

العنوان:	مستويات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات
المصدر:	العلوم التربوية
الناشر:	جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية
المؤلف الرئيسي:	الضمور، بلال عوض خلف
المجلد/العدد:	مج29, ع4
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2021
الشهر:	أكتوبر
الصفحات:	301 - 321
:DOI	10.21608/ssj.2021.219012
رقم MD:	1356375
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس التربوي، الصحة النفسية، النشاط البدني، طلبة الجامعات، الأردن
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1356375

للإستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب إسلوب الإستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

الضمور، بلال عوض خلف. (2021). مستويات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات. العلوم التربوية، مج29، ع4، 301 - 321 ، مسترجع من <http://1356375/Record/com.mandumah.search/>

إسلوب MLA

الضمور، بلال عوض خلف. "مستويات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات." العلوم التربوية مج29، ع4 (2021): 301 - 321. مسترجع من <http://1356375/Record/com.mandumah.search/>

مستويات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة
في جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات

إعداد

د/ بلال عوض الضمور

مستويات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات

د/ بلال عوض الضمور

الملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستويات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات ممارسة النشاط البدني، السنة الدراسية، والنوع الاجتماعي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تكونت من (٢٣٢) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. واستخدم الباحث مقياس أوكسفورد للسعادة الذي قام بتصميمه (Hils and Argyle) وبالصورة النهائية التي أظهرتها دراسة (عليوة، ٢٠١٩) حيث أوجدت له صدق وثبات لغايات التقنين وذلك بعد ترجمته إلى اللغة العربية، وتكون المقياس من (٢٩) فقرة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام. وأظهرت النتائج أن مستوى السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة كان متوسطاً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات السعادة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات السعادة تبعاً لمتغير السنة الدراسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات السعادة تبعاً لمتغير ممارسة النشاط البدني. وأوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات على عينات مختلفة من طلبة الجامعات.

الكلمات المفتاحية: السعادة، النشاط البدني، جامعة مؤتة.

Happiness levels among students of the Faculty of Sports Sciences at Mutah University in light of some variables

Dr. Bilal Awad Al-Dmour

Abstract

This study aimed to identify the levels of happiness among students of the Faculty of Sports Sciences at the University of Mutah according to the variables of physical activity, school year, and gender. The researcher used the descriptive method on a sample of (232) male and female undergraduate students in the College of Sports Sciences at Mutah University. The researcher used the Oxford Happiness Scale, which he designed (Hills and Argyle) and in the final form shown by the study (Aliwa, 2019), where it found validity and consistency for the purposes of rationing after it was translated into Arabic, and the scale consisted of (29) paragraphs that measure feelings of happiness in general. The results showed that the level of happiness among students of the College of Sports Sciences at the University of Mu'tah was average, and that there were no statistically significant differences between the happiness averages attributed to the gender variable, as well as the results showed that there were statistically significant differences between the happiness averages according to the school year variable, and the absence of relevant differences An indication of the happiness averages according to the physical activity variable. The study recommended further study of university students.

Key words: Happiness, physical activity, Mutah University.

المقدمة:

يختلف مقياس السعادة لدى البشر باختلاف احتياجاتهم ومعارفهم ومستوياتهم المعرفية والاجتماعية والاقتصادية، فكل فرد ينظر إلى السعادة بتوفر أمر معينة في حياته، فمنهم من يرى السعادة في توافر الأشياء الضرورية، وغيرهم يراها في الأشياء الكمالية، ومنهم من يراها في كليهما. والشعور بالسعادة كما تذكر (Greenfield, 2000) هو أبسط مشاعرنا ولا تتأثر بالقيم الشخصية.

تتولد المشاعر لدى الفرد من خلال الأداء والمواقف التي يمر بها من نشاطات تعلم وعمل ونشاط بدني (رمضان، ٢٠٠٨). والنشاط البدني باختلاف أشكاله من العوامل الإيجابية للصحة والمشاعر، وله ارتباط وثيق في إظهار مستويات مرتفعة من السعادة (Moljord, Eriksen, Moksnes, & Espnes, 2011). وتعتبر الأنشطة اليومية خارج نطاق المنزل من العوامل التي تساعد في زيادة مستوى السعادة مرتبطة بالسماوات الإيجابية للأفراد (Oerlemans, & Bakker, 2018). كما ويذكر كل من (Al-Ali, Ameen, Issac, Habtoor, 2018) أن التفاؤل والعلاقات الاجتماعية تتحكم في مستوى السعادة.

وقد أشار (Huang & Humphreys, 2012) في دراسته أن الذكور والإناث يعبرون عن مستويات أعلى من السعادة بسبب نشاطهم الحركي والبدني. وقد أشار (Al-Ali, et all, 2018) إلى أن للسعادة مردود واضح على الأداء الوظيفي بشكل عام.

ويشير (أبو غزال، ٢٠١٥) إلى أن انخفاض مستوى النشاط العصبي يؤدي إلى عدم قدرة الناقلات العصبية القيام بعملها مما يسبب الاكتئاب وهو النقيض للسعادة، وتعتبر النوربينيفرين (Norepinephrine) والسيروتونين (Serotonin) من أكثر الناقلات العصبية التي تؤدي إلى ظهور مشاعر الاكتئاب أو السعادة أو الهوس اعتماداً على نشاطها.

ومن مظاهر الصحة النفسية كما يذكرها (إسماعيل، ٢٠٠١) نقلاً عن (جورج برستون) أن التوافق النفسي في التعامل مع الآخرين، والإحساس بالسعادة، والقدرة على الإنتاج، وممارسة الأنشطة المختلفة بحيوية، وعد الاعتماد الكلي على الآخرين.

والمهم في قياس السعادة أنه يستبعد التحيز الذاتي؛ لأنه لا يقيس حالة مرضية أو عدم استقرار نفسي وإنما قياس للمشاعر بشكلها العام والتي -من وجهة نظر الباحثين- تأتي بسبب المتغيرات التي تؤثر في هذه المشاعر، ومنها: التأثير الإيجابي ويعبر عنها بالفرح، والرضا الذاتي، والتأثير السلبي ويعبر عنه بالاكئاب والقلق (Argyle, 2013). والرفاهية والمتعة (Veenhoven, 2003).

ويرى الباحث أن الأدب النظري وأغلب الدراسات العلمية في موضوع السعادة ركزت على الأداء الحركي والبدني لما له من أثر في زيادة افراز الهرمونات، وهذا دليل على تحسن المستوى الصحي والنفسي والعقلي.

أهمية الدراسة:

تتمثل الأهمية العظمى لهذه الدراسة في الوقت الذي جاءت به وهو جائحة كورونا التي أجبرت غالبية الطلبة على اختيار التعلم عن بُعد لتجنب الإصابة والعدوى. وكذلك في تناولها لمجتمع جديد لم يسبق أن طبق عليه مثل هذا الاستبيان وهم طلبة كلية علوم الرياضة تحديداً كونهم انقسموا بأسلوب التعلم لمجموعتين إما ممارسين للنشاط البدني (تعليمياً وجاهياً) وإما غير ممارسين للنشاط البدني (عن بُعد). ومن الأهمية بمكان معرفة أثر الذهاب إلى الجامعة وممارسة النشاط البدني حتى ولو كان متواضعاً في زيادة مستويات السعادة.

مشكلة الدراسة:

تزداد الصعوبات التي تواجه الأفراد يوماً بعد يوم نتيجة لزيادة متطلبات الحياة اليومية من أعباء ومهام يتطلب إنجازها، ومن هؤلاء الأفراد الطلبة في مختلف مستوياتهم، وطلبة الجامعات بشكل خاص، حيث يصبح الفرد في عمر الدراسة والعمل معاً، فإما أن يكون طالباً أم عاملاً في مجالات الحياة المتخلفة، ولكن تزداد الصعوبة اليوم بأن ما يحصل عليه طالب الجامعة من موارد مالية لا يكفي للإيفاء بمتطلباته من كتب ولباس وأبحاث وطعام مما أضطره للبحث عن عمل يساعد بتنفيذ ما يرغب به.

وجاءت جائحة كورونا لتزيد من الأعباء على كاهل الأهل والطلبة سوية، فانخفض دخل الأسرة بشكل عام، والفرد بشكل خاص، إذا لم يستغنى عنه في العمل مما يؤدي إلى تناقص مستويات السعادة. ومن خلال مراجعة بعض الأدبيات في هذا المجال وجد الباحث بأن ممارسة النشاط البدني يرتفع من

مستويات السعادة لدى الممارسين على مختلف أجناسهم وخصائصهم البدنية والنفسية.

وهذا ما دعا الباحث إلى القيام بهذه الدراسة ولفحص العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والسعادة.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الآتي:

١. مستويات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟
٢. الفروق الإحصائية في مستويات السعادة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.
٣. الفروق الإحصائية في مستويات السعادة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.
٤. الفروق الإحصائية في مستويات السعادة تبعاً لمتغير ممارسة النشاط البدني.

تساؤلات الدراسة:

تتمثل أسئلة الدراسة بالآتي:

١. ما مستويات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستويات السعادة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستويات السعادة تبعاً لمتغير السنة الدراسية؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستويات السعادة تبعاً لمتغير ممارسة النشاط البدني؟

مصطلحات الدراسة:

السعادة: الدرجة التي يحكم بها الفرد على جودة حياته ككل بشكل إيجابي

(Veenhoven, 1984).

طلبة كلية علوم الرياضة: ويقصد بهم الدارسين لدرجة البكالوريوس في تخصصات التربية الرياضية والتأهيل الرياضي والتدريب الرياضي، والمسجلين ضمن كشوفات الجامعة خلال فترة الدراسة (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة:

وقد أجرى (Erdoğan, 2020) هدفت التعرف إلى مستويات المرونة النفسية والتفاؤل والسعادة والرضا عن الحياة لدى الأفراد الممارسون للنشاط الرياضي من طلبة كلية علوم الرياضة وكليات التربية في جامعة أكدينيز (AKDENIZ)، وتم

استخدام الاستبيان لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن الفروق في مستوى التفاؤل لدى الممارسين كانت لصالح الممارسين للنشاط الرياضي، وأن الفروق في متغير المرونة النفسية كان فقط لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الذكور، وأخيراً لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة والسعادة تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة النوع الاجتماعي وممارسة النشاط الرياضي.

وكذلك أجرى كل من (Ulukan, Şahinler, & Eynur, 2020) دراسة هدفت التعرف لفحص مستويات السعادة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعات قونية وبوردور وأنقرة، وكان عددهم (٢٢٩) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثون مقياس أكسفورد للسعادة لتطبيق المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى السعادة ولصالح الإناث، وكذلك أظهرت فروق لصالح العمر ١٩ سنة، وأخيراً لم تظهر النتائج فروق بين ممارسة النشاط الرياضي وعدم الممارسة في مستوى سعادتهم.

وأجرى كل من (Buijs, Jeronimus, Lodder, Steverink, & de Jonge, 2020) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين السعادة والعمر، حيث تكونت عينة الدراسة من (١١٤٠٦) فرد من هولندا تم الحصول على استجاباتهم من خلال موقع HOEGEKIS.NL الخاص بتطبيق الاستبيان الإلكتروني، وقام الباحثون بتطبيق مقياس السعادة لعبد الخالق وفورديس، وكذلك مقياس الاحتياجات الاجتماعية والمادية (SPF) وقام الباحثين بتصنيف الأعمار إلى ست فئات هي: (مبكر، صغير، متوسط العمر ومتأخر، صغير وكبير)، ولم تظهر النتائج فروق في مستوى السعادة تبعاً لمتغير الأعمار بكل فئاته.

وفي دراسة كل من (Zhang, & Chen, 2019) كان الهدف معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والسعادة، وذلك من خلال مراجعة الأدبيات المتعلقة بالموضوع، وقد استخدم الباحثان المنهج التحليلي على قواعد البيانات والدراسات المنشورة في هذا المجال منذ عام ١٩٨٠ وحتى عام ٢٠١٧، حيث أظهرت الدراسات التي تم مراجعتها من قبل الباحثان أن هنالك علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والسعادة بشكل عام، وكذلك لدى كبار السن والمتعافون من مرض السرطان، ويوصي الباحثان باستكشاف آلية لمعرفة تأثير النشاط البدني على

السعادة وتحديد المدة الزمنية ونوع النشاط الذي يؤدي إلى مستويات مرتفعة من السعادة.

أجرت (عليوة، ٢٠١٩) دراسة هدفت إلى تقنين قائمة أوكسفورد للسعادة لهيلز وأرجايل (Hils and Argyle) على عينة تكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة في جامعة العربية بن مهدي في الجزائر، وقد استخدمت الباحثة الصدق الظاهري والصدق التمييزي، وكذلك استخدمت معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات والذي بلغ (٠.٧٧١)، واستخدمت طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون وأظهرت النتائج دلالات صدق وثبات قابلة للتطبيق في البيئة الجزائرية، وأوصت الباحثة باستخدام هذا المقياس في البحوث النفسية.

وأجرى (عزيز وسليم، ٢٠١٨) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى السعادة ودلالة الفروق حسب النوع الاجتماعي والتخصص، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على (٤٠٠) من طلبة جامعة ديالى في العراق، وقام الباحث ببناء مقياس خاص بهذه الغاية، وأظهرت النتائج أن الطلبة لديهم مستوى مرتفع من السعادة النفسية، وأنه لا توجد فروق تبعاً لمتغيرات الدراسة النوع الاجتماعي والتخصص. وأوصت الدراسة بتعزيز أهمية السعادة لدى طلبة الجامعات من أجل حياة أفضل.

وفي دراسة (حمادات والقضاة، ٢٠١٦) التي هدفت التعرف إلى مستوى السعادة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية من وجهة نظرهم، وقد شملت عينة الدراسة (١٠٥) طلاب من طلبة البكالوريوس و(٨٨) طالب من مرحلة الدبلوم، وطور الباحثان مقياس لهذه الغاية، وأظهرت النتائج أن مستوى السعادة جاء بمستوى متوسط، وأظهرت الدراسة وجود فرق ذو دلالة إحصائية على جميع المجالات باستثناء الأول والخامس وهما (الدين، وتحقيق الرغبات) لصالح طلبة البكالوريوس. وكذلك لمتغير جهة الإنفاق ولصالح الطلبة المبتعثين، وأوصت الدراسة بعقد ورشات عمل لتعزيز مستوى السعادة لطلبتها.

وأجرى كل من (Moljord, Eriksen, Moksnes, & Espnes, 2011) دراسة على المراهقين من الترويج بهدف التعرف إلى الارتباط بين النشاط البدني والإجهاد والسعادة، والفروق الإحصائية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، والعمر)، حيث أظهرت النتائج مستوى أعلى من السعادة لدى من مارسوا نشاط بدني من ٢-٣ مرات أسبوعياً، ولم تكن هنالك فروق بين الجنسين في معدل تكرار

النشاط البدني، كما وأظهرت النتائج معدلات أعلى في الاجهاد لدى الإناث ، ومستوى أعلى من السعادة لدى الذكور، ولم تكن هنالك فروق بين الفئات العمرية على متغيري السعادة والنشاط البدني.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات السعادة وممارسة النشاط البدني كمتغيرات مستقلة وتابعة، تبين أن الدراسات جميعها استخدم المنهج الوصفي باستثناء دراسة (Zhang, & Chen, 2019) والتي استخدمت المنهج التحليلي. أما بالنسبة للمجتمعات فإن دراسة (Erdoğan, 2020) ودراسة (Ulukan, Şahinler, & Eynur, 2020) ودراسة (عزيز وسليم، ٢٠١٨) ، ودراسة (حمادات والقضاة، ٢٠١٦) تناولت طلبة الجامعات. اما دراسة (Moljord, et all, 2011) فقد تناولت المراهقين، وتناولت دراسة (Buijs, et all, 2020) عينة دون تحديد لخصائصها. وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بمجتمعها وعينتها.

منهج الدراسة:

بعد وضع أهداف الدراسة وتساؤلاتها، وجد الباحث أن المنهج المناسب للاستخدام هو المنهج الوصفي من خلال استقراء المستويات وإجراء المقارنات تبعاً لمتغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة البكالوريوس في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والمسجلين ضمن كشوفات القبول والتسجيل للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١، وعددهم (١١٥٠) طالباً وطالبة، يمارسون التعليم بأشكاله المختلفة، وهي: وجاهياً، عن بعد، ومدمج (وجاهياً وعن بعد).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة بعد توزيع الاستبيان على طلبة البكالوريوس من (٢٣٢) طالباً وطالبة من الطلبة المسجلين على الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وهذه العينة تمثل ما نسبته (٢٠%) تقريباً من مجتمع الدراسة.

جدول (١) وصف افراد عينة الدراسة تبعا للمتغيرات الديموغرافية

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
النوع الاجتماعي	ذكر	125	53.88
	أنثى	107	46.12
	المجموع	232	100.00
السنة الدراسية	سنة أولى	52	22.41
	سنة ثانية	70	30.17
	سنة ثالثة	69	29.74
	سنة رابعة	35	15.09
	أكثر من سنة رابعة	6	2.59
	المجموع	232	100.00
ممارسة النشاط البدني	ممارس	122	52.59
	غير ممارس	110	47.41
	المجموع	232	100.00

أداة الدراسة:

قام الباحث باستخدام مقياس أوكسفورد للسعادة الذي قام بتصميمه لهيلز وأرجايل (Hills and Argyle) وبالصورة النهائية التي أظهرتها دراسة (عليوة، ٢٠١٩) حيث أوجدت له صدق وثبات لغايات التقنين وذلك بعد ترجمته إلى اللغة العربية، وتكون المقياس من (٢٩) فقرة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام، ولكل فقرة ستة خيارات وتمتد من (موافق بشدة ، موافق إلى حد ما، موافق، معارض، معارض إلى حد ما، معارض بشدة)، وتصحح الفقرات الإيجابية بإعطاء قيمة رقمية هي: (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦)، وتعكس القيمة الرقيمة للفقرات السلبية، وهي: (١، ٥، ٦، ١٠، ١٣، ١٤، ١٩، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٢٨، ٢٩).

جدول (٢) نتائج ثبات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة

في جامعة مؤتة بأسلوب (كرونباخ ألفا)

المتغير	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ
السعادة	29	0.841

يبين الجدول (٢) ان فقرت السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة تتمتع بقيم اتساق داخلي بدرجة عالية حيث بلغت 0.841 وتعد هذه القيمة مناسبة

وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة ونشير إلى قيم ثبات مناسبة بحيث أن القيمة القصوى التي يمكن أن يصلها الثبات هي الواحد الصحيح.
وقد استخدم مقياس تصنيفي ثلاثي المستويات لوصف مستويات المتوسطات الحسابية التي تم التوصل إليها وفق التالي:

- المنخفض بين ١.٠٠ - ٢.٦٦

- المتوسط بين ٢.٦٧ - ٤.٣٣

- المرتفع بين ٤.٣٤ - ٦.٠٠

وقد استخدم الباحث المعادلة التالية في استخراج مدى الوصف (أعلى وزن للاستجابة - أدنى وزن للاستجابة)

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{عدد الفئات التصنيفية}}{(٦ - ١)}$$

$$\text{طول الفئة} = \frac{١.٦٦}{٣}$$

إجراءات الدراسة:

قام الباحث في هذه الدراسة بعدد من الإجراءات وهي:

١. اختيار أداة الدراسة وتحديد مجتمعها، وهم طلبة البكالوريوس في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وكان سبب اختيار هذا المجتمع أن كثيراً من الطلبة كانوا يعبرون عن سعادتهم لتواجدهم في الجامعة والبعض الآخر كانوا يعبرون عن بؤسهم بسبب ممارسة التعلم عن بُعد؛ مما دعا الباحث للقيام بهذه الدراسة لتحقق من أثر التعلم الوجيه للمساقات العملية في الكلية والتعلم عن بُعد للمواد النظرية خلال جائحة كورونا التي فرضت واقعاً جديداً على التعليم بشكل عام.

٢. وقام الباحث باستخدام نماذج جوجل الإلكترونية لجمع بيانات الطلبة، وتمت هذه الخطوة من خلال مجموعات الواتساب الخاصة بطلبة البكالوريوس في كلية علوم الرياضة.

٣. استبعد الباحث طلبة الدراسات العليا؛ لأنهم يمارسون التعليم عن بُعد بشكل عام، ولا يوجد لديهم محاضرات وجاهية - عملية -.

٤. لم يضع الباحث في المتغيرات الديمغرافية متغيرات تتعلق بالمعدل التراكمي أو التقدير أو بيئة الطالب باعتبار هذه المتغيرات ليست ذات أثر في تحقق السعادة لدى الفرد.

متغيرات الدراسة:

جاءت هذه الدراسة لتبحث العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية باعتبارها متغيرات مستقلة، ومستوى السعادة باعتباره المتغير التابع.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث مجموعة من المعالجات الإحصائية للخروج بأدق النتائج، وهي:

١. كرونباخ ألفا.
٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
٣. اختبار "ت" للفروق بين متوسطات.
٤. تحليل التباين الأحادي لمتوسطات.

عرض النتائج:

أولاً - عرض نتائج التساؤل الأول: ما مستوى السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات مقياس السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

وتوضح الجداول التالية نتائج هذا التساؤل:

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لفقرات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
١٨	أستطيع الانسجام (التجاوب) مع أي شيء أريده	4.70	1.05	78.33	مرتفع	١
١٢	أشعر بالقناعة بكل شيء في حياتي	4.68	1.18	78.00	مرتفع	٢
١٧	لدي تأثير إيجابي على الآخرين	4.58	1.06	76.33	مرتفع	٣
٢٥	أشعر أنه لدي قدر كبير من الطاقة	4.58	1.16	76.33	مرتفع	٣
٢٠	أشعر أنني قادر/ة على تحمل أي شيء	4.55	1.22	75.83	مرتفع	٥
١١	أضحك كثيراً	4.44	1.28	74.00	مرتفع	٦
١٥	أجد الجمال في بعض الأشياء	4.41	0.94	73.50	مرتفع	٧

مستويات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة
في جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات

الرتبة	المستوى	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
٨	مرتفع	73.17	1.03	4.39	أنا دائماً ملتزم ومعنى بما يحدث حولي	٨
٩	مرتفع	72.83	1.07	4.37	عادة ما يكون لدي تأثير جيد على الأحداث	٢٦
١٠	مرتفع	72.67	1.13	4.36	أشعر أنني في حالة يقظة (تيقظ عقلي)	٢١
١١	متوسط	68.83	1.45	4.13	الحياة جميلة	٩
١٢	متوسط	68.67	1.22	4.12	أنا سعيد/ة جداً	١٥
١٣	متوسط	68.00	1.10	4.08	أشعر باهتمام شديد تجاه الآخرين	٢
١٤	متوسط	67.67	1.14	4.06	غالباً ما أعيش الابتهاج والمرح	٢٢
١٥	متوسط	67.50	1.66	4.05	ليس لدي ذكريات سعيدة من الماضي	٢٩
١٥	متوسط	67.17	1.15	4.03	أشعر بأنني أمتلك مشاعر دافئة تجاه كل شخص تقريباً	٤
١٧	متوسط	66.83	1.38	4.01	لا أعتقد أنني جذاب/ة	١٣
١٧	متوسط	66.83	1.46	4.01	ليس لدي إحساس بوجود معنى أو هدف في حياتي	٢٤
١٩	متوسط	65.00	1.21	3.90	أجد معظم الأشياء مسلية	٧
٢٠	متوسط	63.17	1.44	3.79	لا أشعر أنني في صحة جيدة	٢٨
٢١	متوسط	62.33	1.29	3.74	أشعر أن الحياة كثيراً ما تكافئنا	٣
٢٢	متوسط	62.17	1.36	3.73	لا أشعر بالمتعة والاستمتاع مع الأشخاص الآخرين	٢٧
٢٣	متوسط	60.50	1.43	3.63	لا أعتقد أن العالم مكان جيد	١٠
٢٤	متوسط	59.17	1.65	3.55	لست متفائلاً خاصة فيما يتعلق بالمستقبل	٦
٢٥	متوسط	56.33	1.32	3.38	أشعر أنني لا أستطيع التحكم في حياتي بشكل جيد	١٩
٢٦	متوسط	55.83	1.47	3.35	لا أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي	١
٢٧	متوسط	54.00	1.42	3.24	نادراً ما استيقظ وأنا مرتاح	٥
٢٨	متوسط	48.67	1.17	2.92	هنالك بعد (مِسافة) بين ما أُرغب في إنجازه وما أنجزه فعلاً	١٤
٢٩	منخفض	43.83	1.23	2.63	لا أجد اتخاذ القرارات أمراً سهلاً	٢٣
	متوسط	66.32	0.55	3.98	الكلّي للسعادة	

يلاحظ من الجدول (٣) أن مستوى السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (٣.٩٨) بأهمية نسبية (٦٦.٣٢)، وجاء مستوى فقرات الدراسة بين منخفض ومرتفع، إذ تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (٤.٧٠ - ٢.٦٣)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (١٨) وهي "أستطيع الانسجام (التجاوب) مع أي شيء أريده" بمتوسط حسابي (٤.٧٠) وبأهمية نسبية (٧٨.٣٣)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (٢٣) وهي "لا أجد اتخاذ القرارات أمراً سهلاً" بمتوسط حسابي (٢.٦٣) بأهمية نسبية (٤٣.٨٣).

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة التعلم لدى عينة الدراسة، حيث انقسمت العينة إلى تعلم وجاهي وعن بُعد، مما أثر في المشاعر التي عبر عنها الطلبة، وقد يعود ذلك لقلة ممارسة النشاطات البدنية خلال فترة إجراء هذه الدراسة وعدم القدرة على اتخاذ أبسط القرارات الخاصة بالفرد ذاته، حيث أن الضغوط النفسية أصبحت كبيرة في فترة الجائحة لدى معظم الأفراد، وكذلك القرارات المتعلقة بمصير الطلبة في هذه الفترة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت له دراسة (حمادات والقضاة، ٢٠١٦) والتي أظهرت نتائجها مستوى متوسط من السعادة لدى أفراد عينة الدراسة. إلا أن نتائج هذه الدراسة تختلف مع ما توصلت له دراسة (عزيز وسليم، ٢٠١٨) التي أظهرت مستوى مرتفع من السعادة لدى عينة دراستهم.

عرض نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى السعادة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام اختبار "ت" للفروق بين متوسطات السعادة وفيما يلي النتائج:

أولاً- الفروق في السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعا لمتغير النوع الاجتماعي:

الجدول (٤) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات السعادة

لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعا لمتغيري النوع الاجتماعي

الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكر	125	3.96	0.59	٠.٧٣	٠.٤٦٥
أنثى	107	4.01	0.50		

تشير النتائج في الجدول (٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (٠.٧٣)، وبمستوى دلالة (٠.٤٦٥) حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من ٠.٠٥.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة الظروف المحيطة التي لم تفرق بين الجنسين، حيث تقوم الإناث بالنفس المهام التي يقوم بها الذكور من ناحية المتطلبات الدراسية من امتحانات وواجبات وكذلك القرارات الحكومية الخاصة

بطبيعة دوام الطلبة في الجامعات، وأن مستوى ممارسة النشاط البدني ومتطلباته من الناحية التعليمية والتطبيقية متشابهة لدى الذكور والإناث في المواد العملية بما يتناسب وقدراتهم البدنية، كما أن الظروف المحيطة بأفراد عينة الدراسة والمؤثرة في مستوى السعادة متشابهة. وتتفق نتائج هذه الدراسة ونتائج دراسة (عزيز وسليم، ٢٠١٨) ودراسة (Erdoğan, 2020) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي. وتختلف هذه النتيجة ونتائج دراسة (Ulukan, et all, 2020) وكذلك دراسة (Moljord, et all, 2011) التي أظهرت وجود فروق في مستوى السعادة ولصالح الإناث.

عرض نتائج التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى السعادة تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفيما يلي النتائج:

الجدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

للسعادة تعزى لمتغير السنة الدراسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئات
0.53	3.99	52	سنة أولى
0.53	4.03	70	سنة ثانية
0.57	4.01	69	سنة ثالثة
0.57	3.82	35	سنة رابعة
0.41	3.85	6	أكثر من سنة رابعة

يعكس الجدول (٥) قيم متوسطات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير السنة الدراسية، ولتحديد فيما إذا كانت اختلافات قيم هذه المتوسطات ذات معنى أو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) فقد استخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، والجدول (٦) يبين ذلك:

جدول (٦) نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير السنة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.27	4	0.32	1.06	0.376
داخل المجموعات	67.67	227	0.30		
الكلية	68.94	231			

تشير النتائج في الجدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير السنة الدراسية وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة حيث بلغت (١.٠٦)، وبمستوى دلالة (٠.٣٧٦) حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (٠.٠٥).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة الدراسية ومستوى القلق خلالها فنلاحظ أن فئة طلبة السنة الرابعة وفئة أكثر من أربع سنوات هم أقل سعادة بناء على المتوسطات الحسابية، وهذا يعبر عن مستوى منخفض من السعادة نتيجة المتطلبات الخاصة بالتخرج وضبابية الموقف الخاص بهم، وكذلك بالنسبة لطلبة السنة الأولى فهذا يعبر عن مشاعر خاصة قلق البداية التي تظهر بعد البدء في المهمة، وما أظهرته المتوسطات الحسابية للسنة الثانية والثالثة يعبر عن انسجام ممتاز بين متطلبات الأداء والقدرة على التنفيذ.

وبما أن المستوى الدراسي يعبر ضمناً عن العمر فإن نتائج هذه الدراسة تتفق ونتائج دراسة (Ulukan, et all, 2020) وكذلك دراسة (Buijs, et all, 2020) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة تبعاً لمتغير العمر.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Ulukan, et all, 2020) التي أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة تبعاً لمتغير العمر ولصالح فئة ١٩ سنة.

عرض نتائج التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى السعادة تعزى لمتغير ممارسة النشاط البدني؟ ولإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام اختبار "ت" للفروق بين متوسطات السعادة وفيما يلي النتائج

أولاً: الفروق في السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعا
لمتغير ممارسة النشاط البدني

الجدول (٧)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة
في جامعة مؤتة تبعا لمتغيري ممارسة النشاط البدني

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئات
٠.١٠٦	١.٦٢	0.58	4.03	122	ممارس
		0.50	3.92	110	غير ممارس

تشير النتائج في الجدول (٧) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات السعادة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تعزى لمتغير ممارسة النشاط البدني وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (١.٦٢)، وبمستوى دلالة (٠.١٠٦) حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من ٠.٠٥ .

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى احتمالية قيام الفئة المستهدفة بممارسة الأنشطة الحركية بشكل يؤثر على مستوى سعادتهم، خصوصاً إذا ما نظرنا إلى المتوسط الحسابي والذي يعتبر متقارب ولكن بدون دلالة إحصائية، وفي هذه الحالة سوف توصي الدراسة بزيادة متغيرات جديدة للكشف عن مستوى ونوع ومدة النشاط البدني الذي يقوم به الطلبة في مثل هذه الظروف (جائحة كورونا).

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Ulukan, et all, 2020) والتي لم تظهر فروقاً في مستوى السعادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني. ولكن اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات (Erdoğan, 2020) (Moljord, et all, 2011) والتي أظهرت وجود فروق في مستوى السعادة ولصالح الممارسين للنشاط البدني.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة، استنتج الباحث الآتي:

١. أن السعادة لدى عينة الدراسة لم ترتبط بالنشاط البدني ارتباطاً وثيقاً.

٢. أن السعادة خلال فترة الجامعة تزداد وتنقص نتيجة لمتطلبات السنة الدراسية.
٣. أن النوع الاجتماعي لا يؤثر في مستوى السعادة لدى فئة الشباب.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بعدد من التوصيات، وهي:

١. إجراء المزيد من الدراسات على عينات مختلفة من طلبة الجامعات.
٢. إضافة متغيرات جديدة للكشف عن مستوى ونوع ومدة النشاط البدني الذي يقوم به الطلبة في مثل هذه الظروف (جائحة كورونا).

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- إسماعيل، نبيه. (٢٠٠١). عوامل الصحة النفسية السليمة. دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- حمادات، محمد والقضاة، أحمد. (٢٠١٦). مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في ضوء بعض المتغيرات في المملكة الأردنية الهاشمية. مجلة المنارة، ٢٢ (٣/أ)، ١٤٥ - ١٧٥.
- رمضان، ياسين. (٢٠٠٨). علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.
- عزيز، إسحاق وسليم، مظهر. (٢٠١٨). السعادة النفسية عند طلبة الجامعة. مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، ١ (٧٧)، ٥٦٦ - ٥٨٩.
- علوية، أسماء. (٢٠١٩). تقنين قائمة أوكسفورد "OXFORD" للسعادة في البيئة الجزائرية دراسة ميدانية - جامعة أم البواقي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي.
- أبو غزال، معاوية. (٢٠١٥). علم النفس العام. دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Al-Ali, W., Ameen, A., Issac, O., Habtoor, N., Nusari, M., & Alrajawi, I. (2018). Investigate the influence of underlying happiness factors on the job performance on the oil and gas industry in UAE. International Journal of Management and Human Science (IJMHS), 2(4), 1-12.
- Argyle, M. (2013). The psychology of happiness. Routledge.
- Buijs, V. L., Jeronimus, B. F., Lodder, G. M., Steverink, N., & de Jonge, P. (2020). Social needs and happiness: A life course perspective. Journal of Happiness Studies, 1-26.
- Erdoğan, B. S. (2020). Investigation of individual's psychological resilience, optimism, happiness, and life satisfaction levels with and without sports. African Educational Research Journal, 8(1): S124-S129.

- Greenfield, S. (2000). ***The Private Life of the Brain***. Penguin Press, London
- Huang, H & Brad R.Humphreys B R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. ***Journal of Economic Psychology***. Volume 33, Issue 4, August 2012, Pages 776-793.
- Moljord, I. E. O., Eriksen, L., Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2011). Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity. ***Perceptual and motor skills***, 113(2), 631-646.
- Oerlemans, W. G. M., & Bakker, A. B. (2018). Motivating job characteristics and happiness at work: A multilevel perspective. ***Journal of Applied Psychology***, 103(11), 1230–1241.
- Ulukan, M., Şahinler, Y., & Eynur, B. R. (2020). Investigation of Happiness Levels of Physical Education and Sports College Students. ***International Journal of Psychology and Educational Studies***, 7(4), 73-83.
- Veenhoven, R. (1984). ***Conditions of happiness:(Factoren van invloed op het geluk)***. (Doctoral dissertation), UNIVERSITEIT ROTTERDAM.
- Veenhoven, R. (2003) Happiness. ***The Psychologist***, 16, 128-129.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. ***Journal of happiness studies***, 20(4), 1305-1322.