

## مستويات الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط والثانوي

## دراسة ميدانية ببعض مؤسسات ولاية المسيلة

## Level of life's satisfaction among physical education and sport's teachers in medium and secondary schools

عمر بوعزيز<sup>1</sup> ، علي جرمون<sup>2</sup><sup>1</sup> جامعة قاصدي مرباح "ورقلة" (الجزائر).

## ملخص :

للرضا عن الحياة أثر ايجابي محفز على استمرار الانتاجية ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، حيث يشار إلى الشخص الراضي عن حياته بأنه يتمتع بصحة نفسية وسعادة وطمأنينة وراحة، نهدف من خلال هذه الدراسة للتعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط والثانوي وقد اقيمت هذه الدراسة على عينة قوامها 50 استاذًا من الطورين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية و استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وأثبتت الدراسة وجود مستوى متوسط للرضا عن الحياة لدى أغلبية الأساتذة من الطورين، ووجود فروق دالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة تعزى للطور التعليمي.

الكلمات المفتاح : الرضا عن الحياة؛ تربية بدنية ورياضية؛ اساتذة الطورين (متوسط، ثانوي).

## Abstract:

Life satisfaction has a positive motivating impact on the continuity of productivity, satisfied person is indicated to enjoy good psychological health, peace, happiness and tranquility, This study aimed to identify levels of life satisfaction among physical education and sport's teachers in medium and secondary schools, we used the descriptive approach, included a sample search of 50 teachers randomly selected, the results showed that medium level of teachers life satisfaction, and that there statistically significant differences in the life satisfaction levels with school stages.

**Keywords:** Life satisfaction; physical education and sport; teachers of the two stages (Intermediate and secondary teachers).

## I - مقدمة:

اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء، وتصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه " معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه " وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلالته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (the wolof group, 1998).

ويرى اينهوفن "أن الرضا عن الحياة هو" الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل ". (علوان، 2007، ص 277).

ويعرفه عبد الوهاب (2007، ص 248) بأنه " حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة".

ان اهمية هذا البحث تكمن في كونه البحث الاول في حدود علم الباحث الذي يقوم بإسقاط الرضا عن الحياة على فئة اساتذة التربية البدنية و الرياضية من خلال محاولة الوصول الى مستويات الرضا لديهم و معرفة الاختلافات

التي تكون بين اساتذة الطورين المتوسط و الثانوي باعتبار ان استاذ التربية البدنية و الرياضية ركيزة اساسية في البناء التربوي داخل المؤسسات التعليمية .

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية الهامة في مجال الصحة النفسية وهو يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، إذ تؤدي دوراً مهماً في تحقيق سعادة الفرد وشعوره بالرضا عن حياته، كما يعد أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، وعاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية حيث يبين مجدي الدسوقي " أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد لها، والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، لذا فهي تتضمن مجموعة من الصفات المتنوعة كالتفاؤل، وتوقع الخير، والاستبشار، والرضا عن الواقع وتقبل النفس، واحترامها والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الفرد فإنه عندئذ سيشعر بالرضا أكثر من أي وقت آخر. " (الدسوقي، 1998: ص6).

وبالتالي إن انخفاض درجة أو مستوى الرضا عن الحياة سيدل حتماً على عدم التوافق النفسي والتأزم من ضغوط الحياة، وهنا تكمن أهمية الرضا عن الحياة بالنسبة للفرد لما له من دور في إقباله على الحياة بحيويته، وسعادته، وصحته الجسمية، والنفسية، وأيضاً فيما يخص تقبله لذاته، وعلاقته الاجتماعية، واشباعه لحاجاته، فهذه المؤشرات تدفع بالفرد نحو التفاؤل، والطمأنينة، والقناعة.

ان مستوى الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي لهو امر بالغ الاهمية من اجل الوقوف على واقع رضاهم عن حياتهم و مختلف المشاكل التي يتخبط فيها الاستاذ لأنه ركيزة اساسية في تقبلهم لواقعهم المعاش و مدى تكيفهم معه ، كل هذا من اجل الوصول الى ان يكون الاستاذ في اعلى درجات العطاء الفكري و العلمي لأجل تحقيق غايات و اهداف المنهاج المسطرة وفق البرامج التعليمية لكل طور من خلال هذا نطرح التساؤل التالي:

**ما هي مستويات الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي ؟.**

و للتحليل الدقيق لهذا التساؤل نطرح التساؤلات الفرية التالية:

- هل توجد مستويات في الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الطور؟.

**- فرضيات الدراسة :**

- توجد مستويات في الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الطور
- هدف الدراسة:**

- الوقوف على مستوى الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي.
  - معرفة اي طور يكون فيه اساتذة التربية البدنية و الرياضية اكثر رضا.
- مجالات الدراسة:**

**المجال البشري و المكاني:** اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي بولاية المسيلة .

**المجال الزمني:** 09.09.2018 الى غاية 04.11.2018

**1.I- تحديد المفاهيم و المصطلحات:**

**— مفهوم الرضا عن الحياة:**

لقد اختلف الكثير من العلماء حول تعريف الرضا عن الحياة لكن الالم هو ان كل عالم اعطى تعريفه وفق زاوية نظره التي يرى منها الرضا عن الحياة فيعرف الديق (1998، ص49) الرضا عن الحياة بأنه " تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيداً في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظره من مستقبل، مسيطراً على بيئته، فهو صاحب القرار، قادراً على تحقيق أهدافه " كما ان الشعراوي (1999، ص153-154) يعرف الرضا عن الحياة بأنه " أحد موضوعات

تكيف الحياة، وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه، وأحداث حياته، وتوجهاته من العوامل التي تؤدي إلى سعادته، حيث إنه استجابة ذاتية من الفرد لجانب معين في الموقف الذي يتعرض له، ففي المرحلة الجامعية يمثل الرضا استجابة الطالب على الشعور بالارتياح نحو البيئة الاجتماعية، والأكاديمية، والانفعالية التي يشارك فيها، ونحو ذاته ويعرف ما يكل أرجايل (1993، ص14) الرضا عن الحياة بأنه "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة"، حيث يمثل مفهوم الرضا عديداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، وعن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة، ومقاييس الرضا المختلفة". وبصرح رضوان وهريدي (2001) الرضا عن الحياة بأنه "درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتناقلة عن المستقبل".

ويقول شاذلي (2001، ص213) أن أحكام الرضا عن الحياة تعتمد على مقارنة ظروف شخص بما يظن أنه المعيار المناسب.

### – مفهوم التربية البدنية والرياضية:

مفهوم التربية البدنية والرياضية مفهوم شاسع ومتعدد مثله مثل مفهوم التربية العامة، لكن بالنظر الى مختلف التعاريف فإنها توصل الى مصب واحد و تتفق حول تشخيص متقارب ، ولقد كانت للتربية البدنية والرياضية عدة تعاريف نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر تعريف الباحث الفرنسي روبرت بوبان bobin Robert التربية البدنية والرياضية بأنها تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس - حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد (الخولي و الحماحي، 1990، ص46).

أما تشارلز بيوتشر فيرى أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام.(بسيوني، 1992، ص22). وقال العالم توماس وود Wood Thomas بأن الفكرة السامية التي تكمن وراء التربية البدنية والرياضية ليست هي الصبغة الجسمية، بل هي العلاقة بين التدريب البدني والتربية الشاملة، ومن اجل أن نرفع من مستوى الناحية الجسمية لكي تسهم بأكبر قدر ممكن في حياة الفرد وبيئته وتنشئته وتثقافته(الخولي و الحماحي، 1990، ص320). وعرف كوبسكي كوزليك Kozlik Kopsky التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف.(الخولي، 1997، ص94). وذكر بيتر أرنولد Arnold Petter تعريفا للتربية البدنية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر(الخولي، 2001، ص36). عرفها أيضا الدكتور أمين الخولي والدكتور جمال الدين شافعي أنها مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تتفد من خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية وخارجية)، يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني)،(الخولي و الشافعي، 2005، ص29) ويمكن ان نقول ان التربية البدنية و الرياضية هي عملية توجيه للنمو الخاص بالإنسان و ذلك باستخدام تمارين رياضية و اتخاذ تدابير صحية لغرض ان يكتسب الانسان بعض الصفات البدنية و المعرفية و المهارات و الخبرات التي تجعل منه يحقق متطلبات المجتمع او حاجاته التربوية.

### 2.I - نظريات الرضا عن الحياة: (الحربي، 2014)

من خلال الاطلاع على التراث التربوي خاصة في مجالات علم النفس يمكن التعرف الى بعض النظريات التي تتمحور حول الرضا عن الحياة:

#### – نظرية التكيف أو التعود:

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم .

(Diener and Rahtz,2000)

**\_ نظرية القيم والأهداف والمعاني:**

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويش وآخرون 1999 أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف. (سليمان، 2003، ص16)

**\_ نموذج المقارنة الاجتماعية:**

يبين ايسترلين ( 2001 ) الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛ (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية، ويبين (ايسترلين) أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز ايسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعوراً بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل وقد كان أكثر الأفراد إغراء للمقارنة معهم، وأكثر المقارنات وضوحاً هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين؛ أي الذين مروا بنفس الظروف.

وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية. (العش، 2002: مرسى، 2000)

**\_ نظرية التقييم:**

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدرتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد؛ مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات (سليمان، 2003، ص17).

**\_ نظرية التقييم الجوهرى للذات: (Judge,1997)**

يرى Judge أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة (مثل العمل أو الأسرة)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة.

ويعرف Judge التقييم الجوهرى للذات على " أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذاتهم وقد ارتهم"، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي:

-مرجعية الذات.

- يؤرّه التقييم وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو.

-السمات السطحية.

- اتساع الرؤية وشمول المنظور.

وجد **Judge** أن الأفراد الذين يمتلكون تقيماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن وقد الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة؛ لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم (أحمد، 2008، ص15).

### \_ نظرية المواقف :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً و متمتعاً بصحة نفسية (مرسي، 2000، ص47)

### \_ نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة.

فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعسفاً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدّر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. (مرسي، 2000، ص48)

### \_ النظرية المتكاملة:

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

وقد تمثلت النظريات السابقة تفسيرا جزئياً للرضا عن الحياة، إلا أن مرسي يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، و إيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي:

1-أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.

2-أن يدرك الخبارة السارة التي تمتعه وتسره.

3-أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.

4-أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.

5-أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات. (مرسي، 2000، ص49-50)

### I.3- الدراسات السابقة :

دراسة عبد الخالق أحمد والديب سماح حول التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة: أجريت الدراسة سنة 2007 على عينة تكونت من 524 طالب منهم 273 طالب و 251 طالبة بالمدارس الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين 15 و 23 سنة، وقد أسفرت نتائج الدراسة على حصول الطالبات على متوسط أعلى جوهرياً من

الطلاب في مقياس زملة التعب المزمن وتقدير الذات في حين لم توجد فروق دالة بين الجنسين في مقياس لرضا عن الحياة ( المدهون، 2009).

دراسة يوسف الرجيب سنة 2001 حول الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الديموغرافية: أجريت الدراسة على عينة مكونة من 214 فردا من عدة مستويات من المجتمع الكويتي، وقد أظهرت النتائج غياب الفروق في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث وكذا بين الطلبة والموظفين، هذا بالإضافة إلى غياب الفروق في درجة الرضا عن الحياة.

## II - الطريقة والأدوات :

### – منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته الدراسة.

### – وسائل جمع البيانات :

مقياس الرضا عن الحياة اعده الدسوقي 1998 و قام بتكيفه على البيئة الجزائرية الاستاذ الدكتور بشير معامرية 2011.

### – مجتمع وعينة الدراسة :

اشتمل مجتمع البحث على اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي و كان عددهم 160 استاذا و كانت عينة العمل الفعلي 70 استاذا من كلا الطورين اختيروا بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة كان منها 20 استاذا في المرحلة الاولى من اجل قياس صدق و ثبات الاداة و تم استبعادهم من عينة البناء الاصلية و تبقى 50 استاذا من الطورين تم اجراء الدراسة عليهم و الجدول الآتي يبين خصائص مجتمع و عينة الدراسة.

**جدول رقم (1): يبين خصائص ومجتمع عينة الدراسة.**

نسب مئوية	المجموع	طور متوسط	طور ثانوي	
100 %	160	96	64	مجتمع البحث
43,75 %	70	40	30	العينة الكلية
12,5 %	20	10	10	عينة الصدق و الثبات
31,25 %	50	30	20	عينة الدراسة

### – التقنيات المستعملة:

### – مقياس الرضا عن الحياة :

عدد فقرات هذا المقياس هي 30 فقرة يجاب عليها بأربع بدائل ( لا، قليلا، متوسط، كثيرا) توافق التقيط التالي (0-1-2-3) و بذلك تكون درجات المقياس من (0 - 90). ويتم تحديد مستويات الرضا لدى الاساتذة حسب المجالات الموضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم (2): مستويات الرضا عن الحياة وفقا لمجالات مقياس الرضا عند الحياة.**

المجال	مستوى الرضا عن الحياة
[30__00]	منخفض
[60__30]	متوسط
[90__60]	مرتفع

## - الخصائص السيكومترية للأداة:

- صدق "الاتساق الداخلي" لمقياس الرضا عن الحياة: حساب الارتباط بين كل سؤال و الدرجة الكلية للمقياس:  
الجدول رقم (03): يبين معاملات ارتباط أسئلة المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

معامل الارتباط	رت.	معامل الارتباط	رت.	معامل الارتباط	رت.	معامل الارتباط	رت.
0,631**	24	0,687**	17	0,398**	09	0,793**	01
0,745**	25	0,634**	18	0,646**	10	0,298*	02
0,693**	26	0,691**	19	0,603**	11	0,390**	03
0,591**	27	0,643**	20	0,691**	12	0,625**	04
0,696**	28	0,752**	21	0,553**	13	0,506**	05
0,763**	29	0,628**	22	0,545**	14	0,297*	06
0,650**	30	0,666**	23	0,638**	15	0,620**	07
				0,759**	16	0,502**	08

تحليل الجدول رقم (03): من خلال الجدول رقم ( 03 ) نلاحظ أن جميع أسئلة المقياس ترتبط ارتباط دال احصائيا مع الدرجة الكلية للمقياس ، و منه فإنه يتمتع بخاصية الصدق .

- الثبات مقياس الرضا عن الحياة: طريقة ألفا كرونباخ: و للتأكد من ثبات المقياس قمنا باستخدام الأسلوب الاحصائي "ألفا كرونباخ" ، و كانت النتيجة كما في الجدول رقم (4).

الجدول رقم (04): يبين قيمة الثبات للمقياس.

قيمة ألفا كرونباخ	عدد الأسئلة	مقياس الرضا عن الحياة
0.931	30	

تحليل الجدول رقم (04): من خلال الجدول رقم (4) نجد ان قيمة الفا كرونباخ تقدر بـ: 0,931 و هي قيمة عالية للقول ان المقياس ذو ثبات عالي.

## - المعالجة الاحصائية:

- النسب المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للفروق لعينتين مستقلتين
- التكرارات
- معامل الارتباط بيرسون
- برنامج الـ spss

## III- النتائج ومناقشتها :

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى: توجد مستويات في الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي.

الجدول رقم (5): مستويات الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

الفئة	النسب المئوية		التكرارات		المجال
	ثانوي	متوسط	ثانوي	متوسط	
مستوى رضا منخفض	% 0	%20	0	10	[30__00]
مستوى رضا متوسط	%26	%24	13	12	[60__30]
مستوى رضا مرتفع	%14	%16	7	8	[90__60]
المجموع	%40	% 60	20	30	

**تحليل الجدول رقم (5):** يتضح لنا من الجدول رقم (3) ان هناك مستويات مختلفة للرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي اذ اشارت نسب الرضا لدى اساتذة الطور المتوسط الى 10 منهم ذوو رضا منخفض بنسبة 20% و 12 رضاهم متوسط بنسبة 24% وان 8 اصحاب رضا مرتفع بنسبة 16% ، اما اساتذة الطور الثانوي فكانت نسب الرضا لديهم 7 منهم برضا مرتفع ما يعادل 14% و 13 منهم برضا متوسط بنسبة 26% و جاءت نسبة اصحاب الرضا المنخفض معدومة.

هذا التباين الموجود بين اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي او حتى في نفس الطور راجع الى عوامل عدة منها الدخل و مكان العمل و ظروفه.

**– عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الطور.

**الجدول رقم ( 6 ) : نتائج اختبار الفروق بين عينتي الدراسة.**

الحكم الاحصائي	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة الفعلية (sig)	اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
دال	0.05	0.000	5.19	8.37	85.93	30	أساتذة التعليم المتوسط
				2.59	96	20	أساتذة التعليم الثانوي

**تحليل لجدول رقم (6):** تم حساب الفروق ببرنامج الزمر الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) و يتضح من الجدول ان اساتذة التربية البدنية و الرياضية للطور المتوسط جاءت قيمة المتوسط الحسابي لهم 85,93 بانحراف معياري قدره 8,37 ، تقابلهم فئة اساتذة التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي و التي جاءت قيمة متوسطهم الحسابي 96 بانحراف معياري قدره 2,59 كما نجد ان اختبار T يساوي 5,19 و ان قيمة الدلالة الفعلية sig معدومة مما يدل على ان الفرضية الثانية و التي نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الطور دالة عنة مستوى دلالة 0,05.

#### IV- الخلاصة :

**الفرضية الاولى:** توجد هناك مستويات للرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية للطورين المتوسط و الثانوي.

من خلال عرضنا للنتائج و تحليلها نستنتج ان:

\_تحقق هذه الفرضية و القائلة انه توجد مستويات للرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية للطورين المتوسط و الثانوي .

\_انعدام وجود اساتذة في الطور الثانوي رضاهم منخفض عكس اساتذة الطور المتوسط و الذين نجد ان ثلثهم مستوى رضاهم عن الحياة منخفض وذلك راجع للفارق في ساعات العمل و ايضا الاختلاف في الدخل حيث ان اساتذة المتوسط بساعات عمل اكثر و يدخل اقل منه في الثانوي .

\_اكثر نسبة من الاساتذة في الطورين معا رضاهم عن الحياة متوسط

**الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي تعزى للطور.

من خلال عرض النتائج و تحليلها نستنتج ان:

\_تحقق الفرضية الثانية للدراسة و القائلة انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي تعزى لمتغير الطور .

\_ نستنتج ايضا ان تحقق هذه الفرضية يدل على ان هناك عوامل داخلية في كل طور مما جعل هناك فروقا بين اساتذة الطورين على غرار الحجم الساعي و الدخل لكل منهم كما ان المستوى التعليمي لأساتذة الطورين يخلق الفارق حيث ان اساتذة الطور الثانوي اعلى مستوى من اساتذة الطور المتوسط.

**توصيات الدراسة:** على ضوء دراستنا لنتائج اختبار الرضا عن الحياة، و الاستنتاجات في ضوء فرضيات الدراسة توصلنا الى اقتراح بعض التوصيات المبنية على هذه الدراسة العلمية بشقيها النظري و التطبيقي لفئة اساتذة التربية البدنية و الرياضية لتكون طريقاً للأبحاث القادمة ان شاء الله:

- 1- اقتراح اختبار يقيس الرضا عن الحياة خاص بأساتذة التربية البدنية و الرياضية و مكيف مع مادة تدريسهم.
- 2- محاولة رفع المستوى المعيشي الخاص بالأساتذة حتى تكون هناك نظرة ايجابية للحياة العلمية.
- 3- رفع الكفاءة العلمية للأساتذة خاصة في الطور المتوسط من مستوى الليسانس الى مستوى الماستر .
- 4- اجراء اختبارات اخرى على عينات مختلفة من الاساتذة في شتى ولايات الوطن
- 5- محاولة التنسيق بين اساتذة الطورين المتوسط و الثانوي في تبادل المعرفة من خلال ندوات مشتركة .
- 6- تحفيز الاساتذة من خلال الالتفاتة اليه في المناسبات و تكريمه و حتى ايضا خلق دوافع مختلفة مادية و معنوية تجعل منه اكثر ايجابية في العمل.

- ملاحق :

#### جامعة قاصدي مرباح – ورقلة – معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الى السادة الاساتذة في الطورين المتوسط و الثانوي تخصص (تربية بدنية) تحية طيبة و بعد:

في اطار انجاز بحث علمي تحت عنوان " مستويات الرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي" دراسة ميدانية لبعض مؤسسات ولاية المسيلة.

اعرض عليكم في ما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر بها عما تشعر به غالباً تجاه ظروفك الحياتية ، و يوجد أمام كل عبارة اربع اختيارات. المرجو منك ان تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( X ) حسب الإختيار الذي ينطبق عليك و لا تترك عبارة بدون الإجابة عليها كما لاتضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.

لاحظ انه لا يوجد زمن محدد للإجابة، ولكن يفضل أن تجيب دون ان يضيع وقتاً طويلاً في الإجابة على أي عبارة. كما أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، و الإجابة تعتبر صحيحة فقط طالما تعبر عن رأيك.

تقبلوا فائق التقدير و الاحترام.

العبارة	لا	قليلاً	متوسطاً	كثيراً
1 انا اسعد حالاً من الاخرين				
2 انا راض عن نفسي				
3 ظروف حياتي ممتازة				
4 في معظم الاحوال تقترب حياتي من المثالية				
5 انا راض عن حياتي				
6 اشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي				
7 اشعر بالأمن و الطمأنينة				
8 اتمتع بحياة سعيدة				
9 اشعر ان حياتي الان افضل من اي وقت مضى				
10 حصلت حتى الان على الاشياء المهمة في حياتي				
11 اشعر اني موفق في حياتي				
12 اشعر بالبهجة و التفاؤل تجاه المستقبل				
13 انا راض عن ما وصلت اليه				
14 اميل الى الضحك و تبادل الدعابة				
15 اشعر بالرضا و الارتياح عن ظروف حياتي				
16 اتقبل الاخرين و تعايش معهم كما هم				
17 اعيش في مستوى حياة افضل مما كنت اتمناه او اتوقعه				
18 اشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين				

19	اشعر ان حياتي مشرقة و مليئة بالامل
20	انقبل نقد الاخرين
21	يثق الاخرون في قدراتي
22	يتسم سلوكي مع الاخرين بالتسامح و المرح
23	انام نوما هادئا مسترخيا
24	ينظر الاخرون الي باحترام
25	انا خال من مشاعر الياس او خيبة الامل
26	لدي القدرة على اتخاذ القرارات و تحمل نتائجها
27	افكاري وآرائي تتال اعجاب الاخرين
28	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة
29	روحي المعنوية مرتفعة
30	لو قدر لي ان اعيش من جديد فلن اغير شيئا من حياتي

### - الإحالات والمراجع :

1. أحمد محمد (2008) ، الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، الكويت، المجلد الثامن عشر، العدد الأول.
2. أرجايل مايكل (1993)، سيكولوجية السعادة ترجمة: فيصل عبدالقادر يونس، مراجعة: شوقي جلال، عالم المعرفة، العدد 175، الكويت.
3. أمين أنور الخولي (1997)، أصول التربية البدنية والرياضية: التاريخ- المدخل - الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أمين أنور الخولي، د جمال الدين شافعي (1997)، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. أمين أنور الخولي، محمد الحماصي (1990)، أسس بناء البرامج الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
6. الدسوقي مجدي محمد (1998)، دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، دراسات في الصحة النفسية، مصر، المجلد الأول.
7. الديب علي محمد (1988)، العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، مجلة علم النفس، العدد السادس.
8. رضوان شعبان جاد الله وهريدي عادل محمد (2001)، العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، العدد الثامن والخمسون، السنة الخامسة عشر.
9. سليمان عادل محمد (2003)، الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة.
10. شاذلي عبدالحميد محمد (2000)، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الاسكندرية.
11. الشعراوي علاء محمود (1999)، سمات الشخصية والدافع للإجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مجلة التربية بالمنصورة، مصر، العدد الحادي والأربعون.
12. عبدالوهاب أماني عبدالقادر (2007)، أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الإبناء المراهقين من الجنسين المؤتمر السنوي 14 ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
13. عش إكرام عبدالقادر (2002) ، الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن،
14. فهد بن مصنات، حجاج الحربي (2014)، التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية، بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة ماجستير في علم النفس.
15. محمود عوض بسبوني، فيصل ياسين الشاطي (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
16. المدهون عبدالكريم (2009) ، فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين، بيزة العلوم التربوية، مصر، المجلد السابع عشر، العدد الثاني.
17. مرسي كمال إبراهيم (2000) ، السعادة وتنمية الصحة النفسية. الجزء الاول، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.

18. WHOQOL Group (1998). **World Health Organization Quality Of life**

19. Diener, E.D. and Rahtz, D.R. (2000). **Advances in quality of life**