



دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحقيق الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
دراسة ميدانية على مستوى ثانوية الشهيد قطوش خليفة بن محمد-برهوم.

The Role of Extra-curricular Sports Activities in Promoting Enjoyment of Life among High School Students.

A Field Study at Shahid Guettouche Khalifa Bin Mohammed Secondary School – Barhoum.

عبد القادر بلخير

عبد الصمد قطوش

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة (الجزائر)

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة (الجزائر)

abdelkader.belkheir@univ-msila.dz

aguettouchemath@gmail.com

المعلومات المقال	الملخص:
تاريخ الارسال: 2023/05/31	<p>تهدف الدراسة إلى تحديد دور النشاط الرياضي اللاصفي في تحقيق بالاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 381 تلميذ وتلميذة، باستخدام المنهاج الوصفي المسحي مع الاستعانة بمقياس الاستمتاع بالحياة معد سابقا كأداة لجمع البيانات. حيث أظهرت النتائج إلى وجود فروق في درجات التلاميذ على مقياس الاستمتاع بالحياة، لصالح الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي، مما يدل على وجود علاقة إيجابية بين النشاط الرياضي اللاصفي والاستمتاع بالحياة. واقترحت الدراسة تشجيع تلاميذ المرحلة الثانوية على ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي، حيث أنه يمكن أن يحسن جودة الحياة والصحة النفسية، وتعزيز الانتماء إلى المجتمع وتحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.</p>
تاريخ القبول: 2023/06/29	
الكلمات المفتاحية: <ul style="list-style-type: none"> ✓ النشاط الرياضي اللاصفي ✓ الاستمتاع بالحياة ✓ المراهقة 	
Article info	Abstract :
Received 31/05/2023	<p><i>The study aims to determine the role of extra-curricular sports activities in enhancing high school students' enjoyment of life. The study was conducted on a random sample of 381 male and female students, using a descriptive survey methodology and utilizing a previously developed Life Enjoyment Scale as a data collection tool. The results indicated differences in students' scores on the Life Enjoyment Scale in favor of those who engaged in extra-curricular sports activities, indicating a positive relationship between extra-curricular sports activities and enjoyment of life. The study proposed encouraging high school students to participate in extra-curricular sports activities as it can improve the quality of life, mental health, promote community engagement, and enhance social relationships among students.</i></p>
Accepted 29/06/2023	
Keywords: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Extra-curricular sports activities ✓ Enjoyment of Life ✓ Adolescence sports institutions 	

1- مقدمة :

للعديد من الضغوط الأكاديمية، مثل الضغوط الناجمة عن الامتحانات والمشروعات، وهذا يمكن أن يؤدي إلى القلق والتوتر، وفي بعض الحالات الإصابة بالاكتئاب.

لذلك، فمن المهم تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وتوفير بيئة تعليمية صحية وأمنة، وتشجيع المشاركة في الأنشطة الرياضية والثقافية التي تساعد على تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية. أيضا لذلك فتلاميذ المدرسة الثانوية أكثر حاجة من أي مرحلة تعليمية إلى نوع خاص من العلاقات الاجتماعية التي تحقق رغباتهم، وفي نفس الوقت تحقق احتياجاتهم. وللنشاط البدني الرياضي الترويبي والنشاط البدني الرياضي اللاصفي دور هام في ذلك عن طريق إقامة التنظيمات والتظاهرات الرياضية داخل المؤسسة أو خارج البرنامج الدراسي فرص المساهمة في الحياة المدرسية.

فعلم النفس الإيجابي هو فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للإنسان، ويسعى لفهم كيفية تحقيق السعادة والرفاهية النفسية والازدهار الشخصي. وينظر علم النفس الإيجابي إلى الإنسان ككيان يتأثر بالعوامل الإيجابية في الحياة ويسعى لتحقيق التطور الشخصي والمهني. حيث يشمل علم النفس الإيجابي دراسة العواطف الإيجابية مثل الفرح والامتنان والمحبة والرضا وكذا الاستمتاع بالحياة، وكذلك دراسة الصفات الإيجابية مثل الأمل والتفاؤل والشجاعة والصبر والاستقلالية والعطاء. كما يهتم بدراسة العلاقات الإيجابية والتفاعلات الاجتماعية والعوامل المؤثرة في تعزيز العلاقات الإيجابية. وتتضمن بعض الممارسات الإيجابية التي تعزز الصحة النفسية والازدهار الشخصي الاسترخاء والتأمل والتفكير الإيجابي والتعرض للطبيعة والتقدم الذاتي والمساهمة في المجتمع والتواصل الاجتماعي الإيجابي.

وبناء على ما تم ذكره سالفًا نطرح الإشكال التالي:

- هل النشاط الرياضي اللاصفي يلعب دورا ايجابيا في تحقيق الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
وعليه نقوم بطرح التساؤلات الجزئية التالية:

يعد التعليم الثانوي المرحلة الأخيرة في التعليم الإجباري، وتهدف هذه المرحلة إلى تأهيل التلاميذ للدخول إلى سوق العمل أو الانتقال إلى التعليم العالي. وبما أن هذه المرحلة تأتي خلال فترة المراهقة، فإنها تعد فترة صعبة وحرجة في حياة التلاميذ، حيث يجدون أنفسهم يتعاملون مع تغيرات جسدية ونفسية كبيرة، وقد يواجهون ضغوطاً من العائلة والمجتمع والأصدقاء. ويتطلب النجاح في التعليم الثانوي الكثير من الجهد والمثابرة والتفاني، ويجب على التلاميذ أن يتحملوا مسؤولياتهم الدراسية والتعليمية، وأن ينظموا وقتهم بشكل جيد لتحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية. ومن المهم أيضاً أن يشعروا بالرضا والسعادة في حياتهم، وأن يتواصلوا مع العائلة والأصدقاء بشكل جيد، وأن يبحثوا عن هوايات وأنشطة تساعد على الاسترخاء وتخفيف الضغوط اليومية.

فمن الجانب الجسدي للتلميذ، تعمل التربية البدنية والرياضية على تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة، وتعليم المهارات الرياضية المختلفة، كما أنها تساعد في تحسين التناسق والتوازن الجسدي والتحكم في الحركة والتنفس، مما يساعد في تحسين الأداء الأكاديمي للتلميذ. وبالإضافة إلى ذلك، فإن التربية البدنية والرياضية تعلم التلاميذ الانضباط والتحكم في النفس والتركيز، وتساعدهم على تحسين القدرة على التحمل والصبر، وتعزز الثقة بالنفس والتفاؤل والإيجابية في الحياة. فبشكل عام، فإن التربية البدنية والرياضية تعتبر جزءاً مهماً من التعليم الشامل والمتكامل للتلميذ، وتعزز صحة الجسم والعقل والروح، وتساعدهم على التأقلم مع المتغيرات في الحياة وتحقيق النجاح في مختلف المجالات.

إن المرحلة الثانوية تمثل فترة حساسة وصعبة في حياة التلاميذ، وذلك بسبب التغيرات الجسدية والنفسية التي يمرون بها، والضغوط الاجتماعية التي يتعرضون لها، مثل الرغبة في الانتماء إلى مجموعة أو القبول من الآخرين، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية. وعدم القدرة على التكيف مع المجتمع المدرسي. كما أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتعرضون

الرياضية المتنوعة. تهدف هذه الفروع إلى تحفيز التلاميذ على النشاط البدني وتحسين لياقتهم البدنية والصحية وتعليمهم المهارات الرياضية المختلفة والتحفيز على العمل الجماعي والتنافس الصحي. كما يعرفها كويسكي وكزوليك بأن: التربية البدنية والرياضية جزء من التربية الشاملة، والتي تهدف إلى تكوين المواطن عقلياً، وبدنياً، وانفعالياً، واجتماعياً، بواسطة عدّة أشكال وأنواع من النشاطات البدنية والرياضية. فهي مجموعة النشاطات المختارة لتحقيق وإشباع حاجات الناس العقلية والنفسية في سبيل تحقيق النمو المتكامل للإنسان.

ب. **النشاط الرياضي اللاصفي:** النشاط البدني الرياضي اللاصفي يشير إلى النشاطات الرياضية التي تمارس خارج الإطار المدرسي أو الرياضي المنظم، ويشمل ذلك الأنشطة الرياضية المختلفة التي يقوم بها الأفراد لتحسين لياقتهم البدنية أو للاستمتاع بوقتهم الحر، مثل الجري وركوب الدراجات والتنس وكرة القدم والرياضات المائية وغيرها. يعتبر النشاط البدني الرياضي اللاصفي جزءاً مهماً من نمط حياة صحي ونشط، حيث يساعد على تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

نقصد به في بحثنا هذا:

● **النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:** بأنه كل الأنشطة الرياضية الممارسة خارج حصة التربية البدنية والرياضية كمنافسات رياضية بين الأقسام أو المنافسات الرياضية ما بين المؤسسات التربوية والتي تكون عادة من تنظيم الرابطة الولائية للرياضة المدرسية.

● **النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:** بأنه كل الأنشطة الرياضية الممارسة خارج المؤسسة التربوية، أي كمشاركة وانخراط التلاميذ في الأندية الرياضية الخارجية أو المداومة في ممارسة نشاط رياضي معين مثل الثقافة البدنية وغيرها.

ج. **علم النفس الإيجابي:** هو الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية، لقد أولى علم النفس اهتمامه طيلة عقود من الزمن بالنماذج السيئة من الناس والمرضية والعاجزين والآن يتجه إلى الاهتمام بالأقوياء والطيبين

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول الدرجات الكلية للاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ الثانوية تعزى لمتغير "الجنس".

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير "المسلك الدراسي".

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير "المستوى الدراسي".

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير "الصفة الرياضية".

بناءً على المعرفة المكتسبة من مصادرها الخاصة والإطار النظري في علوم التربية وعلم النفس التربوي وعلم النفس الإيجابي، بالإضافة إلى الدراسات ذات الصلة بالجانب النفسي الاجتماعي لموضوع بحثنا، نقترح وضع فرضية عامة وفروض فرعية تنبع منها.

الفرضية العامة: النشاط الرياضي اللاصفي يلعب دوراً مهماً في تحقيق الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول الدرجات الكلية للاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ الثانوية تعزى لمتغير "الجنس".

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير "المسلك الدراسي".

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير "المستوى الدراسي".

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير "الصفة الرياضية".

2- **الكلمات الدالة في الدراسة:**

أ. **التربية البدنية والرياضية:** التربية البدنية والرياضية هي فرع من فروع التعليم يركز على تنمية اللياقة البدنية والصحة واللياقة العقلية والاجتماعية من خلال الأنشطة

الغموض، إلى جانب وضعهما التعريف الخاص بالاستمتاع بالحياة ضمن هذا الاستبيان. بلغت العينة العشوائية التي طبق عليها مقياس الاستمتاع بالحياة حوالي (530) طالب وطالبة؛ حيث بلغ عدد الذكور (320) طالباً، على حين بلغ عدد الإناث حوالي (300) طالبة. وفي نهاية الدراسة توصل الباحثين إلى:

- توجد علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين المتغيرات المذكورة بين الاستمتاع بالحياة بأبعاده الثلاثة، وكل من قائمة أكسفورد للسعادة ومقياس التسامح بأبعاده الثلاثة أيضاً.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة وذلك لصالح الطالبات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على قائمة أكسفورد للسعادة وذلك لصالح الإناث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على مقياس التسامح بأبعاده الثلاثة (التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر، التسامح في المواقف)، وذلك لصالح الإناث.

❖ الدراسة الثانية:

دراسة " أمينة تازي" (2021) الاستمتاع بالحياة لدى طلبة الجامعة - دراسة ميدانية على عينة عشوائية تمثلت في 107 شاب من الجنسين بمتوسطي عمر 22 سنة للذكور و26 سنة للإناث من جامعتي البليدة (02) وجامعة الجزائر (02) من تخصصات مختلفة، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي للملائمة للدراسة. وفي نهاية الدراسة توصلت الباحثة إلى:

- أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية على مقياس الاستمتاع بالحياة.

- أن البعد الاجتماعي يعد أكثر الأبعاد ارتفاعاً على مقياس الاستمتاع بالحياة لدى الطلبة.

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات على مقياس الاستمتاع بالحياة وأبعاده الثلاثة.

❖ الدراسة الثالثة:

والحياة الطيبة. إن موضوع علم النفس الإيجابي هو الشخصية الطيبة الفاضلة القوية. (سوماور، أيوب، 2019، ص16) د. الاستمتاع بالحياة: الاستمتاع بالحياة فكرة ومهارة قد لا تحتاج إلى الكثير من الجهد بقدر ما تحتاج الاقتناع والإيمان والإحساس بقيمة الحياة، وقد نقول أن الاستمتاع بالحياة يعتمد على جانبين كما أي خطوة في حياة الإنسان: الجانب المعنوي أي أن يوجّه الإنسان أفكاره للنواحي الإيجابية، والجانب السلوكي، أي التغيير من بعض العادات والأفعال التي يقوم بها في حياته اليومية. ويعني به كل من الباحثين (تحية محمد أحمد عبد العال ومصطفى على رمضان مظلوم، 2013): "حكم تقيمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به." ونقصد به في دراستنا الحالية أنه الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس الاستمتاع بالحياة والذي تم إعداده من طرف الباحثين (تحية محمد أحمد عبد العال ومصطفى على رمضان مظلوم، 2013).

3- الدراسات السابقة والمساهمة:

نعرض أهم الدراسات والبحوث التي لها صلة بموضوع الدراسة الحالية:

❖ الدراسة الأولى:

دراسة " تحية محمد أحمد عبد العال ومصطفى على رمضان مظلوم" (2013) الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي"-دراسة ميدانية على عينة عشوائية من طلاب الدراسات العليا (الدبلوم العام والدبلومات المهنية) (ذكور - إناث) من بعض كليات جامعة بنها (كلية الآداب، التربية عام والتربية النوعية، معهد الخدمة الاجتماعية)؛ حيث قام الباحثان بتطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة الذي وضعه الباحثان لهذا الغرض بهدف الوقوف على ماذا يعنى الاستمتاع بالحياة لدى هؤلاء الطلاب؛ حيث ضمن الباحثان مع هذا المقياس سؤالاً مفتوحاً ماذا يعنى الاستمتاع بالحياة بالنسبة لك وكيف تشعر بهذا الاستمتاع، وهل أنت مستمتع فعلاً بحياتك؟ وحرص الباحثان في هذا المقياس على أن تكون مفرداته واضحة لا تحتمل اللبس أو

تتجلى أهمية الدراسة الحالية إلى إلقاء الضوء على مفهوم الاستمتاع بالحياة في علم النفس الإيجابي وتحليل العلاقة بينه وبين النشاط البدني الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في ثانوية الشهيد قطوش خليفة بن محمد. يهدف الجانب النظري من الدراسة إلى تعزيز فهم الاستمتاع بالحياة كمفهوم إيجابي في الشخصية الإنسانية، بينما يهدف الجانب التطبيقي إلى قياس مستوى الاستمتاع بالحياة لدى التلاميذ ودراسة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي اللاصفي في تحقيق الاستمتاع بالحياة لدى التلاميذ. ويأمل الباحثون في أن تساهم هذه الدراسة في زيادة الاهتمام بمفهوم الاستمتاع بالحياة وفهم أهميته في الحياة الإنسانية وتعزيز الحركة الرياضية غير الصفية وأثرها على الصحة النفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

5- أهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى فهم العلاقة بين استمتاع التلاميذ بالحياة، وهو مفهوم مهم في علم النفس الإيجابي، وبين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الصفية واللاصفية في مرحلة المراهقة، والتي لم يتم دراستها من قبل في الدراسات العربية، خاصةً بين تلاميذ المدارس الثانوية. ويهدف البحث أيضاً إلى التحقق من فعالية المقياس المنجز من طرف الباحثين (تحية محمد أحمد عبد العال ومصطفى على رمضان مظلوم، 2013) والمستخدم في الدراسة وتحديد ما إذا كانت الأنشطة الرياضية اللاصفية تؤدي إلى زيادة مستوى الاستمتاع بالحياة بشكل عام لدى التلاميذ الذين يمارسونها بانتظام. وسيتم إجراء الدراسة في المدارس الثانوية لتحديد مدى العلاقة بين هذه المتغيرات في هذه الفئة العمرية.

➤ الجانب التطبيقي:

1- الطرق المنهجية المتبعة:

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها". (معتوق، 1998، ص231)

ويهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري،

دراسة "تقار حمزة" (2018) الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية. الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية الإيجابية "دراسة مقارنة تبعاً لمتغير الجنس والسن" -دراسة ميدانية على عينة تكونت من 401 رياضي ورياضية بعضهم من المنتخبات الوطنية والبعض الآخر من الرياضيين المحترفين في الجزائر، حيث اعتمد على المنهج الوصفي لملائمته للدراسة. وفي نهاية الدراسة توصل الباحث إلى :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في تأثير السن على مستوى المهارات العقلية لدى رياضي المستوى العالي في الجزائر.

❖ الدراسة الرابعة:

دراسة " جيوري بن عمر وآخرون " (2019) دراسة مقارنة لأبعاد المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة الرياضية ونوع الجنس لدى تلاميذ التعليم الثانوي – دراسة ميدانية على عينة مختارة من مقاطعة سيق ولاية معسكر حيث تكونت من 40 تلميذ وتلميذة يمارسون درس التربية البدنية و30 تلميذ وتلميذة يمارسون النشاطات اللاصفية، أعتد المنهج الوصفي وذلك لملائمته للدراسة. وفي نهاية الدراسة توصل الباحثون إلى :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور – الثقة بالنفس) بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وأقرانهم المنخرطين في الأنشطة الرياضية اللاصفية.

- توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء – القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق ودافعية الإنجاز الرياضي) بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وأقرانهم المنخرطين في الأنشطة الرياضية اللاصفية لصالح الأخيرة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور – القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس) تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على مواجهة القلق – القدرة على تركيز الانتباه) تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث وفي دافعية الإنجاز لصالح الذكور.

4- أهمية الدراسة:

- **متغيرات الدراسة:** اشتملت دراستنا هذه على متغيرين أساسيين هما:
- **المتغير المستقل:** هو الذي يفسر لنا أسباب المتغيرات التي تطرأ على المتغير التابع. والذي نقصد به - النشاط البدني الرياضي اللاصفي -.
- **المتغير التابع:** هو الذي يقدم نفسه كقضية قابلة للدراسة. والذي نقصد به - الاستمتاع بالحياة -.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** كانت الدراسة مسحية، فمجتمعنا الدراسي متجانس ويتميز بنفس الخصائص، ولإعطاء الفرصة لجميع التلاميذ قمنا بتوزيع استمارات المقياس على كافة تلاميذ الثانوية والمقدر عددهم 533 تلميذ وتلميذة، أتت العملية الثانية وهي عملية استلام الاستمارات والتي كانت عددها 427 استمارة وذلك لامتناع بعض التلاميذ وتحفظهم عن ملئ الاستمارة.

الجدول 1: يبين نتائج عملية اختيار عينة البحث.

الاستمارات الموزعة	الاستمارات المستلمة	الاستمارات الملغية	التلاميذ الممتنعين	عينة الدراسة	
533	427	46	106	381	التكرارات
100%	80.11%	8.63%	19.89%	71.48%	النسبة المئوية

- **حدود الدراسة:** اشتملت دراستنا هذه على الأبعاد أو الحدود التالية:
- أ. **الحدود البشرية:** شملت دراستنا تلاميذ المرحلة الثانوية .
- ب. **الحدود الزمنية:** أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2023/2022. شرعنا في هذا البحث بداية من شهر فيفري، حيث تم توزيع المقياس على تلاميذ الثانوية في الفترة الممتدة من 20 فيفري 2023 و 27 فيفري 2023، فبعد عملية جمع استمارات المقياس وتصحيحها شرعنا في تفريغ البيانات على الحاسب الآلي ثم تحليلها وفرز النتائج من 28 فيفري 2023 و 19 مارس 2023 .
- ج. **الحدود المكانية:** طُبِّقت هذه الدراسة على مستوى ثانوية الشهيد قطوش خليفة بن محمد ببلدية برهوم ولاية المسيلة حيث استعملنا 533 استمارة وجهت لكافة تلاميذ الثانوية.
- **أساليب التحليل الإحصائي المستخدمة:**

- تناولنا في هذا الدراسة الاستطلاعية من حيث بعدها الزمني والمكاني ثم الأداة المستخدمة في الدراسة، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث التي قمنا باختياره والطريقة التي اعتمدها في تحديد حجم المجتمع.
- **منهج البحث:** إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت مستويات رفيعة حيث يقصد بالبحث العلمي "مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم". (البيسوني، الشاطي، 1992، ص 28) والمشكلة نحن بصدد دراستها والتي تعتبر دراسة استطلاعية في علم النفس الرياضي تحتم علينا استعمال المنهج الوصفي المسحي وهذا بغية تحليل ودراسة المشاكل التي طرحت.

- **أساليب جمع البيانات:** استخدمنا في بحثنا هذا المقياس باعتباره من البحث، وعرفه (ملاكوي، 1992) بأنه: عبارة عن أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل التي يطلب من المفحوص الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث. حيث اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس الاستمتاع بالحياة والذي تم إعداده من طرف الباحثين (تحية محمد أحمد عبد العال، ومصطفى على رمضان مظلوم، 2013). لتحديد درجة الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ الثانوية قمنا بتوزيع المقياس والذي يحتوي على 60 مفردة مقسمة على ثلاث أبعاد ومكونات كل بعد يحتوي على 20 مفردة لكل مفردة منها خمس اختيارات يطلب من التلميذ اختيار واحدة منها والتي تندرج الإجابة عليها من 5 إلى 1 حيث تتراوح الاستجابة على مفردات المقياس بين 60 منخفض، 180 متوسط و300 مرتفع، أي بمتوسطات إجابات 1 منخفض، 3 متوسط و5 مرتفع.
- **تصميم الدراسة والحدود الزمانية والمكانية:**

أ. اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات: لمعرفة ما إن كانت البيانات التي بين أيدينا تأخذ شكل التوزيع الطبيعي نقوم باختبارها عن طريق اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) وشايبير-ويلك (Shapiro-Wilk) لعينة الدراسة المقدر عددها 381.

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي المسمى الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار الأخير (SPSS26) ، كما اعتمد على التقنيات الإحصائية التالية:

- اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov).
- النسب المئوية والتكرارات لوصف العينة.
- المتوسط الحسابي لقياس مدى مركزية الإجابات.
- الانحراف المعياري لقياس مدى اتفاق وعدم تشتت الإجابات.
- معامل الثبات كرومباخ α لمعرفة ثبات فقرات الاستبيان.
- طريقة التجزئة النصفية لمعرفة ثبات المقياس.
- اختبار (T-Test sur échantillon unique) للعينة الواحدة لاختبار الفرق بين متوسط العينة والمتوسط المفترض .
- اختبار (Test de Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق.
- اختبار جانكير-ترايبسترا (Jonckheere-Terpstra) لمجموعة من العينات المستقلة لمعرفة الفروق.
- معامل الارتباط سيرمان براون (Spearman Brown) للبحث في العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- اختبار تحليل التباين ثنائي الاتجاه بواسطة تصنيف فريدمان للعينات ذات الصلة "فريدمان (Friedman)"
- اختبار الاتجاه (البدايل المطلوبة) لـ جانكير-ترايبسترا (Jonckheere -Terpstra) لمجموعة من العينات المستقلة لتحديد الفروق والسمة الغالبة.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

بعد أن عرض الباحث في الفصل السابق لإجراءات الدراسة الميدانية من خلال بيان الهدف من الدراسة ومنهجها، وتحديد عينة الدراسة، وأداة الدراسة (مقياس الاستمتاع بالحياة)، وتحديد الأساليب الإحصائية في التحليل الكمي لاستجابات أفراد العينة. سوف نتناول تحليل النتائج المتعلقة بالتساؤلات الفرعية، وذلك من خلال عرض استجابات أفراد عينة الدراسة على أسئلة الدراسة، ومعالجتها إحصائياً باستخدام مفاهيم الإحصاء الوصفي وأساليبه الإحصائية وصولاً إلى مناقشة النتائج والتعليق عليها في ضوء الأطر النظرية للدراسة، مع ربطها بنتائج الدراسات السابقة.

الجدول 2: يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات.

شابيرو-ويلك Shapiro-Wilk			كولموغوروف-سميرنوف Kolmogorov-Smirnov			حجم العينة	المتغير
مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	القيمة الإحصائية للاختبار	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	القيمة الإحصائية للاختبار		
0.000	380	9.944	0.000	380	0.98	381	المكون المعرفي
0.000	380	0.957	0.000	380	0.069	381	المكون الوجداني
0.000	380	0.927	0.000	380	0.102	381	المكون الاجتماعي السلوكي
0.000	380	0.947	0.000	380	0.082	381	الاستمتاع بالحياة

الجدول 3: يبين نتائج اختبار الفرض الصفري للتوزيع الطبيعي للبيانات.

اختبار الفرضية الصفرية				
القرار	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	الاختبار	الفرض الصفري
رفض الفرض الصفري والاحتفاظ بالفرض البديل	0.000	380	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)	بيانات المكون المعرفي تأخذ شكل التوزيع الطبيعي للبيانات
رفض الفرض الصفري والاحتفاظ بالفرض البديل	0.000	380	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)	بيانات المكون الوجداني تأخذ شكل التوزيع الطبيعي للبيانات
رفض الفرض الصفري والاحتفاظ بالفرض البديل	0.000	380	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)	بيانات المكون الاجتماعي السلوكي تأخذ شكل التوزيع الطبيعي للبيانات
رفض الفرض الصفري والاحتفاظ بالفرض البديل	0.000	380	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)	بيانات الاستمتاع بالحياة تأخذ شكل التوزيع الطبيعي للبيانات

الصفري والذي ينص على أن البيانات تأخذ شكل التوزيع الطبيعي ونحتفظ بالفرض البديل والذي ينص على أن البيانات لا تأخذ شكل التوزيع الطبيعي.

يتضح من الجدولين رقم (02) و(03) أن القيمة الاحتمالية المقابلة لنتيجة اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) لمقياس الاستمتاع بالحياة ومكوناته الثلاثة أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) عند درجة حرية مقدر بـ 380 وهي نتائج دالة إحصائياً أي يتم رفض الفرض

لدى تلاميذ الثانوية تعزى لمتغير الجنس-، ولتحقق من صدق الفرضية استخدم الباحث اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين، لمعرفة الفروق بين التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس.

وبناء على هذه النتائج يتم اختيار نوع الاختبارات التي تتحقق من الفرضيات، وبالتالي سوف نستخدم الاختبارات الإحصائية اللابارامترية (اللامعلمية).

ب. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.05 $\alpha \leq$) بين أفراد العينة حول الدرجات الكلية للاستمتاع بالحياة

الجدول 4: يبين نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متغير الجنس (إناث-ذكور).

النتيجة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (Z)	W ويلكوكسن	مان ويتني U-Mann-Whitney	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	الجنس	المتغير
لا توجد فروق	0.263	-1,119	23879,500	15233,500	48891,50	195,57	250	أنثى	المكون المعرفي
					23879,50	182,29	131	ذكر	
							381	المجموع	
لا توجد فروق	0.742	-0,330	47413,500	16038,500	47413,50	189,65	250	أنثى	المكون الوجداني
					25357,50	193,57	131	ذكر	
							381	المجموع	
لا توجد فروق	0.560	-0.583	47155,000	15780,000	47155,00	188,62	250	أنثى	المكون الاجتماعي السلوكي
					25616,00	195,54	131	ذكر	
							381	المجموع	
لا توجد فروق	0.896	-0.131	47616,500	16241,500	47616,50	190,47	250	أنثى	الاستمتاع بالحياة
					25154,50	192,02	131	ذكر	
							381	المجموع	

الجنسين في مستوى الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ الثانوية هو أن المتغير "الجنس" ليس له تأثير كبير على هذا المستوى من الاستمتاع. ويمكن أن يرجع ذلك إلى أن الاستمتاع بالحياة هو متغير معقد ويتأثر بعدد من العوامل الأخرى، مثل الصحة العامة، العلاقات الاجتماعية، العمل، والهوايات. ومن أحد الأسباب أيضاً ان يكون التكيف الاجتماعي الذي يسمح للتلاميذ بالتعايش والاستمتاع بالحياة بشكل متساوٍ، بغض النظر عن الجنس. كما يمكن أن تكون الأسباب مرتبطة بالعوامل الثقافية والاجتماعية والبيئية التي تؤثر على درجة الاستمتاع بالحياة لدى الأفراد بشكل عام. لذلك، ينبغي إجراء المزيد من الدراسات لتحديد الأسباب المحتملة لعدم وجود فروق بين التلاميذ الذكور والإناث في درجة الاستمتاع بالحياة.

ج. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.05 $\alpha \leq$) بين أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة

يتضح من الجدول رقم (04) أن القيمة الاحتمالية (Sig) المقابلة لقيمة الاختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لمقياس الاستمتاع بالحياة ومحاوره (المكون المعرفي- المكون الوجداني-المكون الاجتماعي السلوكي) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وحيث بلغت القيمة الاحتمالية (Sig) لمقياس الاستمتاع بالحياة (0.896)، في حين بلغت القيمة الاحتمالية (Sig) لمكوناته المعرفي، الوجداني والاجتماعي السلوكي (0.263، 0.742 و0.560)، وهي قيم غير دالة إحصائية. أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة لمقياس الاستمتاع بالحياة ومكوناته تعزى لمتغير الجنس، وذلك يعني أن متغير الجنس- لا يؤثر في تطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة على تلاميذ الثانوية.

وهذه النتيجة تختلف مع نتيجتي دراستي (امينة تازي، 2021) و (تحية محمد أحمد عبد العال، ومصطفى على رمضان مظلوم، 2013) حيث وجد أنه توجد فروق تعزى لمتغير الجنس، ويمكن أن يكون السبب وراء عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

ونقصد بالمسلك العلمي التخصصات العلمية مثل: جذع مشترك آداب، شعبة الرياضيات، شعبة التقني الرياضي، شعبة العلوم التجريبية وشعبة التسيير واقتصاد. وأما المسلك الأدبي فنقصد به التخصصات الأدبية مثل: جذع مشترك آداب، شعبة الآداب والفلسفة وشعبة اللغات الأجنبية.

تعزى لمتغير - المسلك الدراسي-، ولتحقق من صدق الفرضية استخدم الباحث اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين، لمعرفة الفروق بين التلاميذ تبعاً لمغير المسلك الدراسي (مسلك علمي – مسلك أدبي).

الجدول 5: يبين نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متغير المسلك الدراسي (أدبي-علمي).

النتيجة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (Z)	W ويلكوكسن W-Wilcoxon	مان ويتني U-Mann-Whitney	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	المسلك الدراسي	المتغير
لا توجد فروق	0.562	-0.580	44470.500	16504.500	28300.50	195.18	145	أدبي	المكون المعرفي
					44470.50	188.43	236	علمي	
							381	المجموع	
لا توجد فروق	0.146	-1.452	26180.000	15595.000	26180.00	180.55	145	أدبي	المكون الوجداني
					46591.00	197.42	236	علمي	
							381	المجموع	
لا توجد فروق	0.702	-0.382	44677.000	16711.000	28094.00	193.75	145	أدبي	المكون الاجتماعي السلوكي
					44677.00	189.31	236	علمي	
							381	المجموع	
لا توجد فروق	0.742	-0.330	27351.000	16766.000	27351.00	188.63	145	أدبي	الاستمتاع بالحياة
					45420.00	192.46	236	علمي	
							381	المجموع	

بالنسبة لدرجات الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ الثانوية. ولكن لا يمكننا أن نجزم وبشكل قاطع على أن التخصص العلمي أو الأدبي يؤثر على درجة استمتاع التلميذ بالحياة. فالاستمتاع بالحياة يعتمد على عدة عوامل، بما في ذلك الظروف الاجتماعية والاقتصادية والصحية ومدى الرضا الشخصي عن الحياة. ومع ذلك، فإن التخصص الدراسي الذي يختاره التلميذ يمكن أن يؤثر على اتجاهاته واهتماماته المستقبلية وبالتالي على حياته المهنية والشخصية. وبما أن التخصص العلمي يركز بشكل أساسي على المواد العلمية والتقنية، فيمكن للتلاميذ الذين يفضلون هذا التخصص أن يجدوا أنفسهم أكثر رضىً في بيئة عمل تتمحور حول هذه المجالات. بالمقارنة، يركز التخصص الأدبي على المواد الأدبية والإنسانية، مما يجعل التلاميذ الذين يفضلون هذا التخصص أكثر رضىً في بيئة عمل تتمحور حول هذه المجالات. علاوة على ذلك، فإن التخصص الدراسي يمكن أن يؤثر على فرص الطالب في العمل والتطور المهني، حيث يمكن

يتضح من الجدول رقم (05) أن القيمة الاحتمالية المقابلة لقيمة الاختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لمقياس الاستمتاع بالحياة ومحاوره (المكون المعرفي – المكون الوجداني-المكون الاجتماعي السلوكي) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وحيث بلغت القيمة الاحتمالية (Sig) لمقياس الاستمتاع بالحياة (0.742)، في حين بلغت القيمة الاحتمالية (Sig) لمكوناته المعرفي، الوجداني والاجتماعي السلوكي (0.562، 0.146 و0.702)، وهي قيم غير دالة إحصائياً.

أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول مقياس الاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير المسلك الدراسي، وذلك يعني أن متغير -المسلك الدراسي- لا يؤثر في درجة الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ ثانوية الشهيد قطوش خليفة بن محمد.

يعتبر متغير المسلك الدراسي متغير جديد أستخدم في دراستنا، حيث نصت النتائج على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية (بمستوى الثقة 0.05) تعزى لمتغير المسلك الدراسي في العينة

تعزى لمتغير -المستوى الدراسي-، وللتحقق من صدق الفرضية استخدم الباحث اختبار جانكير-ترايبسترا (Jonckheere-Terpstra) لمجموعة من العينات المستقلة، لمعرفة الفروق بين التلاميذ تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (أولى ثانوي – ثانية ثانوي - ثالثة ثانوي).

الجدول 6: يبين نتائج اختبار جانكير-ترايبسترا (Jonckheere-Terpstra) لمجموعة من العينات مستقلة لمعرفة الفروق بين متغير المستوى الدراسي (أولى ثانوي - ثانية ثانوي - ثالثة ثانوي).

المتغير	المكون المعرفي	المكون الوجداني	المكون الاجتماعي السلوكي	الاستمتاع بالحياة
عدد المستويات في المستوى الدراسي	03	03	03	03
حجم العينة	381	381	381	381
قيمة اختبار (جانكير-ترايبسترا)	25894,500	24239,500	24881,000	25111,000
Jonckheere-Terpstra الملاحظ	24013,000	24013,000	24013,000	24013,000
المتوسط الحسابي لاختبار (جانكير- ترايبسترا)	1166,278	1166,546	1166,318	1166,900
الانحراف المعياري لاختبار (جانكير- ترايبسترا)	1,613	0,194	0,744	0,941
قيمة اختبار (جانكير-ترايبسترا) Jonckheere-Terpstra المعياري	0,107	0,846	0,457	0,347
القيمة الاحتمالية Sig	لا توجد فروق	لا توجد فروق	لا توجد فروق	لا توجد فروق
النتيجة	لا توجد فروق	لا توجد فروق	لا توجد فروق	لا توجد فروق

(بمستوى الثقة 0.05) تعزى لمتغير المستوى الدراسي في العينة بالنسبة لدرجات الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ الثانوية. الاستمتاع بالحياة قد يتأثر بالعديد من العوامل المختلفة وقد تختلف من شخص لآخر. على سبيل المثال، قد يؤثر العمر على درجة الاستمتاع بالحياة، فقد يجد التلاميذ في السنة الأولى أنفسهم في مرحلة تجريبية لا يعرفون فيها ما يحبون فعله، بينما يمكن أن يشعروا بالضغط في السنة الثالثة بسبب التحضير للامتحانات النهائية واختيار مساراتهم المهنية. وقد نرجع عدم وجود الفروق إلى عدة أسباب منها:

القيم الدينية والثقافية المتشابهة: يمكن أن يؤدي التشابه في القيم الدينية والثقافية إلى عدم وجود فروق كبيرة في درجة الاستمتاع بالحياة بين المستويات الدراسية المختلفة.

التوجه نحو العمل والدراسة: علماً أن عينة الدراسة أخذت من مجتمع محافظ ومسلم حيث يشجع بشكل قوي على العمل والدراسة بجدية واجتهاد وهذا ما أدى إلى عدم وجود فروق بين

يتضح من الجدول رقم (06) أن القيمة الاحتمالية المقابلة لقيمة اختبار جانكير-ترايبسترا (Jonckheere-Terpstra) لمقياس الاستمتاع بالحياة ومحاوره (المكون المعرفي – المكون الوجداني- المكون الاجتماعي السلوكي) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وحيث بلغت القيمة الاحتمالية (Sig) لمقياس الاستمتاع بالحياة (0.347)، في حين بلغت القيمة الاحتمالية (Sig) لمكوناته المعرفي، الوجداني والاجتماعي السلوكي (0.107، 0.846 و0.457) على الترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً.

أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول مقياس الاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وذلك يعني أن متغير -المستوى الدراسي- لا يؤثر في درجة الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ ثانوية الشهيد قطوش خليفة بن محمد.

يعتبر متغير المستوى الدراسي متغير جديد استخدم في دراستنا، حيث نصت النتائج على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية

هـ. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة: والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \leq \alpha$) بين أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير -الصفة الرياضية-"، وللتحقق من صدق الفرضية استخدم الباحث اختبار الاتجاه (البدايل المطلوبة) لجانكير-ترايبسترا (Jonckheere-Terpstra) لمجموعة من العينات المستقلة، لمعرفة الفروق بين التلاميذ تبعاً لمغير الصفة الرياضية (ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية - ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية ومشارك في النشاط الرياضي اللاصفي - معفى من حصة التربية البدنية والرياضية).

درجات التلاميذ على مقياس الاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير المستوى الدراسي لأنهم بمستويات مماثلة من الرضا عن الحياة. التشابه في الظروف المادية والمعيشية: قد يتشابه تلاميذ المستويات المختلفة في ظروفهم المادية، مما يؤدي إلى تجانس في درجة الاستمتاع بالحياة بينهم. التشابه في العوامل الاجتماعية: قد يتشابه تلاميذ المستويات المختلفة في العوامل الاجتماعية التي تؤثر على درجة الاستمتاع بالحياة، مثل العلاقات الاجتماعية والدعم العاطفي، وهذا يؤدي إلى عدم وجود فروق كبيرة بينهم. على الرغم من أن هذه العوامل يمكن أن تساهم في عدم وجود فروق في درجة الاستمتاع بالحياة بين تلاميذ المستويات المختلفة، إلا أنه يجب أن يتم إجراء دراسات أكثر شمولية ودقة لتحديد الأسباب الحقيقية وراء هذه النتيجة.

الجدول 7: يبين نتائج اختبار الفرض الصفري باستخدام اختبار الاتجاه لجانكير-ترايبسترا (Jonckheere-Terpstra) لمجموعة من العينات المستقلة لمعرفة الفروق بين متغير الصفة الرياضية.

اختبار الفرضية الصفريية			
القرار	القيمة الاحتمالية Sig	الاختبار	الفرض الصفري
قبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل	0.578	اختبار الاتجاه لجانكير-ترايبسترا Jonckheere -Terpstra لعينات مستقلة	توزيع درجات المكون المعرفي هي نفسها حسب خاصية الصفة الرياضية
رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل	0.004	اختبار الاتجاه لجانكير-ترايبسترا Jonckheere -Terpstra لعينات مستقلة	توزيع درجات المكون الوجداني هي نفسها حسب خاصية الصفة الرياضية
قبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل	0.089	اختبار الاتجاه لجانكير-ترايبسترا Jonckheere -Terpstra لعينات مستقلة	توزيع درجات المكون الاجتماعي السلوكي هي نفسها حسب خاصية الصفة الرياضية
رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل	0.037	اختبار الاتجاه لجانكير-ترايبسترا Jonckheere -Terpstra لعينات مستقلة	توزيع درجات الاستمتاع بالحياة هي نفسها حسب خاصية الصفة الرياضية

حيث ان هذه النتيجة تختلف عن دراسة (امينة تازي، 2021)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين درجات التلاميذ على مقياسي المكون المعرفي والمكون الاجتماعي السلوكي تعزى لمتغير الصفة الرياضية. وعليه لمعرفة لمصلحة من تعزى هذه الفروق، نتجه الى تطبيق اختبار المقارنات المزدوجة بين المتغيرات (المكون الوجداني) والمقارنات المزدوجة بين المتغيرات (الاستمتاع بالحياة). النتائج موضحة في الجدول التالي:

يتضح من الجدول رقم (07) أن القيمة الاحتمالية المقابلة لنتيجة اختبار الاتجاه لجانكير-ترايبسترا (Jonckheere -Terpstra) لمقياس الاستمتاع بالحياة والمكون الوجداني أقل من مستوى الدلالة ($0.05 = \alpha$) بينما تكون أكبر بالنسبة للمكون المعرفي والمكون الاجتماعي السلوكي. ولهذا يمكننا القول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التلاميذ على مقياسي الاستمتاع بالحياة والمكون الوجداني تعزى لمتغير الصفة الرياضية، وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجات المكون الاجتماعي السلوكي عند مستوى دلالة 0.100 وهذه قيمة مرفوضة عند مستوى الدلالة 0.05

الجدول 8: يبين نتائج المقارنة المزدوجة بين مكونات متغير الصفة الرياضية بعد إجراء اختبار الاتجاه لجانكير-ترابسترا (Jonckheere-Terpstra) لمجموعة من العينات المستقلة.

المقارنات المزدوجة بين المتغيرات (المكون الوجداني)					
المتغيرات	القيمة الإحصائية للاختبار	الخطأ القياسي	القيمة الإحصائية للاختبار القياسي	القيمة الاحتمالية Sig	القيمة الاحتمالية بعد تصحيح بن فيروني Sig
معنى من ح ت ب - ممارس ل ح ت ب	6407,000	519,621	2,033	0.21	0.063
معنى من ح ت ب - مشارك في ن ر اللاصفي	2142,000	180,628	2,893	0.002	0.006
ممارس ل ح ت ب - مشارك في ن ر اللاصفي	11645,000	765,181	1,745	0.04	0.121
المقارنات المزدوجة بين المتغيرات (الاستمتاع بالحياة)					
المتغيرات	القيمة الإحصائية للاختبار	الخطأ القياسي	القيمة الإحصائية للاختبار القياسي	القيمة الاحتمالية Sig	القيمة الاحتمالية بعد تصحيح بن فيروني Sig
معنى من ح ت ب - ممارس ل ح ت ب	6180,000	519,775	1,596	0.055	0.166
معنى من ح ت ب - مشارك في ن ر اللاصفي	2041,000	180,700	2,333	0.016	0,030
ممارس ل ح ت ب - مشارك في ن ر اللاصفي	11177,500	765,415	1,134	0.128	0.385

تشير النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني الرياضي اللاصفي ومستوى الاستمتاع بالحياة بين التلاميذ في المرحلة الثانوية. فهذا يشير إلى أن النشاط البدني الرياضي اللاصفي يمكن أن يؤثر إيجابياً على صحة النفس والعافية العامة للأفراد. قد يكون النشاط الرياضي بمثابة مصدر للشعور بالإنجاز والثقة بالنفس والسيطرة على الضغوط النفسية.

علاوة على ذلك، يمكن أن يساعد النشاط الرياضي على تعزيز التواصل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، وذلك من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية مع الآخرين. قد يكون لهذا الأمر تأثير إيجابي على العلاقات الاجتماعية للتلاميذ في المدرسة وخارجها، ويمكن أن يساعد على بناء الثقة بالنفس والمرونة وتحسين مهارات التفاوض والتواصل. حيث أن نتائج دراستي (جبوري بن عمر وآخرون، 2019) ودراسة (تقار حمزة، 2018) والتي نصت على أنه توجد فروق فردية في مستوى المهارات

استناداً على النتائج السابقة، وانطلاقاً مما يلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه، يتبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التلاميذ على مقياسي الاستمتاع بالحياة والمكون الوجداني تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمشاركين في الأنشطة الرياضية اللاصفية بينما يأتي المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية بدرجة أخيرة.

وعليه، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول مقياس الاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير الصفة الرياضية لصالح التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمشاركين في الأنشطة الرياضية اللاصفية، وذلك يعني أن متغير -الصفة الرياضية- يؤثر في درجة الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ ثانوية الشهيد قطوش خليفة بن محمد، وهذه النتيجة تحقق الفرضية.

ب. الاقتراحات:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكننا أن نستخلص بعض الاقتراحات في شكل توصيات والتي قد تفيد في استكمال الجهود التي تمثلها هذه الدراسة :

- ✓ الاهتمام بتشجيع التلاميذ على النشاط الرياضي اللاصفي وتحفيزهم على ممارسته، من خلال تحديد الأهداف والتحديات الملائمة وتقديم الدعم والإرشادات اللازمة لهم.
- ✓ تحديد برامج رياضية تناسب اهتمامات ومهارات التلاميذ، والتأكد من توافر المعدات اللازمة والمساحات المناسبة لممارسة الرياضة.
- ✓ الالتزام بجدول زمني محدد لتخصيص وقت للنشاط الرياضي اللاصفي في جدول اليوم الدراسي، وتحديد مواعيد منتظمة وثابتة لممارسة الرياضة.
- ✓ توفير التنوع في النشاطات الرياضية وتشجيع التلاميذ على ممارسة نشاطات مختلفة لتحفيزهم وتعزيز الاستمرارية.
- ✓ الالتزام بتوفير بيئة آمنة وصحية لممارسة الرياضة، والتأكد من تطبيق إجراءات السلامة والوقاية من الإصابات.
- ✓ ضرورة إنشاء مكاتب أو مراكز للإشراف التربوي والنفسي في المؤسسات التربوية خاصة على مستوى الثانويات، لتأهيل الطاقم التربوي والبيداغوجي ومرافقهم لتحقيق النتائج المرجوة، ومساعدة التلاميذ في التخلص من مشكلاتهم النفسية والاجتماعية.
- ✓ تزويد وتأطير المؤسسات التربوية بالمعدات الرياضية.
- ✓ تشجيع التلاميذ المتفوقين رياضياً وحثهم على الانخراط في الأندية الرياضية.
- ✓ توعية المجتمع عبر وسائل الإعلام المختلفة بأهمية التركيز وتطوير الجوانب الإيجابية (علم النفس الإيجابي) لدى كل فرد لما لها من آثار نفسية على الأفراد بمختلف مستوياتهم.
- ✓ الحرص على تنظيم مسابقات رياضية وفعاليات تحفيزية متنوعة للتلاميذ، وتوفير الجوائز والتقدير للمشاركين.
- ✓ السعي إلى تطبيق مبادئ وأسس إسلامية لتنمية الاستمتاع بالحياة في عملية التنشئة الاجتماعية.
- ✓ تحسين جودة التعليم في التربية البدنية والرياضية بطرق تعزز العواطف الإيجابية والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية، وتشجيع التفكير الإيجابي وتنمية المهارات الإيجابية المختلفة مثل الصبر والمرونة والتفاؤل والشكر، وتشجيع النشاط البدني بشكل عام بطرق مبتكرة تساعد على تحسين الصحة النفسية والجسدية.
- ✓ تقديم الدروس الرياضية بشكل ممتع ومشوق للتلاميذ.
- ✓ تحفيز التلاميذ على الانضمام إلى الأندية الرياضية والفرق الرياضية المدرسية.

النفسية، الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية الإيجابية وتوجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق ودافعية الإنجاز الرياضي) بين بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وأقرانهم المنخرطين في الأنشطة الرياضية اللاصفية لصالح الأخيرة وتوجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على مواجهة القلق - القدرة على تركيز الانتباه) تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث وفي دافعية الإنجاز لصالح الذكور تخدم نتائج دراستنا.

وعليه يمكن الجزم على أن للنشاط الرياضي اللاصفي دور إيجابي في تحقيق الاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا ما يدل على أن الفرضية العامة قد تحققت.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

أ. الاستنتاجات:

وفقاً للمتغيرات السابقة، اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي، مستخدمين عدداً من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الفروض، حيث توصلت دراستنا الحالية إلى نتائج يمكن تلخيصها في الآتي:

- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين إجابات أفراد العينة حول الدرجات الكلية للاستمتاع بالحياة لدى تلاميذ ثانوية الشهيد قطوش خليفة بن محمد تعزى لمتغير "الجنس".
 - ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين إجابات أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير "المسلك الدراسي".
 - ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين إجابات أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير "المستوى الدراسي".
 - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين إجابات أفراد العينة حول الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير "الصفة الرياضية" ولصالح الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمشاركين في النشاطات الرياضية اللاصفية.
- وفي النهاية، يجدر بنا التأكيد على أن الاستمتاع بالحياة يعتبر هدفاً رئيسياً في حياة الإنسان، ويمكن تحقيقه بشكل كامل من خلال اعتماد نمط حياة صحي ونشط. ومن أهم العوامل التي تساعد في تحقيق هذا الهدف، نجد النشاط الرياضي التربوي والذي يتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى النشاط الرياضي اللاصفي.

- ✓ توفير المرافق اللازمة والدعم الفني لتنظيم الفعاليات الرياضية.
- ✓ تعزيز الثقة والتحفيز للتلاميذ الذين لا يشاركون بانتظام في النشاط الرياضي اللاصفي.
- ✓ تحفيز التلاميذ على ممارسة الرياضة خارج ساعات الدراسة من خلال توفير المعلومات عن الأنشطة الرياضية المتاحة في المجتمع.
- ✓ تشجيع التلاميذ على الاعتماد على النشاط الرياضي كوسيلة للتخفيف من التوتر وتحسين الصحة العقلية.
- بشكل عام، يجب تشجيع التلاميذ على التفاعل الاجتماعي والنشاط البدني الرياضي الصفي واللاصفي والتعلم والاستكشاف وذلك لتحقيق الاستمتاع بالحياة.
- ج. دراسات مستقبلية مقترحة:**
- تهدف الدراسات المستقبلية حول النشاط البدني الرياضي التربوي وعلم النفس الإيجابي إلى فهم أفضل للعلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية والعقلية للأفراد. ويمكن لهذه الدراسات أن تشمل مجموعة متنوعة من المواضيع، بما في ذلك:
- ✓ تأثير الأنشطة الرياضية على العواطف الإيجابية والصحة النفسية.
- ✓ أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على الصحة النفسية والعقلية للتلميذ.
- ✓ تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على الذاكرة والانتباه والتركيز بالنسبة للتلاميذ.
- ✓ علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بعلم النفس الإيجابي وتحسين المزاج والسعادة.
- ✓ أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز الشعور بالانتماء الاجتماعي والتعاون والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ.
- ✓ تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على الإدارة الذاتية وتنظيم الوقت والتحكم في العواطف والضغط اليومية لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ حصّة التربية البدنية وعلاقتها في تحقيق السعادة لدى التلاميذ.
- ✓ دور النشاط الرياضي التربوي في تحقيق التفكير الإيجابي لدى التلاميذ.
- ✓ السعادة وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى التلاميذ الممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية.
- وبما أن النشاط البدني وعلم النفس الإيجابي يتصلان بمواضيع عديدة، يمكن للدراسات المستقبلية أن تساعد في تطوير برامج اللياقة البدنية والتربية الرياضية والتدريب الرياضي بطرق تعزز الصحة النفسية والعقلية للأفراد.
- 4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:**
- قائمة المصادر والمراجع العربية:
- أ. الكتب:
- 1 أمين أنور الخولي. (1998): "التربية الرياضية المدرسية"، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 2 إبراهيم حامد قنديل. (1990): "برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية"، مطبعة مخيم، الطبعة الثانية، الأردن.
- 3 توفيق بن أحمد القُصير. (2009): "فن الاستمتاع، كيف تكن سعيداً وناجحاً وقوياً"، دار وهج الحياة، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 4 حسن معوض، وحسن شلتوت. (1996): "التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية"، دار المعارف، بدون طبعه، القاهرة .
- 5 فتحي حسن ملكاوي، احمد سليمان عودة. (1992): "اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الاجتماعية"، دار الأمل المحقق، ط02.
- 6 محمود عوض البسيوني، وفيصل ياسين الشاطي. (1992): "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
- 7 ميخائيل إبراهيم اسعد. (1977): "مشكلات الطفولة والمراهقة"، دار الآفاق الجديدة، بيروت.
- ب. المقالات العلمية:
- 8 أمينة تازي. (2021): "الاستمتاع بالحياة لدى طلبة الجامعة"، مجلة الرسمية، 02. (01).
- 9 تحية محمد أحمد عبد العال، ومصطفى على رمضان مظلوم. (2013): " الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية - دراسة في علم النفس الإيجابي- ". مجلة كلية التربية ببها، 93. (2).
- 10 جبوري بن عمر، وآخرون. (2019): "دراسة مقارنة لأبعاد المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة الرياضية ونوع الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- 1 Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconanti (2008). "The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation". Journal of Happiness Studies, 9(1).
- 2 Annas, J. (2004). "Happiness as Achievement. Daedalus", 133, No (2).
- 3 Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). "Happiness as a function of personality and social encounters". In J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.), Recent advances in social psychology: An international perspective.
- 4 Agnes, W.K., Elijah.G.R. & Mugala.H. B (2020). "Influence of Participation in Competitive Co-Curricular Activities on Self-Concept of Secondary School Students in Kenya". International Journal of Sports Science, 10, No (5).

11 تقار حمزة، وسعيد زروقي يوسف. (2018): "الفروق الفردية في مستوى المهارات النفسية-الذهنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية التنافسية"، مجلة المنظومة الرياضية، 04. (15). 09-23.

ج. الرسائل والاطروحات:

- 12 سوماهورو أيوب، نصر الدين أحمد إدريس. (2019): "التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوت ديفوار"، رسالة ماجستير. كلية الآداب، جامعة الخرطوم، السودان.
- 13 خديجة الغامدي. (2012): "التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.

د. المؤتمرات العلمية:

- 14 محمد السعيد أبو حلاوة. (2010): "جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من (13-14) أبريل".

• قائمة المصادر والمراجع الأجنبية: