جامـــعة قاصدي مرباح _ ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية
شعبة النشاط الرياضي البدني المدرسي

رقم الترتيب: .....
رقم التسلسل: .....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة الماستر أكاديمي
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي
بعنوان:

معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية (السن، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية)

(دراسة ميدانية أساتذة التربية البدنية والرياضة بدائرة جامعة ولاية الوادي)

إعداد الطالب:

- علاء الدين بالخير

أجيزت بتاريخ: 2021/06/13

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
جرمون علي	أستاذ	جامعة ورقلة	رئيسا
نصير أحميدة	**أستاذ**	**جامعة ورقلة**	**مشرفا ومقررا**
كربيع محمد	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة	مصححا

السنة الجامعية : 2021/2020

إهداء

إلى التي لم يعرف الوجود أعظم من قلبها، ولا أوسع ولا أحن من صدرها ولا أجود منها هي منبع منثور رباني هي هالة من القداسة هي فيض من حب لا متناهي، هي بها أستطعم معنى الحياة وأستعذب الأوقات بلمسة من يداها تزاح همومي وببسمة من شفتيها تذاب أحزاني وتذل صعابي، إلى التي يضيق المجال لوصف طيبة قلبها وعطائها، إلى أغلى ما أعطاني الله أمي الحبيبة الشريفة، حفظها الله وأدامها لي سندا ومعنى لا يضاهي ولا يقارن بشيء.

إلى من زينه الله بالهيبة والوقار، إلى من علمني العطاء بدون انتظار، إلى سندي في الحياة ، ومن سهر لأجلي، إلى من تحمل مشاق كل شيء من اجلي، ومن أجل إيصالي إلى هذا اليوم الكريم، إلى من أرى فيه نور الأيام ستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد والى الأبد، إلى والدي الفاضل أطال الله في عمره وجعله تاج فوق رؤوسنا.

إلى عائلتي إلى رمز القوة والصلابة والحب الواسع إلى الذي لطالما غمروني بمشاعر الفخر والاعتزاز إلى الذين علموني دائما أن أحب لمبدأ وأن أكره لمبدأ لا للحرمان، إلى أرقى وأعظم أشخاص فتحت عيناي على وجوههم وعطفهم ورحابة صدرهم منهم أستقي الحكمة والعبرة بحس عابتهم التي مهما كبرت تشعرني أنني مازلت طفلا صغيرا، إلى الذي لم أحب أناسا كحبهم لي لأن لا بديل لهم إلى إخوتي الأعزاء، أعزهم الله وحماهم وأدام صحتهم وعافيتهم، وكذلك إلى روح الفقيدين العزيزان اولاد عمتي طيور في الجنة رحمة الله عليهما واسكنهما فسيح جنانه، والى جميع أصدقائي فخرا واعتزازا، إلى اعز الناس على قلبي سندي وراحتي مؤنستي في الحياة منذ البداية و إلى النهاية ان شاء الله و الى كل أساتذتي الذين استفدت من علمهم ومن نعم أخلاقهم والى كل زملائي بالجامعة و خاصتا سمير بالمهدي و معتز بالله بن تيمة و ابن عمي بالخير بدر الدين و الخال باباي حسان زميل اليوم، والى الذين ساندوني لإتمام هذا العمل ، الى الاستاذ المؤطر نصير احميدة نعمة الناس إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

شكـــر وتقديـــر

بسم الله الرحمن الرحيم

" وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ * وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ "

الآية 7، إبراهيم

صدق الله العظيم

الحمد لله ربي العالمين الأول والآخر الجليل والقدير، على توفيقه لي على حسن لطفه بي على كرم عطائه ووافر جوده والصلاة والسلام على نبيه الأعظم.

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والاحترام للأستاذ : نصير أحميدة على المعلومات والتوجيهات النيرة في سبيل انجاز هذا البحث، إلى أعضاء لجنة المناقشة الأستاذة الأفاضل، أشكرهم كثيرا على تضحياتهم المستمرة وعطائهم المتواصل من أجل إرشاد وتوجيه الطلبة.

وأخيرا أوجه التحية إلى جميع موظفي جامعة قاصدي مرباح ورقلة وبالأخص موظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على التسهيلات المقدمة لنا لإتمام هذه الدراسة المتواضعة.

وفي الأخير أدعوا الله رب العالمين أن يوفقنا إلى ما هو خير.

(دراسة ميدانية أساتذة التربية البدنية والرياضة بدائرة جامعة ولاية الوادي)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية، والكشف عن الفروق في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغيرات (السن والخبرة المهنية والمؤهل العلمي)، واستخدم الطالب المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 40 أستاذ، واعتمد الطالب على مقياس السعادة النفسية ، وتم معالجة البيانات إحصائيا بواسطة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لعينة واحدة، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وتوصل الطالب إلى وجود مستوى مرتفع في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغيرات السن والمؤهل العلمي والخبرة المهنية.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، السن، الخبرة المهنية، المؤهل العلمي، أساتذة التربية البدنية والرياضية.

Abstract:

The study aimed to identify psychological happiness rates among teachers of physical education and sports, and to reveal differences in psychological happiness rates among teachers of physical education and sports according to variables (age, professional experience, and scientific qualification). The student used the descriptive approach to verify the assumptions of the study. The study sample consisted of 40 professors, and the student adopted the psychological happiness scale, and the data were processed statistically by the arithmetic mean, standard deviation, and (T) test for one sample, And a test (T) for two independent samples, and the student reached a high level of psychological happiness rates among teachers of physical education and sports, and there are no statistically significant differences in psychological happiness rates among teachers of physical education and sports due to variables of age, academic qualification and professional experience.

Key words: psychological happiness, age, professional experience, academic qualification, teachers of physical education and sports.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	أ
الشكر	ب
ملخص الدراسة	ج
قائمة المحتويات	هـ
قائمة الجداول	ح
مقدمة	02
الباب الأول الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل عام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة	13
2- أهداف الدراسة	14
3- فرضيات الدراسة	15
4- أهمية الدراسة	16
5- تحديد المفاهيم والمصطلحات	17
5-1 السعادة النفسية	18
5-2 أستاذ التربية البدنية والرياضية	19
6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة	21
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
1-عرض الدراسات السابقة	23
2-التعقيب على الدراسات السابقة	28
الباب الثاني الفصل الثالث	
الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة	
1- المنهج المتبع	31
2- الدراسة الاستطلاعية	31

2-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية	31
3-مجتمع وعينة الدراسة	32
3-1 مجتمع الدراسة	35
3-2 عينة الدراسة	35
4- حدود الدراسة	36
5- إجراءات الدراسة	36
6- أدوات جمع البيانات	37
7- أساليب التحليل الإحصائي	37
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
1-عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات	38
1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	38
1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	39
1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	39
1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة	40
2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات	40
2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى	40
2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية	41
2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	41
2-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة	41
3- الاستنتاج العام للدراسة	42
اقتراحات	42
المراجع	43
الملاحق	44

قائمـــــــة الجـــــــداول

الرقـــــم	العنـــوان	الصـفحة
1	يمثل معامل الثبات بحساب معامل ألفا كرومباخ	28
2	يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	29
3	يمثل صدق مقياس معدلات السعادة النفسية بطريقة صدق المقارنة الطرفية	29
4	يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الخبرة المهنية	30
5	يمثل خصائص العينة حسب السن	30
6	يمثل خصائص العينة حسب المؤهل العلمي	30
7	يمثل قيم المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية	32
8	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السعادة النفسية	33 34
9	يمثل قيمة (ف) لحساب الفروق في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن	35
10	يمثل قيمة (ف) لحساب الفروق في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الخبرة المهنية	36
11	يمثل قيمة (ت) لحساب الفروق في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير المؤهل العلمي	37

مقدمة:

يحتل العمل مكانة هامة في حياة الإنسان وهو من العوامل التي لها دورها وتأثيرها على صحة الفرد النفسية فالعمل هو ميدان نشاط الإنسان المنظم حيث يجعل الإنسان أمنا على مصدر قوته و اتساع حاجاته ويشعر الفرد بقيمته ويؤكد ذاته ويحدد مكانته النفسية والاجتماعية في المجتمع فإن كان نوع العمل مناسبا مع قدرات الفرد وميولاته المختلفة ومحقق لسعادته النفسية وعليه يحقق الفرد النجاح في هذا العمل وبالتالي تدعم صحته النفسية ويحقق له النجاح والاستقرار النفسي والسعادة النفسية ،ولكن قد يصادف العامل ضغوطات نفسية في أوقات ومواقف تحت عوامل ومؤثرات مختلفة.

فالضغوطات والعوامل سمة من سمات الحياة المعاصرة التي تساير كل تغيرات وتحولات المجتمعات الإنسانية بأبعادها المختلفة الاقتصادية ،التكنولوجية ، الاجتماعية ،المهنية وغيرها ،وتعد الضغوط النفسية من الموضوعات المهمة والحيوية التي تستقطب فكر العديد من الباحثين في مجالات الطب ،وعلم النفس ،علم الاجتماع ،التربية .....وغيرها بصفة عامة ،والباحثين في السلوك التنظيمي بصفة خاصة ، إذ يهتم هذا المجال بسلوك الأفراد داخل المنظمات على اختلاف أشكالها منتجة كانت أم خدماتي (علي عسكر ،2000 : ص91) ،وتختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية ،بينما ينبع البغض الأخر من مطالب وظروف العمل ،وتكاد تكون على الصحة العامة للفرد وعلاقته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه ، وبالرغم من انتشار ظاهرة الضغوط والعوامل المؤثرة في جميع المهن والوظائف إلا أنها تتباين في شدتها وطبيعتها من مهنة لأخرى ، فقد أظهرت الدراسات أن العاملين في المعاونة والخدمات الإنسانية مثل الطب ، التمريض ، التعليم ، الملاحة الجهوية.....وغيرها ،هم أكثر تعرضا للضغط النفسي من غيرهم في القطاعات الأخرى . (عماد الزغول، 2003 : 63 : 64).

وإن المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني ،فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة، لديهم مشكلات خاصة بطبيعة مهنتهم حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن معاناة من الضغوط والعوامل المؤثرة على الأساتذة ،فعلى عاتق الأساتذة تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى أي مجتمع لتحقيقها ،و تعتبر عملية التدريس عن جملة الأنشطة و العمليات المقصودة التي يقوم بها الأستاذ في سبيل نقل المعارف والعلوم إلى المتعلمين مستعينا في ذلك بمختلف المعارف و المعلومات الضرورية لديه لأداء مهمته على أحسن وجه.

و في ظل كل هذه المعيقات هناك معيقات مهمة و مأثرة على سير عمل الأستاذ و كذلك تأثر على نفسيته قي درجة الراحة و السعادة النفسية ومن أهم هذه المعيقات و العوامل المؤثرة على الأستاذ و خاصة أساتذة التربية البدني والرياضية والتي سندرسها في دراستنا هذه (السن،المؤهل العلمي،الخبرة المهنية)

ونظرا لأهمية السعادة النفسية في حياة و عمل أساتذة التربية البدنية و الرياضية ارتأينا أن نسلط الضوء على موضوع مهم كان محور دراستنا هذه، ألا وهو معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية (السن، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية) ، وهذا من خلال إتباعنا الخطة التالية:

الجانب النظري: ويضم كل من الفصلين:

الفصل الأول: مدخل عام للدراسة (التعريف بالبحث) حيث نطرح الإشكالية وأهداف الدراسة، والفروض وأهمية البحث وكذا مصطلحات ومفاهيم الدراسة إلى جانب متغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: تناول فيه الدراسات المرتبطة وتم عرضها وتحليلها ونقدها.

الجانب التطبيقي: ويضم كل من الفصلين:

الفصل الثالث: تناولنا فيه طرق ومنهجية الدراسة، من حيث المنهج المتبع ومجتمع وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة وأساليب المعالجة الإحصائية.

الفصل الرابع: تم فيه عرض ومناقشة النتائج من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الخروج بأهم الخلاصات وفي الأخير وضعنا بعض الاقتراحات والتوصيات المستقبلية، وقائمة المراجع والملاحق.

البـــاب الأول: الجانب النظري

الفصـــل الأول: مدخل عام للدراسة

الفصـل الثـاني: عرض والتعقيب علـى الدراسـات السابقة

الفصل الأول : مدخل عام للدراسة

1-إشكالية الدراسة.

2-أهداف الدراسة.

3-فرضيات الدراسة.

4-أهمية الدراسة.

5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة.

6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

1- إشكالية الدراسة:

تعد مهنة التعليم من أكثر المهن التي يتعرض أفرادها للاحتراق النفسي والشعور بعدم الراحة والرضا نتيجة شعورهم بالضغوط المهنية الشديدة والمستمرة وهذا حسب ما جاء في تصنيف منظمة العمل الدولية، وأن درجة الاحتراق النفسي لدى المدرسين مرتفعة مقارنة بالمهن الأخرى لأن مهنة التعليم تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسؤوليات بشكل مستمر(منصوري، 2017،ص 231). وازداد ذلك في ظل الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد والتي أثرت على جميع أفرادها ومنهم المدرسين، حيث يؤثر ذلك على استقرار المدرس الوظيفي ورضاه عن عمله وينعكس بالتالي على العملية التعليمية التربوية ككل، فالمتتبع لواقع العملية التعليمية يلاحظ قلة اهتمام المدرس في المدرسة بمهنته وعدم إعطاء مادته حقها، والدليل على ذلك انتشار ظاهرة الدروس الخصوصية لدى التلاميذ بكثرة في مختلف المراحل الدراسية نتيجة عدم استفادتهم من المدرسة، كل ذلك عائد لعدم رضا المدرس عن وظيفته وقلة تعلقه بها باعتبار أن المدرس حجر الأساس في العملية التعليمية، فشعوره بالرضا الوظيفي يزيد من حماسه وإقباله وتمسكه بالعمل كما يزيد من عطائه وإنتاجيته، الأمر الذي يعطيه إحساسا إيجابيا نحو العمل والحياة بصورة عامة، على اعتبار أن الفرد يمضي معظم وقته في العمل (الزبون وآخرون، 2007، 405) وهذا ما أكدته دراسة سلمان(2011) انه كلما ارتفع الرضا الوظيفي لدى العامل زاد إنتاجه وتحسن أداؤه.

وقد ينعكس ذلك كله ويؤثر على الحالة النفسية للمدرس وشعوره بالسعادة، فشعور 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 التطور وزيادة مستوى الأداء، حيث تمنحه تفكيرا إيجابيا وطريقة تفكير مختلفة وثقة بالنفس وطمأنينة واستقرار نفسي، ودرجة من الرضا عن الحياة (هيلات، 2015،ص 203)، وهذه ما أكدته دراسة مهدينيز هاد (2012) ودراسة أحمد (2016) حول علاقة شعور الفرد بالسعادة وزيادة إنتاجه وفاعليته وكفاءته في العمل.

وعلى الرغم من أن الرضا الوظيفي ارتبط بالعديد من القوى النفسية الإيجابية في الأدبيات النفسية، لا أن هناك ندرة في الدراسات العربية والمحلية- في حدود علم الطالب- التي تناولت السعادة النفسية لدى المدرسين، وانطلاقا من ذلك ومن أهمية السعادة النفسية لدى المدرس وتأثيرهما على العملية التعليمية ككل، والدور الكبير الذي يلعبانه في إنجاز المدرس وزيادة دافعتيه للعمل ، رأى الباحث ضرورة القيام بهذا البحث للتعرف على معدلات السعادة النفسية لدى عينة من المدرسين التربية البدنية و الرياضية ، وبناء على ما تقدم حاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- هل توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن؟
- هل توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟
- هل توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

2- فرضيات الدراسة:

- مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي .

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه للدراسة التعرف على :

- مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الفروق في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.
- الفروق في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
- الفروق في مستوى السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

_تبرز أهمية الدراسة في التعرف على السعادة النفسية لدى أساتذة تربية البدنية والرياضية في تحقيق السعادة النفسية .

_ تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على مدى تأثير عامل السن لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق السعادة النفسية .

_تبرز هذه الدراسة ارتباط السعادة النفسية بعامل الخبرة المهنية لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

_تتبع هذه الدراسة لما تقدمه من معلومات إلى كافة طلاب المعهد لرفع من كفاءة أساتذة التخصص وحل المشكلات العالقة و المعقدة بطرق إبداعية تتناسب روح العصر و متطلباته.

_تظهر هذه الدراسة من خلال التحليل و المناقشة درجة المؤهل العلمي في تحقيق السعادة النفسية لدى أساتذة تربية البدنية و الرياضية .

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1:5:مفهوم السعادة النفسية :

اصطلاحا:

فإنه من الصعب أن نجد لها تعريف موحد، وذلك لأن مفهوم السعادة النفسية يختلف من فيلسوف لآخر، والسعادة النفسية موجودة بداخل الفرد ولا يجب البحث عنها في خارجه، والسعادة هي حالة من حالات الرضا وترتبط بالخير والقلب والجمال، كما أن السعادة النفسية هي أفضل ما تصل إليه النفس البشرية. (انترنت)

إجرائيا:

هي عبارة عن مجموعة من المؤشرات و التصرفات الظاهرة على الفرد و التي تعبر على رضى الشخص في حياته بشكل عام و تشمل في قدرته على إتخاذ القرار و ضبط السلوك في التعامل، وتظهر من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة المستخدم في هذه الدراسة.

2:5: تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية حيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتطبيقها على أرض الواقع.

6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

لقد تعددت المناحي النظرية والسيكولوجية المفسرة للشعور بالسعادة، وقد اختلفت هذه المداخل في تفسيرها لمفهوم السعادة، وفيما يلي تناول مختصر لهذه المداخل والنظريات المفسرة:

1:6: المنظور الشخصي للسعادة:

أسس لهذا النموذج كل من "كوستا وماكراي (Costa, P., & MaCrae, R., 1980) "حيث ذهب إلى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية؛ لذا يهتم هذا المنحنى بمختلف سمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات هامة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة؛ ولهذا تختلف درجة الشعور بالسعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة. (أحمد عبد الخالق وآخرين، 2003)،(الطيب والبهاص، 2009)،(كارلسون وآخرين، 2000)

2:6: المنظور الاجتماعي لتفسير السعادة:

اعتبر هذا المنحنى من المناحي المبكرة في تفسير السعادة والذي تعامل معها بوصفها نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية كـ (العمر، الجنس، والحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل، النوع)، وهو ما يعرف بحركة المؤشرات الاجتماعية Social Indicator Movement في بحوث السعادة؛ حيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات إلا أن الدراسات الأحدث قد ألقت الشكوك حول هذا المنظور المبكر حيث قد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية (الديموجرافية) جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب "مروكوزيك وكولايز " (Mrocozek, D., & Kolaiz, C., 1998)، أحمد عبد الخالق(2003)

3:6: المنظور البيئي في تفسير السعادة:

أكد بعض أنصار المنظور البيئي لتفسير السعادة على الأحداث الحياتيةLife Events ؛ ولهذا ركز أغلبهم على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية؛ لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة، كما لاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن؛ ذلك لان خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة(Veenhoven, R., 1994, 101) .

ولهذا أكد "هيلايجن (Heylighen, F., 1992) "أن السعادة في صورتها الحقيقية تعكس "قدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة بالفرد من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته؛ ولهذا قسم "هيلايجين" قدرة الفرد على التحكم في المواقف والظروف إلى ثلاثة مكونات رئيسية هي:

1 -مكون القدرة المادية.

2- مكون القدرة المعرفية.

3- مكون الأداء الذاتي.

4:6: المنظور الفسيولوجي في تفسير السعادة:

ارتبطت البدايات الأولى لعلماء النفس في تفسير السعادة بالتوجه الفسيولوجي؛ حيث أكد "فروم Fromm "على أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة إذا تتأثر الاستجابة العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفس جسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي إلى جانب المعاناة من الصراع، والكسل وتظل السعادة من وجهة نظر "فروم" خداعاً ما لم تنبع من التفاعل الجسمي السليم الطاقة أعضاء الجسم(Dicapris. 1983) .

5:6: المنظور الوراثي للسعادة:

هناك منحنى آخر للسعادة يرى أن لها أساساً وراثياً، ومن ثم فهي ترقي إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن 50% من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات (Locan & Televan, 1996).

6:6: المنظور التكاملي في تفسير السعادة:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا تنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على حدة، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة(Brief, et al., 1993, 647) .

هذا ويؤكد (كمال مرسي، 2000، 342) على المنظور التكاملي في تفسير السعادة سواء أكانت حالة أو سمة؛ حيث يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، وأن الشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتقديره لها.

الفصل الثاني : الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة

2- التعقيب على الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة:

1:1: دراسة قام بها (Ryff 1985-2007) ،حيث وضعت (**Ryff 1989**)نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي : (الاستقلال الذاتي ، والتمكن البيئي ، والتطور الشخصي ، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والحياة الهادفة ،وتقبل الذات) (**السيد أبو هاشم ،2010 : 1**) ،ويرى (**مايكل أرجايل 1997**) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها لمعدلات تكرار حدوث انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاسا الانفعالات السارة ، وشدة هذه الانفعالات ، لذلك ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الإعتبار وهي : الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة ، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، والصحة العامة . ً لتأثره بالتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والأمن النفسي هو مفهوم معقد نظرا والاقتصادية السريعة والمتلاحقة في حياة الإنسان خاصة في الفترة المعاصرة. لذلك فدرجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية ، والأمن النفسي يتكون من جانبين الأول داخلي ويتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والثاني خارجي ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي.

2:1: دراسة قام بها (على سعد 30 : 1997) ،(1999:20): بعنوان مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي وبينت الدراسة أن الأمن النفسي والصحة النفسية ترتكزان على دعامتين أساسيتين هما الاطمئنان النفسي والمحبة وهي مسيرة الحياة الطبيعية وان إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي ضرورية للنمو النفسي السوي والتمتع بالصحة النفسية في جميع مراحل الحياة وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الآمنين متفائلون وسعداء ومتوافقون مع مجتمعهم ومبدعون في أعمالهم وناجحون في دراساتهم وحياتهم .

3:1: دراسة قام بها (محمد يوسف خليل ص 2002:10): بعنوان الصلاة و أسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة وتتضح فيه الفروق بين الجنسين في معدلات السعادة في مراحل عمرية معينة فالنساء أسعد في مرحلة الشباب (حيث يتمتعن بقمة جاذبيتهن)، أما الرجال فيكونون أسعد في مرحلة منتصف العمر (حيث يصلون إلى قمة المكانة الاجتماعية)

4:1: دراسة قام بها (السيد أبو هاشم ، 2010 : ص 2) : بعنوان النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة

وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدل السعادة فإن هناك مصادر للسعادة متشابهة وهي (الأسرة – التفاعل الاجتماعي) وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية (**سحر علام ،2008 :ص 47-46**) وأظهرت نتائج بعض البحوث المرتبطة بالسعادة النفسية:

ـ وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في بعض مؤشرات السعادة النفسية لصالح الذكور والبعض الآخر لصالح الإناث ، أو وجود تأثير موجب دال إحصائيا للجنس بصفة عامة على السعادة النفسية أو عدم وجود تأثير

موجب دال إحصائيا للجنس بصفة عامة على السعادة النفسية.

5:1: دراسة قام بها (Guzman –Hernandes & Benjet 2001) بعنوان السعادة النفسية بين الجنسين فقد هدفت دراسة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية وأظهرت النتائج:

ـ وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في كل من صورة الجسم والإتجاه نحو الآخرين ، والاكتئاب لصالح الإناث.

ـ بينما لم توجد فروق بينهم في تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي.

6:1: دراسة قام بها (SHEK 2001) : بعنوان الفروق بين الذكور والإناث الصينيين في السعادة النفسية

و أظهرت النتائج التالية :

ـ وجود فروق دالة إحصائيا في القلق والاكتئاب لصالح الإناث حيث كانت درجاتهم منخفضة مقارنة للذكور ـبينما كانت الفروق في الصحة العامة والأهداف في الحياة لصالح الذكور.

7:1: دراسة قام بها (al'et & Roothman 2003): بعنوان السعادة النفسية بين الذكور و الإناث

وأظهرت النتائج أنه يوجد فروق بينهم

ـ حيث حقق الرجال درجات مرتفعة في المظاهر الجسمية والمعرفية والذاتية بينما أظهرت الإناث درجات مرتفعة في المظاهر العامة والإنعالية والروحية والاجتماعية.

8:1: دراسة قام بها (Furr 2005): بعنوان السعادة النفسية بين الذكور و الإناث

وصلت دراسة إلى النتائج التالية :

ـعدم وجود فروق دالة إحصائيا الذكور والإناث في السعادة بأبعادها المختلفة.

9:1: دراسة قام بها السيد الشربيني (2007): بعنوان السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي وأظهرت نتائج:

ـ وجود فروق دالة إحصائيا الذكور والإناث في العلاقات الإيجابية مع الأسرة ،والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ،والرضا الأكاديمي لصالح الإناث.

ـبينما لم توجد فروق بينهم في الدقة والاستمتاع بالحياة ، والرضا عن الحياة وفعالية الأداء.

10:1: دراسة قام بها سحر علام (2008) : بعنوان معدلات السعادة الحقيقة لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية وأوضحت دراسة :

ـوجود فروق دالة إحصائيا الذكور والإناث في الحكمة والمعرفة والشجاعة والعدالة والاعتدال لصالح الذكور.

ـبينما كانت الفروق في الحب والإنسانية والتسامي لصالح الإناث.

11:1: دراسة قام بها (Burri, al et 2009): بعنوان مصادر العور بالسعادة النفسية

وأظهرت كذلك نتائج دراسة :

ـوجود فروق دالةً بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة (نشاط وقت الفراغ –إحصائيا والصحة النفسية والجسمية –والثقة بالنفس) لصالح الذكور

ـبينما لم توجد فروق بينهم في كل من (الحب – الأسرة – الأصدقاء – وجود أهداف محدده –التدين –التعليم– النجاح الدراسي –المستقبل المهني).

12:1: دراسة قام بها (السيد أبو هاشم 2010):بعنوان النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة هدفت إلى معرفة مدى وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية :

ـ عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية : الاستقلال الذاتي – التمكن البيئي – التطور الشخصي – العلاقات الإيجابية مع الآخرين – الحياة الهادفة – تقبل الذات .

2- التعقيب على الدراسات السابقة:

2-1- من حيث الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على معدلات السعادة النفسية بمتغيرات أخرى ومن هذه الدراسات:

دراسة (**Ryff 1989**) حيث هدفت الى وضع نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي : (الاستقلال الذاتي ، والتمكن البيئي ، والتطور الشخصي ، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والحياة الهادفة ،وتقبل الذات)

وهدفت دراسة (مايكل أرجايل 1997) الى أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفهاً لمعدلات تكرار حدوث انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاسا الانفعالات السارة ، وهدفت دراسة (على سعد : **1997**) **30**،(1999:20) الى وضع الأمن النفسي والصحة النفسية تحت تركزان على دعامتين أساسيتين هما الاطمئنان النفسي والمحبة وهي مسيرة الحياة الطبيعية.

وهدفت دراسة (السيد أبو هاشم ، 2010 : 2) الى وضع مصادر للسعادة متشابهة وهي (الأسرة التفاعل الاجتماعي) وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية.

وهدفت دراسة (**Guzman –Hernandes & Benjet 2001**) إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية.

وستهدف الدراسة الحالية إلى معرفة معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية (السن، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية) .

2-2: من حيث الأدوات:

تناولت معظم الدراسات المتعلقة بالسعادة النفسية أدوات من إعداد الباحثين ومنها دراسة (**Ryff 1989**)، ودراسة (مايكل أرجايل 1997) ، ودراسة (على سعد **30** : **1997**) ، و دراسة (السيد أبو هاشم ، 2010 : 2)

وفي دراستنا الحالية اعتمد الطالب من هذه الدراسات في بناء أدوات الدراسة حيث اعتمد الطالب على مقياس السعادة النفسية لدى الأساتذة والتي تخص المتغيرات الدراسية (السن، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية) .

2-3 :من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها إلا أن معظم الدراسات التي تناولت السعادة النفسية أجريت على المجتمع ككل بمختلف أطواره و أجناسه ، دراسة (**Ryff 1989**)، ودراسة (**مايكل أرجايل 1997**) ، **ودراسة (على سعد 30 : 1997**) ، **و دراسة (السيد أبو هاشم ، 2010 : 2**)

أما دراستنا فسيتم إجراؤها على اساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي في دائرة جامعة ولاية الوادي.

2-4: من حيث المنهج المستخدم:

فان معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج المستخدم في الدراسة الحالية.

2-5: من حيث النتائج: كشفت الدراسات التي تناولت السعادة النفسية عن وجود معدلات السعادة النفسية والعديد من المتغيرات الأخرى،

فقد بينت دراسة (Guzman –Hernandes & Benjet 2001) أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في كل من صورة الجسم و الإتجاه نحو الآخرين ، والاكتئاب لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بينهم في تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي، كما بينت دراسة **وأظهرت نتائج دراسة (2001) SHEK** وجود فروق دالة إحصائيا في القلق والاكتئاب لصالح الإناث حيث كانت درجاتهم منخفضة مقارنة للذكور ، بينما كانت الفروق في الصحة العامة والأهداف في الحياة لصالح الذكور.

وتحقق (2003 al'et & Roothman) من الفروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية أنه يوجد فروق بينهم ، حيث حقق الرجال درجات مرتفعة في المظاهر الجسمية والمعرفية والذاتية بينما أظهرت الإناث درجات مرتفعة في المظاهر العامة والإنفعالية والروحية والاجتماعية.

وتوصلت دراسة(2005 Furr) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا الذكور والإناث في السعادة بأبعادها المختلفة.

وأظهرت نتائج السيد الشربيني (2007)وجود فروق دالة إحصائيا الذكور والإناث في العلاقات الإيجابية مع الأسرة ،والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ،والرضا الأكاديمي لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بينهم في الدقة والاستمتاع بالحياة ، والرضا عن الحياة وفعالية الأداء.

و **أظهرت نتائج دراسة (سحر علام 2008)**

ـوجود فروق دالة إحصائيا الذكور والإناث في الحكمة والمعرفة والشجاعة والعدالة والاعتدال لصالح الذكور، بينما

كانت الفروق في الحب والإنسانية والتسامي لصالح الإناث.

وأظهرت كذلك نتائج دراسة (Burri, et al 2009):

ـــوجود فروق دالةً بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة (نشاط وقت الفراغ –إحصائيا والصحة النفسية والجسمية –والثقة بالنفس) لصالح الذكور بينما لم توجد فروق بينهم في كل من (الحب – الأسرة – الأصدقاء – وجود أهداف محدده –التدين –التعليم–النجاح الدراسي –المستقبل المهني).

بينما **وجدت نتائج دراسة(السيد أبو هاشم 2010)** :

ـــعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية : الاستقلال الذاتي – التمكن البيئي – التطور الشخصي – العلاقات الإيجابية مع الآخرين – الحياة الهادفة – تقبل الذات .

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصـــل الثـــالث: طرق ومنهجية الدراسة

الفصل الرابـــع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة

1- المنهج المتبع
2- الدراسة الاستطلاعية
3- مجتمع عينة الدراسة
4- حدود الدراسة
5- إجراءات الدراسة الأساسية
6- أدوات جمع البيانات
7- أساليب التحليل الإحصائي

1- المنهج المتبع:

بما أن هدف الدراسة هو التعرف على معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، فان الاعتماد على المنهج الوصفي يلاءم طبيعة هذه الدراسة الحالية، لكون هذا المنهج يقوم بوصف ما هو كائن أو يفسره وهو يهتم بتحديد الممارسة الشائعة أو السائدة، ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها ولكنه يتضمن قدرا من التفسيرات لهذه البيانات.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في محاولتنا للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والوقوف على ثبات وصدق الأدوات، حيث تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 20 أستاذ ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية.

2-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

2-1-1 ثبات أدوات الدراسة:

2-1-1-1 طريقة ألفا كرومباخ:

جدول رقم (01): يمثل معامل الثبات بحساب معامل ألفا كرومباخ وكانت النتائج موضحة كالتالي:

المقياس	معامل ألفا كرومباخ
السعادة النفسية	0.86

2-1-1-2 طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (02): يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

المقياس	معامل الارتباط بين جزئي الاستمارة	معامل الارتباط سبيرمان وبروان بعد التصحيح
السعادة النفسية	0.87	0.93

2-1-2 صدق أدوات الدراسة:

قمنا بحساب الصدق التمييزي بطريقة صدق المقارنة الطرفية وكانت النتائج موضحة في الجداول التالية:

الجدول رقم (03): يمثل صدق مقياس معدلات السعادة النفسية بطريقة صدق المقارنة الطرفية.

الفئة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الدنيا	5	3.30	0.30	6.77	08	0.000
العليا	5	4.37	0.17			

من خلال نتائج الجدول رقم يتضح أن قيمة (ت) تساوي (6.77) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي فإن أداة الدراسة تتمتع بصدق تمييزي.

يتضح مما سبق أن أداة الدراسة تتمتع بقدر كبير من الصدق والثبات ويمكننا الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموع أساتذة التربية البدنية و الرياضية بدائرة جامعة ولاية الوادي لجميع الأطوار للموسم الدراسي 2021/2020 .

3-2 عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (40) أستاذ تربية بدنية و رياضية لجميع الأطوار متوسط و ثانوي للموسم الدراسي 2021/2020، والتي تمثل نسبة 95% من مجتمع الدراسة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة.

الجدول رقم (04) يمثل خصائص العينة بالنسبة للخبرة المهنية

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة المئوية
0 – 5 سنوات	15	%37.5
6 – 11 سنة	12	%30
12 سنة فما فوق	13	%32.5
المجموع	40	%100

الجدول رقم (05) يمثل خصائص العينة بالنسبة للسن

السن	العدد	النسبة المئوية
اقل من 33	20	%50
اكبر من 34	20	%50
المجموع	40	%100

الجدول رقم (06) يمثل خصائص العينة بالنسبة للمؤهل العلمي

المؤهل العلمي	العدد	النسبة المئوية
ليسانس	24	%65
ماستر	16	%35
المجموع	40	%100

4- حدود الدراسة:

4-1 الحدود المكانية:

أجريت الدراسة على مستوى ثانويات ومتوسطات مدينة جامعة ولاية الوادي.

4-2 الحدود الزمانية:

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة بين 19 جانفي إلى 20 مارس 2021.

4-3 الحدود البشرية:

ويتحدد في هذه الدراسة أفراد العينة والبالغ عددهم 40 أستاذ من أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4-4 الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة على متغير السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

5- إجراءات الدراسة:

تم توزيع 40 استمارة تتضمن أدوات الدراسة مقياس السعادة النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي بدائرة جامعة ولاية الوادي ، في الفترة الممتدة مابين 19 جانفي إلى 20 مارس 2021 ، واسترجاعها بذات التاريخ، ولقد وجدنا تجاوبا كبيرا من طرف الأساتذة مع موضوع الدراسة والذي يتمثل مستوى التعرف على معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة.

6- أساليب التحليل الإحصائي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لعينة واحدة .
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين .
- معامل التحليل التباين الأحادي (ف).
- معامل الارتباط بيرسون (R).

بعد جمع البيانات عن طريق إجابات عينة الدراسة ثم معالجتها باستخدام البرنامج الإحصائي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة 19.

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

3- الاستنتاج العام

اقتراحات

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

" معدلات السعادة النفسية لدي أساتذة التربية البدنية و الرياضة مرتفع"

تم معالجة البيانات بحساب اختبار "ت" بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة واستخراج دلالتها الإحصائية فكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يمثل قيم المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية.

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي للعينة	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
السعادة النفسية	3.95	0.39	15.08	39	0.000	دال

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في بعد جودة الحياة أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (15.08) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في بعد السعادة النفسية، وعليه يمكن القول أن معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية مرتفعة، ومنه نستخلص أن معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع.

الجدول رقم (08): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السعادة النفسية.

الرقم	العبـــــــــــارات	المتوســـط الحسابي	الانحـــراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	أعبر عن أرائي بصراحة وان كانت مخالفة لأراء معظم الناس	0.66	4.25	1	مرتفـــع جدا
02	أشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي	0.84	4.1	11	مرتفـــع جدا
03	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين	1	4.1	6	مرتفـــع جدا
04	إرتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة	0.86	3.75	2	مرتفع
05	أتحمل مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد	0.84	4.4	3	مرتفـــع جدا
06	عندما انظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور كما أريد	1.03	3.6	5	متوسط
07	أستمتع بتبادل الحديث مع زملائي في العمل	0.82	4.07	4	مرتفـــع جدا
08	أشعر بالرضا عن حياتي عندما أقارن نفسي بأصدقائي	1.1	3.57	8	مرتفع
09	أنشطتي اليومية تبدو مهمة ومفيدة	0.84	4.17	7	مرتفـــع جدا
10	لدي مرونة تمكنني من انجاز الأشياء	0.81	3.95	20	مرتفع
11	أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرقي القديمة في أداء الأشياء	0.84	3.9	14	متوسط
12	أثق بزملائي في العمل	0.95	3.82	15	مرتفع
13	أهتم بالأنشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي	0.76	4.32	13	مرتفع
14	أضع أسلوب حياة لنفسي يتفق مع ما أحب في حياتي اليومية	0,75	4,20	12	مرتفـــع جدا

15	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين	0,99	3,97	10	مرتفع
16	لدي الكثير من الناس الذين يحبون الاستمتاع لحديثي	0,72	3,70	9	مرتفع
17	وضع أهداف لحياتي أمر ضروري ومهم	0,56	4,70	16	مرتفع جدا
18	أشعر بالثقة بالنفس والإيجابية في حياتي العملية	0,71	4,42	19	مرتفع
19	أستمتع بوضع خطط للمستقبل	0,65	4,32	24	مرتفع
20	أشعر بالوحدة لقلة الأصدقاء المقربين حولي	1,05	3,65	21	متوسط
21	أركز على الحاضر لان المستقبل يحمل لي المشاكل	1,31	2,62	22	متوسط
22	أشعر بخيبة أمل حول انجازاتي في الحياة	0,96	3,87	18	مرتفع
23	عندما أفكر بشأن حياتي أجد أنني لم أتحسن مع مرور الوقت	1,10	3,9	25	مرتفع
24	أشعر بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي	0,93	3,87	26	مرتفع
25	أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني	0,90	3,9	28	متوسط
26	أرى أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	0,95	3,95	23	مرتفع
27	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي	1,01	3,8	17	متوسط
28	أشعر بالقلق حول ما يعتقده الآخرون تجاهي	1,06	3,7	19	مرتفع

يتبين من الجدول أعلاه أن غالبية العبارات (,28،26،23،19،16،15،10،9،8) الخاصة بوجهات أساتذة التربية البدنية والرياضية حول مستوى السعادة النفسية لديهم جاءت بمستوى مرتفع، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (3.6 – 3.95)، وبانحرافات معيارية تراوحت ما بين (0.65 – 1.1)، في حين العبارات (27،25،20،21 ،6، 11) الخاصة بوجهات نظر أساتذة التربية البدنية و الرياضية لديهم جاءت بمستوى متوسط ، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (2.62 – 3.9)، وبانحرافات معيارية تراوحت مابين (0.84 – 1.31)، بينما جاءت العبارة التالية: (4) والخاصة بوجهات نظر الأساتذة حول السعادة النفسية لديهم جاءت بمستوى مرتفع جدا، حيث كان المتوسط الحسابي لديها هو (4.7)، و بإنحراف معياري بلغ (1)، ومنه نستخلص أن معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية مرتفع.

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير السن "

استخدمنا اختبار (ت) من أجل معرفة مدى وجود فروق في إجابات أفراد العينة وكانت النتائج ممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يمثل قيمة (ت) لحساب الفروق في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.

السن	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة(ف) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
اقل من 33	20	3.94	0.29	0.42	38	0.97	غير دال
اكبر من 34	20	3.95	0.48				

من خلال بيانات الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي لطلبة التي أعمارهم اقل من 33 بلغ (3.94)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للأساتذة الذين أعمارهم اكبر من 34 (3.95) وقد بلغت قيمة ف المحسوبة (0.42) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعا لمتغير السن وبناءا على مما سبق فإننا نقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير السن"، ونرفض الفرضية البديلة القائلة بأنه" توجد فروق ذات دلالة إحصائية معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير السن"

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية" استخدمنا اختبار (ف) من أجل معرفة مدى وجود فروق في إجابات أفراد العينة وكانت النتائج ممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يمثل قيمة (ف) لحساب الفروق في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعا لمتغير الخبرة المهنية

سنوات العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة(ف) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
من 0 الى 5 سنة	15	4.11	0.31	2.36	2	0.10	غير دال
من 6 الى 11 سنة	12	3.81	0.43				
من 12 سنة فما فوق	13	3.87	0.41				

من خلال بيانات الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للأساتذة الذين خبرتهم المهنية من 0 الى 5 سنين بلغ (4.11)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للأساتذة الذين خبرتهم المهنية من 6 الى 11 سنة بلغ (3.81)، و أيضا بلغ المتوسط الحسابي للأساتذة الذين خبرتهم المهنية من 12 سنة فما فوق بلغ (3.87) وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الخبرة المهنية وبناءا على مما سبق فإننا نقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية "، ونرفض الفرضية البديلة القائلة بأنه" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية".

4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي"

استخدمنا اختبار (ت) من أجل معرفة مدى وجود فروق في إجابات أفراد العينة وكانت النتائج ممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يمثل قيمة (ت) لحساب الفروق في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

البعد	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السعادة النفسية	ليسانس	24	3.97	0.46	0.42	38	0.67 دال
	ماستر	16	3.91	0.27			

من خلال بيانات الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي لأساتذة الليسانس بلغ (3.97)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لأساتذة الماستر (3.91)، وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (0.42) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر)، وبناءا على مما سبق فإننا نقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية لطورين تعزى لمتغير المؤهل العلمي، ونرفض الفرضية البديلة القائلة بأنه"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية لطورين تعزى لمتغير المؤهل العلمي".

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

2-1 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

" معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة مرتفعة"

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الأولى أن معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة مرتفعة، ويعزو الطالب ارتفاع معدلات السعادة النفسية لدى الأساتذة إلى حبهم واستعدادهم للتدريس في أي زمن وتحت أي ظروف، كذلك اتصاف أساتذة التربية البدنية والرياضية بقدر كبير من المسؤولية، ومن أهم الأسباب أيضا التي يعزوها الأستاذ هي رغبتهم العالية في النجاح في رياضتهم، وكذلك حبهم للتميز في الرياضة والمثابرة من أجل تحقيق الأهداف المنشودة في التدريس، كذلك نجد أيضا خوفهم من الهزيمة والذي بدوره يدفعهم نحو التدريس دون انقطاع وربما طوال العام و البحث عن كل ما يسهل عملهم و كل هذا من أجل النجاح وتحقيق الامتياز في الرياضة متغلبا على جميع الصعوبات والعوائق التي تواجهه أثناء الحصص التدريسية و هذا راجع لسعادتهم النفسية الكبيرة التي أثرت تأثيرا كبيرا في تسيير أمورهم و عملهم نحو التحسن و الايجابية في العمل .

ولقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة أبو الذيب (2010) حيث أظهرت نتائجها إلى ارتفاع مستوى السعادة النفسية و علاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك ، ولقد اتفقت نتيجة الدراسة أيضا مع نتائج دراسة

Amy Tammy (2008) حيث أظهرت نتائجها إلى ارتفاع مستوى السعادة النفسية له علاقة ايجابية مع الإبداع والسيطرة الخارجية لذوي الضبط الداخلي.

2-2 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير السن"

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الثانية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية للطورين المتوسط و الثانوي تعزى لمتغير السن ، ويعزو الطالب عدم وجود فروق لمتغير السن لدى الأساتذة ولا تعتبر إلى درجة كبيرة مؤثرة في السعادة النفسية لديهم و من جانب الثقة بالنفس والأداء فالسن لا يعتبر عامل مهم و فعال للوصول إلى السعادة النفسية. وهذا ما جاء متفقا مع دراسة "فارويل 2003 التي أظهرت عدم وجود فروق جوهرية تعود لمتغير العمر . وكشفت دراسة سنة 1992عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات استجابات المعلمين على مصادر الضغط النفسي المتعلقة بضغط العمل وعبء الدور وغموضه وضغط المدرسة تعزى إلى متغيرات العمر والمستوى التعليمي.

2-3 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية "

أشارت نتائج الدراسة من خلال المعالجات الإحصائية لنتائج الفرضية الثالثة، إلى انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الخبرة المهنية ويعزو الطالب هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق بين الأساتذة الجدد الملتحقين في إطار التعليم و الأساتذة الذين لديهم سنوات من العمل و لا تؤثر على سعادتهم النفسية ،و يمكن تفسير هذه النتيجة على أن الأقدمية ليس عاملا مؤثرا في السعادة النفسية ، فالخبرة وحدها ليست كافية لإكساب الفرد الأساليب اللازمة للتعامل و الوصول إلى السعادة النفسية ، كما أن الخبرة المهنية الطويلة قد تؤدي إلى الملل والروتين والإحباط ومن ثم صعوبة التكيف مع الضغوط النفسية ، كما يمكن تفسير ذلك إلى إحباط المعلمين من المشكلات التي تعترضهم ومنها عدد ساعات العمل الطويلة ، اكتظاظ الأقسام العائد المادي قلة التقدير الاجتماعي وهي نفس الصعوبات التي يواجهها الأساتذة ذوي الخبرة الأقل. وقد اتفقت دراستنا مع دراسة خليفة فاضل (2812) ودراسة الراكان (2012) التي

أظهرت نتائجها عدم وجود فروق تعزى لمتغير الخبرة المهنية، بينما اختلفت دراستنا مع دراسة الزيودي (2006) ودراسة يحياوي (2001) ودراسة أبو الحصين (2012) فقد أظهرت النتائج وجود فروق في الضغط النفسي تعزى لسنوات الخبرة المهنية.

2-4 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمؤهل العلمي"

أشارت نتائج الدراسة من خلال المعالجات الإحصائية لنتائج الفرضية الرابعة، إلى أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى الأساتذة تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر)، ويعزو الطالب هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق بين الأساتذة في معدلات السعادة النفسية باختلاف مستواهم العلمي، ويرجع هذا إلى عدم اندماجهم تحت مستوى واحد ألا وهو مستوى ليسانس و مستوى ماستر ، وبالتالي اختلاف مستواهم أدى إلى اختلاف أرائهم وأفكارهم وكذالك اختلاف نظرتهم وطرقهم في تحقيق النجاح وسعيهم لتحقيق ما هو أفضل في سعادتهم النفسية، كذالك تطلعاتهم للمستقبل، وعدم الاستسلام للفشل، وشعورهم بالتفاؤل نحو المستقبل، وكذلك سعيهم نحو تحقيق المعرفة الجديدة وإدراكهم بأن الحياة متغيرة ورغبتهم في مواكبة هذه التغييرات والتطورات التي يشهدها العالم، هذا ما جعل لا وجود لفروق في معدلات السعادة بين الأساتذة تبعا لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) ولا يؤثر على سعادتهم النفسية. ولقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة هديل (2013)، حيث أظهرت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى متغيرات المؤهل العلمي. كما اتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة مريم عادل (2016).

3- الاستنتاج العام للدراسة:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتعلقة باختبار فرضيات الدراسة أظهرت النتائج التالية:

- معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات السعادة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر)

اقتراحات:

في ضوء ما توصل إليه الطالب من نتائج الدراسة الحالية فإننا نقترح على القائمين بالأساتذة في وزارة التربية بما يلي:

- ضرورة العمل على رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط النفسية و المؤثرة على الوصول الى سعادته النفسية.
- ضرورة توفير المناخ التعليمي و البيئة المناسبة و المحيطة بالأساتذة التي تساعد على الوصول الى السعادة النفسية.
- الاهتمام بالحوافز والمكافآت المادية والمعنوية لما لها من اثر ايجابي على الأساتذة للوصول الى سعادتهم النفسية.
- الاهتمام بالإعداد النفسي لدى الأساتذة ، لما له من أهمية كبيرة في تهيئة نفسيا لمواقف التي يمر بها الأستاذ.
- إجراء دراسات مشابهة في السعادة النفسية لدى الأستاذ وعلاقتها بمتغيرات أخرى.

قائمة المراجع

1. علي عسكر ، **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** ،2000 : صفحة 91.

2. كمال مرسي، **السعادة وتنمية السعادة النفسية**. دار النشر للجامعات. مكان النشر. القاهرة 2000،صفحة 342 .

3. محمد يوسف خليل، **لصلاة وأسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة** صفحة 2002:10 .

4. عماد الزغول، **نظريات التعلم**. عمان، دار الشروق. 2003 :ص 63 : 64

5. الزبون وآخرون، **المنظمة العربية للتنمية الإدارية**، جامعة الدول العربية الدوحة، قطر، 2007، 405 .

6. السيد محمد أبو هاشم، **النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة** ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها. 2010 :صفحة 1 ، 2.

7. هيلات، من كتاب، **قضايا معاصرة وإتجاهات في التعليم**، (الطبعة الثانية) تأليف: جيري ألدريدج رينيتا قولدمان القضاة, محمد أمين حامد, قسيم هيلات ,مصطفى. 2015،ص 203 .

8. منصوري، مقال على يومية الرياض 2017،ص 231 .

9. Veenhoven, R. Authors: Ruut Veenhoven at Erasmus University Rotterdam., 1994, 101.

10. Brief, et al. Psychosocial resilience and protective mechanisms, 1993, 647).

الملاحق

الملحق رقم (01)

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل:

تجد فيما يلي مجموعة من العبارات التي تقيس مستوى السعادة النفسية لدى الأساتذة، والتي تختلف من أستاذ لآخر، ونظراً لأهمية رأيك في مساعدتي في إكمال البحث يرجى قراءة العبارات بتركيز والإجابة بصراحة ثم ضع علامة (×) في الخانة التي تعبر عن رأيك في الحكم على العبارة، علماً أن الإجابات ستأخذ طابع السرية لأنها تستخدم في أغراض البحث العلمي فقط.

ملاحظة: نرجو منكم عدم تكرار الإجابة أي مرة واحدة فقط.

مع فائق الشكر والتقدير لحسن تعاونكم ومساعدتكم

معلومات أولية:السن:..... الخبرة

المهنية:.....

المؤهل العلمي:.....

الملحق رقم 01: مقياس السعادة النفسية

الرقم	العبـــــــــــــــارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	أعبر عن أرائي بصراحة وان كانت مخالفة لأراء معظم الناس					
02	أشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي					
03	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين					
04	إرتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة					
05	أتحمل مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد					
06	عندما انظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور كما أريد					
07	أستمتع بتبادل الحديث مع زملائي في العمل					
08	أشعر بالرضا عن حياتي عندما أقارن نفسي بأصدقائي					
09	أنشطتي اليومية تبدو مهمة ومفيدة					
10	لدي مرونة تمكنني من انجاز الأشياء					
11	أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرقي القديمة في أداء الأشياء					

12	أثق بزملائي في العمل					
13	أهتم بالأنشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي					
14	أضع أسلوب حياة لنفسي يتفق مع ما أحب في حياتي اليومية					
15	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين					
16	لدي الكثير من الناس الذين يحبون الاستمتاع لحديثي					
17	وضع أهداف لحياتي أمر ضروري ومهم					
18	أشعر بالثقة بالنفس والإيجابية في حياتي العملية					
19	أستمتع بوضع خطط للمستقبل					
20	أشعر بالوحدة لقلة الأصدقاء المقربين حولي					
21	أركز على الحاضر لان المستقبل يحمل لي المشاكل					
22	أشعر بخيبة أمل حول انجازاتي في الحياة					
23	عندما أفكر بشأن حياتي أجد أنني لم أتحسن مع مرور الوقت					
24	أشعر بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي					
25	أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني					
26	أرى أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني					
27	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي					
28	أشعر بالقلق حول ما يعتقده الآخرون تجاهي					

الملحق رقم (02)

نتائج الدراسة الاستطلاعية
الخصائص السيكومترية مقياس السعادة النفسية
حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,868	28

حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,724
		N of Items	14[a]
	Part 2	Value	,772
		N of Items	14[b]
		Total N of Items	28
		Correlation Between Forms	,875
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,934
		Unequal Length	,934
		Guttman Split-Half Coefficient	,933

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028.

حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية

Group Statistics

	VAR00029	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
T	1,00	5	3,3000	,30577	,13674
	2,00	5	4,3714	,17786	,07954

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test fo			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M Diffe
T	Equal variances assumed	2,163	,180	-6,773	8	,000	-1,0714
	Equal variances not assumed			-6,773	6,429	,000	-1,0714

نتائج الدراسة الأساسية

الفرضية الأولى مستوى السعادة النفسية

حساب الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SN	40	3,9509	,39874	,06305

One-Sample Test

	Test Value = 3					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
SN	15,082	39	,000	,95089	,8234	1,0784

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات السعادة النفسية

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	40	2,00	5,00	4,2500	,66986
VAR00002	40	2,00	5,00	4,1000	,84124
VAR00003	40	2,00	5,00	4,1000	1,00766
VAR00004	40	2,00	5,00	3,7500	,86972
VAR00005	40	1,00	5,00	4,4000	,84124
VAR00006	40	1,00	5,00	3,6000	1,03280
VAR00007	40	1,00	5,00	4,0750	,82858
VAR00008	40	1,00	5,00	3,5750	1,10680
VAR00009	40	1,00	5,00	4,1750	,84391
VAR00010	40	2,00	5,00	3,9500	,81492
VAR00011	40	2,00	5,00	3,9000	,84124
VAR00012	40	2,00	5,00	3,8250	,95776
VAR00013	40	2,00	5,00	4,3250	,76418
VAR00014	40	2,00	5,00	4,2000	,75786
VAR00015	40	2,00	5,00	3,9750	,99968
VAR00016	40	2,00	5,00	3,7000	,72324
VAR00017	40	3,00	5,00	4,7000	,56387
VAR00018	40	2,00	5,00	4,4250	,71208
VAR00019	40	2,00	5,00	4,3250	,65584
VAR00020	40	2,00	5,00	3,6500	1,05125
VAR00021	40	1,00	5,00	2,6250	1,31437
VAR00022	40	1,00	5,00	3,8750	,96576
VAR00023	40	1,00	5,00	3,9000	1,10477
VAR00024	40	2,00	5,00	3,8750	,93883
VAR00025	40	2,00	5,00	3,9000	,90014
VAR00026	40	2,00	5,00	3,9500	,95943
VAR00027	40	2,00	5,00	3,8000	1,01779
VAR00028	40	1,00	5,00	3,7000	1,06699
Valid N (listwise)	40				

الفرضية الثانية: حساب الفروق في السعادة النفسية بالنسبة السن

Group Statistics

	AGE	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SN	AV33	20	3,9482	,29598	,06618
	AP34	20	3,9536	,48861	,10926

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test fo			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M Diffe
SN	Equal variances assumed	7,113	,011	-,042	38	,967	-,00536
	Equal variances not assumed			-,042	31,289	,967	-,00536

الفرضية الثالثة: حساب الفروق في السعادة النفسية بالنسبة الخبرة المهنية

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Max
					Lower Bound	Upper Bound		
0-5 ANS	15	4,1190	,31648	,08171	3,9438	4,2943	3,46	4,61
6-11 ANS	12	3,8185	,43058	,12430	3,5449	4,0920	3,00	4,50
AP 12 ANS	13	3,8791	,41407	,11484	3,6289	4,1293	3,04	4,32
Total	40	3,9509	,39874	,06305	3,8234	4,0784	3,00	4,61

ANOVA

SN

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,702	2	,351	2,360	,108
Within Groups	5,499	37	,149		
Total	6,201	39			

الفرضية الرابعة: حساب الفروق في السعادة النفسية بالنسبة المؤهل العلمي

Group Statistics

	MD	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SN	1L	24	3,9732	,46759	,09545
	2M	16	3,9174	,27594	,06898

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test fo			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	M Diffe
SN	Equal variances assumed	4,869	,033	,429	38	,670	,05580
	Equal variances not assumed			,474	37,581	,638	,05580