة البحث

تعرف العينة بأنها اجراء سيشهده تمثيل المجتمع الاصيلي بحصة او مقدار محدد من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة او البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل اليها من مجتمع الاصيلي المسحوب منه العينة (رضوان ، 2003 : 17) حيث قامت الباحثة باختيار عينة البحث لاعبات ذوي الإعاقة الحركية



بنادي الكاطون الرياضي في محافظة ديالى والبالغ عددهن (71) لاعبة وقد تم استبعاد (4) لاعبات للتجربة الاستطلاعية اذ بلغت النسبة المئوية (94.66%) .

### 3-4 ادوات البحث العلمي

- المراجع والمصادر العربية .
- مقياس معنى الحياة ملحق (1) .
- مقياس السعادة النفسية ملحق (2) .
- استمارات اراء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي.
- ادوات مكتبية.
- حاسبة نوع DEIL .
- الوسائل الاحصائية .

### 3-5 المقاييس المستخدمة في البحث

#### 3-5-1 مقياس معنى الحياة

استخدمت الباحثة مقياس معنى الحياة من اعداد(الابيض ، 2010) حيث يتكون المقياس من (35) فقرة ويتكون من ثلاث بدائل (نعم ، احيانا ، لا) كما في ملحق (1) .

#### 3-5-2 مقياس السعادة النفسية

تم استخدام مقياس السعادة النفسية الذي اعدته (الجمال، 2006) يتكون من (42) فقرة حيث كان المقياس سداسي التدرج وهي (ارفض بشدة ، ارفض بدرجة متوسطة ، ارفض بدرجة قليلة ، اوافق بدرجة قليلة ، اوافق بدرجة متوسطة ، اوافق بشدة) وتعطي الدرجات (1،2،3،4،5،6)

كما في ملحق (2) في حال العبارات موجبة والعكس في حالة الاجابات سالبة وتدل الدرجة مرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية وقد قامت الباحثة بأجراء البعض من التعديلات على فقرات المقياس .

### 3-6 عرض المقياس على الخبراء

#### 3-6-1 عرض مقياس معنى الحياة على الخبراء

تم عرض مقياس معنى الحياة على الخبراء وذوي الاختصاص (ملحق 3) والبالغ عددهم (5) خبراء وقد تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس ونسبة مئوية بلغت (100%) .

#### 3-6-2 عرض مقياس السعادة النفسية على الخبراء

تم عرض مقياس السعادة النفسية على الخبراء وذوي الاختصاص (ملحق 3) والبالغ عددهم (5) خبراء وقد تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس ونسبة مئوية بلغت (100%) .

### 3-7 الخصائص السايكومترية للمقياس

#### 3-7-1 صدق المقياس

يعرف صدق المقياس بأنه " المدى الذي يقيس به الاختبار لما وضع من اجل قياسه ويكون بالتالي صدق البند هو ان يقيس الهدف المرغوب والذي وضع من اجل قياسه " . (عبد الرحمن , 2011 : 91) ويشير صدق المقياس الى ان المقياس يجب ان يقيس ما اردنا قياسه بواسطة الاختبار أي انه يحدد معنى درجاته" . (عمر واخرون , 2009 : 189) لذا قامت الباحثة بإيجاد الصدق من خلال عرض المقياس المستخدمة في الدراسة على عدد من الخبراء وذوي الاختصاص والبالغ

عدددهم (5) خبراء , وكما مبين في ملحق (3) , فقد بلغت نسبة صدق مقياس معنى الحياة (100%) , اما صدق مقياس السعادة النفسية فقد بلغت نسبته (80%) وهي نسب عالية ومقبولة في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة .

**3-7-2 ثبات المقاييس :-** يعرف ثبات المقياس بأنه " ان تكون ادوات القياس على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والاطراد فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص " . (مجيد , 2014 : 124) " ويكون الاختبار ثابتاً اذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى اعادة تطبيقه على الافراد انفسهم وفي الظروف نفسها ويستخرج الثبات بايجاد علاقة الارتباط بين الدرجات (العلامات) التي حصل عليها الافراد في المرة الاولى والدرجات التي حصلوا عليها في المرة الثانية ويطلق على النتيجة مصطلح (معامل الثبات) وهو يتراوح بين الصفر وواحد حيث يعتبر الصفر ادنى معامل ثبات اما درجة (1) فتمثل اعلى معامل للثبات " . (الخطيب , 2010 : 28-29) فقد قامت الباحثة بالاعتماد على طريقة التجزئة النصفية في حساب معامل ثبات المقاييس وان هذه الطريقة لا تتطلب الا اجراء الاختبار لمرة واحدة من خلال الاعتماد على العينة ويتم في هذه الطريقة تجزئة المقياس الى نصفين وتم استخراج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين لمقياس معنى الحياة بطريقة (بيرسون) حيث بلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (0.872) وقد بلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.931) , اما مقياس السعادة النفسية فقد بلغ معامل الارتباط نصفي المقياس (0.861) اما معامل الثبات بعد التصحيح فقد بلغ (0.925) , وهي معاملات ثبات عالية ومقبولة في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة .

**3-8 التجربة الاستطلاعية :-** الهدف من التجربة الاستطلاعية هو الوقوف على السلبيات والايجابيات التي يمر بها الباحث اثناء اجراء

التجربة الرئيسية ويتم من خلالها معرفة استيعاب افراد العينة لفقرات المقياس المستخدم وكذلك الزمن اللازم للإجابة فقد تم توزيع المقاييس على (4) لاعبات وتم استبعادهن من عينة البحث الرئيسية .

**3-9 التجربة الرئيسية :-** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (4) في يوم الثلاثاء المصادف 2022/1/1 ومن ثم تم جمع الاستمارة وتبويبها من ثم استخراج نتائج البحث .

**3-10 الوسائل الاحصائية :-** استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) في استخراج الوسائل الاحصائية .

## الباب الرابع

### 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

**4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس معنى الحياة لدى اللاعبات من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة**

#### جدول (1)

يبين نتائج مقياس معنى الحياة لدى اللاعبات من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة

المتغيرات المقاييس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
نتائج التعرف على معنى الحياة لدى عينة البحث	71	217.95	31.140	70	4.602	1.96	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (1-71) وبمستوى دلالة (0.05)

$$1.96 =$$

تحقيقاً لهدف البحث الحالي وهو التعرف على مقياس معنى الحياة لدى اللاعبات من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة ، أظهر التحليل

الإحصائي للبيانات بان متوسط أفراد العينة البالغ عددهم (71) لاعبة على مقياس معنى الحياة ، قد بلغ ( 217.95) درجة ، وبانحراف معياري بلغ (31.140) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (4.602) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (1-71) ظهر أن هناك فرق بين متوسط أفراد العينة للمقياس ولصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة اي يوجد معنى للحياة لدى اللاعبات من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة .

#### 4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس السعادة النفسية لدى

#### اللاعبات من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة

##### جدول (2)

يبين نتائج مقياس السعادة النفسية لدى اللاعبات من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة

المتغيرات المقياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
نتائج التعرف على السعادة النفسية لدى عينة البحث	71	179.33	20.941	70	4.312	1.96	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (1-71) وبمستوى دلالة (0.05)

$$1.96 =$$

تحقيقاً لهدف البحث الحالي وهو التعرف على مقياس السعادة النفسية لدى اللاعبات من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة ، أظهر التحليل الإحصائي للبيانات بان متوسط أفراد العينة البالغ عددهم (71)

لاعبة على مقياس السعادة النفسية ، قد بلغ (179.33) درجة ، وبانحراف معياري بلغ (20.941) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (4.312) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (1-71) ظهر أن هناك فرق بين متوسط أفراد العينة للمقياس ولصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة اي يوجد سعادة نفسية لدى اللاعبات من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة 4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة

النفسية لدى اللاعبات من ذوات الاعاقة الحركية بكرة السلة

جدول (3)

يبين نتائج معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبات من ذوات الاعاقة الحركية

ت	المقاييس العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
1	معنى الحياة	217.95	31.140	1,215	9,83	1.96	معنوي
2	السعادة النفسية	179.33	20.940				

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (2-71) وبمستوى دلالة 0.05

تساوي 1.96

تحقيقاً لهدف البحث الحالي وهو التعرف على معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبات من ذوات الاعاقة الحركية ، أظهر التحليل الإحصائي للبيانات بان متوسط أفراد العينة البالغ عددهم (71) لاعبة على مقياس معنى الحياة (217.95) وبانحراف معياري بلغ (31.140) اما مقياس السعادة النفسية فقد بلغ الوسط الحسابي (179.33) درجة ، وبانحراف معياري بلغ (20.941) درجة، وقد بلغ

معامل الارتباط ما بين المقياسين (1.215) ، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (9.83) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (1-71) ظهر أن هناك فرق بين متوسط أفراد العينة للمقياس ولصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة اي يوجد معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبين من ذوات الاعاقة الحركية .

## الباب الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات

1. يوجد معنى للحياة لدى اللاعبين من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة
2. يوجد سعادة نفسية لدى اللاعبين من ذوي الاعاقة الحركية بكرة السلة
3. يوجد معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبين من ذوات الاعاقة الحركية .

#### 5-2 التوصيات

1. اجراء دراسة مقارنة في بين لاعبات ذوي الإعاقة الحركية واللاعبات بكرة السلة في مستوى معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى اللاعبات من ذوات الاعاقة الحركية.
2. العمل على توعية اللاعبات بمستقبلهم وتعليمهم مهارات لتخطيط الجيد للمستقبل وفق امكاناتهم وقدراتهم.

3. اجراء دراسات أخرى وعلى عيانات أخرى من اجل التعرف على معنى الحياة وعلاقته بالسعادة النفسية .

### المصادر والمراجع

1. الأبيض، محمد حسن علي. (2010)، مقياس معنى الحياة لدى الشباب، بحث منشور بمجلة كلية التربية، جامعة عين شمس ، العدد الرابع والثلاثون، الجزء الثالث.
2. الجمال، سمية احمد. (2006)، السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، جامعة تبوك، المملكة العربية السعودية.
3. الجهني ، عبد الرحمن عيد ، (2014) ، معنى الحياة وعلاقته بالاكنتاب وبمستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة ، بحث منشور بمجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، العدد (35)
4. الخطيب ، محمد احمد واحمد حامد . (2010) ، الاختبارات والمقاييس النفسية ، ط1 ، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع ، عمان
5. رضوان، محمد نصر الدين. (2003)، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
6. الشاوي، سهام السبتي والسلمي ، عيبر داخل. (2015)، جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى الطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد .
7. عبيدات، ذوقان واخرون. (2007) ، البحث العلمي مفهومه ادواته اساليبه، ط5، الرياض ، السعودية .



8. عبد الرحمن ، احمد محمد . (2011) . تصميم الاختبارات - اساس نظرية وتطبيقات عملية ، ط1 ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، الأردن .
9. عمر واخرون ، محمود احمد . (2009) ، القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .
10. فرانكل، فيكتور. (1982)، الانسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى، ط1، ترجمة : طلعت منصور، دار القلم، الكويت.
11. مايكل ارجايل. (1997)، سيكولوجية السعادة ، ترجمة : فيصل عبد القادر ولوتس، مراجعة: شوقي جلال، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
12. محجوب، وجيه. (2002)، البحث العلمي ومناهجه، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
13. مجيد ، سوسن شاكر . (2014) ، اساس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، ط3 ، مركز ديونو لتعليم التفكير، الاردن .

## ملحق (1)

### يبين مقياس معنى الحياة

ت	الفقرات	نعم	أحياناً	لا
-1	انا راض عن حياتي الحالية			
-2	حياتي فارغة لا يملؤها الا اليأس			
-3	اعتقد انه لا يوجد شيء في حياتي اشعر بالالتزام الحقيقي نحوه			
-4	أشارك في أي عمل تطوعي يقيد الآخرين			
-5	اعتز بنفسي			
-6	اطور انمي ذاتي لأرتقي بحياتي			
-7	غالباً ما اودي ما علي من التزامات من تلقاء نفسي			
-8	اتبرع بدمي لمن يحتاج له من المرضى			
-9	تمضي الحياة على نحو قائم وكئيب			
-10	اسعى بكل جهدي لتحقيق اهدافي في الحياة			
-11	اعتقد انني لا اعطي الأشياء الهامة في حياتي وقتاً كافياً			
-12	اعرف ان علي واجبات نحو العالم لا بد من تحقيقها والوفاء بها			
-13	اتقبل أوجه القصور في نفسي			
-14	ابحث عن افضل الأساليب لاستغلال قدراتي ومواهبني			
-15	ابدل قصارى جهدي فيما أقوم به من اعمال			
-16	اتجنب المواقف التي تتطلب مساعدة الآخرين			
-17	اعرف ما لدي من قدرات متميزة			
-18	النجاح في الدراسة احد اهم الطرق لتحقيق ذاتي			
-19	أحاول تعلم مهارات جديدة تساعدني في حياتي العملية			
-20	أتطلع دائماً الى المثل العليا			
-21	لدي دافعية عالية			
-22	انني عاجز عن وضع اهداف في حياتي			
-23	اعجز عن اتخاذ كثير من القرارات المصيرية في حياتي			
-24	اجد العالم الذي أعيش فيه ممل جداً			
-25	أرى ان الحياة مملوءة بمصادر كثيرة للسعادة			
-26	استطيع بإمكاناتي ان احقق طموحاتي			
-27	هناك بعض المواقف التي اشعر فيها باليأس التام			
-28	اعتقد انه لا يستحق الحياة من يعيش لذاته فقط			
-29	المعاناة في حياتي تجعلني احقق كثيراً من الإنجازات			

			استمتاعي بالحياة اقل من ذي قبل	-30
			اعتقد انني لا امتلك غالباً العديد من الاختبارات في المواقف التي امر بها	-31
			من المهم بالنسبة لي ان اكرس حياتي لهدف ما	-32
			المعاناة والالم تكشف عن معاني حقيقية في الحياة	-33
			الإنجازات التي احققها تخلق لحياتي معنى	-34
			اشعر بالحيرة والتردد في اتخاذ أي قرار	-35

## ملحق (2)

### يبين مقياس السعادة النفسية

ت	الفقرات	ارفض بشدة	ارفض بشدة متوسطة	ارفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
1.	اشعر ان الحياة مليئة بالأمل والتفاؤل						
2.	أرى مستقبلًا ملىء بالأمل والفرح						
3.	جميع احداث الماضي لها اثر إيجابي على حياتي						
4.	حياتي ذات هدف ومعنى						
5.	اتكيف مع أي عمل او مهمة توكل الي						
6.	اغير قراراتي اذا اعترض عليها أصدقائي وافراد اسرتي						
7.	من الصعب بالنسبة لي ابداء ارائي حول الموضوعات الجدلية						
8.	اتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد						
9.	علي القيام بشكل جيد برعاية اموري وشؤوني المالية والشخصية						
10.	اغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني انجاز الأشياء						
11.	استطيع وضع أسلوب حياة نفسي يتفق كثيرا مع ما احب في حياتي اليومية						
12.	لا اشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي						

					لعدم وجود ما يتناسب لدي من أساليب التعامل بشكل جيد معهم	
					اشعر بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة اعمالى	13
					اجد صعوبة في تنظيم أمور حياتى بالطريقة التي ترضينى	14
					اعتقد انه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدنى من تغيير طريقتى التي افكر بها في ذاتى	15
					اشعر بالرضا عن نفسى عندما افكر فيما حققته في حياتى بمرور السنين	16
					لست مهتماً بالأنشطة التي توسع من خبراتى ومعارفى	17
					لا اريد ان اجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء فحياتى تسير على ما يرام بحالتها الراهنة	18
					عندما افكر بشأن حياتى اجد اننى لم احسن كثيراً كشخص على مر السنين	19
					لا استمتع بوجودى في مواقف جديدة تتطلب منى تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء	20
					يوجد صدق في المثل (لا يمكن تعليم الشخص الكبير حياً وأساليب جديدة)	21
					يرى معظم الناس اننى محب وعطوف	22
					استمتع بتبادل الحديث دائماً مع افراد اسرتى واصدقائى	23
					يصفنى الناس بأننى شخص معطاء ومستعد دائماً للمشاركة بوقتي مع الآخرين	24
					اثق في أصدقائى واعلم انهم أيضاً يثقون بي	25
					اشعر بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لى والذين يمكن ان اعبر لهم عن	26

					همومي واهتماماتي	
					لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما اريد التحدث اليهم	27
					يبدو لي ان معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	28
					اعمل جاهدا واتحمل الكثير في سبيل الخطط التي اضعتها لنفسي بنشاط	29
					انا استمتع بوضع خطط للمستقبل واعمل على تحقيقها في الواقع	30
					انا اركز دائما على الحاضر لان المستقبل يحمل لي المشاكل	31
					انشطتي اليومية تبدو لي نافه وغير مهمة بالنسبة لي	32
					ليس لدي شعور واحساس جيد يوضح ما هو عليّ بالفعل وما يجب ان اسعى لتحقيقه في الحياة	33
					تعودت على وضع اهداف لحياتي بنفسني لكن رأيت انها مضيعة للوقت	34
					عندما انظر الى حياتي اشعر بالسعادة لسير الأمور بالصورة التي توضح انني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة	35
					ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكنني اشعر ان كل الأمور سارت على افضل صورة	36
					الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل ولكنني لا اريد تغييره عموماً	37
					عندما اقارن بأصدقائي ومعارفي اشعر بالرضا عن حياتي	38
					بصفة عامة اشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي	39

						اشعر ان الكثير من الناس الذين اعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة اكثر مما استفدت	40
						اشعر بخيبة امل تتعلق بأمر كثيرة حول انجازاتي في الحياة	41
						تقديري لذاتي ليس ايجابياً كشعور معظم الناس تجاه انفسهم	42

### ملحق (3)

#### يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د كامل عبود	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م. د شيماء عبد مضر	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م. د زينب قحطان	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	م. د كمال جاسم محمد	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

5	م. د نسيمه عباس صالح	عم النفس الرياضي - ساحة وميدان	مديرية تربية ديالى
---	-------------------------	-----------------------------------	--------------------

#### ملحق (4)

يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل
-1	امل علي حسين	نادي الكاطون الرياضي
-2	هناء كاظم جواد	نادي الكاطون الرياضي
-3	نور رعد حسين	نادي الكاطون الرياضي