

## مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين

### لأنشطة الترويح الرياضي

## The level of life satisfaction among practicing and non-practicing Teachers for sports recreation activities

<a href="mailto:houcine.benzidane@univ-mosta.dz">houcine.benzidane@univ-mosta.dz</a>	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، (الجزائر)	حسين بن زيدان *
<a href="mailto:mustapha.belaidouni@univ-mosta.dz">mustapha.belaidouni@univ-mosta.dz</a>	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، (الجزائر)	مصطفى بلعيدوني
<a href="mailto:mohamed.bouaziz@univ-mosta.dz">mohamed.bouaziz@univ-mosta.dz</a>	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، (الجزائر)	محمد بوعزيز

### ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى كشف مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الأساتذة بمرحلة التعليم المتوسط، ومعرفة الفرق بين افراد عينة الممارسين وغير الممارسين وفقا لمتغيري الممارسة الترويحية الرياضية وسنوات التدريس، حيث تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 120 أستاذا من منطقة معسكر (60 أستاذا مارسا للنشاط الترويحي الرياضي و60 أستاذا غير مارس للنشاط الترويحي الرياضي، وقد طبقنا مقياس الرضا عن الحياة للدكتور أمين عبد المقصود (2002)، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج توصلنا إلى أن مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، ومستوى متوسط لدى غي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، ع وجود فرق دالة إحصائية بين افراد عينة البحث وفقا للممارسة الترويحية لصالح الممارسين، وكذلك متغير سنوات التدريس لصالح عينة الأقل من 5 سنوات.

الكلمات المفتاحية: الترويح الرياضي، الرضا عن الحياة، الأساتذة.

الصفحة: 74 – 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوعزيز اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

### **Abstract:**

The current study aims to reveal the level of life satisfaction among a sample of teachers in the intermediate education stage, and to know the difference between members of the sample of practitioners and non-practitioners according to the variables of recreational sports practice and years of teaching, where the descriptive approach was used on a sample consisting of 120 teachers from Mascara province (60 practicing teachers of recreational sports activity and 60 non-practicing teachers of recreational sports activity, We applied the life satisfaction scale by Dr. Amin Abdel Maqsood (2002), and after statistical processing of the results, we concluded that the level of life satisfaction is high. among the sample of practitioners of recreational sports activity, and an average level among non-practitioners of recreational sports activity, with a statistically significant presence among members of the research sample according to recreational practice in favor of the practitioners, as well as the variable of years of teaching in favor of the sample of less than 5 years.

**Keywords:** Sports recreation, Life satisfaction, Teachers.

### **مقدمة:**

وقت الفراغ هو واحد من أهم العوامل التي تساهم في زيادة وتحسين نوعية حياة الأفراد في المجتمعات الحديثة وبالتالي المساهمة في الاكتشاف والابتكار لدى الفرد. حيث أن استخدامه أمر هام ليس فقط على مستوى الأفراد ولكن أيضا على الصعيد الاجتماعي كما أنه يلعب دوراً هاماً في تعزيز خبرة الفرد في المجتمع العالمي، حيث تساهم في الاتصال والتفاهم بين الثقافات. وفي هذا السياق تقدم الأنشطة الترفيهية للأفراد الفرصة لاكتشاف قدراتهم الإبداعية وإحساسهم بالعمل، وبالتالي دعم وتسهيل التغيير، " ويمكن ملاحظة زيادة الاهتمام والرغبة في المشاركة في الأنشطة الترويحية منها البدنية والرياضية في السنوات الأخيرة (Henderson (2001), P21).

و قد أشار " لي سونغ جو" (Lee Sung Ju (2000)) أن وقت الفراغ عنصر هام من أسلوب حياة متوازنة الذي يعكس نوعية الحياة لدى الأشخاص. وعليه فالمشاركة في أنشطة وقت الفراغ تساهم في الارتقاء صحة الإنسان وتساعد على القدرة على الإنتاج والإبداع، وعن محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (1998) إن استثمار وقت الفراغ ومواجهة الإقبال على الترويح قد أصبح التحدي الذي يواجه العصر، في جميع المجتمعات، لذلك فإن الدول المتقدمة حضارياً لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرق وأشكال استثماره حتى لا يتحول هذا الوقت إلي وقت ترتكب خلاله الجرائم أو يتم في أثنائه القيام ببعض الانحرافات التي تضر بحياة الفرد والمجتمع (الحماحمي، عائدة (1998)، ص17)

الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

فالترويح الرياضي هو أحد أنواع الأنشطة الترويحية الذي أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية والمهنية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة إنتاجية الأفراد وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كل حسب ميوله وقدراته، ونضيف أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من الضرورات الملحة في حياة الإنسان حيث أكدت الدراسات على المردود الإيجابي للأنشطة الترويحية الرياضية على أجهزة الجسم كما لها اثر إيجابي على الجوانب الاجتماعية والنفسية والمهنية للفرد.

وقد أشار قرينسبون (1998) Greenspoon أن موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها علم النفس وعلم الاجتماع على حد سوى إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن هذا المتغير عدة صفات أهمها الاستبشار، التفاؤل، توقع الخير والرضا عن الذات، فمن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة، الطمأنينة، الاستقرار والتقدير الاجتماعي لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغباته منها يكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية، ومفهوم الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية والتي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثير الموجبة والتأثيرات السالبة ويختلف الرضا عن الحياة عنهما في أن الأخير يتضمن عامل التقدير المعرفي بجانب عامل التقويم الوجداني ( Greens Poon (1998), P212)، ويشير "شيماك وآخرون" (Schimmack et al(2002)) إلى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالحالة المزاجية والعلاقات الاجتماعية والخبرات ومدى تحقيق الأهداف والوضع الاقتصادي والمستوى التعليمي. وهو تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها، وقناعته بما يحققه من إنجازات، وشعوره بالأمن والطمأنينة، والانسجام مع الواقع. (Atchley (2000), P250).

كما يعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه (الدسوقي، مجيد محمد (1998)، ص3)، أما الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وعلى عمله وعلى علاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله، إذ يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة، فالرضا عن الحياة هي أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل و ذلك بهدف تجنب والاحباطات وضغوط الحياة الاجتماعية والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها (جابر عيسى، ورشوان ربيع (2006)، ص14).

عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوعزيز اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زبدان	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	الصفحة: 74 - 92
--	--	-------------------------------	-----------------

وفي هذا الشأن اهتمت العديد من الدراسات السابقة بالمدرس من بينها دراسة بوعزيز محمد (2018) عن إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، أما بالنسبة لمتغير الرضا عن الحياة اهتمت به بعض الدراسات منها دراسة إيمان السعيد (2002) عن تأثير برنامج مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، دراسة الكرخي عليوي (2008) التي هدفت لكشف الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى تدريسي الجامعة. دراسة إناس غانم (2009) حول المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، دراسة اقيار (2014) Agyar حول مساهمة الإحساس بالحرية والرضا عن أنشطة وقت الفراغ في الرضا عن الحياة لدى النساء في تركيا، دراسة فراس قريطع (2017) حول الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. دراسة ريم سليمون واخرون (2018) عن الرضا الوظيفي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى المدرسين في مدارس المتفوقين والعاديين، زيادة على دراسة سلطان عبد الصمد (2005) حول تصميم برامج الترويح لكبار السن بالرياض، ومنه نرى أن هذه الدراسات المرتبطة بينت أهمية البرامج الإرشادية والبرامج الترويحية في تحسين مستوى الرضا عن الحياة والحد من درجة الضغوط النفسية والمهنية لدى أفراد المجتمع.

ومن خلال الواقع الحقيقي الذي يعيشه الاستاذ أو المدرس في المؤسسات التعليمية أثناء أدائه لمهنة التدريس حيث يعاني من بعض ضغوط العمل والتوتر الناجم عنها، زيادة إلى كثرة عدد التلاميذ في القسم الواحد مما يزيد من صعوبة مهنته ومسؤولياته. ومنه جاءت فكرة البحث إلى كشف مستوى الرضا عن الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بمرحلة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي ومقارنة ذلك وفقا لمتغيري الممارسة الترويحية وسنوات التدريس. وعليه نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين عيني البحث تبعا لمتغيري ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وسنوات التدريس؟

#### أهداف البحث:

- تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي.
- معرفة الفروق في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي تبعا لمتغير الممارسة وسنوات التدريس.
- إدراك أهمية ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي في حياة الأشخاص.

الصفحة: 74 – 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

## الفرضيات الجزئية:

- مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي ومتوسط لدى غير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي.
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي تبعاً لمتغيري ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وسنوات التدريس.

## أولاً: مصطلحات البحث:

- 1- الترويح الرياضي: هو ذلك النوع الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه نشاطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات. (الحماحي، عايدة (1998)، ص84)
- أما نحن كباحثين فنقول بأنه عبارة عن أنشطة بدنية ورياضية تمارس في وقت الفراغ تساعد الأفراد للحصول على خبرات ايجابية وتجديد الروح واستعادة الطاقة، هدفها الترويح عن النفس بعيدة عن التنافس.
- 2- الرضا عن الحياة: تذكر رامي عبد الله (2015) نقلاً عن علوان (2008) أن الرضا عن الحياة امتلاك الأفراد لمجموعة من الصفات كالتفاؤل، والحماس وتقبل الذات واحترامها، والقبول بالواقع، والاستقلال المعرفي الذي يصل بالأفراد إلى حالة من الشعور بالسعادة والطمأنينة (رامي (2015)، ص450)
- أما نحن كباحثين فنقصد به الطريقة التي يظهر بها الناس أحاسيسهم ومشاعرهم بشأن توجهاتهم وخياراتهم للمستقبل.

## ثانياً: الإجراءات والأدوات

1. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة.
2. مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث في أساتذة مرحلة التعليم المتوسط بولاية معسكر والبالغ عددهم 3512 أستاذاً على مستوى الولاية. أما مجتمع البلديات المقصودة قدر بـ 800 أستاذاً، تم اختيار عينة البحث عشوائياً قوامها 120 أستاذاً بنسبة 15% من مجتمع المؤسسات المقصودة، حيث تم الاتصال بهم عن قرب، وعن طريق زملائهم في المهنة وهم مشكورين على ذلك، وهذا الجدول يوضح مواصفات العينة.

الصفحة: 74 – 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويج الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

### جدول رقم 1: يوضح مواصفات العينة

عينة غير الممارسين	عينة الممارسين	المتغيرات
60	60	العينة
21	21	أقل من 5 سنوات
25	23	من 5-10 سنوات
14	16	أكثر من 10 سنة

### 3. مجالات البحث:

- المجال البشري: مجتمع أساتذة التعليم المتوسط بولاية معسكر 800 أستاذا وعينة البحث قوامها 120 أستاذا.
- المجال المكاني: مؤسسات للتعليم المتوسط التي شملتها العينة بـ 4 بلديات هي: بلدية معسكر، بلدية تيغنيف، بلدية ماوسة، بلدية هاشم بولاية معسكر.
- المجال الزمني: بداية العمل في شهر جانفي 2021 إلى شهر ماي 2021

### 4. مواصفات مقياس الرضا عن الحياة:

اعتمد الباحثون في البحث على مقياس للرضا عن الحياة للدكتور أمين عبد المقصود عبد الهادي، وهو مقياس يتكون من 52 عبارة مقسمة على أربعة (04) أبعاد كما يلي: البعد الأول الرضا الذاتي (18عبارة)، البعد الثاني الرضا الاجتماعي (18عبارة)، البعد الثالث الرضا المهني (6 عبارات) والبعد الرابع بعد الرضا الأسري (10 عبارات) حيث كان المقياس على شكل استمارات وزعت في مناطق المذكورة سابقا بولاية معسكر على الأساتذة بمرحلة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويج الرياضي، حيث وضع أمام كل محور مقياس تقدير ثلاثي (نعم 3 درجات، إلى 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

### جدول رقم 2: أبعاد وعدد عبارات مقياس الرضا عن الحياة

أبعاد المقياس	عدد العبارات	مدى الدرجات
الرضا الذاتي	18	54-18
الرضا الاجتماعي	18	54-18
الرضا المهني	06	18-06
الرضا الأسري	10	30-10
الرضا عن الحياة بشكل عام	52	156-52

الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويج الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

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 وصولاً إلى أعلى درجة كما هو موضح في الجدول رقم 2.

#### 4-1- طريقة التقييم ومفتاح التصحيح

جدول رقم 3: مفتاح تصحيح أبعاد 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 الأسري
156-122	121-87	86-52	الرضا عن الحياة بشكل عام

#### 5. الأسس العلمية للمقياس:

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 أساتذة اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، حيث تم توزيعه عليهم يوم 29 فبراير 2021، ثم قمنا بتوزيعه على نفس العينة بعد أسبوع وتم استرجاعه مباشرة بعد الإجابة على عباراته، وهذا لغرض معرفة مدى فهم واستيعاب أفراد العينة لأسئلة الاستبيان الخاصة بمقياس الرضا عن الحياة. وتم اعتماد حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول 03 يوضح ذلك.

جدول رقم 4: معامل ثبات مقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	معامل الثبات	معامل ألفا كرونباخ
الرضا الذاتي	0.89	0.82
الرضا الاجتماعي	0.91	0.81
الرضا المهني	0.90	0.79
الرضا الأسري	0.93	0.83
المقياس الكلي	0.89	0.81

المصدر: إعداد الباحثين

الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

نلاحظ أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل محور على حدا من محاور قياس الرضا عن الحياة جاءت تساوي 0.89 إلى 0.93 وهل أكبر من القيمة الجدولية، وهذا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات. كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس حسب الأبعاد باستخدام معامل "كرونباخ ألفا"، حيث جاءت القيم كلها عالية مما يدل على تمتع كل أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية. وهذا دليل على إمكانية استخدام المقياس كما هو موضح في الجدول (4).

**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، ورغم استخدامه في البيئة الجزائرية من خلال الدراسات السابقة إلا أنه تم عرضه على مجموعة من الخبراء والذين أكدوا صلاحيته وإمكانية تطبيقه على عينة البحث.

## 6. كيفية توزيع المقياس

باشر الباحثون بمساعدة مجموعة من الأساتذة بمرحلة التعليم المتوسط بولاية معسكر وطلاب الماستر وهم مشكورين على ذلك بتوزيع مقياس الرضا عن الحياة على أفراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي في مناطق إقامتهم في شهر أبريل وماي 2021، حيث تم توزيع واسترجاع المقياس مباشرة بعد منح المستجوب الوقت الكافي للإجابة على عبارات المقياس.

## 7. الوسائل الإحصائية:

✓ المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الثبات (بيرسون) - معامل ألفا كرونباخ

✓ اختبار دلالة الفروق (T) لعينتين متساويتين.

## ثالثا: عرض وتحليل النتائج

### 1. عرض وتحليل النتائج مستوى الرضا عن الحياة لدى المدرسين الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي

جدول رقم 5: مستوى الرضا عن الحياة لدى الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي

المتغيرات	س±ع	مدى الدرجات	المستوى
الرضا الذاتي	5.41±41.28	42-30	متوسط
الرضا الاجتماعي	4.25±46.86	54-43	عالي
الرضا المهني	1.80±15.88	18-14	عالي
الرضا الأسري	2.99±26.00	30-24	عالي
القياس الكلي للرضا عن الحياة	9.79±128.02	156-122	عالي

المصدر: إعداد الباحثين



عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	الصفحة: 74 - 92
--	--	-------------------------------	-----------------

من الجدول (5) نلاحظ المتوسطات الحسابية للأبعاد مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي، حيث جاء المتوسط الحسابي لبعده الرضا الذاتي يساوي 41.28 وهو محصور بين مدى الدرجات 30-42 مما يعني أن مستوى بعد الرضا الذاتي متوسط. أما المتوسط الحسابي لبعده الرضا الاجتماعي يساوي 46.86 وهو محصور بين مدى الدرجات 43-54 مما يعني أنه بمستوى مرتفع، في حين وهو محصور بين مدى الدرجات 14-18 مما يعني أنه بمستوى مرتفع، وبالنسبة للرضا الأسري فيساوي 26.00 وهو محصور بين مدى الدرجات 24-30 مما يعني أن مستوى البعد مرتفع، أما فيما يخص المقياس ككل جاء يساوي 128.02 وهو محصور بين مدى الدرجات 122-156 مما يعني أن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث مرتفع.

## 2. عرض وتحليل نتائج مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة غير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي

جدول رقم 6: يوضح مستوى الرضا عن الحياة لدى غير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي

المتغيرات	س±ع	مدى الدرجات	المستوى
الرضا الذاتي	6.11±27.00	29-18	منخفض
الرضا الاجتماعي	4.48±33.95	42-30	متوسط
الرضا المهني	2.58±12.44	13-11	متوسط
الرضا الأسري	4.24±18.00	23-17	متوسط
القياس الكلي للرضا عن الحياة	10.88±91.39	121-87	متوسط

المصدر: إعداد الباحثين

من الجدول (6) نلاحظ المتوسطات الحسابية للأبعاد مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث، حيث جاء المتوسط الحسابي لبعده الرضا الذاتي يساوي 27 وهو ينتمي إلى المجال 18-29 مما يعني أن مستوى بعد الرضا الذاتي منخفض، أما بعد الرضا الاجتماعي يساوي 33.95 وهو ينتمي إلى المجال 30-42 مما يعني أنه بمستوى متوسط، في حين بعد الرضا المهني يساوي 12.44 وهو محصور بين مدى الدرجات 11-13 مما يعني أنه بمستوى متوسط، وبالنسبة للرضا الأسري فيساوي 18 وهو محصور بين مدى الدرجات 17-23 مما يعني أن مستوى البعد متوسط، أما فيما يخص المقياس ككل جاء المتوسط الحسابي الكلي للأبعاد يساوي 91.39 وهو محصور بين مدى الدرجات 87-121 مما يعني أن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث متوسط.

## 3. عرض وتحليل نتائج مقارنة مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي

الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

جدول رقم 7: نتائج المقارنة في مستوى الرضا عن الحياة بين عيني البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي

المتغيرات	الممارسون		غير الممارسين		الدلالة
	س±ع	س±ع	س±ع	س±ع	
الرضا الذاتي	5.41±41.28	6.11±27.00	13.23	دال	
الرضا الاجتماعي	4.25±46.86	4.48±33.95	20.25	دال	
الرضا المهني	1.80±15.88	2.58±12.44	7.78	دال	
الرضا الأسري	2.99±26.00	4.24±18.00	12.28	دال	
القياس الكلي للرضا عن الحياة	9.79±128.02	10.88±91.39	20.54	دال	

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 118، قيمة ت الجدولية 2.00

المصدر: إعداد الباحثين

من خلال الجدول 7؛ والذي يوضح نتائج المقارنة في قياس مستوى أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي تبعاً لمتغير الممارسة الترويحية، بحيث جاءت قيم ت المحسوبة بين 7.78 و 20.25 وهي أكبر من ت الجدولية 1.98 في جميع الأبعاد مقياس الرضا عن الحياة. ومنه نستنتج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة ككل تبعاً لمتغير الممارسة (ممارسة أنشطة الترويح الرياضي). أما فيما يخص المقياس ككل قدرت قيمة ت المحسوبة 20.54 وهي أكبر من القيمة الجدولية 2.00 ومنه نستنتج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة ككل تبعاً لمتغير الممارسة.

4. عرض وتحليل نتائج مقارنة مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعاً لمتغير سنوات التدريس

جدول رقم 8: يوضح نتائج المقارنة في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي تبعاً لمتغير

سنوات التدريس

المتغيرات	سنوات التدريس	الممارسون		غير الممارسين		الدلالة الإحصائية
		س±ع	س±ع	س±ع	س±ع	
الرضا الذاتي	<5	5.15±43.92	7.03±28.37	71.53	دال	
	10-5	4.32±40.37	6.49±26.67			
	> 10	5.14±38.19	3.75±24.04			
الرضا الاجتماعي	<5	4.48±47.82	2.73±34.11	57.55	دال	
	10-5	3.95±45.10	1.88±32.33			
	> 10	3.08±43.96	2.08±32.00			
الرضا المهني	<5	2.08±15.53	2.23±13.13	19.28	دال	
	10-5	1.68±15.77	2.69±12.73			
	> 10	1.51±15.26	2.69±11.56			
الرضا الأسري	<5	2.36±26.66	4.14±19.63	69.43	دال	
	10-5	3.02±25.43	4.13±17.13			
	> 10	3.55±25.30	2.29±14.48			

الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

دال	86.37	10.17±95.24	8.82±133.92	<5	القياس الكلي للرضا عن الحياة
		10.51±88.87	8.75±126.67	10-5	
		7.03±82.07	8.29±122.70	> 10	

درجة الحرية بين المجموعات 2، درجة الحرية داخل المجموعات 127، قيمة ف الجدولية 3.07

المصدر: إعداد الباحثين

من خلال الجدول 08؛ والذي يوضح نتائج المقارنة في قياس مستوى أبعاد الرضا عن الحياة لدى عيني البحث تبعا لمتغير سنوات التدريس، حيث جاءت قيم ف المحسوبة بين 19.28 و 71.53 وهي أكبر من ف الجدولية 3.07 في جميع الأبعاد. أما بالنسبة للمقياس ككل قدرت قيمة ف المحسوبة 68.37 وهي أكبر من القيمة الجدولية 3.07، ومنه نستنتج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة ككل تبعا لمتغير سنوات التدريس لصالح عينة المدرسين الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي ولديهم سنوات خبرة أقل من 5 سنوات.

### النتائج ( الاستنتاج العام):

من خلال الفرض الأول حول مستوى الرضا عن الحياة لدى عيني البحث جاءت نتائج المتحصل عليها في الجدول (5)، والتي توضح مستويات قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث المتمثلة في فئة الأساتذة بمرحلة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي والتي جاء مستوى الرضا عن الحياة لديها مرتفع، وهذا ما يشير إلى راضهم عن حياتهم من خلال الأبعاد الذاتية، المهنية، الاجتماعية والأسرية، ويرجع ذلك الباحثون إلى إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في وقت الفراغ في تحسين المتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية، حيث نظرا لطبيعة مهنة التدريس التي ترفع من مستوى الضغوط المهنية والنفسية بسبب تعداد التلاميذ الكبير بالأقسام والبرامج التعليمية التي أصبحت تفرق الاستاذ لتغييرها دوريا وكذا متطلبات الحياة اليومية، لذلك فان ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في وقت الفراغ تشكل نقطة إيجابية لتفريغ الشحنات السالبة وضغوطات العمل، وتساهم في تحسين مستوى اللياقة البدنية التي لها علاقة بالنواحي النفسية، كما تعمل أنشطة الترويح الرياضي على التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الإحساس الراحة. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة اناس محمد غانم (2009) التي تؤكد على تمتع الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي من الكبار بدرجة كبيرة من الرضا عن الحياة، كما يشير (Yazicioglu et al (2012) أن زيادة النشاط الرياضي يثير زيادة في الرضا عن الحياة. ودراسة سلطان عبد الصمد إسماعيل (2005) التي بينت أهمية تصميم برامج الترويح لكبار السن للحفاظ على الصحة البدنية والنفسية للأشخاص.

في حين جاء مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة غير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي متوسط كما جاء في الجدول (6)، ويرجع ذلك الباحثون إلى كثرة الضغوطات المهنية التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الجوانب النفسية الايجابية كالتفاؤل، الرضا، الثقة بالنفس، التعبير عن الذات، وارتفاع مستوى الجوانب النفسية السلبية كالعصبية،

الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوعزيز اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زبدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

التوتر، القلق والانفعالية، زيادة على الابتعاد عن ممارسة مناشط الترويح المختلفة لما لها من فوائد إيجابية على صحة الإنسان. وهنا أشار (مرسي (2002)) أن العلاقة بين الجسم والنفس علاقة تأثير متبادل، فالنفس تؤثر على الجسم والجسم يؤثر على النفس، فلا توجد صحة الجسم في معزل عن صحة النفس، ولا صحة النفس في معزل عن صحة الجسم، وهذه العلاقة القوية بين النفس والجسم تجعل من الصعب الفصل بين متطلبات كل من الصحة النفسية والصحة الجسمية، فما ينمي الجسم ينمي النفس، وما يضعف الجسم يضعف النفس. وهنا تظهر النتائج التي أسفرتها دراسة (بوعزيز محمد (2018)) عن إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في التخفيف من القلق والضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

ويؤكد (هيئات مصطفى وآخرون (2015)) أن شعور المدرس بسعادة وراحة ورفاهية نفسية يساعد في تحقيق نمو نفسي جيد للتلاميذ كما ينعكس بشكل إيجابي على العملية التعليمية ككل، ويساعد في تنمية وتقدم المجتمع، فالسعادة من العوامل الأساسية التي تساعد المدرس في تحقيق مستوى من التطور وزيادة مستوى الأداء، حيث تمنحه تفكيراً إيجابياً وطريقة تفكير مختلفة وثقة بالنفس وطمأنينة واستقرار نفسي ودرجة من الرضا عن الحياة.

وعن الفرض الثاني الذي ينص بوجود فرق دال إحصائياً في مستوى الرضا عن الحياة بين عيني البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، ومن خلال تحليل نتائج الجدول (7) والذي يوضح دلالة الفرق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، وعليه جاءت النتائج دالة لصالح عينة الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي، وهنا يتضح استثمار لوقت الفراغ في ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لها أهمية كبيرة في حياتهم لما لها من فوائد إيجابية على الصحة البدنية والنفسية خاصة وهي تشكل دوراً بارزاً في الرفع من مستوى الرضا عن الحياة مع التمتع بها. أما حسب أبعاد الرضا عن الحياة فالممارسة لديهم تساهم في تحسين مستوى تقدير الذات من خلال إحساس المدرس بقيمته، ومكانته الاجتماعية والأسرية وترفع من كفاءته المهنية من خلال تحسن مستوى الجوانب البدنية والوظيفية الذي ينعكس إيجابياً على النواحي النفسية كالرضا عن النفس وتقدير الذات، وفي هذه الحالة يعتبر المدرس ممارسة أنشطة الترويح الرياضي المنتفص الجيد لصرف الضغوط ولتغيير الجو لفترات متفاوتة من أجل تجديد مكونات الحياة.

ويشير (Ryan & Deci (2006)) نقلاً عن (Escartí et al (2004)) إلى أن زيادة المشاركة في التمارين الرياضية تؤدي إلى الشعور بالكفاءة ويحدد التحسن في الدافع. كما تم توضيح أن الحصول على قدر أكبر من الاستقلالية عند ممارسة التمارين الرياضية يحفز الدافع الجوهري من خلال الرضا الفعلي المكتسب منه، ويضيف دي جازيا (De geazzia) إلى الترويح بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل

الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زبدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

استعادة حيويته. زيادة على دراسة فراس قريطع (2017) التي أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة، وهذا يعني أن كلما قلت درجة الضغوط النفسية كلما تحسن مستوى الحياة والرضا عنها. ودراسة "أقيار" (Agyar (2014) التي أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والرضا عن أنشطة وقت الفراغ، وكذلك بين الرضا عن أنشطة وقت الفراغ والإحساس بالحرية. وقد أشار بركات (2010) نقلاً عن دعنا (1994) أن التمارين الرياضية تعتبر الأسلوب الأكثر فعالية في التعامل مع الضغط النفسي حيث تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم، كما تجعل الناس ينامون بشكل أفضل أثناء الليل، وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل مستوى التوتر أو الضغط، ومنه نقول أن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي ليس هام فقط للجسم بل للعقل والمزاج أيضاً فهو يزيد النبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج كما يشعره بالسعادة والطمأنينة وتحقيق الذات ويعطيه الارتياح النفسي والتوازن الانفعالي في شخصيته، ويؤثر إيجابياً على دوره في الحياة الاجتماعية والمهنية خصوصاً.

ومن خلال تحليل نتائج الجدول (8) التي دلت على وجود فروق دالة إحصائياً في قياس مستوى الرضا عن الحياة بين عينتي البحث تبعاً لمتغير سنوات التدريس لصالح العينة ذات الخبرة لأقل من 5 سنوات في التدريس والممارسة لأنشطة الترويح الرياضي. ويرجع ذلك الباحثون هذه النتائج لكون العينة التي تملك أقل من 5 سنوات في التدريس مقارنة بالعينات الأخرى ما زالت تتمتع بزيادة النشاط والحيوية والطاقة الإيجابية ودخول الحياة المهنية باندفاع زائد، وكذا ممارستها للأنشطة البدنية الرياضية في وقت الفراغ ذات الطابع التنافسي والترويحي على حد سواء مقارنة بالعينات الأخرى التي تمارس الأنشطة البدنية الرياضية للترويح والتنفيس من أجل تحسين مستوى الصحة النفسية الإيجابية بالدرجة الأولى وكذلك التعامل مع متطلبات الحياة العائلية من خلال التفاعل الإيجابي مع أفراد العائلة. رغم أن دراسة (ريم سليمان وآخرون (2018)) أسفرت على عدم توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين أفراد العينة من المدرسين في مستوى الرضا الوظيفي، وكذلك في مستوى السعادة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة التعليمية. وهنا يرى (الطريوي (1994)) أن نتيجة للضغوط النفسية التي تنشأ عن تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها، وما يترتب على هذا التفاعل من مطالب وتحديات يسعى للاستجابة إليها. ويؤدي ذلك إلى حالة من الشعور السلبي وتهديد الذات نظراً لاعتقاده بأن استجاباته غير كافية أو غير ملائمة، ما يولد حالة من القلق أو الغضب أو الاكتئاب. وتعتمد استجابة الفرد للضغوط النفسية على خصائصه الشخصية، فالضغوط تختلف في شدتها تبعاً للفروق الفردية بين الأشخاص والتي ترتبط بالعوامل الوراثية، والعمر، والجنس، والبيئة المحيطة، وطبيعة الدعم الاجتماعي.

الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوعزيز اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

ويذكر "نايسبيت" ((Naisbitt (1994) ) انه يظهر هذا التأثير في حياتنا في مجالات مختلفة مادية، نفسية عاطفية، اجتماعية، تربوية، فلسفية وبيولوجية. ويقول (فراس بريقع (2017)) أن المعلم هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية، لذا لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومنتزعة تعكس مستوى مقبولاً من الرضا عن الحياة التي يعيشها هذا المعلم، إذ أن تصرفاته ونظراته للحياة تنعكس بشكل مباشر على تلاميذه. وفي حياة المعلم الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها مهنته بما فيها من صعوبات وتحديات تؤثر عليه وعلى صحته النفسية والبدنية. ويضيف (حاتم عزيز وحيدر كاظم (2009)) انه لا يمكن في هذا العصر تصور الحياة عملاً متواصلًا، لان ذلك يؤدي بعد مدة إلى الشعور بالتعب والملل، لذا أن تحقيق التوازن بين وقت العمل ووقت الفراغ أمر أساسي للإنسان فالترفيه الثقافي والروحي والجسدي ضرورة حيوية تمهد لحركة العمل والإبداع. هو ما أكدته كل من رايف وسنجر (Ryff & Singer (1998) من كون معنى الحياة عنصر جوهري في مفاهيم الناس عن الحياة الطيبة ومؤشر على التفكير المتوافق والرضا عن الحياة وعلامة على النمو الشخصي.

وعليه يرى الباحثون انه أصبحت مناشط الترويح المختلفة تأخذ مكانتها في حياة الأفراد للتخفيف من هذه الضغوط النفسية والمهنية التي تعبر عن الجوانب النفسية السلبية والعمل على تحويلها إلى ايجابية. وأن استثمار وقت الفراغ لدى هذه العينة زيادة على توفر المنشآت الرياضية والملاعب الجوارية التي ساعدت في تسهيل الممارسة الرياضية. وكذلك رغبة عينة البحث في ممارسة أنشطة الترويح الرياضي للتنفيس وإشباع الحاجات والتخلص الخمول والضغوطات المهنية والاجتماعية والإحساس بالرضا عن الحياة الذي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة.

## – خاتمة

تعتبر ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في وقت الفراغ ضرورة ملحة في الوقت الحالي بالنسبة لجميع فئات المجتمع، وفتة المدرسين عينة من هذا المجتمع، وبعد تتبع خطوات البحث حول مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة المدرسين بمرحلة التعليم المتوسط من الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي ومقارنة ذلك وفقاً لمتغيري ممارسة الترويح الرياضي وسنوات التدريس وصلنا إلى:

أن مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة الأساتذة الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي، ومتوسط لدى عينة الأساتذة غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي، كما توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لصالح العينة الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي، زيادة على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي تبعاً

الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

لمتغير سنوات التدريس (لأقل من 5 سنوات/ من 5 إلى 10 سنوات/ أكثر من 10 سنة) لصالح العينة لأقل من 5 سنوات في التدريس والممارسة لأنشطة الترويح الرياضي.

### - الاقتراحات العلمية

1. إدراك أهمية ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في وقت الفراغ.
2. التأكيد على أهمية ممارسة أنشطة الترويح الرياضي للصحة الجسمية والنفسية للعاملين نظرا للضغوطات المهنية ومتطلبات الحياة اليومية.
3. إدراك أهمية استثمار وقت الفراغ للرفع من مستوى العلاقات الأسرية والاجتماعية لدى العاملين في مجال التدريس والمجالات الأخرى.
4. ممارسة أنشطة الترويح الرياضي للوقاية من مختلف الآفات (الأمراض) الاجتماعية، وتحسين مستوى رفاهية النفسية للجميع.
5. إجراء بحوث عن فئة الأساتذة تتعلق بالجوانب النفسية الايجابية ووفقا لمتغيرات أخرى (الجنس، السن، مكان الإقامة، الحالة العائلية، نوع النشاط الممارس، سنوات الممارسة).

### - الملاحق:

#### مقياس الرضا عن الحياة

##### المحور الأول: الرضا الذاتي

الرقم	العبرة	نعم	إلى حد ما	لا
01	حظي في الحياة أكثر من معظم الناس الذين اعرفهم			
02	عندما استرجع حياتي الماضية اشعر بالرضا كثيرا			
03	قد تكون حياتي السابقة أكثر سعادة مما هي عليه الآن			
04	اشعر باي حسن المظهر مقارنة بالآخرين في مثل سني			
05	عندما أفكر في حياتي الماضية أجد أنني لم أحقق ما أردته			
06	حصلت على ما كنت أتوقعه في الحياة			
07	أشعر باي لي نفع و فائدة في الحياة			
08	أنا غير راضي عن نفسي			
09	حياتي تبدو لي روتينية			
10	اشعر بان شخصيتي صارت ضعيفة			
11	لدي هدف ومعنى لحياتي			
12	أفتخر بانجازاتي في الحياة لحد الآن			
13	تبدو لي الحياة أحيانا بلا أمل			



الصفحة: 74 - 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويج الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

14	أنا راضي عن مستوى معيشتي على العموم
15	لا يوجد عندي تعارض بين أموري الدينية والدنيوية
16	أهدائي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها
17	لا أفكر في الماضي أو المستقبل بل أعيش بشكل كامل الحاضر
18	أرى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات أتعلم منها

#### المحور الثاني: الرضا الاجتماعي

الرقم	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
01	اشعر أن علاقتي الاجتماعية ضعيفة			
02	عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي			
03	لا يتم احد ممن هم حولي برأيي.			
04	اشعر بالرضا لان الآخرين يفهمون مشاعري			
05	نادرا ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي			
06	علاقتي الاجتماعية سطحية			
07	افتقد الصداقة الحقيقية			
08	أجد صعوبة في الاندماج مع الآخرين			
09	لا يوجد من أتوجه إليه عندما أريد			
10	أتقبل النقد الذي يوجه إلي بصدور رحب			
11	أتقبل نجاح زملائي بدون حسد			
12	أميل إلى مساعدة الآخرين والوقوف بجانبهم			
13	اشعر أن الآخرين يقدروني حق قدرتي			
14	لا استطيع حل المشكلات التي تواجهني			
15	اشعر بالفخر لأني انتمي لهذا المجتمع			
16	اعتقد أن علاقتي جيدة بمن هم حولي			
17	أفكاري وأرائي موضع تقدير الآخرين			
18	اهتم بالآخرين سواء كانوا من العائلة أو الأصدقاء			

#### المحور الثالث: الرضا المهني

الرقم	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
01	يتناسب العمل الذي أقوم به مع ميولي واهتماماتي			
02	يوجد تفاهم بيني وبين زملائي في العمل			
03	اشعر بالحياة و التركيز أثناء فترة العمل			
04	أجد نفسي في العمل الذي أقوم به			
05	اسعي إلى التميز كي تتحقق طموحاتي وآمالي			
06	اشعر بمكانتي وسط زملائي			

#### المحور الرابع: الرضا الأسري

الرقم	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
01	اشعر بجزو من التفاهم داخل أسرتي			
02	أحب أسرتي بدرجة كبيرة			
03	أتمتع بعلاقات طيبة مع أفراد عائلتي			



عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوعزيز اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	الصفحة: 74 - 92
--	--	-------------------------------	-----------------

04	اشعر بالسعادة في حياتي العائلية
05	اشعر بالراحة داخل بيتي
06	أعاني كثيرا من وجود خلافات أسرية
07	اشعر بمكانتي في الأسرة
08	يصعب عليا البقاء في البيت في حالة ارتياح
09	لدي قدرة التفاعل الايجابي مع أفراد عائلتي
10	يتوفر الحب والأمان داخل أسرتي

## المراجع:

- بركات، زياد (2010). الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم، فلسطين: جامعة القدس المفتوحة
- بوعزيز، محمد (2018) "اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق و علاقته بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: جامعة مستغانم: معهد التربية البدنية والرياضية.
- جابر عيسى، ربيع رشوان (2006) "الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الأطفال، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد 12، العدد 4، مصر: جامعة حلوان.
- حاتم جاسم عزيز، كاظم حيدر طارق (2009) "استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة"، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، المجلد 8، العدد 2، العراق: جامعة القادسية، كلية التربية.
- سليمون ريم، وسلطان منال، وسليمان هلا (2018) "الرضا الوظيفي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى المدرسين في مدارس المتفوقين والعاديين دراسة ميدانية في مدينتي طرطوس واللاذقية"، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 40، العدد 4، سوريا: اللاذقية، جامعة تشرين، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية.
- سماح، يحيى خليل أبو حمادة (2015) "فاعلية تطبيق برنامج إرشادي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى كبار السن"، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين: جامعة الاقصى، كلية التربية.
- عبد الصمد الخضري، سلطان (2005) "تصميم برامج الترويح لكبار السن بمركز الأمير سلطان بن عبد العزيز الاجتماعي بالرياض"، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر: جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية.
- عبد الله طشوش، رامي (2015). "الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي"، مجلة الأردنية في علوم التربية، المجلد 11، العدد 4، الأردن جامعة اليرموك.
- غانم محمد، إيناس (2003) "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 26، العدد 63، مصر: جامعة الزقازيق.

الصفحة: 92 – 74	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوغزير اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	--

10. قريطع، فراس(2017) "الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة"، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، العدد المجلد 13 العدد 4، الأردن: جامعة اليرموك.
11. مرسي، كمال (2000). السعادة و تنمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات، الجزء الاول.
12. هيلات مصطفى، والفار ختام، والقواسمي سارة (2015) "أساليب التفكير وعلاقتها بالسعادة لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل في عمان"، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، العدد 49، عمان: الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، المملكة العربية السعودية.
13. الدسوقي، مجدي محمد (1998) "دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من التغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 08، العدد 20، مصر: الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
14. الحماحي محمد، عبد العزيز عايدة (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق، مصر: مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية.
15. السعيد، ايمان رفعت (يونيو 2002) "تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة"، المجلة العربية للتربية البدنية والرياضة، العدد 41، مصر : جامعة حلوان، كلية التربية البدنية للبنين.
16. الشبراوي، محمد الأنور (2003) "ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للمعلم"، مجلة علم النفس، العدد 167، مصر: الهيئة المصرية للكتاب.
17. الطريحي، عبد الرحمن (1994). الضغط النفسي. الرياض: مطابع شركة الصفحات المحدودة، الطبعة الاولى.
18. الكرخي، حسين عليوي (2008) "الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي تدريسي الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، العراق: جامعة المستنصرية.
19. Atchley, R. (2000). **Social forces and aging : An introduction to social gerontology** . California :Wadsworth Publishing Company. « »
20. Evren, Agyar (2014) « **Contribution of Perceived Freedom and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction in a sample of Turkish Women** », Social Indicators Research,11(16), 1-15.
21. Greenspoon, P . (1998) « **Confirmatory factor analysis of the multidimensional students life satisfaction scale** », Personality and Individual Differences , 25 ( 2 ) , 200-217
22. Henderson, K.A., Ainsworth, B (2001) « **Researching leisure and physical activity with women of color. Issues and emerging questions** » , Leisure Sciences,2321
23. K., Yavuz, F., Goktepe, A.S., Tan, A.K Yaziciogl (2012) « **Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities** », journal of Disability Health, 5(4), 249-253.
24. Lee, Sung Ju (2000) « **Korean Roman Catholic Immigrants Attitude toward Leisure** », Thesis, USA :California State University, Department of Recreation and Leisure Studies.
25. Naisbitt, J .(1994) .**Ten New Directions Transforming Our Lives** .New York :Waner Book.

الصفحة: 74 – 92	المجلد: 11 / العدد: 02 / 2023	اسم ولقب المؤلف 1: مصطفى بلعيدوني اسم ولقب المؤلف 2: حمد بوعزيز اسم ولقب المؤلف 3: حسين بن زيدان	عنوان المقال: مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويج الرياضي
-----------------	-------------------------------	--	---

26. Ryan, R.M., Deci, E.L (2006) « **Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?** », Journal of Personality, 74(6), 1557-1589.
27. Ryff, C., Singer, B (1998) « **The contours of positive human health** », Psychological Inquiry, 9(1), 1-28.
28. Schimmack, U. D (2002) « **Lifesatisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources** », Journal of Personality, 70(3), 345-38