

رقم الترتيب:

رقم التسلسلي:

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر
التخصص: نشاط بدني رياضي تربوي
بعنوان:

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

دراسة ميدانية أجريت في ثانويات مدينة ورقلة.

الأستاذ المشرف:

معزوزي ميلود

إعداد الطالب:

✓ عبد الرؤوف بن سليمان

أجيزت بتاريخ:

من قبل السادة:

الأستاذ: معزوزي ميلود - أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة - مشرفا

الأستاذ: جامعة ورقلة - رئيسا

الأستاذ: جامعة ورقلة - مناقشا

السنة الجامعية: 2022 - 2023

إهداء

إلى من وهبتي الحنان لأعيش بأمان ومن تعجز الكلمات عن ذكر مآثرها، وضعت تحت قدميها الجنات، إلى الشمس التي أنارت دربي بوجودها وبركة دعائها، إلى التي لن أوفيها حقها مهما قلت فيها، أُمِّي الغالية.

إلى من علمني أن الحياة علم وأخلاق، ومن حرص أن أكون طالبا دون آفاق وإلى الروح التي طالما حلمت أن تراني أتخطى درجات العلم والنجاح والذي أسأل الله أن يحفظه ويرزقه الصحة والعافية أبي الغالي.

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج فؤادي بذكراهم وإلى دُعمي في الحياة وأعلى ما أملك إخوتي خاصة الذي كان سندا ودعما لي.

إلى خالتي وأخوالي وعمي وعماتي وأولادهم حفظهم الله وإلى كل أفراد العائلة من الصغير إلى الكبير كل باسمه.

إلى رفاق دربي وزملاء الدراسة خاصة طلبة دفعة علوم تقنيات والنشاطات البدنية والرياضية 2023 وإلى كل الأساتذة الكرام خاصة أساتذة معهد علوم تقنيات والنشاطات البدنية الرياضية وإلى كل من يعرف عبد الرؤوف من قريب ومن بعيد والذي وسعتهم ذاكرتي ولم توسعهم مذكرتي.

أهدي لكم هذا العمل المتواضع

شكر وتقدير

الله تعالى في المقام الأول والذي لا يعلو مقام ولا يجوز شكر أحد قبله، على تفضله علي، وأن وفقني بتوفيقه حتى يخرج هذا العمل المتواضع بهذه الصورة.

أقدم جزيل الشكر وأسمى الشكر لأستاذي المشرف:

الدكتور: معزوزي ميلود

على تقبل الإشراف على هذا العمل وعلى كل ما قدمته من خدمات التي لا يجازيها عليها إلا الذي خلقنا جميعا، وعلى كل ما قدمته من نصح وتوجيه، وعلى صبرك علي في كل مرة أقصدك فيها، من أجل أن أتم هذا العمل على الصورة التي ترضيك وترضيني.

كما أشكر كل أفراد الأسرة الأكاديمية في قسم النشاطات البدنية والرياضية قاصدي مباح ورقلة، وكل أساتذتي الذين أشرفوا على تكوين دفعتي، لهم جميعا تشكراتي وتمنياتي لهم بحياة طيبة.

كما أشكر كل من ساهم بإثراء والمساعدة في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

لكم جزيل شكري وعرفاني.

المخلص:

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي، ومعرفة الفروق الفردية بين التلاميذ تبعاً لمتغير الممارسة الرياضية ومتغير الجنس، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة هذه الدراسة، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من التلاميذ بلغ عددهم (415) تلميذ يمثلون عينة الدراسة الأساسية تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، ولجمع البيانات تم استخدام استبيان السعادة النفسية، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبارات لعينتين مستقلتين، وقد توصلنا في هذه الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير إيجابي على السعادة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوي حسب أسئلة استبيان السعادة النفسية.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي - السعادة النفسية - التعليم الثانوي .

The effect of practicing sports physical activity on the psychological happiness of secondary school students.

Abstract

The study aims to identify the impact of physical activity and sports on the psychological happiness of secondary school students, and to know the individual differences between students according to the variable of sports practice and the variable of sex. The descriptive approach was used for its suitability to the nature of this study. Their number is (415) students, representing the main study sample, who were selected in a simple random way, To collect data, a psychological happiness questionnaire was used, and the following statistical methods were used: the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, and the t-test for two independent samples. Psychological happiness questionnaire.

Keywords: Sports physical activity - Psychological happiness - high school

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
أ	إهداء.
ب	شكر وتقدير.
ت	الملخص باللغة العربية.
ت	الملخص باللغة الأجنبية.
ث	قائمة المحتويات
خ	قائمة الجداول
خ	قائمة الأشكال
02	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
06	1 - إشكالية الدراسة.
07	1 - 1 - التساؤل الرئيسي للدراسة.
07	1 - 2 - التساؤلات الفرعية.
07	2 - فرضيات الدراسة.
07	2 - 1 - فرضية عامة
07	2 - 2 - فرضيات جزئية
07	3 - أهداف الدراسة
08	4 - أهمية الدراسة.
08	5 - أسباب اختيار الموضوع.
09	6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات للدراسة
11	7 - النظريات المفسرة للدراسة.
الفصل الثاني:	
الدراسات السابقة.	
16	الدراسات السابقة والمشابهة.
20	التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة.
22	الاستفادة من الدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة.	
25	1 - منهج البحث.
25	2 - الدراسة الاستطلاعية.
26	3 - مجتمع البحث والعينة الأساسية.
26	3 - 1 - مجتمع البحث.
26	3 - 2 - عينة البحث.
27	4 - حدود الدراسة.
27	4 - 1 - المجال البشري.
27	4 - 2 - الحد المكاني.
27	4 - 3 - الحد الزمني.
28	5 - أدوات جمع البيانات.
28	5 - 1 - استبيان السعادة النفسية.
29	6 - الخصائص السيكومترية لأداة البحث.
30	7 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية.
31	8 - أساليب التحليل الإحصائي.
الفصل الرابع:	
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
33	1 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
33	1 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
34	1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
36	2 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.
36	2 - 1 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
38	2 - 2 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
40	3 - الاستنتاج العام.
41	4 - أهم الاستخلاصات.
42	5 - الاقتراحات والتوصيات.
45	الخاتمة.
قائمة المراجع.	

الملاحق.

1 - تسهيل مهمة البحث.

2 - استبيان السعادة النفسية.

3 - نتائج المعالجة الإحصائية.

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
27	يمثل توزيع العينة لتلاميذ ثانويات في مختلف المستويات.	01
28	يمثل أبعاد وعدد عبارات مقياس السعادة النفسية.	02
30	يوضح معامل الثبات (ر) ومعامل الصدق لاستبيان السعادة النفسية.	03
33	يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق في السعادة النفسية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين.	04
35	يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق في السعادة النفسية بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث.	05

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم البيان
34	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الأولى.	01
36	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الثانية	02

مقدمة

مقدمة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي محورا، مهما يهتم به الكثير من العلماء والمختصين بدراساتهم وبحوثهم للنهوض وتطوير هذا المجال، قصد الاستفادة منه لخدمة البشرية وهو من أهم العوامل التي تساعد على الحفاظ بالصحة العامة للفرد وبالأخص الجانب النفسي منها، وهو أيضا عامل مهم لتنمية قدرات المراهقين لجعلهم صالحين لأنفسهم للمجتمع.

إن التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تعتبر أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الكيمياء ومختلف العلوم الأخرى لكن تختلف عن المواد الأخرى بكونها تعمل على إكساب التلاميذ مهارات وخبرات حركية بالإضافة إلى معارف ومعلومات عن طريق الأنشطة البدنية والرياضية التي تنفذ من خلال العملية التدريسية.

وتعد الأنشطة البدنية والرياضية من أكثر الوسائل التربوية فعالية في تحقيق النمو البدني وتهذيب النفوس وتعديل السلوك، وكذلك صقل المواهب الرياضية، وإعداد الشخصية السوية المتزنة التي تجمع بين العقل والروح والبدن، ونعني بالنشاط البدني الرياضي العمل على تعميق المفهوم الأمثل للرياضة وتقوية الجسم وكفاية فعاليته عن طريق مزاوله النشاط الرياضي واكتشاف المواهب داخل المؤسسات التربوية.¹

وسنتطرق في موضوعنا هذا للسعادة النفسية، وهي الحالة التي تتسم بالثبات النسبي والذي يكون فيه الفرد متمتعا بالتكيف مع النفس والبيئة، ومتسما بالثبات الانفعالي وأن يشعر بالسعادة والرضا ولديه القدرة لتحقيق ذاته وسموها، ويضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته وقدراته.

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 انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات.²

ولقد بينت بعض النظريات السيكلوجية أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا بارزا في تحقيق السعادة النفسية وعنصرها هاما في تكوين الشخصية الناضجة، السوية ويعالج الكثير من الانحرافات

¹ عبد العزيز بن حضري، النشاط الرياضي المدرسي بين النظري والتطبيقي، ط1، المدينة المنورة، مكتب الملك فهد، 2019، الصفحة 56.
² توحيد بنت محمد بن علي اللواتية، السعادة وعلاقتها بالتفكير الإبداعي والمستوى التحصيلي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مذكرة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، عمان، 2017 الصفحة 02.

النفسية والسلوكية بغرض تحقيق السعادة النفسية ومن بين النظريات التي جاءت على هذا النحو النظرية التنفسية لرائدها (أرسطو) " الذي يرى أن اللعب كالتمثيل منفذ للتنفيس عن الانفعالات المحبوسة، وأن اللعب يساعد الإنسان على تخفيف مما يعانيه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأي طريقة " ³ كما أن ممارسة الرياضة تربي المراهق على الجرأة والثقة بالنفس، والتحمل والإخلاص، وينعدم لديه الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملاً فعالاً في تنمية الشعور الانفعالي الإيجابي، ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال دراسة وتحليل الموضوع التالي: أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوية، ولغرض تحقيق هذه الدراسة قام الباحث بتقسيم هذه الدراسة إلى أربعة فصول بجانبه النظري والتطبيقي على النحو التالي:

الجانب النظري:

الفصل الأول: خصص لمدخل الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الأهداف المرجوة من الدراسة، وفرضيتها، وأهمية البحث، التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: وهو فصل الدراسات السابقة، وتضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية حيث يحتوي على عرض وتحليل ونقد لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث: شمل طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة، وحدود الدراسة، أدوات جمع الدراسة، أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة.

الفصل الرابع: وتضمن عرض وتحليل لنتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، بالإضافة إلى الاستخلاص العام وأهم التوصيات المقترحة.

³ أمين الحاج حسن، مقرر نظريات وأسس التربية الرياضية، سورية، جامعة حماه، 2019، الصفحة 47.

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل للدراسة

- 1 - إشكالية الدراسة.
- 2 - فرضيات الدراسة.
- 3 - أهداف الدراسة.
- 4 - أهمية الدراسة.
- 5 - أسباب اختيار الموضوع.
- 6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسية.
- 7 - النظريات المفسرة للدراسة.

1 - إشكالية الدراسة:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا كبيرا في صحة وحياة التلميذ في المرحلة الثانوية وهو عامل حاسم في إعداد شخصيته والمحافظة على صحته الجسدية والنفسية، إن من المتعارف عليه أن النشاط البدني الرياضي يعتبر عاملا قويا وفعالاً في إعداد التلميذ خاصة في مرحلة المراهقة، فهو يترك أثارا مختلفة على كل من يمارسه، والتلميذ يمر بمرحلة نضج تدفعه لممارسة سلوكيات عديدة لإثبات وجوده وفرض ذاته كإحساس سلوكيات عديدة لإثبات وجوده وفرض ذاته كإحساس بالرجولة عند الذكور وغيرها من الأحاسيس والمشاعر .

فالنشاط البدني الرياضي يقوم بإعداد التلميذ في المرحلة الثانوية صحيا ونفسيا ويكون ذلك من خلال الأهداف العامة لممارسة النشاط البدني الرياضي، بالإضافة إلى ذلك فالنشاط البدني الرياضي يعمل على تحسين القدرات الحركية والجسمية وكذا القدرات المعرفية والنفسية هذا من جهة، كما يعمل على التقليل من التوترات الناجمة عن الحياة اليومية داخل المدرسة من جهة أخرى.¹

ويمارس النشاط البدني الرياضي دورا فعالاً في الاستقرار النفسي والاجتماعي للتلميذ وبالتالي فهو يساهم في تحقيق الهدف من العملية التعليمية من خلال الشعور بالسعادة النفسية، وفي الأخيرة تبعث الطاقة الإيجابية التي تنمي التفاعل والسلوك السوي لدى التلميذ وتهيئته لتحقيق التوافق الداخلي في علاقته مع بيئته المحيطة بما فيها من موضوعات وأشخاص.

ومن هنا لاشك أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعتبر أسلوبا لتنمية الذات والالتزان الانفعالي ووسيلة لتدعيم السعادة النفسية للممارسين، وذلك من خلال التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ويقوي لهم الإحساس بالسعادة والنشاط الحركي كما نجد المؤسسات التربوية أنها تسعى إلى صقل الفرد في مختلف الأطوار التعليمية لتحقيق النمو المتكامل والسعادة النفسية، وهذا من خلال الأنشطة البدنية الرياضية، من أجل إعداد الطفل في مختلف مراحل نموه حتى يكون مواطنا صالحا وسليم من جميع الجوانب ويؤثر في مجتمعه بالإيجاب ويساهم في رقي البلاد.²

¹ عبد العزيز بنحصري، النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق، ط 1، المدينة المنورة، مكتبة الملك فهد، 2019، الصفحة 83.

² عبد العزيز بنحصري، نفس المرجع، الصفحة 58.

ومن خلال هذا التقديم النظري لبحثنا في ما يخص أثر النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

1 - 1 - التساؤل الرئيسي للدراسة:

- ماهو تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لتلاميذ المرحلة التعليم الثانوي؟

ولقد تفرع هذا التساؤل إلى تساؤلات جزئية التالية:

1 - 2 - التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية في مرحلة التعليم الثانوي؟

2. هل توجد فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية في مرحلة التعليم الثانوي؟

2 - فرضيات الدراسة:

1 - 2 - فرضية عامة:

- يؤثر النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي.

2 - 2 - فرضيات جزئية:

1. توجد فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوي.

2. توجد فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين الجنسين " ذكور، إناث " الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوي.

3 - أهداف الدراسة:

نسعى من خلال دراستنا للوصول إلى جملة من الأهداف وهذه الأهداف تتمثل في:

1. معرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي.

2. معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
3. معرفة الفروق الفردية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

4 - أهمية الدراسة:

- تكمّن أهمية البحث في معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية ويمكن تلخيص أهمية الدراسة فيما يلي:
- معرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية من خلال دراسة أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها الطفل.
- العمل على تحسين نفسية التلاميذ من خلال تخفيف من القلق والاكتئاب والشعور بالسعادة النفسية والاجتماعية.
- معرفة خصائص النفسية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم العملية التربوية وكذا التعامل السليم مع التلاميذ الممارسين لمختلف النشاطات.
- المساهمة في بناء أفراد متكاملين وذوي القدرة على التعامل مع الضغوطات النفسية.

5 - أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة الشخصية في معالجة هذا الموضوع والاطلاع على أثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى مرحلة التعليم الثانوي.
- التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي.
- تحسيس القارئ بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال البدني الرياضي.
- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها المراهقين في مختلف الثانويات.

6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسية:

أ - النشاط:

التعريف اللغوي: النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان والدابة، نشط نشاطا عليه فهو نشيط، نشط الإنسان نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل.¹

التعريف الاصطلاحي: يعرف النشاط على أنه الجهد العقلي والبدني الذي يبذله المتعلم من أجل بلوغ هدف ما، وهو كذلك كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة.²

التعريف الإجرائي: وهو ذلك المقدار من العمل الذي يبذله التلاميذ سواء كان من الجانب العقلي أو الجانب البدني وهذا من أجل إشباع حاجاتهم ودوافعهم الخاصة أثناء حصة التربية البدنية الرياضية.

ب- النشاط البدني الرياضي:

التعريف الاصطلاحي: تناول عدد من الباحثين مجموعة من التعريفات الخاصة بالنشاط الرياضي المدرسي والتربية البدنية ومن هذه التعريفات تعريف "مامسر" والذي عرف الأنشطة الرياضية على أنها نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة بإكسابه اللياقة البدنية العامة، وصلل قواه العقلية والفكرية.

تعرف أيضا على أنها ما يمارسه الطالب في درس التربية البدنية من: (مهارات حركية، ألعاب ترويحية، قصص حركية)، وما يقدم له من برامج ثقافية مرتبطة بالمجال الرياضي بصورة فردية أو جماعية، داخل أو خارج المدرسة تحت إشراف منظم لتحقيق هدف تربوي، كما عرفت الأنشطة الرياضية على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية.³

¹ نواب حسام الدين، أثر ممارسة النشاط البدني على تنمية الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2020 - 2021، الصفحة 5.

² العربي لخضر وزرابي عبد الرؤوف، ممارسة النشاط البدني المدرسي وانعكاسه على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة كورونا، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2019 - 2020، الصفحة 18.

³ عبد العزيز بن حضري، النشاط الرياضي المدرس يبين النظري والتطبيقي، ط1، المدينة المنورة، مكتبة الملك فهد، 2019، ص 58 - 59.

التعريف الإجرائي: هو مختلف التمارين البدنية الفردية أو الجماعية التي يمارسها تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية الرياضية بهدف تنمية مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية.

ج- السعادة النفسية:

التعريف السعادة:

التعريف اللغوي: تم اشتقاقها من فعل سعد وأسعد، ومن التوابع المعجمية للسعادة السعد، والسعود، والسعودة، والسواعد هي مجاري الماء إلى النهر، والساعد ما يخرج منه اللبن من الناقة، والسعادة هي تحقيق الخير عن طريق التعاون والعمل المثمر.

التعريف الاصطلاحي: انه من الصعب أن نجد لها تعريف موحد، وذلك لأن مفهوم السعادة يختلف من فيلسوف لآخر، والسعادة موجودة بداخل الفرد ولا يجب البحث عنها في خارجه، والسعادة هي حالة من حالات الرضا وترتبط بالخير والقلب والجمال، كما أن السعادة هي أفضل ما تصل إليه النفس البشرية¹.

التعريف الإجرائي: السعادة هي شعور داخلي وإحساس بالسرور، وهذا الإحساس ينعكس على الحالة النفسية والمزاجية لدى الشخص، والسعادة تساعد الشخص على أن ينظر للحياة بشكل إيجابي للأشياء وللحياة عموماً.

التعريف السعادة النفسية:

التعريف الاصطلاحي: يندرج الشعور بالسعادة تحت مظلة علم النفس الإيجابي، والذي يدعو إلى أن الإنسان يتوفر على الجوانب القوة والضعف، وبهما تتحدد حياته وتسير وتتطور، وأن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا، وهي تتمتع بجوانب بعضها قابل للتعديل، وبعضها الآخر غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي على إثراء القوى الإنسانية لتعديل هذه الجوانب. لكونها مدخلا لتحقيق الشعور بالسعادة².

تعد السعادة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي والذي تتركز جهوده في إسراء القوى الإنسانية بما يساعد الفرد على تجاوز الصعاب التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة، ثم تمكنه من تطوير شخصيته وتخلص مما يشوبها من نقص وضعف، كما يعد الشعور بالسعادة مؤشراً مهماً من مؤشرات

¹ أمنة قاسم إسماعيل و آخرون السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج المجلة التربوية العدد 53، 2018 ص 91.

² عفراء إبراهيم خليل العبيدي، الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد الجامع العربية لتطوير التفوق، المجلد السادس - العدد العاشر، 2015، ص 186.

التكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في البيئة وعدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات صحته النفسية.

7 - النظريات المفسرة للدراسة:

1. النظريات المفسرة لنشاط البدني الرياضي:

أ - نظرية الطاقة الزائدة:

ظهرت في أواخر القرن الماضي ووضع أساسها (شيلر) والفيلسوف (هربرت سبنسر) وخلصتها: إن مهمة اللعب التخلص من الطاقة الزائدة، أي أن الإنسان والحيوان إذا توافرت لديه طاقة تزيد على ما يحتاجه منها للعمل الجدي فإنه يستعمل هذه الطاقة في اللعب ودليل ذلك أن الأطفال يلعبون أكثر من الكبار، لأن الصغار لديهم من يرعاهم ويغذيهم فلديهم طاقة زائدة يصرفونها في اللعب.

- اللعب ليس قاصرا على الصغار بل يقوم به الكبار على شكل ألعاب منظمة.

- اللعب ليس خاصا بالذين يتمتعون بالراحة لأننا نجد المتعبون يلعبون.¹

ب - النظرية الإعدادية:

ظهرت في القرن الماضي، ويرى هذه النظرية (كارول غروس) أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة، فاللعب يمرن الأعضاء ويعددها للعمل الجدي الذي سيقوم به الكائن الحي في المستقبل ومن أدلة هذه النظرية أن الطفل الصغير الذي يركض ويتزلق ويفكك الأشياء ثم يقذف بها فهو يتدرب على العمل الجدي في المستقبل، ويرى كارل أن لعب الإنسان يؤدي إلى كسب المهارة والفهم والشعور بالقدرة وهي أساس النمو الصحيح، وترى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره إلى اللعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيدا وأعماله في المستقبل أكثر أهمية واتساعا، ومن هنا كانت فترة طفولته أطول ليزداد لعبه وتتمرن أعضاؤه.²

¹ أمين الحاج حسن، مقرر نظريات وأسس التربية الرياضية، جامعة حماه، كلية التربية الرياضية، 2018 - 2019، الصفحة 46.

² أمين الحاج حسن، نفس المرجع، الصفحة 47.

2. النظريات المفسرة للسعادة النفسية:

أ - نظريات الرغبة:

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 وسيليه 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 هي 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 تعمل على تجميعها.¹

ب - نظرية المقارنة الاجتماعية:

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

والمعايير التي الفرد في المقارنة 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.

¹ أسماء عليوة، تقنين قائمة أكسفورد OXFORD للسعادة في البيئة الجزائرية، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي 2002، الصفحة 58.

وأهم المعايير التي يستخدمها الفرد في المقارنة وفق هي:

1- المقارنة مع الآخرين: 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.

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

3- المقارنة مع التطلعات والطموحات التي يسعى إليها الفرد فكلما كان اعتقاد الفرد أكبر بأنه حصل على ما يريد كلما كان شعورا بالسعادة.¹

ج - نظرية الغاية:

معينة مثل تحقيق حاجة أو هدف، فترى نظرية الحاجات أن هناك حاجات معينة سواء كانت موروثه أو مكتسبة يسعى الفرد إلى تحقيقها، وأن إشباع الحاجات بسبب السعادة، في حين أن عدم استمرار إشباعها بسبب التعاسة، وقد يكون الشخص واعية لهذه الحاجات، أو غير واع لها، وعلى النقيض من ذلك تعتمد نظرية الأهداف على فكرة وجود رغبات محددة يكون الفرد واعيا بها، بحيث يسعى شعوريا إلى تحقيق أهداف معينة ويشعر بالسعادة حينما يحقق أهدافه، خاصة الأهداف المهمة التي يكون لها قيمة في الثقافة التي يعيش فيها.

د - نظرية اللذة والألم:

ترى هذه النظرية أن للفرد أهدافا واحتياجات، وأن عدم وجودها 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 معا، منها أن الأشخاص الذين يشعرون بمتعة كبيرة هم أنفسهم اللذين يشعرون بوجودنايات سالبة مكثفة، وهناك سبب آخر هو الاندماج النفسي مع الأهداف، فإذا كان لدى الشخص هدف عام وعمل بجهد على تحقيقه فإن فشله في تحقيقه سيؤدي إلى تعاسة أكبر، ويوصله النجاح إلى سعادة أكبر، أما إذا كان اهتمام الشخص بتحقيق الهدف قليلا فإنه يؤدي الفشل في تحقيقه

¹ أسماء عليوة، نفس المرجع السابق، الصفحة 62.

إلى درجة كبيرة من التعاسة، كما أنه كلما ازداد الحرمان (وبالتالي التعاسة) كلما كان الفرح بتحقيق الهدف وأخيرا فإن فقدان شيء جيد يؤدي إلى عدم السعادة، وفقدان شيء سيء يؤدي إلى التعاسة.¹

¹ سوماهور وأيوب، التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكونديفوار، مذكرة ماجستير، كلية الأدب، جامعة أفريقيا العالمية، السودان، 2019، الصفحة 59.

الفصل الثاني :

الدراسات السابقة والمماثلة

- 1 - عرض الدراسات السابقة والمماثلة.
- 2 - التعليق على الدراسات السابقة والمماثلة.
- 3 - الاستفادة من الدراسات السابقة.

1 - الدراسات السابقة والمثابفة:

1 - دراسة قامت بها سحر منصور القطاوي (2014) السعودية بعنوان: الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً.

هدفت الدراسة إلى التعرف على ما إذا كانت مكونات السعادة النفسية تختلف تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، وإناث)، وأيضاً إظهار العلاقة بين الدرجات الطلاب المراهقين المعاقين سمعياً بكل من السعادة النفسية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي وكذا إعداد 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 160 تلميذ تمتد أعمارهم بين 12 و 18 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.¹

¹ سحر منصور القطاوي، الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء الأول - العدد 45، السعودية، 2014، الصفحة 58.

2 - دراسة بن خلف الله عبد الرحمان (2017) بعنوان: أهمية النشاط البدني الرياضي في تقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى القلق والاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12 - 15) وأهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق والاكتئاب عند نفس الفئة من التلاميذ وأشارت النتائج الدراسة إلى:

- مستوى القلق والاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في مرحلة المتوسطة (12 - 15) مرتفع نوعا ما.

- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في تلاميذ المرحلة المتوسطة (12 - 15).

- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق عند تلاميذ الوزن الزائد في تلاميذ المرحلة المتوسطة (12 - 15).

3 - دراسة قام بها إبراهيم عمر محمد 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 إلى 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 تبعا لعمر الطلبة، ولقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، مستخدما في جمع البيانات مقياس ROSEMARY ABBOTT للسعادة النفسية وتمثلت عينة البحث في 100 طالب وطالبة وأشارت نتائج الدراسة إلى:

تتسم سمعة السعادة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بالارتفاع.¹

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

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

¹ رامي عز الدين، بيداغوجية التدريس لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي (15/18 سنة) أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2015.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة علم النفس تبعاً لمتغير النوع.¹

4 - دراسة من إنجاز منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود محمد عبد الإله (2018) بعنوان: السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بالجامعة، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، أيضاً التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى 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 علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس لدى عينة أفراد عينة الدراسة.

- لا يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث).²

5 - دراسة تبوب حسام الدين (2020) بعنوان: أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على تنمية الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة التعليمية الثانوية بمدينة ورقلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على تنمية الذكاءات المتعددة في ثانويات ولاية ورقلة وذلك من خلال معرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء الذاتي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ومعرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء التفاعلي لتلاميذ المرحلة الثانوية وأثره كذلك على الذكاء المنطقي، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

¹ إبراهيم عمر محمد 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 النفس، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2017.

² منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود محمد عبد الإله، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، مجلة التربوية، العدد الثالث والخمسون، جامعة سوهاج 2018.

- هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء الذاتي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة.

- هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء التفاعلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة.

- هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء المنطقي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة.

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 إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى السعادة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، والتعرف على مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، كذا التعرف على مستوى دافع النجاح لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، أيضا الكشف 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 محمد 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 ارتباطيه موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والدافع للنجاح.¹

¹ 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.

2 - التعليق على الدراسات السابقة:

1. من حيث الأهداف:

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

حيث كانت دراسة بن خلف الله عبد الرحمان (2017) هدفت إلى دراسة إلى معرفة مستوى القلق والاكنتاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة، وكذلك دراسة تبوب حسام الدين (2020) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ممارسة النشاط البدني الرياضي على تنمية الذكاءات المتعددة في ثانويات ولاية ورقلة وذلك من خلال معرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء الذاتي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

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

2. من حيث الأدوات:

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

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

3. من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها، فيما أجريت دراسة سحر منصور القطاوي (2014) ، على عينة من المعاقين سمعياً، وأجريت دراسة بن خلف الله عبد الرحمان (2017) على عينة من تلاميذ الوزن الزائد في مرحلة المتوسطة، أما دراسات إبراهيم عمر محمد عبد القادر (2017)، منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود عبد الإله (2018) على طلبة جامعيين من مختلف التخصصات، وأجريت دراسة تيوب حسام الدين (2020) على عينة تنمية الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وكذلك دراسة رمضان بن عطاء الله (2021)، فقد أجريت على الطلبة جامعيين من تخصصات مختلفة.

4. من حيث المنهج المستخدم:

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

5. من حيث النتائج:

توصلت دراسة سحر القطاوي (2014) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المراهقين المعاقين سمعياً في كل من السعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، فيما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الإناث والذكور المراهقين المعاقين سمعياً في

السعادة النفسية بأبعادها، أما دراسة إبراهيم عمر محمد عبد القادر (2017) فتوصلت إلى نتيجة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستنتجت منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود محمد عبد الإله (2018) وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس لدى العينة، في ما خلصت دراسة رمضان بن عطاء الله (2021) إلى انه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والدافع للنجاح.

3 - 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.
- تساعد على تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة المعلومات والحصول على النتائج.

الحائب النظيف

الفصل الثالث :

طرق ومنهجية الدراسة

- 1 - منهج البحث.
- 2 - الدراسة الاستطلاعية.
- 3 - مجتمع البحث والعينة الأساسية.
- 4 - حدود الدراسة.
- 5 - أدوات جمع البيانات.
- 6 - الخصائص السيكومترية لأداة البحث.
- 7 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية.
- 8 - أساليب التحليل الإحصائي.

1 - منهج البحث:

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة ويمتاز بالمرحلة بمعنى انه يتكون من مجموعة من المراحل المتسلسلة والمرتبطة التي يؤدي كل منها إلى مرحلة التالية، ويبدأ المنهج عادة بعد تحديد مشكلة الدراسة أو البحث مروراً بوضع وصياغة الفرضيات واختبارها ومن ثم عرض النتائج وضع التوصيات.

ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي باعتباره انه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية ويستخدم المنهج الوصفي في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، وأشكالها، وعلاقتها والعوامل المؤثرة في ذلك وهذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث بعكس المنهج التاريخي الذي يدرس الماضي، مع ملاحظة أن المنهج الوصفي يشمل في كثير من الأحيان على عمليات تنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها.

2 - الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجارب الاستطلاعية أو ما تسمى بالدراسات الاستطلاعية، من أهم الإجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو الصعوبات أو المشاكل أثناء التجربة الرئيسية، وتعد الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل.

وتعد الخطوة الأولى لمساعدة الباحث في التعرف على مختلف جوانب الدراسة الميدانية للدراسة ومن أجل تسهيل المهمة لاحقاً، ولقد قام الطالب بأخذ عينة مكونة من 10 تلاميذ وكانت من أهم الأهداف التي يصبو اليها الباحث للتوصل إليها من خلال الدراسة الاستطلاعية هي:

- التعرف على مجتمع الدراسة.
- الوقوف على ميدان تطبيق الدراسة وكذا الوسائل الموجودة.
- الوقوف على مختلف خصائص مجتمع الدراسة.

- الوقوف على صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق على مجتمع وعينة الدراسة من خلال صدق وثبات الأداة.

3 - مجتمع البحث والعينة الأساسية:

3 - 1 - مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع الباحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية.

يتكون مجتمع بحثنا هذا من 1142 تلميذ من كلا الجنسين والذين يدرسون من مختلف مستويات وهذا في ثانويات مدينة ورقلة وهي كالتالي:

التلاميذ الثانويات	العدد الاجمالي		تلاميذ ممارسين	تلاميذ غير ممارسين
	ذكور	إناث		
ثانوية سي العقيد شريف علي ملاح	225	50	45	16
ثانوية محمد العيد آل خليفة	230	47	45	15
ثانوية مالك بن نبي	235	48	29	13
ثانوية بن الشحم محمد	232	47	31	14
ثانوية بن العربي سليمان	220	48	30	12
المجموع	1142	240	175	70

3 - 2 - عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع وكانت طريقة اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث.

وتتمثل عينة بحثنا هذا من التلاميذ يزاولون دراستهم بالثانويات السابقة الذكر من الممارسين والغير ممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية للموسم الدراسي 2023/2022 من الذين مستواهم الدراسي مختلف وتم اختيارهم بطريقة عشوائية قوامها 415 تلميذ من مجتمع قوامه والمقدر بـ 1142 تلميذ والتي أخذت بنسبة 36% موزعين على ثانويات التي تم ذكرها.

الجدول رقم 01: يمثل توزيع العينة لتلاميذ ثانويات في مختلف المستويات.

المجموع	عدد العينة (التلاميذ)	العدد		متغير
		الذكور.	الإناث.	
415	240	الذكور.		الجنس
	175	الإناث.		
415	345	التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.		الممارسة الرياضية
	70	التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.		

يتبين من الجدول رقم (01) الذي يوضح توزيع العينة لتلاميذ ثانويات في مختلف المستويات وفقاً لمتغير الجنس والممارسة الرياضية، حيث بلغ عدد التلاميذ بالنسبة للذكور (240) وللإناث (175) بمجموع (415) تلميذ، فحين أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بلغ عددهم (345) بالمقابل (70) تلميذ غير ممارس.

4 - حدود الدراسة:

4 - 1 - المجال البشري:

لقد تمت هذه الدراسة على مجموعة معينة من التلاميذ الذين ينتمون إلى بعض من ثانويات مدينة ورقلة ومنه عينة الدراسة تتكون من 415 تلميذ موزعين على كل من ثانويات التي تم ذكرها سابقاً.

4 - 2 - الحد المكاني:

تمثل المجال المكاني لدراستنا في بعض ثانويات مدينة ورقلة.

4 - 3 - الحد الزمني:

لقد تم إنجاز هذا البحث في مدة زمنية موزعة كالآتي:

- الجانب النظري: انطلق هذا الجانب بداية من شهر أكتوبر 2022 إلى أواخر شهر يناير 2023.
- الجانب التطبيقي: انطلق هذا الجانب بداية من شهر فيفري 2023 إلى أواخر شهر أفريل 2023.

5 - أدوات جمع البيانات:

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى الكشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث، ومن هذا المنطلق اطلع الطالب على عدة وسائل في جمع المعلومات، والتي بدورها ساعدته في الكشف عن جوانب البحث، حيث استقر الاختيار على مقياس السعادة النفسية، باعتباره أنجع أداة يمكن الاعتماد عليها في جمع البيانات.

5 - 1 - استبيان السعادة النفسية:

لقد تم استخدام استبيان السعادة النفسية الذي أعدته الباحثة ميريان عياد ذكي شحاتة (2019)، ويتكون الاستبيان 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 من ثلاث مستويات (نعم، أحيانا، 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 للطلبة¹، ولقد أضفت الدراسة الاستطلاعية إلى الثبات وصدق المقياس.

¹ ميريان عياد ذكي شحاتة، الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحث في علم النفس التربوي، المجلد 25، 2019، الصفحات 92 - 93.

الجدول رقم 02: يمثل أبعاد وعدد عبارات مقياس السعادة النفسية.

المقياس	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	مجموع العبارات
السعادة النفسية	01، 02، 09، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 21، 22.	03، 04، 05، 06، 07، 08، 10، 20.	22

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 أن عدد العبارات الإيجابية لمقياس السعادة النفسية بلغ 16 عبارة فحين أن عدد العبارات عكس الاتجاه بلغت 08 عبارات بمجموع 22 عبارة.

6 - الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

تُعطى أدوات القياس الخاصة بنتائج البحوث والدراسات أهميةً كبيرة، ومن أهم هذه الأدوات هي الصدق والثبات في البحث العلمي؛ الذي يؤدي بدوره إلى إصدار نتائج أقرب ما تكون للحقيقة، فمن الأمور التي تقابل كل من يسعى لإعداد بحث علمي مميز ليحصد النتائج المرجوة منه معاملات الصدق والثبات، فالباحث يبذل جهد كبير في جمع المعلومات والحصول على أكبر قدر من المعرفة، ومن ثم يسعى لتطبيق ما يحصل عليه من معلومات على عينة اختبار، وأخيراً عرض النتائج التي يحصل عليها.

أولاً: الصدق:

قام الطالب الباحث بتحديد صدق أدواته باستخدام الصدق الذاتي.

الصدق الذاتي الثبات $\sqrt{\quad}$: هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار، ويقاس الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) ويحتوي أيضا على حساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة تطبيقه.

ثانياً: الثبات:

طريقة التطبيق وإعادة التطبيق: في هذه الطريقة يتم إعادة أداة البحث على نفس أفراد العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان ثم استخدام معامل الارتباط بين نتائج التطبيق في المرات المختلفة، ويشير معامل الارتباط إلى ثبات الأداة، ويعرف هذا المعامل بمعامل الاستقرار.

وتم تطبيق ذلك على أداة جمع البيانات الميدانية، والمتمثلة في أداة الاستبيان، والجدول رقم (03) يوضحون معامل الثبات ومعامل الصدق لاستبيان السعادة النفسية.

الجدول رقم 03: يوضح معامل الثبات (ر) ومعامل الصدق لاستبيان السعادة النفسية.

قيمة الفروق	مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	عدد العبارات	حجم العينة	الوسائل الإحصائية استبيان السعادة النفسية
0.02	0.05	0.838	*0.703	22	10	القيمة الكلية للعبارات.

* الارتباط دال عند مستوى 0.05.

من خلال الجدول رقم 03 والذي يوضح قيمة معامل الثبات لاستبيان السعادة النفسية والذي بلغ (0.703) ومعامل الصدق جذر الثبات الذي بلغ (0.838) مما تشير مدى الارتباط القوي الحاصل بين الاختبار القبلي والبعدي، وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع درجات الاستبيان المستخدم بصفة الثبات والصدق.

ثالثاً: الموضوعية.

إن الأداة سهلة وواضحة ولا يتدخل في الإجابة عليها الطالب الباحث، بل هي أداة اتفق على صدقها المحكمين وثباتها من خلال الدراسة التي قمنا بها، حيث أن المختبر يجيب على العبارات الواردة في الأداة بدو إيجاب أو تدخل من قبل الطالب الباحث، وعليه فإن الذاتية لا تدخل ضمن إطار هذه الأداة.

7 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

- كخطوة أولى تم القيام بعدد الإجراءات الإدارية مع الجهات الوصية من إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح، حيث تم جلب ورقة تسهيل المهمة، والتوجه نحو مديرية التربية لولاية ورقلة، وبعد ذلك تم تحديد عدد الثانويات التي شملتها الدراسة وتحديد مجتمع البحث المكون من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوية.
- بعد تحديد مجتمع البحث وعدده، اختار الطالب الباحث عدد عينته وطريقة اختياره وتكون هذه العينة من التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين ومن الذكور والإناث.
- تم تحديد توقيت وكيفية القيام بعملية توزيع الاستمارات الاستبائية على العينة.
- قام الطالب الباحث بتوزيع أداة الدراسة المتمثلة في استبيان السعادة النفسية على عينة من (10) تلاميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الاستطلاعية، وذلك من أجل تحديد سيكومترية الأداة.
- طُبق استبيان السعادة النفسية على تلاميذ مرحلة الثانوي خلال الفصل الثاني من السنة الدراسية 2023/2022م.
- بعد ذلك قام الطالب الباحث بشرح كيفية تحديد الإجابة المقترحة للتلاميذ قصد الاختيار حسب رأيهم، ولم يتدخل الطالب الباحث إلا لرفع اللبس عند الضرورة، مع ترك عينة الدراسة تجيب بكل حرية ونزاهة على الفقرات الاستبانة الموزعة.
- تم توزيع (415) نموذجاً من استبيان السعادة النفسية لدى تلميذ مرحلة الثانوي، وتحصلنا على (415) نموذجاً بنسبة استرجاع (100%).

8 - أساليب التحليل الإحصائي:

معامل الارتباط بيرسون البسيط.

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

بعد جمع البيانات عن طريق إجابات عينة الدراسة ثم معالجتها باستخدام البرنامج الإحصائي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة 25.

الفصل الرابع :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

2 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

3 - الاستنتاج العام.

4 - أهم الاستخلاصات.

5 - الاقتراحات والتوصيات.

1 - عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية.

لنؤكد من صحة هذا الفرض قمنا بالمقارنة بين متوسطات درجات الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية (ن = 345)، ودرجات غير الممارسين (ن = 70) في متغير السعادة النفسية ، بحيث استخدم الطالب الباحث اختبار (ت)ستودنت للفروق بين متوسطين مستقلتين غير متساويتين، والجدول الآتي يوضح ذلك بنوع من التفصيل.

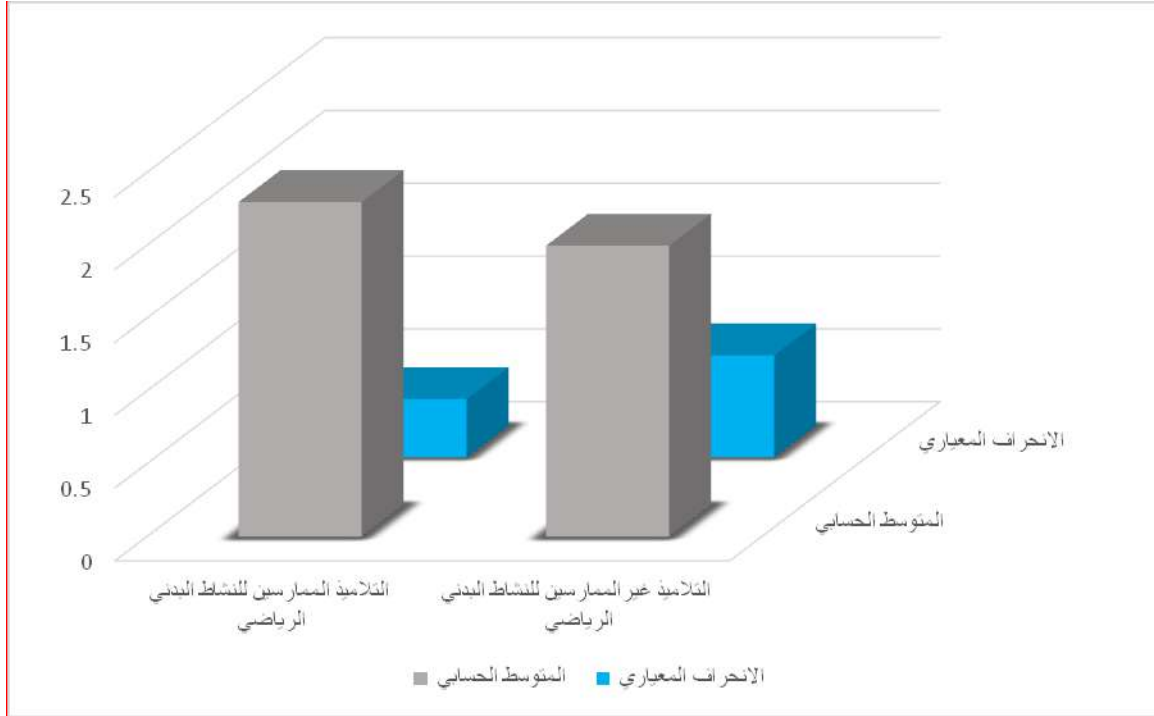
الجدول رقم 04: يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق في السعادة النفسية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	استبيان السعادة النفسية
دالة عند 0.05	0.00	6.87	413	4.92	40.61	345	الممارسين
				4.83	45.04	70	غير الممارسين

يوضح الجدول رقم 04 الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في استبيان السعادة النفسية، ويتضح من خلال هذا الجدول نتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في استبيان السعادة النفسية وجود فروق، حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بمتوسط بلغ (40.61) وانحراف معياري بلغ (4.92)، فحين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي (45.04) وانحراف معياري (4.83)، كما جاءت نتيجة قيمة ت)ستودنت المحسوبة (6.87) بقيمة احتمالية (0.00) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين

للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين على السعادة النفسية للمرحلة الثانوية تعزى لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الشكل رقم 01: التمثيل البياني للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الأولى.



1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين الجنسين الذكور، الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية.

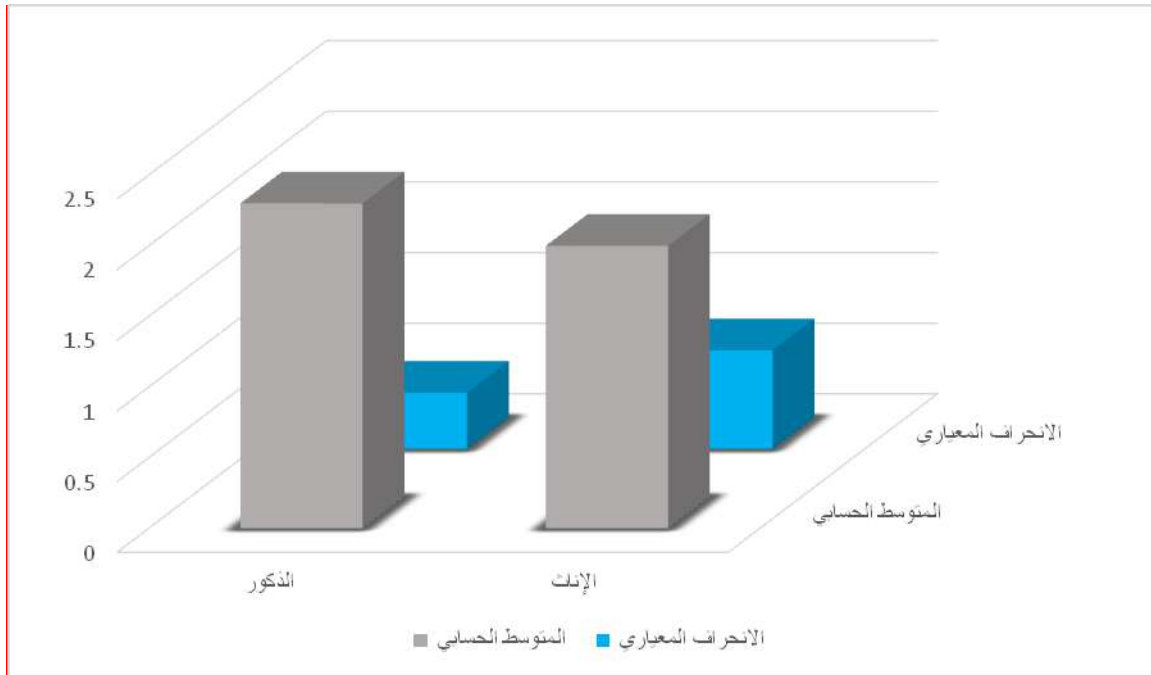
لتأكد من صحة هذا الفرض قمنا بالمقارنة بين متوسطات درجات الذكور (ن = 240)، ودرجات الإناث (ن = 175) في متغير السعادة النفسية، بحيث استخدم الطالب الباحث اختبار (ت) (تيسودنت) للفروق بين متوسطين مستقلتين غير متساويتين)، والجدول الآتي يوضح ذلك بنوع من التفصيل.

الجدول رقم 05: يوضح نتائج اختبارات دلالة الفروق في السعادة النفسية بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	استبيان السعادة النفسية
غير دالة عند 0.05	0.172	0.36	413	5.30	41.47	240	الذكور
				5.01	41.21	175	الإناث

يوضح الجدول رقم 05 الفروق بين التلاميذ من الذكور والتلاميذ الإناث في استبيان السعادة النفسية، ويتضح من خلال هذا الجدول نتائج التلاميذ الذكور والإناث في استبيان السعادة النفسية عدم وجود فروق، حيث بلغ متوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (41.47) وانحراف معياري بلغ (5.30)، فحين بلغ متوسط التلاميذ الإناث (41.21) وانحراف معياري (5.01)، كما جاءت نتيجة قيمة تيستودنت المحسوبة (1.36) بقيمة احتمالية (0.17) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نقرر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الذكور والإناث في السعادة النفسية، وبالتالي نرفض الفرضية الدالة على وجود فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين الجنسين "ذكور، إناث" الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوي؛ ونقبل الفرضية البديلة والتي تنص على لا توجد فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين الجنسين "ذكور، إناث" الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوي.

الشكل رقم 02: التمثيل البياني للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الثانية.



2 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

2 - 1 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى في ما سبق التي مفادها "توجد فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية"، تبين وجود فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

وهذا ما يتفق مع دراسة قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود محمد عبد الإله (2018) التي توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس لدى عينة أفراد عينة الدراسة، ولا يختلف مستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث).¹

¹ منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود محمد عبد الإله، مرجع سابق.

وتضيف على ذلك دراسة تبوب حسام الدين (2020) التي توصلت إلى أن هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء الذاتي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة، وأن هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء التفاعلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة، كما أن هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء المنطقي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة.

وتوصلت دراسة قام بها رمضان بن عطاء الله (2021) إلى أن مستوى دافعية النجاح لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تبعا لمتغير الطور الدراسي (ليسانس، ماستر)، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى السعادة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والدافع للنجاح.¹

وتشير خرباش (2016) كثير من تلاميذ مرحلة الثانوي من الضغوط النفسية التي لا تزال إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المختصين في فروع علمية مختلفة، وربما كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع، ولكونه واحد من حقائق الحياة وثوابتها ولوكنه قضية تهتم العامة والخاصة، فلا يكاد يوجد إنسان لا يعاني من الضغوط بأشكال مختلفة وبصورة تكاد تكون يومية.²

فالضغوط النفسية لها تأثير في عمليات التوافق لدى الفرد لأنها تساعد على ترسيخ قدرة الفرد في التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها من حل مواقف المشكلات البسيطة إلى المواقف المعقدة، فالتوافق النفسي الاجتماعي الناجح يتجه نحو بناء الأنا، وازدياد شعور الفرد بأهميته الذات بشكل واضح، وإن اتباع هذا الأسلوب التوافقي يقوي من شخصية الفرد، ويجعله أفضل استعداد لمواجهة المشكلات، وتجاوز الأزمات والإحساس بالرضا والسعادة في حياته.³

ولا شك فيه أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد وتكسب اتجاهات وفيها سلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه حيث تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية المتنوعة دوراً هاماً في تنمية نواحي النقص لدى الأفراد فإذا فقد الإنسان

¹ رمضان بن عطاء الله، مرجع سابق.

² هدى خرباش، بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية، مجلة تنمية الموارد البشرية، 7(2)، 2016. الصفحة 02.

³ بن نبهان عبد الله العامرية، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان، 2014، الصفحات 42 - 43.

قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فإن هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته أثناء الممارسة.¹

فالنشاط البدني الرياضي له قيمة كبيرة وهذا راجع لأهميته البالغة في الرقي بالمجتمعات حيث أصبح من الأولويات لدى المجتمعات المتطورة، لارتباطه بصحة الفرد وسعادته، ولما لهذه الأخيرة من أهمية في تطور الشعوب، إلا أنه ومع الحاجة الماسة في وقتنا إلى الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية، وجب التركيز أكثر على الاهتمام بالجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة.²

2 - 2 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية في ما سبق التي مفادها "توجد فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين التلاميذ الذكور والإناث في المرحلة الثانوي"، تبين أنه لا وجود فروق فردية في مستوى السعادة النفسية بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث.

وتعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الهامة وخصوصا مرحلة التعليم الثانوي، حيث يرى حناشي (2018) أن المراهقين في هذه المرحلة يعيشون في صراع بين حاضرمهم ومحاولة تحقيق احتياجاتهم وبين ما يجب أن يكون عليه مستقبلهم، وقد يركز بعض أولياء الأمور على حفز الأبناء على استذكار معظم الوقت في مراجعة الدروس وعدم ممارسة أي نشاط آخر، مما يتسبب في ظهور بعض الضغوط لدى تلاميذ هذه المرحلة نتيجة رغبتهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية وبين ممارسة الأنشطة التي يحبها ويفضلها المراهق وتعبير عن اتجاهاته نحو الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، والتي تعمل على تحقيق التوازن بين النضال الفرد لمواجهة الحياة وبين احتياجه لتجديد نشاطه.³

¹ نور الدين عتوتي، أهمية ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية في دعم بعض مجالات النمو الاجتماعي للصم، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 15(1)، 27 02 2018، الصفحة 188.

² نور الاسلام بوكثير، وعيسى موهوبي، دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19)، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 18(1)، 20 06 2021، الصفحة 271.

³ ياسين حناشي، دور الانشطة الترويحية في التقليل من الاضطرابات النفسية الاجتماعية لدى أطفال الكشافة، مجلة المنظومة الرياضية، 5(2)،

حيث في هذا الصدد يرى بزوي وجبايلي (2018) أنه فما لاشك فيه أن التفكير والقلق من المستقبل من الأمور التي أصبحت تشغل بال أو فكر المراهق.¹

فالرياضة أصبحت تشكل قضايا ومشكلات ذات طبيعة اجتماعية في جوهرها، ولأن المتطلبات الحقيقية للناس إنما تنبثق من بين ثنايا الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية الخاصة في أعقاب عوامل عدة، على غرار التغيرات النفسية الاجتماعية للأفراد وعوامل النقل الثقافي لدى المجتمعات، والتقدم التقني الهائل وتطور أساليب نقل المعلومات، كانت الغايات تبرر الوسائل المستعملة في سبيل العيش وفق عديد الاتجاهات لدى الأفراد في حياتهم، والتي منها الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة.²

وتعد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعنتي وترعى الجسم وصحته، فهي عبارة عن ميدان من ميادين التربية ومادة فاعلة لتكوين فرد سليم في مجتمعه لما تقدمه من فوائد صحية ونفسية وتربوية واجتماعية، فمن الناحية الصحية ترمي الأنشطة البدنية الرياضية إلى العناية بصحة الجسم ونشاطه، رشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، أما من الجانب النفسي فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية كما تخلص الفرد من الصعوبات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها، ومن الناحية الاجتماعية فهي تتيح لفرد فرص الالتقاء مع غيره وكذلك ربط علاقات اجتماعية بين الأفراد كالأخوة وصدقة، ومن الناحية التربوية فهي ترمي إلى إعداد فرد سليم من خلال تعديل سلوكه وتصرفاته.³

وهذا ما يتفق مع دراسة قامت بها سحر منصور القطاوي (2014) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث والذكور المراهقين المعاقين سمعياً في السعادة النفسية بأبعدها، وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب المراهقين المعاقين سمعياً في كل من السعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي.⁴

¹ سليم بزوي، ولياس جبايلي، دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى طلاب البكالوريا. مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، (1)، 2018، 06 01، الصفحة 178.

² لحسن بن صافية، الحسن محمد المأمون، ومحمد رضا خوجة، واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، (2)، 16، 05 12 2019، الصفحة 02.

³ محمد سعداوي، تاج الدين بن هبية، والطيب قراشة، ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وانعكاسها على درجة السلوك التربوي الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، (10)، 02، 01 06 2018، الصفحة 161.

⁴ سحر منصور القطاوي، مرجع سابق.

وتضيف على ذلك دراسة بن خلف الله عبد الرحمان (2017) التي توصلت أن مستوى القلق والاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في مرحلة المتوسطة (12 - 15) مرتفع نوعاً ما، وأن للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في تلاميذ المرحلة المتوسطة (12 - 15)، وللنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق عند تلاميذ الوزن الزائد في تلاميذ المرحلة المتوسطة.

وتضيف أيضاً دراسة قام بها إبراهيم عمر محمد عبد القادر (2017) التي توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى، 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 علم النفس تبعاً لمتغير النوع.¹

3 - الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة من خلال الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أننا ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر على السعادة النفسية لتلاميذ مرحلة الثانوي بشكل إيجابي، وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها وما تحققه نتائج الفرضية الأولى إذ تبين لنا على وجود فروق فردية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

أما فيما يخص الفرضية الثانية التي تتعلق بالفروق الفردية بين الذكور والإناث على السعادة النفسية والتي كانت توجد فروق بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية للمرحلة الثانوي، فكانت عدم وجود فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين على السعادة النفسية وذلك باكتسابها بشكل إيجابي لكلا الجنسين.

ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية البحث نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول: يؤثر النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ المرحلة التعليم الثانوي، بحيث أنها كانت بشكل إيجابي، فالممارسين لهم أعلى مستوى من غير الممارسين للسعادة النفسية، والذكور والإناث لهم نفس المستوى بشكل إيجابي.

¹ إبراهيم عمر محمد 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 النفس، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2017.

4 - أهم الاستخلاصات:

- سعى الطالب الباحث جاهدا للكشف عن أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لتلاميذ مرحلة الثانوي، والفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وكذلك الذكور والإناث على السعادة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوي لخمسة مؤسسات الواقعة على تراب مدينة ورقلة.
- تبادر في أذهننا من الوهلة أن الدراسة ستكون سهلة لكن بعد مرور الوقت في إجراءات الدراسة تبين العكس.
- استخدام الطالب المنهج الوصفي، بعد تحديد مشكلة الدراسة من خلال الخلفية النظرية للدراسات السابقة والمثابرة.
- اعتمد الطالب الباحث استبيان السعادة النفسية لباحثة قد طبقت على دراستها وقد أثبتت أنه لهذا الاستبيان درجة عالية من الصدق والثبات.
- قام الطالب الباحث بصياغة فرضيات الدراسة، وقام بدراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بلغ عدد 10 يمثلون كلا الجنسين.
- قام الطالب الباحث بالدراسة الأساسية على عينة مكونة من (415) تلميذا من كلا الجنسين، مقسمين إلى 375 تلميذا ممارسا للنشاط البدني الرياضي و(70) تلميذا غير ممارساً.
- قام الطالب الباحث باختبار فرضيات الدراسة اعتمادا على أساليب إحصائية مناسبة.
- انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها وبعد عرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها واستناداً إلى التراث النظري والدراسات السالفة الذكر والنظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة توصل الطالب الباحث إلى:
- وجود فروق فردية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- عدم وجود فروق فردية بين الذكور والإناث الممارسين على السعادة النفسية وذلك باكتسابها بشكل إيجابي لكلا الجنسين..

- اتضح للطالب من خلال استبيان السعادة النفسية أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لها دور كبير في تحسين المزاج وتزويد من مستوى تقدير الذات ويسهم من الحد من مظاهر القلق والاكتئاب وهذا لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد أو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي النفسية والبدنية.

5 - الاقتراحات والتوصيات:

من خلال الجانب النظري والتطبيقي للموضوع الحالي نقترح جملة من الاقتراحات والتوصيات والتي نذكرها:

- ضرورة إعداد أستاذ التربية البدنية والرياضية ومواصلة تكوينه وتوزيع منهج للتربية الرياضية بحيث ينمي الجانب النفسي بصفة عامة من خلال الأنشطة البدنية الرياضية على مستوى المؤسسة وخارجها.

- الاهتمام بمختلف الأنشطة البدنية الرياضية داخل وخارج المؤسسات التربوية من خلال تفعيل الأنشطة الصفية واللاصفية والانخراط ضمن النوادي الرياضية لأن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في زيادة السعادة النفسية عند التلاميذ.

- التأكيد على القيم الشخصية والمعرفية والقيم الإنسانية والاجتماعية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية المدرسية لتعديل وتدعيم السلوك الرياضي المرغوب.

- ربط ما يمارسه التلاميذ في المدرسة وفي كافة أماكن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بالحياة في المجتمع.

- الاهتمام بوجود مشرفين متخصصين داخل المؤسسات التعليمية لتحسين الكثير من الجوانب النفسية، الاجتماعية، الخلقية، البدنية والصحية لدى أفراد هذه المؤسسات التربوية التعليمية.

- تشجيع تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي غير ممارسين للأنشطة الرياضية للانخراط في النوادي الرياضية.

- مساعدة التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية ضمن النوادي الرياضية على تخطي ما يواجههم من عوائق ومصاعب في طريق تحقيق الطموحات وذلك لمساعدتهم في حياتهم الدراسية.

- توفير أجواء سليمة وصحية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية، حيث تساهم في خلق روح التنافس الشريف بين طلابها، وتعمل على إشباع حاجاتهم النفسية واجتماعية بشكل يعزز من سعيهم بشكل جاد نحو تحقيق آمالهم ورغباتهم المستقبلية وتفوقهم الدراسي.
- إجراء المزيد من هذا النوع من البحوث نظراً لأهمية هذا النوع من البحوث وإثراء المجال العلمي بمزيد من المراجع والأفكار الجديدة وأيضاً ننصح الباحثين بدراسة مثل هذا الموضوع والتطبيق لمختلف الجوانب النفسية لأنها مهمة في العملية التربوية.

خاتمة

خاتمة:

لقد حاولت من خلال دراستي هذه إظهار أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لتلاميذ مرحلة الثانوي، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيتها من خلال دراستي هذا واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمت بها باستعمال أداة دراستي، وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدت أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يمتلكون رصيدا صحيا يضمن له توازنا سليما وتعايشا منسجما مع محيط خارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي، وبالرغم من كل هذا فقد حكم عليها مسبقا في الكثير من الأحيان على أنها مجرد لعب قصد الترفيه واستعادة الحيوية، وأنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في المجال التربوي.

فممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تشكل بالنسبة للمراهق وسيلة من وسائل التربية وتحقيق الحاجات المختلفة، فهي تساهم في تحقيق النمو الجسمي المتوازن وتحافظ على اللياقة البدنية وصحته، وتعمل على تخفيف القلق والاضطرابات التي يعاني منها، كما تساعده على الاندماج داخل المجتمع.

إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم.

لذلك فعلى الطاقم التعليمي من الأستاذة والمربين والمعلمين في هذا الميدان أن يدركوا الغاية المرجوة من ممارسة النشاط البدني الرياضي المتمثلة في بناء شخصية متوازنة ومتكاملة نفسياً واجتماعياً وبدنياً وبالتالي بناء مجتمع متقدم.

المراجع

المراجع:

الكتب

- 1- أمين الحاج حسن، مقرر نظريات وأسس التربية الرياضية، سورية، جامعة حماه، 2019.
- 2- عبد العزيز بن حضري، النشاط الرياضي المدرسي بين النظري والتطبيقي، ط1، المدينة المنورة، مكتب الملك فهد، 2019.

الأبحاث:

- 3- أمينة قاسم إسماعيلو آخرون، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد 53، 2018.
- 4- عفراء إبراهيم خليل العبيدي، الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد الجامع العربية لتطوير، مجلة التفوق، المجلد السادس - العدد العاشر، 2015.
- 5- محمد سعداوي، تاج الدين بن هبية، والطبيب قراشة، ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وانعكاسها على درجة السلوك التربوي الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 10(02)، 01 06 2018.
- 6- منه قاسم إسماعيل قاسم وسحر محمود محمد عبد الإله، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، مجلة التربية، العدد الثالث والخمسون، جامعة سوهاج 2018.
- 7- ميريان عياد ذكي شحاته، الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحث في علم النفس التربوي، المجلد 25، 2019.
- 8- لحسن بن صفية، الحسن محمد المأمون، ومحمد رضا خوجة، واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 16(2)، 05 12 2019.
- 9- نور الدين عتوتي، أهمية ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية في دعم بعض مجالات النمو الاجتماعي للصم، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 15(1)، 27 02 2018.

- 10- نور الإسلام بوكثير، وعيسى موهوبي، دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19)، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 18(1)، 20 06 2021.
- 11 - سليم بزوي، ولياس جبايلي، دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى طلاب البكالوريا. مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، 1(2)، 01 06 2018.
- 12 - سحر منصور القطاوي، الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء الأول - العدد 45، السعودية، 2014.
- 13 - هدى خرياش، بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية، مجلة تنمية الموارد البشرية، 7(2)، 2016.
- 14 - ياسين حناشي، دور الأنشطة الترويحية في التقليل من الاضطرابات النفسية الاجتماعية لدى أطفال الكشافة، مجلة المنظومة الرياضية، 5(2)، 13 03 2018.
- الأطروحات:
- 15 - العربي لخضر وزرابي عبد الرؤوف، ممارسة النشاط البدني المدرسي وانعكاسه على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة كورونا، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2019 - 2020.
- 16 - أسماء عليوة، تفتين قائمة أكسفورد OXFORD للسعادة في البيئة الجزائرية، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي 2002.
- 17 - إبراهيم عمر محمد 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 النفس، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2017.
- 18 - بن نبهان عبد الله العامرية، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان، 2014، الصفحات 42 - 43.
- 19 - توحيد بنت محمد بن علي اللواتية، السعادة وعلاقتها بالتفكير الإبداعي والمستوى التحصيلي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مذكرة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، عمان، 2017.

- 20 - تواب حسام الدين، أثر ممارسة النشاط البدني على تنمية الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2020 - 2021.
- 21 - سوماهور وأيوب، التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوتديفوار، مذكرة ماجستير، كلية الأدب، جامعة أفريقيا العالمية، السودان، 2019، الصفحة 59.
- 22 - 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 الجزائر 3، 2015.
- 23 - رمضان بن عطاء الله، مستوى السعادة النفسية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2021.

الملاحق

- الملحق رقم (01) : استبيان السعادة النفسية.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع النشاط البدني التربوي / تخصص نشاط بدني رياضي تربوي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أتشرف بإفادتكم أنني بصدد تطبيق دراسة بعنوان: "أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" على عينة من (من تلاميذ مرحلة الثانوي من الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية وغير الممارسين، ومن الذكور والإناث) بمدينة ورقلة، وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في (نشاط بدني رياضي تربوي) من جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

لذا فإنه يسعدني أن أضع بين يدي سعادتك استبيان (السعادة النفسية) لمشاركتكم في إنجاز هذه الدراسة، ولرغبة (الطالب الباحث) في الاستشارة برأيكم، فيرجى التكرم بالإجابة عليها بكل صدق لمساعدتنا.

تحت إشراف :

د. معزوزي ميلود

الطالب الباحث :

عبد الرؤوف بن سليمان

السنة الجامعية : 2023/2022

معلومات عامة

ضع إشارة (x) في المكان المناسب:

1. الجنس: ذكر أنثى

2. التخصص الدراسي:

3. المستوى الدراسي: أولى الثانية الثالثة

- مقياس السعادة النفسية:

الرقم	العبارات الإيجابية	درجات	نعم	أحياناً	لا
01	أشعر بالفخر كوني تلميذ في هذه المدرسة.				
02	أشعر انه لا يوجد شيء يحفزني لممارسة الأنشطة الرياضية.				
03	أشعر بالملل عندما أتواجد في المدرسة.				
04	أشعر بعدم قيمة ما أتعلمه من مهارات رياضية في حصة التربية البدنية الرياضية.				
05	اعتقد أنني محبوب بين زملائي خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.				
06	اعتقد أنني أتعلم في الأنشطة الرياضية الخارجية أفضل من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المدرسة.				
07	الطريق التي يشرح ويعرض بها أستاذ التربية البدنية والرياضية طريقة مملة وتقليدية.				
08	عندما أتغيب عن حصة التربية البدنية والرياضية لا اجد من يسأل عني من زملائي.				
09	توجد في المدرسة بيئة جميلة ومشجعة على التعلم وتنمية مواهبنا الرياضية.				
10	أرى انه لا داعي لشكر الأستاذ 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 أفضى البهجة والمتعة على الآخرين خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.				
14	اشعر بالسعادة أثناء تعلم دروس التربية البدنية والرياضية عن طريق الألعاب				

			التربوية والأنشطة الرياضية.	
			أستاذ التربية البدنية والرياضية له فضل كبير في توضيح وشرح المهارات الصعبة.	15
			اشعر بالمتعة عندما أتعلم مهارات رياضية جديدة.	16
			غالبا ما اشعر بالبهجة والسرور خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.	17
			اشعر بالفخر والحب اتجاه أساتذة التربية البدنية والرياضية لأنهم يحرصون على تعليمنا وإرشادنا وتوجيهنا.	18
			اشعر بأن الدراسة من أكثر الأشياء المحببة لي.	19
			أعاني صعوبات في تعلم المهارات الرياضية.	20
			اعتقد أن الأشياء التي تعلمتها من خلال ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية ستساعدني في حياتي اليومية.	21
			أنا اجتاز اختبارات مادة التربية البدنية والرياضية بنجاح.	22

- الملحق رقم (02): نتائج المعالجة الإحصائية .

نتائج المعالجة الإحصائية للدراسة الاستطلاعية :

Correlations

Correlations

	القياس القبلي للدراسة الاستطلاعية في مقياس السعادة النفسية	القياس البعدي للدراسة الاستطلاعية في مقياس السعادة النفسية
القياس القبلي للدراسة الاستطلاعية في مقياس السعادة النفسية	Pearson Correlation	.703*
	Sig. (2-tailed)	.023
	N	10

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

نتائج المعالجة الإحصائية للدراسة الأساسية:

T-Test

Group Statistics

	الممارسة الرياضية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
القياس القبلي للدراسة الاستطلاعية في مقياس السعادة النفسية	التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوي	345	40.6174	.46767	.02518
	التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوي	70	45.0429	.07321	.00875

Independent Samples Test

		القياس القبلي للدراسة الاستطلاعية في مقياس السعادة النفسية		
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed	
Levene's Test for Equality of Variances	F	741.177		
	Sig.	.000		
t-test for Equality of Means	t	5.595	11.774	
	df	413	402.816	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Mean Difference	.31384	.31384	
	Std. Error Difference	.05609	.02666	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	.20359	.26144
		Upper	.42410	.36625

T-Test

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
--	-------	---	------	----------------	-----------------

القيمة الكلية لاستبيان السعادة النفسية	ذكور	240	41.4750	.43786	.02826
	إناث	175	41.2114	.44947	.03398

Independent Samples Test

		القيمة الكلية لاستبيان السعادة النفسية		
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed	
Levene's Test for Equality of Variances	F	2.319		
	Sig.	.129		
t-test for Equality of Means	t	-1.367-	-1.362-	
	df	413	369.364	
	Sig. (2-tailed)	.172	.174	
	Mean Difference	-.06019-	-.06019-	
	Std. Error Difference	.04401	.04420	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-.14671-	-.14710-
		Upper	.02633	.02672

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
القيمة الكلية لاستبيان السعادة النفسية * الممارسة الرياضية	415	100.0%	0	0.0%	415	100.0%
القيمة الكلية لاستبيان السعادة النفسية * الجنس	415	100.0%	0	0.0%	415	100.0%

القيمة الكلية لاستبيان السعادة النفسية * الممارسة الرياضية

الممارسة الرياضية	القيمة الكلية لاستبيان السعادة النفسية				
	Mean	N	Std. Deviation	Variance	Kurtosis
التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوي	40.6174	345	.46767	.219	-1.725-
التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوي	45.0429	70	.07321	.005	.441
Total	42.83015	415	.44326	.196	-1.341-

القيمة الكلية لاستبيان السعادة النفسية * الجنس

النفسية السعادة لاستبيان القيمة

الجنس	Mean	N	Std. Deviation	Variance	Kurtosis
ذكور	41.4750	240	.43786	.192	-1.129-
إناث	41.2114	175	.44947	.202	-1.556-
Total	41.3432	415	.44326	.196	-1.341-

- الملحق رقم (03): رخصة القيام بدراسة ميدانية.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

ورقلة في: 2023/01/24

مدرسة التربية الوطنية ورقلة

مصلحة التكوين والتفتيش

مكتب التكوين

sfi.edu.ouargla @ gmail.com

رقم الهاتف و الفاكس: 029.70.52.91

الرقم 2023/6.2/ 72

مدير التربية

إلى السيد

بن سليمان عبد الرؤوف

الطالب بجامعة قاصدي مرباح

ورقلة

الموضوع: رخصة القيام بدراسة ميدانية

المرجع: - وثيقة التسهيلات من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية رقم 23/01 المؤرخة في 2023/01/15

- رسالة طلبك بتاريخ 2023/01/24

تلبية للرسالتين المنوّه بهما بالمرجع أعلاه، يشرفني أن أبلغك الموافقة على إجراء الدراسة الميدانية استكمالاً لمذكرة الماستر ، >> أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي < وذلك وفق المعطيات الآتية:

- الفترة: من 01 / 02 / 2023 إلى 02 / 03 / 2023 ما عدا فترات الامتحانات الرسمية ، وكذا العطلة.

- المؤسسات المعنية: ثانويات دائرة ورقلة

- الوسيلة المستعملة في الدراسة الميدانية : (مقابلات شفوية + وثيقة استبانة تحت إشراف الدكتور

معزوزي ميلود

• ملاحظات:

- على الطالب الالتزام بتسليم المصلحة نسخة من منتج الدراسة فور انتهائها

- أخذ الاحتياطات اللازمة ضد كوفيد (19) كارتداء الكمامة...

عن مدير التربية ويتفويض منه
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش بالنيابة

بن الشيخ كريم بلقاسم



م: _____

- سلّمت هذه الرخصة للمعني في حدود سياق البحث العلمي فقط ،
و في إطار ما يسمح به القانون، و للاستظهار بها لدى المؤسسة المعنية.

- نسخة للإعلام- إلى السادة و السيدات:

- مديري المؤسسات المعنية