

Journal of

# STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 2

Article 47

## The effectiveness of recreational activities in the psychological happiness of students

Muhammad Saad Mardan  
*Babylon Education Directorate, Iraq, muhammed\_20@gmail.com*

Haitham Muhammed Kazem  
*University of Babylon, Iraq*

Hussain Saleh Najm  
*University of Babylon, Iraq*

Amal Sobeih Salman  
*Diyala University, Iraq*

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the [Arts and Humanities Commons](#), [Business Commons](#), [Education Commons](#), [Law Commons](#), and the [Political Science Commons](#)

### Recommended Citation

Mardan, Muhammad Saad; Kazem, Haitham Muhammed; Najm, Hussain Saleh; and Salman, Amal Sobeih (2022) "The effectiveness of recreational activities in the psychological happiness of students," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 2 , Article 47.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1057>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

## فاعلية أنشطته ترويحية في السعادة النفسية لدى طلاب

\* محمد سعد مردان هيثم محمد كاظم حسين صالح المرعي أمال صبيح سلمان

تاريخ القبول: 2022/06/27

تاريخ الاستلام: 2022/06/15

## المستخلص

تعد الأنشطة الترويحية من اهم الاشياء التي تميل اليه النفوس والتي يقدم عليها الافراد بشوق وحماس وهي من أنجح الوسائل لإضفاء المرح والسرور والسعادة النفسية لما تحققة من أهداف تعليمية والتربوية زيادة الى الارتقاء بأجهزة الجسم الوظيفية لمختلف اجزاء الجسد ، اذ ان الهدف الاساسي الترويح هو أعاونة الافراد المشتركين فيه لان يحصلوا على ذروة من السعادة والرضا وأن يستفيدوا من اوقات فراغهم بحيث تعود عليهم بالاستفادة عدة فوائد منها البدنية و صحية و والاجتماعية والثقافية و الفنية حسب نوع النشاط المنفذ. كما يعد مفهوم السعادة النفسية اساسي ومهم في علم النفس الايجابي لما له من مكانة رفيعة في تاريخ الانساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة الى السعادة بوصفها هدفا اسما للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الايجابية والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق التناؤل وهذا المعنى يعتبر الاقرب الى حد ما من مفهوم جودة الحياة والذي يعني شعور الفرد بالسعادة والرضا من اجل تحقيق اهدافه و قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادرا ان يحيا ويتصرف بحرية وسعادة ويصبح وجودة متميزا عن الاخرين ويعكس اتجاهاته و على الرغم من ان الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على ان يحيا الحياة الطويلة التي يشعر فيها بالسعادة. وهدفت الى التعرف على السعادة النفسية عن طريق بناء مقياس لطلاب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية مرحلة اولى .

1- اعداد أنشطة ترويحية وتطبيقها وتنفيذها على الطلاب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية مرحلة اولى

2- التعرف على الفروق لفاعلية أنشطة الترويحية في السعادة النفسية للطلاب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية مرحلة اولى.

3-

**كلمات مفتاحية:** الأنشطة الترويحية، علم النفس، الفرد.

\* بكالوريوس، مديرية تربية بابل، العراق.

[muhammed\\_20@gmail.com](mailto:muhammed_20@gmail.com)

<https://doi.org/10.55384/2790-4237.1057>

2790-4237/© 2022 Golden STEPS Ltd. This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## The effectiveness of recreational activities in the psychological happiness of students

\***Muhammad Saad Mardan**, *Babylon Education Directorate, Iraq*

**Haitham Muhammed Kazem**, *University of Babylon, Iraq*

**Hussain Saleh Najm**, *University of Babylon, Iraq*

**Amal Sobeih Salman**, *Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education, Diyala University, Iraq*

Received: 15/06/2022

Accepted: 27/06/2022

### Abstract

Recreational activities are one of the most significant items that tend to the soul. That individual's offer with longing and enthusiasm. It is one of the most successful forms to add fun, pleasure, and psychological happiness. Because it achieves educational and pedagogical objectives. In addition to upgrading the functional organs of the body for the various parts of the body. As the main goal of recreation is to help the individuals involved in it so that they obtain a peak of happiness and contentment. In addition, taking advantage of their spare time so that they benefit from it. Several benefits, including physical, health, social, cultural, and artistic, according to the type of activity carried out. The concept of psychological happiness is also fundamental in positive psychology because of its high place in human history. Everyone in different cultures has sought happiness as a supreme goal of life because it is linked to a positive mood, satisfaction with life and its quality, and achieving optimism. This meaning is considered somewhat closer to the concept of quality of life, which means the individual's feeling of happiness and satisfaction in order to achieve his goals and his ability to develop and grow in a way that makes him able to live and act freely and happily and become a quality distinct from others. It is reflecting its trends, although the main purpose of psychology is to enable the individual to live a long life in which he feels happy. It aimed to determine psychological happiness by building a scale for students of the University of Babylon, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, first stage.

- 1- Preparing and implementing recreational activities for students, University of Babylon, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, the first stage.
- 2- Identifying the differences in the effectiveness of recreational activities in the psychological happiness of students, University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences, first stage.

**Keywords:** Recreational activities, psychology, the individual.

**1- التعرف بالبحث****1-1 مقدمة والبحث وأهميته**

تعد الأنشطة الترويحية من أهم الأشياء التي تميل اليه النفوس والتي يقدم عليها الافراد بشوق وحماس وهي من أنجح الوسائل لإضفاء المرح والسرور والسعادة النفسية لما تحققة من أهداف تعليمية والتربوية زيادة الى الارتقاء بأجهزة الجسم الوظيفية لمختلف اجزاء الجسد ، اذ ان الهدف الاساسي الترويح هو أعانة الافراد المشتركين فيه لان يحصلوا على ذروة من السعادة والرضا وأن يستفيدوا من اوقات فراغهم بحيث تعود عليهم بالاستفادة عدة فوائد منها البدنية و صحية و والاجتماعية والثقافية و الفنية حسب نوع النشاط المنفذ .

كما يعد مفهوم السعادة النفسية اساسي ومهم في علم النفس الايجابي لما له من مكانة رفيعة في تاريخ الانساني ،وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة الى السعادة بوصفها هدفا اسما للحياة لارتباطها الحالة المزاجية الايجابية والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق التفاؤل وهذا المعنى يعتبر الاقرب الى حد ما من مفهوم جودة الحياة والذي يعني شعور الفرد بالسعادة والرضا من اجل تحقيق اهدافه و قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادرا ان يحيا ويتصرف بحرية وسعادة ويصبح وجودة متميزا عن الاخرين ويعكس اتجاهاته و على الرغم من ان الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على ان يحيا الحياة الطويلة التي يشعر فيها بالسعادة .

ومن هنا تتجلى اهمية البحث وبناء على ما سبق فان الأنشطة الترويحية تهدف الى السعادة النفسية التي يحتاجها كل فرد مهما اختلف في الجنس واللون والعقيدة والسعادة النفسية هي مصدر لحياة تتسم بالاتزان والانشطة الترويحية لها مكانة مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة وتتكامل في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح اكثر اشراقا واكثر بهجة في ما تحققة فاعلية انشطة الترويحية من رفع مستوى المهاري والنفسي وذلك من خلال توجيه ومعالجة العديد من المشكلات النفسية لفئات عديدة من المجتمع فكل لابد من دراسة اهمية تفعيل دور الأنشطة الترويحية في تحقيق السعادة النفسية والتي يمكن ان ينعكس اثرها على تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب .

**2-1 مشكلة البحث**

اصبحت لعبة كرة القدم لامثل لها بين الالعاب الجماعية وهي تحتوي العديد من المهارات وهي من الالعاب التي تجعل الممارس يشعر بالسعادة اثناء تعلم مهاراتها المختلفة وكرة القدم من الأنشطة الترويحية الهامة وان المحور الاساسي للترويح هي السعادة فهناك بعض الاحاسيس والمشاعر التي يكسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل بالإنجاز والابداع و الابتكار والشعور بالسعادة لما يتمتع به الطالب من قدرات عقلية و بدنية.

من خلال ملاحظة كون الباحث احد معلم التربية الرياضية في المديرية العامة للتربية في بابل ومتابعته لدروس التربية الرياضية لاحظ ان اغلب التعلم من خلال الطرق المعتادة و تخطيطات الدرس تستعمل اساليب قد تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب لكن ليس بالمستوى المطلوب لا تودي الى اثاره ميول الطلاب بشكل المطلوب وخاصة بالمراحل الاولى لما ترافقه هذا مرحله من صعوبات وعدم وجود الوقت كافي في تعلم المهارات بشكل المطلوب

لذا ارتأى الباحث معرفة فاعلية الأنشطة الترويحية في تحقيق السعادة النفسية وادخال الاثارة والتشويق لدى الطلاب ومدى الاستفادة منها في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب وبناء على ما سبق تبرز مشكلة البحث الاجابة على التساؤلات الآتية

- هل الأنشطة الترويحية دور في تحقيق السعادة النفسية لدى الطلاب

**3-1 أهداف البحث**

1. التعرف على السعادة النفسية عن طريق بناء وتقنين مقياس لطلاب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية مرحلة اولى .
2. اعداد أنشطة ترويحية وتطبيقها وتنفيذها على الطلاب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية مرحلة اولى

3. التعرف على تأثير فاعلية أنشطة الترويحية في السعادة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب جامعة بابل كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة مرحلة أولى
4. التعرف على الفروق لفاعلية أنشطة الترويحية في السعادة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مرحلة أولى

#### 4-1 فروض البحث

1. وجود تأثير لفاعلية أنشطة ترويحية في السعادة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مرحلة أولى
2. وجود فروق لفاعلية أنشطة ترويحية في السعادة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

#### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2021-2022

2-5-1 المجال الزماني : من (4-11-2021) لغاية (--2022)

3-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

## 2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

اتبع الباحث التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي ، لأنه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة البحث وأهدافه

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

احتوى مجتمع البحث على طلاب جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مرحلة أولى وعددهم ( 120 ) طالبا موزعين على اربع شعب وقد استثنى الباحث شعبة البنات ( أ ) ، ليتبقى ثلاث شعب للعام الدراسي 2021 - 2022 .

### 1-2-2 عينة البحث:

الهدف الذي يضعه الباحث لبحثه والإجراءات التي يتخذها ستحدد طبيعة العينة التي اختارها، "والعينة هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو الأنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله"، إذ شملت عينة البحث (80) طالبا ونسبة (66%) من عدد الطلاب الإجمالي والبالغ (120)، إذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية

### اولاً: عينة التجربة الاستطلاعية

تضمن عينة التجربة الاستطلاعية بعدد من طلاب جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (25) طالبا، ستسحب هذه العينة من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية ، ونسبة مئوية قدرها (20%) من مجتمع البحث

### ثانياً: عينة البناء

اشتملت عينة البناء والتقنين (105) طالبا من جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ونسبة مئوية مقدارها (87.5%).

### ثالثاً: عينة التطبيق (الرئيسية)

تتمثل عينة التطبيق - التجربة الرئيسية- بـ (80) طالب تربية رياضية بنسبة مئوية مقدارها (66.66%) من المجموع الكلي للطلاب (مجتمع البحث) وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تضم (40) طالبا

#### 4-2 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

##### 1-4-2 وسائل جمع المعلومات:

استعمال الباحث أدوات بحثية عدة للوصول إلى المعلومات المطلوبة في البحث وهي:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
3. المقابلات الشخصية .
4. الاستبانة جمع المعلومات للمقاييس .
5. استمارة تفرغ البيانات.

##### 2-4-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

يقصد بأدوات البحث "الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلة ما، مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو أجهزة".

1. جهاز حاسوب شخصي ( لابتوب ) نوع (Lenovo)، عدد (1) .
2. حاسبة يدوية عدد (1) .
3. أدوات مكتبية مختلفة (أقلام جاف، وأقلام رصاص، ومسطرة) .

#### 5-2 اجراءات البحث الميدانية :

##### 1-5-2 اجراءات بناء مقياس السعادة النفسية

من اجل استعمال اداة القياس السعادة النفسية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضية , قام الباحث ببناء مقياس السعادة النفسية وفق الخطوات العلمية التي يمكن اتباعها وكيفية التعامل والربط بين وحدات المقياس من اجل قياس الجوانب الكلية للسمة او الصفة المراد قياسها أعتمد الباحث على المصادر والمراجع الخاصة بعد ذلك سيتم عرضه على الخبراء في مجالات علم النفس الرياضي .

##### 1-1-5-2 تحديد الهدف من المقياس

عمل الباحث من تحديد الهدف من المقياس وهو قياس السعادة النفسية لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .

##### 2-1-5-2 تحديد الاطار النظري لمقياس السعادة النفسية

بعد تحديد الهدف من المقياس، عمل الباحث على الاعتماد على المصادر و المراجع الخاصة في وضع المقياس السعادة النفسية.

### 2-5-1-1 تحديد مفهوم (السعادة النفسية) :

قام الباحث بالاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات الصلة ومن خلال الاطار النظري والتعاريف الواردة فيه توصل الباحث للتعريف النظري الاتي:

اتفق الباحث في بناء مقياسه مع نظرية راف **Ryff, C. & Singer** والتي عرفت السعادة النفسي: مجموعة من المؤشرات السلوكية على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام و تم تحديدها بست عوامل هي الاستقلالية و التمکن البيئي و التطور الشخصي والهدف من الحياة و العلاقات مع الاخرين و تقبل الذات .

### 2-5-1-3 تحديد مجالات مقياس السعادة النفسية

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة, تبنى الباحث أبعاد أو المجالات (6) وهي (الاستقلالية ، التمکن البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات مع الاخرين ، الهدف من الحياة ، تقبل الذات)، ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات او الأبعاد في قياسها السعادة النفسية تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال ( علم النفس الرياضي ، علم النفس التربوي ، اختبار وقياس) والبالغ عددهم (15) خبيراً ضمن استبانة خاصة ، وطلب بيان رأيهم حول صلاحية المجالات لقياس السعادة النفسية الخاص بالطلاب.

### 2-5-1-4 تحديد الأهمية النسبية لمجالات مقياس السعادة النفسية:

سعى الباحث إلى عرض استبانة على السادة الخبراء وعددهم (15) خبيراً لتحديد أهمية كل مجال عن طريق استخراج قيمة الأهمية النسبية وذلك بجمع نصف القيمة القصوى لاتفاق الخبراء مع نصف القيمة للمدى (الأهمية) الموجودة ضمن الاستبانة ، إما قيمة الأهمية النسبية فهي قسمة قيمة الأهمية على القيمة القصوى للاتفاق مضروبة في مئة. ويمكن توضيح ذلك بما يأتي

#### جدول (1)

درجة الأهمية والأهمية النسبية لمجالات مقياس السعادة النفسية

ت	ابعاد	درجة الأهمية للمجال	الأهمية النسبية	القبول الترشيح		النسبة المئوية للأهمية النسبية
				نعم	كلا	
1	الاستقلالية	137	91,333	✓		18,870
2	التمکن البيئي	125	83,333	✓		17,217
3	التطور الشخصي	126	84	✓		17,355
4	العلاقات مع الاخرين	128	85,333	✓		17,360
5	الهدف من الحياة	72	48		✓	9,917
6	تقبل الذات	138	92	✓		19
	المجموع		483,999			% 100

## 5-1-5-2 تحديد عدد الفقرات لكل مجال في مقياس السعادة النفسية

أرتى الباحث أن يكون عدد فقرات المقياس ككل (56) فقرة، وعليه توزعت هذه الفقرات على محاور المقياس وحسب أوزان الأهمية التي أعطيت للمكونات من الخبراء، كما في الجدول (2).

## جدول رقم (2)

يبين تحديد الفقرات لكل مجالات أو أبعاد السعادة النفسية

ت	أبعاد المقياس	عدد الفقرات الكلي	عدد الفقرات الايجابية	عدد الفقرات السلبية
1	الاستقلالية	13	8	5
2	التمكن البيئي	10	8	2
3	التطور الشخصي	9	7	2
4	العلاقات الايجابية مع الاخرين	9	7	2
5	تقبل الذات	13	10	3
	المجموع	56	40	14

تحديد صلاحية فقرات المقياس:

بعد اعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية والبالغ عددها (56) فقرة (الملحق 3) عمل على الباحث عرضها على السادة الخبراء من ذوي الاختصاص ، ولتمثيل المجالات التي تنتمي إليها، وما إذا كانت تحتاج إلى تعديل أو اضافة ، وبعده سوف يقوم بجمع الاستمارات وتفرغها وسوف يستعمل الباحث اختبار (كأ<sup>2</sup>) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها. والجدول (10) بين ذلك

## جدول (10)

يبين آراء الخبراء والمختصين في فقرات المقياس وقيم (مربع كاً) للموافقين وغير الموافقين للسعادة النفسية

ت	ابعاد	ارقام الفقرات في المقياس	عدد الخبراء			قيمة كاً <sup>2</sup>	الدالة الاحصائية
			الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقين		
1	الاستقلالية	-7-6-5-4-3-2-1 13-12-11-9-8	15	%100	صفر	صفر	3.84
		10	%93	1	%7		
2	التمكن البيئي	-20-18-16-14 23-22-21	15	%100	صفر	صفر	3.84
		19-17-15	14	%93	1	%7	
3	التطور الشخصي	-27-26-25-24 -31-30-29-28 33	15	%100	صفر	صفر	15

غير مقبول	0.06	%47	7	%53	8	32		
مقبول	15	صفر	صفر	%100	15	-38-37-35-34 -42-41-40-39 43	العلاقات مع الآخرين	4
غير مقبول	0.6	%40	6	%60	9	36		
مقبول	15	صفر	صفر	%100	15	-47-46-45-44 -52-551-49-48 56-55-54	تقبل الذات	5
مقبول	8.06	%13	2	%87	13	53-50		

#### 7-1-5-2 التجربة الاستطلاعية

لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياس وملائمته لأفراد العينة فضلاً على التعرف المعوقات التي قد تعترض تطبيق المقياس تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية في يوم (29/ 12/ 2021) قوامها (25) فرداً .

#### 8-1-4-2 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الاستطلاعية يأتي دور التجربة الرئيسية. إذ قام الباحث بتطبيق المقياس الذي يتكون من (54) فقرة على أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (105) طالباً

#### 9-1-4-2 موضوعية الاستجابة :

يتم إجراء اللازم في الكشف عن موضوعية الاستجابة عن فقرات المقياس عبر إتباع أسلوب تكرار مجموعة فقرات ، كون هذا السلوك يُعد الأكثر شيوعاً من الأساليب الأخرى ، إذ سيتم اختيار ثلاث فقرات من المقياس ، ثم صياغة فقرات مشابهة لها بالمعنى والمضمون ولكن مختلفة في النص، والجدول (4) يبين أرقام ومحتوى الفقرات المكررة والأصلية.

#### جدول (4)

يُبين أرقام الفقرات الأصلية والمكررة لمقياس السعادة النفسية

ت	رقم الفقرة الأصلية	رقم الفقرة المكررة	أسم المجال
1	5	11	الاستقلالية
2	25	27	التطور الشخصي
3	39	40	العلاقات الايجابية

#### 10-1-4-2 أسلوب تصحيح استبانة للتوافق النفسي:

أعتمد الباحث للمقياس فقراته الايجابية وبخمس بدائل متنوعة حسب صيغة السؤال وقد اعطيت أوزان تراوحت بين (1-2-3-4-5) وبحسب التسلسل للإجابة بالنسبة للفقرات السلبية وكذلك الفقرات الايجابية وبخمس بدائل وقد اعطيت أوزان تراوحت بين (1-2-3-4-5) وبحسب تسلسل الاجابة بالنسبة للفقرة ولمعرفة طبيعة اجابة العينة على المقياس تم استعمال مفتاح التصحيح لهذا الغرض.

## 11-1-5-2 التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

مهما بلغت دقة الأساليب واحكام الخبراء فانه لا تغني عن التجربة الميدانية للمقياس وتحليل درجات فقراته بالاستعانة بالأساليب الاحصائية، وتعد عملية تحليل مفردات المقياس احصائيا من الخطوات المهمة في عملية بناء المقياس فالتحليل الاحصائي يتحقق من مضمون الفقرات في قياس ما اعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للفقرة ومعرفة خصائصها أو تعديلها أو اضافتها أو اعادة ترتيبها حتى يتسنى الوصول إلى اختبار ثابت وصادق ومناسب من حيث القدرة على التميز وغير ذلك ومن هذه الاجراءات الآتي.

## أولاً: المجموعتان الطرفيتان (القوة التمييزية)

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين، وفي هذا الاسلوب يتم ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها الطالبين بعد تصحيح المقياس تنازليا، ثم اختيرت نسبة (33%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين الطرفيتين.

ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس استخدم اختبار (t) لعينتين مستقلتين، حيث عدت القيمة التائية الدالة احصائيا مؤشرا لتمييز الفقرة، والجدول (5) بين ذلك.

## جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القدرة التمييزية لمقياس السعادة النفسية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t	المعنوية
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
1	4.61	0.49	4.11	0.95	2.38	معنوي
2	4.61	0.94	3.84	1.25	2.5	معنوي
3	4.73	0.53	4.23	0.90	2.42	معنوي
4	4.73	0.45	4.42	0.85	2.37	معنوي
5	4.53	0.64	4	1.01	1.62	غير معنوي
6	3.65	1.54	3.19	1.49	1.09	غير معنوي
7	3.76	1.30	3.26	1.34	1.36	غير معنوي
8	4.26	1.15	3.19	1.60	2.77	معنوي
9	4.53	0.81	2.96	1.34	5.13	معنوي
10	3.26	1.21	2.61	1.38	1.81	غير معنوي
11	4.69	0.83	4.38	0.75	1.39	غير معنوي
12	4.61	0.98	3.80	1.02	2.91	معنوي
13	3.26	1.68	2.73	1.07	1.37	غير معنوي
14	4.23	0.90	3.73	0.96	1.93	غير معنوي
15	4.57	0.64	3.92	0.93	2.94	معنوي
16	4.5	0.81	3.38	1.26	3.78	معنوي
17	4.88	0.32	4.19	1.20	2.84	معنوي
18	2.53	1.50	2.5	1.36	0.09	غير معنوي
19	4.84	0.36	3.80	1.13	4.45	معنوي
20	2.53	1.44	2.42	1.17	0.32	معنوي

معنوي	3.55	1.08	3.84	0.54	4.69	21
معنوي	4.25	1.13	3.80	0.40	4.80	22
معنوي	3.9	1.15	3.84	0.49	4.80	23
معنوي	3.73	1.10	3.76	0.48	4.65	24
معنوي	2.86	0.92	4.15	0.58	4.76	25
معنوي	4.19	0.93	3.92	0.42	4.76	26
معنوي	5.14	1.15	3.73	0.27	4.92	27
معنوي	4.23	1.05	3.34	0.90	4.5	28
غير معنوي	0	1.26	2.19	1.54	2.19	29
معنوي	4.93	1.14	3.23	0.64	4.5	30
غير معنوي	0.80	1.46	2.34	1.64	2.69	31
معنوي	3.44	1.17	3.46	0.80	4.42	32
غير معنوي	3.67	1.29	3.92	1.01	4.30	33
غير معنوي	1.2	1.39	2.62	1.22	3.27	34
معنوي	3.58	1.28	3.73	0.53	4.73	35
معنوي	2.95	1.17	3.57	0.70	4.53	36
معنوي	1.68	0.97	3.69	0.80	4.42	37
معنوي	3.07	1.06	3.76	0.90	4.23	38
معنوي	3.09	1.28	3.69	0.70	4.57	39
غير معنوي	0.38	1.35	2.61	1.53	2.76	40
معنوي	3.09	1.01	3.65	0.85	4.46	41
معنوي	4.38	1.12	3.69	0.56	4.65	42
معنوي	4.53	0.83	3.84	0.60	4.73	43
معنوي	5.06	1.20	3.46	0.67	4.69	44
معنوي	4.51	1.37	3.30	0.51	4.76	45
غير معنوي	4.51	1.28	3.03	1.49	3.69	46
معنوي	3.8	1.15	3.15	0.98	4.5	47
معنوي	3.25	1.12	2.34	1.40	3.69	48
غير معنوي	1.38	1.13	3.38	1.46	3.92	49
غير معنوي	1.48	1.13	2.38	1.45	2.88	50
معنوي	4.41	1.20	3.5	0.90	4.46	51
غير معنوي	1.44	1.31	2.69	1.56	3.26	52
معنوي	3.97	1.27	3.53	0.53	4.73	53
معنوي	3.81	1.23	3.42	0.89	4.61	54

عند مقارنة قيم (t) المحسوبة والتي تراوحت بين (0 - 5.13) مع قيمتها الجدولية البالغة (2.00) عند درجة حرية (60) ومستوى دلالة (0.5) تم رفض (17) فقرات، وهي: (5-6-7-10-11-13-14-18-29-31-33-34-40-46-50-52) لعدم دلالتها الاحصائية، والابقاء على باقي الفقرات وعددها (37) لقدرتها على التمييز.

## ثانياً: معامل الاتساق الداخلي

يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة، وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل الارتباط بين درجة كل فقرة مع درجة المجال الذي تنتمي إليه، ولجميع افراد عينة البناء البالغة ( 105 ) طالب

## أ- علاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه:

ان معاملات الارتباط بين الفقرات ودرجات المجال الذي تنتمي اليه كل فقرة تراوحت بين ( 0.02 ) وعند مقارنتها مع القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط والبالغة ( ) عند درجة حرية ( ) ومستوى دلالة ( 0.55 ) تم ترفض (17) أ فقرة لدلالاتها الاحصائية، والجدول (15) يبين ذلك.

## جدول (15)

يبين علاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

تسلسل الفقرات	قيمة ر	الدالة الاحصائية	تسلسل الفقرات	قيمة الارتباط	معامل الدلالة الاحصائية
الاستقلالية					
1	0.28	معنوي	28	0.43	معنوي
2	0.3	معنوي	29	0.03	غير معنوي
3	0.35	معنوي	30	0.54	معنوي
4	0.24	معنوي	31	0.14	غير معنوي
5	0.22	غير معنوي	32	0.36	معنوي
العلاقات الايجابية					
6	0.12	غير معنوي	33	0.18	غير معنوي
7	0.15	غير معنوي	34	0.2	غير معنوي
8	0.31	معنوي	35	0.42	معنوي
9	0.48	معنوي	36	0.38	معنوي
10	0.19	غير معنوي	37	0.3	معنوي
11	0.16	غير معنوي	38	0.3	معنوي
12	0.31	معنوي	39	0.37	معنوي
13	0.13	غير معنوي	40	0.02	غير معنوي
التمكن البيئي					
14	0.18	غير معنوي	41	0.31	معنوي
تقبل الذات					
15	0.29	معنوي	42	0.42	معنوي
16	0.48	معنوي	43	0.46	معنوي
17	0.44	معنوي	44	0.54	معنوي
18	0.02	غير معنوي	45	0.55	معنوي
19	0.45	معنوي	46	0.19	غير معنوي
20	0.04	معنوي	47	0.48	معنوي
21	0.4	معنوي	48	0.4	معنوي
22	0.5	معنوي	49	0.18	غير معنوي
23	0.52	معنوي	50	0.11	غير معنوي
التطور الشخصي					
24	0.39	معنوي	51	0.37	معنوي
25	0.37	معنوي	52	0.15	غير معنوي
			53	0.42	معنوي

الدالة الاحصائية	معامل الارتباط	قيمة	تسلسل الفقرات	الدالة الاحصائية	قيمة ر	تسلسل الفقرات
معنوي	0.49		54	معنوي	0.46	26
				معنوي	0.62	27

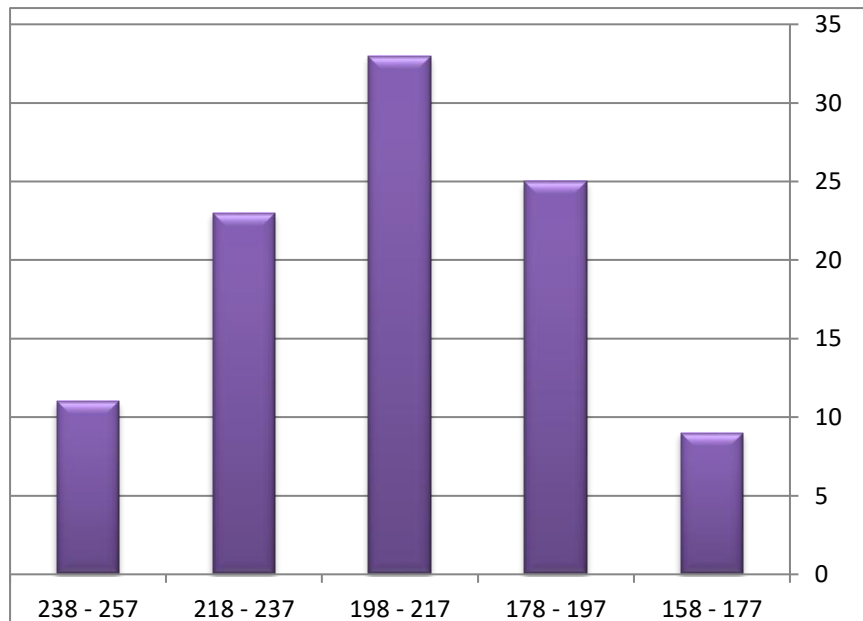
#### 12-1-4-2 : التوزيع الطبيعي لمجالات وأبعاد المقياس لعينة البناء :

أن دلالات أنواع الصدق في المعالجات الإحصائية السابقة تؤكد أن المقياسين صالحان لقياس متغيري الدراسة ، إلا أن التوزيع الطبيعي هو من يثبت ملائمتها لعينة الدراسة ، وقد تراوح مدى الدرجات الكلية للطالب بين (158-238) بمتوسط حسابي (207.525) وانحراف معياري (18.5) والجدول (14) يبين الفئات والتوزيعات التكرارية ، والشكل (1) يوضح التمثيل البياني للتوزيعات التكرارية لهذه الدرجات.

#### جدول رقم (16)

يبين التوزيع الطبيعي للمجالات وابعاد مقياس

تكرارها	الفئة
9	158 – 177
25	178 – 197
33	198 – 217
23	218 – 237
11	238 – 257
105	مجموع



شكل رقم (1) يبين التوزيع الطبيعي للمجالات وابعاد مقياس

#### 14-1-5-2 : المعامل الإحصائية النهائية لعينة البناء :

بعد استكمال إجراءات التحليل الإحصائي لكل من مقياسي الدراسة لابد من وضوح التصور الوصفي للمعالم الإحصائية لكلٍ منهما ، وكما مبين في الجدول (17) :

## جدول (17)

يُبين المؤشرات الإحصائية النهائية للمقياسين

207.525	وسط حسابي
208	وسيط
202	منوال
18.5	انحراف معياري
0.069	التواء
0.461	تقلطح

## 15-1-4-2 الخصائص السيكومترية للمقياس :

ان عملية بناء المقاييس تتطلب توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة عملية البناء ومن أهم تلك الشروط تميزها بالصدق والثبات لذا فان أغلب العاملين في مجال علم النفس يصممون مقاييس تتميز بالصدق والثبات من أجل الاعتماد عليها:

اولاً : صدق نتائج المقياس :

أعتمد الباحث نوعان من الصدق هما:

## 1- صدق المحتوى:

تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض مقياس (السعادة النفسية) على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس الرياضي، لإقرار صلاحية مكوناته الأساسية وكذلك صلاحية فقراته ومدى تمثيلها للمكونات التي تقيسها.

## 2- صدق البناء (التكوين الفرضي):

ولتحقيق صدق التكوين الفرضي استخدم الباحث الطرائق الآتية:

## أ- المجموعتان الطرفيتان:

إن قدرة الفقرات على التمييز بين المستجيبين الذين يمتلكون السمة والذين لا يمتلكونها تعد من المؤشرات الدالة على صدق البناء، وفي المقياس الحالي تم التحقق من ذلك عندما حسبت القدرة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين.

## ب- الاتساق الداخلي:

يتحقق الاتساق الداخلي عندما تكون السمة أو الصفة المقاسة تشتمل على اختبارات فرعية متعددة ، وحاصل جمع هذه الاختبارات الفرعية تعطي صورة عن درجة الاختبار ككل ، وكلما كان معامل ارتباط درجات الاختبار الفرعية بالدرجة الكلية للاختبار عالياً دل ذلك على التناسق الداخلي للاختبار وبالتالي على صدق البناء .

وقد استخدم الباحث هذا المؤشر عندما استخرج معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وكذا ارتباط درجة كل فقرة بالمجال الذي تنتمي إليه.

**ثانياً : ثبات نتائج المقياس :**

للتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث الطرائق الآتية:

**1- التجزئة النصفية:**

وتم احتساب التجزئة النصفية من خلال عزل الفقرات الفردية عن الفقرات الزوجية ومن أجل معرفة التجانس بين الفقرات الفردية والزوجية تم استخدام اختبار (f) للتجانس إذ ظهرت بأن هنالك تجانساً لكون القيمة المحسوبة لـ (f) والبالغة (1,030) وهي أصغر من القيمة الجدولية والبالغة (2.01) ودرجة حرية (9-70) وبعدها تم استعمال معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات الفردية والزوجية حيث ظهرت قيمة معامل الارتباط عالية وقد بلغت (0,65) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0,23) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (70) . مما يدل على أنّ المقياس يتمتع بالثبات . وحيث أن هذا المؤشر يعني بنصف المفردات, عليه لأبد من استعمال معادلة (سيبرمان براوين) للتعرف على مقدار معامل الثبات لجميع المفردات, وبعد الإجراء الإحصائي لهذه المعادلة تبين بأن قيمته والبالغة (0.84) وهي قيمة عالية مما يدل على ثبات المقياس.

**2- معادلة الفاكر ومباخ:**

ومن أجل حساب الثبات بهذه الطريقة طبقت المعادلة الخاصة بهذه الطريقة أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (105) طالب، فجاءت قيمة هذا المعامل بمقدار (0.84) فان معامل الارتباط يعد مرتفعاً جداً، وهذا مؤشر للثبات يمكن الوثوق به.

**2-5-1-16 الصيغة النهائية لمقياس السعادة النفسية :**

قام الباحث بجميع الخطوات اللازمة لإعداد المقياس والاسس العملية للمقياس حيث أصبح المقياس جاهزاً بالصيغة النهائية متكوناً من (37) فقرة تتم الاجابة عنها وفق خمس بدائل (1-2-3-4-5) وان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (185) درجة وأدنى درجه هي (37) أما درجة الحياد فهي (111) درجة وعندها تم توزيع المقياس على عينة التطبيق ( الضابطة و التجريبية )

**2-5-1-17 تطبيق المقياس على عينة التقنين لاشتقاق المعايير**

تمت عملية اشتقاق المعايير من خلال تحويل الدرجات الخام التي حصل عليها الباحث من خلال تطبيق المقياس على العينة البالغة (80) طالبا والمتمثلة بـ (عينة التقنين)، وقد تم استخراج الوسط الحسابي وقدره (152.34) والانحراف المعياري (16.22) واستخرجت الدرجة المعيارية للمقياس باستعمال معادلة ثورندايك والجدول (يبيّن نتائجها) .

**جدول ( )**

يبين الدرجة الخام لعينة البحث والتكرارات والدرجة التائية المقابلة للمقياس

الدرجة المعيارية	التكرار	الدرجة الخام	ت	الدرجة المعيارية	التكرار	الدرجة الخام	ت
54	2	155	25	26	2	114	1
55	2	156	26	30	1	120	2
55	1	157	27	32	1	123	3
56	3	158	28	34	3	126	4
57	2	159	29	35	1	127	5
57	3	160	30	35	1	128	6

58	1	161	31	36	1	129	7
58	1	162	32	38	1	133	8
59	1	163	33	39	2	135	9
59	3	164	34	39	2	136	10
60	3	165	35	40	1	137	11
60	2	166	36	40	2	138	12
61	2	167	37	43	1	141	13
62	1	168	38	44	3	142	14
63	1	169	40	44	2	143	15
63	2	171	41	45	2	144	16
64	1	172	42	47	1	147	17
64	3	174	43	48	1	148	18
65	1	176	45	48	3	149	19
65	1	177	46	49	2	150	20
66	1	180	47	50	1	151	21
66	1	181	48	50	1	152	22
67	1	182	49	51	3	153	23
				53	3	154	24

#### 18-1-5-2 تحديد مستويات مقياس السعادة النفسية

لتحديد مستويات المقياس الحالي قام الباحث بتحديد مستويات المقياس لأفراد العينة والبالغ عددهم (80) طالبا , وبهذا فقد حددت المستويات معتمدا على المدى الحقيقي للمقياس، ولكون المقياس مكون من (37) فقرة . فإن أعلى قيمة يمكن أن يحصل عليها الجوال (185) درجة و أدنى درجة (37) درجة ، وتطرح القيمة العليا من القيمة الدنيا مقسوماً على عدد المستويات لأستخرج طول الفئة، وبهذا فقد حددت ثلاثة مستويات والجدول ( ) يبين ذلك :-

#### جدول ( )

يبين المدى و تسمية مستويات الاتجاهات النفسية للحدثاة

ت	المدى	التسمية للمستوى	العدد المتوقع	النسبة المتحققة
1	185 - 155.4	عالي جدا	37	46.25
2	155 - 125.4	عالي	39	48.75
3	125 - 95.4	مقبول	4	5
4	95 - 65.4	ضعيف	صفر	صفر
5	65 - 37	ضعيف جدا	صفر	صفر
ال	مجموع		80	%100

## 12-1-4-2 : التوزيع الطبيعي للمقياس و المعالم الإحصائية النهائية لعينة التقنيين :

نتائج التقنيين	
152.34	وسط حسابي
154	وسيط
126	منوال
16.22	انحراف معياري
0.388	التواء
0.434	تفلطح

تكرارها	الفئة
4	114 – 123
7	124 – 133
13	134 – 143
14	144 – 153
19	154 – 163
15	164 – 173
8	174 – 183

## المصادر

1. ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث في التربية الرياضية: ،الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1987.
2. صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي (اساسياته وتطبيقه واتجاهاته المعاصرة)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص184.
3. عامر إبراهيم قندلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، ط1، عمان، دار اليازوري للنشر والتوزيع، 1999.
4. محسن علي السعداوي وسلمان الحاج عكاب الجنابي : أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013 .
5. محمد جاسم الياسري : مبادئ الاحصاء التربوي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
6. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988.
7. محمد نعمة حسن: التفاوت والتشاور الرياضي وعلاقته بتحقيق الهوية الرياضية والانجاز الرياضي لدى لاعبي العاب القوى، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008، ص79
8. مصطفى حسين باهي واخرون : البحث العلمي في المجال الرياضي ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 2013 .
9. وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط2 ، عمان، دار المناهج، 2005.
10. Ryff, C. & Singer: Know Thyself and Become What You Are: A Eduaimonic Appoaach to Psychological Well-Being, Journal of happiness studies , 2008