

رقم الترتيب:.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة رقم التسلسل:.....



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة

التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافعية الأداء

(دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة ورقلة)

إعداد الطالب:

أجيزت بتاريخ: 01 جوان 2022

✓ مباركي محمد الأمين

من قبل اللجنة المناقشة:

رئيسا - جامعة ورقلة -
مشرفا - جامعة ورقلة -
مناقشا - جامعة ورقلة -
أستاذ تعليم عالي -
أستاذ تعليم عالي -
أستاذ محاضر أ -

الأستاذ: بلقاسم دودو
الأستاذ: أحميدة نصير
الأستاذ: قدور براهيمي

السنة الجامعية: 2021 / 2022م

إهداء

إلى أعز الناس وأقربهم إلى قلبي إلى والدتي العزيزة ووالدي العزيز اللذان كانا عوناً وسنداً لي، وكان لدعائهما المبارك أعظم الأثر في حياتي، ووقوفني في هذا المكان ما كان ليحدث لولا تشجيعهما المستمر لي.

إلى من ساندني وخطى معي خطواتي، ويسر لي الصعاب؛ والذي لولاه من بعد الله القادر ما كان لسفينة البحث أن ترسو على هذه الصورة، إلى أستاذي الفاضل نصير أحميدة.

إلى إخوتي سندي ومجلس شورتي، وأصدقائي الذين شجعوني للاستمرار حتى هذه النقطة.

إلى أساتذتي وأهل الفضل على الذين غمروني بالحب والتقدير والنصيحة والتوجيه والإرشاد.

إلى كل هؤلاء أهديهم هذا العمل المتواضع، سائلاً الله العلي القدير أن ينفعنا به ويمدنا بتوفيقه.

شكر وتقدير

انطلاقاً من قوله تعالى: " وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ "

لقمان:12

أشكر الله رب العالمين الذي خلق وهدى وسدد الخطى فخرج هذا العمل بعونه وتوفيقه نحمده حمداً كثيراً في المبتدى والمنتهى.

ومن قوله ﷺ: " لا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ ".

فإني أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان بالجميل لكل من مد يد العون والمساعدة، وفي مقدمتهم أستاذي الفاضل نصير أحمدية الذي تشرفت بإشرافه على هذا البحث، وكان لملاحظاته القيمة وتوجيهاته السديدة، وأخلاقه الطيبة ومعاملته الكريمة الأثر الكبير في وصول البحث إلى هذه الصورة فله عظيم شكري وتقديري وجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر إلى عضوي لجنة المناقشة الأستاذة الأفاضل، أشكرهم كثيراً على عطائهم المتواصل من أجل إرشاد وتوجيه الطلبة.

وأخيراً 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.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر
ج	قائمة المحتويات
هـ	قائمة الجداول
	مقدمة
الباب الأول الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل عام للدراسة	
06	1- الإشكالية
07	2- فرضيات الدراسة
07	3- أهداف الدراسة
08	4- أهمية الدراسة
08	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
08	5-1 السعادة النفسية
08	5-2 دافعية الأداء
09	5-3 مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية
09	5-4 مفهوم مرحلة الثانوي
10	6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
18	1- عرض الدراسات السابقة
21	2- التعقيب على الدراسات السابقة
الباب الثاني الفصل الثالث	
الفصل الثالث: طرق ومنهجية البحث	

27	1- المنهج المتبع
27	2- الدراسة الاستطلاعية
27	2-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية
29	3- مجتمع وعينة الدراسة
29	3-1 مجتمع الدراسة
29	3-2 عينة الدراسة
29	4- حدود الدراسة
30	5- إجراءات الدراسة
30	6- أدوات جمع البيانات
32	7- أساليب التحليل الإحصائي
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
33	1- عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات
33	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
36	1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
40	1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
40	1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
41	2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات
41	2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
42	2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
42	2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
42	2-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
43	3- الاستنتاج العام للدراسة
44	4- اقتراحات
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل معادلة ألفا كرونباخ	27
2	يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	28
3	يمثل صدق مقياس السعادة النفسية بطريقة صدق المقارنة الطرفية	28
4	يمثل صدق مقياس دافعية الأداء بطريقة صدق المقارنة الطرفية	28
5	يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس	29
6	يمثل أبعاد وعدد عبارات مقياس السعادة النفسية	31
7	يمثل أبعاد وعدد عبارات مقياس دافعية الأداء	31
8	يمثل مقياس مجالات المتوسط الحسابي المرجح	31
9	يمثل قيم المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة وقيمة "ت" ودلالاتها	33
10	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السعادة النفسية	33
11	يمثل قيم المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة وقيمة "ت" ودلالاتها	36
12	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس دافعية الأداء	36
13	يمثل قيمة (ت) لحساب الفروق في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس	40
14	يمثل العلاقة الارتباطية بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية ودافعية الأداء	41

مقدمة

مقدمة:

إن العلاقة بين حالة الفرد النفسية وتصرفاته الحياتية علاقة متبادلة يؤثر كليهما على الآخر، فخلال محاولة الفرد التعبير عن حالته النفسية تصدر منه تصرفات واصفة لما يمر به من سعادة ورضى وسكينة أو التعاسة وعدم رضى وفوضى داخلية، كذلك تأثر تصرفات الفرد على الحالة النفسية حيث تعود عليه بالسلب أو الإيجاب.

وخلال تطور علم النفس في جميع جوانبه المرتبطة بالحالة النفسية للإنسان، حظيت السعادة النفسية بقدر كبير من الاهتمام، نظراً لأهميتها في مواجهة التحديات والضغوطات، وباعتبارها دافعاً وحافزاً لبعض السلوكيات النابعة عن الفرد.

وقد وصفت السعادة على أنها شعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات. أو أنها شعور لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها بالبهجة، والاستمتاع، واللذة. ويمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات.¹

وارتبطت السعادة بعدد المتغيرات المتعلقة بحياة الفرد وتصرفاته، كونها عامل شخصي داخلي مهم ومأثر بعمق فيما ينتج عنه من تصرفات وانفعالات، ومن هذه المتغيرات نجد الدافعية للأداء.

يعد الاهتمام بالدافعية للأداء لدى التلاميذ من أهم الأهداف التربوية والتي تهدف للمساهمة في تكوين أفراد عمليين ومثابرين لتحسين النتائج التربوي، والوصول للتقدم في شتى المجالات الحياتية.

ودافعية الأداء تعبر عن رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك. وتتمثل الدافعية للأداء في عدة مظاهر، من أهمها سعى الفرد إلى القيام بالأعمال الصعبة، وتناول الأفكار وتنظيمها مع إنجاز ذلك بسرعة وبطريقة استقلالية، وتخطى الفرد لما يقابله من عقبات وتفوقه على ذاته، ومنافسة الآخرين، والتفوق عليهم، وتقدير الفرد لذاته من خلال الممارسة الناجحة لما لديه من قدرات وإمكانيات.²

¹ توحيد بنت محمد بن علي اللواتية، السعادة وعلاقتها بالتفكير الإبداعي والمستوى التحصيلي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مذكرة ماجستير، كلية العلوم والأدب، جامعة نزوى، عمان، 2017، ص02.

² عبد اللطيف محمد خليفة، مقياس الدافعية للإنجاز، دار غريب، القاهرة، 2006، ص11.

ونظرا لأهمية العلاقة بين السعادة النفسية ودافعية الأداء ارتأينا أن نسلط الضوء على موضوع مهم كان محور دراستنا هذه، ألا وهو التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافعية الأداء، وهذا من خلال إتباعنا الخطة التالية:

الجانب النظري:

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:

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 الإستنتاجات وفي الأخير وضعنا بعض الاقتراحات والتوصيات المستقبلية، وقائمة المراجع والملاحق.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل عام للدراسة

الفصل الثاني: عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها

الفصل الأول: مدخل عام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة

6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

تؤثر الحصص التربوية وما تحتويه من أنشطة تعليمية واجتماعية وغيرها من الممارسات على الحالة النفسية للتلاميذ، وقد اهتم الباحثون بدراسة هذا التأثير في الحالة النفسية وعلى دورها فيما يؤديه التلاميذ خلال الحصص التربوية.

ولقد ربط الباحثون في مجال التربية ومجال علم النفس بين حالة الشعور الإيجابي والسعادة النفسية وبين ما يؤديه التلاميذ خلال الحصص التربوية بسبب الانعكاسات النفسية عليهم، لاختلاف ما يقدمه الفرد السعيد من انفعالات وأداء، عنما يقدمه الفرد الكئيب والحزين.

وتعد السعادة النفسية أهم مواضيع علم النفس الإيجابي، وتشير الى مجموعة من المؤشرات والإدراكات التي تعكس إحساس الفرد بالاستقلالية والتحكم الذاتي والنمو الشخصي، وتقبل الذات وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والإحساس بقيمة الحياة ومعناها، ورضا الفرد عن حياته بشكل عام.³

ومن أهم مواضيع علم النفس موضوع الدافعية إذ يلقي اهتمام بحثي واسع، يصف مدى تأثيره الكبير في حياة الفرد وحالته النفسية، وعلى مردوده وتحصيله خلال الأنشطة التعليمية والحصص التربوية.

تعرف الدافعية بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي.⁴

وتلعب الدافعية دوراً هاماً في ميدان التربية والأنشطة التعليمية، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر التلميذ إلى المكان المخصص للتعلم، ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم، فلا شك أن الفائدة من الأنشطة أو حصص ستكون محدودة، ولن يبذل التلميذ الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم.

ومن خلال ما سبق من الحديث عنه من السعادة النفسية والدافعية وأهمية هذين العنصرين في الحصص التربوية عامة وحصص التربية البدنية والرياضية خاصة قمنا بطرح التساؤل التالي:

³ عفراء ابراهيم خليل العبيدي، الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد السادس العدد العاشر، 2015، ص186.

⁴ مصطفى حسين باهى وآخرون، الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب، القاهرة، 1999، ص07.

هل توجد علاقة بين مستوى السعادة النفسية ودافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

وتتفرع منه التساؤلات التالية:

- ما مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- ما مستوى دافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- هل يوجد اختلاف في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية الأداء.
- مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع.
- مستوى دافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع.
- يوجد اختلاف في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة طبيعة العلاقة بين مستوى السعادة النفسية ودافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مستوى السعادة النفسية من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ.
- معرفة مستوى دافعية الأداء من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ.

- الكشف عن الفرق في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة تبعاً لمتغير الجنس.

4- أهمية الدراسة:

- إبراز أهمية السعادة النفسية لدى التلاميذ للأساتذة والمسؤولين التربويين ودورها في دفع التلاميذ نحو الاجتهاد والإنجاز الدراسي.

- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية الفعال في الرفع من مستويات السعادة النفسية لدى التلاميذ.

- إمكانية الاستفادة من الدراسة في دفع التلاميذ نحو الإنجاز وتقديم مجهودات أكبر أثناء الحصص وخلال المشوار الدراسي ككل.

5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

5-1 مفهوم السعادة النفسية:

اصطلاحاً: السعادة النفسية شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية.⁵

إجرائياً: هي إحساس وشعور التلاميذ بحالة من الارتياح والإيجابية والرضى خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية، والتي تظهر من خلال إجابات المبحوثين على مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة.

5-2 مفهوم دافعية الأداء:

اصطلاحاً: عرف ماكلياند وزملاؤه الدافع للإنجاز بأنه يشير إلى استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز.⁶

⁵أمنة قاسم اسماعيل وآخرون، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد الثالث والخمسون، 2018، ص91.
⁶عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب، القاهرة، 2000، ص90.

إجرائياً: هي استعداد التلاميذ لبدل مجهودات أكبر لإنجاز ما يطلب منهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية وميولهم اتجاهها، والتي تظهر من خلال إجابات المبحوثين على مقياس دافعية الأداء المستخدم في الدراسة.

3-5 مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحاً: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضاً الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض.⁷

إجرائياً: هي فترة ممتدة لساعتين، يمارس فيها التلاميذ الأنشطة التي يخططها ويطلبها الأستاذ منهم والتي تصبوا إلى تحقيق أهداف الوحدة التعليمية.

4-5 مفهوم مرحلة الثانوي:

اصطلاحاً: تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي المرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها، وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد، وبما أن كل مرحلة من مراحل النمو لها ميزات وخصائص تميزها عن غيرها، نفس الشأن بالنسبة للمرحلة التعليمية فكل مرحلة تختلف عن غيرها باختلاف المناهج الدراسية، الأساليب التعليمية وغير ذلك من نواحي النشاط المدرسي والمرحلة الثانوية في النظام التربوي الجزائري تمثل النقطة المركزية للمراحل التعليمية بحيث أن جذورها مغروسة في التعليم الأساسي وفروعها ممتدة إلى التعليم العالي ومراكز التكوين الأخرى.⁸

إجرائياً: هي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم المتوسط وتسبق التعليم الجامعي، يكون فيها التلاميذ بين سن 17/15 سنة، مكونة من ثلاث سنوات دراسية.

⁷ محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التدريس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص94.

⁸ احمد زكي صالح، الأسس النفسية للتعليم الثانوي، دار النهضة العربية، مصر، 1972، ص14.

6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

6-1 النظريات المفسرة للسعادة النفسية:

6-1-1 نظريات الرغبة (Desire théories):

تقوم نظريات الرغبة على افتراض مفاده أن الناس يقضون الوقت، ويبدلون الجهد من أجل تحقيق وإشباع رغباتهم، ويتم إشباع الرغبة، إذ تم الحصول على الحالة المطلوبة وعندما تتحقق السعادة، وبالتالي يعتبر تحقيق الرغبة وفق هذه النظريات شرط ضروري للسعادة، وتندرج الرغبات من الرغبات البسيطة وصولاً إلى خطط الحياة طويلة المدى.

وتصنف الرغبات إلى رغبات داخلية وهي تتضمن رغبة الشخص في شيء ما بحد ذاته دون أن تكون رغبات أخرى من وراء ذلك، ومثال ذلك استماع الشخص للموسيقى لأنه يرغب في الاستماع لها وليس لرغبته في شيء آخر، وقد تكون الرغبات خارجية والتي بدورها قد تكون رغبات وسيلية حيث يؤمن الفرد بأن إشباعها سيكون وسيلة لإشباع رغبة أخرى، ومثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على المال لأن ذلك سيكون وسيلة لإشباع رغبته بشراء سيارة.

وقد تكون الرغبات الخارجية تكوينية بشكل كامل، وهي عبارة عن رغبات يؤمن الشخص بان إشباعها بشكل الإشباع الكامل لرغبة أخرى، ومثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على جائزة لأن ذلك سيشكل إشباع كامل لرغبته في أن يكون مشهوراً لدى الناس الآخرين، والنوع الأخير للرغبات الخارجية هو الرغبات التكوينية بشكل جزئي والتي يؤمن الشخص بأن إشباعها سيكون حالة إشباع جزئي لموضوع رغبة أخرى، ومثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على محرك جديد لأنه يؤمن بأن ذلك سيكون جزء من امتلاك الدراجة النارية التي يعمل على تجميعها.⁹

⁹ أسماء عليوة، تقنين قائمة أوكسفورد OXFORD للسعادة في البيئة الجزائرية، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2002، ص58.

6-1-2 نظرية المقارنة الاجتماعية (Social-comparison theory):

طرح فينهوفن "Veenhoven" هذه النظرية انطلاقاً من أن الشعور بالسعادة ينتج من المقارنة الاجتماعية عبر مقارنة عقلية واعية رد عن الحياة كما هي في الواقع مع معاييره حول ما يجب أن تكون عليه الحياة فكلما كان التوافق أكبر كلما كان شعور الفرد بالسعادة أكبر.

والمعايير التي يستخدمها الفرد في المقارنة متغيرة، فكلما تحسنت شروط الحياة ارتفعت المعايير والعكس صحيح، إضافة لكون هذه المعايير تركيبات عقلية فردية والتي لا تلائم بالضرورة متطلبات الحياة السعيدة، فالإنسان قد يرغب في أشياء مضرّة كالتدخين.

وأهم المعايير التي يستخدمها الفرد في المقارنة وفق "Veenhoven" هي:

أ- المقارنة مع الآخرين (Comparison with others): لاسيما الأشخاص من العمر نفسه والطبقة الاجتماعية ذاتها، هذه المقارنة الاجتماعية تهتم بالتركيز على مسائل ذات قيمة اجتماعية وجديرة بالملاحظة كشهرة العمل، والمستوى المادي للمعيشة.

ب- المقارنة مع شروط الحياة السابقة التي كان يعيش ضمنها الفرد، وهنا يبحث الفرد عن التغيير للأفضل أو الأسوأ وكلما لمس تحسناً أكبر في حياته كان أكثر سعادة.

ج- المقارنة مع التطلعات والطموحات التي يسعى إليها الفرد فكلما كان اعتقاد الفرد أكبر بأنه حصل على ما يريد كلما كان أكثر شعوراً بالسعادة.¹⁰

6-1-3 نظرية الغاية (Telic Theory):

تفترض نظريات الغاية أو نهاية المطاف أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة مثل تحقيق حاجة أو هدف، فترى نظرية الحاجات أن هناك حاجات معينة سواء كانت موروثية أو مكتسبة يسعى الفرد إلى تحقيقها، وأن إشباع الحاجات يسبب السعادة، في حين أن عدم استمرار إشباعها يسبب التعاسة، وقد يكون الشخص واعية لهذه الحاجات، أو غير واع لها، وعلى النقيض من ذلك تعتمد نظرية الأهداف على فكرة وجود

¹⁰ أسماء عليوة، المرجع السابق، ص 62.

رغبات محددة يكون الفرد واعياً بها، بحيث يسعى شعورياً إلى تحقيق أهداف معينة ويشعر بالسعادة حينما يحقق أهدافه، خاصة الأهداف المهمة التي يكون لها قيمة في الثقافة التي يعيش فيها.¹¹

6-1-4 نظرية اللذة والألم (Pleasure Pain Theory):

ترى هذه النظرية أن للفرد أهدافا واحتياجات، وأن عدم وجودهما يعني نقص ما في حياته، فالفكرة أن اللذة والألم (السعادة والتعاسة) مرتبطان ببعض إلى حد ما، فالسعادة عادة ما يسبقها كرب. وهناك أسباب أخرى لارتباط السعادة والتعاسة معاً، منها أن الأشخاص اللذين يشعرون بمتعة كبيرة هم أنفسهم اللذين يشعرون بوجودانات سالبة مكثفة، وهناك سبب آخر هو الاندماج النفسي مع الأهداف، فإذا كان لدى الشخص هدف عام وعمل يجهد على تحقيقه فإن فشله في تحقيقه سيؤدي إلى تعاسة أكبر، ويوصله النجاح إلى سعادة أكبر، أما إذا كان اهتمام الشخص بتحقيق الهدف قليلاً فإنه يؤدي الفشل في تحقيقه إلى درجة كبيرة من التعاسة، كما أنه كلما ازداد الحرمان (وبالتالي التعاسة) كلما كان الفرح بتحقيق الهدف، وأخيراً فإن فقدان شيء جيد يؤدي إلى عدم السعادة، وفقدان شيء سيء يؤدي إلى التعاسة.¹²

6-1-5 نظريات النشاط (Activity Theory):

على عكس نظريات الغاية تفترض نظريات النشاط أن السعادة ما هي إلا إحدى نتائج النشاط، أو أداء السلوك أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية، فمثلاً قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر مما يجلبها الانتهاء من رسمها، وعلى أي حال يمكن الجميع بين الفكرتين.. وربما تكون أكثر المقولات النظرية التي تربط الأنشطة بالسعادة هي نظرية التدفق "Theory of Flow" التي ترى أن الأنشطة تكون أكثر إقناعاً حينما يتمشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديداً الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيزاً شديداً وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً تنتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة. وتشير نظرية النشاط الأحداث إلى النشاط على مدى أوسع، حيث تعتبر تلك النظريات الهوايات والتفاعلات الاجتماعية والترويض من أوجه النشاط.¹³

¹¹سوماهورو أيوب، التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوتديفوار، مذكرة ماجستير، كلية الأدب، جامعة أفريقيا العالمية، السودان، 2019، ص59.

¹²سوماهورو أيوب، المرجع السابق، ص59.

¹³سوماهورو أيوب، المرجع السابق، ص60.

6-1-6 نظرية من القمة الى القاع ومن القاع الى القمة (Top - Down Versus Bottom - Up Theoris):

تمثل السعادة ببساطة مجموعة سعادات صغيرة نظرية من "القمة إلى القاع" وطبقا لهذا المفهوم حينما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فإنه يعبر عن وجهة نظر مشرقة ونظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته أي أن الحياة السعيدة هي مجرد تجمع لحظات سعيدة، وعلى النقيض من ذلك هناك نظرية من "القاع إلى القمة" التي تشير إلى أن الملامح العامة للشخصية تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث، فسمات الشخصية تجعل الناس يعيشون خبرات الحياة بطريقة إيجابية، ومن سمات الشخصية المرتبطة بالسعادة على سبيل المثال (الثقة - الاتساق الانفعالي - وجهة الضبط الداخلي - وتقدير الذات العالي) فهذه النظرية تفترض أن التفاعلات اللحظية بين الفرد والعالم، أي أن الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد، وليس العكس.¹⁴

6-1-7 النظريات الارتباطية (Associationstic Theories):

ترتكز هذه النظريات على المبادئ المعرفية ومبادئ الذاكرة والتشريط، فالنظريات المعرفية تعتمد على الأسباب التي يذكرها الناس عن الأحداث التي تمر بهم، ذلك أن الناس يبنون ويستجيبون لنفس الظروف بطرق مختلفة، وقد يستثيرون استجابات معينة من الآخرين (مثل حثهم على مساندتهم اجتماعية). ويختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء مقارنة بغير السعداء في الأساليب المعرفية والدافعية التي يستخدمونها، والتي تعمل على استمرار وزيادة السعادة والمزاج العابر. ومن هذه العمليات المقارنات الاجتماعية "نظرية المقارنات" التي تهتم بتأثير عمليات مقارنة سواء بظروف أو أحداث خارجية مثل (بدء عمل جديد، أو ترك الأبناء المنزل الوالدين) على السعادة، وكذلك مقارنة الفرد رفاقه "نظرية التقدير" والتي ترى أن السعادة تنبع من المقارنة بين المستوى النموذجي والحالة الحقيقية، فإذا وصلت الحالة الحقيقية للفرد إلى المستوى النموذجي المطلوب تحققت السعادة. ولقد اهتم أحد الاتجاهات المعرفية العامة في السعادة "الشبكات المترابطة في الذاكرة" فالناس يستعيدون ذكريات تتناسب مع حالتهم الانفعالية الراهنة، أما "نظرية التشريط الكلاسيكي" فأظهرت أبحاثها أن التشريط الوجداني يقاوم الإنطفاء بشدة، ومن ثم فإن الأشخاص السعداء هم اللذين لديهم خبرات وجدانية إيجابية مرتبطة بكم كبير من أحداث الحياة اليومية المتكررة. ومن ناحية أخرى فإن السعادة تتأثر بالأهداف التي يصنفها الناس لأنفسهم، فتزداد السعادة

¹⁴سوماهورو أيوب، المرجع السابق، ص60.

حينما تكون أهداف الناس واقعية ومتناغمة مع دوافعهم وحاجاتهم. وأخيرا هناك "الاتجاهات النظرية الخاصة بالتكيف مع الضغوط" والتي ترى أن العمليات المعرفية والدافعية التي يستخدمها الناس سواء عن عمد، أو بالتعود تقلل من الكرب وتزيد السعادة، فالأفراد اللذين يشفقون معنى إيجابيا من الأحداث السالبة هم أكثر سعادة.¹⁵

6-1-8 النظرية البيولوجية (Biological Theory):

يعتقد الأطباء أن كل ما نشعر به من مشاعر تتحكم في أجسامنا هي عبارة عن مجموعة من التفاعلات الكيميائية التي تنتج من الهرمونات التي يأمر المخ بإفرازها من غدد معينة داخل الجسم وهذه المشاعر من الجوع والعطش إلى السعادة والوقوع في الحب إلى الحزن والاكتئاب، والشعور بالسعادة يصحبه وجود هرمون أو مجموعة من الهرمونات التالية في الدم:

1. السيروتونين (Serotonin): يسمى في بعض الأحيان هرمون السعادة فهو يعدل المزاج ويمنع الاكتئاب ويعطيك إحساس بالسعادة ويمكن أن يحصل عليه الجسم عن طريق التعرض لضوء الشمس أو تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات أو التمارين الرياضية.

2. إندورفينز (Endorphins): يعطيك إحساس جيد ويقلل الإحساس بالقلق ويحسن حساسيتك بالألم ويمكن للجسم الحصول عليه عن طريق التمارين الرياضية.

3. دوبامين (Dopamine): يمكنك الحصول عليه عن طريق الشوكولاتة والكاكاو ويؤثر بشكل أكبر على النساء.

4. جريلين (Ghrelin): هرمون يقلل من ضغوط الحياة ويعطيك إحساس بالاسترخاء ويتم إفراز الهرمون في الجسم إذا شعرت بالجوع، ودائما لا يكون الطعام الكثير والأكل بشراهة فكرة جيدة، فيجب أن تأكل قدر طاقتك فقط ولا تملأ معدتك حتى تحافظ على نسبة وجود الجريلين في الدم.¹⁶

6-2 النظريات المفسرة لدافعية الأداء:

¹⁵سوماهورو أيوب، المرجع السابق، ص61.

¹⁶سوماهورو أيوب، المرجع السابق، ص62.

6-2-1 نظرية موري (الحاجة للإنجاز):

يرجع الفضل إلى موراى Murray في إدخال مفهوم الحاجة إلى الإنجاز إلى التراث النفسي. فبالإضافة لتعريفه السابق فقد أضاف مفاهيم أخرى ليوضح ما يقصده بالحاجة إلى الإنجاز وهي الرغبات والتأثيرات Désires and Effects والأفعال Actions، الإندماجات والتفريغات Fusions and subsidiation فمن حيث الرغبات والتأثيرات فتتحدد الحاجة إلى الإنجاز على أنها رغبة الفرد في أن يتم شيئاً صعباً، وأن يتمكن من الموضوعات أو الأشياء الفيزيقية أو الأفكار، وأن يتناولها وينظمها بحيث يفعل ذلك بسرعه واستقلالية قدر الإمكان، وأن يتغلب على ما يصادفه من عقبات، ويحقق مستوى عالياً وأن يعتبر نقطة قوة لا ضعف ويمكن للعاملين معه أن يعترفوا به ويقدرها ذاته من خلال الممارسة الناجحة لما لديه من مواهب، ومن حيث الأفعال فإن الحاجة للإنجاز تتحدد على أنها حرص الفرد على أن يقوم بجهود مستمرة ومتكررة للوصول للشيء الصعب، وأن يعمل بغرض واحد، نحو هدف عال أو بعيد، وأن يستمتع بالتنافس وأن يمارس قوة الإرادة.

أما من حيث الإندماجات والتفريغات فيرى موراى أن الحاجة للإنجاز يمكن أن تندمج فعلاً مع أي حاجة أخرى، وهو يعتقد أن الحاجة للإنجاز تندرج تحت حاجة أكبر هي الحاجة إلى التفوق.

ويرى موراى أن سبل إشباع الحاجة إلى الإنجاز تتحدد على حسب نوع الاهتمام أو الميل، فالحاجة إلى الإنجاز في المجال العقلي مثلاً تكون على هيئة رغبة في الامتياز العقلي، والحاجة للإنجاز في المجال الرياضي تكون على هيئة رغبة في الامتياز الرياضي.. وهكذا.¹⁷

6-2-2 نظرية ماكلياند (الاستثارة الانفعالية):

ويرجع الفضل في الدراسات المنظمة في مجال دافعية الإنجاز ومحاولة تأصيل البحث فيه وبلورة نظرية خاصة به إلى ماكلياند. ويطلق ماكلياند على تصوره أنه نموذج الاستثارة الانفعالية Affective Arousal Mood وهو يعتبر كل الدوافع بما فيها من حوافز الجوع أموراً متعلمة، ويتفق مفهوم الدافع للإنجاز الذي وضعه ماكلياند مع تصور أتكينسون حيث يرى أنه استعداد ثابت نسبياً في شخصية الفرد، يحدد مدى سعيه ومثابرتة في سبيل تحقيق أو بلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز.

¹⁷ مصطفى حسين باهى وآخرون، المرجع السابق، ص28.

ويذكر ماكيلاند أن الأفراد المنجزين مستعدون للتعلم بدرجة أسرع، وإلى العمل على نحو أفضل، وإلى تبني مستويات مرتفعة من الطموح، والميل إلى إدراك العالم من زوايا مختلفة، ويفسر ذلك بخضوع الفرد للتدريب على الاستقلال.¹⁸

6-2-3 نظرية أتكينسون وفيثر (منحى التوقع والقيمة):

ولقد تمكن أتكينسون وفيثر Feather & Atkinson من صياغة نظرية التوقع - القيمة Expectation- Value Theory في الإنجاز على أساس أن النجاح يتبعه الشعور بالفخر، والفشل يتبعه الشعور بالخيبة، وأضاف أتكينسون للإنجاز شيئاً جديداً حين تناوله بعلاقات رياضية.

ولأن نموذج أتكينسون للإنجاز يمثل نموذجاً خصبا في هذا الصدد فإنه يجدر الإشارة إليه، حيث يشير بشكل عام للدافع على أنه استعداد الفرد للمجاهدة أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين.

وهو يميز بين الدافع والدافعية ففي حالة الإنجاز يشير الدافع إلى الرغبة أو الحاجة للإحساس بالفخر والاعتزاز عند إتمام عمل ما أو إنجاز أداء ناجحاً.

كما يمثل الشعور - بحاله الإشباع من خلال الإنجاز ومحاولة الاستمتاع بالنجاح - جوانب أساسية لدفع الإنجاز. ومن ناحية أخرى عندما يغدو هذا الميل ظاهرة أو يدخل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فإنه يسمى دافعية باعتباره عملية نشطة أو بذلاً للجهد.

وبعبارة أخرى فإن الدافع وفقاً لتصور أتكينسون (كحالة استعداده) لا يتحقق إلا في وجود مؤشرات موضوعية تشير من جانب الفرد إلى إمكانية تحقيق أو توقع الحصول على الباعث، ولهذا فإن مفهوم الدافعية يشير إلى تلك العلاقة التي بين الدافع وتوقع الباعث ذاته.

بالإضافة إلى ذلك فإن تلك العلاقة تحدد أيضاً قوة وحجم السلوك المراد منه تحقيق الهدف.

وإذا هذا التصور يتحدد الدافع للإنجاز على أنه استعداد الفرد للاقتراب من النجاح، ويتحدد التوقع في احتمالية أو إمكانية حدوث هذا النجاح، بينما يصبح الباعث هو قيمة النجاح ذاته، أما دافعية الإنجاز فهي ذلك المركب الثلاثي من قوة الدافع، ومدى احتمالية نجاح الفرد، والباعث ذاته بما يمثله من قيمة لديه.¹⁹

¹⁸ مصطفى حسين باهى وآخرون، المرجع السابق، ص 29.

6-2-4 نظرية رينوار (الإنجاز المستقبلي):

أما رينوار Raynor فقد قدم نظريته في دافعية الإنجاز المستقبلي Future Orientation والتي تعتبر امتداداً لنظرية أتكينسون وإن كانت تهتم بصورة أكبر بقيمة الحافز مثل الرضا الاجتماعي والمكافئات الخارجية، إلا أنها تشترك مع نظرية أتكينسون في أن الدافع للإنجاز هو محصلة الميل إلى تحقيق النجاح والميل إلى تجنب الفشل وأن الدافع للإنجاز استعداد ثابت نسبياً لدى الفرد.

ويقصد رينوار Raynor بالإنجاز المستقبلي تسلسل خطواته بحيث يشترط الأداء في المرحلة السابقة للأداء في المرحلة الحالية وهكذا حتى الوصول إلى آخر مرحلة فيه، وتحت هذه الظروف يكون مستوى أداء من يتميز بارتفاع مستوى دافعية الإنجاز أفضل ممن يتميز بانخفاض مستواها. وقد يحدث العكس إذا لم يتضمن العمل تسلسلاً أو تتابعاً.²⁰

6-2-5 نظرية واينر (العزو السببي):

وقد صاغ برنارد واينر Weiner نظريته العزو Attribution theory والتي تهدف إلى توضيح تأثير الدوافع على خبرات النجاح والفشل، وشرح السلوك والتنبؤ به في مجالات الإنجاز، حيث تتجه النظرية بالدرجة الأولى إلى فهم كيف يعلل الأفراد أسباب نجاحهم وفشلهم، وكيف يؤثر تعليلهم هذا على دافعهم للإنجاز فيما بعد، وبمعنى آخر فإن نظرية العزو لا تهتم بطبيعة الفعل أو الحدث في حد ذاته، وهذه العوامل السببية إذا ما اتسمت بالثبات النسبي في مواقف متكررة من النجاح أو الفشل فإنها تؤثر على الاحتمالية الذاتية للنجاح في مواقف مستقبلية مشابهاً.²¹

¹⁹ مصطفى حسين باهى وآخرون، المرجع السابق، ص32.

²⁰ مصطفى حسين باهى وآخرون، المرجع السابق، ص39.

²¹ مصطفى حسين باهى وآخرون، المرجع السابق، ص41.

الفصل الثاني: عرض الدراسات

السابقة والتعقيب عليها

1- عرض الدراسات السابقة

2- التعقيب على الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة:

1-1 دراسة قامت بها سحر منصور القطاوى، (2014)، السعودية، بعنوان " الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ما إذا كانت مكونات السعادة النفسية تختلف تبعاً لاختلاف النوع (ذكور وإناث)، وأيضاً إظهار العلاقة بين درجات الطلاب المراهقين المعاقين سمعياً بكل من السعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، وكذا إعداد وتقنين مقاييس المتغيرات البحث وترجمتها بلغة الإشارة لتناسب العينة والمتمثلة في السعادة النفسية للمعاقين سمعياً وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، ولقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، معتمداً في جمع المعلومات على مقياسها الشخصي، وتمثلت عينة البحث في 160 تلميذ تمتد أعمارهم بين 12 و18 سنة، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث والذكور المراهقين المعاقين سمعياً في السعادة النفسية بأبعادها.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب المراهقين المعاقين سمعياً في كل من السعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي.

- يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية للطلاب المراهقين المعاقين سمعياً من تقدير الذات.

- يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية للطلاب المراهقين المعاقين سمعياً من المساندة الاجتماعية.

- يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية للطلاب المراهقين المعاقين سمعياً من المستوى الاقتصادي.²²

2-1 دراسة قام بها رامي عز الدين، (2015)، الجزائر، بعنوان " بيداغوجية التدريس لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي (15/18 سنة)": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بيداغوجية التدريس (السلوك القيادي) لأستاذ التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي، وأيضاً معرفة ما هو مستوى دافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي ودور بيداغوجية التدريس (السلوك القيادي) في تنميتها، ولقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، مستخدماً في جمع البيانات

²²سحر منصور القطاوى، الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء الأول العدد 45، السعودية، 2014.

اختبار WILLS لدافعية الإنجاز، واقتصرت عينة البحث على 215 تلميذ من تلاميذ الطور الثانوي، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- توجد علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين السلوك الديمقراطي لأستاذ التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- توجد علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين سلوك الدعم الاجتماعي المساعد لأستاذ التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- توجد علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين سلوك الإثابة (التحفيز) لأستاذ التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- لا توجد علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين السلوك الأوتوقراطي لأستاذ التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.²³

1-3 دراسة قام بها ابراهيم عمر مُجدد عبد القادر، (2017)، السودان، بعنوان: "السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا": هدفت الدراسة الى الكشف عن السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية بجامعة السودان، والتعرف على الفرق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية، والفرق فيها تبعاً لعمر الطلبة، ولقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، مستخدماً في جمع البيانات مقياس ROSEMARY ABBOTT للسعادة النفسية، وتمثلت عينة البحث في 100 طالب وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- تتسم سمة السعادة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بالارتفاع.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير العمر.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير النوع.²⁴

²³رامي عز الدين، بيداغوجية التدريس لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي (18/15 سنة)، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، 2015.

1-4 دراسة من إنجاز منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود مُجَّد عبد الإله، (2018)، مصر، بعنوان " السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج": هدفت الدراسة الى التعرف علي طبيعة العالقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طالب الدراسات العليا بالجامعة، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، أيضاً التعرف علي مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة، ولقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، واستخدما في جمع البيانات قائمة OXFORD للسعادة النفسية، وتمثلت عينة البحث في 297 طالب من طلاب الدراسات العليا، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- توجد عالقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدي أفراد عينة الدراسة.
- توجد عالقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس لدي أفراد عينة الدراسة.

- لا يختلف مستوى السعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور- إناث).²⁵

1-5 دراسة قام بها حساسة مُجَّد هشام و دردقة بلقاسم، (2021)، بسكرة، بعنوان "التحضير النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم": هدفت الدراسة الى التعرف على أثر التحضير النفسي على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، والتعرف على أثر التحضير النفسي على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم، أيضاً التعرف على أثر التحضير النفسي على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم، والتعرف على أثر التحضير النفسي على السمات الإرادية لدى لاعبي كرة القدم، ولقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، واستخدما في جمع البيانات على استبيان من تصميمهما، وتمثلت عينة البحث 21 لاعب من فئة الأشبال، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- للتحضير النفسي أثر على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- للتحضير النفسي أثر على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم.

²⁴ابراهيم عمر محمد القادر، السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، مذكرة ماجستير، كلية التربية قسم علم نفس، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2017.

²⁵منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود مُجَّد عبد الإله، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طالب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد الثالث والخمسون، جامعة سوهاج، 2018.

- لتحضير النفسي أثر على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم.

- للتحضير النفسي أثر على السمات الإرادية لدى لاعبي كرة القدم.²⁶

1-6 دراسة قام بها رمضان بن عطاء الله، (2021)، ورقلة، بعنوان " مستوى السعادة النفسية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية": هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى السعادة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية الرياضية، والتعرف على مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية الرياضية، كذا التعرف على مستوى دافع النجاح لدى طلبة معهد التربية البدنية الرياضية، أيضاً الكشاف عن الفروق في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الطور الدراسي، ولقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، مستخدماً في جمع البيانات قائمة OXFORD للسعادة النفسية ومقياس مُجدِّ علاوي لدافعية الأداء، واقتصرت عينة البحث على 110 طالب جامعي، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- مستوى دافعية النجاح لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الطور الدراسي (ليسانس، ماستر).

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والدافع للنجاح.²⁷

2- التعقيب على الدراسات السابقة:

1-2 من حيث الأهداف:

²⁶ حساسة محمد هشام ودرديقة بلقاسم، التحضير النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم، مذكرة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2021.

²⁷ رمضان بن عطاء الله، مستوى السعادة النفسية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2021.

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على مستوى السعادة النفسية وعلاقته بمتغيرات أخرى، وبعضها الآخر هدف إلى دراسة علاقة الدافعية بمتغيرات مختلفة، فيما هدفت أخرى إلى معرفة العلاقة بين السعادة النفسية والدافعية.

ومن الدراسات التي ناقشت السعادة النفسية دراسة سحر منصور القطاوى (2014) والتي هدفت إلى دراسة طبيعة العلاقة بين متغيرات العامل الشخصي والاجتماعي والجنس بالشعور بالسعادة النفسية عند فئة المعاقين سمعياً، وهدفت دراسة ابراهيم عمر مُجَّد عبد القادر (2017) إلى بحث علاقة السعادة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة، في حين هدفت دراسة منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود مُجَّد عبد الإله (2018) لمعرفة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة النفسية لدى الطلبة والكشف عن أي اختلاف في العلاقة باختلاف الجنس.

والدراسات التي ناقشت موضوع الدافعية هي دراسة رامي عز الدين (2015)، التي هدفت لمعرفة العلاقة بين بيداغوجية التدريس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز لدى التلاميذ والكشف عن مستوياتها لديهم، ودراسة حساسة مُجَّد هشام ودردقة بلقاسم (2021)، التي هدفت إلى معرفة علاقة التحضير النفسي بمتغيرات عديدة هي دافعية الإنجاز والحالة المزاجية والصلابة الشخصية والسمات الإرادية لدى لاعبي كرة القدم.

في حين جمعت دراسة رمضان بن عطاء لله (2021)، بين متغيري دراستنا مستوى السعادة النفسية ودافعية الأداء، وهدفت إلى بحث العلاقة بينهما لدى طلبة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2-2 من حيث الأدوات:

تناولت الدراسات المتعلقة بالسعادة النفسية أدوات مختلفة فمنها من استخدم المقاييس المعدة من طرف باحثين، مثل دراسة ابراهيم عمر مُجَّد عبد القادر (2017)، التي استخدمت مقياس ROSEMARY ABBOTT للسعادة النفسية، ودراسة منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود مُجَّد عبد الإله (2018) والتي استخدمت قائمة OXFORD للسعادة النفسية، فيما دراسة سحر منصور القطاوى (2014)، قد استخدمت مقياس من إعدادها.

في حين دراسات الدافعية للأداء كدراسة رامي عز الدين (2015)، قد استخدم اختبار WILLS لدافعية الإنجاز، ودراسة حساسة مُجَّد هشام ودردقة بلقاسم (2021) والتي اعتمدا فيها على استبيان من إعدادها.

أما دراسة رمضان بن عطاء لله (2021)، والتي جمعت بين متغيري الدراسة مستوى السعادة النفسية ودافعية الأداء فقد اعتمدت على قائمة OXFORD للسعادة النفسية ومقياس مُجَّد علاوي لدافعية الأداء.

وفي دراستنا الحالية اعتمدنا على مقياسي السعادة النفسية والدافعية المتعلقين بمتغيري البحث السعادة النفسية ودافعية الأداء.

2-3 من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها عدا واحدة هي دراسة رامي عز الدين (2015)، حيث كانت العينة هي تلاميذ الطور الثانوي، فيما أجريت دراسة سحر منصور القطاوى (2014)، على عينة من المعاقين سمعياً، وأجريت دراسة حساسة مُجَّد هشام ودرقة بلقاسم (2021)، على لاعبي كرة قدم، أما دراسات ابراهيم عمر مُجَّد عبد القادر (2017)، منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود مُجَّد عبد الإله (2018)، ورمضان بن عطاء لله (2021)، فقد أجريت على طلبة جامعيين من تخصصات مختلفة.

فيما ستجرى دراستنا على عينة من تلاميذ الطور الثانوي، متماثلة مع عينة دراسة رامي عز الدين (2015).

2-4 من حيث المنهج المستخدم:

فإن كل الدراسات السابقة المعروضة في بحثنا هذا استخدمت المنهج الوصفي وهو المنهج المتبع في البحث الحالي.

2-5 من حيث النتائج:

توصلت دراسة سحر منصور القطاوى (2014)، الى انه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين درجات الطلاب المراهقين المعاقين سمعيا في كل من السعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، فيما لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الإناث والذكور المراهقين المعاقين سمعيا في السعادة النفسية بأبعادها، أما دراسة ابراهيم عمر مُجَّد عبد القادر (2017)، فتوصلت الى نتيجة وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستنتجت منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود مُجَّد عبد الإله (2018)، وجود عالقة ارتباطيه موجبة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود عالقة ارتباطيه موجبة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس لدى العينة،

في ما خلصت دراسة رامي عز الدين (2015)، الى انه توجد علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين السلوك (الديمقراطي، الدعم الاجتماعي المساعد، لإثابة) لأستاذ التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي لدي تلاميذ الطور الثانوي، فيما لا توجد علاقة ارتباطية في اتجاه موجب بين السلوك الأوتوقراطي لأستاذ التربية البدنية والرياضية و دافعية الإنجاز الرياضي لدي تلاميذ الطور الثانوي، وتوصل حساسة محمد هشام ودردقة بلقاسم (2021)، الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التحضير النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم، في ما خلصت دراسة رمضان بن عطاء لله (2021)، الى انه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والدافع للنجاح.

2-6 الاستفادة من الدراسات السابقة:

فيما يلي بعض النقاط التي استفدنا منها بعد الاطلاع وقراءة الدراسات السابقة:

- الاطلاع ومعرفة الخطوات والإجراءات المتبعة لصياغة وكتابة الدراسة الحالية.
- كانت مصدر لبناء أفكار وتصورات لصياغة فروض لموضوع الدراسة.
- ساعدت على تحديد المنهج العلمي المناسب للدراسة.
- تعتبر مرجع هام للاستفادة والاستدلال منها في الدراسة.
- تساعد على تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة المعلومات والحصول على النتائج.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

الفصل الرابع: 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 العلاقة بين مستوى السعادة النفسية ودافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، فإن 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 قدراً من التفسيرات لهذه البيانات.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والكشف عن صدق وثبات هذه الأدوات، وطبقت دراستنا الاستطلاعية على عينة مكونة من 44 تلاميذ في الطور الثانوي ممثلين للعينة الرئيسية للدراسة.

2- 1 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

2-1-1-2 ثبات أدوات الدراسة:

2-1-1-1-2 طريقة معادلة ألفا كرونباخ:

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

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
السعادة النفسية	0.58
دافعية الأداء	0.85

2-1-1-2-2 طريقة التجزئة النصفية:

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

معامل الارتباط سبيرمان وبروان بعد التصحيح	معامل الارتباط بين جزئي الاستمارة	المقياس
0.51	0.26	السعادة النفسية
0.90	0.81	دافعية الأداء

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 السعادة النفسية بطريقة صدق المقارنة الطرفية.

الفئة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدنيا	12	1.88	0.11	10.80	22	0.000 دال
العليا	12	2.26	0.04			

من خلال نتائج الجدول رقم (03) يتضح أن قيمة (ت) تساوي (10.80) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي فإن أداة الدراسة تتمتع بصدق تمييزي.

جدول رقم (04): يمثل صدق مقياس دافعية الأداء بطريقة صدق المقارنة الطرفية.

الفئة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدنيا	12	1.80	0.26	8.44	22	0.000 دال
العليا	12	2.51	0.13			

من خلال نتائج الجدول رقم (04) يتضح أن قيمة (ت) تساوي (8.44) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي فإن أداة الدراسة تتمتع بصدق تمييزي.

يتضح مما سبق أن أدوات الدراسة تتمتع بالصدق والثبات ويمكننا الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموع تلاميذ الطور الثانوي بمدينة ورقلة للموسم الدراسي 2022/2021.

3-2 عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (177) تلميذ من تلاميذ ثانويات مدينة ورقلة للموسم الدراسي 2022/2021، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة. الجدول رقم (05): يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
52.54%	93	ذكر
47.46%	84	أنثى
100%	177	المجموع

4- حدود الدراسة:

4-1 الحدود المكانية:

أجريت الدراسة على مستوى ثانويات مدينة ورقلة.

4-2 الحدود الزمانية:

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة بين 12 فيفري إلى 22 مارس 2022.

4-3 الحدود البشرية:

ويحدد في هذه الدراسة أفراد العينة والبالغ عددهم 177 تلميذ.

4-4 الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة على متغيري السعادة النفسية ودافعية الأداء خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

5- إجراءات الدراسة:

تم توزيع 210 استمارة تتضمن أدوات الدراسة مقياس دافعية الأداء ومقياس السعادة النفسية على عينة من تلاميذ الطور الثانوي في مدينة ورقلة، في الفترة الممتدة ما بين 12 فيفري إلى 22 مارس 2022، وتم استرجاع 177 استمارة، في حين تم استبعاد 33 استمارة غير مكتملة، ولقد وجدنا تجاوزا من طرف التلاميذ مع موضوع الدراسة لإتاحته إمكانية التعبير عن الأمور المؤثر نفسياً على التلاميذ خلال الحصة التربوية.

6- أدوات جمع البيانات:**6-1 مقياس السعادة النفسية:**

ولقد تم استخدام مقياس السعادة النفسية الذي أعدته الباحثة ميريان عياد ذكي شحاته في بحثها بعنوان "الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، ويتكون المقياس من 22 عبارة، مقسمة العبارات إلى عبارات إيجابية وعبارات سلبية، ويستجيب المبحوث لكل عبارة بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي يراها مناسبة في رأيه، وهذا بإتباع مقياس متدرج مكون من ثلاث مستويات (نعم، أحياناً، لا)، وبعدها يتم جمع درجات كل عبارة على حده ويشير الحد الأعلى لدرجات المقياس (66) إلى الدرجة المرتفعة في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ، وتشير (22) إلى الحد الأدنى لدرجات المقياس أي الدرجة الضعيفة في مستوى السعادة النفسية للطلبة، ولقد أضفت الدراسة الاستطلاعية إلى ثبات وصدق المقياس.

الجدول رقم (06): يمثل أبعاد وعدد عبارات مقياس السعادة النفسية:

المقياس	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	مجموع العبارات
السعادة النفسية	1-9-11-12-13-14 15-16-18-19-21-22	2-3-4-5-6-7-8 10-17-20	22

2-6 مقياس دافعية الأداء:

استخدمنا مقياس الدافعية للأداء مكون من 28 عبارة، ويستجيب المبحوث لكل عبارة بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي يراها مناسبة في رأيه، وهذا يتبع مقياس متدرج مكون من ثلاث مستويات (دائماً، أحياناً، أبداً)، وبعدها يتم جمع درجات كل عبارة على حده ويشير الحد الأعلى لدرجات المقياس (84) إلى الدرجة المرتفعة في دافعية الأداء، وتشير (28) إلى الحد الأدنى لدرجات المقياس أي الدرجة الضعيفة في درجة دافعية الأداء، ولقد تم التأكد من صدق وثبات المقياس في الدراسة الاستطلاعية.

الجدول رقم (07): يمثل أبعاد وعدد عبارات المقياس دافعية الأداء:

المقياس	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	مجموع العبارات
دافعية الأداء	1-3-4-6-7-10-12-13 14-15-16-17-19-21 23-24-25-26-27-28	2-5-8-9-11 18-20-22	28

الجدول رقم (08): يمثل مجالات المتوسط الحسابي المرجح:

المستوى الموافق له	مجال المتوسط الحسابي المرجح
منخفض	من 0 إلى 1.99
متوسط	2
مرتفع	من 2.01 إلى 3

7- أساليب المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار (ت) لعينة واحدة.

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

- 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

النتائج

- 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
- 2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
- 3- الاستنتاج العام
- 4- اقتراحات

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

" مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية 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 (09): يمثل قيم المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية.

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي للعينة	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
السعادة النفسية	2	2.12	9.14	0.000	دال

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (9.14) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة، ومنه نخلص إلى أن مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع.

الجدول رقم (10): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السعادة النفسية.

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	أشعر بالفخر كوني تلميذ في هذه المدرسة	2.41	0.74	9	مرتفع
02	أشعر انه لا يوجد شيء يحفزني لممارسة الأنشطة الرياضية	1.73	0.77	18	منخفض

منخفض	14	0.74	1.95	03 أشعر بالملل عندما أتواجد في المدرسة
منخفض	21	0.67	1.49	04 أشعر بعدم قيمة ما أتعلمه من مهارات رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية
مرتفع	7	0.73	2.46	05 أعتقد أنني محبوب بين زملائي خلال ممارسة الأنشطة الرياضية
متوسط	12	0.85	2.00	06 أعتقد أنني أتعلم في الأنشطة الرياضية الخارجية أفضل من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المدرسة
منخفض	22	0.66	1.37	07 الطريقة التي يشرح ويعرض بها أستاذ التربية البدنية والرياضية طريقة مملة وتقليدية
منخفض	20	0.77	1.55	08 عندما أتغيب عن حصة التربية البدنية والرياضية لم أجد من يسأل عني من زملائي
منخفض	15	0.88	1.92	09 توجد في المدرسة بيئة جميلة ومشجعة على التعلم وتنمية مواهبنا الرياضية
منخفض	16	0.89	1.77	10 أرى أنه لا داعي لشكر أستاذ التربية البدنية والرياضية فهو يقوم بواجبه
منخفض	13	0.91	1.97	11 تنظم المدرسة دورات رياضية تنافسية لبث روح البهجة والسرور في أنفسنا
منخفض	17	0.85	1.76	12 تهتم المدرسة بتشجيعنا وتحفيزنا على النجاح والتفوق من خلال تكريم وتوزيع شهادات التقدير على المتفوقين رياضياً
مرتفع	8	0.74	2.44	13 أنا شخص أضفي البهجة والمتعة على الآخرين خلال ممارسة الأنشطة الرياضية

مرتفع	4	0.66	2.59	أشعر بالسعادة أثناء تعلم دروس التربية البدنية والرياضية عن طريق الألعاب التربوية والأنشطة الرياضية	14
مرتفع	1	0.55	2.68	لأستاذ التربية البدنية والرياضية فضل كبير في توضيح وشرح المهارات الرياضية الصعبة	15
مرتفع	2	0.59	2.68	أشعر بالمتعة عندما أتعلم مهارات رياضية جديدة	16
مرتفع	10	0.75	2.30	غالبًا ما أشعر بالبهجة والسرور خلال ممارسة الأنشطة الرياضية	17
مرتفع	6	0.66	2.54	أشعر بالفخر والحب اتجاه أساتذة التربية البدنية والرياضية لأنهم يحرصون على تعليمنا وإرشادنا وتوجيهنا	18
مرتفع	11	0.77	2.20	أشعر بان الدراسة من أكثر الأشياء المحببة لي	19
منخفض	19	0.72	1.66	أعاني صعوبات في تعلم المهارات الرياضية	20
مرتفع	5	0.64	2.58	أعتقد أن الأشياء التي تعلمتها من خلال ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية ستساعدني في حياتي اليومية	21
مرتفع	3	0.59	2.68	أنا أجتاز اختبارات مادة التربية البدنية والرياضية بنجاح	22
مرتفع		0.18	2.12	الأداة ككل	

يتبين من الجدول أعلاه أن العبارات (02، 03، 04، 07، 08، 09، 10، 11، 12، 20) الخاصة بوجهات نظر التلاميذ من خلال ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية حول مستوى السعادة النفسية لديهم جاءت بمستوى منخفض، حيث المتوسطات الحسابية لديهم بين (1.37 - 1.97)، وانحرافات معيارية بين (0.66 - 0.91)، وجاءت العبارة رقم (06) بمستوى متوسط، حيث متوسطها الحسابي (2.00)، وانحرافها

المعياري (0.85)، بينما جاءت العبارات التالية: (01، 05، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 21، 22) والخاصة بوجهات نظر التلاميذ حول مستوى السعادة النفسية لديهم جاءت بمستوى مرتفع، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (2.20-2.68)، وبانحرافات معيارية تراوحت ما بين (0.55-0.77)، وجاء كما هو موضح في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الكلي للأداة (2.12) والانحراف المعياري الكلي (0.18)، ومنه نخلص الى أن مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع.

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

" مستوى دافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية 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 (11): يمثل قيم المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية.

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي للعينة	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
دافعية الأداء	2	2.19	8.88	0.000	دال

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الفرضي، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (8.88) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة، ومنه نخلص الى أن مستوى دافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع.

الجدول رقم (12): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس دافعية الأداء.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى

مرتفع	4	0.64	2.47	01	أستمر في أي عمل أكلف به في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ولو كان صعبا
منخفض	27	0.60	1.64	02	أجد صعوبة في استمراري في أي عمل أكلف به في حصة التربية البدنية والرياضية
مرتفع	11	0.75	2.27	03	أكمل عملي للنهاية في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ولو كانت الظروف غير مناسبة
مرتفع	15	0.79	2.22	04	عندي استعداد لقضاء وقت فراغي في تعلم مهارة جديدة في التربية البدنية والرياضية
منخفض	25	0.78	1.92	05	أعتبر النجاح في إنهاء بعض أعمالي في حصة التربية البدنية والرياضية يرجع للحظ
مرتفع	7	0.68	2.44	06	أفضل تكملة العمل الذي أقوم به في حصة التربية البدنية والرياضية ثم أحصل على فترة راحة
مرتفع	19	0.79	2.13	07	أشعر بالضيق إذا لم أتم أعمالي في حصة التربية البدنية والرياضية بأحسن صورة تسمح بها قدراتي
مرتفع	17	0.72	2.15	08	إذا عجزت عن أداء نشاط رياضي ما فإنني أفضل القيام بنشاط رياضي أسهل منه
مرتفع	22	0.81	2.04	09	أفضل الأنشطة الرياضية السهلة لأن فرصة الفشل بها ضئيلة
مرتفع	14	0.77	2.24	10	أفضل النشاط الرياضي الذي يتطلب جهدا كبيرا للتميز عن زملائي
منخفض	28	0.75	1.61	11	لا أرغب في المشاركة بالأنشطة الرياضية لأنها تحتاج إلى قدرات ومهارات عالية

مرتفع	3	0.66	2.50	أفضل التعاون مع زملائي في الأنشطة الصعبة في حصة التربية البدنية والرياضية	12
مرتفع	16	0.75	2.16	أطلب معاونة زميل لي عند حل مشكلة ما أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية	13
مرتفع	1	0.63	2.53	عمل التلاميذ الجماعي أفضل من عمل تلميذ بمفرده في ممارسة الأنشطة الرياضية	14
مرتفع	8	0.67	2.42	اشترك أي فرد في العمل أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية معي يشجعني لإظهار كل	15
مرتفع	12	0.77	2.27	اجتهد في أداء أي مهارة رياضية لأنني أخاف من الفشل	16
مرتفع	2	0.65	2.53	أشعر بالشجاعة والثبات في أداء النشاط الرياضي الذي أكلف به	17
منخفض	24	0.69	1.93	أترك العمل الذي أقوم به في حصة التربية البدنية والرياضية عند شعوري بعدم القدرة على إنجائه	18
مرتفع	9	0.76	2.38	إذا فشلت في عمل ما في حصة التربية البدنية والرياضية أحاول تنفيذه مرة ثانية لإنجائه	19
منخفض	26	0.81	1.70	لا أشعر بالنجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية إلا إذا كنت محبوبا بين زملائي	20
مرتفع	20	0.80	2.13	حصولي على اهتمام زملائي يمثل هدفا أساسيا وراء أي عمل أقوم به في حصة التربية البدنية والرياضية	21
مرتفع	21	0.81	2.08	حب زملائي لي يعد أكثر أهمية من نجاحي الشخصي في المنافسات الرياضية	22

مرتفع	6	0.69	2.45	أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية أهتم بتكوين صورة جيدة لنفسى أمام زملائي ومعلمي	23
مرتفع	23	0.79	2.01	أنزعج إذا تأخرت عن حضور حصة في التربية البدنية والرياضية	24
مرتفع	18	0.77	2.15	أستمتع بوجودي في القسم الذي يضم تلاميذ أقوى مني رياضيا	25
مرتفع	13	0.68	2.26	أقوم بالأنشطة الرياضية البسيطة أسرع من معظم زملائي	26
مرتفع	5	0.71	2.45	أفضل المشاركة في نشاط رياضي متميز بدلا من الاشتراك في أنشطة غير مفيدة	27
مرتفع	10	0.74	2.34	أنافس زملائي على المركز الأول في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية	28
مرتفع		0.29	2.19	الأداة ككل	

يتبين من الجدول أعلاه أن العبارات (02، 05، 11، 18، 20) الخاصة بوجهات نظر التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية حول مستوى السعادة النفسية لديهم جاءت بمستوى منخفض، حيث المتوسطات الحسابية لديهم بين (1.61 – 1.93)، وبانحرافات معيارية بين (0.60 – 0.81)، بينما جاءت العبارات التالية: (01، 03، 04، 06، 07، 08، 09، 10، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28) والخاصة بوجهات نظر التلاميذ حول مستوى السعادة النفسية لديهم جاءت بمستوى مرتفع، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (2.01 – 2.53)، وبانحرافات معيارية تراوحت ما بين (0.64 – 0.81)، وجاء كما هو موضح في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الكلي للأداة (2.19) والانحراف المعياري الكلي (0.29)، ومنه نخلص أن مستوى دافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع.

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

" يوجد اختلاف في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس "

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

الجدول رقم (13): يمثل قيمة (ت) لحساب الفروق في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السعادة النفسية	ذكر	93	2.14	0.19	0.62	175	0.53
	أنثى	84	2.12	0.19			

من خلال بيانات الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (2.14)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (2.12)، وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (0.62) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس، وبناءً على ما سبق فإننا نقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس"، ونرفض الفرضية البديلة القائلة بأنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس ".

4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

" توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية الأداء "

الجدول رقم (14): يمثل العلاقة الارتباطية بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية الأداء

مستوى السعادة النفسية		دافعية الأداء
العينة الكلية 177		
مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون (R)	
0.001	0.481**	

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط قد بلغ (0.481^{**}) بالنسبة لمستوى السعادة النفسية و دافعية الأداء وهو دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي انه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ ودافعية الأداء، وبناءً على ما سبق فإننا نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه "لا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية الأداء" ونقبل الفرضية البديلة القائلة بأنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية الأداء" بمعنى أنه كلما زاد مستوى السعادة لدى التلاميذ زادت الدافعية للأداء.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات

1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

"مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع"

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الأولى أن مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع، ويعزو الطالب ارتفاع مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ الى رضاهم عن أداءهم خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وكذلك شعورهم بحالة من الفخر نحو المدرسة والأستاذ لما

يلقونه من حرص وتوجيه وإرشاد من جانبهم، وأيضا لتقدير التلاميذ لما يتعلمونه عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ولأثره على حياتهم اليومية، كذلك الجو العام لحصة التربية البدنية والرياضية وما تجلبه لهم من بهجة وسرور.

وهذا ما اتفق مع دراسة عبد القادر (2017)، والتي أظهرت أن سمة السعادة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تتسم بالارتفاع.

2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

"مستوى دافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع"

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الثانية أن مستوى دافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع، ويعزو الطالب ارتفاع مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ الى الرغبة الكبيرة لدى التلاميذ في إتمام المكلفة لهم ولو كانت صعبة أو في ظروف غير مناسبة، وكذلك قابلية واستعداد التلاميذ للتعلم، وأيضا رفضهم للفشل، أيضا حبهم للتميز عن الآخرين، كذلك رغبة التلاميذ في الظهور بصورة الشخص الناجح أمام الزملاء والأستاذ، وأيضا لحبهم لروح الجماعة والمساندة التي سود حصة التربية البدنية والرياضية.

وهذا ما اتفق مع دراسة رمضان (2021)، والتي أظهرت نتائجها أن مستوى دافعية النجاح لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع.

3-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

"يوجد اختلاف في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باختلاف الجنس"

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الثالثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس، ويعزو الطالب عدم وجود الاختلاف لدى التلاميذ الى وجود نفس الحالة من الرضى لدى الجنسين على الأستاذ وطريقته وأسلوب تعامله مع التلاميذ خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وكذلك وعيهم بأهمية ما يتعلمونه خلال حصة التربية البدنية والرياضية في حياتهم اليومية، أيضا إحساس الطرفين بنفس الحالة من البهجة والسرور والترابط الاجتماعي خلال

ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، كذلك اعتزاز كل من الإناث والذكور بكونهم تلاميذ في مدارس تحرص على رعايتهم وإرشادهم وتوجيههم.

وهذا ما اتفق مع دراسة اسماعيل (2018)، والتي أوضحت انه لا يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور- إناث)، ودراسة عبد القادر (2017)، والتي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير النوع، وكذا دراسة القطاوى (2014)، والتي أظهرت نتائجها عدم وجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث والذكور المراهقين المعاقين سمعياً في السعادة النفسية بأبعادها.

2-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

" توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية الأداء "

دل التحليل الإحصائي على صحة الفرض، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية الأداء، وهذا ما يفسر أنه كلما ارتفع مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ تبعه ارتفاع في مستوى الدافعية للأداء، ويعتبر الطالب أن هذه النتيجة منطقية، فلما يكون للتلاميذ استعداد للتعلم وللممارسة لاكتساب مهارات جديدة، فلا بد أن تكون لهم دافعية للأداء مرتفعة وقوية، وكلما كان لديهم دافعية للأداء مرتفعة كلما ارتفعت سعادتهم واستعدادهم لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية حتى في الظروف غير الملائمة أو عند وجود الصعوبات، كذلك تقديرهم لأهمية حصة التربية البدنية والرياضية ومكتسباته يرفع من مستوى دافعهم نحو الأداء، وكذا إحساسهم بوجو البهجة والسرور السائد خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يعزز دافعيتهم للأداء، أيضاً الرغبة في التميز عن الآخرين تدفعهم الى الأداء المرتفع والقوي والتي اذا ما تحققت ترفع حتماً مستوى السعادة النفسية لديهم.

وهذا ما اتفق مع دراسة رمضان (2021)، والتي أظهرت نتائجها وجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والدافع للنجاح.

3- الاستنتاج العام للدراسة:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتعلقة باختبار فرضيات الدراسة توصلنا الى النتائج التالية:

- مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع.
- مستوى دافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية الأداء.

4- اقتراحات:

- في ضوء ما توصل إليه الطالب من نتائج للدراسة الحالية فإننا نقترح على القائمين على شؤون التربية والتعليم وأساتذة التربية البدنية والرياضية ما يلي:
- الاهتمام بمستويات السعادة النفسية لدى التلاميذ، ووضع أهداف محددة وواضحة تتماشى مع مستوياتهم ورغباتهم.
- ضرورة الاهتمام بشكل أكبر بالرياضة المدرسية والعمل على تطويرها، وضرورة إظهار الاهتمام بمختلف أنواع الرياضات الفردية والجماعية منها، وعدم اقتصار الاهتمام على رياضات معينة.
- الاهتمام بالمنافسات الرياضية وتنوع الأنشطة المدرجة فيها، وضرورة تكوين أندية تابعة للمدرسة لاستثمار القدرات التلاميذ وخلق دوافع للاجتهد والأداء.
- لا ضير في وضع حوافز ومكافآت مادية ومعنوية للأنشطة الرياضية لما لها من أثر إيجابي على التلاميذ في استشارة دافعيتهم وبالتالي زيادة سعادتهم وحماسهم في اللعب وتحقيق الإنجازات.
- ضرورة اهتمام أستاذ التربية البدنية والرياضية بطريقة تواصله ومعاملته لتلاميذه أثناء ممارسة الأنشطة المدرسية لما في ذلك من أثر على الجانب النفسي للتلاميذ والذي يؤثر بدوره على دافعيتهم نحو الأداء.
- إجراء دراسات مشابهة في دافعية الأداء ومستوى السعادة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- ابراهيم عمر مُجد عبد القادر، السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، مذكرة ماجستير، كلية التربية قسم علم نفس، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2017.
- احمد زكي صالح، الأسس النفسية للتعليم الثانوي، دار النهضة العربية، مصر، 1972.
- أسماء عليوة، تقنين قائمة أوكسفورد **OXFORD** للسعادة في البيئة الجزائرية، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2002.
- أمينة قاسم اسماعيل وآخرون، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طالب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد الثالث والخمسون، 2018.
- توحيد بنت مُجد بن علي اللواتية، السعادة وعلاقتها بالتفكير الإبداعي والمستوى التحصيلي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مذكرة ماجستير، كلية العلوم والأدب، جامعة نزوى، عمان، 2017.
- حساسة مُجد هشام وردقة بلقاسم، التحضير النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم، مذكرة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مُجد خيضر بسكرة، 2021.
- رامي عز الدين، بيداغوجية التدريس لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي (18/15 سنة)، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، 2015.
- رمضان بن عطاء الله، مستوى السعادة النفسية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2021.
- سحر منصور القطاوى، الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء الأول العدد 45، السعودية، 2014.
- سوماهورو أيوب، التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوتديفوار، مذكرة ماجستير، كلية الأدب، جامعة أفريقيا العالمية، السودان، 2019.

- عبد اللطيف مُجَّد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب، القاهرة، 2000.

- عبد اللطيف مُجَّد خليفة، مقياس الدافعية للإنجاز، دار غريب، القاهرة، 2006.

- عفراء ابراهيم خليل العبيدي، الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد السادس العدد العاشر، 2015.

- محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التدريس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

- مصطفى حسين باهى وآخرون، الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب، القاهرة، 1999.

- منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود مُجَّد عبد الإله، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طالب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد الثالث والخمسون، جامعة سوهاج، 2018.

الملاحق

الملحق رقم 01: معلومات أولية

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي أدبي

المستوى الدراسي: أولى ثانية ثالثة

الملحق رقم 02: مقياس السعادة النفسية

الرقم	العبارات	نعم	أحياناً	لا
1	أشعر بالفخر كوني تلميذ في هذه المدرسة			
2	أشعر انه لا يوجد شيء يحفزني لممارسة الأنشطة الرياضية			
3	أشعر بالملل عندما أتواجد في المدرسة			
4	أشعر بعدم قيمة ما أتعلمه من مهارات رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية			
5	أعتقد أنني محبوب بين زملائي خلال ممارسة الأنشطة الرياضية			
6	أعتقد أنني أتعلم في الأنشطة الرياضية الخارجية أفضل من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المدرسة			
7	الطريقة التي يشرح ويعرض بها أستاذ التربية البدنية والرياضية طريقة مملّة وتقليدية			
8	عندما أتغيب عن حصة التربية البدنية والرياضية لم أجد من يسأل عني من زملائي			
9	توجد في المدرسة بيئة جميلة ومشجعة على التعلم وتنمية مواهبنا الرياضية			
10	أرى أنه لا داعي لشكر أستاذ التربية البدنية والرياضية فهو يقوم بواجبه			
11	تنظم المدرسة دورات رياضية تنافسية لبث روح البهجة والسرور في أنفسنا			
12	تهتم المدرسة بتشجيعنا وتحفيزنا على النجاح والتفوق من خلال تكريم وتوزيع شهادات التقدير على المتفوقين رياضياً			
13	أنا شخص أضعي البهجة والمتعة على الآخرين خلال ممارسة الأنشطة الرياضية			
14	أشعر بالسعادة أثناء تعلم دروس التربية البدنية والرياضية عن طريق الألعاب التربوية والأنشطة			

			الرياضية	
			لأستاذ التربية البدنية والرياضية فضل كبير في توضيح وشرح المهارات الرياضية الصعبة	15
			أشعر بالمتعة عندما أتعلم مهارات رياضية جديدة	16
			غالبًا ما أشعر بالبهجة والسرور خلال ممارسة الأنشطة الرياضية	17
			أشعر بالفخر والحب اتجاه أساتذة التربية البدنية والرياضية لأنهم يحرصون على تعليمنا وإرشادنا وتوجيهنا	18
			أشعر بان الدراسة من أكثر الأشياء المحببة لي	19
			أعاني صعوبات في تعلم المهارات الرياضية	20
			أعتقد أن الأشياء التي تعلمتها من خلال ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية ستساعدني في حياتي اليومية	21
			أنا أجتاز اختبارات مادة التربية البدنية والرياضية بنجاح	22

الملحق رقم 03: مقياس دافعية الأداء

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أستمر في أي عمل أكلف به في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ولو كان صعباً			
2	أجد صعوبة في استمراري في أي عمل أكلف به في حصة التربية البدنية والرياضية			
3	أكمل عملي للنهاية في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ولو كانت الظروف غير مناسبة			
4	عندي استعداد لقضاء وقت فراغي في تعلم مهارة جديدة في التربية البدنية والرياضية			
5	أعتبر النجاح في إنهاء بعض أعمالي في حصة التربية البدنية والرياضية يرجع للحظ			
6	أفضل تكملة العمل الذي أقوم به في حصة التربية البدنية والرياضية ثم أحصل على فترة راحة			
7	أشعر بالضيق إذا لم أتم أعمالي في حصة التربية البدنية والرياضية بأحسن صورة تسمح بها قدراتي			
8	إذا عجزت عن أداء نشاط رياضي ما فإنني أفضل القيام بنشاط رياضي أسهل منه			
9	أفضل الأنشطة الرياضية السهلة لأن فرصة الفشل بها ضئيلة			
10	أفضل النشاط الرياضي الذي يتطلب جهداً كبيراً للتميز عن زملائي			
11	لا أرغب في المشاركة بالأنشطة الرياضية لأنها تحتاج إلى قدرات ومهارات عالية			
12	أفضل التعاون مع زملائي في الأنشطة الصعبة في حصة التربية البدنية والرياضية			
13	أطلب مساعدة زميل لي عند حل مشكلة ما أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية			
14	عمل التلاميذ الجماعي أفضل من عمل تلميذ بمفرده في ممارسة الأنشطة الرياضية			
15	اشترك أي فرد في العمل أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية معي يشجعني لإظهار كل قدراتي			
16	اجتهد في أداء أي مهارة رياضية لأنني أخاف من الفشل			
17	أشعر بالشجاعة والثبات في أداء النشاط الرياضي الذي أكلف به			
18	أترك العمل الذي أقوم به في حصة التربية البدنية والرياضية عند شعوري بعدم القدرة على إنجائه			
19	إذا فشلت في عمل ما في حصة التربية البدنية والرياضية أحاول تنفيذه مرة ثانية لإنجائه			
20	لا أشعر بالنجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية إلا إذا كنت محبوباً بين زملائي			

			21	حصولي على اهتمام زملائي يمثل هدفا أساسيا وراء أي عمل أقوم به في حصة التربية البدنية والرياضية
			22	حب زملائي لي يعد أكثر أهمية من نجاحي الشخصي في المنافسات الرياضية
			23	أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية أهتم بتكوين صورة جيدة لنفسي أمام زملائي ومعلمي
			24	أنزعج إذا تأخرت عن حضور حصة في التربية البدنية والرياضية
			25	أستمتع بوجودي في القسم الذي يضم تلاميذ أقوى مني رياضيا
			26	أقوم بالأنشطة الرياضية البسيطة أسرع من معظم زملائي
			27	أفضل المشاركة في نشاط رياضي متميز بدلا من الاشتراك في أنشطة غير مفيدة
			28	أنافس زملائي على المركز الأول في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية

1/ الخصائص السيكومترية مقياس السعادة النفسية

حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.058	22

حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	
			.277
		Nombre d'éléments	11 ^a
	Partie 2	Valeur	-.497 ^b
		Nombre d'éléments	11 ^c
		Nombre total d'éléments	22
Corrélation entre les sous-échelles			.026
Coefficient de Spearman-	Longueur égale		.051
Brown	Longueur inégale		.051
Coefficient de Guttman split-half			.048

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021.

b. La valeur est négative en raison d'une covariance moyenne négative parmi les éléments. Par conséquent, les hypothèses du modèle de fiabilité ne sont pas respectées. Vous pouvez vérifier les codages des éléments.

c. Les éléments sont : VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022.

حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	VAR00023	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
to1	1.00	12	1.8977	.10638	.03071
	2.00	12	2.2576	.04476	.01292

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
to1	Hypothèse de variances égales	1.149	.295	-10.801-	22	.000	-.35985-	.000
	Hypothèse de variances inégales			-10.801-	14.777	.000	-.35985-	.000

الخصائص السيكومترية لمقياس دافعية الأداء
حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.852	28

حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.715
		Nombre d'éléments	14 ^a
	Partie 2	Valeur	.739
		Nombre d'éléments	14 ^b
		Nombre total d'éléments	28
Corrélation entre les sous-échelles			.814
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		.897
	Longueur inégale		.897
Coefficient de Guttman split-half			.897

- a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009,
- b. VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027.
- b. Les éléments sont : VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028.

حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	VAR00029	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
to2	1.00	12	1.7917	.26369	.07612
	2.00	12	2.5119	.13305	.03841

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
to2	Hypothèse de variances égales	2.396	.136	-8.447-	22	.000	-.72024-	.0
	Hypothèse de variances inégales			-8.447-	16.260	.000	-.72024-	.0

الفرضية الأولى مستوى السعادة النفسية

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
sn	177	2.1294	.18825	.01415

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 2					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
sn	9.147	176	.000	.12943	.1015	.1574

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات السعادة النفسية

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
VAR00001	177	1.00	3.00	2.4124	.74959
VAR00002	177	1.00	3.00	1.7345	.77796
VAR00003	177	1.00	3.00	1.9548	.74482
VAR00004	177	1.00	3.00	1.4915	.67520
VAR00005	177	1.00	3.00	2.4633	.73859
VAR00006	177	1.00	3.00	2.0056	.85611
VAR00007	177	1.00	3.00	1.3785	.66417
VAR00008	177	1.00	3.00	1.5593	.77470
VAR00009	177	1.00	3.00	1.9209	.88835
VAR00010	177	1.00	3.00	1.7797	.89952
VAR00011	177	1.00	3.00	1.9718	.91347
VAR00012	177	1.00	3.00	1.7684	.85115
VAR00013	177	1.00	3.00	2.4407	.74478
VAR00014	177	1.00	3.00	2.5932	.66020
VAR00015	177	1.00	3.00	2.6893	.55345
VAR00016	177	1.00	3.00	2.6893	.59309
VAR00017	177	1.00	3.00	2.3051	.75199
VAR00018	177	1.00	3.00	2.5424	.66543
VAR00019	177	1.00	3.00	2.2090	.77337
VAR00020	177	1.00	3.00	1.6610	.72167
VAR00021	177	1.00	3.00	2.5876	.64355
VAR00022	177	1.00	3.00	2.6893	.59309
N valide (listwise)	177				

الفرضية الثانية مستوى دافعية الأداء

حساب الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
da	177	2.1983	.29713	.02233

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 2					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
da	8.881	176	.000	.19835	.1543	.2424

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات دافعية الأداء

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
VAR00023	177	1.00	3.00	2.4746	.64902
VAR00024	177	1.00	3.00	1.6497	.60435
VAR00025	177	1.00	3.00	2.2712	.75747
VAR00026	177	1.00	3.00	2.2260	.79401
VAR00027	177	1.00	3.00	1.9209	.78658
VAR00028	177	1.00	3.00	2.4407	.68931
VAR00029	177	1.00	3.00	2.1356	.79324
VAR00030	177	1.00	3.00	2.1525	.72645
VAR00031	177	1.00	3.00	2.0452	.81756
VAR00032	177	1.00	3.00	2.2486	.77262
VAR00033	177	1.00	3.00	1.6158	.75331
VAR00034	177	1.00	3.00	2.5085	.66673
VAR00035	177	1.00	3.00	2.1695	.75722
VAR00036	177	1.00	3.00	2.5367	.63965
VAR00037	177	1.00	3.00	2.4294	.67153
VAR00038	177	1.00	3.00	2.2712	.77965
VAR00039	177	1.00	3.00	2.5311	.65747
VAR00040	177	1.00	3.00	1.9322	.69571
VAR00041	177	1.00	3.00	2.3842	.76081
VAR00042	177	1.00	3.00	1.7062	.81437

VAR00043	177	1.00	3.00	2.1356	.80038
VAR00044	177	1.00	3.00	2.0847	.81787
VAR00045	177	1.00	3.00	2.4520	.69020
VAR00046	177	1.00	3.00	2.0113	.79049
VAR00047	177	1.00	3.00	2.1525	.77928
VAR00048	177	1.00	3.00	2.2655	.68474
VAR00049	177	1.00	3.00	2.4576	.71483
VAR00050	177	1.00	3.00	2.3446	.74612
N valide (listwise)	177				

الفرضية الثالثة: حساب الفروق في السعادة النفسية بالنسبة للجنس

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
sn	ذكر	93	2.1378	.18902	.01960
	انثى	84	2.1201	.18810	.02052

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité			
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
Hypothèse de variances égales	.140	.708	.624	175	.534	.0177
Hypothèse de variances inégales			.624	173.351	.534	.0177

الفرضية الرابعة: حساب العلاقة بين السعادة النفسية ودافعية الأداء

Corrélations

	sn	da
sn	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	.000
da	N	177
	Corrélation de Pearson	.481**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	177

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الأداء

(دراسة ميدانية على تلاميذ مرحلة الثانوي بمدينة ورقلة)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، ومستوى دافعية الأداء، والتعرف على العلاقة بين مستوى السعادة النفسية ودافعية الأداء لدى التلاميذ، والكشف عن الفروق في مستوى السعادة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، واستخدم الطالب المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 177 تلميذ، اعتمد الطالب على مقياسين: مقياس السعادة النفسية ومقياس دافعية الأداء، وتم معالجة البيانات إحصائياً بواسطة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لعينة واحدة واختبار (ت) لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون، وتوصل الطالب إلى وجود مستوى مرتفع في كل من السعادة النفسية ودافعية الأداء لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين مستوى السعادة النفسية لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودافعية الأداء.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، دافعية الأداء، حصة التربية البدنية والرياضية، مرحلة الثانوي.

The level of psychological happiness in pupils through the practice of physical and sports education class, and it's relation with the level of performance motivation

(Field study on secondary schools pupils in Ouargla)

Abstract:

The study aimed to identify the level of psychological happiness in pupils through the practice of physical and sports education class, and the level of performance motivation, and to identify the relation between the level of psychological happiness and performance motivation in pupils, and to reveal differences in the level of psychological happiness depending on the variable of gender. The student used the descriptive method to verify the hypotheses of the study, and the sample consisted of 177 pupils, and the student relied on two measures: The psychological happiness and the performance motivation, The data were processed statistically by means of the arithmetic mean and standard deviation, T-test for one sample, T-test for two independent samples and the Pearson correlation coefficient, and the student found a high level of psychological happiness and performance motivation in pupils through the exercise of the physical and sports education class, and there are no statistically significant differences in the level of psychological happiness depending on the gender variable, and the existence of a positive correlation Statistically between the level of psychological happiness in pupils through the exercise of the physical and sports education and performance motivation.

Keywords: Psychological happiness, performance motivation, physical and sports education class, secondary school.