جـامعــة النجاح الوطنية
كليــة الدراســات العليــا

الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم

إعداد
محمد صالح حسين محاميد

اشراف
د. محمود حسني الأطرش
د. هالة مروان جرار

قدمت هذه الرسالة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة الرياضية من كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس- فلسطين.

2024

الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم

إعداد

محمد صالح حسين محاميد

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 31 /12 /2024م، وأجيزت:

د. محمود الاطرش	التوقيع
المشرف الاول	
د.هالة جرار	التوقيع
المشرف الثاني	
د. بشير الطلول	التوقيع
الممتحن الخارجي	
د. روند عمد	التوقيع
الممتحن الداخلي	

الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الخلق والمرسلين رسولنا الكريم (سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

إلى من ينير طريق دربي للنجاح والتفوق ... إلى من أحمل اسمه بكل فخر الى (أبي)

إلى من أُدين لها بكل ما وصلت إليه ... إلى من وضعت الجنة تحت قدميها ... إلى أغلى الحبايب الى (أمي)

إلى صاحبة القلب الصافي. الى صديقة عمري ورفيقة دربي زوجتي العزيزة والغالية

إلى كل من دعي لي بظهر الغيب أهديكم هذه الدراسة المتواضعة راجيةً من المولى عز وجل أن تجد النجاح والقبول.

الباحث

الشكر والتقدير

يسرني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى للمشرف على هذه الرسالة الدكتور الفاضل المشرف على الرسالة "محمود الاطرش" والدكتورة هالة جرار المشرف الثاني على ما قدموه لي من عونٍ وجهدٍ وعلمٍ ومعرفةٍ وإرشادٍ وتوجيهٍ ومتابعة، من أجل أنجاز هذه الرسالة بالشكل الصحيح والمميز وإخراجها إلى حيز الوجود على أكمل وجه.

وكذلك أتوجه بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى الممتحن الداخلي الدكتورة روند عمد و الدكتور بشير الطول الممتحن الخارجي على قبولهم مناقشة هذه الرسالة، وإبداء ملاحظاتهم القيمة.

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدّم الرسالة التي تحمل عنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: محمد صالح حسين محاميد

التوقيع: محمد محاميد

التاريخ: 2024/12/31

فهرس المحتويات

الإهداء.....ج

الشكر والتقدير.....د

الإقرار.....هـ

فهرس المحتويات.....و

فهرس الجداول.....ح

فهرس الاشكال.....ي

فهرس الملاحق.....ك

الملخص.....ل

الفصل الأول: المقدمة وسياق الدراسة 1

مقدمة الدراسة.....1

الإطار النظري والدراسات السابقة.....6

مصطلحات الدراسة.....28

مشكلة الدراسة.....29

أهداف الدراسة.....29

أسئلة الدراسة.....30

أهمية الدراسة.....31

حدود الدراسة.....32

الفصل الثاني: منهجية الدراسة.....33

منهج الدراسة.....33

مجتمع الدراسة.....33

عينة الدراسة.....33

أدوات الدراسة.....34

متغيرات الدراسة.....38

إجراءات الدراسة.....38

المعالجات الإحصائية.....39
الفصل الثالث: نتائج الدراسة.....41
أولًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.....41
ثانيًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.....43
ثالثًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.....44
رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.....45
خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس 48
سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال السادس 50
سابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال السابع.....51
الفصل الرابع: مناقشة نتائج الدراسة/ خلاصة الدراسة والتوصيات.....52
أولًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.....52
ثانيًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.....53
ثالثًا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.....54
رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.....56
خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس 57
سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال السادس 58
سابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال السابع.....60
الاستنتاجات.....60
التوصيات.....61
قائمة المصادر والمراجع.....62
الملاحق.....70
Abstract.....b

فهرس الجداول

الجدول (1): خصائص عينة الدراسة وفق متغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).....34

الجدول (2): معاملات الثبات لأدوات الدراسة.....37

جدول (3): المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والدرجة للضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم (ن= 49).....42

جدول (4): المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم (ن= 49).....43

جدول (5): المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والدرجة للرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم (ن= 49).....44

جدول (6): خلاصة معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الضغوط النفسية وابعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة (ن= 49).....45

جدول (7): خلاصة نتائج تحليل الانحدار لمساهمة أبعاد الشخصية في كل من الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة (ن= 49).....46

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).....49

جدول (9): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).....49

جدول (10): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ن= 49).....50

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغير الخبرة التدريسية (ن= 49)....76

جدول (12): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغير الخبرة التدريسية (ن= 49)....77

جدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).....77

جدول (14): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).....78

فهرس الاشكال

شكل (1): خط الانحدار لمساهمة سمة الانفتاح على الخبرة في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.....47

شكل (2): خط الانحدار لمساهمة سمة المقبولية في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.....48

فهرس الملاحق

ملحق أ: الاستبانة بصورتها النهائية.....70

ملحق ب: اسمال لجنة التحكيم..... 75

ملحق ج: الجداول.....76

الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم

إعداد

محمد محاميد

اشراف

د. محمود حسني الأطرش

د. هالة مروان جرار

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على درجة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم، وتحدد أكثر أبعاد الشخصية شيوعاً لدى المعلمين، إضافة إلى تحديد الفروق في الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى المعلمين تبعاً إلى متغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية.

أجريت الدراسة على عينة عشوائية– طبقية قوامها (49) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صوره المنهج الارتباطي والتحليلي نظراً لملائمته مع طبيعة الدراسة. ولجمع البيانات تم تصميم أداة لقياس الضغوط النفسية وتم استخدام مقياس كوستا وماكري للسمات الشخصية، ومقياس دينر وآخرون للرضا عن الحياة. ولمعالجة البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعي (SPSS).

أظهرت النتائج أن درجة الضغوط النفسية لدى لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم كانت متوسطة وبمتوسط حسابي (3)، وأن درجة الرضا عن الحياة لديهم كانت كبير وبمتوسط حسابي (4.10)، وأن أكثير أبعاد الشخصية شيوعاً لديهم كان حيوية الضمير بمتوسط حسابي (3.90) وأقلها شيوعاً العصابية وبمتوسط حسابي (2.65). وأنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة وأبعاد الشخصية. وأظهرت النتائج ايضاً أنه لا توجد فروق

دالة إحصائياً في درجة الضغوط النفسية وابعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى المعلمين تعزى إلى متغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية.

توصي الدراسة بعقد دورات ارشادية نفسية دورية لمعلمي التربية الرياضية بهدف تطوير قدراتهم على مواجهة التحديات والضغوطات أثناء تدريسهم لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، أبعاد الشخصية، الرضا عن الحياة، معلمي ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

يعتبر التعليم هو المحور الرئيسي لتطور الأمم وتقدمها، وهو المعيار الذي يقاس من خلاله تقدم المجتمعات وتميزها، ويقع على عاتق المنظومة التعليمية مهمة بناء مجتمع صالح، يقوم على أساس متينة، ويعمل على تنشئة الأجيال، ومساعدتهم على مواكبة التطورات والتغيرات، والتأقلم مع المستجدات في هذا العصر، والانطلاق بهم نحو مستقبل أفضل.

ويعد المعلم من أهم الركائز الأساسية في العملية التعليمية، وأكثرها تأثيراً على الطالب باعتباره الدعامة الأساسية التي يقوم عليها الإصلاح والتجديد التربوي، ولا شك الاهتمام بالإعداد العلمي والتدريب العملي للمعلمين والمعلمات، وإكسابهم المهارات والخصائص اللازمة للتدريس أمراً هاماً ومتطلباً ضروريا للنجاح في العمل التعليمي، إلا ان الاهتمام فقد بإعداد المعلم علمياً وفنياً دون النظر إليه كإنسان ودراسة ظروفه واحتياجاته ومدى قناعته بعمله ورضاه عن حياته، يجعل نجاح العملية التعليمية صبح بعيد المنال (الجندي و بيومي، 2008)

لذا يمكن أن يسهم المعلم على نحو صحيح في بناء الأمة، فازدهار المجتمع بالمعرفة يبدأ من معلميها، ولا يمكن الحصول على المعرفة إذا لم يتم طلبها وتلقيها من خلال معاونة المعلم، لذلك يجب على المعلمين أن يؤدوا دوراً أساسياً في بناء شخصية الجيل التالي (صالح، 2007)

ويعتبر موضوع ذوي الاحتياجات الخاصة هو أحد الموضوعات الحديثة التي تجذب انتباه علماء النفس وعلماء الاجتماع والتربويين. هناك عدد قليل من المجتمعات التي ليس لها مجتمع، ولكن بغض النظر عن مدى تحضرها من هذه الفئة من المظاهر، فهناك عدد كبير من الناس في العالم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

واذلك بدأت العديد من دوال العالم الاهتمام بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة والعمل على إيجاد الحلول العلمية لمشاكلهم التي تمثل عوائق وقيود تمنعهم من ممارسة الحياة المنتجة في مجتمعاتهم وكان من نتاج هذا الاهتمام أن أنشأت بعض المؤسسات التعليمية ومراكز البحث ودراسة المواد العلمية الخاصة بتعليم أصحاب هذه الفئة وكذلك دراسة الأنشطة الخاصة بهم في مختلف المجالات التربوية والاجتماعية والفنية والبدنية. (حمدان، 2007).

والمعلم الذي نعنيه هنا ليس أي معلم، فهو معلم يعد ليتعامل مع تلاميذ ذوي خصائص وحاجات نفسية وقدرات بدنية وعقلية خاصة، فهو مطالب بفهم تام لخصائص تلاميذه النفسية وسلوكهم وحاجاتهم وميولهم واهتماماتهم والتي تختلف عن العاديين وبينهما فروق فردية شاسعة، كما أنه مطالب بتقديم ما يناسبهم بالأساليب والطرق التي تتمشي مع مستوياتهم المتباينة، أي أنه يحتاج إلى كفاءة خاصة وقدرات عالية ومهارات متنوعة لأنه يواجه تحديات عديدة، لذلك يجب أن يولى إعداد هذا المعلم اهتماما خاصاً وأن يخطط له ما يكفل له القدر اللازم من الإعداد العلمي والمهني لقيامه بعمله بكفاءة وفاعلية (جابر و جلال، 2010).

وتؤثر الضغوط النفسية تاثيراً سلبياً على الأفراد وخاصة إذا كان ذلك الضغط ملاوماً لهم في أعمالهم اليومية، ويزداد صعوبة إذا كان العمل له صفة إنسانية مثل العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة، فالضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي تؤثر تأثيراً سلباً في الجانب النفسي للمعلم أثناء ممارسته لعمله شأنها شأن معظم الظاهر النفسية السلبية كالقلق، والصراع، والإحباط، فهي من طبيعة الوجود الإنساني بحيث لا تخلو الحياة من التوتر الناتج عن الضغوط التي يواجهها الانسان، ويختلف الفراد في تقدير المصادر الضاغطة حيث يعتمد إدراكهم على خبراتهم الماضية ومعلوماتهم، واتجاهاتهم، ومعتقداتهم وسماتهم الشخصية . (فرحات، 2003).

ويتعرض المعلمون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور وكثرة المطالب المتعارضة، واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة (المشعان، 2000).

بناءً على ذلك، يتضح أن الدور الحيوي الذي يلعبه المعلم في ضمان نجاح العملية التعليمية يتطلب منه أن يكون في حالة نفسية مستقرة، بعيدة عن أي ضغوط قد تؤثر على أدائه المهني. وهذا ينطبق بشكل خاص على معلمي التربية الرياضية، حيث أن بعض التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل المعاقين عقليًا، يحتاجون إلى جهد إضافي في العملية التعليمية. هؤلاء الطلاب يعانون من قصور في القدرات المعرفية، مع تفاوت في درجة هذا القصور تبعًا لمستوى الذكاء. بالإضافة إلى ذلك، يعانون من ضعف في النمو والتطور الخبراتي، مما يجعلهم يواجهون صعوبة في التفاعل مع مواقف التعلم. عادةً ما يجدون تحديات في العمليات العقلية، مثل بطء ملاحظة خصائص الأشياء أو إدراك العلاقات بينها. ولذلك، يواجهون صعوبة كبيرة في تنمية المفاهيم والأفكار العامة. في كثير من الأحيان، يحتاج هؤلاء الطلاب إلى تطوير مهارات التعلم بما يتماشى مع قدراتهم، حيث يعتمد نجاحهم على الأساليب التعليمية التي تتناسب مع إمكانياتهم وطرق تعلمهم الخاصة (العجمي ح.، 2010).

وأثبتت دراسة فياض (1999) ام معلم التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة يتعرض لأنواع مختلفة من الضغوط تتعدد مصادرها ومظاهرها وأنواعها، مما يحتم على مجابهتها والتعامل الفعال معها .

تُعد مهنة التدريس واحدة من أكثر المهن التي تتعرض لضغوط العمل، وذلك بسبب الأعباء المتنوعة والمسؤوليات المستمرة التي تترتب عليها. فالمعلم، مثل غيره من الأشخاص، يتأثر بالتغيرات التي تحدث في محيطه، ويواجه العديد من المشكلات والضغوط التي قد تعيفه عن أداء دوره بالشكل المطلوب والمتوقع (الشمري، 2015).

لذا وجب على الباحثين في مجال علم النفس الاهتمام بالمعلم، وخاصة معلم التربية الرياضية، ودراسة ظروفه الحياتية، ومدى قناعته بعمله، ومستوى رضاه عن حياته كمعلم، لأن رضا الفرد وارتياحه وقناعته بعمله ينعكس بشكل إيجابي على نجاحه في العمل، حيث توصلت دراسة أجراها (Jones, 2006) إلى فاعلية الرضا عن الحياة في التنبؤ بالأداء في العمل، وارتفاع مستويات أداء الفرد لأدواره في الوظيفة التي يعمل

بها، كما أكد الدسوقي (2015) أن الإحساس بالرضا عن الحياة له تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله او تجاهله إذا كان يراد للفرد ان يعيش حياة مستقرة .

والرضا عن الحياة من المفاهيم التي تم تناولها في عدة أبحاث باعتباره من العلامات الهامة التي تدل على تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة، وعلى مدى حماسه ولإقباله على الحياة، بل ويعتبر الرضا عن الحياة من الغايات التي يسعي الفرد إلى تحقيقها في سبيل تجنب القل والصراعات النفسية الكامنة وراء أحداث الحياة واستجابته المختلفة نحوها (دياب، 2007)

والرضا عن الحياة بالنسبة لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة يتأثر بعوامل ومتغيرات أخرى بجانب العوامل العادية التي تؤثر عليه ويتجلى ذلك في طبيعة العمل مع ذوى الاحتياجات الخاصة التي تختلف اختلاف واضح عن العمل مع العاديين.

ويعاني كثير من العاملين مع ذوي الاعاقة وخاصة المعلمين الذين يمثلون حجر الزاوية في العملية التعليمية من المشكلات النفسية الناتجة من بيئة العمل بجوانبها المختلفة والمتمثلة في خصائص المعوقين ونوع الادارة (متسلطة*متساهلة- ديمقراطية) وتطلعات أولياء الأمور والعلاقات بين زملاء العمل، وعندما ينظر المختصين في مجال الاضطرابات النفسية قد يلاحظا عدد من هذه الاضطرابات ظاهرة على معلمي التربية الرياضية لذوى الاحتياجات الخاصة ومنها الضغوط النفسية والقلق وحالات الاكتئاب المختلفة ومن المؤكد أن هذه الاضطرابات لها تأثيرها الدال على الجوانب الحياتية الأخرى في حياة المعلمين ومن هذا المنطلق حاول الباحث دراسة ارتباط رضا المعلمين عن حياتهم بالضغوط النفسية وبالقلق.

ومن جهة أخرى فقد حظيت دراسة الشخصية بشكل عام والسمات الشخصية بشكل خاص باهتمام العديد من علماء النفس التربوي، وينظر للشخصية على انها ذلك التنظيم المتكامل للخصائص الجسدية والعقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية المكتسبة والموروثة الثابتة نسبياً التي تميز الفرد عن غيره. وتمثل السمة عنصراً من

عناصر الشخصية، فالشخصية عبارة عن مجموع السمات الظاهرة والكامنة الثابتة نسبياً، وهي قد تكون جسمية او نفسية، فطرية كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال او ضعفه وسرعته او بطئه، وقد تكون السمة مكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل الأمانة والصدق والكذب، وكذلك الميول والاتجاهات والعواطف . (Matthews, Deary, & Whiteman, 2003)

تعتبر السمات الشخصية من الموضوعات التي حظيت باهتمام العلماء، حيث إنها تتناول الجوانب النفسية والبدنية والعقلية للفرد، بالإضافة إلى الأنشطة المتنوعة التي تؤثر عليه نتيجة تفاعله مع بيئته. وقد ركز الباحثون على السمات الشخصية باعتبارها عنصراً أساسياً في تشكيل أي شخصية، وذلك لأنها تمثل علامات مميزة تتمتع بالعمومية والثبات النسبي. وبناءً على ذلك، يمكن الاستناد إليها في تقييم الشخصيات، والتمييز بين الأفراد، وتوصيف الإنسان بناءً على سلوكياته في مواقف الحياة المختلفة.

والسمات الشخصية لمعلم التربية الرياضية هي التي تؤثر في قدرة المعلم على القيادة داخل الفصل، وتعمل على إيجاد أنظمة منظمة جديدة كلياً تتوافق مع متطلبات التدريس.

وأن المعلم المؤثر هو الذي يمتلك سمات شخصية تمكنه من تعزيز وبناء رؤية مشتركة ويلهم الطلاب لتطوير أساليب جديدة لحل المشكلات ويسعى باستمرار لتطوير مهاراته الشخصية . تلعب السمات الشخصية دورًا مهمًا في كيفية إدراك الفرد للضغوط التي يواجهها في عمله. فالأشخاص الذين يتمتعون بتوجه شخصي إيجابي غالبًا ما يميلون إلى التعبير عن مشاعرهم بدلاً من مواجهة الضغوط مباشرة. هؤلاء الأفراد يتسمون بالتلقائية، والسهولة في التعامل مع أنفسهم، والبحث عن الحقيقة، والاستقلالية. نتيجة لهذه السمات، قد يكونون أقل عرضة للإحساس بالضغوط مقارنة بغيرهم. (Angel, Anton, & Joan, 2003)

على سبيل المثال، الشخص ذو التوجه الشخصي الإيجابي لديه إرشادات من الداخل، وبما أنه يبدو كما لو أنه يجمع السيطرة والقيادة المنبثقة من داخله، فإنه يمر بحياة مستقلة، ويعتمد على نفسه على ما يبدو، ويدير

حياته بناء على التوجيه من الداخل. لذلك فهو شخص يمكنه التعامل مع الضغط الذي يتعرض له خلال مرحلة حياته. (Bilge, 2006)

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الاطار النظري:

أولاً: الضغوط النفسية:

يعتبر العصر الحالي عصر الضغوط النفسية مما يتطلب من الانسان التعايش معها وتعتبر مهنة التعليم من أكثر المهن التي تسبب الضغط النفسي بسبب الأعباء الثقيلة مما يتطلب مستوى عالياً من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم (Maslach & Jackson, 1991)، وهناك الكثير من التعريفات التي قدمها الباحثون وهي كما يلي:

فقد عرفها قشقوش والأحمدي (2000) بأنها: شعور الشخص بحالة من التوتر والشد الإنفعاليين نتيجة تعرضه ومعايشته لظروف ومواقف وأحداث ذات تأثير صادم يستلزم جهداً لإعادة التكيف أو التوافق مع الواقع الذي يعيشه .

كما عرفها المشعان (2000) بأنها: ما يتعرض له المعلم من مشكلات في محيط عمله تسبب له ضعف القدرة على أداء العمل بكفاءة، بل يمكن أن تسبب له أعراضاً مرضيه او تؤدي إلى غيابه عن عمله أو تركه.

كما عرفها عبد الجبار (2002) بأنها: كل موقف يؤدي إلى تأجيل أو تعطيل أو منع اشباع أحد الدوافع فطرية أو مكتسبة، الأمر الذي يؤدي إلى شعور الفرد بالإحباط وهكذا يقع فريسه للضغوط .

عرفها مقداد وخليفة (2012) على أنها: محفزات مرهقة في بيئة العمل، يمكن أن تكون الاستجابة لها إما معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية. يشير إلى المواقف التعليمية المجهدة، أو مشاكل العمل، أو غموض

الأدوار، أو تضارب الأدوار التي تسبب القلق، أو الضغط المزمن على المعلم عند محاولته تحقيق متطلبات وظيفته، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه.

مفهوم مصادر الضغوط النفسية للمعلم:

يعرف محمد وحبيب (2010) أسباب ضغوط التعلم على النحو التالي: مجموع تفاعل العوامل، بعضها مرتبط بظروف العمل والخصائص والمكونات (المنظمة)، وبعضها مرتبط ببيئته، والبعض الآخر مرتبط بخصائص الفرد وشخصيته وقيمه.

وجد مقداد وخليفة (2012) أن أسباب الإجهاد النفسي للمعلم كلها مواقف وعوامل مسؤولة عن مضايقة المعلم والغضب والملل والإحباط والتهيج والقلق وعدم الراحة في البيئة المدرسية.

مصادر الضغوط النفسية:

مما سبق، يمكن القول أنه لا يوجد مصدر محدد للضغط النفسي الذي يواجه في تنفيذ العملية التعليمية، بالنظر إلى أن مصادر الضغط النفسي على المعلمين تتمحور حول الضغط الزمني، وضغط الطلاب، وقلة التشجيع، وقلة ظروف العمل، ونقص الحكومة والتنظيم، ومصادر الضغط المتعلقة بالوالدين، ولكن العلاقة القوية بين الآباء والمدارس ضرورية للأداء الأكاديمي العالي والتعلم السليم والنمو السليم للأطفال. إنه مصدر ضغط خطير لأنه مهم جدا في نجاح العملية التعليمية كما هي، لكن العالم العربي يشهد اليوم مثل هذا الضعف الواضح فشلت في أداء دورها الكامل في المؤسسات التعليمية والعمليات التعليمية. (المقداد و خليفة، 2012)

وتأكيداً لما قد سبق فقد ذكر بريك (2001): أنه ليس هناك مصدر محدد للضغوط التي يواجهها المعلمون، إذ كما تبين فالأسباب كثيرة ومتعددة، ولكن يبدو أن هناك عناصر محددة هي الأكثر حدوثاً في مجال التعليم والتي تدرك من المعلمين على أنها مصادر للضغط، وهذه تتضمن: تدني مستوى الدافعية للطلبة العاديين

والمشكلين، ومشاكل الضبط، وقلة الدعم، والفشل في القيادة، وظروف العمل المادية والمعنوية السيئة، وقلة التفاعل والتواصل الاجتماعي بين الزملاء، وغموض الدور، وصراع الدور، وضغط العمل، وضيق الوقت، وتعدد المهام.

وقد قسمت مصادر الضغوط النفسية إلى ما يلي: ضغوط تأتي من المطلب الفعلي، وضغوط تأتي من الدور، وضغوط تأتي من البيئة الفيزيقية نفسها، وضغوط تأتي من نوعية السلوك، وضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية (عبد الجبار، 2002)

في حين يرى المشعان (2000) ان مصادر الضغوط النفسية المهنية عند المعلم تتلخص فيما يلي:

1. صراع الدور: يحدث إذا كان هناك تعارض بين متطلبات الدور، فعندما يتعرض المعلم لمتطلبات متعارضه في آن واحد، فإن ذلك يؤدي إلى حدوث صراع الدور بالنسبة إليه .

2. غموض الدور: نقص المعلومات التي يحتاجها الفرد عند أداء دوره داخل المنظمة، أو عدم وضوح المسؤوليات والمتطلبات الوظيفية، وعدم وجود ردود فعل من العمل الذي يقوم به، يؤدي إلى الارتباك والإحباط، والشعور بالضغط، ويمكن أن يؤدي غموض الدور إلى زيادة التوتر، وانخفاض الرضا الوظيفي، وانخفاض الثقة، وارتفاع ضغط الدم، وترك العمل. وسوف تقودك إلى حياة أفضل.

3. العبء المهني: يعرف على أنه مجموع الضغوط والمهام التي يواجهها الفرد في بيئة العمل، والتي تؤثر على صحته النفسية والجسدية. المعلم الذي يتحمل عبئًا ثقيلًا من العمل يتعرض لمستويات عالية من الضغوط، مما قد يؤدي إلى زيادة في معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. وينقسم العبء المهني إلى نوعين رئيسيين: العبء الكمي، الذي يعني كثرة الأعمال والمهام التي يجب على المعلم إنجازها في وقت ضيق وغير كافٍ، مما يخلق ضغطًا إضافيًا عليه. أما العبء الكيفي، فيحدث عندما يشعر المعلم أن المهارات المطلوبة لإتمام المهام تتجاوز قدراته الشخصية، مما يجعله يعاني من توتر وقلق أكبر.

4. ضغط الوقت: يجادل بعض الباحثين بأن عدم كفاية الوقت لأداء عبء ومتطلبات المهنة يؤدي إلى الإجهاد، في حين أن ضيق الوقت للراحة والاسترخاء يجعل الفرد يشعر بالضيق والتوتر والتوتر.

5. التطور المهني: يعتبر التطور المهني أو الإعاقة لمستقبل المهنة أحد أسباب ضغط العمل، مثل قلة فرص الترقية المستقبلية، أو العجز عن الطموح، أو الشك في مستقبل المهنة، أو التغيرات المهنية التي تتعارض مع الطموح الشخصي، و من الضغوطات المرتبطة بهذا السبب هو الخوف من الفشل في وظيفة جديدة، أو الخوف من عدم القدرة على مواكبة التطور التقني أو الاقتصادي أو الاجتماعي إذا كان الفرد غير قادر على التعامل مع التغييرات الجديدة التي تأتي مع الترقية المهنية، فسوف يشعر حتما بالضغط.

ويرى محمد وحبيب (2010) أن مصادر الضغوط النفسية تتمثل في البيئة الدراسية والتي تتضمن: البيئة الصفية، خصائص التلاميذ، المدرسة، المنهج، وأيضاً السياسات الإدارية والمتمثلة في: الإدارة، الإشراف، أضف إلى الدور الوظيفي وتتضمن: العلاقات مع الهيئة التعليمية، العلاقة مع أولياء الأمور .

آثار الضغوط النفسية على معلمي ومعلمات التربية الرياضية:

يعد المعلم إحدى الركائز الأساسية في المنظومة التعليمية، بسبب الدور الرئيس الذي يقوم به في هذه العملية، وإيماناً بجهد المدرس وعطائه المستمر وعرفاناً بما لهما من تأثير في مستوى أدائه وكفاءته في العمل، فيجب الاهتمام به من خلال التعرف على المصادر التي تؤدي إلى زيادة الضغوط عليه، حتى يتعامل المسؤولون مع تلك المصادر الضاغطة للتقليل منها لرفع فعالية العملية التعليمية (المشعان، 2000)

فوجود مستوى معين من الضغط أمر ضروري، حيث تعتبر عندئذ بمثابة حافز يستحث الفرد على أدائه في العمل هذا. في حين عندما يتعرض الفرد لقدر لا يتحمله من الضغوط، فإن ذلك يجعله مستهدفاً لمعاناة عديدة من صور وأشكال الاضطراب النفسي والنفس جسمي (قشقوش و الأحمدي، 2000)

وبصفة عامة فإن للضغوط النفسية آثاراً خطيرة على المعلم إن لم يتم معالجتها، كأن يكون عرضة للإصابة بأحد الأمراض التالية: النوبات القلبية، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، قرحة المعدة، القولون . (المشعان، 2000)

وأشار عبد الجبار (2002) إلى انه يمكن معالجة الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها المعلم من خلال الخطوات الآتية:

1. المعرفة: إن الضغط النفسي يدفع المعلم إلى الأعباء، لذا يجب أن ينتفع من التأمل، الاسترخاء، تعديل أسلوب الحياة....

2. التحمل: يتحمل المعلم جزء من الضغط النفسي، والجزء الأكبر من هذا التحمل يتحدد من خلال أسلوب استجابة المعلم لهذا الضغط النفسي .

3. التخفيض: إن المعرفة بالضواغط النفسية هو الجانب الذي يمكن المعلم من تخفيض آثار الضغوط النفسية .

4. التنظيم: إن أفضل تكنيك للمعلم المضغوط نفسياً هو التعرف على المشكلة وتحملها قدر الإمكان ثم تخفيضها وإزالتها .

ثانياً: الرضا عن الحياة أو جودة الحياة

الرضا عن الحياة هو مؤشر مهم على الدرجة التي يتمتع بها الشخص بصحة عقلية صحية، وبما أن الرضا عن الحياة يؤدي إلى حماس الفرد للحياة ورغبة حقيقية في عيشها، فإنه يشمل صفات مختلفة مثل التفاؤل وتوقع الخير والبصيرة والرضا عن الواقع وقبول الذات والاحترام والاستقلال المعرفي والعاطفي إذا تم تحقيق هذه الصفات في شخص ما، فسوف يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر خاصة وأن الساعد يرتبط ارتباطا وثيقا بالحياة، فهو يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر (Donald, 2011)

ويرتبط مصطلح الرضا عن الحياة بالاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي، تلك الاتجاهات التي دعمت التركيز على الجوانب الإيجابية من الوجود الإنساني عوضاً عن التاريخ الطويل الذي استغرق فيه المهتمون بقضايا علم النفس في دراسة الجوانب السلبية والمرضية .

يعرف الرضا في الحياة بأنه " تقييم معرفي شخصي في ضوء رضا الشخص المتصور عن نفسه، وقبوله، وإدانته بإنجازاته، والشعور بالأمان والشعور بالأمان، والانسجام مع الواقع (Atchley, 2000)

عرف عبد الخالق (2008) الرضا عن الحياة بأنه "تقدير يضعه الفرد بشكل عام على نوعية حياته، اعتمادا على رفاهية الفرد."

وقد ميز سوسا وليوبوميرسكي (2001) بين نوعين من الرضا عن الحياة وهما: الرضا العام عن الحياة هو نوع من الرضا العام عن الحياة ككل، والرضا عن مجالات معينة مثل الرضا الوظيفي أو الزواج أو الدخل، أي الرضا عن الحياة يعني عموما الحكم على نوعية الحياة ومستقلة نسبيا عن الأحكام الجزئية في مجالات مختلفة في حياة الفرد.

تتناول العديد من النظريات تفسير مفهوم الرضا عن الحياة، مثل نظرية التكيف، نظرية القيم، نظرية المقارنة الاجتماعية، نظرية التقييم، نظرية المواقف، ونظرية الفجوة بين الطموحات والإنجازات (الغامدي، 2018)

تختلف هذه النظريات في تفسيراتها بسبب تنوع وجهات نظر الباحثين حول مفهوم الرضا عن الحياة. إلا أنه عند التأمل في أفكار هذه النظريات، نجد أن بينها تكاملًا وليس تعارضًا أو تناقضًا، وذلك لأن عوامل الرضا تتعدد وتختلف من شخص لآخر، كما تختلف لدى الشخص ذاته من موقف لآخر. فبعض الأشخاص يشعرون بالرضا عن حياتهم عندما تكون ظروف الحياة جيدة وتسير وفق رغباتهم، بينما آخرون يشعرون بالرضا عندما يحققون تجارب سارة أو عند مقارنة إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، مدركين تفوقهم عليهم.

التطور النظري للشعور بالرضا عن الحياة: لقد عمل علماء النفس على وضع العديد من النظريات لتحديد مصادر الرضا عن الحياة، ومن أهم تلك النظريات:

1. نظرية الخبرات أو الأحداث السارة: تولد الأحداث السارة عادة مشاعر إيجابية، وقد تبين أن الحالة المزاجية الايجابية للإنسان تزيد من تعبيره عن مشاعر الرضا عن الحياة ككل، ويزيد هذا الشعور في حالة التفكير بأحداث ماضية غير سارة، أي ليست الظروف نفسها هي المسؤولة عن شعور الفرد بالرضا، بل إدراك الفرد لخبراته وأحداث حياته، ويعد الإدراك مسألة نسبية تختلف من فرد لآخر (المالكي، 2011؛ أرجايل، 1993).

2. نظرية الظروف الموضوعية: تفيد هذه النظرية أن الأفراد يتمتعون بمستوى أعلى من الرضا عن الحياة، عندما تكون ظروف حياتهم مستقرة، سواء في العمل، الزواج، الصحة، الظروف الاقتصادية، العلاقات الاجتماعية. (العش، 2002؛ سليمان، 2001).

3. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: إن اقتراب الانجازات من مستوى الطموحات يزيد من مستوى الشعور بالرضا حين يشعر الفرد بأنه يستحق الوصول إلى هدف معين، بناءً على ما قدمه من عمل، ولا يصل إليه، فإنه لا بد أن يشعر بشيء من عدم الرضا.

4. نظرية المقارنة مع الآخرين أو المقارنة الاجتماعية: الفرد عن حياته يعتمد على المقارنة بين المعايير الثقافية أو الاجتماعية أو المادية، وبين ما تم تحقيقه على أرض الواقع، وتبين العديد من الدراسات أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديه مقدرات منخفضة يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقلمنهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم والحفاظ على صحتهم النفسية (المالكي، 2011؛ العش، 2002)

5. نظرية التكيف أو التعود: يختلف تأثير الأحداث الجديدة من فرد لآخر تبعاً لشخصيته وطبيعته وردود أفعاله، إلا أنه ونتيجة للتعود والتأقلم فإن الشعور الذي يتولد لدى الإنسان تجاه الأحداث، سلبية كانت أم إيجابية، ينخفض ويتراجع نتيجة التكيف (المالكي، 2011؛ العش، 2002؛ أرجايل، 1993)

6. النظر إلى الجوانب المشرقة في الحياة: بسبب بحث الناس عن الخيارات البديلة فإنهم يصفون رضاهم عن حياتهم بدرجة تفوق الدرجة التي يشعرون بها حقاً، كالشعور بالرضا عن الزواج، حيث يضف 68% من الأفراد أنهم شديدو السعادة، ويصف 22% منهم أنهم سعداء جداً، في حين تنتهى ثلث الزيجات بالطلاق، كما يمارس العنف الجسدي بشكل كبير بين الأزواج (أرجايل، 1993).

7. نظرية التقييم: يفترض أصحاب هذه النظرية أنه يمكن قياس مدى شعور الفرد بالرضا عن الحياة من خلال الفرد ذاته وثقافته والقيم السائدة، فالظروف المحيطة لها أثر كبير على شعور الفرد بالرضا عن الحياة (العش، 2002).

8. القيم والأهداف والمعاني: تبعاً لهذه النظرية يشعر الأفراد بالرضا عن حياتهم عندما يحققون أهدافهم، وتختلف درجة الرضا باختلاف تلك الأهداف ودرجة أهميتها بالنسبة لهم، فالأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم أهميتها وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة (سليمان، 2001).

حين يقييم الفرد رضاه عن الحياة، يعتمد على خبراته الحياتية من جهة، كما يعتمد على الأحكام والقيم التي يؤمن بها من جهة أخرى (Diener et al., 1999)، وتلك الأحكام التي يتبناها ضمن فلسفته الخاصة في الحياة، تلعب دوراً كبيراً في توجيه أفكاره المتعلقة بكل ما يحيط به وحتى نفسه، وفي تفسيره للأحداث التي يمر بها، فمثلاً يفسر تصرفات الآخرين تجاهه بناءً على ما يحمله من اعتقاد على أنها إيجابية ومنصفة أو ظالمة، والدليل على ذلك اختلاف ردود الفعال حول الحدث نفسه.

محددات جودة الحياة أو الرضا عن الحياة :

محددات جودة الحياة :

1-جودة الحياة والمتطلبات الحضارية Quality Of Life and Civilization Requirements ترتبط جودة الحياة ارتباطًا وثيقًا بالثقافة السائدة في المجتمع، حيث تلعب الثقافة دورًا أساسيًا في تحديد مفهوم جودة الحياة. وتختلف معايير جودة الحياة من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى، إذ تُعد العوامل البيئية والثقافية من المحددات الرئيسية التي تؤثر في كيفية إدراك الفرد لجودة حياته. في بعض الحالات، قد يهاجر الفرد من بيئة إلى بيئة أخرى بناءً على اعتقاده أن الرفاهية والراحة ستكون أكثر سهولة وتحقيقًا في البيئة الجديدة. (هاشم، 2001)

أشارت نتائج دراسة (Liu & Wu, 2002)، التي هدفت إلى فحص تأثير جودة حياة الآباء من الناحيتين البدنية والعقلية والبيئية على سلوك أطفالهم في مرحلة ما قبل المدرسة في المناطق الريفية والحضرية، إلى أن جودة حياة الآباء في الريف كانت أقل مقارنة بجودة حياة الآباء في المدن. كما أظهرت الدراسة أن معدلات انتشار المشكلات السلوكية بين أطفال الريف كانت أعلى من تلك التي لوحظت لدى أطفال المدن.

2- السكان وجودة الحياة: Population and Quality of life تعد المعلومات السكانية عاملا مهما في تحديد نوعية حياة المجتمع، حيث يمكن أن يشير معدل المواليد ومعدل الوفيات إلى مقدار الدعم والخدمات المقدمة لحياة المواطنين، وتظهر المعلومات المتعلقة بهجرة المواطنين الخدمات والأمن اللذين تتمتع بهما بعض المجتمعات المحلية، مما يجعلها أكثر جاذبية مما هي عليه في المناطق الأخرى التي لا تتوفر فيها هذه العناصر الرئيسية (الغندور، 1999).

3- جودة الحياة والجانب المادي Quality Of Life and Materialistic Feature / Aspect ظهر مفهوم جودة الحياة في البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكمية (الرفاهية الاقتصادية)، الذي تسعى إليه جميع المجتمعات كوسيلة لتحسين الظروف المعيشية، والاقتصاد هو القوة المهيمنة في هذا العالم، حيث كانت

المجتمعات الصناعية تسعى إلى تطوير وتحسين المطالب الفردية من خلال تحقيق الرفاهية الاقتصادية لإرضاء رضا الفرد وتطلعاته وطموحاته. برز تركيز الجودة كحاجة يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تركيز الكمية، حيث فشلت في تحقيق هدف تحسين جودة المنتج (هاشم، 2001)

كما أثبتت دراسة أجراها عبد الفتاح وحسين (2006) أن نوعية الحياة تتحسن بين الأفراد في المجتمعات ذات الموارد المادية والمصادر المختلفة، على عكس المجتمعات الفقيرة التي لا تملك الموارد المتاحة، الأسر الفقيرة أكثر عرضة للجريمة والعنف والمخدرات لأنها تعيش بعيدا عن دور الرعاية رفيعة المستوى لأن الأسر في المجتمعات الفقيرة لديها موارد محدودة وليس لديها فرصة لاختيار منزل أو المنطقة التي تعيش فيها.

4- جودة الحياة والعمل : Quality Of Life and Work يرتبط مفهوم جودة الحياة بالعمل الذي يعمل فيه الفرد أو يقوم بعمل ما، ويساعد عمل الفرد على تقوية وضعه الاجتماعي، عندما يشعر الفرد بقيمة عمله من الناحية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، فإن هذا يساهم في إحساسه بحياة جيدة (فرحات، 2003).

أظهرت نتائج الدراسة (السيد، 2018) أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الحراك الوظيفي التصاعدي الذي حققته المرأة وتنوع فرص الحياة السابقة للمرأة، مما يزيد من احتمالية النجاح.

5- جودة الحياة والصحة الجسمية والنفسية Quality of Life & Phsyical and phsycological Health تعد الصحة الجسدية، واللياقة البدنية، والحالة الوظيفية الجسدية الجيدة من العوامل الأساسية والمهمة التي تؤثر في جودة الحياة. فقد أظهرت نتائج دراسة (Sorour, 2005) أن الاهتمام بالصحة الجسدية واللياقة يعد من أهم العوامل التي تساهم في تحسين الصحة العامة، مما يؤدي بدوره إلى تحسين جودة الحياة بشكل عام.

6- جودة الحياة الأسرية:Family Quality Of Life نوعية الحياة الأسرية هي واحدة من العوامل الهامة لفهم نوعية حياة الطفل وتحديد مدى شعوره بالسعادة، يؤكد الباحثون أن نوعية حياة الفرد مرتبطة بالبيئة

المحيطة، لذلك لا يمكن دراسة نوعية حياة الوالد بمعزل عن نوعية حياة الطفل (عبد الفتاح و حسين، 2006).

أكدت الدراسة الخميس (2009) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مناخ الأسرة الطبيعي والشعور بنوعية الحياة للآباء والأطفال. كما أظهرت الدراسة أن مناخ الأسرة هو بعد مهم ويعتبر محددا مهما لنوعية الحياة. المناخ الأسري الطبيعي، الذي يمثله (سلامة الأسرة، التضحية، التعاون الأسري، تحديد الأدوار والمسؤوليات الأسرية، الإدارة، وجود أنظمة في الحياة الأسرية، تلبية احتياجات الأسرة واحتياجات الحياة الروحية للأسرة)، يساعد على زيادة الشعور بنوعية حياة الوالدين وتعكس ذلك للأطفال. المناخ الذي يمثله (القلق، الهوس، المرض العقلي والجسدي، الهستيريا والاكتئاب الأسرة غير الطبيعية والخوف) يقلل من الشعور بنوعية حياة الوالدين ويؤدي إلى حدوث العديد من الاضطرابات النفسية لدى الطفل.

ثالثا: أبعاد الشخصية:

الشخصية الرياضية:

الشخصية هي كلمة مستخدمة حديثا لا يجدها الباحثون في أم القاموس العربي، لذلك إذا وجدت في جزء من الحديث، فهي تعني خاصية تميز الشخص عن الآخرين، واستند استخدامها إلى معنى الشخص.

في اللغة الإنجليزية، تُشتق كلمة "الشخصية" (Personality) من الكلمة اللاتينية "Persona"، التي كانت تشير إلى القناع الذي كان يرتديه الممثلون في العصور القديمة أثناء أداء أدوارهم، أو عندما كانوا يرغبون في الظهور بمظهر معين أمام الآخرين بما يتناسب مع ما يريدون قوله أو فعله.

لدى العديد من العلماء تعريفات مختلفة للشخصية، يتم تعريف بعضها على أساس المظهر السلوكي الخارجي، والبعض الآخر على أساس المكونات الداخلية.

الشخصية هي واحدة من أصعب المصطلحات في الفهم والتفسير.1 باختصار، مصطلح الشخصية يعني" بناء الصفات الشخصية والأنماط السلوكية التي تحدد طريقته الفريدة في التكيف مع بيئته بالنسبة لنا "، ويستخدم للتنبؤ بردود أفعاله.

تلعب الوراثة والنضج وأسلوب التنشئة في مرحلة الطفولة والدافع الاجتماعي المكتسب من خلال تعلم الخبرة المكتسبة دورا كبيرا في تكوين الشخصية.

يرى برت (Burt) أن الشخصية هي النظام المتكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية، التي تتمتع بالثبات النسبي، وتشكل مميزة فريدة للفرد. وتتحدد من خلالها أساليب التكيف الخاصة به مع البيئة المادية والاجتماعية.

أما البورت (Allport)، فيعرف الشخصية بأنها التنظيم الديناميكي داخل نفس الفرد لتلك الأنظمة الجسمية والنفسية التي تحدد طرق تكيفه الخاصة مع البيئة.

أبعاد الشخصية ومكوناتها:

أشار بلوم (Bloom) إلى أن الشخصية ثلاثة ابعاد هي:

1. البعد الوجداني: يتمثل في الاهتمامات التي تحكمها الحاجة إلى إشباع الرغبات والاتجاهات والقيم.
2. البعد العقلي: يتمثل في الذكاء، والقدرات العقلية المختلفة مثل القدرات اللفظية، والرياضية، والميكانيكية.
3. البعد النفسي: يتمثل في المهارات النفسية المتنوعة التي يمتلكها الفرد (علاوي، 2002).

وهناك أدبيات نفسية تشير الى ان ابعاد بناء الشخصية أيضاً تتمثل بثلاثة أبعاد هي:

1. البعد التكويني: يتمثل في بناء الكيان العضوي، ويتضمن ذلك الأجهزة والأنسجة والخلايا والغدد، بالإضافة إلى وظائف هذه المكونات.

2. البعد الثقافي: يتمثل في تأثير ثقافة المجتمع على تشكيل شخصية الفرد، من خلال ما يكتسبه من خصائص وعادات ومفاهيم وأفكار وأنماط سلوك تميزها عن شخصيات أخرى نشأت في ثقافات مختلفة.
3. البعد الاجتماعي: يتمثل في التفرد الذي يعتمد على التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة وعلى الخبرات الفردية التي تساهم في تكوين شخصية الإنسان (عبد ربة، 2007).

مكونات الشخصية:

1. الاخلاق.
2. المزاج.
3. الذكاء.
4. العوامل الجسمية.
5. العوامل البيئية والاجتماعية.

الأخلاق :هي المرآة التي تعكس ما بداخله من قناعات واتجاهات، فالأخلاق تظهر في سلوك الفرد وتعكس قيمه ومبادئه الداخلية.

المزاج :يمثل المزاج مجموعة من الانفعالات التي يتمتع بها الفرد، وهو من المكونات الثابتة نسبيًا، إذ يصعب تغييره بسهولة. يتأثر المزاج بالعوامل الوراثية التي تحدد النمط الجسمي وحالة الجهاز العصبي، بالإضافة إلى إفرازات الغدد من الهرمونات.

الذكاء :يعد الذكاء من العوامل التي تحدد الصفات الشخصية والسلوكيات الظاهرة للفرد، كما أن الذكاء يتأثر بالعوامل الوراثية، ويؤثر في البيئة التي يعيش فيها الشخص ويتأثر بها. فالشخص الذكي غالبًا ما يظهر سلوكًا يعكس مستوى تفكيره وإبداعه.

العوامل الجسمية :تلعب العوامل الجسدية دورًا كبيرًا في تشكيل الشخصية، حيث أن الشخص الطويل والمتناسق الجسد، والجميل الشكل، وذو الصوت القوي المؤثر، يكون عادة شخصًا اجتماعيًا وقياديًا، ويتعامل بثقة مع الآخرين.

العوامل البيئية والاجتماعية :تلعب هذه العوامل دورًا مؤثرًا في تحديد الشخصية، حيث أن الفرد يتفاعل مع البيئة الجغرافية والمجتمع المحيط به. ومن بين هذه العوامل:

العوامل الجغرافية :مثل العيش في بيئة جبلية مقارنة بالبيئة الصحراوية، حيث تساهم البيئة في تشكيل بعض جوانب شخصية الفرد.

عوامل اجتماعية: وتشمل:

1. إن الإطار الثقافي للمجتمع الذي يتضمن القيم والمعايير والأفكار والمعتقدات ويحدد الثقافة العامة للمجتمع بطابعه الفريد هو (الشخصية الوطنية)، على سبيل المثال، تختلف شخصية الشخص العراقي عن شخصية الشخص الفرنسي.

2. العوامل الثقافية الفردية الأدوار الفردية–الجنس والأدوار المهنية.

3. العوامل الاجتماعية والثقافية مثل المدارس–النوادي الرياضية والاجتماعية–الجامعات.

العوامل المؤثرة في الشخصية

إن نمو الشخصية عملية معقدة تتأثر بعدد كبير من العوامل المتشابكة بالإمكان تصنيفها كما يلي:

1. **العوامل البيولوجية الفسيولوجية:** التي تشتمل عوامل الوراثة وتركيب الجسم وإفرازات الغدد الصماء (الهرمونات)، حيث يكتسب الفرد عن طريق الوراثة سمات نفسية وجسمية تؤثر في سلوكه وبالتالي في

شخصيته. كما يلعب الجهاز الغددي والعصبي دورا كبيرا في الحفاظ على سلامة الشخصية وبالتالي في السلوك.

2. **البيئة المحيطة:** يكتسب الفرد من البيئة أنماطا ونماذج سلوكية وذلك نتيجة التفاعل الايجابي مع غيره من الناس وبوجه عام كلما كانت البيئة متنوعة ومتوافقة كلما ساعدت على نمو وتكامل الشخصية

ومن العوامل البيئة المحيطة نذكر ما يلي:

أ- البيت (الأسرة):

ويشمل العوامل الآتية:

حجم الأسرة وعددها، وترتيب الطفل بين إخوانه، والجو الذي يسودها من انسجام بين أفرادها أو عدمه، وأسلوب معاملة الوالدين للطفل.

ب- **العوامل الاجتماعية الثقافية** : بما فيها، المدرسة والمدرس، مراكز الشباب، ووسائل الإعلام، جماعة الرفاق.

مظاهر الشخصية:

1. **المظهر الجسمي:** يعد المظهر الجسمي من المظاهر المهمة التي تؤثر بشكل كبير على الشخصية، فهو لا يقتصر على تحديد نوع تصرفات الفرد وسلوكياته فحسب، بل يمتد ليؤثر أيضًا في كيفية تصرف الآخرين تجاهه. على سبيل المثال، يختلف الشخص الطويل في شخصيته عن الشخص النحيف، حيث يمكن أن يكون للمظهر الجسمي تأثيرات نفسية واجتماعية على الفرد وكيفية تفاعله مع من حوله.

2. **المظهر الاجتماعي:** التعامل مع شخص لطيف وهادئ يميز هذا الشخص عن الآخرين.

3. **المظهر العقلي :** إنه دليل مهم في عالمنا الحالي وتوازن مهم للشخصية. حكمة التمثيل ليست السيطرة على الأعصاب، والهدوء في المواقف الصعبة، وأن تكون عاطفيا، وأن تثقل الأمور. يختلف الناس في خصائص العاطفة والحقد والتسامح والقوة.

4. **الطبائع:** المزاج هو مظهر من مظاهر الشخصية، على سبيل المثال، يقال إنه انطوائي أو منفتح أو براغماتي أو عبث أو العقل المدبر.

ثانياً: الدراسات السابقة:

قام عمر وآخرون. (2024) بدراسة تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإبداع العاطفي والضغط النفسي لدى معلمي المدارس الخاصة والكشف عن الدلالة الإحصائية للاختلافات في مستويات كل من الإبداع العاطفي والضغط النفسي لدى معلمي المدارس الخاصة، اعتمادا على متغيرات مثل الجنس والوضع الاجتماعي والخبرة التعليمية. تكونت عينة الدراسة من (300) معلم من معلمي المدارس الخاصة، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الإبداع العاطفي والضغط المهني بين معلمي المدارس الخاصة، ولم يكن هناك فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الإبداع العاطفي والضغط المهني بين معلمي المدارس الخاصة اعتمادا على المتغيرات (النوع، الحالة الاجتماعية، الخبرة التعليمية) بعد وبعد التأثير النفسي، باستثناء الدرجة الكلية للضغط النفسي. بعد الأعراض الجسدية، هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين أولئك الذين لديهم خبرة أقل.

قام (Gulzar & Rashid, 2024) بدراسة هدفت التعرف الى تحديد طبيعة الضغط التنظيمي الذي يواجه معلمي المدارس الثانوية للقطاعين العام والخاص بالهند وتأثير الضغط على أدائهم، وأسفرت نتائجها عن أن عبء العمل الشاق، وحجم الفصل الكبير، وقلة المرافق الضرورية، والضوضاء في مكان العمل، والعمل الورقي غير الضروري، هي من العوامل الرئيسية للضغط والتوتر لدى المعلمين، كما أن سوء سلوك الطلاب،

وعدم تعاون الزملاء ومدير المدرسة، وتدخل السياسيين وأولياء الأمور، والوضع المهني المنخفض، والراتب المتدني، كلها عوامل تؤثر على أداء المعلم وتخلق ضغوطاً لديه .

وتوصلت دراسة (Baliyan, et al., 2024) إلى أن أهم أسباب ضغوط العمل المتعلقة بالمعلم تتمثل في: السياسات المدرسية المتناقضة مع بيئة العمل، وعبء العمل المفرط من تدريس وواجبات إضافية، وعدم انضباط التلاميذ في الفصل، كما كان انخفاض الروح المعنوية والتحفيز، وزيادة عدم الرضا الوظيفي، والصراع في مكان العمل من أهم الآثار الناتجة عن تلك الضغوط .

وقام (Kaya, 2024) بدراسة هدفت التعرف الى تحديد مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الابتدائية الخاصة، وذلك على عينة مكونة من (258) معلماً في مدارس ابتدائية في (ساكاريا)، ولقد أظهرت نتائجها أن مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين تتمثل في: عدم كفاية الموارد، والإشراف المستمر، والشعور بالملل، وإرهاق المهنة، والسلوكيات غير السوية من الطلاب، والمكالب والتوقعات العالية، وعدم القدرة على توفير وقت لأنفسهم .

أجرى سعادة وشاهين (2024) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية والكفاءة الذاتية للمرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية في محافظات سلفيت ورام الله والبيرة، واستخدمت الدراسة الحالية منهج الارتباط الوصفي، (126) تم اختيار عينة من المرشدين الذكور والإناث، وأظهرت النتائج وجود ارتباط مباشر ووظيفة إحصائية بين سمات الشخصية والكفاءة الذاتية. لم تكن هناك اختلافات في سمات الشخصية والكفاءة الذاتية ومدة الخدمة).

قام (Saravanan & Muthulakshmi, 2023) بدراسة هدفت التعرف الى مقارنة الضغوط المهنية للمعلمين في المرحلة الابتدائية بين معلمي المدارس الحكومية والخاصة، على عينة مكونة من (100)معلم، 50 منهم في مدارس حكومية، و50 في مدارس خاصة، في منطقة (ناجاباتينام)، بجنوب الهند، وكشفت نتائجها أن معلمي المدارس الابتدائية الخاصة يواجهون مستوى أعلى من الضغوط من معلمي المدارس

الحكومية، وأرجعت الدراسة ذلك إلى عدة أسباب منها انخفاض الراتب، وزيادة عبء العمل في المدارس الخاصة .

وقام (Haidershah, et al., 2023) بدراسة هدفت التعرف الى تحديد أسباب الضغط المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية والخاصة، وذلك على عينة مكونة من (100) معلم، من مدارس القطاعين العام والخاص، وأكدت النتائج أن معلمي المدارس الخاصة لديهم مستوى أعلى بكثير من ضغوط الحياة المهنية مقارنة بمعلمي المدارس الحكومية، وأن الوظيفية هي السبب الرئيسي للضغط المهني، حيث لم يكن المعلمون راضين عن دورهم في المدارس، ويعد ذلك من أهم عوامل الضغط المهني.

قام قاسم ومنصور (2023) بدراسة هدفت التعرف الى أهم المقومات التي توجد لدى معلمي التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بالمدارس، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة، واشتمل مجتمع البحث على معلمي التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة القاهرة، وقد شملت الدراسة على الادارات التعليمية التابعة للتربية الخاصة بمديرية التربية والتعليم بالقاهرة الدراسي 2022–2023، وكان أجمالي عدد المعلمين (57) معلم تربية رياضية لذوي الاحتياجات الخاصة موزعين على عدد (46) مدرسة للتربية الخاصة، وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق إحصائيا بين استجابات عينة البحث لآراء العينة الأساسية (المعلمين) في (المقومات المهنية، المقومات الشخصية، مقومات التخطيط، مقومات التنفيذ، مقومات التقويم).

أجرى ثابت (2022) دراسة تهدف إلى تحديد الاختلافات في ضغوط العمل بين المعلمين في غزة، والعلاقة بين الضغط والاتجاهات في مهنة التدريس. تكونت عينة الدراسة من معلمين (375) من المرحلتين الأساسية والثانوية لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة. استخدم الباحثون عدة أدوات، وهي تحديد ضغوط العمل المدرسي، وإعداد الباحثين، وإعداد مجدي حبيب (1990)، وهو مقياس للميل إلى مهنة التدريس. وأظهرت نتائج الدراسة أنه بالإضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور،

كان هناك ارتباط سلبي بين متوسط درجات المعلمين والمعلمات في الصف العام لضغط العمل المدرسي، كان هناك ارتباط سلبي بين ضغط العمل المدرسي والميل إلى مهنة التدريس في عينة المعلم–المعلمة، ولكن ضغط العلاقة بين الوالدين والطالب لم يكن كبيرا في العلاقة بين العينة الإجمالية والميل إلى مهنة التدريس للمعلمات. كان.

قام العنزي (2021) بدراسة تهدف إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمو مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت، وكذلك إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق في هذه المصادر تعزى لاختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع وسنوات الخبرة. تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من 222 معلمًا ومعلمة باستخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية الذي أعده الباحث. أظهرت النتائج أن أبرز مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون تتمثل في كثرة أعباء العمل المكلفين بها، وتكليفهم بأكثر من مهمة في وقت واحد، وتأخير الترقيات، وضياع الوقت، بالإضافة إلى الأعمال المطلوبة منهم في اليوم الدراسي والتي تتجاوز الوقت المحدد لذلك.

قام مبدر وعلي (2021) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى، وفقًا لمتغيرات مثل الجنس، العمر، والحالة الاجتماعية. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لأنه يتناسب مع أهداف الدراسة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث، أن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى يعانون من احتراق نفسي متوسط نتيجة الضغوط النفسية والاجتماعية والبدنية والمهنية التي يتعرضون لها. كما وجد الباحثان وجود فروق في مستويات الاحتراق النفسي والضغوط النفسية بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المحافظة. وأظهرت النتائج أيضًا أن الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تزداد مع تقدم العمر لدى المدربين في هذه المحافظة.

أجرى عزيز وأميش (2020) مقياسا لخصائص شخصية القيادة من منظور إدارة المدرسة الإعدادية في بغداد محافظة الرصافة، وأجرى دراسة تهدف إلى التعرف على الخصائص الشخصية لقيادة معلم التربية

البدنية من منظور إدارة المدرسة الإعدادية في محافظة بغداد، واستخدم الباحثون منهجا وصفيا لأساليب المسح لتتناسب مع طبيعة المشكلة، واستخدمت عينات الدراسة في بغداد. وهي مكونة من مديري المدارس الثانوية ومساعدين من مقاطعة جداد الرصافة بلغ عددهم (420) فردا، وأظهرت النتائج أن هناك سمات شخصية قيادية في معلمي التربية البدنية في محافظة بغداد، وشخصية قيادية في معلمي التربية البدنية لها تأثير كبير على العملية التعليمية والتربوية.

أجرى رجيعة (2020) دراسة هدفت إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من 240 طالبًا من طلاب كلية التربية بجامعة طيبة. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس. كما أظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة يمكن التنبؤ به من خلال بعدي إدارة الانفعالات والتواصل الاجتماعي من أبعاد الذكاء الوجداني.

أجرى متولي (2020) دراسة تهدف إلى تحديد الاختلافات في الضغط النفسي بين معلمي المدارس الابتدائية حسب الجنس. تكونت عينة المسح من (240) معلم ابتدائي من عدة مدارس في محافظة دمياط. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فرقا كبيرا بين المعلمين والمعلمات في الضغط النفسي لصالح المعلمات. ووجدت نتائج الدراسة أيضا أن المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية عالية يميلون إلى أن يكونوا عصابيين وبعيدا عن الصحة العقلية، ويميلون إلى الشعور بالتوتر والعاطفية والشك والتردد والشعور بالدونية وعدم الكفاءة عند أداء العمل، والعلاقات مع الرؤساء والزملاء سلبية.

أجرى حسن والسبيعي (2020) دراسة تهدف إلى التعرف على درجة الذكاء العاطفي ومستوى الرضا عن الحياة لمعلمي التعليم العام المغتربين، والعلاقة بين الذكاء العاطفي ومستوى الرضا عن الحياة اتبع الباحثون نهجا وصفيا ترابطيا وتنبؤيا، وتألفت عينة الدراسة من معلمي التعليم العام (379) من منطقة مكة المكرمة. كان متوسط مستوى معلمي التعليم العام في المغتربين بناء على هذه النتائج، توصي هذه الدراسة المعلمين

في منطقة مكة المكرمة بالحاجة إلى بناء برنامج موسع لتحسين الرضا عن الحياة لمعلمي التعليم العام المغتربين.

أجرت هندال (2020) دراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الاستراتيجي وبعض سماته الشخصية بين معلمي التربية البدنية في دولة الكويت استخدم الباحثون مناهج وصفية باستخدام طرق المسح لملاءمتها لطبيعة الدراسة. تم اختيار عينة الدراسة لعدد كبير من (3) معلمين بطريقة مدروسة، ممثلة بمعلمي التربية البدنية في المراحل التعليمية الثلاث (الابتدائية والثانوية والثانوية) في منطقة الأحمدي التعليمية في الكويت أظهرت النتائج أن الذكاء الاستراتيجي يلعب دورا مهما لمعلمي التربية البدنية، حيث يساعد المعلمين على تحديد كيفية وكيفية تعليم الطلاب.

أجرى السيد (2018) دراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي ونوعية الحياة بين أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، حيث تألف المجتمع البحثي من أعضاء الجامعة الإنسانية وخدمة المجتمع (897)، وتقدم الباحثون على عينة من (140) من أعضاء هيئة التدريس (16%) من المجتمع البحثي، وتم تحقيق سلسلة من النتائج .أهمها: من الإيجابي أن هناك علاقة بين الضغط النفسي ونوعية الحياة (بعد إدارة الوقت الراتب وجودة الترقية).

أجرى محمود والفقي (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على المساهمات النسبية للتمكين النفسي والتوجه الحياتي والذكاء العاطفي في الرضا الوظيفي لدى عينة من المعلمين مع العديد من المتغيرات الديموغرافية، وعدد المشاركين (372 شخصا)، وكان من أهم النتائج الرضا الوظيفي وغالبية متغيرات الدراسة، ومعظم أبعادها (ظروف العمل، الأجور والحوافز، العلاقات مع الزملاء). المفتاح هو أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من التمكين الاجتماعي والنفسي (على سبيل المثال، العلاقات، والعلاقات مع الرؤساء، وفرص الترقية، والوضع الاجتماعي والصف العام).اتجاه الحياة والذكاء العاطفي، أظهرت النتائج الرضا الوظيفي والقدرة على التنبؤ بأبعادها المختلفة بين التمكين النفسي، والاتجاه إلى الحياة، والذكاء العاطفي.

قام السنتريسي وآخرون (2018) بدراسة هدفت إلى التعرف على الأمن النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في المعاهد الأزهرية بمحافظة سوهاج. استخدم الباحثون المنهج الوصفي لأنه يتناسب مع أهداف الدراسة. شمل مجتمع البحث معلمي التربية الرياضية العاملين في قطاع المعاهد الأزهرية في سوهاج، والبالغ عددهم 192 معلمًا. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في المعاهد الأزهرية بمحافظة سوهاج مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة أبعاد مقياس الضغوط النفسية للمعلمين 198.06، مما يشير إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهم.

أجرى دويدار (2017) دراسة تهدف إلى علاقة الذكاء العاطفي بكل من التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى طلاب المدارس الثانوية. تكونت عينة المسح من (300) طالب وطالبة في الثانوية العامة من محافظة الإسكندرية. أدت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء العاطفي والرضا عن الحياة والتوافق النفسي بين عينات الدراسة. هناك اختلافات بين الجنسين في الذكاء العاطفي والرضا عن الحياة، واختلافات في اتجاه الطلاب الذكور.

هدفت دراسة العجمي وآخرين (2016) إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمو طلبة بطئ التعلم في دولة الكويت، وكذلك إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق في هذه الضغوط تعزى لاختلاف بعض المتغيرات الديمغرافية مثل النوع، سنوات الخبرة، ونوع التعليم. تكونت عينة الدراسة من 129 معلمًا ومعلمة يدرسون طلبة بطئ التعلم في الكويت، واعتمد الباحثون على مقياس قائمة الضغوط النفسية للمعلمين الذي أعده وقننّه (منصور والبيلاوي، 1989). أظهرت نتائج الدراسة أن عينة المعلمين يعانون من كافة مصادر الضغوط النفسية. كما تبين وجود فروق في كافة مصادر الضغوط النفسية تعزى لاختلاف نوع المعلم، باستثناء مصدرين. وأشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد الدراسة تعزى لاختلاف سنوات الخبرة ونوع التعليم.

وتناولت دراسة (Ghania, et. Al, 2014) إلى اكتشاف العوامل المسهمة في الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة ممن يقومون بالتدريس بولاية بينانج بماليزيا، وشملت عينة الدراسة (92) معلماً، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة ترجع للحالة الاجتماعية والنوع، والخبرة التدريسية.

دراسة وي (Wu, 2013) بعنوان كيف أن تحافظ النظرة الإيجابية على الرضا عن الحياة، هدفت الدراسة إلى معرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاث مسارات (النظرة الإيجابية، التفاؤل، تعزيز الذات)، وقد شملت عية الدراسة (272) طالباً من جامعة العلوم والتكنولوجيا في تايوان واعتمدت الدراسة على مقاييس: الرضا عن الحياة، والسيطرة، والتفاؤل، وتعزيز الذات. وقد كانت أبرز نتائج الدراسة: الارتباط بين كل من الرضا عن الحياة والتفاؤل، والسيطرة والتعزيز الذات، وأن النظرة الإيجابية إلى الرضا عن الحياة وذلك من خلال متغير احترام الذات .

مصطلحات الدراسة

- **الضغوط النفسية:** هي المثيرات أو التغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد، والتي تكون شديدة ومستدامة، مما يؤدي إلى صعوبة في التكيف معها. وعندما تستمر هذه الضغوط لفترة معينة، قد تسبب اختلالًا في سلوك الفرد أو خللاً في وظائفه، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض. وتترتب على الاستجابة للجسم والنفس بشكل غير صحي نتيجة استمرار هذه الضغوط. (عبد المعطي، 2006)

- الرضا عن الحياة: هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها وفقا لنمط قيمته، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لحالة حياته على المستوى الأمثل الذي يراه مناسبا (الدسوقي، 2015)

- **أبعاد الشخصية:** وتشير استعداد الفرد للتصرف بطريقة محددة تجاه نوع معين من المثيرات، ويشمل هذا التصرف الفعل والتفكير والشعور المتسم بالثبات النسبي. (Costa & Mecrae, 1992)

مشكلة الدراسة

تبلورت مشكلة هذه الدراسة من خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية بشكل عام، وكذلك الضغوط النفسية لدى الأفراد ذوي الإعاقة. إذ تعتبر الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون وأساليب التعامل معها من المواضيع التي تشغل اهتمام الباحثين، نظرًا لتأثيرها السلبي على سلوكهم الوظيفي وإنتاجهم وتكيفهم المهني. فقد أظهرت نتائج بعض الدراسات أن المعلمين يواجهون ضغوطًا متعددة، ترتبط بعدد من العوامل مثل صراع الدور وغموضه، وعبء العمل، وتدني مستوى الدخل، والمكانة الاجتماعية، بالإضافة إلى مصادر أخرى متعددة. وأكدت الدراسات أهمية التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون، فضلاً عن أساليب تعاملهم معها، وذلك نظرًا للأهمية الكبيرة لدور المعلم في تحقيق أهداف النظام التربوي. لذا، جاءت هذه الدراسة لتستكشف الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة التعرف الى:

1. درجة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.
2. أبعاد الشخصية شيوعاً لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.
3. درجة الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.
4. العلاقة بين الضغوط النفسية وابعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.

5. الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية).
6. الفروق في أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية).
7. الفروق في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية).

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟
2. ما أكثر أبعاد الشخصية شيوعاً لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟
3. ما درجة الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟
4. ما العلاقة بين الضغوط النفسية وابعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟ وما أكثر أبعاد الشخصية مساهمة في كل من الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية)؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية)؟

7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية)؟

أهمية الدراسة

يمكن ايجاز أهمية الدراسة فيما يلي:

1- تعد الدراسة الحالية من الدراسات الرائدة في دراسة الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية و الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.

2- تسهم الدراسة الحالية في إعطاء تصور حول الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية و الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم، وبالتالي بناء تصور وتغذية راجعة لدى المعلمين حول مساهمتها في الاعداد النفسي للطلبة .

3- تسهم الدراسة الحالية في تحديد درجة الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية و الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.

4- تسهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في كل من: الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية و الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تبعا الى متغيرى (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية).

5- تسهم الدراسة الحالية في زيادة اهتمام الباحثين بإجراء دراسات ميدانية حول الضغوط لنفسية والسمات الشخصية والرضا عن الحياة .

محددات الدراسة

التزم الباحث في اجراء الدراسة بالحدود الآتية:

- **الحد المكاني:** مقرات مدارس منطقة أم الفحم .

- **الحد البشري:** معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.

- **الحد_الزماني:** تم اجراء الدراسة في العام الدراسي 2024-2025م .

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

يتناول الباحث في هذا الفصل الوصف لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، وأدوات الدراسة التي تقيس الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى المعلمين وخصائصها العملية، ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي توضيح ذلك:

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى أشكاله المنهج الارتباطي والتحليلي لتناسبه مع أهداف الدراسة وطبيعتها.

مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع معلمي التربية الرياضية ومعلماتها العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم والذين يبلغ عددهم (122) معلماً ومعلمة في العام الدراسي (2024-2025 م).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قوامها (49) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية يعملون مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع الدراسة، وتمثل العينة تقريباً ما نسبته (40%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يبين خصائص عينة الدراسة وفق متغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية.

الجدول (1)

خصائص عينة الدراسة وفق متغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية %
النوع الاجتماعي	معلم	28	57.1
	معلمة	21	42.9
	المجموع	**49**	**%100**
الخبرة التدريسية	5 سنوات فأقل	9	18.3
	من 6- 10 سنوات	14	28.6
	أكثر من 10 سنوات	26	53.1
	المجموع	49	**%100**

أدوات الدراسة

ولجمع البيانات وتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام ثلاثة أدوات للدراسة تقيس الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وفيما يلي الوصف لهذه الأدوات وهي:

أولاً: أداة الضغوط النفسية (Psychological Stress):

من خلال المسح للدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الضغوط النفسية مثل دراسات كل من (عبد ربه، 2007، علاوي، 2002) قام الباحث بتصميم أداة تقيس الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى المعلمين، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (22) فقرة، وتطلبت الاستجابة عليها خمس استجابات (1- 5) وفقاً لسلم ليكرت للسلم الخماسي وهي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جداً (درجة واحدة).

ثانياً: مقياس السمات الشخصية (Personality Traits Scale):

لقياس أبعاد الشخصية أو العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المعلمين تم استخدام قائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية (NEO, PI-R) الذي أعدها كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) وقام بترجمتها وتعريبها وتقنينها (الأنصاري، 2002) لكي تتناسب مع البيئة العربية، حيث تكونت القائمة من (43) فقرة موزعة على خمسة أبعاد أو سمات كبرى للشخصية وهي:

- بعد الانفتاح على الخبرة وعدد فقراته (10) (1– 10).
- بعد حيوية الضمير وعدد فقراته (9) (11– 19).
- بعد الانبساطية وعدد فقراته (7) (20– 26).
- بعد المقبولية وعدد فقراته (9) (27– 35).
- بعد العصابية وعدد فقراته (8) (36– 43).

وتطلبت الاستجابة عليها خمس استجابات (1– 5) وفقاً لسلم ليكرت للسلم الخماسي وهي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جداً (درجة واحدة).

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة (Satisfaction with Life Scale):

لقياس الرضا عن الحياة لدى المعلمين تم استخدام المقياس الذي أعده دينر وآخرون (Diener, et al., 1985) وقام بتعريبه والتأكد من شروطه العلمية (شاكر وآخرون، 2020) لكي يتناسب مع البيئة الفلسطينية، حيث تكون المقياس من (5) فقرات، وتطلبت الاستجابة عليها خمس استجابات (1– 5) وفقاً لسلم ليكرت للسلم الخماسي وهي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جداً (درجة واحدة).

الخصائص العلمية لأدوات الدراسة:

أولا: الصدق:

استخدم الباحث صدق المحكمين للتأكد من محتوى أدوات الدراسة المتعلقة بالضغوط النفسية وأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة، وذلك بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية كما في المحلق رقم (1)، لإبداء رأيهم حول وضوح وجودة الفقرات، ومدى انسجام الفقرات وتطابقها مع الموضوع التي تقيسه، وفيما يلي العرض لنتائج صدق المحكمين:

- **أداة الضغوط النفسية:** تكونت الأداة بصورتها الأولية من (25) فقرة كما في المحلق رقم (2)، وبعد التحكيم أصبحت بصورتها النهائية مكونة من (22) فقرة كما في المحلق رقم (3)، وبالتالي تقيس الأداة ما وضعت لأجله.

- **مقياس السمات الشخصية:** تكون المقياس بصورته الأولية من (43) فقرة كما في المحلق رقم (2)، وبعد التحكيم لم يتم اجراء أي تعديل على المقياس كما في المحلق رقم (3)، وبالتالي يقيس المقياس ما وضع لأجله.

- **مقياس الرضا عن الحياة:** يعد مقياس الرضا عن الحياة صادقاً وصالحاً للتطبيق في البيئة العربية والفلسطينية، وذلك بعد التأكد من صدقه في دراسة (شاكر وآخرون، 2020) من خلال اجراء تجربة استطلاعية واستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.66- 0.88)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) وتدل على صدق المقياس. ومع ذلك في الدراسة الحالية تكون المقياس بصورته الأولية من (5) فقرات كما في المحلق رقم (2)، وبعد التحكيم لم يتم اجراء أي تعديل عليه كما في المحلق رقم (3)، وبالتالي يقيس المقياس ما وضع لأجله.

ثانياً: الثبات:

للتأكد من ثبات أدوات الدراسة الثلاثة المتعلقة بالضغوط النفسية وأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول (2)

معاملات الثبات لأدوات الدراسة.

أدوات الدراسة	المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
الضغوط النفسية	الأداة ككل	22	0.91
	الانفتاح الخبرة	10	0.88
	حيوية الضمير	9	0.87
	الانبساطية	7	0.92
أبعاد الشخصية	المقبولية	9	0.93
	العصابية	8	0.86
	المقياس ككل	43	0.94
الرضا عن الحياة	المقياس ككل	5	0.85

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن قيمة معامل الثبات لأداة الضغوط النفسية كانت (0.91). أما لمقياس أبعاد الشخصية ككل كانت قيمة معامل الثبات (0.94)، وتراوحت معاملات الثبات لأبعاد الشخصية ما بين (0.86− 0.93). وفيما يتعلق بمقياس الرضا عن الحياة كانت قيمة معامل الثبات (0.85)، وهي قيمة قريبة من قيمة معامل الثبات في دراسة (شاكر وآخرون، 2020) والتي بلغت (0.83). وبالتالي تتمتع أدوات الدراسة بدرجة عالية من الثبات وتعد صالحة لتحقيق أغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة (Independent variables):

- النوع الاجتماعي وله مستويان هما: (معلم، معلمة).
- الخبرة التدريسية ولها ثلاثة مستويات وهي: (5 سنوات فأقل، من 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

ب- المتغيرات التابعة:

تمثلت المتغيرات التابعة بالدرجة التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال الاستجابة على فقرات أداة الضغوط النفسية ومقياس كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) للسمات الشخصية، ومقياس دينر وآخرون (Diener, et al., 1985) للرضا عن الحياة.

إجراءات الدراسة

أجريت الدراسة الحالية باتباع الخطوات الآتية:

- المسح الشامل في حدود علم الباحث للدراسات السابقة المرتبطة بمواضيع الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة، وتصميم أداة لقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وتحديد المقاييس المناسبة لقياس كل من أبعاد الشخصية والرضا عن الحياة.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.
- التأكد من الشروط العلمية للأدوات الثلاثة المستخدمة في الدراسة.

- توزيع أدوات الدراسة الثلاثة عن عينة من معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، حيث كانت الاستجابة السليمة والصالحة للتحليل الاحصائي (49) استجابة تمثل عينة الدراسة.

- وبعد جمع البيانات تم ترميزها وادخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

- وفي ضوء عرض نتائج الدراسة ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات.

المعالجات الإحصائية

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) من خلال اجراء ما يلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن تساؤلات الدراسة الأول والثاني والثالث، ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الخماسي وهي: (1.80) فأقل درجة قليلة جداً، (1.81– 2.60) درجة قليلة، (2.61– 3.40) درجة متوسطة، (3.41– 4.20) درجة كبيرة، أكبر من (4.20) درجة كبيرة جداً.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة.

- تحليل الانحدار الخطي المتعدد بأسلوبه المتدرج (Stepwise Multiple Linear Regression) لتحديد أكثر أبعاد الشخصية مساهمة في كل من الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.

- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent T- Test) لتحديد الفروق في أبعاد الشخصية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

- تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتحديد الفروق في الضغوط النفسية والرضا عن الحياة تبعاً لمتغيري (النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية)، ولتحديد الفروق في أبعاد الشخصية تبعا لمتغير الخبرة التدريسية.
- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) لمعرفة الثبات لأدوات الدراسة.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

يتطرق الباحث في هذا الفصل الى العرض لنتائج الدراسة بعد الإجابة عن تساؤلاتها، وفيما يلي بيان ذلك:

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي ينص على:

ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟

للإجابة عن التساؤل تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللدرجة الكلية للضغوط النفسية كما يظهر في الجدول رقم (3).

جدول (3)

المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والدرجة للضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم (ن= 49).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أتضايق من عدم توفي الأمان المادي المناسب	3.08	0.86	متوسطة
2	أشعر بالضيق من حصولي على راتب أقل ما استحقه	3.02	0.88	متوسطة
3	أشعر بالضيق من كثرة مطالب التلاميذ معي في الفصل	3	0.79	متوسطة
4	أشعر بالضيق من صعوبة تقويم سلوك التلاميذ في الفصل	2.98	0.83	متوسطة
5	أعاني من عدم توفر الفرصة لي للتطوير في عملي	3.04	0.87	متوسطة
6	أشعر بالإحباط من بطء تقدم التلاميذ المعوقين معي في الفصل	3.15	0.91	متوسطة
7	أعاني من عدم توفر الألعاب والأنشطة الرياضية اللازمة لي للقيام بعملي	3.14	0.89	متوسطة
8	أعاني من عدم وجود تسهيلات المكانية اللازمة للعمل مع التلاميذ ذوي الاعاقة	3.06	0.85	متوسطة
9	أعاني من ضيق الصف	2.92	0.79	متوسطة
10	اعاني من عدم وجود مكان مناسب للاستراحة أثناء الدوام	2.94	0.80	متوسطة
11	أشعر بالضيق من كثرة الخلافات بين العاملين	2.80	0.79	متوسطة
12	أجد صعوبة في التفاهم مع بعض الزملاء في العمل	2.92	0.79	متوسطة
13	أشعر بالضيق من ضعف العلاقات الاجتماعية بين الزملاء	2.98	0.88	متوسطة
14	أجد صعوبة في التفاهم مع مدير المؤسسة	2.90	0.82	متوسطة
15	أشعر بالإحباط بسبب عدم تقدير مدير المدرسة لجهودي	3.02	0.83	متوسطة
16	أعاني من عدم متابعة أولياء الأمور لأبنائهم	3.08	0.86	متوسطة
17	تتزايد الديون الملقاة على عاتقي لعدم كفاية الراتب	3.04	0.93	متوسطة
18	أتضايق من عدم وجود حوافز مادية	3.04	0.91	متوسطة
19	أشعر ان عملي مع الأشخاص ذوي الإعاقة شاق	3	0.94	متوسطة
20	أشعر بعدم الرضا عن نفسي في مجال العمل مع التلاميذ ذوي الإعاقة	2.92	0.84	متوسطة
21	أتضايق من ضعف الإمكانات والاعتمادات المالية	2.98	0.78	متوسطة
22	احتاج إلى المزيد من الوقت لإنهاء العمل المكلف به	3.04	0.82	متوسطة
	الدرجة الكلية للضغوط النفسية	**3**	**0.74**	**متوسطة**

*اقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم كانت متوسطة وبمتوسط استجابة (3)، وكانت الدرجة متوسطة على جميع الفقرات (1– 22)، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (2.80– 3.15)، حيث كانت أعلى استجابة على الفقرة رقم (6) **(أشعر بالإحباط من بطء تقدم التلاميذ المعوقين معي في الفصل)** بمتوسط استجابة عليها (3.15)، بينما كانت أقل استجابة تتعلق بالفقرة رقم (11) **(أشعر بالضيق من كثرة الخلافات بين العاملين)** بمتوسط استجابة عليها (2.80).

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على:

ما أكثر أبعاد الشخصية شيوعاً لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟

للإجابة عن التساؤل تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد الشخصية، حيث يمثل المتوسط الحسابي الأعلى أكثر أبعاد الشخصية شيوعاً لدى المعلمين، أما المتوسط الحسابي الأقل يمثل أقل أبعاد الشخصية شيوعاً لديهم كما يظهر في الجدول رقم (4).

جدول (4)

المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم (ن= 49).

الرقم	أبعاد الشخصية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	الترتيب
1	الانفتاح على الخبرة	3.71	0.58	كبيرة	الرابع
2	حيوية الضمير	3.90	0.62	كبيرة	الأول
3	الانبساطية	3.76	0.61	كبيرة	الثاني
4	المقبولية	3.73	0.56	كبيرة	الثالث
5	العصابية	2.65	0.79	متوسطة	الأخير

*اقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن أكثر أبعاد الشخصية شيوعاً لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم كان بعد حيوية الضمير بدرجة كبيرة وبمتوسط

حسابي (3.90)، ويليه بعد الانبساطية بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.76)، بينما كانت أقل استجابة على بعد العصابية بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.65).

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على:

ما درجة الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟

للإجابة عن التساؤل تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللدرجة الكلية للضغوط النفسية كما يظهر في الجدول رقم (5).

جدول (5)

المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والدرجة للرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم (ن= 49).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أنا أعيش حياة مثالية	4.07	0.83	كبيرة
2	لدي الظروف المريحة في حياتي	4.09	0.84	كبيرة
3	أشعر بالرضا عن حياتي	4.08	0.81	كبيرة
4	أقوم بجميع الأشياء التي أريدها	4.16	0.85	كبيرة
5	سوف أعيش الحياة التي أمر بها	4.10	0.82	كبيرة
	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	**4.10**	**0.76**	**كبيرة**

*اقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (5) أن الدرجة الكلية للرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (4.10)، وكانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات (1– 5)، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (4.07– 4.16)، حيث كانت أعلى استجابة على الفقرة رقم (4) (**أقوم بجميع الأشياء الذي أريدها**) بمتوسط استجابة عليها

(4.16)، بينما كانت أقل استجابة على الفقرة رقم (ا) **(أنا أعيش حياة مثالية)** بمتوسط استجابة عليها (4.07).

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع والذي ينص على:

ما العلاقة بين الضغوط النفسية وابعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟ وما أكثر أبعاد الشخصية مساهمة في كل من الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) كما يظهر في الجدول رقم (6)، وتم استخدام الانحدار الخطي المتعدد بأسلوبه المتدرج (Stepwise multiple Regression) من خلال تحديد أبعاد الشخصية كمتغير مستقل وكل من الضغوط النفسية والرضا عن الحياة كمتغير تابع كما يظهر في الجدول رقم (7).

جدول (6)

خلاصة معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الضغوط النفسية وابعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة (ن= 49).

المتغيرات	الضغوط النفسية	الرضا عن الحياة
الانفتاح على الخبرة	−0.73**	0.74**
حيوية الضمير	−0.63**	0.63**
الانبساطية	−0.52**	0.62**
المقبولية	−0.69**	0.75**
العصابية	0.73**	−0.76**
أداة الرضا عن الحياة	−0.61**	−

** علاقة دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$).

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى ما يلي:

– وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين الضغوط النفسية وأبعاد الشخصية (الانفتاح على الخبرة، حيوية الضمير، الانبساطية، المقبولية) لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (−0.52− 0.73−)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والعصابية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.73).

– وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين أبعاد الشخصية (الانفتاح على الخبرة، حيوية الضمير، الانبساطية، المقبولية) والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.62− 0.75)، وتوجد ايضاً علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من بعد العصابية والضغوط النفسية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط على التوالي (−0.76، −0.61).

جدول (7)

خلاصة نتائج تحليل الانحدار لمساهمة أبعاد الشخصية في كل من الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة (ن= 49).

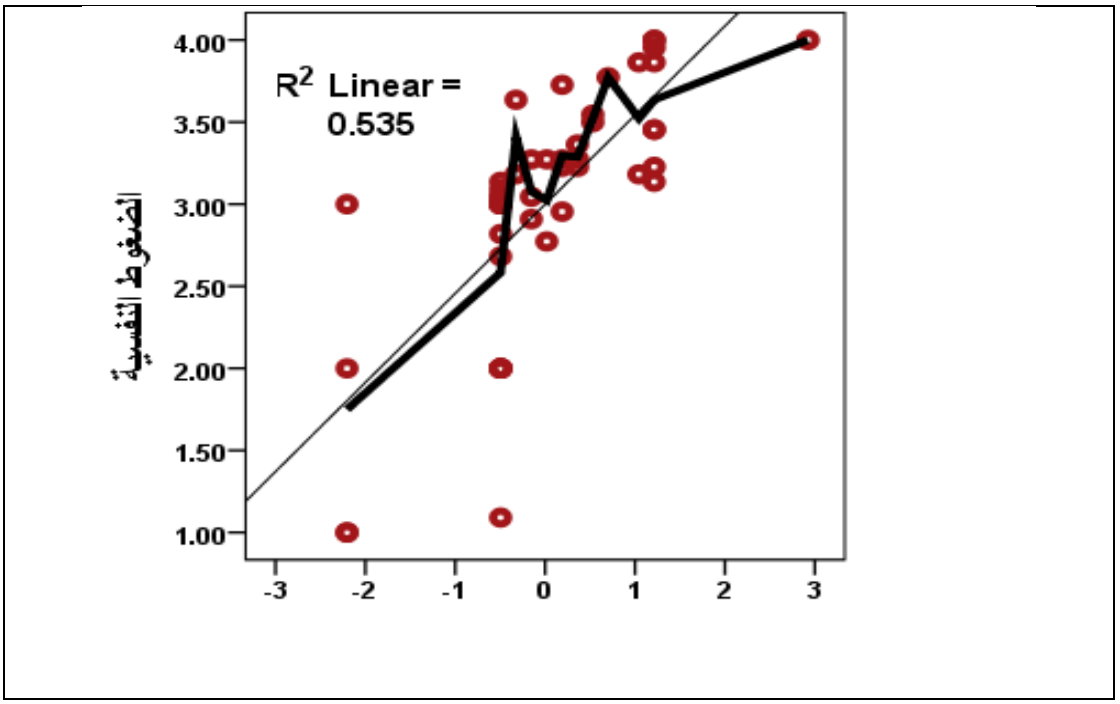
أبعاد الشخصية	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة	قيمة (B)	Beta	قيمة R^2
الانفتاح على الخبرة	الضغوط النفسية	14.15	1	14.15	54.13	*0.000	6.44		0.535
		12.29	47	0.26			0.92−	0.73−	
		26.44	48						
المقبولية	الرضا عن الحياة	15.93	1	15.93	63.27	*0.000	0.29		0.574
		11.84	47	0.25			1.02	0.76	
		27.77	48						

* علاقة دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لسمة الانفتاح على الخبرة في تقليل الضغوط النفسية، ولسمة المقبولية في تحسين الرضا عن الحياة لدى معاملي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، حيث كانت قيم معامل التباين المفسر أو التحديد (R^2) على التوالي (0.535، 0.574)، ويعني ذلك أن سمة الانفتاح على الخبرة ساهم في تفسير (53.50%) من تقليل الضغوط النفسية، وأن سمة المقبولية ساهمت في تفسير (57.40%) من تحسين الرضا عن الحياة لدى المعلمين، والشكل رقم (1، 2) يظهران ذلك.

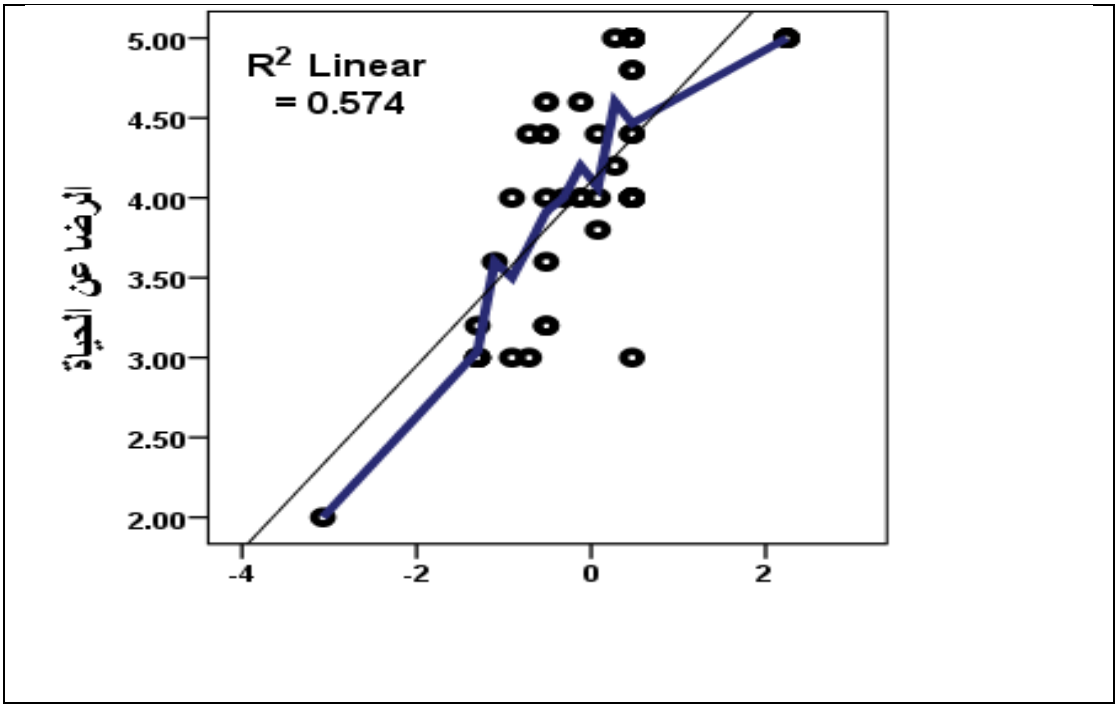
شكل (1)

خط الانحدار لمساهمة سمة الانفتاح على الخبرة في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.



شكل (2)

خط الانحدار لمساهمة سمة المقبولية في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم.



خامساً: نتائج التساؤل الخامس والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية)؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) كما يظهر في الجدولين رقم (8، 9).

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	معلم	28	3.04	0.80
	معلمة	21	2.95	0.67
الخبرة التدريسية	5 سنوات فأقل	9	3.12	0.92
	6- 10 سنوات	14	2.77	0.64
	أكثر من 10 سنوات	26	3.08	0.68

*أقصى استجابة (5) درجات

جدول (9)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	بين المجموعات	0.08	1	0.08	0.15	0.702
	داخل المجموعات	26.36	47	0.56		
	المجموع	26.44	48			
الخبرة التدريسية	بين المجموعات	1.05	2	0.53	0.95	0.393
	داخل المجموعات	25.39	46	0.55		
	المجموع	26.44	48			

*فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية.

سادساً: نتائج التساؤل السادس والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية)؟

استخدم الباحث اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق في أبعاد الشخصية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي كما هو موضح في الجدول رقم (10)، واستخدم تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) لتحديد الفروق تبعا لمتغير الخبرة التدريسية كما في الجدولين رقم (11، 12)، وفيما يلي العرض للنتائج:

أ- متغير النوع الاجتماعي:

جدول (10)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ن= 49).

أبعاد الشخصية	متغير النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الانفتاح على الخبرة	معلم	28	3.70	0.66	0.09-	0.928
	معلمة	21	3.72	0.49		
حيوية الضمير	معلم	28	3.85	0.69	0.75-	0.458
	معلمة	21	3.98	0.50		
الانبساطية	معلم	28	3.81	0.63	0.59	0.561
	معلمة	21	3.70	0.62		
المقبولية	معلم	28	3.73	0.63	0.06-	0.949
	معلمة	21	3.74	0.47		
العصابية	معلم	28	2.67	0.82	0.24	0.808
	معلمة	21	2.61	0.78		

*فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (10) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في جميع أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي.

ب- متغير الخبرة التدريسية:

تشير نتائج الجدولين رقم (11، 12) ملحق (ج) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في جميع أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغير الخبرة التدريسية.

سابعاً: نتائج التساؤل السابع والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية)؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) كما يظهر في الجدولين رقم (13، 14) ملحق (ج).

تشير نتائج الجدول رقم (14) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية.

الفصل الرابع

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي ينص على:

في مدارس منطقة أم الفحم؟

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم كانت متوسطة وبمتوسط استجابة (3)، وكانت الدرجة متوسطة على جميع الفقرات (1– 22)، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (2.80– 3.15)، حيث كانت أعلى استجابة على الفقرة رقم (6) (**أشعر بالإحباط من بطء تقدم التلاميذ المعوقين معي في الفصل**) بمتوسط استجابة عليها (3.15)، بينما كانت أقل استجابة تتعلق بالفقرة رقم (11) (**أشعر بالضيق من كثرة الخلافات بين العاملين**) بمتوسط استجابة عليها (2.80).

يعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة مهنة التدريس التي تتنوع مصادر الضغوط النفسية فيها، ومما سبق يتبين ان تلك الضغوط التي يعاني منها المعلمين بشكل عام ومعلمي التربية الرياضية بشكل خاص كان بسبب نوعية الطلبة الذين يقومون بتعليمهم حيث يعانى هؤلاء الطلبة من إعاقات مختلفة فضلاً عما أثبتته الدراسات من ضعف في مستوى الدافعية وتقدير الذات والذاكرة والادراك . (العجمي وآخرين، 2010) .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العجمي وآخرين، 2016) والتي توصلت إلى ان عينة تعاني من كافة مصادر الضغوط النفسية التي تضمنها مقياس قائمة الضغوط النفسية للمعلمين التي أعدها (منصور والببلاوي، 1981)، وكذلك دراسة (الزيود، 2007) والتي كان من نتائجها ان مصادر الضغوط مرتبطة بقلة الدخل الشهري والبرنامج الدراسي المكتظ والمشاكل السلوكية ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم، وكذلك دراسة (الجدوع، 2015) والتي كان ابرز نتائجها ان ضغوط العمل بشكل عام كانت مرتفعة، ويشير (Dunham, 1992) الى ان من أهم مصادر الضغوط النفسية التي تقع على المعلمين: "زيادة المهام على عاتق المعلم".

من الضغوط النفسية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Chong & Chan, Chen,2010) التي توصلت الى ان المعلمين يعانون من ضغوط عبء العمل، ودراسة (الجدوع، 2015) حيث أتت ضغوط بيئة العمل بالمرتبة الثانية حيث عزت هذه النتيجة الى ان العمل مع الأطفال المعاقين يحتاج الى الكثير من الجهد والمشقة .

وهذا ما اشارت اليه دراسة الزيزدي (2007) التي كشفت ان عبء العمل يمثل ضغطاً كبيراً للمعلمين، وكذلك دراسة (Akpochafo, 2012) التي توصلت الى ان أعباء العمل أحد مصادر الضغوط النفسية على المعلمين، وهذا يتضح من خلال الجهد المطلوب من معلم التربية الرياضية سواء في اعداد الخطة التربوية للوفاء باحتياجات الطالب التربوية ومتابعة الطالب مع رئيس القسم والاخصائي وولي الأمر .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Hasan. 2014) التي توصلت إلى معاناة المعلمين من العديد من مصادر الضغوط النفسي، ودراسة (Mohamed, 2015) التي وجدت ان اعباء العمل، والعلاقات مع الزملاء من مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على: ما أكثر أبعاد الشخصية شيوعاً لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن أكثر أبعاد الشخصية شيوعاً لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم كان بعد حيوية الضمير بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.90)، ويليه بعد الانبساطية بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.76)، بينما كانت أقل استجابة على بعد العصابية بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.65).

يعزو الباحث ان درجة شيوع السمات الشخصية لمعلمي التربية الرياضية جاء في المرتبة الاولى يقظة الضمير

كونه يعود أولاً الى ثقافة المجتمع الفلسطيني الملتزم بالعادات والتقاليد والمتدين بطبعه وأفراد العينة هم جزء لا يتجزأ من هذا المجتمع، ولا عجب أن المعلم الفلسطيني متميز عن غيره من المعلمين في البلدان العربية الأخرى بما يعرف عنه من اجتهاد وكفاءة، كم والارتباط عامل يقظة الضمير بالإحساس بالمسئولية لدى المعلم الذي يتحمل مسئولية طلابه ويشعر بدوره كمرب وموجه وبأنه مأجور على هذا العمل ومراقب من قبل الله عز وجل أولاً ثم من نفسه والادارة والوزارة والطلاب، فطبيعة دور معلم التربية الرياضية في المدرسة بوصفه عماد المدرسة واليد اليمنى للإدارة في ضبط المدرسة والقيام بمهام متعددة توجب عليه أن يكون منفتحاً على الآخرين، مراع لمشاعر غيره من الكادر التعليمي والطلبة ذوى الاعاقة إذ أنه يتعامل مع مراحل عمرية حساسة إما في مرحلة المراهقة أو في مرحلة الطفولة .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المحمود (2013) التي توصلت إلى أن العامل الابرز لدى مديري المدارس ومعاونيهم هو عامل يقظة الضمير.

كما تتفق مع دراسة (vekrkapie, 2011) التي توصلت لشيوع عوامل الانبساط ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة، والطيبة وانخفاض العصابية مقارنة بباقي العوامل لدى عينة الدراسة من المعلمين .

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على: ما درجة الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟

تشير نتائج الجدول رقم (5) أن الدرجة الكلية للرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (4.10)، وكانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات (1– 5)، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (4.07– 4.16)، حيث كانت أعلى استجابة على الفقرة رقم (4) (أقوم بجميع الأشياء الذي أريدها) بمتوسط استجابة عليها (4.16)، بينما كانت أقل استجابة على الفقرة رقم (ا) (أنا أعيش حياة مثالية) بمتوسط استجابة عليها (4.07).

يعزو الباحث ان معلمي ومعلمات التربية الرياضية يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة وهذا يعطي تفسيراً ايجابي وأن الطلبة لديهم القدرة على التحكم في ذواتهم ومواجهة الظروف الصعبة وإغراءات الحياة التي تواجههم فضلاً عن مستواهم الادراكي والثقافي وانفتاحهم على مصادر المعرفة واطلاعهم عليها جعلهم يمتلكون المعلومات المتنوعة عن ذواتهم الخاصة والعامة و التخطيط الجيد للمستقبل، وعلى هذا يكون السلوك الذي يحقق الرضا للفرد يعد سلوكاً ايجابياً وخبرة واقعية تشعر الفرد بالسعادة والأهمية والحب والاحترام ليحقق النجاح في عمله الارشادي والتواصل .

فالمعلمون هم حجر الزاوية في العملية التعليمية ومحور أساسي في نجاح العملية التربوية، فالعلاقة بين المعلم وتلاميذه علاقة تبادلية قائمة على التأثير والتأثر فكلما شعر المعلم بحياة جيدة انعكس ذلك على تلاميذهم بانخفاض الاضطرابات السلوكية وذلك من خلال تفهم المعلمين لنوع الإعاقة التي يعانى منها تلاميذهم والعمل على خفض الاضطرابات السلوكية والوصول بهؤلاء الأطفال إلى أقصى ما تسمح به قدراتهم. وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (shang, 2008) و (Whaley, 2002) و (Wislting, et,1981) حيث دلت نتائج هذه الدراسات على وجودة علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا المهنى وإحساس المعلم بجودة الحياة وبين درجة المشكلات السلوكية التي يعاني منها التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة. فللمعلمين التأثير الأكبر بعد الوالدين في حياة الطفل، وخاصة عندما يكون هذا الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة " طفل معاق عقلياً " فشعور المعلمين بقدر من جودة الحياة ينعكس ذلك على تلاميذهم من خفض المشاعر السلبية والمشكلات السلوكية.

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع والذي ينص على: ما العلاقة بين الضغوط النفسية وابعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم؟ وما أكثر أبعاد الشخصية مساهمة في كل من الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين؟

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لسمة الانفتاح على الخبرة في تقليل الضغوط النفسية، ولسمة المقبولية في تحسين الرضا عن الحياة لدى معاملي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، حيث كانت قيم معامل التباين المفسر أو التحديد (R^2) على التوالي (0.535، 0.574)، ويعني ذلك أن سمة الانفتاح على الخبرة ساهم في تفسير (53.50%) من تقليل الضغوط النفسية، وأن سمة المقبولية ساهمت في تفسير (57.40%) من تحسين الرضا عن الحياة لدى المعلمين، والشكل رقم (1، 2) يظهران ذلك.

يعزو الباحث ذلك ان معلمي ومعلمات التربية الرياضية لديهم درجة عالية من الحب والتعاون مع الآخرين، ودرجة من التسامح والمحبة في جميع المواقف والاحداث، واحترام مشاعر الآخرين، ودرجة عالية من الاستقرار النفسي والطمأنينة، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية.

وكذلك يرى الباحث ان هذه النتيجة منطقية حيث إنه ليس بالضرورة ان يكون الفرد الأول أكثر رضى عن حياته، ولكن وجود عوامل أخرى تساعد على ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة مثل المساندة الوالدية التي يتلقاها الفرد من والدية (عبد الوهاب، 2007)، والمساندة الاجتماعية (إبراهيم، 2011)، ويعتبر الرضا عن الحياة من المفاهيم ذات البعد الذاتي، حيث يتحدد مستوى رضا الفرد عن حياته وفقاً لمعايير وقيم ذاتية يضعها الفرد لنفسه وترتبط بشكل مباشر مع بعض سمات الخصية لدى الفرد، حيث تؤثر تلك السمات بشكل مباشر في مدى رضا الفرد عن حياته (جودة، 2010)

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة وابعاد الشخصية، أي كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين يميل مستوى الرضا عن الحياة لديهم الى

الانخفاض، ويعزو الباحث ذلك الى أن الضغوط النفسية تهدد الشعور بالاستقرار والأمن النفسي لدى المعلم، وترتبط بالضغوط المالية والاجتماعية التي تؤثر على تقدير الذات لديه، هذا بالإضافة الى ان التعرض المستمر للضغوط النفسية في غياب المهارات المناسبة لمواجهتها تحرم المعلم من الرفاه النفسي، وتجعله أقرب للاضطرابات النفسية المختلفة، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة جانيس (1996) التي أشارت الى عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى المعلمين .

خامساً: نتائج التساؤل الخامس والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية)؟

تشير نتائج الجدول رقم (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية.

يعزو الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية، لأنهم يتعرضون في نفس الدرجة من مصادر الضغوط النفسية من حيث الاعباء التدريسية والعلاقات مع الزملاء وعدم الألعاب والأنشطة الرياضة اللازمة للقيام بعملهم، وعدم توفير تسهيلات المكانية اللازمة للعمل مع التلاميذ ذوي الاعاقة.

وتتفق مع دراسة (الظاهر والمشهداني، 2010) ودراسة (Hasan, 2014)، حيث توصلتا الى عدم وجود فروق بيد درجة إدراك المعلمين لمصادر الضغوط النفسية تعزى لاختلاف النوع الاجتماعي .

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من (خليفات والزغلول، 2003)، (الزيودي، 2007)، (محمد وحبيب، 2010)، (الجدوع، 2015) حيث توصلت كل منها الى اختلاف درجة إدراك الضغوط النفسية بين المعلمين

الذكور والإناث، حيث كان إدراك المعلمين الذكور أعلى من أدراك زميلاتهم الإناث لمصادر الضغوط النفسية.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة بين المعلمين على اختلاف مستويات خبراتهم في مستوى الضغوط النفسية وهذا يدل على ان المعلمين من جميع مستويات الخبرة يعانون من نفس مستوى الضغوط النفسية ونفس ظروف العمل ونفس شدة المؤثرات، وقد يرجع السبب في ذلك الى تشابه نوعية الطلبة الذي يتعاملون معهم وبالتالي تكون النتيجة واحدة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الزيودي، 2007) ودراسة (المقداد وخليفة، 2012)، حيث توصلنا الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في ادرام المعلمين لمصادر الضغوط النفسية تبعاً لأختلاف الخبرة .

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (الجدوع، 2015) حيث توصلت نتائجه الى ان المعلمين الأقل خبرة أقل قدرة على التكيف مع متطلبات بيئة العمل الجديدة عليهم وما تتطلبه من قدرات علمية وعملية مرتفعة .

سادساً: نتائج التساؤل السادس والذي ينص على:هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية)؟

تشير نتائج الجدول رقم (10) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي.

يعزو الباحث هذه النتيجة لوحدة التخصص والمهنة حيث يشترك معلمو التربية الرياضية بالواجبات والحقوق المهنية نفسها ويمرون بالظروف ذاتها ويخضعون لجهات الرقابة نفسها بوزارة التربية والتعليم.

وخالفت هذه النتيجة كلا من دراسة المحمود (2013) إذ أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً في متوسط الدرجات على مقياس أبعاد الشخصية وفق متغير النوع الاجتماعي ولصالح الإناث.

ودراسة زيدان (20111) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ودراسة السعيدين (2006) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية للمعلمين تعزى لمتغير الجنس، ودراسة عريف وآخرين (2011) التي أظهرت نتائجها بالمقارنة بين الجنسين ووجود اختلاف في السمات الشخصية بين الجنسين بحصول الإناث على درجات أكبر في السمات الشخصية منها عند الذكور.

تشير نتائج الجدول رقم (12) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغير الخبرة التدريسية.

يعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الخبرة، مهما تراوحت خبرة معلم التربية الرياضية لديهم نفس الظروف والسمات الشخصية والمشاعر الايجابية لمهنتهم ورجة الحماس، ويتعرضون التي نفس الضغوط، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبدات (2002) حيث لم تظهر النتائج اختلافات في أنماط الشخصية لدى المعلمين تعزى الى سنوات الخبرة، وكذلك دراسة غنام (2005) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال السمات الشخصية لدى معلمات المرحلة الأساسية تعزى لمتغير الخبرة .

كما تختلف هذه النتائج مع دراسة المحمود (2013) إذ أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في متوسط درجات أفراد البحث على مقياس الطيبة تبعاً لمتغير الخبرة لصالح أصحاب الخبرة من 10 سنوات فأكثر .

سابعاً: نتائج التساؤل السابع والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغيري (النوع الاجتماعي، الخبرة التدريسية)؟

تشير نتائج الجدول رقم (14) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية.

يعزو الباحث ذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالرضا عن الحياة لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (نمر، 2008) وهذا يعنى أنه لا يوجد اثر لمتغير الجنس والخبرة في متغير البحث مما يدل الذكور والاناث متساوين من حيث الرضا عن الحياة والقدرات والشخصية والاجتماعية والثقافية.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة يستنتج الباحث ما يلي:

1. شيوع العوامل الخمسة الكبري لدى أفراد العينة بدرجة متوسطة على سلم تصنيف السمات الشخصية وفق مقياس ابعاد الشخصية .
2. تفوق بعد يقظة الضمير على باقي العوامل الخمس الكبري للشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدارس أم الفحم .
3. للمعلمين والمعلمات لديهم مستوى متقارب في الضغوط النفسية وجودة الحياة وابعاد الشخصية الرياضية.
4. حصول معلمي ومعلمات التربية الرياضية بكافة خبراتهم التدريسية على مستوى متقارب في مصادر الضغوط النفسية وجود الحياة وأبعاد الشخصية .

5. ان معلمي ومعلمات التربية الرياضية يتميزون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة وهذا يعطينا مؤشر ايجابي .

التوصيات

بناء على ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج، يوصى الباحث بما يلي:

1. ضرورة اختيار معلمي التربية الرياضية واختيارهم باستخدام مقاييس الشخصية المثبته علمياً مثل: مقياس أبعاد الشخصية .
2. إجراء المزيد من الدراسات المسحية بهدف معرفة مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي التربية الرياضية .
3. العمل على تقليل الأعباء التدريسية والادارية على معلم التربية الرياضية .
4. إجراء إجراء الدورات التدريبية والندوات للمعلمين ذوي الاحتياجات الخاصة بهدف توعيتهم بطرق التعامل والتواصل مع تلاميذهم المعاقين.
5. إقامة المؤتمرات والندوات التي تتناول الضغوط النفسية من كافة الجوانب بغرض وضع الحلول المناسبة للتقليل من وطأتها .
6. تزويد المعلمين بالمعارف والمعلومات عن طبيعة الاعاقة التى يتعاملون معها، وخصائص المرحلة العمرية لتلاميذهم.
7. تخفيف العبء الدراسي والأنشطة الأخرى من خلال زيادة عدد المعلمين في المدارس .

المصادر العلمية

المراجع العربية:

إبراهيم، مروة محمد. (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراة، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة حلوان، مصر .

أرجايل، مايكل. (1993). سيكولوجية السعادة، سلسلة عالم المعرفة، الكويت. (175).

جابر، أحمد، وجلال، بهاء الدين. (2010). دليل مدرس التربية الخاصة لتخطيط البرامج وطرق التدريس للأفراد المعاقين ذهنياً، ط1، دار العلوم للنشر، القاهرة .

الجدوع، عصام. (2015). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسات العلوم التربوية. *42*(2).

الجندي، عادل، وبيومي، محمد. (2008). مهنة التعليم وأدوار المعلم، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

جودة، آمال. (2010). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، رسالة التربية وعلم النفس، العدد الرابع والثلاثون.

حسن، محمد هاني، والسبيعي، سلمى بنت صالح. (2020). التنبؤ بالرضا عن الحياة في ضوء الذكاء الوجداني لدى معلمي التعليم العام المغتربين، مجلة كلية التربية.

حمدان، مناع عبد الله. (2007). الكفايات التعليمية اللازمة لمعلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة عدن، اليمن.

خليفات، عبد الفتاح، والزغلول، عماد. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، (3).

خميس، ماجدة. (2009). المناخ الأسرى كبعد من أبعاد نوعية الحياة وعلاقته ببعض الضطرابات النفسية. مجلد المؤتمر الاقليمى الأول .قسم علم النفس كلية الآداب، جامعة القاهرة. 153-221.

الدسوقي، مجدي محمد. (2015). مقياس الرضا عن الحياة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

دياب، عاشور محمد. (2007). الوعى الدينى وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من شباب الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس. (19(4). 100-132.

الزيودي، محمد حمزة. (2007). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، 23.

السرطاوي، زيدان أحمد. (1997). الإحتراق النفسي ومصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، دراسة ميدانية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 21.

السرطاوي، زيدان أحمد، والشخص، عبد العزيز. (1999). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين، العين، دار الكتاب الجامعي.

سعادة، منال عبد الله، وشاهين، محمد أحمد. (2024). السمات الشخصية لدى المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لديهم في محافظتي سلفيت ورام الله والبيرة، جامعة الخليل، فلسطين.

سليمان، عبد الرحمن. (2001). سيكولجية ذوى الحاجات الخاصة "المفهوم والفئات". القاهرة، مكتبة زهراء الشرق الأوسط.

السيد، وائل السيد حامد (2018) الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود السعودية، المملكة العربية السعودية.

شقير، زينب. (2002). سيكولجية الفئات الخاصة والمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

الشمري، بدر عودة. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القري.

صالح، عبدالله. (2007). تطوير الأدوار التربوية للمعلم والإدارة المدرسية والبيئة التربوية. ط1، المكتبة الوطنية للنشر، الأردن.

الظاهر، شهاب، والمشهداني، محمد. (2010). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق .

عبد الجبار، رائد. (2002). الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة الكاراتية دراسة تحليلة على مدربي الدرجة الاولى في قطر، مجلة جامعة بابل.

عبد الحليم، محمود، ومهدي، على. (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس – سلطنة عمان.

عبد الخالق، أحمد محمد. (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

عبد الفتاح، فوقية، وحسين، محمد. (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم. مجلد المؤتمر العلمى الرابع. دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدنى فى اكتشاف ورعاية ذوى الاحتياجات الخاصة، كلية التربية، جامعة بنى سويف. 189-269.

عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود. (2007). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

عبد ربة، خليفة. (2007). ضغوط المنافسة والرعاية النفسية للرياضيين، المؤتمر العلمي السنوي لقسم علم النفس الرياضي، بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة.

العجمي، حمد. (2010). أساليب التعلم المفضلة لدى طلبة بطء التعلم في المدارس المتوسطة بدولة الكويت، مجلة البحوث التربوية، 14(4).

العجمي، عبد الهادي، العصيمي، عبد الله، والعازمي، مناحي. (2016). مصادر الضغوط النفسية لدى معلم بطئ التعلم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات نفسية وتربوية لجودة الحياة. *7* (5).

عزيز، اياد طارق، وأميش، صالح راضي. (2020). السمات الشخصية القيادية لمدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر إدارات المدارس المتوسطة في مديريات بغداد الرصافة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الحادي والثلاثين، العدد الرابع.

العش، إكرام عبد القادر. (2002). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية.

علاوي، محمد حسن. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي، (ط)، القاهرة، مصر.

عمر، عمرو رفعت، مكى، هبة كمال، والشال، محمود خليل. (2024). الابتكارية الانفعالية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، القاهرة.

الغامدي، شدا. (2018). الأمل والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى المعلمات المغتربات بمدينة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

الغندور، العارف بالله. (1999). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة(دراسة نظرية). المؤتمر الدولى السادس "جودة الحياة" توجه قومى للقرن الحادى والعشرين، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس. 1-177.

فرحات، السيد. (2003). الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالرضا عن العمل، مجلة كلية التربية بالزقازيق.

فياض، إيمان محمد. (1999). العلاقةبين الضغوط النفسية وعدد من المتغيرات الشخصية والمهنية لدى معلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

قاسم، شادي سعد ضيف، ومنصور، نبيل خليل. (2023). مقومات معلمي التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بالمدارس بمحافظة القاهرة، مجلة بنها للعلوم الإنسانية. *4*(1).

قشقوش، ابراهيم، والأحمدي، محمد. (2000). العلاقة بين الممارسة المهنية والشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس المتوسطة الثانوية بالمدينة المنورة، مجلة جامعة الملك سعود.

المالكي، رانيا معتوق محمد. (2011). فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة أم القري، مكة المكرمة.

محمد، جاجان، وحبيب، ليث. (2010). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 10(3).

مختار، وحيد مصطفي. (2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب.

المشعان، عويد. (2000). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية، مجلة العلوم الاجتماعية.

مصطفى، حسن. (2005). الإرشاد النفسى وجودة الحياة فى المجتمع المعاصرة، المؤتمر العلمى الثالث , الإنماء النفسى والتربوى للإنسان العربى فى ضوء جةدة الحياة , كلية التربية , جامعة الزقازيق.

المقداد، محمد، وخليفة، فاضل. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين، دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، (9).

منصور، طلعت، والببلاوي، فيولا. (1989). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

ميخائيل، امطانيوس. (2003). الخصائص السيكومترية المختصرة المعربة لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الابعاد للطلبة في البيئة السورية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس.

نمر، سهام كاظم. (2008). الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبري لدى طلبة الجامعة، العراق.

النواجحة، زهير عبد الحميد. (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خا يونس التعليمية، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية.

هاشم، سامى. (2001). جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسى. مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس. العدد الثالث عشر. 125-176.

الهندال، سعدون سلطان. (2019). الذكاء الاستراتيجي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المؤتمر الدولي الثاني.

المراجع الاجنبية:

Al-dyiar, M., & Salem, A. (2013). Psychological Burnout and Coping Strategies of Special Education Teachers in the state of Kuwait, Journal of Education and Practice, 4(20). 117-127.

Altinok, V. (2011). The relationship between job satisfaction of academicians and lifetime satisfaction. African Journal of Business Management. *5*(7), 2563-2571.

Angel, B., Anton, A., & Joan, B. (2003). Burnout syndrome and Coping Strategies, Astructural relations Model, Psychology in Spain. *7*(1).

Atchley, R. (2000). Social forces and aging: An introduction to social gerontology, California: Wadsworth Publishing Company.

Bilge, F. (2006). Examining the Burnout of Academics in Relation to job Satistaction and other Factors ,Social Behavior and Personality Available on line. Retrieved from https://www.sbp-journal.com/

Chan, A., Chen, K., & Chong, E. (2010). Self-reported strees problems among teachers in hong kong. In ;aeng transactions on Engineering technologies volume 5: special edition of the Computer scientists.

Donald, S. (2011). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with studend stress and academic success: Different patterns of association for stress and success Original Research Article Learning and lndividual Differences.

Ghani, M., Ahmad, A., & Ibrahim, S. (2014). Stress among Special Education Teachers in Malaysia. Procedia-Social and Behavioural Sciences.

Hasan, A. (2014). A study of occupational strees of primary school teachers. Educationia confab. *3*(4).

Henning, M., Hawken, S., & Hill, A. (2009). The quality of life of new Zealand doctors and medical students: what can be done to avoid burnout?. Journal of the New Zealand medical Association. *122*(1307), 10-102.

Law, S., & Glover, D. (2000). Educational Leadership & Learning: Practice, magazine Policy and Research Paperback – 1 Feb 2000.

Liu, A., Wu, L., Li, H., Zhao, H., Liu, B., Chen, L., & Wu, K. (2002). Quality of life of parents and behavior of their school-aged children in the city and the country. *Chinese Mental Health Journal, 16*(4), 273-276.

Mohamed, A. (2015). Burnout and work stress Among Disability Centers Staff in Oman. International Journal of Special Education. *30*(1).

Matthews, G., Deary, I. & Whiteman, M. (2003) Personality Traits. 2nd Edition, Cambridge University Press, Cambridge.

Ping, D., Manhong, L., & Leslien, K. (2010). Analysis of job satisfaction of university professors from nine Chinese universities. Front. Edu china. *5*(3), 430-449.

Sargent, M., Sotile, W., Sotile, M., Rubash, H., & Barrack, R. (2009). Quality of life during orthopaedic residents and faculty. National Library of Medicine National Institutes of Health. *91*(10), 465-2395.

Selye, H. (1996). The Stress of Life (rev. edn.). New York: McGraw-Hill.

Shang, D. (2008). Know the extent to which school administrators and teachers in ordinary Indonesia on how to deal with people with special need. Journal of Applied Behavior Analysis. *42*, 51-62.

Sorour, M. (2005). Effect of walking training on the quality of life of the sedentary elderly subject.MS; Faculty of Physical therapy, Cairo University.

Vanraalte, J., Cornelius, A., Brewer, B., & Hatten, S. (2000). The Antecedents and Consequences of Self-Talk In Competitive Tennis .Journal of Sport and Exercise Psychology. *22*(4), 345-356.

Vicki, R. (2004). Faculty members' intentions to leave: A national study on their worklife and satisfaction. Research in Higher Education. *45*(3), 285-309.

Weinberg, R., & Gould, D. (2000). Foundation of Sport and Exercise Psychology . Champaign. IL: Human Kinetics.

Whaley, C. (2002). Special Education Teachers and Speech Therapist Knowledge of Autism Spectrum Disorder. Unpublished doctoral dissertation, East Tennessee State University.

Williams, J. (1994). Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance . (2nd ed) Mountain View, CA: My field . 137-147.

Wislting, D., Koorland, M., & Rose, T. (1981). Characteristics of Superior and Average Special EducationTeacher. ExceptionalChildren. *47*(5), 357-363.

الملاحق

ملحق (أ)

بسم الله الرحمن الرحيم

الاستبانة بصورتها النهائية

حضرة المعلم/ة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة **الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد الشخصية والرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس منطقة أم الفحم**، وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من جامعة النجاح الوطنية، نؤكد لكم بأن كافة المعلومات التي سيتم جمعها هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم الحفاظ على السرية التامة وعدم استخدام هذه المعلومات لأغراض أخرى.

مع كل الاحترام

الباحث

أولاً: البيانات الشخصية:

يرجى وضع اشارة (X) بما يناسبك:

- **النوع الاجتماعي:** معلم ( ) معلمة ( )
- **الخبرة التدريسية:** 5 سنوات فأقل ( ) 6- 10 سنوات ( ) أكثر من 10 سنوات ( )

ثانياً: أداة الضغوط النفسية:

الرقم		درجة الموافقة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1	أتضايق من عدم توفي الأمان المادي المناسب					
2	أشعر بالضيق من حصولي على راتب أقل ما استحقه					
3	أشعر بالضيق من كثرة مطالب التلاميذ معي في الفصل					
4	أشعر بالضيق من صعوبة تقويم سلوك التلاميذ في الفصل					
5	أعاني من عدم توفر الفرصة لي للتطوير في عملي					
6	أشعر بالإحباط من بطء تقدم التلاميذ المعوقين معي في الفصل					
7	أعاني من عدم توفر الألعاب والأنشطة الرياضية اللازمة لي للقيام بعملي					
8	أعاني من عدم وجود تسهيلات المكانية اللازمة للعمل مع التلاميذ ذوي الاعاقة					
9	أعاني من ضيق الصف					
10	اعاني من عدم وجود مكان مناسب للاستراحة أثناء الدوام					
11	أشعر بالضيق من كثرة الخلافات بين العاملين					
12	أجد صعوبة في التفاهم مع بعض الزملاء في العمل					.
13	أشعر بالضيق من ضعف العلاقات الاجتماعية بين الزملاء					
14	أجد صعوبة في التفاهم مع مدير المؤسسة					
15	أشعر بالإحباط بسبب عدم تقدير مدير المدرسة لجهودي					
16	أعاني من عدم متابعة أولياء الأمور لأبنائهم					
17	تتزايد الديون الملقاة على عاتقي لعدم كفاية الراتب					
18	أتضايق من عدم وجود حوافز مادية					
19	أشعر ان عملي مع الأشخاص ذوى الإعاقة شاق					

20	أشعر بعدم الرضا عن نفسي في مجال العمل مع التلاميذ ذوى الاعاقة					
21	أتضايق من ضعف الإمكانات والاعتمادات المالية					
22	احتاج إلى المزيد من الوقت لإنهاء العمل المكلف به					

ثالثاً: مقياس السمات الشخصية:

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
	العامل الأول: الانفتاح على الخبرة					
1	أنا فضولي حول أشياء كثيرة.					
2	أتقدم بأفكار جديدة كلما أتيحت لي فرصة.					
3	أتميز بالإبداع في حل المشكلات.					
4	لدى خيال نشط.					
5	أعتقد أن تفكيري يتسم بالمنطق.					
6	أقدر التجارب الفنية.					
7	أسعى إلى إنجاز الأعمال الأصلية.					
8	أحب اعمال الفكر في الأشياء المعقدة.					
9	أفضل قضاء وقتي في أماكن غير مألوفة.					
10	أستمتع بتعلم هوايات جديدة.					
	العامل الثاني: حيوية الضمير					
11	أتقيد بصرامة بمبادئي الأخلاقية.					
12	أنجز ما يناط بي من مهام بدقة تامة.					
13	أحكم على الأشياء بصورة صائبة.					
14	أميل إلى أن أكون منظماً في كل شيء.					
15	أحكامي الصحيحة تثير في الاعتزاز بالنفسي.					
16	أثابر حتى انتهاء المهمة.					
17	أفعل الأشياء بكفاءة.					
18	أحاول متابعة ما أكلف به.					
19	أنجز المهام التي أكلف بها بما يليه ضميري.					
	العامل الثالث: الانبساطية					
20	أحب معظم الناس الذين ألتقي بهم.					

21	أستمتع حقاً بالتحدث إلى الناس.					
22	أشعر بأنني مفعم بالطاقة.					
23	أكون ودوداً مع الغرباء.					
24	أميل إلى الهدوء.					
25	يصفني الناس بأنني شخصية مرحة.					
26	أتبادل الحديث مع الآخرين.					
العامل الرابع: المقبولية						
27	أشعر بالراحة عندما يقوم شخص ما بعمل شيء جميل لي.					
28	أعتقد أن معظم الناس ذوي مقاصد طيبة.					
29	أبادر إلى التصالح مع الآخرين.					
30	لدى طبيعة متسامحة مع المواقف والأحداث.					
31	يصعب على التلاعب بالآخرين لأحصل على ما أريد.					
32	أكره أن يصنفني الآخرون بالنفاق.					
33	أبذل ما بوسعي لمساعده الآخرين إذا كان بمقدوري ذلك.					
34	أحاول أن أكون واعياً لحقوق الآخرين ومشاعرهم					
35	أحب التعاون مع الآخرين.					
العامل الخامس: العصابية						
36	يصعب على تحمل مشاعر الإجهاد.					
37	أنزعج من الأشياء التي تسير باتجاه الخطأ.					
38	أشعر بالتوتر لأتفه الأسباب.					
39	تنتابني أفكار مخيفة.					
40	أتسم بحدة الطبع وسرعة الاهتياج.					
41	أشمئز من الناس الذين أتعامل معهم.					
42	أجد صعوبة في السيطرة على انفعال الغضب.					
43	ألوم نفسي عند حدوث أي خطأ.					

رابعاً: مقياس جودة الحياة:

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1	أنا أعيش حياة مثالية					
2	لدي الظروف المريحة في حياتي					
3	أشر بالرضا عن حياتي					
4	أقوم بجميع الأشياء التي أريدها					
5	سوف أعيش الحياة التي أمر بها					

ملحق (ب)

اسماء لجنة التحكيم

الاستاذ الدكتور عماد عبد الحق	جامعة النجاح الوطنية
الاستاذ الدكتور عبد الناصر القدومي	جامعة النجاح الوطنية
الدكتور جمال شاكر	جامعة النجاح الوطنية
الدكتور قيس نعيرات	جامعة النجاح الوطنية
الدكتور بشار صالح	جامعة النجاح الوطنية
الدكتور قيس ياسين	جامعة النجاح الوطنية
الدكتور سليمان العمد	جامعة النجاح الوطنية
أ. محمد قدومي	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (ج)

الجداول

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغير الخبرة التدريسية (ن= 49).

أبعاد الشخصية	متغير الخبرة التدريسية	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
	5 سنوات فأقل	9	3.49	0.86
الانفتاح على الخبرة	6- 10 سنوات	14	3.84	0.47
	أكثر من 10 سنوات	26	3.72	0.52
	5 سنوات فأقل	9	3.69	0.98
حيوية الضمير	6- 10 سنوات	14	4.03	0.43
	أكثر من 10 سنوات	26	3.91	0.53
	5 سنوات فأقل	9	3.57	0.87
الانبساطية	6- 10 سنوات	14	3.88	0.45
	أكثر من 10 سنوات	26	3.76	0.61
	5 سنوات فأقل	9	3.58	0.87
المقبولية	6- 10 سنوات	14	3.81	0.48
	أكثر من 10 سنوات	26	3.75	0.49
	5 سنوات فأقل	9	2.72	0.99
العصابية	6- 10 سنوات	14	2.50	0.58
	أكثر من 10 سنوات	26	2.70	0.77

*أقصى استجابة (5) درجات

جدول (12)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في أبعاد الشخصية لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغير الخبرة التدريسية (ن= 49).

أبعاد الشخصية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانفتاح على الخبرة	بين المجموعات	0.66	2	0.33	0.97	0.387
	داخل المجموعات	15.76	46	0.34		
	المجموع	16.43	48			
حيوية الضمير	بين المجموعات	0.64	2	0.32	0.83	0.442
	داخل المجموعات	17.58	46	0.38		
	المجموع	18.21	48			
الانبساطية	بين المجموعات	0.51	2	0.26	0.66	0.523
	داخل المجموعات	17.95	46	0.39		
	المجموع	18.47	48			
المقبولية	بين المجموعات	0.30	2	0.15	0.46	0.637
	داخل المجموعات	15.01	46	0.33		
	المجموع	15.30	48			
العصابية	بين المجموعات	0.42	2	0.21	0.32	0.726
	داخل المجموعات	29.84	46	0.65		
	المجموع	30.26	48			

*فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	معلم	28	4.05	0.79
	معلمة	21	4.17	0.74
الخبرة التدريسية	5 سنوات فأقل	9	3.87	0.94
	6- 10 سنوات	14	4.07	0.52
	أكثر من 10 سنوات	26	4.20	0.72

*أقصى استجابة (5) درجات.

جدول (14)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الرياضية العاملين مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والخبرة التدريسية (ن= 49).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	بين المجموعات	0.18	1	0.18	0.30	0.586
	داخل المجموعات	27.59	47	0.59		
	المجموع	27.77	48			
الخبرة التدريسية	بين المجموعات	0.76	2	0.38	0.65	0.528
	داخل المجموعات	27.01	46	0.59		
	المجموع	27.77	48			

*فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL STRESS, PERSONALITY DIMENSIONS, AND LIFE SATISFACTION AMONG PHYSICAL EDUCATION TEACHERS WORKING WITH INDIVIDUALS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN SCHOOLS OF THE UMM AL-FAHM GOVERNORATE

By
Mohammad Mahamid

Supervisors
Dr. Mahmoud Al-Atrash
Dr. Hala Jarar

This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Physical Education and Sport, Faculty of Physical Education, An-Najah National University, Nablus, Palestine.
2024

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL STRESS, PERSONALITY DIMENSIONS, AND LIFE SATISFACTION AMONG PHYSICAL EDUCATION TEACHERS WORKING WITH INDIVIDUALS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN SCHOOLS OF THE UMM AL-FAHM GOVERNORATE

By
Mohammad Mahamid
Supervisors
Dr. Mahmoud Al-Atrash
Dr. Hala Jarar

Abstract

The study aimed to identify the degree of psychological stress and life satisfaction of physical education teachers working with students with special educational needs at Umm Al-fahm aera, and to determine the most common personality dimensions among PE teachers. In addition to determine the differences in the psychological stress, personality dimensions, and life satisfaction among PE teachers according to gender and teaching experience variables.

The study was conducted on a stratified random sample consisting of (49) PE teachers. The researcher used the descriptive approach in its correlational and analytical methods for its suitability to the study nature. To gather data, a new designed instrument for psychological stress personality traits life satisfaction scales were applied. Data were analyzed using SPSS software and the significance level was set at 0.05.

The results of the study indicated that the degree of the degree of psychological stress among PE teachers working with students with special educational needs at Umm Al-fahm aera was moderate, as the mean of response was (3), and the degree of their life satisfaction was high, as the mean of response was (4.10). Also, the most common personality dimensions among them was the conscientiousness with a mean (3.90) and the least common trait was neuroticism with a mean (2.65). In addition, there were statistically significant relationships between the psychological stress, personality dimensions, and life satisfaction among PE teachers ($p \leq 0.01$). finally, there were no statistically significant differences in the psychological stress, personality dimensions, and life satisfaction among PE teachers according to gender and teaching experience variables.

the study recommends the holding of periodic psychological counselling courses for PE teachers in order to develop their abilities to face challenges and pressures during teaching the students with special educational needs.

Keywords: Psychological stress, personality dimensions, life satisfaction, students with special educational needs, Umm Al- fahm.