# تصميم أنشطة لا صفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية


إعداد

**مروة أحمد عبدالعال السيد**

باحثة دكتوراه

أخصائي اجتماعي أول أ بمدرسة الحديد والصلب الثانوية بنات

إشراف

**د/ محمد سعيد أحمد زيدان**

أستاذ المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية

كلية التربية – جامعة حلوان

**د/ محمود محمد ذكي محمود**

أستاذ المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية المساعد

كلية التربية – جامعة حلوان

**مستخلص البحث:**

هدف البحث إلى تعرف مدى فاعلية تصميم أنشطة لاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تطلب البحث قيام الباحثة بإعداد أداة البحث: اختبار جودة الحياة (مواقف حياتية)، وقد شملت عينة البحث مجموعة من طالبات الصف الثاني الثانوي بلغ عددها (100) طالبة من مدرسة الحديد والصلب الثانوية بنات، ومدرسة الفريق عبدالمنعم واصل وتم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وقد أظهرت نتائج البحث فاعلية تصميم أنشطة لاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

**الكلمات المفتاحية**:

الأنشطة اللاصفية – بحوث الفعل – جودة الحياة.

## Abstract:

The research aimed to determine the effectiveness of designing extracurricular activities in light of action research to develop the quality of life among secondary school students. The research required that the researcher prepare the research tool: the quality of life test (life situations). The research sample included a group of second-year secondary school female students, numbering (100) students from the Iron and Steel Girls Secondary School and Lieutenant General Abdel Moneim Wasel School were divided into two equal groups, one experimental and the other control. The results of the research showed the effectiveness of designing extracurricular activities in light of action research to develop the quality of life among secondary school students



**Keywords;**

Extracurricular Activities - Action Research - quality of life.

**المقدمة**:

إن المرحلة الثانوية من أهم وأخطر المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، فهي مرحلة لها أهميتها الكبرى في بناء شخصية الفرد، وتطوير مستوى تفكيره وثقافته، كما أنها مرحلة يحتاج فيها إلى التنفيس عن مشاعره وأفكاره وأرائه من خلال عملية التواصل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة.

ومما لاشك فيه أن معطيات الواقع السياسي والثقافي بالمجتمع المصري في المرحلة الحالية بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة، حيث تأثر المجتمع المصري بالعديد من التحديات الخطيرة والأحداث والمشكلات التي تهدد الأمن والسلام والاستقرار المجتمعي. (حياة عبدالعزيز: 2017، 206 ، 207).

وفي إطار ذلك ظهر مفهوم جودة الحياة والذي يشمل الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد. والذي يبرز أهمية تحسين جودة الحياة كمنطلق للصحة العامة للمجتمع، وقد حدد (فالوفيلد Fallowfield, L,1990) عدة مؤشرات لقياسها منها المؤشرات الاجتماعية والتي تتجلى في العلاقات مع الآخرين ونوعيتها، وأنشطة الفرد الاجتماعية والترفيهية.

وفي إطار ذلك أوصت (فاطمة عبدالغني: 2019، 231): بضرورة الاهتمام لجعل مفهوم جودة الحياة أساسي في جميع المقررات الدراسية العامة، لكي يدرك جميع الطلاب معنى جودة الحياة وانعكاسها على كفاءتهم الدراسية وتحقيق ذواتهم، مما يجعلهم يشعرون بالرضا عن حياتهم والفهم الأعمق لثقافة الحياة.

وقد اتجهت الاهتمامات التربوية الحديثة نحو التعليم الاجتماعي على أنه العملية التي يصبح بها المتعلم جزءاً من مجتمع حواري، يدعو للنظر إلى الغرف الصفية واللاصفية كمجتمعات يتطور الحوار فيها، ليس فقط للحديث عن المستوى المعرفي، وإنما أيضاً للحديث عن الأوجه الأخرى من الموقف التعليمي، مثل العلاقات الاجتماعية التي تربط المتعلمين ومستوياتهم الثقافية، فالغرف الصفية بيئات تعليمية تتضمن مستويات معرفية وإستراتيجيات تدريس، وبيئات اجتماعية، بينما الأنشطة اللاصفية توفر لكل منهم خبرات اجتماعية جديدة (Roth, 2000, 225-247).

وقد أشار **(علي عبدالسميع 2016، 246 – 266)** إلى بحث الفعل على أنه لا يعد مجرد تحقيق فردي لشخص ما في عمله الخاص ولكن إمكانية لفهم البيئة والأسباب التي يحدث فيها هذا العمل وأثره على الآخرين، حيث يعد الهدف الرئيسي من بحث الفعل في مجال التعليم هو تحديد السبل لتحسين حياة المتعلم.

**فمن أهم مزايا بحث الفعل التي أشار إليها أنه قد:**

1- يساعد المعلمين على تطوير معارف جديدة تتعلق مباشرة بطلابهم وفصولهم.

2- يشجع على التعليم والتفكير التأملي.
3- يوسع الفكر التربوي للمعلمين.
4- يضع المعلمين كمحور أساسي في تنمية مهنتهم.
5- يعزز العلاقة بين الممارسة والتحصيل العلمي للطلاب.
6- يشجع على الانفتاح على الأفكار الجديدة وتعلم أشياء جديدة.
7- يعطي المعلمين ملكية الممارسات الفعالة.

لذا تحاول الباحثة تجريب تصميم أنشطة لاصفية في ضوء بحوث الفعل، بهدف معرفة مدى تأثيرها في تنمية جودة الحياة، حيث أن المدرسة مؤسسة تعليمية ذات وظيفة تربوية اجتماعية، وتعتبر التربية الحديثة باتجاهاتها المتعددة النشاط المدرسي من أهم الجوانب التي يجب أن يركز عليها المنهج المدرسي كوسيلة لا غاية، لأنه يساعد في بناء الجوانب الاجتماعية والنفسية والجمالية للطالب، وتنمية القيم والاتجاهات والميول والرغبات والمهارات المختلفة وتهتم التربية الحديثة بالعمل خارج الصف وتعتبره جانباً مهماً وأساسياً، يحقق معظم الأهداف من خلال القيام بأنشطة تلقائية وعفوية خارج الصف (عمر نصرالله: 2000، 206 – 207).

ويؤكد كلاً من (زياد الجرجاوي 2002)، و(حسن شحاته 2004) على أن التربية الحديثة لا يقتصر دورها على الصف الدراسي بل يمتد إلى العمل خارج الصف الدراسي كجانب أساسي من جوانب مسئوليتها التربوية.

وعلى ذلك فإن بحوث الفعل تعد محاولة لمعرفة كيفية تأثيرها في التغيير الاجتماعي، والعمل على تغيير المجتمع نحو الأفضل دائماً؛ لذا تحاول الباحثة تجريب تصميم أنشطة لا صفية في ضوء بحوث الفعل، بهدف معرفة مدى تأثيرها في تنمية جودة الحياة.

**وقد نبعت مشكلة البحث من خلال الآتي:**

1- تطبيق مقياس جودة الحياة **(إعداد: زينب شقير، 2009)** على عينة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية، تمثلت في (124 طالب وطالبة) من طلاب الصف الثاني الثانوي، بمدرسة علي بن ابي طالب الثانوية بنين (إدارة التبين التعليمية)، ومدرسة الشهيد صابر أبوناب حلوان الثانوية بنات (سابقاً) (إدارة حلوان التعليمية)، حيث أظهرت نتائج المقياس ضعف مستوى جودة الحياة لدى الطلاب، وعزوفهم عن توسيع دائرة معارفهم داخل المجتمع المدرسي، حيث أن أكثر من 35% حصلوا على أعلى الدرجات من الدرجة الكلية للمقياس.

**2- ما أشارت إليه بعض البحوث والدراسات والمؤتمرات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث ومنها:**

**أ- بعض البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بالأنشطة اللاصفية ومنها بحوث:** عماد سليمان 2005، محمد سليم2011، نسرين عبدالسميع 2011، معوض إبراهيم

2015، عبدالصادق جادالله 2016، كارا، عمر طغرل Kara, Ömer Tugrul 2016، كيليج، طاهر Kiliç, Tahir 2019.

وقد أوصت نتائج تلك البحوث بضرورة استخدام الأنشطة اللاصفية لما لها من أثر إيجابي في تحقيق الأهداف التربوية داخل المدرسة كالشعور بالانتماء وإظهار روح التنافس المنظم والشريف بين الجماعات وتحقق نتائج إيجابية وتساعد في تحقيق الاستقرار النفسي، وقد أفادت إحدى البحوث السابقة أنها تعمل على تعزيز التنمية الشاملة للطلاب ليواجهوا الطريق المستقبلي بقوة.

**ب- بعض البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة ببحوث الفعل ومنها بحوث:** رحمة عودة ورندة حسين 2004، محمد الدريج 2007، ماكجي McGee 2008، أحمد الصغير 2015، يجيت، وبادسيسي Yigit C,&Badceci B, 2017.

**ج- بعض البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بجودة الحياة، ومنها بحوث:** محمد أبوراسين 2012، فاتن عمر 2013، ليو، مي، تيان، وهيوبينير Liu, Mei, Tian, Huebener, 2015، دعاء سعد 2016، فاطمة عبدالغني 2019.

وقد أوصت بضرورة تقديم برامج لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين وتضمينها داخل المناهج الدراسية المختلفة، من أجل تحقيق جودة تعليم وتعلم الإنسان.

## مشكلة البحث:

ضعف أبعاد جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## أسئلة البحث:

1- ما أبعاد جودة الحياة اللازم تنميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

2- ما التصور المقترح للأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية أبعاد جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

3- ما فاعلية الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية أبعاد جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

## أهداف البحث:

1- تحديد أبعاد جودة الحياة اللازم تنميتها من خلال الأنشطة اللاصفية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.

2- بيان كيفية تصميم وتنفيذ أنشطة لاصفية في ضوء بحوث الفعل لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.

3- قياس فاعلية تصميم وتنفيذ أنشطة لا صفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية أبعاد جودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.

## أهمية البحث:

**قد يفيد البحث في ضوء ما يسفر عنه من نتائج في:**

1. توجيه نظر الخبراء ومخططي مناهج علم الاجتماع بوزارة التربية والتعليم إلى ضرورة التأكيد على تحويل أهداف تنمية أبعاد جودة الحياة لدى الطلاب إلى واقع ملموس في المؤسسات التربوية التعليمية.

2. تزويد مكتبة المناهج وطرق التدريس باختبار جودة الحياة ، وفتح المجال أمام الباحثين لإجراء بحوث أخرى في ضوء مقترحات وتوصيات البحث الحالي.

3. تزويد القائمين على العملية التربوية باختبار لتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

4. مسايرة الاتجاهات الحديثة، والتي تهتم بإيجابية المتعلم من خلال مساعدة المعلمين على استخدام أساليب وبرامج وأنشطة لاصفية حديثة.

## حدود البحث:

1- (100) طالبة بالصف الثاني الثانوي بالمرحلة الثانوية بمدرسة الحديد والصلب الثانوية بنات، ومدرسة الفريق عبدالمنعم واصل الإعدادية والثانوية بنات بإدارة التبين التعليمية بمحافظة القاهرة.

2- تصميم وتنفيذ أنشطة لاصفية في ضوء بحوث الفعل للتحقق من فاعليتها في تنمية قيم التعايش (التسامح الاجتماعي – المشاركة المجتمعية – المسئولية الاجتماعية – الحوار الفكري – الولاء – قبول الآخر – النقد الذاتي) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3- تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2022/ 2023.

## فرضا البحث:

1. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (,01) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية اللاتي مارسن الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل ومتوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة اللاتي مارسن الأنشطة اللاصفية وفق الخطة التقليدية على اختبار جودة الحياة، لصالح المجموعة التجريبية.

2. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (,01) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي – البعدي) على اختبار جودة الحياة، لصالح التطبيق البعدي.

**منهج البحث**: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة النظرية والمنهج التجريبي في تجربة البحث الميدانية.

**أداة البحث**: اختبار جودة الحياة (اختبار مواقف حياتية)(من إعداد الباحثة).

## خطوات وإجراءات البحث:

**سار البحث وفقاً للخطوات والإجراءات التالية:**

**أولاً: تحديد الإطار النظري للبحث من خلال الاطلاع على الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث كالتالي:**

1- الأنشطة اللاصفية: (مفهومها – أهميتها – مجالاتها – تصميمها..كيف؟).

2- بحوث الفعل: (مفهومها – أهميتها – معاييرها – استخدامها.. كيف؟).

3- جودة الحياة: (مفهومها– أهميتها – أبعادها – مؤشراتها – تنمية جودة الحياة .. كيف؟).

**ثانياً:** تم بناء قائمة بأبعاد جودة الحياة التي يجب أن تتوافر لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.

**ثالثاً:** إعداد (دليل المعلم، كتاب الطالب) وعرضهما على مجموعة من المتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس، للوصول لأفضل صورة ممكنة، والتأكد من مدى صلاحيتهما للتطبيق.

**رابعاً:** بناء أداة البحث وهي: اختبار جودة الحياة "مواقف حياتية"، وعرضها على مجموعة من المحكمين، للوصول لأفضل صورة ممكنة، والقيام بتجربة استطلاعية على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي بشعبتيه (الأدبية، العلمية) بالمرحلة الثانوية، بمدرسة الشهيد صابر أبو ناب – حلوان الثانوية بنات (سابقاً) (إدارة حلوان التعليمية)،

وذلك بهدف حساب صدقها وثباتها، وكذلك تحديد الزمن الذي يتطلبه إجراء اختبار جودة الحياة، لتطبيقه على عينة البحث الأساسية.

**خامساً: تجربة البحث الميدانية وتتضمن:**

1- تم اختيار عينة البحث عشوائياً من بين طلاب الصف الثاني الثانوي بشعبتيه (الأدبية، العلمية) بالمرحلة الثانوية (مدرسة الحديد والصلب الثانوية بنات، ومدرسة الفريق عبدالمنعم واصل الإعدادية والثانوية بنات بإدارة التبين التعليمية بمحافظة القاهرة)، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما مجموعة تجريبية، والأخرى مجموعة ضابطة، وتم ضبط العوامل المشتركة بينهما.

2- التطبيق القبلي لأداة البحث على المجموعتين (التجريبية والضابطة).

3- تطبيق وممارسة الأنشطة اللاصفية المصممة في ضوء بحوث الفعل للمجموعة التجريبية، وللمجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية.

4- التطبيق البعدي لأداة البحث على المجموعتين (التجريبية والضابطة).

5- رصد النتائج وتحليلها وتفسيرها في ضوء فروض البحث.

6- تقديم التوصيات والبحوث المقترحة.

**مصطلحات البحث**:

**1- الأنشطة اللاصفية:**

**تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها:** الامتداد الطبيعي لعملية التعلم داخل الغرف الصفية بصورة عملية، تنفذ داخل المدرسة أو خارجها، تعمل على تنمية شخصية الطلاب وتهذيب سلوكهم، لتحقيق النمو الشامل المتكامل والمتوازن لديهم، بما يمكنهم من ممارسة هذا النشاط بشوق وميل تلقائي لتحقيق أهداف تربوية اجتماعية مخططة ومحددة، قد تساهم في تنمية قيم التعايش وجودة الحياة وخفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

**2- بحوث الفعل:**

**تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها:** ربط المشكلات التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية بالسياق الثقافي الاجتماعي وإيجاد الحل الأمثل لها للمساهمة في تحسين جودة (إتقان) العملية التعليمية وتطويرها بهدف جعل المدرسة مكاناً أفضل.

**3- جودة الحياة:**

**تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها:** محاولة تحسين نمط حياة الطالب لبناء مجتمع ينعم أفراده بأسلوب حياة متوازن، وذلك من خلال تهيئة البيئة اللازمة لدعم واستحداث خيارات جديدة تعزز مشاركة الطالب في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والترفيهية المختلفة والتي قد تولد لديه شعوراً بالراحة والرضا.

## الإطار النظري للبحث

### المحور الأول: الأنشطة اللاصفية

### أولاً: مفهوم الأنشطة اللاصفية

**1. لغةً:** نشاط (مفرد) – الجمع أنشطة لغير المصدر. مصدر نشِطَ إلى/ نشِطَ في/ نشِطَ لـ. بنشاط: بهمة، بسرعة – شعلة نشاط وحماس: شخص عالي الهمة، والنشاط ممارسة فعلية لعمل ما. "تميز نشاطه بالحيوية": حركته الدائمة وممارسته للعمل (معجم اللغة العربية المعاصرة: 2008، 2213- 2214).

**2. اصطلاحاً:** هي أنشطة تقوم المدرسة بتنظيمها والإشراف عليها خارج نطاق حصص التدريس المنهجية، وتكون عادة مكملة للأنشطة الصفية ومتناسبة مع أهداف المدرسة ورؤيتها العامة فيما يتعلق بتنشئة الطالب (وزارة التعليم العالي، 2005، 20).

وأشار **(سيد عبدالوارث: 2016، 7) بأنها:** أنشطة تعليمية مخططة ومقصودة، وتنمي لدى الطلاب عدداً من المهارات والاتجاهات التي تساعدهم في التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه، والمشاركة في حل مشكلاته وقضاياه، وتتم أو تمارس من خارج الفصل تحت إشراف وتوجيه إدارة المدرسة والمعلمين كل في مجال تخصصه.

### ثانياً: أهمية الأنشطة اللاصفية

تعد الأنشطة اللاصفية من أفضل الأساليب التربوية المتطورة التي تمنح الطلاب فائدة وتنمي لديهم قيم ومهارات واتجاهات وسلوكيات إيجابية، ووسيلة لزيادة دافعيتهم نحو التعلم وتزيد من ثقتهم بأنفسهم مما يعزز تفاعلهم الإيجابي في الحياة، حيث أكدت نتائج بعض البحوث والدراسات على أهمية الأنشطة اللاصفية في العملية التعليمية، ومنها: بحث **(يحيى يوسف:2019)** الذي أوصى بضرورة توفير الأماكن المخصصة لتنفيذ الأنشطة اللاصفية لتنفيذها. كما أوصى بوضع آليات تحقق فرص الالتحاق بالبرامج والأنشطة اللاصفية في المدارس الثانوية بحيث يلتحق بها جميع الطلاب، وبحث **(ممدوح محمد: 2020)** الذي هدف إلى التعرف على دور الأنشطة التربوية اللاصفية في تعزيز

قيم المواطنة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة وسبل تفعيلها. وأوصى البحث: بضرورة تفعيل الإذاعة المدرسية واستثمارها في تعزيز انتماء الطلاب لوطنهم ودينهم من خلال البرامج والحملات التوعوية مثل (حملة الواجب نحو الله والوطن والذات ومسابقة موطني)، ضرورة تنفيذ الأنشطة التربوية للطلاب من كلا الجنسين؛ فالانتماء للوطن لا يرتبط بالجنس أو اللون، وتنفيذ أنشطة وورش عمل لتوعية الطلاب بحقوقهم لا سيما الحق في المشاركة السياسية عبر انتخاب البرلمان المدرسي على مستوى الفصل والمدرسة والمديرية وكذلك تعريفهم بواجباتهم نحو وطنهم.

وكشفت نتائج بحث **(بيكومسون، أمالو، مجبان وكينسلي ,.Bekomson, A. N Amalu, M. N., Mgban, A. N., & Kinsley, A. B. 2020)** أن الاهتمام بالأنشطة اللاصفية المرتبطة بالمناهج الدراسية أثرت بشكل كبير على الكفاءة الذاتية الاجتماعية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والكفاءة الذاتية للغة، والكفاءة الذاتية الأخلاقية وبشكل عام الكفاءة الذاتية: بناءً على نتائج هذه الدراسة، أوصي من بين أمور أخرى أن المعلم ومسؤولي المدرسة يجب أن يخلقوا فرصًا للطلاب للسفر في رحلات، وألا يروا المشاركة في الأنشطة المشتركة للمناهج الدراسية على أنها إلهاء للطلاب.

**وعليه يمكن القول أن الأنشطة اللاصفية تسهم في تحقيق الكثير من أهداف التربية وتعد ركناً من أركان العملية التعليمية وجزءاً لا يتجزأ من المنهج المدرسي حيث تسهم في التالي:**

1. ربط الحياة المدرسية بالحياة الاجتماعية.
2. تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم وتنمية الجانب الإيجابي تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين.
3. تنمية قدراتهم ومواهبهم وإعدادهم لتطويرها وتوجيهها في الاتجاهات السليمة.
4. علاج بعض الحالات النفسية التي يعانيها بعض الطلاب كالخجل والقلق الاجتماعي والتردد والإنطواء على الذات والعنف.

إذن فالأنشطة اللاصفية تعد مواطناً صالحاً يعتمد عليه في المستقبل للمحافظة على الوطن والعمل على رفعته.

## ثالثاً: مجالات الأنشطة اللاصفية

**1- مجال النشاط الاجتماعي:** تؤدي جماعات النشاط الاجتماعي خدماتها داخل المدرسة وخارجها وأعضاؤها مسئولون عن حفظ النظام والقيام بحملات نظافة بالمدرسة وتجميلها وترميم الأجزاء المتداعية فيها، وقد تمتد هذه الخدمات خارج المدرسة إلى الحي أو القرية التي تقع فيها المدرسة، وكل ذلك يعود بالنفع للطالب بدرجة كبيرة حيث تقوم

الأنشطة الاجتماعية بصقل شخصيته وتشعره بأنه مسئول تجاه فصله ومدرسته ومجتمعه الذي يعيش فيه (فهمي مقبل، 2015، 63).

**2- مجال النشاط الثقافي:** ويشمل ذلك المجال عدة أنشطة منها على سبيل المثال:

**أ- جماعة النشاط الثقافي:** تتولى هذه الجماعة الأنشطة المتعلقة بالمحاضرات، والمناظرات، والندوات، والصحافة، والمكتبة، والشعر، والنثر، والإذاعة، ولتفعيل هذه الأنشطة تقوم جماعة الأنشطة الثقافية بالاتصال بالمجتمع المدرسي، والبيئة المحيطة بالمدرسة لدعوة المختصين في مختلف الفنون المعرفية؛ لإلقاء المحاضرات، أو الأحاديث، أو المشاركة في الندوات التي تهم الطلاب وأولياء الأمور (سيد عبدالوارث: 2016، 57).

**ب. الصحافة المدرسية والإعلام التربوي:** تهدف إلى تشجيع الطلاب على البحث العلمي، وتنمية روح التعاون، وتنمية العلاقات الاجتماعية، وإشاعة الحيوية في المجتمع المدرسي، ودعم الأنشطة المدرسية بالمشاركة في إعدادها وإجراءها وتوجيهها، مما يدعم التكامل التربوي القائم البيت والمدرسة والمجتمع (علي إمبابي: 2007، 15-16).

**ج. المكتبة المدرسية:** تعد المكتبة المدرسية قلب العملية التعيمية، وقد أطلق عليها تسميات عديدة منها: مركز المصادر التعليمية، والمكتبة الشاملة، مركز معلومات التعليم، فهي تدعم المناهج الدراسية بتدريب الطلاب على استخدام المكتبة لتحقيق أهداف التربية الحديثة، وتدعم الأنشطة التربوية لكونها مجالاً خصباً لتنمية ميول الطلاب الفردية بعيداً عن المقررات الدراسية، كما تسهم في التنشئة الاجتماعية للطلاب ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع (مصطفى الهجرسي: 2005، 333-334).

**3- مجال النشاط العلمي:** وهو نشاط يتيح للطالب ممارسة هواياته المفضلة، ويعمق مفهوم التفكير العلمي لديه، ويتسع المجال لإبراز قدراته ومواهبه بمزاولة البرامج النظرية والتطبيقية في مجالات العلوم والرياضيات والحاسب الآلي بأساليب مشوقة، وممتعة، ومحققة الفائدة للطالب والمجتمع والوطن، كما أنها تلبي الاحتياجات المميزة التي تتطلبها خصائص نمو الطالب وأدوار حياته ومراحله المختلفة (سيد عبدالوارث: 2016، 286).

**4- مجال النشاط الفني:** يعتبر هذا المجال مجموعة من الممارسات العملية للطلاب داخل المدرسة من واقع رؤيتهم الجمالية للبيئة المحيطة بهم، وتتميز تلك الممارسات بقدرتها على إبراز خصائص حسية وشكلية تعبر عن حاجات الطلاب وميولهم بالإضافة

إلى إظهار قدراتهم وخبراتهم المكتسبة في مجال الفنون التطبيقية كالزخرفة والنحت والطباعة والرسم والموسيقى والتمثيل المسرحي (رشيد ومرزوق: 2009، 286).

**5- مجال النشاط الرياضي:** التربية الرياضية ركن مهم من أركان النشاط المدرسي، فهي تهدف إلى نمو الطلاب نمواً متزناً ومتكاملاً والارتقاء به إلى المستوى الذي يصبح فيه إنساناً نافعاً. وتتصف رفاهية المجتمع على مدى اتصاف أفراده بالروح الرياضية الصحية كالتسامح والتعاون والمثابرة والثقة بالنفس والحرص على أداء الواجب (صلاح سليم، 2006، 45).

## رابعاً: تصميم الأنشطة اللاصفية .. كيف؟

النشاط اللاصفي ليس مادة دراسية منفصلة عن المواد الدراسية الأخرى، ووثيق الصلة بالمنهج المدرسي، ومحقق لأهدافه التربوية المختلفة، لأنه يعمل على تربية الطالب تربية صحيحة ومتوازنة محققاً بذلك النمو الشامل المتكامل لشخصية الطلاب؛ لذا وجب الاهتمام به فهو يحتاج إلى أسس وقواعد صحيحة لبنائه بناءً هادفاً، وهذا يتحقق عن طريق ما يلي (سهيلة كاظم، وأحمد هلالي: 2006، 90) مثل:

1- ارتباط الأنشطة **بفلسفة المجتمع** وأهدافه واحتياجاته ومشكلاته من جهة وارتباطها بالفلسفة التربوية من جهة أخرى.
2- **طبيعة المحتوى** التعليمي والموضوع الدراسي.
3- ضرورة تحضير **الإمكانات البشرية والمادية** للقيام بالأنشطة.
4- **التنويع** في اختيار الأنشطة وجعلها مصدراً للتعلم.
5- قدرة **المعلم** على التخطيط للمنهج ومتابعة تنفيذه.

## المحور الثاني: بحوث الفعل

### أولاً: مفهوم بحوث الفعل

**1. لغةً:** جاء في المعجم الوجيز البحث: من الفعل بَحَثَ، يَبحَثُ، وهو بذل المجهود في موضوع ما، وجمع المسائل التي تتصل به، وجمعها (بُحوث) و(أبحاث)، وتعريف الفِعْلُ لغةً: جاء في المعجم الوجيز الفِعْلُ: العَمَلُ. (ج) فِعَالٌ، وأَفْعَالٌ (المعجم الوجيز: 2015، 37، 477).

**2. اصطلاحاً:** عملية يقوم خلالها الممارسون بدراسة وتأمل ممارساتهم، لحل المشكلات الواقعية التي تواجههم في عملهم، بهدف تحسين ممارساتهم التربوية والاجتماعية وفهمهم لطبيعة العملية التعليمية والبيئة والظروف والمواقف التي تنظم من خلالها. (معجم مصلحات المناهج وطرق التدريس: 2011، 9).

ويعرفها أيضاً **(أحمد الصغير: 2015، 72)** بأنها: أداة أو وسيلة يستخدمها المعلمون، والمديرون، والمشرفون والأخصائيون، والباحثون التربويون؛ للتغلب على المشكلات المدرسية التي تواجه العملية التعليمية داخل المدرسة من خلال استخدام خطوات البحث العلمي في حل المشكلات، وكل ذلك يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية داخل المدارس وتحقيق الإصلاح والتطوير المدرسي المنشود.

**ثانياً: أهمية بحوث الفعل**

1. تمثل مدخلاً للتنمية المهنية من داخل المدرسة وليس من خارجها، حيث يقوم المعلمون أنفسهم بإجراء هذه البحوث وتقويمها في ضوء ما تسفر عنه من تعديل في سلوك الطلاب أو تحسين في تحصيلهم الدراسي أو تلبية احتياجات واهتمامات خاصة وتحسين المدرسة ككل (أمين النبوي: 2008، 8).

2. تعد نوع جديد من البحوث يقوم بها الممارسون (المعلمون – الأخصائيون – المديرون) في الميدان التربوي، وترتبط دائماً بضرورة اتخاذ إجراء، وهذا يؤكد على السمة الرئيسة لهذا المدخل، والذي يتضمن اختبار الأفكار في الواقع الفعلي من أجل تحسين الواقع التربوي وزيادة المعرفة (Stringer: 2005, 8).

3. تعتمد على ثلاث خطوات، تتمثل في التخطيط، والأداء، والتقويم، ففي التخطيط يتم تحديد المشكلة وتجميع البيانات حولها وتحليلها وتفسيرها، ويعقب ذلك الوصول إلى قرارات تتصل بأداءات معينة يتم تنفيذها في الواقع، وملاحظة تأثيراتها من حيث فعاليتها في تحسين ذلك الواقع، ويصحب عملية الملاحظة ويعقبها تفكر في تلك الممارسات، وما حدث فيها من تعديلات (Hart.& Bond: 2005, 55).

4. تحتاج إلى تضافر جهود المعلمين والأخصائيين في المدرسة الواحدة، وقد تزداد درجة التعقيد، وهنا يتم إجراء البحث على مستوى المدرسة أو الإدارة التعليمية.

5. بحوث الفعل إجراء فوري يصمم للتعامل مع مشكلة ملموسة يتم مواجهتها في موقف واقعي مباشر، مع استمرار التعامل مع هذه المشكلة باستخدام وسائل وأدوات بحثية متعددة كالمقابلات والمقاييس والاستبانات وغيرها، مع استخدام عملية التغذية الراجعة لإحداث تعديلات أو تغيرات بهدف تحسين الأداء وحل المشكلة

وفي إطار ذلك أكدت نتائج بعض البحوث والدراسات على أهمية بحوث الفعل في العملية التعليمية ومنها: بحث **(نانسي كامل 2017)** الذي هدف إلى الكشف عن توظيف بحوث الفعل في تحسين أداء إدارة المدرسة الثانوية العامة لأدوارها في تطبيق الأنشطة التربوية، وأشارت نتائجه إلى أن: واقع أداء الإدارة المدرسية لأدوراها في تطبيق الأنشطة الأنشطة التربوية يعاني من عدة فجوات في الأداءات، وبحث **(وفاء عبدالله 2017)** الذي

أشار إلى أنه من الضروري إكساب المعلم المهارات التكنولوجية والمعلوماتية الحديثة، وأيضاً ضرورة ضرورة تركيز المناهج على بناء وتدعيم الأخلاق الحميدة وضرورة تفعيل مشاركة الطالبات في الأنشطة المدرسية، كما أشارت إلى: أهمية تدريب مديري المدارس على استخدام التكنولوجيا وأهمية العمل على بناء روح التعاون والترابط داخل المدرسة، وبحث **(ميساء مصطفى 2018)** الذي أثبتت نتائجه فاعلية البرنامج التدريبي المقترح القائم على مدخل بحوث الفعل في تنمية مهارة الاستقصاء الفلسفي والاتجاه نحو الاستقصاء وكذلك المسئولية الاجتماعية لدى المعلمين.

وقد اتضح أنها تتميز بارتباطها الشديد بالواقع التربوي ومشكلاته الحقيقية، وبالتعاون والتدرج في حل هذه المشكلات، وكذلك بالمرونة والنمو المهني المستمر للأخصائيين والمعلمين الذي يؤدي إلى تحسن الممارسات التعليمية لهم.

**ثالثاً**: **معايير بحوث الفعل**

يوجد عدة معايير لبحوث الفعل أوضحها **(إحسان الأغا 2002، 55 – 58)**، منها ما يلي:

1. أن تكون المشكلة المراد معالجتها مشكلة حقيقية وواقعية، ويتوقف على حلها سهولة العمل وتطويره وزيادة فاعليته.

2. أن تكون المشكلة قابلة للحل، وفي نطاق الإمكانيات الفنية والمادية المتاحة.

3. أن يضع الباحث خطة مرنة لحل المشكلة، ويتبنى أكثر من منهج وطريقة لتنفيذ الخطة.

4. أن يتم حل المشكلة في وقت قصير نسبياً، وفي حدود الوقت المتاح في المدرسة.

5. أن تكون النتائج قابلة للتطبيق الفوري من قبل الباحث نفسه.

6. يجب أن يكون المنهج المستخدم يتسم بالصدق والثبات بدرجة كبيرة، حتى يسمح للمعلمين والأخصائيين الباحثين بصياغة الفروض بدرجة عالية من الثقة وتطوير الاستراتيجيات المناسبة للمشكلات المدرسية.

7. إلتزام المعلمين والأخصائيين الباحثين بالمعايير الأخلاقية عند إجراء بحوث الفعل.

**رابعاً: استخدام بحوث الفعل .. كيف؟**

تمثل بحوث الفعل أداة مهمة وضرورية لكل عامل في الميدان التربوي، ووسيط تدريبي يتصف بالمرونة والتجديد المستمر يُعين الأفراد على تطوير الأداء وتحسين النتائج، وعلى الرغم من أنه قد تم وصف خطوات البحوث الإجرائية بطرق مختلفة من قبل باحثين مختلفين؛ إلا أنه يتطلب إجراء بحوث الفعل عدداً من الخطوات، هي على النحو التالي:

**1- الاحساس بالمشكلة وتحديد مجالها:** حيث إن الدافع الأساسي للقيام بإجراء البحث هو شعور الباحث أو المعلم بعدم الرضا عن أحد الجوانب المتصلة بالعملية التعليمية داخل الفصل أو خارجه، سواء خاصة بالطلاب أو بالمعلمين أو بالإدارة المدرسية (رحمة عودة ورندة حسين : 2004م، 34).

وذلك بغرض جمع بيانات حول طرق التدريس ومستوى التدريس، ومستوى تحصيل الطلاب وتفاعلهم، والغرض من جمع هذه البيانات إحداث تغييرات إيجابية في البيئة المدرسية والممارسات التربوية بشكل عام، وتحسين مخرجات التعلم لدى الطلاب (رجاء محمود أبوعلام: 2013، 363).

**2- صياغة المشكلة بدقة:** حيث يبدأ الباحث بتحديد المشكلة في سؤال بحثي واضح، وهناك عدة معايير ينبغي مراعاتها عند صياغة السؤال الخاص بالمشكلة، هي: أن يكون سؤالاً مركباً، فلا يكون سؤالاً يمكن الإجابة عنه بكلمة نعم أم لا، ومصاغاً في لغة مفهومة وشائعة، وموجزاً، وذو مغزى، وليس له إجابة جاهزة **(Ferrance, Eileen:2000, 10)**.

**3- جمع المعلومات:** وهذه الخطوة مهمة في تحديد الإجراءات التي سوف يتم اتخاذها، حيث تستخدم مصادر متعددة من المعلومات من أجل تطوير أداء المدرسة، ومن الوسائل والأدوات التي يتم الاستعانة بها لجمع البيانات والإجابة عن الأسئلة البحثية مايلي: المقابلات، وملفات الإنجاز، والمجلات التربوية، والملفات الشخصية، واليوميات، وسجلات الاجتماعات، والمذكرات الميدانية، وشرائط الفيديو والشرائط السمعية، ودراسات الحالة. (حمدي عطيفة: 2007، 85)

وعلى المعلم أو الباحث أن يختار طريقة جمع المعلومات المناسبة للموضوع الذي يقوم ببحثه، بحيث تكون سهلة ومتوافرة ومنظمة ومقننة، وعلى المعلم أو الباحث أن يستخدم ثلاثة مصادر للمعلومات على الأقل على أساس الأفعال أو الإجراءات التي سيقوم بها. (Ferrance, Eileen: 2000, 11)

**4- تحليل المعلومات:** يقوم الباحث أو المعلم الممارس في هذه الخطوة بتحليل وتحديد الأفكار الرئيسة، وطبقاً للسؤال المطروح، وهذه المعلومات تنقسم إلى معلومات كيفية مثل الآراء والاتجاهات وقوائم الملاحظة، يمكن تحليلها بدون استخدام الاحصاء أو المساعدات الفنية الأخرى، وبيانات كمية مثل أعداد الطلاب والمعلمين والإداريين، وهذه يمكن جدولتها والتعامل معها بصورة كلية واستخلاص العناصر أو الأفكار المهمة منها.

**5- إتخاذ إجراءات بناءً على الأدلة المتوافرة:** حيث يتم في هذه الخطوة استخدام المعلومات المستقاة من مرحلة جمع البيانات ومن مراجعة الأدبيات المعاصرة ذات الصلة بموضوع البحث في تصميم خطة للفعل (العمل) تسمح له بإحداث تغيير مع دراسة هذا التغيير في نفس الوقت (Ferrance, Eileen: 2000, 12).

**6- تفسير النتائج:** وفي هذه الخطوة يقوم الباحث بتقييم وتفسير الآثار الناجمة عن البحث لتحديد مدى حدوث تحسينات، فإنه يطرح سؤالاً هو: هل قدمت البيانات دليلاً واضحاً على هذه التحسينات؟ وفي حالة عدم حدوث تحسن، فإنه يطرح سؤالاً هو: هل التغييرات التي يمكن القيام بها بالنسبة للأدوات للوصول إلى نتائج أفضل؟ (حمدي عطيفة: 2007، 86).

**7- التوصيات والمقترحات:** في ختام البحث يقدم الباحث توصياته في ضوء الاستنتاجات، وتكون هذه التوصيات على هيئة نصائح أو مقترحات يقدمها الباحث لزملائه أو غيرهم؛ ليستفيدوا منها في تعديل ممارساتهم أو قيامهم ببحوث مماثلة، وتساعد التوصيات الباحثين الآخرين على تبني الطرق والأساليب التي اقترحها، أو تجنب الأمور التي أوصى بالابتعاد عنها، كما يستفيد الباحث نفسه من هذه التوصيات في متابعة نتائج بحثه؛ لتحقيق الأهداف التي لم يكتمل تحقيقها في نطاق البحث الحالي (رحمة عودة ورندة حسين: 2004، 34).

## المحور الثالث: جودة الحياة

### أولاً: مفهوم جودة الحياة

**1. لغة:** (مادة: ج ود)، جاد جودة: صار جيداً، وأجاد: أتى بالجيد من القول والعمل (فاروق علي، وأحمد عبدالفتاح: 2004م، 152).

**2. اصطلاحاً:** تعرفها **منظمة الصحة العالمية "WHO"** بأنها: إدراك وتصور الأفراد لوضعهم وموقعهم في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم، وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بالصحة الجسدية للشخص وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعي (WHOQOL Group, 1995, 41).

وقد أشار **(محمد ابوحلاوة، 2010، 7)** إلى أن جودة الحياة: تعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي، فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعبر عنه بالسعادة والرضا عن الحياة كناتج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لها لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى.

وأوضح **(فولفورد Fulford, 2011, 41)** مفهوم جودة الحياة بأنها: ذلك البناء الكلي الواسع الذي يتحدد بالرضا العام للفرد عن الحياة، والقياس الموضوعي لظروفه الحياتيه.

**ثانياً: أهمية جودة الحياة**

تترتب على جودة الحياة العديد من الفوائد والأثار الإيجابية على الفرد والمجتمع بشكل عام، فعندما تتحقق جودة الحياة، تؤدي للشعور بالسعادة والرضا وينعكس ذلك على الصحة العامة، كما يؤثر ذلك على العلاقات الاجتماعية والنجاح المهني، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق الرفاهية الشخصية والنجاح في الحياة.

وقد أكدت نتائج بعض البحوث والدراسات على أهمية تنمية جودة الحياة في العملية التعليمية ومنها: بحث (عصام علي، 2018، 123 – 143)، الذي أوصى بضرورة قيام وزارة التربية والتعليم بعقد دورات تدريبية لطلاب المرحلة الثانوية من أجل تحسين مستوى جودة الحياة لديهم، وأهمية قيام الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين بتوعية طلاب المرحلة الثانوية ورفع معنوياتهم في مجال جودة الحياة بصفة عامة، وجودة الحياة النفسية بصفة خاصة؛ لما لها من أهمية في تهيئتهم للدراسة.

وبحث (تشي و كين ووانج وتسي وكياو واكسو Qi, S., Qin, Z., Wang, N., Tse, L. A., Qiao, H., & Xu, F 2020, 1- 11) الذي أشار إلى ارتباط كل من الأداء الأكاديمي ذاتي التقييم والحالة الصحية العامة بشكل إيجابي بين الطلاب الصينيين، وكانت هذه العلاقات مستقلة عن السلوكيات المرتبطة بنمط الحياة وحالة وزن الجسم.

**ثالثاً: أبعاد جودة الحياة**

**1- جودة الحياة النفسية:** يرتبط مضمون الحياة النفسية بالعديد من المفاهيم النفسية منها: القيم والإدراك الذاتي، الحاجات، الطموح، المشاعر، التوقع إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، والصحة النفسية.

وكذلك أيضاً تعد "حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويعززها من أجل أن يتغلب على أنواع الإجهادات العادية في الحياة، وأن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه. ولكل إنسان احتياجات صحية نفسية"، وبناءً على ذلك فإن الصحة النفسية تعني حالة من التوازن الملائم داخل الفرد وبين الفرد ومجتمعه ومحيطه الأوسع" (منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة: 2018، 10).

أي أن الصحة النفسية هي التوافق الكلي بين الوظائف النفسية وقدرة الفرد على مواجهة الأزمات والضغوطات الاجتماعية وما يترافق معها من إحباطات نفسية شرط أن تكون هذه المواجهة مترافقة مع إحساس بالكفاية والسعادة والشعور الإيجابي للأمور (هناء صندقلي: 2016، 11).

**ب- جودة الحياة الاجتماعية:** يتبلور مضمون الحياة الاجتماعية حول الروابط والآثار المتبادلة بين الفرد والمجتمع والتي تعد من أهم ضروريات الحياة، فالإنسان اجتماعي بطبعه يحب تكوين العلاقات وبناء الصداقات، والفطرة السليمة ترفض الانعزال التام وتستهجن الانطواء وترفض الانقطاع عن الآخرين، والملاحظ أن الفرد مهما كان انطوائياً فإنه يسعى إلى تكوين علاقات مع الآخرين وإن كانت محدودة، ويصعب بل وربما يستحيل عليه الانكفاء على الذات والاستغناء عن الآخرين (نبيل عبدالهادي، 2011، 170). حيث توفر العلاقات الاجتماعية للفرد الشعور بالأمان والاطمئنان لمن حوله وبالتالي تحقق لديه الراحة النفسية والشعور بالسعادة، وبالتالي تؤدي إلى تكوين شخصية متزنة نفسياً وصحياً وتكوين شخص إيجابي متفاعل.

**ج- جودة الحياة الصحية:** بذلت الجهود في العقود الأخيرة لتحقيق التعايش الإيجابي بين المراهقين في المدارس الثانوية وتهيئة البيئة الصحية لإعدادهم لمواجهة تحديات العصر، حيث ورد في نشرة معلومات منظمة الصحة العالمية أن مضمون الحياة الصحية يتبلور حول: مفهوم الصحة العقلية والعافية، حيث "لاتوجد صحة من دون الصحة العقلية"، والتي تشمل الحالة الصحية، والتغذية والاستجمام، والنشاط الحركي، ومستوى الرعاية الصحية، والتعايش مع الآلام، وكافة الأنشطة اليومية، وكذلك الصحة العامة لكيفية تفكير الفرد وتنظيم مشاعره وتواصله مع الآخرين وتمتعه بالحياة ومشاركته فيها.

إن الجسم والعقل مرتبطان ببعضهما البعض، وبالتالي تساعد العناية بالصحة البدنية إلى جانب الصحة العقلية على تحسين العافية "الحياة الصحية" بصورة إجمالية ( World Health Organisation: 2020, 1-2).

**د- جودة الحياة الأكاديمية (التعليم والدراسة):** كما تشير الجودة في مجال التعليم إلى: "جملة الجهود المبذولة من قبل العاملين بمجال التعليم لرفع مستوى المنتج التعليمي

(طالب – فصل – مدرسة – مرحلة) بما يتناسب مع متطلبات المجتمع، أو عملية تطبيق مجموعة من المعايير والمواصفات التعليمية والتربوية اللازمة لرفع مستوى المنتج التعليمي من خلال العاملين في مجال التعليم والتربية" (فاروق علي، وأحمد عبدالفتاح: 2004، 152).

**رابعاً: مؤشرات جودة الحياة**

حدد (فالو فيلد Fallow field, 1990) عدداً من المؤشرات المستخدمة لقياس جودة الحياة، تتمثل فيما يلي:

**أ. المؤشرات النفسية:** وتتضح في درجة شعور الفرد بالقلق أو الاكتئاب، أو الشعور بالرضا والسعادة، أو التوافق مع المرض.

**ب.المؤشرات الاجتماعية:** والتي تتجلى بمدى ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية، علاوة على ذلك بالقدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ونوعيتها.

**ج.المؤشرات المهنية (الأكاديمية):** وتتبين بحب الفرد لمهنته ودرجة رضاه عنها، وعدم وجود صعوبة في تنفيذ مهام وظيفته، والقدرة على الانسجام مع واجبات عمله.

**د.المؤشرات الجسمية والبدنية (الصحية):** وتظهر عند رضا الفرد عن حالته الصحية، وقدرته على التعايش مع الآلام، والنوم، وشهيته في تناول الغذاء.

**خامساً: تنمية جودة الحياة..كيف؟**

ولكي تتحقق جودة الحياة ويستطيع الطالب الشعور بها والوصول إليها، لابد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل فيما يلي:

**أ- الإدارة المدرسية:** تعد الإدارة المدرسية ذلك الشكل المنظم الذي يتفاعل بإيجابية داخل المدرسة وخارجها وفقاً لسياسة عامة وفلسفة تربوية تضعها الدولة رغبة في إعداد النشء بما يتفق وأهداف المجتمع والصالح العام، وهذا يقتضي القيام بمجموعة متناسقة من الأعمال والأنشطة مع توفير المناخ لإنمائها بنجاح (عادل المعشري: 2020، 17).

وبالتالي يعد هدف الإدارة المدرسية الأساسي لتنمية جودة الحياة لدى الطلاب هو: حشد الجهود وتوظيف الموارد المتاحة بالمدرسة وتوفير الخدمات التي تساعد على تربية الطلاب وتحقيق النمو الشامل والمتكامل لشخصياتهم من جميع الجوانب معرفياً ومهارياً ووجدانياً، حيث إنها بذلك تهدف إلى تحقيق أهداف التعليم وتنظيم العملية التعليمية، وتحسين بيئة التعلم.

**ب- المعلم:** مساعدة الطلاب على التعامل مع الصعوبات التي تعترضهم كأفراد في المجتمع ومساعدتهم على تنمية قدراتهم في التكيف مع المشكلات وإيجاد الحلول الملائمة لها، من خلال استخدام أساليب إرشادية عملية في التعامل مع الطلاب، وبالتحديد يمكن أن يسهم بدوره في تحقيق الأهداف التعليمية لتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية

**ج- الأهداف التربوية – التعليمية:** الرؤية الاستراتيجية المصرية للتعليم حتى عام 2030، تستهدف تقديم تعليم وتدريب عال الجودة للجميع دون تمييز، في إطار مؤسسي كفء وعادل ومستدام، ويرتكز على متعلم ومتدرب قادر على التفكير ومتمكن فنياً تقنياً وتكنولوجياً، تعليم يساهم أيضاً في بناء لشخصية المتكاملة وإطلاق إمكاناتها إلى أقصى مدى لمواطن معتز بذاته، ومستنير، ومبدع، ومسئول، يقبل التعددية، ويحترم الاختلاف، ويفخر بتاريخ بلاده، وشغوف ببناء مستقبلها وقادر على التعامل تنافسياً مع الكيانات الإقليمية والعالمية، حيث أن الهدف الاستراتيجي الوطني لرؤية مصر 2030 المستحدثة: (الارتقاء بجودة حياة المواطن المصري وتحسين مستوى المعيشة)، والهدف الاستراتيجي لبرنامج عمل الحكومة: (بناء الإنسان المصري)، والبرنامج الرئيسي لبرنامج الحكومة: (تأكيد الهوية العلمية)، والبرنامج الفرعي للحكومة الرئيسي الأول للوزارة: (إتاحة التعليم للجميع دون تمييز) (وزارة التربية والتعليم: د ت، 2).

**د- المناهج الدراسية:** يساعد المنهج المتعلم على فهم طبيعة مجتمعه من حيث نظمه ومؤسساته وكيفية التفاعل بينها، بما يحقق تماسك المجتمع وترابطه. كذلك يمكن للمنهج المدرسي الإسهام في تحقيق تكيف الفرد مع مجتمعه إبراز دوره فيه وواجباته نحوه، مقابل الحقوق التي يوفرها له ذلك المجتمع ومساعدته على اكتساب المهارات التي تعينه على أداء دوره مستقبلاً في مجتمعه على النحو المنشود (جودت سعادة، وعبدالله إبراهيم: 2014، 104).

## ثانياً: تجربة البحث الميدانية

**1- عينة البحث:** تكونت عينة البحث من عدد (100) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة الحديد والصلب الثانوية بنات، ومدرسة الفريق عبدالمنعم واصل الإعدادية والثانوية بنات التابعين لإدارة التبين التعليمية بمحافظة القاهرة، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين:

أ. مجموعة تجريبية مكونة من (50) طالبة.

ب. مجموعة ضابطة مكونة من (50) طالبة.

**ويرجع سبب اختيار المدرستين للآتي:**

- حصول الباحثة على موافقة المدرستين والتوجيه العام بالإدارة التعليمية التابعة لها.
- سهولة عملية المتابعة وتطبيق البحث.

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في كافة المتغيرات وقد تأكدت الباحثة من تماثل طالبات عينة البحث، وقد تم تطبيق أداة البحث بصورة قبلية على جميع أفراد العينة يوم الأثنين، الموافق 13 / 2 / 2023 حتى تتأكد من وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على أداة البحث، وتم تصحيح أوراق الإجابة باستخدام قواعد التصحيح التي حددتها الباحثة سابقاً، وتم رصد النتائج ثم معالجتها إحصائياً باستخدام اختبار (ت).

**2- ممارسة الأنشطة اللاصفية للمجموعتين التجريبية والضابطة:**

بدأت عملية تنفيذ الأنشطة اللاصفية وممارستها لدى طلاب الصف الثاني الثانوي بشعبتيه (الأدبية والعلمية) بالمرحلة الثانوية يوم الأربعاء الموافق 15 / 2 / 2023، واستمر تنفيذ وممارسة الأنشطة اللاصفية لمدة 12 أسبوع تقريباً، حيث انتهت يوم الخميس الموافق 27 / 4 / 2023.

وقد قامت الباحثة بمعاونة بعض الزميلات المشرفات على الأنشطة بالمدرسة بتنفيذ الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل وفق دليل المعلم المعد لذلك، لطالبات المجموعة التجريبية، بينما قام بعض الزميلات من مشرفي الأنشطة المدرسية بتنفيذ الأنشطة اللاصفية للمجموعة الضابطة وفقاً للخطة التقليدية.

**3- التطبيق البعدي لأداة البحث على المجموعتين:**

قامت الباحثة بتطبيق أداة البحث – اختبار جودة الحياة – بعد الإنتهاء من تنفيذ وممارسة الأنشطة اللاصفية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) يوم الأربعاء الموافق 3 / 5 / 2023.

**4- تصحيح أداة البحث وتفريغ البيانات:**

بعد الانتهاء من التطبيق البعدي لأداة البحث على المجموعتين، تم تصحيحه في ضوء قواعد التصحيح التي سبق الإشارة إليها.

ثم قامت الباحثة برصد الدرجات لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة في جدول تفريغ البيانات للمعالجة الإحصائية، بهدف اختبار فروض البحث والوصول إلى النتائج وقد استخدمت الباحثة اختبار (ت) T-Test في المعالجة الإحصائية للبيانات.

## نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها:

**(1) عرض النتائج الخاصة بالتطبيق البعدي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار جودة الحياة.**

**أ- التحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث الذي ينص على أنه:** "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة الذين يمارسون الأنشطة اللاصفية بالطريقة التقليدية على اختبار جودة الحياة؛ لصالح طلاب المجموعة التجريبية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم (ت) ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار جودة الحياة. وجدول (1) التالي يوضح ذلك:

**جدول (1)**
**قيمة "ت" ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار جودة الحياة**

| الابعاد | المجموعة | (ن) | ( م ) | ( ع) | درجة الحرية | قيمة (ت) | | مستوى الدلالة | الفرق بين المتوسطين | مربع إيتا ($\eta^2$) | حجم التأثير |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | المحسوبة | الجدولية | | | | |
| جودة الحياة النفسية | الضابطة | 50 | 8,30 | ,886 | 98 | 17,842 | 2,63 | دالة 0.01 | لصالح التجريبية | ,76 | كبير |
| | التجريبية | 50 | 12,70 | 1,502 | | | | | | | |
| جودة الحياة الاجتماعية | الضابطة | 50 | 7,90 | 1,165 | 98 | 16,45 | 2,63 | دالة 0.01 | لصالح التجريبية | ,73 | كبير |
| | **التجريبية** | **50** | **12,26** | **1,468** | | | | | | | |
| جودة | الضابطة | 50 | 8,06 | ,793 | 98 | 17,902 | 2,63 | دالة | لصالح | ,76 | كبير |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الحياة الصحية | **التجريبية** | **50** | **12,34** | **1,493** | | | | 0.01 | التجريبية | | |
| جودة الحياة الاكاديمية | الضابطة | 50 | 7,84 | 1,113 | 98 | 15,435 | 2,63 | دالة 0.01 | لصالح التجريبية | ,70 | كبير |
| | التجريبية | 50 | 11,70 | 1,374 | | | | | | | |
| الاختبار ككل | الضابطة | 50 | 32,10 | 2,215 | 98 | 30,824 | 2,63 | دالة 0.01 | لصالح التجريبية | ,90 | كبير |
| | **التجريبية** | **50** | **49,00** | **3,182** | | | | | | | |

**يتضح من الجدول رقم (1) السابق ما يلي:**

– ارتفاع متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية عن متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة للأداء البعدى لاختبار جودة الحياة، فقد حصلت المجموعة التجريبية على متوسط (49,00) بانحراف معيارى قدره (3,182) بينما حصلت المجموعة الضابطة على متوسط (32,10) بانحراف معيارى قدره (2,215).

– قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لاختبار جودة الحياة، والتى بلغت (30,824) أكبر من قيمة (ت) الجدولية، والتى بلغت (2,63) وهى دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لاختبار جودة الحياة. ويعنى هذا قبول الفرض الثاني من فروض البحث، كما أنه يجيب جزئياً عن السؤال الثالث الذى ورد فى مشكلة البحث وهو: ما فاعلية الأنشطة اللاصفية فى ضوء بحوث الفعل لتنمية أبعاد جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

– أن قيمة مربع إيتا ($\eta 2$) لمستوى جودة الحياة" هو (,90) وهذا يعنى أن نسبة (90%) من التباين الحادث فى مستوى جودة الحياة (المتغير التابع) يرجع إلى استخدام الأنشطة اللاصفية (المتغير المستقل) وذلك عند استخدام اختبار جودة الحياة، ويعنى هذا أن حجم التأثير كبير للمتغير المستقل.

– ويشير هذا إلى أنه حدث نمو واضح ودال فى جودة الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية التى درست باستخدام الأنشطة اللاصفية عن طالبات المجموعة الضابطة التى درست بالطريقة التقليدية.

**(2) عرض النتائج الخاصة بأداء طالبات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلي والبعدي على اختبار جودة الحياة:**

• التحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث، والذي ينص على أنه:

"يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي – البعدي) على اختبار جودة الحياة، لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم (ت) ومدى دلالتها للفرق بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار جودة الحياة. وجدول (2) التالى يوضح ذلك:

**جدول (2)**

**قيمة "ت" ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار جودة الحياة**

| الابعاد | التطبيق | ن | (م) | (م ف) | الخطأ المعيارى لمتوسط الفرق | د ح | قيمة (ت) | | مستوى الدلالة | الفرق بين المتوسطين | قيمة مربع إيتا ($\eta^2$) | حجم التأثير |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | المحسوبة | الجدولية | | | | |
| جودة الحياة النفسية | قبلى | 50 | 8,08 | 1,028 | ,145 | 49 | 15,991 | 2,68 | 0.01 | لصالح البعدى | ,83 | كبير |
| | بعدى | 50 | 12,70 | | | | | | | | | |
| جودة الحياة الاجتماعية | قبلى | 50 | 7,88 | ,830 | ,117 | 49 | 16,635 | 2,68 | 0.01 | لصالح البعدى | ,84 | كبير |
| | بعدى | 50 | 12,26 | | | | | | | | | |
| جودة الحياة الصحية | قبلى | 50 | 8,12 | 1,055 | ,149 | 49 | 16,803 | 2,68 | 0.01 | لصالح البعدى | ,85 | كبير |
| | بعدى | 50 | 12,34 | | | | | | | | | |
| جودة الحياة الاكاديمية | قبلى | 50 | 7,82 | ,824 | ,117 | 49 | 14,882 | 2,68 | 0.01 | لصالح البعدى | ,81 | كبير |
| | بعدى | 50 | 11,70 | | | | | | | | | |
| الاختبار ككل | قبلى | 50 | 31,90 | 2,033 | ,287 | 49 | 27,899 | 2,68 | 0.01 | لصالح البعدى | ,94 | كبير |
| | بعدى | 50 | 49,00 | | | | | | | | | |

**يتضح من جدول (2) السابق ما يلى:**

– ارتفاع متوسط درجات الأداء البعدى عن متوسط درجات الأداء القبلي لطالبات المجموعة التجريبية فى اختبار جودة الحياة، حيث حصلت الطالبات فى الأداء القبلى على متوسط (31,90) وفى الأداء البعدي على متوسط (49,00).

– قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى اختبار جودة الحياة، والتى بلغت (27,899) أكبر من قيمة (ت) الجدولية، والتى بلغت (2,68) وهى دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار جودة الحياة لصالح التطبيق البعدى. ويعنى هذا قبول الفرض الثاني من فروض البحث، كما أنه يجيب عن السؤال الثالث الذى ورد فى مشكلة البحث وهو: ما فاعلية الأنشطة اللاصفية فى ضوء بحوث الفعل لتنمية أبعاد جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

– أن قيمة مربع إيتا (η2) "لمستوى جودة الحياة" هو (,94) وهذا يعنى أن نسبة (94%) من التباين الحادث فى مستوى جودة الحياة (المتغير التابع) يرجع إلى استخدام الأنشطة اللاصفية (المتغير المستقل) وذلك عند استخدام اختبار جودة الحياة، ويعنى هذا أن حجم التأثير كبير للمتغير المستقل.

– ويشير هذا إلى أنه حدث نمو واضح ودال فى جودة الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية التى درست باستخدام الأنشطة اللاصفية عن طالبات المجموعة الضابطة التى درست بالطريقة التقليدية.

## ملخص عام لنتائج البحث وتفسيرها:

**ويمكن إيجاز ما توصلت إليه الباحثة من نتائج فيما يلي:**

1. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (,01) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية اللاتي مارسن الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل ومتوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة اللاتي مارسن الأنشطة اللاصفية وفق الخطة التقليدية على اختبار جودة الحياة، لصالح المجموعة التجريبية.

2. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (,01) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي – البعدي) على اختبار جودة الحياة، لصالح التطبيق البعدي.

**تشير النتائج المعروضة سابقاً إلى حقائق نوجزها فيما يلي:**

1. إن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي مارسن الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل، قد حققن نمواً في أبعاد جودة الحياة بمعدلات أعلى مما حققته طالبات المجموعة الضابطة اللاتي مارسن الأنشطة اللاصفية التقليدية.

2. أي أن النتائج أسفرت تحقق جميع الفروض التي وضعتها الباحثة، وأظهرت فاعلية تصميم أنشطة لاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الصف الثاني الثانوي.

وتفسر هذه النتائج، بأنه نظراً لأن الباحثة قد استخدمت تصميم الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل على إثراء عملية التعلم حيث أنها ساعدت على ترسيخ المعرفة وجعلت التعلم أبقى أثراً؛ لأنها ساعدت على توسيع آفاق الطالبات وتنمية أبعاد جودة الحياة لديهم، كما أنها ساهمت في كسر الروتين، وبث روح المرح والنشاط والتفاعل والكشف عن مهاراتهن وطرق تفكيرهن المتنوعة، حيث ساهمت في توظيف المعلومات وجعلتها أكثر رسوخاً في أذهانهن وأكثر تأثيراً في سلوكهن وتصرفاتهن، والتمسك بالقيم والمواقف الإيجابية والواقعية في الحياة.

وهذا بدوره يدفع الطالبات إلى المشاركة الإيجابية والفاعلية لاقتناعهن بأهمية المشاركة في الأنشطة اللاصفية، والبعد عن العزوف وعدم المشاركة في الأنشطة اللاصفية إلى أساليب حديثة قائمة على الحوار والمشاركة الفعالة والتفاعل الإيجابي في المواقف الحياتية والتي لها صلة بحياة الطالب.

كما أنه تم اختيار الأنشطة اللاصفية التي ترتبط بحياة الطالبات والواقع الاجتماعي تبعاً لأبعاد جودة الحياة بدقة وعناية، مما يساعد على ترسيخ المعرفة وجعل مبدأ التعلم للحياة أبقى أثراً.

كما أن استخدام الأنشطة اللاصفية بأنواعها المختلفة في ضوء بحوث الفعل والتنويع فيها ساعد على التنوع وشعور الطالبات بالشغف والإقبال على المشاركة والبعد عن الملل.

وهذا بدوره ساعد على المشاركة الفعالة في الأنشطة اللاصفية وإعداد تلك الأنشطة والتطبيق المستمر لقيم التعايش والعمل بموجبها في الحياة اليومية.

ومن خلال تحليل النتائج السابق عرضها يمكن ملاحظة أن تصميم أنشطة لاصفية في ضوء بحوث الفعل، كان له أثر إيجابي في تنمية أبعاد جودة الحياة.

وبالتالي إن الاهتمام بتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، سيكون له عظيم الأثر في تكوين شخصيات ناجحة ونافعة لأنفسهم ولمجتمعهم.

## التوصيات:

انطلاقاً من نتائج البحث – التي سبق ذكرها– توصي الباحثة بما يلي:

1– ضرورة إعادة النظر في أهداف التعليم الثانوي بحيث تتضمن الاهتمام أكثر بالأنشطة اللاصفية للاهتمام بالجانب الاجتماعي والقيمي للطلاب.

2– ضرورة إعادة النظر في المناهج المقررة على طلاب الصف الثاني الثانوي العام، بحيث تكون أكثر تنوعاً وتشتمل على العديد من الأنشطة اللاصفية ذات الصلة بتنمية جودة الحياة لدى الطلاب.

3– ضرورة الاهتمام بتنوع الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل، بدلاً من التركيز على الأنشطة وفق الخطة التقليدية التقليدية.

4– إتاحة مساحة زمنية ملائمة تسمح بممارسة الأنشطة التي تجسد مواقف حياتية تسهم بدورها في تنمية أبعاد جودة الحياة لدى الطلاب.

5– إعداد برامج لتدريب معلمي ومشرفي النشاط على كيفية تصميم واستخدام الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

**البحوث المقترحة**:

1. فاعلية الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
2. فاعلية الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية بعض عادات العقل ومهارة اتخاذ القرار لدى طلاب المرحلة الثانوية.
3. فاعلية الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية الوعي بالقضايا الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
4. تقويم الأنشطة اللاصفية في المرحلة الثانوية في ضوء أهداف المرحلة.
5. تصميم مواقف تعليمية في المناهج لتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
6. إجراء بحوث مماثلة للبحث الحالي على التعليم الأساسي بحلقتيه الأولى والثانية.
7. أن تضع المناهج مقررات حول أسس ومفهوم التعايش، وأهميته في الحياة المعاصرة والمستقبلية للإنسان والمجتمع.
6. تنمية الوعي بأهمية المشاركة بالأنشطة اللاصفية لدعم شخصيات الطلاب بالمرحلة الثانوية.
7. توظيف الأنشطة اللاصفية في تحقيق المبادئ السامية ومكافحة السلوكيات السيئة.

8. إجراء بحوث مماثلة للبحث الحالي على التعليم الأساسي بحلقتيه الأولى والثانية.

**خاتمة البحث**:

استهدف البحث بيان مدى فاعلية الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وكان مبعث الاهتمام بهذا الموضوع هو اكتساب طلاب الثانوية العامة إتقان الحياة ومواكبة التغيرات الحياتية الحديثة. وقد أظهرت النتائج فاعلية الأنشطة اللاصفية في ضوء بحوث الفعل لتنمية جودة الحياة لدى الطلاب.

ومن هذا المنطلق لابد من الاهتمام بضرورة تنمية جودة الحياة؛ وذلك لما لها من دور مهم في حياة طلاب المرحلة الثانوية.

وفي النهاية تأمل الباحثة أن يكون البحث لبنة في تصميم وتطوير الأنشطة اللاصفية بما يلائم ما تتضمنه مناهج المرحلة الثانوية، كما تأمل أن يهتم القائمون على التعليم في جمهورية مصر العربية بتطبيق نتائجه.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:


1. إحسان الأغا (2002): البحث التربوي، غزة، مطبعة مقداد.

2. أحمد عبدالله الصغير البنا (2015): "متطلبات تطبيق بحوث الفعل في مؤسسات التعليم قبل الجامعي بمصر"، مجلة دراسات في التعليم الجامعي، مركز تطوير التعليم الجامعي، كلية التربية – جامعة عين شمس، العدد (30)، ص ص 55-149.

3. أحمد عمر مختار- بمساعدة فريق عمل (2008): معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، القاهرة

4. أمين محمد النبوي (2008): مجتمعات التعلم والاعتماد الأكاديمي للمدارس، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.

5. جودت أحمد سعادة، وعبدالله محمد إبراهيم (2014): المنهج المدرسي المعاصر، دار الفكر، المملكة الأردنية الهاشمية – عمان، ط 7.

6. حسن شحاته (2004): النشاط المدرسي مفهومه وظائفه ومجالات تطبيقه، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، ط9.

7. حمدي ابو الفتوح عطيفة (2007): بحوث العمل- طريق إلى تمهين المعلم وتطوير المؤسسة التربوية، القاهرة، دار النشر للجامعات.

8. حياة عبدالعزيز محمد نياز (2017): "تصور مقترح لزيادة وعي لزيادة وعي طلاب الجامعات السعودية لمبدأ التعايش السلمي مع الآخر"، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية – جامعة القاهرة، المجلد (25) – العدد (2)، ص ص 204 - 264.

9. دعاء محمد سعد الشهراني (2016م): "الذكاء الثقافي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلاب والطالبات السعوديين والمبتعثين إلى المملكة المتحدة"، مجلة التربية، كلية التربية – جامعة الأزهر، العدد (168)، الجزء (1)، ص ص 909 – 933.

10. رجاء محمود أبوعلام (2013): مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

11. رحمة محمد عودة، رنده عيد حسين شرير (2004): "البحوث الإجرائية مدخلاً لتحسين العملية التربوية في ضوء المتغيرات الحديثة"، المؤتمر التربوي: التربية في فلسطين ومتغيرات العصر، كلية التربية – الجامعة الإسلامية، المجلد (2)، ، غزة – فلسطين، ص ص 921-945.

12. رشيد راشد الفهيدي، مرزوق يوسف الغنيم (2009): دليل الأنشطة الطلابية، الكويت، دار وائل للطباعة.

13. زياد علي محمود الجرجاوي (2002): النشاط المدرسي وتطبيقاته التربوية، غزة، دار المقداد للطباعة، ط4.

14. زينب محمود شقير (2009م): مقياس تشخيص معايير جودة الحياة للعاديين وغير العاديين، كراسة التعليمات، القاهرة: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

15. سهيلة محسن كاظم الفتلاوي وأحمد هلالي (2006): المنهاج التعليمي والتوجه الأيديولوجي – النظرية والتطبيق، عمان – الأردن، دار الشروق.

16. سيد عبدالوارث (2016): الأنشطة اللاصفية وإرساء القيم وزيادة التحصيل الدراسي، القاهرة، مكتبة الإخلاص.

17. صلاح فؤاد سليم (2006): النشاطات المدرسية، عمان – الأردن، مكتبة المجتمع العربية.

18. عادل أحمد المعشري (2020): متابعة الإدارة المدرسية – الإدارة المدرسية في تنمية أنشطة الوحدة الإرشادية، مكتبة نور الإلكترونية.

19. عبدالصادق عبدالعزيز جادالله المبارك (2016): "دراسة تحليلية لدور النشاط المدرسي في ترقية وسائل وأساليب الاتصال لطلاب المرحلة الثانوية"، مجلة النيل الأبيض للدراسات والبحوث، كلية التربية – جامعة النيل الأبيض، السودان، العدد (7)، ص ص 88 – 110.

20. عصام محمد علي أحمد (2018): برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس، العدد (19)، المجلد (5)، ص ص 123 – 144.

21. علي إمبابي (2007): الإعلام التربوي المقروء في المؤسسة التعليمية، عمان – الأردن، العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

22. علي عبدالسميع قورة (2016): بحوث الفعل كمدخل للتنمية المهنية للمعلم، المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية، كلية التربية – جامعة المنصورة، العدد (4)، ص ص 246 – 266.

23. عماد رمضان سليمان حسن (2005): "فعالية استخدام استراتيجيات متعددة من خلال منهج التاريخ على تنمية القيم البيئية ومهارة اتخاذ القرار لدى طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث البيئية – جامعة عين شمس.

24. فاتن حسن عمر باعبدالله (2013م): "العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وأبعاد التنظيم الذاتي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبدالعزيز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية – جامعة الملك عبدالعزيز، ص ص 1 – 74.

25. فاروق علي فلية، وأحمد عبدالفتاح الزكي (2004): معجم مصطلحات التربية لفظاً واصطلاحاً، الإسكندرية – مصر، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

26. فاطمة يوسف عبدالغني محمد (2019): "فاعلية برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية التعلم الذاتي وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي

الدارسين لمادة علم الاجتماع"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية–جامعة عين شمس، ص ص 193 – 238.

27. فهمي توفيق محمد مقبل (2015): النشاط المدرسي مفهومه وتنظيمه وعلاقته بالمنهج، عمان – الأردن، دار كنوز المعرفة، ط2.

28. مجمع اللغة العربية بالقاهرة (2015): المعجم الوجيز، القاهرة، وزارة التربية والتعليم.

29. محمد الدريج (2007): "البحث الإجرائي: تحسين للممارسات التربوية لدى المعلمين"، رسالة التربية – وزارة التربية والتعليم، العدد (16)، سلطنة عمان، ص ص 74–84.

30. معجم المناهج وطرق التدريس (2011): محمد الدريج، جمال الحنصالي، علي الموسوي، سام عمار، علي سعود حسن و محمد الشيخ حمود، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، الرباط، مكتب تنسيق التعريب في الوطن العربي

31. محمد السعيد عبدالجواد أبوحلاوة (2010): جودة الحياة المفهوم والأبعاد، ورقة عمل مقدمة ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية – جامعة كفر الشيخ، ص ص 1 – 29.

32. محمد بن حسن راسي أبو راسين (2012م): "فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها"، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي – جامعة عين شمس، العدد (30)، ص ص 187 – 234.

33. محمد محمد سليم أحمد (2011): "تقييم برامج جماعات الأنشطة اللاصفية في ضوء التقويم التربوي الشامل"، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية – جامعة حلوان، العدد (30)، الجزء (1)، ص ص 314 – 356.

34. مصطفى رياض بدري الهجرسي (2005): مشكلات القراءة من الطفولة إلى المراهقة، عمان – الأردن، دار صفاء للنشر والتوزيع.

35. معجم اللغة العربية المعاصرة (2008): أحمد عمر مختار– بمساعدة فريق عمل، القاهرة، عالم الكتب.

36. معوض حسن إبراهيم مرعي (2015): "معوقات ممارسة الأنشطة اللاصفية في المدارس الثانوية بالريف المصري من وجهة نظر المعلمين مشرفي الأنشطة: دراسة ميدانية"، عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، المجلد (49)، العدد (1)، ص ص 98 – 137.

37. ممدوح حسن محمد يونس (2020): " دور الأنشطة التربوية اللاصفية في تعزيز قيم المواطنة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة وسبل تفعيلها"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية – الجامعة الإسلامية بغزة، ص ص 73 – 109.

38. منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (2018): رزمة المعلم – الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات–، برنامج الملك عبدالله بن عبدالعزيز لثقافة السلام والحوار، الجزء (1) الصحة والتعلم، بيروت، مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية.

39. ميساء محمد مصطفى أحمد حمزة (2018): فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على مدخل بحوث الفعل لتنمية الاستقصاء الفلسفي والمسئولية الاجتماعية لدى معلمي الفلسفة والاجتماع بالمرحلة الثانوية، كلية التربية – جامعة بنها، ص ص 1 – 66.

40. نانسي حسن كامل محمد (2017): توظيف بحوث الفعل في تحسين أداء إدارة المدرسة الثانوية العامة لأدوارها في تطبيق الأنشطة التربوية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية – جامعة قناة السويس، العدد (38)، ص ص 344 – 361.

41. نبيل عبدالهادي (2011): تشكيل السلوك الاجتماعي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.

42. نسرين طه عبدالسميع سليم الحلواتي (2011): تفعيل دور الأنشطة اللاصفية في التعليم الثانوي العام بمصر، مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، كلية التربية – جامعة عين شمس، العدد (113)، ص ص 232 – 249.

43. هناء إبراهيم صندقلي (2016): إضطراب أم مرض نفسي؟ أسباب – عوارض – علاج، بيروت – لبنان، دار النهضة العربية.

44. وزارة التربية والتعليم (د ت): مصر 2030، الإدارة المركزية للتخطيط والجودة – الإدارة العامة للتخطيط والمشروعات.

45. وزارة التربية والتعليم العالي (2005): تنشيط النوادي المدرسية في المدارس الرسمية، جامعة البلمند، الجمعية المسيحية الأرثوذكسية الدولية الخيرية.

46. وفاء بنت عبدالله الخليفة (2017): دور التعليم الثانوي في بناء شخصية طالبة المرحلة الثانوية على ضوء متغيرات القرن الواحد والعشرين من وجهة نظر معلمات وموجهات المرحلة الثانوية في منطقة الرياض. مجلة البحث العلمي في التربية – جامعة عين شمس، العدد (18)، الجزء (2)، ص ص 83 – 115.

47. يحيى إسماعيل يوسف (2019): "واقع الأنشطة اللاصفية في مرحلة التعليم الثانوي العام بمحافظة الغربية: من وجهة نظر الطلبة". مجلة كلية التربية، كلية – جامعة ، مجلد (76)، العدد (4)، ص ص 329 – 351.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

48. Bekomson, A. N., Amalu, M. N., Mgban, A. N., & Kinsley, A. B. (2020). Interest in Extra Curricular Activities and Self Efficacy of Senior Secondary School Students in Cross River State, Nigeria. International Education Studies, 13(8), 79-87.

49. Fallowfield, L.(1990): The Quality of life: The missing measurement in health care. London: Souvenir Press Ltd.

50. Ferrance, E. (2000). Themes in education: Action research. Brown University: Educational Alliance, 34(1), 1-33.

51. Fulford, D. (2011): The Role of Emotional Intelligence in the Quality of Life Individuals with bipolar I Disorder. Ph.D. Dissertation, Coral Gables, Folrida.

52. Hart, E.& Bond, M., (2005): Action Research for Health and Social Care: A Guide to Practice, Philadelphia, Open University Press.

53. Kara, Ö. T. (2016). Views of Turkish Teachers on Extracurricular Activities at Secondary Schools. Acta didactica napocensia, 9(4), 1-14.

54. Kiliç, T. (2019). Examining the Impact of Participating in the School Sports and Selected Variables on School Motivation. Journal of Education and Training Studies, 7(3), 172-176.

55. Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, E. S. (2016). Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective well-being in school among students. Social Indicators Research, 125, 1065-1083.

56. McGee, A. (2008). Critical reflections of action research used for professional development in a Middle Eastern Gulf State. Educational Action Research, 16(2), 235-250.

57. Qi, S., Qin, Z., Wang, N., Tse, L. A., Qiao, H., & Xu, F. (2020): Association of academic performance, general health with health-related

quality of life in primary and high school students in China. Health and Quality of Life Outcomes, 18 (1), p p 1 – 11.

58- Roth, W.- M. (2000): Learning Environments Research, Life world analysis, and Solidarity in Practice. Learning Environments Research, 2, P 225 – 247.

59. Stringer, E., T. (2005). Action Research: AHandbook for Practitioners, London, SAG Publishions.

60. Whoqol Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Social science & medicine, 41(10), 1403-1409.

61. Yigit, C., & Bagceci, B. (2017). Teachers' Opinions Regarding the Usage of Action Research in Professional Development. Journal of Education and Training Studies, 5(2), 24