

مستوى الانشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية من وجهة نظرهم

م.م. حميد خلف فرحان

zainab.ghazi2305@ihcoedu.uobaghdad.edu.iq

المديرية العامة لتربية الانبار

الملخص

هدف البحث التعرف على مستوى الانشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية من وجهة نظرهم، واعتمد المنهج الوصفي الارتباطي، واعد مقياسين الاول للممارسة الانشطة الترويحية الرياضية بلغ ٤٠ فقرة ، والثاني مقياس التدفق النفسي بلغ ٥٠ فقرة، وطبق على عينة بلغت ١٠٠ طالب، وتبين وجود ممارسة الانشطة الترويحية من قبل الطلاب بدرجة متوسطة وامتلاكهم مستوى وسط من التدفق النفسي، وتوجد فروق بممارسة الانشطة الترويحية وفق التخصص ولصالح التخصص العلمي ولا توجد فروق بين التخصص العلمي والادبي في مقياس التدفق النفسي ، واوصى البحث اجراء الندوات والورش تقدم للطلبة بأهمية ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية. و توجيه مدرسي ومدرسات التربية الرياضية العمل على تحسين التدفق النفسي لطلبتهم.

الكلمات المفتاحية: مستوى الانشطة الترويحية الرياضية، التدفق النفسي.

The level of recreational sports activities and their relationship to psychological well-being among middle school students from their perspective

Ass.teacher Hmeed Khalaf Farhan

Anbar Directorate General of Education

Abstract

This research aimed to identify the level of recreational sports activities and their relationship to psychological well-being among middle school students from their perspective. The descriptive correlational approach was employed, and two scales were developed:

the first, a 40-item scale for participation in recreational sports activities, and the second, a 50-item scale for psychological well-being. These scales were administered to a sample of 100 students. The results showed that students participated in recreational activities to a moderate degree and possessed an average level of psychological well-being. Differences were found in participation in recreational activities based on academic specialization, favoring students in the science specialization. No differences were found between students in the science and humanities specializations on the psychological well-being scale. The research recommended conducting seminars and workshops to educate students about the importance of participating in recreational sports activities and guiding physical education teachers to work on improving their students' psychological well-being.

Keywords: Level of recreational sports activities, psychological flow.

الفصل الاول: التعريف بالبحث

المقدمة واهمية البحث

تكمُن أهمية التربية البدنية لصحة للإنسان وإمداده بالنشاط والحيوية طيلة حياته وإن لها أيضاً جانب مهم آخر في حياته ، ولا سيما الألعاب الرياضية والانشطة الترويحية سواء كانت فردية او جماعية التي تمارس من خلال الفرق المدرسية او تقوم خارجها، والتي تقوم على مجموعة قواعد وسلوكيات اجتماعية لدى أعضاء الفريق. لذل تعمل المؤسسات التربوية التأكيد على أهمية الانشطة الترويحية في المدارس لأنها المساهم الأكبر في خلق شخصية اجتماعية فاعلة، و تساهم في اكتساب الطلبة مهارات اجتماعية في غاية الأهمية كالتعاون والتنافس واحترام القواعد الاجتماعية العامة، إضافة إلى تهذيب النفس ومن مميزات أيضاً تؤدي إلى التوافق والتكيف واكتساب بعض السمات الأخلاقية مثل: الطاعة والشعور بالصدقة وتنمية روح الشجاعة، وهناك خصال أخرى منها الابتعاد عن الكسل والانحلال (السامرائي، ٢٠٢١: ١٠٤).

تلعب الأنشطة الترويحية د الرياضية دوراً أساسياً في الحفاظ على الصحة النفسية الجيدة ومن المرجح أن يُخفف الانخراط في الأنشطة الترويحية من الآثار السلبية للتجارب المجهدّة التي تُهدد الصحة البدنية وقد أظهرت العديد من الدراسات أن المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة

الترويحية في وقت محدد تُعزز الرفاهية الذاتية ، علاوة على ذلك، يُنبئ ارتفاع مستوى الانخراط في الأنشطة الترويحية برضا أكبر عن الحياة في السنوات القليلة المقبلة ، كذلك تُسهم في الوقاية من الأمراض النفسية، كالاكتئاب. تؤثر الأنشطة الترويحية على الجوانب الشخصية للأفراد (مثل اكتساب المهارات وتحسين اللياقة البدنية) وكذلك على الجوانب الاجتماعية (مثل تكوين صداقات)؛ وبالتالي، فهي تتمتع بإمكانات كبيرة لتعزيز المرونة النفسية والمساهمة في تحسين الصحة النفسية (Takiguchi, et al. 2021:3).

أوضح (Denovan and Macaskill, 2017: 855) أن الأنشطة الترويحية يمكن أن تُحسن الرفاهية الذاتية بشكل فوري من خلال استثارة المشاعر الإيجابية، مما يؤدي إلى استراتيجيات فعّالة للتأقلم مع التوتر على المدى الطويل، وبينا كيف تعزز الأنشطة الترويحية المرونة باستخدام نظرية التوسيع والبناء (Fredrickson, 2001)، والتي تشير إلى أن تجارب المشاعر الإيجابية تثرى جودة أفكار الفرد وخطط عمله، والتي بدورها توفير موارد شخصية لتعزيز استراتيجيات التكيف.

وهناك بعض الطلبة من يركز على الأنشطة الترويحية بتعمق واستغراق، وعندها يكونوا في حالة اندماج و يفقدوا احساسهم بالوقت والوعي بأدائه والمحيط من حولهم ، وهذا ما يدخل في مفهوم التدفق النفسي ، إذا يميل التدفق بالظهور عندما تكون المهارات المشتركة للطالب في التغلب على التحديات التي تواجهه، و التدفق امر ايجابيا؛ لأنه يكون قوة ايجابية للمهمة المراد القيام بها ، ومن الطبيعي أن التدفق النفسي مصدرا مهما في زيادة الدافعية للأداء. وبينت دراسة (Norsworthy,2023: 535) ان التدفق النفسي له تأثير في المباريات الرياضية التنافسية، والأنشطة الرياضية، والمهام التعليمية. كانوا أكثر تحدياً أو تحفيزاً.

ويعد التدفق النفسي من القوى المهمة في النجاح في أعمال والفعاليات الحركية التي يقوم بممارستها الأفراد فيزودهم بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، مما يجعلهم يشعرون بالتواجد التام مع أعمالهم التي يكلفون بها ويندفعون عليها بحيوية، و يستطيعوا عن طريقها تطوير أدائهم، ويتحرروا من الضغوط النفسية ، وتُعدّ الألعاب والهوايات والأنشطة الترويحية نماذج أولية لأنشطة التي يؤثر عليها التدفق النفسي، حيث تتوفر تغذية راجعة واضحة وأهداف محددة في معظم الألعاب الرياضية والعديد من العروض الفنية. وقد وُجد أن التفاعل الجماعي يُؤدّ حالات تدفق جماعية في العروض الفنية (Parsons,2023:137).

مشكلة البحث

من الملاحظ ان كثير من طلبة المرحلة الاعدادية يعانون من زيادة وقت الفراغ في الحاضر ويشغل اغلب اوقاتهم بتصفح واستخدام الموبايلات، ومنصات التواصل الاجتماعي ، ويسهرون لساعات مطولة على الانترنت ، مما يكسبهم التعب والانحلال الجسدي ، لذا ظهرت الحاجة

على ضرورة استثمار اوقات الفراغ وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية التي تهدف إلى: إكساب القوام المعتدل. و رفع كفاءة الأجهزة الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي. و زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والابتكار والتحليل. وإكساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب بها. أي إكساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها. فضلا عن إكساب اللياقة البدنية تحقيق التكيف النفسي، وأكدت العديد من الدراسات على مميزات نشاط الترويح الرياضي تكمن في المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عالي أو إتقان في الأداء. والمنافسة والرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك في الأنشطة الترويحية. و التخلص من الضغط العصبي الداخلي لدى الفرد وذلك من خلال ممارسة الرياضة. والتي قد يؤدي الى رفع التدفق النفسي لديهم. اذ يؤكد(Bannink, 2017: 103): ان الافراد الذين لديهم درجة من التدفق النفسي له تأثير الايجابي على تحقيق اهدافهم، والتعرف على قدراتهم ومهاراتهم العقلية ، والشعور بالمتعة أثناء الاندماج والانخراط في اداء المهمات الموكلة لهم والعمل على تطوير شخصيتهم ، إذ يعد التدفق حالة انفعالية إيجابية تعبر درجات التعزيز العليا للانفعالات التي توجه الاداء والتعلم ، لذا الطالب الذي يصل إلى درجة من التدفق أثناء دراسته يكون اداءه بصورة أفضل، ويستطيع تحسين تحصيله الدراسي في المواد الدراسية ، و التغلب على المشكلات التي قد تواجهه في حياته الدراسية، ويزداد إقباله على الحياة بفاعلية اعلى.

ومما تقدم يرى الباحث وجود علاقة منطقية بين اداء الأنشطة الترويحية والتدفق النفسية ، وعليه تبين للباحث الحاجة الى اجراء دراسة ميدانية تبين مستوى اداء طلبة المرحلة الاعدادية للأنشطة الترويحية الرياضية ، ومستواهم في التدفق النفسي والعلاقة بينهما من خلال الاجابة على السؤال التالي: ما مستوى الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية من وجهة نظرهم ؟.

اهمية البحث

تتبع اهمية البحث من اهمية متغيراته فالأنشطة الترويحية الرياضية تعد ضرورة حيوية لجميع فئة الاعمار صغيراً كان ام كبيراً ، إذ تساهم في تحقيق تنمية شاملة للفرد بدنية كانت أم نفسية، أو اجتماعية، وتساهم في تحسين الصحة بصورة عامة، وتخفيف الضغوط اليومية، وتعزيز اللياقة البدنية والذهنية . كذلك توفر الأنشطة متعة ومرحاً، وتقوي العضلات الجسم وأجهزة المختلفة، مما يضمن نمواً سليماً منذ الصغر وتوازناً نفسياً للكبار. وتوفر المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية فرصاً للتفاعل مع الآخرين. لذا، قد ترتبط التغيرات في الأنشطة الترويحية ارتباطاً مباشراً بجودة التفاعلات الاجتماعية(Takiguchi, et al. 2021:4).

وبينت دراسة(بابكر، ٢٠٢١): ان ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية لها دورها الايجابي على الصحة البدني لدى مدربي كرة القدم.

بينت دراسة(حبيب & جميل، ٢٠٢٢: ٣٤٧): بينت ان الانشطة الترويحية كان لها اثر واضحًا من الحد من ظاهر التمر بين الطلبة في المرحلة المتوسطة.

واشارت أيضًا دراسة(المهدي، ٢٠٢٤) اهمية الانشطة الترويحية في تنمية الثقة بالنفس لدة طلبة المرحلة الاعدادية في الجزائر.

كذلك بينت دراسة(Bayram,et al. 2025: 1) يمكن للأنشطة الرياضية الترويحية أن توفر للمشاركين العديد من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية. فحالة التدفق التي يشعرون بها أثناء المشاركة يمكن أن تمنحهم شعورًا بالرضا وتغير مواقفهم تجاه المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل إيجابي.

اهمية الدراسة من المتغير الاخر وهو التدفق النفسي والذي يعد القوى الكامنة ومساهمته في دفع الأفراد للنجاح في كل ما يمارسونه من أنشطة متعودة ، ويساهم بتزود الافراد بالطاقة لكي يسيطروا ويتحكموا في انفعالاتهم والعمل على التخلص من الضغوط النفسية، ويساهم في تطوير أدائهم ، ويزيد من الدافعية الذاتية لديهم، فضلا عن دوره الفعال في مساعدتهم في حل المشكلات المتوقعة أثناء أداء المهمات والشعور بالقدرة على التحكم في الأفعال؛ أي الشعور بالقدرة، من حيث المبدأ، على التعامل مع الموقف لأنه يعرف كيف يستجيب لأي شيء يحدث لاحقًا؛ كذلك الشعور بأن الوقت قد مر أسرع من المعتاد، ويعتبر النشاط كمكافأة جوهرية لهم كما يتمتعون الافراد الذين يمتلكون التدفق النفسي بقدرة عالية على ادارة مشاعر الانفعالات والقلق ولا ينشغلون بالأفكار السلبية التي تخص إخفاقات الماضي، بل يهتمون بالحاضر وما بالإمكان انجازه ويتعاملون بمرونة مع حالات الفشل، ولهم ثقة بقدراتهم على النمو والتعلم ، ويسعون الى تحدي أنفسهم دائمًا من خلال ممارستهم لأنشطة ذات معنى بالنسبة لهم (Rácz , et al. 2025: 2).

اشارت دراسة(حداد، ٢٠٢٢: ٦٠): التي بينت بوجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي و التحصيل الدراسي لدى مرحلة الثانوية في الجزائر.

واشارة دراسة(شنشوني، عمراوي، ٢٠٢٤: ٦١): بوجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة في الجزائر.

كما اظهرت دراسة(الزغول & القراله، ٢٠٢٤): علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والطموح المهني لدى طلبة الكلية في الاردن.

لذا يرى الباحث الاهتمام بدراسة وبحث القدرات العقلية والانفعالية المتمثلة بالأنشطة الترويحية الرياضية والتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية اصبحت من الضروريات في

الوقت الحاضر الذي يتصف بكثرة الضغوط والمشكلات التي افرزتها التطورات التكنولوجية ، الامر الذي يتطلب ابراز هذه الجوانب للمؤسسات التربوية بإعداد وتأهيل طلاب المرحلة الاعدادية وبناء قدراتهم لتخطي العقبات والمشكلات التي تظهر في حياتهم اليومية. ويمكن للباحث تلخيص اهمية البحث بالاتي:-

- ١- اعطاء الدافع لطلاب المرحلة الاعدادية بممارسة الانشطة الترويحية الرياضية.
- ٢- اظهار الاهمية للأنشطة الترويحية الرياضية لغير الممارسين لها.
- ٣- التعريف بأهمية الانشطة الترويحية الرياضية للصحة البدنية وما يرتبط بها من متغيرات نفسية وعقلية.
- ٤- التركيز على متغير التدفق النفسي لطلاب المرحلة الاعدادية، لمساعدتهم على مواجهة العقبات والضغوط والتكيف على مواجهتها.
- ٥- من الدراسات الأولية المحلية التي تناولت الانشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالتدفق النفسي للمرحلة الاعدادية (حسب علم الباحث).
- ٦- ممكن الاستفادة من البحث في لعداد برامج تدريبية حول الانشطة الترويحية الرياضية و بالتدفق النفسي.

اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- ١- قياس مستوى اداء طلاب المرحلة الاعدادية للأنشطة الترويحية الرياضية .
- ٢- قياس مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.
- ٣- العلاقة بين الأنشطة الترويحية الرياضية والتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

اسئلة البحث

- ١- ما مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.
- ٢- هل تختلف ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وفق متغير التخصص (علمي-ادبي).
- ٣- ما مستوى مهارات التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.
- ٤- هل تختلف مهارات التدفق النفسي وفق متغير التخصص (علمي-ادبي).
- ٥- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأنشطة الترويحية الرياضية و مهارات التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

حدود البحث:

الحد البشري: طلاب المرحلة الاعدادية (الصف الرابع) بفرعيه العلمي والادبي.

الحد المكاني: المديرية العامة لتربية الانبار (الرمادي)

الحد الزمني: العام الدراسي-الفصل الدراسي الاول ٢٠٢٥-٢٠٢٦

الحد الموضوعي: الأنشطة الترويحية الرياضية- التدفق النفسي

مصطلحات البحث

أولاً: الأنشطة الترويحية الرياضية

- أنشطة ترويحية أو بدنية تُمارس للاستمتاع والصحة والتفاعل الاجتماعي في المقام الأول ، هدفها ليس تحقيق جوائز مالية كبيرة أو مكاسب مهنية التنافس، تركز على المشاركة واللياقة البدنية وتخفيف التوتر، وتعد وسيلة لتحسين الصحة البدنية والنفسية للأشخاص من جميع الأعمار (2: Bayram, et al.2025).

- اجرائياً: الالعاب الصغيرة والترويحية والالعاب الكرات الصغيرة والجري وغيرها والالعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والالعاب التنافسية الفردية والزوجية والتي تهتم بالرشاقة والتي تجري داخل او خارج المدرسة وتقاس بالمقياس المعد بالبحث.

ثانياً: التدفق النفسي

- حالة ذهنية من التركيز والانغماس الشديد المتكامل في نشاط معين، حيث يندمجان الوعي بالفعل، ، وينخفض الشعور بالوقت، و يؤدي إلى أداء مثالي من قبل الفرد واستمتاع داخلي عميق (George,2025: 142).

- اجرائياً: ويقاس حاله من الانغماس والتركيز على مهارة او نشاط معين ويتكون من خمسة مجالات هي:(الأهداف الواضحة، الاندماج في المهام ، تغذية راجعة وفورية ، الوعي الذاتي، التوازن بين التحدي والمهارة) ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب بالمقياس المعد بالبحث.

الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

أن نظريات التربية الحديثة التربوية والتنموية تؤكد على أهمية الأنشطة الترويحية أوقات الفراغ ، وللترويح أهدافاً تسعى المؤسسات التربوية إلى تحقيقها. و تنمية اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ وإكساب الهويات والمهارات المرتبطة بهما، بما تحتويه من أنشطة ترويحية ضرورية للصحة البدنية و العقلية والتأهيل والمساهمة في حل المشكلات الاجتماعية والنفسية للأفراد المشتركين في الأنشطة فضلا عن تعديل سلوكهم، حيث يعد البرامج الترويحية هي الوسيلة التي من خلالها تستطيع الأنشطة الترويحية تحقيق الأغراض و الأهداف المرجوة منه، من خلال تقديم الأنشطة الترويحية الاختيارية المتنوع انواعها والوانها موضوعة في اشكال منظمة بطريقة تلئم احتياجات ورغبات المشاركين واهتمامات في جميع التخصصات (4: Bayram, et al.2025).

الأنشطة الترويحية تمثل حجر الزاوية في التربية الرياضية فهي تتسم بالطابع التعليمي والتربوي فمن خلالها يكتسب الطلبة المهارات والمعارف والاتجاهات والميول والتوجيه السليم، لإظهار

الطاقات الاخلاقية وتعديل بعض السلوكيات الغير مرغوبة واكساب خبرات اجتماعية تعليمية، من خلال النشاط الحركي عن طريق اعتماد اساليب الالعاب الصغيرة وهو أحد انواع التربية الحركية وتستخدم لتعليم الانشطة الحركية من سن ما قبل المدرسة فما فوق وهي العاب تتميز بالسهولة في الاداء مصحوبة بالفرح والسرور والتنافس الشريف (الفقي، ١١٤: ٢٠٢٠) دراسات(الانشطة الترويحية)

١- دراسة(الفقي، ٢٠٢٠): في مصر هدفت الى البحث عن العلاقة بين الانشطة الترويحية بالأخلاقات البيئية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، انتهج البحث الوصفي، وطبق على عينة من ١٥٠٠ طالب وطالبة اعمارهم من ١٢-١٥ سنة، واعد مقياس للأنشطة الرياضية الترويحية، تكون من ٦٠ عبارة، واعد مقياس بالأخلاقات البيئية تكون من ٢٥ فقرة، بينت النتائج وجود رغبة في ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية، مع وجود اخلاقات البيئية لدى الطلبة، كما وجد علاقة ارتباطية ايجابية بين الانشطة الترويحية الرياضية، و اخلاقات البيئية.

٢- دراسة(إبراهيم، وآخرون، ٢٠٢٥) في مصر هدفت إلى تحليل الهوايات الترويحية الرياضية لدي طالبات المرحلة الثانوية وتم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي ، وطبق على عينة تكونت من(٦٤٤) طالبة ممن يمارسن الهوايات الترويحية ، واعتمد استمارة استبيان ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها البحث : تبين ان الهوايات الترويحية الاجتماعية جاءت بالمرتبة وواقل نسبة الهوايات الترويحية الثقافية ، تقاربت نسب بين الهوايات الترويحية الفنية والهوايات الترويحية الرياضية والهوايات الترويحية الكشفية تباينت آراء الطالبات نحو الهوايات الترويحية حسب بيئتهم والأسرة المحيطة بكل منهم.

٣- دراسة(Bayram, et al. 2025): في تركيا هدفت إلى تحديد دور تجربة الرفاهية النفسية في الأنشطة الرياضية الترويحية على نية إعادة المشاركة لدى المشاركين في الرياضة الترويحية. اعد "مقياس الرفاهية النفسية في الأنشطة الترويحية، ومقياس الرفاهية في الرياضة الترويحية"، و"مقياس نية إعادة المشاركة" كأدوات لجمع البيانات. تألفت عينة الدراسة من ٤٠٢ مشاركاً في تركيا ، بينت النتائج تكرار المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية ورضا الحياة والمشاعر الإيجابية. وكان هناك أيضاً فرق ذو دلالة إحصائية بين سنوات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وتجربة الانغماس في الأنشطة الترويحية ، وُجد ارتباط إيجابي متوسط بين تجربة الانغماس في الأنشطة الترويحية ، والرفاهية الرياضية الترويحية ، ونية إعادة المشاركة.

المحور الثاني

. الآراء النظرية المفسرة للتدفق النفسي

من خلال مطالعة الباحث وجد بعض التصورات النظرية التي تم من خلالها تفسير حالة التدفق النفسي، ومنها :

١- رأي نظرية Mihaly Csikszentimhaly:

تؤكد النظرية أن جميع البشر لديهم الدافعية للمشاركة في مختلف الأنشطة، والتي يُمكن من خلالها الوصول إلى البلوغ الأعلى للإتقان، والخبرات المميزة أو حالة من التدفق النفسي، التي يعمل بها الأفراد عند الاندماج في عمل مهمة ما، ويُضفي عليهم الشعور بالسرور و المرح، أن القدرة على والاستغراق والاندماج في تلك الأنشطة لا يختفي هذا مع تقدم العمر، ومرتكز النظرية، وهو التوازن بين مستوى المهارات التي يمتلكها الفرد والتحدى الناتج عن النشاط الذي يقوم به، فضلا عن، عدم الشعور بالزمن، والتركيز الشديد نحو الهدف، والتغذية الراجعة، واستعمال المهارات بصورة تلقائية في اغلب الاحيان (Sinnott, ٢٠١٣, ٧).

وتؤكد النظرية أن خبرات التدفق النفسي ترتكز على ثلاث مستويات: المستوى الأول الحياة السارة، والتي تتكوّن من خبرات الابتهاج و السرور كما توفر انفعالات كبيرة إيجابيًا، المستوى الثاني الانغماس في الحياة التي تتطلب نشاطات وطاقات، المستوى الثالث الحياة ذات المعنى، وترى النظرية بأن التدفق النفسي هو حالة تُلبّي الرغبات التي نصل إليها عندما ندخل بالاستغراق التام فيما نقوم به من مهمات او أنشطة، كما أنه لا يمكن البقاء على هذه الحالة لفترة طويلة؛ فالتدفق النفسي يحصل عندما تكون التحديات التي نواجهها، وهناك دوافع للتدفق النفسي أثناء أداء المهمات؛ منها: تعيين نقاط القوة الظاهرة والمميزة، وانتقاء أنشطة يمكن ممارستها يوميا، وإعادة تشكيل الأنشطة وجعلها أكثر جاذبية بحيث يمكن استعمال نقاط القوة الأكثر تميزا (البخيتان، ٢٠٢٠، ٢٨).

- رأي نظرية جولمان : يري (٢٠٠٠، ١٣٦ - ١٣٧) أن التدفق النفسي حالة يكون الفرد فيها منغمسا تماما فيما يقوم به من مهمات، ويركز اهتمامه فيها، ويمتج إدراكه بها، ولا ينتهي إدراكه الحسي إلا مع هذه المهمة، ويغيب إحساسه بالمكان والزمان، وهنا يكون التدفق النفسي حالة نسيان الذات عكس القلق والتفكر، ويرى أن التدفق النفسي هي تجربة يمر بها كل فرد من وقت لآخر تقريبا، كما أن الدخول في حالة التدفق النفسي هي من قدرات الذكاء العاطفي العليا، ويقع في تلك المنطقة الشعورية الواقعة بين القلق والتضجر، فالأنشطة تكون أكثر متعة والأفراد يصلون لدرجة كبيرة من التركيز عندما تتطلب المهمات مجهودا موازيا أو أكثر قليلا من قدراتهم، عندما يقدمون عطاء أكبر مما يفوق العطاء في المستوى العادي وإذا كانت الأنشطة تستلزم جهدًا أكبر مما يستطيعون تقديمه؛ فإنهم يشعرون بالإرهاق والضغط، وحين يستلزم المهمات جهد أقل من قدراتهم؛ فإنهم يشعرون بالملل.

الدراسات المرتبطة(بالتدفق النفسي)

١- دراسة(ظفراني، ٢٠٢١): في مصر والغرض منها التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة المعرفية، اعتمد المنهج الوصفي، طبقت على عينة بلغت (٦٠٠) طالبة من طالبات

المرحلة الثانوية ، اعد مقياس المرونة المعرفية ومقياس التدفق النفسي ، بينت النتائج أن مستويات الطالبات على مقياس المرونة المعرفية و مقياس التدفق النفسي كانت مرتفعة، ووجود علاقة موجبة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرين.

٢- دراسة(شنشوني، عمراوي، ٢٠٢٤): في الجزائر وكان هدفها التعرف على العلاقة بين ابعاد التدفق النفسي و المرونة النفسية تكونت العينة من(١٣٠) طالب وطالبة من شعبة علم الاجتماع بجامعة الجزائر، واعد مقياس التدفق النفسي ، ومقياس المرونة النفسية ، توصلت الدراسة على وجود علاقة موجبة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى الطلبة .

٣- دراسة(خليل ، وآخرون، ٢٠٢٥) في مصر هدفت الدراسة التعرف على قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وبين التدفق النفسي ، اعتمد المنهج الوصفي، طبق على عينة من (٨٠) ناشئ من ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة ببعض الأندية الرياضية ، واستخدم مقياس التدفق النفسي ، واطهرت النتائج ان التدفق النفسي فرصة اصيلة لجودة الأداء ليرقى الي مجال التميز ثم من التميز الي الاتقان ، وتعزيز الأفكار الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم مما يساعد في خفض قلق .

اجراءات البحث : الجانب الميداني

منهج البحث : انتهج البحث المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته مع طبيعة البحث. مجتمع البحث وعينته: يتكون مجتمع البحث من المدارس الاعدادية والثانوية التي تحتوى على الرابع الاعدادية في مدينة الرمادي مركز محافظة الانبار والبالغ عددها ٤٢ مدرسة تضم (١٠٥٢) طالباً، وتشير المصادر اذا كان المجتمع مكون بالمثلثات ، العينة المناسبة له (٢٠%) واذا كان بألاف (١٠%) منه وهكذا تقل النسبة كلما كبر حجم المجتمع(الكازمي ، ٢٠١٣: ٧٨). لذا اعتمد في البحث نسبة (٢٠%) من الطلبة وعمت هذه النسبة لجميع مكونات المجتمع. اي بلغت عينة البحث ٢١٠ طالباً وزعت حسب الاتي جدول(١):

المجموع	نوع العينة		
	التطبيق	البناء	الاستطلاعية
٢١٠	١٠٠	١٠٠	١٠

مقاييس البحث:

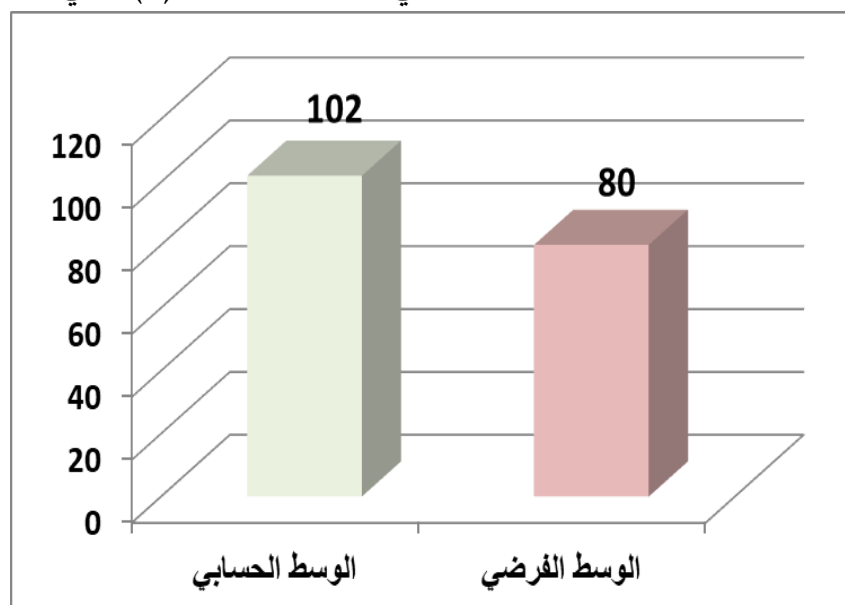
تم اعداد نوعين من المقاييس لتحقق من اهداف البحث واسئلته حيث لم يجد مقياس جاهز على البيئة العراقية ولمرحلة الرابع الاعدادية:

أولاً: مقياس ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية

- بعد مراجعة الدراسات والبحوث التي بحثت في هذا المجال لتكوين فكرة عن نوعية الفقرات وكيفية صياغتها.

- بعد تحديد نوعية الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة من ألعاب صغيرة سواء كانت فردية او جماعية ومسابقات الجري والحركات البدنية والالعاب الرشاقة والسباحة وغيرها.
- معلومات عامة: العمر ، والتخصص، وهل يمارس الأنشطة اما لا.
- اعداد الفقرات: تم اعداد ٤٥ فقرة ايجابية وسلبية مقابل ثلاث بدائل (دائما- غالبًا- احيانًا) وتعطى ثلاث درجات حسب التوالي (٣، ٢، ١).
- الصدق الظاهري: تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في طرائق التدريس العامة والتربية الرياضية وعددهم ١٠ خبراء ، واعتمد الفقرات التي تحضي بنسبة موافقة ٨٠% فاكثر ، فتم قبول ٤٣ فقرة وفقرتين لم تحضي بالنسبة ٨٠% فاكثر فحذفت من الاستبيان لتبقى ٤٣ فقرة.
- تجربة المقياس: تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (١٠) طلاب لتأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته ، واتضح وضوح فقرات المقياس وفقراته ووجد ان وقت الاجابة على المقياس بحساب معدل اجابات كل الطلاب على عددهم (١٦) دقيقة.
- صدق الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة البناء (١٠٠) طالبًا وبعد تصحيح اجابات العينة وترتيبها تنازليًا واخذ اجابات اول ٢٧% منها لتمثل المجموعة العليا، واخر ٢٧% منها لتمثل الاجابات المجموعة الدنيا، ثم اوجد معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، فكانت كل الفقرات دالة احصائيًا مع باستثناء ٣ فقرات. لتبقى ٤٠ فقرة فقط.
- ثبات المقياس:
- (أ) تم استخراج معامل الثبات بتطبيقه على ٤٠ طالبًا سحبوا بطريقة عشوائية من عينة البناء وتم حساب الثبات بطريقتين الاولى: بطريقة التجزئة النصفية بين نصفي المقياس باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وبلغ (٠.٨١) وتم تعديله بمعادلة (سييرمان براون) فبلغ (٠.٨٩٥).
- (ب) معامل ألفا كرو نباخ: ولحساب الثبات بهذه الطريقة معامل الفا كرو نباخ اعتمدت لى العينة (٤٠) طالبًا المسحوبة من عينة البناء، وعند حساب قيمة معامل الثبات (٠.٨٥٣) للوعي البيئي وهو معامل ثبات جيد ومقبول يمكن الاعتماد عليه.
- الاختبار في صورته النهائية: تكون مقياس الأنشطة الترويحية في صورته النهائية من ٤٠ فقرة مقابل ثلاث بدائل، واعلى درجة تكون ١٢٠ واول درجة ٤٠ والوسط المرجح يساوي (٨٠) درجة.
- ثانيًا: اعداد: مقياس التدفق النفسي
- بعد مراجعة مقاييس التدفق المعرفي وجد انها تتوزع على خمسة مجالات هي: (الأهداف الواضحة، الاندماج في المهام ، تغذية راجعة وفورية ، الوعي الذاتي ، التوازن بين التحدي والمهارة)

- تم اعداد ٥٤ فقرة موزعة على خمسة مجالات مقابل ثلاث بدائل هي (دائمًا - غالبًا - احيانًا) وتأخذ الدرجات (٣، ٢، ١) على التوالي، وتم عرض على نفس مجموعة الخبراء، وحصلت الموافقة على ٥٢ فقرة واعتمد نسبة موافقة ٨٠% فاكثر وبذلك يتحقق الصدق الظاهري.
- تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية (١٠) طلاب لمعرفة وضوح الفقرات وتعليمات المقياس وتبين وضوح ذلك، وتبين معدل زمن الاجابة ٢٤ دقيقة.
- تم التطبيق الثانية على عينة البناء (نفس عينة مقياس الانشطة ١٠٠ طالب) وبعد التصحيح والترتيب واخذ نسب ٢٧% العليا، ٢٧% الدنيا.
- تم ايجاد صدق الاتساق بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة وارتباطها بالدرجة الكلية، وجد ان كل الفقرات دالة، ما عد فقرتين، تم حذفهما من المقياس.
- تم ايجاد الثبات بطريقة اعادة الاختبار إذ طبق مرتين الاولى على عينة ٤٠ طالبا المسحوبة من عينة البناء وبعد ١٦ يوم اعيد تطبيق المقياس وايجاد معامل الارتباط بين التطبيقين فوجد انه يساوي (٠.٨٩).
- المقياس بصورته النهائية تكون من ٥٠ فقرة موزعة على خمسة مجالات مقابل ٣ بدائل، واعلى درجة تكون ١٥٠ درجة، واكل درجة هي ٥٠ والوسط الفرضي يساوي (١٠٠) درجة.
- نتائج البحث
- نتيجة السؤال الاول: ما مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.
- بعد تطبيق مقياس ممارسة الانشطة الترويحية البالغة (١٠٠) طالبًا تبين ان هناك فرق بين متوسط اجابات العينة والمتوسط الفرضي كما يبينه المخطط (١) الاتي



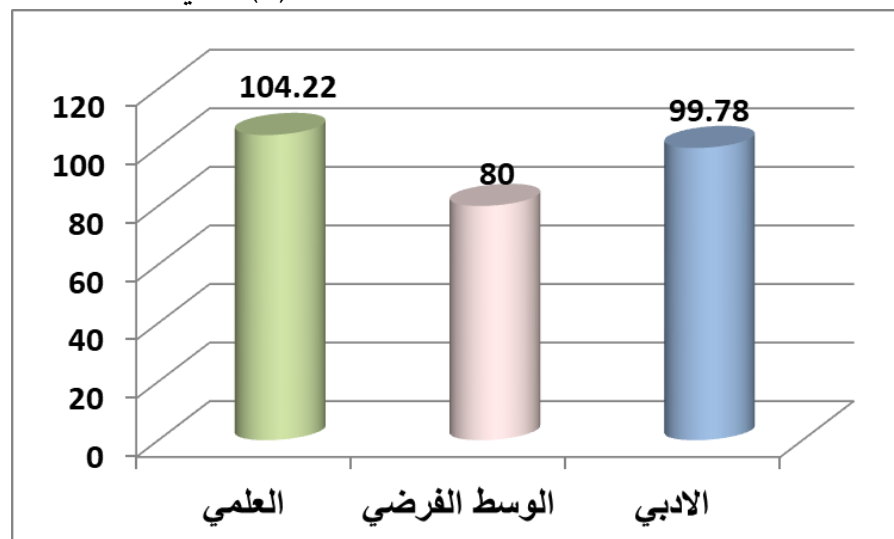
ولاختبار فيما اذا كانت الفروق دالة يوضحها الجدول (٢) الاتي

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسط الفرضي	القيمة التائية(حرية ٩٩)		الدلالة عند (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
الانشطة	١٠٠	١٠.٢	٢٢.٢٤	٨٠	٨.٩٩٢٨	١.٩٦٠	دال

من الجدول (٢) يظهر ان الفروق دالة ولصالح الوسط الحسابي اي يمارس افراد العينة الانشطة الرياضية بمستوى متوسط

ويفسر الباحث ان الفئة العمرية التي تنتمي اليها مرحلة الرابع الاعدادية والذي يتصفون بالحركة وحب المغامرة والمنافسة ويدركون ان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية هي ركيزة أساسية للنمو السليم، الهادف بشكل أساسي إلى استثمار اوقات الفراغ في نشاط يجلب لهم السعادة والفرح ويتيح لهم التعبير عن ذاتهم بعيداً عن ضغوط الدراسة.

جواب السؤال الثاني: هل تختلف ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وفق متغير التخصص(علمي-ادبي). بعد فرز اجابات الطلاب ذوي التخصص العلمي والادبي كلا على حدة يتبين وجود فروق بين التخصصين بينه المخطط(٢) الاتي:



ولإيجاد دلالة الفروق بينها الجدول (٣) الاتي

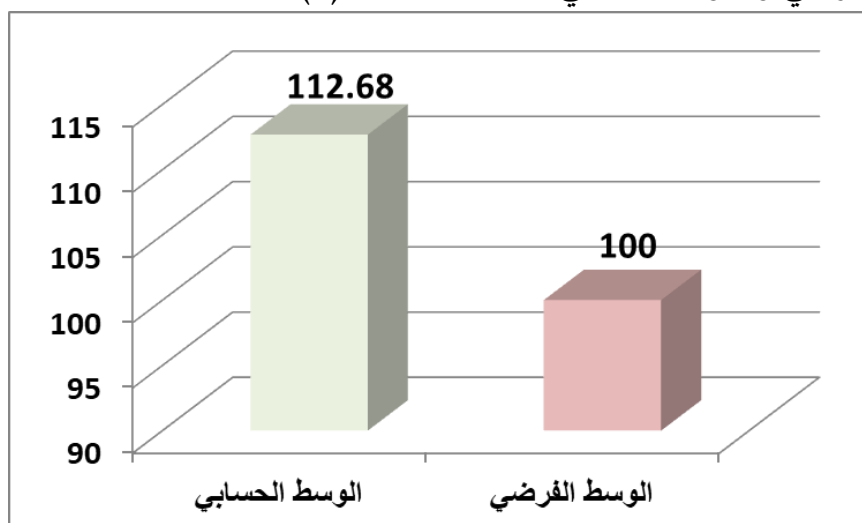
الدلالة الإحصائية	t-test (الحرية ٢٠٥)		التباين	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
دال عند (٠.٠٥)	١.٩٦٠	٢.٦٩١٥٧٤	٨٢.٢٤	١٠٤.٢٢	٨٠٠	العلمي
			٤٥.١٨	٩٩.٧٨	٢٥٢	الادبي

يتضح من الجدول (٣) ان الفروق دالة في ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية ولصالح الفرع العلمي.

ويفسر الباحث هذا الفرق، اذ تشير معظم البحوث و الدراسات التربوية إلى أن طلبة الفروع العلمية غالباً ما يظهرون مستويات ممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية أعلى من اقرانهم في الفروع الأدبية. ويعود هذا الاختلاف إلى عدة أسباب من أبرزها:

- الحاجة إلى تفرغ الضغوط الذهنية المكثفة التي تواجه طلاب الفروع العلمية ، مما يدفعهم لاستخدام الأنشطة الترويحية الرياضية كوسيلة للتخلص من التوتر العصبي والترويح عن النفس الناتج عن نوعية المناهج العلمية التي يدرسونها.
- يميل طلبة الفروع العلمية إلى امتلاك الوعي الصحي والبدني ، مما ينعكس إيجاباً على دافعيتهم للمشاركة في الأنشطة الترويحية.
- طبيعة المناهج العلمية غالباً ما تتطلب مهارات تطبيقية وحركية تجرى في المختبرات، مما قد يجعل الطالب يميل أكثر للنشاط البدني مقارنة بطلاب التخصصات الأدبية التي تعتمد بشكل كبير على القراءة والجلوس لفترات طويلة.

جواب السؤال الثالث: ما مستوى مهارات التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية بعد تصحيح اجابات عينة التطبيق على مقياس التدفق النفسي يتبين وجود فروق بين الوسط الفرضي والمتوسط الحسابي كما يبيئه المخطط(٣)



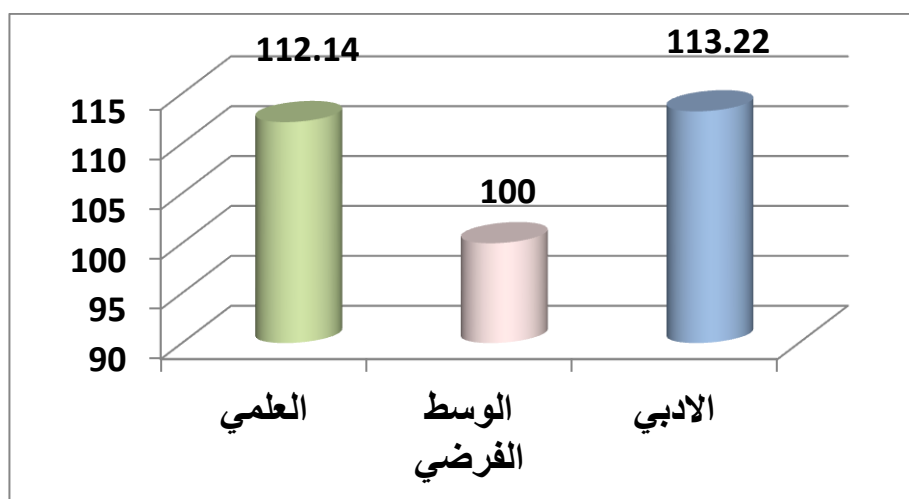
ولاختبار فيما اذا كانت الفروق دالة يوضحها الجدول(٤) الاتي

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف	القيمة التائية(حرية ٩٩)		الدلالة عند (٠.٠٥)
				الوسط الفرضي	المحسوبة الجدولية	
التدفق	١٠٠	١١٢.٦٨	١٨.٦٤	١٠٠	٦.٨٠٢٥	دال

من الجدول(٤) يظهر ان الفروق دالة ولصالح الوسط الحسابي اي يوجد تدفق نفسي لدى افراد العينة وبمستوى متوسط

ويعزو الباحث هذه النتيجة يوجد وضوح من الطلاب لأهداف المواد التي يدرسونها مما يؤدي بهم الى الاندماج والتركيز على مهمات التي يكلفون بها.

جواب السؤال الرابع: هل تختلف مهارات التدفق النفسي وفق متغير التخصص (علمي-ادبي). عند فرز اجابات الطلاب على مقياس التدفق النفسي يتضح هناك فروق بين المتوسطات كما يظهرها المخطط(٤) الاتي



ولإيجاد دلالة الفروق بينها الجدول (٥) الآتي

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	التباين	t-test (الحرية ٢٠٥)		الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
العلمي	٨٠٠	١١٢.١٤	٧٢.١٤	٠.٦٧١٤٧	١.٩٦٠	غير دال عند (٠.٠٥)
الادبي	٢٥٢	١١٣.٢٢	٦٢.١٤			

يتضح من الجدول (٥) ان الفروق في مقياس التدفق النفسي بين الفروع العلمي والادبي غير دالة اي لا يوجد فروق بينها ويعزو الباحث اسباب ذلك.

- تشير اغلب الدراسات النفسية بانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التدفق النفسي بين طلاب الفرع العلمي والفرع الأدبي. اذ يعتمد التدفق النفسي على الانغماس الكلي في المواد الدراسية بغض النظر عن التخصص، حيث يقد يصل الطالب الى ذروة الأداء والاستمتاع، مما يعزز دافعية الإنجاز في مجاله .

- يمكن للطلاب في أي تخصص العلمي او الادبي الوصول إلى حالة التركيز العالي إذا توفرت الظروف المناسبة له.

- يرتبط التدفق النفسي بقوة بالتحديات التي يواجهها الطالب ومستوى اتقان مهاراته، وليس بنوع التخصص العلمي او الادبي

أجابة السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين الأنشطة الترويحية الرياضية و مهارات التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

ولإيجاد العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والتدفق النفسي طبق معادلة ارتباط بيرسون بين الدرجات بينهما وبلغ (٠.٥١) وهو معامل ارتباط طردي متوسط و يشير إلى أنه كلما ارتفعت ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ارتفع مستواه الاجمالي في التدفق النفسي

وتفسير ذلك تؤدي ممارسة الأنشطة الترويحية من قبل الطلاب بانتظام إلى تحسين حالتهم المزاجية وترفع كفاءة الأداء النفسي، مما قد يزيد من فرص مرور الفرد بخبرة التدفق النفسي بشكل متكرر.

الاستنتاجات

١- للممارسة الانشطة الترويحية الرياضية دور في تحسين والتدفق النفسي لدى الطلاب بغض النظر عن نوع التخصص.

٢- ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية تخفف من الضغوط جراء ازدحام المواد الدراسية التي يواجهها طلبة المرحلة الاعدادية.

التوصيات

١- اجراء الندوات والورش تقدم للطلبة بأهمية ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية.

٢- توجيه مدرسي ومدرسات التربية الرياضية العمل على تحسين التدفق النفسي لطلبتهم.

المصادر العربية

١- إبراهيم، دعاء، وآخرون، (٢٠٢٥) دراسة تحليلية للهويات الترويحية الرياضية لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، المجلد(٥٣)، العدد(١)، ص١٥٧-١٧٤ .

٢- بابكر، مخلص.(٢٠٢١).الرياضية الترويحية ودورها في الحفاظ على اللياقة البدنية والصحية، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.

٣- حبيب، حيدر & جميل ليث.(٢٠٢٢). تأثير برنامج تروحي رياضي في الحد من ظاهرة التمر المدرسي لطلاب المرحلة المتوسطة، مجلة التربية الرياضية، المجلد(٣٤)، العدد(٣)، ص٣٤٧-٣٥٦.

٤- حداد، سمية.(٢٠٢٢).التدفق النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي، على تلاميذ السنة الثاني ثانوي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة غرداية، الجزائر.

٥- خليل، سارة، وآخرون.(٢٠٢٥). مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة القدم بمحافظة الدقهلية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة . المنصور، المجلد(٥٥)، العدد(١)، ص١٩٣-٢١٢.

٦- الزغول، اسراء & القراله، عبدالناصر.(٢٠٢٤).مستوى التدفق النفسي وعلاقته بالطموح المهني لدى طلبة الكليات العلمية في الجامعات الاردنية، المجلة الاردنية التربوية، المجلد(٩)، العدد(٢)، الملحق(٢)، ص٢٦-٢٦.

٧- شنشوني، الكاهنة & شيماء عمراوي. (٢٠٢٤). المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

٨- ظفراني، هنادي. (٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صّبيا، مجلة رابطة التربويين العرب، المجلد (١٣٩)، العدد (١)، ص ١١١-١٧١.

٩- الفقي، سهام ابراهيم. (٢٠٢٠). علاقة الانشطة الترويحية بالأخلاقيات البيئية لتلاميذ المرحلة الاعدادية، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٥٢)، العدد (٣)، ص ١١٠-١٣٣.

١٠- الكاظمي، ظافر هاشم. (٢٠١٣). التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية، دار الكتب العلمية، عمان، الاردن.

١١- مهدي صالح السامرائي، الذكاء الاجتماعي، اليازوري للنشر والطباعة، عمان، الاردن، ٢٠٢١.

١٢- المهدي، بن عبدالله الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكلوريا فئة (١٧-٢٠) سنة، رسالة ماجستير، جامعة عبدالحميد بن باديس، الجزائر.

المصادر الاجنبية

1- Bayram A, et al. (2025) The role of recreational flow experience and well-being on re-participation intention: **recreational sport participants. Front. Psychol. Vol.16:p.1-11**

2- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: **Applying the broaden-and-build theory. Leisure Studies, 36(6), 852-865.**

3- George, Allen Joshua.(2025).Beyond the Smile The Happiness Equation in Context, **Work, and Practice, Springer Nature Singapore**

4- Norsworthy, Cameron,et al.(2023). Psychological Flow Training: Feasibility and Preliminary Efficacy of an Educational Intervention on Flow, International Journal of Applied Positive Psychology, Vol. 8, p. 531-554.

- 5- Parsons, Ailsa ,et al.(2023).The importance of psychological flow in a creative, embodied and enactive psychological therapy approach (Arts for the Blues), **BODY, MOVEMENT AND DANCE IN PSYCHOTHERAPY**, VOL. 18, NO. 2, 137-154
- 6- Rácz , Melinda, et al. (2025).Physiological assessment of the psychological flow state using wearable devices, *Scientific Reports* **volume 15**, Article number: 11839
- 7- Takiguchi, Yuta et al. The relationship between leisure activities and mental health:The impact of resilience and COVID-19, *ApplPsycholHealthWell-Being*.2022;1-19.