



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

تخص النشاط البدني الرياضي الترويحي

إسهامات أنشطة الترويح الرياضي في تحسين مستوى

الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط

دراسة وصفية على عينة أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين لأنشطة
الترويح الرياضي بولاية معسكر

إشراف

ا.د بن زيدان حسين

إعداد

شاكر سماعيل

قنانشة يوسف

السنة الجامعية: 2020/2019

الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الى من حملتني وتحملتني طيلة تسعة أشهر وتحملتني وحملتني بعدها وسهرت وتعذبت لأجلي ولم تتم لأنام انا وحرمت نفسها لأتتعم أنا, أمي الحبيبة الغالية التي قدمت لي دعما وحباً وحناناً و اهتماماً لو اهديها جبلاً من الذهب لما استوفيت حقها علي, أطال الله في عمرك أمي.

الى من احترق رأسه شيباً لأعيش انا في رفاهية ونعمة, اهدي عملي هذا إلى من علمني ان الرياضة نمط عيش و ليست هواية, أبي الغالي وقوتي , أطال الله في عمرك.

الى إخوتي محمد وعبد العزيز وخالي عبد الله حفظهم الله و رعاهم.
واهدي عملي إلى كل أصدقائي و زملائي

شاكر

الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الى والدتي التي حملتني وهنا على وهن

إلى أبي العزيز أطال الله في عمره

إلى إخوتي وجميع أفراد العائلة

إلى كل إخوتي الذين لم تلدهم أمي إلى اعز الأصدقاء الذين قدموا لنا يد المساعدة إلى
الذين في قلبهم رغبة في العلم و المعرفة

قناشة

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات, الحمد لله الذي هدانا لهذا و ما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله فباسمه تبدأ و تختم الأعمال..... لك الشكر و الثناء الحسن يا الله.

أتقدم بالشكر والعرفان الجميل للأستاذ الفاضل أ.د/ بن زيدان حسين جزاه الله خير الجزاء على إسهاماته في انجاز هذا العمل المتواضع, وتوجيهاته الصائبة.

دون ان ننسى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس الذين انارو لي درب العلم في مشواري العلمي وعلى توجيهاتهم القيمة و زملائي في الجامعة.

كما اشكر أساتذة العليم المتوسط بولاية معسكر, الذين أجريت عليهم الدراسة وفي الأخير اشكر الأساتذة المحترمين المشرفين على مناقشة هذه الدراسة.

الطالبان

الصفحة	المحتويات
ا	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الاشكال البيانية
	ملخص البحث باللغة العربية والفرنسية والانجليزية
	التعريف بالبحث
1	1-مقدمة البحث
3	2-مشكلة البحث
5	3-اهداف البحث
5	4-فرضيات البحث
6	5-اهمية البحث
6	6-مصطلحات البحث
7	7-الدراسات السابقة
	الباب الأول: الدراسة النظرية
	الفصل الاول: الترويج والترويج الرياضي
13	تمهيد
13	1-1 مفهوم الترويج
14	1-2 مفهوم النشاط الرياضي الترويجي
15	1-3 اهداف الترويج الرياضي
17	1-4 الخصائص العامة للترويج
18	1-5 الخصائص الخاصة للترويج
18	1-6 انواع الترويج

20	1-7 أهمية الترويج
23	1-8 نظريات الترويج
26	الخلاصة
	الفصل الثاني: الرضا عن الحياة وأستاذ التعليم المتوسط
28	اولا: الرضا عن الحياة
28	تمهيد
28	1-2 تعريف الرضا عن الحياة
29	2-2 عوامل الرضا عن الحياة
30	2-3 ابعاد الرضا عن الحياة
30	2-4 نظريات الرضا عن الحياة
34	2-5 الرضا و علاقته ببعض النواحي النفسية
35	ثانيا: الاستاذ
35	1-2 تعريف الاستاذ اصطلاحا
36	2-2 مشكلات الاستاذ
36	2-3 دور الاستاذ
37	2-4 تعريف التعليم المتوسط
37	2-5 تعريف أستاذ التعليم المتوسط
38	2-6 مبادئ التعليم المتوسط
38	2-7 أهمية التعليم المتوسط
39	2-8 اهداف التعليم المتوسط
40	الخلاصة
	الباب الثاني: الدراسة الميدانية
	الفصل الاول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

43	تمهيد
43	1-1. منهج البحث
43	1-2. مجتمع البحث
43	1-3. عينة البحث
44	1-4. مجالات البحث
44	1-5. ادوات البحث
48	1-6. صعوبات البحث
	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات
50	2-1. عرض و تحليل النتائج
78	2-2. الاستنتاجات
80	2-3. مناقشة الفرضيات
83	2-4. التوصيات
84	2-5. الخلاصة العامة
85	المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
43	مواصفات العينة	1
45	ابعاد و عدد عبارات مقياس الرضا عن الحياة	2
46	مفتاح تصحيح ابعاد الرضا عن الحياة	3
46	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس الرضا عن الحياة	4
50	يوضح قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي	5
52	قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي	6
54	نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي	7
56	قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)	8
59	نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و الغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)	9
62	قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (خارج المدينة /مدينة)	10
65	نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و الغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (خارج المدينة /المدينة)	11
69	قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس	12
74	نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و الغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس	13

قائمة الأبحاث البيانية

الصفحة	عنوان الشكل البياني	الرقم
51	نسب التقييم العالي لأبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي	1
53	يبين نسب التقييم العالي لأبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي	2
55	نسب المقارنة في التقييم العالي لأبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي	3
58	نسب التقييم العالي لأبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)	4
62	نتائج المقارنة في قياس المتوسطات الحسابية لأبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)	5
65	نسب قياس قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (خارج المدينة / المدينة)	6
68	نتائج المقارنة في قياس متوسطات ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (خارج المدينة / المدينة)	7
73	نسب قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس	8
77	نتائج المقارنة في قياس متوسطات ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس	9

ملخص الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على إسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط على مستوى ولاية معسكر , ومعرفة الفروق بين الممارس وغير الممارس لأنشطة الترويح الرياضي وفقا لبعض المتغيرات (الجنس، مكان العمل، سنوات التدريس). ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 130 أستاذ موزعين كالتالي: 63 أستاذ ممارس لأنشطة الترويح الرياضي و 67 غير ممارس لأنشطة الترويح الرياضي منهم ذكور وإناث, وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، ولجمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة ل د.امين عبد المقصود وقد كانت نتائج الدراسة كالتالي:

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

- مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفع لدى عينة البحث الغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 في قياس أبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) لصالح عينة الذكور والاناث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (خارج المدينة /المدرينة) لصالح عينة العاملة بخارج المدينة والعاملة بالمدينة ايضا والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في ق ياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير السنوات (لأقل من 5سنوات/من 5 الى 10 سنوات/أكثر من 10 سنوات) لصالح العينة العاملة لأقل من 5 سنوات في التدريس والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

Résumé : L'étude visait à identifier les contributions des activités sportives récréatives à la satisfaction de la vie parmi les enseignants du collège au niveau de wilaya de mascara, et à identifier les différences entre le praticien et le non-praticien pour les activités de loisirs sportifs en fonction de certaines variables (sexe, lieu de travail, années d'enseignement). Pour ce faire, l'étude a été menée sur un échantillon de 130 professeurs répartis comme suit: 63 professeurs praticiens pour les activités de loisirs sportifs et 67 non-praticiens des activités de loisirs sportifs, y compris les hommes et les femmes, la méthode d'enquête descriptive a été utilisée, et pour recueillir les données de l'étude a été utilisée la mesure de la satisfaction de la vie du Dr Amin Abdel Maksoud et les résultats de l'étude ont été les suivants:

- Le niveau de satisfaction de la vie était élevé dans l'échantillon de recherche pratiquée pour les activités de loisirs sportifs.
- Le niveau de satisfaction de la vie était élevé dans l'échantillon de la recherche non pratiquante pour les activités de loisirs sportifs.
- Il existe des différences statistiquement significatives à 0,05 dans la mesure des dimensions de satisfaction de la vie entre l'échantillon de la pratique de recherche et la non-pratique.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans la mesure des dimensions de satisfaction de la vie entre l'échantillon de recherche pratiquée et la non-pratique pour les activités de loisirs sportifs en fonction de la variable sexuelle (homme/femme) en faveur de l'échantillon masculin et féminin recherché pour l'activité sportive récréative.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans la mesure des dimensions de satisfaction de la vie entre l'échantillon de recherche pratiquée et non pratique pour les activités de loisirs sportifs en fonction du changement de lieu au profit de l'échantillon de travail à la campagne et de travail en ville ainsi que la pratique de l'activité sportive récréative.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans la mesure des dimensions de la satisfaction de la vie entre l'échantillon de la pratique de recherche et la non-pratique pour les activités de loisirs sportifs en fonction du changement d'années (moins de 5 ans/ 5 à 10 ans / plus de 10 ans) en faveur de l'échantillon de travail pendant

moins de 5 ans dans l'enseignement et la pratique de l'activité sportive récréative

Summary: The study aimed to identify the contributions of recreational sports activities to achieving life satisfaction among middle school teachers at the state of mascara city, and to identify the differences between practitioner and non-practitioner for sports recreation activities according to certain variables (sex, workplace, years of teaching). To achieve this, the study was conducted on a sample of 130 professors distributed as follows: 63 professor practitioners for sports recreation activities and 67 non-practitioners of sports recreation activities, including male and female, the descriptive survey method was used, and to collect the data of the study was used the measure of satisfaction of life of Dr. Amin Abdel Maksoud and the results of the study were as follows:

- The level of life satisfaction dimensions was high in the sample of research practiced for sports recreation activities.
- The level of life satisfaction dimensions was high in the sample of non-practicing research for sports recreation activities.
- There are statistically significant differences at 0.05 in the measurement of life satisfaction dimensions between the sample of research practice and non-practice.
- There are statistically significant differences in measuring the dimensions of satisfaction from life between the sample of research practiced and non-practice for sports recreation activities depending on the sex variable (male/female) in favor of the male and female sample sought for sports recreational activity.
- There are statistically significant differences in measuring the dimensions of satisfaction from life between the sample of research practiced and non-practice for sports recreation activities depending on the change of place (out province, in province) for the benefit of the working sample in the countryside and working in the city as well as the practice of sports recreational activity.
- There are statistically significant differences in measuring the dimensions of life satisfaction between the sample of research practice and non-practice for sports recreation activities depending on the change of years (less than 5 years/5 to 10 years/more than 10 years) in favor of the working sample for less than 5 years in teaching and practice of sports recreational activity.

التعريف بالبحث

1-مقدمة البحث

2-مشكلة البحث

3-اهداف البحث

4-فرضيات البحث

5-اهمية البحث

6-مصطلحات البحث

7-الدراسات السابقة

1-المقدمة:

لقد اصبحت الانشطة الترويحية الرياضية جزء من المقومات الانسانية في الحياة اليومية لدى جميع افراد المجتمع المعاصر و ذلك عائد الى ارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والاجتماعية والمهنية...الخ.

حيث نجد ان الترويح الرياضي في المجتمعات القديمة لم يحض بالاهتمام من قبل القطاعات الحكومية او الشعوب بشكل عام كما هو حاصل في الوقت الحاضر, فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمثوقين رياضيا بل اصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة.

والترويح الرياضي كأحد انواع الانشطة الترويحية اصبح جزءا من النظام الترويحي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية والمهنية والتي تؤدي الى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة انتاجية الافراد وذلك من خلال مبادا اتاحة الفرصة للجميع لممارسة الانشطة الترويحية الرياضية كل حسب ميوله وقدراته. (وزعة، 2015، ص1)

يعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها علم النفس وعلم الاجتماع على حد سوى اذ ان الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة و الاقبال عيها والرغبة الحقيقية في ان يعيشها و يتضمن هذا المتغير عدة صفات اهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن الذات ,فمن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة والطمأنينة والاستقرار والتقدير الاجتماعي لان من يشعر بهذه الاشياء ويعمل على تحقيقها واشباع رغباته منها يكون راضيا عن حياته بصورة ايجابية, اذ يعرف "ارجايل" الرضا عن الحياة بانه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل, ويمثل هذا البعد خلفية عامة للعديد من المقاييس النوعية للرضا كالرضا عن العمل ,الرضا عن الذات , الرضا عن الحياة الاجتماعية . (ارجايل، 1993،ص15)

فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وعلى عمله وعلى علاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي اغفاله او تجاهله اذا يراد للفرد ان يعيش حياة مستقرة، فالرضا عن الحياة هي اقصى ما يطمح اليه الفرد العاقل و ذلك بهدف تجنب الاحباطات وضغوط الحياة الاجتماعية والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها. (عيسى، 2006، ص14)

تعد فئة المدرسين فئة مميزة في المجتمع والذين لهم الدور والفضل الكبير في اعداد تلاميذ و اجيال المستقبل ولا شك ان تعرض هذه الفئة للضغوط النفسية والاجتماعية والمهنية يؤثر على صحتهم و ادائهم حيث اكدت الدراسات ان العديد من المؤسسات تعاني من تزايد معدلات ضغوط العمل اذ شملت مهن عديدة من بينها التدريس اذ تصنف المدارس من بين البيئات الضاغطة وبذلك يواجه المدرس الكثير من الظروف والصعوبات التي تجعله غير راضي على مهنته مما يؤثر عليه سلبا من الناحية النفسية والاجتماعية , و لهذا فالأنشطة الترويحية الرياضية من ارقى وانبل الوسائل التي تعطي للأستاذ السعادة في الحياة وهذا من خلال الامتيازات التي تقدمها سواء من الناحية الذاتية او من الناحية الاجتماعية والمهنية كما تساعده على الصبر وتنمية الامل للتصدي لكافة الصعوبات والضغوطات سواء في حياته العادية او في العمل. (سعدى، 2004، ص55)

كان اهتمامنا بدراسة موضوع اسهامات الانشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى اساتذة التعليم المتوسط و ذلك لما تواجهه هذه الفئة من صعوبات وتحديات في اداء مهامها من خلال تعليم ابنائنا ومحاولة الرفع في المستوى التعليمي .

ومنه تم تقسيم البحث الى بابين الاول يخص الجانب النظري ويشمل فصلين : الفصل الاول خاص بالترويح والترويح الرياضي والفصل الثاني خاص بالرضا عن الحياة واستاذ التعليم المتوسط, اما الباب الثاني يخص الجانب التطبيقي ويشمل فصلين : الفصل الاول يشمل منهجية البحث والاجراءات الميدانية, والفصل الثاني يشمل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

2-مشكلة البحث:

تعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من الضروريات في حياة الانسان حيث اكدت الدراسات على المردود الايجابي للأنشطة الترويحية الرياضية على اجهزة الجسم كما لها اثر ايجابي على الجوانب الاجتماعية و النفسية والمهنية للفرد حيث يعتبر الاستاذ ركيزة اساسية في المجتمع والذي توكل له الدولة مهمة نبيلة وعظيمة في تربية واعداد وصناعة اجيال المستقبل و لهاذا فان تعرضه للقلق والتوتر وضغط العمل ومسؤولياته ومشاكل الحياة اليومية يؤدي الى شعوره بعدم الرضا عن حياته وهذا يؤثر على توافقه المهني وعلى علاقاته الاجتماعية مع افراد الاسرة والمجتمع كما يؤثر سلبا على حالته النفسية

فالنشاط الرياضي الترويحي ليس هام فقط للجسم بل للعقل والمزاج ايضا فهو يزيد النبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج كما يشعره بالسعادة والطمأنينة وتحقيق الذات ويعطيه الارتياح النفسي والتوازن الانفعالي في شخصيته ويؤثر ايجابيا على دوره في الحياة الاجتماعية و المهنية خصوصا

واهتمت العديد من الدراسات السابقة بالمدرس من بينها دراسة الدكتور بوعزيز محمد (2018) تحت عنوان اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط, دراسة طالبي عبد القادر (2016) تحت عنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي، اما بالنسبة لمتغير الرضا عن الحياة اهتمت به العديد من الدراسات من بينها دراسة اناس محمد غانم (2009) تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن, دراسة سماح يحيى خليل أبو حمادة (2015) حول فاعلية تطبيق برنامج إرشادي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى كبار السن، ودراسة صحيح وبوتليليس (2018) تحت عنوان اسهامات الأنشطة الرياضية

الترويحية في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن. وهذه الدراسات بينت أهمية البرامج الإرشادية والبرامج الترويحية في احسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الكبار. ومن خلال الواقع الحقيقي الذي يعيشه المدرس في المؤسسات التعليمية اثناء ادائه لمهنة التدريس حيث يعاني من ضغوط العمل و التوتر الناجم عنها, زيادة الى كثرة عدد التلاميذ في القسم الواحد مما يزيد من صعوبة مهنته و مسؤولياته.

وعلى ضوء حديثنا هذا فان دراستنا تهدف الى معرفة مدى مساهمة الانشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى اساتذة التعليم المتوسط الممارسين من خلال مقارنة بالأساتذة الغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وعليه نطرح السؤال التالي:
-هل تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟

-الاسئلة الفرعية:

-ما مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي ؟

-ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) ؟

-ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير مكان العمل (خارج المدينة / المدينة) ؟

-هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (خارج المدينة/ المدينة) ؟

-ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس ؟

3-اهداف البحث:

- تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي

- معرفة الفروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي

- تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)

- معرفة الفروق في مستوى الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)

- تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير مكان العمل خارج المدينة / المدينة

- معرفة الفروق في مستوى الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان خارج المدينة / المدينة

- تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس

- معرفة الفروق في مستوى الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لانشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس

4-الفرضية العامة:

- تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى اساتذة
التعليم المتوسط

الفرضيات الجزئية:

- مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي
مرتفع لدى العينة الممارسة و متوسط لدى العينة الغير ممارسة

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير
ممارسة أنشطة الترويح الرياضي

-مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة للأنشطة الترويحية
الرياضية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث) مرتفع لدى العينة الممارسة ومتوسط لدى العينة
غير الممارسة

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير
الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)

-مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة البحث الممارسة ومتوسط لدى العينة غير
الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان خارج المدينة / المدينة

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير
الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان خارج المدينة / المدينة

-مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة البحث الممارسة ومتوسط لدى العينة غير
الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير
الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس

5-اهمية البحث:

تتمثل اهمية البحث في القاء الضوء والاهتمام بالأساتذة وحثهم على اهمية استغلال وقت الفراغ وتحفيزهم لممارسة الانشطة الترويحية الرياضية لما لها من فوائد نفسية واجتماعية ومهنية تساهم في تحقيق الرضا عن الحياة

6-مصطلحات البحث:

6-1 النشاط الترويحي: يشير عبد العزيز (2013) نقلا عن كراوس "kraws" على انه تلك الاوجه من النشاط او الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ, والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد, وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه العديد من القيم الشخصية والاجتماعية. (عبد العزيز، 2013، ص12-13)،

6-2 النشاط الرياضي الترويحي: الترويح الرياضي مبني على الممارسة الرياضية والنشاط البدني مع تقليل الاهتمام بالمنافسة والصراع و تجاوز قيم النصر والهزيمة وصولا الى متعة بذل جهد بدني (كمال وامين، 1990، ص135)

6-3 التعريف الاجرائي: هو عبارة عن أنشطة بدنية رياضية تمارس في اوقات الفراغ تساعد الافراد للحصول على خبرات ايجابية وتجديد الروح واستعادة الطاقة, هدفها الترويح عن النفس بعيدة عن التنافس

6-4 الرضا عن الحياة: تعرف علوان (2008) الرضا عن الحياة بانه امتلاك الافراد لمجموعة من الصفات كالتفاؤل, والحماس وتقبل الذات واحترامها, والقبول بالواقع, والاستقلال المعرفي الذي يصل بالإفراد الى حالة من الشعور بالسعادة و الطمأنينة. (رامي، عبد الله، 2015، ص450)

6-5 التعريف الاجرائي: هي الطريقة التي يظهر بها الناس احساسهم ومشاعرهم بشأن توجهاتهم و خياراتهم للمستقبل

6-6 استاذ التعليم المتوسط: هو الشخص المكلف بالتدريس في مرحلة التعليم المتوسط يتمتع بالكفاءة و الاعداد و التأهيل ,يقوم بتدريس مادة واحدة حسب تخصصه و تكوينه.

7-الدراسات السابقة

7-1 دراسة سلطان عبد الصمد إسماعيل (2005) بعنوان "تصميم برامج الترويح لكبار السن" هدفت الدراسة الى تصميم برامج الترويح لكبار السن, اعتمد البحث على المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي, وباستعمال عينة بلغت 251 فردا تم اختيارها بالطريقة العشوائية معتمدا على تصميم استشارة استبيان للتعرف على محددات برنامج ترويحي للمسّن, اهم نتيجة توصل اليها الباحث هو ان من خلال الممارسة لبرامج الترويح يمكن للمسّن التخلص من توتر الحياة اليومية, للتخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية و استثمار وقت الفراغ و الوقاية من البدانة.

7-2 دراسة ايمان رفعت السعيد (2002) بعنوان تأثير برنامج مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة,

تهدف هذه الدراسة الى تصميم و تنفيذ برنامج ترويحي مائي للتأثير الايجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة, حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة, اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 سيدة تم اختيارها بالطريقة العمدية .

حيث استخدمت الباحثة في جمع البيانات لدراستها: مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي محمد الدسوقي.2-البرنامج الترويحي المائي
كما استخدمت الباحثة معامل الارتباط "سبيرمان", اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الإحصاء اللابرمتري, استخدمت النسبة المئوية للتغير.

خلصت نتائج البحث الى وجود فروق دالة احصائيا في مقياس السعادة, القدير الاجتماعي, القناعة والطمأنينة. مما يؤكد ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على عينة البحث.

7-3 دراسة اناس محمد غانم (2009) تحت عنوان "المشاركة في الانشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن.

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الانشطة الرياضية الترويحية والرضا عن الحياة (50_60 سنة), وعلى العلاقة بين عدم المشاركة في الانشطة الترويحية

الرياضية والرضا عن الحياة (50_60 سنة), وكذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة وعدم المشاركة في الانشطة الترويحية الرياضية والرضا عن الحياة (50_60 سنة), حيث استخدمت المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي وعلى عينة قوامها 438 مسن ومسنه 261 ممارسين للأنشطة الترويحية و177 غير ممارسين للنشطة الترويحية بمحافظة القاهرة و الجيزة, و باستعمال الادوات البحثية التالية: المقابلات الشخصية, استمارة جمع البيانات, مقياس التوافق النفسي لمحمد عبد المقصود, مقياس الرضا عن الحياة لنيجارتن.

حيث اسفرت الدراسة الى النتائج التالية: يتمتع المشاركون في الانشطة الترويحية لكبار السن بالقاهرة و الجيزة بالرضا عن الحياة, يتصف الغير المشاركون في الانشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي والرضا عن الحياة. وجود علاقة ارتباطية طردية بين المشاركة في الانشطة الترويحية الرياضية وبين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لكبار السن.

7-4 دراسة صحيح, بوتليليس (2018) تحت عنوان اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن 50_60 سنة

هدفت الدراسة الى التعرف على اسهامات ممارسة انشطة الترويح الرياضي لتحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن ومعرفة الفروق بين الممارس وغير الممارس, وذلك اجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 140 من فئة كبار السن 70 ممارس لانشطة الترويح و 70 غير ممارس من فئة كبار السن وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي, ولجمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة للكبار للدكتور امين عبد المقصود وقد اسفرت نتائج الدراسة عن التالي:

درجة الرضا عن الحياة لدى الممارسين لانشطة الترويح الرياضي كانت ايجابية بدرجة كبيرة توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 في جميع الابعاد لمتغير الرضا عن الحياة (كبار السن الممارسين وغير الممارسين لانشطة الترويح الرياضي)

5-7 دراسة طالبى عبد القادر (2016) تحت عنوان دور النشاط الرياضى الترويحي فى التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوى

هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط الترويحي الرياضى فى التخفيف من الضغوط النفسية عند اساتذة التعليم الثانوى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية, حيث فرض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الضغوط عند الممارسن وغير الممارسين للنشاط الترويحي, مستعينا بعينة قدرها 80 أستاذ وهي عينة عشوائية, معتمدا على المنهج الوصفى التحليلي, وتوصل الى النتائج التالية

الاساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بضغط نفسية منخفضة مقارنة بالأساتذة غير الممارسين الذين يتميزون بضغط مرتفع
توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى الترويحي, عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الممارسين

التعليق على الدراسات:

اهتمت اغلب الدراسات الى اسهام النشاط الترويحي الرياضى فى تحقيق التوافق النفسى والرضا عن الحياة لدى كبار السن, فى حين كانت الدراسات الخاصة بالأساتذة قليلة واعتمد اغلبية الباحثين فى دراستهم على المنهج الوصفى والتجريبي بنسبة اقل, وتوصلت اغلبها الى ان ممارسة النشاط الترويحي الرياضى يحقق التوافق النفسى والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

جديد الدراسة الحالية:

على ضوء نتائج هذه الدراسات ارتأى الطالبان ان يحدوا فى هذا المسعى بإجراء هذا النوع من البحوث (إسهامات أنشطة التروييح الرياضى فى تحقيق الرضا عن الحياة لدى اساتذة التعليم المتوسط) على البيئة الجزائرية والاهتمام بالأساتذة بسبب قلة الدراسات عن هذه الفئة نظرا لأهميتها ومهامها النبيلة فى المجتمع وذلك بغرض معرفة اسهامات أنشطة التروييح الرياضى فى تحقيق الرضا عن الحياة لدى اساتذة التعليم المتوسط.

المباحث الأولى

المباحث النظرية

الفصل الأول: الترويح والترويح الرياضي

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة و استاذ التعليم المتوسط

الفصل الأول

الترويح و الترويح الرياضي

تميهد

1_1. مفهوم الترويح

2_1. مفهوم النشاط الرياضي التروحي

3_1. اهداف الترويح الرياضي:

4_1. الخصائص العامة للترويح

5_1. الخصائص الخاصة للترويح

6_1. انواع الترويح

7_1. اهمية الترويح

8_1. نظريات الترويح

الخلاصة

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 يطغى عليها الطابع الترويحي من المتعة، واكتساب الصحة الجسمية والنفسية، واكتساب عناصر اللياقة البدنية والتي تحقق في الأخير التوازن للفرد مما ينعكس ايجابيا على تصرفاته وسلوكاته داخل المجتمع، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الترويح والنشاط الرياضي الترويحي، والذي يعتبر هذا الأخير كشكل من أشكال الممارسة الرياضية.

1-1. مفهوم الترويح :

في عصرنا الحالي تتردد كلمة ترويح في كل مكان وعلى كل لسان، فهناك العديد من التعارف التي تحاول تفسير معنى ومفهوم الترويح تفسيريا علميا دقيقا، وفيما يلي عرض بعض التعارف ليسهل علينا فهم المعنى الواضح للترويح.

إن كلمة ترويح بالإنجليزية تعني التجديد والخلق، والابتكار وهناك نظريتان وتفسيرات لكلمة الترويح و مفهومها تفوق اصطلاح "اللعب". علما بأن هناك من يفسر اللعب والترويح تفسيراً واحداً.

ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني *recreation* " إن مصطلح الترويح مشتق من أصل لاتيني الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه عام، إلا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له.

يفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسة

نشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا ويتم أثناء وقت الفراغ (تهاني، 2001، ص104)

يعرفه "قاموس وستر" بأنه انتعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو وتسلية.

(درويش كمال، 1990، ص117)

ونقلا عن الحماحي وعائدة عبد العزيز (1998) يشير دي جازيا (De geazzia) بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل إعادة حيويته. بينما يوضح ناش (Nash) إن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار (الحماحي، 1998، ص29)

ويرى درويش والحماحي (1997) نقلا عن بتلر "Petller" أن الترويح هو نوع من أنواع النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد لممارستها بدافعية ذاتية والتي تكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية، خلقية، معرفية واجتماعية. (درويش ، الحماحي، 1997، ص21)

أما بول فولكي (P-FOULQquie) يقول إن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب (p.foulquiesociale, 1978.p203)

مما سبق ذكره نستنتج أن للترويح علاقة بوقت الفراغ ويمكن إعطاء تعريف موجز له "الترويح هو مجموعة النشاطات التي تتم في وقت الفراغ بدوافع داخلية للفرد.

1-2. مفهوم النشاط الترويحي 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 للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلالها لوقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سلميا نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (رحمة، 1998، ص9)

كما عرفه " تشارلز بيوتشر " Bucher T " بأنه " نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.

يذكر الحماحي وعابدة عبد العزيز(1991) أن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ويعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشتمل على الألعاب والرياضات .

ويعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح ، لما يتميز به من اهمية كبرى للمتعة الشاملة للفرد، بالإضافة الى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلالها لوقت الفراغ او كان بغرض التدريب للوصول الى المستويات العالية، يعتبر طريقا سلميا نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصب.

ويعرف الطالبان النشاط الترويحي الرياضي: هو ممارسة الفرد للنشاطات أو الألعاب في أوقات فراغه ، وذلك للترويح عن النفس بهدف نسيان الانشغالات والضغوطات اليومية.

1-3. أهداف الترويح الرياضي:

يشير الحماحي وعبد العزيز(1998) الى مجموعة من اهداف الترويح الرياضي نذكرها كالتالي:

3-1- الأهداف الصحية:الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام تتمثل:

- تطور الحالة الصحية للفرد.

- تنمية العادات الصحية المرغوبة.

- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- 3-2- الأهداف الاجتماعية: تتضمن ما يلي:
 - التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية .
 - تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي .
 - تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي.
- 3-3- الأهداف التربوية: تتضمن أهم الأهداف التالية:
 - تنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات.
 - استثمار أوقات الفراغ والارتقاء بسلوك الفرد .
 - تنمية قوة الإرادة والإحساس بحب الطبيعة وحيات الخلاء.
- 3-4- الأهداف النفسية : تحتوي على أهم الأهداف التالية:
 - تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته .
 - إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
 - الحد من التوتر النفسي والعصبي .
 - تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- 3-5- الأهداف البدنية : تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام :
 - تنمية اللياقة البدنية وتجديد نشاط وحيوية الجسم .
 - المحافظة على الحالة البدنية الجيدة والاحتفاظ بالقوام الرشيق.
 - الوقاية من بعض انحرافات القوام.
 - الاسترخاء العضلي والعصبي.
 - مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .
- 3-6- الأهداف الثقافية: وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية .
 - تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة.
 - إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة .
 - فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .
- 3-7- الأهداف الاقتصادية:
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد والإنتاج القومي للدولة .
 - التقليل من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للمجتمع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسي أو العصبي.
- (الحماحي، 1998، ص91-95)
- 1-4. الخصائص العامة للترويح:**
- هنالك العديد من الخصائص التي يمكن أن يتسم بها الفرد، ومن أهمها ما يلي:
- 4-1- الترويح نشاط:**
- لابد من تحديد نوعية وطبيعة هذا النشاط، وفي هذا المجال يمكن تحديد المعايير التالية للنشاط الترويحي:
- الترويح نشاط بناء:
- يهدف إلى بناء لشخصية الفرد، ويعيد عن النشاط الهدام الذي يسهم في إيذاء النفس أو الغير (لعب المسير، المراهنة. الخ.)
- الترويح نشاط اختياري:
- اختيار الفرد بإرادته دون إجبار خارجي نوع النشاط الذي يميل إليه، وتتناسب مع قدراته وإمكانياته.
- الترويح نشاط ممتع و سار:
- القصد منه منح الفرد المتعة السرور والسعادة كنواحي شعورية ذاتية ناتجة عن هذا النشاط الترويحي.

4-2- الترويح يحدث في أوقات الفراغ:

لكي يكون النشاط الممارس نشاطا ترويحيا ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ، وليس في وقت العمل

1-5. الخصائص الخاصة للترويح:

للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من النشاطات الأخرى، التي تحدد أهميتها فيما يلي:
-الهادفية: بمعنى أن الترويح يعد هادفا وبناءا، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس للأنشطة، وبالتالي التطوير وتنمية شخصية للفرد.

-الدافعية: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطاته يتم وفقا لرغبة الفرد وبدافع من ذاته للمشاركة في

نشاطاته، من ثم تكون المشاركة إرادية.

-الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه (خطاب، 1982، ص62-63)

1-6. أنواع الترويح:

لقد قسم أحد الباحثين الترويح إلى نشاط تروحي فعال، ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة و الغناء و الرسم.... الخ ، ونشاط تروحي غير فعال وهو نشاط غير عملي يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمتع.

وهناك الأنشطة الترويحية طبقا لأنوعها وأهدافها وهي:

6-1- الترويح الفني:

يطلق كذلك على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال الإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات، ويمكن تقسيم الهوايات إلى أنواع مثل هوايات جمع الطوابع العملات أشياء أثرية قديمة،هوايات التعلم كالتصوير، فن الديكور، علم النبات ، وهناك

هوايات الابتكار كفن الخزف، النحت، الزخرفة، الأشغال اليدوية، إضافة إلى الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة (eduard, 1981,p53)

6-2- الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات، وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن الشكليات والرسميات.

6-3- الترويح الخلوي:

يقصد به وقت الفراغ في الخلاء، وبين أحضان الطبيعة، ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يساهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة، والتمتع بجمال الطبيعة، اكتساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة وتنقسم الأنشطة الخلوية إلى: الرحلات، التجوال، الصيد والمعسكرات.

6-4- الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجهه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضيات ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

أ- الألعاب الترويحية الصغيرة: ألعاب الجري، ألعاب الكرات الصغيرة، ألعاب الرشاقة، وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

ب- الألعاب الترويحية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة، ويمكن تقسيمها لألعاب فردية وجماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة كالألعاب الشتوية أو الصيفية أو تمارس طوال العام.

ج-الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل: السباحة، كرة الماء التجديف، أو الزوارق وتعتبر السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا) الحماحمي &عايدة (2009, ص48-49)

6-5- الترويح العلاجي:

الترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض التنفسية على التخلص من الانقباضات التنفسية، 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 وحركات إعادة التأهيل.

6-7- الترويح التجاري:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد مقابل نظير مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة والتلفزيون، الصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، ولذلك لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تمتيتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال (عطيات، 1982, ص64)

1-7. أهمية الترويح :

تشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البيئية والترويح إلى إسهامات الترويح في الحياة المجتمعات المعاصرة، في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.

- تطوير الصحة البدنية ، والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.

- التحرر من الضغط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.

- توفير حياة شخصية وعائلية فاخرة بالسعادة والاستقرار .

- تنمية ودعم القيم الديمقراطية (محمد، 1985, ص22)

وتشير أحد التقارير لنقابة الأطباء الأمريكية إلى إن برامج الترويح تلعب دورا هاما في التقليل من التوتر العصبي، والإكتئاب النفسي والقلق، ومن العديد من الأمراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر.

كما يرى الباحثون في مجال الترويح والصحة النفسية، أن نشاطات الترويح ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد للتعبير عن ذاته وعن ميوله، ولنشاطات الترويح دور في الوقاية من الملل والقلق، والإكتئاب النفسي والإحباط والصراع النفسي والتي تعد من أمراض العصر (محمد، 1985، ص22)

7-1- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي والشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية، فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (الخولي انور، 1992، ص139)

7-2- الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على العلاقة الاجتماعية بين الأفراد و يخفف من العزلة والانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد، ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض كوكلي " COACLY " الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فما يلي:
الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي (احمد ل، 1984، ص97)

7-3- الأهمية النفسية :

تكمن الأهمية النفسية للرياضة والترويح بصفة عامة فيما يلي:

- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة، والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.

- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع وتأكيد الذات والتعبير عن النفس.

- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية الأمانة والإرخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية، والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية.

- يوفر النشاط الترويحي أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة.

- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية.

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.

- يهيئ النشاط الترويحي الفرص لعدم التمادي في أحلام اليقظة.

- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.

- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الصفات الاجتماعية والتعاون والمنافسة.

(تهاني م.، 2000، ص119)

7-4- الأهمية الإقتصادية :

إن الانتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل، واستعداده النفسي والبدني وهذا لا يتأتى إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحتها وتكوينها تكوينا سليما قد يمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها

ولقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تحفيض سعة العمل من 96 ساعة الى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار (15 %) في الأسبوع (طه، 2007ص260)

7-5- الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء أن هنالك فوائد تربوية تعود على المشترك، من بينها ما يلي:

- تعليم مهارات و سلوك جديدين.

- تقوية الذاكرة.

تعليم حقائق المعلومات.

اكتساب القيم.

7-6- الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلانية، إن الترويح يكون المجال الوحيد الذي تستمر فيه عملية "التوازن النفسي" حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، موسيقى، سينما، رياضة، سباحة)، شريطة أن لا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة، وقادرا على الخلق والإبداع كما تخلصه من التوترات العصبية وربما تكون الألعاب واللجوء إلى الترويح بأنواعه خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية . (A.domart, 1986,p589)

1-8. 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 " سيجموند فريد " Segmund Freud " وكارل جروس " Karl Gros " هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

8-1- نظريات التلخيص:

قد نادى بها "تسانلي هول" وتقول هذه النظرية أن الكائن الحي يتطور في لعبه تطور يشابه التطور الذي مر به أجداده منذ بدء خليقتهم فهو تلخيص للحضارات السابقة التي مر عليها الجنس البشري منذ عهد إنسان الغاب الذي في صراع مع الطبيعة والوحوش الى عهد الجماعات البدائية الغير منتظمة التي يغلب عليها طابع الأناية الفردية ثم العهد الحديث الذي تركز فيه الحياة على التعاون . (صدام احمد، 1997، ص14-15)

8-2- نظرية الاسترخاء :

وقد نادى بها "باتريسك" فهي تأكد على أن الفرد يشعر بالسعادة في اللعب وذلك أنه وسيلة من وسائل تنشيط الجسم واستعادة الطاقة المستخدمة في العمل ومنفذ للتخلص من توتر الأعصاب والاجهاد العقلي والقلق النفسي.

8-3- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال تختزن أثناء أداءها لوظائفها المختلفة، بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب تنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة و أثناء فترات تعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها بالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (محمد و خطاب، 1994، ص56-57)

ومن جهة ثانية فان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراتها العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي ومواقفه مع البيئة التي يعيش فيها (sera, 1982,p163)

8-4- نظرية الترويح:

يؤكد "جستي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته 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 في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب من الفرد، وخاصة العامل النفسي، ولهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة، والمناطق الضيقة ومزعجاتها (درويش كمال، 1990، ص229)

8-5- نظرية إعادة للحياة :

يرى "كارل جروس" Karl Gros " الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء حياة البالغين، وهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبري، حيث يقول إن الطفل في لعبة يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة (بن وذان، 2018، ص33)

ويرى الطالبان من خلال النظريات المفسرة للترويح أن نظريات فسرت اللعب على أسس نفسية وفيزيولوجية من أبرزها نظرية الطاقة الفائضة ونرى هناك قواسم مشتركة بين نظرية الطاقة الفائضة ونظرية الاسترخاء رغم تضاربهما الظاهري فكلتا النظريتين تعتبر اللعب نوعا من النشاط الهادف وأن اللعب عامل للحفاظ على الصحة وهو أسلوب للترفيه والتسلية، أما نظرية الإعداد للحياة فإن هذه النظرية اعتمدت على التخيل الرمزي من خلال التصور العقلي لما سوف يكون عليه الطفل في المستقبل لكن تجسيد هذا الطموح والتخيل على أرض الواقع يحتاج إلى تجارب وتدعيم الرصيد الفكري والعلمي والتعليم والتربية للطفل لبناء مستقبله.

الخلاصة:

مما سبق ذكره فان مفهوم الترويح هو النشاط الذي يختاره الفرد ليمارسه في وقت فراغه, وهو مزاوله اي نشاط في وقت الفراغ بهدف ادخال السرور على النفس دون انتظار اي مكافاة, فهو مطلوب و مهم في حياة الفرد

ويمكن استخلاصه من خلال ما اشرنا اليه حول النشاط الترويحي يتمثل في فائدته و نفعه من حيث تعلم الاشياء المفيدة وممارسة الهوايات المتعددة التي تزيد من مواهب الفرد وتجعل منه شخصا مميزا و بارزا و يصبح انسانا مبدعا ومتألقا وناجحا ومتفوقا في مجالات الحياة كما يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية اذا تم استغلاله بصفة منظمة ومستمرة فهو يساهم في تكوين شخصية الافراد من جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية و الخلقية.

الفصل الثاني

الرضا عن الحياة واستاذ التعليم المتوسط

تمهيد

2-1 تعريف الرضا عن الحياة

2-2 عوامل الرضا عن الحياة

2-3 ابعاد الرضا عن الحياة

2-4 نضريات الرضا عن الحياة

2-5 الرضا و علاقته ببعض النواحي النفسية

ثانيا: الاستاذ

2-1 تعريف الاستاذ اصطلاحا

2-2 مشكلات الاستاذ

2-3 دور الاستاذ

2-4 تعريف التعليم المتوسط

2-5 تعريف مرحلة التعليم المتوسط

2-6 طبيعة العليم المتوسط

2-7 اهمية التعليم المتوسط

2-8 اهداف التعليم المتوسط

الخلاصة

تمهيد:

يعد الشعور بالرضا عن الحياة عند البعض هو السعادة وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة ,حيث يمكن تقسيم الشعور بالرضا عن الحياة في جوانب محددة منها العمل ,الصحة,تحقيق الذات ,حيث تجد ان الشعور بالرضا عن الحياة مقترن بالحاجة النفسية للفرد ,كما ان هذا الشعور يزداد بوجود علاقات اجتماعية معينة, لهذا فقد عرض الباحثون في فصل الرضا عن الحياة الظروف التي من شأنها ان تجعل الافراد يحققون الرضا عن حياتهم بشكل عام كالرضا عن العمل والزواج والسعادة العائلية اضافة الى بعض الظروف الاخرى التي تؤثر على الشعور بالرضا عن الحياة.

الرضا عن الحياة:

2-1.تعريف الرضا عن الحياة:

يعرف جمال السيد تفاحة الرضا (2009) عن الحياة سمة تتكون لدى الفرد من خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه م مشاعر واحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به, وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له, وقناعته بما يقدم اليه والاحساس بالتقدير والاعتراف (تفاحة، 2009,ص275)

ويعرف مايكل ارجايل الرضا عن الحياة بانه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل, او حكم بالرضا عن الحياة, حيث يمثل مفهوم الرضا عديد من المقاييس النوعية للرضا, فهناك الشعور بالرضا عن الحياة وعن العمل وعن الزواج وعن الصحة (ارجايل، 1993,ص14)

ويعرفه الدسوقي (1998) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيم ,ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته (الدسوقي، 1998,ص153)

تعريف منظمة الصحة العالمية: الرضا عن الحياة عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه. (رشوان، 2006، ص32)

ويعرف الشعراوي(1999) الرضا عن الحياة بأنه احد موضوعات تكيف الحياة, و فيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه, واحداث حياته, وتوجهاته من العوامل التي تؤدي الى سعادته, حيث انه استجابة ذاتية من الفرد لجان معين في الموقف الذي يتعرض له, ففي المرحلة الجامعية يمثل الرضا استجابة الطالب على الشعور بالارتياح نحو البيئة الاجتماعية والاكاديمية و الانفعالية التي يشارك فيها , ونحو ذاته. (الشعراوي، 1999، ص148)

ويعرف رضوان وهريدي(2001) الرضا عن الحياة بأنه درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من انجازات في حياته الماضية و الحاضرة , ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين, وجوانب الحياة المختلفة ونظرته المتفائلة عن المستقبل(هريدي، 2001، ص72-105)

ويعرف زايد(2001) الرضا عن الحياة شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية(الجسم والنفس), وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه, وتقبله لذاته, وان يكون مجاله الحيوي مشبعاً لحاجاته الاولية والثانوية ولديه قدر من الإيمان بالله, وان يكون متوافقاً مع أسرته ومجتمعه (زايد، 2001، ص291-311)

ويعرف الطالبان انه حالة من الارتياح وتقبل الذات, عندما يشعر الفرد بأنه حقق ذاته وأهدافه ويشبع حاجاته المختلفة وانه يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة وعلاقات اجتماعية مع أسرته وأصدقائه بشكل جيد.

2-2. عوامل الرضا عن الحياة:

ان يعيش الانسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة

ان يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره

ان يحقق اهدافه في الحياة و يتغلب على الصعوبات التي تواجهه

ان تكون طموحاته في مستوى قدراته وامكانياته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا
ان ينجح و يتفوق في دراسته او عمله حتى يشعر بالكفاءة و الجدارة و تقدير الذات
2-3. 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 قدراته وامكانياته والإعجاب تجاه سلوكه
الاجتماعي.

القناعة : تعبر عن رضا الفرد وقناعاته 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)

2-4. نظريات الرضا عن الحياة :

من خلال مراجعة التراث التربوي خاصة في مجالات علم النفس يمكن تلخيص بعض
نظريات الرضا عن الحياة:

4-1 نظرية التكيف او التعود :

تتلخص هذه النظرية في فرضية ان الافراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الاحداث الجديدة
التي تمر عليهم في حياتهم, وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم, وردود افعالهم واهدافهم في
الحياة, ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الاحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون الى النقطة
الاساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الاحداث, كما ان الافراد المختلفون لا يتكيفون بنفس
الطريقة او بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (diener, 2000,p33),

4-2- نظرية القيم و الاهداف والمعاني:

يشعر الافراد عندما يحققون اهدافهم, ويختلف الشعور بالرضا باختلاف اهداف الافراد ودرجة اهمية تلك الاهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها, وتبين دراسة اويش ة اخرون (1999). oish et al. ان الافراد اللذين يدركون حقيقة اهدافهم و طموحاتهم واهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة اعلى من الرضا عن الحياة مقارنة باولئك الذين لا يدركون حقيقة اهدافهم او الذين تتعارض اهدافهم, مما يؤدي الى الفشل في تحقيقها و الشعور بعدم الرضا, ويعتمد تحقيق الاهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الافراد, وتختلف هذه الاهداف باختلاف المراحل العمرية للافراد و اولوية هذه الاهداف. (سليمان، 2003,ص16)

4-3- نموذج المقارنة الاجتماعية :

يبين ايسترلين (2001) Easterlin ان الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة و يكونون أكثر سعادة اذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم, فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع و الثقافة الواحدة, والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية او المتوقعة (الثقافية, الاجتماعية, المادية) من ناحية, وما تم تحقيقه على ارض الواقع من ناحية اخرى, وقد تكون المقارنة بين الافراد او الجماعات او الدول المحيطة, وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية, ويبين ايسترلين ان الافراد العاديين في اي ثقافة يكونون معتدلين او متوسطين في درجة الرضا, بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل, ويركز ايسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لان الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الافراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الاول, فقد اثبتت بعض الدراسات بان خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد اقل شعورا بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس ادخل, وقد كان اكثر الافراد اغراء للمقارنة معهم, واكثر المقارنات وضوحا هي تلك التي مع الجيران و الاقارب او زملاء المدرسة او الجامعة, اي الذين مروا بنفس الظروف, وتبين

العديد من التجارب ان الناس تحت ظروف المشقة او الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة انفسهم بمن هم اقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية. (العش، 2002)، (مرسي، 2000) (ارجايل، 1993) .

4-4- نظرية التقييم :

ترى هذه النظرية ان الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير واحد هذه المعايير يعتمد على الفرد و مزاجه والثقافة والقيم السائدة, كما ان الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال فالافراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية الا اذا تواجدوا مع احد الافراد الذين يعانون من اعاقه حركية, كما ان الشعور بالرضا او عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد, و يرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للافراد, وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فان الافراد في الدول الغنية يفترض ان يكونوا اكثر سعادة و رضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على اشباع الحاجات الاساسية للافراد, مما يجعل حاجات الامن اكثر اهمية في تلك الثقافات, في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات اكثر اهمية في الدول الغنية, وبالمقابل فقد اشارت بعض الدراسات الى ان العلاقات الاجتماعية اكثر اهمية من الجوانب المادية من اجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات (سليمان، 2003، ص17)

4-5- نظرية التقييم الجوهرى للذات: judge1997

يرى judge ان التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة باي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل او الاسرة), ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد اثبتت الدراسات ان الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الاسرة او العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمئة من التباين في الرضا العام عن الحياة, اما الخمسون بالمئة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والاختلاف التجريبية و المتغيرات الداخلية.

ويعرف judge التقييم الجوهرى للذات على انه مجموع الاستنتاجات الاساسية التي يصل اليها الافراد عن ذواتهم و قدراتهم, حيث حدد اربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي :

_مرجعية الذات

_بؤرة التقييم و هو ما يمكن موازاته بعمليات العزو

_السمات السطحية

_اتساع الرؤية و شمول المنظور

وقد وجد judge ان الافراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات اكثر شعورا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الاسرة والعمل والدراسة, لانهم اكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة و فرصة تلوح في افق حياتهم (احمد، 2008، ص15)

4-6- نظرية المواقف:

يرى اصحاب هذه النظرية ان الانسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة, ويشعر فيها بالامن والنجاح في تحقيق ما يريد من اهداف, فيجد الصحة الطيبة, ويتزوج امرأة صالحة, ويكون اسرة متماسكة, ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن, ففي هذه الظروف يكون الانسان راضيا وسعيدا ومتمتعاً بصحة نفسية (مرسي, 2000, ص47)

4-7- نظرية الفجوة بين الطموح و الانجاز :

يرى اصحاب هذه النظرية ان الانسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته, او عندما تكون انجازاته او اعماله قريبة من طموحاته. اما عندما تكون طموحاته اعلى من امكاناته ولا يستطيع تحقيق اهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته, بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه ومن الحياة.

فالطموح الزائد مع ضعف الامكانيات وعدم القدرة على تحقيق الاهداف يعرض الانسان للاحباط المتكرر, ويجعله تعسا حزينا على ما فات, قلقا على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو اصحاب هذه النظرية الى تحقيق التوازن بين الطموحات و الامكانيات, فيضع الانسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق, ويشعر بالكفاءة والجدارة, فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها (مرسي، 2000,ص47)

4-8- النظرية المتكاملة :

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فان المتأمل في افكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة او متناقضة, لان عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص الى اخر, وتختلف في الشخص الواحد من موقف الى اخر, فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون, وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة, واخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون اهدافهم,, وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون انجازاتهم بانجازات الاخرين, ويدركون تفوقهم على غيرهم.

وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة, الا ان مرسي يرى انه يمكن ايجاد التكامل فيما بينها. (مرسي، 2000,ص47-48)

يرى الطالبان انه بالرغم من تعدد و اختلاف تفسير النظريات للرضا عن الحياة الا انها متكاملة, فعوامل الرضا تختلف من شخص الى اخر, فكل نظرية تعطي تفسير جزئي للرضا عن الحياة الا انها متكاملة و ليست متناقضة.

2-5. الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية:

يعتبر الرضا هو احد علامات التوافق النفسي للفرد, ولظاهرة الرضا اهمية في معرفة توافق الانسان في جوانب حياته المختلفة, وبه يكون الفرد اكثر انتاجية واكثر ايجابية في

التفاعل, واكثر استقرارا وسعادة, و يرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها :

اولا: الرضا ذو علاقة بالتوتر, فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

ثانيا: علاقته بالتقبل, فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعي او الدراسي او المهني) كلما زادت درجة الرضا.

ثالثاً: علاقته التوقع, فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد او اثابة نتيجة ما يقوم به, وكلما كان توقع الفرد ايجابيا كان رضاه اعلى (سليمان، 2009,ص20-21)
ويفيد صلاح مخيمر (1978) ان التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغير(وهذا جمود وسلبية واستسلام), وتغيير الواقع القابل للتغيير(وهذا مرونة و ابتكار وصيرورة), ويرى ان عملية التوافق تتضمن اما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي وثمنا للسلام الاجتماعي, او تتضمن تثبت الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي.
(غريب، 2008,ص22)

ثانياً: الاستاذ/المدرس

2-1. تعريف الأستاذ/المدرس اصطلاحاً:

يعرف فيليب جاكسون " Philip Jackson " الاستاذ على أنه صانع القرار يفهم طلبته ويفهمهم، قادراً على إعادة صياغة المادة الدراسية، ويشكلها بشكل يسهل على الطلبة استيعابها، ويعرف ماذا يعمل ومتى يعمل. فالأستاذ ليس مجرد شخص مهني يملك معرفة معينة، ونوعاً من المهام لكي يؤدي بها وظيفته، وإنما عليه فوق ذلك أن يمتلك الشجاعة اللازمة للقيام بأعمال البحث والتنقيب وعنده الجرأة اللازمة على تحري الحقيقة والبحث عنها والكشف عن المجهول.

ويقول "كومبلس ارتور (1972) « Comblais Arthur » إن الأستاذ الجيد هو أولاً وأخيراً شخص فريد من نوعه وشخصيته متميزة عن غيرها . أما David Berlin فيرى " أن الأستاذ رجل إجرائي لأنه ينجز عدة أعمال إجرائية في الصف كل يوم. ويخطط وينظم ويرشد ويوجه وله قدرة توطيد العلاقة بينه وبين الطلبة الذين يتعاملون معه، فإذا كانت العلاقة جيدة انعكس ذلك على نشاط الطلبة، و إذا كان العكس مال نشاطهم نحو الفتور.

هناك من عرفه : بأنه جزء من الأجهزة المنفذة لرسالة التعليم في المجتمع وهو العامل الأول والأساسي والقائم على نقل المعلومات والمعارف العلمية والخلفية إلى أبناء المجتمع ويتم ذلك ضمن المدرسة (ابراهيم، 1973، ص583)

ويعرف الطالبان الأستاذ/ المدرس على أنه هو الذي يقوم بتدريس المواد الدراسية وإعداد المواطن الصالح وبتكوين الأجيال

2-2. مشكلات الأستاذ/المدرس:

لكل مهنة من المهن مشكلاتها التي تتفاوت في حدتها وعددها بقدر الظروف المحيطة بهذه المهنة وطبيعتها، والتعليم كمهنة لا يخلو من المشاكل، والتي تواجه كل أطراف العملية التعليمية من تلاميذ ومعلمين وطاقم إداري.

وبالنظر إلى من يتحمل القسط الأكبر من العملية التربوية والتعليمية ألا وهو المعلم ويلاحظ أن هذه المشاكل يعاني منها كل المعلمين في جميع الأطوار التعليمية.

فيما يلي نستعرض هذه المشاكل بإنجاز:

- صعوبة في حصر الأهداف التي يتوقع من التلاميذ انجازها نتيجة العملية التدريسية.

- صعوبة في اختيار الأهداف وصياغتها، وطرق تزويد التلاميذ بها قبل البدء في التدريس.

- صعوبة في فهم التلاميذ من خلال اختلاف انفعالاتهم وقد ارتهم الاجتماعية والعقلية.

- صعوبة في تحديد نقاط الضعف كل تلميذ أو تحديد مدى استيعابه واستعداده وقدرته على انجاز الأهداف التعليمية المرغوبة.

- صعوبة اختيار مبادئ التعليم التي تتفق مع طبيعة المواقف التعليمية المتنوعة، والتي تفرضها عليه شروط النشاط التعليمي الذي يقوم به.

- صعوبة اختيار وسائل وطرق التدريس الفعالة والهادفة. (عبد الحميد، 1997، ص19)

2-3. دور الأستاذ /المدرس:

يعد الأستاذ عنصراً هاماً 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 قدراته وامكانيته.
 - 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)

2-4. تعريف التعليم المتوسط :

عرف الحقييل (1404هـ) مرحلة التعليم المتوسط بأنها المرحلة التي تقع بين مرحلة التعليم الابتدائي التي تسبقه، ومرحلة التعليم الثانوي التي تليه بحيث يلتحق بها الطالب بعد إتمام التعليم الابتدائي. "وهذه المرحلة الحاسمة لأنها تحدد قدرات التلاميذ ومعارفهم وهي تضم أربع سنوات يدرسها التلاميذ وهم في سن المراهقة عموما، ينتقل فيها الطالب من السنة الخامسة التي تضم خمس سنوات إلى المرحلة المتوسطة التي تضم أربع سنوات تضم 11 مادة لكل مادة أستاذها الخاص بها (شرقية، 2016، ص45)

2-5. تعريف أستاذ التعليم المتوسط:

هو الشخص المكلف بأداء مهنة التدريس بمقتضى مرسوم أو وئائق يعمل بها، وذلك من أجل النهوض بجيل متقدم ومتطور ومتعلم. كما أن للأستاذ تأثير كبير على التلاميذ، إذ أنه يؤثر في دافعية المتعلم نحو التعليم وميوله ورغباته وتوجيهه نحو بناء تعليمات جديدة وتغيير من بعض الأفكار غير الملائمة عنده مع أفكار ومعلومات أخرى أكثر علمية تتماشى وتحديات العصر الذي نعيشه ومواكبة لمختلف التطورات الحاصلة ، خصوصا في ما يخص

التعامل مع الوسائل التعليمية الحديثة وكيفية توظيفها والتي بدورها تحتاج إلى إشراف بتوجيه من المشرف التربوي الذي هو حلقة وصل بين الوزارة الوصية والمعلم والتلميذ حتى يكون التدريس بشكل فعال ونوعي (بكرابي الميلود، 2012، ص52)

2-6. مبادئ التعليم المتوسط:

يقوم التعليم المتوسط على مجموعة من المبادئ أهمها:

- **المبدأ الأول:** إنه تعليم موحد لجميع أبناء الأمة ذكورا وإناثا، في الحضر والريف على سواء، مما يؤكد مبدأ الديمقراطية وتكافؤ الفرص في التعليم بين أبناء الشعب.

- **المبدأ الثاني:** إنه تعليم مرن يتنوع بتنوع البيئات ويرتبط بواقع الحياة وظروف المجتمع من حول المتعلمين.

- **المبدأ الثالث:** إنه تعليم مفتوح القنوات يمكنه بكافة صياغة وأشكاله أن يؤدي الى المرحلة التالية من التعليم ولكن مرحلة التعليم الأساسي في حد ذاتها تعتبر مرحلة نهائية بالنسبة لبعض الأبناء والبنات طبقا للظروف والقدرات.

- **المبدأ الرابع:** إنه تعليم يجمع بين النواحي النظرية والعملية مع الحرص على التكامل بينها بحيث لا تغطي ناحية على أخرى.

- **المبدأ الخامس:** يعتبر تعليما وظيفيا يرتبط بحياة الناشئين وواقع بيئاتهم بشكل يوثق الصلة بين ما يدرسه التلميذ بالمدرسة وما يتلقاه في البيئة الخارجية مع التأكيد على الاهتمام بالناحية التطبيقية بحيث تكون البيئة الخارجية ومصادر الانتاج والثروة هي المصدر الرئيسي في مجال المعرفة والبحث والنشاط لتتسع أفاقها الى حدود أو بيئات أخرى.

- **المبدأ السادس:** إنه تعليم من أجل اعداد الفرد لكي يكون مواطن منتجا فعلا يشارك في العمل والتنمية ويستفيد منها لتحقيق الرفاهية والأمن. (حسن ، 2002، ص127-128)

2-7. أهمية التعليم المتوسط :

تكمن أهمية المرحلة المتوسطة كما ذكر الحقييل "إن أهمية التعليم المتوسط وظيفية تنصب على الدرجة وليس على النوع، فإذا كانت وظيفية التعليم الابتدائي هي توفير الحد الأدنى من

التعليم والتربية للطلاب فوظيفة التعليم المتوسط هي رفع مستوى المواطنة في حدود إمكانات الطلبة، وتزويدهم بالمعارف التي تتفق وأعمارهم وخصائص نموهم في هذه المرحلة، فهي مرحلة انتقال هامة في حياة الطالب .

2-8. أهداف التعليم المتوسط :

يهدف التعليم المتوسط الى تحقيق الأهداف التالية:

- منح المحتويات التربوية الأساسية من خلال مختلف المواد التعليمية التي تتضمن معارف والمهارات والقيم، والمواقف التي تمكن التلاميذ من:

- اكتساب المهارات الكفيلة بجعلهم قادرين على التعلم مدى الحياة.

- تعزيز هويتهم بما يتماشى والقيم الاجتماعية والروحية والأخلاقية ومقتضيات الحياة في المجتمع.

- تعلم الملاحظة والتحليل والاستدلال وحل المشكلات وفهم العالم الحي والابداع.

- التمكن من التكنولوجيا الجديدة للإعلام والاتصال وتطبيقاته الأولية.

- العمل على توفير ظروف تسمح بنمو أجسامهم وتنمية قدراتهم البدنية واليدوية.

- جعل التلميذ يتحكم في قاعدة من الكفاءات التربوية والثقافية والتأهيلية التي تمكنه من مواصلة الدراسة، والتكوين ما بعد الإلزامي والاندماج في الحياة العملية (شارف خوجة، 2011، ص155)

- تزويد التلاميذ بأدوات التعلم الأساسية المتمثلة في القراءة والكتابة والحساب.

- التشبع بقيم المواطنة ومقتضيات الحياة في المجتمع.

- تنمية احساس التلاميذ وسقل الروح الجمالية والفضول والخيال والابداع وروح النقد فيهم.

- التفتح على الحضارات والثقافات الأجنبية وتقبل الاختلاف والتعايش السلمي مع الشعوب الأخرى.

- مواصلة الدراسة أو التكوين لاحقاً. (النشرة الرسمية للتربية الوطنية، 2008، ص77-78)

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.

المبحث الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

- 1-1. منهج البحث
- 2-1. مجتمع البحث
- 3-1. عينة البحث
- 4-1. مجالات البحث
- 5-1. أدوات البحث
- 6-1. صعوبات البحث

تمهيد:

بحثا عن حلول لمشكلة الدراسة نحاول من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على الأسس المنهجية التي يفرضها البحث، وذلك بتقديم التعاريف الإجرائية للمفاهيم الرئيسية للبحث، ضبط المتغيرات واختيار العينة التي سوف تجري عليها عملية الدراسة وأخيرا عرض لأدوات البحث كمختلف الإجراءات الميدانية المتبعة.

1-1. منهج البحث:

في بحثنا هذا اعتمدنا على البحث الوصفي المسحي وهذا لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة وأهدافها ونوع المشكل المطروح

1-2. مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث من أساتذة التعليم المتوسط على مستوى ولاية معسكر والبالغ عددهم 3512 أستاذ على مستوى الولاية. اما مجتمع المناطق المقصودة قدر بـ 800 أستاذ.

1-3. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث عشوائيا قوامها 130 أستاذ وأستاذة للتعليم المتوسط لمختلف المواد حيث تمثل 16.25% من مجتمع البلديات المقصودة، حيث تم الاتصال بهم عن قرب، وعن طريق زملائهم الأساتذة في المهنة وهم مشكورين على ذلك، اضافة الى استخدام وسائل التواصل كالانترنت (الايمل). وهذا الجدول يوضح مواصفات العينة

الجدول رقم 01 يوضح مواصفات العينة

عينة غير الممارسين		عينة الممارسين		المتغيرات	
67		63		العينة	
55		55		الذكور	الجنس
12		08		الاناث	
7 اناث	27 ذكور	3 اناث	23 ذكور	خارج المدينة	مكان العمل
5 اناث	28 ذكور	5 اناث	32 ذكور	داخل المدينة	

سنوات العمل	ذكور	اناث	ذكور	اناث
اقل من 5 سنوات	21	2	19	3
من 5-10 سنوات	31	3	22	6
اكثر من 10 سنوات	22	3	21	2

1-4-مجالات البحث:

-المجال البشري: أساتذة التعليم المتوسط البالغ عددهم 3512 أستاذ على مستوى الولاية. اما مجتمع البلديات المعنية مقدر بـ 800 أستاذ على النحو التالي: بلدية معسكر (480 أستاذ)، بلدية تيغيف (220 أستاذ)، بلدية ماوسة (60 أستاذ)، بلدية هاشم (40 أستاذ).

-المجال المكاني: حوالي 40 مؤسسة للتعليم المتوسط لولاية معسكر (الجزائر) وكانت المناطق التي شملتها العينة 4 بلديات هي: بلدية معسكر، بلدية تيغيف، بلدية ماوسة، بلدية هاشم بولاية معسكر.

-المجال الزمني: بعد الاتفاق مع المشرف على موضوع البحث في جانفي 2020 و ابتداء من هذا التاريخ شرعنا في جمع كل ماله صلة بالموضوع من خلفيات ونظرية. توزيع المقياس على الأساتذة للإجابة على عباراته في شهر ماي.

3-3-متغيرات البحث:

استنادا على فرضية البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين احدهما مستقلا والآخر تابع -المتغير المستقل: الانشطة الترويحية الرياضية.

-المتغير التابع : الرضا عن الحياة.

1-5.أدوات البحث:

- المصادر والمراجع
- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة
- شبكة الانترنت
- مقياس الرضا عن الحياة - الوسائل الإحصائية

5-1- مقياس الرضا عن الحياة:

اعتمد الطالبان في البحث على مقياس متمثل في استبيان للرضا عن الحياة لأستاذ 'د' امين عبد المقصود عبد الهادي ,وهو مقياس الرضا عن الحياة و يتكون من أربع ابعاد تحتوي على اسئلة ويأتي البعد الاول الرضا الذاتي(18عبارة) ويليه البعد الثاني الرضا الاجتماعي(18 عبارة) ويليه ثالثا بعد الرضا المهني(6 عبارات) ثم رابعا بعد الرضا الاسري (10 عبارات)

حيث كان المقياس على شكل استمارات وزعت في مناطق مختلفة من ولاية معسكر على اساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، حيث وضع أمام كل محور مقياس تقدير ثلاثي (نعم 3 درجات، الى حد ما 02 درجة، لا 01 درجة) وأعطيت العبارات الموجبة: الدرجات(1،2،3)، بالترتيب، وأعطيت العبارات السالبة: الدرجات (1،2،3) بالترتيب.

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

الجدول(02) ابعاد وعدد عبارات مقياس الرضا عن الحياة

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

وعليه اعتمد الباحثون 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 وصولا إلى أعلى درجة كما هو موضح في الجدول رقم2.

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح

الجدول (03) 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

5-2. الأسس العلمية لأداة البحث:

ثبات وصدق المقياس: أجرينا دراسة استطلاعية وهذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا. وذلك قبل توزيع الاستبيان على العينة الرئيسية حيث قمنا بتوزيعه على عينة مكونة من 10 اساتذة اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع عينة البحث, حيث تم توزيعه عليهم يوم 26 فبراير 2020 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 03 يوضح ذلك.

جدول رقم (04) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثبات مقياس الرضا عن الحياة

للعينة قيد الدراسة (ن=10)

معامل الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الأبعاد
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.83	2.13	41.97	2.17	42.61	الرضا الذاتي
0.83	2.92	44.92	2.79	45.09	الرضا الاجتماعي

0.85	1.43	15.15	1.37	15.13	الرضا المهني
0.83	2.61	24.15	2.79	25.15	الرضا الاسري
0.83	4,29	130.74	4,16	131.20	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 0.83 الى 0.85 وهل اكبر من القيمة الجدولية وهذا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

الموضوعية: للتأكد من صدق مقياس جودة الحياة ونظرا لصعوبة الاتصال بمجموعة من المحكمين والخبراء بمعهد التربية البدنية والرياضية بسبب الوضعية الصحية بالمجتمع الجزائري، تم الاعتماد على عدة دراسات سابقة لموضوع الرضا عن الحياة، ونظرا لاستخدامه في البيئة الجزائرية من خلال الدراسات السابقة كدراسة صحيح وبوتليليس (2018) من اشراف أ.د/ بن زيدان حسين تم اعتماده نظرا لموضوعيته وتحقيق معامل ثبات وصدق عاليين.

5-3. كيفية توزيع المقياس

باشر الطالبان بمساعدة مجموعة من اساتذة التعليم المتوسط بولاية معسكر وهم مشكورين على ذلك بتوزيع مقياس جودة الحياة على أفراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي في مناطق اقامتهم وعن طريق الايميل الخاص بالأساتذة بداية من شهر ماي 2020 حيث تم توزيع واسترجاع المقياس في نفس اليوم بعد منح المستجوب الوقت الكافي للإجابة على عبارات اداة البحث.

5-الوسائل الاحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار دلالة الفروق (T).

1-6. صعوبات البحث:

- صعوبة الاتصال بالمؤسسات التربوية وذلك بسبب تفشي وباء كورونا مما جعلنا نتحرك ونزور الأساتذة في بيوتهم. بمساعدة بعض زملائهم وشكرا لهم جميعا.
- في الجانب النظري تلقينا بعض الصعوبات من حيث جمع البيانات والمعلومات عن الرضا عن الحياة وكان الاعتماد بشكل كبير على شبكة الانترنت.

الفصل الثاني

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

الاستنتاجات والتوصيات

2. عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

1.2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا

لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي:

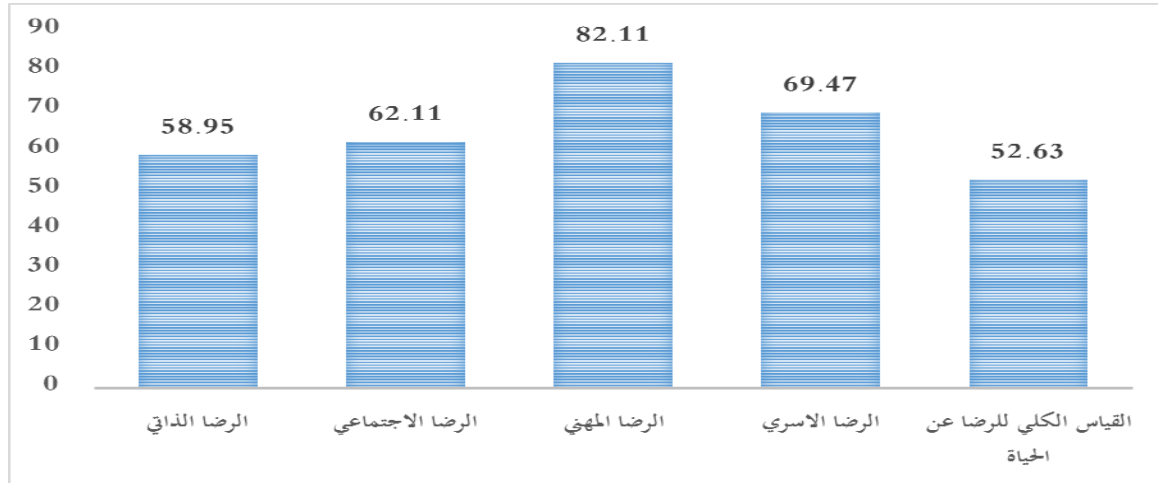
• عرض وتحليل و مناقشة نتائج قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي:

جدول 05: مستوى ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي	منخفض	متوسط	مرتفع
الرضا الذاتي	41.17	5.41	41	58.95	29-18	42-30	54-43
الرضا الاجتماعي	45.86	4.25	44	62.11	29-18	42-30	54-43
الرضا المهني	15.53	1.80	15	82.11	10-6	13-11	18-14
الرضا الاسري	25.88	2.99	25	69.47	16-10	23-17	30-24
القياس الكلي للرضا عن الحياة	128.44	9.79	129	52.63	86-52	121-87	156-122

من خلال الجدول رقم 05 والذي يوضح قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي، حيث أدلت النتائج بقيم المتوسطات الحسابية وانحرافاتها المعيارية لبعده الرضا الذاتي 41.17 ± 5.41 بنسبة تقييم عالي بلغت 58.95% استنادا إلى قيمة الوسيط 41، كما كان قياس المستوى متوسط لهذا البعد، كذا بعد العلاقات الرضا الاجتماعي 45.86 ± 4.25 بنسبة تقييم عالي بلغت 62.11% استنادا إلى قيمة الوسيط 44، كما كان قياس المستوى مرتفع لهذا البعد، أيضا بعد الرضا المهني 15.53 ± 1.80 بنسبة تقييم عالي بلغت 82.11% استنادا إلى قيمة الوسيط 15، كما كان قياس المستوى مرتفع لهذا البعد، كذلك بعد الرضا الاسري 25.88 ± 2.99 بنسبة تقييم عالي بلغت 69.47% استنادا إلى قيمة الوسيط 25، كما كان قياس المستوى مرتفع لهذا البعد، لتوضح

قيمة المتوسط الحسابي لقياس الرضا عن الحياة 128.44 وانحرافها المعياري 9.79 على مستوى القياس مرتفع، كما جاءت نسبة التقييم العالي البالغة 52.63% استنادا الى قيمة الوسيط 129، حيث تم تحديد مستوى القياس للأبعاد و القياس الكلي استنادا الى مستوى القياس النظري، والشكل البياني الموالي يبين نسب قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي



شكل 01 : نسب التقييم العالي لأبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي

يوضح الشكل رقم 01 نسب التقييم لأبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي حيث جاء في المرتبة الاولى الرضا المهني بـ 82.11% وفي المرتبة الثانية بعد الرضا الأسري بـ 69.47 ويليه الرضا الاجتماعي بـ 62.11 وأخيرا بعد الرضا الذاتي بـ 58.95% حيث نلاحظ ارتفاع مستوى أبعاد الرضا عن الحياة لدى العينة الممارسة وهذا يبرز أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة صحيح بلحول بوتليليس الحبيب (2018) ان الأنشطة الرياضية الترويحية اثر ايجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى الكبار. سماح يحيى خليل أبو حمادة (2015) حول فاعلية تطبيق برنامج إرشادي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى كبار السن. ودراسة بوعزيز محمد (2018) التي اظهرت اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق والضغوط المهنية لدى اساتذة التعليم المتوسط

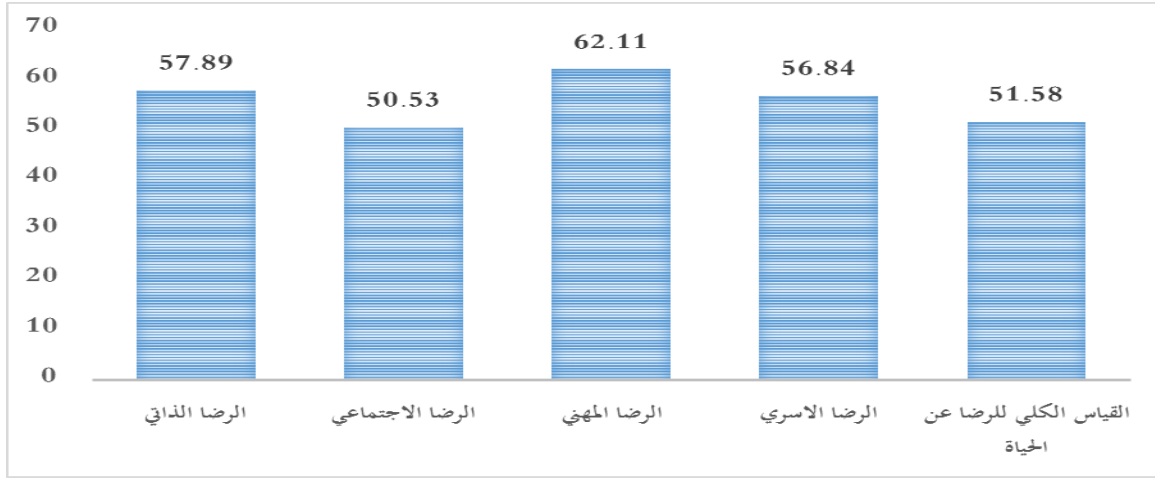
- عرض وتحليل و مناقشة نتائج قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث غير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي:

جدول 06: يوضح قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي	منخفض	متوسط	مرتفع
الرضا الذاتي	26.57	6.30	24	57.89	29-18	42-30	54-43
الرضا الاجتماعي	32.95	2.48	33	50.53	29-18	42-30	54-43
الرضا المهني	12.56	2.58	12	62.11	10-6	13-11	18-14
الرضا الاسري	17.38	4.24	16	56.84	16-10	23-17	30-24
القياس الكلي للرضا عن الحياة	89.45	10.88	87	51.58	86-52	121-87	156-122

من خلال الجدول رقم 06 والذي يوضح قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي، حيث أدلت النتائج بقيم المتوسطات الحسابية وانحرافات المعيارية لبعده الرضا الذاتي 26.57 ± 6.30 بنسبة تقييم عالي بلغت 57.89% استنادا الى قيمة الوسيط 24، كما كان قياس المستوى منخفض لهذا البعد، ايضا بعد الرضا الاجتماعي 32.95 ± 2.48 بنسبة تقييم عالي بلغت 50.53% استنادا الى قيمة الوسيط 33، كما كان قياس المستوى متوسط لهذا البعد، كذلك بعد الرضا المهني 12.56 ± 2.58 بنسبة تقييم عالي بلغت 62.11% استنادا الى قيمة الوسيط 12، كما كان قياس المستوى متوسط لهذا البعد، اضافة الى بعد الرضا الاسري 17.38 ± 4.24 بنسبة تقييم عالي بلغت 56.84% استنادا الى قيمة الوسيط 16، كما كان قياس المستوى متوسط لهذا البعد، لتوضح قيمة المتوسط الحسابي لقياس الرضا عن الحياة 89.45 وانحرافها المعياري 10.88 على مستوى القياس متوسط، كما جاءت نسبة التقييم العالي البالغة 51.58% استنادا الى قيمة الوسيط 87، حيث تم تحديد مستوى القياس للأبعاد و القياس الكلي استنادا

الى مستوى القياس النظري، والشكل البياني الموالي يبين نسب قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي.



شكل رقم 02 يبين نسب التقييم العالي لأبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي

يوضح الشكل رقم 02 نسب التقييم لأبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الغير ممارسة لانشطة الترويح الرياضي حيث جاء في المرتبة الاولى الرضا المهني بـ 62.11 بالمئة وفي المرتبة الثانية بعد الرضا الذاتي بـ 57.89 ويليه الرضا الاسري بـ 56.84 واخيرا بعد الرضا الاجتماعي بـ 50.53 بالمئة حيث نلاحظ مستوى ابعاد الرضا عن الحياة متوسط لدى العينة الغير ممارسة وهذا راجع الى ما تحمله مهنة التدريس من صعوبات و متاعب كما يفسر عدم ممارستهم للأنشطة الترويحية الرياضية واستغلال وقت الفراغ في استخراج الطاقة السالبة وضغوطات الحياة ويبرز اهمية ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة اناس محمد غانم 2009 التي اسفرت على ان غير الممارسين لانشطة الترويح الرياضي من كبار السن يتصفون بعدم الرضا عن الحياة، ومع نتائج دراسة صحيح بوتليليس (2018) ان كبار السن الذين لا يمارسون أنشطة الرياضية الترويحية يكون مستوى الرضا عن الحياة اقل من الممارسين.

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي:

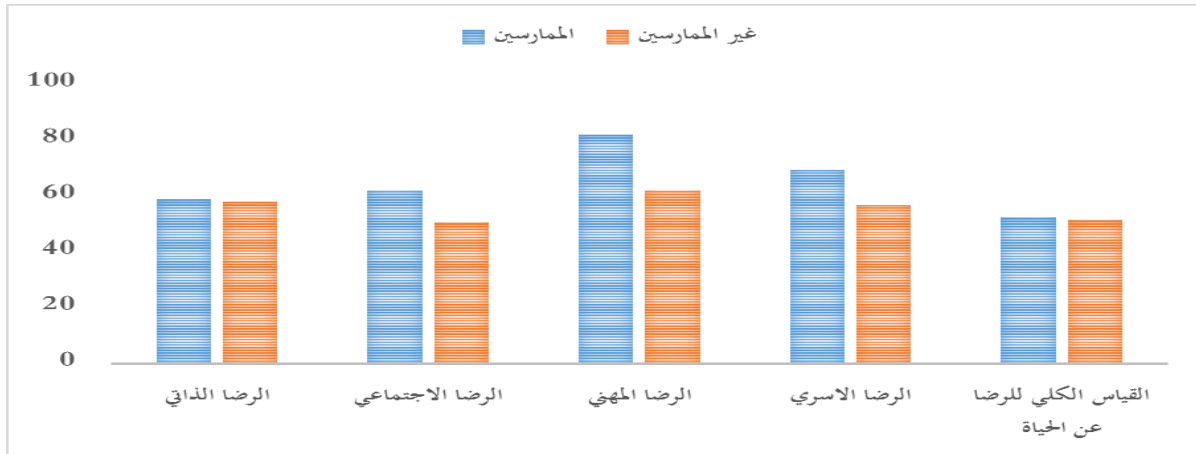
جدول 07 : نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي

المتغيرات	الممارسين			غير الممارسين			الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	
الرضا الذاتي	41.17	5.41	58.95	26.57	6.30	57.89	17.12
الرضا الاجتماعي	45.86	4.25	62.11	32.95	2.48	50.53	25.57
الرضا المهني	15.53	1.80	82.11	12.56	2.58	62.11	9.21
الرضا الاسري	25.88	2.99	69.47	17.38	4.24	56.84	15.99
القياس الكلي للرضا عن الحياة	128.44	9.79	52.63	89.45	10.88	51.58	25.97

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 128، قيمة ت الجدولية 1.98

من خلال الجدول رقم 07 والذي يوضح نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري في قياس بعد الرضا الذاتي للعينة الممارسة 5.41 ± 41.17 وللعينة غير الممارسة 6.30 ± 26.57 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 17.12 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 128 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كذلك قياس بعد الرضا الاجتماعي للعينة الممارسة 4.25 ± 45.86 وللعينة غير الممارسة 2.48 ± 32.95 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 25.57 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 128 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، ايضا قياس بعد الرضا المهني للعينة الممارسة 1.80 ± 15.53 وللعينة

غير الممارسة 2.58 ± 12.56 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 9.21 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 128 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كذلك قياس بعد الرضا الاسري للعينة الممارسة 2.99 ± 25.88 و للعينة غير الممارسة 4.24 ± 17.38 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 15.99 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 128 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، ليؤكد القياس الكلي للرضا الحياة و الذي جاء متوسطه الحسابي و انحرافه المعياري محدد للعينة الممارسة 9.79 ± 128.44 و للعينة غير الممارسة 10.88 ± 89.45 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 25.97 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 1.98 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 128 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة.



شكل 03 : نسب المقارنة في التقييم العالي لأبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير

ممارسة أنشطة الترويح الرياضي

يوضح الشكل رقم 03 نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى الممارسين وغير

الممارسين لصالح العينة الممارسة وهذا راجع لدور وأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في تحقيق الرضا عن الحياة وأهمية استغلال أوقات الفراغ في الترويح عن النفس وتغيير الجو وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة صحيح وبوتليليس 2018 التي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد الرضا عن الحياة بين العينة الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح من كبار السن ولصالح العينة الممارسة

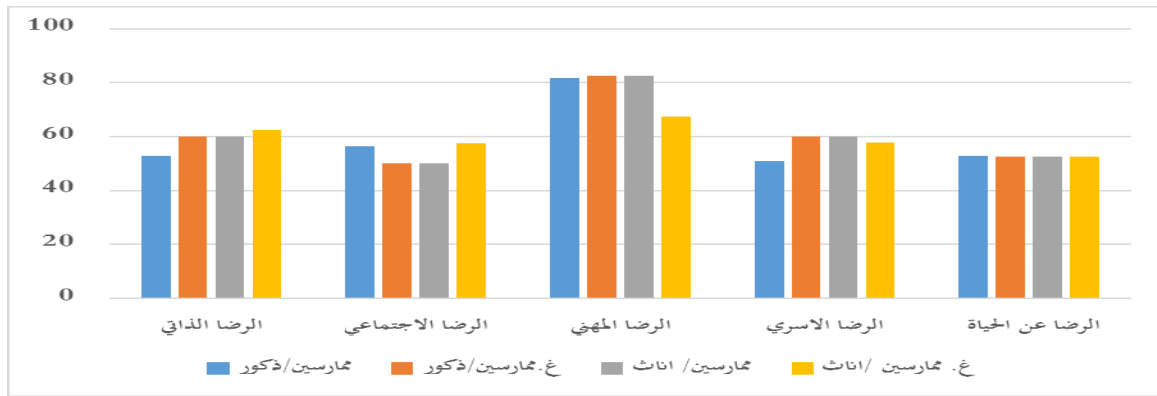
2.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث):

جدول 08 : قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)

غير الممارسين				الممارسين				الجنس	المتغيرات
المستوى	نسبة التقييم العالي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى	نسبة التقييم العالي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
متوسط	60	6.10	30.03	متوسط	52.73	5.20	42.78	ذكور	الرضا الذاتي
منخفض	62.50	1.96	21.8	متوسط	60	4.93	38.95	إناث	الرضا الاجتماعي
متوسط	50	2.54	33.4	مرتفع	56.36	2.85	44.4	ذكور	الرضا المهني
متوسط	57.50	2.26	32.32	مرتفع	50	5.01	47.87	إناث	الرضا الاسري
متوسط	82.50	2.22	13.05	مرتفع	81.82	1.76	15.47	ذكور	القياس الكلي للرضا عن الحياة
متوسط	67.50	2.88	11.87	مرتفع	82.50	1.86	15.6	إناث	
متوسط	60	4.18	17.23	مرتفع	50.91	2.52	26.4	ذكور	
متوسط	57.70	4.34	17.57	مرتفع	60	3.42	25.17	إناث	
متوسط	52.50	11.15	93.72	مرتفع	52.73	8.87	129.05	ذكور	
منخفض	52.50	7.18	83.57	مرتفع	52.50	10.98	127.6	إناث	

من خلال الجدول 08 والذي يوضح قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)، حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري في قياس بعد الرضا الذاتي للعينة ذكور الممارسة 5.20 ± 42.78 ونسبة تقييم عالي 52.73% ليحدد المستوى متوسطو للعينة غير الممارسة 6.10 ± 30.03 ونسبة تقييم عالي 60% ليحدد المستوى متوسط، كما جاءت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري في قياس البعد للعينة اناث الممارسة 4.93 ± 38.95 ونسبة تقييم عالي 60% ليحدد المستوى متوسط وللعينة غير الممارسة 1.96 ± 21.8 ونسبة تقييم عالي 62.50% ليحدد المستوى منخفض، كذلك قياس بعد الرضا الاجتماعي للعينة ذكور الممارسة 2.85 ± 44.4 ونسبة تقييم عالي 56.36% ليحدد المستوى مرتفع وللعينة غير الممارسة 2.54 ± 33.4 ونسبة تقييم عالي 50% ليحدد المستوى متوسط، كما جاء قياس البعد للعينة إناث الممارسة 5.01 ± 47.87 ونسبة تقييم عالي 50% ليحدد المستوى مرتفع و للعينة غير الممارسة 2.26 ± 32.32 ونسبة تقييم عالي 57.50% ليحدد المستوى متوسط، ايضا قياس بعد الرضا المهني للعينة ذكور الممارسة 1.76 ± 15.47 ونسبة تقييم عالي 81.82% ليحدد المستوى مرتفع وللعينة غير الممارسة 2.22 ± 13.05 ونسبة تقييم عالي 82.50% ليحدد المستوى متوسط، كما جاء قياس البعد للعينة اناث الممارسة 15.6 ± 11.87 ونسبة تقييم عالي 82.50% ليحدد المستوى مرتفع وللعينة غير الممارسة 2.88 ± 2.88 ونسبة تقييم عالي 67.50% ليحدد المستوى متوسط، كذلك قياس بعد الرضا الاسري للعينة ذكور الممارسة 2.52 ± 26.4 ونسبة تقييم عالي 50.91% ليحدد المستوى مرتفع وللعينة غير الممارسة 4.18 ± 17.23 ونسبة تقييم عالي 60% ليحدد المستوى متوسط ، كما جاء قياس البعد للعينة اناث الممارسة 3.42 ± 25.17 ونسبة تقييم عالي 60% ليحدد المستوى مرتفع وللعينة غير الممارسة 4.34 ± 17.57 ونسبة تقييم عالي 57.70% ليحدد المستوى متوسط، ليؤكد القياس الكلي للرضا عن الحياة والذي جاء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري محدد للعينة ذكور الممارسة 8.87 ± 129.05 ونسبة

تقييم عالي 52.73% ليحدد المستوى مرتفع وللعينة غير الممارسة 93.72 ± 11.15 ونسبة تقييم عالي 52.50% ليحدد المستوى متوسط، كما يؤكد القياس الكلي للرضا عن الحياة والذي جاء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري محدد للعينة اناث الممارسة 127.6 ± 10.98 ونسبة تقييم عالي 52.50% ليحدد المستوى مرتفع وللعينة غير الممارسة 83.57 ± 7.18 ونسبة تقييم عالي 52.50% ليحدد المستوى منخفض، والشكل البياني الموالي يبين نسب التقييم العالي لابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويج الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث).



شكل 04: نسب التقييم العالي لابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويج الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)

يوضح الشكل رقم 04 نسب التقييم لأبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة تبعا لمتغير الجنس ذكور/اناث حيث نلاحظ وجود ارتفاع مستوى ابعاد الرضا عن الحياة لدى العينة ذكور/اناث الممارسة اما عند العينة الغير ممارسة فهو متوسط ومنه يتضح ان الممارسة سواء للذكور او الاناث تشكل اهمية كبيرة في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كلا الجنسين

- عرض وتحليل و مناقشة نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويج الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث):

جدول 09: نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويج الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)

المتغيرات	الجنس	الممارسين			غير الممارسين			قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		النسبة التقويم العالي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة التقويم العالي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الرضا الذاتي	ذكور	52.73	5.20	30.03	6.10	60	11.79	دال	
الرضا الاجتماعي	إناث	60	4.93	21.8	1.96	62.50	20.42	دال	
الرضا المهني	ذكور	56.36	2.85	33.4	2.54	50	21.32	دال	
الرضا الاسري	إناث	50	5.01	32.32	2.26	57.50	17.87	دال	
القياس الكلي للرضا عن الحياة	ذكور	81.82	1.76	13.05	2.22	82.50	6.32	دال	
	إناث	82.50	1.86	11.87	2.88	67.50	6.85	دال	
	ذكور	50.91	2.52	17.23	4.18	60	13.89	دال	
	إناث	60	3.42	17.57	4.34	57.70	8.68	دال	
	ذكور	52.73	8.87	93.72	11.15	52.50	18.83	دال	
	إناث	52.50	10.98	83.57	7.18	52.50	21.20	دال	

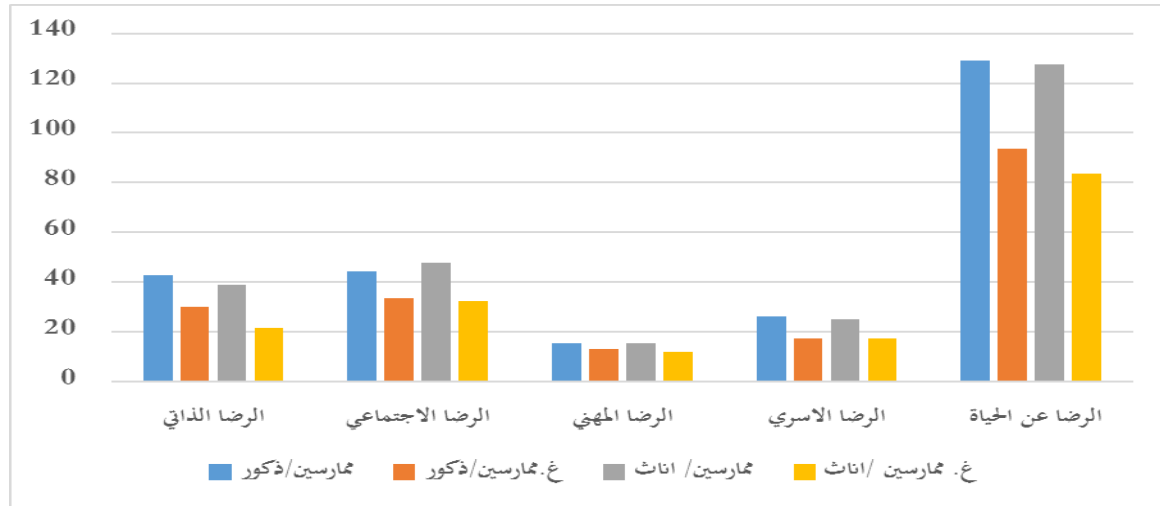
مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية (ذكور) 108، ، قيمة ت الجدولية 2.00

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية (اناث) 18، ، قيمة ت الجدولية 2.10

من خلال الجدول رقم 09 والذي يوضح نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)، حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري في قياس بعد الرضا الذاتي للعينة ذكور الممارسة 5.20 ± 42.78 وللعينة غير الممارسة 6.10 ± 30.03 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 11.79 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 108 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارس، كما جاءت قيمة المتوسط

الحسابي وانحرافه المعياري في قياس البعد للعينة اناث الممارسة 4.93 ± 38.95 و للعينة غير الممارسة 1.96 ± 21.8 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 20.42 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 108 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كذلك قياس بعد الرضا الاجتماعي للعينة ذكور الممارسة 2.85 ± 44.4 وللعينة غير الممارسة 2.54 ± 33.4 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 21.32 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 108 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كما جاء قياس البعد للعينة اناث الممارسة 5.01 ± 47.87 وللعينة غير الممارسة 2.26 ± 32.32 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 17.87 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، ايضا قياس بعد الرضا المهني للعينة ذكور الممارسة 1.76 ± 15.47 وللعينة غير الممارسة 2.22 ± 13.05 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 6.32 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 108 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كما جاء قياس البعد للعينة اناث الممارسة 1.86 ± 15.6 وللعينة غير الممارسة 2.88 ± 11.87 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 6.85 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كذلك قياس بعد الرضا الاسري للعينة ذكور الممارسة 2.52 ± 26.4 وللعينة غير الممارسة 8.14 ± 17.23 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 13.89 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 108 على وجود فروق

دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة ،كما جاء قياس البعد للعينة اناث الممارسة 3.42 ± 25.17 وللعينة غير الممارسة 4.34 ± 17.57 ،لتؤكد قيمة ت المحسوبة 8.68 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.10 ومستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة ،ليؤكد القياس الكلي للرضا عن الحياة و الذي جاء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري محدد للعينة ذكور الممارسة 8.87 ± 129.05 وللعينة غير الممارسة 11.15 ± 93.72 ،لتؤكد قيمة ت المحسوبة 18.83 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 108 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة ،كما يؤكد القياس الكلي للرضا عن الحياة و الذي جاء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري محدد للعينة اناث الممارسة 10.89 ± 127.6 وللعينة غير الممارسة 7.18 ± 83.57 ،لتؤكد قيمة ت المحسوبة 21.20 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي، والشكل البياني الموالي يبين نتائج المقارنة في قياس المتوسطات الحسابية لابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)



شكل رقم 05 يبين نتائج المقارنة في قياس المتوسطات الحسابية لابعاد الرضا عن الحياة بين عينة

البحث الممارسة و الغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)

يوضح الشكل رقم 05 نتائج المقارنة في المتوسطات الحسابية لأبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس ذكور/اناث حيث نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي وذلك لصالح العينة الممارسة ذكور/اناث وهذا ما يبرز دور وأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الاساتذة و تزويدهم بالحيوية و الطاقة الايجابية لكلا الجنسين

جدول رقم 10 يوضح قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير

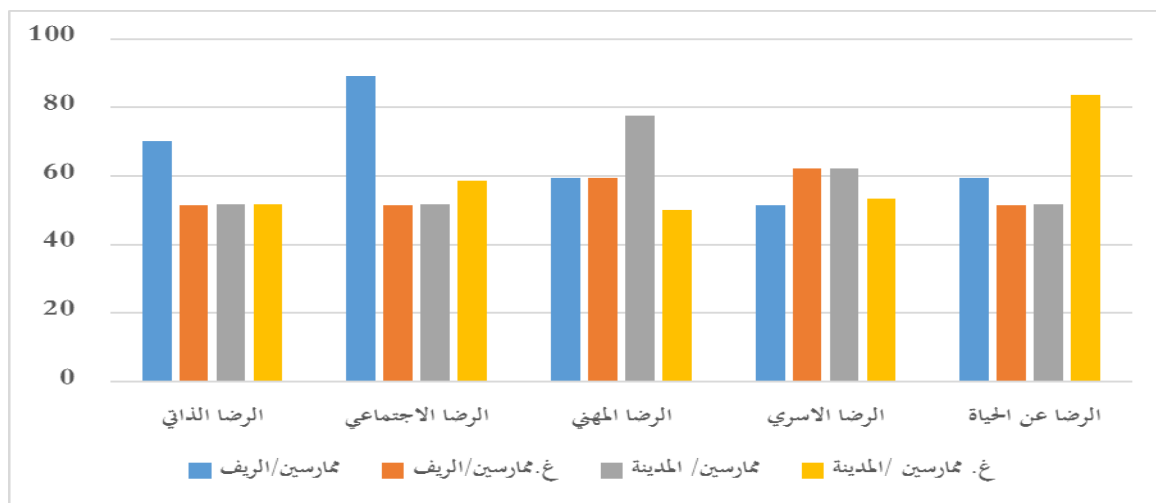
الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (خارج المدينة/مدينة)

المتغيرات	الجنس	الممارسين			غير الممارسين			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	
الرضا الذاتي	خ.المدينة	36.70	4.85	70.27	متوسط	23.73	3.34	51.35
	المدينة	44.02	3.50	51.72	مرتفع	28.38	7.06	51.72
الرضا الاجتماعي	خ.المدينة	42.64	1.20	89.19	مرتفع	31.86	2.05	51.35
	المدينة	47.91	4.24	51.72	مرتفع	33.64	2.49	58.62

الرضا	خ.المدينة	15.70	1.66	59.46	مرتفع	12.10	2.80	59.46	متوسط
المهني	المدينة	15.41	1.88	77.59	مرتفع	12.84	2.40	50	متوسط
الرضا	خ.المدينة	24.45	3.17	51.35	مرتفع	15.16	2.90	62.16	متوسط
الاسري	المدينة	26.79	2.48	62.07	مرتفع	18.79	4.36	53.45	متوسط
القياس الكلي للرضا عن الحياة	خ.المدينة	119.51	6.48	59.46	مرتفع	82.86	6.74	51.35	منخفض
	المدينة	134.14	6.83	51.72	مرتفع	93.66	10.96	50	متوسط

من خلال الجدول رقم 10 والذي يوضح قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (خارج المدينة /المدينة)، حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري في قياس بعد الرضا الذاتي للعينة العاملة بالريف الممارسة 4.85 ± 36.70 ونسبة تقييم عالي 70.27 % ليحدد المستوى متوسط وللعينة غير الممارسة 3.34 ± 23.73 ونسبة تقييم عالي 51.35 % ليحدد المستوى متوسط ، كما جاءت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري في قياس البعد للعينة العاملة بالمدينة الممارسة 3.50 ± 44.02 ونسبة تقييم عالي 51.72 % ليحدد المستوى متوسط و للعينة غير الممارسة 7.06 ± 28.38 ونسبة تقييم عالي 51.72 % ليحدد المستوى منخفض، كذلك قياس بعد الرضا الاجتماعي للعينة العاملة بخارج المدينة الممارسة 1.20 ± 42.64 ونسبة تقييم عالي 89.19 % ليحدد المستوى مرتفع وللعينة غير الممارسة 2.05 ± 31.86 ونسبة تقييم عالي 51.35 % ليحدد المستوى متوسط، كما جاء قياس البعد للعينة العاملة بالمدينة الممارسة 4.24 ± 47.91 و نسبة تقييم عالي 51.72 % ليحدد المستوى مرتفع وللعينة غير الممارسة 2.49 ± 33.64 ونسبة تقييم عالي 58.62 % ليحدد المستوى متوسط، ايضا قياس بعد الرضا المهني للعينة العاملة بخارج المدينة الممارسة 1.66 ± 15.70 ونسبة تقييم عالي 59.46 % ليحدد المستوى مرتفع و للعينة غير الممارسة 2.80 ± 12.10 ونسبة تقييم عالي 59.46 % ليحدد المستوى متوسط، كما جاء

قياس البعد للعينة العاملة بالمدينة الممارسة 1.88 ± 15.41 ونسبة تقييم عالي 77.59 %
ليحدد المستوى مرتفع و للعينة غير الممارسة 2.40 ± 12.84 ونسبة تقييم عالي 50 %
ليحدد المستوى متوسط، كذلك قياس بعد الرضا الاسري للعينة العاملة بخارج المدينة
الممارسة 3.17 ± 24.45 ونسبة تقييم عالي 51.35 % ليحدد المستوى مرتفع و للعينة غير
الممارسة 2.90 ± 15.16 ونسبة تقييم عالي 62.16 % ليحدد المستوى متوسط، كما جاء
قياس البعد للعينة العاملة بالمدينة الممارسة 2.48 ± 26.79 ونسبة تقييم عالي 62.07
% ليحدد المستوى مرتفع و للعينة غير الممارسة 4.36 ± 18.79 ونسبة تقييم عالي 53.45
% ليحدد المستوى متوسط ، ليؤكد القياس الكلي للرضا عن الحياة والذي جاء متوسطه
الحسابي وانحرافه المعياري محدد للعينة العاملة بخارج المدينة الممارسة 6.48 ± 119.51
ونسبة تقييم عالي 59.46 % ليحدد المستوى مرتفع و للعينة غير الممارسة 6.74 ± 92.86
ونسبة تقييم عالي 51.35 % ليحدد المستوى متوسط، كما يؤكد القياس الكلي للرضا عن
الحياة والذي جاء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري محدد للعينة العاملة بالمدينة الممارسة
 6.83 ± 134.14 ونسبة تقييم عالي 51.72 % ليحدد المستوى مرتفع و للعينة غير الممارسة
 10.96 ± 93.66 و نسبة تقييم عالي 50 % ليحدد المستوى منخفض .



شكل 06: يبين نسب قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة
لأنشطة الترويج الرياضي تبعا لمتغير المكان (خارج المدينة / المدينة)

يوضح الشكل رقم 06 نسب التقييم لأبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة تبعاً لمتغير المكان خارج المدينة /المدينة حيث نلاحظ وجود ارتفاع مستوى قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى العينة العاملة بالمدينة ومتوسط لدى العينة العاملة بخارج المدينة والممارسة لأنشطة الترويح الرياضي اما عند العينة الغير ممارسة فهو منخفض عند العينة العاملة بخارج المدينة ومتوسط عند العينة العاملة بالمدينة ومنه نستنتج ان ممارسة أنشطة الترويح الرياضي تشكل اهمية كبيرة في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الممارسين

3.2. عرض و تحليل ومناقشة نتائج قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة

وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعاً لمتغير المكان (خارج المدينة / المدينة):

جدول رقم 11 يوضح نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة

وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعاً لمتغير المكان (خارج المدينة /المدينة)

المتغيرات	متغير المكان	الممارسين			غير الممارسين			قيمة ت المحسوبة	الدالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي		
الرضا الذاتي	خ.المدينة	36.70	4.85	70.27	23.73	3.34	51.35	13.38	دال
الرضا الاجتماعي	المدينة	44.02	3.50	51.72	28.38	7.06	51.72	15.11	دال
الرضا المهني	خ.المدينة	42.64	1.20	89.19	31.86	2.05	51.35	27.50	دال
الرضا الكلي	المدينة	47.91	4.24	51.72	33.64	2.49	58.62	22.12	دال
الرضا عن الحياة	خ.المدينة	15.70	1.66	59.46	12.10	2.80	59.46	6.70	دال
القياس الكلي للرضا عن الحياة	المدينة	15.41	1.88	77.59	12.84	2.40	50	6.41	دال
القياس الكلي للرضا عن الحياة	خ.المدينة	24.45	3.17	51.35	15.16	2.90	62.16	13.14	دال
القياس الكلي للرضا عن الحياة	المدينة	26.79	2.48	62.07	18.79	4.36	53.45	12.13	دال
القياس الكلي للرضا عن الحياة	خ.المدينة	119.51	6.48	59.46	82.86	6.74	51.35	23.82	دال
القياس الكلي للرضا عن الحياة	المدينة	134.14	6.83	51.72	93.66	10.96	50	23.83	دال

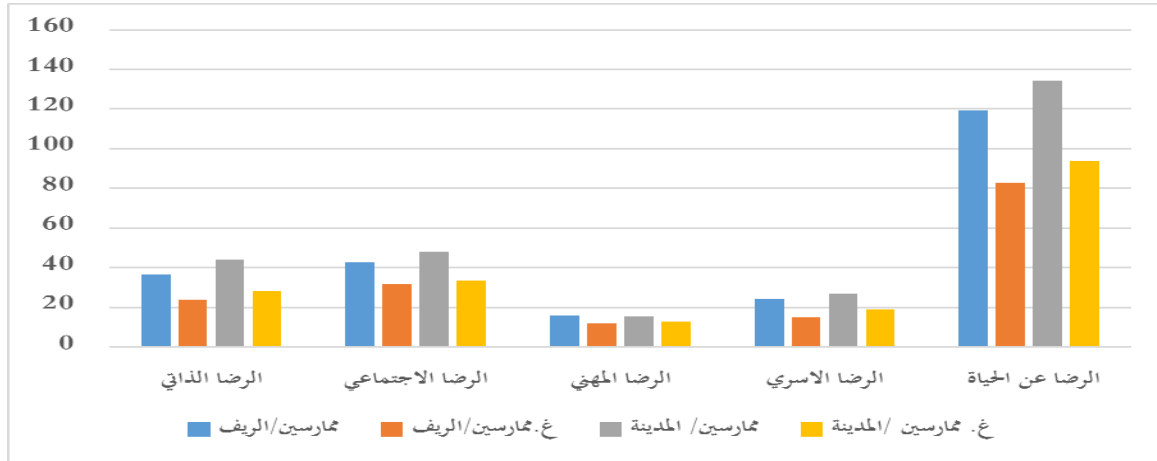
مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية (خارج المدينة) 58، قيمة ت الجدولية 2.02

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية (المدينة) 68، قيمة ت الجدولية 2.00

من خلال الجدول رقم 11 والذي يوضح نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (الريف/المدينة)، حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري في قياس بعد الرضا الذاتي للعينة العاملة بخارج المدينة الممارسة 4.85 ± 36.70 وللعينة غير الممارسة 3.34 ± 23.73 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 13.38 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كما جاءت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري في قياس البعد للعينة العاملة بالمدينة الممارسة 3.50 ± 44.02 و للعينة غير الممارسة 7.06 ± 28.38 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 15.11 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 68 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كذلك قياس بعد الرضا الاجتماعي للعينة العاملة بخارج المدينة الممارسة 1.20 ± 42.64 وللعينة غير الممارسة 2.05 ± 31.86 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 27.50 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كما جاء قياس البعد للعينة العاملة بالمدينة الممارسة 4.24 ± 47.91 و للعينة غير الممارسة 2.49 ± 33.64 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 22.12 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 68 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، ايضا قياس بعد الرضا المهني

للعيينة العاملة بخارج المدينة الممارسة 1.66 ± 15.70 وللعيينة غير الممارسة 2.80 ± 12.10 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 6.70 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كما جاء قياس البعد للعيينة العاملة بالمدينة الممارسة 1.88 ± 15.41 وللعيينة غير الممارسة 2.40 ± 12.84 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 6.41 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 68 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كذلك قياس بعد الرضا الأسري للعيينة العاملة بخارج المدينة الممارسة 3.17 ± 24.45 وللعيينة غير الممارسة 2.90 ± 15.16 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 13.14 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كما جاء قياس البعد للعيينة العاملة بالمدينة الممارسة 2.48 ± 26.79 وللعيينة غير الممارسة 4.36 ± 18.79 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 12.13 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 68 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، ليؤكد القياس الكلي للرضا عن الحياة والذي جاء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري محدد للعيينة العاملة بخارج المدينة الممارسة 6.48 ± 119.51 وللعيينة غير الممارسة 6.74 ± 92.86 ، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 23.82 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 على وجود فروق دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، كما جاء القياس الكلي للرضا عن الحياة والذي جاء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري محدد للعيينة العاملة بالمدينة الممارسة 6.83 ± 134.14 وللعيينة غير الممارسة

10.96±93.66، لتؤكد قيمة ت المحسوبة 23.83 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 68 على وجود فروق دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية مما يعني ان الفرق غير عشوائي وهو لصالح العينة الممارسة، والشكل الموالي يبين نتائج المقارنة في قياس متوسطات أبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (الريف/المدينة)



شكل 07: يوضح نتائج المقارنة في قياس متوسطات ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (الريف/المدينة)

يوضح الشكل رقم 07 نتائج المقارنة في المتوسطات الحسابية لأبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان المدينة/الريف حيث نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي وذلك لصالح العينة العاملة بالمدينة والعاملة بالريف ايضا والممارسة لانشطة الترويح الرياضي وهذا ما يبرز دور واهمية ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الاساتذة وتزويدهم بالحيوية و الطاقة الايجابية

4.2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس:

جدول رقم 12 يوضح قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة
لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس

غير الممارسين				الممارسين				متغير سنوات التدريس	المتغيرات
المستوى	نسبة التقييم العالي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى	نسبة التقييم العالي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
منخفض	55.26	7.03	28.37	مرتفع	57.89	5.15	43.92	<5	الرضا الذاتي
منخفض	53.33	6.49	26.67	متوسط	70	4.32	40.37	5-10	
منخفض	55.56	3.75	24.04	متوسط	55.56	5.14	38.19	>10	
متوسط	57.89	2.73	34.11	مرتفع	52.63	4.48	47.82	<5	الرضا الاجتماعي
متوسط	56.67	1.88	32.33	مرتفع	56.67	3.95	45.10	5-10	
متوسط	70.37	2.08	32.00	مرتفع	59.26	3.08	43.96	>10	
متوسط	57.89	2.23	13.13	مرتفع	76.32	2.08	15.53	<5	الرضا المهني
متوسط	60	2.69	12.73	مرتفع	56.67	1.68	15.77	5-10	
متوسط	51.85	2.69	11.56	مرتفع	77.78	1.51	15.26	>10	
متوسط	60.53	4.14	19.63	مرتفع	57.89	2.36	26.66	<5	الرضا الاسري
متوسط	60	4.13	17.13	مرتفع	70	3.02	25.43	5-10	
منخفض	51.85	2.29	14.48	مرتفع	51.85	3.55	25.30	>10	
متوسط	52.63	10.17	95.24	مرتفع	57.89	8.82	133.92	<5	القياس الكلي للرضا عن الحياة
متوسط	56.67	10.51	88.87	مرتفع	50	8.75	126.67	5-10	
منخفض	51.85	7.03	82.07	مرتفع	51.85	8.29	122.70	>10	

من خلال الجدول رقم 12 والذي يوضح قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس، حيث جاءت نتائج القياس على النحو التالي:

الرضا الذاتي: والتي جاءت متوسطها الحسابي للعيينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 43.92 بانحراف معياري قدره 5.15 ومستوى قياس مرتفع، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 28.37 بانحراف معياري قدره 7.03 ومستوى قياس منخفض، وجاء محدد كذلك للعيينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 40.37 بانحراف معياري قدره 4.32 ومستوى قياس متوسط، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 26.67 بانحراف معياري قدره 6.49 ومستوى قياس منخفض، كما حدد المتوسط الحسابي أيضا للعيينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 38.19 بانحراف معياري قدره 5.14 ومستوى قياس متوسط، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 24.04 بانحراف معياري قدره 3.75 ومستوى قياس منخفض، وجاءت نسب التقييم العالي فيه لمجموعات العينة الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس 57.89%، 55.26%، 70%، 53.33%، 55.56%، 55.56% على التوالي.

الرضا الاجتماعي: والتي جاءت متوسطها الحسابي للعيينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 47.82 بانحراف معياري قدره 4.48 ومستوى قياس مرتفع، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 34.11 بانحراف معياري قدره 2.73 ومستوى قياس متوسط، وجاء محدد كذلك للعيينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 45.10 بانحراف معياري قدره 3.95 ومستوى قياس مرتفع، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 32.33 بانحراف معياري قدره 1.88 ومستوى قياس متوسط، كما حدد المتوسط الحسابي أيضا للعيينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 43.96 بانحراف معياري قدره 3.08 ومستوى قياس مرتفع، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 32.00 بانحراف معياري قدره 2.08 ومستوى قياس متوسط، وجاءت نسب التقييم العالي فيه لمجموعات العينة الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح

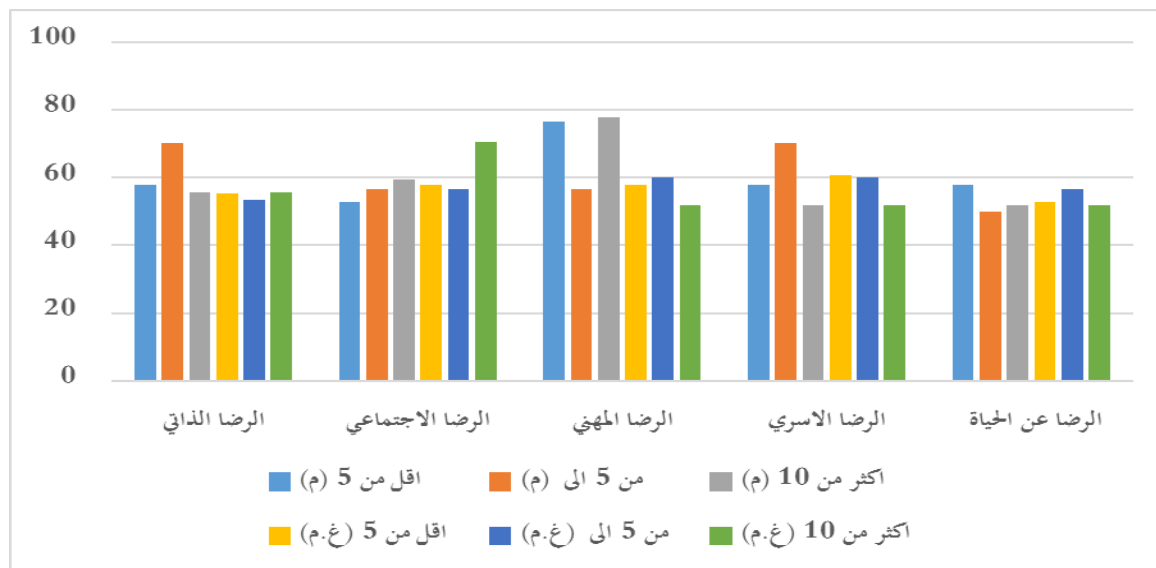
الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس 52.63%، 57.89%، 56.67%، 56.67%، 59.26%، 70.37% على التوالي.

الرضا المهني: والتي جاءت متوسطها الحسابي للعينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 15.53 بانحراف معياري قدره 2.08 ومستوى قياس مرتفع، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 13.13 بانحراف معياري قدره 2.23 ومستوى قياس متوسط، وجاء محدد كذلك للعينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 15.77 بانحراف معياري قدره 1.68 ومستوى قياس مرتفع، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 12.73 بانحراف معياري قدره 2.69 ومستوى قياس متوسط، كما حدد المتوسط الحسابي أيضا للعينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 15.26 بانحراف معياري قدره 1.51 ومستوى قياس مرتفع، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 11.56 بانحراف معياري قدره 2.69 ومستوى قياس متوسط، وجاءت نسب التقييم العالي فيه لمجموعات العينة الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس 76.32%، 57.89%، 56.67%، 60%، 77.78%، 51.85% على التوالي.

الرضا الاسري: والتي جاءت متوسطها الحسابي للعينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 26.66 بانحراف معياري قدره 2.36 ومستوى قياس مرتفع، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 19.63 بانحراف معياري قدره 4.14 ومستوى قياس متوسط، وجاء محدد كذلك للعينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة و الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 25.43 بانحراف معياري قدره 3.02 ومستوى قياس مرتفع، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 17.13 بانحراف معياري قدره 4.13 ومستوى قياس متوسط، كما حدد المتوسط الحسابي أيضا للعينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 25.30 بانحراف معياري قدره 3.55 ومستوى قياس مرتفع، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 14.48 بانحراف معياري قدره 2.29 ومستوى قياس منخفض، وجاءت

نسب التقييم العالي فيه لمجموعات العينة الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس 57.89%، 60.53%، 70%، 60%، 51.85%، 51.85% على التوالي.

القياس الكلي للرضا عن الحياة : والتي جاءت متوسطها الحسابي للعينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 133.92 بانحراف معياري قدره 8.82 و مستوى قياس مرتفع ، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 95.24 بانحراف معياري قدره 10.17 ومستوى قياس متوسط ، وجاء محدد كذلك للعينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 126.67 بانحراف معياري قدره 8.75 ومستوى قياس مرتفع، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 88.87 بانحراف معياري قدره 10.51 ومستوى قياس متوسط ، كما حدد المتوسط الحسابي أيضا للعينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 122.70 بانحراف معياري قدره 8.29 ومستوى قياس مرتفع ، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 82.07 بانحراف معياري قدره 7.03 ومستوى قياس منخفض ، وجاءت نسب التقييم العالي فيه لمجموعات العينة الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس 57.89%، 52.63%، 50%، 56.67%، 51.85%، 51.85% على التوالي.



شكل 08: يبين نسب قياس ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس

يوضح الشكل رقم 08 نسب التقييم لابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة تبعا لمتغير سنوات التدريس حيث نلاحظ ارتفاع قياس مستوى ابعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي العاملة لاقبل من 5 سنوات/ من 5 الى 10 سنوات/اكثر من 10 سنوات ومتوسط لدى عينة البحث الغير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي العاملة لاقبل من 5 سنوات /من 5 الى 10 سنوات ومنخفض لدى عينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي العاملة لاكثر من 10 سنوات, وهذا يرجع لاهمية و دور ممارسة الانشطة الترويحية في تحقيق الرضا عن الحياة

- عرض وتحليل و مناقشة نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس:

جدول 13: يوضح نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و الغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس

المتغيرات	متغير سنوات التدريس	الممارسين			غير الممارسين			قيمة ف المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي		
الرضا الذاتي	<5	43.92	5.15	57.89	28.37	7.03	55.26	71.53	دال
	5-10	40.37	4.32	70	26.67	6.49	53.33		
	>10	38.19	5.14	55.56	24.04	3.75	55.56		
الرضا الاجتماعي	<5	47.82	4.48	52.63	34.11	2.73	57.89	157.55	دال
	5-10	45.10	3.95	56.67	32.33	1.88	56.67		
	>10	43.96	3.08	59.26	32.00	2.08	70.37		
الرضا المهني	<5	15.53	2.08	76.32	13.13	2.23	57.89	19.28	دال
	5-10	15.77	1.68	56.67	12.73	2.69	60		

		51.85	2.69	11.56	77.78	1.51	15.26	>10	
دال	69.43	60.53	4.14	19.63	57.89	2.36	26.66	<5	الرضا الاسري
		60	4.13	17.13	70	3.02	25.43	5-10	
		51.85	2.29	14.48	51.85	3.55	25.30	>10	
دال	186.37	52.63	10.17	95.24	57.89	8.82	133.92	<5	القياس الكلي للرضا عن الحياة
		56.67	10.51	88.87	50	8.75	126.67	5-10	
		51.85	7.03	82.07	51.85	8.29	122.70	>10	

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية بين المجموعات 2، درجة الحرية داخل المجموعات 127، قيمة

ف الجدولية 2.26

من خلال الجدول رقم 13 اعلاه والذي يوضح نتائج المقارنة في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس، حيث جاءت النتائج على النحو التالي:

الرضا الذاتي: والتي جاءت متوسطها الحسابي للعينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 43.92 بانحراف معياري قدره 5.15، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 28.37 بانحراف معياري قدره 7.03، وجاء محدد كذلك للعينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 40.37 بانحراف معياري قدره 4.32، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 26.67 بانحراف معياري قدره 6.49، كما حدد المتوسط الحسابي ايضا للعينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 38.19 بأنحراف معياري قدره 5.14، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 24.04 بانحراف معياري قدره 3.75، لتؤكد نتيجة قيمة ف المحسوبة 71.53 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية بين المجموعات تساوي 2 وداخل المجموعات 127 تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة اقل من 5 سنوات في الخدمة و الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

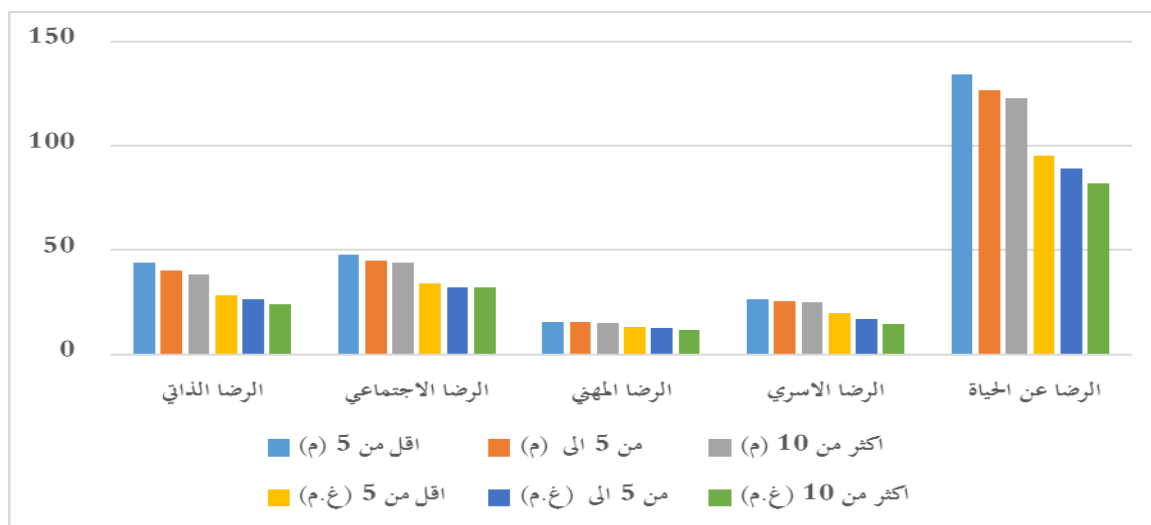
الرضا الاجتماعي: والتي جاءت متوسطها الحسابي للعيينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 47.82 بانحراف معياري قدره 4.48، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 34.11 بانحراف معياري قدره 2.73، وجاء محدد كذلك للعيينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 45.10 بانحراف معياري قدره 3.95، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 32.33 بانحراف معياري قدره 1.88، كما حدد المتوسط الحسابي أيضا للعيينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 43.96 بانحراف معياري قدره 3.08، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 32.00 بانحراف معياري قدره 2.08، لتؤكد نتيجة قيمة ف المحسوبة 157.55 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية بين المجموعات تساوي 2 وداخل المجموعات 127 تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة اقل من 5 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

الرضا المهني: والتي جاءت متوسطها الحسابي للعيينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 15.53 بانحراف معياري قدره 2.08، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 13.13 بانحراف معياري قدره 2.23، وجاء محدد كذلك للعيينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 15.77 بانحراف معياري قدره 1.68، وللعيينة غير الممارسة محدد بـ 12.73 بانحراف معياري قدره 2.69، كما حدد المتوسط الحسابي أيضا للعيينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 15.26 بانحراف معياري قدره 1.51، و للعيينة غير الممارسة محدد بـ 11.56 بانحراف معياري قدره 2.69، لتؤكد نتيجة قيمة ف المحسوبة 19.28 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية بين المجموعات تساوي 2 وداخل المجموعات 127 تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة اقل من 5 سنوات في الخدمة و الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

الرضا الاسري: والتي جاءت متوسطها الحسابي للعيينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 26.66 بانحراف معياري قدره 2.36، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 19.63 بانحراف معياري قدره 4.14، وجاء محدد كذلك للعيينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 25.43 بانحراف معياري قدره 3.02، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 17.13 بانحراف معياري قدره 4.13، كما حدد المتوسط الحسابي ايضا للعيينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 25.30 بانحراف معياري قدره 3.55، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 14.48 بانحراف معياري قدره 2.29، لتؤكد نتيجة قيمة ف المحسوبة 69.43 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية بين المجموعات تساوي 2 وداخل المجموعات 127 تدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة اقل من 5 سنوات في الخدمة و الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

القياس الكلي للرضاعن الحياة: والتي جاءت متوسطها الحسابي للعيينة أقل من 5 سنوات الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 133.92 بانحراف معياري قدره 8.82 ومستوى قياس مرتفع، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 95.24 بانحراف معياري قدره 10.17، وجاء محدد كذلك للعيينة بين 5 و 10 سنوات من الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي محدد بـ 126.67 بانحراف معياري قدره 8.75 ومستوى قياس مرتفع، و للعيينة غير الممارسة محدد بـ 88.87 بانحراف معياري قدره 10.51، كما حدد المتوسط الحسابي ايضا للعيينة أكثر من 10 سنوات في الخدمة والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي بـ 122.70 بانحراف معياري قدره 8.29، وللعينة غير الممارسة محدد بـ 82.07 بانحراف معياري قدره 7.03، لتؤكد نتيجة قيمة ف المحسوبة 186.37 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية بين المجموعات تساوي 2

وداخل المجموعات 127 تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة اقل من 5 سنوات في الخدمة و الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.



شكل رقم 09 يبين نتائج المقارنة في قياس متوسطات ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و الغير ممارسة لأنشطة الترويحي الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس

يوضح الشكل رقم 09 نتائج المقارنة في قياس متوسطات ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و الغير ممارسة لأنشطة الترويحي الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس لاقبل من 5 سنوات/ من 5 الى 10 سنوات/ اكثر من 10 سنوات, حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس ابعاد الرضا عن الحياة بين عين العينة الممارسة وغير الممارسة لصالح العينة العاملة لاقبل من 5 سنوات في التدريس والممارسة لانشطة الترويحي الرياضي وهذا يبرز دور واهمية ممارسة أنشطة الترويحي الرياضي في تحقيق الرضا عن الحياة.

2-2. الاستنتاجات:

- مستوى أبعاد الرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة البحث الممارسة ومتوسط لدى عينة البحث غير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويحي الرياضي لصالح العينة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.
- يختلف مستوى الرضا عن الحياة بين العينة الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويحي الرياضي تبعا لمتغير الجنس حيث انه مرتفع لدى عينة الذكور والإناث الممارسة ومتوسط لدى عينة البحث ذكور ومنخفض لدى عينة الإناث غير الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويحي الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) لصالح العينة الذكور والإناث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.
- يختلف مستوى الرضا عن الحياة بين العينة الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويحي الرياضي تبعا لمتغير مكان العمل حيث انه متوسط لدى العينة الممارسة والعاملة بخارج المدينة ومرتفع لدى العينة العاملة بالمدينة اما عند العينة الغير ممارسة فهو منخفض لدى العينة العاملة خارج المدينة ومتوسط لدى العينة العاملة بالمدينة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويحي الرياضي تبعا لمتغير المكان (بخارج المدينة /المدينة) لصالح العينة العاملة بخارج المدينة والعاملة بالمدينة ايضا والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.
- يختلف مستوى الرضا عن الحياة بين العينة الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويحي الرياضي تبعا لمتغير سنوات العمل حيث انه مرتفع لدى عينة البحث الممارسة و العاملة لاقل من 5سنوات/ من 5 الى 10 سنوات/ اكثر من 10سنوات اما عند العينة غير

الممارسة فهو متوسط لدى العينة العاملة لأقل من 5 سنوات/ من 5 الى 10سنوات
ومنخفض لدى العينة العاملة لأكثر من 10 سنوات

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ابعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث
الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير السنوات (لأقل من
5سنوات/من 5 الى 10 سنوات/أكثر من 10 سنوات) لصالح العينة العاملة لأقل من 5
سنوات في التدريس والممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

2-3. مناقشة الفرضيات:

- **الفرض الأول والذي يهدف لتحديد مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي.**

من خلال تحليل الجدولين رقم 05 و06 التي توضح مستويات القياس للرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، حيث تحقق الفرض المدون أعلاه بتحديد مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بالمستوى المرتفع للعينة الممارسة والمستوى المتوسط للعينة غير الممارسة، وهذا مبرز لدور ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على مختلف أبعاد الرضا عن الحياة من الناحية الجسمية و النفسية و الاجتماعية و الرضا النفسي، حيث نظراً لتأثيرات مهنة التدريس التي ترفع من مستوى الضغوط النفسية بسبب تعداد التلاميذ الكبير بالأقسام والبرامج التعليمية التي أصبحت تؤرق الأستاذ لتغييرها دورياً، لذلك فإن الممارسة تشكل نقطة إيجابية لتفريغ الشحنات السالبة و الضغوطات العمل، و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة اناس محمد غانم 2009 التي تؤكد على تمتع الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي من كبار السن بدرجة كبيرة من الرضا عن الحياة و نتائج دراسة صحيح بلحول بوتليليس الحبيب (2018) ان لأنشطة الرياضية الترويحية اثر ايجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى الكبار

- **الفرض الثاني والذي ينص بوجود فروق دالة إحصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لصالح العينة الممارسة.**

من خلال تحليل الجدول رقم 07 والذي يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، حيث تحقق الفرض المدون اعلاه بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لصالح العينة الممارسة، وتؤكد الفروق دلالات القياس للأسباب المذكورة سلفاً، كما ان السادة الاساتذة الممارسون

يضعون على انفسهم متنفس عام لصرف ضغوطهم ولتغيير الجو لفترات متفاوتة، كما عامل الوقت يشكل عنصر بارز في الممارسة كذلك بسبب ضغط البرنامج الزمني للتلاميذ والاساتذة كذلك، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة صحيح، بوتليليس 2018 التي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد الرضا عن الحياة بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين لانشطة الترويح الرياضي. وما اكدته سماح يحيى خليل أبو حمادة (2015) حول اهمية تطبيق برنامج إرشادي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى كبار السن.

• **الفرض الثالث والذي يهدف لتحديد مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث).**

من خلال تحليل الجدول رقم 08 والذي يوضح مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)، حيث تحقق الفرض المدون اعلاه مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) بالمستوى المرتفع للعينة الممارسة والمستوى المتوسط للعينة غير الممارسة، وهنا يتضح ان الممارسة سواءا للذكور او للإناث تشكل اهمية بارزة في الرضا الحياة لدى كلا الجنسين.

• **الفرض الرابع والذي ينص بوجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) لصالح العينة الممارسة.**

من خلال تحليل الجدول رقم 09 والذي يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)، حيث تحقق الفرض المدون اعلاه بوجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) لصالح العينة الممارسة، ويبرز هذا ان

الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي سواءا لدا الذكور او لدى الاناث تشكل دور بارز في الرضا عن الحياة.

• **الفرض الخامس والذي يهدف لتحديد مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (بخارج المدينة /المدينة).**

من خلال تحليل الجدول رقم 10 والذي يوضح مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (بخارج المدينة /المدينة)، حيث تحقق الفرض المدون اعلاه بتحديد مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (بخارج المدينة / داخل المدينة) بالمستوى المرتفع للعينة الممارسة والمستوى المتوسط للعينة غير الممارسة.

• **الفرض السادس و الذي ينص بوجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (بخارج المدينة /المدينة) لصالح العينة الممارسة.**

من خلال تحليل الجدول رقم 11 والذي يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح تبعا لمتغير الجنس (بخارج المدينة /المدينة)، حيث تحقق الفرض المدون اعلاه بوجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير المكان (بخارج المدينة /المدينة) لصالح العينة الممارسة.

• **الفرض السابع والذي يهدف لتحديد مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة و غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس.**

من خلال تحليل الجدول رقم 12 والذي يوضح مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس، حيث تحقق الفرض المدون اعلاه بتحديد مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس بالمستوى المرتفع للعينة الممارسة والمستوى المتوسط للعينة غير الممارسة

• **الفرض الثامن والذي ينص بوجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس لصالح العينة العاملة لأقل من 5 سنوات في التدريس والممارسة لأنشطة الترويح الرياضي.**

من خلال تحليل الجدول رقم 13 والذي يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح تبعا لمتغير سنوات التدريس ، حيث تحقق الفرض المدون اعلاه بوجود فروق ذات دلالة احصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير سنوات التدريس لصالح العينة العاملة لأقل من 5 سنوات في التدريس والممارسة لأنشطة الترويح الرياضي.

2-4. التوصيات:

- ضرورة وأهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي خلال وقت الفراغ
- التأكيد على أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي للصحة النفسية لأساتذة نظرا للضغوطات العمل اليومية و تعداد التلاميذ.
- التركيز على دور الممارسة في الرفع من مستوى العلاقات الاسرية والاجتماعية لدى الافراد في ميدان التدريس

- البحث والدراسة في تعدد مجالات الصحة العامة والنفسية للأساتذة قصد رفع مستوى الاداء لديهم في الميدان
- إجراء بحوث عن فئة الأساتذة تتعلق بالجوانب النفسية الايجابية ووفقا لمتغيرات اخر (مكان الإقامة، الحالة العائلية، نوع النشاط الممارس ، سنوات الممارسة)

2-5. الخلاصة العامة:

تعتبر فئة الأساتذة من الشرائح المهمة في المجتمع نظرا لمجهوداتها الجبارة في تعليم وتربية الاجيال فنظرا لما تعانیه من ضغوطات العمل ومشاكل الحياة اليومية وعدم استغلال وقت الفراغ فتوجب علينا الاهتمام بهذه الفئة لمعرفة مستوى رضاهم عن الحياة والحث على ممارسة نشاط الترويح الرياضي الذي يعتبر عامل مهم في تفريغ الانفعالات والضغوطات النفسية, حيث أسفرت نتائج بحثنا على ان ممارسة أنشطة الترويح الرياضي تحقق التوازن النفسي والتفاعل الايجابي بين أفراد الاسرة والمجتمع كما تساعد على التخلص من الضغوطات النفسية والمهنية, فممارسة أنشطة الترويح الرياضي بكل انواعه يكسب الاستاذ صحة بدنية جيدة ويعزز لديه الثقة بالنفس وتحقيق الذات .

قائمة

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية:

- ابراهيم م. (1973). معجم العلوم الاجتماعية .مصر :الهيئة المصرية للكتاب.
- احمد شعبان ، ا. (2009). مشكلات التقاعد لدى المسنين و علاقتها بالرضا عن الحياة .جامعة المنصورة :مجلة بحوث التربية النوعية.
- احمد ،ع .ع .(2008). التلكؤ الاكاديمي و علاقته بالدافعية للانجاز و الرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد المملكة العربية السعودية .مجلة اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- بركات احمد لطفي.(1984).الرعاية التربوية للمعوقين عقليا.الرياض.دار المريخ للنشر . ط1
- بكر اوي الميلود .(2012). اتجاهات أساتذة التعليم المتوسط والتكوين أثناء الخدمة مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في علم النفس،دراسة ميدانية، ولاية أدرار.
- ارجايل م. (1993). سيكولوجية السعادة) .ع .ا .فيصل (trad.)، الكويت :عالم المعرفة
- الحماحي ،ع .(1998). الترويح بين النظرية و التطبيق .القاهرة :مركز الكتاب و النشر .
- الحماحي ،ع .ع .(2009). الترويح بين النظرية و التطبيق .القاهرة :مركز الكتاب و النشر .
- الخولي انور ،ا .ر .(1992). التربية الحركية للطفل .القاهرة :دار الفكر العربي .
- الدسوقي ،ك .(1998). ذخيرة علم النفس .القاهرة :الدار الدولية للنشر و التوزيع .
- رامي ،عبد الله طشوش.(2015).الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي.مجلة الاردنية في علوم التربية.
- الشعراوي ،ع .م .(1999). سمات الشخصية و الدافع للانجاز الاكاديمي و علاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية (éd. العدد .41مصر :مجلة الكلية كلية التربية بالمنصورة.
- العش ،ا .ع .(2002). الرضا عن الحياة و علاقتها بانماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد .عمان ،جامعة الاردن :رسالة ماجستر غير منشورة.
- النشرة الرسمية للتربية الوطنية .(2008). الجزائر .
- تهاني ،ع .(2001). الترويح و التربية النرويحية .القاهرة :دار الفكر العربي .
- تهاني م. ع .(2000). الترويح و التربية الترويحية .القاهرة :دار الفكر العربي .

- حسن م. ح. (2002). *التعليم الاساسي بين النظرية و التطبيق*. الجزائر: دار الهدى.
- خطاب م. (1982). *اوقات فراغ و الترويح*. القاهرة: دار المعارف.
- درويش كمال ا. (1990). *اصول الترويح و اوقات الفراغ*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- درويش كمال م. (1997). *رؤية عصرية لترويح و اوقات الفراغ*. (éd. ط). (1)مركز الكتاب للنشر.
- رحمة. (1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي*. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر .
- رشوان ج. ع. (2006). *الذكاء الوجداني و اثره على التوافق و الرضا عن الحياة و الانجاز الاكاديمي لدى الاطفال*. (éd. المجلد 12 العدد الرابع). (القاهرة, جامعة الحلوان).
- زايد ف. (2001). *القدرة على القيام بانشطة الحياة اليومية المختلفة و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين*. (éd. المجلد الرابع العدد 25)جامعة عين شمس :مجلة كلية التربية.
- سعدي. (2004). *مذكرة بوعزيز محمد /اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق و علاقتة بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم*. مستغانم, جامعة عبد الحميد ابن باديس ,معهد التربية البدنية و الرياضية .
- سعيد عبد العزيز. (2004). *التوجه المدرسي) مفاهيمه النظرية،أساليبه الفنية،تطبيقاته العلمية،*. (الاردن).
- سليمان م. (2009). *السعادة و الرضا امنية غالية و صناعة راقية*. مصر: عالم الكتب.
- سليمان ع. م. (2003). *الرضا عن الحياة و علاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية في محافظات فلسطين*, كلية الدراسات العليا :رسالة ماجستير غير منشورة.
- سماح يحيى خليل أبو حمادة (2015) *حول فاعلية تطبيق برنامج إرشادي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى كبار السن*. رسالة ماجستير. فلسطين: كلية التربية بجامعة الأقصى.
- شارف خوجة م. (2011). *مصادر الضغوطات المهنية لدى المدرسين الجزائريين ,دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث)ابندائي,متوسط,ثانوي*. (جامعة تيزي وزو الجزائر).

- شرقية بن. (2016). اتجاهات أساتذة المرحلة المتوسطة نحو استخدام الحاسوب في التعليم المتوسط، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تعليمية العلوم. جامعة مستغانم.
- صدام احمد، ض. (1997). التربية الترويحية. بغداد: الدار العربية للطباعة.
- طه، ع. ط. (2007). مدخل الى الترويح. دار الوفاء للطباعة و النشر، الاسكندرية
- عبد الحميد بن. (1997). علم النفس التربوي. (éd. ط. 9)بيروت :مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- عطيات، م. خ. (1982). اوقات الفراغ و الترويح. القاهرة: دار المعارف.
- عيسى، ج. ر. (2006). الذكاء الوجداني و اثره على التوافق و الرضا عن الحياة و الانجاز الاكاديمي لدى الاطفال (éd. المجلد 12 العدد الرابع). (القاهرة، جامعة الحلوان.
- غريب، ز. ع. (2008). حقبة تدريبية اكااديمية الصحة النفسية. جامعة الملك فيصل السعودية : مركز التنمية الاسرية.
- كمال، د. ا. & .امين، ا. (1990). اصول الترويح و اوقات الفراغ. (éd. الطبعة 2) القاهرة: دار الفكر.
- محمد، ع. (1994). النشاط الترويحي و برامجه. القاهرة: ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة.
- محمد، ع. م. (1985). وقت الفراغ و الترويح في المجتمع الحديث. دار النهضة العربية.
- مرسي، ك. ا. (2000). السعادة و تنمية الصحة النفسية. (éd. الجزء الاول). (القاهرة: دار النشر للجامعات.
- مرسي، ك. ا. (2000). السعادة و تنمية الصحة النفسية. (éd. الجزء الاول). (دار النشر للجامعات.
- هريدي، ر. ش. (2001). العلاقة بين المساندة الاجتماعية و كل من مظاهر الاكتاب و تقدير الذات و الرضا عن الحياة. (éd. العدد 58 السنة الخامسة عشر). (مجلة علم النفس.
- جمال السيد تفاعلة. (2009). الصلابة النفسية و الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية، صفحة 275.

diener, r. (2000). *advances in quality of life theory and research* . boston: kluwer academic publications.

eduard, l. (1981). *L'animation des groupes de culture et de loisirs.paris :édition*. paris.

p.foulquiesociale. (1978). *vocabulaire des sciences*. paris: p.u.f.

sera, m. (1982). *sociologie et action socide*. Bruxelles: edition labor.

A.domart, a. (1986). *.nouveau la rousse médica.paris*. librairie la rousse.

الملاحق

الاستبيان الموجه الى الاساتذة

حضرة الاستاذة(ة) المحترم(ة):

في اطار انجاز بحث علمي تحت عنوان (اسهامات الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى اساتذة التعليم المتوسط) و بصفتك مؤهلا لتزويدنا بالمعلومات الخاصة بموضوع البحث قصد تحقيق اهدافه نرجو منك قراءة الاستبيان بعناية والاجابة عنه بكل موضوعية و امانة علمية وتأكد استاذي الكريم ان هذه المعلومات لا تستعمل الا لغرض البحث العلمي و شكرا على تعاونكم

معلومات عامة :

الجنس: ذكر / انثى
 الحالة العائلية: متزوج / غير متزوج
 مكان الإقامة: المدينة / الريف
 مادة التدريس:

عدد سنوات التدريس: 1-5 سنة / 6-10 سنة / 11-15 سنة / اكثر من 15 سنة
 ممارسة أنشطة الترويح الرياضي: نعم / احيانا / لا

نوع النشاط الممارس: فردي / جماعي
 عدد سنوات الممارسة: 1-5 سنة / 6-10 سنة / 11-15 سنة / اكثر من 15 سنة

- المحور الاول: الرضا الذاتي

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	حظي في الحياة اكثر من معظم الناس الذين اعرفهم			
02	عندما استرجع حياتي الماضية اشعر بالرضا كثيرا			
03	قد تكون حياتي السابقة اكثر سعادة مما هي عليه الان			
04	اشعر بانني حسن المظهر مقارنة بالآخرين في مثل سني			
05	عندما افكر في حياتي الماضية اجد انني لم احقق ما اردته			
06	حصلت على ما كنت اتوقعه في الحياة			
07	اشعر بانني لي نفع و فائدة في الحياة			
08	انا غير راضي عن نفسي			
09	حياتي تبدو لي روتينية			

			اشعر بان شخصيتي صارت ضعيفة	10
			لدي هدف ومعنى لحياتي	11
			افتخر بانجازاتي في الحياة لحد الان	12
			تبدو لي الحياة احيانا بلا امل	13
			انا راضي عن مستوى معيشتي على العموم	14
			لا يوجد عندي تعارض بين اموري الدينية و الدنيوية	15
			اهدافي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها	16
			لا افكر في الماضي او المستقبل بل اعيش بشكل كامل الحاضر	17
			ارى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات اتعلم منها	18

المحور الثاني: الرضا الاجتماعي

الرقم	العبرة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	اشعر ان علاقتي الاجتماعية ضعيفة			
02	عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي			
03	لا يتم احد ممن هم حولي براي.			
04	اشعر بالرضا لان الاخرين يفهمون مشاعري			
05	نادرا ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي			
06	علاقتي الاجتماعية سطحية			
07	افتقد الصداقة الحقيقية			
08	اجد صعوبة في الاندماج مع الاخرين			
09	لا يوجد من اتوجه اليه عندما اريد			
10	اتقبل النقد الذي يوجه الي بصدر رحب			
11	اتقبل نجاح زملائي بدون حسد			
12	اميل الى مساعدة الاخرين والوقوف بجانبهم			
13	اشعر ان الاخرين يقدرونني حق قدرتي			
14	لا استطيع حل المشكلات التي تواجهني			
15	اشعر بالفخر لاني انتمي لهذا المجتمع			
16	اعتقد ان علاقتي جيدة بمن هم حولي			
17	افكاري واراتي موضع تقدير الاخرين			
18	اهتم بالاخرين سواء كانوا من العائلة او الاصدقاء			

المحور الثالث: الرضا المهني

الرقم	العبرة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	يتناسب العمل الذي اقوم به مع ميولي واهتماماتي			
02	يوجد تفاهم بيني وبين زملائي في العمل			
03	اشعر بالحيوية و التركيز اثناء فترة العمل			
04	اجد نفسي في العمل الذي اقوم به			
05	اسعى الى التميز كي تتحقق طموحاتي وامالي			
06	اشعر بمكانتي وسط زملائي			

المحور الرابع: الرضا الاسري

الرقم	العبرة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	اشعر بجومن التفاهم داخل اسرتي			
02	احب اسرتي بدرجة كبيرة			
03	اتمتع بعلاقات طيبة مع افراد عائلتي			
04	اشعر بالسعادة في حياتي العائلية			
05	اشعر بالراحة داخل بيتي			
06	اعاني كثيرا من وجود خلافات اسرية			
07	اشعر بمكانتي في الاسرة			
08	يصعب عليا البقاء في البيت في حالة ارتياح			
09	لدي قدرة التفاعل الايجابي مع افراد عائلتي			
10	يتوفر الحب و الامان داخل اسرتي			