

السعادة النفسية في درس التربية الرياضية لطلاب المرحلة المتوسطة النازحين

في ممثلية وزارة التربية اربيل

م.د. رياض عكاب مرعي مجيد ، م.د. احمد جاسم سليمان

العراق. مديرية تربية نينوى

Reyad Akkab\_63@yahoo.com

### الملخص

يعتبر موضوع السعادة من موضوعات علم النفس الإيجابي التي لم تحظ بالبحث والدراسة كغيرها من المتغيرات الأخرى فقد اهتم المتخصصون بالجوانب المرضية غير السوية كالأعراض النفسية والانحرافات على حساب الجوانب الإيجابية في الشخصية كالتفاؤل والأمل والسعادة والرضا عن الحياة ، وكذلك علاقة الإنسان بالآخرين وبالبيئة التي يعيش فيها كالتكيف وحل الصراعات والمساندة الاجتماعية .

والبحث عن السعادة في هذا العصر له أهميته لمساعدة الفرد على مواجهة تحديات العصر وما يسببه من ضغوط على الإنسان في كافة مراحل حياته ، وبالتالي تحقيق التوافق والصحة النفسية . والبحث عن السعادة هدف يلزم كل إنسان ولذا فإن تحقيقه لأهدافه يترتب عليه سعادته العقلية لتحقيق نجاحا في شتى مجالات حياته ، يترتب عليه سعادته وخصوصا ان كان نازحا .

ويهدف البحث الى التعرف على درجة السعادة عند الطلبة النازحين في اقليم كردستان العراق ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بتصميم مقياس للسعادة في درس التربية الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت عينة البحث على عدد من طلبة المرحلة المتوسطة والبالغ عددهم (200) طالبا وموزعين على (7) مدارس، وقد عولجت البيانات إحصائيا بواسطة الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون .

وقد توصل الباحثان إلى ان هناك درجة منخفضة من السعادة عند هؤلاء الطلبة ، واوصى الباحثان منظمات المجتمع المدني والمنظمات الانسانية بضرورة اقامة دورات تأهيلية نفسية فضلا عن استخدام المقياس في الدراسات التجريبية باعتباره محك يمكن الرجوع اليه كاختبار قبلي وبعدي للتعرف على درجة السعادة عن طلاب المرحلة المتوسطة في درس التربية الرياضية .

الكلمات المفتاحية : السعادة النفسية ، درس التربية الرياضية ، المرحلة المتوسطة

Psychological happiness in a physical education lesson for displaced intermediate school students In the representation of the Ministry of Education in Erbil

Lect.Dr. Reyad Akkab Mari ee Majeed, Lect.Dr. Ahmed Jassim Suleiman

Iraq. Nineveh Education Directorate

Reyad Akkab\_63@yahoo.com

---

#### Abstract

The topic of happiness is one of the topics of positive psychology that has not been researched and studied like other variables. Specialists have paid attention to unsatisfactory pathological aspects such as mental illnesses and deviations at the expense of positive aspects of personality such as optimism, hope, happiness and satisfaction with life, as well as the relationship of man with others and the environment in which one lives such as adaptation and solution to conflicts and social support.

The search for happiness in this age is important to help the individual to face the challenges of the age and the pressure it causes on the human being in all stages of his life, thus achieving compatibility and mental health. The search for happiness is a goal that accompanies every human being, and therefore achieving his goals entails his mental happiness in order to achieve success in various areas of his life, which results in his happiness, especially if he is displaced.

The research aims to identify the degree of happiness among the displaced students in the Kurdistan region of Iraq. In order to achieve this, the researchers designed a measure of happiness in the lesson of physical education. The researchers used the descriptive analytical approach, and the research sample included a number of intermediate school students who are (200) students and distributed on (7) Schools, the data were statistically treated by the mean, standard deviation, percentage, test (T) for two independent samples, Pearson's simple correlation coefficient

The researchers found that there is a low degree of happiness among these students. The researchers recommended civil society organizations and humanitarian organizations to establish psychological rehabilitation courses as well as using the scale in experimental studies as a criterion that can be referred to as a pre-test and after me to learn about the degree of happiness for intermediate school students in physical education lesson .

Key words: psychological happiness, physical education lesson, intermediate school

1- المقدمة:

اهتدى الباحثان إلى نوع آخر من علم النفس الا وهو علم النفس الإيجابي وفتح هذا الاهتمام أبواب البحوث أمام الآخرين إذ شهدت السنوات القليلة الماضية اهتماما متزايدا بمفهوم علم النفس الإيجابي. فالأفراد الذين يتصفون بالسعادة النفسية أكثر اتصافا بالخصائص الابتكارية ، كما تعمل السعادة النفسية على خلق توازن الطالب مع زملاءه وزيادة فاعليته وإرادته لذاته أكثر من العمل كرد فعل لمثيرات البيئة ويؤثر على نجاح الطالب في مجابهة متطلبات البيئة ويمكنه استخدام أساليب المواجهة ويقلل مما يعانيه من توتر ويخفض درجة مؤشرات التعب لديه ويعتبر منبعاً قويا للتوافق النفسي لدى الطالب ويساعده على التكيف الاجتماعي ، إذ تعتبر السعادة النفسية دافعاً جيداً للطالب في إمكانه تكوين علاقات اجتماعية جيدة مع الزملاء ، علاوة على ما سبق ، فإن للسعادة النفسية دوراً مؤثراً وإيجابياً في مزاج الطالب وتقديره لذاته وبالتالي يحقق للطالب الرفاهية والسعادة والمتعة والرضا عن الحياة.

وتشير نتائج البحوث التي جمعت حتى الآن إلى وجود بعد واحد للسعادة ، قابل للقياس، فبينما تركز بعض المقاييس على الجانب الانفعالي للسعادة أي الشعور باعتدال المزاج ، توجه مقاييس أخرى عنايتها إلى الجانب المعرفي التأملي، أو التعبير عن الرضا عن الحياة، فالناس قد يصفون السعادة إما على أنها شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات ، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع، واللذة، وهكذا فإن البحث في مكونات الشعور بالاستمتاع والسعادة يؤكد أشد القول بوجود بعدين، مستقلين جزئياً، يتسق كل منهما مع واحد من هذين الجانبين، مما دفعنا لبناء مقياس مستقل لمعرفة درجة السعادة عند الطلبة النازحين في ممثلية وزارة التربية العراقية في اربيل فاعلهم ممن يعانون اضطرابات نفسية نتيجة النزوح . وباختصار تمثلت مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤلات التالية :

1- ما هي درجة السعادة عند الطلاب النازحين في اربيل ؟

2- كيف نستطيع قياس درجة السعادة عند الطلاب النازحين في درس التربية الرياضية ؟

ويهدف البحث الى :

1- بناء مقياس للسعادة في درس التربية الرياضية .

2- التعرف على درجة السعادة عند طلاب المرحلة المتوسطة النازحين في ممثلية وزارة التربية في اربيل .

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة المتوسطة للمدارس النازحين في اربيل والبالغ عددهم (3185) طالباً من الصف الثالث المتوسط النازحين في اربيل للعام الدراسي (2018/2017) اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (200) طالب موزعين على ثمان مدارس وهي (متوسطة العرفان للبنين، ثانوية البرزاني للبنين ، ث. بحركة للبنين، ث. الامل للبنين، متوسطة المرتقى للبنين، ث. قوش تبه المختلطة، ث. المستقبل للبنين ، ث. زوزك للبنين) وقد جرى تقسيم هذه العينة لأغراض البناء والتميز والتجربة الاستطلاعية والثبات . والجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث وعيناته .

الجدول (1) يبين عينة البحث

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المدارس	العينة
70.175	150	العرفان ، البرزاني ، بحركة ، الامل المرتقى ، قوش تبه	عينة التحليل الاحصائي
14.619	25	المستقبل	عينة الثبات
15.204	25	زوزك	عينة الاستطلاعية
%100	200	8	المجموع

2-3 ادوات البحث:

2-3-1 تحديد المجالات التي يتضمنها مفهوم السعادة النفسية:

بعد أن حدد الباحثان مفهوم السعادة النفسية، وبعد الاطلاع على الأدبيات والمصادر العلمية ذات العلاقة بمفهوم السعادة ومكوناتها وخصائصها ومؤشرات التي تظهر للطلاب السعيد ومقابلة مجموعة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية والإرشاد النفسي ومحاورتهم حول تحديد مجالات السعادة لدى الطلبة توصل الباحثان إلى مجموعة من المجالات فيما يعتقد أنها تغطي مفهوم السعادة ، وللتثبت من صحة تحديد المجالات ومدى تمثيلها لمفهوم السعادة قام الباحثان بعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي المحلق (1) وطلب منهم تحديد مدى تغطيتها للسعادة النفسية عبر استمارة تحديد صلاحية الابعاد المقترحة ، والجدول(2) يبين نسب اتفاق الخبراء على المجالات .

الجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء

ت	المجالات	الخبراء	الموافقين	غير الموافقين	المعدلة	النسبة
1	الاستقلالية	10	10	صفر	صفر	100%
2	التمكن البيئي	10	10	صفر	صفر	100%
3	التطور الشخصي	10	9	1	صفر	90%
4	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	10	8	2	صفر	80%
5	الحياة الهادفة	10	7	3	صفر	70%
6	تقبل الذات	10	9	1	صفر	90%
7	فعالية الذات	10	8	2	صفر	80%
8	الضغوط النفسية	10	4	6	صفر	40%

وبذلك أصبح عدد المجالات لمقياس السعادة النفسية (7) مجالات بعد حذف المجال الثامن وبحسب اقتراح الخبراء وكما مبين في الجدول اعلاه ، والجدول (3) والذي سيرد ذكره يبين الصيغة النهائية للمجالات بعد تحديد الاهمية النسبية لها.

#### 2-3-2 تحديد الاهمية النسبية للمجالات:

ولتقدير الأهمية النسبية لكل مجال من قام الباحثان باعتماد النسبة المئوية من خلال اعتماد اراء الخبراء والتي وزعت في استمارة تحديد صلاحية الابعاد المقترحة على مجموعة من المتخصصين في علم النفس الرياضي والإرشاد التربوي إذ طلب منهم تحديد الاهمية النسبية لكل محور حسب الترتيب من خلال اعطاءه رقم يبين أهمية النسبية في تمثيل السعادة باختيار الدرجة (1) للمجال الاكثر أهمية نزولا للأقل اهمية والجدول (3) يبين ذلك

الجدول (3) يبين خلاصة التقويم بعد تحديد الاهمية النسبية واخذ اراء الخبراء

ت	المجال او المحور	الخبراء	الموافقون	النسبة
1	الاستقلالية	10	8	80%

2	التمكن البيئي	10	9	%90
3	التطور الشخصي	10	7	%70
4	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	10	8	%80
5	الحياة الهادفة	10	8	%80
6	تقبل الذات	10	8	%80
7	فعالية الذات	10	9	%90

2-3-3 التحليل المنطقي لل فقرات:

2-3-3-1 صدق المحكمين (الخبراء):

بعد ان تم إعداد فقرات المقياس وصياغتها بصورتها الأولية والبالغ عددها (53) فقرة ، ولتقدير مدى صلاحية فقرات مقياس السعادة النفسية في قياس ما وضع من اجله (ملحق 2) ، تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين الملحق (1) من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي ، لغرض إبداء آراءهم في كل فقرة من حيث صلاحيتها في قياس السعادة النفسية 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 ، 1999) إلى انه "يمكن أن نعد المقياس صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه المقياس ، فإذا اقر الخبراء أن هذا المقياس يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء ."

"ويمكن اعتماد صدق المحكمين نوعاً من الصدق الظاهري". (Ferguson . 1981 . p104)

وبعد جمع استمارات المقياس استخراج صدق المحكمين من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس ، حيث اتفق (الخبراء) على صلاحية فقرات المقياس بنسبة (80-100%) وبناء على آراء السادة الخبراء وملاحظاتهم عدلت بعض الفقرات وحذفت (3) فقرة من المقياس استناداً إلى رأي (بلوم وآخرون ، 1983) والذين أشاروا إلى انه "على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق" والجدول (4) يبين ذلك

(بلوم وآخرون ، 1983 ، ص126)

الجدول (4)

البعد او المحور	الفقرات المعدلة	الفقرات المحذوفة
التمكن البيئي	3 ، 5	9
الحياة الهادفة	_____	6
تقبل الذات	2 ، 5	9

_____	6, 1	فعالية الذات
-------	------	--------------

2-3-4 إعداد تعليمات المقياس:

أعد الباحثان مقياس السعادة النفسية بصوته الاولية مع التعليمات التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته ويحوي على (50) فقرة ملحق (3) ، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة ، وقد أخفى الباحثان 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 ست بدائل هي (ارفض بشدة ، ارفض بدرجة متوسطة ، ارفض بدرجة قليلة ، اوافق بدرجة متوسطة ، اوافق بدرجة قليلة ، اوافق بشدة) وذلك حسب رأي السادة الخبراء ، وبين للمستجيبين اختيار احد البدائل الستة بصورة صحيحة .

2-3-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس السعادة النفسية :

"تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها "

وبعد إعداد فقرات مقياس السعادة النفسية والتعليمات الخاصة به بصورته الأولية ، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (25) طالبا من ثانوية زوزك للبنين في اربيل 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

2-3-6 (تطبيق المقياس على عينة البناء):

لغرض الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث يمكن استخدامها في تحليل الفقرات ، اختيرت (6) مدارس وهي (متوسطة العرفان، ث. البرزاني، ث. بحركة ، ث. الامل ، متوسطة المرتقى ، ث. قوش تبه)، إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولية ملحق (2) على عينة قوامها (150) طالبا ، في يوم الاحد بتاريخ 2017/12/4 ولغاية يوم الاحد المصادف 2018/12/25، والجدول (5) يبين ذلك .

الجدول (5) يبين أسماء مدارس عينة (التحليل الإحصائي للفقرات)

ت	اسم المدرسة	عدد الطلبة
1	العرفان	27
2	البرزاني	26
3	بحركة	24

4	الامل	24
5	المرتقى	25
6	قوش تبه	24
	المجموع	150

وقد وزع المقياس الذي يقوم الباحثان ببنائه على العينة المذكورة وتضمنت التجربة الثانية شرحاً على أهداف البحث وأهميته مع التأكيد على الإجابة على 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 .

### 2-3-7 أهمية التحليل الإحصائي للفقرات:

ان الهدف من عملية تحليل الفقرات هو لتحسين نوعية الاختبار من خلال كشف النقص في الفقرات الضعيفة والكشف عن الفقرات السهلة ، ولإعادة صياغتها واستبعاد غير الصالح منها.

### 2-3-7-1 حساب الخصائص السايكومترية للفقرات :

يتفق معظم أصحاب القياس النفسي على بعض الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقاييس الشخصية وهي القوة التمييزية لفقرات ومعاملات صدقها .

### 2-3-7-1-1 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 " .

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 (27%) من الدرجات العليا والدنيا ، لتمثل المجموعتين المتطرفتين وهذه النسبة يؤيدها معظم المختصين بالاختبارات والمقاييس بوصفها "أفضل نسبة تجعل المجموعتين على أفضل صورة من حيث الحجم والتباين" .

لذا اختار الباحثان عينة التميز من ستة مدارس كما ورد ذكره بالجدول (5) البالغ عددها (150) طالبا ، إذ رتبت درجاتهم تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية في مقياس السعادة النفسية ، ثم حددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية بنسبة (27%) من أفراد العينة وبواقع (41) طالباً في المجموعة العليا و (41) 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 وعدت 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 واتضح بأن الفروق معنوية لجميع الفقرات على التوالي إذ أن قيم الاحتمالية (sig) هي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه الفقرات مما يدل على ان هذه الفقرات تميز بين أفراد المجموعتين .

2-3-7-1-2 الاتساق الداخلي:

أن 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 . p428)

إذ تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع الفقرات الكلية للمقياس وتبين أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (0.215-0.412) ، وبلغ مستوى الدلالة (sig) (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) مما يدل على تجانس المقياس في قياس ما وضع من أجله .

2-3-8 الخصائص القياسية (السايكومترية) لمقياس السعادة النفسية

2-3-8-1 صدق المقياس:

فقد اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري وعلى النحو التالي:

- الصدق الظاهري :

"يقصد به مدى تمثيل بنود الاختبار للمستوى المراد قياسه " (العساف ، 1995 ، ص43)

وقد تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية ملحق (1) للتأكد من صلاحية الفقرات وصدقها عن طريق استبيان تضمن دعوة الباحثان للسادة المختصين بإبداء ملاحظاتهم وآرائهم في صلاحية الفقرات المعدة لقياس السعادة النفسية وقد كان هناك اتفاق في استخدام هذا المقياس لتحقيق أهداف البحث .

2-3-8-2 ثبات المقياس:

هناك طريقة إعادة الاختبار Test – Retest Method :

إذ تم استخدام طريقة إعادة الاختبار ، وقد طبق المقياس على (25) طالباً من ثانوية المستقبل 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 75% فأعلى فإنه ثبات عالي "

(سماره وآخرون ، 1989 ، ص120)

2-3-9 تصحيح المقياس:

يتم حساب درجة السعادة النفسية لدى المفحوصين من خلال الإجابة عن الفقرات جميعها البالغة (50) فقرة ويتم تصحيح المقياس على وفق (ست) بدائل وضعت هذه البدائل بتسلسلات مختلفة وأعطيت الأوزان (6، 5، 4، 3، 2، 1) بلغت بذلك الدرجة الكلية للمقياس (300) والدرجة الدنيا هي (50) والمتوسط الفرضي كان (175) درجة يمثل

- المتوسط الفرضي لدرجات المقياس فإذا كانت الدرجة للتلميذ أكثر من (175) فهذا يشير إلى أن السعادة النفسية عند الطالب فوق المتوسط أما إذا كانت أقل من (175) درجة فهذا يدل على قلة السعادة لدى الطالب .  
وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة، كما في الملحق (3) .
- 2-3-10 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحاسوب الآلي بنظام SPSS في احتساب المعاملات الإحصائية الآتية :
- الوسط الحسابي Mean .
  - الانحراف المعياري Standard Deviation .
  - النسبة المئوية Percentage .
  - اختبار (ت) لعينتين مستقلتين T-test Independent-Samples لاستخراج القوة التمييزية لعبارات المقاييس .
  - معامل الارتباط البسيط لبيرسون Pearson Correlation لإيجاد الاتساق الداخلي لفقرات المقاييس وإيجاد الثبات.

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

تم تحقيق هدف البحث من خلال بناء مقياس السعادة النفسية كما وتم التحقق من فرضية البحث والتي هي انخفاض درجة السعادة عند الطلبة النازحين وقد تم التحقق من ذلك من خلال معرفة قيمة مجموع نتائج الطلبة عينة التميز والبالغ عددهم (150) طالبا عند جمع نتائج الاجابة على المقياس ومقارنتها بالمتوسط الفرضي حيث كانت الاجابات اقل من درجة المتوسط الفرضي للمقياس والبالغة (175) درجة والجدول (6) يبين ذلك

جدول (6) يبين نتائج الاجابات على مقياس السعادة النفسية

مجموع الاجابات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المتوسط الفرضي
24571	163.8067	78.57674	175

يتبين من الجدول (6) ان متوسطات نتائج الطلبة بلغت (163) وهي اقل من قيمة المتوسط الفرضي البالغة (175) وهذا يعني ان هناك انخفاض في درجة السعادة عند الطلبة النازحين ويعزو الباحثان سبب هذا الانخفاض يرجع سببه الى عوامل النزوح وقلة التفاعل الاجتماعي مع المجتمع فالكثير من أولئك الطلبة من فقد اقاربهم او ابتعد عن ذويهم نتيجة النزوح وهذا ما اكده (جولمان، 2000) " أن السعادة تعتمد كثيرا على المهارات الاجتماعية للفرد"

(جولمان ، 2000 ، ص67)

كما واعتبر (الجندي، 2009) بان السعادة : تعتبر نتاج الاستقرار الأسري وتحقيق الإشباعان الأولية والثانوية للطفل في مراحل عمره الأولى

(جندي ، 2009 ، ص13)

### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1 الاستنتاجات:

#### 1- بناء مقياس السعادة النفسية .

2- انخفاض درجة السعادة النفسية عند الطلاب النازحين .

4-2 التوصيات:

1- استخدام المقياس في الدراسات التجريبية باعتباره محك يمكن الرجوع اليه كاختبار قبلي وبعدي عند طلبة المرحلة المتوسطة درجة السعادة النفسية .

2- زيادة حصص مادة التربية الرياضية والانشطة الترويحية في المدارس المتوسطة لإسعاد الطلبة وتحسين الحالة النفسية.

3- ضرورة التعاون مع المنظمات المجتمعية والمدني والحقوق الإنسان للمراعاة الطلاب النازحين.

المصادر

- جندي ، أحمد فوزي وآخرون (2009) البنية العاملية لجودة الحياة النفسية لنموذج رايف Ryff . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (19) ، العدد (62) .

- جولمان، دانيال (ترجمة) الجبالي، ليلي (2000): الذكاء العاطفي سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت .
- العساف ، صالح بن حمد (1995) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط1، مكتبة العبيكان ، الرياض ، السعودية .
- سماره ، عزيز وآخرون (1989) : مبادئ القياس والتقويم ، ط 2، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- عويس خير الدين وعلي احمد (1999) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة .
- بلوم ، بنيامين وآخرون (1983) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة .
- المنديلاوي ، قاسم حسن وآخرون (1990) : الأسس التدريسية لفعالية ألعاب القوى ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، العراق .
- الزوبعي ، عبد الجليل وآخرون (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل ، العراق .

- Ferguson , George (1981) : Statistic analysis in psychology and education , McGraw Hill, New York .
- Ahman, J. Stanley and D. Marvin Clovk, (1971) : Measuring Evaluating Educational Achievement, Boston , Allyn and Bacon .
- Kroll, A (1960) : Item validity as a factor in test validity journal of Education psychology. Vol, 31. No

#### ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

اسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث أثناء اجراءات البحث

أ. للتحقق من صلاحية التعريف النظري للسعادة النفسية وتعريف مجالاتها.

ب. تحديد الأهمية النسبية لمجالات مقياس السعادة النفسية.  
ج. للتحقق من صلاحية فقرات مقياس السعادة النفسية وصلاحية بدائل الاجابة.

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة	الكلية
1	د. ناظم شاكر الوتار	استاذ	علم نفس رياضي	جامعة الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. عامر سعيد الخيكاني	استاذ	علم نفس رياضي	جامعة بابل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. عكلة سليمان الحوري	استاذ	علم نفس رياضي	جامعة الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. غازي صالح محمود	استاذ	علم نفس رياضي	جامعة المستنصرية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. سمير يونس محمود	استاذ مساعد	علم نفس تربوي	جامعة الموصل	كلية التربية
6	د. مها صبري حسن	استاذ مساعد	علم نفس رياضي	جامعة صلاح الدين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	د. عظيمة عباس علي	استاذ مساعد	علم نفس رياضي	جامعة صلاح الدين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	استاذ مساعد	علم نفس رياضي	جامعة الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	د. سعد عباس الجنابي	استاذ مساعد	علم نفس رياضي	جامعة تكريت	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	د. علي حسين علي	مدرس	علم نفس رياضي	جامعة صلاح الدين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ استبيان

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثان الشروع بالبحث الموسوم (بناء مقياس السعادة النفسية في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة) ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص لذا تم اختياركم، ضمن لجنة الخبراء لتحديد صلاحية الفقرات لمقياس السعادة النفسية ومدى مناسبة كل فقرة للمحور المنضوية تحته او نقلها الى محور آخر أو إلغائها أو إضافة فقرات أخرى للمحاور والتي ترونها ضرورية لتعزيزه .  
أملين تعاونكم معنا

اللقب العلمي: ..... تاريخ الحصول على اللقب: .....

التخصص الدقيق: ..... مكان العمل: .....

الملاحظات

1- يرجى كتابة رقم المحور التي تقترح نقل الفقرة اليه.

2- يرجى كتابة العبارة كاملة بعد أي تعديل.

3- تم درج فقرات المحاور بين (7 - 9) لغرض الاطلاع فقط وهل بالإمكان الاستفادة من بعض فقراتها بمحاور أخرى.

4- يرجى بيان رأيكم حول البدائل المناسبة.

6		5		4		3
---	--	---	--	---	--	---

الباحث

م.د. احمد جاسم الجبوري

الباحث

م.د. رياض عكاب

تتقل	تعديل	لا تصلح	تصلح	المحاور
				1- الاستقلال الذاتي:
				1. اتخذ قراراتتي في درس التربية الرياضية دون الالتفات للضغوط النفسية.
				2. أثق في آرائتي، ما دمت أرى بانها منطقية، وإن كانت مخالفة لآراء معظم زملائي.
				3. شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول زملاء.
				4. أغير قراراتتي إذا اعترض عليها مدرس التربية الرياضية.
				5. من الصعب إبداء آرائتي حول الموضوعات الجدلية بين زملاء.
				6. أتأثر بالمدرسين والطلاب نوى الآراء القوية.
				7. أحكم على نفسي وفق ما اعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق مع قيم وأفكار الطلاب.
				2 - التمكن البيئي :
				1. أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز درس التربية الرياضية.
				2. أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة في درس التربية الرياضية.
				3. أدير معظم واجباتي الدراسية بشكل جيد.
				4. لا أشعر براحة مع الطلاب في درس التربية الرياضية..
				5. أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي الدراسية بطريقة مرضية.
				6. أستطيع خلق جو في درس التربية الرياضية يتفق كثيرا مع ما أحبه.
				7. أؤدي بشكل جيد في درس التربية الرياضية.
				8. بشكل عام، أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة درس التربية الرياضية.
				9. متطلبات تنفيذ درس التربية الرياضية تصيبني بكثير من الضغوط والإحباط.
				3- التطور الشخصي :
				1. لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي.
				2. أشعر بأنني تطورت وتحسنت كثيرا في درس التربية الرياضية .
				3. أستمتع بمشاركة زملائي عند أداء فعاليات وأنشطة درس التربية الرياضية.
				4. أعتقد أنه من المهم المرور بنشاطات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي.
				5. لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في درس التربية الرياضية فهي جميلة بحالتها الراهنة.
				6. أستمتع بوجود مواقف جديدة في درس التربية الرياضية تتطلب مني تنوع في الأداء
				7. درس التربية الرياضية بالنسبة لي عملية تعلم وتغير مستمر.
				8. أنا مستعد دائما للدرس التربية الرياضية.
				9. نادرا ما أشعر بأشياء غير سارة في درس التربية الرياضية.
				4- العلاقات الإيجابية :
				1. أشك في تقرب زملائي مني.
				2. أستمتع بتبادل الحديث دائما مع زملائي في درس التربية الرياضية.
				3. أنقل أي محادثة أو نقاش إلى مستوى أعلى.
				4. يصفني المدرس بأنني معطاء ومستعد دائما للمشاركة بوقتي مع زملائي.

				5. أثق في زملائي وأعلم أنهم أيضا يتقون بي .
				6. يرى معظم زملائي أنني محب وعطوف .
				5- الحياة الهادفة :
				1. أستمتع بسماع الأفكار الجديدة في درس التربية الرياضية.
				2. ألتزم بتعليمات المدرس في الدرس التربية الرياضية.
				3. لا أحب جذب انتباه المدرس لي .
				4. أعرف كيفية جذب زملائي نحوي في درس التربية الرياضية.
				5. اجد ان ما حققته في درس التربية الرياضية يلائم قدراتي.
				6. أشعر بالراحة مع نفسي في درس التربية الرياضية.
				7. أتهرب من واجباتي البيتية.
				6- تقبل الذات :
				1 . أشعر بأنني واثق من قدراتي البدنية.
				2. أشعر بإعجاب واحترام مدرس التربية الرياضية.
				3. عندما أنظر إلى نفسي أشعر بالسعادة لسير الأمور بالصورة الصحيحة
				4. بصفة عامة أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي.
				5. أتجنب المناقشات الجانبية في درس التربية الرياضية.
				6. عندما أقارن نفسي بزملائي في درس التربية الرياضية أشعر بالرضا عن نفسي.
				7. أسعى إلى ادخال السعادة في نفوس زملائي أثناء درس التربية الرياضية.
				8. أشعر بالرضا عن الشكل الذي يبدو عليها مظهري الجسمي .
				9. أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته أثناء درس التربية الرياضية
				7- فعالية الذات
				1- اركز على ادائي اثناء درس التربية الرياضية.
				2- استغل اي وقت فراغ للاسترخاء اثناء درس التربية الرياضية.
				3- افقد تركيزي عندما اسمع كلمات نابية تجاهي من مدرس التربية الرياضية.
				4- اتحكم في انفعالاتي في الاوقات الحرجة من درس التربية الرياضية.
				5- لا اتمكن من كبت الافكار التي تتعارض مع احتياجات درس التربية الرياضية.
				6- اتسرع في اتخاذ قرارات اثناء درس التربية الرياضية ثم اندم عليها.

الملحق (3)

بسم الله الرحمن الرحيم  
المقياس بصيغته النهائية

عزيزي الطالب المحترم ... تحية طيبة وبعد ..

يتضمن المقياس المرفق طياً بعض الفقرات التي يمكن أن ترتبط بسعادتك في درس التربية الرياضية واستجابتك تجاه الدرس .  
والإجابة تكون على النحو التالي :

- رجاءاً قراءة كل فقرة من فقرات المقياس الآتية وضع 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

اسم الطالب :

العمر بالسنة :

الطول بالمتر :

الوزن بالكيلوغرام :

التحصيل الدراسي للأب :

التحصيل الدراسي للام :

الباحث

م.د. احمد جاسم الجبوري

الباحث

م.د. رياض عكاب مرعي

ت	الفقرات	ارفض بشدة	بدرجة متوسطة	ارفض	بدرجة قليلة	ارفض	متوسطة	ارفض بدرجة	ارفض بشدة
1	اتخذ قراراتي في درس التربية الرياضية دون الالتفات للضغوط النفسية								
2	أثق في آرائ، ما دمت أرى بانها منطقية، وإن كانت مخالفة لآراء معظم زملائي								
3	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول زملاء								
4	أغير قراراتي إذا اعترض عليها مدرس التربية الرياضية								
5	من الصعب إيداء آرائ حول الموضوعات الجدلية بين زملاء								
6	أناثر بالمدرسين والطلاب ذوى الآراء القوية								
7	أحكم على نفسي وفق ما اعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق مع قيم وأفكار الطلاب								
8	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز درس التربية الرياضية								
9	أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة في درس التربية الرياضية								
10	اتحكم بواجباتي الدراسية بشكل جيد								
11	لا أشعر براحة مع الطلاب في درس التربية الرياضية								
12	أواجه صعوبة في ترتيب واجباتي المدرسية بطريقة جيدة								
13	أستطيع خلق جو في درس التربية الرياضية يتفق كثيرا مع ما أحبه								
14	أؤدي بشكل جيد في درس التربية الرياضية								
15	بشكل عام، أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتي على مواصلة درس التربية الرياضية								
16	لست مهتما بالأنشطة التي تحسن من خبراتي								
17	أشعر بأنى تطورت وتحسنت كثيرا في درس التربية الرياضية								
18	أستمتع بمشاركة زملائي عند اداء فعاليات وانشطة درس التربية الرياضية								
19	أعتقد أنه من المهم المرور بنشاطات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي								
20	لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في درس التربية الرياضية فهي جميلة بحالتها الراهنة								
21	أستمتع بوجود مواقف جديدة في درس التربية الرياضية تتطلب مني تنوع في الأداء								
22	درس التربية الرياضية بالنسبة لي عملية تعلم وتغير مستمر								

					أنا مستعد دائماً للدرس التربوية الرياضية	23
					نادراً ما أشعر بأشياء غير سارة في درس التربية الرياضية	24
					أشك في تقرب زملائي مني	25
					أستمتع بتبادل الحديث دائماً مع زملائي في درس التربية الرياضية	26
					أنقل أي محادثة أو نقاش إلى مستوى أعلى	27
					يصفني المدرس بأنني معطاء ومستعد دائماً للمشاركة بوقتي مع زملائي	28
					أثق في زملائي وأعلم أنهم أيضاً يتقون بي	29
					يرى معظم زملائي أنني محب وعطوف	30
					أستمتع بسماع الأفكار الجديدة في درس التربية الرياضية	31
					ألتزم بتعليمات المدرس في الدرس التربوية الرياضية	32
					لا أحب جذب انتباه المدرس لي	33
					أعرف كيفية جذب زملائي نحو في درس التربية الرياضية	34
					أجد ان ما حققته في درس التربية الرياضية يلائم قدراتي	35
					أتهرب من واجباتي البيتية	36
					أشعر بأنني واثق من قدراتي البدنية	37
					انا معجب بمدرس التربية الرياضية	38
					عندما أنظر إلى نفسي أشعر بالسعادة لسير الأمور بالصورة التي توضح أنني قد فعلت كل ما يجب القيام به في درس التربية الرياضية	39
					بصفة عامة أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي	40
					احب المناقشات الجانبية في درس التربية الرياضية	41
					عندما أقارن نفسي بزملائي في درس التربية الرياضية أشعر بالرضا عن نفسي	42
					أسعى إلى ادخال السعادة في نفوس زملائي أثناء درس التربية الرياضية	43
					أشعر بالرضا عن الشكل الذي يبدو عليها مظهري الجسمي	44
					التركيز على ادائي أثناء درس التربية الرياضية	45
					استغل اي وقت فراغ للاسترخاء أثناء درس التربية الرياضية	46
					افقد تركيزي عندما اسمع كلمات نابية تجاهي من مدرس التربية الرياضية	47
					اتحكم في انفعالاتي في الاوقات الحرجة من درس التربية الرياضية	48
					لا اتمكن من كبت الافكار التي تتعارض مع احتياجات درس التربية الرياضية	49
					انا متسرع في اتخاذ قرارات أثناء درس التربية الرياضية	50