

رقم الترتيب:

رقم التسلسلي:

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

في النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

" دراسة ميدانية أجريت على ثانويات مدينة المنيعة "

- إشراف الأستاذ:

معزوزي ميلود

- إعداد الطالب:

كركبة لحسن.

اللجنة المناقشة

الأستاذ (ة): (أستاذ محاضر أ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيساً

الأستاذ (ة): معزوزي ميلود (أستاذ محاضر أ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفاً

الأستاذ (ة): (أستاذ محاضر أ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشاً

السنة الجامعية: 2022 - 2023

رقم الترتيب:

رقم التسلسلي:

جامعة قاصدي مرياح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

في النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

" دراسة ميدانية أجريت على ثانويات بمدينة المنيعه "

- إشراف الأستاذ:

معزوزي ميلود

- إعداد الطالب:

كركبة لحسن.

اللجنة المناقشة

الأستاذ (ة): (أستاذ محاضر أ - جامعة قاصدي مرياح - ورقلة) رئيساً

الأستاذ (ة): معزوزي ميلود (أستاذ محاضر أ - جامعة قاصدي مرياح - ورقلة) مشرفاً

الأستاذ (ة): (أستاذ محاضر أ - جامعة قاصدي مرياح - ورقلة) مناقشاً

السنة الجامعية: 2022 - 2023

إهداء

أهدي تخرجي إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى،
إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم،
إلى مدرستي الأولى في الحياة، أي الغالي على قلبي أطال الله في عمره .

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعنتني حق الرعاية وكانت
سندي في الشدائد، وكانت دعواها لي بالتوفيق، تتبعتني خطوة خطوة في عملي، إلى من ارتحت كلما تذكرت
ابتسامتها في وجهي نبع الحنان أمي أعز ملاك على القلب والعين جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين؛ إليهما أهدي
هذا العمل المتواضع لكي أدخل على قلبهما شيئا من السعادة.

إلى إخواني وأخواتي وعمتي الذين تقاسموا معي عبئ الحياة؛ إلى الجد والجدة اللذين كانا شمعة حياتي وسر وجودي إلى
من رحلت عن دينتي ولم ترحلوا من قلبي رحمكم الله.

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم الدكتور: معزوزي ميلود الذي كلما تظلمت الطريق أُمّمي لجأت إليه فأناورها لي
وكلما دب اليأس في نفسي زرع فيا الأمل لأسير قدما.

وإلى أصدقائي إلى كل أساتذة قسم علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية وإلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح

التغيير هي في ذواتنا وفي أنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل .

شكر وتقدير

إن شكر النعمة خصلة حميدة بل واجب على كل عاقل واع
فالحمد لله القائل في كتابه " ولئن شكرتم لأزيدنكم " حمدا كبيرا
يليق بمقامه وجلال عظمته وجميل عطائه على توفيقه لنا في إنجاز
هذا العمل المتواضع كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل
إلى الأستاذ المشرف الأستاذ " معروزي ميلود "
الذي لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه القيمة لإنجاز وإخراج
هذه المذكرة في أحسن حله.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتي
في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
والذين رافقوني في مشواري الدراسي.
شكر خاص إلى من ساعدنا في إنجاز هذه المذكرة
وقدم إلينا يد المساعدة من قريب وبعيد.
مع فائق شكر والتقدير للجميع

تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

المخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، ومعرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة اللاصفية على الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث للأنشطة اللاصفية على الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من التلاميذ بلغ عددهم (101) تلميذ يمثلون عينة الدراسة الأساسية تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من أحد ثانويات مدينة المنيعه، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الرفاهية النفسية، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت لعينتين مستقلتين وقد توصلنا في هذه الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية له تأثير إيجابي على الرفاهية النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوي حسب عبارات مقياس الرفاهية النفسية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية اللاصفية - الرفاهية النفسية.

The effect of extra-curricular sports activities on achieving psychological well-being among secondary school students.

Abstract

The study aims to know the effect of practicing extra-curricular activities on the psychological well-being of secondary school students, and knowing the individual differences between students who practice and non-practicing extra-curricular activities on the psychological well-being of secondary education students, and knowing the differences between males and females of extra-curricular activities on psychological well-being among secondary school students, The descriptive approach was used, and this study was conducted on a sample of (101) students representing the basic study sample, who were chosen in a simple random manner from one of the secondary schools in the city of Manea. To collect data, the psychological well-being scale was used, and the following statistical methods were used: Average Arithmetic, standard deviation, t-test for two independent samples. In this study, we concluded that the practice of extra-curricular sports activities has a positive effect on the psychological well-being of secondary school students, according to the expressions of the psychological well-being scale.

Keywords: extra-curricular sports activities - psychological well-being.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
أ	إهداء.
ب	شكر وتقدير.
ت	الملخص باللغة العربية.
ت	الملخص باللغة الأجنبية.
ث	قائمة المحتويات
خ	قائمة الجداول
خ	قائمة الأشكال
02	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
06	1 - إشكالية الدراسة.
07	1 - 1 - التساؤل الرئيسي للدراسة.
07	1 - 2 - التساؤلات الفرعية.
08	2 - فرضيات الدراسة.
08	2 - 1 - فرضية عامة
09	2 - 2 - فرضيات جزئية
09	3 - أهداف الدراسة
09	4 - أهمية الدراسة.
11	5 - أسباب اختيار الموضوع.
11	6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات للدراسة
13	7 - النظريات المفسرة للدراسة.
الفصل الثاني: الدراسات السابقة.	
17	الدراسات السابقة والمثابفة.
22	التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة.

24	الاستفادة من الدراسات السابقة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة.	
27	1 - منهج البحث.
27	2 - الدراسة الاستطلاعية.
28	3 - مجتمع البحث والعينة الأساسية.
28	3 - 1 - مجتمع البحث.
28	3 - 2 - عينة البحث.
29	4 - حدود الدراسة.
29	4 - 1 - المجال البشري.
29	4 - 2 - الحد المكاني.
29	4 - 3 - الحد الزمني.
29	5 - أدوات جمع البيانات.
29	5 - 1 - استبيان السعادة النفسية.
30	6 - الخصائص السيكومترية لأداة البحث.
32	7 - أساليب التحليل الإحصائي.
الفصل الرابع:	
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
34	1 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
34	1 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
35	1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
37	2 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.
37	2 - 1 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
39	2 - 2 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
41	3 - الاستنتاج العام.
42	4 - أهم الاستخلاصات.
43	5 - الاقتراحات والتوصيات.
45	الخاتمة.

قائمة المراجع.

الملاحق.

1 - تسهيل مهمة البحث.

2 - مقياس الرفاهية النفسية.

3 - نتائج المعالجة الإحصائية.

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
28	يمثل توزيع العينة لتلاميذ تبعاً لمتغيرات الدراسة.	01
31	يبين نتائج معامل الصدق والثبات لمقياس الرفاهية النفسية.	02
34	يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق في الرفاهية النفسية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية وغير الممارسين.	03
36	يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق في الرفاهية النفسية بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث.	04

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم البيان
35	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الأولى.	01
37	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الثانية	02

مفتمه

مقدمة:

تعتبر فترة المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد عموماً، وفي حياة التلميذ على وجه الخصوص في مرحلة الثانوي، لما تتميز به من خصائص مختلفة سواء كانت جسدية أو نفسية أو حركية أو عقلية بالإضافة إلى الخصائص الانفعالية والعاطفية؛ حيث يطمح المراهق إلى التفوق في جميع المجالات منها: الاجتماعي، العلائقي، الدراسي... الخ، ويسعى لتحقيق أهدافهم وإشباع رغبتهم في التفوق، وبالتالي يحققون ويثبتون ذواتهم؛ وبالتالي إثبات ذاته، وثقته بنفسه، وخفض للتوترات النفسية، والضغط الدراسية وغيرها من الأهداف.

ويعتبر تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة، ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر فيها التلميذ بأنه يقضي أوقاتاً ممتعة سعيدة ويكون ذلك لكل منها (التلميذ/ الأستاذ).¹

حيث تتميز حصة التربية البدنية والرياضية عن غيرها من المواد الأخرى في كونها تعمل على اكساب التلاميذ مختلف المهارات والخبرات الحركية بمختلف أنواعها حسب النشاط الممارس (فردى أو جماعي) من جهة، ومختلف المعلومات والمعارف المحيطة بها من جهة أخرى، باستخدام مختلف التمارين والأنشطة الرياضية والحركية اللازمة والضرورية لذلك التي تتماشى وتتناسب مع نوعية النشاط الممارس، ولهذه الحصة أهداف تعمل على تحقيقها تتمثل في أهداف المجال الحسي الحركي: تتمثل في تطوير مختلف المهارات والقدرات البدنية والحركية للتلاميذ وأهداف المجال الاجتماعي العاطفي: تتمثل في تطوير العلاقات الديناميكية للتلاميذ المبنية على التعاون والتفاهم والمنافسة التربوية الشريفة.²

¹ عماد الدين أحمد يونس، تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط - مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، 20(1)، 2019، ص 170.

² نور الدين سليمان، نور الدين بن نجمة، وبن عطية بشيري، دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي. مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2(2)، 2021، ص 102.

تعتبر ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية (ساعتين أسبوعياً) لتحقيق أهداف هذا الدرس واكتساب مهارات أساسية وأولية وممارستها ممارسة فعالة، وقد كان للنشاطات اللاصفية الداخلية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة وعلى ذلك فإن مجالات الأنشطة اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات وتنظيم الدورات بين الفصول أو ما بين السنوات كما تخول المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات والمعسكرات.³

حيث يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكم والتسجيل والإعلام⁴، ويعتبر تكملة لمنهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه، ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي.⁵

تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطاً تربوياً خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم؛ وبالتالي ممارستها لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية المدرسية والعمل على الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في المسابقات التي تنظمها إدارة التعليم بين مدارس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة بهدف اكتشاف المواهب الرياضية وصقلها وتوجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي.

³ شلتوت السيد حسن وآخرون، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2022، ص 126.

⁴ عزمي محمد سعيد، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، 1996، ص 127.

⁵ شلتوت السيد حسن وآخرون. مرجع سابق. ص 29.

وفي هذا الصدد يرى الدكتور هاشم الخطيبين أهمية النشاط الرياضي اللاصفي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية الرياضية ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاوله الدروس المنهجية.⁶

ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال دراسة وعليه تتضح معالم دراستنا في محاولة معرفة تأثير الأنشطة الرياضية اللاصافية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ولغرض تحقيق هذه الدراسة قام الطالب الباحث بتقسيم هذه الدراسة إلى أربعة فصول بجانبه النظري والتطبيقي على النحو التالي:

الجانب النظري: ويتوزع على فصلين؛ الفصل الأول: خصص لمدخل الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الأهداف المرجوة من الدراسة، وفرضيتها، وأهمية البحث، التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة؛ أما الفصل الثاني: وهو فصل الدراسات السابقة، وتضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية حيث يحتوي على عرض وتحليل ونقد لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي: ويتوزع على فصلين؛ الفصل الثالث: شمل طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة، وحدود الدراسة، أدوات جمع الدراسة أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة؛ الفصل الرابع: وتضمن عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، بالإضافة إلى الاستخلاص العام وأهم التوصيات المقترحة.

⁶ منذر هاشم، تاريخ التربية الرياضية، ج2، بغداد، 1988، ص 89.

الجانب النظري

الفصل الأول: التعريف بالبحث

- 1 - إشكالية الدراسة.
- 2 - فرضيات الدراسة.
- 3 - أهداف الدراسة.
- 4 - أهمية الدراسة.
- 5 - أسباب اختيار الموضوع.
- 6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسية.
- 7 - النظريات المفسرة للدراسة.

1 - إشكالية الدراسة:

يعد مفهوم الرفاهية النفسية (Psychological Will-Being (PWB) من المفاهيم ذات الطابع الجدلي إذ تختلف مضامينه ودلالاته باختلاف الثقافات ومع ذلك يظل بمثابة مظلة عامة تندرج تحتها الكثير من المعاني كالقناعة والرضا عن الحياة والسعادة والأمن النفسي وتحقيق الذات¹؛ فالرفاهية النفسية أحد المؤشرات الهامة الرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، والتي يؤدي تحقيقها إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والتفاؤل وتحقيق الذات، فإدارة الفرد لذاته تؤثر على نظرتة لنفسه وللعالم المحيط به مهما كانت المتاعب والضغوط التي يمر بها.²

وأوضح (حسن علي 2018) أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة فضلاً عن أنها تزيد مع العمر والتعليم، وارتبطت الرفاهية النفسية مع العديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والتعاطف، والتوافق البيئي للأفراد، والسعادة.³

حيث تعتبر الرفاهية الهدف الأسمى الذي يسعى إليه الفرد في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية الراهنة، حيث يختلف هذا المفهوم باختلاف شخصيته، اتجاهاته والبيئة التي نشأ فيها وظروفها لكن يتفق الجميع على أن الرفاهية هي مصدراً للسعادة والرضا، لذلك فتحقيقها أصبح من بين المواضيع المهمة التي يجب البحث فيها وفي كيفية تحقيقها في الواقع المعاش كالنمط الرياضي للتلاميذ.⁴

وقد تم إجراء معظم الأبحاث حول الرفاهية على المراهقين، ومحاولة تحديد العوامل التي تساهم في تعزيزها؛ ما يدل على أن الرفاهية لها خصوصية تنموية في مرحلة المراهقة، فإن شخصية الفرد واتجاهاته نحو العمل والمجتمع تتكون في فترة المراهقة، وتتبلور نظرتة للحياة بشكل عام، وتترايد طاقاته وإمكاناته بسبب سرعة التغيرات الجسدية والعقلية والنفسية التي يمر خلالها.⁵

¹ سامي الختاتنه. (2019). مدى انتشار الأعراض السايكوسوماتية لدى النساء في سن اليأس. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 08(03)، ص 119.

² أحمد أحلام الزهراني، الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، 28(14)، 2020، ص 220.

³ حسن أسعد جبار، وحاسم محمد وسن، الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة التربية الرياضية، 32(3)، 2020، ص 871.

⁴ لبنى سناني، وجلال الدين بوعطيط، دور جودة حياة العمل في تحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية غي بيئة العمل، مجلة سوسولوجيا، 05(03)، 2021، ص 85.

⁵ علي هبة عرب، وحمود عثمان الخضر، أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في الرفاهية الذاتية والنفسية، مجلة العلوم الاجتماعية، 16(01)، 2022، ص 26.

وعلى أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي والمربين الاهتمام بهذه الطاقة والإمكانات وتميئتها واستثمارها، والاتفات لأهمية مرحلة المراهقة للفرد والمجتمع.

ويرى كاترين دودقن (Katrin Dudgeon, 2016) نقلا على ما أتى في دراسة (العنترى 2017) بأن هناك دور إيجابي لممارسة الرياضة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية (-Psychological Will Being) والصحة البدنية، وخفض القلق التوتر، وتحسين المزاج العام، وأكد على أن الأهمية البدنية لممارسة الرياضة الترويحية لا تقل أهميتها النفسية في تحقيق الاسترخاء النفسي، وزيادة التواصل الاجتماعي، وتعزيز الرعاية الذاتية.¹

ويرى (الزين 2021) وهذا لا يتم إلا بإعطاء التلاميذ الفرصة لممارسة مناشط متنوعة ومبرمجة داخل المدرسة وخارجها، وتعد الأنشطة اللاصفية مطلب تربوي هام في التربية الحديثة وجزءاً لا يتجزأ منها بالنسبة للتلاميذ على اختلاف قدراتهم، ومراحلهم التعليمية، وخصائصهم النفسية، والعقلية، والجسمية، لما لها من آثار إيجابية على الطالب في مختلف جوانب شخصيته.²

فهي تساعد الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة وتعطيه القدرة على التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة، فأهمية المهارات الحياتية لا تقتصر على أمور الحياة المادية، بل أنها ذات أهمية كبرى في الأمور العاطفية، إذ تمكن الفرد من التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات طيبة قائمة على الحب والموودة، وهي سبيل لسعادته وتقبله للآخرين فبدونها يعجز عن التواصل والتفاعل والتكيف مع أفراد مجتمعه.³

ويشير طيوب 2020 نقلاً عن (فراح وبوجمية 2022) أن النشاط اللاصفي يعتبر من بين الأنشطة التي لها إقبال واسع من طرف التلاميذ داخل المؤسسات التربوية والتي تمثل مجالاً خصباً من خلال الدور الفعال في تطور القدرات والإمكانات المهارية للفرد، وتعتبر الأنشطة اللاصفية هي كل ما يمارس

¹ بن محمد حمود العنترى، دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، مجلة الحقوق والعلوم الانسانية، (1)10، 2017، ص 187.

² إيناس موسى الزين، دور الأنشطة اللاصفية في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المدارس الأساسية من وجهة نظر المرشدين التربويين، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، (02)05، 2021، ص 25.

³ صلاح الدين أوكيلي، رشيد كحلوي، وبشير قاسمي، أثر برنامج رياضي لاصفي في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهارة الاتصال والتواصل - مهارة العمل الجماعي) لدى تلاميذ الثانوي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، (03)13، 2020، ص 32.

داخل أو خارج المؤسسات ولكن خارج الجدول المدرسي ومن الأنشطة اللاصفية نذكر الأنشطة الثقافية، والأنشطة العلمية الفكرية، والأنشطة الرياضية كالمنافسات الرياضية بين الأقسام والمدارس.¹

وفي هذا الصدد توصلت دراسة (العنزي 2017) إلى أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (مرتفعة)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة (3.8-5)، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير مستوى الصف على الأداة ككل.²

ومن شعور الطالب الباحث بالمسؤولية العلمية لدراسة هذه المتغيرات المهمة في حياة هؤلاء التلاميذ، لاسيما وأنه يدرس في هذا الميدان وإدراكه لحاجة التلاميذ الثانوية إلى هذه الأنشطة الرياضية، ومن ذلك يمكن أن نستخلص مشكلة هذا البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- ما تأثير الأنشطة الرياضية الداخلية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

وينبثق عن السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية في مرحلة التعليم الثانوي؟

2. هل توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية في مرحلة التعليم الثانوي؟

2 - فرضيات الدراسة:

2 - 1 - الفرضية العامة:

- تؤثر الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

¹ خالد فارح، ومصطفى بوجيمة، دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في انتفاء التلاميذ الموهوبين وتوجيههم نحو النوادي الرياضية - دراسة ميدانية من وجهة نظر الأساتذة بغانويات ولاية تبسة، مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، 07(05)، 2022، ص 255.

² بن محمد حمود العنزي. نفس المرجع السابق.

2 - 2 - الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية في مرحلة التعليم الثانوي.
2. توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية في مرحلة التعليم الثانوي.

3 - أهداف الدراسة:

من خلال دراستنا للوصول إلى تحقيق الفرضيات، تتمثل في:

1. معرفة أثر ممارسة الأنشطة اللاصفية على الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
2. معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة اللاصفية على الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
3. معرفة الفروق بين الذكور والإناث للأنشطة اللاصفية على الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

4 - أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية على النحو التالي:

أولاً: الأهمية العلمية:

1. تكمن أهمية الدراسة من حيث متغيراتها التي لم تتل نصيباً من الدراسة بالقدر الكافي وبشكل خاص دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة اللاصفية وتحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي في البيئة الجزائرية.
2. تتناول الدراسة فئة ذات أهمية كبيرة في تقدم وتطور المنظومة التعليمية بالشكل الحديث وهم فئة تلاميذ مرحلة الثانوي الذين يعتبرون الجيل القادم للجزائريين في شتى الميادين والمبدعين وذلك من خلال تعزيز قدراتهم النفسية وتوظيف طرق تفكيرهم والتي تميزهم عن غيرهم.

3. إلقاء الضوء على بعض الخصائص المرتبطة بممارسة الأنشطة اللاصفية على الرفاهية النفسية لدى التلاميذ في مرحلة الثانوي.

4. وتبرز الدراسة أهمية متغير الرفاهية النفسية إذ يعد من التوجه الحديث لعلم النفس وهو علم النفس الرياضي الذي يهتم بتعزيز الرفاهية النفسية لدى التلاميذ والتي تعتبر أحد مؤشرات الفعلية للصحة النفسية.

5. كما تبرز أهمية عينة الدراسة من خلال اهتمام الدول الجزائرية في رؤيتها المستقبلية بتعزيز الممارسة الرياضية في قطاع التربية والتعليم ولكافة الأطوار التعليمية خصوصاً مرحلة تعليم الابتدائي.

ثانياً: الأهمية العملية:

يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في:

1. إمكانية تطوير برامج لتعزيز الرفاهية النفسية من خلال على الأنشطة الرياضية اللاصفية لما يترتب عليها من التأثيرات الإيجابية.

2. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في مساعدة التربويين في كيفية التعامل مع تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وفهم احتياجاتهم الرياضية والنفسية وتنمية وتعزيز صلابتهم النفسية من خلال الأنشطة الرياضية اللاصفية.

3. يمكن الاستفادة من نتائج في الأطوار التعليمية الأخرى وإقامة برامج وورش عمل لتفعيل الأنشطة الرياضية اللاصفية في مؤسسات التربية والتعليم ولكافة الأطوار التعليمية وإقامة منافسات رياضية بين المؤسسات.

4. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في البرامج التربوية الرياضية لتلاميذ مرحلة الثانوي بحيث تستعمل الأنشطة الرياضية اللاصفية لزيادة مستوى الرضا عن الحياة والاستقلال الذاتي والعلاقات الاجتماعية والتطور الشخصي وتقبل الذات وطمأنينة النفس.

5. إمكانية تحديد البرامج الهامة التي قد تحتاجها هذه الفئة بناء على ما خرجت به الدراسة من فروقات وعلاقات وذلك لتوظيف الأنشطة الرياضية اللاصفية التي قد تدعم الرفاهية النفسية لدى التلاميذ وتخفف من آثار السمات المعيقة لها.

5 - أسباب اختيار الموضوع:

1. الرغبة الشخصية في معالجة هذا الموضوع والاطلاع على أثر الذي يتركه النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي على تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
2. التعرف على مستوى الرفاهية النفسية عند تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصافية.
3. تحسيس القراء عامة وطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال البدني الرياضي.
4. معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهونها المراهقين في مختلف الثانويات.

6 - شرح المصطلحات والمفاهيم الأساسية:

أ) - الأنشطة الرياضية اللاصافية:

- **النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:** النشاط الداخلي بالمدرسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المدرسة خارج المنهاج المدرسي لكل من تضمهم هذه المدرسة¹؛ ويعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكم والتسجيل والإعلام.²

إجرائيا: التماس دور الأنشطة الرياضية اللاصافية الداخلية على تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بناء على إجابات التلاميذ على أداة البحث المتمثلة في الاستبيان.

¹ شلتوت السيد حسن وآخرون، نفس المرجع السابق، ص 126.

² عزمي محمد سعيد. نفس المرجع السابق، ص 127.

(ب) - الرفاهية النفسية:

اصطلاحاً: يقصد بالرفاهية النفسية المؤشرات والدلائل السلوكية والانفعالية التي يمتلكها الفرد في حياته، والتي تدل على رضا الفرد عن حياته بشكل تام¹. وقد يرى بعض رواد علم النفس أنه مصطلح مرادف لمفهوم السعادة أو الوجود الأفضل أو العيش الطيب أو الحياة الطيبة أو جودة الحياة أو الهناء النفسي والشخصي، فهذه المرادفات جميعها تشير إلى التناول والإيجابية في حياة الإنسان².

إجرائياً: مجموع الدرجات التي يحصل عليها تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي قيد الدراسة الميدانية بعد الإجابة على فقرات مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في الدراسة.

(ج) - تلاميذ التعليم الثانوي:

اصطلاحاً: يعتبر إبراهيم كاظم العظماوي المراهقة نقطة انعطاف الإنسان إذ أنه ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحادثة³. المراهقة هي المرحلة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة⁴.

إجرائياً: هي عينة البحث المدروسة لمعرفة أثر الأنشطة الرياضية اللاصفية على مستوى الرفاهية النفسية لديهم من خلال الإجابات التي تتم من خلال استمارة استبائية.

¹ Yi-Yuan, T., Rongxiang, T., & Gross, J. **Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program.** Consulté le 01 04, 2023, sur frontiersin: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2019>.

² ياسمين نمر. (2022, 11 27). مفهوم الرفاهية النفسية. تاريخ الاسترداد 01 04, 2023, من موضوع: <https://mawdoo3.com/>.

³ أسعد مخايل، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجيل، بيروت، 1998. ص 220.

⁴ محمد هادر علي، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العملية، الكويت، 1998. ص 25.

7 - النظريات المفسرة:

أولاً - نظرية السعادة " سيلجمان 2011 Seligman ":

تعد الرفاهية النفسية من المتغيرات المهمة لمفهوم السعادة وتشتمل تقليل المرض العقلي والنفسى عن طريق بناء أصول الصحة العقلية على نطاق واسع، وتحريك منحى الأفراد من المرض العقلي نحو الصحة العقلية. وإن مفهوم السعادة النفسية يشتمل على الشعور إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية.

وترى ريف وآخرون (2006) أن مفهوم الرفاهية النفسية يتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما إنه يرصد المؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى واستقلاليتها في تحديد وجهة ومسار حياته، واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والإحساس بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.¹

ثانياً - نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو:

ترى هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، والموضوعة على شكل هرم تتمثل في الحاجات الفسيولوجية، ثم يأتي بعدها الحاجة إلى الأمان، ثم الحاجات الاجتماعية، ثم الحاجة إلى التقدير، ثم الحاجة إلى تحقيق الذات، وأي نقص في هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي، تدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها، فإذا تم إشباع الحاجة لن تكون دافعه له، ومن ثم ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجة الأعلى منها مرتبة وهكذا، وقد سماها ماسلو بنظرية الحاجات، فالفرد يقوم بسلوك ما يقصد منه إشباع حاجات معينة، فمثلاً يسعى الفرد من خلال المشكلات التي يتعرض لها لإشباع حاجته إلى الأمان البدني والنفسي والوظيفي، فإذا أشبعت هذه الحاجة، انتقل إلى الحاجة الأعلى منها مرتبة، وهي حاجته للحب والانتماء إلى جماعة، وإذا أشبعت هذه الحاجة انتقل إلى الحاجة الأعلى وهكذا حتى يصل إلى قمة هرم ماسلو بالوصول إلى مرحلة تحقيق الذات.

¹ شهف كرم الله عيدان، فاعلية الإرشاد بالتدخل الإيجابي لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية، مجلة مركز البحوث النفسية، 33(02)، 2022، ص 474 -

ولقد تم عرض هذه النظرية كإحدى النظريات المفسرة للرفاهية النفسية بناءً على ما ذكره ماسلو حيث يرى أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية والسعادة النفسية عندما يكون قادراً على إشباع حاجاته المختلفة والوصول بها إلى ما يسمى بتحقيق الذات.¹

ثالثاً - نظرية الرفاه: تقيس نظرية الرفاه كما تم تعريفها في الأصل، الرضا عن الحياة، وكان الهدف من هذه النظرية هو زيادة الرضا عن الحياة، أعاد المؤلف الأصلي للنظرية منذ ذلك الحين تعريف نظريته لتشمل أكثر من مجرد الرضا عن الحياة، مشيراً إلى أن البشر أكثر تعقيداً من دافع واحد؛ فالرفاهية الآن محور علم النفس الإيجابي.

لم يعد هدف علم النفس الإيجابي هو السعي وراء الرفاه أو السعادة، بدلاً من ذلك سعى علم النفس الإيجابي إلى زيادة مقدار الازدهار في حياة الفرد وحياة الكوكب، بالإضافة إلى العناصر الخمسة التي هي السمات الأساسية للرفاهية، حدد العلماء في جامعة كامبريدج ست ميزات إضافية مرتبطة بالرفاهية، حيث يجب أن يمتلك الشخص ثلاثة منها حتى يتم اعتبارها مزدهرة؛ تشمل هذه احترام الذات والتفاؤل والمرونة والحيوية وتقرير المصير والعلاقات الإيجابية.

يمكن لهذه النظرية الجديدة حول الرفاهية أن تمنح الناس الأمل في المستقبل، خاصة أولئك الذين مروا بأحداث صادمة، بسبب نجاح نظرية سيليجمان للرفاهية، تتبنى العديد من المنظمات نظريته وتقييماته وتدخلته، كما ساعد في تنفيذ مبادرات مثل برنامج Penn Resilience ومنهج Strath Haven لعلم النفس الإيجابي ونموذج مدرسة Geelong Grammar School للتعليم الإيجابي.²

رابعاً - نظرية التحليل النفسي: مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد الذي يبين أن خلو شخصية الفرد من الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو، الأنا، والأنا الأعلى) والتي تضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين مطالب هو الغريزية وبين الأنا الأعلى المثالية، يعد مؤشراً للفرد على التمتع بالصحة النفسية والتي تدخل من ضمن مفهوم الرفاهية النفسية.

¹ عبد الله سارة السويلم، الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة البحث العلمي في التربية، 09(22)، 2019، ص 511.

² أحمد روان. (12، 09، 2020). نظرية الرفاه في علم النفس الإيجابي. تاريخ الاسترداد 12، 27، 2022، من إي عربي:

<https://e3arabi.com/educational-sciences/>

كما أن هذه النظرية ترى أن النقص العضوي والإهمال والرفض والتدليل يؤدي إلى اضطراب في الصحة النفسية لذلك فإن الفرد يحاول أن يعوض مشاعر النقص لديه بوضع أهداف غير واقعية تعيقه عن الوصول إلى درجة الرفاه النفسي وتحقيق الذات.

إذ أن الفرد في النهاية شخص غير دقيق هنا لتقدير ذاته فضلاً عن أنه دائم التوتر ويخشى القرارات والإحباطات.

أيضاً الإنسان عند أدلر كائن اجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق من المعايير الاجتماعية والأخلاقية، وبما أن الإنسان محدد بالروابط والعلاقات الاجتماعية لا بد لفهم النشاط الداخلي له من فهم هذه العلاقات التي يتواجد فيها وبتقبلها مما يحقق له الرضا عن الحياة.

ويرى يونك أن الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل نحو تحقيق ذاته، وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والوصول بها إلى الرفاهية النفسية.¹

¹ عبد الله سارة السويلم، نفس المرجع السابق، ص 512.

الفصل الثاني:

الدراسات السابقة والمثابفة

- 1 - عرض الدراسات السابقة والمثابفة.
- 2 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة.
- 3 - مكانة الدراسة الحالية.

1 - الدراسات السابقة والمثابفة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والجزائرية. وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها. مع تقديم تعليقا عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية. ويود الطالب الباحث أن يشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين (2014 - 2021)، وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي.

هذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة حيث قسمت على صنفين: المحور (1) الأنشطة الرياضية اللاصفية، أما المحور (2) فتناول الرفاهية النفسية.

وفيما يلي نقدم عرضاً لهذه الدراسات، ثم نبين جوانب الاتفاق والاختلاف بينها، ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وأخيراً جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية.

أولاً: عرض الدراسات السابقة والمثابفة التي تتناول متغير الأنشطة الرياضية اللاصفية.

1 - دراسة (العياط مسعود وزيدي عبد الباسط 2014) تحت عنوان " ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".¹

الهدف من الدراسة: إلى التعرف على مستويات تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

التعرف على تقدير الذات البدنية من خلال العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية الارتباطية.

¹العياط مسعود وزيدي عبد الباسط، ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مذكرة ماستر أكاديمي، ورقة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- الجزائر، جامعة قاصدي مرباح-<http://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/handle/123456789/4851> . Récupéré sur

2014 .ouargla.dz/jspui/handle/123456789/4851

العينة: تكونت من 80 تلميذ يمارس النشاط الرياضي اللاصفي الرياضي.

اختيرت العينة بطريقة عشوائية من خمس مؤسسات.

الأداة المستعملة: استخدم مقياس تقدير الذات البدنية.

ولقد توصل الباحث لنتائج التالية: توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبدرجة قوية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضية اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية.

2 - دراسة (بواب علاء الدين 2017) بعنوان " تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية على تنمية الميول الرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي".¹

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية على تنمية الميول الرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

المنهج المتبع: تم استعمال المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة لتحليل الدقيق.

العينة: تكونت من تلاميذ كل من ثناويتي ثرخوش أحمد - أحمد وكعولة تونس حيث بلغ عددهم (100) تلميذ.

الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة استبائية للتلاميذ تتكون من أسئلة مغلقة ومفتوحة.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: تطوير وتنمية اللياقة البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأنشطة البدنية الرياضية في النوادي الرياضية، وأن الاهتمام بالأنشطة البدنية بساحات اللعب في الأحياء يزيد من ميول للتحدي والإثارة.

3 - دراسة (دراقي مالك 2017) بعنوان " دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التقليل من السلوك العدواني في المرحلة الثانوية".¹

¹ بواب علاء الدين، تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية على تنمية الميول الرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. مذكره ماستر، جيغل، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أم البواقي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، 2017.

الهدف من الدراسة: إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي اللاصفي في المرحلة الثانوية لأن حصة التربية البدنية والرياضية لا تكفي وحدها بحجمها الساعي الحالي.

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي.

العينة: تلاميذ المرحلة الثانوية جل التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصافية في بلدية راس الوادي لولاية برج بوعريريج والبالغ عددهم (520) موزعين على ثلاث ثانويات.

اختيرت العينة بطريقة عشوائية تقدر ب 78 تلميذ من المجتمع الكلي.

الأداة المستعملة: استمارة استبيان.

ولقد توصل الباحث لنتائج التالية: الأنشطة الرياضية اللاصافية تساهم في التقليل من درجة الغضب لدى المراهقين وتحد من سلوكهم العدوانى وتكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين، فهي بيئات فعالة للتطلي بالروح الرياضية.

ثانياً: عرض الدراسات السابقة والمشابهة التي تتناول متغير الرفاهية النفسية.

1 - دراسة (جبار ووسن 2020) بعنوان " الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة "2.

الهدف من الدراسة: على مستوى الرفاهية النفسية والتي قد تكون سبب في نجاح الطلاب في الدروس العملية والنظرية التي يؤديها خلال المرحلة الجامعية، ومدى تأثيرها في طبيعة الحياة لهم إذ تعد الرفاهية النفسية المحصلة الناتجة عن تأثير جميع العوامل على حياة الإنسان من حيث البيئة والحالة الاقتصادية والمادية وغيرها من العوامل المؤثرة في الناحية النفسية للفرد.

المنهج المتبع: اتبع الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

¹دراقي مالك، دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التقليل من السلوك العدواني في المرحلة الثانوية. مذكرة ماستر، المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة محمد بوضياف، 2017، تاريخ الاسترداد 05 05 2020، من <http://dspace.univ->

[msila.dz:8080//xmlui/handle/123456789/1538](http://dspace.univ-)

²حسن أسعد جبار، وجاسم محمد وسن، الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة التربية الرياضية، 32(3)، 2020.

العينة: وقدرت عينة الدراية في 300 طالب، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

الأداة المستعملة: اعتمد الباحثان على مقياس الرفاهية النفسية يتكون من 6 مجالات (الرضا عن الحياة، الاستقلال الذاتي، العلاقات الاجتماعية، التطور الشخصي، تقبل الذات، طمأنينة النفس) يحتوي على (56) عبارة موزعة على عبارات إيجابية وسلبية.

ولقد توصل الباحث لنتائج التالية:

تم التعرف على المستويات المعيارية وتحديدتها لمقياس الرفاهية النفسية، وتم التعرف على مستويات الرفاهية النفسية للطلاب، حيث أن غالبية أفراد العينة يتمتعون برفاهية نفسية متوسطة لأن الوضع الذي يعيشه الطالب من صعوبات اقتصادية ونفسية وصحية أدت ظهور الطلاب بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية.

2 - دراسة (الغنامي والبقمي 2021) بعنوان " الأنشطة الإبداعية وسمات الشخصية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات بجدة "¹.

الهدف من الدراسة: إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الإبداعية والرفاهية النفسية وسمات الشخصية لدى عينة الدراسة، كما تسعى إلى معرفة دلالة الفروق في الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة وفق متغير (المستوى الاقتصادي للأسرة).

المنهج المتبع: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن في دراستها للمتغيرات.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (140) طالبة موهوبة من بعض مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة جدة المدمج بها الطالبات الموهوبات، ومدارس المرحلة الثانوية الخاصة بالموهوبات، حيث تمثل العينة المستهدفة بالدراسة تقريباً (27%) من المجتمع الأصلي وقد تم اختيار الطالبات بالطريقة العشوائية.

الأداة المستعملة: استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية ثلاثة مقاييس كالآتي

مقياس الأنشطة الإبداعية والإنجازات،

¹حمدي فاطمة الغنامي، ومحمد براء البقمي، الأنشطة الإبداعية وسمات الشخصية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات بجدة، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس (45)، 2021.

مقياس الرفاهية النفسية يتكون مقياس الرفاهية النفسية من (42) فقرة لقياس الرفاهية النفسية موزعة على ستة أبعاد، بواقع (7) فقرات لكل بعد من الأبعاد الستة وهي: (الاستقلالية، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، وتقبل الذات)، تم وضع تدرّج سداسي (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) مكافئة للدرجات (6، 5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الموجبة والعكس للفقرات السلبية.

ولقد توصلت الباحثة لنتائج التالية: وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد الأنشطة الإبداعية مع بعض أبعاد الرفاهية النفسية، وبعض أبعاد الرفاهية النفسية، كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الأنشطة الإبداعية تعزى للمستوى الدراسي لصالح الطالبات ذوات المعدل الدراسي المرتفع، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في أحد أبعاد الرفاهية النفسية "العلاقات الإيجابية مع الآخرين" تعزى للمستوى الاقتصادي لصالح الطالبات اللاتي ينتمين إلى مستوى اقتصادي مرتفع.

3 - دراسة (العنزي 2017) بعنوان " دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية " ¹.

الهدف من الدراسة: التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر العربية السعودية.

المنهج المتبع: تم استعمال المنهج الوصفي التحليلي.

العينة: تمثلت عينة الدراسة في (240) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر.

اختيرت العينة بطريقة عشوائية.

الأداة المستعملة: لجمع المعلومات تم الاستعانة بأداة الاستبانة.

ولقد توصل الباحث لنتائج التالية: درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (مرتفعة)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة (3.8-5)، كما كشفت

¹ بن محمد حمود العنزي. نفس المرجع السابق.

الدراسة عن عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير مستوى الصف على الأداة ككل.

2 - التعليق على الدراسات السابقة:

بعد التطرق إلى بعض الدراسات السابقة والمثابفة التي تناولت متغيرات البحث يرى الطالب الباحث أوجه تشابه واختلاف والتي نذكر منها:

* أوجه التشابه:

- من ناحية الهدف: محاولة بعض الدراسات معرفة تأثير وعلاقة النشاط الرياضي اللاصفي على بعض الصفات النفسية لدى عينات الدراسة التي تم استهدافها.
- من ناحية المنهج: استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة.
- من ناحية العينة: جل الدراسات طبقت متغيرها الرئيسي المتمثل في النشاط الرياضي اللاصفي على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- من ناحية طريقة اختيار العينة: من خلال جل كل الدراسات تم استخدام حصر المجتمع بحصر العينات والمتمثل في طريقة عشوائية بسيطة.
- من ناحية الأداة المستعملة: بعض الدراسات استعملت مقياس لقياس تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على المتغيرات التابعة.
- من ناحية النتائج: للنشاط الرياضي اللاصفي أثر إيجابي على المتغيرات التابعة التي تمت دراستها، وأن الرفاهية النفسية تعتبر مطلب أساسي لدى التلاميذ تتحقق بممارسة الأنشطة الرياضية.

* أوجه الاختلاف:

بعد التطرق إلى أوجه التشابه بين الدراسات السابقة والمثابفة، سيتم التطرق إلى أوجه الاختلاف بينهم حيث:

- من ناحية الهدف: حيث أن دراسة (العنتري 2017) تهدف إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر العربية السعودية؛ فحين أن دراستنا تهدف إلى

التعرف إلى درجات تقدير تلاميذ مرحلة الثانوي لدور الأنشطة اللاصفية في تحقيق الرفاهية النفسية من وجهة نظرهم، وبيان ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لدور الأنشطة اللاصفية في تحقيق الرفاهية النفسية من وجهة نظرهم تعزى لمتغيرات (الجنس، الشعبة الدراسية، السنة الدراسية).

- من ناحية المنهج: لا يوجد اختلاف بين الدراسات في استخدام المنهج بل اختلاف في الأساليب من دراسة التحليلية للارتباطية.

- من ناحية العينة: استهدفت دراسة (جبار ووسن 2020) الرفاهية النفسية لدى عينة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- من ناحية الأداة المستعملة: استعانة بعض الدراسات على استبانة لقياس أثر المتغير الرئيسي على التابع بأسئلة مغلقة - مفتوحة.

- من ناحية نتائج الدراسات: باختلاف المتغيرات الرئيسية قيد الدراسة في البحث (المتغير الرئيسي والمتغير التابع) تختلف نتائج البحث.

* أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة:

بعد التطرق إلى أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والمثابفة التي استعان بها الطالب الباحث خرج بأوجه الاستفادة التالية:

- ترتيب واختيار أهداف الدراسة وذلك بقياس مستوى تأثير الأنشطة اللاصفية على الرفاهية النفسية لدى التلاميذ ومعرفة الفروق الإحصائية في استجابات التلاميذ تبعاً لبعض المتغيرات المؤثرة.

- استخدام المنهج الوصفي نظراً لطبيعة الدراسة.

- اختيار عينة تتمثل في تلاميذ مستوى الثانوي (ذكور - إناث) لبعض ثانويات ولكافة الشعب والسنوات الدراسية.

- اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية لمختلف الأطوار الدراسة في مرحلة الثانوي تبعاً للمتغيرات المؤثرة التي اختارها الطالب الباحث.

- الاستعانة بمقياس الرفاهية النفسية ومحاولة تكيفه على عينة الدراسة من خلال التجربة الاستطلاعية.

3 - مكانة الدراسة الحالية:

إن الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية، هو محاولة إعطاء الإضافة العلمية بعد الوقوف على الدراسات السابقة، من خلال إدراج متغير له علاقة مباشرة ومؤثرة في الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، وعدم الاكتفاء بالدراسات الاستكشافية حيث كان المتغير الرئيسي في دراستنا تمحور في معرفة أثر الأنشطة الرياضية اللاصفية على المتغير التابع، ولذا ارتكزت دراستنا على إبراز دوره على تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

اعتمدت الدراسة الحالية في عينتها على تلاميذ مرحلة الثانوي، حيث تم إنجاز الدراسة في البيئة الجزائرية وهذا كإضافة إلى تلك الدراسات من أجل المضي قدماً نحو تفعيل الممارسة الرياضية المدرسية داخل وخارج أسوار المؤسسات التربوية وضمن النوادي الرياضية وانعكاساتها على حياة التلميذ.

كما سنرى ذلك عبر محطات نقف عندها للتأكد مما سبق ذكره، أي دراسة النشاط اللاصفي الرياضي وعلاقته بالرفاهية النفسية في المرحلة الثانوي، وذلك من خلال دراسة مستوى أو درجة تأثير النشاط اللاصفي الرياضي على تحقيق الرفاهية النفسية لدى التلاميذ من وجهة نظرهم، ودراسة الفروق في استجاباتهم تبعاً لبعض المتغيرات والتي تتمثل في الجنس والشعبة الدراسية والسنة الدراسية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

طرق ومنهجية الدراسة

- 1 - منهج البحث.
- 2 - الدراسة الاستطلاعية.
- 3 - مجتمع البحث والعينة الأساسية.
- 4 - حدود الدراسة.
- 5 - أدوات جمع البيانات.
- 6 - الخصائص السيكومترية لأداة البحث.
- 7 - أساليب التحليل الإحصائي.

1 - منهج البحث:

يرتبط اختيار منهج البحث ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المشكلة وأسئلة البحث وفروضه، ويرتبط كل ذلك بأهداف البحث؛ حيث كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في حاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى أو هو تشخيص علمي لظاهرة قائمة بقدر ما يتوافر من أدوات موضوعية ثم يعبر عن هذا التشخيص برموز لغوية مضبوطة وفق تنظيم محكوم.¹ ومنه بناء على طبيعة الدراسة فقد استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي.

2 - الدراسة الاستطلاعية:

يختص البحث الاستطلاعي بالمشكلة العامة تقريباً، وهي التي تتعلق بالبحث عن المتغيرات التي قد تكون لها علاقة أو ارتباط بمتغير معين. وتفيد البحوث الاستطلاعية كثيراً في المراحل الأولى من الدراسة العلمية لمشكلة معينة، حيث تكون بعض المتغيرات - التي قد تكون هامة بالنسبة للمشكلة.²

ويرى الطالب الباحث أن الدراسة الاستطلاعية هي طريقة لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وعد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت، الكلفة، الكوادر المساعدة، صلاحية الأجهزة والأدوات وغيرها.

- التعرف على مجتمع الدراسة.

- الوقوف على ميدان تطبيق الدراسة وكذا الوسائل الموجودة.

- الوقوف على مختلف خصائص مجتمع الدراسة.

- الوقوف على صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق على مجتمع وعينة الدراسة من خلال صدق وثبات الأداة.

¹ محمود كاظم التميمي، منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص 21.

² حلمي المليحي، مناهج البحث في علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، 2001، ص 26.

3 - مجتمع البحث والعينة الأساسية:

3 - 1 - مجتمع البحث:

ويقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة تحت البحث فقد يكون المجتمع مكوناً من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، ويمكن القول إن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية مُعرفة بصورة واضحة، بحيث تميز الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره.¹

حيث اشتمل مجتمع بحثنا على عينة من المراهقين المتمدرسين في مرحلة الثانوي على مستوى مدينة المنيعه، وهذا تبعاً للموسم الدراسي (2023/2022)، ويتكون من كلا الجنسين الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية، بثانويات مدينة المنيعه.

3 - 2 - عينة البحث:

نظراً لطبيعة هذه الدراسة واقتصارها على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية وغير الممارسين ومن كلا الجنسين التي اختارها الطالب الباحث، حيث بلغت عينة الدراسة (251) بحيث تكون هذه العينة ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة؛ وتعتبر العينة العشوائية البسيطة أحد أنواع العينات الاحتمالية حيث تعتمد على نظرية الاحتمالات في اختيار وحداتها وتقدير معالمها وتعد هذه العينة من أكثر العينات وأبسطها.

الجدول رقم 01: يمثل توزيع العينة لتلاميذ تبعاً لمتغيرات الدراسة.

الجنس		ممارسة الرياضة اللاصفية		العدد العينة	التلاميذ الثانويات
الذكور	الإناث	التلاميذ الغير ممارسين	التلاميذ الممارسين		
58	43	47	54	101	ثانوية مجاهد أولاد حيمودا محمد
52	18	20	50	70	ثانوية ديدوش مراد
58	22	16	64	80	ثانوية الشيخ محمد لكبير
168	83	83	168	251	المجموع

¹ محمد عبد العال النعيمي وعبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة، طرق ومناهج البحث العلمي، الورق للنشر والتوزيع، عمان، 2015، ص 77.

4 - حدود الدراسة:

4 - 1 - المجال البشري: تمت هذه الدراسة على مجموعة معينة من التلاميذ الذين ينتمون الى ثانويات مدينة المنيعه ومنه عينة الدراسة تكون من (251) تلميذ.

4 - 2 - الحد الزمني: لم تم إنجاز هذه الدراسة في مدة زمنية موزعة كالآتي:

- الجانب النظري: من شهر أكتوبر إلى ديسمبر 2022.

- الجانب التطبيقي: من شهر جانفي إلى ماي 2023.

4 - 3 - الحد المكاني: تم توزيع المقياس على (251) تلميذ يزاولون دراستهم الى ثانويات مدينة المنيعه(مجاهد أولاد حيمودا محمد، ديدوش مراد، الشيخ محمد بلكبير) .

5 - أدوات جمع البيانات:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية الدراسة المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذه الدراسة لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأداة التالية:

5 - 1 - مقياس وورويك - أدنبرة للرفاهية النفسية:

اعد المقياس الأصلي بواسطة فريق من الباحثين في بعض الجامعات الإسكتلندية ويحظى المقياس بمواصفات ومعايير قياس عالية على المستوى العالمي؛ المقياس يقيس الصحة النفسية الإيجابية ويتألف من 14 فقرة ذات صياغات موجبة (منها على سبيل المثال: اشعر بالنفاؤل بشأن المستقبل) ويتوجب على الفرد الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس وفقاً لسلم خماسي متدرج (لا يحدث أبداً = 5، نادراً ما يحدث = 2، يحدث في بعض الأوقات = 3، يحدث غالباً = 4، يحدث دائماً = 5). ومعايير تقييم هي كما يلي:

(1.8 - 1) لا رفاهية نفسية

(2.6 - 1.81) رفاهية نفسية منخفضة

(3.2 - 2.61) رفاهية نفسية متوسطة

(4.0 - 3.21) رفاهية نفسية جيدة

(4.1 – 5.0) رفاهية نفسية مرتفعة

وهذا المقياس كثير الاستخدام على مستوى العالم، وقد تم إعداد نسخته العربية بتصريح من أصحابه بواسطة الباحث الأول، ويتمتع المقياس بمواصفات سيكومترية تجعل منه ملائماً لقياس الغرض الذي بني لأجله فقد تراوحت درجة الاتساق الداخلي له (معامل كرونباخ ألفا) ما بين 0.91 وفقاً لدراسة زايد ورفاقه (2018) – 0.89 وفقاً لبيانات الدراسة.

6 – الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

يعد اختيار أو تصميم أداة الدراسة من الأمور المهمة في البحث العلمي فبقدر ما تكون أداة الدراسة صحيحة بقدر ما تكون نتائج البحث سليمة، وهكذا نرى أن التزام الباحث بأسس اختار وتصميم أداة الدراسة يلعب دوراً كبيراً في نجاح الدراسة، وإيصاله إلى بر الأمان، كما أن هذا الالتزام سيؤدي إلى وضوح أداة الدراسة بالنسبة للقارئ، ومنه سيستعين الطالب الباحث بما يلي:

أولاً: الصدق.

يعد من الشروط المهمة التي يجب توافرها في الأداة التي يعتمد عليها أي بحث، ويتصف الاستبيان بأنه أداة صادقة في محتواها، إذ كانت أسئلتها عينة ممثلة تمثيلاً صادقا لمختلف أهداف وأجزاء المشكلة المدروسة.

قبل تطبيق الأداة على عينة الدراسة تحتاج إلى حساب، صدق أداة الدراسة، ثم التأكد من الثبات على عينة استطلاعية.

صدق المحتوى (المضمون) صدق المحكمين: يعتمد هذا النوع من الصدق على فحص مضمون الأداة فحصاً دقيقاً، يتم عرض أداة الدراسة الاستبانة أو الاختبار بصورته الأولية على عدد من الأساتذة أعضاء هيئة التدريس من الجامعات، وذلك لأخذ آرائهم حول محتوى الأداة، مدى استفائها لعناصر موضوع الدراسة.¹

¹ البياتي فارس رشيد، الحاوي في مناهج البحث العلمي، دائرة المكتبة الوطنية، عمان، 2018، ص 243.

الصدق الذاتي: هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقة للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار، ويقاس الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.¹

ثانيا: الثبات.

للاعتقاد على أداة البحث يفترض أن تكون ثابتة، ويعني ذلك أن يحصل المفحوص على النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيق الفحص عليه، ويمكن أن نعرف الثبات تعريفا عاما بقولنا " هو أن يكون الفحص على وفاق مع ذاته في كل مرة يطبق فيها على الجماعة نفسها من المفحوصين.

حساب الثبات بطريقة بإعادة الاختبار: هي المصادر الأساسية لتباين واختلاف درجة الخطأ وهو ما يتمثل في المتغيرات العشوائية التي تنتاب الأفراد عند تأدية أي اختبار من الاختبارات وان درجة استقرار الاختبار تعتمد على طو الفترة التي تنقضي والتي تقدر بعدها ثبات الاختبار.²

وقد تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من (10) تلاميذ من نفس مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية.

الجدول رقم 02: يبين نتائج معامل الصدق والثبات لمقياس الرفاهية النفسية.

المقياس	عدد العينة	معامل الثبات	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي	معامل الصدق
الرفاهية النفسية	10	0.84	0.00	دال إحصائيا	0.91

من خلال اختبار الثبات بتطبيقه وإعادته على عينة استطلاعية قوما (10) بلغت قيمة معامل الارتباط (ر) (0.84) وهي قريبة من 1 مما تتبين أن عبارات مقياس الرفاهية النفسية تتمتع بدرجات ثبات قوية وبلغت قيم معامل الصدق (0.91) وهي قريبة من 1 ومنه تتبين أن عبارات مقياس الرفاهية النفسية تتمتع بدرجات صدق قوية.

¹ مصطفى حسين باهي وأحمد كمال نصاري ومختار أمين عبد الغني، مقدمة في الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 2013، ص 99.

² الشافعي حسن أحمد، عابدين محمد حسين، مرسى سوزان أحمد، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999، ص 210.

ثالثاً: الموضوعية.

يكون الاختبار موضوعياً عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته، أي أن المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم تصحيح الاختبار أكثر من فرد.

وعند حساب موضوعية الوحدات يجب مراعاة الآتي:

- أن تحسب الموضوعية على عينة مأخوذة من نفس المجتمع الذي سيطبق عليه مقياس الرفاهية النفسية.

- أن يكون عدد العينة كافياً.

- يجب أن يكون عدد العينة كاف وممثل للمجتمع الأصلي ومختارة بطريقة عشوائية.

- وجود تعليمات مكتوبة وواضحة عن كيفية الإجابة على مقياس الرفاهية النفسية، وكيفية حساب درجاته.¹

وهذه الخطوات ما تمت مراعاته من خلال الخطوات السابقة، ومنه نتبين أن لتطبيق مقياس الرفاهية النفسية درجة من الموضوعية.

7 - أساليب التحليل الإحصائي:

- المتوسط الحسابي: هو حاصل جميع مفردات القيم مقسوماً على عدده.

- الانحراف المعياري: وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي.

- اختبار ت ستودونت: (اختبار T لعينتين مستقلتين) ويستعمل لتوضيح اتجاه الفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين غير متساويتين.

تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية لحساب نتائج الدراسة SPSS.

¹ مصطفى حسين باهي وأحمد كمال نصاري ومختار أمين عبد الغني، مرجع سابق، 2013، ص ص 101 - 102.

الفصل الرابع:

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

1 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

2 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

3 - الاستنتاج العام.

4 - أهم الاستخلاصات.

5 - الاقتراحات والتوصيات.

1 - عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية على الرفاهية النفسية في مرحلة الثانوي..

لتأكد من صحة هذا الفرض قمنا بالمقارنة بين متوسطات درجات الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية في المرحلة الثانوي (ن = 168)، ودرجات غير الممارسين (ن = 83) في متغير الرفاهية النفسية، بحيث استخدم الطالب الباحث اختبار (ت) لاختبار (ت) للفروق بين متوسطين مستقلتين غير متساويتين)، والجدول الآتي يوضح ذلك بنوع من التفصيل.

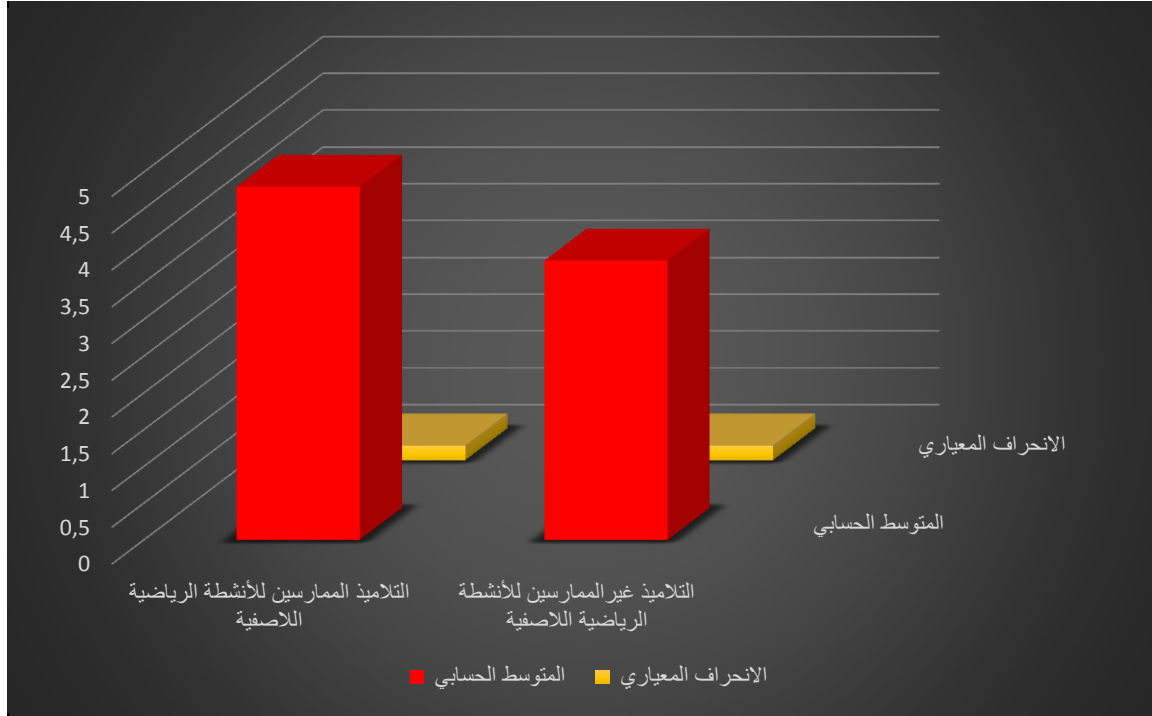
الجدول رقم 03: يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق في الرفاهية النفسية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية وغير الممارسين.

مستوى دلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	استبيان الرفاهية النفسية
دالة عند 0.05	0.00	5.877	249	5.00837	41.3274	168	الممارسين
				4.67859	45.1928	83	غير الممارسين

يوضح الجدول رقم 03 الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية في استبيان الرفاهية النفسية، ويتضح من خلال هذا الجدول نتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية في استبيان الرفاهية النفسية وجود فروق، حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بمتوسط بلغ (41.3) وانحراف معياري بلغ (5.008)، فحين بلغ متوسط غير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية (45.19) وانحراف معياري (4.67)، كما جاءت نتيجة قيمة تيستودنت المحسوبة (5.877) بقيمة احتمالية (0.00) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية وغير الممارسين على الرفاهية النفسية للمرحلة الثانوية تعزى لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.

الشكل رقم 01: التمثيل البياني للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الأولى.



1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية في مرحلة الثانوية.

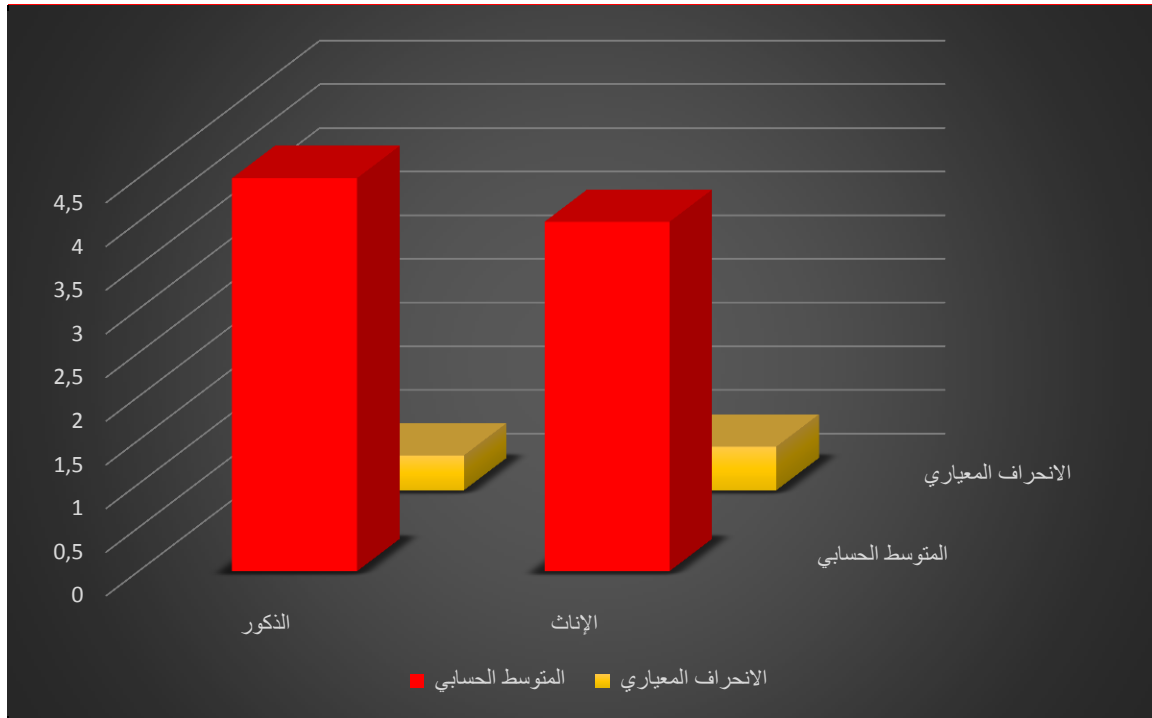
لتأكد من صحة هذا الفرض قمنا بالمقارنة بين متوسطات درجات الذكور (ن = 168)، ودرجات الإناث (ن = 83) في متغير الرفاهية النفسية، بحيث استخدم الطالب الباحث اختبار (ت) تيسودنت للفروق بين متوسطين مستقلتين غير متساويتين)، والجدول الآتي يوضح ذلك بنوع من التفصيل.

الجدول رقم 04: يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في الرفاهية النفسية بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	استبيان الرفاهية النفسية
دالة عند 0.05	0.00	0.170	249	5.15886	43.0536	168	الذكور
				4.75970	42.75970	83	الإناث

يوضح الجدول رقم 04 الفروق بين التلاميذ من الذكور والتلاميذ الإناث في استبيان الرفاهية النفسية، ويتضح من خلال هذا الجدول نتائج التلاميذ الذكور والإناث في استبيان الرفاهية النفسية عدم وجود فروق، حيث بلغ متوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (43.05) وانحراف معياري بلغ (5.15)، فحين بلغ متوسط التلاميذ الإناث (42.75) وانحراف معياري (4.75)، كما جاءت نتيجة قيمة تيستودنت المحسوبة (0.170) بقيمة احتمالية (0.00) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الذكور والإناث في السعادة النفسية، وبالتالي نقبل الفرضية الدالة على أنه توجد فروق فردية في مستوى الرفاهية النفسية بين الجنسين " ذكور، إناث " الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية في المرحلة الثانوي تعزى لصالح الذكور.

الشكل رقم 02: التمثيل البياني للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الثانية.



2 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

2 - 1 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى فما سبق التي مفادها توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية في مرحلة الثانوي، تبين وجود فروق فردية في مستوى الرفاهية النفسية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

وهذا ما يتفق مع دراسة (العياط مسعود وزيدى عبد الباسط 2014) التي توصلت إلى أنه توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبدرجة قوية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضية اللاصفية الداخلية الخارجي وتنمية الصفات البدنية.¹

وتضيف على ذلك دراسة (جبار ووسن 2020) والتي توصلت إلى التعرف على المستويات المعيارية وتحديدها لمقياس الرفاهية النفسية، وتم التعرف على مستويات الرفاهية النفسية للطلاب، حيث أن غالبية

¹العياط مسعود وزيدى عبد الباسط، مرجع سابق.

أفراد العينة يتمتعون برفاهية نفسية متوسطة لأن الوضع الذي يعيشه الطالب من صعوبات اقتصادية ونفسية وصحية أدت ظهور الطلاب بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية.¹

وتوصلت دراسة قام (بواب علاء الدين 2017) أن تطوير وتنمية اللياقة البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأنشطة البدنية الرياضية في النوادي الرياضية، وأن الاهتمام بالأنشطة البدنية بساحات اللعب في الأحياء يزيد من ميول للتحدي والإثارة.²

والرفاهية النفسية هي الشعور بالرفاهية والسعادة التي تولدت من تجربة مشاعر أكثر متعة من المشاعر غير السارة، وتشتمل على مجموعة من المكونات المعرفية والعاطفية، ويشير المكون المعرفي هنا إلى درجة شعور الأفراد والمجتمع بالرضا عن الحياة، أما المكون الوجداني فيتمثل بوجود تأثير إيجابي لدى الأفراد، وغياب تام للتأثير السلبي.³

وتشير عليوي (2022) أن الرفاهية النفسية أحد المؤشرات النفسية للرضا عن الحياة بمختلف جوانبها، وهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها وتزداد أهمية مفهوم الرفاهية النفسية إذا كانت مرتبطة بشريحة مهمة في أي مجتمع⁴؛ مثل تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

ويرى بن سميثة (2019) أن الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معاً، وتشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن، وممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية تسهم في تربية التلاميذ باعتبارها نظاماً تربوياً له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام خلال الأنشطة اللاصفية الداخلية الرياضية المختارة كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة تؤثر على الطالب وتكسبه اتجاهات وتقويماً وسلوكيات سليمة تجعله يتلاءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وتنمي نواحي النقص لديه، فإذا فقد الطالب قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة

¹ حسن أسعد جبار، وجاسم محمد وسن. مرجع سابق.

² بواب علاء الدين، مرجع سابق.

³ ماجد آل دهم وخالد حموري، القدرة التنبؤية الإيجابية بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، المجلد 07 - العدد 02، 2021، الصفحة 04.

⁴ نوال عليوي، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى الأساتذ الجامعي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 13 - العدد 01، 2022 12 12، الصفحات 331.

فإن الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية تعوضه عن هذا النقص، من خلال شعوره بإمكاناته أثناء الممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.¹

تمثل الأنشطة اللاصفية المدرسية جانباً هاماً في المنظومة التربوية، حيث تحظى باهتمام كبير في التعليم بمختلف أطواره ومراحله، وقد أكدت وزارة التربية على النشاطات اللاصفية الداخلية هذه السنة خاصة في التعليم الثانوي، باعتبار أن هذه الأنشطة تعمل على كسر الحواجز والعلاقات التقليدية بين الأستاذ والتلاميذ في القاعات الدراسية، وهذا من خلال مختلف الوضعيات التي يقحم فيها التلاميذ أو المتعلمين من أجل تنمية مهاراته وقدراته وحل المشكلات التي تواجهه، وكذلك تمكن هذه النشاطات المتعلمين من التعبير عن رغباتهم وحاجاتهم واكتساب خبرات ومواقف تعليمية.²

إن الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية والداخلية جاءت مكملة ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً بدرس التربية البدنية والرياضية، حيث تعتبر هذه الأنشطة من المناهج الدراسية والهدف منها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي لذا يملون إليه، وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد القسم الواحد أو بين الأقسام الدراسية ويجب أن تتاح الفرصة لجميع التلاميذ بغرض الوقوف على مستواهم.³

2 - 2 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية فما سبق التي مفادها توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية في مرحلة الثانوي، تبين أنه توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية في مرحلة الثانوي لصالح الذكور.

¹ العيد بن سميثة، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 11 - العدد 04، 2019، الصفحة 126.

² السعيد بن عزة وفوزي لوحيدي، إسهامات الأنشطة اللاصفية في تنمية ثقافة العمل التطوعي؛ مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، المجلد 11 - العدد 03، 16 06 2022، الصفحة 462.

³ يوسف لورنيق، الأنشطة اللاصفية وعلاقتها في تفعيل عمليتي التعاون التنافس داخل حصة التربية البدنية والرياضية، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 03 - العدد 01، 30 06 2021، الصفحة 67.

وقد توصلت دراسة (دراقي مالك 2017) إلى أن الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية تساهم في التقليل من درجة الغضب لدى المراهقين وتحد من سلوكهم العدواني وتكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين، فهي بيئات فعالة للتخلي بالروح الرياضية.¹

فحين توصلت دراسة (الغنامي والبقمي 2021) إلى وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد الأنشطة الإبداعية مع بعض أبعاد الرفاهية النفسية، وبعض أبعاد الرفاهية النفسية، كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الأنشطة الإبداعية تعزى للمستوى الدراسي لصالح الطالبات ذوات المعدل الدراسي المرتفع، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في أحد أبعاد الرفاهية النفسية " العلاقات الإيجابية مع الآخرين " تعزى للمستوى الاقتصادي لصالح الطالبات اللاتي ينتمين إلى مستوى اقتصادي مرتفع.²

أما دراسة (العنتري 2017) فقد خلصت إلى أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (مرتفعة)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة (5 - 3.8)، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير مستوى الصف على الأداة ككل.³

تعد الرفاهية النفسية من المتغيرات المهمة لمفهوم السعادة وتشمل تقليل المرض العقلي والنفسى عن طريق بناء أصول الصحة العقلية على نطاق واسع، وتحرك منحى الأفراد من المرض العقلي نحو الصحة العقلية⁴، فمفهوم السعادة النفسية يشتمل على شعور إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية..

ويشير الطالب الباحث أن الرفاهية النفسية هي مجموعة المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل. فالشعور بالرفاهية بأنها حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها قد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات

¹ دراقي مالك، مرجع سابق.

² حمدي فاطمة الغنامي، مرجع سابق.

³ بن محمد حمود العنتري. نفس المرجع السابق.

⁴ Butler, J., & Kern, M. L. **theperma-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing**. International Journal of Wellbeing, 6, 2015. P02.

ككل. ونضيف على ذلك أن الرفاهية النفسية الدرجة التي يحكم بها تلميذ مرحلة الثانوي إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة، وتشير بذلك إلى حبه للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره لذاته لها ككل. وهي شعور الفرد بالبهجة والاستمتاع واللذة للوصول إلى درجة من الرضا عن الحياة.

وفي هذا الصدد فمفهوم المدرسة لا يقتصر على مجرد كونها مكان يتزود التلميذ فيه بالمعرفة وحسب، بل مجال تتفتح فيه شخصيته وترقى في جوه إمكانياته وتتمو فاعليته في المجتمع وتحقق صحته النفسية وشعوره بالرفاهية والسعادة، وهي بذلك ذات رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة، ومن أهم أهداف هذه الرسالة تكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ وإعدادهم ليكونوا مواطنين صالحين، وكذلك رعاية نموهم البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في آن واحد معاً.

ولا يتم هذا إلا بإعطاء التلاميذ الفرصة لممارسة مناشط متنوعة ومبرمجة داخل المدرسة وخارجها، وتعد الأنشطة اللاصفية الداخلية الرياضية مطلب تربوي هام في التربية الحديثة وجزءاً لا يتجزأ منها بالنسبة للتلاميذ على اختلاف قدراتهم، ومراحلهم التعليمية، وخصائصهم النفسية، والعقلية، والجسمية، لما لها آثار إيجابية على التلميذ في مختلف جوانب شخصيته.¹

3 - الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة من خلال الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أننا ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية تؤثر على الرفاهية النفسية لتلاميذ مرحلة الثانوي بشكل إيجابي، وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها وما تحققه نتائج الفرضية الأولى إذ تبين لنا على وجود فروق فردية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على السعادة النفسية لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.

أما فيما يخص الفرضية الثانية التي تتعلق بالفروق الفردية بين الذكور والإناث على الرفاهية النفسية والتي كانت توجد فروق بين الذكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على

¹ الزين إيناس موسى، دور الأنشطة اللاصفية في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المدارس الأساسية من وجهة نظر المرشدين التربويين، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 05 - العدد 02، 2021 12، الصفحة 25.

الرفاهية النفسية للمرحلة الثانوي، فكانت وجود فروق فردية مما يبين أن مستوى الرفاهية النفسية لدى الذكور أعلى من الإناث.

ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية البحث نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول: تؤثر الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية لدى تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي، بحيث أنها كانت بشكل إيجابي، فالممارسين والذكور لهم أعلى مستوى من غير الممارسين والإناث في الرفاهية النفسية.

4 - أهم الاستخلاصات:

- سعى الطالب الباحث جاهدا للكشف عن أثر ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية لتلاميذ مرحلة الثانوي، والفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية وكذلك الذكور والإناث على الرفاهية النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوي لخمسة مؤسسات الواقعة على تراب مدينة المنبوعة.

- استخدام الطالب المنهج الوصفي، بعد تحديد مشكلة الدراسة من خلال الخلفية النظرية للدراسات السابقة والمشابهة.

- اعتمد الطالب الباحث على مقياس الرفاهية النفسية لباحث قد طبقه على دراسته وقد أثبت أنه لهذا المقياس درجة عالية من الصدق والثبات.

- قام الطالب الباحث بصياغة فرضيات الدراسة، وقام بدراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بلغ عدد 10 يمثلون كلا الجنسين.

- قام الطالب الباحث بالدراسة الأساسية على عينة متكونة من (101) تلميذا من كلا الجنسين، مقسمين إلى 54 تلميذا ممارسا للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية و(47) تلميذا غير ممارسا.

- قام الطالب الباحث باختبار فرضيات الدراسة اعتمادا على أساليب إحصائية مناسبة.

- انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها وبعد عرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها واستناداً إلى التراث النظري والدراسات السالفة الذكر والنظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة توصل الطالب الباحث إلى:

- وجود فروق فردية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على الرفاهية النفسية لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.

- وجود فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين على الرفاهية النفسية لصالح التلاميذ الذكور.

- اتضح للطالب من خلال مقياس الرفاهية النفسية أن ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية لها دور كبير في تحسين المزاج وتزويد من مستوى تقدير الذات ويسهم من الحد من مظاهر القلق والاكتئاب وهذا لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد أو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي النفسية والبدنية.

5 - الاقتراحات والتوصيات:

من خلال التحليل النظري والتطبيقي للموضوع الحالي نقترح جملة من التوصيات التالية:

- تشجيع الطلبة والباحثين للقيام بإثراء الموضوع بدراسته بمتغيرات جديد وعلى مختلف الفئات.
- تشجيع الأنشطة بمختلف أنواعها وأشكالها وتوعية التلاميذ بممارستها في مختلف الأوقات.
- إبراز دور الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية في زيادة الرفاهية النفسية عند تلاميذ مرحلة التلميذ الثانوي.
- تدعيم وتوفير المؤسسات التربوية بمختلف المواد المادية من أجل تنظيم مسابقات تنافسية بين المؤسسات.
- أخذ بعين الاعتبار تحفيز أساتذة التربية البدنية والرياضية من أجل الوقوف على تنظيم الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.
- إنشاء بطولات ودورات رياضية تنافسية بين المؤسسات التربوية لمختلف مناطق بلديات المدن لمختلف الجنسين لمختلف الفئات.
- ربط الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية بانتقاء النوادي الرياضية وهذا لاختيار أهم الخامات الرياضية.
- إجراء المزيد من هذا النوع من البحوث نظراً لأهمية هذا النوع من البحوث وإثراء المجال العلمي بمزيد من المراجع والأفكار الجديدة وأيضاً ننصح الباحثين بدراسة مثل هذا الموضوع والتطريق لمختلف الجوانب النفسية لأنها مهمة في العملية التربوية.

الخطمة

الخاتمة:

إن المراهقين والمراهقات ضمن مرحلة التعليم الثانوي يجب أن يتدربوا على التمارين الرياضية، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي، لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة، ففي الوقت الذي يكون فيه شكل الجسم تتم دوافع النمو، فالشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية نلاحظ أن لديهم نمواً ضعيفاً وإمكانية واطئة وضعف في العضلات وأحياناً شحوم إضافية، وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة.

يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكم والتسجيل والإعلام.

أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم والاختيار، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير، والحرية، والاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصيته المتكاملة، وبهذا وجب علينا كمدرسين للتربية الرياضية انتقاء لون النشاط لكل طالب، فالدرس بأي شكل كان يكون غير محبب للطلبة في هذه المرحلة من عمرهم، فلكل واحد منهم له نوع خاص ومميز من النشاط الرياضي يختلف عن الآخر، فهذا يرغب لعبة كرة القدم، وذلك يرغب لعبة الكرة الطائرة، وآخر يرغب ألعاب الميدان والمضمار، وعلى ذلك فمدرس التربية الرياضية يجب أن يأخذ ذلك بنظر الاعتبار.

حيث إن من أهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي قد تعددت وشملت الكثير من النواحي التي روعيت فيها تنمية المواهب، القدرات البدنية، العقلية، الذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرات والتجربة وتعلم فنون ألعاب والمباريات وقوانينها وبذلك اكتسب التلميذ القدرة في الحفاظ على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما تتناسب مع قابلياته الذهنية والبدنية ويكون بذلك قد اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب عالي المستوى وتطور مستقبله اللاحق في المنتخبات الوطنية.

ولهذا تعتبر الأنشطة اللاصافية الداخلية مجالاً لتلبية حاجيات التلميذ البدنية والمهارية والنفسية وتحقيقه لذاته فهي تعتبر نشاطاً تربوياً خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

الخاتمة

ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال دراسة وعليه القيام بدراستنا الحالية والتي على إثرها تم التوصل للتأثير الإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

المراجع

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

الكتب:

- أسعد مخائيل. مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الجبل، بيروت، 1998.
- البياتي فارس رشيد، الحاوي في مناهج البحث العلمي، دائرة المكتبة الوطنية، عمان، 2018.
- الشافعي حسن أحمد، عابدين محمد حسين، مرسى سوزان أحمد، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999.
- المندلوي قاسم وآخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة. بغداد، جامعة بغداد، 1989.
- حلمي لمليجي، مناهج البحث في علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، 2001.
- شلتوت السيد حسن وآخرون، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2022.
- محمد هادر علي، سيكولوجية المراهقة. الكويت: دار البحوث العملية. ص 1998.
- محمود كاظم التميمي، منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
- محمد عبد العال النعيمي وعبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة، طرق ومناهج البحث العلمي، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2015.
- عزمي محمد سعيد، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، 1996.
- منذر هاشم، تاريخ التربية الرياضية، ج2، بغداد، 1988.

- مصطفى حسين باهي وأحمد كمال نصاري ومختار أمين عبد الغني، مقدمة في الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 2013.

الأبحاث:

- أحمد أحلام الزهراني، الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، 28(14)، 2020.
- إيناس موسى الزين، دور الأنشطة اللاصفية الداخلية في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المدارس الأساسية من وجهة نظر المرشدين التربويين، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 05(02)، 2021.
- العيد بن سميشة، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 11 - العدد 04، 2019.
- السعيد بن عزة وفوزي لوحيدي، إسهامات الأنشطة اللاصفية في تنمية ثقافة العمل التطوعي؛ مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، المجلد 11 - العدد 03، 16 06 2022.
- الزين إيناس موسى، دور الأنشطة اللاصفية في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المدارس الأساسية من وجهة نظر المرشدين التربويين، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 05 - العدد 02، 12 2021.
- بن محمد حمود العنتري، دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، 10(1)، 2017.
- حسن أسعد جبار، وجاسم محمد وسن، الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة التربية الرياضية، 32(3)، 2020.

المراجع

- حمدي فاطمة الغنامي، ومحمد براء البقمي، الأنشطة الإبداعية وسمات الشخصية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات بجدة، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس (45)، 2021.
- حسن أسعد جبار، وجاسم محمد وسن، الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة التربية الرياضية، 32(3)، 2020.
- خالد فارح، ومصطفى بوجمية، دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في انتقاء التلاميذ الموهوبين وتوجيههم نحو النوادي الرياضية - دراسة ميدانية من وجهة نظر الأساتذة بثانويات ولاية تبسة، مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، 07(05)، 2022.
- سامي الختاتنه، مدى انتشار الأعراض السايكوسوماتية لدى النساء في سن اليأس. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 08(03)، 2013.
- شهدف كرم الله عيدان، فاعلية الإرشاد بالتدخل الإيجابي لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية، مجلة مركز البحوث النفسية، 33(02)، 2022.
- عبد الله سارة السويلم، الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة البحث العلمي في التربية، 09(22)، 2019.
- ¹علي هبة عرب، وحمود عثمان الخضر، أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في الرفاهية الذاتية والنفسية، مجلة العلوم الاجتماعية، 16(01)، 2022.
- عماد الدين أحمد يونس، تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط - مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، 20(1)، 2019.
- ماجد آل دلهم وخالد حموري، القدرة التنبؤية الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، المجلد 07 - العدد 02، 2021.

المراجع

- نوال عليوي، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى الأستاذ الجامعي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 13 - العدد 01، 12 12 2022.
- نور الدين سليمان، نور الدين بن نجمة، وبن عطية بشيري، دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي. مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2(2)، 2021.
- لبنى سناني، وجمال الدين بوعطيط، دور جودة حياة العمل في تحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية غي بيئة العمل، مجلة سوسولوجيا، 05(03)، 2021.
- صلاح الدين أوكيلي، رشيد كحلوي، وبشير قاسمي، أثر برنامج رياضي لاصفي في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهارة الاتصال والتواصل - مهارة العمل الجماعي) لدى تلاميذ الثانوي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، 13(03)، 2020.
- يوسف لورنيق، الأنشطة اللاصفية وعلاقتها في تفعيل عمليتي التعاون التنافس داخل حصة التربية البدنية والرياضية، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 03 - العدد 01، 30 06 2021.

الأطروحات:

- العياط مسعود وزيدي عبد الباسط، ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مذكرة ماستر أكاديمي، ورقلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- الجزائر، جامعة قاصدي مرباح، 2014.
- بواب علاء الدين، تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية على تنمية الميول الرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. مذكرة ماستر، جيجل، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أم البواقي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، 2017.

المراجع

- درافي مالك، دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التقليل من السلوك العدواني في المرحلة الثانوية. مذكرة ماستر، المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة محمد بوضياف، 2017.

المواقع الإلكترونية:

- أحمد روان. (12 09, 2020). نظرية الرفاه في علم النفس الإيجابي. تاريخ الاسترداد 27 12, 2022، من إي عربي: [/https://e3arabi.com/educational-sciences/](https://e3arabi.com/educational-sciences/)
- ياسمين نمر. (27 11, 2022). مفهوم الرفاهية النفسية. تاريخ الاسترداد 04 01, 2023، من موضوع: <https://mawdoo3.com/>

ثانيا: المصادر والمراجع الأجنبية:

- Butler, J., & Kern, M. L. theperma-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 2015. P02.
- Yi-Yuan, T., Rongxiang, T., & Gross, J. Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. Consulté le 01 04, 2023, sur frontiersin: [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2019.00237/full#:~:text=Psychological%20well%2Dbeing%20is%20a,regulation%2C%20healthy%20problem%20solving\). 2019.](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2019.00237/full#:~:text=Psychological%20well%2Dbeing%20is%20a,regulation%2C%20healthy%20problem%20solving).)

الملاحق

- الملحق رقم (1): مقياس وورويك - أدنبرة للرفاهية النفسية.

جامعة قاصدي مرياح - ورقلة.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

فرع النشاط البدني التربوي.

النشاط البدني الرياضي المدرسي.



مقياس وورويك - أدنبرة للرفاهية النفسية.

زملائي الأعزاء...تحية طيبة وبعد:

بين يديك مجموعة من العبارات التي حول الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية، قد تنطبق أو لا تنطبق بعضها عليك.

يرجى وضع علامة (X) أمام الخانة التي تنطبق على حالتك (أبداً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً) بأمانة وصدق، مطمئناً بأن ما سئدلي به من معلومات سوف تظل موضع السرية التامة، فليس لها هدف سوى القيام بدراسة للحصول على شهادة الماستر في النشاط البدني التربوي / تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة عنونها: تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

ولكم جزيل الشكر على حسن تعاونك معنا

- تحت إشراف:

الأستاذ معزوزوي ميلود.

- من إعداد الطالب:

- لحسن كركبة

الموسم الجامعي: 2022 - 2023

معلومات عامة:

المؤسسة التربوية:

المستوى الدراسي:

الجنس: ذكر (---) أنثى (---)

النادي الرياضي: نعم (---) لا (---)

الرقم	العبرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
01	أنا متفائل بأن المستقبل سيكون أفضل.					
02	لدي شعور بأنني ذو فائدة في الحياة.					
03	اشعر براحة البال وعدم القلق.					
04	أهتم بالآخرين من حولي وأحاول مساعدتهم.					
05	أشعر بأن لدي الكثير من الطاقة والحيوية.					
06	لدي القدرة عالية على حل المشاكل التي أمر بها.					
07	عندما أفكر في شيء فإنني أفكر فيه بصفاء ذهني ودون تشويش.					
08	لدي شعور بالرضا عن نفسي.					
09	تربطني علاقات وثيقة مع الناس الذين أتعامل معهم.					
10	لدي ثقة كبيرة بنفسي وبقدراتي.					
11	لدي قدرة عالية على اتخاذ قراراتتي بنفسني.					
12	لدي شعور بأنني محبوب من الناس الذين أعرفهم.					
13	أهتم بالأشياء الجديدة وأحبها.					
14	أشعر بالنشاط والرغبة في العمل.					

- الملحق رقم (2): نتائج التجربة الأساسية.

T-Test

Group Statistics					
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
	اللاصفية الرياضية الأنشطة ممارسة				
القيمة الكلية لاستجابات العينة في	التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية	168	4.0350	.62178	.04797
استبانة الرفاهية النفسية	التلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرياضية	83	3.4488	.24898	.02733

Independent Samples Test

		القيمة الكلية لاستجابات العينة في استبانة الرفاهية النفسية		
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed	
Levene's Test for Equality of Variances	F	127.750		
	Sig.	.000		
t-test for Equality of Means	t	8.262	10.618	
	df	249	241.240	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Mean Difference	.58622	.58622	
	Std. Error Difference	.07096	.05521	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	.44647	.47747
		Upper	.72598	.69498

T-Test

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
القيمة الكلية لاستجابات العينة في استبانة الرفاهية النفسية	الذكور	168	3.9479	.63969	.04935
	إناث	83	3.6250	.42210	.04633

Independent Samples Test

		القيمة الكلية لاستجابات العينة في استبانة الرفاهية النفسية	
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	40.252	
	Sig.	.000	

t-test for Equality of Means	t	4.170	4.770	
	df	249	228.934	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Mean Difference	.32290	.32290	
	Std. Error Difference	.07744	.06769	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	.17039	.18952
		Upper	.47541	.45628