الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية

أ.م.د/ محمد الشحات إبراهيم علي
أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
Doi:10.21608/jsbsh.2023.242944.2565

١/١ المقدمة ومشكلة البحث: Introduction and research problem

يعيش إنسان هذا العصر الضغوط بمختلف أشكالها، لذا سمي عصرنا الحالي بعصر الضغوط؛ حيث يعاني كل فرد من الضغوط ولكن بدرجات متفاوتة من شخص إلى آخر ومن مكان إلى آخر ومن مهنة إلى مهنة أخرى، وتختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية كالمطالب الاجتماعية، بينما ينبع البعض الآخر من مطالب وظروف العمل، وتكاد تكون الضغوط المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيراً على حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لآثارها السلبية على الصحة العامة للفرد وعلاقاته مع الآخرين، كما أن ضغوط العمل لها انعكاسات سلبية على سلوكيات الأفراد ومستوى أدائهم الوظيفي متمثلة في قلة الشعور بالانتماء للوظيفة وارتفاع معدل الغياب والتسرب الوظيفي وزيادة نسبة الأخطاء في العمل.

ويذكر **جمعة سيد يوسف(٢٠٠٤م)** أنه رغم تعدد مصادر الضغوط وتنوعها فإن العمل يظل أحد أهم هذه المصادر وأخطرها؛ حيث إن العمل هو السبيل الأهم لرفاهية الفرد ورخاء المجتمع؛ ومن ثم فإن الضغوط التي يتعرض لها الفرد العامل لا يقتصر تأثيرها عليه وحده وإنما يشمل المؤسسة التي يعمل بها وتمتد بعد ذلك إلى المجتمع بأسره، كما أن تأثيرها على الفرد يمتد ليغطي جوانب أخرى من حياته خارج نطاق العمل مما يؤثر على علاقاته داخل أسرته ومع أصدقائه وجيرانه وبقية أفراد المجتمع(٢٠: ٤).

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلات خاصة بطبيعة مهنتهم؛ حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط، كما أن مهنة التدريس من المهن الاجتماعية التي تولد بطبيعتها مستوى عالي من ضغوط العمل بسبب المسؤولية عن الأفراد، لأن المسؤولية عن الأفراد مصدر قوي للضغط بدرجة أكبر من المسؤولية عن الأشياء، كما تزخر مهنة التدريس بالعديد من المطالب والمسؤوليات والأعباء بشكل مستمر من تخطيط للدروس والتحضير لها ومتابعة التلاميذ وتقويمهم والوقوف على كل ما هو جديد في مجال التخصص بالإضافة إلى ما يكلف به من أعمال وأنشطة إدارية أخرى داخل وخارج المدرسة.

ويشير **فوزي تيايبية(٢٠٠٩م)** إلى أن مهنة التدريس حسب تصنيف منظمة العمل الدولية

International Labour Organization من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، فهي أكثر المهن الضاغطة وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة يرجع بعضها إلى شخصية المعلم التي تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم، ويرجع البعض الآخر إلى نظام التعليم ومؤسساته وما ينظم أو يقيد عملها من قرارات ولوائح وقوانين، ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم، وإذا كان مهما التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق أن نظرة المسؤولين إلى التعليم لم تعد كقطاع استهلاكي بل هو من أهم مجالات الاستثمار، كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فعالية في تطوير وتنمية المجتمع(٤٩: ٣).

ولقد ذكر **آرني مارتن جاكوبسن Arne martin Jakobsen(٢٠١١م)** أن مجموعة من الباحثين من جامعة ليفربول قاموا بدراسة أجروها على عينة من الموظفين قوامها(٢٥٣٥٢) موظفا يعملون في(٢٤) مهنة مختلفة ووجدوا أن مهنة التعليم كانت من بين المهن الضاغطة واحتلت ترتيباً متقدما بين الثلاث مهن الأوائل، كما أشار **آدم نيكولز Adam R. Nicholls(٢٠٢١م)** إلى أن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب ضغطاً على المشتغلين بها؛ حيث احتلت المرتبة الثانية بعد مهنة الطب من بين(٢٦) مهنة تمت المقارنة بينها في قائمة المهن الأكثر ضغطاً في الولايات المتحدة الأمريكية، في حين أن **سوبرامانيام، ويست Subramaniam, Wuest(٢٠٢١م)** يذكران أن التقرير الصادر بتاريخ(٢٠١٧م) من الاتحاد الوطني للمعلمين في بريطانيا Union of Teachers National أشار إلى أن التعليم جاء في المرتبة الأولى كمهنة ضاغطة وقبل مهن التمريض والإدارة والخدمات الإنسانية وضباط الأمن والنقل(٧٤: ٩٢)(٧٢: ٧١)(٨٩: ٣).

وتشير **سيلفيا دي سيمون وآخرون et alSilvia de simone (٢٠١٦م)** إلى أنه قد لوحظ أن عدداً كبيراً من المعلمين والمعلمات يتركون مهنة التدريس ويتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى نتيجة الضغوط المهنية التي يتعرضون لها، وقد أكدت العديد من الدراسات والاستطلاعات التي أجريت في دول وبيئات مختلفة هذه الحقيقة؛ حيث أشارت أن أكثر من ٥٠% من المعلمين في بريطانيا يريدون ترك مهنة التعليم، وفي الولايات المتحدة الأمريكية وجد أن ٤٦% من المعلمين الجدد يتركون العمل بسبب الضغوط التي تسببها مهنة التدريس خلال الخمس سنوات الأولى من التدريس(٨٨: ٦٦).

ويذكر **مجدي محمود فهيم، محمد محمد ذكي(٢٠٠٤م)** أن الغالبية العظمى من خريجي كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية – على الرغم من إعدادهم المباشر للعمل كمعلمين للتربية الرياضية بالمدارس المختلفة يعزفون عن العمل بوزارة التربية والتعليم، إذ أشارت بعض الإحصائيات الرسمية أن حوالي ٢٠% فقط من خريجي هذه الكليات يتسلمون عملهم كمعلمين بالمدارس، في حين أن الغالبية العظمى من المختارين للعمل كمعلمين للتربية الرياضية بالمدارس يفضلون العمل في مهن أخرى

غير مهنة التعليم(٥١: ٢٨٧).

ولقد أتفق كل من **آرني مارتن جاكوبسن Arne martin Jakobsen(٢٠١١م)**، **رانجيت سينغ Ranjit Singh(٢٠١١م)**، **بيرت فون هارين ماك وآخرون Birte von Haaren-Mack, et al(٢٠٢٠م)**، أن مهنة التدريس بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة من المهن التي تزخر بالعديد من المثيرات الضاغطة المرتبطة بعوامل متعددة ومتشابكة داخل نطاق المدرسة والتي يتعرض لها المعلم أثناء ممارسته لمهنة التدريس مما يجعله عرضه للإصابة بحالات من القلق والتوتر والإحباط، والتي تؤثر سلباً على حالته النفسية والجسمية، كما تنعكس على مستوى أداء المعلم في العمل وتحد من طموحاته وإنجازاته، ومن ثم تؤثر سلباً في قدرته على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المنشودة؛ الأمر الذي يستلزم الاهتمام بالتعرف على تلك الضغوط والتصدي لها ومواجهتها وتوفير المناخ التربوي المناسب لمعلمي التربية الرياضية لكي يؤدوا عملهم بأعلى درجات الكفاءة وصولا لتحقيق أهداف التربية الرياضية(٧٤: ٣٩)(٨٢: ٥٧)(٧٥: ٢٧٩).

وإذا عددنا الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الضغوط على معلم التربية الرياضية نجدها تكاد تنحصر فيما يلي: نظرة المجتمع لمعلم التربية الرياضية فيها كثير من عدم التقدير الكافي مقارنة بمعلمي المواد الدراسية الأخرى، كثرة أعداد التلاميذ في الفصل الدراسي الواحد، عدم وجود أماكن تكفي لممارسة النشاط الرياضي على أسس تربوية سليمة، ضعف الإمكانات المادية بالمدارس من ناحية الافتقار الواضح في الملاعب والملابس والأجهزة والأدوات الرياضية، ضغوط التوجيه التربوي والتي تتضمن محاولة الموجه التربوي الرياضي تحقيق الكمال في عملية تدريس التربية الرياضية دون مراعاة ظروف وإمكانات المدرسة، ضغوط إدارة المدرسة على معلم التربية الرياضية وتكليفه بالعديد من الواجبات والمسئوليات الخارجة عن نطاق عمله الأساسي أو ترحيل حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي أو تكليفه بتدريس الحصص التي لا يوجد معلم لها، فرص الترقي في وزارة التربية والتعليم محدودة للغاية، عدم وجود حوافز لمعلم التربية الرياضية أو بدلات إضافية للجهد الإضافي الذي يقوم به، وعدم الرضا عن الراتب الشهري الذي لا يضاف إليه أى دخل آخر في حين أن معظم المعلمين الآخرين يمارسون عملية الدروس الخصوصية التي تدر عليهم دخلاً شهرياً مجزياً.

وتؤكد **الزهراء رشاد محمد(٢٠٠٣م)** على أن معلم التربية الرياضية من أكثر المعلمين الذين يتعرضون لضغوط مهنية؛ حيث يوجد العديد من العوامل التي تؤدي إلى زيادة هذه الضغوط وهي: تكليف معلم التربية الرياضية بالمسئوليات والواجبات الخارجة عن نطاق عمله الأساسي وأيضاً تدريس بعض الحصص الإضافية التي لا توجد بجدول حصصه الأساسي، وعدم الرضا عن راتبه الشهري وضعف حالته الاقتصادية وغياب الحوافز والعلاوات والامتيازات الأخرى، وسوء التوجيه والعلاقة مع إدارة المدرسة وزملائه المعلمين، وضعف الإمكانات المادية والأجهزة والأدوات والمرافق العامة والملاعب

بالمدرسة التي تعيق المعلم عن أداء عمله بالمستوى المطلوب، وكثرة أعداد التلاميذ في الفصل وفي حصة التربية الرياضية، وقلة الدعم الاجتماعي والمعنوي من الرؤساء والمشرفين والتوجيه التربوي الرياضي، وزيادة العبء التدريسي الواقع على كاهل المعلمين، ونظرة المجتمع إلى هذه المهنة وغياب التشجيع لها فهذه المهنة ما زالت تشهد عزوفاً من قبل العديد، فالمعلم لا يحظى بالسلطة أو المكانة سواء كان ذلك من داخل المدرسة أو خارجها مما يؤدي إلى قلة الدافعية والقدرة على الابتكار والإبداع في العمل(٨: ٢٦).

ويذكر **ماهر يوسف المجدلاوي(٢٠١٢م)** أن موضوع التوجه نحو الحياة من المواضيع المهمة في علم النفس لما له من تأثير على سلوك الأفراد وعلى حالتهم النفسية، فعندما تلبي جميع حاجات الفرد سوف يشعر بالتوجه الإيجابي نحو الحياة ويستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والرضا ويحفزه على أن يقبل نحو الحياة بهمة ومثابرة ورغبة ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، أما إذا فشل في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالتوجه السلبي نحو الحياة وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل ويقبل نحو الحياة بتردد وتوقع الفشل وهو دائماً متشكك في النجاح مما يؤدي إلى اضطرابه(٥٠: ٢٠٨).

كما تشير **أماني عبد التواب صالح(٢٠١٨م)** إلى أن التوجه نحو الحياة أحد المفاهيم الإيجابية الحديثة في الصحة النفسية، بل هو إحدى الدلائل التي تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، ولذلك يرتبط هذا المفهوم بمدى طاقة الفرد وقدرته على الإنتاجية وبالتالي تقبله السوي للحياة وأحداثها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فكلا منا له توجه إزاء الحياة وكلا منا لديه القدرة على المشاركة في الحياة بتوازن وتناغم ومتعة، ولكن الحياة مليئة بالمتناقضات وهي السعادة والحزن والفرح والغم والثبات الانفعالي والتوتر وحب السيطرة والتبعية والتفاؤل والتشاؤم والرضا وعدم الرضا والاندفاعية والتروي والشك والريب أو الثقة واليقين، وهذا ما يدفع كل منا إلى التوجه نحو الحياة سواء بإيجابية أم سلبية(١٢: ٢٧).

فالتوجه قد ينعكس بشكل إيجابي أو سلبي فهو يؤثر في كل منحى من مناحي الحياة؛ حيث يؤدي التوجه السلبي إلى عدم المبالاة والكسل والتهور، وعلى الصعيد الآخر يؤدي التوجه الإيجابي إلى التخطيط المسبق والتدقيق والاجتهاد واليقظة، فالتوجه يؤثر على مظهر الفرد وفيما يقول وما يفعل، كما أنه يؤثر على ما يشعر به على المستوى البدني والذهني، كما يؤثر على مدى نجاح الفرد في تحقيق أهدافه المستقبلية(٢٥: ١٠).

ويذكر **السيد فهمي علي (٢٠١٠م)** أن لكل منا توجهه نحو الحياة وهو في الأغلب إما أن يكون توجهاً إيجابياً أو سلبياً والسبب أن اعتقادات الأفراد لا تتكون من فراغ ولا هي وليدة الصدفة، إنما هي اعتقادات تكونت خلال المواقف التي خبرها في حياته والتي حكمت سلوكه ووجهته، والتوجه هنا لا يتوقف على أمر بعينه، فقد يتوجه فرد ما نحو موقف من مواقف الحياة بشكل تفاؤلي في حين يتوجه فرد

آخر نحو الموقف ذاته توجهاً تشاؤمياً، وأيا كان الأمر فإن توجه الفرد نحو الحياة يعد تلخيصاً لشخصيته وتجريداً لأبرز سماته ومؤشراً لتفاعله البينشخصي ومحدداً أساسياً لكل ما يتمتع به من صحة نفسية وجسمية(٩: ٦٧٥).

ومما سبق يتضح أنه لابد من التمييز بين نوعين من التوجه نحو الحياة كما أشارت **زينب محمود شقير (٢٠١٥م)** هما: التوجه الإيجابي نحو الحياة Positive Orientation of Life وهو مفهوم يشبه التفاؤل والرضا عن الحياة وتحقيق السعادة والتركيز على الجانب الإيجابي من الحياة، ويعرف بأنه سمة لدى الشخص تتسم بالإيجابية والتفاؤل وحب الحياة والنظرة المشرقة، بل والاعتقاد بأن جميع الأشياء والأحداث والمواقف والأشخاص والتصرفات تنزع نحو الخير وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة وذلك بالنسبة للحاضر والمستقبل مما يجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويقبل على الحياة بحب وتفاؤل، والتوجه السلبي نحو الحياة Negative Orientation of Life والذي يتشابه مع التشاؤم واليأس والتركيز على الجانب السلبي من الحياة، ويعرف بأنه سمة لدى الشخص تتسم بالسلبية والكراهية للحياة والنزوع لرؤية الأحداث والمواقف والأشخاص نظرة غير مشرقة وسوداء، وإلى الاعتقاد بأن هذا العالم مملوء بالشر وأن الشر سوف ينتصر في آخر الأمر على الخير، وقد يرجع ذلك لما مر به الشخص من خبرات سيئة في حياته الماضية والحاضرة مما يجعل نظرته للحاضر والمستقبل نظرة تشاؤمية ويصبح يائسا وكارها للحياة والأشخاص وللمجتمع من حوله(٢٨: ٢٥).

ويذكر **زهير عبدالحميد النواجحة (٢٠١٦م)** أن البيئة المدرسية تؤثر في التوجه نحو الحياة لدى المعلمين، فالبيئة المدرسية الإيجابية والمشجعة والمحفزة تعزز من الفعالية الذاتية وتحقق المرونة النفسية وترفع مستوى الرضا وتزيد من الشعور بالتفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة، أما البيئة المدرسية المحبطة فإنها تزعزع الثقة بالنفس وتبعث على الشعور بعدم الأمان الوظيفي والإحساس باليأس والإحباط(٢٧: ٢٨٨).

والواقع أن ما يعيشه معلم التربية الرياضية من ظروف ضاغطة داخل المدرسة وخارجها يؤثر بالسلب على توجهه نحو الحياة، ويؤيد ذلك ما ذهبت إليه **نهلة عبدالهادي العابدي (٢٠١٧م)** التي ترى أن وجود الفرد في مواقف محبطة أو عصيبة يجعله يميل في أغلب الأحيان إلى التوجه السلبي نحو الحياة(٦٦: ٣٧).

وتعد دافعية المعلم ذات أهمية كبيرة في إكسابه وإغناء سلوكه بالطاقة المحركة والباعثة على التقدم والإنجاز؛ حيث تعتبر الدافعية المحرك الرئيس الذي يثير نشاط المعلم ويجعله يستجيب لمواقف وأنشطة معينة دون غيرها ويوجه سلوكه نحو العملية التعليمية ليصبح جزءاً فعالاً فيها، كما تعد الدافعية الورقة الناجحة في جمع الطاقة اللازمة لتوجيه المعلم لبذل المزيد من الجهد للانخراط في العملية التعليمة وتحفيز التلاميذ بصورة مستمرة لاكتساب المعرفة والنظر في الظواهر من حولهم وتحليلها ومن ثم

تفسيرها؛ حيث تكمن أهمية هذه الطاقة بإزالة التوتر الذي يشعر به المعلم وتعيده إلى اتزانه السابق(٩١: ١٢).

وتكمن أهمية الدافعية في تعزيز رضا المعلم الوظيفي، فالفرد الذي يكون رضاه عن عمله مرتفعا يكون أكثر حماساً وإقبالاً على العمل ويزداد انتماءه لوظيفته وللمؤسسة التعليمية فتزيد بذلك إنتاجيته ويتحسن أداؤه، أما إذا كانت الدافعية لدى الفرد منخفضة سيضعف ذلك رضاه عن العمل وستقل بذلك إنتاجيته ومستوى أدائه وبالتالي سيضعف حماسه للعمل ويقل إقباله عليه مما يحد من مشاعر الانتماء والولاء لديه (٥٢: ٧٩٦).

وتنقسم الدوافع عامة إلى دوافع داخلية Intrinsic motivation ودوافع خارجية Extrinsic motivation، أما الدوافع الداخلية فهي الدوافع التي تكمن داخل الفرد وهو الذي يشعر بها وتبدأ منه دون أي تدخل من الخارج أو حدوث تأثير عليه من غيره، أي أن الدافعية الداخلية هي الرغبة في أداء مهمة من أجل ذاتها وهي دافعية تحركها المتعة Enjoyment – driven، أما الدوافع الخارجية فهي الدوافع التي تأتي من الخارج أي من المحيط الخارجي أو الوسط الذي يوجد فيه الفرد أو البيئة التي يعيش فيها، أي أن الدافعية الخارجية هي الرغبة في أداء مهمة من أجل الحصول على مكافآت خارجية أو تجنب العقاب وهي دافعية يحركها التعزيز Reinforcement driven.

وقد صنف **سانسون، كارول، هاراكيويتز، جوديث Sansone, Carol., Harackiewicz, Judith(2000م)** الدوافع إلى فئتين حسب مصدرها هما الدافعية الداخلية Intrinsic motivation والدافعية الخارجية Extrinsic motivation، أما الدافعية الداخلية فتظهر في اهتمامات الفرد في النشاطات من أجل النشاط نفسه لكونها تحقق السعادة وتشبع اهتماماته وتشعره بالحرية والإحساس الكامل في الاختيار لهذه الأنشطة دون ظهور مكافآت أو حوافز خارجية، ويندرج ضمنها دافع حب الاستطلاع Curiosity Motive، ودافع الكفاءة Competence Motive، ودافع الإنجاز Achievement، وتساعدنا الدافعية الداخلية على التعامل مع البيئة وتطوير مهاراتنا، فالأشخاص المدفوعين داخلياً يكونون في الغالب أكثر إصرارا ومثابرة وتحديا على إنجاز المهمات الصعبة، أما الدافعية الخارجية فتظهر في اهتمامات الفرد في النشاطات في حالة ظهور حوافز خارجية كتحقيق درجة مرتفعة أو الفوز بجائزة أو عبارات التقدير أو نيل رضا وتقدير الآخرين، ويندرج ضمنها دافع السيطرة Need for Power، ودافع الانتماء Need for Affiliation، ودافع الاستقلال Need Indepence for، وتأتي الدوافع الخارجية من الحوافز البيئية ونتائجها، كما أن السلوك الذي ينشأ من الدوافع الخارجية سرعان ما يختفي في حالة عدم ظهور الحافز الخارجي(٨٥: ٨).

وفي الدافعية الداخلية يهتم الأفراد بشدة بالمهمة بعكس الدافعية الخارجية فإن الأفراد يرغبون في المشاركة في المهمة فقط عند تقديم المكافآت، وتنشأ الدافعية الداخلية لدى الفرد من الخبرات التلقائية

للشعور بالاستقلالية والكفاءة والانتماء للآخرين، فعندما يتم تحفيز المهمة التي ينخرط فيها الفرد داخلياً فإن ذلك يوفر تدفقاً ثابتاً من الفرص للفرد ليشعر بالحرية والاستقلالية والكفاءة والانتماء(٨٣: ٢٠٤).

أي أن هذا النوع من الدوافع الذاتية لا يعتمد على التعزيز والإثابة الخارجية لكونها متصلة في العمل والنشاط، بل يرجع إلى الشخص نفسه كميله ورغبته في القيام بعمل ما أو أداء مهمة ما، فمصدر الدافع هنا هو الفرد في حد ذاته وليس قوى أخرى خارجة عنه؛ حيث يقوم بالأداء ويندفع نحوه إرادياً وبرغبة داخلية منه لإرضاء ذاته وللبرهنة على قدرته على أداء هذا الفعل وسعياً وراء الشعور بلذة وأهمية هذا الفعل(٣٨: ١٨٠).

والدافعية الداخلية لدى المعلم تعني تحركه نحو أداء المهمة من أجل الثواب الذاتي المتمثل في الشعور بالرضا الناتج عن النشاط الهادف والسعادة الذاتية المترتبة على تحقيق الأهداف أى ليس هناك ضغطا خارجيا، كما يتميز المعلم الذي لديه دافعية داخلية بالتحدي وحب الاستطلاع والمثابرة والتفوق، فالمعلم المدفوع داخلياً يعمل من أجل المتعة وليس بسبب المكافآت الخارجية أي يعمل على حل المشكلة لأنه يجد تحديا في الحل يزوده بإحساس المتعة.

ويذكر **رونيل لورو Ronel Le Roux(٢٠٠٦م)** أن الدافعية الذاتية ذات صلة بكمية المجهود المبذول من أجل تحقيق أهداف محددة، فالمعلمين ذوي الدافعية الذاتية لهم الاستباقية في تسيير الأمور وتغيرها حسب ما يحتاجون فهم إيجابيون ولا يفقدون شجاعتهم بسهولة أمام المشاكل، ومن ناحية أخرى فإن فاقدي أو منخفضي الدافعية الذاتية هم مجرد ضحايا عاجزين يحاولون فقط التفاعل مع ما يحدث معهم ولديهم قابلية كبيرة للاستسلام عندما تفشل أول محاولة لهم في العمل(٨٤: ٣٢).

وهناك فروق بين المعلمين ذوي الدافعية الداخلية للإنجاز المنخفضة والمرتفعة، فالمعلمين ذوي الدافعية الداخلية للإنجاز المرتفعة يكونون أكثر نجاحاً في العمل داخل المدرسة ويحصلون على ترقيات في وظائفهم وعلى نجاحات في إدارة أعمالهم أكثر من ذوي الدافعية الداخلية للإنجاز المنخفضة، كذلك فإن ذوي الدافعية الداخلية للإنجاز العالية يميلون إلى اختيار مهام عالية الصعوبة وفيها كثير من التحدي، ويتجنبون المهام السهلة لعدم توفر عنصر التحدي فيها، كما أن لديهم رغبة قوية في الحصول على تغذية رجعية حول أدائهم.

وتعد مهنة التعليم من أكثر المهن المسببة للضغوط وأكثر المهن المجهدة انفعالياً وذلك من خلال ما تذخر به البيئة التعليمية والمدرسية من مثيرات ضاغطة وخاصة في السنوات القليلة السابقة؛ حيث ازدادت الضغوط والأعباء ازدياداً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة نتيجة للظروف الاجتماعية والاقتصادية الصعبة التي تعيشها معظم الدول في العالم والتي بدورها تشكل عامل ضغط إضافي على المعلمين؛ الأمر الذي جعل العديد منهم غير راضين عن مهنتهم مما جعل الكثير منهم يترك المهنة أو يخرج إلى المعاش مبكراً أو يسافر إلى الخارج أو يبحث عن عمل إضافي لتحسين دخله .... كل هذه

الظروف المعيشية جعلتهم لا يشعرون بالرضا الوظيفي عن مهنتهم نتيجة الضغوط المهنية الواقعة عليهم مما أثر ذلك على علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم في العمل وطلابهم.

فمهنة التعليم أصبحت من أصعب المهن وأكثرها مشقة، فلم تعد من المهن الجذابة بسبب ما يرافقها من تحديات ومسؤوليات جمة، فنرى إبداع المعلمين وتميزهم يضمحل تحت ضغوطات العمل الهائلة، ونرى الشباب يعزفون عنها على الرغم من شح وتدني مستواهم المعيشي، الأمر الذي أضعف فيهم الإبداع والعطاء وانعكس بالسلب على مخرجات العملية التعليمية.

وعلى الرغم من الدور الذي تلعبه مادة التربية الرياضية في الترويح عن التلاميذ وإعدادهم نفسياً واجتماعياً إلا أننا نجد في مجتمعنا من يعتبرها مضيعة للوقت وإهداراً للجهد وتشتيتاً لتفكير التلاميذ وتضييع لمستقبلهم الدراسي، وهذا ما جعل الكثير من معلمي التربية الرياضية لا يؤدُّون واجبهم على أكمل وجه، فالمعلم بحاجة إلى تهيئة الجو المناسب للعمل من طرف إدارة المؤسسة التي يعمل بها شأنه في ذلك شأن بقية زملائه معلمي المواد الدراسية الأخرى لأن تكوينه الجامعي يفرض عليه تحقيق أهداف علمية واضحة معرفية – انفعالية – بدنية، وهو ما يحاول المعلمون تحقيقه على أرض الواقع لكنهم يصطدمون بظروف غير مناسبة لا تعرقل تطوير مهنة التربية البدنية والرياضية فحسب بل تعيق إجراء حصة عادية دون أهداف إجرائية مسبقة كالوضعية السيئة لمساحة ممارسة هذا النشاط بالنسبة لقاعات التدريس المحيطة بالملعب وكذا كثرة التلاميذ في الفصول تولد أحياناً عدم التحكم والسيطرة الكلية عليهم فيؤدي حتماً إلى تزايد المشاكل الناتجة عن تلك الفوضى التي يحدثها هؤلاء التلاميذ التي تزعج مدرسين في مواد أخرى فيلجأ إلى إجراءات إدارية كالشكوى لمدير المدرسة، وإلى جانب ذلك قلة أو انعدام الوسائل والأدوات الرياضية المراد العمل بها في بعض الأحيان، بالإضافة إلى عدم صلاحية الأرضيات التي تقام عليها حصص التربية الرياضية.

والمتابع للشأن التعليمي بالمدارس يجد أن هناك صعوبات جمة يعاني منها معلم التربية الرياضية وتؤثر على سلوكه المهني تتمثل في ضعف الإمكانات المادية بالمدارس من ناحية الافتقار الواضح في الملابس والأجهزة والأدوات الرياضية، والأعباء الزائدة للمهنة نتيجة تكليفه بالعديد من الواجبات والمسئوليات الخارجة عن نطاق عمله الأساسي أو ترحيل حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي أو تكليفه بتدريس الحصص التي لا يوجد معلما لها، وتدني المردود المادي وغياب الحوافز المادية والمكافآت وضعف الراتب الشهري الذي لا يضاف إليه أي دخل آخر مقارنة بمعلمي المواد الدراسية الأخرى الذين يمارسون عملية الدروس الخصوصية، وضغوط التوجيه التربوي والتي تتضمن محاولة الموجه تحقيق الكمال في عملية تدريس حصص التربية الرياضية دون مراعاة ظروف وإمكانات المدرسة، وسوء العلاقة مع الزملاء والرؤساء داخل المدرسة، وتداخل وتعارض الأدوار والمسئوليات المطلوبة منه، وعدم قدرته على التوفيق بين متطلبات المهنة وبين المتطلبات الحياتية، وعدم القدرة على

ضبط سلوك التلاميذ وزيادة عددهم داخل الفصل الدراسي الواحد، وعدم وجود أماكن تكفي لممارسة النشاط الرياضي على أسس تربوية سليمة، وصعوبة ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية خارج حدود المدرسة، وعدم وجود غرف مناسبة للتلاميذ لارتداء الزي الرياضي، والعمل لفترات طويلة نسبياً، والالتزام بالسفر والتنقل للمشاركة في المباريات والمعسكرات، وقلة فرص ومجالات النمو أو الترقي المهني لمعلم التربية الرياضية، وتدني المكانة الاجتماعية لمعلم التربية الرياضية نتيجة عدم تقدير إدارة المدرسة لمادة التربية الرياضية حيث تعد حصة التربية الرياضية أقل أهمية من حصص المواد الأخرى لأنها ليست مادة رسوب ونجاح للطالب وبالتالي النظر إليها على أنها نشاط حر، بالإضافة إلى أن نظرة المجتمع لمعلم التربية الرياضية فيها كثير من عدم التقدير الكافي مقارنة بمعلمي المواد الدراسية الأخرى، فكل هذه الضغوط لها نتائج سلبية على المعلم فهي على المدى القصير تؤدي إلى السلبية في التعامل مع الآخرين والفتور والتغيب عن العمل وتولد إحساس بالعجز وفقدان الاهتمام بالعمل عموما والطلاب خصوصا، كما أنها على المدى الطويل قد تؤدي إلى التقاعد المبكر أو ترك المهنة والبحث عن مهنة أخرى.

كما أن طبيعة عمل معلم التربية الرياضية تختلف عن طبيعة عمل باقي المعلمين؛ حيث تحتم عليه الوجود في فناء المدرسة لفترات طويلة تحت أشعة الشمس الحارقة صيفاً وفي البرد والهواء والأمطار شتاءاً مما يتسبب عنه الإرهاق مقارنة بزملائه معلمي المواد الدراسية الأخرى إلى جانب أنه أول من يحضر إلى المدرسة صباحاً لإشرافه الأساسي على طابور المدرسة.

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث أن معلمي التربية الرياضية يشعرون بالعديد من الضغوط المهنية، وهذه الضغوط تعمل على عدم تحقيق الأهداف الموضوعة داخل المؤسسات التعليمية، وتأتي معظم هذه الضغوط من مصادر مرتبطة بالعمل وطبيعته، فمنها ضغوط مرتبطة بالمهنة وضغوط مرتبطة بإدارة المدرسة وضغوط مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء وضغوط مرتبطة ببيئة العمل وضغوط مرتبطة بتقييم الأداء، وضغوط مرتبطة باتجاهات المجتمع نحو هذا المعلم، وضغوط مرتبطة بالجانب الاقتصادي المادي لهذا المعلم، وتؤدي هذه الضغوط إلى الاستنزاف الجسمي والانفعالي وفقدان الاهتمام بالتلاميذ وتبلد المشاعر ونقص الدافعية للإنجاز والأداء النمطي للعمل ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار مما قد يؤثر بشكل مباشر على مخرجات التعليم بصفة عامة وعلى إنتاجيته بصفة خاصة.

ومن خلال عمل الباحث كمشرف أكاديمي على مقرر التدريب الميداني لطلاب الكلية(الفرقة الثالثة – الفرقة الرابعة) لاحظ أن اتجاه الطلاب نحو مهنة التربية الرياضية أثناء فترة الإعداد الأكاديمي إيجابي ثم تعود هذه الاتجاهات والمعتقدات بعد التخرج وممارسة المهنة إلى الانخفاض بسبب العوائق التي يجدونها في مجال عملهم والتباعد بين الرؤية التربوية في أذهانهم والواقع المجسد أمامهم في المجال العملي من سلوكيات في المجال العملي كسلوكيات التلاميذ وضبط النظام والأدوات المتاحة والالتزام بالمنهج وكثرة الأعباء الملقاة على كاهل المعلم وضعف العائد المادي وعدم التقدير الاجتماعي للمهنة

سواء من المجتمع أو من إدارة المدرسة أو للعمل في فناء المدرسة لفترات طويلة وغير ذلك كثير، كما لاحظ الباحث اختلاف معلمي التربية الرياضية في تأدية الواجبات والأنشطة المطلوبة منهم، فالبعض يقبل عليها بحماس كبير في حين يرفضها البعض الآخر أو يتقبلها بشيء من الفتور والامتعاض.

ونظراً لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم بوصفه محوراً أساسياً للعملية التربوية والتعليمية فإن أي معوقات تعترض طريقه تحول بالتالي دون أداء واجبه التعليمي على النحو الأفضل وتؤدي إلى إحساسه المباشر بعجزه عن القيام بواجباته ومسؤولياته تجاه الأجيال التي يعلمها والمجتمع الذي يعمل فيه مما دفع الباحث إلى السعي للتحقق من وجود علاقة بين الضغوط المهنية والتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية.

ومن خلال البحث والتقصي في أدبيات الدراسات المرجعية وفي حدود علم الباحث تبين أنه لا توجد دراسة مرجعية تناولت دراسة الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، بالإضافة إلى عدم وجود أداة سيكومترية لقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية في البيئة المصرية والعربية على حد علم الباحث.

وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية.

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه: Research Important

١/٢/١ الأهمية النظرية للبحث:

- في حدود علم الباحث أنها من أوائل الدراسات العربية التي تطرقت إلى دراسة الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، لذا جاءت هذه الدراسة لتغطية بعض الجوانب التي أهملتها وأغفلتها بعض الدراسات المرجعية السابقة ولتفتح المجال لإجراء دراسات أخرى حول هذا الموضوع من جوانب مختلفة، كما أنها من أوائل الدراسات التي تهتم ببناء مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية؛ حيث ندرة البحوث والدراسات المرجعية العربية التي تناولت متغير التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية.
- إثراء الأدبيات النفسية وتقديم أطراً نظرية لجميع متغيرات البحث من خلال إلقاء الضوء على الضغوط المهنية والتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية لدى معلمي التربية الرياضية وذلك من خلال تعريف مفهوم ومكونات وأنواع كل منهما، ثم تناول أدبيات البحث والدراسات المرجعية السابقة المتعلقة بهذه المتغيرات ليستفيد منها جميع القائمين على العملية التعليمية.
- إن مهنة التعليم مهنة خالدة وستستمر مع استمرارية الحياة، ولهذا فيجب أن نوليها ونولي مؤديها جل الاهتمام، كما يجب تقديم وسائل وطرق تعلمية وتعليمية تهدف إلى إعداد المعلم على أعلى مستوى من خلال توفير جميع السبل والإمكانات التي تعمل على زيادة دافعيته نحو التعليم والعطاء.

- الرغبة في الاطلاع على جو العمل الذي يعيشه معلم التربية الرياضية والتعرف على الضغوط المهنية التي يعاني منها وتحديد مؤشراتها والعوامل والمصادر المتسببة في إحداثها والكشف عن العوامل التي تؤثر في توجهه نحو الحياة ودافعيته الداخلية للإنجاز.
- مهنة التدريس بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة من المهن التي تزخر بالعديد من المثيرات الضاغطة داخل نطاق المدرسة وخارجها والتي تؤثر سلباً على مستوى أداء المعلم وتحد من طموحاته وإنجازاته؛ الأمر الذي يستلزم الاهتمام بالتعرف على تلك الضغوط والتصدي لها ومواجهتها وتوفير المناخ التربوي المناسب لمعلمي التربية الرياضية حتى يؤدوا عملهم بأعلى درجات الكفاءة وصولاً لتحقيق أهداف التربية الرياضية.

٢/٢/١ الأهمية التطبيقية للبحث:

- يتوقع من خلال نتائج هذا البحث التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية؛ ومن ثم استثمار نتائج هذه العلاقة في تصميم استراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية لهم وتحويل التوجه السلبي نحو الحياة إلى توجه إيجابي وتنمية دافعيتهم الداخلية نحو الإنجاز.
- توجيه أنظار المسئولين القائمين على العملية التعليمية بأخذ نتائج البحث بعين الاعتبار والعمل على تصميم برامج تساعد على حماية المعلم من تلك الضغوط وتحسين مكانته الاجتماعية وأوضاعه المهنية، ورفع مستوى توجههم نحو الحياة والتي تعود بالتبعية على زيادة الدافعية الداخلية للإنجاز من خلال برامج التوعية بخطورة الضغوط المهنية وآثارها السلبية على صحة المعلم النفسية والجسمية والسلوكية وسبل مواجهتها للتخفيف من حدة هذه الضغوط أو إزالة أسبابها لتحقيق الأهداف المرجوة مما يساهم في تحسين أداء المعلم؛ ومن ثم تحسين وتطوير العملية التعليمية بأكملها.
- استمد البحث أهميته السيكومترية من قيام الباحث بإعداد مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية مما يثري المكتبة السيكومترية، وهذا يمثل إضافة علمية جديدة إلى ما هو موجود من مقاييس يمكن الاستفادة منها على الصعيد التطبيقي؛ حيث لا تتوافر أداة لقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية في حدود علم الباحث ومن ثم يمكن من خلاله معرفة البناء العاملي للمقياس لاستفادة الباحثين منه لاحقا في دراساتهم الخاصة بالمعلمين.
- يعد مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية تلبيه لمناداة التوجيه الفني للتربية الرياضية ببناء مقاييس يتم تقييم المعلم نفسياً في ضوئها، وذلك للوقوف على نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف لتلاشيها، فمن خلال هذا المقياس يمكن التعرف على طبيعة التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية من خلال تقييم معلمي التربية الرياضية لنوعية الحياة التي يعيشونها والنظرة الإيجابية أو السلبية إلى الأشياء والأحداث والمواقف، وكذلك التعرف على استجابات معلمي التربية

الرياضية التي تعكس اتجاهاتهم الإيجابية أو السلبية نحو حياتهم العملية بأبعادها المختلفة، وكذلك التعرف على نوع التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية وهل هو توجه إيجابي أم سلبي.

- يمكن أن يساهم هذا البحث في تقديم بعض التوصيات من خلال وضع برامج تنموية إثرائية وإرشادية نفسية ووقائية وعلاجية لمعلمي التربية الرياضية تتضمن عدداً من المعارف والمهارات استهدافاً لتعزيز التوجه الإيجابي نحو حياتهم المهنية، وكذلك تنظيم برامج لمعلمي التربية الرياضية من ذوي التوجه السلبي نحو الحياة والذين يعانون من ضغوط مهنية عالية، إذ يعول على هذه الفئة الكثير في رفع مستوى العملية التعليمية.
- قد تفيد نتائج البحث الحالي مديري المدارس ومتخذي القرار في اتخاذ بعض الإجراءات التي تسهم في زيادة دافعية الإنجاز الداخلية لدى معلمي التربية الرياضية مما ينعكس بشكل إيجابي على العملية التعليمية بالمدارس.
- البحث يقدم استثارة علمية للباحثين لإجراء المزيد من البحوث المستقبلية حول الضغوط المهنية والتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز وعلاقتهما بمتغيرات نفسية أخرى وكيفية تطويرهما، وذلك من خلال ما يتوصل إليه البحث من نتائج ومقترحات وتوصيات يمكن أن تثير بحوثاً نظرية وميدانية وتطبيقية أخرى جديدة.

١/٣ هدف البحث: Research Aim

يهدف البحث إلى التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، وذلك من خلال:

- التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والتوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية.
- التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية.
- التعرف على العلاقة بين التوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية.

١/٤ فروض البحث: Research hypotheses

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والتوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية.

١/٥ مصطلحات البحث: Research Terms

١/٥/١ الضغوط المهنية Professional Stress*

هي مجموعة من المثيرات والأعباء التي تواجه معلم التربية الرياضية وتحيط بعمله وتؤدي إلى غيابه عنه أو تركه له، وتحدث نتيجة لإدراكه أن أعباء ومتطلبات العمل تزيد عن قدراته وإمكاناته وتمثل له مصدر خوف وتهديد وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والتوتر والإحباط والقلق والضيق وعدم الاتزان والعجز عن السيطرة على المواقف التي تواجهه، وتؤثر سلباً في سلوكه وانفعاله وتفكيره وعلى قدرته على أداء دوره داخل المدرسة.

٢/٥/١ التوجه نحو الحياة: life Orientation*

هو مجموع استجابات المعلم التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو حياته العملية بأبعادها المختلفة، والأهداف التي يلتزم بها ومدى إحساسه بأهميتها ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسئولية والتعامل الإيجابي مع الضغوط والمشكلات اليومية والتغلب على الصعاب التي تواجهه وفق الإمكانات المتاحة في المجتمع المدرسي الذي يتواجد فيه، والتسامي بذاته نحو الآخرين وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام وما يرتبط بها من اتباع السبل التي تتيح له تطوير أدائه بما يساعده على النجاح في الحياة.

٣/٥/١ الدافعية الداخلية للإنجاز: Intrinsic Motivation to Achievement*

هي رغبة ذاتية نابعة من داخل المعلم لأداء مهمة أو نشاط ما من أجل الحصول على المتعة والسعادة والرضا الذاتي والشعور بالاقتدار من القيام بتلك المهمة أو النشاط بعيداً عن أي ضغوط أو مؤثرات خارجية أو مكافآت أو حوافز أو تعزيزات مادية واجتماعية محتملة؛ حيث يحصل المعلم على مكافأة داخلية نتيجة القيام بالأنشطة والمهام التي يرغب في القيام بها والتغلب على ما يعترضه من عقبات أو مشكلات وكذلك المثابرة عند مواجهة مواقف الفشل والإحباط؛ حيث تكون طاقة المعلم وقواه نابعة من ذاته مما يرغبه في ممارسة المهمة نتيجة الإثابة المتأصلة في المهمة نفسها فيسعى لإنجازها منطلق من شعوره بالحب والرضا نحوها.

---

* تعريف إجرائي

٦/١ الدراسات المرجعية: Reference Studies

– دراسة الزهراء رشاد محمد(٢٠٠٣م) بعنوان " الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة المنيا"، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة المنيا، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على

٢٠٠ معلم ومعلمة من معلمي التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمدينة المنيا في العام الدراسي٢٠٠١/٢٠٠٢م بواقع ١٠٠ معلم من كل مرحلة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ومن أدوات جمع البيانات: قائمة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية إعداد/ محمد حسن علاوي(١٩٩٨م)، ومقياس دافعية الإنجاز إعداد/ إبراهيم قشقوش(١٩٧٩م)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية والثانوية بمحافظة المنيا(٨).

– دراسة طيب لبوخي، خالد الدامة، بن سعيد لسلت(٢٠١٢م) بعنوان " الضغوط المهنية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى معلمي الطور الابتدائي"، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الضغوط المهنية على معلمي المرحلة الإبتدائية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز ، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على ٣٠ معلما ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية الموجودة بمدينة جبل أمساعد – ولاية المسيلة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ومن أدوات جمع البيانات: مقياس مصادر الضغوط المهنية إعداد/ الباحثين، ومقياس الدافعية للإنجاز إعداد/ الباحثين، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية والدافعية للإنجاز لدى معلمي الطور الابتدائي(٣٥).

– دراسة زهير عبدالحميد النواجحة(٢٠١٦م) بعنوان " التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية"، والتي هدفت إلى التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت عينة البحث على(٢٩١) معلما ومعلمة في محافظة خان يونس تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ومن أدوات جمع البيانات: مقياس التمكين النفسي إعداد سبرايتزر(١٩٩٥م)، ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد/ شير، كارفر(١٩٨٥م)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد التمكين النفسي والتوجه الحياتي(٢٧).

– دراسة عبدالنعيم عرفة محمود، عبدالعزيز عبدالفتاح تاج الفقي(٢٠١٨م) بعنوان " الإسهام النسبي للتمكين النفسي والتوجه نحو الحياة والذكاء الانفعالي في الرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة والذكاء الانفعالي وبين الرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي الأزهر، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على(٣٧٢) معلما ومعلمة بالمعاهد الأزهرية، ومن أدوات جمع البيانات: مقياس الرضا الوظيفي ومقياس الذكاء الانفعالي إعداد الباحثان، ومقياس التمكين النفسي إعداد/ سبريتزر(١٩٩٥م)، ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد/ شير، كارفر(١٩٨٥م)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا الوظيفي وكلا

من التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة والذكاء الانفعالي(٤١).

– دراسة شيماء محمد راغب (٢٠١٩م) بعنوان " عادات العقل وعلاقتها بمستوى الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمات التربية الرياضية"، والتي هدفت إلى التعرف علي العلاقة بين مستوى عادات العقل ومستوى الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمات التربية الرياضية بمحافظة المنوفية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، واشتملت عينة البحث على(١٣٠) معلمة من معلمات التربية الرياضية من أربعة إدارات بمحافظة المنوفية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ومن أدوات جمع البيانات: مقياس عادات العقل لدى معلمات التربية الرياضية إعداد/ الباحثة، ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمات التربية الرياضية إعداد/ الباحثة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس عادات العقل وأبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمات التربية الرياضية(٣٣).

– دراسة أبانوب سيد إبراهيم (٢٠٢٠م) بعنوان " الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة القليوبية" والتي هدفت إلى التعرف علي الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية والثانوية بمحافظة القليوبية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على(٤٠) معلما ومعلمة من معلمي التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة القليوبية، ومن أدوات جمع البيانات: مقياس الضغوط المهنية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية إعداد/ الباحث، ومقياس دافعية الإنجاز لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية إعداد/ الباحث، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن زيادة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية لها تأثير سلبي على دافعية الإنجاز وخاصة في المرحلة الثانوية(١).

١/٧/١ إجراءات البحث:

١/٧/١/١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي(الأسلوب المسحي)، وذلك لملاءمته لطبيعة وهدف البحث عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

٢/٧/١ مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على معلمي التربية الرياضية العاملين بالإدارات التعليمية المختلفة التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الدقهلية وذلك خلال العام الدراسي٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

٣/٧/١ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على(٣٧٨) معلما ومعلمة من معلمي التربية الرياضية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وقد أجريت الدراسة الأساسية على(٣٤٦) معلما ومعلمة، في حين أجريت

الدراسة الاستطلاعية على(٣٢) معلما ومعلمة من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

جدول(١): التوصيف العددي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

م	الإدارات التعليمية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	المجموع
١.	إدارة غرب المنصورة	٦	٣٦	٤٢
٢.	إدارة شرق المنصورة	٤	٢٩	٣٣
٣.	إدارة طلخا	٥	٣٨	٤٣
٤.	إدارة ميت غمر	–	١٤	١٤
٥.	إدارة السنبلاوين	٣	٢١	٢٤
٦.	إدارة شربين	٢	٢٤	٢٦
٧.	إدارة بلقاس	٤	١٧	٢١
٨.	إدارة أجا	٢	٢٢	٢٤
٩.	إدارة دكرنس	٥	٢٢	٢٧
١٠.	إدارة منية النصر	–	١٨	١٨
١١.	إدارة المنزلة	–	١٢	١٢
١٢.	إدارة الجمالية	–	١٣	١٣
١٣.	إدارة المطرية	–	١٤	١٤
١٤.	إدارة نبروه	١	١٧	١٨
١٥.	إدارة ميت سلسيل	–	١٨	١٨
١٦.	إدارة تمي الأمديد	–	١٦	١٦
١٧.	إدارة بني عبيد	–	١٥	١٥
المجموع الكلي	١٧	٣٢	٣٤٦	٣٧٨

جدول(٢): التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية (ن= ٣٧٨)

المتغيرات الأولية	الدلالات الإحصائية للتوصيف				
	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
السن	٣١.٦٣	٣٢	1.47	-0.88	-0.02
عدد سنوات الخبرة	١٢,٢٠	١٣	2.53	-1.28	0.29

بدراسة جدول (٢)، يتبين: إن معامل الالتواء يتراوح ما بين (-٠,٠٢ إلى ٠,٢٩) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية؛ حيث إن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ±٣ وتقترب جداً من الصفر، كما بلغ معامل التفلطح ما بين(-١,٢٨ إلى -٠,٨٨) وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولاً وفي المتوسط وليس متذبذباً لأعلى أو لأسفل مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية (السن – عدد سنوات الخبرة).

١/٧/٤/١ أدوات جمع البيانات:

١/٤/٧/١ مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية: إعداد/ الباحث

١/١/٤/٧/١ خطوات بناء المقياس:

١/١/١/٤/٧/١ تحديد تعريف التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية:

قام الباحث بتعريف التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية تعريفاً إجرائياً اعتماداً على ما ذكر في المراجع العلمية والدراسات المرجعية مثل(٨٦)،(١٩)،(٤)،(٧٣)،(١٦)،(٤٠)،(٣٠)،(٨٠)،(٦٨)،(٤٤)،(٩)،(٥٨)،(١٤)،(١٥)،(٧٧)،(٣٧)، (٢٤)،(٧١)،(٧)،(١٧)،(٥٣)،(٤٦)،(٤٧)،(٦٦)،(٥٧)،(٦٤)،(١٠)،(٢٦)،(٣١)،(١٨)،(٢١)،(٣٦)، (٥٦)،(٦٢)،(٦٩)،(٧٠)، بأنه مجموع استجابات المعلم التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو حياته العملية بأبعادها المختلفة، والأهداف التي يلتزم بها ومدى إحساسه بأهميتها ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسئولية والتعامل الإيجابي مع الضغوط والمشكلات اليومية والتغلب على الصعاب التي تواجهه وفق الإمكانات المتاحة في المجتمع المدرسي الذي يتواجد فيه، والتسامي بذاته نحو الآخرين وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام وما يرتبط بها من اتباع السبل التي تتيح له تطوير أدائه بما يساعده على النجاح في الحياة.

٢/١/١/٤/٧/١ تحديد الهدف من المقياس:

تم إعداد مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية للتعرف على طبيعة التوجه نحو الحياة لديهم من خلال تقييمهم لنوعية الحياة التي يعيشونها والنظرة الإيجابية أو السلبية إلى الأشياء والأحداث والمواقف والتصرفات جميعها، وكذلك التعرف على استجابات معلمي التربية الرياضية التي تعكس اتجاهاتهم الإيجابية أو السلبية نحو حياتهم العملية بأبعادها المختلفة، وكذلك التعرف على نوع التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية وهل هو توجه إيجابي أم سلبي، وما هي الفروق بين معلمي التربية الرياضية في هذه السمة من أجل وضع أنسب الإجراءات لتنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لديهم والتخلص من التوجه السلبي أو التقليل منه.

٣/١/١/٤/٧/١ تحديد محاور المقياس:

لتحديد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة بعد الاطلاع على العديد من المقاييس النفسية المستخدمة في قياس التوجه نحو الحياة في مجال علم النفس العام ومجال علم النفس الرياضي، مثل(٨٦)،(٩٠)،(٧٦)،(٧٩)،(٧٨)،(٩)،(٢٩)،(٦٣)،(٢٣)،(٣٧)،(١٣)،(٢٨)،(٧)،(٤٧)،(٦٦)،(٨١)، (١٢)،(٣٢)،(٤٢)،(٥٧)،(٦٧)،(١٠)،(٢٩)،(٢٦)،(٣١)،(٥٥)،(٢)،(٣٩)،(٤٨)،(٢١)،(٣٦)،(٦٢)،(٦٩)، (٧٠)، وقد أظهر المسح المرجعي الذي قام به الباحث ٤٤ محورا بشكل عام والتي تتضح في جدول(٣).

جدول(٣): المسح المرجعي لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية

م	اسم المؤلف	بيانات عن المرجع				المحاور																																											
		سنة النشر	رقم المرجع	نوع المرجع	رقم الصفحة	التفاؤل	التشاؤم	الرضا والسعادة	النظرة الإيجابية للحياة	المواقف الإيجابية	العلاقات الاجتماعية	مستوى الطموح	السلامة البدنية والتكامل	الاعتقاد بحدوث الخير والشر	الشعور بالتوافق النفسي	الأمل	الرغبات في المستقبل	الإقبال على الحياة	القيم الإبداعية	القيم الخبراتية	القيم الاتجاهية	الشعور بالسلامة	الشعور بالقيمة والجدارة	المشاركة الاجتماعية	الإحساس بالانتماء إلى	الحياة المنظمة المقننة	أنشطة الحياة اليومية الهادفة	الإدراك الذاتي للفرد	المناعة النفسية	رؤية المستقبل	التوجه الإيجابي نحو الذات	التوجه الإيجابي نحو الحياة	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	رؤية الجانب المشرق	توقع نهاية سعيدة للمشكلات	الإيجابية	الثقة بالنفس وتحقيق الذات	الضيق والحزن	التوجه نحو الهدف	البيئة	التمتع بخصائص الشخصية	النظرة السلبية للحياة	لوم الذات	الضجر والسخط والتبرم من	الضيق الوجداني	توقع الأحداث	النجاح والفشل في أداء	اليأس	قلق المستقبل
١.	شير، كارفر	١٩٨٥م	٨٦	بحث	٢٢٦	✓	✓																																										
٢.	سيليجمان، مارتن	٢٠٠٢م	٨٧	مرجع	٧			✓					✓		✓							✓	✓	✓	✓	✓	✓																						
٣.	سيدني إي وآخرون	2005م	٩٠	بحث	٥٥١	✓	✓																																										
٤.	أسامة سعد أبوسريع	٢٠٠٦م	٦	بحث				✓					✓		✓							✓	✓	✓	✓	✓	✓																						
٥.	كريستيان تروتييه وآخرون	٢٠٠٨م	٧٦	بحث	٢٤١	✓	✓																																										
٦.	السيد فهمي علي	٢٠١٠م	٩	بحث	٧٥														✓	✓	✓																												
٧.	شير، كارفر، بريدجس	٢٠١٠م	٩	بحث	١٠٦١	✓	✓																																										
٨.	مصطفى حفظي زبيدات	٢٠١٢م	٦٣	ماجستير	٧٤	✓	✓	✓		✓																																							
٩.	سافرة سعدون أحمد	٢٠١٢م	٢٩	بحث	٥٣٧	✓	✓																																										
١٠.	رأفت جميل عكر	٢٠١٣م	٢٣	ماجستير	١٩	✓	✓																																										
١١.	أمل إبراهيم الخالدي، فاطمة كريم زيدان	٢٠١٤م	١٣	بحث	٩٥																													✓															
١٢.	زينب محمود شقير	٢٠١٥م	٢٨	مقياس	٩		✓				✓							✓				✓																			✓			✓				✓	✓
١٣.	إسلام عطا سعادة	٢٠١٦م	٧	ماجستير	٤٦			✓			✓		✓		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓		✓	✓																					
١٤.	فاطمة الزهراء عبدالباسط	٢٠١٧م	٤٧	بحث	٣٢٥	✓																														✓													
١٥.	نهلة عبدالهادي العابدي	٢٠١٧م	٦٦	ماجستير	٧٩																										✓															✓	✓		
١٦.	أماني عبد التواب صالح	٢٠١٨م	١٢	بحث	٤٨	✓			✓			✓						✓																															

م	اسم المؤلف	بيانات عن المرجع				المحاور																																											
		سنة النشر	رقم المرجع	نوع المرجع	رقم الصفحة	التفاؤل	التشاؤم	الرضا والسعادة	النظرة الإيجابية للحياة	المواقف الإيجابية	العلاقات الاجتماعية	مستوى الطموح	السلامة البدنية والتكامل	الاعتقاد بحدوث الخير والشر	الشعور بالتوافق النفسي	الأمل	الرغبات في المستقبل	الإقبال على الحياة	القيم الإبداعية	القيم الخبراتية	القيم الاتجاهية	الشعور بالسلامة	الشعور بالقيمة والجدارة	المشاركة الاجتماعية	الإحساس بالانتماء إلى	الحياة المنظمة المقننة	أنشطة الحياة اليومية الهادفة	الإدراك الذاتي للفرد	المناعة النفسية	رؤية المستقبل	التوجه الإيجابي نحو الذات	التوجه الإيجابي نحو الحياة	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	رؤية الجانب المشرق	توقع نهاية سعيدة للمشكلات	الإيجابية	الثقة بالنفس وتحقيق الذات	الضيق والحزن	التوجه نحو الهدف	البيئة	التمتع بخصائص الشخصية	النظرة السلبية للحياة	لوم الذات	الضجر والسخط والتبرم من	التضجع الوجداني	توقع الأحداث	النجاح والفشل في أداء	اليأس	قلق المستقبل
١٧.	شيماء الحسيني محمد	٢٠١٨م	٣٢	بحث	٢٢٥						✓		✓																				✓																
١٨.	عبير عبدالستار عبدالجبار وآخرون	٢٠١٨م	٤٢	بحث	٢٤	✓			✓	✓				✓			✓																																
١٩.	السيد منصور محمد	٢٠١٩م	١٠	بحث	٢٠٤																																✓	✓	✓										
٢٠.	رولا أحمد الغنمه	٢٠١٩م	٢٦	ماجستير	٨٥	✓	✓																																										
٢١.	حسين أحمد حج	٢٠١٩م	٢٢	بحث	٩٢٢			✓			✓																																		✓				
٢٢.	سناء عبدالفتاح	٢٠١٩م	٣١	بحث	٩٤٠													✓												✓																			
٢٣.	عصام عبداللطيف عبدالهادي	٢٠١٩م	٤٣	بحث	١٨٢						✓							✓				✓																			✓								
٢٤.	محمد الصافي عبدالكريم	٢٠١٩م	٥٥	بحث	٢٥	✓	✓																																										
٢٥.	أحمد سعيد عبدالعزيز	٢٠٢٠م	٢	بحث	٧٢				✓																								✓		✓														
٢٦.	فكري لطيف متولي	٢٠٢٠م	٤٨	بحث	١٩٥						✓							✓													✓									✓									
٢٧.	حسن إدريس عبده	٢٠٢١م	٢١	بحث	١٨٩				✓																																	✓							
٢٨.	عادل محمود المنشاوي وآخرون	٢٠٢١م	٣٦	بحث	٢٣٤		✓																																				✓	✓					
٢٩.	محمود رامز يوسف	٢٠٢١م	٦٢	بحث	٣٣٧																										✓	✓	✓																
٣٠.	هالة على أحمد	٢٠٢١م	٦٩	ماجستير	٩٨	✓	✓	✓	✓			✓																																					
٣١.	هاني فؤاد سيد، سارة عاصم رياض	٢٠٢١م	٧٠	بحث	٤٣٧						✓							✓				✓							✓																				
التكرار						١٣	١٢	٦	٥	٢	٧	٢	٤	١	٣	١	١	٧	١	١	١	٦	٣	٣	٣	٢	٣	١	١	١	٣	١	٣	١	١	١	١	١	١	١	٢	١	١	٢	١	١	١	١	١
الترتيب						١	٢	٥	٧	١٧	٤	١٦	٨	٢٦	١١	٢٧	٣٤	٣	٣٦	٣٥	٣٧	٦	١٤	١٢	١٣	١٨	١٥	٣٨	٤٣	٣٢	١٠	٢١	٩	٢٣	٢٤	٣١	٣٩	٤٢	٣٠	٤٤	١٩	٢٢	٤٠	٢٠	٤١	٢٥	٢٩	٢٨	٣٣

وتفاوتت نسبة الاتفاق المرجعي عليها بشكل كبير وجاء ترتيبها كما يلي بجدول(٤).

جدول(٤): عدد التكرارات والنسبة المئوية لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية وفقاً للمسح المرجعي (ن=٣١)

م	المحاور	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١.	التفاؤل	١٣	% ٤١,٩٣
٢.	التشاؤم	١٢	% ٣٨,٧٠
٣.	الإقبال على الحياة	٧	% ٢٢,٥٨
٤.	العلاقات الاجتماعية	٧	% ٢٢,٥٨
٥.	الرضا والسعادة الداخلية	٦	% ١٩,٣٥
٦.	الشعور بالسلامة	٦	% ١٩,٣٥
٧.	النظرة الإيجابية للحياة	٥	% ١٦,١٢
٨.	السلامة البدنية والتكامل البدني العام	٤	% ١٢,٩٠
٩.	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	٣	% ٩,٦٧
١٠.	التوجه الإيجابي نحو الذات	٣	% ٩,٦٧
١١.	الشعور بالتوافق النفسي	٣	% ٩,٦٧
١٢.	المشاركة الاجتماعية	٣	% ٩,٦٧
١٣.	الإحساس بالانتماء إلى الآخرين	٣	% ٩,٦٧
١٤.	الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية والاجتماعية	٣	% ٩,٦٧
١٥.	أنشطة الحياة اليومية الهادفة وذات المعنى	٣	% ٩,٦٧
١٦.	مستوى الطموح	٢	% ٦,٤٥
١٧.	المواقف الإيجابية	٢	% ٦,٤٥
١٨.	الحياة المنظمة المقننة	٢	% ٦,٤٥
١٩.	التمتع بخصائص الشخصية السوية	٢	% ٦,٤٥
٢٠.	الضجر والسخط والتبرم	٢	% ٦,٤٥
٢١.	التوجه الإيجابي نحو الحياة	١	% ٣,٢٢
٢٢.	النظرة السلبية للحياة	١	% ٣,٢٢
٢٣.	رؤية الجانب المشرق	١	% ٣,٢٢
٢٤.	توقع نهاية سعيدة للمشكلات	١	% ٣,٢٢
٢٥.	توقع الأحداث	١	% ٣,٢٢
٢٦.	الاعتقاد بحدوث الخير والشر	١	% ٣,٢٢
٢٧.	الأمل	١	% ٣,٢٢
٢٨.	اليأس	١	% ٣,٢٢
٢٩.	النجاح والفشل في أداء المهمات	١	% ٣,٢٢
٣٠.	التوجه نحو الهدف	١	% ٣,٢٢
٣١.	الإيجابية	١	% ٣,٢٢

م	المحاور	عدد التكرارات	النسبة المئوية
.٣٢	رؤية المستقبل	١	% ٣,٢٢
.٣٣	قلق المستقبل	١	% ٣,٢٢
.٣٤	الرغبات في المستقبل	١	% ٣,٢٢
.٣٥	القيم الخبراتية	١	% ٣,٢٢
.٣٦	القيم الإبداعية	١	% ٣,٢٢
.٣٧	القيم الاتجاهية	١	% ٣,٢٢
.٣٨	الإدراك الذاتي للفرد	١	% ٣,٢٢
.٣٩	الثقة بالنفس وتحقيق الذات	١	% ٣,٢٢
.٤٠	لوم الذات	١	% ٣,٢٢
.٤١	النضج الوجداني	١	% ٣,٢٢
.٤٢	الضيق والحزن	١	% ٣,٢٢
.٤٣	المناعة النفسية	١	% ٣,٢٢
.٤٤	البيئة	١	% ٣,٢٢

ثم قام الباحث بعرض محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية على السادة المحكمين – مرفق(١) لمعرفة مدى ملاءمتها لمعلمي التربية الرياضية، وتم رفق المسح المرجعي الذي قام به الباحث لاستمارة استطلاع رأي المحكمين للتأكد من مدى مناسبتها لمعلمي التربية الرياضية – مرفق(٢)، وبعد أن قام الباحث بإجراء المقابلات مع السادة المحكمين تم التوصل إلى اتفاقهم على محورين فقط من المحاور، والجدول التالي يوضح آراء المحكمين حول محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية.

جدول(٥): رأي المحكمين حول محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية (ن=١١)

المحكمون	محاور مقياس التوجه نحو الحياة																																											
	التفاؤل	التشاؤم	الإقبال على الحياة	العلاقات الاجتماعية	الرضا والسعادة الداخلية	الشعور بالسلامة	النظرة الإيجابية للحياة	السلامة البدنية والتكامل البدني العام	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	التوجه الإيجابي نحو الذات	الشعور بالتوافق النفسي	المشاركة الاجتماعية	الإحساس بالانتماء إلى الآخرين	الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية والاحترام	أنشطة الحياة اليومية الهادفة وذات	مستوى الطموح	المواقف الإيجابية	الحياة المنظمة المتقنة	التمتع بخصائص الشخصية السوية	الضجر والسخط والتبرم	التوجه الإيجابي نحو الحياة	النظرة السلبية للحياة	رؤية الجانب المشرق	توقع نهاية سعيدة للمشكلات	توقع الأحداث	الاعتقاد بحدوث الخير والشر	الأمل	اليأس	النجاح والفشل في أداء المهمات	التوجه نحو الهدف	الإيجابية	رؤية المستقبل	قلق المستقبل	الرغبات في المستقبل	القيم الخبراتية	القيم الإبداعية	القيم الاتجاهية	الإدراك الذاتي للفرد	الثقة بالنفس وتحقيق الذات	لوم الذات	النضج الوجداني	الضيق والحزن	المناعة النفسية	البيئة
١	✓	✓	✓		✓			✓		✓		✓				✓	✓				✓			✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓						✓						
٢	✓	✓	✓		✓		✓				✓			✓					✓			✓	✓			✓					✓			✓					✓					
٣		✓		✓			✓		✓	✓			✓			✓	✓				✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓				✓							
٤	✓	✓			✓						✓			✓					✓					✓		✓			✓	✓	✓			✓					✓					
٥	✓	✓						✓	✓			✓			✓		✓			✓	✓		✓		✓				✓	✓			✓		✓	✓	✓							
٦	✓		✓				✓		✓	✓	✓					✓					✓	✓	✓			✓	✓	✓			✓	✓						✓					✓	
٧	✓	✓	✓	✓		✓					✓		✓				✓				✓		✓	✓					✓	✓	✓						✓							
٨	✓	✓			✓		✓		✓	✓						✓					✓	✓	✓		✓		✓	✓		✓		✓	✓						✓					
٩	✓		✓								✓	✓			✓				✓					✓					✓		✓			✓				✓						
١٠	✓	✓	✓				✓		✓	✓				✓				✓				✓		✓						✓	✓			✓				✓						
١١	✓	✓	✓				✓				✓					✓		✓				✓			✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓						✓					
التكرار	١٠	٩	٧	٢	٤	١	٦	٢	٥	٥	٦	٣	٢	٣	٢	٥	٤	٢	٣	١	٦	٦	٥	٥	٤	٥	٥	٥	٧	٧	٧	٥	٤	٤	١	١	٣	٤	٤	٠	٠	٠	١	٠
الترتيب	١	٢	٣	٣٢	٢٠	٣٦	٩	٣٣	١١	١٢	٧	٢٧	٣٤	٣٠	٣١	١٩	٢١	٣٥	٢٩	٣٧	٨	١٠	١٣	١٤	٢٢	١٥	١٦	١٧	٤	٥	٦	١٨	٢٤	٢٣	٣٨	٣٩	٢٨	٢٦	٢٥	٤٣	٤١	٤٢	٤٠	٤٤

بدراسة جدول(٥)، يتبين: نسبة اتفاق السادة المحكمين لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية والتي جاء ترتيبها كما يلي بجدول(٦).

جدول(٦): عدد التكرارات والنسبة المئوية لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة وفقاً لآراء المحكمين(ن=١١)

الترتيب	المحاور	عدد التكرارات	النسبة المئوية
.١	التفاؤل	١٠	%٩٠,٩٠
.٢	التشاؤم	٩	%٨١,٨١
.٣	الإقبال على الحياة	٧	%٦٣,٦٣
.٤	النجاح والفشل في أداء المهمات	٧	%٦٣,٦٣
.٥	التوجه نحو الهدف	٧	%٦٣,٦٣
.٦	الإيجابية	٧	%٦٣,٦٣
.٧	الشعور بالتوافق النفسي	٦	%٥٤,٥٤
.٨	التوجه الإيجابي نحو الحياة	٦	%٥٤,٥٤
.٩	النظرة الإيجابية للحياة	٦	%٥٤,٥٤
.١٠	النظرة السلبية للحياة	٦	%٥٤,٥٤
.١١	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	٥	%٤٥,٤٥
.١٢	التوجه الإيجابي نحو الذات	٥	%٤٥,٤٥
.١٣	رؤية الجانب المشرق	٥	%٤٥,٤٥
.١٤	توقع نهاية سعيدة للمشكلات	٥	%٤٥,٤٥
.١٥	الاعتقاد بحدوث الخير والشر	٥	%٤٥,٤٥
.١٦	الأمل	٥	%٤٥,٤٥
.١٧	اليأس	٥	%٤٥,٤٥
.١٨	رؤية المستقبل	٥	%٤٥,٤٥
.١٩	مستوى الطموح	٥	%٤٥,٤٥
.٢٠	الرضا والسعادة الداخلية	٤	%٣٦,٣٦
.٢١	المواقف الإيجابية	٤	%٣٦,٣٦
.٢٢	توقع الأحداث	٤	%٣٦,٣٦
.٢٣	الرغبات في المستقبل	٤	%٣٦,٣٦
.٢٤	قلق المستقبل	٤	%٣٦,٣٦
.٢٥	الثقة بالنفس وتحقيق الذات	٤	%٣٦,٣٦
.٢٦	الإدراك الذاتي للفرد	٤	%٣٦,٣٦
.٢٧	المشاركة الاجتماعية	٣	%٢٧,٢٧

.٢٨	القيم الاتجاهية	٣	%٢٧,٢٧
.٢٩	التمتع بخصائص الشخصية السوية	٣	%٢٧,٢٧
.٣٠	الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية والاجتماعية	٣	%٢٧,٢٧
.٣١	أنشطة الحياة اليومية الهادفة وذات المعنى	٢	%١٨,١٨
.٣٢	العلاقات الاجتماعية	٢	%١٨,١٨
.٣٣	السلامة البدنية والتكامل البدني العام	٢	%١٨,١٨
.٣٤	الإحساس بالانتماء إلى الآخرين	٢	%١٨,١٨
.٣٥	الحياة المنظمة المقننة	٢	%١٨,١٨
.٣٦	الشعور بالسلامة	١	%٩,٠٩
.٣٧	الضجر والسخط والتبرم	١	%٩,٠٩
.٣٨	القيم الخبراتية	١	%٩,٠٩
.٣٩	القيم الإبداعية	١	%٩,٠٩
.٤٠	المناعة النفسية	١	%٩,٠٩
.٤١	النضج الوجداني	٠	%٠
.٤٢	الضيق والحزن	٠	%٠
.٤٣	لوم الذات	٠	%٠
.٤٤	البيئة	٠	%٠

بدراسة جدول(٦)، يتبين: اتفاق المحكمين على محورين فقط لمقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية، وهم: التفاؤل – التشاؤم، وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر لقبول المحور، وتم استبعاد باقي المحاور.

٤/١/١/٤/٧/١ تحديد عبارات المقياس:

بعد تحديد المحاور الخاصة بالمقياس قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لقياس كل محور من محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية واستند في صياغتها على التعريف الدقيق لكل محور وأهميتها لمعلمي التربية الرياضية، وكذلك استرشاداً بالعديد من المقاييس النفسية المستخدمة في قياس التوجه نحو الحياة في مجال علم النفس العام ومجال علم النفس الرياضي، مثل: (٨٦)،(٩٠)،(٧٦)،(٧٩)،(٧٨)،(٩)،(٢٩)،(٦٣)،(٢٣)،(٣٧)،(١٣)،(٢٨)،(٧)،(٤٧)،(٦٦)،(٨١)، (١٢)،(٣٢)،(٤٢)،(٥٧)،(٦٧)،(١٠)،(٢٩)،(٢٦)،(٣١)،(٥٥)،(٢)،(٣٩)،(٤٨)،(٢١)،(٣٦)،(٦٢)، (٦٩)،(٧٠)، وقد حرص الباحث على مراعاة الدقة في صياغة هذه العبارات بحيث تكون واضحة ومفهومة ومألوفة لدى معلمي التربية الرياضية وقصيرة قدر الإمكان، واحتواء العبارة على فكرة واحدة،

وكذلك مراعاة الربط بين العبارات ذات المضمون الواحد، وألا توحي العبارات بنوع الاستجابة، واستبعاد العبارات المكررة في مضمون تلك المحاور، وتجنب استخدام الإطلاق في العبارات مثل دائماً – أبداً – حتماً، وكذلك البساطة والسهولة وعدم الغموض ويمكن الإجابة عنها مباشرة، وأن تكون العبارات بصيغة المتكلم، وبذلك قام الباحث بوضع ١٣٨ عبارة منها ٦٩ عبارة لمحور التفاؤل و٦٩ عبارة لمحور التشاؤم – مرفق(٣)، والجدول التالي يبين مجموع العبارات المقترحة لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية.

جدول(٧): مجموع العبارات المقترحة لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية

المحاور	مجموع العبارات
التفاؤل	٦٩
التشاؤم	٦٩
المجموع الكلي	١٣٨

٥/١/١/٤/٧/١ مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية في صورته الأولية:

بعد أن قام الباحث بوضع العبارات المقترحة لمقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية والتي بلغ عددها ١٣٨ عبارة موزعة على محاور المقياس، قام الباحث بعرضها على السادة المحكمين – مرفق(٣) – وبعد العرض على المحكمين تم الاتفاق على ٨٨ عبارة من عبارات المقياس بعد إعادة صياغتها لغوياً وتعديلها من قبل السادة المحكمين، وحذف ٥٠ عبارة من عبارات المقياس وأرقامهم كما هو موضح بجدول(٨).

جدول(٨): أرقام العبارات التي تم حذفها بناء على العرض على المحكمين

المحاور	أرقام العبارات التي تم حذفها
التفاؤل	٤-٥-٦-٧-٩-١٣-١٨-٢٠-٢٣-٢٦-٣١-٣٣-٣٥-٣٩-٤٢-٤٣-٤٨-٤٩-٥٢-٥٤-٥٧-٥٨-٥٩-٦٢-٦٣-٦٩
التشاؤم	٤-٩-١٥-١٦-١٩-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٦-٢٨-٣٣-٣٤-٤٠-٤٥-٤٦-٤٧-٥٢-٥٣-٥٤-٥٧-٦٠-٦٣-٦٥

٦/١/١/٤/٧/١ مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية في صورته الثانية:

بعد أن قام الباحث بعرض عبارات المقياس على السادة المحكمين توصل إلى أن عدد عبارات المقياس أصبح ٨٨ عبارة – مرفق(٤) – وقد قام الباحث بإعادة صياغة هذه العبارات وإعادة عرضها على السادة المحكمين مرة أخرى، وقد بلغت نسبة اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس ١٠٠% قبل إجراء المعاملات السيكومترية له، ثم قام الباحث بإعداد صفحة الغلاف للمقياس والتي تضمنت جميع البيانات العامة عن المعلم مع التأكيد على سرية هذه البيانات، وكذلك تعريفه بالهدف من المقياس، والتأكيد على ضرورة قراءته للعبارات بدقة وعناية واختيار الإجابات التي تناسب شعوره الحقيقي وليس ما يجب أن يكون عليه، وبذلك أصبح المقياس في صورته الثانية جاهزاً لتطبيقه على عينة البحث

الاستطلاعية لحساب المعاملات السيكومترية له – مرفق(٥).

٧/١/١/٤/٧/١ المعاملات السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية:

١/٧/١/١/٤/٧/١ الصدق: Validity

١/١/٧/١/١/٤/٧/١ صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت(٣٢) معلما من معلمي التربية الرياضية، وتم التطبيق خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/١م إلى ٢٠٢٣/٤/١٣م.

جدول(٩): معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه) لعبارات مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية (ن=٣٢)

المحاور	رقم العبارة	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
التفاؤل	1	عندما أستيقظ من النوم صباحاً فإنني أتوقع أن يكون صباح جديد سوف يجلب لي السعادة.	٠,٧٦٨**
	3	أنظر إلى الجانب المشرق والمضيء من الأمور في حياتي المهنية.	٠,٥١٤**
	5	أشعر بتفاؤل تجاه مستقبلي المهني فهو مشرق ومضيء ومليء بالسعادة ويحمل الكثير من الأشياء الجميلة.	٠,٧٤٥*
	7	أتوقع أن تتحسن الأمور والأحوال المهنية مستقبلاً وتسير في صالحي وبالطريقة التي أريدها.	٠,٦٧٧**
	9	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً وأفضل من اليوم.	٠,٧٨٤**
	11	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة.	٠,٧٧٩**
	13	أتوقع أن تكون حياتي المهنية أكثر سعادة في الفترة المقبلة.	٠,٧٦٥**
	15	أرى أن ما هو غير محقق اليوم من آمال وأحلام وطموحات مهنية سيتحقق غداً.	٠,٥٤٩**
	17	أرى أن الحياة جميلة وممتعة ومملوءة بالخير وتستحق أن نعيشها ونقبل عليها وتستحق المجهود الذي نبذله من أجلها.	٠,٦٨٧**
	19	أتوقع أن أشغل مركزاً مهنياً مرموقاً في الأعوام القادمة.	٠,٨٠٧**
	21	أتقبل الحياة المهنية ببشاشة مهما كانت الأحوال والظروف.	٠,٧٥٠**
	23	أؤمن بأن الظروف الصعبة التي نعيشها اليوم مؤقتة.	٠,٨٤٣**
	25	أشعر أن هناك الكثير من الفرص المتاحة من أجل تقدمي المهني والتي تنتظرني في المستقبل.	٠,١٩٨
	27	أنا مقبل على حياة مهنية مليئة بالحب والتفاؤل والأشياء المثيرة والآمال طيبة.	٠,٢٨٤
	29	أهتم بالمستقبل وأفكر فيه وأشعر بالطمأنينة والجدية نحوه.	٠,٧٥١**
	31	مهما كانت ظروفي المعيشية صعبة فإنني أتوقع أن تتحسن للأفضل في الفترة القادمة.	٠,٧٧٤**
	33	أشعر بتفاؤل كبير حيال الأيام القادمة ونحو نجاحي في مستقبلي الوظيفي.	٠,٦٩٨**
	35	أرى أن الأوضاع المادية الخاصة بي ستتغير للأفضل مع مرور الوقت.	٠,٦٩٧**
	37	أعتقد أن أهدافي المستقبلية أصبحت قريبة المنال.	٠,٧٥٢**
	39	أنظر دائماً في حياتي للأمام ولم أعتاد النظر إلى أسفل قدمي.	٠,٢٠٥
	41	أتوجه لعملي صباحاً فرحاً راغباً فيه.	٠,٧٧٤**
	43	أتوقع النجاح فيما أقوم به من أعمال بشكل يومي، أو عندما أبدأ في عمل شيء جديد.	٠,٧٣٩**
	45	أنا متأكد من أن أي موقف صعب يواجهني سيكون نهايته سعيدة.	٠,٥٢٦**

	47	عندما أقارن نفسي بزملائي المعلمين في المدرسة أشعر بأنني أسعد حالاً منهم وأنني أعيش حياة أفضل منهم.	**٠,٧٥٣
	49	أشعر أنني موفق في حياتي المهنية وهي تسير على ما يرام.	**٠,٨٤٥
	51	أشعر بأنني سوف أكون أسعد حالاً في المستقبل لأنه مليء بالخير ويحمل لي الخير.	**٠,٦٩٧
	53	حينما أتبادل الحديث مع زملائي عن المستقبل أتوقع مقدرتي على تحقيق طموحاتي وأهدافي فيه.	**٠,٧٨٧
	55	هناك الكثير من السنوات الباقية في عمري لوضع خطط وأهداف جديدة أسعى إلي تحقيقها.	**٠,٧٦٦
	57	أشعر بأنني قادر على فعل أي شيء أطمح له في المستقبل.	**٠,٧٤٠
	59	أستشرق آفاقي المستقبلية بكل تفاؤل.	٠,٢٦١
	61	أنظر إلى الفشل على أنه نوع من التحدي وهو البداية الحقيقية للنجاح.	**٠,٧٨٣
	63	يراودني الشعور بالأمل في كل أوقات حياتي.	**٠,٧٤٣
	65	أتوقع نهاية سعيدة للمشكلات التي تواجهني.	**٠,٥٥٦
	67	مهما تكاثرت العقبات والشدائد في طريقي فسأكمل مشوار حياتي.	**٠,٧٨١
	69	أومن بأن اليأس ليس له مكان في حياتي.	**٠,٧٥٨
	71	أعتقد أن كل أمر صعب في حياتي عبارة عن سحابة لا تستمر طويلاً.	**٠,٨١٦
	73	أتوقع أن يمنحني تفوقي المهني مفاجآت سارة في المستقبل.	**٠,٧٣٦
	75	ما أحصل عليه من دورات تدريبية في مجال عملي يؤهلني لمستقبل مهني أفضل.	**٠,٦٤٨
	77	عندما يحدث لي مكروه أتوقع ربما أن يكون فيه نفع لي.	**٠,٧٦٢
	79	عندما أقبل على امتحانات تأهيلية في مجال وظيفتي، أشعر بأنني لدي القدرة على اجتياز هذه الامتحانات.	٠,١٥٣
	81	أتوقع حدوث أمور جيدة في معظم المواقف الصعبة التي تواجهني في حياتي المهنية.	**٠,٨٠٣
	83	عندما تعلن الإدارة التعليمية عن دورات لتنمية قدرات المُعلمين، فإنني سوف ألتحق بها وأنا متوقع النجاح.	**٠,٧٠٤
	85	إن الأحداث السارة تحدث لي أكثر من زملائي المعلمين.	**٠,٧٥٨
التشاؤم	٢	من المستحيل أن تتحقق أهدافي وأمالي وطموحاتي المهنية بالطريقة التي أريدها.	**٠,٧٦٥
	٤	يبدو لي أن مصائب الحياة لن تفارقني وهي خلقت من أجلي.	**٠,٨٠٩
	٦	تحدث الأحداث السارة لزملائي المعلمين أكثر مني.	**٠,٦٧٧
	٨	إذا لعب فريق مدرستي في بطولة رياضية ما ووصلنا للمباراة النهائية فأنني أتوقع أن نحصل على المركز الثاني وليس الأول.	**٠,٧٩٦
	١٠	عندما أستيقظ من النوم صباحاً فإنني أتوقع أن يكون صباح حزين سوف يجلب لي التعاسة.	**٠,٧٥٥
	١٢	إذا حدث لي شيء سيئ في يوم ما فأنني أتوقع حدوث ما هو أسوأ منه.	**٠,٦٣٩
	١٤	في حالة غياب أحد تلاميذي عن المدرسة لأكثر من يوم فإنني أتوقع حدوث مكروه له.	**٠,٧٨٧
	١٦	عندما يكلفني مدير المدرسة بأعباء وواجبات كثيرة فإنني أرى أن تحقيقها أمر صعب جداً.	**٠,٧٢٠
	١٨	عندما أقارن نفسي بزملائي المعلمين في المدرسة أشعر أنني المعلم الأكثر بؤساً وأنني أعيش حياة تعيسة.	**٠,٧٧٤
	٢٠	أشعر أن حياتي المهنية تسير من السيئ إلى الأسوأ، وأن الأمور ستزداد سوءاً بمرور الوقت.	**٠,٥٦٦
	٢٢	أشعر بأني مستقبلي المهني لن يحتوي على أي متعة ويحمل لي الكثير من المآسي والأحزان.	**٠,٧٦٩
	٢٤	أتوقع شيئاً سلبياً لمستقبلي المهني فهو غامض وضبابي وغير مضمون.	**٠,٧٤٣
	٢٦	يصعب على تحقيق طموحاتي وأهدافي في المستقبل القريب.	**٠,٨٠١
	٢٨	أشعر بأنني سأفارق زملائي المعلمين الذين أحبهم قريباً.	**٠,٦٧٧
	٣٠	عندما أقبل على امتحانات تأهيلية في مجال وظيفتي، أشعر بأنني غير قادر على اجتياز هذه الامتحانات.	٠,٢٨١

٣٢	إذا سارت أمور حياتي المهنية سيراً حسناً سرعان ما أتوقع لها أن تسوء.	٠,٧٤٥**
٣٤	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل.	٠,٧٣٧**
٣٦	أشعر أن حظي قليل في هذه الحياة وأنني غير موفق مهما حاولت.	٠,٦٥٥**
٣٨	يخبئ لي الزمن مفاجآت غير سارة.	٠,٨٠٦**
٤٠	عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس وفي غير صالحي.	٠,١٧٥
٤٢	أشعر بأن حياتي حزينة تتميز بنغمة من التشاؤم تجعلني مكتئباً من وقت لآخر.	٠,٧٤٠**
٤٤	عندما أتلقى أنباء سارة ينتابني الشعور بالخوف من الأحداث التي تليها.	٠,٧٢٤**
٤٦	أتوقع حدوث أمور غير سارة في معظم المواقف التي تواجهني.	٠,٧٧٢**
٤٨	أنا مقبل على حياة مهنية صعبة ومريرة.	٠,٦١١**
٥٠	أشعر باليأس في حل ما يواجهني من مشكلات فهي كثيرة وثقيلة وكأنني أحملها فوق رأسي.	٠,٦٨٨**
٥٢	أقول لنفسي لماذا تحلم وتتمنى والمستقبل أمامك مظلم ومخيف وغير واضح.	٠,٧٧٠**
٥٤	عندما أضحك كثيراً أشعر أنه سيحدث لي مكروه.	٠,٦٧٩**
٥٦	حينما يعرض علي عمل في المستقبل أتوقع الفشل فيه.	٠,٧٦٣**
٥٨	يخيفني ما يمكن أن يحدث لمستقبلي المهني من سوء حظ.	٠,٢٣٥
٦٠	أتوقع عدم تحسن مستواي المادي في المستقبل.	٠,٦٩٧**
٦٢	شعوري بعدم تحقيق أهدافي يشعرني باليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.	٠,٧٥١**
٦٤	لدي أفكار ورغبات انتحارية تدور حول الموت لفقدان أملي ويأسي في الحياة.	٠,٢٣٠
٦٦	رؤيتي عن المستقبل وعن نفسي سلبية مما يشعرني باليأس والعجز.	٠,٧٧٤**
٦٨	نظرتي للحياة سلبية مما يشعرني بالسوداوية وعدم الأمان وتعرض حياتي للتهديد واليأس.	٠,١٩٤
٧٠	عندما أفكر في المستقبل يمتلكني الخوف والقلق والحيرة، وتنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح.	٠,٧٥٣**
٧٢	أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلاً.	٠,٦٩٧**
٧٤	المستقبل غامض ومجهول لدرجة تجعل من الصعب أن أرسم خطة للأمور المهمة في مستقبلي.	٠,٧٤٠**
٧٦	ينتابني شعور بالخوف من إصابتي بمرض خطير أو التعرض لحادث في أي وقت يعوق مستقبلي المهني.	٠,٥٠١**
٧٨	حينما تواجهني مشكلة في حياتي أعتقد أنها بداية النهاية لي.	٠,٧٢٦**
٨٠	حينما أتبادل الحديث مع زملائي عن المستقبل أراه يخبئ لي المآسي والأحزان.	٠,٧٥٨**
٨٢	عندما تسير الأمور بطريقة سيئة أتوقع أنها ستظل سيئة.	٠,٦٩٧**
٨٤	أتجنب بعض الزملاء لأن رؤيتهم تسبب لي النحس والشؤم.	٠,٧١٩**
٨٦	أحب أن أبقي إنجازاتي المهنية سراً خشية الحسد.	٠,٢١٦
٨٧	أشعر أن المشاكل والصعوبات التي تواجهني لن تنتهي.	٠,٧٥٢**
٨٨	أتخلص من أشياء وملابس معينة فكلما استعملتها يحصل لي أمر سيئ.	٠,٧٠١**

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول(٩): ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية، والتي تراوحت ما بين(٠,٥٠١ إلى ٠,٨٤٥) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠١)،(٠,٠٥) مما يشير إلى صدق هذه العبارات، وأن هذه العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي له، ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقيسه المحور ولذلك فهذه العبارات تتسم بالصدق، كما يتضح من جدول(٩): إن قيم معامل الاتساق الداخلي للعبارات أرقام(٢٥-

٢٧–٣٩–٥٩–٧٩) في محور التفاؤل، والعبارات أرقام(٣٠–٤٠–٥٨–٦٤–٦٨–٨٦) في محور التشاؤم تراوحت ما بين(٠,١٥٣ إلى ٠,٢٨٤) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى(٠,٠١)،(٠,٠٥)، وبذلك فإن هذه العبارات لا تتسم بالصدق الذاتي وعليه فقد تم استبعادها من عبارات المقياس لأنها لا ترتبط بالمحور ولا تقيس ما وضعت من أجله.

جدول(١٠): معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة المحور بالمجموع الكلي للمقياس) لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية (ن=٣٢)

م	المحاور	معامل الاتساق الداخلي
١.	التفاؤل	٠,٧٨٤**
٢.	التشاؤم	٠,٨٥٢**

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول(١٠): ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية، والتي تراوحت ما بين (٠,٧٨٤ إلى ٠,٨٥٢) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠١)،(٠,٠٥) مما يشير إلى صدق هذه المحاور.

٢/٧/١/١/٤/٧/١ الثبات: Reliability

١/٢/٧/١/١/٤/٧/١ معامل ثبات ألفا كرونباك:

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية من خلال معادلة ألفا كرونباك على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت(٣٢) معلما من معلمي التربية الرياضية.

جدول(١١): معامل ثبات ألفا كرونباك لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية (ن=٣٢)

م	المحاور	معامل ثبات ألفا كرونباك	
		للمحاور	للمقياس ككل
١.	التفاؤل	٠,٧٣٥	٠,٨٣٣
٢.	التشاؤم	٠,٧٦٨	

يتضح من جدول (١١): ارتفاع قيم معامل ثبات ألفا كرونباك لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية، والتي تراوحت ما بين(٠,٧٣٥ إلى ٠,٧٦٨) كما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباك(٠,٨٣٣) للمقياس ككل، وهذه القيم أكبر من ٠,٧٠٠ أو ٠,٦ مما يؤكد على أن هذه المحاور تتسم بالثبات.

٢/٢/٧/١/١/٤/٧/١ الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

قام الباحث بتطبيق مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت(٣٢) معلما من معلمي التربية الرياضية، ثم إعادة تطبيقه عليهم في ظروف مشابهة للمرة الأولى وذلك بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً في الفترة من ٢٠٢٣/٤/١٣م إلى

٢٠٢٣/٤/٣٠م.

جدول(١٢): دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية لإيجاد معامل ثبات مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية (ن=٣٢)

الدلالات الإحصائية / المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	معامل الثبات
	س	±ع	س	±ع	س	±ع		
التفاؤل	١١٩	١,٢٥	١٣٧	١,٦٤	18.00	0.39	١,١٧	٠,٩٠٢
التشاؤم	١٣٧	١,٣٦	١٤٠	١,٥١	3.00	0.15	١,٠٥	٠,٩١٤
المجموع الكلي للمقياس	215.00	3.09	238.00	4.06	23.00	0.97	١,٤٦	٠,٩٤٨

*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤

يتضح من جدول(١٢): عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني؛ حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين(١,٠٥ إلى ١,٤٦) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى(٠,٠٥)، كما بلغت قيم معامل الثبات ما بين(٠,٩٠٢ إلى ٠,٩٤٨) مما يؤكد أن مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية يتسم بالثبات.

٨/١/١/٤/٧/١ مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية في صورته النهائية:

بعد تقنين المقياس وإجراء المعاملات السيكومترية له استقر الباحث على المقياس في صورته النهائية – مرفق(٦) – والذي تكون من ٧٧ عبارة مقسمة على محورين لقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية، والتي تتضح بالجدول التالي:

جدول(١٣): مجموع وأرقام العبارات لمحاور مقياس التوجه نحو الحياة في صورته النهائية

المحاور	أرقام العبارات	المجموع
التفاؤل	١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٩-٢١-٢٣-٢٧-٢٨-٣٠-٣٢-٣٤-٣٦-٣٨-٤٠-٤٢-٤٤-٤٦-٤٨-٥٠-٥٢-٥٤-٥٦-٥٧-٥٩-٦٠-٦٢-٦٤-٦٦-٦٨-٧١-٧٣-٧٥	٣٨
التشاؤم	٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦-١٨-٢٠-٢٢-٢٤-٢٥-٢٦-٢٩-٣١-٣٣-٣٥-٣٧-٣٩-٤١-٤٣-٤٥-٤٧-٤٩-٥١-٥٣-٥٥-٥٨-٦١-٦٣-٦٥-٦٧-٦٩-٧٠-٧٢-٧٤-٧٦-٧٧	٣٩
المجموع الكلي	------	٧٧

٢/٤/٧/١ قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية:

استخدم الباحث قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية – مرفق(٧) إعداد/ محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) للتعرف على الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط على معلم التربية الرياضية، وتتضمن القائمة ٣٦ عبارة موزعة على ٦ أسباب أو عوامل هي: أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة – أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة – أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم – أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي – أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة – أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين

الآخرين(٥٩: ٤٩٤-٤٩٩).

١/٢/٤/٧/١ المعاملات السيكومترية لقائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية:

١/١/٢/٤/٧/١ الصدق: Validity

١/١/١/٢/٤/٧/١ صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت(٣٢) معلما من معلمي التربية الرياضية، وتم التطبيق خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/١م إلى ٢٠٢٣/٤/١٣م.

جدول(١٤): معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه)
لعبارات قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية (ن=٣٢)

الأبعاد	رقم العبارة	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	1	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية الرياضية.	**0.811
	7	التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في حصة التربية الرياضية.	**0.729
	13	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتاً طويلاً وتجعلني عصبياً.	**0.738
	19	ملابس التلاميذ لا تساعد علي الأداء الحركي في حصة التربية الرياضية.	**0.659
	25	أعداد التلاميذ في الفصل الواحد قليلة مما يساعد علي استفادتهم من حصة التربية الرياضية.	**0.643
	31	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية الرياضية.	**0.819
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	2	الملاعب الضرورية لقيامي بعملي قليلة جداً أو تكاد تكون غير موجودة.	**0.750
	8	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها علي النشاط الرياضي غير كافية.	**0.813
	14	الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعملي علي خير وجه.	**0.711
	20	حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع علي التدريس.	**0.825
	26	الإمكانات الرياضية بالمدرسة مناسبة لأعداد التلاميذ.	**0.659
	32	أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية بالمدرسة .	**0.623
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	3	راتبي لا يتناسب مع مسئولياتي وواجباتي.	**0.700
	9	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية.	**0.589
	15	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب.	**0.816
	21	أحصل علي حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتبي.	**0.705
	27	أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب.	**0.865
	33	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.	**0.563
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	4	الزيارات المفاجئة للموجه التربوي تسبب لي القلق.	**0.684
	10	يضايقني تركيز الموجه علي الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية في عملي.	**0.795
	16	توجيه الموجه لي لا يتأسس علي أسس موضوعية.	**0.782
	22	الموجه التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعي جاهداً لمعاونتي.	**0.806
	28	اسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني علي بذل المزيد من الجهد في عملي.	**0.768
	34	إصرار الموجه التربوي علي ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق.	**0.733
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	5	أشعر بأن مدير (ناظر) المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي.	**0.685
	11	رأيي غير مهم لمدير أو (ناظر) المدرسة.	**0.803
	17	مدير (ناظر) المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي.	**0.599
	23	أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به.	**0.637
	29	إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي.	**0.809
	35	مدير (ناظر) المدرسة يمنحني قدراً كبيراً من السلطة والحرية للقيام بعملي.	**0.694

أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين	6	مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق.	**0.797
	12	أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم المدرسين وثيقة جداً.	**0.559
	18	يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية الرياضية في مدرستي.	**0.630
	24	معظم المدرسين بالمدرسة يقدرون قيمة عمل مدرس التربية الرياضية.	**0.779
	30	نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية الرياضية نظرة غير عادلة.	**0.565
	36	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة.	**0.805

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول(١٤): ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي لعبارات قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية، والتي تراوحت ما بين(٠,٥٥٩ إلى ٠,٨٦٥) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠١)،(٠,٠٥) مما يشير إلى صدق هذه العبارات.

جدول(١٥): معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلي للمقياس)

لأبعاد قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية (ن=٣٢)

م	الأبعاد	معامل الاتساق الداخلي
١.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	**0.713
٢.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	**0.698
٣.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	**0.720
٤.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	**٠,٧٧٩
٥.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	**٠,٧١٥
٦.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين	**٠,٦٥٢

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول(١٥): ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي لأبعاد قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية، والتي تراوحت ما بين(٠,٦٥٢ إلى ٠,٧٧٩) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠١)،(٠,٠٥) مما يشير إلى صدق هذه الأبعاد.

٢/١/٢/٤/٧/١ الثبات: Reliability

١/٢/١/٢/٤/٧/١ معامل ثبات ألفا كرونباك:

قام الباحث بحساب معامل ثبات قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية من خلال معادلة ألفا كرونباك على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت(٣٢) معلما من معلمي التربية الرياضية.

جدول(١٦): معامل ثبات ألفا كرونباك لأبعاد قائمة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية (ن=٣٢)

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباك	
		للأبعاد	للقائمة ككل
١.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	٠,٧٤٦	٠,٨٤١
٢.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	٠,٧٧١	
٣.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	٠,٧٩٤	
٤.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	٠,٧٣٨	
٥.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	٠,٧٦٠	
٦.	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين	٠,٧٥٣	

يتضح من جدول(١٦): ارتفاع قيم معامل ثبات ألفا كرونباك لأبعاد قائمة الضغوط المهنية لمعلم

التربيــة الرياضــية، والتــي تراوحــت مــا بــين(٠,٧٣٨ إلــى ٠,٧٩٤) كمــا بلــغ معامــل ثبــات ألفــا كرونباك(٠,٨٤١) للقائمة ككل، وهذه القيم أكبر من ٠,٧٠٠ أو ٠,٦ مما يؤكد على أن هذه الأبعاد تتسم بالثبات.

١/٧/٤/٢/١/٢/١ الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

قام الباحث بتطبيق قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت(٣٢) معلما من معلمي التربية الرياضية، ثم إعادة تطبيقها عليهم في ظروف مشابهة للمرة الأولى وذلك بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً في الفترة من ٢٠٢٣/٤/١٣م إلى ٢٠٢٣/٤/٣٠م.

جدول(١٧): دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية لإيجاد معامل ثبات قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية (ن=٣٢)

الدلالات الإحصائية / الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	معامل الثبات
	س	±ع	س	±ع	س	±ع		
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	١٩,٤٥	٠,٢٨	٢٠,١٠	٠,١٨	0.65	0.10	١,٠٩	٠,٩٤٠
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	٢١,٣٠	٠,٥٢	٢١,٤٥	٠,٦٠	0.15	0.08	٠,٤٠	٠,٨٠٦
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	١٨,٥٧	٠,١٤	١٨,٣٠	٠,١٢	0.27	0.02	٠,٧٦	٠,٨٧٠
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	٢٤,٢٠	١,٠٥	٢٤,١٧	١,٠٠	0.03	0.05	١,٢٥	٠,٩٥٣
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	٢٠,٦٣	٠,٤٧	٢١,٣٠	٠,٣٦	0.67	0.11	١,٧٠	٠,٩١٠
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين	٢٣,١١	٠,٦١	٢٣,٠٠	١,٠٨	0.11	0.47	٠,٦٨	٠,٩٦٧
المجموع الكلي للقائمة	٩١,٢٥	٢,٠٤	٩٧,٤١	٢,١٧	6.16	0.13	١,٠٩	٠,٩٧٠

* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤

يتضح من جدول (١٧): عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني؛ حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,٤٠ إلى ١,٧٠) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى (٠,٠٥)، كما بلغت قيم معامل الثبات ما بين (٠,٨٠٦ إلى ٠,٩٧٠) مما يؤكد أن قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية تتسم بالثبات.

١/٧/٤/٣ مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز: Intrinsic Motivation to Achievement

استخدم الباحث مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية إعداد/ شيماء محمد راغب(٢٠١٩م) – مرفق(٨)، وتكون المقياس من ٤٠ عبارة موزعة على ٤ أبعاد بالتساوي هي: حب العمل والتفاني فيه – العلاقات داخل وخارج بنية العمل – الرضا العام – الطموح والمثابرة(٣٣: ٦٠).

١/٣/٤/٧/١ المعاملات السيكومترية لمقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية:

١/١/٣/٤/٧/١ الصدق: Validity

١/١/١/٣/٤/٧/١ صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت(٣٢) معلما من معلمي التربية الرياضية، وتم التطبيق خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/١م إلى ٢٠٢٣/٤/١٣م.

جدول(١٨): معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه) لعبارات مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز (ن=٣٢)

الأبعاد	رقم العبارة	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
حب العمل والتفاني فيه	1	أشعر بالطمأنينة أثناء ذهابي إلى عملي صباحاً.	**0.740
	2	أشعر بالضيق كلما أقترب موعد الذهاب إلى العمل.	**0.٥27
	3	أحب القيام بعملي والإخلاص في أدائه.	**0.633
	4	أفتخر بكوني معلما وأنا معتز بذلك.	**0.739
	5	أفكر في تغيير مهنة التدريس بشكل جدي.	**0.610
	6	أسعى للمواظبة على أوقات عملي داخل المدرسة.	**0.795
	7	أشعر بتعلقي بمهنة التدريس نتيجة لزيادة خبرتي.	**0.633
	8	أمارس مهنة التدريس بكل قناعة وحب.	**0.865
	9	أشجع التلاميذ داخل الفصل على الاستمرار نحو الأفضل.	**0.672
	10	أعمل في مهنة التدريس مرغم لأنني ليس لدي البديل.	**0.795
العلاقات داخل وخارج بنية العمل	11	أشعر بالطمأنينة والراحة لوجودي داخل جماعة العمل.	**0.784
	12	تسود الثقة والتقدير المتبادل في علاقتي بزملائي ورؤسائي .	**0.619
	13	أسعى لتخطيط بعض الأنشطة الاجتماعية داخل المدرسة.	**0.٥04
	14	أرى أن مهنتي تنال الاحترام من قبل الآخرين.	**0.708
	15	أرى أن زملائي داخل المدرسة يتقبلون أدائي بروح من الحوار.	**0.645
	16	يساعدني زملائي داخل المدرسة على تحقيق الأهداف العليا للمدرسة عامة ولحصة التربية الرياضية خاصة.	**0.699
	17	أحسن من أدائي باستمرار حينما أشعر بالمعاملة الحسنة من جانب إدارة المدرسة.	**0.745
	18	أفضل التعاون مع زملائي داخل العمل بدلاً من منافستهم.	**0.835
	١٩	أتمتع بعلاقات جيدة مع أولياء أمور التلاميذ.	**0.600
	٢٠	يزداد إصراري على تحسين أدائي داخل العمل .	**0.749
الرضا العام	٢١	أقوم بعملي بما يمليه علي ضميري داخل المدرسة.	**0.773
	٢٢	أرى أن خوفي من الله يدفعني للعمل بإخلاص داخل المدرسة.	**0.855
	٢٣	أتحمل المسئولية كاملة تجاه ما أقوم به من عمل.	**0.650
	٢٤	أشعر بالاعتزاز كلما كانت نتائج تلاميذي مرضية.	**0.711
	٢٥	أشعر بالرضا عن أدائي في عملي.	**0.٥47
	٢٦	أرى أن نظام الحوافز المتبع يجعلني راضي ويدفعني للعمل بجد.	**0.626
	٢٧	استقراري المهني يزيد من عطائي.	**0.739
	٢٨	يزداد عطائي داخل المدرسة كلما كانت الوسائل التعليمية متوفرة.	**0.700
	٢٩	أرى أن الزيادات في الأجور تساعدني على تحسين عملي.	**0.795
	٣٠	أرى أن حبي لوطني يدفعني لبذل أقصى جهد وتحمل العقبات.	**0.680
الطموح والمثابرة	٣١	أسعى جاهداً لتحسين مستواي الأكاديمي لخدمة تلاميذي.	**0.765
	٣٢	أستطيع العمل لفترات طويلة دون الشعور بالتعب.	**0.684

٣٣	أبذل أقصى طاقتي لتحقيق طموحاتي.	**0.736
٣٤	أرى أن الوصول لتحقيق الأهداف مبني على الجد والعمل.	**0.703
٣٥	أرى أن شعوري بالمسئولية يدفعني لبذل المزيد من الجهد.	**0.636
٣٦	أشارك في الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بصفة دائمة.	**0.٥41
٣٧	أدفع تلاميذي باستمرار ليكونوا متفوقين رياضياً.	**0.814
٣٨	أرى أن مهمة مدرس التربية الرياضية أكثر مشقة وتعب.	**0.686
٣٩	أصل لتحقيق أهدافي في وقت قياسي.	**0.747
٤٠	أحرص على إعطاء تلاميذي أشياء مفيدة.	**0.628

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول(١٨): ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، والتي تراوحت ما بين(٠,٥٠٤ إلى ٠,٨٦٥) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠١)،(٠,٠٥) مما يشير إلى صدق هذه العبارات.

جدول(١٩): معامل الاتساق الداخلي(معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلي للمقياس) لأبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز (ن=٣٢)

م	الأبعاد	معامل الاتساق الداخلي
١.	حب العمل والتفاني فيه	**0.740
٢.	العلاقات داخل وخارج بنية العمل	**0.763
٣.	الرضا العام	**0.659
٤.	الطموح والمثابرة	**0.781

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول(١٩): ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، والتي تراوحت ما بين(٠,٦٥٩ إلى ٠,٧٨١) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠١)، (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق هذه الأبعاد.

٢/١/٣/٤/٧/١ الثبات: Reliability

١/٢/١/٣/٤/٧/١ معامل ثبات ألفا كرونباك:

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لمعلم التربية الرياضية من خلال معادلة ألفا كرونباك على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت (٣٢) معلما من معلمي التربية الرياضية.

جدول(٢٠): معامل ثبات ألفا كرونباك لأبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لمعلم التربية الرياضية (ن=٣٢)

م	الأبعاد	ثبات ألفا كرونباك	
		للأبعاد	للمقياس ككل
١.	حب العمل والتفاني فيه	٠,٧٧٩	٠,٨٧٥
٢.	العلاقات داخل وخارج بنية العمل	٠,٧٦٢	
٣.	الرضا العام	٠,٧١١	
٤.	الطموح والمثابرة	٠,٧٨٢	

يتضح من جدول(٢٠): ارتفاع قيم معامل ثبات ألفا كرونباك لأبعاد مقياس الدافعية الداخلية

للإنجاز لمعلم التربية الرياضية، والتي تراوحت ما بين(٠,٧١١ إلى ٠,٧٨٢) كما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباك(٠,٨٧٥) للمقياس ككل، وهذه القيم أكبر من ٠,٧٠٠ أو ٠,٦ مما يؤكد على أن هذه الأبعاد تتسم بالثبات.

١/٧/٤/٣/١/٢/٢ الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

قام الباحث بتطبيق مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لمعلم التربية الرياضية على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت(٣٢) معلما من معلمي التربية الرياضية، ثم إعادة تطبيقه عليهم في ظروف مشابهة للمرة الأولى وذلك بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً في الفترة من ٢٠٢٣/٤/١٣م إلى ٢٠٢٣/٤/٣٠م.

جدول(٢١): دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية لإيجاد معامل ثبات مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لمعلم التربية الرياضية (ن=٣٢)

الدلالات الإحصائية / الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	معامل الثبات
	س	±ع	س	±ع	س	±ع		
حب العمل والتفاني فيه	26.81	0.93	٢٧,٤٣	1.19	0.62	0.26	0.38	٠,٨٥٧
العلاقات داخل وخارج بنية العمل	٢٨,٢٠	٠,٧٦	٢٨,٣١	٠,٨٠	0.11	0.04	0.91	0.853
الرضا العام	29.48	3.09	29.86	2.99	0.38	0.10	1.54	0.928
الطموح والمثابرة	٢٨,٩٥	0.92	٢٩,٧٦	1.14	0.81	0.22	١,٣٦	0.901
المجموع الكلي المقياس	113.44	5.70	115.36	6.12	1.92	0.42	0.68	0.٨٤٤

*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤

يتضح من جدول(٢١): عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني؛ حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين(٠,٣٨ إلى ١,٥٤) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى(٠,٠٥)، كما بلغت قيم معامل الثبات ما بين(٠,٨٥٣ إلى ٠,٩٢٨) مما يؤكد أن مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لمعلم التربية الرياضية يتسم بالثبات.

١/٨ الدراسة الأساسية:

تم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية في صورته النهائية، وكذا قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية، ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لمعلم التربية الرياضية على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها(٣٤٦) معلما ومعلمة من معلمي التربية الرياضية، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٥/٩م إلى يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٦/٥م.

١/٩ المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف البحث والنتائج التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي – الوسيط – الانحراف المعياري – معامل التفلطح – معامل الالتواء – معامل الاتساق الداخلي – معامل ألفاكرونباخ – اختبار ت للفروق – معامل الارتباط المتعدد.

١٠/١ عرض نتائج البحث ومناقشتها:

١/١٠/١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والتوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية.

جدول(٢٢): معاملات الارتباط بين الضغوط المهنية والتوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية (ن=٣٤٦)

أبعاد قائمة الضغوط المهنية	محاور مقياس التوجه نحو الحياة		
	التفاؤل	التشاؤم	المجموع الكلي للمقياس
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	-٠,٥١١**	٠,٥٣٠**	-٠,٥٠٧**
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	-٠,٤٦٨**	٠,٤٩٠**	-٠,٤٦٢**
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	-٠,٥٤٠**	٠,٣٥٧*	-٠,٤٨٨**
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	-٠,٥٣٤**	٠,٤٥٧**	-٠,٥٣٦**
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	-٠,٤٧٣**	٠,٣٨١*	-٠,٤٥٤**
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين	-٠,٥٠٢**	٠,٤٠٨*	-٠,٥٣٩**
المجموع الكلي للقائمة	-٠,٥١٨**	٠,٥٧٣**	-٠,٦٥٨**

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول (٢٢): وجود ارتباط سالب بين جميع أبعاد قائمة الضغوط المهنية والمجموع الكلي لها ومحور التفاؤل كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية؛ حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين(-٠,٤٦٨: -٠,٥٤٠) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠٥) وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كلما انخفضت درجة التفاؤل لديهم، والعكس صحيح حيث كلما انخفضت درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كلما زادت درجة التفاؤل لديهم، كما يتضح من جدول(٢٢) وجود ارتباط موجب بين جميع أبعاد قائمة الضغوط المهنية والمجموع الكلي لها ومحور التشاؤم كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية؛ حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين(٠,٣٥٧ : ٠,٥٧٣) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كلما زادت درجة التشاؤم لديهم، والعكس صحيح حيث كلما انخفضت درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كلما انخفضت درجة التشاؤم لديهم، كما يتضح من جدول(٢٢) وجود ارتباط سالب بين المجموع الكلي لقائمة الضغوط المهنية والمجموع الكلي لمقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط(-٠,٦٥٨) وهذه القيمة معنوية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كلما انخفضت درجة التوجه نحو الحياة لديهم، والعكس صحيح حيث كلما انخفضت درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كلما زادت درجة التوجه نحو الحياة لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره **عون عوض محيسن(٢٠١٢م)** أن تعرض الفرد للضغوط والمواقف الصادمة قد يكون له أثر بالغ على حالة الفرد النفسية وتوقعاته ونظرته للحياة والتي قد يشوبها فقدان الأمل والتوجه السلبي نحو الحياة(٤٥: ٦٠).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **محمد عاطف رشاد، محمد سعيد أبو الخير(١٩٩٩م)**؛ حيث توصلت إلى أنه كلما زادت الضغوط الخارجية من البيئة المحيطة أو الضغوط الداخلية(صحية وعضوية ونفسية) لأحداث الحياة زاد معها الاتجاه السلبي نحو الحياة(النظرة السلبية للحياة)(٦١).

٢/١٠/١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية.

جدول(٢٣): معاملات الارتباط بين الضغوط المهنية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية (ن=٣٤٦)

أبعاد قائمة الضغوط المهنية	أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز				
	حب العمل والتفاني فيه	العلاقات داخل وخارج بنية العمل	الرضا العام	الطموح والمثابرة	المجموع الكلي للمقياس
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	٠,٥٠٢-**	٠,٤٥٧-**	٠,٤٦٠-**	٠,٤١٧-*	٠,٦٨٤-**
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	٠,٤٣٢-*	٠,٥٤١-**	٠,٣٥٦-*	٠,٥٠٨-**	٠,٤٧٠-**
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	٠,٣٤٩-*	٠,٥٢٦-**	٠,٥٥٧-**	٠,٣٦٩-*	٠,٥٠٠-**
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	٠,٥١٠-**	٠,٤٥٢-**	٠,٤٧١-**	٠,٤٠٢-*	٠,٤١٦-*
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	٠,٥٣١-**	٠,٤٠٧-*	٠,٣٦٢-*	٠,٤٠٥-*	٠,٣٩٩-*
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين	٠,٤٠٨-*	٠,٥١٣-**	٠,٥٥١-**	٠,٥٨١-**	٠,٥٥١-**
المجموع الكلي للقائمة	٠,٥٥٩-**	٠,٦٠٠-**	٠,٥٠٨-**	٠,٤٨١-**	٠,٥٠٧-**

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول(٢٣): وجود ارتباط سالب بين جميع أبعاد قائمة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي لها وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي للمقياس؛ حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين(-٠,٣٤٩ : -٠,٦٨٤) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كلما انخفضت درجة الدافعية الداخلية للإنجاز لديهم، والعكس صحيح فكلما انخفضت درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كلما زادت درجة الدافعية الداخلية للإنجاز لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما تؤكده **الزهراء رشاد محمد(٢٠٠٣م)** أن معلم التربية الرياضية من أكثر المعلمين الذين يتعرضون لضغوط مهنية؛ حيث يوجد العديد من العوامل التي تؤدي إلى زيادة هذه

الضغوط وهي تكليف معلم التربية الرياضية بالمسئوليات والواجبات الخارجة عن نطاق عمله الأساسي وأيضا تدريس بعض الحصص الإضافية التي لا توجد بجدول حصصه الأساسي، وعدم الرضا عن راتبه الشهري وضعف حالته الاقتصادية، وسوء التوجيه والعلاقة مع إدارة المدرسة والمعلمين الآخرين؛ مما يؤدي إلى قلة الدافعية والقدرة على الابتكار والإبداع في العمل(٨: ٢٦).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **الزهراء رشاد محمد(٢٠٠٣م)**؛ حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية والثانوية بمحافظة المنيا(٨).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من **أحمد محمد العقاد(١٩٩٩م)، محمد السيد الششتاوي(٢٠٠٠م)، طارق إسماعيل محمود(٢٠٠٢م)، نبيل محمد حسن(٢٠٠٢م)** حيث توصلوا إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية(٣)(٥٤)(٣٤)(٦٥).

٣/١٠/١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية.

جدول(٢٤): معاملات الارتباط بين التوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية (ن=٣٤٦)

محاور مقياس التوجه نحو الحياة	أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز				
	حب العمل والتفاني فيه	العلاقات داخل وخارج بنية العمل	الرضا العام	الطموح والمثابرة	المجموع الكلي للمقياس
التفاؤل	**٠,٥٦١	**٠,٤٦٨	*٠,٤٢٣	**٠,٥١٢	**٠,٦٥١
التشاؤم	-**٠,٥٧٧	-*٠,٣٨١	-**٠,٤٦٠	-*٠,٤٣٨	-**٠,٦٣٠
المجموع الكلي للمقياس	**٠,٦٥٥	**٠,٤٨٢	**٠,٤٥٣	**٠,٥٤٧	**٠,٦٨٤

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ =٠,٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول(٢٤): وجود ارتباط موجب بين محور التفاؤل كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي للمقياس؛ حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين(٠,٤٢٣ : ٠,٦٥١) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة محور التفاؤل كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية كلما زادت درجة الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، والعكس صحيح فكلما انخفضت درجة محور التفاؤل كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية كلما انخفضت درجة الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، كما يتضح من جدول(٢٤) وجود ارتباط سالب بين محور التشاؤم كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي للمقياس؛ حيث

تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين(-٠,٣٨١ : -٠,٦٣٠) وهذه القيم معنوية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة محور التشاؤم كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية كلما انخفضت درجة الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، والعكس صحيح فكلما انخفضت درجة محور التشاؤم كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية كلما زادت درجة الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، كما يتضح من جدول(٢٤) وجود ارتباط موجب بين المجموع الكلي لمقياس التوجه نحو الحياة والمجموع الكلي لمقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط(٠,٦٨٤) وهذه القيمة معنوية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية كلما زادت درجة الدافعية الداخلية للإنجاز لديهم، والعكس صحيح؛ حيث كلما انخفضت درجة التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية كلما انخفضت درجة الدافعية الداخلية للإنجاز لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره **محمد حسن علاوي(٢٠٠٧م)** أن التفاؤل يرتبط بصورة إيجابية بالدافعية الداخلية لمحاولة تحقيق التفوق والنجاح وفي نفس الوقت يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي الواعي بعواقبه، كما أن التشاؤم يرتبط بصورة سلبية بالدافعية الداخلية التي تسهم في محاولة إدراك النجاح، وكذلك بالنسبة للخوف من الفشل عن طريق التفكير السلبي بالنسبة لعواقبه(٦٠: ٣٣٩).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده **عبدالنعيم عرفه محمود، عبدالعزيز عبدالفتاح تاج الفقي(٢٠١٨م)** أن التفاؤل مصدر مهم يجعل المعلمين مدفوعين داخلياً وخارجياً للقيام بمهمة التدريس بفاعلية وزيادة قدرتهم على الأداء وتحسين علاقاتهم بزملائهم ورؤسائهم ورضاهم عن مهنة التدريس والاتجاه الإيجابي نحوها، وتدفعهم إلى العناية بالقضايا التي تخدم فاعلية التدريس والرغبة في تحسين جودة التعليم(٤١: ٢٤٩).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **أحمد محمد عبدالخالق(٢٠٠٠م)**؛ حيث توصلت إلى وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائيا بين التفاؤل ودافعية الإنجاز، وارتباطات سلبية دالة إحصائيا بين التشاؤم والدافع للإنجاز (٥).

١١/١ استنتاجات البحث:

في ضوء هدف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة في جمع البيانات تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود ارتباط سالب بين جميع أبعاد قائمة الضغوط المهنية والمجموع الكلي لها ومحور التفاؤل كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية.
- وجود ارتباط موجب بين جميع أبعاد قائمة الضغوط المهنية والمجموع الكلي لها ومحور التشاؤم

كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية.

- وجود ارتباط سالب بين المجموع الكلي لقائمة الضغوط المهنية والمجموع الكلي لمقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية.
- وجود ارتباط سالب بين جميع أبعاد قائمة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي لها وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي للمقياس.
- وجود ارتباط موجب بين محور التفاؤل كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي للمقياس.
- وجود ارتباط سالب بين محور التشاؤم كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي للمقياس.
- وجود ارتباط موجب بين المجموع الكلي لمقياس التوجه نحو الحياة والمجموع الكلي لمقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية.
- تم بناء مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية، والذي أثبت صلاحيته في التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية؛ حيث أسفر المقياس عن ٧٧ عبارة موزعة على محورين: المحور الأول التفاؤل ويتضمن ٣٨ عبارة، والمحور الثاني التشاؤم ويتضمن ٣٩ عبارة، وللمقياس درجة استجابة وفقاً لميزان تقدير خماسي: دائماً– غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً، كبدائل للإجابة على عبارات المقياس؛ حيث يختار منها المستجيب ما هو أكثر انطباقاً عليه، ويحصل المستجيب على(٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب للعبارات الخاصة بمحور التفاؤل، أما بالنسبة للعبارات الخاصة بمحور التشاؤم فيتم عكس ذلك؛ حيث يحصل المستجيب على(١-٢-٣-٤-٥) على الترتيب، ويتم جمع درجات المحورين للتعرف على المجموع الكلي للمقياس فكلما اقتربت درجة المستجيب من الدرجة ٣٨٥ كلما دل ذلك على تمتعه بمستوى عالي من التوجه نحو الحياة، وكلما اقتربت درجة المستجيب من الدرجة ٧٧ كلما دل ذلك على تمتعه بمستوى منخفض من التوجه نحو الحياة.

١٢/١ توصيات البحث: في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي التربية الرياضية وتشخيص الأسباب المؤدية إلى ارتفاعها عن المستويات المعتدلة والمعروفة، وذلك من خلال تطبيق قائمة الضغوط المهنية بشكل دوري عليهم للوقوف على حقيقة الضغوط المهنية التي يتعرضون لها ومعرفة مستواها والمصادر المتسببة في إحداثها كمدخل لوضع الحلول المناسبة لتقليلها أو التخلص منها.

- التأكيد على إدارات المدارس بضرورة إعطاء الاهتمام المناسب لدرس التربية الرياضية ودعم أنشطة التربية الرياضية الصفية واللاصفية وتوفير الظروف المناسبة ليتمكن معلم التربية الرياضية من تنفيذها، وأن يكون كم العمل الملقى على عاتق معلم التربية الرياضية يتوافق مع الإمكانات المتاحة لديه وإمكاناته وقدراته الشخصية.
- أن تتضافر وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية في إبراز الدور التربوي والإنساني الكبير الذي يقوم به معلم التربية الرياضية، والتعريف بهذا الدور على جميع المستويات والفئات الاجتماعية، وأهميته في تنشئة الأجيال القادمة، وتغيير نظرة المجتمع عن درس التربية الرياضية واعتباره درساً مهماً وأساسياً مما ينعكس آثاره في حصول هذا المعلم على التقدير الاجتماعي الذي يستحقه، وكذلك عدم تضخيم أخطاء المعلمين في المدارس وعدم التركيز المستمر على السلبيات والسخرية منهم والبعد عن الشحن الإعلامي الزائد ضدهم.
- رفع نتائج هذا البحث إلى وزارة التربية والتعليم للإفادة منه في التعرف على الضغوط المهنية التي يعاني منها معلمي ومعلمات التربية الرياضية وتحديد العوامل والمصادر المتسببة في إحداثها للوقوف على حقيقة الضغوط المهنية التي يتعرضون لها كمدخل لوضع الحلول لتقليلها أو التخلص منها.
- ضرورة تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة من حين لآخر على معلمي التربية الرياضية، وذلك للوقوف على مستوى التوجه الإيجابي والسلبي نحو الحياة لديهم كمدخل لإعداد برامج إرشادية لتعديل التوجهات السلبية لديهم ودعم وتعزيز التوجهات الإيجابية نحو الحياة.
- ضرورة اهتمام مديري المدارس والقيادات التربوية في المؤسسات التعليمية بالدوافع الداخلية لمعلمي التربية الرياضية من حيث طبيعتها ودرجتها وأنواعها ومن ثم تعزيز الدوافع الإيجابية منها، واستخدام كافة الوسائل لتحفيزهم وإثارة الدوافع الكامنة لديهم لزيادة ثقتهم بأنفسهم وبالتالي زيادة قدرتهم على العطاء في العمل.
- ضرورة استخدام مديري المدارس والقيادات التربوية لمقياس الدافعية الداخلية للإنجاز وتطبيقه من حين لآخر على معلمي التربية الرياضية للوقوف على مستوى الدافعية الداخلية للإنجاز لهؤلاء المعلمين حتى يتمكنوا من الوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء داخل المدرسة وخارجها.
- إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على عينات مغايرة من المعلمين للوصول إلى تعميمات علمية وإجراء مقارنات بين المعلمين في التخصصات العلمية المختلفة.

١٣/١ قائمة المراجع

١/١٣/١ المراجع باللغة العربية:

١. أبانوب سيد إبراهيم : الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة القليوبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٢٠م.

٢. أحمد سعيد عبدالعزيز : التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المجلد ٤، العدد ١٣، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ٢٠٢٠م.

٣. أحمد محمد العقاد : الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة، المؤتمر العلمي العالمي الثاني والأربعين حول تطوير إستراتيجيات التعاون الدولي للارتقاء بمهنة التربية البدنية والرياضية والترويح في القرن الواحد والعشرين، المجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٩م.

٤. أحمد محمد عبدالخالق : التفاؤل وصحة الجسم، دراسة عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٢٦، العدد ٢، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ١٩٩٨م.

٥. أحمد محمد عبدالخالق : التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، السنة ١٤، العدد ٥٦، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٦. أسامة سعد أبوسريع : أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تحسين جودة الحياة المدرسية، وقائع مؤتمر جودة الحياة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، عمان، ١٧-١٩ ديسمبر، ٢٠٠٦م.

٧. إسلام عطا سعادة : الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى النساء اللواتي هدمت بيوتهن في العدوان الإسرائيلي على غزة ٢٠١٤م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين، ٢٠١٦م.

٨. الزهراء رشاد محمد : الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣م.

٩. السيد فهمي علي : التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، ٢٠١٠م.

١٠. السيد منصور محمد : فعالية ممارسة برنامج العلاج بالمعنى في خدمة الفرد لتحسين التوجه نحو الحياة للأحداث الضالين، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، المجلد ٤٧، العدد ١، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.

١١. ألفت أجود نصر : الكفاءة الذاتية والدافعية الداخلية وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي في المدارس الرسمية في مدينة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا، ٢٠١٤م.

١٢. أماني عبدالتواب صالح : فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد ٣٧، العدد ١٨٠، الجزء ١، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢٠١٨م.

١٣. أمل إبراهيم الخالدي، فاطمة كريم ذيدان : التوجه نحو الحياة لدى النساء الأرامل العاملات وغير العاملات، مجلة الاستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد ٢، العدد ٢٠٩، كلية التربية إبن رشد للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد، العراق، ٢٠١٤م.

١٤. أنور جبار علي : التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٢٠٣، كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد، العراق، ٢٠١٢م.

١٥. إيمان عبدالكريم عبدالمحسن : قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الأساسية، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد ١٨، العدد ٧٥، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العراق، ٢٠١٢م.

١٦. بدر محمد الأنصاري : التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد ٣، العدد ٤، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، ٢٠٠٢م.

١٧. بشرى محمد علي : التوجه نحو الحياة وفق بعض المتغيرات(دراسة ميدانية على عينة من المدرسات والإداريات والمستخدمات في بعض المدارس الحكومية)، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد ٣٢، العدد ٢، جامعة دمشق، سوريا، ٢٠١٦م.

١٨. تركية سعيد ناصر : المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدي العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٦٨، العدد ١، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٠٢١م.

١٩. جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين أحمد كفافي : معجم علم النفس والطب النفسي(إنجليزي – عربي)، الجزء ٥، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٩٢م.

٢٠. جمعة سيد يوسف : إدارة ضغوط العمل(نموذج للتدريب والممارسة)، دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤م.

٢١. حسن إداريس عبده : التوجه نحو الحياة وعلاقته بالصمود الأكاديمي ومعدل الأداء الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة جازان، مجلة العلوم الإنسانية، العدد ١١، المجلد ٢، جامعة حائل، السعودية، ٢٠٢١م.

٢٢. حسين أحمد حج : فعالية برنامج انتقائي تكاملي في تعزيز قيم التسامح لتحسين التوجه نحو الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي السوري، المؤتمر الدولي السنوي الثالث لقطاع الدراسات العليا والبحوث: البحوث التكاملية ... طريق التنمية، المجلد ٢، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠١٩م.

٢٣. رأفت جميل عكر : العلاقة بين التمكين النفسي للمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن، ٢٠١٣م.

٢٤. رشاد علي موسى : معجم الصحة النفسية المعاصر(إنجليزي – عربي)، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠١٤م.

٢٥. روجر فريتز : قوة التوجه الإيجابي _ اكتشاف أساس النجاح، ط ١، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، ٢٠١١م.

٢٦. رولا أحمد الغنمة : ردود أفعال أولياء أمور الأطفال المصابين بالسرطان وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن، ٢٠١٩م.

٢٧. زهيـــر عبدالحميـــد النواجحة : التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٤، العدد ١٥، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، ٢٠١٦م.

٢٨. زينب محمود شقير : بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية(مصرية – سعودية)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٥م.

٢٩. سافرة سعدون أحمد : التوجه نحو الحياة لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد ٩٢، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العراق، ٢٠١٢م.

٣٠. سلام هاشم حافظ : معنى الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي والحاجة للتجاوز، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٠٦م.

٣١. سناء عبدالفتاح أحمد : العافية النفسية ووجهة الضبط كمنبئين بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من معلمي التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، المجلد ٧٤، العدد ٢، الجزء ٢، كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٠١٩م.

٣٢. شيماء الحسيني محمد : علاقة الرضا السكني بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المسنات المصريات والسعوديات، المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، المجلد ٦، العدد ١٨، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، ٢٠١٨م.

٣٣. شيماء محمد راغب : عادات العقل وعلاقتها بمستوى الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمات التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٩م.

٣٤. طارق إسماعيل محمود : الضغوط النفسية لمعلمي التربية الرياضية في مرحلة التعليم قبل الجامعي بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٢م.

٣٥. طيب لبوخي، خالد الدامة، بن سعيد لسلت : الضغوط المهنية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى معلمي الطور الابتدائي – دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية بجبل أمساعد، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم التربية، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة المسيلة، الجزائر، ٢٠١٢م.

٣٦. عادل محمود المنشاوي وآخرون : التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة، مجلة سوهاج لشباب الباحثين، العدد ١، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢٠٢١م.

٣٧. عايدة شعبان صالح : الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الأقصى(سلسلة العلوم الإنسانية)، المجلد ١٧، العدد ١، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الأقصى، فلسطين، ٢٠١٣م.

٣٨. عبداللطيف محمد خليفة : الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٣٩. عبدالمحسن عبدالحسين خضير، تهاني أنور إسماعيل : أثر أسلوب الإرشاد المتمركز على الحل في تعديل التوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركياً، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٥٩، العدد ٢، كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٢٠م.

٤٠. عبدالمنعم الحفني : الموسوعة النفسية – علم النفس والطب النفسي في حياتنا اليومية، المجلد الأول، ط ١، دار نوبليس، بيروت، لبنان، ٢٠٠٥م.

٤١. عبدالنعيم عرفة محمود، عبدالعزيز عبدالفتاح تاج الفقي : الإسهام النسبي للتمكين النفسي والتوجه نحو الحياة والذكاء الانفعالي في الرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، المجلد ٧٠، العدد ٢، الجزء ٤، كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٠١٨م.

٤٢. عبير عبدالستار عبدالجبار وآخرون: : التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب، كلية الآداب، جامعة القادسية، العراق، ٢٠١٨م.

٤٣. عصام عبداللطيف عبدالهادي : مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة كمنبئات تشخيصية للشخصية الإيجابية لدى عينة من الشباب والمسنين، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، المجلد ٧، العدد ٢، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، ٢٠١٩م.

٤٤. عماد محمد مخيمر : الارتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي: كيفية تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الأبناء، ط ١، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٩م.

٤٥. عون عوض محيسن : التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢٠، العدد ٢، شئون البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، فلسطين، ٢٠١٢م.

٤٦. عيسى محمد المحتسب، محمد عاطف العكر : المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوي الإعاقة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢٥، العدد ٤، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، فلسطين، ٢٠١٧م.

٤٧. فاطمة الزهراء عبدالباسط : العلاقة بين التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من المعاقين سمعياً الموهوبين رياضياً وغير الموهوبين، مجلة دراسات عربية، المجلد ١٦، العدد ٢، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، ٢٠١٧م.

٤٨. فكري لطيف متولي : فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين التوجه نحو الحياة وأثره في خفض الشعور بالوصمة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون، مجلة التربية الخاصة، المجلد ٩، العدد ٣١، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، ٢٠٢٠م.

٤٩. فوزي تيايبية : وجهة الضبط(الداخلي – الخارجي) وعلاقته بضغوط مهنة التدريس لدى معلمي التربية البدنية والرياضية، دراسة ميدانية بولاية(سوق أهراس– قالمة – الطارف)، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بو علي – الشلف – الجزائر، ٢٠٠٩م.

٥٠. ماهر يوسف المجدلاوي : التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢٠، العدد ٢، عمادة شؤون البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، ٢٠١٢م.

٥١. مجدي محمود فهيم، محمد محمد ذكي : الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية بمحافظة المنوفية، مجلة العلوم البدنية والرياضية، السنة ٣، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٤م.

٥٢. مجيد مصطفى منصور : درجة الرضا الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة النجاح الوطنية في فلسطين، مجلة جامعة الأزهر: سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد ١٢، العدد ١، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الأزهر، فلسطين، ٢٠١٠م.

٥٣. محمد السعيد أبوحلاوة، عاطف مسعد الحسيني : علم النفس الإيجابي – نشأته وتطوره ونماذج من قضاياه، ط ١، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠١٦م.

٥٤. محمد السيد الشناوي : دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في قطاع وسط الدلتا التعليمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

٥٥. محمد الصافي عبدالكريم : فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد ٦٠، العدد ٦٠، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٠١٩م.

٥٦. محمد بالأكحل وآخرون : التوجه نحو الحياة في ظل انتشار جائحة كورونا، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد ١٤، العدد ٢، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، ٢٠٢١م.

٥٧. محمد بن علي معشي : التوجه نحو الحياة والقدرة على إدراك الانفعالات الوجهية كمنبئات بالسعادة الزوجية لدى عينة من موظفي الجامعة المتزوجون في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، المجلد ٣٧، العدد ١٧٩، الجزء ٢، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢٠١٨م.

٥٨. محمد حسن الأبيض : مقياس معنى الحياة لدى الشباب، مجلة كلية التربية، العدد ٣٤، الجزء ٣، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠١٠م.

٥٩. محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

٦٠. محمد حسن علاوي : العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من التعليل السببي للنتائج والأداء ودافعية الإنجاز الرياضي وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٥٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.

٦١. محمد عاطف رشاد، محمد سعيد أبوالخير : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو الحياة لدى المتقاعدين عن العمل، المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسي وقسم طب المسنين، جامعة عين شمس، ١٩٩٩م.

٦٢. محمود رامز يوسف : المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٣١، العدد ١١٣، الجزء ٢، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٠٢١م.

٦٣. مصطفي حفظي زبيدات : استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن، ٢٠١٢م.

٦٤. ناصر بن علي العريفي : اتجاهات الفروق بين الجنسين في التوجه الإيجابي نحو الحياة – دراسة عاملية، مجلة كلية الآداب، المجلد ٦٣، العدد ٦٣، كلية الآداب، جامعة المنصورة، ٢٠١٨م.

٦٥. نبيل محمد حسن : الضغوط النفسية المهنية والاتجاهات نحو التدريس لدى معلمي التربية البدنية والرياضة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية(دراسة تحليلية مقارنة)، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٢٥، العدد ٥٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.

٦٦. نهلة عبدالهادي العابدي : الإبداع الانفعالي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية، العراق، ٢٠١٧م.

٦٧. نهـــــي عبـــــدالعظيم عبدالحميد : تأثير برنامج ترويحي رياضي على المساندة الاجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد ٢، العدد ٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٨م.

٦٨. نورس شاكر هادي : اشتقاق المعايير لمقياس التوجه نحو الحياة، مجلة كلية التربية، عدد خاص، كلية التربية، جامعة بابل، العراق، ٢٠٠٨م.

٦٩. هالة علي أحمد : قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى بعض طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٢١م.

٧٠. هاني فؤاد سيد، سارة عاصم رياض : فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد ٢٢، العدد ١٢، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠٢١م.

٧١. يوسف ناصر ظويحي : التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى الطلبة الموهوبين أكاديمياً وإبداعياً وقيادياً في ضوء النوع الاجتماعي والمرحلة الدراسية والمستوى الثقافي للأسرة بالكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي، البحرين، ٢٠١٤م.

٢/١٣/١ المراجع باللغة الأجنبية:

٧٢. Adam R. Nicholls : Psychology in Sports Coaching Theory and Practice, 3rd Edition, Routledge, London, September 20, 2021.

٧٣. Albert Mehrabian : Manual for the Self-Esteem and optimism - pessimism scales, 1130 Alta Mesa Road, Monterey, CA, USA 93940, 1998.

٧٤. Arne martin Jakobsen : Can job satisfaction explain why a physical education teacher more than other teachers wants to leave their profession: The 16th Annual Congress of the European College of Sport science. Liverpool, UK 06-09 of July 2011.

٧٥. Birte von Haaren-Mack, et al : Stress in Physical Education Teachers: A Systematic Review of Sources, Consequences, and Moderators of Stress, Research Quarterly for Exercise and Sport, Volume 91, Issue 2, Pages 279-297, 2020.

٧٦. Christiane Trottier et al : Validation de la version canadienne-française du Life Orientation Test-Revised. Canadian Journal of Behavioural Science, Revue canadienne des sciences du comportement, Volume ٤٠, No. ٤, Pages ٢38 -٢43, ٢٠٠٨.

٧٧. . Paul Gary T. Reker T. P : Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In P. T. P. Wong (Ed.), The human quest for meaning: Theories, research, and applications (2nd ed., pp. 433-456). New York, Routledge. 2012.

٧٨. Gian Vittorio Caprara, et al : Human Optimal Functioning: The Genetics of Positive Orientation Towards Self, Life, and the Future: Behavior Genetics, Volume 39, No. 3, Pages 277-284. 2009.

٧٩. Jamie Moore : Factor structure of the life orientation test and life orientation test revised: The influence of item framing, Faculty of Computing Health and Science, Edith Cowan University, 2008.

٨٠. John C. Maxwell : The Difference Maker. Making Your Attitude Your Greatest Asset. Audio CD – Audiobook, Thomas Nelson Inc, January 1, 2006.

٨١. Josep Gustems-Carnicer, et al : Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R) and its relationship with psychological well-being and academic progress in college students. Revista Latinoamericana de Psicología, Volume 49, Issue 1, Pages 19–27. 2016.

٨٢. Ranjit Singh : Job stress, job satisfaction and adjustment among physical education teachers of Haryana schools, Doctor of Philosophy, Faculty of the Education and Information Science of the Punjabi University, Patiala, India, October, 2011.

٨٣. Richard M. Ryan, Edward L. Deci : Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology, Volume 61, April 2020.

٨٤. Ronel Le Roux : Optmise your sports performance through emotional intelligence, Tafelberg Publishers Ltd, 2006.

٨٥. Sansone, Carol., Harackiewicz, Judith : Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance. a volume in Educational Psychology Series, Academic Press. USA, 2000.

٨٦. Scheier, Michael F, Carver, Charles S : Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, Volume 4. No 3, Pages 219 – 247, 1985.

٨٧. Seligman, Martin. E. P. : Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 3–9). Oxford University Press, 2002.

٨٨. Silvia de simone, et al : Occupational stress, job satisfaction and physical health in teachers Le stress au travail, la satisfaction au travail et la santé physique chez les enseignants, European Review of Applied Psychology, Volume 66, Issue 2, Pages 65-77.2016.

٨٩. Subramaniam, P. R. Wuest D. A : Trauma-sensitive Physical education teacher education, International Journal of Physical Education, Volume 58, Pages 2-14, 2021.

٩٠. Sydney Ey et al : A new measure of children's optimism and pessimism: the youth life orientation test, The Journal of Child Psychology and Psychiatry, Volume 46, Issue 5 , Pages 548-558, 2005.

٩١. Teresa Kemunto Nyakundi : Factors Affecting Teacher Motivation in Public Secondary Schools in Thika West District, Kiambu County. Unpublished Master's Thesis, Kenyatta University, Kenya, 2012.

ملخص البحث

الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية

أ.م.د/ محمد الشحات إبراهيم علي

هدف هذا البحث إلى التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لهدف وفروض البحث، واشتملت عينة البحث الكلية على (٣٧٨) معلما ومعلمة من معلمي التربية الرياضية العاملين بالإدارات التعليمية المختلفة التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الدقهلية وذلك خلال العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث(الدراسة الأساسية (٣٤٦) معلما ومعلمة – الدراسة الاستطلاعية(٣٢) معلما ومعلمة)، ومن أدوات جمع البيانات مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية إعداد/ الباحث، وقائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية إعداد/ محمد حسن علاوي(١٩٩٨م)، ومقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية إعداد/ شيماء محمد راغب(٢٠١٩م).

وقد أسفرت نتائج البحث عن: وجود ارتباط سالب بين جميع أبعاد قائمة الضغوط المهنية والمجموع الكلي لها ومحور التفاؤل كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية، ووجود ارتباط موجب بين جميع أبعاد قائمة الضغوط المهنية والمجموع الكلي لها ومحور التشاؤم كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية، ووجود ارتباط سالب بين جميع أبعاد قائمة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي لها وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي للمقياس، ووجود ارتباط موجب بين محور التفاؤل كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي للمقياس، ووجود ارتباط سالب بين محور التشاؤم كأحد محاور مقياس التوجه نحو الحياة وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية والمجموع الكلي للمقياس، وتم بناء مقياس التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية، والذي أثبت صلاحيته في التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى معلمي التربية الرياضية؛ حيث أسفر المقياس عن ٧٧ عبارة موزعة على محورين: المحور الأول التفاؤل ويتضمن ٣٨ عبارة، والمحور الثاني التشاؤم ويتضمن ٣٩ عبارة.

Abstract

Professional Pressures and their Relationship to Life Orientation and Internal Motivation for Achievement Among Physical Education Teachers

Dr. Mohamed ElShahat Ibrahim Ali

The aim of this research is to identify professional pressures and their relationship to life orientation and internal motivation for achievement among physical education teachers. The researcher used the descriptive approach to suit the aim and hypotheses of the research. The total research sample included (378) male and female physical education teachers working in the various educational departments affiliated with the Directorate. Education in Dakahlia Governorate, during the academic year 2022/2023 AD, they were chosen randomly from the research community, the basic study (346) male and female teachers - the exploratory study (32) male and female teachers, and among the data collection tools is a measure of the orientation towards life among physical education teachers prepared by the researcher, and a list The professional pressures of the physical education teacher, prepared by Muhammad Hassan Allawi (1998), and the measure of internal motivation for achievement among physical education teachers, prepared by Shaima Muhammad Ragheb (2019).

The results of the research resulted in a negative correlation between all dimensions of the occupational stress list and their total sum and the optimism axis as one of the axes of the life orientation scale for physical education teachers, and a positive correlation between all dimensions of the occupational stress list and their total sum and the pessimism axis as one of the axes of the life orientation scale. Among physical education teachers, there is a negative correlation between all dimensions of the occupational stress list among physical education teachers and their total sum and all dimensions of the internal motivation scale for achievement among physical education teachers and the total sum of the scale, and there is a positive correlation between the optimism axis as one of the axes of the life orientation scale and all dimensions of the motivation scale. The internal motivation for achievement among physical education teachers and the total scale of the scale, and the presence of a negative correlation between the pessimism axis as one of the axes of the life orientation scale and all dimensions of the internal motivation scale for achievement among physical education teachers and the total scale of the scale. The life orientation scale for physical education teachers was constructed, which proved Its validity in identifying the level of life orientation among physical education teachers. The scale resulted in 77 statements distributed over two axes: the first axis is optimism, which includes 38 statements, and the second axis, pessimism, which includes 39 statements.