



## مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



### بناء مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وفق المراحل الدراسية الأربع

مصطفى حسين مصطفى<sup>1</sup> سعد عباس الجنابي<sup>2</sup>  
جامعة سامراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ الاستلام : 2026/4/14

تاريخ القبول: 2026/6/7

تاريخ النشر: 2026/7/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License هذا العمل مرخص من قبل

#### ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مقياس للاستمتاع بالحياة الجامعية لطلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على مستوى هذا الاستمتاع لديهم أتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لكونه من أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة البحث واهدافه .

تكون مجتمع البحث من طلبة المراحل الأربع في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات سامراء وكركوك و تكريت للعام الدراسي (2025-2026)، والبالغ عددهم (2183) طالباً وطالبة، في حين بلغت عينة البحث الكلية (1158) طالباً وطالبة توزعت على عينات استطلاعية وبناء وتطبيق.

قام الباحث ببناء مقياس للاستمتاع بالحياة الجامعية بعد التأكد من الأسس العلمية للمقياس من حيث الصدق والثبات، إذ تم استخدام عدة طرائق للتحقق من الصدق مثل صدق التمييز وصدق الاتساق الداخلي وصدق البناء، كما تم حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (0.954) وهو مؤشر مرتفع على ثبات المقياس.

تكوّن المقياس بصورته النهائية من 36 فقرة موزعة على أربعة محاور هي: الأمل، التفاؤل، المرونة، والكفاءة الذاتية وقد بينت النتائج عن تحقق مستوى يفوق الحد المتوسط في الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهو ما يشير إلى امتلاكهم درجة ملائمة من التوافق النفسي والاجتماعي وأنخراطهم الإيجابي في الحياة الجامعية.

وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز البيئة الجامعية الداعمة نفسياً واجتماعياً للطلبة، فضلاً عن الاهتمام بالأنشطة الرياضية والجامعية وتبني أساليب تدريس حديثة تسهم في زيادة اندماج الطلبة واستمتاعهم بالحياة الجامعية.

# **Construction of a Scale for the Enjoyment of University Life among Students at Selected Colleges of Physical Education and Sports Sciences across the Four Academic Years**

Mustafa Hussein Mustafa<sup>1</sup>

Saad Abbas Al-Janabi<sup>2</sup>

## **abstract**

This study aimed to develop and validate a scale for measuring the enjoyment of university life among students at selected Colleges of Physical Education and Sports Sciences and to identify their level of enjoyment. The researchers adopted the descriptive approach using the survey and correlational methods, as they were considered the most appropriate for the nature and objectives of the study.

The research population consisted of students enrolled in the four academic years at the Colleges of Physical Education and Sports Sciences at the Universities of Samarra, Kirkuk, and Tikrit during the 2025–2026 academic year. The total population comprised 2,183 students, while the overall research sample included 1,158 students distributed among the pilot, scale-construction, and application samples. The researchers developed a University Life Enjoyment Scale after establishing its psychometric properties. Several methods were employed to verify validity, including discriminant validity, internal consistency validity, and construct validity. Reliability was assessed using the split-half method and Cronbach's alpha coefficient. The reliability coefficient reached 0.954, indicating a very high level of internal consistency. The final version of the scale consisted of 36 items distributed across four dimensions: hope, optimism, resilience, and self-efficacy. The findings revealed that the students demonstrated a level of enjoyment of university life that exceeded the theoretical average, indicating an appropriate degree of psychological and social adjustment as well as positive engagement in university life.

The study recommended enhancing the university environment by providing greater psychological and social support for students, promoting sports and extracurricular activities, and adopting modern teaching methods that contribute to increasing students' engagement and enjoyment of university life..

**Keywords:** University Life Enjoyment, Scale Construction, Physical Education and Sports Sciences, University Students, Psychometric Properties.

## 1- المقدمة واهمية البحث

يعد التقدم والتطور والتنوع في التخصصات الحديثة في مجال علم النفس من المكاسب المهمة وكذلك التوجه الوقائي والارتقائي الذي خلق بدوره مفاهيم بحثية جديدة اسهمت في اثراء المجال البحثي العلمي، حيث امدّ الساحة العلمية بنتائج ايجابية تسهم في تفعيل امكانياته الصحية سواء البدنية او العقلية او الاجتماعية من اجل تحسين مستواه من جهة والمساهمة في الانتاجية للمجتمع من جهة اخرى و يمثل علم النفس الرياضي أحد الفروع التطبيقية المهمة لعلم النفس، إذ يهتم بدراسة السلوك الإنساني في المواقف الرياضية والعوامل النفسية المؤثرة في أداء الأفراد وتوافقهم النفسي والاجتماعي. كما يسهم في فهم خصائص الطلبة الرياضيين ودوافعهم واتجاهاتهم، لما لذلك من أهمية في إعدادهم أكاديمياً ومهنياً.

تعد المرحلة الجامعية نقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق اهدافه وطموحاته المرجوة، كما يُعد الطلبة الجامعيون احدى الشرائح الهامة الذين تقع على عاتقهم المسؤولية الكبرى في بناء المجتمع وتقدمه. فهم يمثلون شريحة اجتماعية واعية وثقافة. لذا فمن الواجب ان يصبحوا قادرين على مواجهة مشكلات الحياة، وتمكنهم من حلها نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل من علاقاتهم الاجتماعية وسلوكياتهم مقبولة لدى الاخرين، ومن ثم يشعرون بالاستمتاع والسعادة لوصولهم إلى الرضا عن انفسهم وعن حياتهم(عفانة،2018، 3).

ان محددات الاستمتاع بالحياة هي الفرص المتاحة للفرد ومدى جودة تعامل المجتمع معه، مع ذاته الوظيفية والاجتماعية، والمقومات الشخصية للفرد نفسه التقييم الذاتي للفرد، وهو تقييم خاص للفرد للحكم على مدى جودة الحياة، والذي يعد حكم الفرد الواعي والايجابي على حياته الشخصية وامكانياته بصفة عامة كما ويعد الاستمتاع بالحياة أحد المفاهيم المصاحبة لرفاهية الحياة، لأنها تعني مدى تقبل الفرد لذاته نحو الحياة التي يحيهاها في المجال الحيوي المحيط به، بحيث يكون متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين المحيطين به، ويشعر بقيمته وقادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، كما يكون قانعا بحياته بكل ما فيها، كما يشير الاستمتاع بالحياة الى مدى ارتياح الفرد لأسرته ولأصدقائه وللآخرين، وللبيئة المدركة مع خبراتها بصورة متوافقة . (عبد الرحمن، ٢٠١٧، ص١١٣)

ويؤكد (Reade, 2005) الى ان الاستمتاع بالحياة ما هو الا سلسلة متناسقة من العمليات الاجتماعية والتي تتضمن عادة تنمية وعي الفرد بواقع حياته الذي يعيشه قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم على ما هو عليه، وقدرة الفرد على التعامل مع مشكلاته بواقعية، وتبني اهداف حياتية منتقاة من الحياة التي يعيشها باستمتاع، وفلسفة واضحة يستند عليها بصورة تجعله أكثر تسامحاً مع ذاته ومع الآخرين من حوله، وقبوله الأفكار الآخرين حتى لو كانت مخالفة لأرائه ولأفكاره ( Reade, ) ( 2005: p,760 )

## 1-2 مشكلة البحث

تُعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطالب ألاماً تتضمنه من خبرات تعليمية واجتماعية تسهم في بناء شخصيته وتحديد مساره المستقبلي. ومع ذلك، يواجه بعض الطلبة تحديات مختلفة تعيق قدرتهم على التكيف مع البيئة الجامعية، الأمر الذي قد يؤثر في مستوى رضاهم عن حياتهم الجامعية وأنسجامهم معها. كما أن انخفاض الشعور بالاستمتاع بالحياة الجامعية قد ينعكس سلباً على الدافعية نحو التعلم والطموحات المهنية المستقبلية. وقد تبلورت مشكلة البحث من خلال مراجعة الباحث ومقابلاته الاستطلاعية مع عدد من التدريسيين والطلبة، والسؤال عن طبيعة الحياة الجامعية فضلاً عن عدم توافر أداة قياس مقننة في حدود اطلاع الباحث لقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لطلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة هذا الموضوع من خلال الإجابة على السؤال ما مستوى الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

### 3-1 اهداف البحث

- 1- بناء مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على مستوى الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى عينة من طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 4-1 فروض البحث

- 1- يتمتع مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية بخصائص سيكومترية مقبولة من حيث الصدق والثبات لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- يتمتع طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بمستوى من الاستمتاع بالحياة الجامعية أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس.

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري عينة من طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعات (سامراء/ كركوك/ تكريت )
- 2-5-1 المجال المكاني كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (سامراء / كركوك / تكريت )
- 3-5-1 المجال الزمني 2025/11/2 إلى 2026/3/12

### 6-1 تحديد المصطلحات

#### 1-6-1 الاستمتاع بالحياة الجامعية

عرفه فينهوفن ١٩٩٦ بيبين مفهوم الاستمتاع بالحياة الجامعية إلى تقييم الفرد الذاتي لمستوى جودة حياته الجامعية وفق منظور إيجابي، ويتحدد ذلك بمدى الرضا عن الذات والحياة، إلى جانب الميل نحو الاهتمام بالإيجابيات أكثر من التركيز على السلبيات. (Veenhoven .112، 1996)

#### 1-2 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، لكونه من أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة البحث الحالي وأهدافه، إذ يساعد في وصف الظاهرة المدروسة وتحليل العلاقات بين متغيراتها.

#### 2-2 مجتمع البحث وعيناته

##### 1-2-2 مجتمع البحث

أن من أجل بلوغ الغايات المنشودة لأي دراسة علمية، يغدو من الضروري تحديد سمات مجتمع البحث المستهدف بدقة؛ إذ أن توظيف أي أداة بحثية سيبدو قاصراً ما لم يُشخّص مجتمع الدراسة تشخيصاً وافياً. وفي هذا السياق، يُقصد بمجتمع البحث كل العناصر أو الأفراد الذين تشملهم الدراسة، أو جملة الملاحظات والقياسات المستقاه منهم. (محمد صبحي، 2000).

وقد شمل المجتمع المستهدف في هذا البحث طلبة المستويات الدراسية الأربعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لبعض الجامعات في العراق للعام الدراسي 2025-2026؛ إذ وصل المجموع الكلي للدارسين (2283) من كلا الجنسين (طالب/طالبة). هذا العدد موزع على ثلاث كليات في ثلاث جامعات مختلفة هي: (جامعة سامراء، جامعة تكريت، وجامعة كركوك)، وتظهر البيانات التفصيلية الخاصة بهذا التوزيع في الجدول رقم (1). " يبين تفاصيل ذلك

#### جدول رقم (1) يبين مجتمع البحث

ت	اسم الكلية / الجامعة	عدد الطلاب	عدد الطالبات	المجموع
1	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت	1073	136	1209
2	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك	610	175	784
3	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء	252	35	287
	المجموع	2131	348	2280

## 2-2-2 عينة البحث

بلغ مجموع عينات البحث ( الاستطلاعية والبناء والتطبيق والمستبعدين) (1158) طالباً و طالبة تكونت عينة التجربة الاستطلاعية (30) طالباً و طالبة بنسبة تمثل (1.72%) من مجتمع البحث و عينة البناء من (606) طالباً و طالبة بنسبة تمثل (26.54%) من مجتمع البحث و عينة التطبيق (427) طالباً و طالبة بنسبة تمثل (18.70%) من مجتمع البحث و تم استبعاد (105) طالباً و طالبة بنسبة تمثل (4.59%) من مجتمع البحث لعدم اجابتهم على المقياسين و الجدول يبين

الجدول يبين توزيع عينات البحث

العينات	الجامعات			النسبة المئوية
	تكريت	سامراء	كركوك	
الاستطلاعية	20	10		1,37%
البناء	456	150	427	27,75%
التطبيق				19,56%
المستبعدون	48	23	29	4,58%
المجموع	524	183	456	54,19%

## 3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة و الأدوات

أن اعتماد نجاح أي جهة بحثية في جمع البيانات والمعلومات اللازمة على توظيف منظومة متكاملة من الأدوات، والأجهزة، والوسائل العلمية الملائمة لطبيعة الدراسة اللازمة لتحقيق اهداف الدراسة و أستخدم الباحث ما يلي:

- حاسوب لتصميم المقاييس واستمارات الاستبيان
- المصادر و المراجع العلمية العربية و الأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)
- المقابلات الشخصية
- استمارة المقابلات الشخصية
- بعض من الأدوات المكتبية ( أقلام و أوراق A4)

## 4-2 خطوات البحث الميدانية

### 1-4-2 خطوات بناء مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية

نظراً لعدم توفر أداة معيارية جاهزة لتقييم مدى الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة كليات التربية البدنية و علوم الرياضة، فقد سعى الباحث إلى تصميم مقياس خاص يتوافق مع طبيعة العينة الحالية ومتطلباتها.

### 1-1-4-2 تحديد ابعاد المقياس

قام الباحث بإعداد استبانة أولية لتحديد الأبعاد الرئيسية لمقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية، ثم عُرضت على مجموعة من المختصين والخبراء ملحق رقم (1) بهدف تقويم مدى ملاءمة تلك الأبعاد وصلاحيتها للقياس و الجدول يبين الجدول رقم (2) يبين مجالات مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية ونسبة اتفاق السادة ذوي الاختصاص على صلاحيتها

ت	المجالات	عدد الخبراء	الموافقون	الرافضون	نسبة الاتفاق
1	الامل	15	15	0	100%
2	المرونة	15	15	0	100%
3	التفائل	15	14	1	93%
4	الكفاءة الذاتية	15	14	1	93%

وقد اعتمدت نسبة اتفاق بلغت 75% فأكثر من آراء المحكمين لقبول المجالات، مستنداً في ذلك إلى ما أشار إليه (بلوم، 1983) بأن النسبة المقبولة لاعتماد الخبراء هي (75%) فما فوق. وبناءً على ذلك، استقرت الأداة على أربعة محاور رئيسية لقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية.

#### 2-1-4-2 صياغة عبارات المقياس

بالاعتماد على مراجعة الأدبيات والمصادر العلمية ذات الصلة، فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص، صيغت العبارات الأولية لاستبانة مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية، ومن ثم وُزعت على مجموعة من أصحاب الخبرة والكفاءة في ميادين علم النفس الرياضي والتربوي

#### 3-1-4-2 الصدق الظاهري للمقياس

من أجل التحقق من الصدق الظاهري للأداة، عُرض المقياس في صورته المبدئية على السادة الخبراء والمختصين لاستطلاع آرائهم حول عبارات ومحاور مقياس استراتيجيات العلاقات العامة، ومدى ملاءمتها لقياس الظاهرة المستهدفة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### 4-1-4-2 التطبيق الاستطلاعي لعبارات مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية

وقد تمثلت عينة التجربة الاستطلاعية بـ (20) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت، وبنسبة مئوية بلغت (1.72%). وينطلق الباحث هنا من المنظور المنهجي لـ (النبهان، 2004) القائل بأهمية تطبيق الأداة على عينة صغيرة قبل اعتماد الشكل النهائي لها. وبمساعدة فريق العمل المعاون، طُبِّق المقياس استطلاعياً بتاريخ 2025/12/7 بهدف التأكد من سلامة العبارات وفهمها، فضلاً عن حساب الوقت المخصص للإجابة

#### 1-5-2 الاسس العلمية لمقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### 1-1-5-2 صدق المقياس

#### 1-1-1-5-2 صدق التمييز (المجموعتين الطرفيتين)

اعتمد الباحث على منهجية المجموعتين المتطرفتين للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية الموجه لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتقوم آلية هذا الأسلوب على تصنيف المشاركين إلى فئتين متغايرتين؛ ولأنجاز ذلك، جرى ترتيب الدرجات الكلية للمستجيبين تنازلياً (من القيمة الأعلى إلى الأدنى)، ومن ثم توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين في العدد بناءً على ما أوصى به (محمد سامي، 2011) باقتطاع نسبة (27%) من الإجابات ذات الدرجات العليا ونفس النسبة من الدرجات الدنيا لتمثيل المجموعتين المتطرفتين. وبناءً على هذا الترتيب التنازلي لاستجابات الطلبة على فقرات المدى، اشتملت كل مجموعة على (164) طالباً، ويتضح تفصيل ذلك في الجدول رقم (5).

#### 2-1-1-5-2 صدق الاتساق الداخلي

بغية التحقق من القدرة التمييزية لفقرات الأداة، جرى تطبيق أسلوب الاتساق الداخلي؛ وتطلب هذا الإجراء حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي للمحور الذي تتبع له، وكذا ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الإجمالية للمقياس ككل. وتكمن أهمية الاتساق الداخلي في توفير أداة قياس متجانسة تضمن أن كل فقرة تقيس ذات البُعد السلوكي المستهدف بالدراسة، إلى جانب فاعليته في إظهار طبيعة الترابط البيني للفقرات (لبلى السيد، 2001).

وفي هذا السياق، وُظف معامل ارتباط (بيرسون) البسيط لتحديد درجة ارتباط الفقرات بمحاورها وبالأداة الكلية، حيث اعتمدت القيمة الاحتمالية (sig) كمؤشر إحصائي على هذا الارتباط؛ وبناءً عليه، تُعد العلاقة دالة إحصائياً إذا ظهرت قيمة (sig) مساوية أو أقل من مستوى الدلالة المعياري (0.05).

## 2-1-1-5-2 صدق البناء

لجأ الباحث إلى صدق البناء للتأكد من صدق فقرات المقياس في تمثيل ما بنيت لأجله وذلك من خلال التحليل العاملي للفقرات إذ تم استخدام الدرجات الخام في الحصول على الارتباطات البينية للمتغيرات بواسطة معادلة الارتباط البسيط بيرسون وحيث أن عدد أفراد العينة المشمولين بالدراسة (606) طالباً كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لذا فإن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط تكتسب صبغة الدلالة المعنوية إذا بلغت (0.105) فأكثر عند مستوى دلالة ( $p \leq 0.01$ ). في حين تصبح دالة معنوياً إذا تساوت مع القيمة (0.080) أو تجاوزتها عند مستوى دلالة ( $p \leq 0.05$ )، وذلك بالاستناد إلى ما أورده (وديع ياسين، وحسن عبد، 1997). ويستعرض الجدول رقم (9) مصفوفة المعاملات الارتباطية بين المتغيرات المدروسة، والتي تظهر المؤشرات الآتية:

- اشتملت مصفوفة الارتباطات على ما مجموعه (703) معامل ارتباط (بعد استبعاد خلايا القطر الرئيسي للمصفوفة)، حيث توزعت إلى (581) ارتباطاً باتجاه موجب، و(122) ارتباطاً باتجاه سالب. وفيما يخص المعاملات الدالة إحصائياً فقد بلغت (513) ارتباطاً، مقابل (190) معامل ارتباط لم يصل إلى حد الدلالة المعنوية.
- سُجلت (492) علاقة ارتباطية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01).
- سُجلت (21) علاقة ارتباطية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05).

## 2-1-5-2 ثبات مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

يمثل الثبات أحد المرتكزات السيكومترية الأساسية في بناء الاختبارات، حيث يعكس مدى اتساق واستقرار النتائج والدرجات عند تطبيق الأداة ذاتها على نفس العينة (عبد الله باهي ومصطفى، 1999). وللتحقق من ثبات الأداة الحالية، اعتمد الباحث على المنهجيات الإحصائية الآتية:

## 1-2-1-5-2 التجزئة النصفية

اعتمد الباحث على آلية التجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس، وهي طريقة تركز على شطر عبارات (فقرات) الأداة إلى جزأين متكافئين؛ بحيث يضم النصف الأول الفقرات الفردية الترتيب، في حين يشمل النصف الثاني الفقرات الزوجية، ليُصار بعدها إلى استخراج معامل الارتباط بين درجات النصفين (سامي محمد، 2011). وتطبيقاً لذلك، قسّم الباحث فقرات المقياس إلى مجموعتين: الأولى احتوت على العبارات ذات الترقيم الفردي، والثانية ضمت العبارات ذات الترقيم الزوجي. وباستخدام معامل ارتباط (بيرسون) البسيط بين النصفين، تبين أن قيمة الارتباط بلغت (0.898)، ولأن هذه النتيجة تعبر عن ثبات نصف المقياس فقط، فقد وظّف الباحث معادلة (سبيرمان - براون) التصحيحية لتعديل الدرجة وحساب الثبات الكلي، والتي أسفرت عن معامل ثبات إجمالي قدره (0.946)، وهي قيمة مرتفعة تؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاعتمادية.

## 2-2-1-5-2 طريقة ألفا كرونباخ

تُستخدم هذه المنهجية لتقدير معاملات الثبات للاختبارات والمقاييس ذات الإجابات المتعددة التي تتيح للمستجيبين اختيار بديل واحد من بين مجموعة خيارات (عبد المنعم أحمد، 2019). وقد وظّف الباحث هذا الأسلوب كأداة إضافية ثانياً للتحقق من ثبات الأداة الحالية؛ حيث بلغت قيمة معامل الثبات المستخرجة بهذه الطريقة (0.954)، وهو مؤشر إحصائي ممتاز يعكس الاتساق الداخلي العالي للمقياس.

### 3-5-2 الوصف النهائي للمقياس

بناءً على مجمل الخطوات العلمية والإجراءات المنهجية التي اعتمدها الباحث عن إخراج مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في صورته النهائية الملحق بالبحث (ملحق 6)، حيث تألفت الأداة من (36) عبارة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية هي: الأمل بواقع (10) فقرات، والتفاؤل بـ (9) فقرات، والمرونة بـ (9) فقرات، والكفاءة الذاتية بـ (9) فقرات. وقد جرى تنسيق العبارات وتسلسلها بشكل عشوائي لضمان موضوعية الاستجابة عند التطبيق، وتحدد خيارات الإجابة المتاحة للمستجيبين بين خمسة بدائل هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتم تتراوح المدى الرقمي لاستجابات أفراد العينة على هذا المقياس بين حدٍ أدنى يبلغ (36) درجة، وحدٍ أقصى يصل إلى (180) درجة؛ وبناءً على هذه المعطيات الحسابية، تحددت القيمة العددية للمتوسط الفرضي للأداة بـ (108) درجات.

### 3-8 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي-  
- معامل الالتواء  
اختبار T للعينات  
معامل ألفا كرونباخ-  
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الأنحراف المعياري-  
- النسبة المئوية  
-معامل الارتباط سبيرمان براون  
الوسط الفرضي

3-1 الكشف مستوى مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى عينة من طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ومحاوره ومناقشته

4-1-1 أظهر مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى عينة من طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجدول (3) تُظهر البيانات الإحصائية المدرجة أدناه طبيعة توزيع درجات مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية والموجه لطلبة

#### كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المقياس	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	145.025	14.957	148	0,198-
الأمل	40.835	4.848	40	0,172
التفاؤل	32.641	4.248	32	0,150
المرونة	35.568	4.426	38	0,549-
الكفاءة الذاتية	35.979	4.245	37	0,240-

يُظهر الجدول أعلاه اتساق البيانات وتوزيعها الطبيعي؛ نظراً لأن قيم معاملات الالتواء الخاصة بمقياس الدراسة ومجالاته تقع جميعها في المدى الإحصائي المقبول ( $1 \pm$ ).

#### 4-1-1-2 تحليل المؤشرات والدرجات المعيارية لأداة جودة الحياة الجامعية لدارسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ومناقشة دلالاتها.

تُقاس مستويات إجابات العينة وفقاً للمعادلة الإحصائية المعتمدة في توزيع الفئات بحسب الدرجات والنسب المئوية، كما هو موضح تفصيلاً في الجدول رقم (4).

#### الجدول (4) يتضمن المؤشرات المعيارية لمقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستوى	الدرجة	النسبة المئوية
عالي	152- فما فوق	84,444% فما فوق
فوق المتوسط	151-123	83,888% - 68,333%
متوسط	122-94	67,777% - 52,222%
دون المتوسط	93-65	51,666% - 63,111%
منخفض	64- فما دون	35,555% فما دون

وتم تحديد مؤشرات وأنتائها إلى أي مستوى من خلال المتوسطات الحسابية وكما في الجدول (4).

#### الجدول (5) يتضمن الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والمستوى للمقياسين

ت	المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدلالة
1	مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	145.025	14.958	80,568%	معنوي

يُستدل من واقع المعطيات الإحصائية في الجدول رقم (5) أن مستويات الاستمتاع بالبيئة الجامعية لدارسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة قد جاءت بدرجة (أعلى من المتوسط) وتُعزى هذه الدلالة إلى تمتع الطلبة بالكفاءة اللازمة للتكيف والتعامل مع المدخلات البيئية المحيطة وتوظيفها لصالحهم، مما يسهم في تذليل العقبات وتبني تفكير عقلائي تجاه الأزمات الأكاديمية. كما برزت قدرتهم على تنظيم الوقت كعامل أساسي للوقاية من الاحتراق النفسي أو التأثير بالمنغصات، مع السعي المستمر للتأثير الإيجابي في بيئتهم من خلال التمسك بالطموح والتفاؤل بالمستقبل. وتتكامل هذه السمات مع مرونة سلوكية واضحة تمكنهم من مواكبة مجريات الحياة الجامعية بثبات، مدعومين برصيد من الخبرة والدافعية الإيجابية التي تضمن استثمار كل مرحلة من مراحل دراستهم الجامعية بنجاح في السياق ذاته، خلصت دراسة (رنا ورؤيا، 2022) إلى أن أنخراط الطلبة في الممارسات والأنشطة البدنية والرياضية يعزز لديهم مستويات التوافق النفسي والاجتماعي المحيط بالبيئة الجامعية بشكل ملحوظ؛ نظراً لما تتيحه الرياضة من فرص لتطوير الذات، وتعزيز الثقة بالنفس، والتحكم الأنفعالي، والمثابرة في مواجهة الضغوط. علاوة على ذلك، تسهم هذه الأنشطة في إكساب المتعلمين مهارات جوهرية كإدارة الوقت والمواجهة الإيجابية للأعباء الدراسية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على جودة الحياة الأكاديمية ويرفع من كفاءة الطالب وأفاعليته في محيطه التعليمي والمجتمعي (رنا ورؤيا، 2022).

#### 4-1-2 عرض مستوى أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى عينة من طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

تفسير دلالاتها

##### 4-1-2-1 تحليل مستوى بعد الأمل ومناقشته

يتضح من سياق الجدول (6) الوصف الإحصائي التفصيلي لمستوى محور الأمل في مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية الموجه لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مبيناً المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية المحققة والتقدير العام لهذا المحور

ت	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
1	اضع لنفسك أهدافاً جامعية أسعى لتحقيقها بثقة.	4.142	0.747	82.857%	معنوي
2	أؤمن أن الأمور ستسير للأفضل في دراستي الجامعية.	4.121	0.798	82.43%	معنوي
3	أستعيد نشاطي بسرعة بعد التعرض لضغوط دراسية أو رياضية	4.089	0.891	81.779%	معنوي
4	أستطيع إنجاز متطلبات الدراسة الجامعية بكفاءة	4.000	0.858	80%	معنوي
5	أشعر أنني أستطيع إيجاد أكثر من طريق لتحقيق النجاح الأكاديمي	4.028	0.858	80.562%	معنوي
6	أستطيع تقبل النقد من الأساتذة والزملاء بإيجابية	4.105	0.816	82.107%	معنوي
7	أشعر أن أيام الجامعة من أجمل فترات حياتي	3.981	0.804	79.625%	معنوي
8	أمتلك لمهارة في تنظيم وقتي بين الدراسة والنشاطات	4.138	0.770	82.763%	معنوي
9	حينما أواجه صعوبة في الدراسة، أبحث عن حلول بديلة.	4.140	0.824	82.81%	معنوي
10	أرى مستقبلي في المهني بإيجابية عندما أرى احلامي الجامعية تتحقق	4.089	0.757	81.779%	معنوي
<b>الأمل</b>					معنوي
		40.836	4.849	81.836%	

تظهر نتائج الجدول رقم (6) إلى أن المحور الأول المتعلق بـ (الأمل) قد نالت أبعاده وعوامله استجاباتٍ تدرج ضمن مستوى (فوق المتوسط)؛ حيث أنحصرت النسب المئوية لإجابات أفراد العينة بين (79.652% - 82.857%)، مسجلةً نسبةً مئويةً إجمالية بلغت (81.836%). ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعكس بوضوح سعي طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو صياغة غايات وأهداف أكاديمية تتماشى مع طموحاتهم المستقبلية، والعمل على إنجازها بخطى واثقة ومدرسة متجاوزين شتى العقبات التعليمية والمجتمعية التي تعترض طريقهم. كما تُبرز النتائج مرونتهم في إيجاد بدائل وخيارات عملية لتأمين متطلباتهم الدراسية وإدارة مسيرتهم التعليمية بكفاءة، بالتوازي مع قدرتهم العالية على التكيف مع الضغوط اليومية، مستندين في ذلك إلى ما يتمتعون به من حيوية ونشاط بدني وطاقة إيجابية تُمكنهم من استيفاء الواجبات النظرية والتطبيقية، مما يخلق بيئة تعليمية مثالية تُترجم أفضل فترات حياتهم الجامعية والاجتماعية. إذ يؤكد (عبد العزيز، 2016) أن الحيوية البدنية تُعبّر عن حالة من الوعي الإيجابي والجاهزية الصحية التي تتدفق بالنشاط والاندفاع الذاتي. وتنعكس هذه الحالة في معنويات مرتفعة تحفز الفرد على الإنجاز بكفاءة، فضلاً عن تعزيز قدرته على التكيف الاجتماعي وتقبل الآخرين باختلافاتهم، مما يدفعه للإقبال على التزاماته المهنية والأسرية بكل عزم وثبات. (عبد العزيز، 2016، 164).

#### 4-2-1-2 تحليل مستوى بعد التفاؤل ومناقشته

الجدول (7) الوصف الإحصائي التفصيلي لمستوى محور التفاؤل في مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية الموجه لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مبيناً المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية المحققة والتقدير العام لهذا المحور

ت	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	اتعلم من التجارب الصعبة في حياتي الجامعية.	4.131	0.823	82.622%	معنوي
2	استطيع أن اتحكم في مسار حياتي الجامعية والاستمتاع بها.	4.065	0.839	81.311%	معنوي
3	اتعامل مع الصعوبات بثقة وسعياً بتجاوزها.	4.084	0.815	81.686%	معنوي
4	أستطيع الحفاظ على هدوئي في الأوقات الصعبة	4.112	0.886	82.248%	معنوي
5	ضغوط الامتحانات تشغل كاهلي.	4.072	0.840	81.451%	معنوي
6	امتلك رؤية واضحة لما أريد تحقيقه من دراستي.	4.084	0.820	81.686%	معنوي
7	اشعر أن حياتي الجامعية مليئة بالفرص الجميلة	3.997	0.886	79.953%	معنوي
8	لأسمح للإخفاق أن يؤثر على دافعي للنجاح.	4.093	0.819	81.873%	معنوي
	<b>التفاؤل</b>	<b>32.641</b>	<b>4.249</b>	<b>81,602%</b>	معنوي

تظهر نتائج الجدول (7) أن العوامل المكونة للمحور الثاني المتمثل في (التفاؤل) قد أحرزت تقيماً بمستوى (فوق المتوسط)، وينسب مئوية تراوحت حدودها بين (79.953%) و(82.622%)، في حين بلغت النسبة المئوية الكلية للمحور كاملاً (81.602%). ويؤول الباحث هذا المؤشر بامتلاك طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة رؤية استشرافية جلية نحو أهدافهم وطموحاتهم الدراسية، مصحوبة بإصرار واضح على تلافي الفشل أو الإخفاق في مسارهم العلمي. وعلاوة على ذلك، أبانت النتائج عن كفاءة الطلبة في الحفاظ على اتزانهم النفسي والتعامل العقلاني مع الأزمات والمراحل الدراسية المعقدة، مستندين إلى آليات التوافق الذاتي والمرونة في تجاوز العقبات، والقدرة على توجيه دفتهم الجامعية بثقة، الأمر الذي يُمهّد الطريق لبناء مستقبل وظيفي متميز عقب انتهاء دراستهم الجامعية.

وفي هذا السياق، يشير حسين (2002) إلى أن تحقيق التوافق يتطلب توفر مستوى ملائم من السلامة البدنية لدى الأنسان؛ تمكنه من استثمار طاقاته وجهوده في التصدي للضغوط ومظاهر القلق التي تواجهه في محيطه الوظيفي، وبما يضمن له حضوراً مؤثراً ومشاركة إيجابية في شتى المجالات المهنية والمجتمعية (حسين، 2022، ص. 23).

#### 4-2-1-3 تحليل مستوى بعد المرونة ومناقشته

الجدول (8) الوصف الإحصائي التفصيلي لمستوى محور المرونة في مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية الموجه لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مبيناً المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية المحققة والتقدير العام لهذا المحور

ت	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	اثق، بقدرتي على حل المشكلات الأكاديمية بنفسي.	4.082	0.842	81.639%	فوق المتوسط
2	أشحن الهمم إذا واجهت عقبات في طريقي إلى النجاح.	4.082	0.825	81.639%	فوق المتوسط
3	اعتقد أن النجاح ينتظرني إذا واصلت العمل الجاد.	4.049	0.721	80.983%	فوق المتوسط
4	أعتبر الصعوبات جزءاً طبيعياً من طريق النجاح الجامعي.	4.058	0.780	81.170%	فوق المتوسط
5	أتمتع بالقدرة على العمل الجماعي في أنجاز الواجبات الدراسية	3.904	0.868	78.079%	فوق المتوسط
6	أستمتع بالتفاعل مع زملائي في الجامعة.	3.906	0.875	78.126%	فوق المتوسط
7	أستطيع إعادة تنظيم نفسي بعد المواقف المجهدة.	3.929	0.861	78.594%	فوق المتوسط
8	اتعامل مع المواقف الجديدة في الجامعة بثقة	3.852	0.916	77.049%	فوق المتوسط
9	ستمتع عندما أحقق جزءاً من أهدافي في الجامعة	3.704	0.989	74.098%	فوق المتوسط
	<b>المرونة</b>	<b>35.569</b>	<b>4.427</b>	<b>79,042%</b>	فوق المتوسط

تظهر نتائج الجدول (8) أن العوامل المكونة للمحور الثالث المتمثل في (المرونة) قد أحرزت درجة استجابة بمستوى (فوق المتوسط)، وبنسب مئوية أنحصرت حدودها بين (74.089%) و(81.639%)، في حين سجلت النسبة المئوية الكلية للمحور (79.042%). ويؤول الباحث هذا المؤشر باعتماد طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على قدراتهم الذاتية في مواجهة الأزمات الدراسية، وإظهار كفاءة عالية في تذليل العقبات التعليمية عبر الجهد المتواصل، بصرف النظر عن اختلاف طبيعة البيئة التعليمية في كلياتهم ومن جانب آخر، أبانت النتائج عن تباين في اتجاهات الطلبة نحو العمل التشاركي أثناء تنفيذ الواجبات والمقررات، وكيفية تكيفهم مع المستجدات المحيطة، مما ينعكس بشكل إيجابي على أنماط التواصل البناء مع زملائهم، ويقود في النهاية إلى رفع كفاءة جودة الأداء الأكاديمي لديهم.

ويشير (يوسف، 2012) أن الفرد المرن هو الفرد الذي يمتلك القدرة على ابتكار بدائل متعددة للمشكلات المدرسية،

ويتميز بمرونة عالية في تطويع التحديات البيئية وتعديل المواقف للوصول إلى الحلول الأنسبها. (يوسف، 2012، 132).

#### 1-2-4 اظهار مستوى بعد الكفاءة الذاتية ومناقشته

الجدول (9) الوصف الإحصائي التفصيلي لمستوى محور الكفاءة الذاتية في مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية الموجه لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مبيناً المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية المحققة والتقدير العام لهذا المحور

ت	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	اشعر بالرضا عن حياتي الجامعية بشكل عام	3.946	0.863	78.922%	فوق المتوسط
2	أسعى إلى تحويل كل تحدي واجهه إلى فرصة تعلم	4.004	0.804	80.093%	فوق المتوسط
3	أشعر أنني أستحق التقدير على أنجازاتي الدراسية.	4.014	0.847	80.281%	فوق المتوسط
4	أؤمن أن مستقبلي الجامعي سيكون مشرقاً .	3.988	0.955	79.765%	فوق المتوسط
5	أستعيد توازني النفسي بسرعة بعد الأزمات	3.981	0.877	79.625%	فوق المتوسط
6	أتمكن من التعلم من أخطائي وتحسين أدائي	4.025	0.873	80.515%	فوق المتوسط
7	أنظر إلى الفشل كخطوة نحو النجاح	4.007	0.870	80.140%	فوق المتوسط
8	أرى في التحديات الجامعية فرصة لاختبار قوتي الداخلية	3.985	0.790	79.718%	فوق المتوسط
9	أؤمن بقدرتي على تحقيق التفوق الدراسي.	4.025	0.817	80.515%	فوق المتوسط
	<b>الكفاءة الذاتية</b>	<b>35.978</b>	<b>4.244</b>	<b>79,928%</b>	<b>فوق المتوسط</b>

تظهر نتائج الجدول (9) إلى أن العوامل المرتبطة بالمحور الرابع المتمثل في (الكفاءة الذاتية) قد أحرزت تقيماً بمستوى (فوق المتوسط) وبنسب مئوية أنحصرت بين (78.922%) و(80.515%)، في حين بلغت النسبة الإجمالية للمحور (79.928%). ويعزو الباحث هذا المؤشر الإيجابي إلى إيمان طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بمؤهلاتهم الشخصية الكفيلة بتحقيق التفوق العلمي، ونظرتهم العقلانية للإخفاق المرهلي باعتباره خطوة تحفيزية لتطوير الأداء وتدارك المعوقات وتنجسد هذه الكفاءة في قدرتهم على توظيف العلوم النظرية والتطبيقية المكتسبة داخل الكلية، وتفعيلها بفاعلية في المدارس أثناء التطبيق العملي أو عقب الانضمام لكوادر وزارة التربية والتعليم، وهو ما يبرهن على اتجاهاتهم الإيجابية ورضاهم عن بيئتهم الجامعية. وبالرغم من التفاوت الملحوظ في مستويات القوة الداخلية والقدرات الفردية بين الطلبة، إلا أن القاسم المشترك يكمن في مرونتهم العالية لاسترداد التوافق النفسي بشكل فوري عند التعرض للضغوط الأكاديمية أو التحديات المجتمعية.

استناداً إلى ما أكده دانيليل (2000)، فإن ضبط الأنفعالات والسيطرة عليها يُمثل جوهر الشخصية والإرادة الأنسانية، كما أن مشاعر الإيثار تنبثق أساساً من التعاطف الوجداني مع الآخرين. وتُعزى البدايات الأولى لظهور الاتزان الأنفعالي إلى طبيعة الخبرات التفاعلية التي يكتسبها الأطفال من والديهم في الصغر. ومع ذلك، فإن هذا النضج الأنفعالي لا يتوقف عند

الطفولة بل يواصل نموه التدريجي؛ حيث تساهم المؤسسات التعليمية كالجامة في تعزيزه وتطويره من خلال ما تقدمه من برامج تنموية متخصصة. ( دانيل، 2000، ص15 ).

#### 4-الاستنتاجات و التوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

1. تم بناء مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتمتع المقياس بدرجات مقبولة من الصدق والثبات، مما يجعله أداة علمية صالحة للتطبيق والقياس.
2. أظهر طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى جيداً من الاستمتاع بالحياة الجامعية، مما يعكس درجة من التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي داخل البيئة الجامعية.
3. تباين مستوى الاستمتاع بالحياة الجامعية بين طلبة المراحل الدراسية الأربع، مما يشير إلى تأثير هذا المتغير بالخبرات والمتطلبات الأكاديمية المرتبطة بكل مرحلة دراسية

##### 2-4 التوصيات

- 1- اعتماد مقياس الاستمتاع بالحياة الجامعية الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية أداة علمية لتشخيص مستوى الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- العمل على تعزيز الأنشطة الأكاديمية والرياضية والاجتماعية داخل البيئة الجامعية بما يسهم في رفع مستوى الاستمتاع بالحياة الجامعية لدى الطلبة.
- 3- اهتمام إدارات الكليات بتوفير بيئة جامعية داعمة ومحفزة تلبي احتياجات الطلبة النفسية والاجتماعية والأكاديمية، بما يعزز شعورهم بالرضا والانتماء للجامعة.."

#### المصادر

- عفانة، محمد جاسم زكي (٢٠١٨): التنظيم الأنفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- حسن البيلالوي رشدي طعيمة عبد الرحمن النقيب محمد سليمان البندري، سعيد سليمان، محسن المهدي سعيد، مصطفى أحمد عبد الباقي (١٤٢٦ هـ): الجودة الشاملة في التعليم بين مؤشرات التميز ومعايير الاعتماد الأسس والتطبيقات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- سماح محمد دسوقي (2024): التوجه المهني لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة وعلاقتها باحتياجات سوق العمل في مصر، ع 47 مجلة البحث التربوي
- محمد صبحي أبو صالح (٢٠٠٠): الطرق الإحصائية، ط1، الأردن، عمان، دار المعارف للتوزيع والنشر.
- ليلي السيد فرحات(2001): القياس المعرفي الرياضي، ط1 ، القاهرة، دار الكتاب للنشر.
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي(1997): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر
- سامي محمد ملحم(2011): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط5 ، (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- عبدالمنعم أحمد جاسم(2019): أساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1 ، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

- عبد العزيز أبراهيم سليم(2016): الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المنعم بالامل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، العدد 27، الجزء 1.
- عبد العزيز أبراهيم سليم(2016): الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المنعم بالامل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، العدد 27، الجزء 1.
- موسى النبهان(2004): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1 (عمان)، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- يوسف ابو الحجاج(2012): الشخصية الابتكارية المبدعة، ط1، القاهرة، دار الكتاب العربي للنشر والتوزيع.
- دأنيل جولمان ؛ الذكاء العاطفي(2000): ترجمة، ليلى الجبالي، ( الكويت، سلسلة عالم المعرفة، مطابع الوطن.
- رنا عبد الواحد ورؤيا ضياء حسين(2022): دراسة بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالتحمل النفسي لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة القادسية، بحث منشور في المؤتمر الدولي للعلوم الأنسانية والتطبيقية الصرفة، جامعة المصطفى الأمين وكلية أصول الدين الجامعة.
- عبد الرحمن، محمد عبد العزيز محمد (٢٠١٧): فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التنظيم الذاتي واثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، مجلد (الاول)، العدد (١٧٤)، القاهرة، مصر.
- Reade, R. (2005): Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: Agrouned Theory Stydy. Journal of Personality and Social Psychology, 96, 727-719
- Veenhoven, Ruut (1999): Quality of Life in Individualistic Society , Comparison of 43 Nations in the Early 1990's, Social Indicators Research, vol. 48, no

## الملاحق

ت	اسماء الخبراء واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د عبدالودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت
2	ا.د نضال مزاحم رشيد العزي	علم النفس التربوي	جامعة تكريت
3	ا.د جاسم عباس علي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت
4	ا.د محمد وليد شهاب	القياس والتقويم	جامعة ديالى
5	ا.د عبدالباسط مبارك الشрман	السلوك الحركي	جامعة المملكة الاردنية الهاشمية
6	ا.د رعد عبدالامير الفتلاوي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل
7	ا.د.م عمر فاضل يحيى	علم النفس الرياضي	جامعة سامراء
8	ا.م.د امجد علي فلاح	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك
9	ا.م.د لوي ناجي حمد	علم النفس الرياضي	جامعة سامراء
10	ا.م.د محمد علوان شكر	علم النفس التربوي	جامعة سامراء
11	ا.م.د ابراهيم برهام خورشيد	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك
12	ا.م.د طه عبدالحميد محمود	علم النفس التربوي	جامعة كركوك
13	ا.م.د قحطان محمد عباس	علم النفس التربوي	جامعة كركوك
14	ا.م.د زياد خلف براهم	علم النفس التربوي	جامعة كركوك
15	ا.م.د سعد عبدالله حسون	علم النفس التربوي	جامعة كركوك