



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم: التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات نشاطات التربية البدنية
والرياضية تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي
بعنوان:

دور النشاط الرياضي الترويحي في تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة لدى الفئة العمرية (35 - 45) سنة

إشراف:
أ. د . بن زيدان الحسين

من إعداد:
الطالب: سمار جيلالي

السنة الجامعية: 2023-2024

شكر وتقدير

أرى لزاماً عليّ تسجيل الشكر وإعلامه ونسبه لأصحابه، استجابة لقول ذو الوجه الكريم النبي صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" إن علامة شكر المرء إعلان حمده، فمن كتم المعروف منكم فما شكر، فالشكر أولاً لله عز وجل على أن هداني لاجتياز هذا البحث والحدو بخطى أهل العلم وإن كان بيني وبينهم تفاوت.

أخص شكري هذا إلى الأستاذ الكريم المشرف على هذا البحث الدكتور بن زيدان الحسين، الذي كان حريصاً على تأطير كل هذا البحث من أوله لآخره، أوجه له أرق عبارات الشكر والطفه بالإشارات، فله مني وافر الثناء وخالص الدعاء. ولا أنسى شكر كل من الزملاء الأساتذة الذين كانوا عوناً لي في هذا الموسم الدراسي: الأستاذ الواعر عثمان، الأستاذ بوخلوة البشير، الأستاذ بختي عبد العزيز، الأستاذ بالطيب محمد.



إهداء

إلى من عجت لها السيول في الحنان و الرقة إلى مصدر الرأفة و
إلى من حملتني تسعة أشهر "أمي" الغالية.

إلى من علمني الخوض في غمار الحياة و عدم الخضوع إلى من
أفنى عمره و شبابه من أجل إرضائي و سعادتي إلى رمز الرجولة
و الأنفة "أبي" العزيز رحمه الله.

إلى عائلتي الصغيرة بدء بزوجتي العزيزة مرورا إلى بناتي
الغاليتين لينة و أميرة وصولا إلى آخر عنقود الحلو محمد عبد
الرؤوف، إلى كل من تحمل معي عناء البحث و لم يبخل علي
بالنصح و الإرشاد.

إلى إخوتي الأعزاء.

إلى أزهار حياتي إلى أصدقائي و كل من تقاسموا معي الحزن
و الفرح.

إلى عائلتي الكبيرة بأكملها.

ملخص الدراسة:

جاءت هذه الدراسة بعنوان "دور النشاط الرياضي الترويحي في تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة لدى الفئة العمرية (35-45) سنة"، تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير النشاط الترويحي الرياضي في تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة الغرض من الدراسة معرفة ما إذا كان هناك فرق بين الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ونظرائهم غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، والعينة المختارة كانت من الذكور أختارناها بطريقة عشوائية وهي 40 ممارس للنشاط الترويحي الرياضي و40 غير ممارس للنشاط الترويحي الرياضي ببلدية تيغنيف، استعملنا المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة، ومن أهم النتائج المتحصل عليها أن الفئة الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية لديها مستوى عالي نوعا ما من الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة مقارنة بالفئة الغير الممارسة، ولا توجد فروق دالة إحصائية في الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ومن أهم التوصيات ضرورة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة من أجل تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة.

الكلمات المفتاحية: النشاط الترويحي الرياضي - الرفاهية النفسية - الشعور بالسعادة - الفئة العمرية (35-45) سنة

Résumé :

Titre de l'étude : Le rôle de l'activité sportive récréative dans l'amélioration du bien-être psychologique et des sentiments de bonheur groupes d'âge (35-45) ans. L'étude vise à connaître l'étendue de l'effet de l'activité sportive récréative sur l'amélioration du bien-être psychologique. et des pratiquent une activité récréative et leurs homologues qui ne pratiquent pas d'activité sportive récréative, et l'échantillon sélectionné était masculin. soit 40 qui pratiquent une activité sportive récréative sentiments de bonheur. Le but de l'étude est de savoir s'il existe une différence entre ceux qui et 40 qui ne pratiquent pas d'activité sportive récréative dans la commune de Tighennif. Nous avons utilisé l'approche descriptive de manière comparative, et l'un des résultats les plus importants obtenus est que le groupe pratiquant des activités sportives récréatives a. un niveau assez élevé de bien-être psychologique et de sentiment de bonheur par rapport au groupe non pratiquant, et il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le bien-être psychologique et le sentiment de bonheur entre ceux qui pratiquent et ne pratiquent pas d'activités sportives récréatives. L'une des recommandations les plus importantes est la nécessité de pratiquer des activités sportives récréatives pour ce groupe afin d'améliorer le bien-être psychologique et le sentiment de bonheur.

Mots clés : Activité sportive récréative - bien-être psychologique - Heureux-groupes d'âge(35-45) ans

Abstract:

Study title: The beginning of creative sports activities in the psychological and psychological well-being and feelings of Happiness age groups (35-45). It is intended to be used as a reminder of the effectiveness of creative sports activities on psychological psychology. And this practice of a creative activity and other homologues that do not practice sports activities, and the selection of the mask. So it is 40 that pratiquent a sporty activity that creates positive feelings for your body. But the lesson is that there is a difference between the ages and 40 that does not work to activate sports activities in the Tighennif community. We also use a comparative descriptive application, and many more important results from this group's innovative sports activities. A native person has a high level of psychologism and the feeling of the person in a non-practical group, and there are no significant differences in statistics in the psychologie and the feeling of the person in the group that is practical and not practise recreational sports activity. One of the most important recommendations is the need to practice innovative sports activities for this group in order to feel more psychological and emotional.

Keys words: recreational sports activity - psychological well-being -Happiness.- age groups(35-45)

قائمة المحتويات

الترتيب	العنوان	رقم الصفحة
1	شكر وتقدير	أ
2	إهداء	ب
3	ملخص الدراسة	ج
4	قائمة المحتويات	د
5	قائمة الجداول	و
6	قائمة الأشكال	و
التعريف بالبحث		
1	المقدمة	01
2	مشكلة البحث	03
3	الفرضيات	04
4	أهداف البحث	05
5	أهمية البحث	05
6	مصطلحات البحث	05
7	الدراسات السابقة	07
الباب الأول الدراسة النظرية		
الفصل الأول: الترويج والترويج الرياضي		
	تمهيد	15
1	الترويج	15
1-1	مفهوم الترويج	15
2-1	خصائص الترويج	16
3-1	مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ	17
4-1	أنواع الترويج	19
5-1	أهمية الترويج	20
6-1	أهداف الترويج	20
7-1	نظريات الترويج	21
2	الترويج الرياضي	24
1-2	مفهوم الترويج الرياضي	24
2-2	أصناف وتقسيمات الترويج الرياضي	24

25	أهداف الترويح الرياضي	3-2
29	دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي	4-2
31	خلاصة	
الفصل الثاني الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة		
33	تمهيد	
33	الرفاهية النفسية	1
34	مفهوم الرفاهية النفسي	1-1
34	أبعاد الرفاهية النفسي	2-1
36	النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية	3-1
38	خصائص الرفاه النفسي عند الأفراد	4-1
40	الرفاه النفسي من منظور إسلامي	5-1
41	الشعور بالسعادة	2
41	مفهوم السعادة Happiness	1-2
42	أنواع السعادة	2-2
43	النظريات المفسرة للسعادة	3-2
46	خلاصة	
الباب الثاني الدراسة الميدانية		
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
49	تمهيد	
49	منهجية البحث	1
49	مجتمع البحث وعينة البحث	2
49	مجالات البحث	3
50	أدوات البحث	4
53	الدراسة الاستطلاعية	5
53	الأسس العلمية لأداة البحث	6
55	الدراسة الأساسية	7
55	الوسائل الإحصائية المستخدمة	8
الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج		
57	عرض وتحليل النتائج	1
67	مناقشة النتائج بالفرضيات	2
71	الاستنتاجات	3
71	المقترحات والتوصيات	4
72	خاتمة	4
//	قائمة المصادر والمراجع	5
//	الملاحق	6

قائمة الجداول

الترتيب	العنوان	رقم الصفحة
1	يوضح مواصفات العينة	49
2	يبين توزيع البنود الموجبة والسالبة على بنود مقياس الرفاهية النفسية	50
3	يمثل مقياس ليكرت السداسي (likert).	51
4	توزيع العبارات الإيجابية والسلبية في استبيان اوكسفورد للسعادة	52
5	يمثل مقياس ليكرت السداسي (likert) لتصحيح المستويات	52
6	مقياس ليكرت (likert) السداسي لتحديد المستويات.	52
7	يبين معامل الثبات و الصدق لمقياس (الرفاهية النفسية)	53
8	يبين معامل الثبات و الصدق لمقياس (الشعور بالسعادة)	54
9	يوضح المتوسط الحسابي و مستوى أبعاد الرفاهية النفسية للعينة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي.	57
10	يوضح المتوسط الحسابي و مستوى أبعاد الرفاهية النفسية للعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي.	58
11	يوضح المتوسط الحسابي ومستوى الشعور بالسعادة للعينة الممارسة.	59
12	يوضح المتوسط الحسابي ومستوى الشعور بالسعادة للعينة غير الممارسة.	62
13	كشف الفروق والدلالة الإحصائية لمقياس الرفاهية النفسية بين عينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.	67
14	كشف الفروق والدلالة الإحصائية لمقياس الشعور بالسعادة بين عينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.	68

قائمة الأشكال

الترتيب	العنوان	رقم الصفحة
1	يمثل شكل مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ حسب nach	18

التعريف بالبحث:

- 1- المقدمة.
- 2- مشكلة البحث.
- 3- فرضيات البحث.
- 4- أهداف البحث.
- 5- أهمية البحث.
- 6- مصطلحات البحث.
- 7- الدراسات المشابهة.

1- المقدمة:

يشهد الوقت الحاضر اهتماما كبيرا بالأنشطة الرياضية المختلفة عبر العالم، حيث أصبحت ممارستها متاحة للجميع عبر برامج الترويج الرسمية والغير الرسمية تحت شعار: " الرياضة للجميع"، ولأهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان وكيفية استثماره في بناء شخصية الفرد وفي تنميته والمجتمع، فإن الرسول صلى الله عليه وسلم قد أشار في حديث: أنه لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسئل عن أربع: " عن عمره في ما أفناه؟ وعن شبابه فيما أبلاه؟ وعن ماله فيما اكتسبه وفيما أنفقه؟ وعن علمه فيما عمل به؟".

إلا أن الاستفادة من وقت الفراغ قد أصبح إحدى المشكلات الهامة والملحة في حياة الشعوب والمجتمعات بوجه عام وفي حياة الشباب بوجه خاص وذلك في وقتنا المعاصر، وترجع أهمية وقت الفراغ إلى أنه يعد وقت اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية، وأنه يتم من خلاله إشباع الهوايات والميول والحاجات والترويج عن الذات، وكذلك تنمية الموهبة والابتكار والابداع وتحقيق التوازن النفسي، وتنمية الشخصية الانسانية بوجه عام.(محمد محمد الحماحمي، مصطفى عايدة عبد العزيز، 1998، الصفحات 17-18).

و تزداد مكانة الترويج و أنشطة وقت الفراغ رسوخا في المجتمع العربي، حيث يعد الترويج عملا هامشيا في حياة المجتمعات العربية، بل الحاجة إليه أصبحت تقريبا بشكل يومي لتنشيط البدن و اكتساب الصحة والعافية والشعور بالرضا والإشباع و القبول، حيث بدأت الحكومات و المخططون في بعض المجتمعات تفهم أهمية الترويج بالنسبة للفرد والأسرة والمجتمع، وتجلى ذلك في توفير بعض الملاعب و المنتزهات و الحدائق...إلخ، إلا أن كل هذا يصبح بلا قيمة في ظل غياب الوعي والثقافة الترويحية عند أفراد المجتمع. (كمال درويش, أمين الخولي، 2001، صفحة 11).

كما أكد الباحثون في مجال الصحة النفسية أن للنشاط الترويحي انعكاسا واضحا عليها مما يساعد على تحقيق الرفاه النفسي الذي يطمح إليه.

فالرفاهية النفسية تعني سير الحياة على ما يرام فهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال، ولا يشمل المفهوم الشعور بالراحة والمشاعر الايجابية فحسب بل يشمل العواطف والمشاركة والثقة

والمودة وتطوير إمكانيات الفرد، والسيطرة على حياته من أجل تحقيق أهداف قيمة وتجربة عالقة إيجابية، والقدرة على ادارة المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاهية. (منى محمد إبراهيم، 2021، صفحة 461).

ويكتسب الفرد العديد من المميزات النفسية نتيجة ممارسته للأنشطة الترويحية أهمها: تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في مناشط الترويح مما تؤدي إلى تخلصه من عناء العمل ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة (أكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، صفحة 272).

و ستتمحور الدراسة حول الممارسين والغير الممارسين البالغين (35-45) سنة الذين هم في أوج العطاء والانتاج وفي سن الأوسط من المراحل العمرية الذين لديهم مسؤولية في عملهم واتجاه عائلاتهم مما يولد ضغطا نفسيا ناتجا عن ظروف الحياة المعاصرة، لذا وجب عليهم القيام بأمور لاسترجاع الطاقة النفسية والبدنية، ومما لا اختلاف فيه أن النشاط الرياضي الترويحي أهم العناصر الذي يحقق هذا الهدف المهم مما ينعكس بالإيجاب على الصحة النفسية ويحقق لها رفاهية وسعادة وتوافقا يمكنه من التوجه الى الحياة وأداء الواجبات بشكل أفضل. وقد قسمنا دراستنا الى إالى بابين حيث تناولنا في الباب الاول كل ما هو نظري من متغيرات الدراسة كالآتي :

1-الفصل الأول : الأنشطة الترويحية والنشاط الترويحي الرياضي.

2-الفصل الثاني: مفهوم الرفاهية النفسية والسعادة، إضافة الى الأهمية والأبعاد فضلا عن النظريات المفسرة له.

أما الباب الثاني يتمثل في كل ما هو تطبيقي تم تقسيمه الى قسمين :

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات.

2- مشكلة البحث:

تعد ممارسة الأنشطة الترويحية إحدى العوامل المهمة التي تحدد نجاح الفرد، وقد اهتم العديد من الباحثين عالميا وعربيا بموضوع الأنشطة الترويحية وما تحققه من ترفيه وتجديد للطاقات، وقد كشفت بعض تلك البحوث عن وجود علاقة بين الأنشطة الترويحية والرفاهية النفسية والشعور بالسعادة.

وفي هذا الشأن تطرقت بعض الدراسات السابقة حول أهمية البرامج الرياضية الترويحية في حياة الكبار وتأثيرها على بعض المتغيرات كالرفاهية النفسية والشعور بالسعادة كدراسة دراسة معزوزي الميلود (2023): "مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا"، ودراسة كاشف نايف زايد (2023): "الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان"، ودراسة أحمد حلمي محمد قورة (2022): "بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن"، ودراسة بلعيدوني وبن صابر وبن زيدان (2021): "تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (50-60 سنة)"، ودراسة العيد ابن سميثة (2021): "محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت"، ودراسة عمرو محمد رضا هلال (2020): "دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط"، ودراسة الأستاذ حمود بن محمد ناوي العنزي (2017): " دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية"، ودراسة جونج وغيل (Chung and Gale) 2006: "تأثير الفروق الثقافية في الرفاهية النفسية لدى عينة من الطلاب الكوريين والأوروبيين والأمريكيين"، ودراسة كاترين دودقن (Dudgeon, Katrin) 2016: "العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية".

ومن خلال زيارتنا الميدانية المتكررة للملاعب الجوارية والمركب الرياضي لبلدية تغنيف النقينا

بعدة مجموعات من الكبار يزاولون الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ تحوهم إرادة وعزيمة عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

بالمقابل التقينا بفئة أخرى غير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي لها نظرة أخرى حول الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة بعيدا عن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وعلاقة ذلك في نظرهم مرتبط بالمستوى المعيشي للفرد على سبيل المثال لتحقيق ذلك، وهذا ما دفعنا في بحثنا هذا لإجراء هذه الدراسة لاكتشاف أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة لدى الكبار، ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي بطرح التساؤل التالي:

- هل لممارسة النشاط الرياضي الترويحي تأثير في تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة لدى المرحلة العمرية (35-45) سنة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهية النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الشعور بالسعادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي؟

3- الفرضيات:

- لممارسة النشاط الرياضي الترويحي تأثير في تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة لدى المرحلة العمرية (35-45) سنة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهية النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الشعور بالسعادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

4- أهداف البحث:

- معرفة تأثير النشاط الرياضي على الممارسين ودوره في تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة.

- كشف الفروق في مستوى الرفاهية النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي .

- كشف الفروق في مستوى الشعور بالسعادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

5- أهمية البحث:

- التعرف على مدى أهمية استثمار أوقات الفراغ عند هذه الفئة.

- التعرف على فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الجوانب النفسية ومنها تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة.

- إثراء البحوث والدراسات التي تولي اهتماما بالصحة النفسية لدى المرحلة العمرية (35-45) سنة.

- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في توجيه اهتمام المسؤولين والقائمين على المؤسسات الرياضية إلى ضرورة العمل على تطوير مستوى الخدمات الرياضية الترويحية المقدمة، وذلك لمساعدتهم على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية مما يسهم في بناء مجتمع إيجابي مفعم بالحيوية والنشاط.

6- مصطلحات البحث:

6-1- الترويح:

يعرفه كمال درويش، أمين خولي نقلا عن دافيد جراي David Gray بأنه ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود في الحياة ومن الرضا وهو يتصف بمشاعر كالإجادة والإنجاز والانتعاش والقبول والنجاح والقيمة الذاتية والسرور وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الاغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعية. (كمال درويش، أمين الخولي، 2001، صفحة 122)

أما إجرائيا: هو ممارسة الفئة العمرية 35-45 سنة لأي نشاط في وقت الفراغ بهدف إدخال السرور والسعادة على النفس.

6-2- الترويح الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه نشاطه التي تشمل على الألعاب Games والرياضات sports. (عايدة عبد العزيز مصطفى، محمد محمد الحماحي، 1998، صفحة 84).

هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ أو الخالية من المنافسة الشديدة أو هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي أو التنظيمي فالنشاط ما يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ و لهذه الأسباب نراه يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب خاصة المتطورة ماديا. (عطيات محمد الخطاب، 1982، صفحة 67)

أما إجرائيا: هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها الفئة العمرية 35-45 سنة في أوقات فراغهم.

6-3- الرفاهية النفسية:

يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا، فقد اختلفت ترجمته إلى اللغة العربية فبعضهم يعده ترجمة للسعادة، كما تمت ترجمته إلى الرضا عن الحياة، كما يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي مرادفا وحسن الحال، والتنعم الذات، أما التعريف العلمي للرفاهية النفسية: عرفت بأنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة

الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين (أحلام علي أحمد الزهراني، مجدة السيد علي الكشكشي، 2020، صفحة 222).

ويمكن تعريفها إجرائيا: على أنها مجموعة الدرجات التي يحصل عليها الممارس للنشاط الرياضي الترويحي في مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في الدراسة إجرائيا.

6-4 الشعور بالسعادة:

تعتبر السعادة النفسية عن مستوى الرضا العام للفرد عن حياته وما يتبع ذلك من شعوره بالارتياح والطمأنينة وتحقيق الذات، وسعيه الدائم لتحقيق ما لديه من أهداف في ظل احتفاظه بالعلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين من أفراد مجتمعه (أمنة قاسم قاسم، سحر محمود عبد الله، 2018، صفحة 4).

ويمكن تعريفها إجرائيا: هي مجموعة الدرجات التي يحصل عليها الممارسين الكبار للنشاط الرياضي الترويحي في مقياس السعادة المستخدم في الدراسة إجرائيا.

6-5 الفئة العمرية (35 إلى 45 سنة):

هي عينة البحث التي تستهدفها دراستنا، والتي تعد أهم الفئات العمرية في المجتمع الجزائري والعنصر الرئيسي في عملية البناء والعمل الجاد، ومنه كان لزاما اعطاء هذه الفئة الحيز الكبير من الدراسة والتي هي نسبيا قليلة بالنظر الى الأهمية التي تكتسيها عجلة التنمية في البلاد.

7- الدراسات السابقة:

7-1 دراسة بلعيدوني و بن زيدان (2017) موضوعها: "أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن (50/ 61 سنة)"، هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية و النفسية لكبار السن (50 - 60 سنة)، أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 مسن ممارس موزعين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، طبق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة 4 أشهر بمعدل 3 حصص أسبوعيا لمدة 60 د، حيث استخدم المنهج التجريبي ، وخلصت الدراسة إلى أن هناك فروق دالة احصائيا في

الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية - للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح اثر إيجابي على الاختبارات البدنية وال نفسية.

7-2 دراسة بلعيدوني وبن صابر وبن زيدان (2021) موضوعها: " تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (50-60 سنة)، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن، استخدم المنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 ممارسا موزعين إلى مجموعتين بالتساوي إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية، تم اختيارهما بشكل عشوائي، و بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر إيجابيا في درجة الشعور بالسعادة لدى كبار السن.

7-3 دراسة العيد ابن سميثة (2021) موضوعها: " محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت"، هدفت الدراسة الى التعرف على أهم محفزات النشاط الرياضي الترويحي والتعرف على طبيعة العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على 36 مسن، وأظهرت نتائج الدراسة أهمية محفزات النشاط الترويحي الرياضي تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي، وأنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائي بين محاور استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية، والدرجة الكلية للسعادة النفسية.

7-4 دراسة الأستاذ حمود بن محمد ناوي الغزي (2017) موضوعها: " دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت العينة على (240) طالبا، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى الطلاب (مرتفعة)، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود

فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزى الى متغير مستوى الصف على الأداة ككل.

5-7 دراسة ايمان رفعت السعيد (2002) موضوعها: " تأثير برنامج ترويحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة "، تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج ترويحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، استخدم فيها الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي كما استخدمت الباحث في جمع البيانات مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي، بلغ عدد العينة (20 مسنة) تم اختيارها بالطريقة العمدية، وجاءت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا في مقياس السعادة، التقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة مما يبين أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

6-7 دراسة وليد أمين عباس بهجت 2006 بعنوان: " تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق 45 سنة، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على كبار السن فوق 45 سنة وذلك بمقارنة بين مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة و لتحقيق أهدافها وذلك باستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 فردا رجال، وخلصت الدراسة إلى أن تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي إلى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة و حدوث تغير في الحالة النفسية و الاجتماعية و التعاون مع الآخرين و البعد عن العزلة.

7-7 دراسة عمرو محمد رضا هلالى (2020) موضوعها: "دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط"، هدفت الدراسة الى التعرف على دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط، من (55 - 70 سنة فأكثر)، وقد بلغ حجم العينة (113) فردا، استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت نتائج الدراسة أن درجة دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية

النفسية لدى كبار السن كانت عالية، ولا توجد فروق دالة احصائيا في دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المراحل السنية.

7-8 دراسة معزوزي الميلود (2023) موضوعها: "مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا"، هدفت الدراسة إلى معرفة ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا، واستخدم الباحث هنا المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي للتحقق من فرضيات البحث، على عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة، كما استخدم الباحث مقياس " وورويك- إدنبره للرفاه النفسي"، وكانت نتائج الدراسة أن النشاط البدني الرياضي يزيد من مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي من أجل تحقيق الصحة النفسية لدى الطلبة والاهتمام بالجانب الصحي لديهم في ظل جائحة كورونا.

7-9 دراسة كاشف نايف زايد (2023) موضوعها: "الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان"، هدفت هذه الدراسة المقطعية إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة ومستوى الرفاهية النفسية لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية، ولتحقيق هذه الأهداف طبقت الصورة المصغرة لمقياس وورويك- إدنبره للرفاهية النفسية (SWEMWBS) ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) على عينة من الممارسين المنتظمين لرياضة مشي الجبال في سلطنة عمان، وقد تألفت العينة من 157 ممارسا تتراوح أعمارهم بين 24 - 58 سنة (م = 38.7، ع = 9.1) يمثلون قرابة 40% من مجمل ممارسي هذه الرياضة من الذكور في سلطنة عمان، وقد أظهرت النتائج أن ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عمان لديهم مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة ويتمتعون بمستويات عالية من الرفاهية النفسية، وكشفت النتائج أيضا بأن مستوى الرضا عن الحياة يعتبر عاملا لممارسي رياضة مشي الجبال.

7-10 دراسة أحمد حلمي محمد قورة (2022) موضوعها: "بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن"، هدفت الدراسة إلى بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، ووضع مستويات معيارية للمقياس، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة عشوائية من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن ممن تتراوح أعمارهم من (60 - 70) عاما بإجمالي (212) مفحوصا بواقع (119) رجلا (93) سيدة، وقد توصل الباحث إلى بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه النشاط الترويح الرياضي من كبار السن والذي يتكون من (45) مفردة موزعين على (03) أبعاد، وكانت العوامل المستخلصة من التحليل العاملي للمقياس كما يلي : البعد الأول (تقبل الذات) وقد تشبع على هذا العامل (15) مفردة، البعد الثاني (العلاقات مع الآخرين) وقد تشبع على هذا العامل (16) مفردة، البعد الثالث (الاقبال على الحياة) وقعد تشبع على هذا العامل (14) مفردة، كما تم التوصل الى المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (5) مستويات تقديرية، وقد أوصي الباحث بتطبيق المقياس من قبل وزارة الشباب والرياضة والجهات المعنية برعاية كبار السن من الجنسين كوسيلة للتعرف على مستوى السعادة النفسية لديهم، و ضرورة اعتماد المعايير المستخلصة عند تطبيق المقياس.

7-11 دراسة جونج وغيل (2006)، Chung and Gale، موضوعها: "تأثير الفروق الثقافية في الرفاهية النفسية لدى عينة من الطلاب الكوريين والأوروبيين والأمريكيين"، هدفت الدراسة الكشف عن مستوى تأثير الفروق الثقافية في الرفاهية النفسية لدى عينة من الطلاب الكوريين والأوروبيين والأمريكيين، تكونت العينة من (437) طالبا كوريا، و(375) طالبا أوروبي وأمريكي، طبق فيها الباحث مقياس تقدير الذات ومقياس المزاج الإكتئابي كمؤشرات للرفاهية النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في تقدير الذات لصالح الطلاب الأوروبيين والأمريكيين حيث يمتلكون ثقة أعلى وتفاعل اجتماعي واندماج مع الآخرين، إحصائيا بينما كان الكوريون أقل ثقة بأنفسهم، إلا أن مؤشرات كانت أعلى لدى الطلاب الأوروبيين والأمريكيين.

7-12 دراسة كاترين دودقن (2016) Dudgeon, Katrin موضوعها: "العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية"، 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) طالبا وطالبة، 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.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة نجد أن هذه الدراسات اهتمت بجانب الصحة النفسية كما أن أغليبتها تمثلت في برامج مقترحة و تأثيرها على الجانب النفسي وتحسينه، وتبين جانب الترويح الذي يعتبر ذا أهمية كبيرة في حياة الانسان و قد اتفق الباحثين على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثير ايجابي على الكبار، واعتمدت بعضها على المنهج الوصفي وبعضها الآخر على المنهج التجريبي.


أما الجديد في دراستنا هذه حاولنا معرفة ما مدى تأثير ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تعزيز الرفاهية النفسية و الشعور بالسعادة عند الكبار.

حيث تساعدنا هذه الدراسات في انتقاء أدوات البحث المناسبة لعينة البحث، وكذا الوسائل الإحصائية الملائمة، والاهم من ذلك تساعدنا في تدعيم وتثمين مشكلة البحث وتعزيز مناقشة النتائج المتوصل عليها في نهاية العمل.



المباحث الأولى

الدراسة النظرية



المفصل الأول

الترويح والترويح الرياضي

1-الترويح

1-1 مفهوم الترويح

2-1 خصائص الترويح

3-1 مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ

4-1 أنواع الترويح

5-1 أهمية الترويح

6-1 أهداف الترويح

7-1 نظريات الترويح

2- الترويح الرياضي

1-2 مفهوم الترويح الرياضي

2-2 أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي

3-2 أهداف الترويح الرياضي

4-2 دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي

تمهيد:

يشهد الوقت الحاضر اهتماما كبيرا بالأنشطة الرياضية المختلفة عبر العالم, حيث أصبحت ممارستها متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرسمية والغير الرسمية تحت شعار: " الرياضة للجميع"، وكما يوضح **حمود العنزي (2017)** أنه: يوجد هناك تشابه بين مفهومي الرفاهية النفسية والترويح الرياضي من حيث الأهداف المنشودة، فالرفاهية والترويح واللعب كلها تدور حول إدخال البهجة و السعادة على النفس والبدن من خلال ممارسة نشاط بدني أو فكري بعيدا عن الأمور الجادة، إذ يتمثل الترويح 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.

1- الترويح:

1-1 مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بالإنجليزية *recreation* يعني التجديد وإعادة الخلق وأنه يتكون من مقطعين هامين فالمقطع الأول (RE) ويعني إعادة، بينما المقطع الثاني (création) يعني الخلق و يفهم أيضا مصطلح الترويح لدى الأذهان على أنه الانتعاش والتجديد كحصائل لممارسة نشاطه. بينما يرى (كارسلون Carlsion ، ماكلين Maclean، ديب Deppe، بيترسون Peterson) أن الترويح هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ. (عايدة عبد العزيز مصطفى، محمد الحماحي، 1998، الصفحات 29-30).

يعرفه **كمال درويش، أمين خولي** نقلا عن **دافيد جراي David Gray** بأنه ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود في الحياة ومن الرضا وهو يتصف بمشاعر كالإجادة والإنجاز والانتعاش والقبول والنجاح والقيمة الذاتية والسرور وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات،

كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الاغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعية.

(كمال درويش, أمين الخولي, 2001, صفحة 122)

ومنه نستنتج بأن الترويح هو النشاط الذي يختاره الفرد، يمارس في وقت الفراغ وبرغبة ذاتية لتحقيق هدف معين.

1-2 خصائص الترويح:

" الترويح نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع يمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته "

من خلال هذا التعريف نستخرج الخصائص العامة للترويح وهي:

1-2-1- الترويح نشاط:

قد لا يكفي أن نذكر أن الترويح نشاط، إذ لا بد أن نحدد نوعية هذا النشاط، وفي هذا المجال يمكننا أن نحدد المعايير التالية للنشاط الترويحي:

أ- الترويح نشاط بناء.

ب- الترويح نشاط اختياري.

ج- الترويح نشاط ممتع أو سار.

1-2-2- الترويح يحدث في وقت الفراغ:

إن الترويح ينبغي أن يحدث في وقت الفراغ وليس في وقت العمل، فلكي يكون النشاط الممارس النشاط الممارس نشاطاً ترويحياً ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل المهني أو الوظيفي الذي يمارسه الفرد.

(عطيات محمد الخطاب، 1982، الصفحات 21-23).

ويستنتج الطالب بأن الترويح نشاط يخلو من العبث والفوضى، يسعى له الفرد دون إجبار، يحمل معه للفرد سرورا ومتعة، ويتعارض مع وقت العمل إذ لا يمارس إلا في وقت الفراغ.

1-3 مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ:

يوضح ناش NACH مستويات المشاركة وفقا لما يلي :

المستوى الأول: يتضمن المشاركة الابتكارية في العديد من المناشط والتي تتيح للفرد الابتكار والإبداع في أدائه وأهمها : التأليف، الابتكار، التصميم، العروض.

المستوى الثاني: يتضمن المشاركة الإيجابية والتي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط و تحقيق التنمية الذاتية للفرد ومن أهمها : المباريات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف و الموسيقى، المعسكرات، الرحلات، الرسم و الشطرنج.

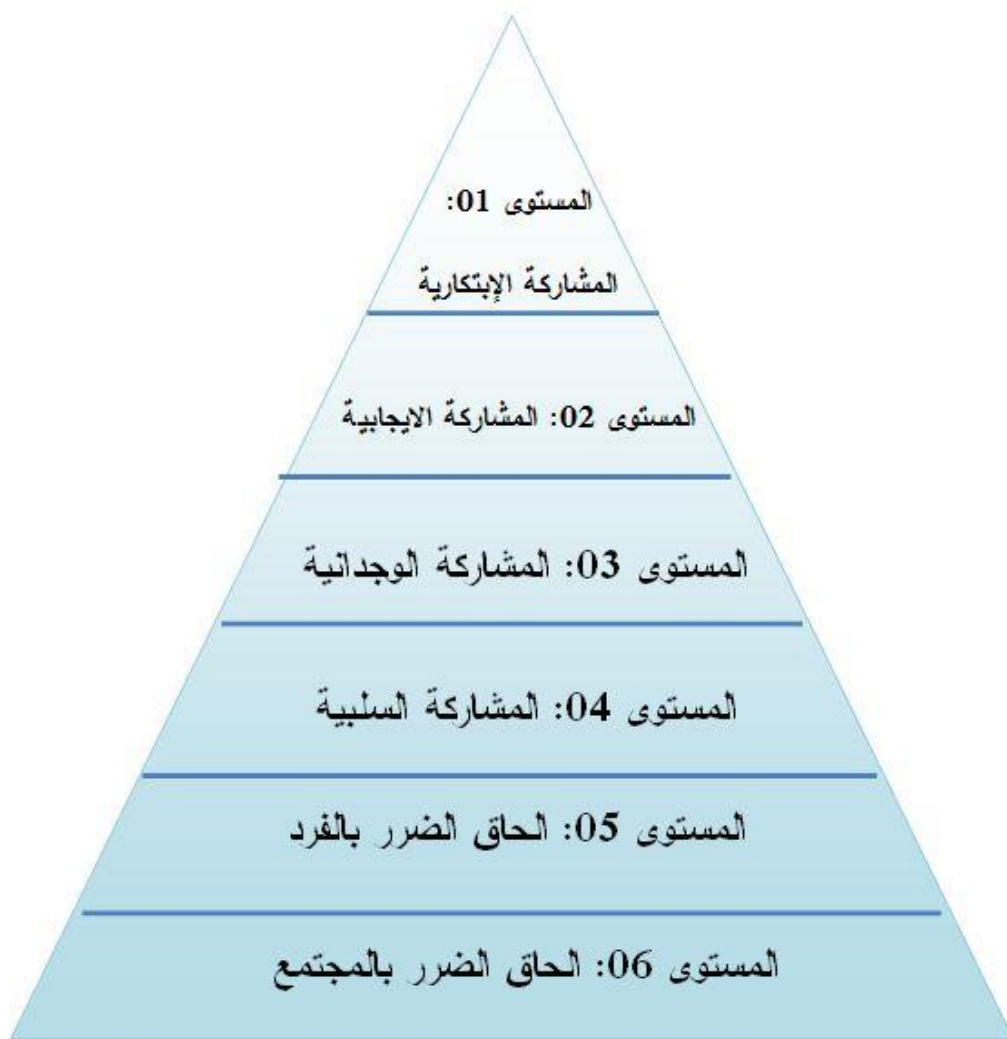
المستوى الثالث: يتضمن المشاركة الوجدانية والتي تسمح بالمشاركة الوجدانية وتتمثل في : قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيلات والتلفزيون والاستماع إلى الموسيقى و مشاهدة البرامج وزيارة المعارض والمتاحف.

المستوى الرابع: يتضمن المشاركة السلبية والتي يتم التعبير عنها من خلال لقاءات الأقارب والأصدقاء، التسلية والترفيه، اللهو واستهلاك الوقت تبادل الحديث مع الآخرين.

المستوى الخامس: يشمل على المناشط التي تلحق الأذى أو الضرر بالآخرين وذلك من خلال المشاركة في مناشط ضارة مثل: الإدمان على المخدرات والخمر، التدخين وارتكاب أفعال غير تربوية.

المستوى السادس: يتضمن المناشط التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع و ذلك من خلال المشاركة في المناشط الضارة بالمجتمع مثل: ارتكاب الجرائم، التطرف الديني، أعمال الجرائم.

(محمد عبد العزيز سلامة، أمانى متولي البطراوي، 2013، الصفحات 7-9).



الشكل رقم 01: يمثل شكل مستويات المشاركة في نشاط وقت الفراغ حسب nach

(محمد عبد العزيز سلامة، أماني متولي البطراوي، 2013، صفحة 7).

وتشير تهاني عبد السلام إلى أنه يمكن تقسيم النشاطات الترويحية وفقا لعدة متغيرات أساسية أهمها:

❖ طبيعة ونوع النشاط : الألعاب، الرياضات، الفنون اليدوية، نشاط الخلاء.

❖ طبيعة ونوع الأفراد : ذكور، إناث، أطفال، شباب، كبار السن.

❖ طبيعة مكان الممارسة : نشاط تمارس في الخلاء وأخرى في أماكن مغلقة.

❖ فصول السنة : نشاط صيفية ونشاط شتوية .

❖ **التكلفة** : نشاط مكلفة مثل الكروكيه، الجولف، الفروسية، وأخرى غير مكلفة كالمشي والجري والألعاب التمثيلية .

❖ **طبيعة الاشتراك** : وذلك حسب مستويات المشاركة الابتكارية، الإيجابية، السلبية.

❖ **التنظيم** : نشاط منظمة، نشاط غير منظمة.

(عايدة عبد العزيز مصطفى، محمد محمد الحماحي، 1998، الصفحات 32-33)

1-4 أنواع الترويح:

قسمت عطيات خطاب الأنشطة الترويحية طبقاً لأنواعها وأهدافها الى:

- **الترويح الاجتماعي** : تعتبر من الألعاب التي لا تحتاج إلى إمكانيات كثيرة ومن أمثلتها:

ألعاب التعارف- ألعاب اجتماعية حركية- سباقات التتابع- ألعاب غنائية اجتماعية.

- **الترويح الثقافي** : مثل القراءة والكتابة والمحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث والراديو والتلفزيون.

- **الترويح الفني (الهوايات الفنية)**: الفنون التشكيلية (الرسم- النسيج - النجارة...) - التمثيل (

التمثيلات والمسرحيات - التمثيل الصامت - التمثيل مع القراءة) - الموسيقى-

- **الترويح الخلوي** : وهو من الأركان الهامة في الترويح وهو قضاء وقت في الخلاء مثل النزاهات والرحلات - التجوال والترحال- الصيد - المعسكرات.

- **الترويح العلاجي**: الترويح العلاجي نشاط يؤديه كل فرد مريض يبحث عن استعادة صحته

بصورة كاملة ومثالية ويعود عليه بشعور السعادة والغبطة فهو علاج لا يختص بجنس معين أو

لون أو ديانة معينة...الخ، وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة

العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء.

-**الترويح التجاري** : يأخذ الطابع المادي، إذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي مثل المسرح والسينما

والمقاهي وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية.

- **الترويح الرياضي** : يمثل أهم برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية وألعاب الكرات

الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضة وألعاب الماء كالسباحة .

(عطيات محمد الخطاب، 1982، الصفحات 45-66)

1-5 أهمية الترويح :

يعد الترويح يعتبر مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عنائه، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان.

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة التربوية البدنية و الترويح (AAHPER) إلى اسهامات الترويح

في الحياة العصرية في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.

- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد.

- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار.

- تنمية ودعم القيم الديمقراطية.

(محمد محمد الحماحي، مصطفى عايدة عبد العزيز، 1998، صفحة 34)

1-6 أهداف الترويح:

توضح "عطيات خطاب" أن أهم أهداف الترويح في وقت الفراغ تتمثل فيما يلي :

* اكتساب وتنمية الصحة البدنية:

يلعب الترويح وخاصة الترويح الرياضي دورا هاما في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه، ويعمل كذلك على اكتساب الفرد القدرات والمهارات الحركية كما يكسبه اللياقة البدنية والوظيفية .

* اكتساب وتنمية الصحة النفسية والعقلية:

إن الأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي، وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف مع حياته ومع المجتمع.

* اكتساب السمات الخلقية والاجتماعية:

مما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تسهم في اكتساب الفرد السمات الخلقية والاجتماعية وتمييزها مثل تقوية العلاقات بين الأفراد وبين الفرد والجماعة واحترام الغير والمودة والصداقة والأخوة والثقة بالآخرين والولاء للمجتمع وإنكار الذات والتعاون وحب العمل وأداء الواجب والتطوع للخدمات الاجتماعية.

* اكتساب خبرات معرفية:

تساهم الأنشطة الترويحية في اكتساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات فالأنشطة الترويحية تمنح الفرد معارف ومعلومات ومهارات وقدرات جماعية وأنشطة متعددة. (عطيات محمد الخطاب، 1982، الصفحات 26-27).

1-7 نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيم حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها (سيجموند فرويد SegMund Freud) و (جان بياجيه Gean Piaget) و (كارول جروس Karol Gros) هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1-7-1 نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر): تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في ترويح احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (عطيات محمد الخطاب، 1982، ص 56)

1-7-2 نظرية الإعداد للحياة: يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول ميللز " R Mills " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات الرياضية المختلفة، الفنية أو العملية ويجد الهواي من ممارسة هواياته فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها، يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي. (عامر نصر الدين، علاوية محمد، 2018، ص36)

1-7-3 نظرية الإعادة والتخليص: يرى ستانلي هول " Stanley Hool " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الفصل الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور، ومن خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول " قد اعترض لرأي "كارول جروس" ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان (كمال درويش، أمين الخولي، 2001 ص227).

1-7-4 نظرية الترويح: يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ، كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العامل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة. (A.Pomart, 1982 p221)

1-7-5 نظرية الاستجمام: تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك. (عامر نصر الدين، علاوية محمد، 2018 ص37)

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

1-7-6 نظرية الغريزة: تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطعة التي تندفع وراءه الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه. (عامر نصر الدين، علاوية محمد، 2018 ص38).

2 - الترويح الرياضي:

2-1- مفهوم الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب Games والرياضات sports.

(عايدة عبد العزيز مصطفى، محمد محمد الحماحي، 1998، صفحة 84).

هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ أو الخالية من المنافسة الشديدة أو هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي أو التنظيمي في نشاط ما يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نراه يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب خاصة المتطورة مادياً. (عطيات محمد الخطاب، 1982، صفحة 67).

2-2- أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقاً لآراء كل من (رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodor Deppe، جيمس بيترسون James Petrson)، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسة التالية:

2-2-1- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط :

تستثير تلك الألعاب والمسابقات إلى ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطه لا يحتاج إلى مستوى عالٍ من المهارة أو الأداء، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط: ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء، ألعاب اقتفاء الأثر.

2-2-2- الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء، أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو

لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص، صيد الأسماك، الانزلاق أو التزلق على الجليد أو الأرض، المشي، الجري، الفروسية، الجولف، الرمي بالسهم، السياحة، ركوب الدراجات، اليخوت...

2-2-3- الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراط فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (بادمنتون)، تنس الطاولة، المبارزة، كرة المضرب الخشبي (الراكت)، الإسكواش.

2-2-4- الألعاب أو رياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عالي من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.

(محمد محمد الحماحي، مصطفى عايدة عبد العزيز، 1998، الصفحات 84-85)

2-3- أهداف الترويح الرياضي:

يرى محمد الحماحي أن الترويح الرياضي (الرياضة للجميع) له إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

2-3-1- الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.

- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار النفسية للتوتر السلبي وللقلق وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

2-3-2- الأهداف البدنية :

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

2-3-3- الأهداف المهارية :

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر.
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة وذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون)، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة والمشي والجري والهولة. (محمد محمد الحماحي، مصطفى عايدة عبد العزيز، 1998، ص90)

- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضياً.

2-3-4- الأهداف التربوية :

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي وتتضمن:
- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
 - استثمار أوقات الفراغ وتنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياء الخلاء.
 - التناول والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل والارتقاء بسلوك الفرد.
 - تنمية قوة الإرادة والتفوق على الذات.
 - تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
 - التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم أو بين الجماعات وبعضها.

2-3-5- الأهداف النفسية :

- وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي وتحوي:
- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
 - تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
 - إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة.
 - التعبير عن الذات وتقريغ الانفعالات المكبوتة.
 - الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
 - تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي.
 - تنمية مفهوم الذات.
 - إشباع الدافعية للمغامرة، والدافع للمنافسة.

(محمد محمد الحماحي، مصطفى عايدة عبد العزيز، 1998، ص 93)

2-3-6- الأهداف الاجتماعية :

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها و تتضمن:
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات و صداقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
 - إشباع الحاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
 - تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشطها.
 - تشكيل في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها.
 - المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.
 - تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
 - تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب.
 - ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

2-3-7- الأهداف الثقافية :

- وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل:
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وتشكيل وتنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
 - تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشطها.
 - التعرف على العديد من المناشط للترويح والتعرف على الألعاب الشعبية.
 - إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة.
 - التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وطبيعة مناشط الترويح الرياضي.
 - تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها.
 - فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

(محمد محمد الحماحي، مصطفى عايدة عبد العزيز، 1998، ص 94)

2-3-8- الأهداف الاقتصادية :

وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويج الرياضي وتتضمن:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات والتقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناجم عن خفض معدلات الجريمة وتقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد.

(محمد محمد الحماحي، مصطفى عابدة عبد العزيز، 1998، الصفحات 90-95).

2-4- دور المجتمع نحو تدعيم الترويج الرياضي:

- يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويج الرياضي وذلك حتى يمكنه توفير الفرص لأكبر عدد من المواطنين لممارسة المناشط البدنية، وذلك من خلال العمل على ما يلي:
- بناء استراتيجية لنشر الترويج الرياضي لتوفير الظروف المناسبة لكل المراحل السنوية لممارسة مناشط الترويج الرياضي في أوقات الفراغ.
 - ترسيخ فلسفة الترويج الرياضي في استثمار أوقات الفراغ وذلك باهتمام المؤسسات بتعريف المواطنين بماهية وأهمية المشاركة في مناشط الترويج الرياضي في أوقات الفراغ.
 - التخطيط العلمي لبرامج الترويج الرياضي.
 - توفير الموازنات المالية لتنفيذ المشروعات القومية في مجال الترويج الرياضي وذلك في المدن والريف.
 - الاهتمام بتجهيز طرق للمشبي ولركوب الدراجات في كل من المدن والريف لمواجهة زيادة الطلب على هذه المناشط لما لها من أهمية في حياة المواطنين.
 - توفير القوافل للتنقل من المناطق والأحياء السكنية، وذلك بغرض إتاحة الفرصة للمواطنين من ممارسة مناشط الترويج الرياضي.

- الاهتمام بتحفيز واستثارة المواطنين للمشاركة في برامج اللياقة البدنية للجميع وفي برامج الرياضة للجميع عن طريق الدعاية والاعلام ومن خلال الاعلان عن جوائز للمشاركة .
- الاهتمام بتوفير الاعداد المناسبة وبالنوعية الجيدة المؤهلة مهنيا من القيادات العاملة في مجال الترويج الرياضي، وكذلك العمل على الاستعانة بالقيادات المتطوعة للإشراف على تنفيذ العديد من البرامج والتنسيق بين مختلف الهيئات والمؤسسات التربوية والتعليمية والاجتماعية المنوطة بنشر الترويج الرياضي وذلك في مجال تقديم خدماتها وبرامجها لجمهورها.
- التعاون والاستفادة من الدول المتقدمة في مجال الترويج الرياضي لخبراتها وتجاربها الناجحة في هذا المجال، وعقد اتفاقيات لتبادل الخبرات.
- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بإعداد برامج تعليمية لمناشط الترويج الرياضي واستعارة العديد من البرامج من الدول المتقدمة.
- وفي دراسة علمية عن الرياضة للجميع "الترويج الرياضي " قدمتها عايدة عبد العزيز في ندوة الرياضة للجميع التي نظمها المجلس الأعلى للشباب والرياضة في ديسمبر 1991 أشارت إلى مسؤوليات ثلاثة أجهزة رئيسية بالدولة نحو الترويج الرياضي:
- أولاً: جهاز الشباب والرياضة:** وتتحدد مسؤولياته في:
 - وضع فلسفة محددة واضحة للرياضة للجميع.
 - تحديد أهداف واضحة للرياضة للجميع ومتابعتها.
 - توفي الفرص لكل فرد لممارسة مناشط الرياضة
 - توفير الامكانيات والتسهيلات وتيسير استخدام المنشآت.
 - زيادة الميزانية المخصصة للمناشط الترويحية في المؤسسات التعليمية.
- ثانياً: كليات ومعاهد التربية الرياضية:** وتتحدد مسؤولياتها في:
 - إعداد وتخريج متخصصين في مجال الرياضة للجميع.
 - توفير برامج الرياضة للجميع بطريقة مستحدثة ومبتكرة مع مراعاة ميول الفرد.
 - التخطيط لبرامج الرياضة للجميع وفقاً للأسلوب العلمي.

ثالثاً: جهاز الاعلام: وتتحدد مسؤولياته في:

- الدعوة عبر وسائله إلى ممارسة مناشط الرياضة للجميع التي يمكن ممارستها خارج الأندية.
- عرض مختلف الألعاب والرياضات عبر الارسال التلفزيوني لجذب الجمهور إلى ممارستها.
- التأكيد على دور الرياضة للجميع في بناء شخصية الممارسين لمناشطها.

(عايدة عبد العزيز مصطفى، محمد محمد الحماحي، 1998، الصفحات 98-100)

خلاصة:

يستخلص الطالب مما سبق بأن الترويح له دور هام فهو يهتم بجميع النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية للفرد، ويعتبر الترويح الرياضي أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية مما يعود بالفائدة على الجوانب النفسية للفرد الممارس خاصة الفئة العمرية 35-45 سنة ، ففي هذه المرحلة من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية يحس بنوع من التحرر من التبعية للآخرين في قضاء أموره اليومية ويزيد من الشعور الإيجابي لديه كتحقيق السعادة والرفاه النفسي.

الفصل الثاني

الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة

1- الرفاهية النفسية

1-1 مفهوم الرفاهية النفسي

2-1 أبعاد الرفاهية النفسي

3-1 النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية

4-1 خصائص الرفاه النفسي عند الأفراد

5-1 الرفاه النفسي من منظور إسلامي

2- الشعور بالسعادة

1-2 مفهوم السعادة Happiness

2-2 أنواع السعادة

3-2 النظريات المفسرة للسعادة

تمهيد:

لم يعد علم النفس مجرد دراسة للاضطرابات والمشكلات النفسية فحسب، بل ظهر توجه حديث تأسس على يد (1998 Seligman) أطلق عليه تسمية علم النفس الإيجابي، والذي حول بؤرة الاهتمام من البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط بطريقة إيجابية، لذلك أصبح علم النفس الإيجابي واحداً من الأساليب والطرق الإرشادية القوية التي لا تستهدف تخلص الشخصية من ضعفها أو عاداتها الشاذة فحسب، بل يجعلها كذلك شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة ومنتجة وأكثر تكيفاً مع ظروف الحياة، وكان من بين المفاهيم الإيجابية التي تساهم في تخطي المشكلات بنجاح وتحولها إلى خبرات إيجابية في الحياة على سبيل المثال: الرضا عن الحياة، السعادة، التفاؤل، التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية.

ومن خلال الانطلاقة الفعلية أيضاً لعلم النفس الإيجابي شهدت الساحة العلمية دراسات كثيرة في مجال السعادة، وكل يدرسها انطلاقاً من مجال بحثه، سواء المختصين في المجال الديني، أو في المجال الفلسفي أو في المجال التشريحي، بالإضافة إلى مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية. وسنتناول كل من الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة في الفصل التالي.

1- الرفاهية النفسية.**1-1 مفهوم الرفاهية النفسية:**

يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً well-being، فقد اختلفت ترجمته إلى اللغة العربية فبعضهم يعبه ترجمة للسعادة، كما تمت ترجمته إلى الرضا عن الحياة، كما يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي مرادفاً وحسن الحال، والتنعيم الذاتي، أما التعريف العلمي للرفاهية النفسية:

هي أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، والتي يؤدي تحقيقها إلى الشعور بالرضا والبهجة والتفاؤل وتحقيق الذات، فإرادة

الفرد لذاته تؤثر على نظرتة لنفسه وإلى العالم الذي يعيش فيه مهما كانت المتاعب والضغوط التي يمر بها. (أحلام أحمد الزهراني، مجدة السيد الكشكشي، 2020، صفحة 43) وعرفت بأنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين (أحلام أحمد الزهراني، مجدة السيد الكشكشي، 2020، صفحة 222).

لذا تعتبر الرفاهة النفسية عند (Stewart 2000) حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الفرد مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والاقبال على الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات والآخرين، البهجة والمرح، السعادة، الهدوء، والاهتمام بالآخرين.

(أسعد حسن جبار، وسن جاسم محمد، 2020، صفحة 61)

و يشير (Tennant et al 2007) هي الشعور بالرضا عن الحياة والقدرة على التعامل مع التحديات اليومية بشكل فعال، والشعور بالاستقلالية والمرونة، والتفاعل الايجابي مع الآخرين، والقدرة على النمو الشخصي. (كاشف نايف زايد، 2023، صفحة 335)

إنها 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 المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الأسري والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء. (بن سميثة العيد، 2020، صفحة 127).

من خلال التعاريف المذكورة التي شملت الرفاهية النفسية التي تصب في معنى واحد والتي ركزت فيه على القدرة على الأداء بفعالية وإيجابية للفرد، و تغلبه على ما يواجهه من صعوبات وتحديات موظفا قدراته مع تطويرها وتحقيقه أهدافه.

1-2 أبعاد الرفاهية النفسية:

وضعت رايف Ryff 1989 كما ورد في نموذج الرفاهية النفسية يعتمد على ستة عوامل أو أبعاد هي: (الاستقلالية، التمكّن البيئي، والتمكّن الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والحياة الهادفة، وتقبل الذات). (هبة حسين اسماعيل طه، 2020، صفحة 88)

1-2-1 الاستقلالية Autonomy:

يوصف الفرد المحقق لذاته بأنه يظهر أداءً مستقلاً، فلا يعتمد على الآخرين للحصول على الرضا أو القبول وإنما يقيم نفسه وفقاً لمعايير الشخصية، فتري رايف 1989 Ryff أن الاستقلالية تتضمن التحرر من الأعراف السائدة، حيث لم يعد الشخص متمسكاً بالمخاوف الجماعية والمعتقدات والقوانين السائدة، فالاستقلالية تمنح الشخص شعوراً بالتحرر من القواعد التي تحكم الحياة اليومية.

1-2-2 تقبل الذات Self- Acceptance:

ويعرف على أنه سمة أساسية من سمات النضج والصحة النفسية وتحقيق الذات وأداء الفرد لوظائفه على أكمل وجه، وهكذا فإن المواقف الإيجابية تجاه الذات تظهر كميزة أساسية في الأداء النفسي الإيجابي.

1-2-3 العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relation with Others:

يوصف الفرد المحقق لذاته على أنه يحمل مشاعر قوية من التعاطف والمودة لجميع البشر، ويمنح الكثير من الحب والصداقة الحقيقية، ويمكنه الاندماج مع الآخرين، كما تعد علاقات المودة للآخرين معياراً للنضج.

1-2-4 التمكن البيئي Environmental Masry:

إن قدرة الفرد على اختيار أو إعداد بيئة ملائمة لحالته النفسية هي إحدى سمات الصحة النفسية، فالمشاركة الفعالة والقدرة على السيطرة على البيئات المعقدة والتحكم فيها تعتبر عنصر رئيسي في الأداء النفسي الإيجابي.

1-2-5 التمكن الشخصي Personal Growth:

قدرة الفرد على تنمية قدراته وتطويرها وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة وكذلك قدرته على إدراك طاقاته والارتقاء بها والتخلي بالمرونة الكافية والاستعداد العقلي والنفسي لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى الخبرات السابقة، مثل هذا الفرد يتطور باستمرار ويمكنه مواجهة تحديات جديدة في مراحل الحياة المختلفة.

1-2-6 الحياة الهادفة Purpose in Life:

يتضمن هذا البعد تحديد الفرد لهدف في حياته و العيش من أجله و شعوره بامتلاك معنى لحياته الماضية و الحاضرة، ويتمتع بوجود الأهداف التي تعطي لحياته معنى وتوجها.

(هبة حسين اسماعيل طه،، 2020، الصفحات 88-89)

ويرى الطالب ان الرفاهية النفسية تتميز بعدة أبعاد متكاملة فيما بينها، تتميز بالاستقلالية والحرية الذاتية وعدم الاتكال على الآخرين وقدرته على إدارة مختلف الأنشطة وتطوير قدراته وذلك من خلال تقديم روابط اجتماعية ناجحة مع الغير وتحليه بالثقة في نفسه وتقبله لذاته وتحقيق مختلف أهدافه.

1-3 النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية:**1-3-1 نموذج رايف للرفاهية النفسية:**

وضعت رايف (Ryff,1989) نموذجا للرفاهية يعتمد على ستة عوامل رئيسية يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية، وقد اعتمدت في نموذجها المبتكر على قاعدة أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض، وأن السعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام، وهذا متوقف من وجهة نظر رايف على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكاناته لأقصى درجة ممكنة وعلى مدى قدرته على الاستفادة من الامكانيات البيئية المتاحة وعلى تعامله مع الآخرين وأن يكون له هدف يسعى إلى تحقيقه وأن يتقبل ذاته كما هي.(نشمية الرشيدى،، 2023، صفحة 77)

1-3-2 نموذج ناستاسي (1998 Nastasi) للرفاهية النفسية:

لقد صاغ ناستاسي نموذجا تصويريا لتوضيح مفهوم الرفاهية النفسية والعوامل المؤثرة فيه واتضح من هذا النموذج أن الرفاهية هي نتيجة للتفاعل بين عوامل مختلفة متعلقة بالفرد بما تتضمنه هذه العوامل من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستعداد الشخصي لعوامل الخطورة والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية وأساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها إضافة إلى مصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية، ولكنها عوامل تدفع الشخص إمّا إلى الرضا

عن حياته الشخصية وعلاقته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، وبالتالي تقنعه بالصحة النفسية الإيجابية أو عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقته الاجتماعية، وبالتالي زيادة احتمال المعاناة والضيق والكدر النفسي. (تشمية الرشيدي، 2023، صفحة 78).

1-3-3 نظرية التدرج الهرمي لماسلو (Maslow) 1958:

حيث أن بعض علماء النفس الشخصية اهتموا بالغا بما تستلزمه الحياة الخيرة، لا مكان لبرهان أقوى من نظرية ماسلو تحقيق الذات و التي تأتي في قائمة ترتيب هرمي للحاجات مما توجب ذكرها فالتطرق لهذه النظرية كأساس نظري من الأسس النظرية للرفاه النفسي يساهم بإثراء هذه الدراسة، وهرم ماسلو (Maslow 1958) يتضمن خمسة حاجات أساسية و يبدأ الشخص من خلال ذلك بتلبية الحاجات الأساسية وبعد تحقيق الحاجة الأولى ينتقل إلى التالية على المستوى مباشرة أعلاه، وتعتبر أهم حاجات الأساسية للكائن الحي هي الفيزيولوجيا وهي بلا شك الأكثر أهمية في الهرم، فالفرد له رغبة أقوى من أجل تلبية هذا النوع من الحاجة واستمرار حياته ثم تلي الحاجة للأمن وعندما يكون الشخص في هذه المرحلة تصبح السلامة أكثر أهمية من أي شيء كما تتعلق الحاجة للانتماء بمتطلبات المودة والمحبة التي تأتي عندما تلي الحاجات السابقة.

فهذا الشخص مهتم الآن بتحقيق الاتصال والعلاقات مع الآخرين وسوف يعمل بجد لتحقيق ذلك فهو الآن أكثر اهتماما بالقيام بذلك من أي شخص آخر، كما ركز على تقدير الذات للشخص والتي تصنف إلى مجموعتين فرعيتين: الرغبة في الإنجازات والاستقلالية والحرية، ومن ناحية أخرى الرغبة في كسب الهيبة، وتعرف بأنها اكتساب تقدير الآخرين وآخر حاجة تحقيق الذات، وتعرف بأنها تمكن الشخص من تحقيق كامل إمكاناته التي تأتي عندما يتم تلبية جميع الحاجات الأخرى، ووفقا لماسلو تحقيق الذات: "يجب أن يكون الفرد ما يستطيع أن يكون عليه"

" what a man can be, he must be " ، وتشير هذه الحاجة إلى رغبة الشخص في تطوير إمكاناته الكاملة للحصول على النمو الشخصي وهذه الرغبات تختلف اختلافا كبيرا من شخص إلى آخر (محمدي نور الهدى، 2018، صفحة 17).

ويرى الطالب ان هذه النظريات تختلف كل حسب دراساته وأبحاثه، فنظرية رايف فسرت تحقيق

الرفاهية متعلق بتحقيق الأبعاد الستة التي ذكرتها، وماسلو التي فسرها على ان الفرد يعيش بحاجات يهدف الى اشباعها، ونظرية ناستاسي التي فسرها أنها نتيجة للتفاعل بين عوامل مختلفة متعلقة بالفرد، وتتشابه هذه النظريات بكون الرفاهية مرتبطة بعوامل داخلية كالنظرة الايجابية للفرد حول نفسه وتحقيق حاجاته وأخرى خارجية متعلقة بغيره والمجتمع المحيط به.

1-4 خصائص الرفاه النفسي عند الأفراد:

قدمت كل من ريف وسنجر (Ryff and Singer 2008) وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد وأضافا فكرة ارتفاع وانخفاض الرفاه النفسي بحيث انقسمت خصائص ذوي الرفاه النفسي إلى قسمين:

ففي مجال الاستقلالية ترى أن الأفراد يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي ولديهم القدرة على اتخاذ القرار بمحض ارادتهم ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تقف حائلا دون مقدرتهم على اتخاذ القرار، كذلك يمتلكون مهارة التفكير المنطقي والتفاعل بطرق عديدة وضبط انفعالاتهم وسلوكهم في مختلف المواقف، في حين يتأثر الأفراد منخفضي الرفاه بالضغوط الاجتماعية في اتخاذ القرار ويخضعون لأحكام الآخرين وقراراتهم.

وفي مجال التمكن البيئي فإن الأفراد لديهم كفاءة في إدارة البيئة وترويضها لصالحهم والعمل بفاعلية على اقتناص الفرص المناسبة واستغلالها على أكمل وجه من أجل النهوض بحياتهم وذواتهم وهذا ما يميز مرتفعي التمكن البيئي أما الأفراد الذين يجيدون صعوبة بالغة في إدارة شؤون حياتهم اليومية ويشعرون بعدم القدرة على تحسين البيئة المحيطة بهم وليس لديهم الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم وميولهم و اهتماماتهم كل ذلك ما يميز الأفراد منخفضي التمكن البيئي. أما في مجال النمو الشخصي فإن العمل المستمر على تطوير الشخصية والانفتاح على خبرات والمعارف الجدية ومرونة التفكير في التعامل مع المواقف الحياتية والشعور بالتفاؤل والتحسين المستمر للذات والسلوك يعد من أهم ما يتميز به الأفراد مرتفعي النمو الشخصي وعدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة بمرور الوقت وقلة الاستمتاع بالحياة والجمود في التعامل مع الأزمات والمواقف الجديدة، كل ذلك من خصائص الأفراد منخفضي النمو الشخصي.

وتواصل ريف وسنجر خصائص الأفراد في مجال علاقاتهم الإيجابية مع الآخرين فوجدت أن الدفء والثقة بالآخرين والاهتمام بهم وتكوين صدقات حقيقية معهم على أساس الاحترام المتبادل والثقة والتعاون والعطاء من أهم ما يميز هؤلاء الأفراد من مرتفعي الرفاه النفسي في هذا المجال، أما عن الأفراد من منخفضي الرفاه النفسي في مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين فتراهم يجدون صعوبات كبيرة في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين وإن وجدت فإنها تتميز بعدم الثقة و التشكيك والإحباط و تدني الاحترام .

أيضا إن الشعور الهنيء بالحياة الهادفة ووضع الأهداف السامية فيها والسعي الدؤوب لتحقيقها من أهم ما يوصف به من يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي، أما الآخرون فلا معنى حقيقي للحياة لديهم وليس لديهم المهارة والقدرة الكافية على تحديد نظرتهم وماذا يريدون من الحياة وإن وجدت فلا يملكون خططا واضحة لتحقيق أهدافهم .

أما عن مرتفعي الرفاه النفسي في مجال تقبل الذات فتخص الاتجاهات الموجبة نحو الذات مع التقبل الظاهر لها بما تشمله من إيجابيات وسلبيات والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية ويقابلها الشعور بعدم الرضا عن الذات والشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية والانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنهم وهذا ما يميز منخفضي هذا المجال في الرفاه النفسي .(محمدي نور الهدى،، 2018، الصفحات 51-52).

وحسب (Dieneret 1995) حدد خصائص الرفاهية النفسية في:

- شمولية هذا المصطلح حيث أنه يغطي مدى واسع من المشاعر الإنسانية بداية من المعاناة حتى النشوة إذ لا يركز فقط على المشاعر السلبية كالإكتئاب وفقدان الأمل... الخ، بل يتناول أيضا أسباب وجود فروق فردية بين الأفراد في مستويات السعادة .

- تركز الرفاهية النفسية على الخبرة الداخلية ولا يفترض ان الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الهناء على الرغم من ان معايير الصحة العقلية تبحث من الخارج (النضج، الوراثة، الاستقلالية) ولكن تقاس الرفاهية النفسية من خلال الإدراك الذاتي للشخص حيث ان هذا المجال يضع الثقل

لإدراك الأفراد لحياتهم، هذا المجال يركز على الحالة طويلة المدى اذ يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة لا بالانفعالات العابرة. (يوسف كريمي، 2023، صفحة 48)

1-5 الرفاه النفسي من منظور إسلامي:

حسب قنون (2013) أن الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالارتياح اتجاه حياته الصحية وعلاقاته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه متقبلاً لذاته وأن يكون مجاله الحيوي مشبعاً لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر كبير من الإيمان بالله متوافقاً مع أسرته ومجتمعه، فالرضا عن الحياة الروحية هو الاطمئنان إلى اختيار الله وراحة القلب له، فأهل الرضا هم الذين لا يختارون ما يريدون لأنفسهم بل يتركون التدبير لاختيار الله عز وجل، والإيمان بالله عملية نفسية تنفذ إلى أعماق النفس فتبعث فيها يقيناً لا يتزعزع ورضا صادقاً بقضاء الله وقدره وقناعة عامرة بعبائه وارتياح نفسي وطمأنينة تحميه من التشاؤم مما يجعل المؤمن راضياً عن ماضيه وحاضره ومستقبله فلا يتحسر على ما فاتته ولا يسخط على ما أتاه ولا يخاف مما سيأتيه، مرتاح البال وفي رضا دائم لأن كل شيء يأتي من عند الله، فتقاؤه يجعله إذا مرض لا ينقطع أمله في العافية، وإذا أصابه عسر لا ينقطع أمله في اليس، وإذا أخطأ أو أذنب لا ييأس من المغفرة والتوبة، فرجاؤه في الله ليس له حدود، وهذا ما يجعله منشرح الصدر طيب النفس متوافقاً مع ربه ونفسه والناس توافقاً يشعره بالسعادة والرضا، وبهذا يعتبر التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا والإحساس بالسعادة، ويشير الحديبي (2007) إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والأمان والاطمئنان والالتزان الانفعالي والتقاؤل وحب الحياة، كما يوفر إحساساً بمعنى الحياة الروحية فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة واليقين بالله عز وجل وذلك من خلال الدعاء والصلاة والشكر والتي توفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة (صبيحة لبيهي، 2022، صفحة 44).

2- الشعور بالسعادة:**1-2 مفهوم السعادة Hapiness:****التعريف اللغوي:**

جاء في لسان العرب لابن منظور: سعد: السعد: اليمين، وهو نقيض النحس، والسعادة خلاف الشر والشقاوة، وقد يقال يسعد سعاداً وسعادة فهو سعيد نقيض شقي والجمع سعاء.

التعريف العلمي:

تعرف بعض كتب علم النفس مفهوم السعادة بأنها العيش في حالة سرور، والرضا العام عن الحياة، وإشباع الرغبات، والتمكن من تحقيق الأهداف المرجو تحقيقها، والوصول إلى الطموحات التي يسعى الفرد إليها، بالإضافة إلى القدرة على توظيف القدرات والاستعدادات للوصول إلى مرحلة الرضا عن الذات والآخرين. (أحمد عبد العزيز النجار، مدحت محمد أبو النصر، 2020، صفحة 25).

معنى السعادة يعتبر قريب إلى حد ما من مفهوم جودة الحياة والذي يعني شعور الفرد بالسعادة، والرضا من أجل تحقيق المعنى في الحياة وتحقيق أهدافه وقيمه الخاصة والتي هي نتاج مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على تحقيق أهدافه من أجل أن يحيا ويتصرف بحرية وسعادة، ويصبح وجوده متميزاً عن الآخرين، وذا طابع واضح يعكس اتجاهاته ويتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى وهي (الشعور بالراحة، الرضا عن الحياة، المتعة في الحياة، التوافق النفسي، الإنجاز، الأمن النفسي، القناعة) (مايكل أرجايل، 1993، صفحة 10)

ويرى ديلكن (2009) Delken أن السعادة تعد بمثابة المؤشر الذي ينبئ بالوجود الأفضل، حيث أن أيشخص بوسعه أن يفهم ما المقصود بلفظ السعادة، فالسعادة ينظر إليها في جميع الثقافات على أنها هدف نهائي. (أحمد حلمي محمد قورة، 2022، صفحة 106)

ويرى كل من سليجمان ودينار Diener, Seligman (2002) بأن هناك فرق بين مفهومي السعادة الحقيقية والسعادة اللحظية بأن الشعور اللحظي بالسعادة يتأثر بالأشياء البسيطة فإن هذا

يرفع معدل السعادة بشكل مؤقت، أما السعادة الحقيقية فتتكون من ست فضائل هي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، ضبط النفس والاعتدال، وهي تعبر عن وجودها من خلال سلوكيات يمكن ملاحظتها وقياسها وتمييزها. (أحمد حلمي محمد قورة، 2022، صفحة 107)

وتشير سناء سليمان (2010) أن السعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، كما أن أسبابها تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم، وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة والأساسية التي تسهم في خلق السعادة تبدو عامة (بن زيدان الحسين وآخرون 2021، صفحة 144).

ويعرف الطالب استناداً إلى التعاريف السابقة على فكرة أن السعادة ما هي إلا حكم يصدره الفرد حول حياته الانفعالية، ولا تقتصر السعادة فقط على المشاعر الإيجابية ولكن تتعداها إلى رضا الفرد عن الجوانب المختلفة لحياته (الحياة الأسرية، والحياة المهنية، الحياة الاجتماعية).

2-2 أنواع السعادة:

ترى سناء سليمان (2010) أن هناك نوعين للسعادة هي:

أ- السعادة القصيرة: وهي التي تستمر إلى فترة قصيرة من الزمن.

ب- السعادة الطويلة: وهي التي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار، لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة.

(ميمي السيد أحمد، 2015، صفحة 34)

ويشير علي طويش (1999) أن هناك نوعين من السعادة وهي:

أ- السعادة الحقيقية أو الواقعية: وهي التي تلبي الحاجات الجسمية و الروحية.

ب- السعادة الغريزية: وهي تمثل لحظات السرور والبهجة العابرة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي فهو يعتبر انعكاس مباشر لتوافر ثم تلبية الحاجيات والغرائز الفطرية الجسدية. (ميمي

السيد أحمد، 2015، صفحة 34)

2-3 النظريات المفسرة للسعادة:

2-3-1 النظرية البيئية : أكد أنصار هذه النظرية على الأحداث الحياتية لتفسير السعادة، ولهذا ركزوا على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء كانت إيجابية أم سلبية لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة النفسية، فبعض الناس يمكن أن يتغير بدرجة كبيرة عبر الزمن، حيث أن العوامل الخارجية البيئية تقوم بدور مهم في الشعور بالسعادة. (كرداس هاجر، 2020، صفحة 32)

2-3-2 النظرية المعرفية: والسعادة في ضوء هذه النظرية تأتي من نظرة الفرد لحياته وتقييمه لها، وهذه النظرة قد تكون من القمة إلى القاع، فالفرد الذي يعبر عن وجهة نظر متفائلة نتيجة تراكم الخبرات الإيجابية في حياته فإنه يحكم علي حياته بأنها سعيدة، وقد تأتي السعادة من القاع إلى القمة، فتفاعل الفرد مع أحداث الحياة من خلال سمات شخصيته الإيجابية كالثقة بالنفس ووجهة الضبط وتقدير الذات كل ذلك يوجه حكم الفرد علي حياته بأنها سعيدة. (مؤمن داليا، 2004، صفحة 44)

2-3-3 النظرية الاجتماعية: اعتبر هذا المنحى من المنحى المبكرة في تفسير السعادة والذي يفترض أن بعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية ك (الحالة الاجتماعية ومتوسط الدخل الشهري أو السنوي والتوافق الزوجي والأسري) بالإضافة إلي تداخل بعض العوامل الديموغرافية كالعمر والجنس هي التي تفسر الفروق الفردية في الشعور بالسعادة النفسية، فالسعادة في ضوء هذا المنحى تتأثر بالسياقات الاجتماعية والثقافية، إلا أن الدراسات الأحدث في مجال السعادة النفسية قد ألفت الشكوك حول هذا المنظور المبكر حيث قد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية والديموغرافية جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب. (آمنة قاسم اسماعيل، سحر محمود محمد، 2018، صفحة 98).

2-3-4 النظرية التكاملية: عن (Brief, et al, 1993) يرى أصحاب هذا المدخل أن السعادة مفهوم شامل متعدد الأسباب، وأن مصادر السعادة ومن الخطأ الاقتصار في تفسيرها على جانب واحد فقط وإهمال الجوانب الأخرى، وأنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي النظر

إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة. (كرداس هاجر، 2020، صفحة 33)

و المنظور التكاملي في تفسير السعادة يرى أن السعادة النفسية تعد حالة أو سمة، إذ أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان، أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتفكيره. (مرسي كمال إبراهيم، 2000، صفحة 42)

2-3-5- السعادة من منظور إسلامي:

يرى المتدينون بالإسلام أن الشعور بالسعادة يتحقق بتقوى الله، والسير وفق مناهجه، والقيام بالأعمال الصالحة مستدلين بقوله تعالى: "من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون" (سورة النحل، الآية 97).

وينصحون الناس بالتخلي عن التعلق بمتاع الدنيا الزائلة، لأن الشعور بالسعادة الكامل والحقيقي لا يحصل عليه الانسان في هذه الحياة، وإنما يتحقق في الآخرة لعباد الله الصالحين الأتقياء. (أسماء عليوة، 2019، صفحة 11)

ونجد الإسلام يبني أساس السعادة البشرية على مبدأ الواقع أو الفطرة، وينظر إلى الإنسان نظرة السماء الدقيقة ويؤسس سعادته على فطرته الواقعية وجبلته التي جبل عليها، ومن جميع جوانبه المادية والمعنوية، الروحية، والجسدية، ويحسب لكل جانب حسابه الخاص.

إن التعاليم الإسلامية تستند إلى الفطرة المودعة من قبل الله في خلق الفرد، والتي لا تتغير ولا تتبدل أصلا، وإن الإيمان بالله وتزكية النفس وتطهيرها من الجرائم والآثام، والمواظبة على التحلي بالفضائل الإنسانية تشكل الحجر الأساس في بناء سعادة البشر، وتعد من المناهج المهمة التي يتخذها الإسلام في هذا المجال.

وقد ورد عن الشيخ الصفار حسن: "... جاء هذا الدين من أجل إيصال الإنسان إلى السعادة الحقيقية وبأفضل الطرائق، إن الدين يرى أن حياة الانسان ... تمتد إلى دار الآخرة، وبالتالي فهو معني بإرشاد الانسان الى توفير السعادة في الدارين" ، ويضيف الصفار قائلا: " إن التأمل في

النصوص الدينية التي تناولت موضوع السعادة يكشف عن ثلاث أبعاد للسعادة، فبالأبعاد الثلاث يتكامل تحقيق السعادة في حياة الانسان ويضمنها في مستقبله الأخرى وهي:

- البعد الروحي والنفسي: كلما كان الإنسان أكثر توافقاً وانسجاماً مع بيئته ومحيطه الاجتماعي كان أقدر على تحقيق السعادة في حياته.
- الانسجام الاجتماعي: كلما كان الانسان أكثر توافقاً وانسجاماً مع بيئته ومحيطه الاجتماعي كان أقدر على تحقيق السعادة في حياته.
- الرفاه المادي: توفر الرفاه المادي والرخاء الاقتصادي أحد عوامل تحقيق السعادة" (عبد الله سعيد، عبد الرزاق سيب، 2022، صفحة 187)

وهكذا نرى أن هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الشعور بالسعادة، بعضها ركز على العوامل الخارجية المحيطة بالفرد وتأثيرها بالسلب أول الإيجاب في شعور الفرد وهذا تفسير أصحاب النظرية البيئية، في حين أكدت نظريات أخرى على أن الشعور بالسعادة هو يأتي من خلال سمات الشخصية والخبرة والنظرة الإيجابية لحياته وهذا ما فسرتة النظرية المعرفية، في حين أن نظرية الاجتماعية رأى أصحابها بأن بعض المتغيرات الاجتماعية كالتوافق الأسري وحالة الفرد المادية... الخ هي التي تفسر الفروق الفردية في الشعور بالسعادة النفسية، ونجد نظرية أخرى وهي النظرية التكاملية تفسر بأن شعور الفرد بالسعادة يأتي نتيجة تكامل جميع ما رأته النظريات السابقة وهو مفهوم شامل ومتعدد الأسباب، وأما المنظور الإسلامي فيرى أن تحقيقها يكون بتطبيق أوامر الله والابتعاد عن نواهيه.

وتتفق هذه النظريات بأن تحقيق السعادة مرتبط دائماً بكل ما هو إيجابي سواء داخلي متعلق بالفرد أو خارجي متعلق بكل ما يحيط به.

خلاصة:

من خلال ما سبق يعتبر الرفاه النفسي جزء من الصحة النفسية و لكن ليس مرادفها، وقد ارتبط كل منهما بالحياة الخيرة التي يسعى الناس دائما لإدراكها، لذلك يستنتج بأن نظريات الرفاه النفسي على أنها تصورات ذاتية إيجابية للأداء الإيجابي، بالإضافة يهتم هذا المصطلح بعلاقاته الاجتماعية وعلاقاته البيئية و هذا ما يحدد هذا المفهوم الذي له مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات و الثقافات ويسعى إليه الجميع ويوصف على أنه هدفا أسمى للحياة لارتباطه بالحالة الإيجابية كالرضا وتقدير الذات و تحقيقها ، ومن خلال ما سبق أيضا تعتبر السعادة استعداد فطري لدى الفرد، ولكنه لا يكفي بمفرده لإحداث الشعور بالسعادة، إذ لابد من مرور الفرد بالعديد من الخبرات والتجارب والعلاقات الاجتماعية والتي تكسب الفرد العديد من العادات والأساليب السلوكية والمعرفية التي تكون لدى الفرد اتجاهات وسمات، وتجعله في وضع استعداد، ولا يشعر بالسعادة عند تعرضه لمواقف حياتية تتناسب مع طبيعة هذا الاستعداد ومع سمات شخصيته، وبالتالي الشعور بالسعادة.



الباب الثاني الدراسة الميدانية



الفصل الأول

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد

- 1- منهجية البحث
- 2- مجتمع البحث وعينة البحث
- 3- مجالات البحث
- 4- أدوات البحث
- 5- الدراسة الاستطلاعية
- 6- الأسس العلمية لأداة البحث
- 7- الدراسة الأساسية
- 8- الوسائل الإحصائية المستخدمة

تمهيد:

في هذا الفصل يتطرق الطالب إلى منهجية البحث المتبعة والتي يتم من خلالها الوصول لحللول مشكلة الدراسة، التي صيغت في صورة فرضيات، لزم علينا القيام بدراسة تطبيقية للتأكد من صحة الفروض أو نفيها، وذلك بتقديم التعاريف الإجرائية للمفاهيم الرئيسية للبحث مع تحديد المتغيرات والمقياس بأبعاده المختلفة، واختيار العينة قيد الدراسة، وفي الأخير عرض لمختلف الإجراءات الميدانية المتبعة.

1 . منهجية البحث: اتبع الطالب المنهج الوصفي المقارن لأنه الأنسب لموضوع الدراسة وأهدافها والإشكالية المطروحة.

2 . مجتمع و عينة البحث: يتمحور البحث على فئة الكبار المحددة أعمارهم بين (35-45) من حيث السن، والذكور من حيث الجنس، أما عينة الدراسة فهي متكونة من مجموعتين:
أولاً: عينة الممارسين للنشاط الترويحي و عددهم 40 فرد.
ثانياً: عينة غير الممارسين للنشاط الترويحي و عددهم 40 فرد.

الجدول رقم (01): يوضح مواصفات العينة

العدد	الجنس	السن	العينة
40	ذكور	45-35	الممارسون
40	ذكور	45-35	غير الممارسين

3- مجالات البحث:

3-1- المجال البشري: تكونت العينة من 80 فردا ذكور تتراوح أعمارهم بين (35-45) سنة، تنقسم هذه العينة الى قسمين: فئة ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي والبالغ عددها 40 فردا وأخرى غير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي والبالغ عددها 40 فردا أيضا.
3-2- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى الملاعب الجوارية الموجودة في مدينة تيغنيف ولاية معسكر.

3-3- المجال الزمني: بعد الاتفاق مع المشرف بتحديد موضوع البحث شرع الباحث في جمع كل ما له صلة بموضوع البحث من دراسات نظرية وتطبيقية، وهذا في الفترة الممتدة ما بين نوفمبر 2023 وماي 2024.

4- أدوات جمع المعلومات:

-المصادر والمراجع والمجلات العلمية وشبكة الأنترنت.

-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة.

-الوسائل الإحصائية.

-مقياس الرفاهية النفسية ومقياس الشعور بالسعادة.

مواصفات ادوات البحث

المقياس 01: الرفاهية النفسية

أعدت هذا المقياس كارول رايف "1989"، يتكون من 42 بند منهم (22 بند إيجابي، و 20 بند سلبي) موزعا على 06 أبعاد فرعية وهي: (الاستقلالية، التمكن البيئي، والتمكن الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات).

جدول رقم 02 يبين توزيع البنود الموجبة والسالبة على بنود مقياس الرفاهية النفسية.

البنود السالبة	البنود الموجبة	الأبعاد
7-6-5	4-3-2-1	الاستقلالية
14-13-12	11-10-9-8	التمكن البيئي
21-20-19-18-17	16-15	التمكن الشخصي
28-27-26	25-24-23-22	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
35-34-33-32-31	30-29	الحياة الهادفة
42-41-40	39-38-37-36	تقبل الذات

واعتمد الطالب على سلم ليكرت (likert) سداسي التدرج من حيث بدائل الاستجابة فهي: (غير موافق بشدة ،غير موافق الى حد ما، غير موافق، موافق، موافق الى حد ما، موافق بشدة) وقد أعطيت قيما للاستجابات على عبارات المقياس على الترتيب (1,2,3,4,5,6) للعبارات الإيجابية في حين أعطيت (1,2,3,4,5,6) على الترتيب للعبارات السلبية، حيث يشير ارتفاع الدرجة الى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية.

جدول رقم 03 يمثل مقياس ليكرت السداسي (likert).

الاجابات	غير موافق بشدة	غير موافق الى حد ما	غير موافق	موافق	موافق الى حد ما	موافق بشدة
الدرجات الايجابية	1	2	3	4	5	6
الدرجات السلبية	6	5	4	3	2	1

المقياس 02: الشعور بالسعادة

استبيان اوكسفورد للسعادة " oxford happinessquestionnaire " أعد من طرف كل من "ارجايل هيلز" ArgyleHills et عام "2002" وهو يعد بمثابة نسخة معدلة عن قائمة اوكسفورد للسعادة التي تم وضعها في اواخر الثمانينات بواسطة "ارجايل واخرون" حيث كانت القائمة مؤلفة من (20) مجموعة من العبارات يتم الإجابة عليها باختيار احد بدائل الإجابة الرابعة والتي تختلف من بند لآخر.

ويتكون استبيان "اوكسفورد للسعادة" بصورته الأصلية، من 29 عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام (الشعور والإدراك الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الرضا عن الذات، اللطف، روح الدعابة).

وليس هناك أبعاد فرعية لهذا الاستبيان و يمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية ويستغرق تطبيقه 10 دقائق .

الجدول (04) توزيع العبارات الإيجابية والسلبية في استبيان اوكسفورد للسعادة

2-3-4-7-8-9-11-12-15-16-17-18-20-21- 22-25-26	العبارات الإيجابية
1-5-6-10-13-14-19-23-24-27-28-29	العبارات السلبية

ويتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات (1،2،3،4،5،6) للإجابات (معارض بشدة، معارض، معارض الى حد ما، موافق، موافق الى حد ما، موافق بشدة) على التوالي وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية مع عكس مفتاح التصحيح في العبارات السلبية، ويوضح الجدول 04 أرقام العبارات السلبية والإيجابية في الاستبيان، وتتراوح الدرجة الكلية على استبيان اكسفورد للسعادة بين (29-174) (Hills,et, Argyle, 2002 p1073-1082).

جدول رقم 05 يمثل مقياس ليكرت السداسي (likert) لتصحيح المستويات.

الاجابات	معارض بشدة	معارض الى حد ما	معارض	موافق	موافق الى حد ما	موافق بشدة
الدرجات الايجابية	1	2	3	4	5	6
الدرجات السلبية	6	5	4	3	2	1

جدول رقم 06 مقياس ليكرت (likert) السداسي لتحديد المستويات.

المستوى	قليل جدا	قليل نوعا ما	قليل	عالي	عالي نوعا ما	عالي جدا
المدى	1 - 1.83	-1.84 - 2.66	-2.67 - 3.49	3.5 - 4.32	-4.33 - 5.15	5.16 - 6

5- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية عملية قيام الباحث بالتفتيش عن ميادين التطبيق قصد تجريب وسائل البحث لمعرفة صلاحياتها وصدقها لضمان دقة النتائج المحصل عليها وكذا موضوعيتها في النهاية. فهي تسبق العمل الميداني المتمثل في توزيع الاستبيان أو إجراء المقابلة، ولهذا قمنا بزيارة لمجتمعنا الدراسي على عينتين مكونة من 10 ممارسة للنشاط الترويحي الرياضي وأخرى غير ممارسة اختيروا بطريقة عشوائية، ليتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بدراستنا و من أبرزها:

- ❖ التعرف على المكان ومدى إمكانية القيام بهذه الدراسة.
- ❖ التقرب أكثر من الأفراد الذين يشكلون العينة.
- ❖ تحديد عينة البحث
- ❖ معرفة الصعوبات التي تعيق عملية الإجابة على المقياس المطبق
- ❖ معرفة مستوى سهولة وفهم عبارات او فقرات المقياس
- ❖ معرفة الظروف المناسبة لتوزيع المقياس والإجابة عليه

6- الأسس العلمية لأداة البحث:

6-1- الثبات: نعني بثبات الاختبار أن نحصل على نفس النتائج تقريبا عند إعادة تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد، وقد تم توزيع الاستبيان على 10 أفراد على طريقة إجراء الاختبار وإعادة الاختبار وكانت المدة الزمنية بينهما 06 أيام وذلك للوصول إلى مدى تحقق الأسس العلمية للاستبيان المتمثلة في الثبات والصدق و الموضوعية وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم 07: يبين معامل الثبات و الصدق لمقياس (الرفاهية النفسية)

العينة	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل كرونباخ الفا
الرفاهية النفسية					
الممارسة	10	09	0.930	0.988	0.89
غير الممارسة	10	09	0.923	0.987	0.90

بالنسبة لمقياس "الرفاهية النفسية" جاء "ر" معامل الثبات يساوي **0.93** و هو أكبر "ر" الجدولية **0.267** عند مستوى الدلالة **0.05** للعينة الممارسة، كما تم تطبيق معامل "كرونباخ ألفا" و احتساب معامل الثبات باستخدام معامل "كرونباخ ألفا" حيث بلغت قيمته **0.89** وهي قيم عالية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية، في حين العينة الغير الممارسة جاء "ر" معامل الثبات يساوي **0.92** و هو أكبر "ر" الجدولية **0.267** عند مستوى الدلالة **0.05**، كما تم تطبيق معامل "كرونباخ ألفا" واحتساب معامل الثبات باستخدام معامل "كرونباخ ألفا" حيث بلغت قيمته **0.90** وهي قيم عالية مما يدل على تمتع مقياس الرفاهية بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية، وهذا دليل على إمكانية استخدام المقياس على عينة البحث.

الجدول رقم 08: يبين معامل الثبات و الصدق لمقياس (الشعور بالسعادة)

العينة	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل كرونباخ ألفا
الشعور بالسعادة					
الممارسة	10	09	0.930	0.988	0.87
غير الممارسة	10	09	0.923	0.987	0.87

بالنسبة لمقياس "السعادة" جاءت قيمة "ر" معامل الثبات يساوي **0.93** و هو أكبر "ر" الجدولية **0.267** عند مستوى الدلالة **0.05** للعينة الممارسة، كما تم تطبيق معامل "كرونباخ ألفا" و احتساب معامل الثبات باستخدام معامل "كرونباخ ألفا" حيث بلغت قيمته **0.87** وهي قيم عالية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية، في حين العينة الغير الممارسة جاء "ر" معامل الثبات يساوي **0.92** و هو أكبر "ر" الجدولية **0.267** عند مستوى الدلالة **0.05**، كما تم تطبيق معامل "كرونباخ ألفا" و احتساب معامل الثبات باستخدام معامل "كرونباخ ألفا" حيث بلغت قيمته **0.87**

وهي قيم عالية مما يدل على تمتع مقياس السعادة بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية، وهذا دليل على إمكانية استخدام المقياس على عينة البحث.

6-2- الصدق: و بنفس طريقة الثبات تم حساب معامل الصدق و كانت النتيجة **0.98** و هو أيضا أكبر من "ر" الجدولية و درجة الحرية (ن-1) و هي **39** وهذه العملية في كلا العينتين والمقياسين، ومن هنا نستنتج أن المقياسين يتمتعان بدرجة صدق عاليتين.

6-3- الموضوعية: تم عرض مقياسي الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة قيد البحث على عدد من المختصين من جامعة مستغانم والبالغ عددهم 07 خبراء لإبداء الرأي حول مدى مناسبة لأهداف الدراسة الحالية، حيث تم توضيح الهدف من المقياسين للأفراد المفحوصين، وعليه تمت الموافقة على ملاءمة المقياسين، وبالتالي فإن المقياسين يتمتعان بموضوعية ومصداقية عاليتين.

7- الدراسة الأساسية:

تم توزيع المقياس على عينة البحث في الفترة الممتدة من 2024/02/18 إلى 2024/03/20. وقام الباحث بشرح هدف البحث بأسلوب مبسط داخل أوساط عينة البحث وأن يقوم كل فرد بملئ كامل الاستمارة، مع العلم أنه تم استرجاع المقياسين مباشرة بعد الإجابة على عباراته.

8- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

من أجل مناقشة وتحليل المعطيات الناتجة عن البحث استخدمنا للإحصاء الأساليب التالية:

- المتوسط الحسابي - معامل الارتباط بيرسون - الانحراف المعياري - اختبار دلالة الفروق (ت)

- الصدق الذاتي - معامل كرونباخ الفا - برنامج التحليل الإحصائي SPSS

الفصل الثاني

عرض، مناقشة النتائج

تمهيد

- 1- عرض وتحليل النتائج
- 2- مناقشة النتائج بالفرضيات
- 3- الاستنتاجات
- 4- المقترحات

1- عرض وتحليل النتائج: (مقياس الرفاهية النفسية)

1- 1 عرض وتحليل نتائج لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

الجدول رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي و مستوى أبعاد الرفاهية النفسية للعيينة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي

المستوى	المجال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
عالي نوعا ما	5.25 - 4.05	1.187	4.73	1- الاستقلالية
عالي نوعا ما	5.20 - 3.85	1.07	4.74	2- التمكن البيئي
عالي	5.28 - 3.58	1.16	4.20	3- التمكن الشخصي
عالي نوعا ما	5.20 - 4.13	1.19	4.70	4- العلاقات الايجابية مع الآخرين
عالي نوعا ما	5.25 - 3.35	1.198	4.54	المقياس ككل

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأبعاد المقياس كان محصورا بين (4.20-4.73) فمن خلال المقياس توصلنا الى مستويين (عالي نوعا ما، وعالي) وكما يتضح هذا من خلال الأبعاد الموضحة في الجدول، فبعد الاستقلالية والتمكن البيئي و العلاقات الايجابية مع الآخرين و الحياة الهادفة و تقبل الذات كان متوسط حسابهما محصورا بين العديدين (4.42- 4.73) فهذا يمثل (مستوى عالي نوعا ما) و أما بعد التمكن الشخصي كان متوسط حسابه (4.20) فهذا يمثل مستوى (عالي)، أما المقياس ككل كان المتوسط الحسابي (4.54) فهو يمثل مستوى (عالي نوعا ما).

ومنه يمكننا القول أن العينة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي تتحقق لديهم رفاهية نفسية وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وعليه يرى الباحث أن الترويح الرياضي يعد مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، وممارسة أنشطته لها أهمية كبيرة في تنمية قوى الإنسان الجسمية

والعقلية والنفسية والاجتماعية، ولا يكاد ينكر ذلك أحد من علماء الاجتماع والتربية، بل يمكن الإجماع على أنه له دور في تحقيق التوازن بين العمل والراحة وتحقيق الرفاهية للإنسان.

1- 2 عرض وتحليل نتائج لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

الجدول رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي و مستوى أبعاد الرفاهية النفسية للعيينة غير

الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي.

المستوى	المجال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
عالي	3.92 - 3.30	1.17	3.71	1- الاستقلالية
عالي	4.48 - 3.55	1.072	3.96	2- التمكن البيئي
قليل	3.20 - 3.013	1.24	3.089	3- التمكن الشخصي
عالي	4.02 - 3.63	1.16	3.80	4- العلاقات الايجابية مع الآخرين
قليل	4.05 - 2.90	1.32	3.21	5- الحياة الهادفة
قليل	3.85 - 3.03	1.22	3.43	6- تقبل الذات
عالي	3.089 - 3.96	1.182	3.70	المقياس ككل

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأبعاد المقياس كان محصورا بين (3.96-3.089) فمن خلال المقياس توصلنا الى مستويين (عالي وقليل) وكما يتضح هذا من خلال الأبعاد الموضحة في الجدول، فبعد الاستقلالية والتمكن البيئي والعلاقات الايجابية مع الآخرين وتقبل الذات كان متوسط حسابهما محصورا بين (3.96-3.71) فهذا يمثل مستوى عالي وأما بعد التمكن الشخصي والحياة الهادفة والحياة الهادفة كان متوسط حسابه محصورا بين

(3.089-3.43) فهذا يمثل مستوى (قليل)، ومنه يمكن القول أن الفئة الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي لديها مستوى منخفض مقارنة مع الفئة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي و هذا الفرق خير دليل بينهما.

أما المقياس ككل كان المتوسط الحسابي (3.70) فهو يمثل مستوى (عالي)، ومنه يمكننا القول أن العينة الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي تتحقق لديهم رفاهية نفسية يتحصلون عليها من مصادر أخرى متنوعة غير النشاط الرياضي الترويحي.

2- عرض وتحليل نتائج مقياس " الشعور بالسعادة"

1-2 عرض وتحليل نتائج مقياس الشعور بالسعادة للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

جدول رقم 11: يوضح المتوسط الحسابي ومستوى الشعور بالسعادة للعينة الممارسة.

المستوى	المتوسط الحسابي	موافق بشدة	موافق الى حد ما	موافق	غير موافق	غير موافق الى حد ما	غير موافق بشدة	العبارات
عالي	3,50	02	02	01	12	05	18	01- أنا غير راض عن نفسي.
عالي نوع ما	4,65	06	09	14	06	02	03	02- أهتم بالآخرين.
عالي نوع ما	4,77	12	07	19	02	00	00	03- أشعر أن الحياة كريمة في عطائها بالنسبة لي.
عالي نوع ما	4,83	11	07	14	04	04	00	04- أحب كل الناس.
عالي	4,15	03	06	06	13	07	05	05- نادرا ما أستيقظ من نومي وأنا أشعر بالراحة.

قليل	3,20	04	00	01	11	05	19	06- لست متفائل بمستقبلي.
عالي	4,25	06	08	16	06	03	01	07- أجد متعة في كل شيء
نوع ما								
عالي	4,68	07	11	17	01	03	01	08- أندمج في كل ما يحيط بي وألتزم به.
نوع ما								
عالي	4,68	09	09	18	03	01	00	09- أحب الحياة.
نوع ما								
عالي	3,45	02	02	02	11	10	13	10- أعتقد أن العالم مكان غير جميل.
عالي	4,40	06	07	12	08	05	02	11- أضحك كثيرا.
نوع ما								
عالي	4,42	02	09	16	04	05	04	12- أنا راض عن كل شيء في حياتي.
نوع ما								
عالي	3,60	02	02	00	16	11	09	13- أعتقد أنني لست جذابا.
عالي	4,33	03	08	08	15	05	01	14- توجد فجوة بين ما أرغب في فعله وما أفعله.
نوع ما								
عالي	4,50	01	14	18	03	01	03	15- أنا سعيد جدا.
نوع ما								
عالي	4,40	03	13	16	03	02	03	16- أستشعر الجمال في كل شيء.
نوع ما								
عالي	4,55	07	09	15	04	02	03	17- لدي تأثير مرح على الآخرين دائما.
نوع ما								
عالي	4,18	03	08	10	08	08	03	18- بإمكانني أن أجد الوقت لعمل كل ما أريد

عالي	4,13	04	04	07	14	08	03	19- أشعر أنني لست متحكما في جميع نواحي حياتي.
عالي نوع ما	4,50	09	03	16	06	03	03	20- أشعر أنني قادر على القيام بأي عمل
عالي نوع ما	4,43	06	12	15	02	03	02	21- أشعر أن ذهني يقظ تماما.
عالي نوع ما	4,40	05	10	16	04	04	01	22- أنا في حالة فرح و ابتهاج.
عالي	4,30	04	08	03	12	09	04	23- من الصعب علي اتخاذ القرارات.
قليل	3,18	03	00	01	10	04	22	24- حياتي ليست لها مغزى أو هدف واضح .
عالي	4,27	06	09	12	05	06	02	25- أشعر أن طاقتي لا حدود لها.
عالي	4,53	06	08	18	02	03	03	26- أستطيع التأثير على الأحداث بشكل إيجابي.
قليل	3,47	02	02	10	18	08	10	27- لا أشعر بالمرح عندما أكون مع الآخرين.
عالي	3,75	02	03	04	13	04	14	28- أشعر أنني لست في صحة جيدة.
عالي	3,68	04	01	03	10	06	16	29- ليس لدي ذكريات سعيدة من الماضي.
عالي	4,1776							المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 أن المتوسط الحسابي للعبارات كان محصورا بين (3.18-

4.83) فمن خلال المقياس توصلنا الي ثلاث مستويات (قليل، عالي، عالي نوعا ما) و كما

يتضح هذا من خلال العبارات التالية (06 ، 24 ، 27) فمتوسط حسابها كان محصور بين (3.18-3.49) فهذا يمثل (مستوى قليل).

أما العبارات (1 ، 5 ، 10 ، 13 ، 18 ، 19 ، 23 ، 25 ، 28 ، 29) فمتوسط حسابها كان محصور بين (3.5-4.32) و هذا يمثل (مستوى عالي).

كما أن العبارات (2 ، 3 ، 8 ، 9 ، 11 ، 12 ، 15 ، 16 ، 17 ، 20 ، 21 ، 22 ، 26) فمتوسط حسابها كان محصور بين (4.40-4.83) و يمثل هذا (مستوى عالي نوعا ما).

أما بالنسبة للمقياس ككل بلغ المتوسط الحسابي (4.17) عند العينة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي و هذا المجال ينتمي (3.5-4.32) و يمثل (مستوى عالي) حيث أن الممارسة الترويحية الرياضية و ما توفره من فرص الاختلاط والاستمتاع بأوقات الفراغ، وسيلة للتسلية والمتعة والسعادة، فيشبع الفرد حب الاستطلاع والمعرفة والفهم والوعي، إضافة إلى إشباع حاجاته النفسية للقبول والانتماء وسط جماعة الرفاق، فتنتمي رغبته في قضاء وقت فراغه رفقة زملائه وأقرانه، وكذا تحمل المسؤولية في مختلف المهام المقدمة للأفراد خلال المنافسات، وهذا ما يحقق لديهم السعادة العالية.

2-2 عرض وتحليل نتائج مقياس الشعور بالسعادة للغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

جدول رقم 12: يوضح المتوسط الحسابي ومستوى الشعور بالسعادة للعينة غير الممارسة.

المستوى	المتوسط الحسابي	موافق بشدة	موافق الى حد ما	موافق	غير موافق	غير موافق الى حد ما	غير موافق بشدة	العبارات
قليل	3,48	02	07	10	14	01	05	01-أنا غير راض عن نفسي.
عالي	3,75	02	10	15	08	01	04	02-أهتم بالآخرين.

عالي	3,73	01	06	25	02	02	04	03- أشعر أن الحياة كريمة في عطائها بالنسبة لي.
عالي	3,98	05	06	21	06	00	02	04- أحب كل الناس.
قليل	3,30	05	04	15	09	03	04	05- نادرا ما أستيقظ من نومي وأنا أشعر بالراحة.
قليل	3,15	02	02	07	19	08	02	06- لست متفائل بمستقبلي.
قليل	3,15	01	04	11	13	05	06	07- أجد متعة في كل شيء.
عالي	3,65	01	08	19	05	03	04	08- أندمج في كل ما يحيط بي وألتزم به.
عالي	3,53	00	05	23	07	01	04	09- أحب الحياة.
قليل	3,13	03	04	12	13	05	03	10- أعتقد أن العالم مكان غير جميل.
قليل	3,38	03	04	14	10	05	04	11- أضحك كثيرا.
قليل	3,42	03	10	09	10	05	03	12- أنا راض عن كل شيء في حياتي.
عالي	3,32	05	05	11	14	05	00	13- أعتقد أنني لست جذابا.
عالي	3,60	04	06	15	06	07	02	14- توجد فجوة بين ما أرغب في فعله وما أفعله.
قليل	3,42	00	12	11	10	04	03	15- أنا سعيد جدا.
قليل	3,03	00	08	12	08	06	06	16- أستشعر الجمال في كل شيء.
قليل	3,32	02	03	18	07	03	07	17- لدي تأثير مرح على

								الآخرين دائما.
قليل	3,20	01	05	13	10	06	05	18- بإمكانني أن أجد الوقت لعمل كل ما أريد
عالي	3,52	04	06	12	11	17	00	19- أشعر أنني لست متحكما في جميع نواحي حياتي.
قليل	3,45	00	09	12	10	06	03	20- أشعر أنني قادر على القيام بأي عمل
قليل	2,77	02	04	11	08	10	05	21- أشعر أن ذهني يقظ تماما.
قليل	3,00	01	07	11	08	09	04	22- أنا في حالة فرح وابتهاج.
عالي	3,82	05	06	16	08	05	00	23- من الصعب علي اتخاذ القرارات
قليل	3,20	04	00	14	12	04	06	24- حياتي ليست لها مغزى أو هدف واضح.
قليل	3,00	01	04	09	12	07	07	25- أشعر أن طاقتي لا حدود لها
قليل	3,23	03	08	10	12	03	04	26- أستطيع التأثير على الأحداث بشكل إيجابي.
قليل	3,22	04	04	08	15	06	03	27- لا أشعر بالمرح عندما أكون مع الآخرين
قليل	3,22	04	04	13	09	08	02	28- أشعر أنني لست في

								صحة جيدة.
عالي	3,53	05	03	13	13	04	02	29- ليس لدي ذكريات سعيدة من الماضي.
قليل	3,3621	المجموع						

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارات كان محصورا بين (2.77-3.98) فمن خلال المقياس توصلنا الي مستويين (قليل و عالي) و كما يتضح هذا من خلال العبارات التالية (1-5-6-7-10-11-12-15-16-17-18-20-21-22-24-25-26-27-28) فمتوسط حسابها كان محصورا بين (2.77-3.48) فهذا يمثل (مستوى قليل) أما العبارات (2-3-4-8-9-13-14-19-23-29) فمتوسط حسابها كان محصورا بين (3.5-3.98) هذا يمثل مستوى عالي .

أما بالنسبة للمقياس ككل بلغ المتوسط الحسابي (3.36) عند العينة الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي و يمثل مستوى قليل، وهذا يعني أن مستوى شعورهم بالسعادة غير مرتفع و هذا مما يؤكد لنا مدى أهمية النشاط الترويحي الرياضي في رفع وتعزيز مستوى الشعور بالسعادة. - المقارنة بين عينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي:(الرفاهية النفسية)

جدول رقم 13: كشف الفروق والدلالة الإحصائية لمقياس الرفاهية النفسية بين عينة

الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

الدالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	عينة غير الممارسين		عينة الممارسين		البيانات
			ع2	س2	ع1	س1	
0.531		0.397	1.17	3.71	1.187	4.73	الاستقلالية
0.496		0.469	1.072	3.96	1.07	4.74	التمكن البيئي
0.685		0.166	1.24	3.089	1.16	4.20	التمكن

الشخصي							
العلاقات الايجابية مع الآخرين	4.70	1.19	3.80	1.16	0.496	1.99	0.483
الحياة الهادفة	4.42	1.28	3.21	1.32	0.837		0.363
تقبل الذات	4.45	1.21	3.43	1.22	0.485		0.488
الرفاهية النفسية	4.54	1.198	3.70	1.182	0.509	1.99	0.478

نستنتج من الجدول 13 أن قيمة "ت" المحسوبة للمقياس ككل البالغة (0.509) وقيمة "ت" المحسوبة لكل بعد من الأبعاد (الاستقلالية 0.397-، التمكن البيئي 0.469-، التمكن الشخصي 0.166-، العلاقات الايجابية مع الآخرين 0.496-، الحياة الهادفة 0.837-، تقبل الذات 0.435) أقل من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ (1.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (78) و منه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في تعزيز الرفاهية النفسية.

وبالنظر الى المتوسط الحسابي للعيينة الممارسة فقد بلغ (4.54) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للعيينة الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي المقدر بـ (3.70)، هذا يدل على أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها في تحسين جميع الجوانب الشخصية للفرد سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية أو الصحية، حيث ممارسة النشاط الترويحي الرياضي من شأنه أن يساهم في تحسين مستوى الصحة العامة، كما أنها تساعد من التخلص من الضغوط النفسية و الانفعالات الداخلية الناتجة عن مختلف المواقف التي يتعرض لها الانسان، كما تعمل على تحسين عملية التفاعل و التواصل الاجتماعي مع الآخرين من خلال المشاركة في مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية، مما يزيد من الشعور بمستوى عالي من الرفاهية النفسية.

- المقارنة بين عينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي:(شعور بالسعادة)
جدول رقم 14: كشف الفروق والدلالة الإحصائية لمقياس الشعور بالسعادة بين عينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	عينة غير الممارسين		عينة الممارسين		المقياس
			2ع	2س	1ع	1س	
0.127	1.99	0.723	1.03	3.36	1.12	4.17	مستوى الشعور بالسعادة

نستنتج من الجدول 14 أن قيمة "ت" المحسوبة البالغة 0.723 أقل من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 78 و منه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، وبالنظر الى المتوسط الحسابي لعينة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي الذي يساوي 4.17 وهو أفضل من عينة غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي الذي يساوي 3.36، تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي يساهم في تطوير و بناء السعادة للفرد، فهي تعتبر وسيلة لتفريغ المشاعر المكبوتة والتوتر الذي يعيشه الإنسان في حياته اليومية، لهذا يساهم النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من القلق و التوتر كما يعمل على توفير فرص التحرر من الطاقة السلبية الزائدة، فيتخلص منها و يشعر بالراحة النفسية مما ينعكس على مستوى هدوءه.

3- مناقشة الفرضيات:

3-1 مناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له تأثير في تعزيز الرفاهية النفسية لدى الفئة العمرية 35-45 سنة.

من خلال الجدول رقم (09) لاحظنا أن المتوسط الحسابي ككل (4.54) فهو يمثل مستوى (عالي نوعاً ما) وهذا ما يفسره الطالب إلى أن العينة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي تتحقق لديهم رفاهية نفسية وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وعليه يرى الباحث أن الترويح الرياضي يعد مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، وممارسة أنشطته لها أهمية كبيرة في تنمية قوى الإنسان الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ولايكاد ينكر ذلك أحد من علماء الاجتماع والتربية، بل يمكن الإجماع على أنه له دور في تحقيق التوازن بين العمل والراحة وتحقيق الرفاهية للإنسان.

وهذه النتائج تتفق وتتماشى مع دراسة عمرو محمد رضا هلالى (2020) بعنوان "دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط" وكانت نتائج الدراسة أن درجة دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن كانت عالية، ودراسة معروزي الميلود (2023): "مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل وباء كورونا" وكانت نتائج الدراسة أن النشاط البدني الرياضي يزيد من مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة، ومنه نقول ان الفرضية الاولى تحققت.

3-2 مناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له تأثير في تعزيز الشعور بالسعادة لدى الفئة العمرية 35-45 سنة.

من خلال الجدول رقم (11) لاحظنا أن المقياس ككل بلغ المتوسط الحسابي (4.17) عند العينة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ويمثل (مستوى عالي) حيث أن الممارسة الترويحية الرياضية وما توفره من فرص الاختلاط والاستمتاع بأوقات الفراغ هي وسيلة للتسلية والمتعة والسعادة فيشبع الفرد حب الاستطلاع والمعرفة والفهم والوعي، إضافة إلى إشباع حاجاته النفسية للقبول والانتماء وسط جماعة الرفاق، فتتمى رغبته في قضاء وقت فراغه رفقة زملائه وأقرانه، وكذا تحمل المسؤولية في مختلف المهام المقدمة للأفراد خلال المنافسات، وهذا ما يحقق لديهم السعادة العالية.

وهذه النتائج تتفق وتتماشى مع دراسة بلعيدوني وبن صابر وبن زيدان (2021) موضوعها : " تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (50-60 سنة) وتم التوصل إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر إيجاباً في درجة الشعور بالسعادة لدى كبار السن، ودراسة العيد ابن سميثة (2021) موضوعها: "محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت"، وأظهرت نتائج الدراسة أهمية محفزات النشاط الترويحي الرياضي تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي، وأنه يوجد ارتباط موجب بين النشاط الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية، ومنه نقول ان الفرضية الثانية تحققت.

3-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهية النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي. من خلال النتائج المتحصل عليها حيث أن "ت" المحسوبة و المقدرة بـ 0.509 أصغر من "ت" الجدولية و المقدرة بـ 1.99 وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مستوى الرفاهية النفسية، ومنه نقول ان الفرضية الثالثة لم تتحقق، ويمكن تفسير هذه النتيجة كون أن أفراد العينتين لديهم نفس الاستجابات على مقياس الرفاهية النفسية مما يعكس نفس الشعور كون أفراد عينة الدراسة من الذكور، لهذا كانت استجاباتهم متقاربة، نتيجة لإدراكاتهم المتشابهة حول كل عبارة من عبارات أداة الدراسة، وكننتيجة لرغبة هذه الفئة من الكبار في البحث عن الرفاهية النفسية والترويح عن النفس من مصادر أخرى غير الترويح الرياضي كون أن الرفاهية تتأثر بعوامل أخرى عائلية ، اجتماعية، اقتصادية، وصحية حسب كون ارتباط مفهوم الرفاهية بالصحة فهو أحد مكوناتها والتي تؤثر بالضرورة على مجالات الحياة الأخرى، وهذا ما أكدته دراسة الأستاذ حمود بن محمد ناوي العنزي (2017) في بحثه "دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية"، وكشفت الدراسة عن عدم

وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزى الى متغير مستوى الصف على الأداة ككل.

3-4 مناقشة الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

من خلال النتائج المتحصل عليها حيث أن ت المحسوبة و المقدرة بـ 0.723 أصغر من "ت" الجدولية و المقدرة بـ 1.99 وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مستوى الشعور بالسعادة، ومنه نقول ان الفرضية الرابعة لم تتحقق، ونفسر ذلك بحكم أن المجالات الحياتية متكاملة ومتداخلة فيما بينها، لتكون وحدة حياة متناسقة كنجاحهم في الجانب الاقتصادي وتحسن مستواهم المادي فالظروف المعيشية الحسنة تدفع بالإيجاب نحو مستوى عالي للشعور بالسعادة، وعلاقتهم الاجتماعية الناجحة مع الآخرين كذلك يساهم، فالزواج السعيد على سبيل المثال يلعب دورا كبيرا في تحسين مستوى الشعور بالسعادة، والكفاءة الذاتية حسب نظرية سمات الشخصية وهذا ما أكدته دراسة (عمرو محمد رضا هلالى) 2020 بعنوان "دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط" وكانت السعادة من بين الأبعاد الرئيسية للرفاهية النفسية وتوصل إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين، وكذلك مستوى تدين الأفراد فالسعادة من المنظور الإسلامي حسب دراسة (عبد الله سعيدي وعبد الرزاق سيب) 2021 تحت عنوان "السعادة من خلال الدراسات المعاصرة" تكون بإتباع دين الإسلام إذ ينظر للإنسان من جميع جوانبه المادية والمعنوية، الروحية والجسدية، ويحسب لكل جانب حسابه الخاص .

4- الاستنتاجات

1. الفئة الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية لديها مستوى عالي نوعا ما من الرفاهية النفسية .
2. الفئة الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية لديها مستوى عالي نوعا ما من الشعور بالسعادة .
3. الفئة غير الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية لديها مستوى عالي من الرفاهية النفسية.
4. الفئة الغير الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية لديها مستوى قليل من الشعور بالسعادة.
5. لا توجد فروق دالة إحصائيا في الرفاهية النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

6. لا توجد فروق دالة إحصائيا في الشعور بالسعادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

5- المقترحات والتوصيات:

- من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا، أراد الطالب أن يقدم المقترحات التوصيات التالية:
- علينا كأفراد في المجتمع أن نهتم بالأنشطة الترويحية الرياضية لهذه الفئة .
 - نشر الوعي الطبي والرياضي والنفسي والثقافي بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي.
 - توفير المنشآت و كافة الإمكانيات من أجهزة وأدوات لتشجيع الكبار على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ.
 - تكوين أفراد و إطارات متخصصة في مجال الترويح الرياضي.
 - الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية كعامل مهم للرفع من مستوى الرفاهية النفسية والسعادة لهذه الفئة.
 - العمل على إجراء دراسات مستقلة للكشف عن الأسباب الخارجية الأخرى التي تؤثر على الرفاهية النفسية والسعادة بالنسبة للعينتين.
 - إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول موضوع الأنشطة الترويحية وعلاقته ببعض الأبعاد التي تحقق الرفاهية النفسية والسعادة عادة لهذه الفئة.

الخاتمة:

جاءت هذه الدراسة للكشف عن مدى تأثير النشاط الرياضي الترويحي في تعزيز الرفاهية النفسية لدى الفئة العمرية 35-45 سنة، ومن خلال استعراض النتائج المتعلقة بذلك تبين أنه توجد فروق في مستوى الرفاهية النفسية والسعادة بين العينتين لصالح العينة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي، مما يؤكد فوائد النشاط الترويحي الرياضي على الصحة العقلية والبدنية، وقد أصبحت المشاركة المنتظمة في النشاط الترويحي الرياضي عنصراً هاماً من نمط الحياة الصحي، ودرجة شعور الفرد بالسعادة والرفاهية النفسية مرتبطان بمدى ممارسته المنتظمة للأنشطة الترويحية الرياضية، إضافة إلى عوامل أخرى تلعب دوراً في ذلك يجب عمل دراسات مستقلة للكشف عنها.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

- السيد محمد أبوهاشم. (2010). النموذج البنائي بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية.
- أحمد حلمي محمد قورة. (يوليو، 2022). بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه النشاط الترويحي الرياضي من كبار السن. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 01.
- أحلام علي أحمد الزهراني، مجدة السيد علي الكشكشي (2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة . جامعة الملك عبد العزيز.
- أكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد إبراهيم. (2014). الرعاية الشاملة للمسنين. الأردن: دار الدجلة.
- أحمد عبد العزيز النجار، مدحت محمد أبو النصر. (2020). صناعة السعادة تحقيق جودة الحياة والعمل (المجلد 01). القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- أسعد حسن جبار، وسن جاسم محمد. (7 7, 2020). الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة التربية الرياضية.
- أمنة قاسم قاسم، سحر محمود عبد الله. (2018). السعادة النفسية في علاقاتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية.
- أسماء عليوة. (2019). تقنين قائمة أوكسفورد للسعادة في البيئة الجزائرية. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي .
- آمنه قاسم اسماعيل، سحر محمود محمد. (2018). لسعادة النفسية في عاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طالب الدراسات العليا. المجلة التربوية (53).
- برزوان حسيبة، بهير حمزة، مزارى سهلة. (نوفمبر، 2021). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة دراسات نفسية وتربوية (01)، 43.

- بلعيدوني مصطفى، بن صابر محمد، بن زيدان حسين. (ديسمبر، 2021). تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (50-60 سنة). *المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*، 18.
- بن سميشة العيد. (11 04، 2020). ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهة النفسية. *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية*. ISSN : 2170-1121.
- حمود بن محمد ناوي العنزي. (22 فيفري، 2017). دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الحقوق والعلوم الانسانية*، 10(01).
- خرنوب فتون (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 242-217.
- صبيحة لبيهي. (2022). رهاب مواجهة الأولياء وعلاقته بالرفاه النفسي لدى معلمات الطور الابتدائي. *مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر*، 44.
- عطية محمد الخطاب. (1982). *أوقات الفراغ والترويح*. القاهرة: دار المعارف.
- عامر نصر الدين، علاوية محمد. (2018). أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على الضغوطات النفسية لدى ممرضي الصحة العمومية. *مذكرة غير منشورة*.
- عايدة عبد العزيز مصطفى، محمد محمد الحماحي. (1998). *الترويح بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الله سعدي، عبد الرزاق سيب. (30 جانفي، 2022). السعادة من خلال الدراسات المعاصرة. *مجلة الإحياء*، 22(30)، 1185.
- كمال درويش، أمين الخولي. (2001). *الترويح وأوقات الفراغ*. الطبعة الثانية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- كاشف نايف زايد. (3 يوليو، 2023). الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عمان. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، 17، 335.
- كرداس هاجر. (2020). مستوى التدين وعلاقته بكل من الشعور بالسعادة والشدة النفسية لدى الراشدين. *مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة*.
- منى محمد ابراهيم عبد الكريم. (2021). كفاءة الذات وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية الاداب جامعة أسوان (52) الجزر الثاني*.
- محمد عبد العزيز. (2013). *الترويح وأوقات الفراغ*. الاسكندرية: دار المعارف.
- محمد عبد العزيز سلامة، أماني متولي البطراوي. (2013). *مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ*. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- محمد محمد الحماحي، مصطفى عايدة عبد العزيز. (1998). *الترويح بين النظرية و التطبيق*. (المجلد الطبعة 01). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- مايكل أرجايل، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال. (1993). *سيكولوجية السعادة*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمدي نور الهدى. (2018). *مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حر*. رسالة ماستر غير منشورة.
- مرسي كمال إبراهيم. (2000). *السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية*. القاهرة: دار النشر الجامعي.

المراجع الأجنبية:

- Al A.Pomart .(1982) .*Nouveau Larousse mèdical* .Paris: Librairi Larousse.
- Havighurst, R. J . .(1973) .*History of Developmental Psychology Socialization and Personality Development through the life Span.. In: Baltes, P.B. and Schaie . New York.*
- Stewart,B .(2000) .*Parenting,well-being,health and disease* .Oxford University press.
- Hills,et, Argyle .(2002) .*The Oxford Happiness Questionnaire. Personali*

الملاحق

الملحق رقم 01:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يشرفني أن أضع بين أيديكم فقرات هذه الأداة (استبيان)، وهي أداة قياس كل من الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة، وهذه الإجراءات تندرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي . وفيما يلي مجموعة عبارات نرجو منكم قارئتها بتمعن، والإجابة عليها بكل صراحة ودقة عن طريق وضع علامة (x) في الخانة المناسبة مع العلم أن المعلومات المحصل عليها تكون في سرية تامة وتستخدم بغرض الدراسة العلمية فقط.

ونشكركم على حسن تعاونكم معنا .

البيانات الشخصية :

- الجنس : ذكر أنثى - العمر :.....سنة

-الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب -هل لك دخل شهري أويومي: نعم لا

-هل تمارس نشاط ترويحي رياضي (مشي، جري، كرة قدم، الكرة الطائرة...)؟: نعم لا

مقياس الرفاهية النفسية

البـنـود					
موافق بشدة	موافق الى حد ما	موافق	غير موافق	غير موافق الى حدما	غير موافق بشدة
					01-أعبر عن آرائي وإن كانت معارضة لآراء معظم الناس.
					02-لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون.
					03- لدي ثقة في آرائي حتى ولو كانت مخالفة لرأي الأغلبية.
					04-أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرون
					05- أن أشعر بالقلق فيما يعتقد الآخرون عني أو اتجاهي.
					06-غالبا أغير رأبي في القرار الذي يعترضه عائلتي وأصدقائي.
					07- من الصعب بالنسبة لي التعبير عن آرائي الخاصة بشأن موضوعات مثيرة للنقاش.
					08- أجد إدارة مسؤولياتي اليومية.
					09- أهتم عموما بأحوالي المالية والشخصية.
					10- أتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء.
					11- يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيرا.
					12- لا أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي.
					13- غالبا ما اشعر أن مسؤولياتي ترهقني.
					14- أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي.
					15- من المهم أن نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا.
					16- أشعر بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت.
					17- أن لا أهتم بالنشاطات التي تزيد من خبرتي.
					18- لا أرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بأشياء في حياتي على ما يرام.
					19- عندما أفكر في أمري أجد أنني لم أتحسن كثيرا وذلك على مر السنين.

					20- لا أستمتع بالمواقف الجيدة التي تتطلب مني تغيير طرق في المألوفة عند القيام بالأشياء.
					21- هناك صدق في المثل "انه لا يمكن تعليم شخص تقدم في العمر حيل جديدة"
					22- معظم الناس يروني محب وحنون.
					23- استمتع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء.
					24- يصفني الناس بأنني شخص كريم ومستعد لأشارك بوقتي مع الآخرين.
					25- اعلم أنه يمكنني الثقة بأصدقائي وأنهم يمكنهم أن يثقوا بي.
					26- غالبا ما أشعر بالوحدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين أشاركهم اهتماماتي.
					27- ليس لدي الكثير من الناس الذين يرغبون في الاستماع لي عندما أكون في حاجة إلى الحديث معه.
					28- يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني.
					29- أشعر بنشاط أكبر حينما أنفذ الخطط التي أضعتها بنفسي.
					30- ان أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع.
					31- ان أميل الى التركيز على الحاضر لأن المستقبل يقودوني الى المشاكل.
					32- تبدو نشاطاتي اليومية غالبا تافهة وغير مهمة.
					33- لا يراودني شعور جيد حيال ما أنا بصدد انجازه في الحياة.
					34- اعتدت أن أضع اهداف لحياتي، ولكن تبدو لي الآن مضيعة للوقت.
					35- أشعر أحيانا أنني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة.
					36- ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكن أشعر أن كل شيء سار علي أفضل صورة.
					37- الماضي بتقلباته من نجاح وفشل، ولكن لا أرغب في تغييره.
					38- عندما أقرن نفسي مع الأصدقاء والمعارف، أشعر أنني راض عن نفسي.
					39- بشكل عام، أشعر بالثقة و الإيجابية حول نفسي.
					40- أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرّفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني.
					41- أشعر بخيبة أمل من إنجازاتي في الحياة.
					42- ربما لا يكون تقديري لذاتي إيجابي كما يشعر الآخرون اتجاه أنفسهم.

الملحق رقم 02:

استبيان "أكسفورد" للسعادة

موافق بشدة	موافق الى حد ما	موافق	غير موافق	غير موافق الى حدما	غير موافق بشدة	العبارة
						01-أنا غير راض عن نفسي.
						02-أهتم بالآخرين.
						03- أشعر أن الحياة كريمة في عطائها بالنسبة لي.
						04-أحب كل الناس.
						05- نادرا ما أستيقظ من نومي وأنا أشعر بالراحة.
						06-لست متفائل بمستقبلي.
						07- أجد متعة في كل شيء.
						08- أندمج في كل ما يحيط بي وألتزم به.
						09- أحب الحياة.
						10- أعتقد أن العالم مكان غير جميل.
						11- أضحك كثيرا.
						12- أنا راض عن كل شيء في حياتي.
						13- أعتقد أنني لست جذابا.
						14- توجد فجوة بين ما أرغب في فعله وما أفعله.
						15- أنا سعيد جدا.
						16- أستشعر الجمال في كل شيء.
						17- لدي تأثير مرح على الآخرين دائما.
						18- بإمكانني أن أجد الوقت لعمل كل ما أريد.

						19- أشعر أنني لست متحكماً في جميع نواحي حياتي.
						20- أشعر أنني قادر على القيام بأي عمل.
						21- أشعر أن ذهني يقظ تماماً.
						22- أنا في حالة فرح و ابتهاج.
						23- من الصعب علي اتخاذ القرارات.
						24- حياتي ليست لها مغزى أو هدف واضح.
						25- أشعر أن طاقتي لا حدود لها.
						26- أستطيع التأثير على الأحداث بشكل إيجابي.
						27- لا أشعر بالمرح عندما أكون مع الآخرين.
						28- أشعر أنني لست في صحة جيدة.
						29- ليس لدي ذكريات سعيدة من الماضي.