

## مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي The level of life satisfaction for middle school teachers practicing sports recreation activities

بن زيدان حسين<sup>1</sup> ، مقراني جمال<sup>2</sup> ، أحسن احمد<sup>3</sup>

Benzidane Houcine<sup>1</sup> , Mokrani Djamel, Ahcene Ahmed

<sup>1</sup> جامعة مستغانم / مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية /

houcine.benzidane@univ-mosta.dz

<sup>2</sup> جامعة مستغانم / مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية /

djamel.mokrani@univ-mosta.dz

<sup>3</sup> جامعة مستغانم / مخبر العلوم المطبقة في حركة الإنسان /

Ahmed.ahcene@univ-mosta.dz

تاريخ الاستلام: 2020/10/04

تاريخ القبول: 2019/12/02

تاريخ النشر: 2019/12/31

### الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي على مستوى ولاية معسكر، ومعرفة الفروق بين أفراد عينة البحث وفقا لمتغيري ( الجنس، مكان العمل). ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 63 أستاذ ممارس لأنشطة الترويح الرياضي منهم ذكور وإناث خلال موسم 2020/2019، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن، ولجمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة للدكتور أمين عبد المقصود وقد كانت نتائج الدراسة كالتالي: مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفع لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي، لا توجد فروق دالة إحصائية في قياس أبعاد الرضا عن الحياة بين عينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث) ، كما توجد فروق دالة إحصائية في قياس أبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الرياضي تبعاً لمتغير مكان العمل (خارج المدينة / داخل المدينة) لصالح عينة العاملة بداخل المدينة.

- الكلمات المفتاحية : الرضا عن الحياة، الأستاذ، أنشطة الترويح الرياضي

### Abstract :

The study aimed to identify the level of satisfaction with life among middle school teachers practicing for recreational activities, and to know the differences between the members of the research sample according to the two variables (gender, workplace). To achieve this, the study was conducted on a sample of 63 teachers who practice sports recreational activities, including males and females .The descriptive method was used in the comparative method. To collect the study data, the life satisfaction measure was used for Dr. Amin Abdel-Maksoud. The results of the study were as follows: The level of satisfaction with life was high among the research sample, which practiced sports recreational activities. There are no statistically significant differences in measuring the dimensions of life satisfaction between samples according to the gender variable (male/female) and there are statistically significant differences in measuring the dimensions of satisfaction with life between the samples of research depending Workplace variable (outside the city / inside the city) in favor of the sample working inside the city.

**Keywords:** life satisfaction, teacher, sports recreation activities

## مقدمة ومشكلة الدراسة:

لقد أصبحت الأنشطة الترويحية الرياضية جزء من المقومات الإنسانية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر وذلك عائد إلى ارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والاجتماعية والمهنية. والترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية 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.

ويعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها علم النفس وعلم الاجتماع على حد سواء إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن هذا المتغير عدة صفات أهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن الذات، فمن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة والطمأنينة والاستقرار والتقدير الاجتماعي لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغباته منها يكون راضيا عن حياته بصورة ايجابية، وتعرف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعايير واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه" (جابر عيسى، رشوان، 2006، ص14)، ويعرف بروهي "Broohy الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالسعادة من خلال تجاربه الشخصية (Huang Chen, 2003)، وعن فيرانس "Ferrans انها تقييم كلي للحياة على أساس التوافق بين الأهداف والانجازات الشخصية (Juanita Walsh, 2005).

ويضيف نعمان علوان (2008) أنها تعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل الذات واحترامها، الاستقلال المعرفي، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة (نعمات علوان، 2008، ص 07)

كما ان 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، رشوان، 2006، ص14).

وتعد فئة المدرسين فئة مميزة في المجتمع والذين لهم الدور والفضل الكبير في إعداد تلاميذ وأجيال المستقبل ولا شك أن تعرض هذه الفئة للضغوط النفسية والاجتماعية والمهنية يؤثر على صحتهم وأدائهم حيث أكدت الدراسات أن العديد من المؤسسات تعاني من تزايد معدلات ضغوط العمل إذ شملت مهن عديدة من بينها التدريس إذ تصنف المدارس من بين البيئات الضاغطة وبذلك يواجه المدرس الكثير من الظروف والصعوبات التي تجعله غير راضى على مهنته مما يؤثر عليه سلبا من الناحية النفسية والاجتماعية، ولهذا فالأنشطة الترويحية الرياضية من أرقى وانسب الوسائل التي تعطي للأستاذ السعادة في الحياة وهذا من خلال الامتيازات التي تقدمها سواء من الناحية الذاتية او من الناحية الاجتماعية والمهنية كما تساعد على الصبر وتنمية الأمل للتصدي لكافة الصعوبات والضغوطات سواء في حياته العادية او في العمل. (سعدى عبد العزيز، 2004، ص55)

وفي هذا الشأن اهتمت العديد من الدراسات السابقة بمتغير الرضا عن الحياة كدراسة منى مختار المرسي (2002) حول بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، دراسة العش عبد القادر درويش

(2002) عن الرضا عن الحياة وعلاقتها بانماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، دراسة اناس محمد غانم (2009) عن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، دراسة سماح يحيي خليل أبو حمادة (2015) حول فاعلية تطبيق برنامج إرشادي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى كبار السن، دراسة جوان انتونيو وآخرون (2017) Juan Antonio et al عن الدعم الاجتماعي وممارسة الرياضة والرضا عن الحياة لدى النساء، دراسة ارتور وآخرون (2015) Artur et al حول تأثير النشاط الرياضي على الرضا عن الحياة والشعور بالترابط بين المعاقين جسديا، ودراسات أخرى حول الضغوط النفسية والمهنية كدراسة بوعزيز محمد (2018) حول إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، دراسة شارف خوجة (2011) عن مصادر الضغوطات المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (الابتدائي، المتوسط والثانوي)، ونرى أن هذه الدراسات بينت أهمية البرامج الإرشادية والبرامج الترويحية في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الكبار، وكذا الضغوطات المهنية والاجتماعية التي يعيشها المدرس، ومن هنا تظهر أهمية ممارسة مناشط الترويح المختلفة للتخفيف من حدة ضغوطات الحياة.

ومن خلال الواقع الحقيقي الذي يعيشه المدرس في المؤسسات التعليمية أثناء أدائه لمهنة التدريس حيث يعاني من ضغوط العمل والتوتر الناجم عنها، زيادة إلى كثرة عدد التلاميذ في القسم الواحد مما يزيد من صعوبة مهنته ومسؤولياته. نريد في هذه الدراسة كشف مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي تبعا لبعض المتغيرات (الجنس، مكان العمل) وعليه نطرح السؤال التالي: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل؟ ومن أهداف الدراسة:

- كشف مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.
  - كشف الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل.
  - إظهار أهمية للنشاط الترويحي الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الأساتذة.
- أما الفرضيات جاءت على النحو التالي:
- مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي مرتفع.
  - توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وفقا لمتغيرات الجنس، مكان العمل.

ومما ذك سالفنا نقدم مفاهيم لمصطلحات الدراسة:

**الترويح الرياضي:** الترويح الرياضي مبني على الممارسة الرياضية والنشاط البدني مع تقليل الاهتمام بالمنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولا إلى متعة بذل جهد بدني (كمال درويش، امين الخولي، 1990، ص135) هو عبارة عن أنشطة بدنية رياضية تمارس في أوقات الفراغ تساعد الأفراد للحصول على خبرات ايجابية وتجديد الروح واستعادة الطاقة، هدفها الترويح عن النفس بعيدة عن التنافس.

**الرضا عن الحياة:** تعرف نعمات شعبان علوان (2008) الرضا عن الحياة بأنه امتلاك الأفراد لمجموعة من الصفات كالتفاؤل، والحماس وتقبل الذات واحترامها، والقبول بالواقع، والاستقلال المعرفي الذي يصل بالإفراد إلى حالة من الشعور بالسعادة والطمأنينة.

ونقول أنها الطريقة التي يظهر بها الناس أحاسيسهم ومشاعرهم بشأن توجهاتهم و خياراتهم للمستقبل، وهو مجموع الدرجات المتحصل عليها من المفحوصين بعد الإجابة على عبارات مقياس الرضا عن الحياة. **أستاذ التعليم المتوسط:** هو الشخص المكلف بالتدريس في مرحلة التعليم المتوسط يتمتع بالكفاءة والإعداد والتأهيل، يقوم بتدريس مادة واحدة حسب تخصصه وتكوينه.

### 1- الطرق المنهجية المتبعة:

**منهج البحث:** اعتمد على المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن وهذا لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة. **مجتمع وعينة البحث:** تمثل مجتمع البحث في أساتذة التعليم المتوسط ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي على مستوى ولاية معسكر من حوالي 40 مؤسسة للتعليم المتوسط، أما عينة البحث كان قوامها 63 أستاذ وأستاذة للتعليم المتوسط لمختلف المواد، من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، حيث تم الاتصال بهم عن قرب، وعن طريق زملائهم الأساتذة في المهنة وهم مشكورين على ذلك، إضافة إلى استخدام وسائل التواصل كالانترنت (الايمل). وهذا الجدول يوضح مواصفات العينة

الجدول 1: مواصفات عينة البحث

عينة البحث		المتغيرات	
63		العينة	
55		الذكور	الجنس
08		الإناث	
3 إناث	23 ذكور	خارج المدينة	مكان العمل
5 إناث	32 ذكور	داخل المدينة	

مجالات البحث:

**المجال البشري:** أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي  
**المجال المكاني:** مدينة معسكر، بلدية هاشم، بلدية ماوسة، دائرة تيغنيف التابعة لولاية معسكر (الجزائر)  
**المجال الزمني:** بداية العمل من شهر جانفي إلى نهاية ماي 2020.

أدوات البحث:

المصادر والمراجع، الدراسات السابقة والبحوث المشابهة (لجمع المادة الخيرية)  
 مقياس الرضا عن الحياة (لمقياس مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث)  
 الوسائل الإحصائية ( لمعالجة النتائج الخام إحصائيا)

مقياس الرضا عن الحياة:

اعتمد الباحثون في البحث على مقياس متمثل في استبيان للرضا عن الحياة لامين عبد المقصود عبد الهادي، وهو مقياس الرضا عن الحياة ويتكون من أربع أبعاد تحتوي على أسئلة ويأتي البعد الأول الرضا الذاتي (18 عبارة) ويليه البعد الثاني الرضا الاجتماعي (18 عبارة) ويليه ثالثا بعد الرضا المهني (6 عبارات) ثم رابعا بعد الرضا الأسري (10 عبارات)

حيث وزع المقياس في مناطق مختلفة من ولاية معسكر المذكورة سابقا على أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، حيث وضع أمام كل محور مقياس تقدير ثلاثي (نعم 3 درجات، إلى حد ما 02 درجة، لا 01 درجة) وأعطيت العبارات الموجبة: الدرجات (3،2،1)، 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 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	6	18-6
الرضا الأسري	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 (2)، 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 (3).

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح

الجدول 3: مفتاح تصحيح أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

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

الأسس العلمية لأداة البحث:

ثبات وصدق المقياس: أجرينا دراسة استطلاعية وهذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا. قمنا بتوزيع مقياس الرضا عن الحياة على عينة مكونة من 10 أساتذة اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع عينة البحث، حيث تم توزيعه عليهم يوم 26 فبراير 2020، وتم إعادة توزيعه بعد أسبوع على نفس العينة حيث يسترجع المقياس بعد الإجابة عليه مباشرة، 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 (4) يوضح ذلك.

الجدول 4: معامل الثبات مقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	المقاييس الإحصائية	معامل الثبات	معامل الفا كرونباخ
الرضا الذاتي		0.83	0.81
الرضا الاجتماعي		0.83	0.79
الرضا المهني		0.85	0.81
الرضا الأسري		0.83	0.84
المقياس الكلي		0.83	0.82

نتائج معامل الثبات للعينة الاستطلاعية في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة، حيث جاءت القيم عالية (R المحسوبة أكبر من R الجدولية)، وهذا يبين أن هناك ارتباط قوي جدا بين التطبيقين الأول والثاني مما يعني هناك ثبات في الاختبار. 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 الرضا عن الحياة تم عرضه على مجموعة من المحكمين من خبراء ومختصين في علم النفس وعلم النفس الرياضي بجامعة مستغانم لإبداء الرأي حول المقياس وتعديل ما يمكن تعديله، وما إذا كان المقياس يفى بالغرض الذي وضع من أجله، وقد أجمع أغلب المحكمين على صلاحية المقياس وملائمة العبارات والأبعاد الموجودة فيه، وهي مرتبطة بنسبة كبيرة بموضوع البحث قيد الدراسة.

#### كيفية توزيع المقياس

باشر الباحثون بمساعدة فريق العمل من طلبة الماستر القاطنين بولاية معسكر بتوزيع مقياس الرضا عن الحياة على أفراد عينة البحث الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي في مناطق إقامتهم 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 أداة البحث. كما نشكر الأساتذة من عينة البحث على تعاونهم ومساعدتهم في توزيع أداة البحث على زملائهم الأساتذة.

#### الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون - معامل ألفا كرونباخ
- اختبار دلالة الفروق (T) لعينتين غير متساويتين.

#### 2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- عرض وتحليل نتائج قياس أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث

الجدول 5: مستوى أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	منخفض	متوسط	مرتفع
الرضا الذاتي	41.17	5.41	29-18	42-30	54-43
الرضا الاجتماعي	45.86	4.25	29-18	42-30	54-43
الرضا المهني	15.53	1.80	10-6	13-11	18-14
الرضا الأسري	25.88	2.99	16-10	23-17	30-24
القياس الكلي للرضا عن الحياة	128.44	9.79	86-52	121-87	156-122

من الجدول (5) نلاحظ المتوسطات الحسابية للأبعاد مقياس الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط، حيث جاء المتوسط الحسابي لبعد الرضا الذاتي يساوي 41.17 وهو محصور بين مدى الدرجات 42-30 مما يعني أن مستوى بعد الرضا الذاتي متوسط. أما بعد الرضا الاجتماعي يساوي 45.86 وهو محصور بين مدى الدرجات 54-43 مما يعني أنه بمستوى مرتفع، في حين بعد الرضا المهني يساوي 15.53 وهو محصور بين مدى الدرجات 18-14 مما يعني أنه بمستوى مرتفع. وبالنسبة للرضا الأسري فيساوي 25.88 وهو محصور بين مدى الدرجات 30-24 مما يعني

أن مستوى البعد مرتفع. أما فيما يخص المقياس ككل جاء يساوي 128.44 وهو محصور بين مدى الدرجات 122-156 مما يعني أن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث مرتفع.

- عرض وتحليل نتائج قياس أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)  
الجدول 6: مستوى أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)

المتغيرات	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الرضا الذاتي	ذكور	42.78	5.20	متوسط
	إناث	38.95	4.93	متوسط
الرضا الاجتماعي	ذكور	44.4	2.85	مرتفع
	إناث	47.87	5.01	مرتفع
الرضا المهني	ذكور	15.47	1.76	مرتفع
	إناث	15.6	1.86	مرتفع
الرضا الأسري	ذكور	26.4	2.52	مرتفع
	إناث	25.17	3.42	مرتفع
القياس الكلي للرضا عن الحياة	ذكور	129.05	8.87	مرتفع
	إناث	127.6	10.98	مرتفع

من خلال الجدول (6) الذي يوضح قياس مستوى أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، حيث جاءت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في بعد الرضا الذاتي لعينة الذكور  $42.78 \pm 5.20$  والإناث  $38.95 \pm 4.93$  وهو ينتهي إلى المستوى المتوسط، أما بعد الرضا الاجتماعي لعينة ذكور  $44.4 \pm 2.85$  وعينة الإناث  $47.87 \pm 5.01$ ، وفي بعد الرضا المهني لعينة ذكور  $15.47 \pm 1.76$  ولعينة الإناث  $15.6 \pm 1.86$ ، كذلك في بعد الرضا الأسري لعينة ذكور  $26.4 \pm 2.52$  ولعينة الإناث  $25.17 \pm 3.42$  هذه الأبعاد جاءت بمستوى مرتفع لكل من الذكور والإناث. أما فيما يخص القياس الكلي للرضا عن الحياة والذي جاء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري لعينة ذكور  $129.05 \pm 8.87$  ولعينة إناث  $127.6 \pm 10.98$  وهو يقع في المستوى المرتفع، ومنه نرى مستوى مرتفع في أبعاد الرضا عن الحياة لدى العينة ذكور/إناث ومنه يتضح ان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية سواء للذكور أو الإناث تشكل أهمية كبيرة في تحقيق الرضا عن الحياة.

- عرض وتحليل نتائج المقارنة في قياس أبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث):  
الجدول 7: نتائج المقارنة في قياس أبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير الجنس

المتغيرات	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الرضا الذاتي	ذكور	42.78	5.20	1.93	غير دال
	إناث	38.95	4.93		
الرضا الاجتماعي	ذكور	44.4	2.85	*2.30	دال
	إناث	47.87	5.01		
الرضا المهني	ذكور	15.47	1.76	0.28	غير دال
	إناث	15.6	1.86		

غير دال	1.23	2.52	26.4	ذكور	الرضا الأسري
		3.42	25.17	إناث	
غير دال	0.42	8.87	129.05	ذكور	القياس الكلي للرضا عن الحياة
		8.98	127.6	إناث	

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 61، قيمة ت الجدولية 2.00

من خلال الجدول (7) الذي يوضح نتائج المقارنة في قياس مستوى أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، حيث جاءت قيم ت المحسوبة بين 0.28 و 1.93 وهي اقل من ت الجدولية 2.00 في جميع الأبعاد ما عدا بعد الرضا الاجتماعي حيث جاءت ت المحسوبة 2.30 وهي اكبر من ت الجدولية. ومنه نستنتج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة ككل تبعا لمتغير الجنس ( ذكور/إناث) وهذا ما يبرز دور وأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الأساتذة وتزويدهم بالحوية والطاقة الايجابية لكلا الجنسين.

- عرض وتحليل نتائج قياس أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير مكان العمل (خارج المدينة/ داخل مدينة)

الجدول 8: قياس أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير مكان العمل

المتغيرات	مكان العمل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الرضا الذاتي	خارج المدينة	36.70	4.85	متوسط
	داخل المدينة	44.02	3.50	مرتفع
الرضا الاجتماعي	خارج المدينة	42.64	1.20	مرتفع
	داخل المدينة	47.91	4.24	مرتفع
الرضا المهني	خارج المدينة	15.70	1.66	مرتفع
	داخل المدينة	15.41	1.88	مرتفع
الرضا الأسري	خارج المدينة	24.45	3.17	مرتفع
	داخل المدينة	26.79	2.48	مرتفع
القياس الكلي للرضا عن الحياة	خارج المدينة	119.51	6.48	مرتفع
	داخل المدينة	134.14	6.83	مرتفع

من خلال الجدول (8) الذي يوضح قياس مستوى أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير مكان العمل، حيث جاءت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في بعد الرضا الذاتي لعينة خارج المدينة  $4.85 \pm 36.70$  وهو ينتمي إلى المستوى المتوسط أما ب داخل المدينة  $3.50 \pm 44.02$  وهو ينتمي إلى المستوى المرتفع، في حين بعد الرضا الاجتماعي لعينة خارج المدينة  $1.20 \pm 42.64$  وعينة داخل المدينة  $4.24 \pm 47.91$ ، وفي بعد الرضا المهني لعينة خارج المدينة  $1.66 \pm 15.70$  ولعينة داخل المدينة  $1.88 \pm 15.41$ ، كذلك في بعد الرضا الأسري لعينة خارج المدينة  $3.17 \pm 24.45$  ولعينة داخل المدينة  $2.48 \pm 26.79$  حيث الأبعاد جاءت بمستوى مرتفع لكل من القاطنين داخل المدينة وخارج المدينة. أما فيما يخص القياس الكلي للرضا عن الحياة والذي جاء متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري لعينة خارج المدينة  $6.48 \pm 119.51$  ولعينة داخل المدينة  $6.83 \pm 134.14$  وهو يقع في المستوى المرتفع، ومنه نرى مستوى



بدرجة كبيرة من الرضا عن الحياة، كما يشير Yazicioglu et al (2012) أن زيادة النشاط الرياضي يثير زيادة في الرضا عن الحياة. ويضيف زايد فوقية (2001) أن القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية المختلفة له علاقة ايجابية بالرضا عن الحياة لدى الكبار، هذه الملاحظة متفقة مع النتائج التي ذكرها ودراسة بوعزيز محمد (2018) عن إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في التخفيف من القلق والضغطات المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط. وبالتالي نقول أنها ترفع من مستوى الجوانب النفسية الايجابية وتقلل من مستوى الجوانب النفسية السلبية كالقلق، التوتر، العصبية، العدوانية.

وهنا يضيف مني المرسي (2002) إن 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.

من خلال تحليل الجدول (6) والذي يوضح مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، فجاءت النتائج تدل على المستوى المرتفع للذكور والإناث وهنا يتضح أن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي سواء للذكور أو للإناث لها أهمية كبيرة في حياتهم لما لها من فوائد ايجابية على الصحة البدنية والنفسية خاصة، وعند بحث الفروق بين المتوسطات الحسابية في قياس الرضا عن تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث) كما هو مشار إليه الجدول (7) دلت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائية في قياس الرضا عن الحياة بين عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث) ويبرز هذا أن الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي سواء لدا الذكور أو لدى الإناث والتي تشكل دور بارز في الرضا عن الحياة. ويضيف خوان وآخرون (2017) Juan et al, 2017 أن النساء اللواتي يمارسن الرياضة البدنية يجب أن يدركن أن السياق الاجتماعي يقدّر صحتهن النفسية والجسدية، والأهم من ذلك أنه في هذه الأهمية للحفاظ على الصحة وتحسينها، فإن التمارين الرياضية لها دور بالغ الأهمية.

من خلال تحليل الجدول (8) والذي يوضح مستوى قياس الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير مكان العمل (خارج المدينة / داخل المدينة)، حيث جاءت مستويات أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث بالمستوى المرتفع، ونفس النتيجة بالنسبة لمستوى الرضا عن الحياة ككل لدى عينة البحث الذين يعملون داخل المدينة أو خارجها حيث كان بالمستوى المرتفع. وعند المقارنة في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير مكان العمل (خارج المدينة / داخل المدينة)، كما هو موضح في الجدول (9) حيث ظهرت فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لصالح عينة العاملين بالمؤسسات التعليمية بداخل المدينة، وهذا يرجعه الباحثون إلى 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 والضغطات المهنية والاجتماعية.

وهنا قال الدسوقي مجدي (1998) أن الإحساس بالرضا عن الحياة هو 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 في توافق الذي يعيش فيه.

وأشار Ryan & Deci (2006) نقلا 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. ومنه نقول أن النشاط الرياضي

الترويحي ليس هام فقط للجسم بل للعقل والمزاج أيضا 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 والمهنية خصوصا.

#### 4- الاستنتاجات والاقتراحات

من خلال ما تم انجازه في موضوع الدراسة عن مستوى الرضا عن الحياة عند بعض أساتذة التعليم المتوسط بولاية معسكر توصل الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات جاءت على النحو التالي:

- مستوى الرضا في الحياة مرتفع لدى الأساتذة الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي.
  - لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس أبعاد الرضا عن الحياة لدى عينة البحث تبعا لمتغير مكان العمل (خارج المدينة / داخل المدينة) لصالح العينة العاملة بالمؤسسات التعليمية بداخل المدينة.
- ومن خلال هذه النتائج يقدم الباحثون الاقتراحات التالية:
- ممارسة المدرسين لأنشطة الترويح الرياضي خلال وقت الفراغ
  - ضرورة ممارسة مناشط الترويح خلال فترات منتظمة قصد الحفاظ الصحة العامة
  - التأكيد على أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لدى أساتذة للتخفيف من للضغوطات المهنية اليومية.
  - ممارسة لأنشطة الترويح الرياضي للرفع من مستوى العلاقات الأسرية والاجتماعية لدى الأفراد في ميدان التدريس
  - الرفع من مستوى الجوانب النفسية الايجابية كالرضا عن الحياة، جودة الحياة، الأمن النفسي، التفاؤل، التوجه نحو الحياة.
  - إجراء بحوث عن فئة المدرسين تتعلق بالجوانب النفسية الايجابية كالرضا عن الحياة، جودة الحياة، الأمن النفسي.

#### 5- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

1. الدسوقي كمال، ذخيرة علم النفس، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1998.
2. الدسوقي مجدي، مقياس الرضا عن الحياة، كراسة الأسئلة والإجابة، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1998.
3. الشعراوي ع، سمات الشخصية و الدافع للإنجاز الاكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مصر، مجلة الكلية كلية التربية بالمنصورة، العدد 44، 1999.
4. العث عبد القادر درويش، الرضا عن الحياة وعلاقتها بانمات التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، جامعة الأردن، 2002.
5. بوعزيز محمد، اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم، الجزائر، جامعة مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، 2018.
6. تهاني عبد السلام، الترويح و التربية النرويحية، القاهرة، دارالفكر العربي، 2001.
7. درويش كمال، رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ، ط 1، مصر، مركز الكتاب للنشر، 1997.
8. جابر عيسى، ربيع رشوان، الذكاء الوجداني وتأثيره على النوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الأطفال، جامعة حلوان ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد 12، العدد4، 2006.
9. زايد فوقية، القدرة على القيام بانشطة الحياة اليومية المختلفة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين، جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية، العدد 25، الجزء4، 2001.
10. سعدي عبد العزيز، التوجه المدرسي- مفاهيمه النظرية، أساليبه الفنية، تطبيقاته العلمية، الاردن، 2004.

11. سليمان، ع. م. الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية في محافظات فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين، كلية الدراسات العليا، 2003.
12. سماح يحيى خليل أبو حمادة، فاعلية تطبيق برنامج إرشادي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى كبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين، كلية التربية بجامعة الأقصى، 2015.
13. شارف خوجة، مصادر الضغوطات المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ابتدائي، متوسط، ثانوي، الجزائر، جامعة تيزي وزو، 2011.
14. كمال درويش، امين الخولي، اصول الترويح و اوقات الفراغ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.
15. محمد الحماحي، عايده عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 2009.
16. مرسي كمال، السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج1، القاهرة، دار النشر للجامعات، 2000.
17. متى مختار المرسي، بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، مصر، مجلة العلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 12، العدد 52، 2002.
18. نعمات شعبان علوان، الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، فلسطين، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الانسانية، المجلد 16، العدد 2، 2008.
19. Artur, Z., Igor, Z., Aleksandra, B., Paweł, D., Barbara, Z., Waldemar, M, Influence of sport activity on satisfaction with life and sense of coherence among physically disabled people, Baltic Journal of Health and Physical Activity, volume 8,number4,2016.
20. Diener, R, advances in quality of life theory and research, Boston, kluwer academic publications,2000.
21. Huang Chen Yen, The relationship among leisure and participation, leisure satisfaction and life satisfaction of college student in Taiwan, degree of doctor of philosophy. Taiwan, faculty of the Incarate Word,2003.
22. Juan, A.M., Noelia.B., Elisa, H., María, D.T . (2017). Social support, physical exercise and life satisfaction in women. Revista Latinoamericana de Psicología, , number49 , 2017.
23. Juanita, M. W, Spiritual struggle—Effect on quality of life and life satisfaction in women with breast cancer, American Holistic, Journal of Holistic Nursing , volume 23,number2,2015.
24. Ryan, R.M., Deci, E.L, Self-regulation and the problem of human autonomy, Does psychology need choice, self-determination, and will?, Journal of Personality , volume 74,number6,2006.
25. Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A.S., Tan, A.K, Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. Disabil Health J, , volume 5,number4,2012.

الملاحق: مقياس الرضا عن الحياة

- المحور الأول: الرضا الذاتي

الرقم	العبارة	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 بانني حسن المظهر مقارنة بالآخرين في مثل سني			
05	عندما أفكر في حياتي الماضية احد أنني لم أحقق ما أردته			

06	حصلت على ما كنت أتوقعه في الحياة		
07	اشعر بانني لي نفع وفائدة 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	افتخر بانجازاتي في الحياة لحد الآن		
13	تبدو لي الحياة أحيانا بلا أمل		
14	أنا راضي عن مستوى معيشتي على العموم		
15	لا يوجد عندي تعارض بين موري الدينية و الدنيوية		
16	أهدافي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها		
17	لا أفكر في الماضي او المستقبل بل أعيش بشكل كامل الحاضر		
18	أرى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات أتعلم منها		

#### المحور الثاني: الرضا الاجتماعي

الرقم	العبرة	نعم	إلى حد ما	لا
01	اشعر ان علاقتي الاجتماعية ضعيفة			
02	عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي			
03	لا يتم احد ممن هم حولي برأي.			
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 اليه عندما أريد			
10	أتقبل النقد الذي يوجه إلي بصدر رحب			
11	أتقبل نجاح زملائي بدون حسد			
12	أميل الى مساعدة الآخرين والوقوف بجانبهم			
13	اشعر ان الآخرين يقدروني حق قدرتي			
14	لا استطيع حل المشكلات التي تواجهني			
15	اشعر بالفخر لأنني انتمي لهذا المجتمع			
16	اعتقد ان علاقتي جيدة بمن هم حولي			
17	أفكاري وأرائي موضع تقدير الآخرين			
18	اهتم بالآخرين سواء كانوا من العائلة او 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 بالحيوية و التركيز أثناء فترة العمل			
04	أجد نفسي في العمل الذي أقوم به			
05	اسعى إلى التميز كي تتحقق طموحاتي وأمالي			
06	اشعر بمكانتي وسط زملائي			

#### المحور الرابع: الرضا الأسري

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