



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في النشاط البدني الرياضي الترويحي

تحت عنوان:

إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى  
أساتذة التعليم الثانوي

دراسة مسحية اجريت على أساتذة التعليم الثانوي بولاية البيض

إشراف الأستاذ:

د/ بوعزيز محمد

إعداد الطالب

• بونوة عيسى

السنة الجامعية: 2024/2023



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَأَنْزَلُ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ  
وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ  
تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ  
عَلَيْكَ عَظِيمًا).

صدق الله العلي العظيم  
(سورة النساء / الآية 113)

## الشكر والعرفان

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقةً بحمده وشكره  
والصلاة والسلام على نبيه محمد و على آله الطاهرين أولي المقام والجود .  
ففي البدء أرى لزاماً علي أن أتقدم بالشكر والعرفان والوفاء والمحبة إلى أستاذي  
ومعلمي الدكتور بوعزيز محمد ، وللجهود الحثيثة والآراء العلمية السديدة التي  
عدلت مسيرة الباحث العلمية بالاتجاه الصحيح فلا أملك سوى أن أدعوا من الجاري  
عز وجل أن يطيل بعمره ويجازيه عني أوفر الجزاء ، وأتقدم بوافر الشكر والعرفان  
إلى الأساتذة المحكمين ، أسأل الله أن يسد خطاهم ويمد في عمرهم .

وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني من أساتذتي في معهد التربية البدنية  
وعلوم الرياضة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - الذين أفادوني بعلمهم .  
وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عائلتي أمي وأبي داعياً الله عز وجل إن يحفظهم من  
كل سوء وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ، وأخيراً كلمة شكر واعتزاز إلى  
كل من أسهم بنصيحة أو جهد وكان له الفضل في إنجاز هذه المذكرة والتمس  
العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتزاف بفضلهم .

## الطالب

إهداء :

أهدي عملي هذا إلى:

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل

في عيني مهما حبيت أمي العزيزة .

وإلى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل

وكفاح وآخرها نجاح أبي العزيز.

وإلى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة

المسيرة الدراسية.

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

**بونوة عيسى**

## ملخص البحث :

### ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي.

مستعينا بعينة قدرت ب 120 أستاذ تعليم ثانوي موزعين إلى مجموعتين إحداهما 60 أستاذ ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و العينة الثانية 60 أستاذ لا يزاولون أي نشاط رياضي و تم استخدام المنهج الوصفي مستعينا باستبيان الرضا عن الحياة .

و عليه افترض الطالب أنه يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى رضا عن الحياة مرتفع أما غير الممارسين يتميزون بمستوى منخفض إلى متوسط من مستوى الرضا عن الحياة. و الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي. و كانت أهم النتائج يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى رضا عن الحياة مرتفع أما غير الممارسين يتميزون بمستوى منخفض إلى متوسط من مستوى الرضا عن الحياة.

وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :  
- المتوسطات الحسابية .

اختبار مان وتي (u) لعينتين مستقلتين و اختبار (ت) تستيودنت لعينتين مستقلتين.  
اختبار ليفين (levene) لحساب التجانس .معامل الارتباط بيرسون .

وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25)

الكلمات المفتاحية: الترويح الرياضي ، الرضا عن الحياة .

## **Résumé de la recherche**

**Titre de l'étude :** Les apports des activités sportives récréatives à l'amélioration du niveau de satisfaction de vie des enseignants du secondaire

L'étude visait à déterminer dans quelle mesure les activités sportives récréatives contribuent à améliorer le niveau de satisfaction dans la vie des enseignants du secondaire.

Nous avons utilisé un échantillon estimé à 120 enseignants du secondaire, répartis en deux groupes, dont l'un était composé de 60 enseignants pratiquant des activités sportives récréatives, et le deuxième échantillon était composé de 60 enseignants ne pratiquant aucune activité sportive. L'approche descriptive a été utilisée, en utilisant la méthode. Questionnaire de satisfaction à l'égard de la vie.

Ainsi, l'étudiant a supposé que les professeurs qui pratiquent des activités sportives récréatives se caractérisent par un niveau élevé de satisfaction dans la vie, tandis que les non-pratiquants se caractérisent par un niveau de satisfaction dans la vie faible à moyen. La deuxième hypothèse : il existe des différences statistiquement significatives au niveau de signification ( $\alpha \geq 0,05$ ) dans le niveau de satisfaction de vie entre ceux qui pratiquent et ceux qui ne pratiquent pas d'activités récréatives sportives. Les résultats les plus importants sont que les professeurs qui pratiquent des activités sportives récréatives se caractérisent par un niveau élevé de satisfaction dans la vie, tandis que les non-pratiquants se caractérisent par un niveau de satisfaction dans la vie faible à moyen.

Les méthodes statistiques suivantes ont été utilisées : - Moyennes arithmétiques. - Test U de Mann-Whitney pour deux échantillons indépendants et test t de Student pour deux échantillons indépendants. Test de Levene pour calculer l'homogénéité du coefficient de corrélation de Pearson.

Le traitement statistique a été effectué à l'aide du programme Statistical Package for the Social Sciences (SPSS25).

Mots-clés : loisirs sportifs, satisfaction de vivre

## المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
	آية	
	الاهداء	
	الشكر والعرفان	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الجداول	
	<b>الجانب النظري</b>	
	<b>التعريف بالبحث</b>	
01	المقدمة	1
3	مشكلة البحث	2
4	فروض البحث	3
5	أهداف البحث	4
5	مصطلحات البحث	5
6	الدراسات السابقة والمثابفة	6
	<b>الفصل الأول : الترويج الرياضي</b>	
17	تمهيد	
18	مفهوم الترويج	1.1
19	مفهوم النشاط البدني الترويحي الرياضي	2.1
19	أغراض النشاط البدني الترويحي الرياضي	3.1
20	خصائص النشاط البدني الترويحي الرياضي	4.1
21	أنواع الترويج	5.1
22	الترويج الثقافي	1.5.1
23	الترويج الفني	2.5.1
24	الترويج الاجتماعي	3.5.1
24	الترويج الخلوي	4.5.1

25	الترويح الرياضي	5.5.1
26	الترويح العلاجي	6.5.1
26	الترويح التجاري	.7.5.1
27	أهمية الأنشطة الترويحية ونظرياتها	6.1
27	الأهمية البيولوجية	1.6.1
28	الأهمية الاجتماعية	2.6.1
28	الأهمية النفسية	3.6.1
29	الأهمية الاقتصادية	4.6.1
30	الأهمية التربوية	5.6.1
31	نظريات الترويح	.7.1
31	نظرية الطاقة الفائضة نظرية سينسر وشيرل	.1.7.1
32	نظرية العداد للحياة	2.7.1
33	نظرية العادة والتخليص	3.7.1
33	نظرية الترويح	4.7.1
33	نظرية الاستجمام	5.7.1
34	نظرية الغريزة	6.7.1
34	العوامل المؤثرة في الترويح	.8.1
34	الوسط الاجتماعي	1.8.1
35	المستوى الاقتصادي	2.8.1
35	السن	3.8.1
35	الجنس	4.8.1
35	درجة التعلم	5.8.1
36	خلاصة	
	الفصل الثاني: الأستاذ والرضا عن الحياة	
38	تمهيد	
38	مقياس الرضا عن الحياة	1.2
38	مفهوم الرضا عن الحياة	1.1.2



39	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة	2.1.2
41	نظريات الرضا عن الحياة	2.2
41	نظرية التكيف أو التعود	1.2.2
42	نظرية المقارنة الاجتماعية	2.2.2
43	نظرية القيم والأهداف والمعاني	3.2.2
44	نظرية التقييم	4.2.2
45	نظرية الظروف الموضوعية	5.2.2
45	نظرية الخبرات السارة	6.2.2
46	نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز	7.2.2
46	مظاهر الرضا عن الحياة	8.2.2
47	مقومات الرضا عن الحياة	3.2
48	العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة	4.2
50	ابعاد الرضا عن الحياة	5.2
50	محددات الشعور بالرضا	6.2
52	تمهيد	
52	مفهوم التعليم الثانوي	7.2
53	أغراض وغايات التعليم الثانوي	8.2
54	أهداف التعليم الثانوي	9.2
55	الأستاذ	10.2
55	دور الأستاذ /المدرس	11.2
56	مهام أستاذ التعليم الثانوي	12.2
59	الخلاصة	
	الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
63	تمهيد	
63	منهج البحث	1.1
63	مجتمع وعينة البحث	2.1

63	مجالات البحث	3.1
64	متغيرات البحث	4.1
64	ضبط متغيرات البحث	5.1
64	أدوات الدراسة	6.1
76	التجربة الرئيسية	7.1
81	الوسائل الإحصائية	8.1
82	خلاصة	
	الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
84	تمهيد	
84	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى	1.2
87	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية	2.2
90	الاستنتاجات	3.2
91	مناقشة النتائج بالفرضيات	4.2
94	التوصيات	5.2
95	الخلاصة العامة	
97	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
65	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الرضا عن الحياة	-1
65	أوزان العبارات السلبية لمقياس الرضا عن الحياة	-2
65	العبارات الإيجابية والسلبية للاستبيان	-3
66	العبارات مدى الدرجات للاستبيان	-4
66	مفتاح تصحيح ابعاد مقياس الرضا عن الحياة	-5
67	صدق الاتساق الداخلي لبعء الرضا الذاتي	-6
69	صدق الاتساق الداخلي لبعء الرضا الاجتماعي	-7
70	صدق الاتساق الداخلي لبعء الرضا المهني	-8
71	صدق الاتساق الداخلي لبعء الرضا الأسري.	-9
72	الصدق البنائي لمقياس الرضا عن الحياة	-10
72	معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الرضا عن الحياة :	-11
73	معامل الارتباط الكلي لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام التجزئة النصفية	-12
74	يوضح ثبات الاستبيان بطريقة إعادة الاختبار	-13
76	الصدق البنائي لمقياس الرضا عن الحياة	-14
76	معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الرضا عن الحياة	-15
77	معامل الارتباط الكلي لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام التجزئة النصفية	-16
77	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين.	-17
79	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الرضا عن الحياة	-18
84	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط المهنية لعيني الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	-19

87	نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الأول الرضا الذاتي باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي : man withney (u)	-20
87	نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الثاني الرضا الاجتماعي باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي man withney (u)	-21
88	يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الثالث الرضا المهني باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي : man withney (u)	-22
89	نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الرابع الرضا الأسري باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي : man withney (u)	-23
89	نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس الرضا عن الحياة باستعمال اختبار ت ستيودنت:	-24

# التعريف بالبحث

### مقدمة:

يرى كاظم أن الرضا عن الحياة يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل وتوقع الخير والاستبشار والرضا عن الواقع وتقبل الذات واحترامها فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان فإنه يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر خاصة إن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة على اعتبار إن السعادة والرضا عن الحياة أكثر أهمية من المال (سجاد، 2023، ص03).

وبعد الترويج الرياضي من المتغيرات التي أثارت اهتمام الباحثين حيث اعتبر عاملاً مهماً وإستراتيجية فعالة في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الأفراد، حيث يؤكد dumazedier أن النشاط الذي يقوم به الفرد في وقت الفراغ يمثل واحداً من العناصر الهامة بالرضا العام عن الحياة فما يفعله الناس في أوقات الفراغ ليس عليه قيوداً كالتالي يفرضها العمل والكيفية التي بها قضاء وقت الفراغ يمكن أن ينتج عنها آثار هامة على سعادة الأفراد وشعورهم بالرضا، و لكن اختيار الفرد لطرق قضاء وقت الفراغ ليست حرة تماماً فهي محددة بما هو متاح وبإمكانيات الأفراد وبما هو مقبول اجتماعياً وعند معرفة أنشطة الفراغ الأكثر إشباعاً للفرد فإن ذلك يمكنه من التخطيط لوقت الفراغ. (سلاوي، طويرات، 2021، ص02) وهذا ما يشير إليه سعدي بان الأنشطة الترويحية الرياضية من أرقى وانسب الوسائل التي تعطي لأستاذ السعادة في الحياة وهذا من خلال الامتيازات التي تقدمها سواء من الناحية الذاتية او من الناحية الاجتماعية أو المهنية كما تساعده على الصبر وتنمية الأمل للتصدي لكافة الصعوبات والضغوطات سواء في حياته العادية أو في العمل. (سعدي عبد العزيز، 2004، ص55)

ويرى بول الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويحية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر الى الرياضة والترويج على انها من الامور

## التعريف بالبحث

---

التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل و النوم و التغذية (ياسين ،2007، ص57).

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتبرز لنا أهمية الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي.

### 2. مشكلة الدراسة:

يعتبر موضوع الرضا عن الحياة من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة والتي حظيت بكثير من الاهتمام والدراسة من طرف المختصين والباحثين حيث يعتبر مؤشر من مؤشرات جودة الحياة لدى الفرد، حيث يعكس ذلك على مدى سعادته وطمأنينته وفرحه وإقباله على الحياة بحيوية وتقبله لذاته وأصدقائه وزملائه في العمل.

وباعتبار الأساتذة فئة متميزة ومهمة في المجتمع في بنائها أجيال المستقبل كان لازماً وضعها في بيئة تعكس رضاها في الحياة من خلال تحسين حياتهم الاجتماعية والعملية، وعليه جاءت هذه الدراسة من أجل تعزيز وتحقيق الرضا عن الحياة لديهم بإتباع استراتيجيات تتمتع بالنجاعة والفعالية والتمثلة في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وهذا ما أشار إليه العديد من الدراسات مثل دراسة (بن زيدان وآخرون، 2019) عن مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي، ودراسة (بوعزيز، جرمون، 2018) حول مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي، ودراسة (بن دراجي، موهوبي، 2023) عن دور النشاط البدني الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن. ودراسة (شاكور، قنناشة، 2020) حول إسهامات أنشطة الترويح الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط.

ويضيف قنديل وآخرون أنه أخذت الدعوة للاهتمام بالترويح طابعا عالميا من خلال المنظمات الدولية للترويح و شغل أوقات الفراغ. (بوعزيز، 2017، ص19)، وهذا احد الاستراتيجيات الفعالة في محاولة تحرير الأساتذة من ضغوطات الحياة التي يعانها والتي تنكس حياتهم جراء عدم الاستطاعة في التكيف معها.



## التعريف بالبحث

وعليه تتبلور مشكلة الدراسة في إيجاد حلول من أجل تحسين الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي. وعلى هذا الأساس نطرح التساؤل التالي:

- التساؤل العام:

ما إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

1.2. التساؤلات الجزئية:

- ما هو مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي؟

3. فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

للنشاط الترويحي الرياضي إسهامات في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- يتميز أساتذة التعليم الثانوي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى الرضا عن الحياة عال مقارنة بالأساتذة غير الممارسين الذين يتميزون بمستوى متوسط.

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

### 4. أهداف البحث:

#### - الهدف العام:

التعرف على إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي

#### - الأهداف الجزئية:

- معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

- تحديد الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي.

### 5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

أ- الترويح: ان كلمة الترويح بالإنجليزية تعني التجديد والخلق، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح اللعب، علما بأن هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً. ويفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبياً أو ايجابياً هادفاً، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته أي أن الترويح أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

#### - الأنشطة الترويحية الرياضية:

"ممارسة نشاط فردي أو جماعي في وقت الفراغ بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار مكافأة". (محمود إسماعيل، 2010، ص40).

## التعريف بالبحث

- إجرائيا:

هي مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة والمتنوعة التي يمارسها أستاذ التعليم الثانوي في اوقات الفراغ تتماشى وميولاتهم ورغباتهم وكذا احتياجاتهم.

- الرضا عن الحياة:

- اصطلاحا: هو مدى تقبل الفرد لذاته، وأسرته، وأسلوب الحياة التي يحيهاها في المجال الحيوي المحيط به، فهو متوافق مع ربه، ومع ذاته وأسرته، سعيد في عمله، منقبل لاصدقائه وزملائه راض عن انجازاته الماضية، متفائل بما ينتظره من مستقبل، مسيطر على بيئته. (الديب علي محمد، 1988، ص146) ،

- إجرائيا: هي حالة داخلية يشعر بها أستاذ التعليم الثانوي بالسعادة والارتياح عن اقتناع تجاه أسرته ومجتمعه، وعلاقاته المهنية مع الآخرين ويتمتع بتقدير ذاتي عال.

6. الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

1.6 عرض الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

1.1.6 دراسة (بن دراجي، موهوبي، 2023): دور النشاط البدني الترويحي في تعزيز

الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة مدى فاعلية النشاط البدني الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

العينة : تم العمل مع 30 من كبار السن (65-70) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

- أدوات البحث : استخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي (1996).

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان "ف".

### نتائج الدراسة:

- ان ممارسة النشاط البدني الترويحي يساهم في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

2.1.6 دراسة ( شاكر، قنناشة، 2020): إسهامات أنشطة الترويح الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مدى إسهامات أنشطة الترويح الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط.

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة : تم العمل مع 130 أستاذًا للتعليم المتوسط تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

إجراءات البحث : استخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة لأمين عبد المقصود.

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان تستيودنت "ت".

### نتائج الدراسة:

- مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفع لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي

- مستوى الرضا عن الحياة كان متوسط لدى عينة البحث غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي.

3.1.6 دراسة (جبور، حمادوش، 2021): دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

في تحسين جودة حياة أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التأثير على جودة الحياة لدى

أستاذ التعليم الثانوي

## التعريف بالبحث

- الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين أفراد العينة تعزى لمتغير الانتظام في الممارسة.  
- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة : تم العمل مع 26 استاذ التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي تم اختيارهم بالطريقة المقصودة.

إجراءات البحث : استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية.

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان تستيودنت "ت"

### نتائج الدراسة:

- لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام يؤثر على تحسين مستوى جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي.

- هناك فرق بين المنتظمين وغير المنتظمين في مستوى جودة الحياة لصالح المنتظمين.

4.1.6 دراسة ( بن زيدان وآخرون، 2019): مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي.

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة مدى فاعلية النشاط البدني الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

العينة: تم العمل مع 30 من كبار السن (65-70) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

- أدوات البحث: استخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي (1996).

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان "ف".

### نتائج الدراسة:

- إن ممارسة النشاط البدني الترويحي يساهم في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

5.1.6 دراسة (عبد الرافيق بن دراجي، عيسى موهوبي، 2023): دور النشاط الرياضي الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي .

العينة : 20 طفلا من ذوي الاحتياجات الخاصة تم اختيارهم بالطريقة المقصودة.

إجراءات البحث : استخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي (1996).

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان تستيودنت "ت"، كا، 2

### نتائج الدراسة:

- لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية دور فعال وإيجابي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

- هناك فرق بين المنتظمين وغير المنتظمين في مستوى جودة الحياة لصالح المنتظمين.

1.6.6 دراسة ( عبد اللطيف، عبد القادر، 2015): ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضي بجامعة المنيا وبني سويف.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على علاقة الأنشطة الترويحية الرياضية بجودة الحياة لدى طالبات كليتي

التربية الرياضي بجامعة المنيا وبني سويف

## التعريف بالبحث

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
- العينة : 400 طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية .
- ادوات البحث : استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة ( منيسي، كاظم، 2006).
- نتائج الدراسة:
- وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات غير الممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثيرا ايجابيا على ابعاد مقياس جودة الحياة لدى الطالبات الممارسات.
- 7.1.6 دراسة (غانم، 2003) المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى كبار السن.
- هدفت الدراسة إلى:
- التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكل من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى كبار السن .وكذا الفروق بين المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكل من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى كبار السن.
- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .
- العينة : 438 مسن ومسنه.
- نتائج الدراسة:
- يتمتع المشاركون في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بتوافق نفسي ورضا عن الحياة.
- يتميز غير المشاركين في الأنشطة الترويحية الرياضية بعدم التوافق نفسي ومنه عدم رضا عن الحياة.

8.1.6 دراسة (بوعزيز، جرمون، 2018): مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي.

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

العينة : تم العمل مع 50 أستاذ التربية البدنية والرياضية من الطورين المتوسط والثانوي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

إجراءات البحث : استخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي (1998).

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان تستيودنت "ت"

نتائج الدراسة:

- يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي بمستوى رضا عن الحياة متوسط.

2.6 التعليق على الدراسات:

من حيث المنهج:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا. اما المنهج الوصفي فتباين بين المنهج الوصفي المسحي كدراسة (جبور، حمادوش، 2021)، والمنهج الوصفي التحليلي مثل دراسة دراسة (عبد الرافيق بن دراجي، عيسى موهوبي، 2023).

من حيث العينة:



## التعريف بالبحث

لقد تباينت الدراسات في حجم ونوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث و في جميع متغيرات البحث فمنها ما طبقت على الأساتذة ومنهم على الأطفال ،ومنها على ذوي الاحتياجات الخاصة، كما اختلف في طريقة اختيار العينات من الطريقة العشوائية مثل دراسة ( بن زيدان وآخرون،2019) إلى المقصودة مثل دراسة (جبور، حمادوش،2021) ودراسة ( عبد اللطيف، عبد القادر، 2015).

### من حيث الأدوات:

لقد اتفقت جل الدراسات في استخدام أدوات البحث حيث اعتمدت على المقاييس والاستبيانات مثل دراسة (عبد الرافيق بن دراجي، عيسى موهوبي، 2023) ، ودراسة ( شاكرا، قناشة، 2020).

### من حيث المعالجة الإحصائية:

لقد اعتمدت جل الدراسات على أساليب إحصائية واحدة واكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت".

### - من حيث النتائج:

- للأنشطة الترويحية الرياضية دور ايجابي في تحسين وتعزيز الرضا عن الحياة لدى العينات المستهدفة لكل دراسة.

### 3.6. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالب بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

## التعريف بالبحث

---

- في نوعية العينة المختارة وعددها كان متقارب حيث بلغ عددها 120 أستاذا يعملون بالثانويات والذي كان متميزا عن الدراسات السابقة الأخرى التي تمحورت حول اساتذة التعليم المتوسط والاطفال، وذوي الاحتياجات.

اما بالنسبة لنوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث اعتمدت كل الدراسات على اختبار فرضيتها على استخدام تستيودنت "ت" في حين استخدام مان ويتي "u", وهذا ما ميز هذه الدراسة الحالية.

الباب الأول :

الدراسة النظرية

## مدخل الباب الأول :

قسم الطالبان هذا الباب إلى فصلين ، وقد تطرقتا في الفصل الاول إلى الترويح و الترويح الرياضي ، مفهومها و أنواعها و تصنيفاته و اهميته... أما في الفصل الثاني فقد تطرقتا إلى مفهوم الرضا عن الحياة.

# الفصل الاول الترويح و الترويح الرياضي .

تمهيد:

1.1. مفهوم الترويح

2.1. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

3.1. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

4.1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

5.1. أنواع الترويح

6.1. أهمية الأنشطة الترويحية ونظرياتها

1.6.1. الأهمية البيولوجية

2.6.1. الأهمية الاجتماعية

3.6.1. الأهمية النفسية

4.6.1. الأهمية الاقتصادية

5.6.1. الأهمية التربوية

7.1. نظريات الترويح

1.7.1. نظرية الطاقة الفائضة نظرية سينسر وشيرل

2.7.1. نظرية العداد للحياة

3.7.1. نظرية العادة والتخليص

4.7.1. نظرية الترويح

5.7.1. نظرية الاستجمام

6.7.1. نظرية الغريزة

8.1. العوامل المؤثرة في الترويح

خلاصة

تمهيد:

يعرف الترويح بأنشطة أوقات الفراغ أو الأوقات الحرة، وتتجلى أهمية الرياضة في كونها أحد أشكال الترويح وهذا من خلال المتعة والسرور والبهجة الذي تعتبر مخرجات النشاط الترويحي وعن العلاقة المرتبطة بين الترويح والرياضة نجد الترويح الرياضي الذي يوفر للفرد الممارس مختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية والتي يغطي عليها الطابع الترويحي من المتعة، واكتساب الصحة الجسمية والنفسية، واكتساب عناصر اللياقة البدنية والتي تحقق في الأخير التوازن للفرد مما ينعكس ايجابيا على تصرفاته وسلوكياته داخل المجتمع، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الترويح والنشاط الرياضي الترويحي، والذي يعتبر هذا الأخير كشكل من أشكال الممارسة الرياضي

1.1. مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إقليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح (casablanca, 1968, p. 42).

إن مصطلح الترويح Recréation يعني إعادة Ré الخلق création ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش

ويرى رومين Romme أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة .بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختبار . ويشير دي جرازاي Grazia De إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته .بينما يرى كرواس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

أما بول فولقي Foulquie.P يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب .ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بيتلر "Pettler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصيه لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

### 2.1. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Héros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (أمين أنور ، 1996 ، صفحة 77)

### 3.1. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

♣ **غرض حركي:** إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

♣ **غرض الاتصال بالآخرين:** تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.



♣ **غرض تعليمي**: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله. (أمين أنور ، 1996، صفحة 92)

♣ **غرض ابتكاري فني**: تتعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة الابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة

♣ **غرض اجتماعي**: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

#### 4.1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي:

- **الهادفة**: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فان الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد .
- **الدافعية**: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- **الاختيارية**: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة.

• يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات الترويحية والاجتماعية الاستثمارية أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

• حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرور إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه .

• التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي

- يتسم بالمرونة.

-التجديد.

- نشاط بناء.

- جاد وغرضه في ذاته .

- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

- متنوع وأشكاله متعددة .إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

### 5.1. أنواع الترويح :

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك لأن النشاط النساني المبدع يتحدد باستمرار .على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :نشاط ترويحي فعال :Actif Loisir وبدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ .نشاط ترويحي غير فعال : Passif Loisir وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع

(Touraine، 1969، صفحة 265)

كما قسمه البعض الآخر إلى ترويح فردية وترويح جماعية فالترويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في عائلات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية .

أما "ريلت" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- **الأنشطة الإيجابية:** وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلة الموسيقية .  
ب- **الأنشطة الاستقبالية:** ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب .  
ت- **الأنشطة السلبية:** ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط ال يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء . أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا أنواعها وأهدافها .

### 1.5.1. الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج النسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه (Edouard، 1981، صفحة 53)

أ- **القراءة:** مثل قراءة القصص والروايات والمقالة، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة  
ب- **الكتابة:** تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية :

- إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع اصدار صحف الحائط

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.
- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث - **الراديو والتلفزيون**: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمة في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا

**2.5.1. الترويح الفني**: يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهويات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لاتكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف "كورين" الهويات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهويات إلى المستويات التالية:

**هويات الجمع** : مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار... الخ

**هويات التعلم** : مثل التصوير، علم النبات ، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور... الخ.

**هويات الابتكار** : مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الخزفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياكة... الخ .

الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

3.5.1. الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي(عطيات محمد، 1982، صفحة 46)... الخ كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات. الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

أ - الحفلات: مثل أعياد المجالد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية .

ب - الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ت - حفلات الأكل: اللواتم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

ث - متنوعات: كالبحت عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي ال تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها: ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية .

4.5.1. الترويح الخلوي: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير كساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واج الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

النزهات والرحالة : ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى

**التجوال والترحال السياحة الترويحية :** ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. ويعتبر التجوال رياضة خلوية ال تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

**الصيد :** يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة الى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد لأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

**المعسكرات :** تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

**5.5.1. الترويح الرياضي :** يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

➤ ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى:

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها. ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ب- الرياضيات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والنزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بالدنا.

6.5.1. الترويح العلاجي: الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي الحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعالجه الينكرها الأطباء. فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء. كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العالجين معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

7.6.1. الترويح التجاري: الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى،

وهو يعتبر تجارة رابحة أصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تمتيهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات محمد، 1982، الصفحات 64-65-66)

### 6.1. أهمية الأنشطة الترويحية ونظرياتها

#### أهمية الترويح :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك أهمية هذه الأنشطة، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً.

#### 1.6.1. الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسالمة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص أسباب عضوية واجتماعية و فعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطي بركات، 1984، صفحة 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (خولي، 1990، صفحة 150)



### 2.6.1. الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ الحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي

وقد استعرض كوكلي Coal الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

### 3.6.1. الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفال لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك النسائيس وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجمون فرويد"

وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدأين هامين : (لطي بركات، 1984، صفحة 65)

-السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .  
-أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .

أما مدرسة الجش طالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية .وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الشاتية.

أما نظرية ما سلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلمة، ثباتها، والمقصود بإثبات إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما ال شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجال هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلال ها.(القرويني، 1978، صفحة 43)

### 4.6.1. الأهمية الاقتصادية :

ال شك أن النتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا ال يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من النتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فبرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع النتاج بمقدار 15 % .فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة

المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداً على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية .

#### 1.6.5. الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

**تعلم مهارات وسلوك جديدين :** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلاً.

**تقوية الذاكرة :** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيراً على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكاناً في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي واثناء مسار الحياة العادية .

**تعلم حقائق المعلومات :** هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن إذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق منها، مثال المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، واج الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

**اكتساب القيم:** إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثال تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية

كذا القيم السياسية.(القرويني، 1978، الصفحات 31-32)

الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: تلفزيون، رياضة، سياحة شريطة ألا يكون الهدف منها تضييع وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية (Domat, 1986, p. 589).

**7.1. 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 مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجمون فرويد Freud Sigmund وجان بدياجيه Géant Piaget وكارول جروس Gros Karl هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

**1.7.1. نظرية الطاقة الفائضة نظرية سينسر وشيرل :**

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 ال تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، ال

يستخدمان في تزويد 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 لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (عطيات محمد، 1982، الصفحات 56-57) .ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها. (Monica، 1982، صفحة 163)

#### 2.7.1. نظرية العداد للحياة :

يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغر اجز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول إن 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 ميلز " 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 المختلف الرياضية، الفنية أو العملية ويجد الهاوي 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.

3.7.1. نظرية العادة والتخليص :

يرى ستانلي هول "Hoel Stanley" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثّل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه عادة لما النظرية هو تخليص واج مر به النسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس وبيبرر 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. (الخولي، 1990، صفحة 227)

4.7.1. نظرية الترويح :

يؤكد "جسيمون" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة الاستعادة 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 او على الشاطئ الخ .....

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العالم النفسي، لهذا نجد السفر والرحالة والألعاب الرياضية خير عالج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة.

5.7.1. نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضالة الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب

من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك . هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل :الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب النسان راحة واستجمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

### 6.7.1. نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس وبضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه .فالطفل ال يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

### 8.1.العوامل المؤثرة في الترويح :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السيكولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية.

### 1.8.1.الوسط الاجتماعي :إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات

اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى .يرى "دوما زودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية ال يشاهدون السينما إلا قليلا، ألن 2عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.

وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة لا لنشطة الرياضية من شباب الريف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف ال

تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات .وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن " Lüshun" في دراسته للنشاط الرياضي وعالجته بالنظام الديني، في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

### 2.8.1 المستوى الاقتصادي :تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل الشباع

حاجاتهم في حياة اجتماعية يسيطر عليها النتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية

### 3.8.1 السن :تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار

وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب

.يشير سول نيجر " Singer" إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكال أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي .في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب ادواقهم ففي دراسة بفرنسا "1967" وجد أن مزاوله الرياضية تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما.(الساعاتي، 1980، صفحة 319)

### 4.8.1 الجنس :تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف

عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى واللعب

### 5.8.1 درجة التعلم: لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أدواق

الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويجه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات



في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

خلاصة :

إن النشاط البدني الترويحي يتمثل في فائدته التي تعود على الأفراد فهو يعتبر وسيلة ترويفية وعلاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة .  
فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب الجانب الصحي الجانب النفسي الجانب الاجتماعي وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

## الفصل الثاني : الرضا عن الحياة

تمهيد

- 1.2. مقياس الرضا عن الحياة ودوافعه
- 1.1.2. مفهوم الرضا عن الحياة
- تعريف منظمة الصحة العالمية
- 2.1.2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
- 2.2. نظريات الرضا عن الحياة
- 1.2.2. نظرية التكيف أو التعود
- 2.2.2. نظرية المقارنة الاجتماعية
- 3.2.2. نظرية القيم والأهداف والمعاني
- 4.2.2. نظرية التقييم
- 5.2.2. نظرية الظروف الموضوعية
- 6.2.2. نظرية الخبرات السارة
- 7.2.2. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز
- 8.2.2. مظاهر الرضا عن الحياة :
- 3.2. مقومات الرضا عن الحياة
- 4.2. العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة
- 5.2. ابعاد الرضا عن الحياة :
- 6.2. محددات الشعور بالرضا

تمهيد

- 7.2. مفهوم التعليم الثانوي
  - 8.2. أغراض وغايات التعليم الثانوي
  - 9.2. أهداف التعليم الثانوي
  - 10.2. الأستاذ
  - 11.2. دور الأستاذ /المدرس
  - 12.2. مهام أستاذ التعليم الثانوي
- الخلاصة

تمهيد:

على الرغم من حداثة ظهور علم النفس الإيجابي إلا أنه أثار اهتمام المصطلحات كالسعادة والرفاهية والرضا عن الحياة وغيرها، وفي هذا الفصل قمنا بعرض متغير الرضا عن الحياة تعريفه، المفاهيم المرتبطة به، ثم المتأولات النظرية وأهم العوامل المرتبطة بالرضا عن الحياة.

1.2. مقياس الرضا عن الحياة.

1.1.2. مفهوم الرضا عن الحياة:

- عرف علوان الرضا عن الحياة بأنه : امتلاك الأفراد مجموعة من الصفات كالتفاؤل، والحماس، وتقبل الذات، واحترامها والقبول بالواقع والاستقلال المعرفي الذي يصل بالأفراد إلى حالة من الشعور بالسعادة

كما يعرف الرضا عن الحياة بأنه: شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته. (طشوش، 2015، صفحة 450)

تعريف منظمة الصحة العالمية:

الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد في موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء سياق ثقافي ومنظومة من القيم في مجتمع الذي يعيش فيه

يعرفها الدسوقي " أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة ، والاقبال عليها و الرغبة الحقيقية في أن يوصلها " (كتلو، 2015، صفحة 664)

يعرف الديب الرضا عن الحياة بأسا" تقبل الفرد لذاته و اسلوب الحياة التي يحييها في ابل الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه و ذاته و اسرته و سعيدا في عمله ،متقبلا لأصدقائه و زملائه ، راضيا - عن إنجازاته الماضية ،متفائلا بما ينتظره من المستقبل ،مسيطرأ على بيئته فهو صاحب القرار ، قادرا على تحقيق اهدافه". (الحميدي، 2019، صفحة 358)

## 2.1.2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

**السعادة:** ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث ان السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي وبما ان للسعادة مكونين هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيجه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة الانجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة واحدة من أكثر النظريات شيوع PERMA الذي طوره مارتن الرفاهية: الرفاهية هي نموذج سيلجمان، إذ يعتمد نمودجه على فكرة أن هناك خمسة عوامل رئيسية تساهم في الرفاهية: المشاعر الإيجابية، والمشاركة، والعلاقات، والمعنى، والإنجازات.

يشرح هذا النموذج بنجاح الاختلافات في الرفاهية، أ ولكنه غالب على ما يفشل في تحقيق الرضا عن الحياة حق لأنه أكثر موضوعية وأقل قابلية للتخصيص بناء يقدره كل فرد. **تقبل الحياة :** تقبل الحياة هو مفهوم عام و شامل ،و يشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته و مع الاخرين المحيطين به. (شقورة، 2012، صفحة 31)

**نوعية الحياة:** وتعني الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال واشباع الحاجات والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى إدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية واحساسه بالسعادة وصولاً إلى حياة متناغمة ومتوافقة بين جوهر الانسان والقيم السائدة في مجتمعه .

وذا يعتبر كل من Shin & Johnson أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية الحياة لدى الفرد وفقاً لمعايير يختارها بنفسه .

بينما هناك من يرى أن مفهوم الرضا عن الحياة يمثل جزءاً من المفهوم الأكبر والذي هو نوعية الحياة حيث يمثل مكون الرضا عن الحياة المكون الذاتي أو النفسي وتتباين زوايا تناول مفهوم م نوعية الحياة بتباين مداخل الباحثين لدراسته فهناك المدخل الاقتصادي وكذا المدخل

الاجتماعي والمدخل البيئي وهناك المدخل النفسي الذي يهتم بجانب رضا الفرد عن حياته، وشعوره بالسعادة وتقييمه الذاتي لمختلف جوانب هذه الحياة.

### جودة الحياة:

يعرف شرش (Church,2004) جودة الحياة على أنها قياس لقدرة الفرد على الأداء بدنيا ،وانفعاليا، واجتماعيا في سياق بيئته عند مستوى يتسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة (Church,2004,15).

ويستمد مفهوم جودة الحياة من خلال علاقة وثيقة مع الأصدقاء، الأسرة، الجيران إدراك الذات، المساندة الاجتماعية، وغياب أحداث الحياة السلبية(Cramer. et al 2006, 178). وقد اعتبر كمر ودليب (Kumar,et Dileep,2005) أن جودة الحياة تعد مؤشرات على الرضا عن الحياة أو السعادة في الحياة.

وغالبا ما يتم ربط جودة الحياة بالمؤثرات الموضوعية والبيئية التي تشكل عوامل تزيد أو تخفض الرضا عن الحياة.

### الهناء الشخصي:

يعرف دينر وآخرون (Diener, et al 2002) الهناء الشخصي على أنه تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل هذا التقييم على مكونين هما: الإرجاع الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، ومن ثم يكون الهناء الشخصي مفهوما شاملا يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضا من الم ازج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة (Diener,et al,2002,64).

أي أن الهناء الشخصي يرتبط بالانفعال الايجابي، أي ما يوصف بالسعادة وبالحكم المعرفي الذي يمثل تقويم الفرد للرضا العام عن الحياة.

و قد اعتبرت يونغ مارغريت وآخرون (Young Margaret,1995) الشعور بالرضا عن الحياة مكونا من المكونات الأساسية للسعادة، حيث يوصف الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة بأنه " شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية " وحسب تسو وليو (Tsou & liu,2001) لا يخلو هذا المجال من خلاف وجدال شديدين فيرى بعض الباحثين أن الهناء الشخصي مرادف للسعادة، في حين يرى آخرون بين السعادة والرضا عن الحياة، ولكن كثيرا من الباحثين يفرقون بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج و بين الرضا عن الحياة، إذ هو حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد ( أحمد عبد الخالق،2008،123).

## 2.2. نظريات الرضا عن الحياة

لقد تعددت النظريات الخاصة بالرضا عن الحياة بتعدد مفهومه، فقد حاول العلماء تقديم تفسيرات نفسية لفهم و تحديد مصادر الرضا عن الحياة، ولكن لا يمكن الحكم على أي من هذه التفسيرات يعد شاملا، حيث يتقاسم تفسير الرضا عن الحياة أربع نظريات أساسية .

### 1.2.2. نظرية التكيف أو التعود:

يعتبر أصحاب هذه النظرية أن لا أحداث الحياة الضاغطة، أو السارة ولا المستوى التعليمي، ولا الجنس والعمر يمكن أن تكون لها تأثيرا مباشرا، ويرجع ذلك إلى عملية التعود والتكيف التي تعيد الشخص إلى خط الأساس.

حيث دلت بعض الدراسات مثل د ارسه بريانت وفيروف (Bryant & Veroff 1984) أنه لا يوجد ارتباط بين التعليم والرضا عن الحياة، وبالمثل وجد في دراسة ليمون وآخرون (Lemon & al, 1972) أن التعليم لا يرتبط ارتباطا ذو دلالة مع الرضا عن الحياة، مما يعني أن الأفراد لا يسلكون تجاه ما يصادفهم في الحياة من أحداث إلا وفق قدرتهم على التوافق والتأقلم مع هذه الأحداث، وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي

كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأف ارد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس، لا يختلفون بالشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة.

وفي هذا السياق تم الاستدلال بالدراسات التي أجريت على المعاقين، فقد وجد أن المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك يتمتعون تقريبا بنفس الدرجة من السعادة والرضا عن الحياة التي يتمتع بها غير المعاقين. وفي بعض الدراسات تبين أن تأثير الأحداث الإيجابية أو السلبية يخف نتيجة التعود، وأن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء، وأنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التعود والتكيف مع الأوضاع الجديدة، وتجدر الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأفراد العودة إلى نفس النقطة أو الخط الأساسي قبل الأحداث نتيجة الفروق الفردية.

إن الأفراد لا يتكيفون جميعا بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث أو الظروف المحيطة مما يتيح الفرصة للتساؤل حول الدرجة التي يستطيع الأفراد التكيف معها، وهذا الموضوع مزال موضع اهتمام العلماء والباحثين (Diener & Rahtz,2000).

### 2.2.2. نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين و يجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

فقد أكد دينر ولوكاس (Diener & Lucas,2000) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل من الذين يحيطون بهم. فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة،

فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة من الأراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية، والاجتماعية والاقتصادية.

أما من وجهة نظر ايسترلين (Easterlin,2001) فإن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون محايديين في درجة الرضا، ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل ويركز على دور الدخل المادي، وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل حياة الأفراد العملية. ذلك أن الأفراد عندما يقيمون سعادتهم ورضاهم عن الحياة يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول.

وينتقد البعض دينر و آخرون (Diener & al 2000) هذا النموذج بأن الأف ارد قد لا يهتمون بالمقارنة الاجتماعية، وبالتالي وجود من هم أقل حظا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا والشعور بالسلبية أو الإيجابية تجاه الذات أو أحداث الحياة.

### 3.2.2. نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يرى لوكاس ودينر (Lucas & Diener,1999) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها. وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة، مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.



وتشير دراسة لونغ وهيكهوزن (Long & Heckhausen) إلى أن الأفراد الذين يسيطرون على أهدافهم وأمور حياتهم والمهام التي يمارسونها في حياتهم اليومية تزداد لديهم مشاعر الرضا عن الحياة، لأن السيطرة على المهام النمائية وأمور الحياة من شأنه زيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات وأمور الحياة وزيادة مشاعر الرضا بشكل عام.

ودراسة بورتنر وهالتشر (Bortner & Hultschar) بينت وجود علاقة إيجابية بين النجاح في تحقيق الأهداف ومستوى التعليم وزيادة الرضا عن الحياة (علي الديب، 1994، 55).

والمتمثل في هذه النظرية يجد أن أصحابها يعتبرون أن الإنسان يكون ارض عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، أي أنه لا توجد فجوة عميقة بين ما يطمح إليه وما تحصل عليه فعلا، فيؤكد أصحاب هذه النظرية أنه على الإنسان أن يختار لنفسه أهدافا تتناسب مع إمكانيات تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ، ويشعر بالكفاءة والجدارة، وبهذا يرضى عن نفسه وعن حياته.

#### 4.2.2. نظرية التقييم:

يعتبر كل من دينر (Diener, 2000) ولونج وهيكهوسن (Long & Heckhausen, 2001) في هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد و مزاجه والثقافة والقيم السائدة، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا. فالأفراد عندما يريدون تقييم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وتشير م ارجعات دينر (Diener) إلى الدراسات عن الرضا لعدم وجود علاقة بين العمر و التعليم كالمغيرات للرضا عن الحياة. وأن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني

للفرد، فالنقد بالعمر لا يعني بالضرورة اختبار لأحداث سلبية أكثر في الحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة.

لقد دلت الأبحاث العلمية الطولية القليلة التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بالعمر الزمني للأفراد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العمر والرضا عن الحياة، ومنها دراسة بالمور و كيفت (Palmore & Kivett, 1977) التي حلت فيها (378) فردا تراوحت أعمارهم بين (46 إلى 70 سنة) لمدة (4) سنوات، ولم يجدوا اختلافات ذات دلالة تتعلق بالرضا عن الحياة.

على الرغم من اختلاف النظريات الأربع السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من وقت إلى آخر فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة، وتسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق اربع يرضون بالحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

**5.2.2. نظرية الظروف الموضوعية :** يرى أنصار هذه النظرية أن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيتزوج المرأة ن أسرة الصالح، ويسعى ليكون متماسكة، والحصول على العمل الجيد، والمعافاة في البدن وبذلك يتمتع بالصحة النفسية.

**6.2.2. نظرية الخبرات السارة :** يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة بما تولده من مشاعر إيجابية، وهذا يتوقف على

مدى إدراك الفرد لهذه الخبرات والتي تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل واحد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف .

7.2.2. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز : يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته قريبة من طموحاته وغالبا قارات مع تقوم هذه الطموحات على الم الآخرين ومع خبرة الفرد الماضية.(الزعي، 2015، الصفحات 63-64)

### 8.2.2. مظاهر الرضا عن الحياة :

- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال :

العوامل المادية الموضوعية : وتشمل الخدمات المادية التي يوفرها اطمع لأفراده إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية .

حسن الحال : ويعتبر بمثابة مقياس عام لجودة الحياة كما يعتبر مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة.

إشباع الحاجات والرضا عن الحياة :

إشباع وتحقيق الحاجات : وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن الفرد من إشباع حاجاته فإن جودة حياته تزداد وترتفع ويزداد رضاه عنها.

الرضا عن الحياة : وهو درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظرته المتفائلة عن المستقبل

إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية واحساسه بمعنى الحياة:

القوى والمتضمنات الحياتية : فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم.

معنى الحياة : فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين وشعر بإنجازاته ومواهبه ،كل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة حياته .

الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة :

الصحة والبناء البيولوجي : تمتع الفرد بصحة جسمية سليمة تزيد من نسبة رضا الفرد عن حياته ونظرته التفاؤلية للمستقبل.

السعادة : وهي حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

جودة الحياة الوجودية: إن جوهر الإنسان يتمثل في عمق الفطرة وثنائها وفيه إمكانيات الإنسان الكامنة وطاقته المتأصلة، تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته فيه. (سبيتان، 2014، الصفحات 56-57)

### 3.2. مقومات الرضا عن الحياة

:تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ووفقا

لتعريف منظمة الصحة العالمية، فإن للصحة عناصر عدة هي :

**الصحة الجسدية** : القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية.

**الصحة النفسية** : القدرة على التعرف إلى المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

**الصحة الروحية** : وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.

**الصحة العقلية** : وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها

**الصحة الاجتماعية** : وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار في الاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم

الصحة المجتمعية : وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة. أن الرضا عن الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته وتوجد عوامل كثيرة تتحكم فيه:

- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
- القدرة على التحكم .
- الصحة الجسمانية والعقلية .
- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية .
- المعتقدات الدينية - القيم الثقافية والحضارية.
- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي في ضوءها يحدد كل شخص الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها. (شريقي، 2013، الصفحات 72-73)

#### 4.2. العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

يشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى كيف يقيم الأف ارد حياتهم بأبعادها المختلفة، وقد اهتم الباحثون بدراسة الرضا عن الحياة من خلال الصفات والسمات الشخصية، والفروق الفردية، وتأثير العوامل الديمغرافية، واختلاف الظروف البيئية، والعوامل الثقافية (Diener & al 1997). ويمارس النضج والواقعية، والاستقلالية دوار في تقييم الرضا الذي يقاس من خلال المنظور والتقييم الذاتي للأفراد.

فهرمية ماسلو في إشباع الحاجات تتدرج من الحاجات الفسيولوجية الدنيا إلى الحاجات العليا المتمثلة في تحقيق الذات، لأن الإنسان يسعى لتحقيق أهدافه الهامة من أجل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وتتحقق الحياة الجيدة عندما تلبي للإنسان متطلبات الأمن، والانتماء، والاستقلالية وتوكيد الذات. ويعتمد تحقيق الحاجات العليا على العوامل الخارجية المحيطة بالفرد (الأسرة، المجتمع و النواحي الاقتصادية، والسياسية، والتعليم وغيرها).

أهداف جوهرية: مثل قبول الذات، والانتماء، والإحساس بالانتماء للجماعة.

حيث تمثل الأهداف الجوهرية منظور المدرسة الإنسانية للرضا، في حين أن الأهداف الخارجية تعكس وجهة نظر المدرسة السلوكية والمعرفية للرضا.

فالأفراد الذين تتجه أهدافهم لأن تكون خارجية وغير واقعية عادة ما يعاني أصحابها من مستويات متدنية من الصحة النفسية والرضا مقارنة بأولئك الذين تتجه أهدافهم نحو الجوهرية، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة ( Diener & Rahtz, 2000).

وقد أجريت دراسات نفسية كثيرة-على مستوى العالم- عن الرضا عن الحياة ودرست ارتباطات كثيرة للرضا مع جملة من العوامل، فقد أكد مايكل أرجايل (1993) على أنشطة وقت الفراغ هي أكثر أهمية للشعور بالرضا عن الحياة، حيث يعتبر نشاط وقت الفراغ مصدرا للشعور بالرضا عن الحياة، لأنه يمارس بدوافع داخلية، ودون ضغط خارجي من خلال استخدام وتنمية المهارات، وتوفير الإشباع الاجتماعي والشعور بالهوية، بالإضافة إلى أن قضاء الأبناء لبعض الوقت مع الوالدين يولد لديهم الإحساس الإيجابي بقيمة الذات، ويعطيهم أهمية تعلم الأدوار الجنسية المناسبة لهم ويشعرهم بالرضا والسعادة(مايكل آرجايل، 1993).

فالعوامل التي تؤثر في الرضا عن الحياة حسب دينر وارهتز (Rahtz, 2000 Diener &) متغيرة عبر الزمن، وأن الأحداث السلبية والإيجابية تؤثر على تقييم الفرد لدرجة الرضا، حيث يلعب النموذج المعرفي وكيفية رؤية وتفسير الأحداث المختلفة الدور الأكبر في الشعور بالرضا. ويرى الباحثون أن هناك عوامل خارجية كالبيئة، والظروف الاجتماعية والاقتصادية، والعوامل الداخلية مثل السمات الشخصية كالانبساطية والمرح والتفاؤل والتشاؤم وغيرها، والعامل المعرفي المتمثل في كيفية رؤية وتفسير الأحداث وأساليب العزو الذاتي، تلعب دور في استقرار الرضا عبر الأيام.

## 5.2. ابعاد الرضا عن الحياة :

السعادة: هي مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياحه عن ظروفه الحياتية. الاستقرار النفسي: تتمثل في الرضا عن النفس و الشعور بالبهجة و التفاؤل اتجاه المستقبل. التقرير الاجتماعي: تتمثل في ثقة الفرد في قدرته وامكانياته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي. القناعة : تعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل اليه واقتناعه بمستوى الحياة التي يعيشها الاجتماعية: هي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين والتعايش معهم. الطمأنينة: وهي تعبر عن استقرار الحالة الانفعالية المتمثلة في النوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية. (احمد شعبان ، 2009، ص104)

## 6.2. محددات الشعور بالرضا :

تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا : ما من شك أ ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا فالأشخاص المستقرون في زواجهم و لديهم عمل مشوق و صحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ، ولكن هذا ليس كل شيء ، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة و لكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات خبرة الحياة السارة : إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية ، فرما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة و التي تولد مشاعر إيجابية ، و قد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل .

الطموح و الإنجاز : يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات و يكون أقل عندما تبتعد عنها.

المقارنة مع الآخرين : تعتمد كيفية اصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمنعى الدرجات على مقاييس التقدير هذه ، و يحتمل أن يكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين ، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشر . (يحي عمر شعبان)



تمهيد:

قسم التعليم في الجزائر إلى مراحل متدرجة نتيجة للتطور العلمي والتكنولوجي الحديث وأن مرحلة التعليم الثانوي تعتبر أهم فئة تعليمية يدر بها الطفل في حياته حيث من خلالها يدخل مرحلة المراهقة التي تحدد برولو البارز في تكوين شخصيته وتوسيع مجاله الثقافي للرقى بمستوى تفكير عال وكسب معلومات ومهارات . فالهدف من هذه المرحلة في المدرسة الأساسية هو العمل على بروبل الفرد إلى مواطن منتج يفكر بذهنه وينفذ بيديه ما توصل إليه عن طريق الفكر حتى يتمكن من مع رفع نفسه وميوله ويكشف استعداداته وهذا ما ينتظر المدرس من دور فعالا في إعداد وتكوين هذه الأجيال الصاعدة حيث يعد المدرس الركيزة الأساسية في العملية التعليمية.

## 7.2. مفهوم التعليم الثانوي :

يعد التعليم الثانوي الحلقة الأساسية و المحور الذي تدور حوله المنظومة التربوية ، و التعليم بكل أطوارها لأنه يقع بين التعليم الأساسي و التعليم العالي من جهة و التكوين المهني ، و من ثم فإنه العنصر المنظم للمنظومة التربوية .

يعير المجتمع التعليم الثانوي اهتماما كبيرا ، و المؤتمر الذي عقدته اللجنة الثقافية لجامعة الدول العربية في الإسكندرية عام 1950 جعل مسألة توسيع التعليم الثانوي من أهم بحوثه التربوية كما في المؤتمر الذي عقدته اللجنة الثقافية لجامعة الدول العربية في الإسكندرية عام 1950 جعل مسألة توسيع التعليم الثانوي من أهم بحوثه التربوية كما في المؤتمر الثالث لوزارة التربية الذي عقد في الكويت عام 1961 شرع أهداف هذا التعليم و دراسة مناهجه ، و كذلك في المؤتمر الثاني للمنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم الذي عقد في القاهرة عام 1970 لتأكيد أهمية التعليم الثانوي في تحقيق التنمية الاقتصادية و الاجتماعية.

يكتسب من خلال الثانوية بعض التصورات حول مشروع المستقبل، ولكن تبقى حريته محدودة، أنه دائما ذلك التلميذ المطيع المحترم لأساتذته.

التعليم الثانوي هو ذلك التعليم الذي يتوسط النظام التعليمي الرسمي ويقابل مرحلة المراهقة أحد أهم مراحل النمو عند الانسان ويمتد من انتهاء المرحلة الابتدائية وينتهي عند مدخل التعليم الثانوي (القذافي، محمد الفالوفي رمضان، 0997 ، صفحة 120)

و يرى جون ديوي إن التعليم الثانوي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق أهداف اجتماعية و تعتني بالقابليات المختلفة، و تعد التلاميذ إعدادا ثقافيا و مهنيا عاما، يساعدهم على انتخاب مهنة لسد حاجياتهم الأساسية التي تفرض عليهم طبيعة الحياة الجديدة. (العموان، عباس ، 1994 ، صفحة 131)

## 8.2. أغراض وغايات التعليم الثانوي:

تتمثل: ( يلانك، إميلي ، 1989 ، س10)

الاستفادة القصوى من محصلات التعميم الابتدائي فيما يتصل بالمعرفة والقدرات- والقيم.

زيادة المكتسبات وتطويرها من خلال الدراسات المستمرة التي تعد الطالب للحياة والعمل، والمشاركة في أنشطة المجتمع المختلفة.

إعداد الشباب لمتغيرات السريعة في المجتمع والعالم حيث تلعب التقنية والعموم دورا متزايد الأهمية.

تنظيم التعميم بطريقة تعمل على إزالة أنواع التفرقة.

تنمية روح البحث .

تنمية القدرة على تقييم الذات.

تنمية قدرات التحميل والتعميم والتكيف مع مختلف الوضعيات.

9.2. أهداف التعليم الثانوي:

يهدف التعليم الثانوي إلى برقيق الأهداف التالية :

منح المحتويات التربوية الأساسية من خلال المواد التعليمية التي تتضمن المعارف و المهارات و القيم و المواقف التي بسكن التلميذ من:

اكتساب المهارات الكفيلة بجعلهم قادرين على التعلم مدى الحياة.

تعزيز بويتهم بدا يتماشى و القيم الاجتماعية و الروحية و الأخلاقية و مقتضيات الحياة في المجتمع.

تعلم الملاحظة و التحليل والاستدلال و حل المشكل و فهم العالم الحي و الإبداع.

التمكن من التكنولوجيات الجديدة للتعليم و الاتصال و تطبيقاته الأولية.

العمل على توفت ظروف تسمح بنمو أجسامهم و تنمية قدراتهم البدنية و اليدوية.

جعل التلميذ يتحكم في قاعدة من الكفاءات التربوية و الثقافية و التأهيلية التي تمكنه من مواصلة الدراسة والتكوين ما بعد الإلزامي أو الاندماج في الحياة العملية.

(شارف، 2011، ص155)

تزويد التلميذ بأدوات التعلم الأساسية المتمثلة في القراءة و الكتابة والحساب.

التشبع بقيم المواطنة ومقتضيات الحياة في المجتمع.

تنمية إحساس التلميذ و صقل الروح الجمالية و الفضول و الخيال و الإبداع و روح النقد فيهم.

تشجيع روح المبادرة لديهم و بذل الجهد و المثابرة و قوة التحمل.

التفتح على الحضارات والثقافات الأجنبية وتقبل الاختلاف والتعايش السلمي مع الشعوب

الأخرى. (وزارة التربية الوطنية، 2008، ص77-78).

10.2.الأستاذ:

يعتبر الأستاذ أحد الجذور الأساسية في مجال التربية و التعليم حيث يساعد التلميذ على التطور من الاتجاهات بما فيها الاجتماعية و النفسية.

و هو الذي يوجه قواه الطبيعية توجيهها سليما و يهيئ لقواه المكتسبة من البيئة التعليمية حتى تتحدد محصلة لمجهودات التلميذ في الاتجاه النافع حيث يعتبر الأستاذ الوسيط بث التلميذ و التعلم و هو سبب مشاركة التلميذ للأنشطة التعليمية و التي ترتبط ارتباطا مباشرا بمدى وعيه و خبرته في تنفيذ و تقويم و تخطيط العملية التربوية بينه و بين التلميذ و لا أحد يستطيع أن ينكر الدور الذي يلعبه الأستاذ في حياة التلميذ في المدرسة فهو يزرع المثل العليا في تلميذه و هو القدوة أمامهم و قديدا قال شيشرون: " إن طريق النصح و الإرشاد في التربية و التعليم طويل أم القدوة و المثل الصالح فطريقهما قصت و سريع التأثير. (فهني توفيق مقبل ، 1987 ، ص167)

11.2. دور الأستاذ /المدرس:

يعد الاستاذ عنصرا هاما من عناصر العملية التربوية إذ انه يعمل مع الطلبة لفترة طويلة ويستطيع خلالها ملاحظة تصرفهم وسلوكهم ولهذا يأتي دوره معهم على النحو التالي:

- إيجاد جو اجتماعي سليم في الصف والمدرسة تسوده المحبة والتعاون.

- احترام شخصية الطالب ومبادئه وأفكاره.
- الاتزان الانفعالي في مواقف التعليمية.
- رعاية الفروق الفردية بين الطلبة بحيث يعامل كل طالب حسب قدرته وإمكانيته.
- اعتماد الأسلوب العلمي في حل المشكلات التعليمية.
- استخدام الوسائل الإيضاحية المتنوعة عند تقديم المادة.
- التعرف إلى حاجات الطلبة ومشكلاتهم.

➤ -إثارة دافع التحصيل لدى الطلبة بحيث يساعدهم على اكتشاف قدراتهم وامكانياتهم.

➤ -دراسة مشكلات الطلبة أفرادا وجماعات واكتشاف حالات سوء التوافق المبكرة لديهم واحالتها للمرشد التربوي (سعيد عبد العزيز ،2004،ص254)

## 12.2. مهام أستاذ التعليم الثانوي

يمارس الأستاذ مهامه تحت مدير المؤسسة وفقا لأحكام المرسوم يقوم الأستاذ بنباب التعليم الأسبوعي المقرر لهم وفقا للأحكام القانونية الأساسية المطبقة ويلزمون بأداء الساعات الإضافية المسندة لهم طبقا للتنظيم الجاري به العمل .

تتمثل مهمة الأستاذ في تربية التلاميذ وتعليمهم ، فهو يقوم بنشاطات بيداغوجية وتربوية. تشمل النشاطات البيداغوجية على :

- . التعليم الممنوح للتلاميذ .
  - . العمل المرتبط بتحضير الدروس وتصحيحها وتقييمها.
  - . تأطير التداريب والخرجات التربوية .
  - . المشاركة في العمليات المتعلقة بالامتحانات والمسابقات .
  - . المشاركة في مجالس التعليم ومجالس الأقسام .
  - . المشاركة في عمليات التكوين المختلفة .
- يقوم الأستاذ بمنح التلاميذ تعليما تضبطه قانونا مواقيت وبرامج وتوجيهات تربوية وتعليمات رسمية ، ويتعين عليه التقيد بها بصفة كاملة .

يتولى الأستاذ اختيار مواضيع الفروض والاختبارات وتصحيحها وهو المعني بها مباشرة إلا في حالات خاصة تقررها مجالس

التعليم أو مجالس الأقسام .

يتولى الأستاذ حساب المعدل في مادته وتسجيل العلامات التي يتحصل عليها التلاميذ في فروض المراقبة المستمرة والاختبارات ،

والملاحظات على الوثائق والكشوف المتداولة

يلزم الأساتذة بالمشاركة في اجتماعات المجالس المختلفة التي يكونون أعضاء فيها .

يخضع الأساتذة إلى المشاركة في عمليات التكوين وتحسين المستوى وتجديد المعلومات التي تنظمها وزارة التربية سواء

كمستفيدين أو مؤطرين بما في ذلك العمليات التي تبرمج أثناء العطل المدرسية .

تدخل مشاركة الأساتذة في الأنشطة المتعلقة بامتحاناته والمسابقات التي تنظمها السلطات السلمية من حيث إجراؤها وحراستها

وتصحيحها ولجانها ، في الواجبات المهنية المرسومة لهم .

يساهم الأستاذ بصفة فعلية في ازدهار المجموعة التربوية وتربية التلاميذ وإعطاء المثل بالآتي :

المواظبة وانتظام في الحضور و القدوة والسلوك عموما .

المشاركة في النشاطات التربوية واجتماعية .

الإهتمام بكل ما من شأنه ترقية الحياة في المؤسسة .

يكون الأستاذ مسؤولا عن جميع التلاميذ الموضوعين تحت سلطته المباشرة في القسم

طيلة المدة التي يستغرقها الدرس الذي يكلف

بإلقائه في إطار التنظيم العام للمؤسسة وجدول التوقيت الرسمي .

يكون الأستاذ مسؤولاً عن انضباط التلاميذ الموكلين إليه وعلى أمنهم ويلتزم بالتكفل بهم من بداية الحصة إلى نهايتها .

لا يمكن للأستاذ أن يتكفل بقسم غير منصوص عليه في جدول خدماته، ويشغل قاعة أخرى غير القاعة التي عينت له إلا بعد موافقة مدير المؤسسة أو نائب مدير للدراسات.

يمنع الدخول على أستاذ في قسمه أثناء قيامه بالدرس، باستثناء مدير المؤسسة والموظفين القائمين بمهمة التفتيش أو التكوين والبحث و التوجيه، والعون المعين لجمع غيابات التلاميذ .

ويمكن نائب المدير للدراسات ومستشارو التربية إما بطلب من الأستاذ أو بأمر من المدير .

وتخضع كل الأشكال الأخرى للدخول إلى رخصة يمنحها مدير المؤسسة . (وزارة التربية ، 1991 )

الخلاصة:

من خلال هذا الفصل اتضح مفهوم الرضا عن الحياة والمفاهيم المرتبطة به وعوامله وابعاده وكذا النظريات, والمعنى الحقيقي للرضا عن الحياة له عدة ارتباطات مع عوامل اخرى كالرضا الذاتي والاجتماعي والمهني, فعملية الرضا هي عملية داخلية اكثر من ما هي خارجية, لكن هذا لا يعني نفي الظروف الخارجية لما لها من تأثير على الاستاذ او الفرد بشكل عام بحيث تجعله اكثر سعادة ورضا وتتمثل في الجانب الاجتماعي والمهني كالزواج, العمل, الاسرة, الاصدقاء... فكلها تحقق له جزء من الرضا عن الحياة.



# الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مدخل الباب الثاني :

لقد قام الطالب بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل و تفسير النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات و استنتاجات الدراسة و التوصيات.

## الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. ضبط متغيرات البحث

5.1. المتغيرات المشوشة (المخرجة )

6.1. الدراسة الاستطلاعية

7.1. الدراسة الأساسية

8.1. الوسائل الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

تطرق الطالب في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث ومجالات الدراسة والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث والقواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية .

### 1.1. منهج البحث:

استخدم الطالب المنهج الوصفي بطريقة المسح وهذا لملائمته طبيعة الدراسة التي تهدف الى معرفة مدى إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في تحسين الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي.

### 2.1. مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من مجموعة أساتذة التعليم الثانوي لولاية البيض. عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالب على مجموعة من أساتذة التعليم الثانوية والبالغ عددهم 120 استاذًا موزعين على الشكل التالي:

- (60) أستاذ التعليم الثانوي ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.
- (60) أستاذ التعليم الثانوي لا يزاولون أي نشاط ترويحي رياضي.

### 3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري: أجريت الدراسة على مجموعة من أساتذة التعليم الثانوي لولاية البيض وعددهم 120 أستاذ.

2.3.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة في مختلف ثانويات ولاية البيض.

3.3.1. المجال الزمني: هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم

2024/2023 وكانت بداية من 2023/12/15 إلى 2024/05/30

4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

ويتمثل في: النشاط الترويحي الرياضي.

المتغير التابع:

ويتمثل في: الرضا عن الحياة.

5.1 ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الأخرى، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وعليه عمل الطالب على ضبط متغيرات البحث:

- إشراف الطالب الباحث بنفسه على توزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة التعليم الثانوي والحرص على استرجاعها وكذا مصداقية الأجوبة.

6.1. أدوات الدراسة:

- مقياس الرضا عن الحياة:

بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة تبني الطالب في دراسته الحالية مقياس أعده أمين عبد المقصود عبد الهادي، حيث تم استخدامه من طرف مجموعة من الباحثين مثل دراسة (شاكر، قنانشة، 2020). ودراسة (بن زيدان وآخرون، 2020) على أساتذة التعليم المتوسط، ويتألف هذا المقياس من 52 عبارة والمكون من أربعة أبعاد هي:

- البعد الأول الرضا الذاتي (18 عبارة)

- البعد الثاني الرضا الاجتماعي (18 عبارة)

- البعد الثالث بعد الرضا المهني (06 عبارات)

- البعد الرابع بعد الرضا الأسري (10 عبارات)

حيث وضع أمام كل محور مقياس تقدير ثلاثي وأعطيت العبارات الموجبة الدرجات (نعم 3 درجات، الى حد ما 02 درجة، لا 01 درجة) وأعطيت العبارات السالبة (نعم 1 درجات، الى حد ما 02 درجة، لا 3 درجة)

الجدول رقم (01) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الرضا عن الحياة

نعم	إلى حد ما	لا
3 >	2	1

الجدول رقم (02) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس الرضا عن الحياة

لا	إلى حد ما	نعم
3 >	2	1

الجدول رقم (03): يوضح العبارات الإيجابية والسلبية للاستبيان

الأبعاد	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
بعد الرضا الذاتي	01 - 02 - 04 - 06 - 07 - 11 12 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18	03 - 05 - 08 - 09 - 10 13 -
بعد الرضا الاجتماعي	20 - 22 - 28 - 29 - 30 - 31 33 - 34 - 35 - 36 -	19 - 21 - 23 - 24 - 25 26 - 27 - 32 -
بعد الرضا المهني	37 - 38 - 39 - 40 - 41 - 42	
بعد الرضا الأسري	43 - 44 - 45 - 46 - 47 - 49 51 - 52 -	48 - 50

كما قام الطالب بتحديد مدى الدرجات لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة حيث قمنا بحساب المدى الأدنى بضرب عدد العبارات في 1 والمدى الأقصى ضرب 3.

الجدول رقم (04): يوضح مدى الدرجات للاستبيان

أبعاد المقياس	عدد العبارات	مدى الدرجات
الرضا الذاتي	18	54 - 18
الرضا الاجتماعي	18	54 - 18
الرضا المهني	6	18 - 6
الرضا الأسري	10	30 - 11
الرضا عن الحياة بشكل عام	52	156 - 52

وعليه اعتمد الطالب تقسيم مقياس الرضا عن الحياة إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وهذا مع كل بعد من أبعاد المقياس حسب الجدول، حيث تم حساب قيم المستويات بتقسيم مدى الدرجات على ثلاثة، والنتيجة تضاف إلى أدنى درجة لكل عبارة وصولاً إلى أعلى درجة كما هو موضح في الجدول رقم(04).

الجدول رقم (05) مفتاح تصحيح ابعاد مقياس الرضا عن الحياة

مفتاح تصحيح المقياس			أبعاد المقياس
مرتفع	متوسط	منخفض	
54-43	42-30	29-18	الرضا الذاتي
54-43	42-30	29-18	الرضا الاجتماعي
18-14	13-11	10-6	الرضا المهني
30-24	23-17	16-10	الرضا الاسري
156-122	121-87	86-52	الرضا عن الحياة بشكل عام

الأسس العلمية للأداة:

صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره، و هذا ما يؤكد الأغا، محمود " على أنه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الاهداف و درجة الاختبار الكلية و كذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الاهداف الكلي الذي ينتمي إليه (الأغا إحسان محمود، 1999).

البعد الاول: الرضا الذاتي

جدول رقم (06) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الرضا الذاتي

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	حظي في الحياة أكثر من معظم الناس الذين اعرفهم	0.602*	0.188	0.217	0.547
2	عندما استرجع حياتي الماضية اشعر بالرضا كثيرا	0.198	0.584	0.381	0.278
3	قد تكون حياتي السابقة أكثر سعادة مما هي عليه الان	0.507	0.135	0.423	0.223
4	اشعر بانني حسن المظهر مقارنة بالآخرين في مثل سني	0.496	0.145	0.618	0.057
5	عندما أفكر في حياتي الماضية أجد انني لم احقق ما اردته	0.338	0.340	0.260	0.469
6	حصلت على ما كنت اتوقعه في الحياة	0.469	0.172	0.373	0.289
7	اشعر بانني لي نفع وفائدة في الحياة	0.507	0.135	0.307	0.388
8	انا غير ارضي عن نفسي	0.295	0.408	0.248	0.489
9	حياتي تبدو لي روتينية	0.547	0.102	0.346	0.328
10	اشعر بان شخصيتي صارت ضعيفة	0.626	0.053	0.686*	0.029
11	لدي هدف ومعنى لحياتي	0.458	0.183	0.396	0.258
12	افتخر بإنجازاتي في الحياة لحد الان	0.626	0.053	0.721*	0.019
13	تبدو لي الحياة احيانا بلا امل	0.692*	0.027	0.927**	0.000



0.000	0.919**	0.027	0.0692*	انا ارضي عن مستوى معيشتي على العموم	14
0.065	0.603	0.268	0.388	لا يوجد عندي تعارض بين اموري الدينية و الدنيوية	15
0.065	0.603	0.046	0.640*	اهدافي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها	16
0.507	0.239	0.584	0.198	لا افكر في الماضي او المستقبل بل اعيش بشكل كامل الحاضر	17
0.019	0.718*	0.180	0.461	ارى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات اتعلم منها	18

يوضح الجدول رقم (06) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير الرضا الذاتي ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.198 و أعلى قيمة 0.692 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.217 و أعلى قيمة و 0.927 بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

البعد الثاني: الرضا الاجتماعي

جدول رقم (07) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الرضا الاجتماعي

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	اشعر ان علاقتي الاجتماعية ضعيفة	0.478	0.162	0.263	0.462
2	عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي	0.494	0.147	0.664*	0.036
3	لا يتم أحد ممن هم حولي باري.	0.293	0.411	0.304	0.394
4	اشعر بالرضا لان الاخرين يفهمون مشاعري	0.595	0.069	0.323	0.363
5	ناد ار ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي	0.249	0.487	0.287	0.422
6	علاقتي الاجتماعية سطحية	0.592	0.071	0.718*	0.019
7	افتقد الصداقة الحقيقية	0.255	0.477	0.164	0.650
8	أجد صعوبة في الاندماج مع الاخرين	0.179	0.622	0.283	0.429
9	لا يوجد من اتوجه اليه عندما اريد	0.582	0.077	0.347	0.325
10	اتقبل النقد الذي يوجه الي بصدر رحب	0.446	0.196	0.293	0.411
11	اتقبل نجاح زملائي بدون حسد	0.691*	0.027	0.696*	0.026
12	اميل الى مساعدة الاخرين والوقوف بجانبهم	0.668*	0.035	0.630	0.051
13	اشعر ان الاخرين يقدرونني حق قدرتي	0.323	0.362	0.621	0.055
14	لا استطيع حل المشكلات التي تواجهني	0.625	0.053	0.447	0.196
15	اشعر بالفخر لاني انتمي لهذا المجتمع	0.535	0.111	0.319	0.368
16	اعتقد ان علاقتي جيدة بمن هم حولي	0.725*	0.018	0.575	0.082
17	افكاري وا ارني موضع تقدير الاخرين	0.766**	0.010	0.591	0.091
18	اهتم بالاخرين سواء كانوا من العائلة او الاصدقاء	0.582	0.078	0.649*	0.042

يوضح الجدول رقم (07) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير الرضا الاجتماعي، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة

0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.179 و أعلى قيمة 0.766 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.293 وأعلى قيمة و 0.71 بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه

البعد الثالث: الرضا المهني

جدول رقم (08) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الرضا المهني

الرقم	الفقرات	البعد		المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	يتناسب العمل الذي اقوم به مع ميولي واهتماماتي	0.586	0.075	0.270	0.450
2	يوجد تفاهم بيني وبين زملائي في العمل	0.281	0.431	0.564	0.090
3	اشعر بالحيوية والتركيز اثناء فترة العمل	0.646*	0.044	0.649*	0.042
4	أجد نفسي في العمل الذي اقوم به	0.815**	0.004	0.548	0.101
5	اسعى الى التميز كي تتحقق طموحاتي وامالي	0.755*	0.012	0.631	0.050
6	اشعر بمكانتي وسط زملائي	0.758*	0.011	0.834**	0.003

يوضح الجدول رقم (08) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير الرضا المهني، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.281 و أعلى قيمة 0.815 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.270 وأعلى قيمة و 0.834 بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه .

البعد الرابع: الرضا الأسري

جدول رقم (09) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الرضا الأسري.

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	اشعر بجومن التفاهم داخل اسرتي	0.966**	0.000	0.869**	0.001
2	احب اسرتي بدرجة كبيرة	0.952**	0.000	0.927**	0.000
3	اتمتع بعلاقات طيبة مع افراد عائلتي	0.873**	0.001	0.885**	0.001
4	اشعر بالسعادة في حياتي العائلية	0.915**	0.000	0.854**	0.002
5	اشعر بالراحة داخل بيتي	0.966**	0.000	0.869**	0.001
6	اعاني كثيرا من وجود خلافات اسرية	0.149	0.682	0.150	0.679
7	اشعر بمكانتي في الاسرة	0.966**	0.000	0.869**	0.001
8	يصعب عليا البقاء في البيت في حالة ارتياح	0.266	0.458	0.506	0.135
9	لدي قدرة التفاعل الايجابي مع افراد عائلتي	0.952	0.000	0.580	0.070
10	يتوفر الحب والامان داخل اسرتي	0.960	0.000	0.602	0.066

يوضح الجدول رقم (09) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير الرضا الأسري، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.149 و أعلى قيمة 0.966 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.150 و أعلى قيمة و 0.927 بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه .

الصدق البنائي

جدول رقم (10) يبين الصدق البنائي لمقياس الرضا عن الحياة

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
الرضا الذاتي	0.784**	0.007
الرضا الاجتماعي	0.792**	0.006
الرضا المهني	0.874**	0.001
الرضا الأسري	0.910**	0.000

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيمة معامل معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.784 - 0.910) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي للمقياس و هذا ما يطمئن الطالب على تطبيقه على عينة البحث .

- ثبات المقياس:

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (11) يبين معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الرضا عن الحياة :

المحاور	Cronbach's Alpha
الرضا الذاتي	0.516
الرضا الاجتماعي	0.774
الرضا المهني	0.729
الرضا الأسري	0.893
المقياس ككل	0.900

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.516 - 0.893) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.900) ، و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث .

ب- التجزئة النصفية:

جدول رقم (12) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		الأبعاد
(Spearman-brown)	معامل الارتباط	
معامل الارتباط بعد التصحيح		
0.469	0.312	الرضا الذاتي
0.767	0.622	الرضا الاجتماعي
0.586	0.414	الرضا المهني
0.949	0.902	الرضا الأسري
0.772	0.628	المقياس ككل

يبين الجدول رقم (12) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (0.469 - 0.949) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.772) و هذا يشير إلى معامل ارتباط مقبول مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالب إلى تطبيقها على عينة البحث.

وفي ضوء ما سبق يجد الطالب أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في استبيان الرضا عن الحياة و يمكن أن تطمئن الطالب الباحث لتطبيق الأداة على عينة البحث.

- طريقة إعادة الاختبار :

قمنا بتوزيعه على عينة مكونة من 10 اساتذة اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع عينة البحث, حيث تم توزيعه عليهم يوم 26 فبراير 2024 وتم استرجاعه بعد اسبوع ثم قمنا بتوزيعه على نفس العينة واسترجعناه بعد اسبوع ايضا, وهذا لغرض معرفة مدى فهم واستيعاب افراد العينة لأسئلة الاستبيان الخاصة بمقياس الرضا عن الحياة .وتم اعتماد حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول(18) يوضح ذلك.

الجدول رقم (13) يوضح ثبات الاستبيان بطريقة إعادة الاختبار

معامل الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الأبعاد
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.813**	0.224	2.41	0.177	2.35	الرضا الذاتي
0.888**	0.256	2.54	0.296	2.47	الرضا الاجتماعي
0.830**	0.439	2.39	0.43	2.51	الرضا المهني
0.837**	0.319	2.61	0.483	2.67	الرضا الاسري
0.899**	0.210	2.49	0.299	2.49	المقياس الكلي

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل محور على حدا من محاور قياس الرضا عن الحياة جاءت تساوي 0.813 الى 0.899 وهذا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

3.6.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332 ) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا ن الصعوبة و الغموض .
- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل .
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان .

من خلال التجربة الرئيسية قمنا بتوزيع استبيان الرضا عن الحياة المتكون من أربعة أبعاد على مجموعة من أساتذة التعليم الثانوي لولاية البيض و حرصنا على استرجاع الاستبيانات و قمنا بتوزيع حوالي 120 استبيان ، تم قمنا بعملية فرز الممارسين للنشاط الرياضي و الغير الممارسين .



7.1. التجربة الرئيسية :

الصدق البنائي عند العينة الرئيسية :

جدول رقم (14) يبين الصدق البنائي لمقياس الرضا عن الحياة

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
الرضا الذاتي	0.586**	0.000
الرضا الاجتماعي	0.664**	0.000
الرضا المهني	0.621**	0.000
الرضا الأسري	0.660**	0.000

نلاحظ من الجدول رقم (14) أن قيمة معامل الارتباط تتراوح قيمته ما بين (0.586-0.664) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي .

ثبات المقياس عند العينة الرئيسية ::

أ - ألفا كرون باخ :

جدول رقم (15) يبين معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الرضا عن الحياة :

المحاور	Cronbach's Alpha
الرضا الذاتي	0.594
الرضا الاجتماعي	0.655
الرضا المهني	0.598
الرضا الأسري	0.862
المقياس ككل	0.825

نلاحظ من الجدول رقم (15) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تتراوح قيمته ما بين (0.594-0.862) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.862) .

ب- التجزئة النصفية:

جدول رقم (16) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		الأبعاد
معامل الارتباط (Spearman-brown)	معامل الارتباط بعد التصحيح	
0.749	0.599	الرضا الذاتي
0.641	0.472	الرضا الاجتماعي
0.345	0.208	الرضا المهني
0.886	0.795	الرضا الأسري
0.767	0.622	المقياس ككل

يبين الجدول رقم (16) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (0.345-0.886) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.767) و هذا يشير إلى معامل ارتباط قوي مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين لمعرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين.

جدول رقم (17) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و غير ممارسين .

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة F	الغير الممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.773	0.083	4.18	40.40	4.19	41.41	الرضا الذاتي
غير دال	0.701	0.148	3.65	42.78	3.38	46.35	الرضا الاجتماعي
غير دال	0.074	3.256	2.37	12.602	1.97	15.10	الرضا المهني
غير دال	0.192	1.723	4.29	22.93	3.73	25.30	الرضا الأسري
غير دال	0.387	0.753	8.58	118.71	7.71	128.16	المقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) بالنسبة لبعد الرضا الذاتي تشير القيمة الاحتمالية sig (0.773) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة لبعء الرضا الاجتماعي تشير القيمة الاحتمالية sig (0.701) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة لبعء الرضا المهني تشير القيمة الاحتمالية sig (0.074) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة لبعء الرضا الأسري تشير القيمة الاحتمالية sig (0.192) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين

- بالنسبة المقياس ككل تشير القيمة الاحتمالية sig (0.387) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين

2.2.2. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (18) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الرضا عن الحياة

Tests of normality

Tests of Normality							
الأبعاد	العينة	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الرضا الذاتي	غير ممارسون	,168	60	,000	,903	60	,000
	ممارسون	,173	60	,000	,947	60	,012
الرضا الاجتماعي	غير ممارسون	,123	60	,025	,959	60	,044
	ممارسون	,162	60	,000	,910	60	,000
الرضا المهني	غير ممارسون	,200	60	,000	,909	60	,000
	ممارسون	,187	60	,000	,935	60	,003
الرضا الأسري	غير ممارسون	,153	60	,001	,931	60	,002
	ممارسون	,122	60	,026	,930	60	,002
مقياس الرضا عن الحياة	غير ممارسون	,067	60	,200*	,989	60	,845
	ممارسون	,077	60	,200*	,978	60	,365

اعتمد الطالب على نتائج شابيرو ولك test de shapiro-wilk و نتائج كوروموغروف سميروغروف Kolmogorov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي .  
 قيم تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا لقيم sig :  
 > مقياس الرضا عن الحياة ككل بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.845 عند غير الممارسين و 0.365 عن ممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

وفي اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.200 عند الممارسين و 0.200 عند غير ممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي.

وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

➤ بعد الرضا الذاتي لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند غي الممارسين 0.012 عند ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 عند الممارسين و الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ بعد الرضا الاجتماعي لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.044 عن الغير ممارسين و 0.000 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.025 عند غير الممارسين و 0.000 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ بعد الرضا المهني لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند الغير ممارسين و 0.003 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 عند الممارسين و الغير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ بعد الرضا الاسري لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.002 عند الممارسين و الغير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.001 عند الغير ممارسين و 0.26 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

وعليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

8.1. الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

. المتوسط الحسابي .

. الانحراف المعياري .

. الوسيط .

. معامل الالتواء .

. معامل التقلطح .

. اختبار مان ويتني man withney لعينتين مستقلتين (u) .

. اختبار ليفين levene اختبار التجانس .

. اختبار ت ستيودنت لعينتين مستقلتين .

. اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك و كومغروف سيميروف .

حساب درجة الرضا عن الحياة :

لحساب درجات الرضا عن الحياة تم حساب طول الخلية ولتحديد طول خلايا مقياس

الضغوط النفسية والتوافق المهني الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) كما يلي:

- تحديد نقطة بداية السلم ونهايته من خلال:

نقطة بداية السلم = عدد العبارات × ادنى درجة

النقطة القصوى = عدد العبارات × أقصى درجة

ثم حساب المدى الذي يساوي أقصى قيمة - أصغر قيمة وقسمتها على عدد المستويات

( 2 ) وعليه نحصل على طول المجال من خلال الرقم الثابت المتحصل عليه لنخلص

إلى المستويات التالية :

المستوى الأول = نقطة البداية + الرقم الثابت ← منخفض

المستوى الثاني = نقطة البداية + 2 الرقم الثابت ← مرتفع  
\* تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss23).

### خاتمة :

تناول الطالب في هذا الفصل منهجية البحث منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع.

## الفصل الثاني: عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

- عرض و مناقشة نتائج البحث.

1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى .

2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية

3.2. الاستنتاجات.

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات.

5.2. التوصيات.



تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفسير لحل الإشكالية المطروحة و لقد حرصنا أن تكون عملية التحليل والمناقشة بطريقة علمية ومنظمة حيث سنقوم بعرض و تحليل النتائج الإحصائية لاستبيان .

### 1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (19) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الرضا عن الحياة لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

المقياس ككل	الرضا الأسري	الرضا المهني	الرضا الاجتماعي	الرضا الذاتي	الأبعاد	
60	60	60	60	60	العينة	ن <sub>1</sub> = 60 الممارسين
118.71	22.93	12.60	42.78	40.40	المتوسط الحسابي	
8.58	4.29	2.37	3.65	4.18	الانحراف المعياري	
119	22	12	42.5	41	الوسيط	
7123	1376	756	2567	2424	درجة الاستجابات	
121-87	23-17	13-11	42-30	42-30	المجال	
متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	مستوى التقييم	
60	60	60	60	60	العينة	ن <sub>2</sub> = 60 الممارسين
128.16	25.30	15.10	46.35	41.41	المتوسط الحسابي	
7.71	3.73	1.97	3.38	4.19	الانحراف المعياري	
127	26	15	46	40	الوسيط	
7680	1518	906	2781	2485	درجة الاستجابات	
156-122	30-24	18-14	54-43	54-43	المجال	
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	متوسط	مستوى التقييم	

### 1- بعد الرضا الذاتي :

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (41.41) وبانحراف معياري (4.19)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (40.40) وبانحراف معياري(4.18).  
فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (2485) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في الرضا الذاتي، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (2424) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التحسين من مستوى الرضا الذاتي عن أساتذة التعليم الثانوي.

### 2- بعد الرضا الاجتماعي:

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (41.41) وبانحراف معياري (3.38)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (42.78) وبانحراف معياري(3.65).  
فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (2781) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في الرضا الاجتماعي، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (2567) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التحسين من مستوى الرضا الاجتماعي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

### 3- بعد الرضا المهني:

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (15.10) وبانحراف معياري (1.97)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (12.60) وبانحراف معياري(2.37).  
فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (906) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في الرضا المهني، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (756) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التحسين من مستوى الرضا المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي.

## 4 - بعد الرضا الأسري:

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (25.30) وبانحراف معياري (3.73)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (22.93) وبانحراف معياري(4.29).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (1518) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في الرضا الأسري، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (1376) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التحسين من مستوى الرضا الأسري عن أساتذة التعليم الثانوي.

## - مقياس الرضا عن الحياة ككل:

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (128.16) وبانحراف معياري (7.71)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (118.71) وبانحراف معياري(8.58).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (7680) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في مقياس الرضا عن الحياة ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (7123) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التحسين من الرضا عن الحياة عن أساتذة التعليم الثانوي .

2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

1.2.2 عرض و تحليل نتائج بعد الرضا الذاتي

جدول رقم (20) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الأول الرضا الذاتي باستعمال اختبار مان

ويتني لا معلمي (u) man withney :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	قيمة Z	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائيا	0.437	-0.778	1653	3483	58.05	3777	62.95	الرضا الذاتي

يتضح من خلال الجدول رقم (20) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد الرضا الذاتي بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (1653) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.437) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض الصفري  $H_0$  المؤكد أن الفرق غير معنوي و نرفض  $H_1$  و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير الرضا الذاتي و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (62.95) و هو أكبر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (58.05) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

2.2.2 عرض و تحليل نتائج بعد الرضا الاجتماعي

جدول رقم (21) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الثاني الرضا الاجتماعي باستعمال اختبار

مان ويتني لا معلمي (u) man withney

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	قيمة Z	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائيا	0.000	-0.5130	828.50	2658.50	44.31	4601.50	76.69	الرضا الاجتماعي

يتضح من خلال الجدول رقم (20) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد الرضا الاجتماعي بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري  $H_0$  و نأخذ  $H_1$  المؤكد أن الفرق معنوي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير الرضا الاجتماعي. و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (76.69) و هو أكبر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (44.31) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

### 3.2.2 عرض و تحليل نتائج بعد الرضا المهني

جدول رقم (22) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الثالث الرضا المهني باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	قيمة Z	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
				مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب	
دال إحصائيا	0.000	-5.549	751	2581	43.02	4679	77.98	الرضا المهني

يتضح من خلال الجدول رقم (22) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد المهني بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري  $H_0$  و نأخذ  $H_1$  المؤكد أن الفرق معنوي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير الرضا المهني ، و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (77.98) و هو أكبر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (43.02) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

4.2.2 عرض و تحليل نتائج بعد الرضا الأسري

جدول رقم (23) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الرابع الرضا الأسري باستعمال اختبار مان

ويتني لا معلمي (u) man withney :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الرضا الأسري	70.75	4245	50.25	3015	1185	-3252	0.001	دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (23) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد الرضا الأسري بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.001) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H0 و نأخذ H1 المؤكد أن الفرق معنوي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير الرضا الاسري و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (70.75) و هو أكبر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (50.25) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

2.2.2 عرض و تحليل نتائج المقياس ككل.

جدول رقم (24) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس الرضا عن الحياة باستعمال اختبارات

ستيوذنت:

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مقياس الرضا عن الحياة	128.16	7.71	118.71	8.58	6.342	0.000	دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) ان قيمة تفي مقياس الرضا عن الحياة (6.342) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية (1.98) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.000) والتي هي أصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في نتائج مقياس الرضا عن الحياة بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن متوسطه الحسابي عند الممارسين (128.16) و هو أكبر من المتوسط الحسابي عند الغير الممارسين (118.71) و منه نجد هناك فروق في المتوسطات لصالح الممارسين .

### 3.2. الاستنتاجات :

- تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التحسين من درجة الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي .
- يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بدرجة رضا عن الحياة مرتفعة أما غير الممارسين يتميزون بدرجة متوسطة من الرضا عن الحياة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في درجة الرضا عن الحياة بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

## 4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

## - الفرضية الأولى:

من خلال تحليل النتائج التي توضح مستويات القياس للرضا عن الحياة لدى عينة البحث حيث تميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي الممارسة بالمستوى المرتفع والمستوى المتوسط للعينة غير الممارسة لهذا النشاط، ويعزو الطالب ذلك إلى الدور الذي يلعبه ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على مختلف أبعاد الرضا عن الحياة ( الأسري، المهني، الاجتماعي، الذاتي) ، وهذا ما يؤكد كل من سلاوي وطويرات أن النشاط الذي يقوم به الفرد في أوقات الفراغ يمثل واحدا من العناصر الهامة للشعور بالرضا العام عن الحياة والكيفية التي يتم بها قضاء وقت الفراغ يمكن أن ينتج عنها آثار هامة على سعادة الأفراد وشعورهم بالسعادة. (سلاوي، طويرات، 2021، ص02) كم اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (بن دراجي، موهوبي، 2023) والتي افرزت نتائجها بأن ممارسة النشاط البدني الترويحي يساهم في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

ومن خلال عرض مناقشة نتائج الفرض الاول يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير الى أن أساتذة التعليم الثانوي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي يتميزون بمستوى رضا عن الحياة عال مقارنة بالأساتذة غير الممارسين الذين يتميزون بمستوى متوسط. - الفرضية الثانية:

من خلال تحليل النتائج والذي يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويحي الرياضي حيث جاءت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويحي الرياضي لصالح العينة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي، ويعزو الطالب هذه الفروق لمدى فاعلية ممارسة هذه الأنشطة في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الاساتذة الممارسون بحيث يصفون على



أنفسهم متنفس عام لصرف ضغوطهم ولتغيير الجو لفترات متفاوتة، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (غانم، 2003) حيث تؤكد على أن المشاركون في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يتمتعون بتوافق نفسي ورضا عن الحياة. في حين يتميز غير المشاركين في الأنشطة الترويحية الرياضية بعدم التوافق النفسي ومنه عدم رضا عن الحياة. وكذلك ما أسفرت عنه نتائج دراسة ( شاكر، قنناشة، 2020) ان مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفع لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي في حين كان متوسط لدى عينة البحث غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي.

ومن خلال عرض مناقشة نتائج الفرض الثاني يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير الى أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الرضا عن الحياة بين أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

#### - الفرضية العامة:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، وبعد استخدام المعالجة الإحصائية مدى إسهامات هذه الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي، في حين غير الممارسين نجد ان لديهم رضا متوسط ويرجع ذلك إلى ما يمر به الأساتذة من ظروف صعبة كانت اجتماعية او مهنية نكصت حياته مما انعكس على رضاه عنه، ويفسر الطالب ذلك إلى الدور الذي تلعبه ممارسة هذه الأنشطة في تحسين رضاهم عن الحياة من خلال تقدير ذواتهم والمشاركة في المجموعة والتي تعمل على تعزيز الطمأنينة والشعور بالسعادة مع أسرهم والمجتمع الذين يعيشون فيه، بالإضافة إلى تحسين علاقتهم مع زملاء العمل. وهذا ما يؤكد رمضان والذي يعتبر أن الرضا عن الحياة علم هام يدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة وان رضى الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل. ( رمضان، 2021، ص 28)، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة ( شاكر، قنناشة، 2020)، ودراسة ( بن زيدان وآخرون، 2019) التي تشير إلى

إسهامات أنشطة الترويح الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط. كما تتلائم نتائج هذه الدراسة مع دراسة (عبد الرافيق بن دراجي، عيسى موهوبي، 2023) حيث أكدت على دور النشاط الرياضي الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

وأيضاً اتفقت مع دراسة (جبور، حمادوش، 2021) التي أفرزت نتائجها الدور الايجابي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة حياة أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

ومن خلال عرض مناقشة نتائج الفرضية العامة يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير أن النشاط الترويحي الرياضي يسهم في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي الممارسين لهذه الأنشطة.

5.2. التوصيات :

- التحسيس بمدى أهمية النشاط الترويحي الرياضي للأساتذة من قبل الإطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات المهنية.
- فتح مرافق للنشاط الرياضي الترويحي في المؤسسات التربوية كون له أهمية كبيرة في تحسين الرضا عن الحياة .
- اقتراح برامج ترويحية لفئة الأساتذة وحثهم على الممارسة لما لها من أثر إيجابي
- تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث حول النشاط الترويحي الرياضي و اهميته في تحسين الرضا عن الحياة لمختلف المجالات.
- الاهتمام بالواقع الرياضي و الترويحي لفئة الأساتذة .
- توفير الوسائل الترويحية في المؤسسات التربوية إذ تعتبر وسيلة فعالة في تحسين الرضا عن الحياة و الترويح عن النفس .

الخلاصة العامة:

- للرضا عن الحياة اثر ايجابي ليس فقط على الجانب النفسي للأساتذة وإنما يتعدى ذلك إلى مستوى طموحاتهم المستقبلية حيث تظهر في سلوكياتهم ومدى ارتياحهم وتقبلهم لجميع مظاهر الحياة. وكذا مردودهم وعطائاتهم البيداغوجية والعلمية والذي ينعكس لا محالة بالفائدة على أبنائنا المتعلمين، وانخفاض مستوى الرضا عن الحياة يدل حتما على عدم التوافق النفسي و التأزم من ضغوط الحياة ومن هنا تكمن مدى أهمية بالنسبة لأستاذ التعليم الثانوي لما له من دور في اقباله على الحياة بسعادة وفرح وسرور وتفاؤل. ولا يتأتى ذلك إلا بإيجاد آليات من اجل تحسين رضاهم عن الحياة وذلك بممارسة النشاط الترويحي الرياضي، وهذا ما أكدته هذه الدراسة وما أفرزته نتائجها حيث جاءت كالتالي:
- يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بدرجة رضا عن الحياة مرتفعة أما غير الممارسين يتميزون بدرجة متوسطة من الرضا عن الحياة.
  - توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.
  - تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التحسين من درجة الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي .

# المصادر و المراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. احمد بن قلاوز تواتي. (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لا لعاب القوى. رسالة دكتوراة.
2. احمد شعبان, ا. (2009). مشكلات التقاعد لدى المسنين و علاقتها بالرضا عن الحياة. جامعة
3. أحمد عبد الخالق(2008):الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية المجلد 18، العدد1، اربطة الأخصائيين النفسيين المصرية ( ارنم) القاهرة.
- 4.الأحمدي, ح. (2002). ضغوط العمل لدى الاطباء . الرياض: معهد الإدارة العامة .
- 5.إسماعيل, ح. ا. (2004). الموهوب الرياضي والإبداع الحركي .القاهرة: المركز العربي للنشر. ط1.
6. أمين أنور , ا. (1996). الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة .الكويت.
- 7.بسيوني, م. (1995). ضغوط العمل أثارها و علاقتها باداء المدير في قسم إدارة الأعمال . الاسكندرية : جامعة الاسكندرية.
- 8.بلال, م. (2005). السلوك التنظيمي بين النظرية و التطبيق . دار الحامد.
- 9.التنفيذي, ا. (2009). المادة 01 من المرسوم التنفيذي 09-393. 29/11/2009.
10. حروزي, ع. ا. (2008). المسؤولية المدنية للطبيب أخصائي الجراحة في القانون الجزائري والقانون المقارن .دار هومه.
11. حسين, ح. (2004). سلوك الأفراد و الجماعات في منظمات الأعمال . عمان: دار الحامد للنشر و التوزيع ط2.

12. الحمامي, ع. ع. (2013). الترويج بين النظرية و التطبيق .
13. الحميدي, س. ع. (2019). معنى الحياة و علاقته ببعض أبعاد التفكير الايجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت .الكويت: مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية و الاجتماعية.
14. الحنفي, ع. ا. (1994). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي .القاهرة: مطبعة مدبولي.ط4.
15. خطاب, ع. م. (1982) .
16. خولي, أ. (1990). أصول الترويج أوقات الفراغ .دار الفكر العربي.
17. الخولي, ك. د. (1990). أصول الترويج وأوقات الفراغ .ار الفكر العربي، ط1.
18. الدين, ع. ا. (1993). المدخل إلى علم النفس . عمان: دار الكتاب الأردني.ط3.
19. ديوبولد فان دالين. (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. مكتبة الانجلو المصرية.
20. راجح, ا. ع. (1979). أصول علم النفس .دار المعارف للطباعة والنشر.
21. رحمة, ا. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي .عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ط1.
22. رضوان جاد الله ، هريدي محمد (2001): العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب و تقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، العدد58.
23. الزعبي, ا. م. (2015). الرضا عن الحياة و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية .دمشق: جامعة دمشق ، مجلة جامعة البعث العدد1.
24. الزغلول, ع. ع. (2002). مبادئ علم النفس التربوي .الامارات: دار الكتاب العربية للطباعة والنشر.ط2.

25. الساعاتي, ح .(1980). التطبيق والعمران .بيروت: دار النهضة العربية.ط3.
26. سبيتان, ن. م .(2014). الدعم الاجتماعي و الوصمة و علاقتها بالصلابة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة .غزة: رسالة ماجستير ،الجامعة الاسلامية.
27. الشخائبة, أ. م .(2010). التكيف مع الضغوطات النفسية . عمان : دار الحامد للنشر و التوزيع ط1.
28. شريقي, ر. ر .(2013). فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري "دراسة تجريبية في المراكز الصحية في محافظة اللاذقية .رسالة دكتوراه ،جامعة دمشق.
29. شقورة, ي. ع .(2012). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية مقاطعات غزة .غزة : رسالة ماجستير في علم النفس – جامعة الأزهر.
30. الشناوي, م. م .(1995). ظريات الإرشاد والعلاج النفسي .القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
31. طشطوش, ر. ع .(2015). الرضا عن الحياة و الدعم الاجتماعي المدرك و العلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي ،الاردنية في العلوم التربوية .
32. العديلي, ن .(1995). السلوك الإنساني و التنظيمي . الرياض: معهد الإدارة العامة.
33. عسكر, س. أ .(1988). متغيرات ضغط العمل دراسة نظرية و تطبيقية بقطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة . الإمارة العربية المتحدة : مجلة الإدارة العامة .
34. عطيات محمد, خ .(1982). أوقات الفراغ والترفيه .القاهرة: دار المعارف، ط3.



35. علي الديب (1994):العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ج1، القاهرة.
36. العميان، م. م. س. (2013). السلوك التنظيمي من منظمات الأعمال . الأردن: دائل وائل للنشر و التوزيع.
37. عوض، ع. م. (1981). علم النفس العام . القاهرة: دار الجامعة للطباعة والنشر.
38. فرحات، ح. إ. (1998) .
39. الفقي، إ. (1998). إدارة الوقت . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
40. فوزي، ا. ا. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم. التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي. ط1.
41. فوقية ارضي (2008):صورة الجسم وعلاقتها بالاكنتاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى المعاقين جسديا، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 18، عدد 61، القاهرة.
42. القزويني، ح. م. (1978). التربية الترويحية . بغداد: دار العربية للطباعة.
43. كتلوي، ك. ح. (2015). السعادة و علاقتها بكل من التدين و الرضا عن الحياة و الحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين .دراسات العلوم التربوية.
44. كمال مرسي (1991): العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس دار القلم، الكويت.
45. لطفي بركات، ا. (1984). تربية المعوقين في الوطن العربي .الرياض: دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى.
46. لويس، ن. ا. (2000). علم النفس الرياضي .الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر. ط2.

47. مايكل أرجايل (1993): سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل يونس، عالم المعرفة الكويت.
48. مباركى, ب .(2008). مقدمة في علم النفس العمل و التنظيم . وهران : دار آل رضوان.
49. المجيد, ف. ق .(2006). السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية . عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع ط1.
50. مسلم, س .(2010). ظاهرة الاحترق الوظيفي لدى الموظفين الاداريين العاملين في وزارة التربية و التعليم في قطاع غزة . فلسطين : رسالة ماجستير غير منشورة.
51. مقدم, س .(2010). استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذت التعليم الثانوي . وهران : أطروحة دكتوراه غير مشورة.
52. المليجي, ح .(2000). علم النفس المعاصر .بيروت: دار النهضة للطباعة والنشر والتوزيع.
53. المنصورة :مجلة بحوث التربية النوعية.
54. النقيب, ع. ا .(2012). العوامل المسببة لضغوط العمل و علاقتها بالانتماء التنظيمي دراسة ميدانية لعينة من المؤسسات الصحية لمحافظة الإنبار .إنبار : مجلة جامعة الأنبار للعلوم الاقتصادية و الإدارية.
55. هشام, م .(s.d.). تعريف الطب اختصاصاته وأهم علماء الطب .
56. الهويدي, ز .(2002). مهارات التدريس الفعال . العين: دار الكتاب الجامعي.
57. هيجان, ع. ا .(1998). ضغوط العمل مصادرها و نتائجها و كيفية ادارتها . الرياض: معهد الإدارة العامة.

58. وزارة التربية , ا . (1991). قرار يحدد مهام الأساتذة في التعليم الأساسي .الجزائر:  
قرار رقم 153.

59. يحي عمر شعبان, ش .(s.d.). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة  
لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة . غزة :رسالة لنيل شهادة الماجستير .

المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

60. casablanca, R. (1968). sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et nestle. paris.
61. Domat. (1986). al nouveau Larousse médical libraire Larousse. paris.
62. Edouard, L. (1981). l'animation des groups de culture et loisirs. paris: Edition fisc 2eme éditions.
63. gardey, d. (2010).
64. John, a. e. (1995).
65. mahiri, s. m. (2013). sources of inconsistency . highly presistent profit .
66. Monica, S. (1982). sociologie et action sociale. Bruxelles.
67. Ossoukine, A. (2006). l'Abcdaire de la santé et de la déontologie médicale. oran: Université d'ORAN ;L.D.N.T .
68. sarnin, p. (2007). psychologie du travail et des oorganisations . bruxelles: de boeck.
69. Spielberge. (1994). Contraintes de travail.
70. Spielberger. (1994). Manque de soutien organisationnel.
71. Touraine, A. (1969). société post industrielle, editindonoél. paris.
72. touraine, l. (1969).
73. Vizina, N. (2007).

74. -Bryant F, Veroff J(1984):Dimensions of subjective mental health in American men and women,
75. Journal of health and Social Behavior, Vol 25, 116-135.
76. Campbel A(1981): The Sense of well-being in America, McGraw-Hill Book -
77. Church.M.C.(2004) :The conceptual and operational definition of quality of life: a systematic
78. review of the literature ,unpublished masters degree The Office OF Graduate Studies of Texas A
79. & M University.
80. Cramer, Ttorgersen, S, Kringlen,E .(2006):Personality disorders and quality of life, A
81. population study. Comprehensive Psychiatry.47
82. Diener E ,Lucas,R.E.,& Oishi,S .(2002) :Subjective well-being :The Science of happiness and
83. life satisfaction. In C.R. Snyder,and S.J. Lopez (Eds),
84. Diener ED, Rahtz Don R (2000): Advances in Quality of Life theory and research
85. Kluwer Academic Publication, Boston.
86. Diener ED,Suh EU,Oishi SH(1997):Recent Finding on Subjective Well-Being Indian
87. Journal of Clinical Psychology, v 24, 25-41.
88. Durkin,K.(1995):Developmental social psychology.Cambridge,Black well publishers
89. Easterlin R(2001): Life cycle welfare: Evidence and Conjecture, Journal of Socio-
90. Economic, Vol 30, 13-31.
91. Kumar & Dileep, P (2005) :Academic life satisfaction scale and its Effectiveness in prediction.
92. Calicut: Department of Education, University of Calicut, Academic Press.

93. Lemon B & al (1972): An Exploration of the Activity Theory of Aging, Journal of
94. Gerontology, v 27,511-523.
95. Palmor E, Kivett V (1977): Change in Life Satisfaction: A longitudinal study of
96. persons aged 46-70, journal of Gerontology, vol 32, 311-316.
97. Seligman , M.(2002). Authentic happiness : using the new positive Psychology to realize your
98. potential for lasting fulfillment , New York , Free Press.
99. Pavet W, Dienr E, (1993): review of satisfaction with life scale, psychological.
100. Shaffer J.B.P (1978): Humanistic Psychology, Printice – Hall, Inc, Englewood Cliffs,N.J.
101. Young Margaret, Miller B, Norton M,& Hill J(1995) :The effect of Parental supportive
102. behaviors on life satisfaction of adolescent Off spring, Journal of Marriage and the Family,
103. V57, 813- 822..

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية



تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

### استمارة ترشيح الاستبيان

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على استبيان الضغوطات المهنية المستخدم لهذه الدراسة والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان: إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في تحسين الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي. و نظرا لخبرتكم الواسعة أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا و مناسبتها لموضوع البحث لإضافة إلى حذف ما ترونه غير مناسب

تحت اشراف:

بوعزيز محمد

الطالب الباحث :

بونوة عيسى

السنة الجامعية : 2024/2023

الجنس: ذكر أنثى  
 الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب  
 السن: أقل من 30 سنة 30 - 40 41 - 50 أكثر  
 من 50 سنة  
 الخبرة المهنية: أقل من 5 سنوات من 6 - 10 11 - 20 أكثر من  
 20 سنة  
 هل تمارس نشاط ترويحي رياضي (مشي، جري، رياضة معينة) (كرة قدم، يد) نعم / لا

استبيان الرضا عن الحياة									
التحكيم									
الأبعاد	الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	دائما	مقبول	مرفوض	يعدل	التعديل
الرضا الذاتي	1	حظي في الحياة أكثر من معظم الناس الذين اعرفهم							
	2	عندما استرجع حياتي الماضية اشعر بالرضا كثيرا							
	3	قد تكون حياتي السابقة أكثر سعادة مما هي عليه الان							
	4	اشعر بانى حسن المظهر مقارنة بالأخرين في مثل سني							
	5	عندما أفكر في حياتي الماضية أجد انني لم احقق ما اردته							
	6	حصلت على ما كنت اتوقعه في الحياة							
	7	اشعر بانى لي نفع وفائدة في الحياة							



							انا غير ارضي عن نفسي		
							حياتي تبدو لي روتينية		
							اشعر بان شخصيتي صارت ضعيفة		
							لدي هدف ومعنى لحياتي		
							افتخر بإنجازاتي في الحياة لحد الان		
							تبدو لي الحياة احيانا بلا امل		
							انا ارضي عن مستوى معيشتي على العموم		
							لا يوجد عندي تعارض بين اموري الدينية و الدنيوية		
							اهدائي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها		
							لا افكر في الماضي او المستقبل بل اعيش بشكل كامل الحاضر		
							ارى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات اتعلم منها		
							اشعر ان علاقتي الاجتماعية ضعيفة	01	الرضا الاجتماعي
							عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي	02	
							لا يتم احد ممن هم حولي ب اري.	03	
							اشعر بالرضا لان الاخرين يفهمون مشاعري	04	

						ناد ار ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي	05	الرضا الهني
						علاقتي الاجتماعية سطحية	06	
						افتقد الصداقة الحقيقية	07	
						احد صعوبة في الاندماج مع الآخرين	08	
						لا يوجد من اتوجه اليه عندما اريد	09	
						اتقبل النقد الذي يوجه الي بصدر رحب	10	
						اتقبل نجاح زملائي بدون حسد	11	
						اميل الى مساعدة الآخرين والوقوف بجانبهم	12	
						اشعر ان الآخرين يقدروني حق قدرتي	13	
						لا استطيع حل المشكلات التي تواجهني	14	
						اشعر بالفخر لاني انتمي لهذا الاجتمع	15	
						اعتقد ان علاقتي جيدة بمن هم حولي	16	
						افكاري وا ارئي موضع تقدير الآخرين	17	
						اهتم بالآخرين سواء كانوا من العائلة او الاصدقاء	18	
						يتناسب العمل الذي اقوم به مع ميولي واهتماماتي	01	

						يوجد تفاهم بيني وبين زملائي في العمل	02	
						اشعر بالحيوية والتركيز اثناء فترة العمل	03	
						أجد نفسي في العمل الذي اقوم به	04	
						اسعى الى التميز كي تتحقق طموحاتي وامالي	05	
						يتناسب العمل الذي اقوم به مع ميولي واهتماماتي	06	
						اشعر بجومن التفاهم داخل اسرتي	01	
						احب اسرتي بدرجة كبيرة	02	
						اتمتع بعلاقات طيبة مع افراد عائلي	03	
						اشعر بالسعادة في حياتي العائلية	04	
						اشعر بال اراحة داخل بيتي	05	
						اعاني كتي ار من وجود خلافات اسرية	06	
						اشعر بمكاني في الاسرة	07	
						يصعب عليا البقاء في البيت في حالة ارتياح	08	
						لدي قدرة التفاعل الايجابي مع افراد عائلي	09	
						يتوفر الحب و الامان داخل اسرتي	10	

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,594	18

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,372
		N of Items	9 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,302
		N of Items	9 <sup>b</sup>
	Total N of Items		18
Correlation Between Forms			,599
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,749
	Unequal Length		,749
Guttman Split-Half Coefficient			,731

a. The items are: 9س, 8س, 7س, 6س, 5س, 4س, 3س, 2س, 1س.

b. The items are: 18س, 17س, 16س, 15س, 14س, 13س, 12س, 11س, 10س.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,655	18

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,392
		N of Items	9 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,602
		N of Items	9 <sup>b</sup>
	Total N of Items		18
Correlation Between Forms			,472
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,641
	Unequal Length		,641

Guttman Split-Half Coefficient	,641
--------------------------------	------

a. The items are: 19س, 20س, 21س, 22س, 23س, 24س, 25س, 26س, 27س.

b. The items are: 28س, 29س, 30س, 31س, 32س, 33س, 34س, 35س, 36س.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,598	6

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,461
		N of Items	3 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,687
		N of Items	3 <sup>b</sup>
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,208
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,345
	Unequal Length		,345
Guttman Split-Half Coefficient			,341

a. The items are: 37س, 38س, 39س.

b. The items are: 40س, 41س, 42س.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,862	10

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,880
		N of Items	5 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,575
		N of Items	5 <sup>b</sup>
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,795
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,886

Unequal Length	,886
Guttman Split-Half Coefficient	,880

a. The items are: 47س, 46س, 45س, 44س, 43س.

b. The items are: 52س, 51س, 50س, 49س, 48س.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,825	52

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,676
		N of Items	26 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,851
		N of Items	26 <sup>b</sup>
	Total N of Items		52
Correlation Between Forms			,329
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,496
	Unequal Length		,496
Guttman Split-Half Coefficient			,491

a. The items are: 1س, 2س, 3س, 4س, 5س, 6س, 7س, 8س, 9س, 10س, 11س, 12س, 13س, 14س, 15س, 16س, 17س, 18س, 19س, 20س, 21س, 22س, 23س, 24س, 25س, 26س.

b. The items are: 27س, 28س, 29س, 30س, 31س, 32س, 33س, 34س, 35س, 36س, 37س, 38س, 39س, 40س, 41س, 42س, 43س, 44س, 45س, 46س, 47س, 48س, 49س, 50س, 51س, 52س.

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الرضا الذاتي	,141	120	,000	,956	120	,001
الرضا الاجتماعي	,127	120	,000	,968	120	,006
الرضا المهني	,120	120	,000	,955	120	,001
الرضا الأسري	,096	120	,009	,938	120	,000
مقياس الرضا عن الحياة	,049	120	,200*	,988	120	,343

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

#### Ranks

	العينة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
الرضا الاجتماعي	غير ممارسون	60	44,31	2658,50
	ممارسون	60	76,69	4601,50
	Total	120		
الرضا المهني	غير ممارسون	60	43,02	2581,00
	ممارسون	60	77,98	4679,00
	Total	120		
الرضا الأسري	غير ممارسون	60	50,25	3015,00
	ممارسون	60	70,75	4245,00
	Total	120		

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	الرضا الاجتماعي	الرضا المهني	الرضا الأسري
Mann-Whitney U	828,500	751,000	1185,000
Wilcoxon W	2658,500	2581,000	3015,000
Z	-5,130	-5,549	-3,252
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001

a. Grouping Variable: العينة

#### Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس الرضا عن الحياة	غير ممارسون	60	118,7167	8,58870	1,10880
	ممارسون	60	128,1667	7,71124	,99552

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
مقياس الرضا عن الحياة	Equal variances assumed	,753	,387	-6,342	118	,000
	Equal variances not assumed			-6,342	116,65 6	,000





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

### شهادة التحكيم

بشيد السادة الأساتذة و الدكتوراة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالب: يونورة عيسى تخصص نشاط بدني رياضي تروحي قد حكم أداة بحثه "مقياس الصحة النفسية" والتي للدرج ضمن منظمات نيل شهادة الماستر بعنوان:

"إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الثانوي"

### قائمة الأساتذة والخبراء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	بريدة بوسلم	أستاذ	مستغانم	
02	بن زهران حسينة	أستاذ	مستغانم	
03	حرياتي نورا نعم	أستاذ	مستغانم	
04	مقراني هيام	"	"	
05	جفدم بن دهيبة	"	"	
06				
07				
08				
09				