

## الهناء النفسي في درس التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية

### في قسم تربية بعشيقه

رياض عكاب مرعي مجيد حموكة

مديرية تربية محافظة نينوى

البريد الالكتروني: zinozino673@yahoo.com

تاريخ تسليم البحث ٢٠٢١/٤/١٨ ..... تاريخ قبول النشر ٢٠٢١/١١/٢٨

DOI:

### المخلص

يهدف البحث الى التعرف على درجة الهناء النفسي عند طلاب المرحلة الثانوية ضمن قاطع قسم تربية بعشيقه التابعة إلى مديرية تربية نينوى، ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بتصميم مقياس للهناء النفسي في درس التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت عينة البحث على عدد من طلبة المرحلة الثانوية والبالغ عددهم (٢٠٠) طالب وموزعين على ( ٨ ) مدارس ، وقد عولجت البيانات إحصائياً بواسطة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون.

وقد توصل الباحث إلى بناء مقياس الهناء النفسي في درس التربية الرياضية للطلاب المرحلة الثانوية في قسم تربية بعشيقه ، واوصى الباحث بزيادة حصص مادة التربية الرياضية، والانشطة الترويحية في المدارس الثانوية لتحسين الحالة النفسية لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: (الهناء النفسي، درس التربية الرياضية ، قسم تربية بعشيقه).

## Psychological bliss in a Physical Education Lesson for High School Students in the Department of Education in Ba'shiqa

Riyadh Okab M. Hamouka

Directorate of Nineveh Education

e-mail: zinozino673@yahoo.com

Received Date: 18/04/2021 ..... Accepted Date 28/11/2021

DOI:

### ABSTRACT

The research aims at identifying the degree of psychological bliss among high school students within the section of the Department of Education in Ba'shiqa, which is affiliated to the Nineveh Education Directorate. To achieve this, the researcher designed a measure of psychological bliss in the lesson of physical education.

The descriptive analytical approach is used by the researcher, and the data include (200) secondary school students and they are distributed among (8) schools. The data were statistically processed by the mean, standard deviation, percentage, test (T) for two independent samples, the simple correlation coefficient of Pearson.

The researcher reached to build a measure of psychological well-being in the physical education lesson for high school students in the department of education in Ba'shiqa. The researcher also recommended that the physical education course and recreational activities should be increased in secondary schools to improve the psychological state of students.

**Keywords:** (Psychological Bliss, Physical Education Lesson, Department of Education in Ba'shiqa).

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث :

تعدو الهناء النفسي من الموضوعات علم النفس الإيجابي التي لم تحظ بالبحث والدراسة في مجال درس التربية الرياضية كغيرها من المتغيرات الأخرى، فقد اهتم المتخصصون بالجوانب المرضية غير السوية كالأزمات النفسية، والضغوط والتوتر والسمات الشخصية على حساب الجوانب الإيجابية في الشخصية، كالتفاؤل والأمل والسعادة والهناء النفسي والتسامح .

ولكي تتكامل الرؤية حول الهناء النفسي للطلاب يجب التركيز على نوعية الاهداف في حياته، ووضع مكانة للطلاب بين اقرانه، وللهناء النفسي آثار إيجابية قوية على سلوك الطالب، منها التفكير الإيجابي، إذ يفكر الطلاب بطرائق مختلفة أكثر إيجابية عندما يكونوا سعداء مقارنةً بحالتهم عند الحزن والكآبة، واحياناً اخرى نجد أن الهناء النفسي ذات طبيعة معقدة اي ليس من السهل التمتع بها عند الكثير من الطلاب نظراً للتغيرات التكنولوجية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية المعاصرة والمتلاحقة وذات التأثير الواضح في حياة الطالب سواءً في المنزل ام الاسرة ام المدرسة وتهدد ما يعرف بالأمن النفسي والتوافق والصحة والهناء النفسي للطلاب مما يؤثر سلباً على ادائه في درس التربية الرياضية. (Byrrisj, et al 2009:302)

إن درجة شعور طالب الثانوية بالهناء النفسي مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية، والأمن النفسي لطالب الثانوية يتكون من جانبين الاول داخلي: ويتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات، والثاني خارجي: ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي. (سعد، ١٩٩٩، ٢٠)

يستمد البحث اهميته من المرحلة التي يتناولها وهي مرحلة الثانوية والتي تتجه إليها الانظار كلها لتطوير الواقع الرياضي والنهوض به وتزويد الأندية والمنتخبات باللاعبين الشباب. لذلك فإننا اليوم وأكثر من أي وقت مضى، بحاجة ماسة إلى التحلي بالهناء النفسي بوصفه أحد القيم الإنسانية العظيمة التي توشك أن تكون من المفاهيم التي نسيها الطالب في درس التربية الرياضية في وقت الراهن،

ومن ثم فإن من تبعاتها الكثير من الفوائد النفسية والجسمية والعقلية، التي يقوم بها الفرد اتجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي.

يعد الهناء الذاتي أعم وأشمل لأنه يتضمن الرضا عن الحياة، ويتضمن أيضاً غياب المشاعر السلبية وحضور المشاعر الايجابية، والآن شاع استخدام مفاهيم الهناء النفسي، والهناء الاجتماعي، والهناء الانفعالي أحياناً ما يستخدم الباحثون مفاهيم مثل السعادة، والهناء الذاتي أو الرفاهة النفسية، وتارة أخرى يستخدمون مفاهيم، ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة.

٢-١ مشكلة البحث :

يستخدم الباحثون احياناً مفاهيم عديدة للهناء النفسي مثل السعادة، والهناء الذاتي أو الرفاهة النفسية، وتارة أخرى يستخدمون مفاهيم الرضا عن الحياة أو نوعية الحياة دون تحديد الفارق بين هذه المفاهيم، وقد تناول البعض مفهوم الهناء الذاتي، مما دفع الباحث لبناء مقياس مستقل لمعرفة درجة الهناء النفسي عند طلاب المرحلة الثانوية في قسم تربية بعشيقية، وعلى حد علم الباحث بعدم وجود مقياس للهناء النفسي، إذ إن الكثير من الطلاب ممن يعانون اضطرابات نفسية نتيجة ما تعرض لها ناحية بعشيقية في الفترة السابقة من التهجير القسري وسلب ونهب وحرق للممتلكات.

٣-١ اهداف البحث

١. بناء مقياس للهناء النفسي في درس التربية الرياضية للطلاب المرحلة الثانوية في قسم تربية بعشيقية .

٢. التعرف على درجة الهناء النفسي في درس التربية الرياضية للطلاب المرحلة الثانوية في قسم تربية بعشيقية.

٤-١ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : طلاب المدارس الاعدادية والثانوية في قسم تربية بعشيقية.

٢-٤-١ المجال المكاني : قاعات الدراسية في مدارس تربية بعشيقية.

٣-٤-١ المجال الزمني : ابتداءً من ١٠/٤ / ٢٠١٩ لغاية ١/٥ / ٢٠٢٠ .

٥-١ تحديد المصطلحات

١-٥-١ الهناء النفسي: هو مجموعة من المؤشرات السلوكية والانفعالية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتأثر الهناء النفسي بالاستقلالية والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات. ( RYFF & Singer,9.2008 )

ويعرفه الباحث اجرائياً: على انه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الهناء النفسي الذي اعدته الباحثة والبالغة (٩٠) درجة بحسب المتوسط الفرضي للمقياس.

٢- إجراءات البحث

١-٢ منهج البحث

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة البحث .

إذ إن "الدراسات الوصفية تحدد أو تقرر الشيء كما هو عليه ، أي تصف ما هو كائن أو ما هو

حدث " . (قنديلجي ، ١٩٩٣ ، ٨٥)

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

ويعرف المجتمع بأنه "مجموعة العناصر والأفراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة أو مجموعة المشاهدات أو القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر". (أبو صالح ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٩) واشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة المتوسطة والاعدادية للمدارس التابعة لتربية بعشيقية، والبالغ عددهم (٣١٨٥) طالباً، من المدارس التابعة لتربية بعشيقية للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠) اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي تعني "اختيار الباحث للعينة التي يرى من وجهة نظره أو وجهة نظر الخبراء أو معرفة بعض المعالم الإحصائية لمجتمع معين وخصائصه أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً سليماً". ( علاوي وراتب ، ١٩٩٩ ، ١٤٤).

٢-٢-٢ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٤٨٠) طالباً، موزعين على ثمان مدارس وهي ( اعدادية بحزاني للبنين، وثانوية بازوايا للبنين ، وثانوية الفاضلية للبنين، وثانوية ابو جربوعة للبنين، ومتوسطة بعشيقية للبنين، وثانوية الدراويش المختلطة، وثانوية عمر قابجي للبنين ، وثانوية بایبوخت المختلطة ) وقد جرى تقسيم هذه العينة لأغراض البناء والتطبيق والتميز والتجربة الاستطلاعية والثبات والجدول (١) يبين ذلك.

يبين الجدول(١) عينة البحث

ت	العينة	عددها
١	التمييز	١٥٠
٢	البناء	١٥٠
٣	الثبات	٣٥
٤	الاستطلاعية	٢٥
٥	البناء	١٢٠
	المجموع	٤٨٠

٢-٣ اداة البحث:

نظرا لعدم وجود مقياس الهناء النفسي في المجال الرياضي حسب علم الباحث سيقوم الباحث ببنائه وسيتم التطرق اليها في اعداد فقرات المقياس.

٢-٣-١ مجالات المقياس:

تم الاعتماد على مقياس (د. منى قشطة، ٢٠١٦) لطلاب الثانوية في مدينة رفح الفلسطينية. موزعة على (٦) مجالات بحسب أهميتها، وتم توزيع استبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين ملحق(١) وتم حصول على نسبة المئوية للاتفاق الخبراء الجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) يبين خلاصة التقويم بعد تحديد الأهمية النسبية واخذ آراء الخبراء

ت	المجال او المحور	الخبراء	الموافقون	النسبة
١	الاستقلالية	١١	٨	%٧٦
٢	التمكن البيئي	١١	١٠	%٩٢
٣	التطور الشخصي	١١	٩	%٨٤
٤	العلاقات الايجابية مع الاخرين	١١	٨	%٧٦
٥	الاهداف في الحياة	١١	٩	%٨٤
٦	تقبل الذات	١١	٨	%٧٦

٢-٣-٢ إعداد فقرات المقياس:

وتمت هذه العملية من خلال عدد من الخطوات هي :

١. اشتقاق بعض الفقرات من الإطار النظري والتعاريف التي تناولت مفهوم الهناء النفسي .
٢. تم الاعتماد على الاطار النظري للمحاور في صياغة الفقرات بصورتها الاولية .
٣. وبذلك اصبحت فقرات المقياس بصورته الأولية (٤٢) فقرة.

٢-٣-٣ التحليل المنطقي للفقرات :

٢-٣-٣-١ الصدق الظاهري للمقياس :

بعد ان تم إعداد فقرات المقياس وصياغتها بصورتها الأولية والبالغ عددها (٤٢) فقرة، وبحسب الخطوات الموضحة آنفاً، ولتقدير مدى صلاحية فقرات مقياس الهناء النفسي في قياس ما وضع من اجله، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين الملحق (١) من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي، وعلم النفس التربوي، لغرض إبداء آراءهم في كل فقرة من حيث صلاحيتها في قياس الهناء النفسي، وللتأكد من سلامة صياغتها وكونها تعبر عن معنى واحد لغرض تقويمها، والحكم على مدى صلاحيتها وإجراء التعديلات اللازمة والمناسبة (من خلال حذف أو إعادة صياغة عدد من الفقرات) ، مع ذكر بيان رأي حول البدائل المناسبة، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق الاختبار (المقياس).

إذ يشير (عويس ، ١٩٩٩) إلى انه "يمكن أن نعد المقياس صادقاً بعد عرضه على عدد من المتخصصين والخبراء في المجال الذي يقيسه المقياس ، فإذا اقر الخبراء أن هذا المقياس يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء ." (عويس ، ١٩٩٩ ، ٥٥) "ويمكن اعتماد صدق المحكمين نوعاً من الصدق الظاهري" . ( Ferguson , 1981 , 104 )

وبعد جمع استمارات المقياس استخراج صدق المحكمين من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس ، حيث اتفق (الخبراء) على صلاحية فقرات المقياس بنسبة (٨٨-١٠٠%)، وبناء على

آراء الخبراء والمتخصصين وملاحظاتهم عدلت بعض الفقرات من المقياس استناداً إلى رأي (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣) والذين أشاروا إلى انه "على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق" (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦).

#### ٢-٣-٤ إعداد تعليمات المقياس :

أعد الباحث مقياس الهناء النفسي بصورته الاولية مع التعليمات التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، ويحتوي على (٤٢) فقرة ، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة ، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة ، وطلب من الطلاب عدم ترك أية فقرة من دون إجابة ، وقد وضع الباحث أمام كل فقرة اربع بدائل هي (موافق بشدة ، موافق ، غير موافق ، غير موافق بشدة) وذلك حسب رأي السادة الخبراء ، وبين للمستجيبين اختيار احد البدائل الاربعة بصورة صحيحة .

#### ٢-٣-٥ التجربة الاستطلاعية لمقياس الهناء النفسي :

" تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (المندلوي ، ١٩٩٠ ، ١٠٧).

وبعد إعداد فقرات مقياس الهناء النفسي والتعليمات الخاصة به بصورته الأولية ، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٥) طالبا من ثانوية بازوايا للبنين اختيروا بصورة عشوائية ، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- مدى وضوح تعليمات المقياس .

- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات .

- التعرف على المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحث .

أظهرت النتيجة للتجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض في فقرات المقياس اضافة إلى ملائمة بدائل الإجابة

#### ٢-٣-٦ صدق البناء :

لغرض الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث يمكن استخدامها في تحليل الفقرات، اختيرت (٦) مدارس وهي (اعدادية بحزاني للبنين، وثانوية الفاضلية للبنين، وثانوية ابو جربوعه للبنين، ومتوسطة بعشيقية للبنين، وثانوية عمر قابجي للبنين، وثانوية بایبوخت المختلطة)، إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولية على عينة قوامها (١٥٠) طالباً ، في يوم الاحد الموافق ١ / ١٢ / ٢٠١٩ ولغاية يوم الاحد الموافق ١٥ / ١٢ / ٢٠١٩.

وقد وزع المقياس الذي يقوم الباحث ببنائه على العينة المذكورة وتضمنت التجربة الثانية شرحاً على أهداف البحث وأهميته مع التأكيد على الإجابة عن جميع فقرات المقياس بدقة وموضوعية، والتأكيد على عدم وجود إجابات صحيحة أو خاطئة، وان الإجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، وان الهدف من هذه التجربة هو إجراء عملية التحليل الإحصائي للفقرات لاختيار الفقرات الصالحة، وحذف الفقرات غير الصالحة استناداً لقوتها التمييزية ومعامل اتساقها الداخلي .

٢-٣-٦-١ القوة التمييزية لفقرات المقياس :

" يقصد بالتمييز قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين يحملون الخاصية أو السمة التي وضع المقياس لقياسها والأفراد الذين لا يحملونها " . ( الزوبعي وأخران ، ١٩٨١ ، ٧٩ )  
ولاستخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس اعتمد أسلوب المجموعتين المتطرفتين، لأنه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري، إذ اعتمدت نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا والدنيا. (Ahman,1971,182 )

لذا اختار الباحث عينة التميز من ست مدارس المذكورة آنفاً، والبالغ عددها (١٥٠) طالباً ، إذ رتب درجاتهم تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى اقل درجة كلية في مقياس الهناء النفسي، ثم حددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية بنسبة (٢٧%) من أفراد العينة وبواقع (٣٢) طالباً في المجموعة العليا، و (٣٢) طالباً في المجموعة الدنيا ، ثم حلت فقرات مقياس البحث، باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا ، ولكل فقرة من فقرات المقياس وعتد قيمة الاحتمالية (sig) مؤشراً لتمييز كل فقرة من فقرات المقياس، إذ تم استخراج الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والقيم التائية (مؤشرات التمييز) للمجموعتين العليا والدنيا بوساطة الحقيبة الإحصائية SPSS في الحاسوب الآلي، ويبين الجدول (٣) ذلك.

الجدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم التائية ( مؤشرات التمييز) للمجموعتين العليا

والدنيا

ت	المجموعة العليا ٣٢		المجموعة الدنيا ٣٢		القيمة (ت) مؤشر التمييز	Sig الاحتمالية
	س-	ع±	س-	ع±		
١	٣.٠٩٣	٠.٢٩٦	٢.٦٨٧	٠.٥٩٢٠	٣.٤٧٠	٠.٠٠٠
٢	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٥٩٣	٠.٧٨١٣	٠.٥٥٢٦٧	٢.٦٣٠	٠.٠٠٣
٣	٣.٢٥٠٠	٠.٤٣٩٩٤	٢.٧٧١٣	٠.٦٠٩٢٤	٣.٣٢	٠.٠٠٠
٤	٣.٠٩٣٨	٠.١٧٦٧٨	٢.٩٣٧٥	٠.٣٥٣٥٥	١.٣٤٢*	٠.١٨٥
٥	٣.٠٩٣٨	٠.٢٩٦١٤	٢.٦٨٧٥	٠.٩٢٢٩	٣.٤٧٠	٠.٠٠٠
٦	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٥٩٣	٢.٥٩٣٨	٠.٦١٤٨٤	٤.٠٠٤	٠.٠٠٠
٧	٣.٢١٨٨	٠.٤٢٠٠١	٢.٦٨٧٧	٠.٥٩٢٢٩	٤.١٣٩	٠.٠٠٠٦
٨	٣.٢٥٠٠	٠.٤٣٩٩٤	٢.٥٦٢٥	٠.٦٦٩٠١	٤.٨٥٧	٠.٠٠٠
٩	٣.٤٠٦٣	٠.٤٩٨٩٩	٢.٦٥٦٣	٠.٦٠١٥٨	٥.٤٢٨	٠.٠٠٠
١٠	٣.٣١٢٥	٠.٤٧٠٩٣	٢.٥٩٣٨	٠.٦٦٥٢٤	٤.٩٨٨	٠.٠٠٠
١١	٣.٥٦٢٥	٠.٥٠٤٠٢	٢.٥٦٢٥	٠.٧١٥٦١	٦.٤٦٣	٠.٠٠٠
١٢	٣.١٢٥٠	٠.٣٣٦٠١	٢.٥٣١٣	٠.٧١٧٧٢	٤.٢٣٨	٠.٠٠٠
١٣	٣.٠٩٣٨	٠.٢٩٦١٤	٢.٦٢٥٠	٠.٦٠٩٠٧	٣.٩١٥	٠.٠٠٠
١٤	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٥٩٣	٢.٨١٢٥	٠.٥٣٥٠٦	٢.٤٠٢	٠.٠١٤
١٥	٣.٠٣١٣	٠.١٧٦٧٨	٢.٩٠٦٣	٠.٣٩٠١٥	١.٦٥١*	٠.١٠٤
١٦	٣.٠٣٧٣	٠.١٧٧٧٨	٢.٧١٨٨	٠.٦٣٤٢١	٢.٦٨٥	٠.٠٠٠
١٧	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٥٩٣	٢.٦٨٧٥	٠.٥٩٢٢٩	٣.٣٠٨	٠.٠٠٠
١٨	٣.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠٠	٢.٩٠٦٣	٠.٣٩٠١٥	١.٣٥٩*	٠.١٧٩
١٩	٣.١٢٥٠	٠.٣٣٦٠١	٢.٦٥٦٣	٠.٦٥٣٠٠	٣.٦١١	٠.٠٠١
٢٠	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٥٩٣	٢.٥٣١٣	٠.٦٧١٢٧	٤.٢٠٤	٠.٠٠٠

ت	المجموعة العليا ٣٢		المجموعة الدنيا ٣٢		القيمة (ت) مؤشر التمييز	Sig الاحتمالية
	ع±	-س	ع±	-س		
٢١	٣.٠٩٣٨	٠.٢٩٦١٤	٢.٧١٨٨	٠.٥٨١١٢	٣.٢٥٢	٠.٠٠١
٢٢	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٥٩٣	٢.٨١٢٥	٠.٥٣٥٠٦	٢.٤٠٢	٠.٠١٤
٢٣	٣.٢١٨٨	٠.٤٢٠٠١	٢.٦٥٦٣	٠.٦٠١٥٨	٤.٣٣٧	٠.٠٠٠٨
٢٤	٣.٠٣١٣	٠.١٧٦٧٨	٢.٩٣٧٥	٠.٣٥٣٥٥	١.٣٣.*	٠.١٨٣
٢٥	٣.٠٩٣٨	٠.٢٩٦١٤	٢.٦٢٥٠	٠.٦٠٩٠٧	٣.٩١٥	٠.٠٠٠٠
٢٦	٣.٠٩٣٨	٠.٢٩٦١٤	٢.٥٦٢٥	٠.٦٦٩٠١	٤.١٠٨	٠.٠٠٠٠
٢٧	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٥٩٣	٢.٧١٨٨	٠.٦٨٣١٨	٢.٦٧٨	٠.٠٠٠٠
٢٨	٣.١٢٥٠	٠.٣٣٦٠١	٢.٦٦٥٠	٠.٧٠٧١١	٣.٦١٣	٠.٠٠٠٠
٢٩	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٥٩٣	٢.٤٦٨٨	٠.٧٦١٣٤	٤.١٩٨	٠.٠٠٠٠
٣٠	٣.١٨٧٥	٠.٣٩٦٥٦	٢.٤٣٧٥	٠.٧٥٩٣٥	٤.٩٥٣	٠.٠٠٠٠
٣١	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٨٩١	٢.٦٥٦٣	٠.٧٠٠٦٦	٣.٠٩٥	٠.٠٠٠٠
٣٢	٣.٠٣٣٣	٠.١٧٦٧٨	٣.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠٠	١.٠٠٠.*	٠.٣٢١
٣٣	٣.٠٩٣٨	٠.٢٩٦١٤	٢.٧٥٠٠	٠.٦٢٢١٧	٢.٨٢٢	٠.٠٠٠٧
٣٤	٣.٠٦٢٥	٠.٢٧٥٩٣	٢.٦٢٥٠	٠.٧٥١٣٤	٣.١٣٠	٠.٠٠٠٠
٣٥	٣.٠٦٦٣	٠.٢٦٥٨١	٢.٥٣١٣	٠.٧١٧٧٢	٣.٩٦١	٠.٠٠٠٠
٣٦	٣.٠٦٢١	٠.٢١٥٩٠	٢.٧٨١٣	٠.٥٥٢٦٩	٢.٦٣٠	٠.٠٠٠٠
٣٧	٣.٠٦٤٤	٠.٢٢٥٨٨	٢.٦٨٧٥	٠.٥٩٢٢٩	٣.٣٠٨	٠.٠٠٠٠
٣٨	٣.٠٦٢٥	٠.٢٣٥٩٥	٢.٦٨٧٥	٠.٦٩٢٧٠	٢.٨٨٦	٠.٠٠٠٠
٣٩	٣.٠٦٢٥	٠.٢٨٥٩١	٢.٧٨١٣	٠.٤٩٠٨٤	٢.٨٩٨	٠.٠٠٠٠
٤٠	٣.٠٦٢٥	٠.٢٥٥٩٣	٢.٥٩٣٨	٠.٧١٢٠٨	٣.٥٢٠	٠.٠٠٠٠
٤١	٣.١٢٥٠	٠.٣٣٦٠١	٢.٦٨٧٥	٠.٦٩٢٧٠	٣.٢١٥	٠.٠٠٠٠
٤٢	٣.٠٦٢٥	٠.٢٤٩٩٣	٢.٧٥٠٠	٠.٦٢٢١٧	٢.٦٤٢	٠.٠٠٠٠

## عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول اعلاه قيمة (ت) المحتسبة لكل فقرة من فقرات المقياس مع الاحتمالية (sig)، ويتضح بأن الفروق معنوية لأغلب الفقرات باستثناء الفقرات (١٥، ٤، ١٨، ٢٤، ٣٢)، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة لهذه الفقرات هي ( ١,٣٤ ، ١,٦٥١ ، ١,٣٥٩ ، ١,٣٣٠ ، ١,٠٠٠ )، وان قيمة الاحتمالية (sig) بلغت ( ٠,١٨٥ ، ٠,١٠٤ ، ٠,١٧٩ ، ٠,١٨٣ ، ٠,٣٢١ )، على التوالي وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، لهذه الفقرات مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وهذا يعني أن هذه الفقرات ضعيفة لا تميز بين أفراد المجموعتين سقطت، لذا وجب حذفها قبل اجراء الاتساق الداخلي عليها، وبذلك تصبح عدد الفقرات ( ٣٧ ) فقرة سوف تخضع للاتساق الداخلي.

## ٢-٣-٦-١-١ الاتساق الداخلي :

إن الصدق التجريبي من خلال ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية أكثر دقة من صدقها الظاهري، لأنه يكشف على أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية، بمعنى أن الفقرات متجانسة في قياس ما أعدت لأجله. ( Kroll , 1960,428 ) إذ تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع درجة الفقرات الكلية للمقياس ويبين الجدول (٤) ذلك .

الجدول (٤) يبين معامل الارتباط ( مؤشر التمييز) بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
٠.١٧٦*	٢٧	٠.٣٠٩	١٤	٠.٦٧٦	١
٠.٣٦٢	٢٨	٠.٢٩٧	١٥	٠.٥٨٦	٢
٠.٥٨٦	٢٩	٠.٣٧٥	١٦	٠.٦٣٢	٣
٠.٣٨٨	٣٠	٠.٢٩١	١٧	٠.٥٩٤	٤
٠.٦٤٢	٣١	٠.٣٧٥	١٨	٠.٦٤٢	٥
٠.٣٧٥	٢٣	٠.٥٨٦	١٩	٠.٦٦١	٦
٠.٦٧٦	٣٤	٠.٣٦٠	٢٠	٠.٦٢٦	٧
٠.٣٦٣	٣٥	٠.٤٥٣	٢١	٠.٥٨٣	٨
٠.٢٤٤	٣٦	٠.٥٥٨	٢٢	٠.٥٥٣	٩
٠.٥٥٨	٣٧	٠.٦٢٦	٢٣	٠.٥٧١	١٠
٠.٥٨٦	٣٨	٠.٣٣٢	٢٤	٠.٦٢٦	١١
		٠.٤٤٣	٢٥	٠.٥٩٤	١٢
		٠.٢٧٤	٢٦	٠.٦٤٨	١٣

يتبين من الجدول (٤) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس قد اقتربت ما بين ( ٠,٦٧٦ - ٠,٢٤٤ ) ، وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (١١٨) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠,٠٥)$  نجد أنها تساوي (٠,١٩٥)، وفي ضوء ذلك فإن جميع الفقرات كانت مميزة باستثناء الفقرة (٢٧)، فهي فقرة ضعيفة التمييز قد تم حذفها؛ وذلك لأن قيم معامل الارتباط الخاصة بها كانت اقل من قيمة (ر) الجدولية . ( التكريتي والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ٤٣٥ )  
وبذلك يصبح المقياس بصورته النهائية (٣٦) فقرة ملحق (٢) .

### ٢-٣-٧ المعاملات العلمية لمقياس الهناء النفسي

#### ٢-٣-٧-١ الصدق الظاهري :

اعتمد الباحث على الصدق الظاهري وعلى النحو التالي :

"يقصد به مدى تمثيل بنود الاختبار للمستوى المراد قياسه " ( العساف ، ١٩٩٥ ، ٤٣ ) .

وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم النفسية والتربوية ملحق (١) للتأكد من صلاحية الفقرات، وصدقها عن طريق استبيان تضمن دعوة الباحث للسادة المتخصصين بإبداء ملاحظاتهم وآرائهم في صلاحية الفقرات المعدة لقياس الهناء النفسي، وقد كان هناك اتفاق في استخدام هذا المقياس لتحقيق أهداف البحث .

#### ٢-٣-٧-٢ ثبات المقياس :

إذ تم استخدام طريقة إعادة الاختبار، وقد طبق المقياس على (٣٥) طالباً من ثانوية الدراويش للبنين، ثم أعيد الاختبار على المجموعة نفسها بعد مضي ( أسبوعين )، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط بيرسون بلغ (0,84)، وهو معامل ارتباط معنوي . إذ يرى سماره وآخرون " إن معامل الثبات إذا بلغ ٧٥% فأعلى فإنه ثبات عالي " ( سماره وآخرون ، ١٩٨٩ ، ١٢٠ )

٢-٣-٨ وصف المقياس وتصحيحه :

يتم حساب درجة الهناء النفسي لدى المفحوصين من خلال الإجابة عن الفقرات جميعها البالغة (٣٦) فقرة، ويتم تصحيح المقياس على وفق (أربعة) بدائل وضعت هذه البدائل بتسلسلات مختلفة، وأعطيت الأوزان (١،٢،٣،٤).

بلغت الدرجة العليا للمقياس (١٤٤)، والدرجة الدنيا هي (٣٦)، والمتوسط الفرضي كان (٩٠) درجة، يمثل المتوسط الفرضي لدرجات المقياس، فإذا كانت الدرجة للطالب أكثر من (٩٠)، فهذا يشير إلى أن الهناء النفسي عند الطالب فوق المتوسط، أما إذا كانت أقل من (٩٠) درجة، فهذا يدل على قلة الهناء النفسي لدى الطالب. وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة، كما في الملحق (٢).

٢-٣-٩ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحاسوب الآلي بنظام SPSS في احتساب المعاملات الإحصائية .

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ العرض والمناقشة:

تم تحقيق هدف البحث من خلال بناء مقياس الهناء النفسي، كما وتم معرفة درجة الهناء النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في مدارس التابعة لقسم تربية بعشيقية، إذ تبين انخفاض درجة الهناء النفسي عند طلاب الثانوية، وقد تم التحقق من ذلك من خلال تطبيق المقياس بصورته النهائية على مجموعة من الطلاب الذين لم يتم توزيع الاستبيان عليهم سابقاً والبالغ عددهم (١٢٠) طالباً موزعين على (٦) مدارس هي (اعدادية بحزاني للبنين، وثانوية الفاضلية للبنين، وثانوية ابو جربوعة للبنين، ومتوسطة بعشيقية للبنين، وثانوية عمر قابجي للبنين، وثانوية بيبوخت المختلطة)، عند جمع نتائج الاجابة على المقياس ومقارنتها بالمتوسط الفرضي، حيث كانت الاجابات اقل من درجة المتوسط الفرضي للمقياس والبالغة (٩٠) درجة والجدول (٥) يبين ذلك.

يبين الجدول (٥) نتائج الاجابات على مقياس الهناء النفسي

مجموع الاجابات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المتوسط الفرضي
٤٣٢٠	٨٣.٨٠٣	٥٨.٥٧٣	٩٠

يتبين من الجدول (٤) ان متوسطات نتائج الطلاب بلغت (٨٣.٨٠٣)، وهي اقل من قيمة المتوسط الفرضي البالغة (٩٠)، وهذا يعني ان هناك انخفاض في درجة الهناء النفسي عند الطلاب الثانوية في قسم تربية بعشيقية، ويعزو الباحث سبب هذا الانخفاض يرجع الى عوامل عدة منها ما تعرض له ناحية بعشيقية من تخريب وتهجير، والنزوح وقلة التفاعل الاجتماعي للطلاب مع بعضهم البعض من جهة، ومع الكادر التدريسي وخاصة مدرس التربية الرياضية من جهة اخرى، فالكثير من أولئك الطلاب من فقد اقاربهم او ابتعد عن ذويهم نتيجة النزوح .

إذ إن الهناء النفسي مفهوم معقد نظراً لتأثره بالتغيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية السريعة المتلاحقة في حياة الإنسان خاصة في الفترة المعاصرة، لذلك درجة شعور طالب الثانوية بالهناء النفسي مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية، ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية، والأمن النفسي لطالب الثانوية يتكون من جانبين الأول داخلي، ويتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات، والثاني خارجي ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي. (سعد، ١٩٩٩، ٢٠)

وهذا يتفق مع البحث الذي قدمته (د. منى قشطة، ٢٠١٦) الذي يشير الى تدني مستوى الهناء النفسي لطلاب الثانوية العامة في مدينة رفح الفلسطينية؛ لأنّ طلاب الثانوية يعيشون بقلق وتوتر؛ نظراً لطبيعة المنهاج الدراسية التي يدرسونها، وصعوبة الامتحانات النهائية والتي تعد عالماً مجهولاً لهم. (قشطة، ٢٠١٦، ١٢)

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤-١ الاستنتاجات

- فاعلية مقياس الهناء النفسي في درس التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية في قسم تربية بعشيقية.

##### ٤-٢ التوصيات

- استخدام المقياس في الدراسات التجريبية بوصفه محك يمكن الرجوع اليه، كاختبار قبلي وبعدي عند تلاميذ المرحلة الابتدائية لقياس درجة الهناء النفسي .
- زيادة حصص مادة التربية الرياضية، والانشطة الترويحية في المدارس الثانوية لتحسين حالتهم النفسية.
- ضرورة التعاون مع المنظمات المجتمع المدني والحقوق الإنسان لتقديم الارشادات التربوية من اجل تقديم التفاعل الايجابي للمراعاة حالة الطلاب .

#### المصادر

١. أبو صالح ، محمد صبحي (٢٠٠٠) : الطرق الإحصائية ، ط١ ، دار المعارف للتوزيع والنشر، عمان ، الاردن .
٢. بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة .
٣. بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة .
٤. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

٥. الزوبعي ، عبد الجليل وآخرون (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل ، العراق .
  ٦. سعد، علي (١٩٩٩): مستويات الأمن النفس لدى الشباب الجامعي ، مجلة جامعة دمشق، مجلد(١٥) العدد (١)، سوريا.
  ٧. سماره ، عزيز وآخرون (١٩٨٩) : مبادئ القياس والتقويم ، ط ٢، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
  ٨. العساف ، صالح بن حمد (١٩٩٥) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط ١، مكتبة العبيكان ، الرياض ، السعودية .
  ٩. علاوي ، محمد حسن وراتب ، أسامة كامل (١٩٩٩) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
  ١٠. عويس، خير الدين (١٩٩٩) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة .
  ١١. العيسوي ، هبة (٢٠١٦) : مقالة عن الشرود الذهني ، جامعة عين شمس ، مصر .
  ١٢. الغريب ، رمزية (١٩٩٦) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
  ١٣. قشطة، منى (٢٠١٦): الهناء النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة، بحث قدم في جامعة رفح، فلسطين.
  ١٤. قنديلجي ، عامر إبراهيم (١٩٩٣) : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، مطابع دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد.
  ١٥. المندلأوي ، قاسم حسن وآخرون (١٩٩٠) : الأسس التدريبية لفعالية ألعاب القوى ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، العراق .
- 16.Ahman, J. Stanley and D. Marvin Clovk, (1971) : Measuring Evaluating Educational Achievement, Boston , Allyn and Bacon .
- 17.Byrris, J. Brechting, E, Salsman, J and Carlson, C (2009). Factors Associated with the Psychological Well-Being and Distress of University Students, Journal of American College Health, 57 (5)
- 18.Ferguson , George (1981) : Statistic analysis in psychology and education , McGraw Hill, New York .
- 19.Kroll, A (1960) : Item validity as a factor in test validity journal of Education psychology. Vol, 31. No
- 20.Ryff, C & Singer, B (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach to Psychological Well-Being, Journal of Happiness studies, 9. 21.York

الملاحق

ملحق (١)

اسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في اثناء اجراءات البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة	الكلية
١	ناظم شاكر الوتار	أ. د.	علم النفس الرياضي	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	عامر سعيد الخيكاني	أ. د.	علم النفس الرياضي	بابل	التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	عكلة سليمان الحوري	أ. د.	علم النفس الرياضي	الموصل	التربية الاساسية
٤	عبدالمنعم احمد جاسم	أ. د.	القياس والتقويم	تكريت	التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	سمير يونس محمود	أ. م. د.	علم النفس التربوي	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	مها صبري حسن	أ. د.	علم النفس الرياضي	صلاح الدين	التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	عظيمة عباس علي	أ. د.	علم النفس الرياضي	صلاح الدين	التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	مؤيد عبد الرزاق الحسو	أ. د.	علم النفس الرياضي	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	سعد عباس الجنابي	أ. م. د.	علم النفس الرياضي	تكريت	التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠	علي حسين علي	م. د.	علم النفس الرياضي	صلاح الدين	التربية البدنية وعلوم الرياضة
١١	احمد جاسم الجبوري	م. د.	علم النفس الرياضي	تربية نينوى	الاشراف التربوي

بسم الله الرحمن الرحيم

## الملحق (٢)

### المقياس بصيغته النهائية

عزيزي الطالب المحترم ... تحية طيبة وبعد ..  
يتضمن المقياس المرفق طياً بعض الفقرات التي يمكن أن ترتبط بهناء النفسي في درس التربية الرياضية واستجابتك تجاه الدرس .  
والإجابة تكون على النحو الآتي :  
- رجاءً قراءة فقرات المقياس الآتية كلها ووضع علامة ( √ ) أمام كل فقرة وأسفل الدرجة التي تراها مناسبة لما تشعر به دائماً.  
- ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن المهم هو إجابتك بكل صدق وأمانة نحو ما تشعر به دائماً بالنسبة لكل فقرة .  
- لا تترك أي فقرة دون إجابة .  
علماً أن ما يحصل عليه الباحث من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط وتبقى في غاية السرية.

ولكم مني فائق الشكر والتقدير

العمر بالسنة :

الطول بالمتر :

الوزن بالكيلوغرام :

التحصيل الدراسي للأب :

التحصيل الدراسي للام :

الهناء النفسي في درس التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في قسم تربية بعشيقية

ت	الفقرات	تبدأ من	تنتهي من	مؤلف	مؤلف	مؤلف	مؤلف
١	تعبير عن رأيك في درس التربية الرياضية بصراحة وإن كان مخالفاً لأراء معظم الطلبة.						
٢	تتحمل معظم المسؤوليات في درس التربية الرياضية بشكل جيد.						
٣	تستطيع تغيير سلوكك وطريقة تفكيرك حتى تتمكن من انجاز مهامك في درس التربية الرياضية.						
٤	تستطيع وضع أسلوب رياضي لنفسك يتفق كثيراً على ما تحب في درس التربية الرياضية.						
٥	تشعر بالراحة والتوافق مع الطلبة في درس التربية الرياضية.						
٦	تشعر بالضغط النفسي لعدم قدرتك على اداء درس التربية الرياضية بشكل متواصل.						
٧	تجد صعوبة في تنظيم درس التربية الرياضية بالطريقة التي ترضيك .						
٨	ضرورة مرورك بتجارب جديدة تساعدك على تغيير طريقتك في الدرس التي تفكر بها في ذاتك .						
٩	تشعر بالرضا عندما تفكر فيما حققته في درس التربية الرياضية بمرور الوقت من وجه نظرك.						
١٠	تهتم بالأنشطة التي توسع من خبراتك ومعارفك.						
١١	تجرب طرقاً جديدة في درس التربية الرياضية						
١٢	يرى معظم الطلبة أنك محب و عطوف.						
١٣	تستمتع بتبادل الحديث دائماً مع مدرس التربية الرياضية وأصدقائك.						
١٤	يصفك أساتذتك بأنك طالب معطاء ومستعد دائماً للمشاركة والمبادرة في النشاطات الرياضية.						
١٥	تثق بأصدقائك وبيادلونك الثقة.						
١٦	تشعر بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لك والذين يمكن أن تعبر لهم عن همومك واهتماماتك						
١٧	يمتلك زملائك أصدقاء أكثر منك في الدرس.						
١٨	تعمل جاهداً وتحمل الكثير في سبيل الخطط التي تضعها لنفسك في درس التربية الرياضية.						
١٩	تستمتع وأنت تضع خطط للمستقبل وتعمل على تحقيقها في درس التربية الرياضية.						
٢٠	تركز دائماً على الحاضر لأن المستقبل يحمل لك المشاكل.						
٢١	تضع أهداف لحياتك وترغب على تحقيقها بنفسك في درس التربية الرياضية.						
٢٢	تشعر بالهناء النفسي في درس التربية الرياضية.						
٢٣	تشعر أن ماضيك جميلاً ولا تريد تغييره في الدرس.						
٢٤	تقارن نفسك بزملائك في درس التربية الرياضية						
٢٥	تتلقى دعماً من اسرتك واصدقائك.						
٢٦	تحس بالراحة والهدوء داخل درس التربية الرياضية.						
٢٧	تشعر بانك متحكم في درس التربية الرياضية.						
٢٨	انت بارع في درس التربية الرياضية.						
٢٩	ان تكون شخصاً واثقاً من نفسه في درس التربية الرياضية.						
٣٠	تفكر بالمستقبل ولديك طموحات كثيرة.						
٣١	عندما يلفت المدرس الى اخطائي لا اغضب بل احاول تصحيحها.						
٣٢	تثق بأصدقائك تجدهم عندما تحتاج اليهم.						
٣٣	تستطيع معالجة اي مشكلة تتعرض لها.						
٣٤	خبرات الطفولة المؤلمة لا تؤرقني وانا سعيد لحد الآن.						
٣٥	الشعور بالرضا على مدرس التربية الرياضية						
٣٦	الشعور بالتحسن المستمر في درس التربية الرياضية						