

الارتياح النفسي وعلاقته بالإنجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم  
أيناس حمزة سعيد

تاريخ استلام البحث 2023/10/7 تاريخ نشر البحث 2023/12/28

### الملخص

تعد طبيعة الحياة الراهنة وما تتضمنه من ضغوط وعوائق عديدة ومتنوعة يأتي علم النفس الايجابي لي طرح العديد من المفاهيم النفسية الايجابية وهدف التعرف على العلاقة بين الارتياح النفسي والانجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكذلك تطرقت عن المجتمع وعينة البحث حيث شملت عينة البحث واختارتها بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (14 لاعبات) من نادي القوة الجوية بكرة القدم. حيث عرض وتحليل النتائج وأما بالنسبة إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:

تم التوصل الى مقياس الارتياح النفسي لدى العلاقة بين الارتياح النفسي والانجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم وان المقياس العلاقة الارتياح النفسي للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم تكونه من 36 فقرة، وتوجد علاقة ارتباط بين الارتياح النفسي وللمجالات المجال الدراسي والاقتصادي والصحي والاجتماعي والانجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم....  
واما التوصيات فالارتقاء بالثقافة الرياضي للارتياح النفسي بين أفراد المجتمع الرياضية الأندية وغرس حسب الرياضة ومفاهيمها السليمة في نفوسهم ضرورة اجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات نفسية أخرى لمعرفة مدى تأثير هذه للارتياح النفسي عليها

الكلمات المفتاحية: الارتياح النفسي، الإنجاز، نادي القوة الجوية ، كرة القدم.

Psychological satisfaction and its relationship to achievement for Air Force  
Football Club players,

Enas Hamza Saeed

**Date of receipt of the research: 10/7/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023**

Abstract

The nature of current life and the pressures and obstacles it contains are many and varied. Positive psychology comes to present many positive psychological concepts and aims to identify the relationship between psychological satisfaction and achievement for female players of the Air Force Football Club, where the researcher used the descriptive approach and also touched on society and the research sample, as it included a sample The search and randomly selected (14 female players) from the Air Force Football Club. Where the results were presented and analyzed, and as for the most important conclusions and recommendations, the most important conclusions were:

A scale of psychological satisfaction was reached regarding the relationship between psychological satisfaction and achievement of female Air Force Club football players. The scale of the relationship between psychological satisfaction and female players of Air Force Club in football consists of 36 items. There is a correlation between psychological satisfaction and the academic, economic, health and social fields and achievement of female players. Air Force Football Club...

As for the recommendations, it is to promote sports culture for psychological satisfaction among members of the sports community and clubs, and to instill in them the need to conduct other studies that deal with other psychological variables to determine the extent to which these influence psychological satisfaction on them.

Keywords: psychological satisfaction, achievement, Air Force Club, football.

## 1-المقدمة:

تعد طبيعة الحياة الراهنة وما تتضمنه من ضغوط وعوائق عديدة ومتنوعة يأتي علم النفس الايجابي لي طرح العديد من المفاهيم النفسية الايجابية التي تعين الفرد على مواجهة المعوقات والتخفيف من وطأتها على النفس ويأتي في صدارة هذه مفهوم الارتياح النفسي اذ يجعل الارتياح النفسي الفرد سعيدا في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات وقابليات عقلية وبدنية تحقق له الارتياح، وهو عنصر أساسي وضروري لحياته لإحساس المرء به مثل حاجته للماء والغذاء وغيره. وان كرة القدم حظيت باهتمام كبير في مجال البحوث وأصبحت مجالاً خصباً للباحثين في مجال علم النفس لاجراء البحوث والدراسات التي يمكن ان تسهم في تطوير وتحسن الأداء الانجاز وبشكل خاص فيما يظهره اللاعبين من قدرات بدنية وفنية تمكنهم من المشاركة في بطولات عدة وفي آن واحد ، ولم يأت هذا التطور الا بعد أتباع الطرق الحديثة والجديدة التي تؤهل اللاعب بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً والتي تمكن اللاعبين من اداء المباراة بشكل جيد والانجاز وعندما ينصب الانجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فانه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزاً على المنافسة بين الأفراد فيمكن عده في هذه الحالة دافعاً اجتماعياً. فالدراسات والابحاث التي اجريت في هذا الموضوع اشارت ان الافراد الذين يمتلكون الارتياح النفسي بشكل جيد يكونون قادرين على تحقيق النجاح ودرجة عالية من الاداء وبالتالي يؤدي إلى زيادة رضاهم عن حياتهم العملية، مواقف من التأثير على حياة الفرد. اذ تجد عندما توفر الاعبات الأجواء المناسبة المتضمنة القاعات الرياضية من ثم كيفية التعامل الرياضية التوالد المهم يتطلب من الفرد أن يترك المواقف التي تواجهه في حياته. وهنا تكمن أهمية البحث من خلال العلاقة بين الارتياح النفسي والانجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم. يعد الارتياح النفسي في السنوات الأخيرة اهتماما كبيرا في الدراسات النفسية ودون أي مبالغة يمكننا القول أنه أصبح موضوعا مركزيا في البحوث المختلفة التي تجري ضمن ما يسمى بعلم النفس الايجابي، حيث أن علم النفس الايجابي هو اتجاه جديد اتى مخالفا للاتجاهات التي كانت سائدة في علم النفس بصفة عامة والتي تميزت منذ البدايات الأولى لهذا العلم بالتركيز على دراسة الجوانب السلبية للفرد وكيفية معالجتها، فقد لاحظت الباحثة ان الكثير من اللاعبين يفقدونه الى الشعور بالراحة اثناء المباراة ينتجه القلق والتوتر الذي يصاحبها وعدم الرضا عن النتائج والتخلي بالروح الرياضية .

## 2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة لملائته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث من لاعبات نادي القوة الجوية البالغ عددهم (14) لاعبة

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بواقع (10 لاعبة) من نادي القوة الجوية بكرة القدم للتجربة الرئيسية، اذ بلغت عينة التجربة الاستطلاعية (4 لاعبات من المجتمع الأصلي).

جدول (1) يبين توزيع العينة

ت	الفئة	المجتمع	عينة الاعداد	التجربة الاستطلاعية
1	لاعبات نادي القوة الجوية بكرة القدم	14	10	4

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة :

2-3-1 أدوات البحث :

- المصادر العربية والأجنبية
- الملاحظة
- الاستبيان
- المقابلات الشخصية مع الخبراء
- المقياس الارتياح النفسي
- فريق العمل المساعد(ملحق 4)

2-3-2 الوسائل المستخدمة :

- ملعب نادي القوة الجوية
- استمارات جمع البيانات واستمارات تفرغ البيانات

2-3-3 الأجهزة المستخدمة:

- 1- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (4).
- 2- طابعة ليزيرية نوع Canon 2900.

2-4 تحديد مقياس الارتياح النفسي:

استعملت الباحثة مقياس بعد الاطلاع من قبل الباحثة وإجراء المسح الميداني للدراسات التي تناولت الارتياح النفسي، تم الاعتماد على مقياس الارتياح النفسي(ملحق 1) المعد من قبل (نغم خالد نجيب الخفاف:2018) ،اذ يتضمن مقياس الارتياح النفسي من 36 فقرة، تتوزع على 4 مجالات تشمل (10 فقرات للمجال الدراسي، و9 فقرات للمجال الاقتصادي، 9 فقرات للمجال الصحي، 8 فقرات للمجال الاجتماعي)، فيما اعتمد المقياس في بدائل الإجابة على مقياس ليكرت الخماسي البدائل وهي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة منخفضة، بدرجة منخفضة جداً)، عن طريق الاعتماد على الدرجة الكلية لكل فرد لمقياس الدراسة (الارتياح النفسي) وذلك من خلال الاعتماد

على مفتاح التصحيح الذي ستعتمده الباحثة لبدائل الإجابة، الذي سيكون الإجابة لل فقرات الإيجابية (1,2,3,4,5) ولل سلبية (1,2,3,4,5) حسب رأي الخبراء في علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي، وبذلك فإن الدرجة الكلية للارتياح النفسي هي كالاتي (الحد الأعلى للإجابة هي 180، والحد الأدنى لها هي 36) فيما يبلغ الوسط الفرضي لها هو 108.

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية:

وهي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الرئيسية، حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء المصادف 2023 /1/18 في ملعب نادي القوة الجوية بكرة القدم وقد شملت على (4) لاعبات من داخل العينة وكان الغرض منها:

1. معرفة المعوقات والسلبيات التي قد تواجهها الباحثة أثناء العمل .
2. معرفة الوقت المستغرق لأجراء المقياس المستخدمة في البحث .
3. التعرف على سلامة وصلاحية المقياس والمواد المستخدمة .
4. التأكد من قدرة وكفاءة فريق العمل المساعد (ملحق 4) وقدرتهم على كيفية استعمال الأجهزة أثناء تطبيق التجربة الرئيسية.

2-5-2 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية بتوزيع استمارات الاستبيان على لاعبات نادي القوة الجوية والبالغ عددهن (10) لاعبات بعد انتهاء بطولة الدوري الممتاز في يوم الخميس المصادف 2023/3/ 2 على قاعة نادي الاعظمية .

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة حقيبة (SPSS) الإحصائية ومنها :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري
- النسبة المئوية - الارتباط البسيط (ليبرسون)

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة لمقياس الارتياح النفسي

جدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة الارتياح النفسي والانجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم

المجال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T الجدولية	قيمة SIG	الدلالة
المجال الدراسي	30.66	3.795	5.10	0.000	معنوي
المجال الاقتصادي	24.20	2.956	5.97	0.000	معنوي
المجال الصحي	30.40	3.180	8.12	0.000	معنوي
المجال الاجتماعي	33.40	3.699	3.973	0.001	معنوي
المقياس ككل	120.866	6.875	11.60	0.000	معنوي

من خلال الجدول (2) أعلاه والذي يبين ان الوسط الحسابي للمجال الدراسي قد بلغ (35.866) بانحراف معياري (3.795) اما قيمة (t) بلغت (5.100) وبمستوى خطأ بلغ (0.000) وهو اقل من قيمة (0.05) مما يدل على معنوية النتائج لهذا المجال.

اما فيما يخص المجال الاقتصادي فقد بلغ الوسط الحسابي (34.200) بانحراف معياري (2.956)، اما قيمة (t) بلغت (5.977) وبمستوى خطأ بلغ (0.000) وهو اقل من قيمة (0.05) مما يدل على معنوية النتائج للمجال الاقتصادي .

، اما المجال الصحي فقد بلغ الوسط الحسابي (30.400) بانحراف معياري (3.180) ، فيما اما قيمة (t) بلغت (8.126) وبمستوى خطأ بلغ (0.000) وهو اقل من قيمة (0.05) مما يدل على معنوية النتائج للمجال الصحي.

، اما المجال الاجتماعي فقد بلغ الوسط الحسابي (33.400) بانحراف معياري (3.699) اما قيمة (t) بلغت (3.973) وبمستوى خطأ بلغ (0.001) وهو اقل من قيمة (0.05) مما يدل على معنوية النتائج للمجال الاجتماعي .

اما المقياس ككل فقد بلغ الوسط الحسابي (133.866) بانحراف معياري (6.875) ، اما قيمة (t) بلغت (11.760) وبمستوى خطأ بلغ (0.000) وهو اقل من قيمة (0.05) مما يدل على معنوية النتائج لمقياس الارتياح النفسي

2-3 عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة:

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مقياس الارتياح النفسي	102,46	103	7,351	-0,220
الانجاز	15,27	15	2,646	0,306

يبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي لمقياس الارتياح النفسي كان (82,46) والوسيط (83) والانحراف المعياري (7,351) ومعامل الالتواء (0,220)، في حين كان الوسط الحسابي للانجاز (15,27) والوسيط (15) والانحراف المعياري (2,646) ومعامل الالتواء (0,306).

2-3 مناقشة النتائج :

من خلال الاعتماد على نتائج الجدول (2) والذي يوضح هناك فروقاً معنوية لمقياس الارتياح النفسي ومجالاته بين وتعزو الباحثة هذا دور الأنشطة المتنوعة التي طبقت على افراد هذه المجموعة التي أسهمت في تحسين الارتياح النفسي لديهم، لما تتضمنه هذه الأنشطة من بعض النشاطات الفكرية والذهنية والبدنية والتنافسية والتي بدورها أسهمت أيضاً في تحسين مجالات الارتياح ، ان أنشطة الترويح الرياضي والتي تشير الى انها مجمل من الالعاب والانشطة المتنوعة التي يشترك بها اللاعبين وكافة الافراد طوعياً لأجل اضافة شعور الراحة والرضا النفسي وتحقيق المتعة الداخلية المستمدة من مشاركتهم في مثل هذه الأنشطة (Gayle , K : p30 , 2006 )

ان الارتياح النفسي تعد بمثابة صمام الأمان للاعب، أي انها الدرع الواقي له ، كون ان هدف ممارستها هو لأجل تحقيق شعور الفرد بالسعادة والارتياح والرضا النفسي، فضلاً عن ذلك تنمية بعض الجوانب الفكرية كالمكاتب الذهنية لتنمية كافة القدرات المعرفية كالابتكار والفهم والتحليل والاستنتاج، وتنطلق طاقاته الارتياح النفسي وتبرز مواهبه وتحسن حالته الصحية والذهنية وتزيد معلوماته ويتغير سلوكه في الاتجاه الصحيح ( Sara, Young and Craig, R: 2000, p56 )

وتعزوها الباحثة الى ان حجم الارتياح لدى افراد المجموعة اقتصر على المستوى للاعبين والتي يسعى اليه اللاعب كونها يعد المجال الأكثر ضماناً لمستقبلهم ، فضلاً عن اهتمام الدار بذلك، عن طريق متابعة مستواهم للاعبين وتقديم كافة الدعم والأجواء الخاصة بذلك وترى الباحثة ان دور اللاعبين كان لها الدور في زيادة الارتياح النفسي لدى المباريات لكنه لم يكن بالمستوى المطلوب، وذلك لفقدان اثر الضغوط النفسية ودورها في تنمية وتحسين مستوى الارتياح النفسي للاعبين.

لذا فشعورهم بالسعادة والتوجه نحو ممارستها كان مؤشراً للشعور بالارتياح والرضا والسعادة نحوها، وبالتالي أدت الى تنمية وتحسين بعض الصفات النفسية كتقدير الذات مما يولد لديهم الإحساس بالمتعة مما يولد فرصه حقيقية في خلق بيئة صحية للاستمتاع والممارسة الجيدة بعيداً عن ما يحمله هؤلاء اللاعبين من قيود وانفعالات سلبية، وتقتصر الأهمية النفسية لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات واثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء.

(محمد السمنودي : 2003، ص87)

ان المشاعر الإيجابية عند القيام باي نشاط معين او بعض الواجبات والمهام تعمل على تعزيز الإدراك للفرد ولارتياحه النفسي الشخصي، فيما تؤدي انخفاض الانفعالات السلبية ، فالظروف التي قد يعيشها الفرد بالرغم من انها غير مناسبة لكن يتمتعون بارتياح نفسي جيد، ويفسروها الى امتلاك هذه اللاعبين انفعالات إيجابية عالية مقارنة بالسلبية منها.

( فاطمة تلماسي ص168 )

وهذا ما جاءت به نتائج دراسة (ضياء الحاج: 2019) تساهم الاجواء المناسبة والصحية للنفس بالوصول الى الارتياح النفسي وتحسين الوضع بالنسبة للاعبين واستقبال المعلومات بالخطط اثناء اللعب في المباريات ،فأن هذه الاجواء تخفف من الضغوط وبالتالي توفير الفرص لمتابعة بعض المنافسات الرياضية بين اللاعبين في اجواء يؤدها الحب والألفة والتعاون بين اللاعبين.



4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- تم التوصل الى مقياس الارتياح النفسي لدى العلاقة بين الارتياح النفسي والانجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم
- 2- ان المقياس العلاقة الارتياح النفسي للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم تكونه من 36 فقرة .
- 3- توجد علاقة ارتباط بين الارتياح النفسي وللمجالات المجال الدراسي والاقتصادي والصحي والاجتماعي والانجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم

4-2 التوصيات:

من خلال استنتاجات الدراسة وضع الباحثة التوصيات الآتية: -

- 1- الارتقاء بالثقافة الرياضي للارتياح النفسي بين أفراد المجتمع الرياضية الأندية وغرس حسب الرياضة ومفاهيمها السليمة في نفوسهم.
- 2- ضرورة توفير الدعم الحقيقي والإسناد الفاعل لمثل هكذا فئة عمرية من قبل كافة الجهات والأطراف ذات العلاقة.
- 3- ضرورة أن يأخذ الارتياح النفسي ومجال علم النفس دورة في الأندية كافة بين أفراد المجتمع.
- 4- ضرورة اجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات نفسية أخرى لمعرفة مدى تأثير هذه للارتياح النفسي عليها

المصادر

- جابر عبد الحميد. مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة : دار النهضة العربية ، 1996 .
- ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية الرياضية, جامعة الموصل, مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, 1987.
- فاطمة تلمساني؛ الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات، اطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2، 2014.
- محمد زاهر السماك ، واخرون: اصول البحث العلمي، ط1, جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986.
- محمد السمودي؛ الترويح الرياضي و أوقات الفراغ ، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، 2003
- نغم خالد نجيب الخفاف؛ الارتياح النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد 11، العدد 36، 2018.
- Gayle, K: Activities. An Of sted Survey British- Journal of Physical Education,2006, p30.
- Sara, Young and Craig, R: Professional Prepaton For The resreational sports specialist UNLV- Indiana University Leisure studies program recreation park administration, 2000, p56

ملحق (1)

استبانة للمقياس الارتياح النفسي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
جامعة بغداد

الاستاذ الفاضل.....المحترم

الاستاذة الفاضلة.....المحترمة

ب عنوان "الارتياح النفسي وعلاقته بالإنجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم "  
تحية طيبة ...

ونظراً لما نعهده فيكم من رغبة صادقة في خدمة البحث العلمي ولكونكم من ذوي الخبرة  
والاختصاص تم اختياركم ضمن لجنة الخبراء، لذا ترتأي الباحثة الاستمارة بأرائكم لتحديد مدى صلاحية  
المقياس واجراء التعديلات ان وجدت والتي تجدونها ضرورية.

مع جزيل الشكر والامتنان

الاسم :	الاختصاص :
اللقب العلمي :	التاريخ :
الكلية :	الجامعة

الباحثة

أيناس حمزة سعيد

ملحق ( 2 )

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
جامعة بغداد

مقياس الارتياح النفسي بصورته النهائية

تروم الباحثة إجراءات بحثها " الارتياح النفسي وعلاقته بالإنجاز للاعبات نادي القوة الجوية في كرة القدم " تحية طيبة ...

عزيزي المختبر تسعى الباحثة في القيام بدراسة علمية لذا تضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب قراءتها وبيان إلى قدرتها في التعبير عن مشاعرك وسلوكك داخل الدار وذلك من خلال وضع علامة ( / ) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب  
تعليمات الإجابة:

- 1- الإجابة عن الفقرات كامله
- 2- ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة
- 3- بعد قراءة كل الفقرات ستجد إمامك خمسة خيارات
- 4- الإجابة عن هذا البحث لإغراض البحث العلمي فقط

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثة

ايناس حمزة سعيد

(مقياس الارتياح النفسي بصورته النهائية)

امامك عبارات اجب عنها من خلال وضع علامة / في الحقل الذي يمثل اجابتك						
ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	اشعر بالفرح عند تفوقي في احدى الدروس					
2	اشعر بالرضا عند مقارنة مستواي الدراسي بزملائي					
3	معاملة المدرسين جيدة مع الطالب الملتزم بالدروس					
4	اعاني من العف في فهم بعض الدروس					
5	اشعر بعدم وجود العدالة في تقييم المدرسين للطلبة					
6	اجد صعوبة في الحضور مبكر للمدرسة					
7	اشعر بالقلق عند عدم قدرتي على مواجهة المشكلات					
8	احاول مع زملائي تجاوز نقاط الضعف التي تواجهنا في الدروس					
9	اجد الثقة في نفسي عند تأدية الامتحانات					
10	ينتابني التحدي في الاحيان للتفوق في دروسي					
11	يتناسب المصروف اليومي من المحاسب مع متطلبات احتياجاتي الدراسية					
12	اشعر بالرضا عن مصروفي اليومي اسوة بزملائي					
13	اشعر بالارتياح عند نجاحي وتكريمي من قبل المدرس					
14	رغم قلة المصروف اسعى المواصلة دراستي					
15	اسعى لمساعدة بعض زملائي ماديا					
16	واجه صعوبات مادية في حياتي دون انزعاج					
17	امل ان تكون اموري المادية على ما يرام مستقبلا					
18	اشعر بالياس عندما اجد متطلبات الدراسة غالية					
19	احاول ان اعمل اي عمل لتسيير احتياجاتي اليومية					
20	اتمتع بحالة صحية تمكنني من اداء دروسي في					

					المدرسة	
					هناك مراجعة دورية للطبيب بالدار تسهم في الحفاظ على صحتي	21
					انظم وقتي لأتمكن من التفوق في دروسي	22
					اشعر بالقلق عند تعرضي لمرض يعيق دراستي	23
					اشعر بالملل والتعب من طول فترة الحصة الدراسية	24
					ينتابني الاجهاد لكثرة الدروس في اليوم الواحد	25
					اشعر بعدم الرضا لقلّة اهتمام المدرس بنا عند مرض احدهم	26
					ارى هناك قلة في وسائل التبريد والتدفئة والحمامات في المدرسة والدار	27
					حرص على صحتي بالوقاية من الأمراض والإصابات	28
					تتولد لدي المتعة والراحة عند المشاركة مع زملائي في النشاطات الحركية	29
					أشعر بمحبة وتعاون زملائي والدار في مواجهة المشكلات التي قد اتعرض لها	30
					اشعر بالرضا عن نفسي عند معرفتي القوة والضعف في شخصيتي	31
					اثق بقدراتي على التفوق على الاخرين	32
					لدي القدرة على الاقناع والتأثير في الآخرين في الدار والمدرسة	33
					اتمتع بالقبول الاجتماعي كوني محترم ومهذب مع الآخرين	34
					قيمي ومعتقداتي تتلائم مع ظروف الحياة التي نعيشها	35
					أشعر بالارتياح بأني اخطط لعلاقتي مع الآخرين لتكون جيدة	36

ملحق (3)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين حددوا فقرات مقياس الارتياح النفسي

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	ساهرة رزاق	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات
2	م	بيداء طارق	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات
3	م.م	نازك صبحي مطر	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات
4	م.م	هدى عيدان	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات

الملحق (4)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	موقع العمل
1	اية كمال	طالبة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
2	سارة علي	طالبة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
3	مريم عادل	طالبة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
4	سارة موسى	طالبة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

الملحق (5) صور لعينة البحث





