ISSN: 2507-7201 EISSN: 2602-6899 NDL: 787-2016
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/208

تأثير وحدات تعليمية مقترحة بإستخدام الألعاب الترويحية لتنمية السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14-15) سنة

The impact of a proposed educational program using recreational games to develop psychological well-being among fourth-year middle school students(14-15years old)

حذبي محمد*[1]، العنتري محمد علي[2]، سعايدية هواري[3]

[1] جامعة أحمد بن يحي الونشريسي تيسمسيلت (الجزائر)، hadbi1981@gmail.com

[2] جامعة أحمد بن يحي الونشريسي تيسمسيلت (الجزائر)، lantri-staps38@hotmail.com

[3] جامعة أحمد بن يحي الونشريسي تيسمسيلت (الجزائر)، Drsaidia@ hotmail.com

تاريخ الإرسال: 2025/12/28	تاريخ القبول:2026/05/09	تاريخ النشر: 2026/06/06

الملخص: تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب الترويحية لتنمية السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، ولهذا الغرض إستخدمنا منهج تجريبي على عينة متكونة من (28) تلميذا تم إختيارهم بشكل قصدي مشاركين في رياضة كرة اليد للفرق المدرسية من متوسطة واصل مصطفى تيارت، لجمع البيانات إستخدمنا أداة مقياس السعادة النفسية، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى تأثير الوحدات التعليمية لتنمية السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط (14-15) سنة

الكلمات المفتاحية: الألعاب الترويحية؛ السعادة النفسية؛ تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

Abstract: This study aims to identify the impact of the proposed educational units using recreational games on developing psychological well-being, among fourth-year middle school students, to this end, we used approach with a sample of (28) students, purposively selected from the school handball teams at wessel mustafa middle school in Tiaret, using the psychological well-being scale, after collecting and statistically the results, we concluded that the educational units had a positive impact on developing psychological well-being, among fourth-year impact school students (aged 14-15).

Key words: Recreational games; psychological well-being; fourth-year middle school.

* المؤلف المرسل.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح العلم والتعلم هو الموجه والمنظم لجميع إجراءات وفعاليات برامج العملية التعليمية وقيادة الرياضة المدرسية خلال منافسات الفرق الرياضية المدرسية في مختلف الأنشطة الرياضية، تشهد السنوات الحديثة تزايد إشتراك التلاميذ في برامج ومنافسات الرياضة المدرسية وذلك نتيجة للعديد من الأسباب من أهمها الإتجاهات الإيجابية نحو الرياضة، الأمر الذي زاد من إهتمام أولياء الأمور بمشاركة أبنائهم في برامج المنافسات الرياضية. (طارق بدر، 2014: 09).

وتعتبر الرياضية المدرسية جزءا أساسيا يعكس مدى التقدم في المجال الرياضي، كما تعتبر من الركائز المهمة لدعم الحركة الوطنية، فهي موجهة بشكل رئيسي إلى تلاميذ المدارس بأطوارها المختلفة، حيث يتيح فرصة بناء الأسس الأولى على الطريق الذي يمكن أن يقودهم إلى أن يصبحوا رياضيين مشهورين، فهي بذلك تعمل على تنمية إكساب التلميذ كفاية بدنية وعقلية وإجتماعية ونفسية وبالتالي يحقق الرفاهية النفسية بجانب الصحة البدنية والتخلص من الأمراض النفسية التي تصيب التلميذ الرياضي (رمضان ياسين، 2008: 25).

-إشكالية البحث:

إن ممارسة الألعاب الترويحية الرياضية بشكل عام فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات النفسية والشخصية عند التلاميذ الممارسين لهذه الألعاب ذات الطابع الترويحي، فهي وسيلة من الوسائل المهمة في التفريغ من الطاقات الزائدة والتعبير عن الذات، فالألعاب الترويحية تعتبر كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة، تؤثر على المتعلم وتساعده على تحقيق حياة متوازنة يبعث في الممارسين شعورا بالسعادة والسلامة البدنية والرفاهية النفسية. (العنزي محمود، 2017: 186).

-الإطار العام للدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تنمية السعادة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وخاصة إذا تعلق الأمر بتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية، فالسعادة النفسية تعد من المتطلبات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية، فقد بات تنميتها وتحققها ضرورة ملحة لمواجهة التحديات اليومية وتعزيز جودة الحياة، لهذا السبب ركز العديد من الباحثين والعلماء على تعزيز السعادة لدى المتعلم بإعتباره محور أساسي في الموقف التدريسي، لما لها من تأثير مباشر على نمو شخصيته وسلوكه، والقدرة على حل المشكلات والتفاعل الإيجابي مع الأخرين، وتقبله لذاته، هذا ما أكدته " رايف وسينجر 1996، (Ryff, Singer,2008)، القدرة على إقامة علاقات وممارسات إجتماعية إيجابية مع الأخرين قائمة على الثقة والأخذ والعطاء، فالسعادة النفسية تشير إلى تكامل الشخصية والنضج الإنفعالي، وتتضمن الشعور بالرضا والصمود أمام الشدائد والأزمات النفسية، والقدرة على الإنتاج، هذا ما يساعد الفرد على التفاعل والإندماج ضمن الجماعة أو الفرق الرياضية المدرسية.

-التأصيل العلمي:

إن المتعة الناتجة عن ممارسة الألعاب الترويحية تعتبر رغبة داخلية نابعة من الناشئ الرياضي نفسه المشارك في الفرق المدرسية، وهي التي تجعل من المشاركة في النشاط الرياضي اللاصفي التنافسي قيمة ومتعة في حد ذاته، فالتلميذ السنة الرابعة متوسط يشارك في برامج المدرسة من أجل الحصول على خبرة الإستمتاع، والإستمتاع يعتبر بمثابة المكافأة الذاتية للمشاركة في الفرق الرياضية المدرسية، ولذلك يمكن القول أن الأحاسيس الناشئة عن ممارسة الرياضية الألعاب الترويحية كالسرور والمرح والإندماج في الجماعة والإهتمام تصبح دوافع مؤثرة سلوكيا وبالتالي العائد هو إشباع الحاجة إلى الشعور بالبهجة والمتعة والرضا والسعادة، وتحقيق السعادة النفسية كهدف أسمى لتكامل الشخصية وإثبات الذات والصمود أما المشكلات النفسية لدى المتعلم.

الدراسات المشابهة المرتبطة:

دراسة محاوشي ريمة (2024) بعنوان "الرفاهية النفسية وعلاقتها بالإتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية، هدفت الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين الرفاهية النفسية والإتجاه نحو الترويح عند طالبات الاقامة الجامعية، حيث تكونت عينة البحث من 300 طالبة مقيمة بالجزائر العاصمة تم إختيارهن بطريقة عشوائية، كما إعتمدنا على المنهج الوصفي المسيحي، وبعد تطبيق أداتي المقياس والإستبيان، توصلت الدراسة إلى النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والبدنية لطالبات الإقامة الجامعية والإتجاه نحو الترويح ، توجد علاقة بين التقدير الايجابي الذاتي لطالبات الاقامة الجامعية والإتجاه نحو الترويح ، هناك علاقة بين السعادة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية والإتجاه نحو الترويح و هناك علاقة بين العلاقات الإجتماعية والإتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية.

دراسة الإمام محمود (2023) بعنوان "تأثير برنامج ألعاب ترويحية على التوافق النفسي وتحقيق الذات لذوي الإحتياجات الخاصة، بهدف التعرف على تأثير برنامج ألعاب ترويحية على التوافق النفسي وتحقيق الذات لذوي الإحتياجات الخاصة، إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة واحدة، تكونت عينة الدراسة من (25) تلميذا من تلاميذ مدرسة مصطفى صادق، وإعتمد الباحثان على مقياسي التوافق النفسي ومقياس تحقيق الذات وبرنامج الألعاب الترويحية، وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في التوافق النفسي وتحقيق الذات لصالح القياس للمجموعة التجريبية.

دراسة العنزي حمود (2017) بعنوان " دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية،

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتم تصميم إستبانة خاصة مكونة من (20) عبارة تم توزيعها على عينة عشوائية مكونة من (240) طالبا، وبعد تحليل البيانات أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (مرتفعة)، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.8-5)، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزي إلى متغير مستوى الصف على الأداة ككل.

وبناءا على ما سبق وما تم التطرق إليه من خلال متغيرات البحث، فالفرق الرياضية المدرسية تعد الواجهة للرياضة المدرسية لكل مؤسسة تربوية، فهي تدخل ضمن النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، كما هو معلوم أن لكل مؤسسة تربوية فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية مثل رياضة كرة اليد (غازي، 2013: 151)، فكرة اليد تدخل ضمن الألعاب الجماعية التي تعتمد على التنافس بين الفرق، فهي رياضة يتعاون فيها مجموعة من اللاعبين في فريق واحد لتحقيق هدف مشترك يعود عليهم بالكثير من الفوائد في تطوير الجانب النفسي للتلاميذ المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية من خلال الثقة بالنفس وتحفيزهم على المثابرة والإصرار، إضافة إلى ضبط النفس والتحكم فيها تحت أي ظرف من الظروف.

- التساؤل العام للدراسة:

هل للوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام الألعاب الترويحية تأثير في تنمية السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد؟

ومن خلال التساؤل العام يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى العينة التجريبية على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي على مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد؟

-الفرضية العامة:

للوحدات التعليمية المقترحة بالألعاب الترويحية تأثير إيجابي في تنمية السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

-الفرضيات الفرعية:

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى العينة التجريبية على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي على مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

2- الهدف العام من الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الألعاب الترويحية لتنمية السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق المدرسية لكرة اليد، والكشف على طبيعة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على تأثير الوحدات التعليمية المقترحة بالألعاب الترويحية.

– أهمية البحث العلمية (النظرية): تكمن الأهمية العلمية للدراسة في موضوعها الذي نتناوله ومن المشكلة التي تم تحديدها، وقد يسهم البحث الحالي في فتح أفاق بحثية جديدة أمام الباحثين المهتمين بالجوانب النفسية الخاصة بالتلميذ مما يفرض نفسه، ويوفر له حياة وشخصية متزنة وزاخرة بالسعادة والرفاهية النفسية.

– أهمية البحث العملية (التطبيقية): وفي ضوء ما تفسر عنه الدراسة من نتائج تكمن أهمية البحث في تحسين العملية التربوية والإرتقاء بمستوى الرياضة المدرسية، مما سيؤثر إيجابا على التلميذ والمجتمع بشكل عام، ومن جهة أخرى تساهم نتائجه في تقديم بدائل وحلول فاعلة وملائمة، هذا ما يساعد في نشر ثقافة الممارسة والإنخراط في الألعاب الجماعية للفرق المدرسية الرياضية.

3– التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

– **الألعاب الترويحية:** يعرفها (العاطي محمد، 2014) هي ألعاب ذات طابع ترويحي تحمل عامل التشويق والمرح مناسبة لجميع التلاميذ، سهلة التنفيذ لا تتطلب جهد بدني كبير، قوانينها مكيفة على حسب الموقف التعليمي، ولا تحتاج إلى وسائل وأدوات كبيرة (طبوش توفيق،2023: 50).

ويستخلص الباحث هي ألعاب موجهة للتلاميذ ذات طابع ترويحي، خالية من العنف والإحتكاك الشديد المؤدي النرفزة خلال الممارسة، هذا كله من أجل إدخال السرور والفرح عن النفس.

– **السعادة النفسية:** وقد ذكرت (أحلام علي، 2020) أن السعادة النفسية شعور إيجابي يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية فهي تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف، وإقامة روابط مع الأخرين (Harasin,2018 :76)

ويستخلص الباحث في هذه الدراسة بأن السعادة النفسية هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ وفقا للمقياس المستخدم بالدراسة الحالية.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات: ويتم فيها ذكر العناصر التالية:

- **المنهج المتبع:** المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، من خلال التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وذلك بإستخدام القياسات القبلية والقياسات البعدية.

- **الدراسة الإستطلاعية:** تم إجراء دراسة إستطلاعية على عينة عددها (10) تلاميذ من التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية للعام الدراسي (2024-2025)، بمتوسطة واصل مصطفى تيارت، بهدف إختبار أداة الدراسة والتأكد من صلاحيتها وبالتالي تطبيقها في الدراسة الأساسية، تمت الدراسة في ظروف طبيعية، وتم توزيع الإستبيان على عينة البحث الإستطلاعية، وأظهرت النتائج الأولية أن الأداة المستخدمة كانت عباراتها واضحة وسهلة الفهم الموجهة لدى عينة البحث، ويمكن إستعمالها في الدراسة

- **العينة وطرق إختيارها:**

هي جزء من المجتمع المأخوذة منها والتي يمكن تحديدها عن طريقها الحصول على البيانات الفعلية اللازمة للتجربة (محسن، 2009: 96)، وتم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة المقصودة وبلغ عددها (28) تلميذا من إجمالي مجتمع الدراسة، وبعد ذلك تم تقسيم العينة الأساسية عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، بحيث طبقت الوحدات التعليمية المقترحة بالألعاب الترويحية على المجموعة التجريبية وعددها (14) تلميذ مشاركا في كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية، وأما المجموعة الضابطة لم

تخضع للوحدات التعليمية، مع مراعاة عامل التجانس بين العينتين عند الإختيار (العمر، الوزن، الطول).

المجال البشري: قدر حجم البحث ب (28) تلميذا، ممثلين في مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها ب (14) تلميذا يشاركون في الفريق الرياضي المدرسي بمتوسطة واصل مصطفى بتيارت للعام الدراسي (2024-2025).

المجال المكاني: أجريت الدراسة بمتوسطة واصل مصطفى بمدينة تيارت، بملعب كرة اليد الموجود داخل المتوسطة.

المجال الزمني: بدأت الدراسة الميدانية في الموسم الدراسي (2024-2025) وبالضبط طيلة الفترة الممتدة من 07 -10-2024 الى غاية 02-02-2025.

- إجراءات البحث / الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

-المتغيرات:

المتغير المستقل: الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام الألعاب الترويحية.

المتغير التابع: السعادة النفسية.

كيفية قياس المتغيرات: تم إستخدام مقياس السعادة النفسية الأكثر إستعمالا في البحوث النفسية وقد دعت (Ryff,2014:83) كيفية قياس وطرق البحث في هذا المفهوم لتحيق الذات والشعور التلميذ بالرضا والبهجة والإستمتاع من خلال المشاركة ضمن الجماعة والإحساس الإيجابي نتيجة لتلك الألعاب الترويحية.

الأداة (كيفياتها-ظروفه-تطبيقها).

-كيفياتها: إستخدام الباحث مقياس الرفاهية النفسية (Carol,Ryff,1989) كأداة للدراسة بحيث يتكون المقياس من (42) فقرة موزعة على ستة أبعاد (بعد تقبل الذات، النمو الشخصي، الإستقلالية، الهدف من الحياة، العلاقات الإيجابية، التمكن البيئي) تشير الدرجة إلى إرتفاع مستوى الرفاهية النفسية.

-ظروفها: تم توزيع الإستبيان الخاص بمقياس السعادة النفسية على تلاميذ السنة رابعة متوسط (ذكور) المشاركين في رياضة كرة اليد للفرق المدرسية، مع تقديم توجيهات كل تلميذ على حدة وهذا لضمان الفهم الجيد لعبارات المقياس للإجابة عليه.

-تطبيقها: تمت عملية التطبيق خلال شهر نوفمبر للعام الدراسي 2025-2025، حيث تم توزيعها على الفئة المستهدفة وإستلامها بشكل يدوي.

- **الإختبار** (طريقة الأداء والتنفيذ- الظروف- الإجراءات- صيغة التنفيذ).

طريقة الأداء والتنفيذ: بعد تحديد عينة البحث تم توزيع إستبيان السعادة النفسية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط مشاركين في رياضة كرة اليد (ذكور) (14-15) سنة للإجابة على الإستبيان بشكل مباشر وفردي، مع أخذ الوقت الكافي

-الظروف: أجريت الإختبارات في بيئة هادئة داخل متوسطة واصل مصطفى تيارت، في قاعة قسم مخصصة لذلك، وبدون تأثيرات خارجية قد تؤثر على إجابات المفحوصين (تلاميذ السنة الرابعة متوسط).

-الإجراءات: تم توزيع الإستبيان على التلاميذ في ظروف عادية جدا بمساعدة بعض الأساتذة الزملاء في المتوسطة، مع تقديم شرح للإستبيان المقدم إليهم.

-صيغة التنفيذ: صيغة الأسئلة في الإستبيان بشكل مباشر وواضح لتجنب أي غموض، مع التركيز على قياس الجوانب النفسية للفئة المستهدفة.

- **الأسس العلمية للأداة:**

-**الصدق:** إستخدم الباحث ثلاثة أنواع من الصدق، بالطرق الأتية منها: صدق المحتوى: إذ عرض المقياس بصورته الأولية على السادة الخبراء قصد الإطلاع عليه وتحكيمه، حيث تجاوزت نسبة الإتفاق 80% من المحكمين.

-صدق الإتساق الداخلي: وتم التحقق منه وذلك بحساب معامل الإرتباط بيرسون للمقياس، وجاءت نتائجه كالأتي:

الجدول 1: يبين معامل صدق الإتساق الداخلي لمقياس السعادة النفسية.

رقم العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحصائية	العبارة	معامل الارتباط	القيمة
1	0.730*	0.016	22	0.722*	0.018
2	0.921**	0.000	23	0.705*	0.023
3	0.856**	0.002	24	0.853**	0.002
4	0.713*	0.021	25	0.831**	0.003
5	0.835**	0.003	26	0.778**	0.008
6	0.648*	0.043	27	0.693*	0.026
7	0.744*	0.014	28	0.778**	0.008
8	0.912**	0.000	29	0.829**	0.003
9	0.740*	0.014	30	0.877**	0.001
10	0.634*	0.049	31	0.938**	0.000
11	0.634*	0.030	32	0.759*	0.011
12	0.681*	0.011	33	0.721*	0.019
13	0.760*	0.015	34	0.820**	0.004
14	0.738*	0.000	35	0.820**	0.004
15	0.957**	0.025	36	0.700*	0.024
16	0.679*	0.008	37	0.836**	0.003
17	0.779*	0.021	38	0.674*	0.032
18	0.708**	0.021	39	0.639*	0.047
19	0.713*	0.001	40	0.682*	0.030
20	0.860**	0.004	41	0.684*	0.09
21	0.816**	0.008	42	0.668*	0.035

المصدر: من إعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة.

-الثبات: تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ والنتائج موضحة في الجدول الأتي:

الجدول 2: يوضح معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية.

البعد	معامل ألفا كرونباخ	معامل الصدق الذاتي
الاستقلالية	0.867	0.93
تقبل الذات	0.964	0.98
النمو الشخصي	0.962	0.98
العلاقات الايجابية	0.967	0.98
التمكن البيئي	0.947	0.97
الهدف من الحياة	0.905	0.95
المقياس ككل	0.965	0.98

المصدر: من إعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة.

من خلال الجدول أن لكل بعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية كانت بنسبة ثبات عالية من الثبات وبالتالي يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الحالية.

- الأدوات الإحصائية (ذكر للمعادلات المستخدمة والبرامج).

نظرا لطبيعة الدراسة التجريبية تم معالجة البيانات عن طريق الحاسب الآلي بإستخدام برنامج الإحصاء (spss 26)، كما إعتمد الباحث على التقنيات الإحصائية التالية وذلك للحصول على: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط بيرسون لإيجاد ثبات المقياس المستخدم في الدراسة، إختبار T-test لعينتين مرتبطتين ومستقلتين للتحقق من الفرضيات، إختبار كوهين لمعرفة درجة تأثير الوحدات على المتغير التابع.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

نسعى من وراء هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير وحدات تعليمية مقترحة من طرف الباحثين لتنمية السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، تم جمع البيانات من خلال الإستبيان الخاصة بالمقياس لدى عينة البحث الأساسية من متوسطة واصل مصطفى بتيارت، وتم تحليل النتائج بإستخدام الأساليب الإحصائية المعروفة وبالطرق التالية وسوف نعرض التحليل الكمي:

4-2 عرض وتحليل النتائج:

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي نصت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

الجدول 3: يوضح الفروق بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة.

الأبعاد	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t-test	قيمةsig	الدلالة
الاستقلالية	ضابطة	14	3.490	0.2137	1.941	0.063	غير دال
	تجريبية	14	3.305	0.2838			
التمكن البيئي	ضابطة	14	3.275	0.4420	0.197	0.846	غير دال
	تجريبية	14	3.305	0.3610			
النمو الشخصي	ضابطة	14	3.163	0.3402	0.169	0.253	غير دال
	تجريبية	14	3.305	0.3022			
العلاقات الايجابية	ضابطة	14	3.102	0.5322	0.000	1.000	غير دال
	تجريبية	14	3.102	0.5322			
الهدف من الحياة	ضابطة	14	2.715	0.4272	0.133	0.895	غير دال
	تجريبية	14	2.695	0.3958			
تقبل الذات	ضابطة	14	3.296	0.4454	0.162	0.873	غير دال
	تجريبية	14	3.265	0.5736			
الدرجة الكلية	ضابطة	14	3.173	0.2638	0.112	0.912	غير دال
	تجريبية	14	3.162	0.2433			

المصدر: من إعداد الباحثين حسب مخرجات (SPSS).

– التحليل الكيفي: من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول (3) أن قيم غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، مما يؤكد على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية الضابطة في القياس القبلي لجميع أبعاد السعادة النفسية، وعليه تحقق فرضية البحث الأولى.

4-2-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى العينة التجريبية على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

الجدول 4: يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس

	القياس القبلي		القياس البعدي		t-test	قيمة sig	d	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				

مقياس السعادة النفسية	3.162	0.243	3.325	0.133	3.097	0.008	0.915	دال

المصدر: من إعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة.

-التحليل الكيفي: من نتائج الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة كوهين (d) بلغت (0.915) وهي قيمة مرتفعة، وتشير هذه القيمة إلى حجم أثر كبير وواضح على مقياس السعادة النفسية لدى العينة، وهذا معناه أن الوحدات التعليمية القائمة بالألعاب الترويحية قد أحدثت فرقا دالا إحصائيا، تحقق الفرضية الثانية.

4-2-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

والتي جاءت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي على مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

الجدول 5: يوضح الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مقياس السعادة النفسية.

الأبعاد	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t-test	قيمةsig	الدلالة
الاستقلالية	ضابطة	14	3.429	0.199	2.559	0.016	دال
	تجريبية	14	3.338	0.178			
التمكن البيئي	ضابطة	14	3.285	0.375	2.758	0.012	دال
	تجريبية	14	3.525	0.355			
النمو الشخصي	ضابطة	14	3.528	0.340	2.677	0.009	دال
	تجريبية	14	3.163	0.183			
العلاقات الايجابية	ضابطة	14	3.223	0.532	2.341	0.00	دال
	تجريبية	14	0.102	0.423			
الهدف من الحياة	ضابطة	14	3.347	0.410	3.101	0.003	دال
	تجريبية	14	2.705	0.254			
تقبل الذات	ضابطة	14	2.847	0.486	3.050	0.005	دال
	تجريبية	14	3.153	0.256			
الدرجة الكلية	ضابطة	14	3.602	0.240	2.531	0.018	دال
	تجريبية	14	3.325	0.133			

المصدر: من إعداد الباحثين حسب مخرجات (SPSS).

-التحليل الكيفي: من نتائج الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في مقياس السعادة النفسية بلغت 3.325 بإنحراف معياري قدره 0.133، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد وصلت قيمة المتوسط الحسابي إلى 3.139 بإنحراف معياري 0.240، أما قيمة t المحسوبة قدرت ب2.531 بدلالة SIG قدرت ب 0.018 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، مما يؤكد على وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وبالتالي تحقق فرضية البحث الثالثة.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

-4-3-1: مناقشة الفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد، ومن خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (03) يتبين أنه لم تتعرض المجموعتين إلى أي برنامج ترويحي، فكانت النتائج متقاربة إلى حد كبير في مستوى السعادة النفسية، ويعزي الباحث هذا التقارب بين القياسين لعدم ممارستهم للنشاط الرياضي ومختلف الألعاب ذات الطابع الترويحي، هذا ما أكدته نتيجة دراسة (مهدي الحيالي، 2021) أن هناك تقارب في مستوى السعادة النفسية قبل تطبيق أي برنامج تعليمي، كما كشفت دراسة (العنزي حمود، 2017) عن عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزي إلى متغير مستوى الصف على الأداة قبل أي الممارسة لتلك الأنشطة الترويحية، ومنه لا توجد فروق بين العينتين لدى تلاميذ السنة الرابعة المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد، يمكن القول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

-4-3-2: مناقشة الفرضية الثانية: القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح العينة التجريبية على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد، ومن خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (04) والجدير بالذكر أن الألعاب الترويحية تلعب دورا كبيرا في مساعدة الفرد المتعلم على التوافق مع نفسه ومع مجتمعه، وتؤكد العديد من الدراسات على تأثير تلك الألعاب على الحالة النفسية لدى الممارس من خلال حبه للحياة والشعور بالأحاسيس الإيجابية عن الذات وتقبله لنفسه مما يزيد ثقته بنفسه، هذا توافق مع دراسة (الإمام أحمد محمود، 2023)، وإضافة إلى ذلك أكدت الدراسة على تأثير برنامج ألعاب ترويحية ووجود فروق دالة إحصائيا بين القياسية القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، والدور الذي تلعبه الأنشطة الترويحية في التأثير على الحالة النفسية هذا ما أكدته دراسة (العنزي حمود، 2017) على تأثير إرتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى التلاميذ الثانوية، وبالتالي تحقق فرضية البحث الثانية.

-4-3-3: مناقشة الفرضية الثالثة: القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي على مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد، ومن خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (05) وكما هو معروف أن الألعاب الترويحية تلعب دورا كبيرا في مساعدة الفرد المتعلم على التوافق هناك إختلاف بين العينتين في مستوى السعادة النفسية على جميع أبعادها، ويرجع الفرق لصالح العينة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وعلى حسب رأي الباحث يرجع الفرق إلى تأثير الوحدات التعليمية الترويحية على الجانب النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط المنخرطين في فرقها المدرسية، فالترويح يتميز بتحقيق السعادة والتقليل من التوترات النفسية بل

يؤدي إلى الإسترخاء، هذا ما أكدته (هدى ماهر، 2008) على أن الترويح بمختلف أنواعه يستهدف التحرر من الأعباء ويحقق الإنتعاش الجيد، هذه النتيجة توافقت تماما مع دراسة (Bright Bell,2006) على أن البرامج الترويحية تكسب الفرد الرضا والسرور الناتج الممارسة في وقت الفراغ، هذا ما يشعره بالسعادة الشخصية، فالبرامج الترويحية لها تأثير ايجابي ومباشر، تزيد السعادة والرضا عن الذات، هذا ما توافق مع دراسة (محاوشي ريمة)، وعلى حسب نتائج الفرضية يمكن القول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت.

-الإستنتاجات:

مما تقدمت إليه الدراسة لمتغيرات البحث، طبقنا أداة إستبيان تمثلت في مقياس السعادة النفسية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14-15) سنة مشاركين في نشاط كرة اليد للفرق المدرسية، وعليه طبقت الوحدات التعليمية المقترحة والمبنية بمجموعة من الألعاب الترويحية في حصص تعليمية متتالية (عدد الوحدات 10)، وتم معالجة النتائج إحصائيا ببرنامج (spss)، وفي ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح العينة التجريبية على جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي على مقياس السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد.

ومنه تحقق الفرضية العامة وهي أن للوحدات التعليمية المقترحة بالألعاب الترويحية تأثير إيجابي لتنمية السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14-15) سنة.

- الخاتمة:

لقد أصبحت السعادة النفسية مهمة للتلاميذ في الوسط المدرسي خاصة في ظل مختلف الأزمات والمشكلات النفسية التي يعيشها ويمر بها، فهي مصدر إستقراره وهي جزء لا يتجزأ من الصحة العامة، وبالتالي تمثل أحد الجوانب الهامة في حياة تلاميذ التعليم المتوسط، وما تقدمه الرياضة المدرسية في إطار الفرق الرياضية المدرسية فرصا أعرض وأفضل لنمو التلميذ ضمن جماعة الفريق الواحد، هذا ما دفع الباحثين في وضع وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب الترويحية تتماشي هذه الألعاب ومميزات الفئة العمرية (14-15) سنة، والتي توافق مرحلة المراهقة، فالتلميذ يعيش في صرعات داخلية مكبوتة تؤدي به على الإنعزال والتوتر والقلق مما يؤثر على صحته النفسية، فركز الباحثون على وضع تلك الألعاب ذات الطابع الترويحي على عينة مقصودة عددها (28) تلميذا من التلاميذ المشاركين في فريق كرة اليد (ذكور)، مقسمة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عددها (14) تلميذا لكل مجموعة والتعرف على الفروق بين المجموعتين، وتوصلت نتائج الدراسة أن للوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام الألعاب الترويحية تأثير إيجابي على السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14-15) سنة، وفي ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة يوصى الباحثون إعطاء أهمية للرياضة المدرسية لتلاميذ التعليم المتوسط في حل المشاكل النفسية كالتوتر والقلق والإجتماعية كالعزلة والتفرقة، مع ضرورة توجيه الإهتمام من أساتذة ومديري المدارس وأولياء التلاميذ إلى الأنشطة المدرسية الرياضية الخارجية والداخلية لما لها من أثر كبير على الحالة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لتعزيز المشاركة لأكبر عدد ممكن من التلاميذ.

وعلى ضوء هذه النتائج نقترح ما يلي:

ويقترح الباحث تقديم توصيات وتخمينات مستقبلية حسب طبيعة الدراسة:

– تأثير برنامج ترويحي لخفض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

– الألعاب الترويحية ودورها في تنمية الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية الذاتية لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي.

– الرياضة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي (15–16) سنة.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- طارق، محمد بدر الدين. (2014). *الرعاية النفسية للناشئ الرياضي* (ط1). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- رمضان، ياسين. (2008). *علم النفس الرياضي* (ط1). الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- فتحي أحمد هادي، السقاف. (2010). *التدريب العلمي الحديث في كرة اليد التدريب – النظريات–التخطيط* (ط1). الإسكندرية: مؤسسة حوس الدولية.
- محسن، علي عطية. (2009). *البحث العلمي في التربية –مناهجه–أدواته–وسائله الاحصائية* (ط1). الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

المجلّات العلمية:

- العنزي، حمود. (2017، 12، 02). "دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية". *مجلة الحقوق والعلوم الانسانية*، 10 (01)، (186،204).
- محاوشي، ريمة. (2021، 31، 05). "الرفاهية النفسية وعلاقتها بالإتجاه نحو الترويح لدى طالبات الاقامة الجامعية". *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات*، 06 (01)، (313،331).

- الإمام محمود، أحمد (2023، 01، 01). "تأثير برنامج ألعاب ترويحية على التوفق النفسي وتحقيق الذات لذوي الإحتياجات الخاصة". مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، 10 (01)، (153،178).

رسائل الدكتوراه:

- طبوش، توفيق. (2023). *فاعلية الألعاب الرياضية الترويحية في تنمية التفكير الابتكاري وعلاقته بكفاءة الادراك (الحسي –حركي) لدى مبتدئي بعض المدارس الرياضية*. رسالة الدكتوراه، جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.

-Ryff, C, & Singer, B. (2008), know theyself and become what you are; A Eudemonic approach to Psychological Well. Being, Journal of Happiness Studies 14.

-Ryff, Carol, (2014), Psychological well-being, revisited: Advances in the science and practice of Eudemonia, psych other Psychosom, 83, 10.28.

-Kafitha Kalapa, (2013), No physical health without mental health, York Street New York, p292.

-Harasin, k. (2018), Determinants of Physiology well-being, Humanum, Miedzynarodowe Studia Spleczno.Humanistyczne,4 (31), p97.104.

- كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

حذبي محمد، العنتري محمد علي، سعايدية هواري (2025)، تأثير وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الترويحية لتنمية السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14-15) سنة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد ...، العدد ....، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، الصفحات...-..