وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل / التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الهناء النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الألعاب الجماعية

محمد خشمان حسن الجرجري

رسالة ماجستير
التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
أ.م.د منهل خطاب سلطان

١٤٤٧ هـ
٢٠٢٦ م

ملخص البحث

الهناء النفسي وعلاقته بمرونة الانا لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الألعاب الجماعية

الباحث **المشرف**

محمد خشمان حسن الجرجري **ا.م.د منهل خطاب سلطان**

١٤٤٧هـ **٢٠٢٦م**

اهمية البحث: تبرز اهمية البحث الحالي من الناحية النظرية في إلقاء الضوء على مفهوم الهناء النفسي الرياضي وعلاقته بمرونة الانا لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الألعاب الجماعية إذ يعد مفهوم الهناء من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس الرياضي الايجابي وسوف يوفر البحث الحالي أدوات نفسية معدة على البيئة المحلية الموصلية لقياس كل من الهناء النفسي ومرونة الانا لدى منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الألعاب الجماعية ،اما من الناحية التطبيقية فسوف تكون نتائج هذا البحث في المجال النفسي الرياضي من خلال توجيه القائمين على العملية التدريبية وتطوير الحركة الرياضية والعمل على تنمية الهناء النفسي الرياضي لدى اللاعبين .

أهداف البحث:

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

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

٣. التعرف على درجة مرونة الانا لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية.

٤. التعرف على العلاقة بين الهناء النفسي ومرونة الانا لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي.

مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث (٣٥٦) لاعبا موزعين على (٢٣) كلية من كليات جامعة الموصل باستثناء كلية التربية للبنات لأنها ليست فيها ذكور، واشتملت عينة البناء على (١٩٠) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٥٣.٣٧٪) واشتملت عينة التطبيق على (١٥٠) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (٤٢.١٣٪) ولتحقيق أهداف البحث، قام الباحث ببناء مقياس الهناء النفسي وفق الأسس العلمية لبناء المقاييس النفسية وتكون المقياس من (٣٦) فقرة موزعة على ستة محاور وقام الباحث أيضاً باستخدام مقياس مرونة الانا المعد من قبل الداودي (٢٠٢٥) واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على(النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) واختبار (ت) والمتوسط الفرضي والاختبار الثاني لعينتين مختلفتين ومعادلة سبيرمان براون ومعادلة الفاكرونباخ).

واستنتج الباحث ما يأتي:

فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس درجة الهناء النفسي لدى منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء النفسي لدى منتخبات كليات جامعة الموصل في بعض الالعاب الجماعية، صلاحية مقياس مرونة الانا لقياس درجة مرونة الانا لدى اللاعبين، وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الهناء النفسي ومرونة الانا لدى عينة البحث.

واوصى الباحث بما يأتي:

١. اعتماد برامج إرشاد نفسي وتربوي داخل الكليات تهدف إلى تنمية مرونة الأنا لدى اللاعبين، نظرًا لدورها الفاعل في تعزيز مستوى الهناء النفسي والصحة النفسية العامة.
٢. إدماج مهارات التكيف النفسي، وضبط الانفعالات، وإدارة الضغوط ضمن البرامج التدريبية الرياضية، وعدم الاقتصار على الجوانب البدنية والمهارية فقط.
٣. تشجيع المدربين على استخدام أساليب تدريب نفسية إيجابية تسهم في تعزيز الثقة بالنفس، وتحمل الإحباط، والتعامل البنّاء مع الفوز والخسارة، بما يرفع مستوى الهناء النفسي لدى اللاعبين.

Abstract

Psychological well-being and its relationship to ego resilience among players of Mosul University college teams in some team sports

Researcher
Mohammed Khashman Hass
1447 A.H

Supervisor
Assit. Prof. Dr. Manhal Khattab
2026 A.D

First:The importance of the research: The current research is theoretically important in shedding light on the concept of psychological well-being in sports and its relationship to ego flexibility among the players of the University of Mosul colleges' teams in some team sports. The concept of well-being is a relatively new concept in positive sports psychology. The current research will provide psychological tools prepared for the local Mosul environment to measure both psychological well-being and ego flexibility among the University of Mosul colleges' teams in some team sports. From an applied perspective, the results of this research will be in the field of sports psychology by guiding those in charge of the training process and developing sports movement and working to develop psychological well-being in sports among players.

Second: The objectives of study are:

1. To develop a scale for measuring psychological well-being among players on Mosul University college teams in selected team sports.
2. To determine the level of psychological well-being among players on Mosul University college teams in selected team sports.
3. To determine the level of ego flexibility among players on Mosul University college teams in selected team sports.
4. To determine the relationship between psychological well-being and ego flexibility among players on Mosul University college teams in selected team sports.

B

Third: Study procedures:

1. **Research Methodology**: The researcher used a descriptive approach with a correlational method.
2. Research Population and Sample: The research population consisted of (356) players distributed across (23) colleges of the University of Mosul, excluding the College of Education for Women, as it does not have male students. The construct sample comprised (190) players from the research population, representing (53.37%), while the application sample comprised (150) players from the research population, representing (42.13%). To achieve the research objectives, the researcher constructed a psychological well-being scale based on the scientific principles of psychological scale construction. The scale consisted of (36) items distributed across six axes. The researcher also used the Ego Resilience Scale developed by Al-Daoudi (2025). The researcher used the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) to obtain (percentage, arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson's correlation coefficient), t-test, hypothetical mean, second test for two samples, Serman-Brown coefficient, and Cronbach's alpha coefficient).

Fourth :The researcher concluded the following:

The effectiveness of the scale that was built to measure the degree of psychological well-being among the teams of the colleges of the University of Mosul in some team sports, the existence of statistically significant differences in the level of psychological well-being among the teams of the colleges of the University of Mosul in some team sports, the validity of the ego resilience scale to measure the degree of ego resilience among the players, the existence of a statistically significant relationship between psychological well-being and ego resilience among the research sample.

C

Fifth:The researcher recommended the following:

1. Implementing psychological and educational counseling programs within colleges aimed at developing ego resilience among athletes, given its active role in enhancing psychological well-being and overall mental health.
2. Integrating psychological coping skills, emotional regulation, and stress management into sports training programs, and not limiting them to physical and technical aspects alone.
3. Encouraging coaches to use positive psychological training methods that contribute to boosting self-confidence, resilience to frustration, and constructive engagement with victory and defeat, thereby raising the level of psychological well-being among athletes.

Ministry of Higher Education And Scientific Research

Mosul University College of Basic Education

Education and Sports Sciences

Psychological well-being and its relationship to ego resilience among players of Mosul University college teams in some team sports

Mohammed Khashman Hassan Al jarjari

Master Thesis

College of Physical Educaiton and Sport Sciences

Supervisor

Assit. Prof. Dr. Manhal Khattab Sultan

1447 A.H **2026 A.D**