

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى
الباحث / عبد الرحمن خالد حسن
أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى

الباحث / عبد الرحمن خالد حسن
أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

Romanceman_abd@yahoo.co.uk

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص :-

يعتبر درس التربية الرياضية من الحصص المدرسية التي لأتقل أهمية عن بقية الدروس المنهجية، وذلك لدوره الفعال للطلاب حيث يساعد على إكسابهم لياقة بدنية وكذلك على الجانب النفسي بالإضافة الى اعتباره درس ترفيهي للطلاب للتخلص من ضغط الحصص الأخرى، وتكمن أهمية البحث في ابراز دور درس التربية الرياضية الذي يساعد الطالب على ان يتفاعل ايجابيا مع محيطه المدرسي ، فمن خلال هذا الدرس يصقل أداءه للمهارات بحسب الخطة المعدة مسبقاً، اما مشكلة البحث فكون الباحث معلم جامعي لدرس التربية الرياضية على ملاك مديرية تربية الرصافة الاولى ، لاحظ عدم الاهتمام بالرياضة المدرسية وإهمال هذه المادة لدرجة قد تصل في بعض الأحيان الى اخذ حصة درس التربية الرياضية لدروس منهجية أخرى وسلب حق الطالب بالتمتع وصرف الطاقة خارج حدود الصف ، مما أدى الى ارتفاع مستوى الانفعالات السلبية للطلاب نتيجة عدم شعور الطلاب بالارتياح النفسي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بالمدارس الإعدادية في مركز تربية بغداد الرصافة الاولى وتحديدأ طلاب الصف الخامس الإعدادي الأدبي، اما عينة البحث بلغ عددهم الكلي (181) من أصل (404) حجم المجتمع، وكانت بواقع (80) عينة الاستطلاعية و(101) عينة التطبيق ، وتم استخدام الوسائل الإحصائية عن طريق برنامج الحقيبة الإحصائية (Spss)، وتم التوصل الى النتائج وعرضها وتحليلها بوسائل إحصائية دقيقة للوصول الى نتائج علمية دقيقة. واهم الاستنتاجات التي توصل إليها البحث :

1. وجود تأثير إيجابي كبير لدرس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي وبدلالة إحصائية معنوية جيدة.

لذلك يوصي الباحث على ضوء النتائج أعلاه :

1. التأكيد على تطبيق درس التربية الرياضية في كافة المدارس لما له من تأثير في المستوى النفسي للطلاب المرحلة الإعدادية.

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى

الباحث / عبد الرحمن خالد حسن
أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

يعد درس التربية الرياضية من اهم الحصص المدرسية لما له أهمية جمة للطلاب حيث يساعد على إكساب الطلاب لياقة بدنية وكذلك على المستوى النفسي كما انه يعتبر درس ترفيهي للطلبة للتخلص من ضغط الحصة الأخرى لذلك نجد لدرس التربة الرياضية ذات مكانة خاص في نفوس الطلبة في كل المراحل ولمختلف الأعمار, وتكمن أهمية درس التربية الرياضية في انه يساعد الطالب على أن يتفاعل بشكل إيجابي مع محيطه, كما وتقوي شخصية الإنسان, وتصل مهارات الاتصال لديه؛ لهذا فنحن نرى الأشخاص الذين يعملون في الحقول الرياضية المختلفة كيف استطاعوا تكوين علاقات متينة مع أفراد محيطهم, وكيف استطاعوا نيل الاحترام الكبير من قبل الآخرين.

2-1 مشكلة البحث :-

شهدت الحركة التعليمية في السنوات الأخيرة في العراق تغيرا كبيرا من أجل تطوير ورفع مستوى التعلم وتحسينها بما يتماشى وروح العصر, وكان إعداد وتصميم المناهج وتكوين الأساتذة ووضع الاستراتيجيات لها من أبرز ما تناوله القائمون على إعادة صياغة وإصلاح المناهج وتعديلها, اذ تتلاءم مع الوضع الحالي فقد عمدت وزارة التربية العراقية على مراجعة وتقييم مناهجها التعليمية الجديدة من جميع النواحي وتشجيع العاملين في مجال التربية والتعليم العالي والبحث العلمي على البحث وتقييم وتقويم هذه المناهج وعلى الرغم من كل هذه التطورات لازال درس التربية الرياضية مهمش مسلوب الحق.

وكون الباحث معلم جامعي لدرس التربية الرياضية في مديرية تربية بغداد الرصافة الأولى قد لاحظ عدم الاهتمام بالرياضة المدرسية وإهمال درس التربية الرياضية وقدر وصل الحال في بعض المدارس اخذ حصة درس التربية الرياضية لدروس أخرى من هنا وجد الباحث مشكلة البحث التي تجسدت في إهمال أهمية درس التربية الرياضية والإغفال عن مردوده الايجابي على الطلاب والهيئة التعليمية من النواحي البدنية والصحية والنفسية والمعرفية وهذا أدى الى ظهور نتائج سلبية منها تردي المستوى المعرفي للطلاب وظهور مؤشرات سلبية في السلوك النفسي إضافة الى ارتفاع مستوى الانفعالات السلبية.

3-1 أهداف البحث :-

1. اعداد مقياس للارتياح النفسي لطلاب المرحلة الإعدادية.
2. التعرف على مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

4-1 فرضية البحث:-

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و نتائج الاختبارات البعدية في مستوى الارتياح النفسي لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري

: طلاب الصف الخامس الأدبي في مدارس مركز الرصافة الاولى.

2-5-1 المجال الزمني:

: من 10 / 1 / 2019 ولغاية 10 / 4 / 2019.

3-5-1 المجال المكاني:

: المدارس الإعدادية في مركز تربية الرصافة الاولى.

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى

الباحث / عبد الرحمن خالد حسن
أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية:

1-2 الارتياح النفسي (1) :-

يعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم الحديثة المشتقة من علم النفس الايجابي لذا يجب التعرف على علم النفس الايجابي الذي يعتبر الأساس لمفهوم الارتياح النفسي.

بدأ علم النفس الايجابي كحركة تطورات من التفكير الايجابي الى علم النفس الايجابي على يد مارتن سيلغمان ، رئيس الجمعية النفسية الأمريكية .

حيث يرى ان علم النفس لايهتم بدراسة المرض والضعف والتلف فقط بل يفترض ان يهتم ايضا بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية ، وبالتالي اصبح تركيز الدراسات النفسية على نقاط القوة في نفسية الانسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي و التقدير الاجتماعي والقناعة بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان الى اضطرابات بالصحة النفسية .

تعريف الارتياح النفسي(2): "يعرف الارتياح اصطلاحاً هو كمال الصحة النفسية وسلامتها من العقبات النفسية ، وهو حالة وجدانية يمكن تعريفها من خلال ثلاث معايير هامة :

حالة ذاتية ايجابية (تقويم ذاتي) للتوافق مع الحياة العملية.

2. هو انسجام وتطابق كلي ايجابي (الرضا عن الحياة).

3. هو البعد عن الانفعالات السلبية ودرجات القلق العدوانية.

تعريف Ryff (1): والتي ترى فيه ان الارتياح النفسي هو الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمته ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها.

وتؤكد (Ryff -1995) (2) يعد التطوير الفردي كمفتاح لضمان إمكانية فتح الفرد أمام الخبرات الجديد. لقد أوضح أن الأفراد ذوي المستوى العالي من التطور الشخصي لديهم شعور بالاستمرارية تطوير أنفسهم ، فهي مفتوحة لتجارب جديدة وعلى استعداد لتحقيق إمكاناتهم. والرياضة هي أداة مهمة التي تؤثر بشكل مباشر على تنمية الأفراد الشخصية وتقوي رغبتهم في مكافحة الأزمات وتمكنهم من ذلك أن تدرك إمكاناتها.

(1) Seligman.m.csikszentmihalyi.m(2000)Positive Psychology:an introduction.American Psychologist P:5

(2) Ryff,C Love,G,Urry,H,Muller,D,Rosen-Kranz.M,Friedman.E,Davidson,R,& Singer .B(2006) Psychological

(1) Ryff,C.D.(1995) Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science.4.99-104

(2)Ryff,:Well-Being and III-Being :Do They Have Distinct or Biological Correlates? Psychotherapy Psychosomatics,75-85-95

**تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى**
الباحث / عبد الرحمن خالد حسن أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

الفصل الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :-

تم استخدام المنهج الوصفي ذلك لملائمة وطبيعة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية و المتمثل بالمدارس الإعدادية في تربية بغداد الرصافة الأولى للعام الدراسي (2018/2019) وتحديدًا طلاب الصف الخامس الأدبي والبالغ عددهم (404) طالب موزعين على (7) مدارس تمثل مجتمع البحث. اما عينة البحث بلغ عددهم (181) من أصل (404) المجتمع الكلي ، وهم بذلك يمثلون عينة البحث الأساسية التي تم تطبيق المتغيرات البحثية عليهم وقد بلغت نسبتهم (44.80)% من مجتمع البحث كما مبين بالجدول (1) تفاصيل مجتمع وعينة البحث.

جدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع وعينة البحث

المديرية	القطاع	المدارس	المجتمع الكلي	العينة الاستطلاعية لإعداد المقياس	النسبة	عينة التطبيق	النسبة	المجموع
الرصافة الأولى	المركز	عبد الله بن رواحه	80	20	%11	-		20
		الأنصار	54	-		22	%12	22
		الاعظمية	67	20	%11	15	%8	35
		السويس	80	20	%11	16	%8	36
		المستنصرية	18	-		13	%7	13
		الشماسية	50	-		18	%9	18
		المتن بن حارثة	55	20	%11	17	%9	37
المجموع			404	80	%44	101	%55	181

3-3 اعداد مقياس الارتياح النفسي :-

عمد الباحث الى إتباع الخطوات العلمية التالية لإعداد المقياس:-

أولاً: المجالات المستخدمة بالبحث بالمقياس :-

استخدم الباحث ثلاث مجالات كما مبين بالجدول:

جدول (3) يبين مجالات مقياس الارتياح النفسي

ت	المجالات
1	مجال الارتياح الشخصي
2	مجال الرضا عن الحياة

**تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى**
الباحث / عبد الرحمن خالد حسن أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

3	مجال التوازن الوجداني
---	-----------------------

ثانياً: عبارات المقياس:

استخدم الباحث (32) عبارة موزعة على ثلاث مجالات.

جدول (4)

يبين عدد عبارات مقياس الارتياح النفسي

ت	المجالات	عدد العبارات
1	مجال الارتياح الشخصي	8
2	مجال الرضا عن الحياة	5
3	مجال التوازن الوجداني	19

ثالثاً: أعداد تعليمات المقياس:-

راع الباحث عند وضعه لتعليمات المقياس ان تكون بسيطة ومفهومة والإجابة عنها بصدق وجدية ولا تحتاج الى وقت، وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة وإنها تستعمل لأغراض البحث العلمي ليستجيب المختبرين وحثهم على الإجابة بصدق دون ذكر الاسم من اجل تقليل المحتمل من تزيف الإجابة.

رابعاً: المفتاح التصحيحي لمقياس الارتياح النفسي :-

عمد الباحث الى استخدام مفتاح (ليكرت) الخماسي في تصحيح المقياس وذلك لملائمتها لطبيعة البحث وجراءته، كذلك لتناسبها مع الاستبيانات المستخدمة في البحث ، فكانت الأوزان المحسوبة باتجاه إيجابي من (1-5) على وفق البدائل وهي: (قليلاً جداً = 1 درجة) و(قليلاً = 2 درجتان) و(بدرجة متوسطة = 3 درجات) و(كثيراً = 4 درجات) و(كثيراً جداً = 5 درجات) حيث بلغت اعلى درجة يمكن للطالب الحصول عليها هي (5x عدد فقرات المجال) وادنى درجة (1x عدد فقرات المجال)، اما بالنسبة للفقرات السلبية فيكون حساب الدرجة عكس السلم كما موضح بالجدول .

جدول (4)

يبين سلم البدائل وأوزانها

الفقرات	البدائل	كثيراً جداً	كثيراً	بدرجة متوسطة	قليلاً	قليلاً جداً
الايجابية	الدرجة	5	4	3	2	1
السلبية		1	2	3	4	5

3-4 تجربة الاستطلاعية للمقياس (اعداد المقياس) :-

أجرى الباحث بتاريخ 2019/1/19 تجربة اعداد المقياس على عينة مكونة من (80) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الرئيسة، للتأكد من صلاحية المقياس وملائمته لعينة البحث كذلك لاستخراج الخصائص السايكومترية لمقياس.

3-5 الخصائص السايكومترية لمقياس الارتياح النفسي:

2-5-1 صدق المقياس :-

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى

أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم الباحث / عبد الرحمن خالد حسن

يعد من الوسائل والمؤشرات الضرورية للتأكد من أدوات القياس لذلك استخدم الباحث نوعين من الصدق.

1- صدق الظاهري:-

يستخدم تعبير الصدق الظاهري للإشارة الى ان الاختبار يتضمن فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه ⁽¹⁾، ومن المرغوب فيه بصفة عامة ان يكون الاختبار ذي صدق ظاهري إذا يلعب الصدق الظاهري دوراً واضحاً في تنمية تعاون المفحوصين وتوجيه انتباهه الى نوع الإجابة المطلوب منه. وهذا يحدث حينما يقرر شخص له صلة واضحة يؤكد ان المقياس يلائم الخاصية المراد قياسها ، وهذا تحقق عندما تم عرض المقياس بصورته الأولية* على عدد من الخبراء والمختصين وقد اتفقوا على ان الفقرات صالحة.

2- صدق البناء:-

يعنى صدق البناء بالسماوات السيكولوجية (النفسية) التي تنعكس او تظهر في درجات اختبار ما. ⁽²⁾ ، أي مدى قياس عبارات المقياس للسمة المراد قياسها. ⁽³⁾ وللتأكد صدق البناء للمقياس عمد الباحث باستخدام الطرائق التالية :

أولاً : القوة التمييزية للعبارات:-

تستخدم هذه الطريقة لمعرفة صدق الاختبار على أساس إمكانتيه في التمييز بين المختبرين الحاصلين على الدرجات العليا والمختبرين الحاصلين على الدرجات الدنيا في الصفة التي يقيسها الاختبار ⁽⁴⁾

وللتحقق من ذلك تم تفرغ إجابات عينة الإعداد البالغ عددهم (80) طالب ، بعد تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة ، وتم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا ومثلها للدرجات الدنيا، لتمثل المجموعة المتطرفة، وقد استخدم اختبار (T_test) لاستخراج معامل التميز لكل عبارة من عبارات المقياس ، اذ أوضحت النتائج دلالة قيمة (ت) المحسوبة كافة لجميع العبارات معنوية ، إذ ان مستوى الدلالة المحسوب هو اصغر من قيمة نسبة الخطأ المعتمد (0.05) كما مبين أدناه.

جدول (12)

يبين قيمة T المحسوبة لفقرات مقياس الارتياح لنفسي لتجربة الإعداد

العبارة	المجموعة	المعالم الإحصائية		قيمة (T-test)	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س-			
1	المجموعة العليا	4.909	0.294	14.790	0.00	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.636	0.657			

⁽¹⁾ صفوت فرج : القياس النفسي ، ط2 ، القاهرة-مصر ، دار الفكر ، 1989 ، ص22.

^(*) ملحق (9) المقياس بصورته الأولية

⁽²⁾ سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط6 ، الأردن - عمان ، دار المسرة ، 2012 ، ص273.

⁽³⁾ محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية الرياضية والبدنية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر

، 2006 ، ص244

⁽⁴⁾ عامر سعيد جاسم : سيكولوجية كرة القدم ، ط، النجف ، دار ضياء للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص68

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى
الباحث / عبد الرحمن خالد حسن
أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

معنوي	0.00	14.931	0.294	4.909	المجموعة العليا	2
			0.666	2.590	المجموعة الدنيا	

**تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى**
الباحث / عبد الرحمن خالد حسن أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

3	المجموعة العليا	4.772	0.428	12.785	0.00	معنوي
		2.636	0.657			
4	المجموعة العليا	4.909	0.294	15.714	0.00	معنوي
		2.454	0.670			
5	المجموعة العليا	4.863	0.351	16.230	0.00	معنوي
		2.318	0.646			
6	المجموعة العليا	4.818	0.394	13.453	0.00	معنوي
		2.227	0.812			
7	المجموعة العليا	4.636	0.492	12.160	0.00	معنوي
		2.272	0.767			
8	المجموعة العليا	4.909	0.294	13.812	0.00	معنوي
		2.409	0.796			
9	المجموعة العليا	4.545	0.509	16.609	0.00	معنوي
		1.863	0.560			
10	المجموعة العليا	4.590	0.503	20.333	0.00	معنوي
		1.818	0.394			
11	المجموعة العليا	4.545	0.509	13.239	0.00	معنوي
		2.181	0.664			
12	المجموعة العليا	4.545	0.509	19.524	0.00	معنوي
		1.772	0.428			
13	المجموعة العليا	4.772	0.428	23.364	0.00	معنوي
		1.454	0.509			
14	المجموعة العليا	4.772	0.428	13.390	0.00	معنوي
		2.363	0.726			

**تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى**
 الباحث / عبد الرحمن خالد حسن أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

معنوي	0.00	17.015	0.000	5.000	المجموعة العليا	15
			0.726	2.363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	18.530	0.213	4.954	المجموعة العليا	16
			0.595	2.454	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	13.310	0.476	4.681	المجموعة العليا	17
			0.702	2.272	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	18.209	0.000	5.000	المجموعة العليا	18
			0.702	2.272	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	16.821	0.294	4.909	المجموعة العليا	19
			0.755	2.000	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	14.860	0.213	4.954	المجموعة العليا	20
			0.789	2.363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	18.243	0.000	5.000	المجموعة العليا	21
			0.666	2.409	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	17.158	0.000	5.000	المجموعة العليا	22
			0.670	2.545	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	22.570	0.428	4.772	المجموعة العليا	23
			0.503	1.590	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	12.713	0.732	3.818	المجموعة العليا	24
			0.503	1.409	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	16.230	0.351	4.863	المجموعة العليا	25
			0.646	2.318	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.00	12.069	0.785	3.954	المجموعة العليا	26
			0.509	1.545	المجموعة الدنيا	

**تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى**
الباحث / عبد الرحمن خالد حسن أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

27	المجموعة العليا	3.727	0.767	15.795	0.00	معنوي
	المجموعة الدنيا	1.045	0.213			
28	المجموعة العليا	4.227	0.685	16.836	0.00	معنوي
	المجموعة الدنيا	1.272	0.455			
29	المجموعة العليا	4.409	0.590	17.040	0.00	معنوي
	المجموعة الدنيا	1.590	0.503			
30	المجموعة العليا	4.045	0.785	12.979	0.00	معنوي
	المجموعة الدنيا	1.454	0.509			
31	المجموعة العليا	4.590	0.503	20.199	0.00	معنوي
	المجموعة الدنيا	1.500	0.511			
32	المجموعة العليا	4.181	0.795	18.772	0.00	معنوي
	المجموعة الدنيا	1.000	0.000			

قيمة T الجدولية = (1.684) عند درجة حرية (42) ومستوى دلالة (0.05)

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بدرجة مجالها وبالدرجة الكلية للمقياس):-
تم حساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس الارتياح النفسي لعينة الإعداد باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة ومجالها بالدرجة الكلية للمقياس، كما موضح بالجدول :-
جدول (13)

يبين معاملات الارتباط (بيرسون) لفحص صلاحية عبارات مقياس الارتياح النفسي لعينة الإعداد بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابة كل عبارة ومجالها والدرجة الكلية للمقياس

الفقرات	درجة المجال	الدرجة الكلية	ن نسبة الخطأ	الفقرات	درجة المجال	الدرجة الكلية	ن نسبة الخطأ
1	0.523	0.436	0.00	17	0.553	0.649	0.00
2	0.628	0.518	0.00	18	0.531	0.526	0.00
3	0.515	0.420	0.00	19	0.498	0.464	0.00
4	0.731	0.464	0.00	20	0.484	0.485	0.00

**تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى**
الباحث / عبد الرحمن خالد حسن أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

0.00	0.553	0.545	21	0.00	0.562	0.805	5
0.00	0.688	0.628	22	0.00	0.486	0.671	6
0.00	0.366	0.451	23	0.00	0.390	0.674	7
0.00	0.549	0.683	24	0.00	0.543	0.628	8
0.00	0.362	0.489	25	0.00	0.554	0.746	9
0.00	0.314	0.464	26	0.00	0.620	0.891	10
0.00	0.426	0.605	27	0.00	0.580	0.777	11
0.00	0.499	0.627	28	0.00	0.506	0.793	12
0.00	0.425	0.511	29	0.00	0.425	0.461	13
0.00	0.510	0.629	30	0.00	0.435	0.441	14
0.00	0.431	0.562	31	0.00	0.618	0.560	15
0.00	0.599	0.720	32	0.00	0.690	0.658	16

القيمة الجدولية = (0.217) عند درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0.05)
قيمة T الجدولية = (1.684) عند درجة حرية (42) ومستوى دلالة (0.05)

3-5-2 ثبات المقياس:- يعد الثبات من الأسس الضرورية لأدوات البحث كما ان هنالك عدة طرائق لحساب الثبات فقد استخدم الباحث طريقتين لحساب الثبات هما :-
أولا : طريقة التجزئة النصفية :-

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية و ذلك فقد يكون من الصعب على الباحث أن يطبق اختبارين متكافئين على الطلاب، أو قد يتعذر عليه فحص الطلاب مرتين في الاختبار نفسه. خاصة في المقاييس النفسية، لذلك يتم اللجوء إلى تقسيم الاختبار إلى نصفين، الطريقة الأبسط، والتي يكثر استخدامها، هي وضع الفقرات ذات الأرقام الفردية في النصف الأول والزوجية في النصف الثاني، وحساب الارتباطات بين النصفين.⁽¹⁾

(¹) علي سموم ، صادق جعفر: المقياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، ط1 ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2015 ، ص222.

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى

أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

الباحث / عبد الرحمن خالد حسن

لذا فقد استخدم الباحث استمارات عينة الإعداد البالغ عددها (80) استمارة قسمت الى فقرات فردية وزوجية ، وتم استخراج معامل الثبات بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط (سبيرمان- براون) واتضح ان معامل ارتباط النصف والارتباط الكلي عالية وهذا يعني ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عال كما موضح بالجدول أدناه.

ثانياً: طريقة معامل ثبات (ألفا كرونباخ) :-

يستخدم معامل ألفا_كرونباخ لاستخراج ثبات المقياس لذلك استخدمه الباحث لاستخراج ثبات المقياس على عينة الإعداد البالغ عددهم (80) طالباً وللتأكد من صلاحية المقياس ، وبعد استخراج معامل الثبات اتضح ان المقياس يتميز بدرجة ثبات عال يمكن استخدامه بالدراسة الحالية كما موضح بالجدول أدناه.

جدول (14)

يوضح معامل الثبات بطريقة (التجزئة النصفية) ومعامل (ألفا كرونباخ)

معامل ألفا_كرونباخ	الفقرات الزوجية	الفقرات الفردية	
0.897	56.6	54.9	س-
	9.94	8.78	ع
	0.846		ارتباط النصف
	0.917		ارتباط كلي سبيرمان- براون

3-5-3 موضوعية المقياس:-

الموضوعية تعنى بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون. وهي عدم اختلاف المقيدين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين، أي أن هناك فهماً كاملاً من جميع المختبرين بما سيؤدونه وان يكون هناك تفسير واحد للجميع وان لا يكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه.

وبما ان مجالات وفقرات المقياس التي استخدمت قد عرضت على الخبراء وحازت على اتفاق الخبراء بسبب وضوحها وملائمتها لطبيعة العينة وسهولة تطبيقها كذلك لتمتعها بدرجة ثبات عالية وصدق عال إذن فهي تتمتع بمستوى عال من الموضوعية⁽¹⁾.

3-6-3 تطبيق مقياس الارتياح النفسي:-

3-6-1 القبلي:

عمد الباحث الى إجراء الاختبارات القبلي بمساعدة فرق العمل الذين تم تدريبهم والتأكد من صلاحيتهم للعمل ضمن الدراسة، ذلك يوم الأربعاء الموافق 2019/2/20 ، كم راع الباحث توفير الظروف المناسبة للعينة بخصوص مقياس الارتياح النفسي.

(1) علي سموم ، صادق جعفر: مصدر سبق ذكره ، ص229

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى

الباحث / عبد الرحمن خالد حسن

أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

3-2-6 البعدي:

عمد الباحث الى إجراء الاختبارات البعدية لمقياس الارتياح النفسي، بعد إتمام الكورس الدراسي لعينة البحث والذي يمثل الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية ولمدة (7) أسابيع بواقع (14) وحدة تعليمية ، ضمن خطة* درس التربية الرياضية التي أعدتها وزارة التربية وبمتابعة وإشراف مديرية النشاط الرياضي والفني ، أي انه لا يوجد أي تدخل أو تأثير من قبل الباحث في خطة الدرس.

ذلك بتاريخ 2019/4/10 واتبع الباحث نفس الخطوات المتبعة في الاختبارات القبلية من (فرق العمل ، الأدوات ، ظروف الاختبار)

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة:-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية برنامج (Spss) لمعالجة البيانات ، كم تم استخدام القوانين التالية

- الوسط الحسابي.
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط (بيرسون) .
- سبيرمان_ براون .
- T_test للعينات المستقلة.

الفصل الرابع

4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضية البحث (للاختبارات القبلية والبعدي لمستوى الارتياح النفسي لعينة البحث في مدارس مركز الرصافة الاولى):-

جدول (17)

يبين فروق الأوساط الحسابية القبلية والبعدي لمقياس الارتياح النفسي لعينة مدارس مركز الرصافة الاولى

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		ع	س-	ع	س-			
الارتياح النفسي	درجة	12.04	71.50	13.43	122.13	26.13	0.00	معنوي

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى

الباحث / عبد الرحمن خالد حسن
أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

يبين الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي لمقياس الارتياح النفسي في الاختبار القبلي بلغ (71.50) وبانحراف معياري (12.04+)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (122.13) وبانحراف معياري (13.43+)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (26.13) ونسبة الخطأ (0.00) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

2-4 مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى للبحث (للاختبارات القبلية والبعدي لمستوى الارتياح النفسي لعينة البحث في مدارس المركز لتربية الرصافة الاولى:-)

يتبين من الجدولين (17) ان هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي لمقياس الارتياح النفسي ويعزو الباحث أسباب الفروق الإحصائية الى تأثير درس التربية الرياضية في الحالة النفسية لطلاب عينتين البحث. وانعكاسه بشكل ايجابي في مستوى الارتياح لدى الطلاب وهذا ما تؤكدته النتائج البعدي للمقياس .

وتؤكد (Ryff-1995)⁽¹⁾ يعد التطوير الفردي كمفتاح لضمان إمكانية فتح الفرد أمام الخبرات الجديد. لقد أوضح أن الأفراد ذوي المستوى العالي من التطور الشخصي لديهم شعور بالاستمرارية تطوير أنفسهم ، فهي مفتوحة لتجارب جديدة وعلى استعداد لتحقيق إمكاناتهم. والرياضة هي أداة مهمة التي تؤثر بشكل مباشر على تنمية الأفراد الشخصية وتقوي رغبتهم في مكافحة الأزمات وتمكنهم من ذلك أن النشاط الرياضي له تأثير مباشر على التنمية الفردية للطلاب ربما يتم قبول ذلك باعتباره العنصر الأكثر أهمية من طبيعة بعدهم النفسي ،

في دراسة أجرتها شركة (Certel et al 2015) تم تحديد مستويات الارتياح النفسي للطلاب الذين يمارسون درس التربية الرياضية كانت نتائجهم أعلى من أولئك الذين لا يمارسون درس التربية الرياضية ، وأيضاً توصلت الى انخفاض الكفاءة الذاتية الاجتماعية والعاطفية والعامة للمراهقين الذين لا يمارسون الرياضة اعلى من الرياضيين المراهقين الذين يقومون في بعض الأحيان بممارسة الرياضة واللعب في فريق⁽²⁾.

كل هذا النتائج والدراسات تؤكد علاقة واضحة لدرس التربية الرياضية بالحالة النفسية للطلاب بصورة خاصة اما بصورة عامة فان الرياضة بشكل عام تغير وتحسن من مزاج الفرد ولها القدرة على تحويل المزاج السلبي الى ايجابي ، كما ان ارتفاع معدل درجات الاختبارات البعدي لمقياس الارتياح النفسي لعينة البحث ، وكون المقياس يحتوي على ثلاث مجالات ، مما يعني ان التغير حصل على وفق ثلاث مجالات أي ان درس التربية البدنية أثر على الارتياح الشخصي للطلاب والرضا عن الحياة وارتفاع الوجدان الإيجابي وانخفاض الوجدان السلبي. ونتيجة لذلك ، فإن النشاط البدني مهم للجميع ، ولما كان من الضروري وجود صحة بدنية جيدة أيضاً الصحة الجيدة للناس من حيث الحالة النفسية ضرورية لحياة أفضل وفعل أشياء أفضل كذلك الناس يشعرون بالرضا أنفسهم. الرياضة توفر التفاعل والتواصل وتطوير التعاون بين الأفراد. و تمكن الرياضة الفرد من الاهتمام بجسمه وبنفسه وإعطاء قيمة له لزيادة احترام الذات من الممكن أن نتمكن من إضافة الرياضة لعوامل أخرى مثل

(1) Ryff, C. D. (1995) Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science. 4.99-104

(2) Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S., & Varol, S. R. (2015). Investigation of the relationship between high school students' self-sufficiency and level of subjective well-being. Journal of Research in Education and Teaching, 307-318

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى

الباحث / عبد الرحمن خالد حسن
أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

الأسرة والبيئة ونظام التعليم التي تؤثر على مستويات الارتياح النفسي ، اما بالنسبة للمراهقين درس التربية البدنية يساهم في الحد من بعض المشاكل النفسية وزيادة في لارتياح في الحياة. لا ينبغي أن ننسى أن الأفراد النشطين والأصحاء سيكونون أكثر تصميمًا ونشاطًا في إيجاد حلول لمشاكلهم ، فضلاً عن ان عينة البحث اشتملت فقط على الطلاب الذين يمارسون رياضة داخل المدرسة أي إنشاء درس التربية الرياضية مما يجعل هذا الدرس المتنافس الوحيد لديهم للتخلص من الضغوطات العائلية او النفسية او ضغوطات العمل ، وهذا ما أدى الى ارتفاع الفروق في الاختبارات البعدية وبذلك تتحقق الفرضية الخاصة بالبحث.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

على وفق النتائج التي وصل إليها البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية : -
1. لدرس التربية الرياضية تأثير في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية وبدلالة معنوية جيدة.

2-5 التوصيات :

على وفق الدراسة التي تم التوصل إليها ، يوصي الباحث مايلي :
1. التأكيد على تطبيق درس التربية الرياضية في كافة المدارس لما له من تأثير في المستوى النفسي للطلاب المرحلة الإعدادية.

المصادر العربية:

- (¹) صفوت فرج : القياس النفسي ، ط2 ، القاهرة-مصر ، دار الفكر ، 1989 ، ص22.
- (*) ملحق (9) المقياس بصورته الأولية
- (²) سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط6 ، الأردن – عمان ، دار المسرة ، 2012 ، ص273.
- (³) محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية الرياضية والبدنية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص244
- (⁴) عامر سعيد جاسم : سيكولوجية كرة القدم ، ط.ب. النجف ، دار ضياء للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص68
- (⁵) علي سموم ، صادق جعفر: القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، ط1 ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2015 ، ص222.

المصادر:

- ❖ Imtanius Michael: Stability, Honesty, and Global Structure of a Localized Image of the Denner, Larsen and Griffin Scale, for Life Satisfaction, Journal of the Federation of Arab Universities for Education and Psychology, 2, 2011, 11-37.
- ❖ Sami Mohammed Melhem: Measurement and Evaluation in Education and Psychology, I 6, Jordan - Amman, Dar Al-Masarra, 2012, p. 273.
- ❖ Safwat Farag: Psychological Measurement, 2nd Floor, Cairo-Egypt, Dar Al-Fikr, 1989, p. 22.

تأثير درس التربية الرياضية في مستوى الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة
الإعدادية لمدارس المركز في تربية بغداد / الرصافة الاولى
الباحث / عبد الرحمن خالد حسن
أ.د. بان عبد الرحمن إبراهيم

-
- ❖ Amer Saeed Jassim: the psychology of football, i., Najaf, Dar Diaa for publication and distribution, 2008, p 68
 - ❖ Ali Samoum, Sadiq Jaafar: measurement, testing and evaluation in the field of sports, i 1, Baghdad, the National Library, 2015, p. 222.
 - ❖ Mohamed Nasr El-Din Radwan: Introduction to Measurement in Physical and Physical Education, 1st Floor, Cairo, The Book Center for Publishing, 2006, p. 244
 - ❖ Messaoudi M'hamed: Psychological satisfaction and self-efficacy among teachers, Algeria, Oran University 2, PhD thesis, published, 2016.
 - ❖ Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S., & Varol, S. R. (2015). Investigation of the relationship between high school students' self-sufficiency and level of subjective well-being. Journal of Research in Education and Teaching, ,307-318
 - ❖ Ryff,C.D.(1995) Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science.4.99-104
 - ❖ Tiliouine,H& Belgoumidi, A(2009).An exploratory study of religiosity, meaning in life and subjective wellbeing in Muslim students from Algeria Applied Research in Quality of Life,4(1):109-127

**Effect of sport Education Lesson on the Level of Psychological
Satisfaction of the Preparatory Stage Students of the Center
Schools in Baghdad / Rusafa First Education**

**Abdel Rahman Khaled Hassan / Dr. Ba n Abdul Rahman Ibrahim
University of Mustansiriya / collage of Basic Education
Department of Physical Education and Sports Sciences**

The study aimed to identify the impact of the physical education lesson on the level of psychological satisfaction among the students of the preparatory stage of the schools of the center in the education of Baghdad/ Rusafa first. The research included the preparation of a measure of psychological satisfaction. Note that lack of interest in school sports and neglect of this article to the extent that may sometimes take the lesson of the lesson of physical education for other systematic lessons and the denial of the student's right to enjoy and spend energy beyond the limits of the row, resulting in high levels of negative emotions for students .The researcher used the method similar to the experimental to suit the nature of the research. The research community was chosen in a deliberate manner, namely the preparatory schools in the center of education of / Rusafa first 1, specifically the students of the fifth grade preparatory _ literary, the sample of the research reached the total number (181) out of 404 (size of society, (80) sample survey and (101) application sample, and the use of statistical means through the statistical pouch program (Spss), and the results were obtained and presented and analyzed by accurate statistical means to reach accurate scientific results..

The main conclusions of the research:

1. There are statistically significant differences between the tests of tribal and remote in the level of psychological satisfaction and for the benefit of remote tests.

Therefore, the researcher recommends the light of the above results:

1. Emphasize the application of the physical education lesson in all schools because of its impact at the level Psychological for middle school students