

2-1 مشكلة البحث:

ان التربية عملية مستمرة من الولادة حتى الشيخوخة ومتواصلة من جيل إلى جيل، ومتكاملة لأنها مهمة تشترك فيها كل مؤسسات المجتمع ومكوناته في تشارك في تربية الافراد من جوانب عديدة منها النفسية والاجتماعية والصحية، وتعدّ التربية البدنية جزءاً من التربية العامة أو فرعاً من فروعها لها دورها في تربية الطالب من الناحية النفسية والاجتماعية والبدنية، التي تهدف إلى تحسين الاداء الانساني من خلل وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، فهي تعدّ وسيلة تجمع الطلبة، وتولد فيهم روح الجماعة والانتماء والتعاون، وكثيراً من القيم الاجتماعية، وتساعدهم على تحقيق حاجاتهم النفسية والاجتماعية بشكل عام، كما أن التفاعل الذي يحدث بين الطلاب في أثناء ممارستهم الأنشطة الرياضية المختارة، يتيح لهم الحصول على مجموعة من الخبرات النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية التي تؤدي إلى إشباع الرصيد السلوكي لديهم.

من خلال مواكبة الباحثين للطلبة في محافظة بابل بصورة عامة وطلاب الاعدادية بصورة خاصة فقد لاحظوا وجود مشاكل اللياقة النفسية للطلاب حتى في التجمعات والالتقاء بين زملائهم وقد يرجح الباحثون وجود مشاكل نفسية قد تسبب مشاكل صحية أو نفسية بصوره عامه او خاصة وهذا ينعكس على النشاط الرياضي ومن هنا جاءت مشكلة البحث في التعرف على دور الأنشطة الرياضية في تنمية اللياقة النفسية لطلبة المرحلة الاعدادية .

3-1 اهداف البحث :

1. اعداد مقياس اللياقة النفسية لطلاب السادس الاعدادي.
2. التعرف على مستوى اللياقة النفسية لطلاب السادس الاعدادي.
3. التعرف على دور الأنشطة الرياضية الخارجية في تنمية اللياقة النفسية لطلاب السادس الاعدادي

4-1 فروض البحث.

- وجود مستوى مرتفع لمستوى اللياقة النفسية لطلاب السادس الاعدادي في محافظة بابل.
- وجود تأثير ذو دلالة احصائية للأنشطة الخارجية في تنمية اللياقة النفسية لطلاب السادس الاعدادي.

5-1 حدود البحث

1. الحدود الزمانية : الفترة الزمنية 2023/11/10 الى 2024/5/15م
2. الحدود المكانية : ثانوية اعدادية المرتضى للبنين
3. الحدود البشري: طلبة السادس الاعدادي في محافظة بابل.

6-1 تحديد المصطلحات:

- **الأنشطة الرياضية:** هي تلك الأنشطة التي تتم خارج الفصل مخططة ومقصودة كاشتراك بالمهرجات الرياضية والكشفية والمعسكرات التدريبية للطلاب لتنمية المهارات البدنية والتربوية التي تساعد على التكيف في البيئة التي يعيشون فيها (1).
- **اللياقة النفسية:** تعني محصلة من الكفاءات الإنفعالية والذهنية والاجتماعية والأخلاقية التي يتسم بها الفرد وتتمثل في إدراك إنفعالاته الذاتية، فهم مشاعر الآخرين، إدراك المهارات الاجتماعية الدافعية، تنظيم وإدارة الإنفعالات (2).

(1) وهيب مجيد القاني: الأنشطة الطلابية التربوية وعلاقتها بجل المشكلات ، 2017 ، ص54.

(2) منى المرسي: - اللياقة النفسية لدى الطلبة ، 2015 ، ص54.

3-منهجية البحث وإجراءاته

3-1 منهج البحث: إن منهج البحث المتبع في هذا البحث هو المنهج التجريبي الدراسة كونه المنهج المناسب لتحقيق أهداف البحث فهو يعطي وصفاً دقيقاً للظاهرة المدروسة ولا يقتصر فقط على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبويبها من خلال المعايشة والتطبيق ، بل يتضمن أيضاً قدراً من التفسير للنتائج ومناقشتها من أجل الوصول إلى تعميمات عن الظاهرة المدروسة⁽³⁾ .

3-2 مجتمع البحث وعينته : مجتمع البحث هم جميع الأفراد الذين تسعى الباحثون تعميم نتائج دراسته عليهم , مجتمع البحث طلاب المرحلة السادس العلمي في قضاء الهاشمية / محافظة بابل وسيتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهما طلاب مدرسة ثانوية المرتضى للبنين البالغ عددهم (120) لتعاونهم بشكل يخدم البحث وسيتم تقسيمهم مجموعتين ضابطه و تجريبية ستضم كل منهم (30 طالب).لتعاونهم بشكل يخدم البحث وبذلك مثلت عينة البحث نسبة(50%) من المجتمع الاصيلي.

3-4 ادوات البحث بما ان الهدف الرئيسي للبحث الحالي هو التعرف على دور الانشطة الرياضية الخارجية في تنمية اللياقة النفسية لطلاب السادس الاعدادي ، فيتطلب اعداد مقياس منا اللياقة النفسية لطلاب السادس الاعدادي.

3-4-1 مقياس اللياقة النفسية : بعد اطلاع الباحثون على عدد من الادبيات والدراسات السابقة، قاموا الباحثون بتبني مقياس اللياقة النفسية والمعد من قبل (الزاملي، 2020) الزاملي⁽⁴⁾. ويتألف المقياس من (42) فقرة ،موزعة على ستة مجالات وكالتالي: (7) فقرات مجال الثقة بالنفس، (6) فقرات تحقيق الذات ، (4) فقرات القلق النفسي، (10) فقرات التفاؤل، (5) فقرات الشجاعة ، (5) فقرات الاندماج بالمجتمع علماً ان بدائل الاجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي تنطبق (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً) بمفتاح تصحيح (5,4,3,2,1).

3-4-1-2 صلاحية فقرات المقياس:- أن التحليل المنطقي يعد ضرورياً في بدايات أعداد الفقرات لأنه يؤشر مدى تمثيل الفقرة ظاهرياً للسمه التي أعدت لقياسها، لذا بعد أن تم أعداد فقرات المقياس (42)، فقرة وعرض المقياس على مجموعته من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (10)، لبيان مدى صلاحيتها، ولعرض تقويمها من حيث صياغتها وصلاحيتها في قياس اللياقة النفسية ، واعتمدوا الباحثين على الدلالة الإحصائية لقيمة مربع كاي (X^2) لبيان مدى موافقة المحكمين على الفقرات وكما موضح في الجدول(1).

الجدول (1)

نتائج اختبار كا2 لأراء المحكمين حول صلاحية فقرات المقياس

المقياس	أرقام الفقرات	عدد الخبراء الموافقون	عدد الخبراء الرافضون	النسبة	قيمة كاي	
					المحسوبة	الجدولية
مقياس اللياقة النفسية	1-2-3-5-6-7-10-11-16-17-20-22-23-24-25-26-27	10	-	100%	12	3.84
	29,30,31,32,33,34,35,36,36,37,38,39,40,	9	1	91.66%	8,33	3.84
	13-8-12-14-18-41,42,21	8	2	83.33%	5.34	3.84

ويتضح من الجدول (1) ان قيمة (مربع كاي) , المحسوبة لجميع الفقرات اكبر من قيمة كاي الجدولية (3.84) , عند مستوى دلالة (0.05), ودرجة حرية (1), وبذلك لم تحذف اي فقرة من فقرات المقياس.

⁽³⁾ فاطمة صابر، خفاجه ميرفت: **أسس ومبادئ البحث العلمي**، مطبعة الاشعاع، الاسكندرية، مصر، 2002، ص64.

⁽⁴⁾ علي حسين هاشم الزاملي، اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية، 2020.

3-1-4-3 اعداد تعليمات الاجابة عن فقرات المقياس:

- 1- اعلام الطلاب عدم ذكر الاسم ، وان اجاباتهم ستكون سرية وستستخدم لإغراض البحث العلمي للتغلب على عامل الميل للاستحسان⁽⁵⁾.
- 2- الطلب من الطلاب الإجابة على جميع فقرات المقياس لأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة بل المقصود فيها التعبير الصادق عن النفس. وطلب منهم قراءة كل فقرة بشكل جيد ومن ثم الإجابة عنها بموضوعية وقد تضمنت التعليمات أيضا مثلا يبين طريقة الإجابة عن عبارات الاختبار.
- 3- تضمنت التعليمات الاجابة عن المقياس من خلال وضع اشارة(√)، تحت البديل الذي تعتقد انه يناسب الطالب ومتطابق عليه او يعبر عنه وان لكل فقرة اشارة(√)، واحدة فقط، مع توضيح للطلاب انه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة.

3-1-4-4 وضوح تعليمات المقياس: أجل تعرف وضوح تعليمات المقياس والكشف عن الفقرات الغامضة الواضحة لدى عينة البحث وكذلك حساب الوقت المستغرق في الإجابة عن المقاس، إذ طبق المقياس على عينة عشوائية تتألف من (30) طالب كي يتسنى الإجابة عن استفساراتهم وتحديد العبارات غير المفهومة، وتبين من التطبيق أن تعليمات الإجابة كانت مفهومة وأن فقرات ولكلا المقياس كانت واضحة من حيث الصياغة والمعنى، وان وقت للإجابة تراوح بين (7-10)، دقيقة للمقياس.

3-1-4-5- التحليل الاحصائي للفقرات المقياس :- تعد هذه العملية من الخطوات الاساسية في بناء أي مقياس وذلك للكشف عن الخصائص السايكومترية للفقرات وقد اشار كرونباخ(1970, cronpach)، الى ان هناك علاقة قوية بين دقة المقياس والقوة التمييزية للفقرات، ولذلك فمن الضروري اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية وتضمينها بالمقياس بصيغته النهائية وحذف الفقرات التي لا تميز بين الافراد في السمه المقاسة⁽⁶⁾، وتعد اساليب الموازنة الطرفية والاتساق الداخلي (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمكون الذي ينتمي اليه)، ومن الاجراءات المناسبة في عملية تحليل فقرات المقياس وكما يأتي:

3-1-4-5-1 استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس باستعمال المجموعتين الطرفيتين:

إن هذه الطريقة تستعمل في تعيين معامل صدق المقياس وتقوم هذه الطريقة من أساسها على مفهوم قدرة المقياس على التمييز بين طرفي المتغير الذي يراد قياسه، وتعتمد على مقارنة درجات المجموعة العليا بدرجات المجموعة الدنيا في المقياس، وتتم المقارنة عن طريق الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، فإذا كانت هنالك دلالة إحصائية بين المتوسطين يعد المقياس صادقا⁽⁷⁾.

عمل الباحثون على ترتيب درجات العينة تنازليا وتبدأ بأعلى درجة (4)، وتنتهي بأدنى درجة (1)، وباستعمال (إسلوب المجموعتين الطرفيتين). تم استخراج (27%) تمثل المجموعة العليا وبلغ عدد استماراتها (8)، (27%) وتمثل المجموعة الدنيا، واستعمل الباحثون الاختبار مربع كاي لمعرفة الدلالة الإحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعدت قيمة مربع كاي المحسوبة مؤشرا لتمييز كل فقرة من فقرات مقياس اللياقة النفسية من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (3,84)، بمستوى دلالة (0,05)، وبدرجة حرية (1)، كما مبينه في الجدول (2)

⁽⁵⁾ رجاء ابو علام : **عمليات التعلم**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 2005، ص128.

⁽⁶⁾ محمد زياد حمدان :اساسيات البحث العلمي ، دار التربية الحديثة، عمان، الاردن، 2009، ص83.

⁽⁷⁾ عبد الرحمن كامل ثامر ، أنور حسين ، **البحث العلمي التطبيقي** ، جامعة بغداد، العراق، ص48.

جدول (2)

القوة التمييزية لمقياس اللياقة النفسية

رقم الفقرة	المجموعة	الحدود العليا	الحدود الدنيا	قيمة مربع كاي	الدلالة عند 0.05
.1	العليا	2.00	1.226	6.443	دالة
	الدنيا	1.269	1.073		
.2	العليا	2.00	0.463	12.978	دالة
	الدنيا	1.361	1.054		
.3	العليا	2.00	0.316	11.61	دالة
	الدنيا	2.843	0.877		
.4	العليا	2.00	0.749	7.98	دالة
	الدنيا	1.546	1.131		
.5	العليا	1.917	0.278	12.212	دالة
	الدنيا	1.75	0.948		
.6	العليا	1.37	0.804	3.669	دالة
	الدنيا	1.907	1.028		
.7	العليا	1.75	0.456	6.815	دالة
	الدنيا	1.157	0.775		
.8	العليا	1.907	0.291	9.412	دالة
	الدنيا	1.028	0.922		
.9	العليا	1.694	0.52	12.902	دالة
	الدنيا	1.259	1.026		
.10	العليا	1.815	0.39	7.675	دالة
	الدنيا	1.12	0.851		
.11	العليا	1.954	1.226	4.351	دالة
	الدنيا	1.269	1.073		
.12	العليا	1.824	0.406	12.501	دالة
	الدنيا	1.509	1.009		
.13	العليا	1.787	0.454	7.667	دالة
	الدنيا	1.046	0.89		
.14	العليا	1.704	0.459	4.464	دالة
	الدنيا	1.361	0.648		
.15	العليا	1.898	0.304	9.19	دالة
	الدنيا	1.13	0.81		
.16	العليا	1.796	0.405	8.104	دالة

		0.828	1.074	الدنيا	
دالة	11.722	0.347	2.00	العليا	.17
		0.855	1.815	الدنيا	
دالة	11.766	0.347	1.861	العليا	.18
		0.948	1.013	الدنيا	
دالة	11.854	0.316	1.889	العليا	.19
		0.951	1.741	الدنيا	
دالة	8.286	0.577	1.676	العليا	.20
		0.948	1.787	الدنيا	
دالة	7.923	0.374	1.833	العليا	.21
		0.799	1.157	الدنيا	
دالة	5.857	0.474	2.00	العليا	.22
		0.605	1.231	الدنيا	
دالة	13.852	0.475	1.787	العليا	.23
		0.976	1.333	الدنيا	
دالة	11.9	0.54	1.63	العليا	.24
		0.961	1.361	الدنيا	
دالة	13.223	0.566	1.75	العليا	.25
		1.003	1.278	الدنيا	
دالة	11.766	0.347	2.00	العليا	.26
		0.948	1.713	الدنيا	
دالة	11.854	0.316	2.00	العليا	.27
		0.951	1.741	الدنيا	
دالة	8.286	0.577	1.676	العليا	.28
		0.948	1.787	الدنيا	
دالة	11.766	0.347	1.861	العليا	.29
		0.948	1.713	الدنيا	
دالة	5.857	0.474	1.667	العليا	.30
		0.605	1.231	الدنيا	
دالة	13.852	0.475	1.787	العليا	.31
		0.976	1.333	الدنيا	
دالة	11.9	0.54	1.63	العليا	.32
		0.961	1.361	الدنيا	
دالة	13.223	0.566	1.75	العليا	.33
		1.003	1.278	الدنيا	
دالة	11.766	0.347	2.00	العليا	.34

		0.948	1.713	الدنيا	
دالة	11.854	0.316	2.00	العليا	.35
		0.951	1.741	الدنيا	
دالة	8.286	0.577	1.676	العليا	.36
		0.948	1.787	الدنيا	
دالة	11.766	0.347	1.861	العليا	.37
		0.948	1.713	الدنيا	
دالة	5.857	0.474	1.667	العليا	.38
		0.605	1.231	الدنيا	
دالة	13.852	0.475	1.787	العليا	.39
		0.976	1.333	الدنيا	
دالة	8.286	0.577	1.676	العليا	.40
		0.948	1.787	الدنيا	
دالة	11.766	0.347	1.861	العليا	.41
		0.948	1.713	الدنيا	
دالة	5.857	0.474	1.667	العليا	.42
		0.605	1.231	الدنيا	

2-5-1-4-3 ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ويقصد بها حساب ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس لكل أفراد العينة، وهذا يعطي مؤشر على الاتساق الداخلي (Internal Consistency)، للمقياس لأنها تشير إلى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية، حيث كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل⁽⁸⁾، وعلى ضوء هذا المؤشر، يتم الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، وذلك باستخدام معامل ارتباط بوينت بايسيريل، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.20 - 0.43)، مما يشير إلى أن جميع معاملات الارتباط لفقرات مقياس دالة إحصائياً مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (0.098)، عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك أصبح المقياس في صيغته النهائية مكون من (42) فقرة وكما موضح في الجدول (3)، بوضوح ذلك.

⁽⁸⁾ وهيب مجيد الكبيسي : الإسلوب المعرفي (التصلب والمرونة) وعلاقتها بجل المشكلات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد، العراق، ص34.

ءءءل (3)

علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لكل مجال من مجالات

قيمة R المجال 6	ت	قيمة R المجال 5	ت	قيمة R المجال 4	ت	قيمة R المجال 3	ت	قيمة R المجال 2	ت	قيمة R المجال 1	ت	
0,638	1	0,256	1	0,707	1	0,256	1	0,707	1	0,798	1	
0,630	2	0,211	2	0,731	2	0,211	2	0,731	2	0,290	2	
0,239	3	0,214	3	0,650	3	0,214	3	0,650	3	0,202	3	
0,948	4	0,601	4	0,220	4	0,601	4	0,220	4	0,818	4	
0,316	5	0,605	5	0,267	5	0,310	5	0,267	5	0,251	5	
				0,214	6	0,597	6	0,601	6			
				0,601	7	0,316	7	0,214	6		0,214	7
				0,650	8	0,951	8					
				0,220	9	0,577	9					
				0,267	10							

6-1-4-3 الخصائص السيكومترية للمقياس

1-6-1-4-3 صدق المقياس

يعد الصدق أهم خاصية من خواص القياس، لأنه يشير إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس للقيام بتفسيرات معينة⁽⁹⁾، وقد تم التحقق من أنواع صدق المقياس الحالي بالطرائق الآتية:

أ- الصدق الظاهري:

يشير الصدق الظاهري إلى ما يبدو الاختبار أنه يقيس الخاصية المراد قياسها، من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين ليقرروا ما إذا كان صالحاً أو غير صالحاً، ويعني أن الاختبار يتضمن فقرات يبدو ظاهرياً أنها ذات صلة بالمتغير الذي يُقاس وأن الهدف من الاختبار يتفق مع مضمونه، وهو يشير إلى المظهر العام للاختبار من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وتعليماته والوقوف على مدى مناسبة الاختبار لقياس ما وضع لأجله⁽¹⁰⁾، وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية كما تم توضيح ذلك في فقرة صلاحية الفقرات.

ب- صدق البناء:

يُقصد بصدق البناء مدى قياس الاختبار لسمة أو ظاهرة سلوكية معينة، وعن تحليل معنى درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السايكولوجية، كما انه اكثر انواع الصدق قبولاً من وجهة نظر عدد كبير من المختصين في المقياس النفسي اذ يتفق مع جوهر مفهوم (Epel)، للصدق من حيث تشعب المقياس بالمعنى العام⁽¹¹⁾، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخراج القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس (لمقياس اللياقة النفسية وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية).

⁽⁹⁾ حيدر عبد الرضا الخفاجي : اساسيات البحث العلمي ،ص65.

(مصطفى محمود الامام وآخرون: التقويم والقياس، جامعة بغداد - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق، 2001، ص83. ⁽¹⁰⁾

⁽¹¹⁾ عبد الرحمن كامل ثامر ، أنور حسين ، البحث العلمي التطبيقي ، جامعة بغداد، العراق، ص48.

3-4-1-6-2 ثبات المقياس:

يشير الثبات إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأشخاص عندما يعاد تطبيق الاختبار أكثر من مرة، فإن مفهوم الثبات يكمن في حساب خطأ القياس حيث يمكننا التنبؤ بالتذبذب المرجح أن يحدث في أداء الأفراد نتيجة عوامل غير ذات صلة بالاختبار (12).

ولأجل استخراج الثبات للمقياس بهذه الطريقة خضعت درجات استمارة المقياس إلى معادلة ألفا كرونباخ (Alfa Cronbach Formula)، وقد بلغ معامل ثبات مقياس اللياقة النفسية (0,85)، لذلك عُد المقياس متنسق داخلياً ويتمتع بثبات عالٍ وهذا ما يؤكد عليه كرونباخ بأن المقياس الذي ثباته عالٍ هو مقياس دقيق، كما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

قيم ثبات مجالات مقياس اللياقة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

ت	المقياس	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
1	اللياقة النفسية	0,85

3-5 وصف المقياس بالصيغة النهائية:

يتكون مقياس اللياقة النفسية من (42) فقرة، موزعة على ستة مجالات وكالتالي: (7) فقرات مجال الثقة بالنفس، (6) فقرات تحقيق الذات، (4) فقرات القلق النفسي، (10) فقرات التفاؤل، (5) فقرات الشجاعة، (5) فقرات الاندماج بالمجتمع علماً أن بدائل الاجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي تنطبق (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) بمفتاح تصحيح (1,2,3,4,5). الملحق (1).

3-6- التطبيق النهائي لأدوات البحث:

بعد ان تحققت الباحثون من الخصائص السايكومترية عمدت على تطبيق أدوات البحث خلال المدة بين (20/11/2021) ولغاية (8/5/2024)، إذ وزعت أدوات البحث على الطلاب وطُلب منهم تدوين البيانات في الأماكن المخصصة لها، وبعد ذلك تم شرح كيفية الإجابة عن فقرات كل مقياس وإعطاؤهم مثالاً على ذلك، تمّ اعلامهم أن إجاباتهم سوف تكون سرية ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثون، وبعد اخذ البيانات ومعالجتها احصائياً تم اخذ عينة التي لديهم مستوى عالٍ من اللياقة النفسية لكي يتم تطبيق عليهم الانشطة الرياضية اللاصفية اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضمت كل مجموعة (طالب) فالمجموعة التجريبية الاولى تم تطبيق عليهم الانشطة الرياضية الخارجية والمجموعة الثانية فهي مجموعة ضابطة.

3-7- الوسائل الاحصائية :

لغرض تحليل البيانات استعمل الحزمة الإحصائية (spas) ومنها استخراج الآتي :

- 1- مربع كاي 2 (Chi – Square) لاستخراج اتفاق آراء المحكمين حول صلاحية الفقرات
- 2- معامل الارتباط (بيرسون)، للتعرف على ثبات المقياس .
- 3- معامل الارتباط (باي سيريل) لمعرفة ارتباط فقرات مقياس والمجال الذي تنتمي له الفقرة .
- 4- اختبار (Test) لعينة واحدة: لمعرفة مستوى اللياقة النفسية
- 5- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين : لمعرفة القوة التمييزية لفقرات مقياس اللياقة النفسية بطريقة المجموعتين الطريقتين .
- 6- اختبار (F) للتباين .
- 7- (معادلة ألفا كرونباخ)، (Cronbach Alpha): للتعرف على ثبات المقياس الاتساق الداخلي للمقياس .

(12) وهيب مجيد الكبيسي : الإسلوب المعرفي (التصلب والمرونة) وعلاقتها بجل المشكلات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة بغداد، العراق،ص34.

4- تحليل وتفسير النتائج

4- عرض وتحليل نتائج اللياقة النفسية :

1-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة الاولى (التجريبية):-

بعد تطبيق مقياس اللياقة النفسية على عينة البحث البالغ عددها (30) في الاختبارين القبلي والبعدي اذ اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم القبلي بلغ (33.98) والبعدي (46.27) والقبلي بالانحراف المعياري على التتابع (4.81)، (3.64) درجة، وكان الفرق دال احصائيا استعمل الاختبار (T. test) لعينة واحدة بلغت القيمة Test المحسوبة (2.23) درجة وهي اعلى من الجدولية (2.44) درجة بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (29) موضحا في جدول(5)

جدول (5) عرض وتحليل نتائج المجموعة الاولى (التجريبية)

الدالة	مستوى الدالة	قيمة T. test		درجة الحرية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد أفراد العينة
		الجدولية	المحسوبة		ع. +	س	ع. +	س	
دالة	0,05	2.44	3.23	19	3.63	46.27	4.81	33.98	20

وهذه النتيجة تعني ان مستوى درجة اللياقة النفسية عالية لدى عينة البحث طلبة الصف السادس الاعدادى جاءت بمستوى جيد جدا وهذا يدل على ان عينة البحث تمتلك ثقافة ووعي طلابي نتيجة لتلقيهم تعليم جيد يضيف اليهم التعامل مع المواقف المختلفة وهذا جاء نتيجة لتعامل الطلاب مع بعضهم وتماسكهم بروح الجماعة مما يضيف اليهم السعادة والبهجة عند الاداء ورفع الروح المعنوية والتركيز بالأداء فضلا عن الاستماع الذاتي والاندماج بالتحدي لتطوير قابلياتهم.

فقد عمدت الأنشطة الطلابية الخارجية من خلال تطبيقها الى الإحساس بالوقت اي تغيير الإحساس الداخلي بالوقت إما بسرعة مرور الوقت أو ببطء مروره ، وهذا ما يجعل الطلبة أكثر فعالية في التزام في انجاز المهام الموكلة اليهم وهذا ما اكدته دراسة (احمد،2018) في مساهمة الأنشطة الطلابية بصورة كبيرة وفعالة للحد من إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة كلية التربية جامعة المنصورة (13).

4-2 عرض نتائج وتفسير ومناقشة نتائج مقياس اللياقة النفسية للمجموعة الضابطة :-

بعد تطبيق مقياس اللياقة النفسية على عينة البحث البالغ عددها (30) في الاختبارين القبلي والبعدي اذ اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم القبلي بلغ (34.17) والبعدي (39.46) والقبلي بالانحراف المعياري على التتابع (4.21)، (2.47) درجة، وكان الفرق دال احصائيا استعمل الاختبار (T. test) لعينة واحدة بلغت القيمة T.test المحسوبة (3.21) درجة وهي اعلى من الجدولية (2.44) درجة بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (29) موضحا في جدول(6)

(13) احمد عبدالودود : منشطات الأدرالك لدى طلاب الجامعة كلية التربية جامعة المنصورة – نموذجاً، 2017، ص12.

ءءءل (6) نئانء الاءءبار T.test لعينة واحدة لمعرفة لءالة الفرق بين الوسل الءسابى لمقياس اللياقة النفسية

ءالة	مستوى الءالة	قيمة T.test		ءرءة الءرية	الاءءبار البءى		الاءءبار القبلى		ءءء افراد العينة
		الءءولية	المءسوبة		ع-+	س	ع-+	س	
ءالة	0,05	2.44	3.21	29	2.47	39.46	4.21	34.17	30

وهءه النءىءة ءعنى ان مستوى ءرءة اللياقة النفسية لءى عينة البءء طلبة الصف السادس الاءءاءى مستوى مءوسط.

2-4 عرض نئانء وءفسير ومناقشة نئانء مقياس اللياقة النفسية للمءموعة الضابطة :-

3-4 عرض نئانء وءفسير ومناقشة لءالة الفرق مقياس اللياقة النفسية للمءاميع الءلءة:-

بعء ءءبىق مقياس اللياقة النفسية على عينة البءء البالغ عءءها (60) فى الاءءبار البءى اء ظهرت النئانء ان المءوسط الءسابى للمءموعة الءولى بلغ (46.27) والءانية (39.46) ، وبانءراف المعيارى على الءئابع (3.63) ، (2.47) ءرءة، وكان الفرق ءال اءصائيا اسءعمل الاءءبار (ء) اءبلءت القيمة (ء) المءسوبة على الءوالى (11.32) ، (5.43) بمسءوى لءالة (0,05) وءرءة ءرية (58) موزءا فى ءءءل (7)

ءءءل (7) نئانء الاءءبار (T.test) لمعرفة لءالة الفرق للمءموعءن لمقياس اللياقة النفسية

ءالة	مستوى الءالة	قيمة T.test	ءرءة الءرية	الاءءبار البءى		ءءء افراد العينة	المءموعة
				ع-+	س		
ءالة	0.0001	5.43	38	3.63	46.27	60	الضابطة
ءالة	0.016			2.47	39.46		الءءربىبة

ءشبر النئانء من الءءءل (13) اعلاه على ان لءاله الفرق اءءاء المءموعة الءولى وهذا بءل على ءفوقها فى ءنمية اللياقة النفسية وهذا بربء الى الءوقىء واللاءزام فى ءءبىق الوءءاء الءلعمىبة المءءة من وفق المئئشءاء العقلية الءى ساءمء بشكل فعال فى ءنمية القءراء النفسية والاءءماعىبة لءى عينة البءء.

أن الاءءاف الواضءة والمءءءة فى ءهن الطلاب والءى ءم ءءءبءها مسبقا او قام بءءءبءها أثناء اءاء المهمة كانت واضءة فى الانئشءة الطلابىبة الءارءىبة وبهءا فان الطالب اءرك ان هءه الاءءاف الءى ءءءها قابلة للءءبىق لان النئاشء لا ءءئاء الى أن ءكون موءءة نحو ءءبىق أءءاف مءءءة ءىر قابلة للءءبىق، ولكن بىب أن ءءءء أءءافا واضءة وءسءمر فى الءءءى ءءى النءاهىبة، أى أن الاءءاف بىب أن ءكون قابلة للءءبىق، لكن هءا لا بىعنى أنها سهلة، فقء ءم وضءها بالفعل بشكل بىب ءءى لا ءفعل ءلك ولا ءءعارض مع بعضها البعض، فضلا عن ءلك فان الانئشءة الطلابىبة ساءمء بشكل كبىر فى ءموىل الطلاب بالءءءبىبة الراءءة اثناء اءاء المهمة

بئلقي ؤغذيه راجعه فوريه وواضحه من المهمه نفسها بحيل ؤسمح للفرء أن يعرف بأنه سينجح في ؤحيلق الهءف المءلوب، ويعني أن يكون الفرء القءره على ؤقييم أءانه بءقه عنءما يعرف الءطواء بءقيه بءقيه لأي نشاط يقوم به، ولكن بءون رءوء الفعل أو عنء الوضوح أو الءأخير في الوءق المناسب، لا يمكن للفرء ؤقييم ؤأثير أفعاله وما يجب القيام به من أجل ؤحسين الأداء وما يجب ؤجنبه. وهذا ما انعكس على اءساس الطالب بالسيءرة الءامه على الموءق و البقه والهدوء الءام و الأفكار الإيجابية وكل ذلك ناآج من اعءقائه بمهارءه العاليه وبعلاءه من القلق اءناء الأداء، ففي هءه الءاله يشعر الفرء بالمسؤليه والسيءرة الءاآيه على المهمام والءءياء.

5- الاسءناآاآ والمقءراآا

1-5 الاسءناآاآ

- 1- وءوء مسءوى عالى وفق مقياس اللياقه النفسيه للسادس الاعءاءى.
- 2- للانسله الءارجيه اءر فعال في رفع اللياقه النفسيه للسادس الاعءاءى.

2-5 الءوصياآ

1. اءراء ءراساآ بشكل موسع على عيناآ اءرى
2. اءذ نءاآج هءه ءراسه بنظر الاعءبار وفائءه ؤفعل الانسله الءارجيه واهميتها .

3-5 المقءراآا

اسءكمالاً للبعء الءالى يقءرء الباءآ الءى :

- اءراء ءراسه مماآله على مراحل اءرى .
- اءراء ءراساآ اءرى لمعرفه علاقه اللياقه النفسيه بمءغيراآ اءرى.

المصاءر

- اءمء عبءوءوء : منسلآاآ الأءراك لءى طلاب الءامعه كلية الءربيه الءامعه المنصوره - نموءآا، 2017، ص12.
- ءوءء أءمء سعاءه وآءرون، الءعلم النسل بين النظرية والءطبيع، ءار الشروق للنشر والءوزيع، عمان - الأءرءن، ط1، سنة 2006، ص 403.
- ءوءء أءمء سعاءه وآءرون، الءعلم النسل بين النظرية والءطبيع، ءار الشروق للنشر والءوزيع، عمان - الأءرءن، ط1، سنة 2006، ص 403.
- ءسن ضاهر، إءارة النسل المءرسى وإشكالياآه، ءار المؤلف، ببيروء، ط1، سنة 2004، ص 20.
- ءسن ضاهر، الشامل في الانءيه المءرسيه، ءار المؤلف، ببيروء، ط1، سنة 2004، ص 17.
- ءيءر عبء الرضا الءفاجى : اساسياآ البءآ العلمى، ص65.
- رءاء ابو علام : عملياآ الءعلم، مءآبه الأنءلو المءرسية، القاهره، مصر، 2005، ص128.
- سكينه شاكر ءسن، علاء مءسن فنجان : ؤأثير الءمربناآ النفسيه في كل من اللياقه النفسيه والاءاء المهارى للاعبى كره القءم للصالاآ، رساله ماجسءير ، ءامعه بفاءء، 2019 .
- شرف عبء المءيبء، الءءطيط في الءربيه الرياضيه بين النظرى والءطبيع، ط1، مءركز الءآاب لنشر القاهره ، 1997.
- شيماء شابون: اللياقه النفسيه وعلاقتها بالشءصيه ، بءآ منشور ، المغرب ، 2015

- عبد الرحمن كامل ثامر ، أنور حسين ، البحث العلمي التطبيقي ، جامعة بغداد, العراق، ص48.
- عبد الوهاب كامل : المعرفة الشخصية والانا الاعلى بدلالة اللياقة النفسية ، بحث مشنور، 2020 ،
- علي حسين هاشم الزاملی، اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية، 2020.
- فاطمة صابر، خفاجه ميرفت: أسس ومبادئ البحث العلمي، مطبعة الاشعاع، الاسكندرية، مصر، 2002.
- ماجد الخطايبه، بناء المنهج المدرسي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان - الاردن، ط1، 2001، ص11
- محمد زياد حمدان :اساسيات البحث العلمي , دار التربية الحديثة, عمان, الاردن، 2009، ص83.
- مصطفى محمود الامام وآخرون: التقويم والقياس، جامعة بغداد – وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, العراق، 2001، ص83.
- منى المرسي: - اللياقة النفسية لدى الطلبة ، 2015 ، ص54
- وهيب مجيد القاني: الانشطة الطلابية التربوية وعلاقتها بحل المشكلات ، 2017 ، ص54
- وهيب مجيد الكبيسي : الإسلوب المعرفي (التصلب والمرونة) وعلاقتها بحل المشكلات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ,جامعة بغداد، العراق، ص34.