

دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية

حمود بن محمد ناوي العنزي

أستاذ

جامعة الحدود الشمالية السعودية

ملخص البحث:

هدف هذا البحث إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تصميم استبانة خاصة مكونة من (20) عبارة تم توزيعها على عينة عشوائية مكونة من (240) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر، وبعد تحليل البيانات أظهرت نتائج الدراسة 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. الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية، الرفاهية النفسية.

The Role of Recreational Activities on the psychological well-being of the Secondary Classes Students in Arar Schools at Saudi Arabia

Abstract:

This study was aimed to identify the role of the recreational activities in the psychosocial well-being of the secondary classes students in secondary schools at Arar in Saudi Arabia. This research applied the descriptive analytical approach, using a questionnaire consist (20) items. The study sample included (240) male randomly selected from secondary schools at Arar in Saudi Arabia. The study found several results: results showed (high) effect of recreational activities in the psychosocial well-being among students in the secondary class in the schools of Arar in Saudi Arabia. The results also showed no statistically significant due to a different classes in the role of recreational activities in the psychosocial well-being among students in the secondary classes at Arar schools in Saudi Arabia on the instrument as a whole.

Keywords: recreational activities, psychosocial well-being.

خلفية الدراسة وإطارها النظري:

مقدمة:

يشهد الوقت الحاضر اهتماماً كبيراً بالأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى العالم، حيث لم تعد مقصورة على مجتمع دون غيره، بل أصبحت ممارستها متاحة للجميع عبر برامج الترويج الرياضي المتعددة الرسمية وغير الرسمية، والتي تشمل ما يعرف ببرامج الرياضة للجميع. والأنشطة الترويحية كأحد أنواع هذه الأنشطة تعد جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي وأهدافه في كل المجتمعات، وذلك لدورها الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل عام فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات النفسية والشخصية عند الممارسين لهذه الأنشطة، وذلك لتمييزها بالحركة والنشاط البدني والنفسي والاستمتاع، وهي وسيلة من الوسائل المهمة في التفرغ من الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للفرد الخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركه العقلية والانفعالية والاجتماعية، ووضع اللبنة الأولى للشخصية، كما إنها تسهم في تربية الطلبة باعتبارها نظاماً تربوياً له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال أنشطة الترويج المختارة كوسيط تربوي متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة، تؤثر على الطالب وتكسبه اتجاهات توكيماً وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وتنمي نواحي النقص لديه، فإذا فقد الطالب قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فإن الأنشطة الترويحية تعوضه عن هذا النقص، من خلال شعوره بإمكاناته أثناء الممارسة (الزبون والفاضلي، 2016).

فالأنشطة الترويحية (Sports Recreational) تعد من أبرز الوسائل الترويحية البدنية والنفسية، التي تساعد على تحقيق حياة متوازنة، وبشكل خاص عندما يصبح النشاط الرياضي نشاطاً ترويحياً يستثمره الطالب في وقت فراغه، بما يعود عليه بالصحة البدنية والشعور بالسعادة النفسية والانسجام الاجتماعي، وتمثل التأثيرات الإيجابية لهذه الأنشطة في الشعور بالرفاه والسعادة والاستقرار العاطفي، والتوافق النفسي، وتحقيق الذات، ونمو الشخصية، وتوطيد العلاقات الاجتماعية السليمة، والصدقات، والتوجه للحياة وأداء الواجبات بشكل أفضل (Agnieszka Rack، 2014). ويرى كاترين دودقن (Katrin، 2016) وجود دور إيجابي لممارسة الرياضة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية (Being - Well Psychological) والصحة البدنية، وخفض القلق التوتر، وتحسين المزاج العام، وأكد على أن الأهمية البدنية لممارسة الرياضة الترويحية لا تقل عن أهميتها النفسية في تحقيق الاسترخاء النفسي، وزيادة التواصل الاجتماعي، وتعزيز الرعاية الذاتية.

كما يرى مايكل أرجايل (Argyle Michel 1997)، نقلاً عن (المنشاي، 2011): أنه يمكن فهم العلاقة بين مفهومي الترويج الرياضي والرفاهية النفسية من خلال وصفهما انعكاساً لدرجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، أو بوصفهما انعكاسات لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، والشعور بالسعادة وجودة الحياة، إلا أنه عند الحديث عن الرفاهية النفسية والترويج

ينبغي الأخذ بعين الاعتبار أن كلا المفهومين يتضمنان الشعور بالسعادة النفسية، والاستمتاع والشعور بالبهجة والصحة النفسية والبدنية بشكل عام.

وفي السياق ذاته تؤكد (خرنوب، 2016) على وجود تشابه بين مفهومي الرفاهية النفسية والترويج الرياضي من حيث الأهداف المنشودة، فالرفاهية والترويج واللعب والتسلية كلها تدور حول إدخال البهجة والسعادة على النفس والبدن من خلال ممارسة نشاط بدني أو فكري بعيداً عن الأمور الجادة، إذ يتمثل الترويج في كل نشاط يمارسه الفرد في أوقات فراغه، بهدف أن ينمي، أو يدعم، ويزيد، ويضيف إلى قدراته واستعداداته المختلفة سواء كانت جسمية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية، وإن ما يحققه الفرد من خلال ممارسة النشاط الترويحي يعد بمثابة رفاهية نفسية وسعادة ذاتية، وتفرغ كل الشحنات السالبة، والتخلص من التوتر والضغوطات المختلفة، وبالتالي اكتساب التأثيرات النفسية الإيجابية، والقدرة على اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة كالثقة بالنفس والتحكم فيها، وتحقيق الاتزان العاطفي بفضل ما تتيحه الأنشطة الترويحية من فرص المتعة والسعادة وإتاحة أجواء التعبير عن المكنونات النفسية الداخلية.

وقد يقصد بالترويج: نشاط هادف وممتع يمارس اختيارياً بدافعية ذاتية وبوسائل وأشكال مختلفة، يبعث في الممارسين شعوراً بالسعادة النفسية، والسلامة البدنية، ويعيد نشاطهم الذي فقدوه في أداء العمل، ويطرد السأم والملل والقلق الناشئ عن الفراغ، وهناك من اختصره بإدخال السرور والبهجة والسعادة على النفس والبدن، وعلى كل حال فالترويج أو الترفيه أو اللعب أو الاستجمام يقوم على محور أساسي يتمثل في تحقيق الرفاهية النفسية، فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر النفسية التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية، تتمثل في الإنجاز والابتكار والشعور بالسعادة النفسية، فالترويج والترفيه مطلوب في حياة الفرد لتوافقه مع طبيعة النفس البشرية السوية لتلبية بعض حاجاتها وتحقيق سلامتها النفسية والبدنية، كما إن الترويج والترفيه إحدى الوسائل التربوية الفاعلة في بناء شخصية الطالب وسلامتها النفسية والعقلية والبدنية والاجتماعية (Barwais, 2011).

فالترويج والترفيه يهدفان إلى مساعدة الفرد الوصول إلى خبرات ترويحية يتم ممارستها في أوقات الفراغ، لتجديد طاقاتهم النفسية والبدنية والعقلية، فهما يشملان أوجه النشاط المقبولة تربوياً واجتماعياً، يتم المشاركة بها وفقاً لرغبة الفرد نفسه، بغرض الترويج عن النفس والشعور بالبهجة والإقبال على الحياة وتحقيق الرفاهية النفسية (أبو عراد، 2008).

وعند الحديث عن الرفاهية النفسية فإننا نجد أن الشعور بها والتعبير عنها تختلف من شخص إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر الرفاهية النفسية من شخص إلى آخر، لذا فقد تعددت تعريفات الرفاهية النفسية، فيعرفها مايكل أرجايل (1997) « بأنها شعور بالرضا عن الحياة وطمأنينة النفس وتحقيق أو تقدير الذات. بينما ترى الجندي (2009:26) بأن الرفاهية النفسية حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية، ووجود أهداف محددة، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المني، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الأسري، والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء. بينما يرى كونزالز (Gonzalez et al, 2007) أن الرفاهية النفسية أحد مكونات جودة الحياة (Well Psychological).

—Life of quality of AComponent As Being).

وبعد استعراض ما سبق يمكن التوصل إلى أن الترويح والترفيه مصطلح نفسي وبدني واجتماعي وثقافي، ووسيلة تربوية لتجديد نشاط الفرد وحيوته، وإشباع حاجاته ورغباته الجسمية والنفسية والعقلية بممارسة بعض الأنشطة الترويحية الاختيارية المختلفة الأشكال والأنواع، إلا أن مفهوم الرفاهية النفسية (Being – Well Psychological) يعد مفهوماً محورياً رئيساً من مفاهيم علم النفس الإيجابي، لما له من مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات، وسعي الجميع إلى الرفاهية النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة، لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات وتحقيقها، والتمتع بمشاعر الرفاهية النفسية، وعلى الرغم من ذلك فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة الخوض في المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية، مثل: القلق، والاكتئاب، والضغط النفسي، والانطوائية، والتشاؤم، وغير ذلك الأكثر تناولاً في بحوثهم ودراساتهم النفسية، علماً بأن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة سعيدة يشعر فيها بالسعادة (سرميني، 2014).

وتعد دراسات ريف (Ryff) منذ عام (1995 – 2008) عن الرفاهية النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت هذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه، حيث وضعت تلك الدراسات نموذجاً للعوامل الستة للرفاهية النفسية، وهي: (الاستقلال الذاتي، والتمكين البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات)، وبني ريف (Ryff) هذا التصور النظري على أساس النظريات والآراء المختلفة في مجال الشخصية، وهي: (النمو الشخصي (Erikson) development personal)، وميول الحياة (Buhler) tendencies Life، والعمليات الشخصية Pro- Personality of cesses (Neugarten)، والنضج (Allport) Maturity، والوظائف الكاملة للشخص Per- Functioning Fully (son (Rogers)، وتحقيق الذات (Maslow) actualization Self)، والفردية (Jung) Individuations (2007, Dierendonck). وعليه، يمكن القول: أن الترويح والترفيه مفهومان متقاربان يحملان بعض الدلالات الثقافية والاجتماعية والنفسية والمعرفية والتربوية، لأن الأنشطة الترويحية المتنوعة تعود على شخصية الفرد بالمتعة والشعور بالسعادة النفسية والبدنية، وتخرجها من دائرة العمل الروتيني الذي يجب القيام به، شرط أن تكون هذه الأنشطة بما يحقق الشعور بالسعادة النفسية والترويح، وتكسب الفرد خبرات ومعارف لا تقل أهمية عن الأعمال الجادة التي يقوم بها.

ولأن أدبيات البحث في الترويح الرياضي وتأثيره أو دوره في الرفاهية النفسية ما زالت قليلة، ولم تقدم مفهوماً واضحاً ومحددًا تهتم به الدراسات السيكلوجية والتربوية، فإن البحث الحالي يسعى للتعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر وفق الثقافة والبيئة السعودية، ومعرفة مكوناتها وأبعادها وقياسها لدى الطلبة الدراسات السابقة:

وبعد مراجعة الأدبيات السابقة، وقف الباحث على عدد من الدراسات التي عنت بالموضوع من زوايا متعددة، ومن تلك الدراسات:

دراسة جونج وغيل (Chung and Gale, 2006) التي حاولت الكشف عن مستوى تأثير الفروق الثقافية في الرفاهية النفسية لدى

عينة من الطلاب الكوريين والأوروبيين والأمريكيين، تكونت العينة من (437) طالباً كورياً، و (375) طالباً أوروبياً وأمريكياً، طبق الباحث مقياس تقدير الذات ومقياس المزاج الاكتئابي كمؤشرات للرفاهية النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لصالح الطلاب الأوروبيين والأمريكيين حيث يمتلكون ثقة أعلى وتفاعل اجتماعي واندماج مع الآخرين، بينما كان الكوريون أقل ثقة بأنفسهم، إلا أن مؤشرات كانت أعلى لدى الطلاب الأوروبيين والأمريكيين.

وأجرى كوك (Cook, 2006) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة في بريطانيا، وطبق الباحث مقياس الرفاهية النفسية على عينة مكونة من (4699) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لديهم، وارتفاع مستوى القلق والإجهاد والاكتئاب نتيجة وجودهم في مجتمع جامعي جديد. وهدفت دراسة أبوت (Abbot, 2006) إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس ريف للرفاهية النفسية لدى عينة من النساء البريطانيات، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأبعاد المكونة للمقياس والدرجة الكلية، وكذلك للأبعاد ببعضها، وتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق التنبؤي للصحة النفسية للعينة، بالإضافة إلى تحقق شروط حسن المطابقة للنموذج سداسي الأبعاد باستخدام التحليل العاملي التوكيدي.

وفي دراسة لاينلي (Linley, 2009) التي هدفت إلى التعرف على البناء العاملي لمقياس الرفاهية النفسية (العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، القبول الذاتي، الهدف من الحياة، والنمو الشخصي)، وتكونت عينة الدراسة من (2593) فرداً بريطانياً ومن أعمار مختلفة، وطبق الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المؤثرات السلبية والإيجابية ومقياس الرفاهية النفسية لريف، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين هذه العوامل والرضا عن الحياة والمؤثرات الإيجابية، بينما كان هذا الارتباط سالباً مع المؤثرات السلبية للحياة.

وأجرت أمسية الجندي (2009) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى تأثير ممارسة الطلبة للأنشطة الترويحية في السعادة النفسية للطلبة، طبقت الدراسة على عينة من الطلبة من مدارس الإسكندرية مكونة من (555) طالباً وطالبة، ولتحقيق هدف الدراسة طبقت الباحثة استبانة مكونة من (40) فقرة تقيس وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير للأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلبة في رفاهيتهم النفسية ومستوى شعورهم بالبهجة والسعادة واحترام الذات وتقبل الآخرين، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة النفسية: (أنشطة الفراغ، الصحة النفسية والبدنية، العلاقات الاجتماعية، احترام الذات) ولصالح الإناث.

وبحث فرناندز (Frenandz, 2010) الخصائص السيكومترية لمقياس ريف للرفاهية النفسية لدى المراهقين البرتغاليين، وتكونت العينة من (1963) مراهقاً بالمرحلة الثانوية والجامعية، وطبق الباحث عليهم مقياس ريف للرفاهية النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة تمتع النسخة البرتغالية من المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي، وكذلك صدق نموذج ريف للرفاهية النفسية في البيئة البرتغالية.

وأما نيغوفان (Negovan, 2010) فقد تناول أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (499) طالباً وطالبة جامعية من كلية العلوم التربوية في جامعة الكويت، طبق الباحث مقياس ريف للرفاهية النفسية

الشخصية، وأظهرت نتائج الدراسة تمتع مقياس ريف بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي والصدق المرتبط بالمدك من خلال بعض المؤشرات للرفاهية النفسية الشخصية لدى الطلاب، وكذلك الصدق البنائي حيث حقق النموذج سداسي العوامل شروط حسن مطابقة مقبولة.

وسعت دراسة يونس (2011) إلى التعرف على تأثير ممارسة الرياضة الترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالجزائر، تكونت عينة الدراسة من (135) طالباً تم اختيارها عشوائياً، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج المقارن وذلك بمقارنة نتائج المقياس المطبق على الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والسعادة بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين ولصالح الطلاب الممارسين.

أما دراسة أبوهاشم (2011) فقد حاولت تعرف مدى وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية التي طبقت على عينة مكونة من (405) طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق، منهم (109) طالب و (296) طالبة طبق عليهم مقياس السعادة النفسية وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية : الاستقلال الذاتي - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات.

وأجرى بركات (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير جنس الفرد والمرحلة التعليمية لطلبة المرحلة الثانوية وإلى معرفة الفروق في آراء الطلبة وفقاً لمتغيرات معينة: الجنس، المرحلة الدراسية. وتكونت عينة الدراسة من (150) طالب وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، حيث أظهرت النتائج عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية تعود لأثر المرحلة الدراسية بجميع مجالات الدراسة. وأوصى الباحث في تفعيل الأنشطة الترويحية بمدارس التربية والتعليم.

أما دراسة حادقي (2014) فقد هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدارس ولاية الوادي بالجزائر، تكونت عينة الدراسة من (80) طالباً، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة النشاط الترويحي يسهم في التخلص من الضغوط النفسية، وتسهم في زيادة شعور الطلبة بالسعادة والراحة النفسية وإقامة علاقات الصداقة مع الآخرين، واحترام وتقبل الغير.

وهدف دراسة الصياح (2014) إلى التعرف على دور الأنشطة الرياضية والترويحية بالحد من العنف الجامعي لطلبة جامعة اليرموك من وجهة نظره، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وبلغت عينة الدراسة (510) طالب وطالبة يمثلون مختلف كليات جامعة اليرموك. وأظهرت نتائج الدراسة بأن هناك تأثير إيجابي للأنشطة الرياضية والترويحية بالحد من العنف الجامعي لطلبة جامعة اليرموك، وكما أظهرت الدراسة وجود اختلافات بين إجابات أفراد العينة عن المجال الأكاديمي تعود لمتغير الكلية ولصالح الكليات الإنسانية. وأوصى الباحث بضرورة توفير المنشآت لرياضية الداخلية والخارجية بالجامعة، وبأن تزود بأجهزة ومعدات وفتح المجال أمام الطلبة لممارسة الأنشطة ووقت الفراغ.

وحاول الزبون والقاضي (2016) في دراسته التعرف على دور النشاط البدني الترويحي الموجه في الحد من الضغوط النفسية

لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس البادية الشمالية بالأردن، اختار الباحثان عينة قصدية تكونت من (99) طالباً وطالبة، ولأغراض الدراسة قام الباحثان بتصميم الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتكونت من (20) فقرة، وبعد جمع البيانات وتفريغها تمت معالجتها باستخدام أساليب التحليل الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك دور إيجابي للنشاط الرياضي الترويحي في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية، فضلاً عن عدم وجود فروق تُعزى إلى متغير النوع الاجتماعي، وفي ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة أوصى الباحثان بعدد من التوصيات.

أما دراسة كاترين دودق (Dudgeon Katrin, 2016) فقد هدفت إلى فحص العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية، طبقت الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية والبالغة (150) طالباً وطالبة، ولأغراض الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية لدى الطلبة، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة تعزى إلى جنس الطالب.

ومما تقدم تبين أهمية الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت بالدراسة متغيرات البحث سواء من خلال المنهجية المتبعة، أو من حيث الأهداف، وأدوات البحث، أو من حيث النتائج، وتتشابه الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تناولها لموضوع الرفاهية النفسية والترويح الرياضي، وقد استفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في تصميم أداة الدراسة، مع الأخذ بعين الاعتبار ملاءمة أسلوب صياغة العبارات للخلفية الاجتماعية والنفسية والثقافية لمجتمع الدراسة، كما استفادت من هذه الدراسات في الخلفية النظرية التي قامت عليها، ومنهجيتها، ومناقشة النتائج، وتنفرد الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في محاولتها التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. حيث لا توجد دراسة تناولت موضوع دور الترويح الرياضي على الرفاهية النفسية في المملكة العربية السعودية بشكل عام- على حد علم الباحث- والبيئة الشمالية ممثلة بمدينة عرعر بشكل خاص من المملكة العربية السعودية. مشكلة الدراسة:

تعد ممارسة الأنشطة الترويحية إحدى العوامل المهمة التي تحدد نجاح الفرد ورفاهيته النفسية، وقد كشفت بعض تلك البحوث عن وجود علاقة بين الأنشطة الترويحية والرفاهية النفسية لدى طلبة المدارس والجامعات كدراسة (زانغ، 2002, Zhang ؛ ريف، 1995, 2008, Ryff؛ يوسكال، 2006, Uskul، المنشاوي، 2011 ، وسرميني، 2014).

وعليه، فإن إدراك الطلبة لأهمية دور الأنشطة الترويحية ينعكس إيجاباً على مستوى رفاهيتهم النفسية وشعورهم بالبهجة والسعادة والتخلص من الروتين، حيث تعد ظروف الحياة اليومية التي يمر بها أفراد أي مجتمع بما فيها من ضغوطات نفسية واقتصادية واجتماعية قد تؤثر سلباً على استقرارهم النفسي والاجتماعي والفكري، مما يشكل تحدياً للمؤسسات التربوية وللباحثين على حد سواء وهذا بدوره يدفعهم نحو العمل على التقليل من هذه التأثيرات، لتحقيق مستوى معين من الرفاهية النفسية يساعد الطلبة على الشعور باستقرار شخصياتهم والتمتع بعلاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين.

وقد اهتم العديد من الباحثين عالمياً وعربياً بموضوع الأنشطة الترويحية وما تحققه من ترفيه وتجديد للطاقات، إلا أن معظم

هذه الدراسات تناولت الترويج الرياضي من حيث علاقته مع متغيرات نفسية أو شخصية، كمفهوم الذات والضغط النفسية وتنمية بعض مهارات التفكير أو التحصيل ، وتبين للباحث أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت دور أو تأثير الأنشطة الترويجية في الرفاهية النفسية خاصة على المستوى المحلي. وعليه، رأى الباحث اختيار مفهوم الترويج الرياضي للتعرف على دوره في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر كونهم يشكلون فئة مهمة لبيئة منطقة الحدود الشمالية من المملكة العربية السعودية، ويمثلون نموذجاً متعلماً بحاجة إلى ممارسة الأنشطة الترويجية لتحقيق الشعور بالرفاهية النفسية وذلك من خلال الاعتماد على العديد من الأطروا والآراء النظرية ذات الصلة بهذا المجال، وعلى بعض المقاييس الأجنبية والعربية.

ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤالين الآتيين:

ما دور الأنشطة الترويجية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر؟
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في دور الأنشطة الترويجية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر تبعاً لمتغير الصف؟

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة الترويجية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس عرعر بالمملكة العربية السعودية، والتعرف ما إذا كانت هناك فروق في دور الأنشطة الترويجية في الرفاهية النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير مستوى الصف الدراسي.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذا البحث من أهمية موضوع الأنشطة الترويجية الذي أصبح في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من الدراسات والبحوث، إذ يمكن اعتبار هذه الدراسة في موضوعها من الدراسات العربية الحديثة تكسيها أهمية خاصة، فهي من حيث الموضوع مرتبطة بمستوى إدراك طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية لأهمية ممارسة الأنشطة الترويجية المختلفة في تحسين مستوى رفاهيتهم وسعادتهم النفسية وتقديرهم لذاتهم وقدراتهم، يضاف إلى ذلك أنها تقدم توصيفاً للمشكلة استناداً إلى البيانات التي تم جمعها، وتقدم حلولاً بحسب ما أظهرته النتائج لإفادة الطلاب والمعلمين والعملية التربوية منها.

وأما من الناحية العملية، فتكمن أهمية هذا البحث في الاستفادة بما تسفر عنه النتائج في المجال التربوي والتعليمي والرياضي والاجتماعي والنفسي من خلال توجيه القائمين على العملية التربوية والتعليمية نحو العمل على تنمية مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة ووضعها ضمن البرامج التعليمية، وتنظيم برامج ترويجية وترفيهية متنوعة للطلبة، لمساعدتهم على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية والشعور بالبهجة والسعادة في حياتهم.

يضاف إلى ما سبق، فقد قدمت الدراسة مقياساً لقياس مستوى تأثير الأنشطة الترويجية في الرفاهية النفسية بأبعادها المختلفة لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، والذي تم إعداد من قبل الباحث، وذلك من خلال الاطلاع والمراجعة للأطر النظرية في هذا المجال، ولمقاييس الرفاهية النفسية الأجنبية والمعرية المختلفة، ومن أبرزها مقياس ريف (Ryff, 1995).

مصطلحات الدراسة:

- الأنشطة الترويحية (Activities Recreational): هو عبارة عن أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية تهدف إلى مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية أثناء وقت الفراغ (Experiences Leisure) تساعد على تجديد الروح واستعادة الطاقة البشرية، وتشمل جميع أوجه النشاط البناء والمقبولة اجتماعياً والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ، ويتم اختيارها والاشتراك بها وفقاً لإرادة الفرد بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة والسعادة النفسية من المشاركة ذاتها (أبوعراد، 2008).

- الرفاهية النفسية (Being - Well Psychological): وتشير إلى بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم، ونوعية حياتهم (Ryff, 1997). وحددها ريف (Ryff, 1997) كما ورد في (خرنوب، 2016) بخمسة عوامل للأداء الإيجابي، هي: (الاستقلال الذاتي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات). ويمكن تعريفها إجرائياً على أنها مجموعة الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في الدراسة.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالحدود التالية:

الحدود المكانية: المدارس الثانوية التابعة لمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية.

الحدود البشرية: طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: الفصل الثاني من العام الدراسي 1438 هـ.

منهجية البحث:

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، الذي يركز على وصف الظاهرة وتحليلها وتفسيرها، للوصول إلى الاستنتاجات العلمية الصحيحة، والمنهج الوصفي يحقق للباحث فهماً أفضل للظاهرة المدروسة، حيث أن هذا المنهج يستخدم عادة مع الدراسات التي تهدف إلى وصف الظاهرة من خلال جمع البيانات وتحليلها واستكشاف وتفسير العلاقة بين متغيرات الدراسة (Bevin, 1999) والخروج بنتائج واقعية، وتقديم التوصيات المنبثقة عن النتائج.

مجتمع الدراسة والعينة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية (الأول الثانوي، الثاني الثانوي، الثالث الثانوي) في المدارس الثانوية بمدينة عرعر، والبالغ عددهم حسب إحصائيات إدارة التعليم لمدينة عرعر لعام 1437 هـ - 1438 هـ (2385) طالباً موزعين على (15) مدرسة ثانوية في مدينة عرعر. وجرى تقسيم المدارس الثانوية في مدينة عرعر إلى أربعة جهات، هي (شمال، جنوب، شرق، غرب)، واشتملت عينة الدراسة على عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانوية تم اختيارها من الجهات الأربعة بواقع (60) طالباً من كل جهة، وبلغ إجمالي العينة (240) طالباً وبنسبة (10%) من مجتمع الدراسة الأصلي، موزعين بالتساوي على الصفوف الثانوية الثلاثة، وبواقع (80) طالباً من كل صف.

أداة الدراسة:

بعد مراجعة الدراسات السابقة ومعرفة الأدوات التي استعانت بها لتحقيق أهدافها، لم يقف الباحث على أداة يمكن تطبيقها على هذه الدراسة دون إجراء تعديل عليها يجعلها متوافقة مع أهداف الدراسة، ونظراً لعدم توفر أداة قياس تشمل أبعاد الترويج الرياضي والرفاهية، قام الباحث بتصميم أداة تعكس أهداف الدراسة الحالية وطبيعة ومواصفات مجتمع الدراسة، وذلك لقياس دور تأثير الأنشطة الترويجية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر، مع الأخذ بعين الاعتبار ملائمة أسلوب صياغة العبارات للخلفية الاجتماعية والنفسية والثقافية لمجتمع الدراسة، وقد تم بناء الاستبانة وفق الخطوات التالية:

تحديد متغيرات الترويج الرياضي والرفاهية النفسية وصياغة عباراتها في ضوء بعض المقاييس السابقة. الاستفادة من الأطر النظرية والدراسات السابقة، ومراجعة الأدبيات المختلفة، كالكتب والمراجع والتعاريف الخاصة بالترويج والرفاهية النفسية ومظاهرها.

كتابة وصياغة العبارات بصورتها الأولية والتي بلغت (28) عبارة.

جرى عرض العبارات المقترحة على (7) محكمين من الأساتذة المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والرياضية، للتأكد من مناسبة العبارات لمجالات الاستبانة ودقة صياغتها، ووضوحها، بالإضافة إلى حذف أو تعديل أو إضافة بعض العبارات.

بناءً على ملاحظة المحكمين وتوصياتهم، أُجريت التعديلات بحذف بعض العبارات وتعديل بعضها، لتصبح (20) عبارة موزعة على أربعة مجالات، حيث تم استبقاء الفقرات التي حازت على نسبة عالية من موافقة المحكمين تراوحت ما بين (80%-100%) من نسبة الإجماع المئوية. تكونت الاستبانة بصورتها النهائية من (20) عبارة توزعت على مجالات الرفاهية النفسية الأربعة بواقع (5) فقرات لكل مجال: (التقدير الإيجابي للذات، العلاقات الاجتماعية، الصحة النفسية والبدنية، السعادة النفسية).

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي وذلك للإجابة على فقرات الاستبانة، حيث تعطى الدرجة (1) لعبارة لا تنطبق أبداً، ودرجة (2) تنطبق نادراً، ودرجة (3) تنطبق أحياناً، ودرجة (4) تنطبق غالباً، ودرجة (5) تنطبق دائماً. كما اعتمد الباحث المقياس التصنيفي التالي لوصف قيم المتوسطات الحسابية التي توصلت إليها الدراسة:

إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي أقل من (2.33) يكون المستوى منخفض.

إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي (2.33- أقل 3.67) يكون المستوى متوسط.

إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي أكبر من (3.67) يكون المستوى مرتفع.

الجدول رقم (1)

يوضح توزيع العبارات على مجالات مقياس الرفاهية النفسية

العوامل	أرقام الفقرات
التقدير الإيجابي للذات	1+3+5+10+15
العلاقات الاجتماعية	8+11+17+18+20
الصحة البدنية	4+6+13+16+19
السعادة النفسية	2+7+9+12+14

صدق وثبات أداة الدراسة:

للتحقق من صدق أداة الدراسة وملائمة عباراتها لمجالاتها، تم عرضها على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في المجال التربوي والنفسي والرياضي والبالغ عددهم (7) محكمين، وذلك للاسترشاد بملاحظاتهم، وإبداء آرائهم في عبارات ومجالات الاستبانة من حيث مدى مناسبة وانتماء كل عبارة من عبارات البعد للبعد الذي تضمنها، ومدى سلامة الصياغة اللغوية ووضوحها، وتبعاً لذلك تم الأخذ بملاحظاتهم وإعادة صياغة بعض العبارات واستبعاد وإضافة عبارات جديدة، حيث تكونت الاستبانة بصورتها النهائية من (20) عبارة عكست دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية من خلال استجابة أفراد عين الدراسة لمقياس ليكرت الخماسي عبر وضع دائرة للاستجابة المتوافقة لوجهة نظر المستجيب والمتردد من (1-5). وللتحقق من ثبات الأداة تم حساب ثبات الأداة بمعامل ألفا كرونباخ (Alpha s'Cronbach) الذي بلغ (0.885)، مما أكد أن عبارات ومجالات الاستبانة تتمتع بثبات عالٍ. والجدول رقم (2) يوضح نتائج الثبات.

جدول رقم (2)

نتائج ثبات أبعاد الدراسة بأسلوب ألفا كرونباخ (Alpha s'Cronbach)

الرفاهية النفسية		
المتغير	عدد الفقرات	قيمة معامل الفا
التقدير الإيجابي للذات	5	0.885
العلاقات الاجتماعية	5	0.879
الصحة البدنية	5	0.887
السعادة النفسية	5	0.890
الاستبيان ككل	20	0.885

يبين الجدول رقم (2) أن مجالات الاستبانة ككل تتمتع بقيم اتساق داخلي بدرجة عالية حيث بلغت الدرجة الكلية للاستبانة (0.885)، وتراوحت قيم الثبات لمتغيرات الرفاهية النفسية ما بين (0.879 - 0.890)، وتعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة وتشير إلى قيم ثبات مناسبة.

متغيرات الدراسة:

تشمل هذه الدراسة على عدد من المتغيرات، هي:

المتغير المستقل: مستوى الصف وله ثلاث مستويات: (أول ثانوي، ثاني ثانوي، ثالث ثانوي).

المتغير التابع: تقديرات أفراد عينة الدراسة حول دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر.

المعالجات الإحصائية:

لتحليل البيانات، قام الباحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الذي يستخدم في معالجة البيانات واستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة الدراسة المرتبطة بمدى إدراكهم لدور الأنشطة الترويحية في رفاهيتهم النفسية بمجالاتها المختلفة، إضافة إلى حساب معامل ثبات أداة الدراسة بمعامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتحقق من ثبات الاستبانة المستخدمة، وتم أيضاً تطبيق اختبار تحليل التباين

الأحادي (ANOVA Way -One) للتحقق ما إذا كانت هناك فروق بين الطلبة وفق مستوى الصف، وسيتم تطبيق اختبار شيفيه (Test 'Scheffe) في حال وجدت فروق في متغير الصف الدراسي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض وتحليل النتائج:

جرى عرض نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها ومناقشتها، وفقاً لأسئلة الدراسة، كما يلي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: ما دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر بالسعودية؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجداول التالية توضح ذلك: جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات لدور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة دور الترويح في الرفاهية النفسية
4	1	التقدير الإيجابي للذات	3.824	0.897	مرتفعة
2	2	العلاقات الاجتماعية	3.854	1.20	مرتفعة
1	3	الصحة البدنية	3.886	1.128	مرتفعة
3	4	السعادة النفسية	3.836	0.95	مرتفعة
		الرفاهية النفسية ككل	3.85	0.97	مرتفعة

يتضح من الجدول رقم (3) قيمة المتوسطات الحسابية لدور الأنشطة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية كما يراها الطلاب، حيث جاء محور (الصحة البدنية) بالمرتبة الأولى، وحصل على متوسط حسابي بلغ (3.886) وبدرجة تقدير مرتفعة، يليها محور العلاقات الاجتماعية بمتوسط حسابي بلغ (3.854) وبدرجة تقدير مرتفعة، تليها في المرتبة الثالثة محور السعادة النفسية بمتوسط حسابي بلغ (3.836) وبدرجة تقدير مرتفعة، بينما جاء محور التقدير الإيجابي للذات في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.824) إلا أنه جاء في بدرجة مرتفعة من التقدير، أما الدرجة الكلية لاستجابات أفراد الدراسة حصلت على درجة تقدير مرتفعة، وبمتوسط حسابي بلغ (3.85).

الجدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	بصفة عامة تشعرني الأنشطة الترويحية بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي.	4.00	0.82	11
2	أشعر بالسعادة نحو أمور الحياة أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية.	3.51	1.13	16
3	أشعر بالسعادة نحو أمور الحياة أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية.	3.16	1.29	18

4	تساعدني الأنشطة الترويحية على التغيير من سلوكي وطريقة تفكيري في إنجاز الأعمال.	3.28	0.99	13
5	تساعد ممارستي للأنشطة الرياضية والترويحية على احترام الذات.	2.94	1.12	20
6	ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية تحد من حدوث الأمراض لدى الممارسين.	4.10	1.12	7
7	أرى أن الأنشطة الترويحية فرصة لأقضي أوقات الفراغ بما يمتعني ويسعدني.	3.62	1.15	14
8	تربطني بالآخرين علاقة إيجابية وودية مخلصة أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية.	4.04	1.10	10
9	أشعر بالمتعة والسعادة والبهجة عند ممارسة الأنشطة الترويحية.	4.31	0.70	4
10	أحس بالراحة والاسترخاء أثناء وبعد ممارستي للأنشطة الترويحية.	4.64	0.55	1
11	أتعامل مع الآخرين أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية بمحبة وتسامح.	4.10	1.20	7
12	أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية أشعر أنني محبوب لدى زملائي.	3.96	1.01	12
13	أفضل ممارسة الأنشطة الترويحية على الأنشطة التي توسع من معارفي وخبراتي.	3.50	1.34	17
14	أحس بالمتعة وراحة البال أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية.	4.10	0.76	7
15	تمدني الأنشطة الترويحية بالرضا عن نفسي.	3.09	1.20	19
16	ترفع ممارستي للأنشطة الترويحية من روعي المعنوية وثقتي بقدراتي.	4.30	1.10	5
17	أشعر أنني أكثر اتزاناً انفعالياً خلال ممارستي للأنشطة الترويحية.	4.13	1.02	6
18	يتسم سلوكي أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية بالتسامح والعفو والرضا مع الآخرين.	4.33	1.32	3
19	تساهم الأنشطة الترويحية في استثمار وقت الفراغ لدى الممارسين بشكل ايجابي.	3.58	1.09	15
20	أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي المحيطين بي أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية.	4.34	1.39	2
	الأداة ككل	3.85	0.969	-

يبين الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لكل عبارة من العبارات، ويلاحظ أن المتوسط الحسابي الكلي بلغ (3.85) بانحراف معياري (0.969)، وتدل هذه النتائج على أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية في عرعر (مرتفعة). وبعد النظر في قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات أداة الدراسة تبين أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة تراوحت بين (2.944.64 -)، حيث جاءت العبارة (10) (أحس بالراحة والاسترخاء أثناء وبعد ممارستي للأنشطة الترويحية) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.64)، وجاءت العبارة (20) (أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي المحيطين بي أثناء

ممارستي للأنشطة الترويحية) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.34)، وجاءت العبارة (18) (يتسم سلوكي أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية بالتسامح والعفو والرضا مع الآخرين) في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.33)، وجاءت العبارة (9) (أشعر بالمتعة والسعادة والبهجة عند ممارسة الأنشطة الترويحية) في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (4.31) أما العبارة (16) (ترفع ممارستي للأنشطة الترويحية من روعي المعنوية وثقتي بقدراتي) فقد جاءت بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (4.30)، كما يلاحظ أن (17) عبارة من عبارات الاستبانة قد حصلت على مستوى (مرتفع) من التقدير، بينما جاءت (3) عبارات فقط في مستوى (متوسط) من التقدير، وكانت العبارة (5) (تساعد ممارستي للأنشطة الرياضية والترويحية على احترام الذات) بالمرتبة الأخيرة من بين فقرات الاستبانة، وبمتوسط حسابي (2.94) وبمستوى (متوسط) من التقدير.

وتعني هذه النتائج أن هناك تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية في مدينة عرعر (مرتفعة).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء استجابات أفراد عينة الدراسة على معظم العبارات بدرجة (مرتفعة) والتي تعكس أهمية هذه العبارات في طرح حجم الضغوط النفسية التي تواجههم في العملية التعليمية والتربوية، فكثافة الواجبات المنزلية والفروض البيتية، والملل من المدرسة، وأوقات الفراغ، والضيق من التعامل مع الزملاء والتعامل معهم، والشعور بعدم تقبل الذات وانخفاض الدافعية، ونقص الشعور بالراحة النفسية ما هي إلا أسباب ومسببات للضغوط النفسية التي يواجهونها، مما حفزهم نحو المشاركة بإيجابية مع عبارات الاستبانة. كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن المدارس الثانوية في مدينة عرعر توفر للطلبة الأنشطة الترويحية الرياضية والثقافية والاجتماعية المناسبة لممارسة هواياتهم وملئ أوقات الفراغ لديهم. ويمكن أن تعزى كذلك هذه النتيجة إلى وعي طلبة المرحلة الثانوية بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية ودورها في ملئ أوقات فراغهم بشكل ايجابي، لما لها من منافع نفسية وعقلية واجتماعية، كما يشير الباحث في ضوء هذه النتيجة إلى أن الطلبة يدركون تماماً أن ممارسة الأنشطة الترويحية تخفض من مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية، وبالتالي تحقق لديهم الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية والتوجه نحو الحياة بروح معنوية مرتفعة.

وتبدو هذه النتيجة موافقة لواقع الحال لطلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، لأن الطلاب مشتركين في العادات والتقاليد وأسلوب الحياة، ومستوى تفكيرهم متقارب لدرجة أنهم متفقون على هدف واحد هو الارتقاء بأنفسهم وصولاً للتوافق مع حياة مدنية تسودها الشعور بالراحة والسعادة النفسية، وإثبات الذات.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: (كوك، Cook، 2006؛ الجندي، 2009؛ يونس، 2011؛ حادقي، 2014؛ الزبون والقاضي، 2016؛ كاترين دودقن، (Dudgeon, Katri، 2016)، من حيث التأثيرات الإيجابية للأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى الطلاب في الجوانب الجسمية والنفسية بسبب الضغط النفسي والشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصحة النفسية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha \leq 0.05)$ فيدور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة عرعر تعزى إلى متغير الصف

الدراسي؟

للإجابة عن هذا السؤال فيما يتعلق بمتغير الصف الدراسي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدور الأنشطة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية حسب هذا المتغير، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) 3x1، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول رقم (5)

تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) بين استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير الصف الدراسي

المحور	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
التقدير الإيجابي للذات	بين المجموعات	2252.1	2	1626.0	523.1	7523.0
	داخل المجموعات	2996.111	732	274.62		
	الكلية	4159.211	932	6274.0		
العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	48.1	2	0239.0	325.1	7821.0
	داخل المجموعات	824.441	732	922.43		
	الكلية	862.641	932	0216.0		
الصحة البدنية	بين المجموعات	4122.1	2	7016.0	271.1	5115.0
	داخل المجموعات	6137.421	732	018.92		
	الكلية	359.521	932	0725.0		
السعادة النفسية	بين المجموعات	2815.1	2	1957.0	242.1	4334.0
	داخل المجموعات	6855.441	732	945.43		
	الكلية	8670.641	932	2116.0		
الأداة ككل	بين المجموعات	8060.3	2	4035.1	588.1	6180.0
	داخل المجموعات	3389.091	732	546.54		
	الكلية	1440.491	932	9118.0		

كشفت النتائج في الجدول رقم (5) عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس مدينة عرعر بالسعودية تعزى إلى متغير مستوى الصف الدراسي على مجالات الأداة وعلى الأداة ككل. حيث بلغت حيث بلغت قيمة (ف) الكلية (0.8119)، وبمستوى دلالة إحصائية (0.0816) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة لمحور تقدير الذات (1.325) وبمستوى دلالة إحصائية (0.3257)، و (6.908) لمحور العلاقات الاجتماعية وبمستوى دلالة إحصائية (0.1287)، و (242.1) لمحور الصحة البدنية وبمستوى دلالة إحصائية (0.4334)، و (1.242) لمحور السعادة النفسية وبمستوى دلالة إحصائية (0.4334)، وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

وتدل هذه النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني على عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة عرعر تعزى إلى متغير مستوى الصف على مجالات الأداة وعلى الأداة ككل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن جميع الطلبة من الصفوف الثانوية الثلاثة لديهم نفس الاستجابات على مقياس الرفاهية

النفسية يعكس نفس الشعور كون أفراد عينة الدراسة من الذكور، لهذا كانت استجاباتهم متقاربة، نتيجة لإدراكهم المتشابهة حول كل عبارة من عبارات أداة الدراسة، وكنتيجة لرغبة الطلاب باختلاف صفوفهم في البحث عن الراحة والسرور وترويح النفس.

وخلص القول: يرى الباحث أن هذه النتائج تعود إلى انتشار الثقافة والترويح من خلال وسائل الإعلام والصحف والمجلات والندوات الثقافية والاجتماعية التي تنظمها جهات تربوية ومجتمعية تعنى بالثقافة الفردية والمجتمعية، وكذلك فإن طلبة المرحلة الثانوية مدارس عرعر بالسعودية يسعون من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة من أجل التخلص من أوقات الفراغ والشعور بالراحة النفسية والسلامة البدنية والعقلية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: (الجندي، 2009؛ يونس، 2011؛ الصالح، 2014؛ الزبون والقاضي، 2016؛ كاترين دودقن، (Dudgeon Katrin, 2016)، من حيث وجود دور لممارسة الأنشطة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة وتقبل الذات وإقامة الصداقات مع الآخرين لدى الطلاب على اختلاف صفوفهم الدراسية ومراحلهم التعليمية المختلفة.

تلخيص النتائج:

من خلال استعراض النتائج المتعلقة بدور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، يمكن تلخيص هذه النتائج على النحو الآتي:

1- أظهرت نتائج الدراسة أن هناك دوراً للأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، وبدرجة مرتفعة من التقدير على الاستبانة ككل، وعلى جميع مجالات الرفاهية النفسية: (العلاقات الاجتماعية، والصحة البدنية، وتقدير الذات، والسعادة النفسية).

2- كشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر تعزى إلى متغير مستوى الصف على الاستبانة ككل، وعلى جميع مجالات الرفاهية النفسية. التوصيات والمقترحات:

وبعد تحليل البيانات، وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يوصي الباحث الاهتمام بالأنشطة الترويحية، والعمل على تنميتها وتفعيلها لدى الطلبة، من خلال عقد برامج تدريبية للمعلمين، ومعلمي التربية البدنية بشكل خاص، يكون موضوعها الأنشطة الترويحية وأنواعها، وبيان أهميتها في العملية التربوية، لما لها من دور بالغ في مستوى الرفاهية النفسية للطلبة.

كما يقترح الباحث إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول موضوع الأنشطة الترويحية وعلاقتها ببعض المتغيرات، كالكفاءة الذاتية، أساليب الترفيه، أو التحصيل، أو الذكاء الانفعالي، ودراسات أخرى تتناول الرفاهية النفسية لدى الطلبة وعلاقتها ببعض المتغيرات، كالسعادة، والتفاؤل، الذكاء الاجتماعي، والذكاء العاطفي.

الخلاصة:

نظراً لأهمية الأنشطة الترويحية ودورها البالغ في العملية التربوية، ولما لها تأثير في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة،

ولأن طلبة المدارس يمثلون الشريحة الأوسع في المجتمع السعودي، فقد رأى الباحث دراسة هذين المتغيرين على عينة من طلبة المدارس الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، وافترض أن هناك دوراً إيجابياً للأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب هذه المرحلة، وللتحقق من ذلك، قام الباحث بتوزيع استبانة على أفراد عينة الدراسة، وبعد اجابته عن عباراتها قام الباحث بجمعها وتحليل نتائجها، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك دوراً للأنشطة الترويحية في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة على اختلاف صفوفهم.

لذا يمكن القول بأن الأنشطة الترويحية على اختلاف أنواعها ومسمياتها ليست نشاطاً ترفيهياً فحسب، وإنما هي نشاط تربوي وعقلي واجتماعي وبدني ونفسي هادف، لا يمكن أن يتحقق دون وجود التخطيط السليم والهادف لهذه الأنشطة، وتوفير التسهيلات المادية والفنية والظروف المناسبة لتنفيذ هذه الأنشطة.

المراجع:

- أبو هاشم، السيد محمد، (2011)، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. "مجلة كلية التربية"، جامعة بنها، 20 - 8 ، 267- 350 .
- بركات، طارق سليمان، (2012)، "دور أنشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- الجندي، أمسية السيد، (2009)، "مصادر الشعور بالسعادة وعلاقته بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية"، "المجلة المصرية للدراسات النفسية"، 62، 19، 4-32.
- الحادقي، حامد، (2014)، «أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ سنة رابع متوسط جامعة قاصدي مرباح»، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- خرنوب، فتون، (2016)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، "مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس"، 1-14، 217-242.
- الزبون، منصور نزال، القاضي، هيثم ممدوح (2016)، دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية في الأردن، "دراسات، العلوم التربوية"، 1-43، 329-340 .
- سرميني، ايمان مصطفى، (2014)، «مقياس الرفاهية النفسية»، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- الصياح، أحمد عبد، (2014) ، دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- عويس، مسعد، (2006)، "الترويح وأوقات الفراغ"، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث الاجتماعية، العجوزة، الجيزة، مصر.
- الفاضل، أحمد محمد، (2015)، "الترويح الرياضي"، بحث مقدم إلى الدورة التدريبية في التنظيم والإدارة الرياضية، الرياض، السعودية.
- المنشاوي، عادل محمود، (2011)، «الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي

لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية»، «المجلة المصرية للدراسات النفسية»، 1 (70)، 315-365.

مايكل، أريجايل، (1997)، «سيكولوجية السعادة»، ترجمة فيصل عبد القادر، دارغريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
يونس، أحمد، (2011)، «تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين»، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية، بكرة، الجزائر.

Abbott, R, G, (2006), Psychometric Evaluation and Predictive Validity of Ryffs Psychological Well – Being items in a UK birth «Journal of health and Quality of life outcomes», 1(16), 76-94.

Agniescka, Rack, (2014), Sport and Recreation as Quality of life Factor, Management Knowledge and Learning», 12(2), 5017- 544.”

Barwais, K, (2011), Definitions of Wellbeing, Quality of Life and Wellness. Retrieved from :nwia.idwellness.org/2011/02/28/definitions

Dierendonck, N, Z”, (2014), Optimism, Hope, and Happiness As Correlates of Psychological Well-being among Young Adult Assamese Males and Females”, “Journal of Humanities and Social Science”, 19, (2), 44-51.

Katrin Dudgeon, (2016), “Physical exercise and psychological well being”, “Br J Sports Med”, 2016; 32:111–120, downloaded from <http://bjsm.bmj.com/> on May, 8, 2016.

Chung and Gale, (2006), Comparing Self Differentiation and Psychological Well-Being Between Korean and European American Students, “Contemporary Family Therapy”, (28).

Conzalez, C. (2007). Well-being in Competitive Sports –The Feel Good Factor? A Review of Conceptual Considerations of Well-being, “International Review of Sport and Exercise Psychology”, 4(2), 159-127.

Bevins, T. (1999, summer), “Research Designs”. Retrieved February 13, 2014, from <http://ruby.fgcu.edu/courses/sbevins/50065/qtdesign.html>

Cooke, R, B, Barkham, (2006), Measuring, monitoring and managing the Psychological Well – Being of first year university students, “British Journal of Guidance and Counseling”, 34(4), 505-517.

Chung, H & Gale (2006), “Comparing Self – Differentiation and Psychological Well – Being Between Korean and European American Students”, “Contemporary Family Therapy”, 28, 367-381.

Ryff, C & Singer, B (2008), “Know Thyself and Become What You Are : A Eudemonic Approach To Psychological Well – Being,” “Journal of Happiness Studies”, 9, 13-39.

Ryff, C (1995), “Psychological Well – Being in Adult Life”, Current “Directions in Psychological Science”, 4(4),

99-104.

Uskle, G,E (2006), "Psychological Well Being in Turkish – Canadian Sample, Anxiety", Stress and Coping , 18 (3), 269-278.

Zhang,J, N (2002), " Measuring Chinese Psychological Well – Being With Western Developed Instruments", "Journal Of Personality Assessment", 79 (3) , 492-511 .

Linley,P,Maltpy, (2009), Measuring happiness; The higher order factor structure of subjective and Psychological Well – Being measures, "Personality and Individual Differences", 47(2), 878- 884.

Negovan, v, (2010), Dimension of students Psychological Well – Being: validation of students Psychological Well – Being Inventory, "Europe's Journal of Psychical", 13(2), 1032-1043.

Fernandes, H, v (2010), "Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff scales," Journal of Psychology",13 (2),1032-1043.