

التفكير الإيجابي وعلاقته بالطاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت

د/ عبد الله عمر سيد يعقوب الرفاعي(*)

مقدمة ومشكلة البحث:

إن التحسن في الحالة النفسية لدى معلم التربية البدنية يتبعه بلا شك تحسن في الإنجاز في العمل ككل غير انه إذا دققنا أكثر فإن التحسن في المهارات يتبعه تحسن في الأداء الذهني والعقلي لمعلم التربية البدنية. أن معلم التربية البدنية الذي يتمتع بطاقة نفسية مرتفعة يكون مستوى التفكير الإيجابي لديه مرتفع، مما يعمل على زيادة دافعية المعلم على العمل وتحمل صعاب ومشاق العملية التعليمية والتدريس للتلاميذ. ويرى حسن عبده (٢٠٠١م) فالأداء المثالي يكون نتيجة تنظيم الطاقة النفسية، البدنية المهارية والفكرية (الخطئية)، وكل منها يحتاج إلى تدريب. كما أنهم يجهلون كيفية تأثير مستوى الطاقة النفسية على الأداء فالبعض يعتقد أن ضعف الطاقة النفسية يؤدي إلى ضعف في الأداء، وكلما ارتفع مستواها ارتفع مستوى الأداء، في حين آخرون يعتقدون أن الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقة النفسية يعوق ويؤثر سلباً على الأداء. (٤: ١٢) ويذكر أسامة كامل (٢٠١٢م) أن الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة إرتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل إنخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية. (٣: ٦٧)

ويضيف أسامة كامل (٢٠١٠م) ترتبط الطاقة النفسية بمجموعة من الخصائص منها الاسترخاء العقلي والبدني، الثقة والتفاؤل، التركيز، الأداء الآلي، السيطرة على الانفعالات والاسترخاء البدني والعقلي لذلك فإن فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية في الأداء الرياضي لا يتحدد بواسطة مستوى أو شدة الطاقة النفسية عالية أو منخفضة فقط، ولكن تتحدد بالأخص من خلال معرفة مصادرها، أو اتجاهها هل هو سلبي أم إيجابي. (٢: ١٨٨)

ويرى بونسر وروثبارت **Posner, Rothbart** (٢٠١٣م) أن مفهوم الطاقة النفسية الفعالة باعتباره مرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم نظام عمل المخ، وتبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية، والذي من شأنه أن يدفع الفرد إلى إنجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة للطاقة، أو يدفع الفرد إلى عدم إنجاز أي مهام في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة. (١١٣: ٣٥)

ويرى محمد علي (٢٠٠١م) كما أن كل فرد يمتلك محرك لسلوكه، وهو ما يمكن أن يطلق عليه "مولد الطاقة النفسية الفعالة" لديه، والذي يكون محكوماً بمستوى "التنشيط السيكو فسيولوجي" لدى الفرد ذاته، فإن هذا "المولد للطاقة النفسية الفعالة" ينتج قدرًا محددًا من تلك "الطاقة النفسية" في صورتها الأولية، كطاقة لها معنى سيكولوجي يتحدد في مفاهيم تتعلق بالموقف الذي يتواجد فيه الفرد، والتي تعمل من خلال دفع الفرد للسلوك بطريقة محددة في المواقف البيئية التي يمر بها، وتدفع الفرد إلى التفاعل مع المواقف الضاغطة التي يمر بها

(*) معلم تربية بدنية بمنطقة الأحمدى التعليمية بدولة الكويت.

ومن هنا تظهر الفروق الفردية بين الأفراد في مستوى "الضغوط النفسية" والشعور "بالإجهاد النفسي" والتي تتحدد أساساً بقدرة الأفراد على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة "الإجهاد النفسي"، أو الاستجابة لتلك الضغوط التي يمر بها من خلال الاستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية فعالة دافعة للسلوك، حيث يعتمد تأثير الفرد بالمواقف البيئية على مستوى المخزون الفيزيائي للطاقة النشطة لديه. (٩: ١٩٦)

ويشير بونسر وروثبارت, **Posner, Rothbart** (٢٠١٣م) كما أن الطاقة النفسية الفعالة ترتبط لدى الفرد بقدرته على العمل والإنجاز، أي أن المستويات المرتفعة للطاقة النفسية الفعالة تدفع الفرد وتحمله للقيام بالأعمال والمهام المكلف بها، وكفاءة تامة؛ لأنه في هذه اللحظة سيكون لديه أنشطة ومهارات وقدرات يعمل على استغلالها في إتمام هذه المهام، في حين أن الفرد الذي لديه مستوى منخفض من الطاقة النفسية الفعالة لا يستطيع القيام بالمهام المكلف بها بالشكل المناسب. (١٣: ٥٠)

ويصنف ثاير, **Thayer** (٢٠١٤م) الطاقة النفسية الفعالة إلى مستويين والذي يشير إلى مدى استغلال الفرد لطاقته.

- المستوى التحتي: حيث يشير إلى انحياز الفرد إلى الروتين، ويتصف الفرد بأنه يتعب بسرعة، وحذر ومسرف في الدقة.

- المستوى الفوقي/ حيث يتصف الفرد الذي يقع في هذا النطاق بالحيوية ووفرة العطاء والاستقلال العقلي، كما أنه يكون قادراً على ممارسة العديد من الأنشطة. (١٥: ٧٠)

وكما يصنف ثاير, **Thayer** (٢٠١٤م) الطاقة النفسية الفعالة وفقاً لتأثير الفرد بالضغوط النفسية والتوتر إلى مستويين:

- الطاقة التوتيرية **Tense-Energy**: وهي تشير إلى المستويات المتوسطة، أو المنخفضة من الطاقة، والمصحوبة بالمستويات المرتفعة من التوتر أو بإحساس الفرد بالضغوط النفسية.

- الطاقة غير التوتيرية **Clam-Energy**: وهي تشير إلى المستوى المرتفع من الطاقة غير التوتيرية الطاقة، وغير المصحوبة بالمستويات المرتفعة من التوتر أو إحساس الفرد بالضغوط النفسية.

(١٥: ٦٦)

ويؤكد محمد سيد (٢٠١٥م) أن الأسباب الكامنة وراء انخفاض قدرة الأفراد على تأدية مهامهم والقيام بالأعمال اليومية تختلف تبعاً لاختلاف أمزجتهم - سواء أكان إيجابياً أو سلبياً - لأن المزاج **Mood** يعتبر عنصراً مركزياً للسلوك البشري، ويعتبر أيضاً قاعدة للعديد من الأنشطة اليومية المشتركة، فضلاً عن اختلاف قدرتهم على التعامل مع المواقف المقلقة، ومواجهة المشكلات وغيرها، وهذا كله يرجع إلى اختلاف مستويات الطاقة النفسية الفعالة لديهم، وبوجه التحديد إلى انخفاض مستوى الطاقة النفسية الفعالة، كما أن هذه الأسباب قد تختلف من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر. (٨: ١٠)

ويضيف عماد عبد الرحيم (٢٠١٦م) التفكير الإيجابي نمطاً من أشكال التفكير الهامة يلجأ إليه الفرد في تعامله مع الكثير من المواقف والمثيرات المتعددة، فهو لا يقل أهمية عن أنماط التفكير الأخرى كحل

المشكلة والتفكير الابتكاري، لأن الأفراد في الكثير من الحالات يواجهون مواقف ومشكلات تتطلب الفهم والتقييم واتخاذ القرارات المناسبة حيالها. (٢٩٧: ٧)

ويعرف يعقوب حسين ومحمد خطاب (٢٠١٧م) التفكير الإيجابي على أساس أنه "التفكير المنطقي والتأملي الذي يركز على اتخاذ قرار فيما يتصل بما ينبغي علينا الاعتقاد به أو عمله". (١٠: ٥٠)

أهمية البحث:

أن طاقة المعلم النفسية هي القدرة على القيام بواجبات التدريس والتعليم فهي شديدة الأهمية بالمثل؛ فاتزان المعلم النفسى وخلوه من الاضطرابات والصراعات النفسية الشديدة، وتحرره من القلق العنيف يحفظ له كل ذلك طاقته النفسية التي يحتاج إليها في القيام بواجبات التدريس والتعليم. كما أن ثقته المعتدلة في نفسه، وذكاءه الاجتماعي المرتفع وميله المعتدل للانبطاح دون الانطواء يدعم كفاءته وقدرته في مهنته.

هذا وتتضح أهمية الطاقة النفسية للمعلم بشكل أكثر عندما نذكر أن مهمته ليست قاصرة - فقط - على تعليم تلاميذه مهارات علمية معينة، بل إنها تمتد إلى العناية والرعاية المتعلقة بالجوانب الانفعالية والنفسية لهم، فلا شك أن المعلم الأكثر اتزاناً من الناحية النفسية يكون أكثر كفاءة في تحقيق هذه المهمة ويراعى الأخصائيون النفسيون الذين يكلفون باختيار أو توجيه المعلمين كل هذه القدرات المعرفية والخصائص العقلية والنفسية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بالطاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت وذلك من خلال:

- أثر التفكير الإيجابي على الطاقة النفسية لمعلم التربية البدنية.
- أثر الطاقة النفسية على أداء معلم التربية البدنية.

تساؤلات البحث:

- ما أثر التفكير الإيجابي على الطاقة النفسية لمعلم التربية البدنية؟
- ما أثر الطاقة النفسية على أداء معلم التربية البدنية؟

مصطلحات البحث:

- التفكير الإيجابي:

عرف صالح محمد ومحمد بكر (٢٠١٦م) التفكير الإيجابي بأنه هو "مجموعة من العمليات العقلية التي يقوم بها المتعلم لتقويم المعلومات التي تواجهه؛ حيث يستخدم التفكير المبينى على مجموعة من الإجراءات والقواعد والمعايير التي يتم الحكم في ضوءها على مدى مصداقية المعلومات، ومن ثم استخدامها في الغرض المطلوب". (٥: ٢٦٦)

• الطاقة النفسية:

عرف شكزمنهالاي Csikszentmihalyi (٢٠١٤م) الطاقة النفسية هي قدرة التحكم في مصادر الطاقة الإيجابية (الإثارة، الاستمتاع، الأهداف الواقعية، الثقة بالنفس، الاسترخاء البدني والعقلي ...)، والتحكم في مصادر الطاقة السلبية (التوتر، القلق، الخوف، الغضب). (١١ : ٢٨)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات السابقة العربية:

• دراسة عدنان مقبل (٢٠٠٨م) (٦٦) بعنوان "تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم ٢٠٠٨م"، هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي لبعض المهارات النفسية وهي الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه للارتقاء بالأداء المهاري في كرة القدم، والتعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على المهارات المذكورة سابقاً ومستوى أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي وتدل هذه الفروق على أثر برنامج تدريب المهارات النفسية في رفع مستوى المهارات الأساسية ومن ثم الارتقاء بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

• دراسة أسامة أمزيان (٢٠٠٦م) (١) بعنوان "التصور العقلي ومدى تأثيره على استيعاب الوثب العمودي عند رياضي كرة اليد صنف الأشبال ١٥-١٧ سنة"، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر تنمية قدرة التصور العقلي على استيعاب - الأشبال ١٥-١٧ سنة وكذلك فحص علاقة تنمية القدرة على التصور العقلي وتخفيض عدد تكرارات عملية تعلم المهارات الحركية في كرة اليد، ومعرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذي يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه. وكان من أهم النتائج وجود فروق جلية في اختبار الوثب العمودي لصالح الفوج التجريب، استنتج الباحث على وجود دور فعال للتصور العقلي على اكتساب التقنية بشكل صحيح وإتقانها في كرة اليد.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

• دراسة روبرت وآخرون Robert, et al. (٢٠٠١م) (١٢) بعنوان "حالة مثالية للطلاقة أثناء الأداء"، وهدفت إلى التعرف على حالة مثالية للطلاقة أثناء الأداء. وكان من أهم النتائج حالة الطلاقة النفسية ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً ومستوى الأداء العالي.

• دراسة سكوت Scott (٢٠٠٣م) (١٤) بعنوان "العلاقة بين الطلاقة والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين"، وهدفت للتعرف على العلاقة بين الطلاقة والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين. وكان من أهم النتائج أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم دافعية ذاتية وأن خبرة الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم خبرة عالية (المستوى العالي) في الرياضة مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من معلمي التربية البدنية بمدارس المرحلة الابتدائية بمنطقة الاحمدى التعليمية

بدولة الكويت.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من معلمي التربية البدنية بمدارس المرحلة الابتدائية بمنطقة

الاحمدى التعليمية بدولة الكويت، وذلك لعدد (٧٥) معلم، حيث بلغت العينة الاستطلاعية عدد (٣٠) معلم

وبنسبة مئوية مقدارها (٤٠%)، وبلغت العينة الاساسية عدد (٤٥) معلم وبنسبة مئوية مقدارها (٦٠%)، ويتضح

كما في الجدول (١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	الإدارة	المجتمع الكلي للبحث		عينة البحث الكلية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الاستطلاعية	
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%
	معلمي التربية البدنية بالمدارس الابتدائية بمنطقة الاحمدى التعليمية بدولة الكويت	١١٠	١٠٠%	٧٥	٦٨,٢%	٤٥	٦٠%	٣٠	٤٠%

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بإعداد إستمارة إستبيان التفكير الإيجابي وعلاقته بالطاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية

بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت، من خلال الإطلاع على الأبحاث والدوريات العلمية والدراسات السابقة، ومن

خلال الإطلاع على شبكة المعلومات وذلك في علم النفس العام وعلم النفس الرياضى، قام الباحث بتحديد

محاور استمارة الاستبيان كالتالى:

• أثر التفكير الإيجابي على الطاقة النفسية لمعلم التربية البدنية.

• أثر الطاقة النفسية على أداء معلم التربية البدنية.

ثم قام الباحث بعرض هذه المحاور على عدد (٥) من الساده الخبراء، مع مراعاة الأ نقل خبراتهم في

المجال عن عشر سنوات وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة المحاور للهدف الذي وضعت من أجله،

الموافقة على وجود المحور أو عدم وجوده، الموافقة على صياغة المحور أو تعديل صياغته، ويوضح جدول رقم

(٢) نسبة آراء الخبراء حول محاور الأستبيان.

جدول (٢)

نسبة آراء الخبراء حول محاور استمارة استبيان التفكير الإيجابي وعلاقته بالطاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت

ن = ٥

م	المحور	اتفاق آراء الخبراء	النسب المئوية
١	أثر التفكير الإيجابي على الطاقة النفسية لمعلم التربية البدنية.	٥	١٠٠%
٢	أثر الطاقة النفسية على أداء معلم التربية البدنية.	٥	١٠٠%

يتضح من الجدول رقم (٢) نسبة آراء الخبراء الموافقين على وجود المحور، وجاءت الأهمية النسبية (١٠٠%) في جميع المحاور.

وقام الباحث بتحديد مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور بما يتناسب مع محاور الاستبيان التي تم تحديدها وفقاً لآراء الخبراء، وقد راعى الباحث عند تحديد العبارات أن تتناسب العبارات مع محاورها، ووضوح العبارات، وأن تتناسب العبارات مع الهدف الذي وضعت من أجله، وبلغ عدد العبارات (٣٨) عبارة.
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (٣٠) معلم من معلمي التربية البدنية بمدارس المرحلة الابتدائية بمنطقة الاحمدى التعليمية بدولة الكويت، وهى العينة الاستطلاعية المستخدمة لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠/١٢/٢٠١٧ م إلى يوم الخميس الموافق ١٥/١/٢٠١٨ م.

المعاملات العلمية للاستبيان:

قام الباحث بإجراء صدق وثبات الاستمارة بالطرق العلمية التالية.

صدق الاستبيان:

١- صدق المضمون (صدق المحكمين):

وهو صدق السادة الخبراء.

٢- صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارته والدرجة الكلية للمحور وبين درجة المحور

والدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان، ويتضح ذلك كما في الجدول رقم (٣، ٤).

جدول (٣)

معامل ارتباط عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور

ن = ٣٠

المحور الثاني		المحور الأول	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*٠,٨٢٢	١	*٠,٤١٣	١
*٠,٦٣٨	٢	*٠,٦٩٣	٢
*٠,٥٤٧	٣	*٠,٦٢٧	٣
*٠,٦٣٩	٤	*٠,٥٩١	٤
*٠,٥١١	٥	*٠,٤٦٢	٥
*٠,٧٥١	٦	*٠,٦٢٨	٦
*٠,٦٤٢	٧	*٠,٤٢٦	٧
*٠,٦٩٤	٨	*٠,٥٤٨	٨
*٠,٥٩١	٩	*٠,٧٥٧	٩
*٠,٧٢٧	١٠	*٠,٦٣٧	١٠
*٠,٧٤٦	١١	*٠,٧١٩	١١
*٠,٧٧٣	١٢	*٠,٥٧٢	١٢
*٠,٦١٥	١٣	*٠,٧٤٨	١٣
*٠,٥٨٢	١٤	*٠,٦٢٨	١٤
*٠,٣٨٤	١٥	*٠,٥٦١	١٥
*٠,٥٢٧	١٦	*٠,٨٠٧	١٦
*٠,٨١٨	١٧	*٠,٥٥٥	١٧
*٠,٧٥١	١٨	*٠,٦١٩	١٨
*٠,٤٠٨	١٩	*٠,٤٣٣	١٩

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٣٦١.

يتضح من الجدول رقم (٣) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية للإستبيان ذات

دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (٠,٣٨٤ ، ٠,٨٢٢) مما يدل على صدق الاستبيان.

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان

ن = ٣٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	أثر التفكير الإيجابي على الطاقة النفسية لمعلم التربية البدنية.	*٠,٧٨٢
٢	أثر الطاقة النفسية على أداء معلم التربية البدنية.	*٠,٣٩٦

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١.

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (٠,٣٩٦ ، ٠,٧٨٢) مما يدل على أن محاور الاستمارة دالة.

ثبات الاستبيان:

تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة إعادة تطبيق الاختبار وذلك بفواصل زمني (١٥) يوم وذلك لإيجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ويتضح ذلك كما في جدول رقم (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور استمارة الإستهبيان

ن = ٣٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	أثر التفكير الإيجابي على الطاقة النفسية لمعلم التربية البدنية.	*٠,٦٢٢
٢	أثر الطاقة النفسية على أداء معلم التربية البدنية.	*٠,٥٨١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١ .

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٥٨١ ، ٠,٦٢٢) مما يدل على ثبات محاور استمارة الاستبيان.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق استمارة استبيان (التفكير الإيجابي وعلاقته بالطاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت) في صورتها النهائية، وقد ارتضى الباحث ميزان التقدير الثلاثي لاستمارة الاستبيان (دائماً - أحياناً - أبداً) بدرجات (٣ - ٢ - ١) للعبارة الإيجابية والعكس للعبارة السلبية وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٤/١/٢٠١٨ م إلى يوم الخميس الموافق ١٢/٢/٢٠١٨ م.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث وذلك باستخدام برنامج SPSS لإجراء العمليات

الإحصائية للبحث وهي:

- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- اختبار كاي^٢.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض ومناقشة نتائج المحور الأول: أثر التفكير الإيجابي على الطاقة النفسية لمعلم التربية البدنية.

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية ومعامل كا^٢ لعبارات المحور الأول أثر التفكير الإيجابي على الطاقة النفسية لمعلم التربية البدنية

ن = ٤٥

كا ^٢	أبداً		أحياناً		دائماً		م
	%	ك	%	ك	%	ك	
*٨٤,١٣	٩٧,٧٨	٤٤	٠	٠	٢,٢٢	١	١
*٢٥,٦٠	٦٨,٨٩	٣١	١٥,٥٦	٧	١٥,٥٦	٧	٢
*٣٢,١٣	٣١,١١	١٤	٠	٠	٦٨,٨٩	٣١	٣
*٦٢,٥٣	٨٨,٨٩	٤٠	٤,٤٤	٢	٦,٦٧	٣	٤
*٣٧,٢٠	٧٣,٣٣	٣٣	٢٦,٦٧	١٢	٠	٠	٥
*٦٢,٨٠	٨٨,٨٩	٤٠	٨,٨٩	٤	٢,٢٢	١	٦
*٢١,٧٣	٦٤,٤٤	٢٩	٢٦,٦٧	١٢	٨,٨٩	٤	٧
*٧٣,٢٠	٩٣,٣٣	٤٢	٦,٦٧	٣	٠	٠	٨
*٣٨,٨٠	٧٥,٥٦	٣٤	٢٢,٢٢	١٠	٢٢,٢٢	١	٩
*٣٧,٢٠	٧٣,٣٣	٣٣	٢٦,٦٧	١٢	٠	٠	١٠
*٧٨,٥٣	٩٥,٥٦	٤٣	٤,٤٤	٢	٠	٠	١١
*٥٣,٧٣	١٣,٣٣	٦	٢,٢٢	١	٨٤,٤٤	٣٨	١٢
*٢٢,٨٠	٥٣,٣٣	٢٤	٤٦,٦٧	٢١	٠	٠	١٣
*٦٣,٣٣	١١,١١	٥	٠	٠	٨٨,٨٩	٤٠	١٤
*٢٦,٥٣	٦٦,٦٧	٣٠	٢٨,٨٩	١٣	٤,٤٤	٢	١٥
*٦٢,٥٣	٨٨,٨٩	٤٠	٤,٤٤	٢	٦,٦٧	٣	١٦
*٢٥,٦٠	٦٨,٨٩	٣١	١٥,٥٦	٧	١٥,٥٦	٧	١٧
*١٤,٩٣	٥١,١١	٢٣	٤٢,٢٢	١٩	٦,٦٧	٣	١٨
*٦٢,٥٣	٨٨,٨٩	٤٠	٦,٦٧	٣	٤,٤٤	٢	١٩

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩.

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (١٤,٩٣ ، ٨٤,١٣)، وأن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور.

ويعزى ذلك الباحث إلى أن أحد العوامل الذي يعتمد عليه نجاح المدرسة في قيامها بدورها التعليمي

والتربوي هو شخصية المعلم وخصائصها. وكفاءة المعلم في القيام بواجبه تعتمد على الطاقة النفسية الإيجابية

لدى المعلم والتفكير الإيجابي للمعلم وهما يرفعان من القدرة والدافع. فما لم تتوافر لدى المعلم القدرة على التدريس مع الدافع إلى القيام به على وجه مرض فلن ينجح في عمله.

ويشير الباحث إلى أن يعتبر التفكير الإيجابي لدى المعلم من أهم العوامل التي تؤثر على كفاءته في القيام بواجبه التعليمي، ولذا ينبغي أن يكون تفكير المعلم إيجابياً.

ويضيف الباحث إلى أن الطاقة النفسية للمعلم تؤثر تأثيراً كبيراً في التلاميذ، حيث أن إصابة المعلم باضطرابات نفسية تجعل المعلم يستجيب استجابات عنيفة وغير متعلقة للتصرفات الطفولية للتلاميذ، حيث أن المعلمين الأكثر صحة نفسية يكونوا أقل ضيقاً عن الآخرين في حالة وجود بعض المظاهر السلوكية غير المقبولة بين التلاميذ كالإهمال وعدم الانتباه.

أن القيام بالتدريس شأن قيام الفردج بأى سلوك لا بد له من دافع. فمهما توافر للمعلم من طاق جسمية وعقلية ونفسية مناسبة لمهنة التدريس فلا بد له من توافر دافع قوي إلى القيام بواجبات هذه المهنة، إذا كنا نرجو له نجاحاً فيها، فالدافع يزيد من طاقة الفرد على القيام بواجبات المهنة من جانب، كما يدفعه إلى إنجازها على أحسن مستوى ممكن.

ومن أهم هذه الدوافع شخصية المعلم حيث أن شخصية المعلم تعتبر كسند وجدانى للتلميذ يستعين به في مواجهة مشاكله وإشباع عواطفه وتحقيق استقراره النفسى.

فكلما كانت شخصية المعلم سوية متزنة وعلى درجة عالية من الكفاءة والخلق الطيب توقعنا أن يكونا أثر حميد على تلاميذه الذين هم جيل المستقبل وعماده. ومن هنا، فإن المجتمعات يجب أن لا تألوا جهداً في سبيل اختيار وتكوين وإعداد المعلمين سواء من النواحي العلمية أو التربوية أو النفسية لإكسابهم أقصى درجة ممكنة من الصلاحية لمهنة التدريس.

لاشك أن التلميذ فى حاجة إلى توجيه وإرشاد مستمر من جانب معلمه يشرح له فيه الصواب ويصحح له فيه الخطأ، إلا أن المعلم ينبغي له أن يعرف متى يكون التلميذ فى حاجة إلى توجيهه وإرشاده.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من عدنان مقبل (٢٠٠٨م) (٦٦)، روبرت وآخرون. Robert, et al.

(٢٠٠١م) (١٢).

عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني: أثر الطاقة النفسية على أداء معلم التربية البدنية.

جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية ومعامل كا^٢ لعبارات المحور الثاني

أثر الطاقة النفسية على أداء معلم التربية البدنية

ن = ٤٥

كا ^٢	أبداً		أحياناً		دائماً		م
	%	ك	%	ك	%	ك	
*٤٤,٤٠	٨٠,٠٠	٣٦	٦,٦٧	٣	١٣,٣٣	٦	١
*٧٣,٢٠	٩٣,٣٣	٤٢	٦,٦٧	٣	٠	٠	٢
*٥٧,٧٣	٨٦,٦٧	٣٩	٤,٤٤	٢	٨,٨٩	٤	٣
*٨٤,١٣	٩٧,٧٨	٤٤	٠	٠	٢,٢٢	١	٤
*٧٨,٥٣	٩٥,٥٦	٤٣	٤,٤٤	٢	٠	٠	٥
*٤٠,١٣	٧٥,٥٦	٣٤	٢٤,٤٤	١١	٠	٠	٦
*١٥,٦٠	٦٠,٠٠	٢٧	١٣,٣٣	٦	٢٦,٦٧	١٢	٧
*٦٢,٨٠	٨٨,٨٩	٤٠	٨,٨٩	٤	٢,٢٢	١	٨
*٦٣,٣٣	١١,١١	٥	٠	٠	٨٨,٨٩	٤٠	٩
*٢٦,١٣	٦٨,٨٩	٣١	١١,١١	٥	٢٠,٠٠	٩	١٠
*٩٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٤٥	٠	٠	٠	٠	١١
*٢٦,١٣	٦٨,٨٩	٣١	١١,١١	٥	٢٠,٠٠	٩	١٢
*٩٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٤٥	٠	٠	٠	٠	١٣
*٢٦,٥٣	٦٦,٦٧	٣٠	٢٨,٨٩	١٣	٤,٤٤	٢	١٤
*٤٤,٤٠	٨٠,٠٠	٣٦	٦,٦٧	٣	١٣,٣٣	٦	١٥
*٧٨,٤٠	٩٥,٥٦	٤٣	٢,٢٢	١	٢,٢٢	١	١٦
*٥٧,٧٣	٨٦,٦٧	٣٩	٤,٤٤	٢	٨,٨٩	٤	١٧
*٣٨,٨٠	٧٥,٥٦	٣٤	٢٢,٢٢	١٠	٢,٢٢	١	١٨
*٦٢,٨٠	٨٨,٨٩	٤٠	٨,٨٩	٤	٢,٢٢	١	١٩

* قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩.

يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (١٥,٦٠، ٩٠,٠٠)، وأن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور.

ويعزى الباحث ذلك إلى أنه بالطاقة النفسية الإيجابية، التي يتركز جانب منها على معرفة المعلم لما

يريد، والسعي بقوة وراء الأهداف لتحقيقها، ما هو في حقيقة الأمر سوى انعكاس لما يتمتع به المعلم من دوافع

داخلية إيجابية مشرقة، انعكست عملاً وإنجازاً ملموساً في العملية التعليمية، وكانت بمثابة المحرك الأساسي

للمعلم نحو التميز، والعلو، والتطور.

والطاقة الإيجابية النفسية تعني أن نافذة الأمل مشرعة دائماً أمام المعلم صاحب هذه الرؤية المتفائلة، حيث أنه هو من يقوم ببث الأمل خيراً في الغد قبل اليوم لدى التلاميذ.

والطاقة النفسية المرتفعة لدى المعلم تساهم في الإقبال على العمل، والإنجاز، والعطاء المتدفق، فيما وعلى العكس يأتي المعلم صاحب الطاقة السلبية بكثير من التراجع الذاتي، إذ يكون عادة صاحب نفس شحيحة التجارب مع أي من المجريات، فالسلبية تعني الانهزام النفسي الداخلي، والنظرة السوداوية، والانغلاق على الذات في حزن، واكتئاب يتصدران ما عداهما، بل ويطنغان على تعامل صاحبهما مع الآخرين، فيصبح بمثابة قوة منفرة من التعاطي، والتعامل معه، وفي أغلب الأحيان يعكس ما بداخله على ما ومن حوله، فيخيم بانهمايته على الأجواء، ويصبح مصدراً للتعاسة، جاذباً للتراجع، والانسحاب إلى الخلف، وليس دافعاً للتقدم إلى الأمام، والإحساس بالنقاؤل، والسعادة، والتأمل خيراً في ما هو آت.

والطاقة النفسية الإيجابية لها دور كبير في شحذ الهمم، وتعزيز الدافعية الذاتية، التي تنعكس إيجاباً على المجموع العام، وتحدث أجواء مفعمة بالرغبة في العطاء، والإجادة، والابتكار والإبداع في العمل، والحقيقة فهذه الإيجابية في التعاطي مع المفردات الحياتية هي ما يحتاج إليه الفرد بشدة، خاصة حالياً في ظل المصاعب المعيشية، وكثير من الهموم التي تتسبب حياة البعض، لذا فوجودها من الأهمية بمكان، وعن ذلك نتحدث في تحقيقنا الآتي، الذي نقف فيه على حتمية تمتع المرء بهذه الطاقة، وكيفية اكتسابها، وانعكاسها العام على تطور العمل، والصعود بالأداءات إلى المستوى الأعلى، وضرورة تمتع القيادات الوظيفية بالإيجابية في التعامل مع المرؤوسين، لتحصيل القدر الأكبر من الإنجاز المتحضر، للمهام التي يتم تكليفهم بها على اختلافها.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من أسامة أمزيان (٢٠٠٦م) (١)، دراسة سكوت Scott (٢٠٠٣م) (١٤).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال عرض نتائج البحث استنتج الباحث أن انخفاض الطاقة النفسية لدى المعلم تعمل على:

- الشعور بالنفور من التدريس والملل من الفصل والطلاب.
- انخفاض الدافعية للمشاركة في أنشطة المدرسة.
- عدم الاهتمام بالإعداد للدرس، وأداؤه بأقل قدر من الجهد والوقت.
- التأخر في الذهاب للفصل وعدم متابعة واجبات الطلاب.
- الإكثار من ذم الطلاب واتهامهم بالكسل وعدم الفهم.
- كثرة التذمر من أوضاع المدرسة وأوضاع التعليم بشكل عام.

التوصيات:

يوصى الباحث بمراعاة الآتي لرفع الطاقة النفسية لدى المعلم:

- حل المشاكل داخل المدرسة بين المعلم وزملائه أو المعلم ومدير المدرسة أو المعلم والأختصاصي الإجتماعي.

- يجب توفير الجو المدرسي الأخوي وأنشطة المدرسية التي تستحث المعلم وتدفعه للمشاركة، وتوجد له قنوات لمناقشة مشاكله في الفصل أو في المدرسة.
- يجب توفير البيئة المدرسية التي تساعد المعلم على حل مشاكله ومن ذلك عدم اهتمام مدير المدرسة بهذا الجانب والتنبه له ولأعراضه.
- عدم طرح الموضوعات التي تتعلق بالجانب النفسي للمعلم في المدرسة وجانب العلاقة بينه وبين عناصر المدرسة الأخرى، في اللقاءات التربوية على مستوى المدرسة أو على مستويات أعلى.
- مراعاة الضغط في عبء الدروس اليومي على المعلم.
- يجب توفير متطلبات إنجاز الدرس وتفعيله، مثل غرف الأنشطة والمختبرات والصالات المناسبة أو الوسائل ونحو ذلك.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أسامة أمزيان (٢٠٠٦م): التصور العقلي ومدى تأثيره على الوثب العمودي عند رياضي كرة اليد صنف أشبال ١٥-١٧ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله، الجزائر.
٢. أسامة كامل (٢٠١٠م): النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أسامة كامل (٢٠١٢م): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. حسن عبده (٢٠٠١م): تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٣٤)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
٥. صالح محمد ومحمد بكر (٢٠١٦م): تعليم التفكير النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٣، عمان، الأردن.
٦. عدنان مقبل (٢٠٠٨م): تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء، معهد التربية البدنية والرياضة المهاري للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، سيدي عبد الله، الجزائر.
٧. عماد عبد الرحيم (٢٠١٦م): مبادئ علم النفس التربوي، دار الكتاب الجامعي، ط٢، الامارات العربية.
٨. محمد سيد (٢٠١٥م): العولمة والشباب من منظور اجتماعي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
٩. محمد علي (٢٠٠١م): دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والإجهاد النفسى لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة للطاقة النفسية الفعالة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا.
١٠. يعقوب حسين ومحمد خطاب (٢٠١٧م): ابعاد التفكير، دار الفرقان للنشر والتوزيع، ط٢، عمان، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

11. Csikszentmihalyi (2014): Finding flow in web design the psychology of engagement with everyday life. New York basic book.

12. **Posner, M.; Rothbart, M. (2010):** The concept of energy in psychological theory: Cognitive science program, technical . American Psychologist, 75 (4).
13. **Robert, N., et. al. (2013):** The relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states, hand book of sport psychology John Wiley& Sons inc. 2 ed.
14. **Scott, F. (2003):** Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coading process, Book of abistracts. European congress of sport psychology Copenhagen 22-27 July.
15. **Thayer, E. (2014):** Calm energy: How people regulate mood with food and exercise. U.K.: Oxford University Press.