

المركز الجامعي أحمد يحيى الونشريسي- تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

السمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أساتذة
التربية البدنية والرياضية

"دراسة ارتباطية أجريت على أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين
المتوسط والثانوي لولاية تيسمسيلت"

تحت إشراف:
د/ واضح أحمد الأمين

❖ من إعداد الطالب:
✓ بعزي عماد

السنة الجامعية: 2016/2015

كلمة شكر

نحمد الله تعالى حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا
وسدد خطانا لإتمام هذا الجهد المتواضع.

وعملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس
لم يشكر الله " أتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ الفاضل الدكتور
واضح أحمد الأمين المشرف على بحثي والذي لم يتوان بتقديم
توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه الهامة.

كما لا أنسى أن أشكر كل من ساهم معي في إنجاز هذا العمل
سواء من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان وزملاء، وخاصة
أساتذة العلم الذين لم يبخلوا في تقديم آرائهم الصائبة حتى تم
إنجاز هذا العمل.

وتحياتي إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم التربية البدنية
والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت.

" والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه "

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق عن الهوى "الجنة تحت
أقدام الأمهات" إلى التي جعلتني في بطنها وسهرت لأجلي، إلى التي
باركتني بدعائها وسامحتني بحبها وحنانها الغالية والعزيزة على قلبي...
أمي.

إلى الذي تعب لأرتاح وكافح لأنال، إلى صاحب القلب الأبيض تاج رأسي...
والدي.

إلى أعلى كنز وهبه الله لي... إخوتي.

إلى أعمامي وأخوالي وأجدادي كل باسمه.

أهدي بحثي هذا إلى كل أصدقائي وكل من أعرفهم.

إلى جميع زملائي في الجامعة.

إلى أساتذة وطلبة وعمال المركز الجامعي لتيسمسيلت عامة ومعهد علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة.

إلى كل من جمعني بهم لحظة صدق ... وفرقتني عنهم لحظة صدق

أهدي ثمرة جهدي وتعبي.

قائمة المحتويات	
	الإهداء
	الشكر والتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
أ	مقدمة
التعريف بالبحث	
05	1 الإشكالية
06	2 التساؤل العام
06	1-2 التساؤلات الجزئية
07	3 الفرضية العامة
07	1-3 الفرضيات الجزئية
09	4 أهداف الدراسة
09	5 أهمية البحث
09	8 تحديد المصطلحات
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: السمات الشخصية	
13	تمهيد:
14	1 الشخصية
14	1-1 مفهوم الشخصية
14	2-1 نظريات الشخصية
18	1-3 بنية الشخصية
19	4-1 ملحق عام لشخصية المربي في الميدان الرياضي
20	5-1 سمات الشخصية الرياضية
25	6-1 مقاييس الشخصية
27	خلاصة

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة	
29	تمهيد
30	2 الرضا عن الحياة
30	1-2 مفهوم الرضا عن الحياة
30	2-2 المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
32	2-3 نظريات الرضا عن الحياة
36	2-4 وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة
38	2-5 محددات الشعو بالرضا عن الحياة
39	2-6 العلاقة بين الرضا عن الحياة وجودة الحياة
40	2-7 الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية
43	خلاصة
الفصل الثالث: أستاذ التربية البدنية والرياضية	
45	تمهيد
46	1-3 مدرس التربية البدنية والرياضية
46	2-3 مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية والإشراف التربوي
47	3-3 الصفات الضرورية لمدرس التربية البدنية والرياضية
49	3-4 خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية
50	3-5 الواجبات الخاصة لأستاذ التربية البدنية
57	خلاصة
الفصل الرابع: الدراسات السابقة	
59	تمهيد
60	4 الدراسات السابقة
60	1-4 الدراسات العربية
62	2-4 الدراسات الأجنبية
66	3-4 التعليق على الدراسات السابقة
67	خلاصة

	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية
70	تمهيد:
71	1 منهج البحث وإجراءاته الميدانية
71	1-1 الدراسة الإستطلاعية
71	1-2 منهج البحث:
71	1-3 مجتمع وعينة البحث
72	1-4 مجالات البحث
73	1-5 أدوات البحث
76	1-6 إجراءات تطبيق المقياسين
76	1-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة
77	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
79	2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
79	1-2 عرض النتائج
79	1-1-2 عرض نتائج الفرضية الأساسية الأولى
80	2-1-2 عرض نتائج الفرضية الأساسية الثانية
81	2-1-3 عرض نتائج الفرضية الأساسية الثالثة
83	2-2 مناقشة وتحليل النتائج
83	1-2-2 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأساسية الأولى
85	2-2-2 مناقشة وتحليل الفرضية الأساسية الثانية
88	2-2-3 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأساسية الثالثة
90	الإستنتاجات
91	خاتمة ومقترحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	عدد أفراد مجتمع البحث	71
02	حجم عينة البحث	72
03	مفتاح تصحيح مقياس الرضا عن الحياة	73
04	معاملات ثبات وصدق مقياس الرضا عن الحياة في صورته الكلية وأبعاده الفرعية	74
05	أرقام عبارات كل بعد من أبعاد مقياس السمات الشخصية	75
06	معاملات ثبات وصدق مقياس السمات الشخصية في صورته الكلية وأبعاده الفرعية	76
07	قيمة "R" بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة الطور المتوسط	79
08	قيمة "R" بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة الطور الثانوي	80
09	قيمة "R" بين السمات الشخصية وبعد السعادة	80
10	"R" بين السمات الشخصية وبعد الإجتماعية	81
11	قيمة "ت" بين الأساتذة والأستاذات في السمات الشخصية	81
12	قيمة "ت" بين الأساتذة والأستاذات في الرضا عن الحياة	82

مقدمة:

تأخذ المواضيع المرتبطة بالشخصية اهتماما واسعا لدى الباحثين في مختلف المجالات خاصة تلك المتعلقة بعلاقة الشخصية وميدان العمل، وتعزى هذه الأهمية نتيجة التأثير المتبادل بين الشخصية كميز خاص لكل فرد وطبيعة وأهمية العمل الممارس.

وفي هذا الصدد تبرز شخصية الأستاذ كواحدة من أهم الأمثلة على هذا التأثير المتبادل نتيجة أهمية ودور مهنة الأستاذ في حد ذاته وتأثير محيطه، ودوره الهام في ترقية المجتمع من جهة، وطبيعة المهنة في حد ذاتها.

تؤثر شخصية الأستاذ وصحته النفسية تأثيرا كبيرا على سلوكه مع الآخرين من جهة وفي أدائه المهني من جهة أخرى، وإذا كانت الصحة النفسية للتلاميذ من الأمور التي ينبغي الإهتمام بها، فإنها بالنسبة للأستاذ أكثر أهمية، فالأستاذ القلق غير المستقر نفسيا، عادة ما ينقل هذه المشاعر السلبية إلى تلاميذه مما يؤثر على توافقهم وصحتهم النفسية.

ولقد تعددت الأدوار التربوية للأستاذ في هذا العصر نتيجة للتغيرات التي تعيشها المجتمعات الإنسانية، فالأستاذ يواجه مجموعة من التغيرات والتحديات في المجالات العلمية والمعرفية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، ونظرا لتعدد هذه الأدوار في التربية الحديثة، ومسؤولياته نحو تلاميذه، فإنه يجب أن يتحلى بمجموعة من السمات الشخصية التي تمنح التلاميذ حرية ابتكار الحلول، وتطوير أساليب خاصة بالبحث، والتفكير المبدع، لذا ينبغي أن يوضع في الاعتبار أن الأستاذ لا ينبغي أن يعلم بمادته وطريقته فحسب، وإنما بشخصيته وسلوكه وعلاقاته مع التلاميذ وانتمائه إلى المؤسسة ومهنة التعليم، وما يثيره لديهم من تشجيع يدفعهم دائما إلى الأمام.

ولكي يتمكن الأستاذ من اكتساب معلومة ما أو خبرة من الخبرات، ومن ثم توصيلها لتلاميذه بعيدا عن التهديد والقلق، فإنه لا بد أن يشعر بالأمن والسعادة والرضا عن حياته، ويتجاوز تأثير الرضا والسعادة اكتساب المعلومة، وتوصيلها إلى الإبداع في مجال التعليم.

ويندرج الرضا عن الحياة ضمن موضوعات علم النفس الإيجابي الذي تدور اهتماماته حول الخبرات والخصائص الإيجابية للشخصية، ويعزى الإهتمام بدراسة الرضا عن الحياة في العصر الحديث إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى الناس مقارنة بالسنوات الماضية على الرغم من ارتفاع مستوى الثروة الإقتصادية كما يعزى الإهتمام بدراسة الرضا عن الحياة كونه مؤشرا على سعادة الفرد.

وقد حظي موضوع الرضا عن الحياة باهتمام الباحثين، لأن الأفراد الذين يشعرون بالرضا عن الحياة هم الأكثر رضا عن عملهم، والأكثر إيثارا وإبداعا، وقدرة على تحمل المواقف الإحباطية

بالإضافة إلى أنهم يتمتعون بمستوى أفضل من الصحة النفسية والجسمية مقارنة بالفرد الأقل رضا عن حياتهم، فهم أكثر قدرة على التذكر، ويمتلكون أساليب المواجهة الفعالة، وأقل استخداما لأساليب المواجهة السلبية كالتجنب، ويخبرون مستويات أقل من الضغوط المفسية، ويمتلكون المهارات الإجتماعية، ويتسمون بالتوافق، كما أن الأفراد الذين يشعرون بمستوى منخفض من الرضا عن الحياة هم أكثر معاناة من الإكتئاب والقلق والإنزعاج.

يتضح من الدراسات التي تناولت علاقة الشخصية بالرضا عن الحياة أنه يوجد ثلاثة اتجاهات رئيسية في هذا المجال، حيث يطلق على الأول اتجاه القاع القمة الذي يفترض أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة، تلك المجالات التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي للرضا عن الحياة، ويتخذ هذا الاتجاه من البيئة منطلقا لتكوين خبرة الرضا عن الحياة، فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد.

أما الإتجاه الثاني المعروف باتجاه القمة القاع فيعكس محاولات الباحثين المبكرة لفهم الأسباب والعوامل التي تجعل بعض الناس أكثر رضا عن حياتهم، تلك المحاولات التي نظرت إلى أن سمات شخصية الفرد هي المسؤولة عن الرضا عن الحياة وليس العوامل الموقفية في حياة الفرد. ويفترض هذا الاتجاه أن هنالك ميلا شاملا لدى الأفراد، لأنه يخبر الأشياء بطريقة إيجابية، ومن ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا، ويضع هيدي وويرنج 1992 تفسيراً لهذا التأثير المحدود للعديد من خبرات الفرد في مستوى الرضا عن الحياة من خلال نموذج الإتزان الدينامي الذي ينظر إلى قدرة سمات الشخصية على إعادة التوازن في مستوى الرضا عن الحياة بالرغم من انحراف هذا المستوى بسبب ما تملكه الحياة من قوة دافعة قد تؤثر سلباً أو إيجابياً في هذا المستوى.

أما بالنسبة للإتجاه الثالث يسمى الإتجاه التفاعلي الذي اقترحه هيدي وويرنج 1992 ويتخذ من منظور التفاعل منطلقاً له، وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساو في علاقتها بالسعادة، ويفترض هذا الاتجاه أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة بالرضا عن مجالات محددة في حياة الفرد، فإن الرضا عن الحياة هو أيضاً نتيجة للرضا عن هذه المجالات، وبالتالي يعترف هذا الاتجاه بأهمية كل من الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا، سواء الرضا الكلي أو الرضا عن مجالات للرضا عن الحياة بشكل عام، وهناك مجالات معينة من الحياة كالصحة والثروة والسعادة الزوجية تلعب دوراً مهماً في تحديد مستوى رضا الفرد عن حياته.

إن دراسة مسألة الرضا عن الحياة أفرزتها مجموعة من الظروف، منها تلك المتعلقة بتطور علم النفس بشكل عام، وتطور المفاهيم المتعلقة بالتعليم، والرغبة في تطوير الجوانب الملائمة للعملية التربوية، إضافة إلى محاولة رصد الواقع الخاص بالأساتذة، وهذا ما يسمح بتشخيص معوقات العمل التربوي لاحقاً، كما تعد المتغيرات الخاصة بالوسط التربوي عاملاً مهماً في الدفع بضرورة تقصي تفاصيل الرضا عن الحياة لدى الأساتذة، ومن أهم هذه المتغيرات تلك المرتبطة بتطور الأسرة والمجتمع بشكل عام، وتغير الأنظمة التربوية بفعل تأثيرات العولمة، وهو الأمر الذي يجعل من محاولة استقصاء تفاصيل الرضا عن الحياة ذو أهمية قصوى لما يقدمه من نتائج تساهم في الخروج بتصوير واضح لاحقاً.

انطلاقاً مما سبق وبناء على هذه الخلفية النظرية شرع الباحث في دراسته وفق الخطة التالية:

حيث قام بتقسيم البحث إلى بابين:

الباب الأول: احتوى على الجانب النظري وقسم إلى أربعة فصول:

الفصل الأول: الدراسات السابقة

الفصل الثاني: السمات الشخصية

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

الفصل الرابع: أستاذ التربية البدنية والرياضية

الباب الثاني: احتوى على الجانب التطبيقي وقسم إلى فصلين:

الفصل الأول: منهجي البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني: عرض ومناقشة وتحليل النتائج، استنتاجات، خاتمة، كما وضعنا بعض المقترحات.

1 الإشكالية:

يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استناداً إلى سماته الشخصية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، وقد أوضحت نتائج دراسة الدسوقي وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب والغضب، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا أراد الفرد أن يعيش حياة اجتماعية مشبعة ومنتجة (الدسوقي، 1998).

إن الصحة النفسية للفرد، وقدرته على التكيف الشخصي الاجتماعي، تبدو في استمتاع الفرد بالحياة، بعمله وأسرته، وأصدقائه، وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال، أما العصابي فلا يجد للحياة طعماً ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسوسة وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب وعدم رضاه عن حياته (فهيم، 1978).

وفي هذا الصدد يذكر هيلر وآخرون 2004 أن للسمات الشخصية أهمية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد، ويرى أن الرضا عن الحياة هو نتاج لعمليات ذاتية داخلية أكثر منه نتاج لعوامل خارجية موضوعية.

ويؤكد ماكري وكوستا 1991 أن هناك علاقة بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى والوجود الشخصي الأفضل الذي يتمون من الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والرضا عن الحياة، ويوجد علاقة بين المستوى المرتفع من الانبساطية والرضا عن الحياة.

ويفسر لونزبيري وآخرون 2009 تلك العلاقة بكون الشخصية تسبق الرضا عن الحياة، وجوانب الخبرة الأخرى التي تسبب الرضا عن الحياة، إذ إن معرفة تأثير جوانب معينة من الخبرة على الرضا عن الحياة يتطلب النظر إلى دور سمات الشخصية وتأثيره على الرضا عن الحياة (جودة وعسلية، 2009).

كانت المواضيع المرتبطة بالرضا عن الحياة تطرح في مجالات مختلفة خاصة تلك المرتبطة بالعاملين بشكل خاص، نظراً لتأثير أجواء العمل على وجود أو انعدام الرضا عن الحياة لدى الفرد ورغم الإسهامات النظرية حول هذا الموضوع تعد الدراسات المحلية هي الأقرب من حيث

الموضوعية، نظرا لاعتمادها على رصد خصائص الواقع المحلي وهو الأمر الذي من شأنه أن يعطيها نسبة مهمة من المصداقية.

من هنا تبرز أهمية اتخاذ عينات مختلفة من الوسط التربوي لرصد الجوانب المتعلقة بالرضا عن الحياة وارتباطه بالشخصية التي تعد عاملا رئيسيا بالنسبة للأساتذة لما تفرضه خصوصيات التدريس بشكل عام، والظروف المحيطة بهذا الميدان الذي يحمل صفة المتغير على الدوام بفعل التطورات الطارئة على المجتمع من جهة وعلى البرامج والمناهج الدراسية من جهة أخرى.

كما يعد الرضا عن الحياة عاملا أساسيا في توافق الفرد النفسي والتلازم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة التربوية بجوانبها المتعددة قد تكون إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الأساتذة إضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها أثناء مهنة التدريس في الأسرة التربوية أو حتى الذاتية فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على سماتهم الشخصية ورضاهم عن حياتهم.

ومن خلال إطلاع الباحث على التراث التربوي لم يقع بين يديه أي دراسة في المجتمع المحلي تطرقت إلى الرضا عن الحياة والسمات الشخصية لأساتذة التربية البدنية والرياضية ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدى الباحث في محاولة التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والسمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التربية بولاية تيسمسيلت.

2 التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

2-1 التساؤلات الجزئية:

2-1-1-1 الإشكالية الأساسية الأولى:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير مستوى التدريس (متوسط / ثانوي)؟

2-1-1-2 الإشكالية الجزئية الأولى:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط؟

2-1-1-2 الإشكالية الجزئية الثانية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي؟

2-1-2 الإشكالية الأساسية الثانية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمات الشخصية وبعض أبعاد الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

2-1-2-1 الإشكالية الجزئية الأولى:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمات الشخصية وبعد السعادة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

2-2-1-2 الإشكالية الجزئية الثانية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمات الشخصية وبعد الإجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

2-1-2-3 الإشكالية الأساسية الثالثة:

- هل توجد فروق دالة إحصائياً في متغيرات البحث قيد الدراسة (السمات الشخصية، الرضا عن الحياة) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير الجنس؟

2-1-3-1-2 الإشكالية الجزئية الأولى:

- هل توجد فروق دالة إحصائياً في السمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين الذكور والإناث ؟

2-3-1-2 الإشكالية الجزئية الثانية:

- هل توجد فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين الذكور والإناث ؟

3 الفرضية العامة:

- توجد علاقة إرتباطية ايجابية بين الرضا عن الحياة والسمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

1-3 الفرضيات الجزئية:

1-1-3 الفرضية الأساسية الأولى:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير مستوى التدريس (متوسط / ثانوي).

3-1-1-1 الفرضية الجزئية الأولى:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور المتوسط .

3-1-1-2 الفرضية الجزئية الثانية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي .

3-1-3 الفرضية الأساسية الثانية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمات الشخصية وبعض أبعاد الرضا عن الحياة (السعادة، الإجماعية) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

3-1-2-1 الفرضية الجزئية الأولى:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمات الشخصية وبعد السعادة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

3-2-1-3 الفرضية الجزئية الثانية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمات الشخصية وبعد الإجماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

3-1-3 الفرضية الأساسية الثالثة:

- توجد فروق دالة إحصائياً في متغيرات البحث قيد الدراسة (السمات الشخصية، الرضا عن الحياة) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير الجنس .

3-1-3-1 الفرضية الجزئية الأولى:

- توجد فروق دالة إحصائياً في السمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين الذكور والإناث .

3-3-1-3 الفرضية الجزئية الثانية:

- توجد فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين الذكور والإناث .

4 أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية وبعض ابعاد الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على طبيعة الفروق بين الأساتذة حسب الجنس في متغيرات البحث قيد الدراسة.

5 أهمية البحث:

- الأهمية العلمية:

على الرغم من أن موضوع الرضا عن الحياة حظي في العصر الحديث باهتمام الباحثين في المجتمعات الغربية (أكثر من 4000 دراسة)، إلا أن هذا الموضوع لم يلق الإهتمام الكافي في المجتمعات العربية عامة والجزائرية خاصة .

كما تأتي أهمية الدراسة من خلال قلة الدراسات التي تناولت سمات الشخصية في علاقتها مع الرضا عن الحياة خصوصا في المجتمع الجزائري، ومن ثم تكون الحاجة ماسة لإجراء دراسة من هذا النوع، وما يعنيه ذلك من ترجمة واستخدام مقياس الرضا عن الحياة الذي استخدم في العديد من الدراسات التي اجريت في مختلف أنحاء العالم، لذا يأمل الباحث أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة وإثراء للمكتبة.

- الأهمية العملية:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تتناول سمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

كما تأتي أهمية الدراسة من خلال ذلك الأثر الإيجابي الذي يمكن أن يتركه الرضا عن الحياة في حياة الفرد وسماته الشخصية.

6 تحديد المصطلحات:

1-6 الرضا عن الحياة:

لغة: الرضا عن الحياة هو عدم السخط النفرة منها.

إصطلاحا: يعرف (الدسوقي، 1998) الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

إجرائيا: يقصد به تقويم الفرد لنوعية حياته، ودرجة تقبله لذاته ولإنجازاته في الماضي والحاضر في ضوء معايير الشخصية.

6-2 الشخصية:

لغة: هي خصلة أو ميزة ما يمكن أن يعتمد عليها في التفريق بين شخص معين وآخر.

إصطلاحا: يرى **جوردون البورت** أن "الشخصية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد للأجهزة النفسية والجسمية التي تقرر الطابع الفريد في السلوك والتفكير" (فوزي، 2003).

إجرائيا: هي مجموعة السمات التي تميز فردا ما، وهي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه، ومجموعة الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك.

6-3 أستاذ التربية البدنية والرياضية:

6-3-1 الأستاذ:

لغة: هو الشخص الذي يمارس تعليم علم أو فن.

اصطلاحا: يعرفه سلامة آدم أنه مدرب يحاول بالقوة والمثال وبشخصيته أن يتحقق من أن التلاميذ يكتسبون العادات والإتجاهات والشكل العام للسلوك المنشود عن طريق تحفيزهم إلى القيام بالمهام التي يسندها إليهم، وبالتالي يعلمهم كيف يتصرفون في المواقف التي يتعرضون لها، وكيف يحرزون النجاح والتقدم في سلوكياتهم اليومية (عبد الغني عبود، 1992).

إجرائيا: هو أحد المكونات الرئيسية في العملية التربوية وحجر الزاوية في تطويرها، ويتوقف هذا الأمر على كفايته ونوعيته وإخلاصه أثناء عمله لكي يكون قدوة لتلاميذه لما يتلقونه من دروس ومعارف.

6-3-1 التربية البدنية والرياضية:

إصطلاحا: هي مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه من التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية (عبد الحميد شرف، 2000).

إجرائيا: هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني والرياضي، وتعتبر كسائر المواد الدراسية.

تمهيد:

تعتبر الشخصية هي ذلك المفهوم الذي يشير إلى دراسة الخصائص أو السمات المميزة للفرد والعلاقات القائمة بين هذه السمات، والطرق التي يستخدمها الإنسان لتكييف نفسه مع باق الأفراد والمواقف المحيطة، وعلى ذلك فإن تلك الخصائص أو السمات المميزة لشخصية الفرد تحدد طرق استجابة الفرد من مواقف سائدة في حياته، ويعتبر أيضا حجر الزاوية للسلوك الإنساني. ولذلك فلكل إنسان شخصية تميزه ويتفرد بها عن غيره من الأفراد، وأن هذه الشخصية تحدد بدرجة كبيرة شكل التصرفات والأفعال الصادرة عن الفرد.

1 الشخصية:

1-1 مفهوم الشخصية :

تعددت نظريات الشخصية وتباينت المفاهيم والافتراضات غير انه يمكن النظر إلى الشخصية في ضوء التعريفات المتعددة لأصحاب تلك النظريات على أنها ذلك الجانب من الفرد الذي يمثله أكثر من بقية الجوانب الأخرى، ليس لأنه الجانب الذي يميزه عن الآخرين فيما نسميه السمات الفارقة فحسب، ولكن الأهم من ذلك هو انه يمثل ما يكون عليه الفرد في حقيقته.

(محمود عبد الفتاح، 1995) .

عادة ما يقصد علماء النفس بالشخصية تلك الأنماط المستمرة النسبية من الإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدو لتعطي ذاتهم المميزة (سامية حسن الساعاتي، 1993) .

وقد عرفها أحمد عبد الخالق " : الشخصية نمط سلوكي مركب ثابت ودائم إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الناس ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم القدرات العقلية، الوجدان أو الإنفعال أو الإرادة والتركيب الجسمي والوظائف الفيزيولوجية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه الفريد في التوافق للبيئة " (أحمد عبد الخالق، 1994) .

2-1 نظريات الشخصية:

لقد وضع العلماء في محاولاتهم لدراسة الشخصية عدة نظريات مختلفة تهدف إلى تحقيق إمكانية التنبؤ بالسلوك البشري أو احتمال حدوثه مما يسمح بتعديله أو إعادة تشكيله. ومن بين النظريات التي سنتطرق إليها ما يلي:

1-2-1 نظرية التحليل النفسي:

هذه النظرية قدمها سيجموند فرويد **Sigmund Freud** وهو طبيب أعصاب نمساوي وقد تميزت نظرياته باعتناق الحتمية كوجهة نظر لها، كما تتميز هذه النظرية بالتطورية أو التكوينية فهي تعطي أهمية كبيرة لمراحل النمو المبكر كمحدد لشخصية الفرد عندما يكبر وفضلا عن ذلك يمكن أن نصنف نظرية فرويد التحليلية بأنها نظرية بنائية إذ تتكون الشخصية في نظره من ثلاث أقسام رئيسية هي (حكمت الحلو ورزيق خليفة):

أ/ الهو:

وهو ذلك الجزء من اللاشعور والذي يمثل النفس البدائية التي تتكون من الطاقة الغريزية ويحوي الرغبات المكبوتة والنزعات الهمجية، ويضم أيضا تلك التنظيمات ذات الصبغة الانفعالية

التي تتكون قد مرت بالشخص ولكنها تعارضت مع بعض المؤثرات والقوى النفسية فحدث لها الكبت فذهبت إلى أعماق النفس بعيدة عن الشعور ولكنها تبقى فعالة ونشيطة وهذا ما يعبر عنه بالعقد النفسية.

إن هذا القسم تتمثل فيه كل الخصائص البدائية للإنسان كالأناانية والعدوان والجنس وهدفه الإشباع مع عدم اعترافه بالمعايير والقيود الاجتماعية والأخلاقية السائدة.
ب/ الأنا:

ويسمى أيضا الذات الواقعية أو الشعورية من الشخصية لأنه يتعامل مع البيئة الخارجية على أساس مراعاة الواقع والنظم والقيم وينشأ الأنا من الدوافع الفطرية لكنه ينفصل عنها نتيجة الخبرة والتدريب كما يلعب في تكوينه عوامل أخرى أساسية كالذكاء والالتزان الانفعالي.
والأنا يشعر بضغط الدوافع الداخلية ويدرك وجودها وحاجتها لإشباعها كما يدرك ظروف البيئة الخارجية وأوضاع المجتمع وبفرضه لنظم وتقاليده وقيم ومعايير.
ج/ الأنا الأعلى:

وهذا المكون من مكونات الشخصية يمكن تسميته بالضمير وهو يقع بين الشعور واللاشعور، ويعد الأنا الأعلى السلطة الضابطة أو الضمير اللاشعوري، فهو يؤدي دور الرقيب الذي يرتب محتويات الشعور واللاشعور فيسمح لبعض القوى بالظهور من العقل الباطن إلى الشعور ولا يسمح للبعض الآخر.

1-2-2 النظرية التحليلية:

هذه النظرية وضعها كارل يونج Carl Yung وهو عالم نفس سويسري اختلف مع فرويد في فترة غير قصيرة لكنه اتفق معه في بعض معطيات التحليل النفسي وخصوصا فيما يتعلق برفض يونج على تأكيد فرويد وعلى دور الجنس في حياة الإنسان وكذلك في مكونات النفس الثلاثة التي وضعها فرويد حيث يرى يونج أن الشخصية تتألف من أربعة مكونات هي :
أ/ الأنا:

وهذا المكون يشابه الأنا عند فرويد إذ يعد الجزء الشعوري من العقل ويتألف من المدركات والأفكار والمشاعر والذكريات ويقع في مركز العالم الشعوري للإنسان ولذا فهو تضاد مع اللاشعور لكنه يتنازل بتقدم العمر للنفس التي تتقبل الشعور واللاشعور (نعيمه الشماع).

ب/ اللاشعور الشخصي:

هو المنطقة المجاورة لنا ويتكون من خبرات كانت في الماضي شعورية ولكنها كبتت أو قمت أهملت وأنها كانت ضعيفة منذ البداية فلم تترك أثراً، وقد تتجمع في الشعور خبرات الفرد من مناطق مختلفة ويبنى حولها مشاعر وانفعالات وذكريات ، لتكون مركزاً يطلق عليه العقد وتؤثر العقد على سلوك الفرد دون أن يدري (حكمت الحلو ورزيق خليفة).

ج/ اللاشعور الجمعي:

ويتألف من مجموع الخبرات التي مرت بها البشرية ويمثل الماضي بمخلفاته التي يخترنها العقل الإنساني وينقلها معه من جيل لآخر ويرى يونج أن الوراثة لا تتم مباشرة في هذا المجال وإنما يورث الاتجاه والاستعداد والاحتمال فقط، فإذا دعمت خبرة أو فكرة ما ظهرت في السلوك وغالبا ما لا تظهر في الفرد الواحد.

ويضم اللاشعور الجمعي صوراً يستخدمها الإنسان كثيراً في حياته اليومية وقد أسماها يونج بالأنماط الأولية كما تسمى أنماط سلوكية.

ويرى يونج أن هذه الأنماط المحملة بالانفعال عادة وهناك عدد كبير منها مثل (الله، الأم، الأب الميلاد، الموت، الآخرة، القيامة، الملائكة، الشياطين) (حكمت الحلو ورزيق خليفة).

د/ الذات:

وتمثل تكامل الشخصية بجوانبها المختلفة الشعورية واللاشعورية ويرى يونج أن هذا لا يتم قبل سن الأربعين إذ أن الإنسان في هذا السن لا يعود بحاجة إلى الكثير من الطاقة الجسدية التي كان يستخدمها سابقاً فيحولها إلى طاقة نفسية ليحافظ على توازن صورة الحياة الجديدة.

(نعيمه الشماع)

1-2-3 نظرية الذات:

صاحب هذه النظرية هو كارل روجرز Carl Rogers عالم النفس الأمريكي المشهور الذي تقوم نظرياته في الشخصية بشكل أساسي على الذات باعتبارها المحرك الأساسي للسلوك كما أنها الأساس أيضاً في البناء شخصية الفرد وهذه الذات هي حاصل جميع الخبرات التي مر بها الفرد وهذا الأخير هو المسؤول عن التغييرات التي تطرأ على شخصيته وسلوكه فهو الذي يسعى إلى التحسين أو الاستقلال أو غيرها من التغييرات وهو بذلك يؤكد أهمية العمليات الشعورية بالنسبة للشخصية ويعتبر أن دور الشعور محدود جداً في تحديد سلوك الإنسان.

ويرى روجرز أن الذات تأخذ صورا ثلاثة وهي (عبد الرحمان ومحي الدين، 1986):

أ/ الذات الواقعية:

وتتمثل في مجموعة القرارات والاستعدادات التي يمتلكها الفرد التي تشكل صورته الحقيقية كما يشعر بها.

ب/ الذات الاجتماعية:

وتتمثل في مجموعة التصورات والمدرجات التي يجهلها الفرد عن نفسه من خلال تعامله مع الآخرين والتي يستنتجها منهم عن ذاته.

ج/ الذات المثالية:

وتتمثل في الأهداف والتصورات المستقبلية التي يسعى الفرد جاهدا في حياته اليومية لكي يصل إليها، وهذه الأهداف قد تكون واقعية سهلة المنال تحقق الرضا والإشباع للفرد، وقد تكون صعبة ولا يتمكن من تحقيقها فيتعرض للإحباط المستمر والفشل المتكرر ومن ثم التعرض للأزمات النفسية.

1-2-4 نظرية السمات:

هذه النظرية تنتمي إلى ريموند كاتل R.Cattel الذي يرى بأن العنصر الأساسي في بناء الشخصية هو السمة أو الصفة التي يمكن أن تكون جسمية أو عقلية أو انفعالية أو اجتماعية موروثية أو مكتسبة.

ويصنف كاتل السمات إلى الفردية أي خاصة بالفرد وهذه السمات لا يعيرها اهتماما كبيرا، وسمات مشتركة أي تلك التي يشترك فيها جميع الأفراد في البيئة ما، وبشكل عام فإن كاتل يرى أن السمات على ثلاث أنواع وهي (عبد الحميد نشواتي، 1993) :

السمات التكوينية، السمات البيئية والإتجاهات.

1-2-5 نظرية التعلم:

بدايات هذه النظرية من " واطسن وثورندريك وسكنر" إلا أن خير من قدمها بوضوح هما "دولارد وميللر" وتسمى هذه النظرية أيضا بنظرية (الإثارة ، الاستجابة) وهذه النظرية تلتقي مع نظرية التحليل النفسي التي تؤكد على أهمية خبرات الطفولة إلا أن هذه النظرية تحاول إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب ويكون لها تأثير على تشكيل الشخصية فيما بعد.

كما أن هذه النظرية تؤكد على أهمية التعلم والدافعية والإدراك في تكوين وتنظيم الشخصية وتعتمد في قوانينها على التجريب داخل المختبر وعلى العلوم الاجتماعية لفهم السلوك البشري.

وترى بأن الأفراد متساوون في طرق اكتساب السلوك ولكنهم مختلفون من حيث محتوى السلوك المتعلم وأن التعلم ما هو إلا عملية اكتساب عادات تتأصل لدى الفرد عن طريق الارتباطات الشرطية الحاصلة بين المثيرات والاستجابات. (محمد ابو العلا، 1992). ومن وجهة نظر هذه النظرية فإن للتعلم أربعة مبادئ أساسية وهي (سهير كامل، 2003):

أ/ الاستجابة:

وهي ردود الأفعال الصادرة عن الفرد نتيجة مثير أو موضوع معين ويتعرض له هذا الفرد في موقف ما والاستجابة كلما كانت متكررة كلما كان ارتباطها أقوى بالمثير.

ب/ التعزيز:

هو الحدث الذي يعقب إتمام الاستجابة، فيزيد من احتمال حدوث هذه الاستجابة مرة أخرى وكلما كان الزمن بين الاستجابة والتعزيز قريبا، كلما كان التعزيز أكثر فعالية في حدوث الاستجابة.

بعد تطرقنا إلى بعض النظريات الخاصة بالشخصية، نستنتج أن كلها تهدف إلى تحقيق فهم الإنسان لسلوكه وسلوك الآخرين مما يسمح بإقامة علاقات مشتركة معهم وتسهيل عمليات التوافق كما أنها قادرة على تفسير أحاسيس الإنسان ومدركاته وقيمه وحوافزه.

1- 3 بنية الشخصية:

1-3-1 البناء الوظيفي للشخصية:

يتكون البناء الوظيفي للشخصية من مكونات ترتبط ارتباطا وظيفيا قويا في حالة السواء، وإذا حدث اضطراب أو نقص أو شذوذ في أي مكون منها أو في العلاقة بينها، أدى إلى اضطراب في البناء العام والأداء الوظيفي للشخصية وفيما يلي مكونات البناء الوظيفي للشخصية:

أ/ مكونات جسمية:

تتعلق بالشكل العام للفرد وحال الطول والوزن وإمكانات الجسم الخاصة والعجز الجسمي الخاص، والصحة العامة، والأداء الحركي والمهارات الحركية، وغير ذلك مما يلزم في أوجه النشاط المختلفة في الحياة، ووظائف الحواس المختلفة ووظائف أعضاء الجسم مثل: الجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز الغدي والجهاز التناسلي.

ب/ مكونات عقلية ومعرفية:

وتشمل الوظائف العقلية مثل: الذكاء العام والقدرات العقلية المختلفة والعمليات العقلية العليا كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير والتحصيل... الخ. وتشمل كذلك الكلام والمهارات اللغوية.

ج/ مكونات انفعالية :

وتتضمن أساليب النشاط المتعلق بالانفعالات المختلفة مثل الحب والكره والخوف والبهجة والغضب... الخ. وما يرتبط بذلك من ثبات انفعالي وعدمه وتجمعات الانفعالات في عواطف.

د/ مكونات اجتماعية:

وتتعلق بالتنشئة الاجتماعية للشخص في الأسرة والمدرسة والمجتمع وجماعة الرفاق، والمعايير الاجتماعية والأدوار الاجتماعية والاتجاهات الاجتماعية والقيم الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والقيادة والتبعية... الخ.

1-3-2 البناء الدينامي للشخصية :

يوضح البناء الدينامي للشخصية القوى المحركة فيها والتي تحدد السلوك، ويتكون البناء الدينامي للشخصية من: الشعور واللاشعور وما قبل الشعور ويتكون البناء الدينامي للشخصية كذلك من الهو والأنا الأعلى، ويلعب الكبت دورا هاما في أبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزية أو المخيفة المؤدية إلى القلق من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور حتى تنسى.

وتوجد المقاومة وهي ما تمثل ما يسمى الضمير أو الوازع الخلقى الذي يتحكم في سلوك الإنسان ليكون سلوكا مقبولا من ناحية التعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية، وتوجد المقاومة وتعمل بين الشعور واللاشعور، هذا أولا يوجد فاصل قاطع بين الشعور واللاشعور، فما هو شعوري قد يصبح لاشعوريا بالكبت أو النسيان وما هو لاشعوري يمكن أن يستدعى أو يخرج إلى حيز الشعور بتغيير الظروف أو بالتداعي الحر.

وقد يحدث الصراع بين الهو والأنا الأعلى أو بين الأنا والهو أو بين الأنا والأنا الأعلى وتعمل الضغوط البيئية الخارجية عملها إذ تشمل الصراعات والاحباطات والحرمانات والتوترات.

(حامد عبد السلام، 1997)

1-4 ملحق عام لشخصية المربي في الميدان الرياضي:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، والتي من خلالها تتحقق أهداف تقوية الجسم والمحافظة على سلامته وفي نفس

الوقت تتم عملية التربية التي تجعل حياة الفرد أكثر رغدا والعكس، فعن طريق برنامج موجه توجيهها صحيا يكتسب الأطفال المهارات الرياضية لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعيا، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيء على حياتهم الصحية باكتسابهم الصحة البدنية والعقلية.

انطلاقا من الهدف العام لمهنة المربي في ميدان التربية البدنية والرياضية كما أوضحه (Armand, 1983) "وهو تكوين أشخاص مقبولين لمواجهة الحياة الاجتماعية"، من جميع جوانبها، وهذا الهدف لا يمكن له أن يتحقق دون إعطاء أهمية كبيرة لشخصية المربي والتي لها وزنها في العملية التربوية.

وقد أخذ موضوع شخصية المعلم والمربي تفكير العديد من العلماء منذ القدم فقد أولت التربية التقليدية عناية فائقة بالعملية التربوية من جوانبها المختلفة سواء المتعلم، أو البرنامج.

فالعديد من الدراسات بحثت موضوع شخصية المعلم، أهمها دراسات kattel سنوات (1959، 1957، 1946) كذلك بحوث Hall worth كما جاء في (benaky, 1996) أيضا والذين ارتكزت جل دراساتهم على الكشف عن العامل الأول والأكثر أهمية في شخصية المعلم المربي، وقد توصلت دراساتهم إلى أن أغلب المعلمين والمربين في العالم يتميزون تقريبا بمجموعة من الخصائص أهمها ما يلي: (الانتباه، الصلابة، المشاركة في النشاطات، التعاون، الثبات، التنظيم التطبيق).

وتبدو نتائج هذه الدراسات أقرب إلى العمومية منها إلى العطاء وتمييز السمات الفريدة والتي تخص المربي في الميدان التربوي الرياضي إلى أن الشيء الذي يمكن قوله أن طبيعة عمل المعلم قريبة جدا إلى المنطق، وتفرض عليه الاتسام ببعض السمات الشخصية التي تؤهلها لمواجهة جميع المواقف التعليمية.

1-5 سمات الشخصية الرياضية:

من أهم سمات الشخصية التي أكدت الدراسات والأبحاث أنها تميز الرياضيين عن غيرهم ما يلي:

1-5-1 الاجتماعية:

هناك بعض الدراسات ذكرها (علاوي، 1999) والتي تشير أن الرياضي محب للناس، سهل المعاشرة وإجتماعي لدرجة كبيرة، ومن هذه الدراسات مايلي: (شندي 1965، قروفز 1966، فرانر وقوت هايل 1966، بهرمان 1967، أكجامي 1970). والشخص الإجتماعي يتسم بالدفء

والإستعداد والتعاون مع الزملاء والإهتمام بالناس والثقة بهم والتكيف مع الآخرين، مثل هذه السمات تشير إلى رغبة الفرد في أن يكون مقبول من الآخرين في معظم المواقف، وبفضل المواقف المرتبطة بالآخرين، ويهتم بالتعرف الإجتماعي وهي سمات هامة للرياضيين.

لاتزال الحاجة ماسة إلى عدد من الدراسات لتحديد الإتجاه التي تظهر في الرياضي سمة الإجتماعية، أي هل للإشتراك في الرياضة يسهم في تطوير وتنمية صفة الإجتماعية لدى الرياضيين وإلى أي مدى؟ وهل يمكن القول بأن الشخص الغير إجتماعي ينبغي أن يستعيد منها ممارستها للرياضة في مقتبل عمره؟ وثمة سؤال آخر هل ينبغي على الشخص أن يكون إجتماعيا حتى يصبح لاعبا ممتازا؟ وهل تختلف سمة الإجتماعية بالنسبة للاعبي الألعاب الفردية عن الأنشطة الجماعية؟.

1-5-2 السيطرة:

يرى كل من (richard et alderman, 1990) أن العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن سمة السيطرة من السمات الواضحة لدى الرياضيين، ومن هذه الدراسات مايلي: (booth 1958 ,werner 1960 ,meriman 1960 ,telman 1964 ,johnson1966, bruner 1970 ,can 1970 ,jinger 1969 ,1969) ومعظم هذه الدراسات تم التوصل إلى أن الرياضيين يتسمون بسمة السيطرة في مواقف حياتهم، كما يظهرون هذه السمة في مواقف التحصيل الرياضي. فعامل السيطرة مركب عريض يشير بصفة عامة إلى إثبات وتوكيد الذات، والقوة والعنف والعدوان التنافسي وسمة السيطرة تؤثر في الفرد وتجعله في حاجة إلى القوة التي تتميز بالرغبة في التأثير أو التحكم في الآخرين وعلى بيئة الفرد، وهي تتجه نحو القدرة لتوجيه وقيادة الآخرين من خلال إخضاعهم أو إغرائهم أو إصدار الأوامر إليهم، والرغبة في السيطرة لا تتأثر فقط في رغبة الفرد في السيادة على بيئته أو على الآخرين بل أيضا في سيطرة الفرد على نفسه.

ومن أهم مظاهر هذه السمة لدى الرياضيين الثقة بالنفس ومحاولة التأكيد المتطرف للذات (كالتفاخر أو التباهي أو الغرور) كذلك العدوانية (القوة والعنف) والأنانية والحساسية أو عدم السعادة نحو عدم التقبل الاجتماعي والاتجاه للأساليب العقابية الخارجية.

1-5-3 الانبساطية:

هناك بعض الدراسات تشير إلى أن سمة الانبساطية من السمات المميزة التي تظهر لدى الفرد الرياضي ومن هذه الدراسات، دراسة (طالمان 1964، إيتنج وستمبرج 1965، فارنرد

1966، برونر 1969، كين 1970، كماجامي 1970). والإنبساطية مركب قدمه "يونج" (1933) لتفسير الاتجاهين الرئيسيين للشخصية وهما (علاوي، 1999):

الاتجاه الإنبساطي الذي يوجه الفرد نحو الخارج والعالم الموضوعي، والاتجاه الإنطوائي الذي يوجه الفرد نحو العالم الذاتي.

كما أن دراسة " أيزنك " (1947) تشير إلى بعدين عريضين للشخصية هما: الإنطواء والإنبساط، الإتزان وعدم الإتزان (عبد الخالق، 1996).

والشخص الإنبساطي يتميز بحب النشاط والروابط الإجتماعية والإشتراك في الأنشطة الجماعية، ويتميز بتفاؤل وحب تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ويميل للعدوان وسهولة الإستثارة وحب المرح وعدم القدرة على السيطرة على انفعالاته.

أما الشخص الإنطوائي فيميل للخجل والإنسحاب من المواقف الإجتماعية والميل إلى العزلة والإكتئاب والمزاج المتقلب.

1-5-4 الإتزان الإنفعالي:

هناك بعض النتائج المتعارضة التي أظهرتها بعض الدراسات التي حاولت التعرف على درجة هذه السمة لدى الرياضيين، ففي دراسة " وايتنج " و" ستيمبرج " 1965 ودراسة (بوث 1968) ودراسة (كين 1970) تم التوصل إلى أن الرياضيين يتميزون بهذه السمة ويظهرون مستوى منخفض من القلق، في حين أشارت دراسة (جونسون 1964) ودراسة (رافر 1965) أن هذه السمة لا تظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين، والإتزان الإنفعالي لدى الرياضيين يمكن أن يظهر فيما يلي (سيد محمد غنيم، 1995):

النضج الإنفعالي، ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية، مستوى منخفض من القلق والتوتر العصبي، التحكم في الانفعالات في وقت الشدة كالهزيمة والإصابة، استجابات انفعالية مناسبة للمواقف المختلفة، النظرة التفاؤلية، وصيد مرتفع للإحباط.

1-5-5 صلابة العود(قوة مجابهة المصاعب):

حسب (richard et alderman, 1990) الصلابة من السمات الأساسية للرياضة وفي دراسات (werner 1960، gatteil et werner 1966) فهي تشير إلى أن هذه السمة من السمات المميزة للرياضيين، ويرى بعض العلماء أن عدم ظهور هذه السمة في بعض الدراسات الأخرى تعتبر مدعاة للتساؤل، وإن عكس هذه السمة هي الطراوة.

ويفترض العلماء أن الرياضيين لا يتميزون فقط بالصلابة البدنية، بل بالصلابة العقلية كنتيجة للنشاط العقلي وخاصة للمستويات الرياضية العالية التي تتميز ببذل الجهد والعمل الشاق وتحمل المصاعب والأخطار. ومن ناحية أخرى، أن هذه السمة تبدو لدى الرياضي في النواحي التالية:

(عبد الخالق، 1996)

- القدرة على مجابهة المصاعب، عدم النكوس في حالات الهزيمة أو عدم التوفيق في اللعب.
- القدرة على تحمل النقد دون فقد التوازن وعدم الحاجة إلى تشجيع الآخرين له.

1-5-6 الخلق والإرادة:

يرى العديد من علماء النفس أن السمات الخلقية والارادية تعتبر من أبرز سمات الشخصية الرياضية، وقد قام هؤلاء العلماء بالعديد من الدراسات والبحوث المستفيضة في هذا المجال وخاصة بحوث (روديوك وبوني وكونات وميلر وشوتك) (علاوي، 1999).

ويعرف بعض العلماء " الخلق " بأنه جملة السمات الرئيسية التي يتميز بها الفرد من حيث أنه عضو في جماعة فالخلق مظهر 'اجتماعي مكتسب يتأسس بالدرجة الأولى على سمات تقرها الجماعة وتبدو واضحة وشبه ثابتة في سلوك الفرد ولا يتحدد الخلق بسمة واحدة ، بل هو مركب من مجموعة متكاملة من السمات النفسية التي تمثل في جوهرها مظاهر الخلق، كما تبدو لدى الفرد في أنواع متعددة من السلوك والاتجاه الذي يسلكه.

ويرى العلماء أن المظاهر الإرادية هي أهم السمات الخلقية نظرا لكون الإرادة "العمود الفقري للخلق " كما أنها العامل المنظم في الخلق الذي يجمع عناصره في نسق معين، كما يؤكدون أن أصحاب الإرادة القوية غالبا ما يكون اتجاههم الخلقى قويا والعكس صحيح.

(محمد زكي صالح، 1972)

والإرادة تعني القدرة على حسم الصراعات الناتجة من تعارض الأهداف لإيجاد قرار بعد تفكير ورؤية، ثم الكفاح في سبيل تنفيذ هذا القرار، وعلى ذلك فإن الإرادة تتمثل في قدرة الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية أو الخارجية التي تعترض سبيلها أثناء تحقيق هدف منشود.

فمثلا تتضح قوة الإرادة عند الرياضي في التغلب على المقاومات النفسية الداخلية، كالخوف من الإصابة أو الهزيمة أو الارتباك في مواجهة منافس قوي حتى يمكن بذلك تحقيق أحسن النتائج

(علاوي، 1999).

وتلعب السمات الخلقية والإرادية دوراً رئيسياً في تشكيل الشخصية الإرادية حيث تسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرة الفرد واستعداداته، وقد أثبتت البحوث والشواهد المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل على مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع برغم من حسن إعدادهم في النواحي البدنية والمهارية والخططية (علاوي، 2002).

كما يسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع برغم من حسن إعدادهم في النواحي البدنية والمهارية وتقع مسؤولية التربية الخلقية على عاتق "الوسائط التربوية" كالأُسرة والمدرسة والنادي، إذ يجب أن تبدأ مع الطفل منذ الصغر وهو ناشئ ويسهم المربي والمدرّب الرياضي بدرجة كبيرة في تنمية السمات الخلقية والإرادية لدى الفرد الرياضي، إذ يجب عليه محاولة خلق الشخصيات الرياضية التي تتميز بالخلق الرياضي الحميد بالإضافة إلى المستوى الرياضي العادي.

1-5-7 تصور الذات (مفهوم الذات):

العديد من السمات المميزة للشخصية تحاول الإجابة عن تصور الذات (مفهوم الذات) لدى الرياضي، فسمات كسمة الثقة في النفس وتأكيد الذات والافتتاع بالذات وتقدير واحترام الذات واعتبارها كلها سمات تشتق من أحكام أو تقديرات الشخص لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه. فالثقة بالنفس على سبيل المثال قد عرفت على أنها موجودة بدرجة عالية لدى الرياضيين في دراسات كل من (جونسون 1964، كروول 1967، برينر 1969).

والعديد من الدراسات أثبتت أن هناك علاقة عالية بين تصور الإنسان لنفسه وتحصيله لحياته سواء التحصيل الأكاديمي أو التحصيل الرياضي، ومن أهم ما يؤكد ذلك أن الطريقة التي يرى بها الإنسان نفسه هي نتاج نظرة الآخرين له، ويرى (سيمونديس 1952) أن الذات تشتمل على ما يلي (حامد زهران):

1- كيف يلاحظ أن يفهم أو يدرك الفرد لنفسه.

2- ماذا يفكر عن نفسه.

3- كيف يقدر أو يقيم نفسه.

4- كيف يحاول من خلال استجاباته المختلفة أن يرفع من قدر نفسه أو يدافع عن نفسه.

وخصائص الثقة بالنفس والافتتاع بالنفس لدى الرياضيين يمكن أن تظهر في السلوك الذي يتميز بما يلي: السعادة والواقعية، الصلابة واليقظة والحيوية، الطاقة والخلو من الخوف، القلق والأمان والطمأنينة.

هناك في الوقت الحالي بعض الدراسات التي تحاول دراسة العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل الرياضي، والعلاقة بين تصور الذات والنجاح في الرياضة وكيف يرى الرياضي نفسه؟ وتصور الرياضي الغير ناجح لذاته.

1-6 مقاييس الشخصية :

إن مقاييس الشخصية قد تكون أحادية البعد تقيس سمة واحدة من سمات الشخصية أو مظهر واحد من مظاهر السلوك ويمكننا التطرق لمقياسين الأول وهو مقياس القلق حالة وسمة وهما مثال للمقاييس الأحادية والثاني هو مقياس (فرايبورج) وهو مثال للمقاييس المتعددة الأبعاد.

1-6-1 مقياس فرايبورج للشخصية:

ويشمل هذا المقياس على ثمانية أبعاد وهي:

1-1-6-1 العصبية :

الدرجة العالية على هذا المقياس ، تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية وحركية واضطرابات نصف جسمية كالنوم والإرهاق والتوتر وسرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة.

1-1-6-2 العدوانية:

ودرجة هذا المقياس العالية تشير إلى الأفراد الذين يرتكبون تلقائياً الأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية واستجاباتهم بصورة انفعالية .

1-1-6-3 الاكتئابية:

والدرجة العالية لهذا المقياس تشير إلى تميز الأفراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة.

1-1-6-4 القابلية للاستثارة:

ودرجة هذا المقياس العالية تميز الأفراد الذين يتسمون بالإستثارة العالية وشدة التوتر وضعف في القدرة على المواجهة والإحباطات اليومية والانزعاج وعدم الصبر وكذا الغضب، والإستجابات العدوانية.

1-1-6-5 الاجتماعية:

يتميز أصحاب الدرجة العالية على هذا المقياس بالقدرة على التفاعل مع الآخرين، ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات، كما يتميزون بالمرح والحيوية.

1-6-1 الهدوء :

يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا المقياس بالثقة بالنفس وعدم الإرتباك أو تشتت الفكر واعتدال المزاج والتفاعل والإبتعاد عن السلوك العدواني.

1-6-1 السيطرة:

يتصف أصحاب الدرجة العليا لهذا المقياس بالإستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية، جسدية، تخيلية وعدم الثقة بالآخرين، والميل للسلطة واستخدام العنف.

1-6-1 الكف:

لأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية على هذا المقياس من صفاتهم عدم قدرة التفاعل مع الآخرين خاصة في المواقف الاجتماعية، ويتصفون بالخجل والإرتباك.
(طارق محمد وآخرون، 2013).

خلاصة:

تعددت التعاريف والدراسات حول الشخصية مما يدل على اتساع مواضيع دراستها وبالتالي صعوبة الإستقرار عند تعريف واحد للشخصية، فالشخصية من كل منظار أو زاوية مثل ما جاء في بعض التعاريف، فالشخصية كما تنمو وتتعلم ويتعدل سلوكها ويدرسها علم النفس التربوي، وكما تعمل وتنتج يدرسها علم النفس الصناعي، وبصراعها مع ذاتها ومع الآخرين يتناولها علم النفس التشخيصي، وغيرها من رؤى ومفاهيم ونظريات تفسرها، ومن ثم التوضيح أو التلليل بوجود علاقة بين الشخصية وممارسة الرياضة حسب ما جاء في بعض الدراسات والتعاريف .

تمهيد:

لقد اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة، وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه" وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليتها وعلاقاته الإجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها.

2 الرضا عن الحياة:

2-1 مفهوم الرضا عن الحياة:

ويعرف (زايد، 2001) الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالارتياح اتجاه حالته الصحية (الجسم والنفس)، وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه، وتقبله لذاته، وأن يكون مجاله الحيوي مشبعا لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر من الإيمان بالله، وأن يكون متوافقا مع أسرته ومجتمعه. ويرى إينهوفن (2001) أن الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل (علوان، 2007).

ويرى فرانكن (2004) أن الرضا عن الحياة يمثل أقصى هدف يطمح إليه الإنسان العقل الراشد، وذلك من أجل تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ومن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية.

(إسماعيل، 2011)

من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول، إنها تتفق جميعا في أن الرضا عن الحياة هي عبارة عن حالة شعورية فردية، يشعر بها الفرد اتجاه جوانب متعددة من حياته أو اتجاه حياته بشكل عام، كما يتبين من تلك التعريفات أنها تأخذ منحى إيجابيا في الشعور وما يترتب عليه من سلوك إيجابي نحو الإقبال على الحياة والعمل نحو تحقيق الأهداف، وإشباع الرغبات والحاجات للوصول إلى حالة الاستقرار والطمأنينة.

2-2 المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

هنالك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الرضا عن الحياة؛ بل هي تعتبر جزءا أساسيا من مكونات الرضا عن الحياة، وتتمثل في المفاهيم التالية:

أ. السعادة:

تعرف (جودة، 2007) السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتقاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

ويرى (راسل، 1980) أن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس، والتخلص من الأفكار السوداوية، والابتعاد عن التفكير التشاؤمي فالسعادة هي الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه، حيث أنها تكمن في نظرنا التفاؤلية إلى الحياة، لأن التشاؤم يحجب عنا جمال السعادة ويجردنا من حلاوة الحياة، فالتفاؤل هو فلسفة الحياة السعيدة في حاضر سعيد ومستقبل مشرق وغد أفضل.

وينصح خبراء الصحة النفسية ببعض الإرشادات التي تؤدي إلى السعادة والرضا عن الحياة وهي:

- حاول قدر الإمكان أن تقضي معظم وقت فراغك مع أناس تحبهم وترتاح معهم، وتفرح بوجودهم معك.
- لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب كل مشاعر الضيق والحزن، وفكر دائماً بالجوانب الإيجابية في حياتك، وسبل تعزيزها.
- نظم وقتك بين العمل والاسترخاء والراحة.
- اعتن بصحتك الجسمية من خلال النشاط الحركي، والتغذية السليمة، والعادات الصحية السليمة.
- طهر قلبك من الحسد، ونقه من الحقد، وأخرج منه البغضاء، وأزل منه الشحناء.
- عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول.
- تقابل ولا تقنط ولا تيأس، وأحسن الظن بريك وانتظر منه كل خير وجميل.
- لا تغضب، فإن الغضب يفسد المزاج، ويغير الخلق، ويسبب العشرة، ويفسد المودة، ويقطع الصلة (سليمان، 2009).

ب. تقبل الحياة:

تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (المنعم، 2010).

ج. نوعية الحياة:

تعرف (منظمة الصحة العالمية، 2005) نوعية الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبالعلاقة مع أهدافه وتوقعاته ومعاييره وشؤونه. حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة وبمؤشرات

ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية (حسن، 2002).

د. التدين:

التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين. ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلا من أشكال التدين، ويمثل لهم محددًا لهويتهم، وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون (مبروك، 2007).

وتوصل تشامبلر (Chumbler, 1996) في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات

على أن الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة.

ويؤكد Ellison 1991 أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة، وأقل في

النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة مقارنة مع غير المتدينين (النعامي، 2005)

ويشير الحديبي 2007 إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي

والإلتزان الانفعالي، والتفاؤل وحب الحياة ورضاه عنها، كما يوفر إحساسا بمعنى الحياة اليومية،

فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي

إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين

بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائما، ويتحقق ذلك للفرد من

خلال: الدعاء، والصلاة، والشكر، مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة.

(المحروقي، 2011)

ويقول الله عز وجل: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً

طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرًا مِمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)" (النحل، 97).

2-3 نظريات الرضا عن الحياة:

من خلال مراجعة التراث التربوي خاصة في مجالات علم النفس يمكن تلخيص بعض

نظريات الرضا عن الحياة:

- **نظرية التكيف أوالتعود: Adaptation Theory**

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (Diener And Rahtz, 2000).

- **نظرية القيم والأهداف والمعاني: Values, Goals and Meanings Theory**

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويش وآخرون 1999 أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف. (سليمان، 2003).

- **نموذج المقارنة الاجتماعية: Social Comparison Model**

يبين Easterlin 2001 أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة. والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛ (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية. (العش، 2002: مرسى، 2000).

- **نظرية التقييم: Evaluation Theory**

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة

بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد. ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الإقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية التي للأفراد؛ مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات (سليمان، 2003).

- نظرية التقييم الجوهرى للذات: Core Self Evaluation Theory

يرى (Judge 2007) أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة والعمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة.

ويعرف Judge التقييم الجوهرى للذات على أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم.

وقد وجد Judge أن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة؛ لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلو في أفق حياتهم (أحمد، 2008).

- نظرية المواقف: Situational Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد، فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن. ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية (مرسي، 2000).

- **نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: Ambition-Achievement Gap Theory**

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعسا حزينا على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها (مرسي، 2000).

- **النظرية المتكاملة: Integrative Theory**

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن مرسي يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالاتي:

- 1- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
 - 2- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
 - 3- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
 - 4- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكانياته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.
 - 5- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.
- (مرسي، 2000).

2-4 وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة:

يتضح من الدراسات التي تناولت تناولت علاقة الشخصية بالرضا عن الحياة أنه يوجد ثلاثة اتجاهات رئيسية في هذا المجال، ويطلق على الأول اتجاه القاع القمة، والثاني يطلق عليه اتجاه القمة القاع، والثالث يعرف بالاتجاه الانفعالي.

- اتجاه القاع القمة:

يفترض هذا الاتجاه أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة، تلك المجالات التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي للرضا عن الحياة، ويتخذ هذا الاتجاه من البيئة منطلقا لتكوين خبرة الرضا عن الحياة، فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، فأحداث الحياة المختلفة سواء أكانت إيجابية أم سلبية لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن حياته، فالشخص الذي يشعر بمستوى عال من الرضا عن الحياة هو الذي يمر بكم من الخبرات والأحداث السارة يفوق الخبرات والأحداث المؤلمة والمحنة، وهذا ما تؤكدته دراسة قام بها مارتنسون وآخرون 1985 أسفرت عن وجود علاقة بين المتغيرات السلبية في الحياة ومستوى الرضا عن الحياة، بعد ضبط عدد من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على مستوى الرضا عن الحياة كالحالة الصحية للفرد، والشعور بالاغتراب، والتصدع الشخصي، وهذا يعني أن الشخص الذي يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة ومستوى اقتصادي عال أكثر رضا عن الحياة.

- اتجاه القمة القاع:

يعكس اتجاه القمة القاع محاولات الباحثين المبكرة لفهم الأسباب والعوامل التي تجعل بعض الناس أكثر رضا عن حياتهم، تلك المحاولات التي نظرت إلى أن سمات شخصية الفرد هي المسؤولة عن الرضا عن الحياة وليس العوامل الموقفية في حياة الفرد. ويفترض هذا الاتجاه أن هنالك ميلا شاملا لدى الأفراد، لأنه يخبر الأشياء بطريقة إيجابية، ومن ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا، ويذكر هيلر وآخرون 2004 أن اتجاه القمة القاع يركز على أهمية سمات الشخصية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد، ويرى أن الرضا عن الحياة هو نتاج لعمليات ذاتية داخلية أكثر منه نتاج لعوامل خارجية موضوعية، وطبقا لهذا الاتجاه فإن أحداث الحياة اليومية وبالرغم من تأثيرها على تقييم الفرد الذاتي وما يمر به من خبرات، إلا أن تأثير هذه الأحداث والتغيرات التي تحدثها في مستوى الرضا عن الحياة على المدى الطويل هو تأثير محدود؛ إذا ما قورن بتأثير الشخصية في الرضا عن الحياة، ويضع هيدي وويرنج 1992

تفسيرا لهذا التأثير المحدود للعديد من خبرات الفرد في مستوى الرضا عن الحياة من خلال نموذج الاتزان الدينامي، الذي ينظر إلى قدرة سمات الشخصية على إعادة التوازن في مستوى الرضا عن الحياة بالرغم من انحراف هذا المستوى بسبب ما تملكه الحياة من قوة دافعة قد تؤثر سلبا أو إيجابيا في هذا المستوى، وفي هذا الصدد يرى **ماكري وكوستا 1991**، أنه يوجد علاقة بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى والوجود الشخصي الأفضل الذي يتمون من الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والرضا عن الحياة، ويوجد علاقة بين المستوى المرتفع من الانبساطية والرضا عن الحياة، وعلاقة بين المستوى المنخفض من العصابية والرضا عن الحياة، ويفسر **لونسبيرى وآخرون 2009** تلك العلاقة بكون الشخصية تسبق الرضا عن الحياة، وجوانب الخبرة الأخرى التي تسبب الرضا عن الحياة، إذ إن معرفة تأثير جوانب معينة من الخبرة على الرضا عن الحياة يتطلب النظر إلى دور سمات الشخصية وتأثيره على الرضا عن الحياة، وبالتالي ينظر هذا الاتجاه إلى الرضا عن الحياة على أنه سمة راسخة في الشخصية واستعداد ثابت يؤثر في حياة الفرد ويجعله يسلك بطريقة متسقة، وهذا الاستعداد الثابت في الرضا عن الحياة عن جميع جوانب الحياة المختلفة. وجزير بالذكر أن التفسيرات الجينية للسعادة والرضا عن الحياة تخدم اتجاه القمة القاع، حيث تذهب إلى أن الاختلافات بين الأفراد في الرضا عن الحياة تعزى إلى استعدادات يولد الأشخاص مزودين بها.

- الاتجاه التفاعلي:

اقترح هذا الاتجاه **هيدي وويرنج 1992** ويتخذ من منظور التفاعل منطلقا له، وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساو في علاقتها بالسعادة، ويفترض هذا الاتجاه أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة بالرضا عن مجالات محددة في حياة الفرد فإن الرضا عن الحياة هو أيضا نتيجة للرضا عن هذه المجالات، وبالتالي يعترف هذا الاتجاه بأهمية كل من الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا، سواء الرضا الكلي أو الرضا عن مجالات للرضا عن الحياة بشكل عام **لانس 1989**، وهناك مجالات معينة من الحياة كالصحة والثروة والسعادة الزوجية تلعب دورا مهما في تحديد مستوى رضا الفرد عن حياته، ويؤكد هذا الاتجاه نتائج دراسة قام بها **هيلر وآخرون 2004** أسفرت نتائجها على أن لكل من سمات الشخصية والعوامل الموقفية علاقة بالرضا عن الحياة، كما تؤكد نتائج دراسة قام بها **بريف وآخرون 1993** توصلت إلى أن ظروف الحياة الموضوعية التي يمثلها اتجاه القمة القاع والشخصية كما يمثلها اتجاه القاع القمة يؤثران معا على الوجود الشخصي الأفضل.

يتضح مما سبق وجود ثلاثة اتجاهات حاولت تفسير الرضا عن الحياة، الأول: القاع القمة حيث تفسره من منظور سببي، إذ إن تقييم الفرد للرضا عن الحياة هو عملية سببية تبدأ من الرضا عن جوانب الحياة المختلفة، والثاني: القمة القاع، تفسره من خلال وجود استعدادات مسبقة للرضا عن الحياة لدى الفرد تحدد رضاه عن جوانب الحياة المختلفة، والأخير: الاتجاه التفاعلي، الذي يركز على التفاعل بين الرضا الكلي عن الحياة والرضا عن جوانب الحياة المختلفة، وفي مقارنة لهذه الاتجاهات في تفسير الرضا عن الحياة أسفرت نتائج دراسة قام بها لانس 1989 أن الاتجاه التفاعلي أكثر فعالية في تفسير الرضا عن الحياة مقارنة بالإتجاهين القاع القمة، والقمة القاع. (جودة وعسلية، 2009).

2-5 محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحدا من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.

- خبرة الأحداث السارة:

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

- الطموح والانجاز:

يكزن الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

- المقارنة مع الآخرين:

لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيرا أم طويلا لا بد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (أرجايل، 1993)

2-6 العلاقة بين الرضا عن الحياة وجودة الحياة:

حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحدثا في مجال علم النفس. ويشير هارمان 1996 إلى أن هذا المفهوم ظهر في منتصف الستينات من القرن العشرين، ثم شاع استخدامه في الدراسات المختلفة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكم الذي تسعى إليه غالبية المجتمعات، باعتباره وسيلة لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية، وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل جودة الحياة، وجودة المواد الخام، وجودة الحياة الزوجية، وجودة آخر العمر، وجودة التعليم، وجودة المستقبل (هاشم، 2001).

ويرى ديفيد سيلا 1995 أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بإدراك الفرد الذاتي، فالحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها، بحيث أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والمسكن والعمل والتعليم ووضعه الصحي، يمثل في أحد مستوياته الأساسية انعكاسا مباشرا لإدراك الفرد لجودة حياته، كما أوضح أن الإدراك الذاتي لجودة الحياة يرتبط بمفهوم الرضا عن الحياة والتوافق وهما من المفاهيم البارزة في المجال النفسي (عزب، 2004)، ويعرف (روبن، 2000) جودة الحياة بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الإجتماعية، متضمنة المكونات الإدراكية والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والسعادة. (الهمص، 2010).

ويفيد هيجس 2007 أن مفهوم جودة الحياة يتحدد من خلال مدى شعور الفرد بالسعادة، والتي تتضمن الحالة الاجتماعية والاقتصادية (الوضع المالي والمكانة الاجتماعية)، والحالة الصحية التي تشمل التغذية واللياقة البدنية، وإشباع الحاجات الأساسية، والتعامل مع الضغوط النفسية، والتقاؤل وحسن الحال (عبد الله، 2008).

- ويقسم شيك ولي 2007 جودة الحياة إلى مجالين، هما:
- جودة الحياة الأسرية: وتشمل جودة الحياة الوالدية، وجودة العلاقة مع الأبناء.
 - جودة الحياة الانفعالية: وتشمل الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والتفأول
- (عبد الله، 2008) .

ويشير سيرجي ولي 1998 أنه يوجد في الذات الخاصة بجودة الحياة وجهتا نظر أساسيتان، ترى الأولى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الشخصية، مثل تقدير الذات، والإغتراب والعصابية، وأما وجهة النظر الأخرى فإنها ترى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الموقفية أو البيئية مثل الرضا عن مستوى المعيشة والعمل والأسرة ووقت الفراغ والجيران والمجتمع. ويرون أن التقدير العام لمستوى المعيشة وفعالية الذات والزواج، يؤثر على رضا الفرد عن الحياة.

(هاشم، 2001) .

2-7 الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية:

يعتبر الرضا هو أحد علامات التوافق النفسي للفرد، ولظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة، وبه يكون الفرد أكثر إنتاجية وأكثر إيجابية في التفاعل، وأكثر استقراراً وسعادة، ويرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها:

أولاً: الرضا ذو علاقة بالتوتر، فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

ثانياً: علاقته بالتقبل، فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني) كلما زادت درجة الرضا.

ثالثاً: علاقته بالتوقع، فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به وكلما كان توقع الفرد ايجابيا كان رضاه أعلى (سليمان، 2009).

ويفيد صلاح مخيمر (1978) أن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستسلام)، وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وابتكار وضرورة)، ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولاً على مقتضيات العالم الخارجي وثنماً للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تشبث الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي.

(غريب و آخرون، 2008)

ويعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي

يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الذاتية، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (الشعراوي، 1999).

ويفيد ضحيك بأن الاتزان الانفعالي هو حالة شعور بالرضا عن الحياة والسعادة؛ نتيجة تكامل الفرد النفسي وتوافقه مع بيئته مما ينعكس على قدراته للتعامل مع المواقف الطارئة بالعقلانية والثبات والواقعية (ضحيك، 2004)، ويبين أوزي (1998) إلى أن الشخصية السوية هي التي تنظر بعين الرضا للواقع المعاش، وهي التي تعمل على التوافق مع البيئة المحيطة بها، فالتوافق حالة التواءم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته، تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية (شهبان، 2007).

وفي هذا المجال يحدد عسليّة بعض علامات الشخصية السوية، وتتمثل في:

- التوافق الاجتماعي: حيث قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية، وعلاقات تتسم بالتعاون، والتسامح، والإيثار، فلا يشوبها العدوان أو الارتياب أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين فهي علاقات متبادلة.

- التوافق الذاتي: قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءً متزناً.

- القدرة على تحمل الإحباط: يقصد به قدرة الفرد على الصمود للشدائد والأزمات، ويعني ذلك أن انفعالاته متوازنة مع حجم المشكلة أو الموضوع الذي يثير الانفعال.

- الشعور بالرضا والسعادة: وهذه نتيجة طبيعية لتوافقه الذاتي والاجتماعي.

- الإنتاج الملائم: حيث قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود نكائه واستعداداته، ومحاولاً حل المشاكل بسلوك معين، وهو يعرف كيف يواجه المواقف، وقادر على إيجاد حلول بديلة إذا فشل.

- الجهود البناءة: حيث يساهم في إحداث تغييرات إصلاحية بناءة في بيئته ويسعى إلى تغيير واقعه إلى الأفضل.

- الاستقلالية: حيث ترتبط بقيم إنسانية فريدة صميمها الحرية والمسؤولية، فهي تعني أن يأخذ موقفاً من هذا الواقع بإرادته الحرة بحيث يقيم الأمور بوعي ويختار أفضل البدائل المتاحة أمامه.

- الواقعية: يعني أن السلوك يوجه نحو حل المشاكل والضغوط التي يقابلها الفرد ويستطيع حلها ويحقق الأهداف التي يتمكن من بلوغها (عسليّة، 2005).

- وترى سوينتن **Swinton 2007** أن هناك مجموعة من الحاجات تلعب دوراً هاماً في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الأفراد، وهي:
- الحاجة إلى انتباه واهتمام الآخرين.
 - إشباع الحاجات الجسدية والعقلية.
 - القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية.
 - القدرة على حل المشكلات.
 - المساهمة في مساعدة الآخرين وبناء المجتمع.
 - الحاجة للحب والصدقة الحميمة.
 - الشعور بالسيطرة.
 - تحقيق الهوية وتحقيق مطالب وتوقعات كل مرحلة عمرية.
 - الحاجة إلى الأمن والطمأنينة (إسماعيل، 2011).
- كما أن مستوى التفاوض يعتبر مؤشراً هاماً في التنبؤ بالرضا عن الحياة وأن الأفراد الذين يعانون مستوى مرتفعاً من الضغوط ينخفض مستوى الرضا عن الحياة لديهم، فالتعرض المستمر للضغوط النفسية يجعل الفرد ينظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية، في حين أن التفاوض يساعد الفرد على النظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها، ومن ثم يستطيع التغلب على الصعاب والتعامل مع المواقف الضاغطة بفاعلية (مرسي، 2000).

خلاصة:

من خلال ما سبق يظهر جليا تنوع المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة والتي تراوحت بين شعور الفرد وتوجهاته داخل المجتمع وحبه للحياة، وكذلك الامر بالنسبة للمفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة التي تعد نتيجة طبيعة لنظرة الايجابية للحياة من طرف الفرد، ونتيجة للبحوث المتواصلة في هذا الميدان، ظهرت نظريات مختلفة في سبيل السعي للتأسيس لنظريات مرتبطة بهذا الموضوع، وقد تركزت أهم هذه النظريات في التكيف والقيم والمقارنة الاجتماعية والتقييم والمواقف، ومن جانب اخر نستخلص ارتباط مفهوم الرضا عن الحياة بالجانب الصحي النفسي للفرد، وهذا ما يبرز اهمية الخصائص الشخصية ودورها الهام في تحقيق الرضا عن الحياة

تمهيد:

إن مدرس التربية البدنية والرياضية هو أولاً وقبل كل شيء مخلوق كسائر المخلوقات لديه قلب وأحاسيس وشعور والملقب باللطيف وهذا لأنه في عمله يحس أنه لازال مراهقاً ويبقى كذلك وقد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بأن مدرس أو أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر إن لم نقل أقرب شخص لتلاميذه، والمدرس هو كذلك الإنسان المعزول في مهنته، فهو عبارة عن موظف كالموظفين الآخرين مسير من طرف نظام المجتمع المعاش وسلوكات ثقافية واجتماعية مستمدة من قبل الهيئات العليا.

3-1 مدرس التربية البدنية والرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا هاما وحيويا وله فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته ومهمته كبيرة جدا، إذ أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط، بل يتعداها إلى فناء المدرسة، وإلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى.

كما أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم ويهيء لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة، كما أنه يساعد التلميذ على التطور في الإتجاه الإجتماعي السليم، وذلك لأن وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية لا تعد مقصورة لتوصيل العلم إلى المتعلم كما يظن البعض، ولكنه مربي أولا وحجر الزاوية في النظام التعليمي. فالمعلم دوره مهم وخطير، فهو نائب عن الوالدين وموضع ثقتهما لأنهما قل وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين، وليس هناك معلم في أي مدرسة تتاح له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الأ× بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول إجتماعيا، وذو الأثر العقلي و الصحي (زينب وغادة، 2008).

3-2 مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية والإشراف التربوي:

إن تكوين الأستاذ لمدة ثلاث سنوات جماعية غير كافي لكي يمكن تسميته بلقب أستاذ بآتم معنى الكلمة ولا يكفي لأن يكون جيل المستقبل، وكون الأستاذ وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية قريبا من التلاميذ يبذل مجهودات جبارة رغم نقص شروط التعليم ولكن لا ننسى أيضا أن هناك بعض الأساتذة يحبون عملهم وتتوفر فيهم الصفات الحسنة التي يجب أن تتوفر في كل مدرس للتربية البدنية وهي أن يكون سليم من كل نقص جسمي، قوي السمع ومتين الأعصاب، أن يكون ملما بالمادة التي يدرسها، محبا لها، مؤمنا بها، شديد الرغبة في تجديد معلوماته،

(pierre W. , 1964) قوي الإرادة حازما، ملتزما بالصبر فالتلاميذ لا يضبطهم إلا المدرس

الهادئ الذي يشفق عليهم ويشعر شعورهم ويكلف نفسه مشقة في سبيل نفعهم.

وفي دراسة قامت بها مجلة الجمعية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية لاحظت أن هناك صفات أخرى منها أن يكون مكونا تكوينا جيدا لأداء مهمته كمربي ومدرس ذو تربية خلقية عالية تجعله مقياسا في الأدب والاحترام، متقبلا للأفكار الجديدة وبدون عقد، أن يكون على علم بالأهداف التربوية للتربية الرياضية والمجتمع الذي يعيش فيه.

(confidences, 14-28-1988)

3-3 الصفات الضرورية لمدرس التربية البدنية والرياضية:

يتعذر وجود الإنسان المتكامل. فالتكامل بمعناه العام هو انتظام وحدات صغيرة في وحدة كبيرة متفاعلة بينها علاقات ويجمعها تنظيم معين. ومن هذا المنظور الواسع أنه ليس من اليسير أن نجد كل المواصفات متيسرة في شخص واحد ولكن هناك البعض أو أكثر منها وجب أن تتوفر في مدرس التربية البدنية والرياضية لأجل إنجاح عمله التربوي.

3-3-1 الشخصية:

إن شخصية المدرس يجب أن تكون أكثر أهمية من ثقافته العامة فيما يخص النجاح في عمله (ميلودي ومنقور، 1994).

كل صفة تميز الشخص عن غيره من الناس تؤلف جانبا من شخصيته، وعليه فإنها تأتي في مقدمة مواصفات مدرس التربية البدنية والرياضية فيتوقف نجاح درسه إلى حد بعيد على شخصيته وكفاءته ويمكن تعريف الشخصية بأنها وحدة متكاملة من صفات متفاعلة لتطبع الفرد بطابع خاص عند مواجهة المواقف التي يوجد فيها.

ومن هذا يتوضح أن من أهم ملامح مكونات الشخصية وجودتها هي الأخلاق والأمزجة والقدرات العقلية والعوامل الجسمية وأخيرا العوامل البيئية والاجتماعية وأهم ما يفرق شخصية الأفراد بعض المميزات التي تحدد كل شخصية. فالتحكم في تلك الملامح وتغييرها سيؤدي إلى تغيير واضح في معالم الشخصية وبذلك فقد اهتم الكثير من العلماء والباحثين ولا سيما الأطباء النفسانيين بتغيير وتطوير وتصحيح بعض الأنماط السلوكية عن طريق التحكم بمكونات الشخصية الأساسية. وبمعنى آخر أنها عبارة عن صفات الشخصية الحالية الثابتة.

فإذا كان هناك فرد يتغير بين آونة وأخرى يعتبر من صفات شخصيته القائمة، ومن الممكن التنبؤ عن طريق هذه الصفات بسلوكه، فهي إذن العلاقة المتحركة بين الفرد وبيئته نتيجة للتفاعل الاجتماعي مقرونة بالمواقف التي يواجهها، فالمشكلات التي تقوم بحلها وتتأثر بنتائجها قد تغير من شخصيتنا تبعا لذلك التفاعل وبذلك يمكن أن تنتظم استعداداتنا الاجتماعية والسلوكية... الخ في المواقف المختلفة.

من هذا يسدل استحالة حصر الصفات المرغوبة. إلا أن هناك بعض الصفات العامة التي يمكن أن يتحلى بها مدرس التربية والرياضية لتساعده أن يكون مدرسا مقبولا ناجحا في عمله ومنها:

- 1- يهوى مهنته ويحترم ويؤمن برسالته وأهدافها في تربية النشأ.
- 2- لديه إلمام كافي بالطبيعة البشرية ونموها واحتياجاتها النفسية والاجتماعية.
- 3- أن تكون له مؤهلات القيادة للاستحواذ على ثقة تلامذته.
- 4- أن يكون ذو تأهيل جيد في اختصاصه وما يتعلق به من علوم أخرى.
- 5- أن يكون حازما في ضبط نفسه في مواقف الإثارة.

3-3-2 اللياقة الشاملة:

أول ما يتبادر للذهن هي اللياقة البدنية والتي يمكن تعريفها أنها مقدار الاستعداد الوظيفي لتكيف الأعضاء مع البيئة والتفاعل مع مؤثراتها خلال وجود دوافع مستمرة والحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة في التجدد السريع للنشاط الحركي.

فعملية التدريس تتضح من خلال التعريف من المهن المرهقة بحد ذاتها على كافة أجهزة الجسم وبحكم طبيعة هذا المجال له خصائصه الوقائية، التي تتضح بحصول المدرس على لياقة شاملة تحتم عليه التمتع بها إذ أن متطلبات عمله تفرض عليه أن يكون مظهره وسلوكه ونشاطاته فيها من الحيوية التي من خلالها يعطي لتلامذته القدرة والاستعدادات والميول الرياضية بالإضافة إلى تزوده بالمعنوية النفسية التي يغذيها نجاحه في عمله مع تلامذته (السمراني، 1987).

3-3-3 الإلتزان:

من أول التجارب التي يمتلكها هو الاحساس بوجوده كشخص قيادي يظهر لتلامذته بالمظاهر الإيجابية ويكون له شعور بما يتناسب والحقيقة التي تطلب منه كما عليه أن يرى تلامذته بأنهم مواطنين يتمتعون بحقوق المواطنة ويتقلبهم على ما هم عليه ويصلح ما يمكن إصلاحه من بعضهم كما عليه الاهتمام بميولهم ورغباتهم وتوجيهها بأسلوب إستثماري يخدم به المجتمع ويوصلهم إلى الأهداف المرسومة فيعاملهم بما يتناسب وأعمارهم لتحقيق الأهداف التربوية.

(إبراهيم، 1995)

3-3-4 قابلي الإبداع والإبتكار:

إن الأهداف التربوية المرسومة لديه توضح له المسار الصحيح لفلسفة المجتمع والدولة وهذا يعني الحد الأدنى الذي يجب تحقيقه، ولكن المدرس الكفو هو الذي يجرب ويحاول إيجاد أساليب جديدة. ويبنكر طرق تنفيذية جديدة لتوضيح وتوسيع مدارك تلامذته بما ينسجم ونوع الفعاليات المراد تطبيقها ضمن وسائل وخطط علمية متطورة واضعا أهدافا لما يعمل ولديه بصيرة عما سوف يحققه تلامذته، من خلال هذه التطلعات يمكنه تحقيق نتائج إيجابية مضمونة ويعرف الإبداع القدرة

على رؤية علاقات جديدة لإنتاج أفكار جديدة والإبتعاد عن الأنماط التقليدية في التفكير (Eysenack&Meili, 1972).

3-3-5 احترام الذات:

معلم التربية البدنية والرياضية لابد وأن يؤمن أن مهنته التدريسية من أشرف المهن ويضع في اعتباره أنه ليس ناقل للمعرفة والمعلومات ومعلم للمهارات فقط، ولكنه مربى رائد في عمله ومجتمعه ويحمل كل القيم والمثل والمفاهيم وبالتالي فاحترام الذات ضرورة هامة لمعلم التربية الرياضية فهذا يجعله أن يعرف أين هو موقعه من العملية التربوية والتعليمية، ويعرف حقوقه وواجباته نحو نفسه ونحو طلابه وزملائه في المدرسة والمجتمع، وبالتالي يحدد الإطار العام الذي يمكنه من دوره وواجباته على أكمل وجه (السمراني، 1987).

3-3-6 إحترام المهنة:

إحترام المهنة هو إحترام الذات وعلى معلم التربية البدنية والرياضية أن يكون إيمانه قوي بأنه يعمل في مهنة شريفة مقدسة، وإيمانه القوي يركز على احترامه لنفسه وأن احترام المهنة لا يتأكد إلا إذا كان الأستاذ مهتما بمادته العلمية بكل الأبعاد العلمية، ويكون قادرا على أن يتعامل مع طلابه ويتفاعل معهم بكل احترام (عافل، 1982).

3-3-7 إحترام المتعلم:

المتعلم هو المحور الهام في العملية التعليمية ويتوقف عليه نجاح هذه العملية فهو عنصر متصل بالأستاذ الإتصال التام فيتعاملان ويتفاعلان وينشأ بينهما إرتباط وثيق مستمر، كما تنشأ بينهم علاقات ودية حنينية على احترام المعلم وشخصيته وأحاسيسه ومشاعره وعواطفه وما يحمله من مواقف واتجاهات فلا يجب أن ينظر الأستاذ إلا تلاميذه بأنهم أداة استسلام للمعرفة بل هم أفراد لهم ميولهم واهتماماتهم ورغباتهم وطموحاتهم، فاحترام الأستاذ لطلبته ضرورة حتمية لنجاح العملية التعليمية وهذا بدون شك امتداد احترام الأستاذ ولمهنته.

3-4 خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية:

تناولت عدة دراسات خصائص الأستاذ بصفة عامة ولم تتطرق إلا نادرا إلى خصائص أستاذ التربية البدنية وارتأينا أن نشير إليها باعتبار أن معظم هذه الخصائص مشتركة بين أساتذة جميع التخصصات.

ومن بين هذه الدراسات الدراسة التي قام بها وريت Wright والتي أكدت أن تلاميذ التعليم الثانوي يفضلون الأستاذ لذكائه ومعارفه، ولا تظهر أبداً في تمثلاتهم صورة الأستاذ كشخص. (Mentyred & Morrisson، 1972).

تشرف حامد الأفاندي وأحمد بالقوش إلى خصائص الأستاذ من أربعة جوانب هي:

3-4-1 الجانب التكويني ويشمل:

- سلامة البنية.
- تحمل مشاق العمل في التدريس.

3-4-2 الجانب النفسي الاجتماعي:

- أن يكون الأستاذ متزناً في إنفعالاته.
- أن يكون ملتزماً بأداب المهنة ومعتزلاً بانتمائته إليها.
- القدرة على قيادة التلاميذ.
- أن يؤدي أعماله بدافع ذاتي.

3-4-3 الجانب العقلي المعرفي:

- قدرات عقلية عالية.
- استيعاب مادة التخصص.
- قدر مناسب من الثقافة في مختلف المجالات.
- القدرة على استشارة عقل التلميذ وتنمية خياله وتوسيع ميادين اهتماماتهم.

3-4-4 الجانب القيادي:

- القدرة على التحكم في الموقف التعليمي.
- تحقيق رضا التلاميذ عن نتائجهم.
- تشجيع إنجازات التلاميذ والانتباه إليها.
- احترام التلاميذ (حسن وزيدان، 1998).

3-5 الواجبات الخاصة لأستاذ التربية البدنية:

- تشمل واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية ما يلي:
- تعلم أوجه النشاط البدني التعليمي (دروس التربية البدنية والرياضية).
- النشاط الداخلي: وذلك من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات الهامة.

(الخولي وآخرون، 1999)

- النشاط الخارجي: ويضيف إليها علي بشير الفاندي وآخرون النشاط الترويحي الذي يكون على مستوى الأندية المدرسية والفرق والهوايات الرياضية والمناسبات الاجتماعية كالرحلات والأيام الرياضية (الفاندي وآخرون، 1983).

3-5-1 الواجبات التعليمية:

3-5-1-1 إعداد وتنظيم النشاط البدني:

يقوم الأستاذ بتنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة بناء على الخطة العامة الموضوعة ثم يجزئ هذا البرنامج إلى أجزاء أصغر حتى تصل إلى درس يومي مع مراعاة أن تكون الأنشطة متماشية مع ذوق وميولات ورغبات التلاميذ وقد أشار لومبكين Lompkin إلى أن نجاح أستاذ التربية البدنية والرياضية يقاس في ضوء فعالية برنامج في تعليم أشكال حركة المشاركين فيه. لهذا يعمل جاهدا على إبراز قدرات تلاميذه وقد يصل به الأمر أن يقوم بالحركة التي يريد أن يقوموا بها حتى يريهم النموذج المطلوب ويشجعهم على الأداء الصحيح ولن يتمكن التوصل إلى هذه النتائج إلا إذا أعد الملعب أو قاعة للتدريب إعدادا جيدا ومنظما ومجهزا بالأدوات اللازمة لإخراج الدرس جيدا.

3-5-1-2 التحكم في المادة التعليمية:

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يغير شكل الدرس وذلك باستخدام تمرين أو لعبة ترويحية تغير جو الملل والسأم من الدرس مع ملاحظة سلوك تلاميذه وتصرفاتهم أثناء الحصة حتى يحدد طرق التعلم المناسبة لكل حالة لأن طرق التعليم له أهمية خاصة في نجاح الأستاذ حيث تمكنه من نقل معلوماته إلى تلاميذه بطريقة تناسبهم وتساير مدى نضجهم ووعيهم بالإمام بطرق التدريس يجب أن يشمل فهمه لأهداف التربية البدنية والرياضية حتى يكون قادرا على النجاح في عمله اليومي الذي يفرض عليه تخطيطا جيدا للبرنامج ويراعي فيه عدة عوامل احتياجات ورغبة التلاميذ، السن وعدد التلاميذ، الأدوات والأحوال المناخية.

3-5-1-3 الاستعداد لتدريس المادة:

الأستاذ الغير محب لمهنته لا ينجح في عمله لأنه المادة تتطلب خصائص لا تأتي إلا إذا تحقق ما يلي:

- الإمام بمختلف الأنشطة الرياضية بمعرفته لتاريخ وقوانين هذه الأنشطة والطرق العلمية والعادات عبر مراحلها من التعليم والإنقان والترسيخ.

- الإلمام بقواعد ومتطلبات معاملة التلاميذ كمرعاة الجانب الجسدي والنفسي لمختلف مراحل السن في التعليم.
- أن يكون كثير الإطلاع، ميلا لإثراء معارفه ومن ثم تجديد هذه المعارف والتحكم في الجديد (نبيل، 1999).

3-5-2 واجباته نحو النشاط الداخلي:

الواجبات نحو النشاط الداخلي هي تلك الواجبات التي تحدث داخل أسوار المؤسسة وتعتبر مكملة لحصة التربية البدنية والرياضية، فبالإضافة لطابعها الترويحي فهي تعد المحك الحقيقي الذي يسمح للأستاذ من اكتشاف المواهب التي يمكن لها الإنضمام إلى فرق المؤسسة والفرق الرياضية المختصة ويشمل النشاط الداخلي.

3-5-2-1 الاستعداد لتدريس المادة:

يعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية على اكتشاف المواهب والعناصر الصالحة من بين المشتركين في نواحي النشاط البدني الرياضي والذين يمكن ضمهم والإستفادة منهم في الفرق الرياضية التي تمثل المدرسة (الفاندي وآخرون، 1983).

فيقوم بتعليم المهارات المختلفة التي تمكنهم من المشاركة بفاعلية في المنافسات وفقا لبرنامج تدريبي يأخذ بعين الإعتبار وواجباتهم الدراسية وقدراتهم البدنية والتقيد (الخولي وآخرون، 1999).

3-5-2-2 التنظيم والإدارة:

باعتبار أستاذ التربية البدنية والرياضية مسؤولا عن التلاميذ أثناء نشاطهم الداخلي فعليه التأكيد عن مناسبة الملعب لنوع النشاط وخلوه من العوائق والحفر وسلامة الأجهزة والأدوات المستعملة، ويقوم بالتعاون مع إدارة المؤسسة بتنظيم وإدارة المباريات باعتبار أن المسابقات الداخلية تعتبر فرصة سانحة لأستاذ التربية البدنية، لتوجيه التلاميذ للتوجيه التربوي السليم، وإذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يسمح للتلميذ بتحكيم المباريات خلال حصة التربية البدنية والرياضية ففي إطار المنافسات الداخلية يقوم بنفسه بهذا العمل لأن تحكيم الأنشطة الرياضية تتطلب الثقة بالنفس والإلمام بالقواعد والقوانين (الفاندي وآخرون، 1983).

3-5-2-3 الوظيفة الاجتماعية:

- بالنسبة للخدمات الفردية: عن طريق الأستاذ يمكن التعرف على مظاهر المشكلة وسلوكيات التلميذ ويمكن له أن يقوم بجهد علاجي لبعض الحالات الفردية عن طريق متابعتها خلال

المرحلة العلاجية كما يقوم الأستاذ أيضا بدورها في مجال الإرشاد والتوجيه الفردي وتعليم التلاميذ الذين يحتاجون لذلك.

- يعتبر الأستاذ مسؤولاً على الإشراف على تلاميذه وهذا ما يمكنه من اكتشاف كثير من المواقف التي تتطلب مساعدة فردية أو تحتاج إلى تنميتها كمهوبة يمكن النهوض بها.
- للأستاذ دور هام بالنسبة للخدمات المجتمعية المدرسية باعتباره على اتصال دائم بأولياء التلاميذ باعتباره عضواً في مجلس الأقسام والمجالس المختلفة (سليمان، 1996).

3-5-3 واجباته نحو النشاط الخارجي:

تعتبر الأنشطة الخارجية مكملة لدرس التربية البدنية والرياضية وللنشاط الداخلي للتلاميذ الموهوبين فهي تمكنهم من إبراز إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والتقنية وقد حدد بشير الفاندي هذه الواجبات فيما يلي:

- اختبار التلاميذ على أساس امتياز خلقي ورياضي.
- الإلمام بالجوانب الفنية والتكتيكية للعبة، ويمكن له الاستعانة ببعض المدربين الأكفاء في هذا الجانب.
- إعداد أكثر من فريق لكل لعبة والإهتمام بصغار السن.
- يقوم بدراسة أعضاء الفريق وحل مشاكلهم ومساعدتهم.
- تشجيع الروح الرياضية والظهور بالمظهر الرياضي اللائق الحميد (الفاندي وآخرون، 1983).

3-5-4 واجباته نحو النشاط الترويحي:

تعتبر الأنشطة الترويحية من أسباب خلق جو يساعد على العمل في المؤسسة التربوية لذا يجب على أستاذ التربية البدنية الإهتمام بها وذلك بقيامه المهام التالية:

- الإكثار من الفرق الرياضية حتى يتمكن كل تلميذ من إشباع ميوله ورغباته من ناحيته وتكوين هوايته الرياضية من أخرى.
- تأسيس نادي مدرسي وتنظيمه وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إرادته.
- اعتبار هذه النشاطات وسيلة مؤكدة تمكن الأستاذ من مساعدة التلاميذ وتوجيههم وهم مرحين أثناء ممارستهم هوايتهم المحببة إلى نفوسهم.
- لإكثار من الأيام الرياضية لفائدة التلاميذ من أجل الارتقاء بالخلق الرياضي وظهوره الروح الاجتماعية والرياضية عندهم (الخولي وآخرون، 1999).

3-5-5 الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المدارس يتوقعون من أستاذ التربية البدنية ما يلي:
فدور أستاذ التربية البدنية يتمثل في مايلي:

- دور المعلم الذي ينقل كل المعارف، فالتلميذ ينظر إليه على أنه الناقل الوحيد للمعارف.
- دور المرشد الذي ينقل الحد الأدنى من المعارف للتلميذ يوحي له بالطرق التي تمكنه من تعميقها.
- دور المشرف الذي يوحي بالعمال ويشرف على تحقيقها، فهو يقترح أشكالاً لاكتساب المعارف (ميلارية، 1999).

ومن واجبات أستاذ التربية البدنية كغيره من الأساتذة أن يعرف العوامل التي تؤثر في النمو التربوي، وكيف مجهدهاته وفقاً لهذه العوامل وأثارها على التلاميذ، كما يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية القيام بالواجبات التالية:

- إثارة تفكير التلميذ وتنمية ميوله واتجاهاته وقدراته ومراعاة جميع جوانب خبراته الشخصية.
- إشارة النواحي الوجدانية نحو المدرسة والعمل المدرسي ونحو العادات والتقاليد المرغوبة.
- احترام شخصية المتعلم وتمييزها (إبراهيم وواصف، 1986).

3-5-6 القواعد الخاصة بالمدرس:

- كن للأطفال مثلاً أعلى في المعاملة والأخلاق والمظهر.
- لا تغضب على الأطفال وكن عليهم دائماً عطوفاً وحنوناً ومضحياً.
- اجعل في فكري دائماً أمانة صحة الأطفال.
- كن شديداً وليس شخصاً ضيق الأفق والتفكير.
- طبق العدالة بالتساوي على الجميع ولأن تكون صداقات خاصة.
- كن رزيناً متصبراً أو قوي العزيمة في عملك وأوامرك.
- كن حاسماً في المور والوعود والعقاب (بن قناب وعموري، 2006).

3-5-7 مواصفات المدرس الكفاء:

- يجب أن يكون ذكياً قادراً من الناحية العقلية على استكمال الشروط الخاصة للالتحاق بمهنة التدريس للتربية الرياضية.
- أن يكون متكامل اجتماعياً وقادراً على فهم القوى الاجتماعية التي تسير العالم اليوم ويفهم البناء الاجتماعي للمجتمع الذي يعيش فيه.

- أن يكون محبوبا ومرغوبا ويجب أن يعمل مع جميع شرائح المجتمع أطفالا وكبارا.
- أن يكون قديرا من الناحية المهنية ويحدد الأهداف ويرسم الخطط ويدير وينظم التعليم والتدريب لتحقيق الأهداف (المندلأوي وآخرون، 1990).

3-5-8 المسؤوليات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية:

3-5-8-1 فهم أهداف التربية البدنية والرياضية:

يتحتم على المدرس فهم أهداف مهنة التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى أم لها أغراض مباشرة فإن معرفة المدرس للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادرا على النجاح في عمله اليومي وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية والرياضية جيدا أمكن عمل تخطيط سليم لبرامجها.

3-5-8-2 تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية:

المسؤولية الثانية لمدرس التربية البدنية والرياضية وإدارته في ضوء الأغراض وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولها وأهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر، كذلك يجب أن يضع نصب عينيه عدد المدرسين، والأدوات وحجم الفصل، وعدد التلاميذ والأحوال المناخية، كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشاركين وتوفير عامل الأمان والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة (درويش وآخرون).

3-5-8-3 توفير القيادة:

إن توفير القيادة الرشيدة على تحقيق أغراض التربية الرياضية والقيادة خاصة تتوفر في المدرس الكفاء، هذه الخاصية لها أثرها على استجابة التلاميذ (الطلاب) لشخصية المدرس وتوجيهاته.

ومن بين هذه الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية، لا تتأثر هذه القيادة ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية ويجب أن يدرك مدرس التربية البدنية والرياضية أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها وليس المدرسة فحسب بل والمجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يتوفر فيه ويتأثر به.

3-5-8-4 استخدام القياس والتقويم:

إن استخدام القياس والتقويم أمر حتمي إذا أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فعالية البرامج التي تدرس وما يتم عن طريقها وإذا أردنا التحقيق من أن هذه البرامج تحقق فعلا الأغراض الموضوعية من أجلها، فالقياس والتقويم أمور تساعد على التعرف على مواطن الضعف في الأفراد والبرامج وتبين مدى التقدم، ووسائل القياس والتقويم تساعد على تحديد الحالة الجسمية للفرد وسماته وخصائصه من الناحية الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية، وقد تستخدم وسائل القياس والتقويم لأغراض التوجيه والدفع والتشخيص وتصنيف الطلاب في مجموعات متجانسة وتربيتهم في مستويات وتحديد مقدار التحصيل ونوعه لكل مستوى.

خاتمة:

من هنا نستطيع أن نتفهم مهنة المدرس والصعوبات التي تواجه ومشاكل الحياة ومالها من تأثير على نشاط هذا الإنسان الذي يعتبر الجندي المجهول الذي يربي ويعلم الطلبة وينمي قدراتهم البدنية بما هو خير وصالح للمجتمع ويشرف على حصة عملية في مكان غير محدد (ملعب أو ساحة) باذلا جهده وعنايته لتعليم الطلبة الفنون والمهارات الرياضية والأخلاق العالية التي يجب أن يتصفوا بها، جاعلا كل واحد منهم ابنه. فأين يكون الحق بعدم إعطاء المدرس حقه من الإحترام والتقدير والحوافز المادية والمعنوية في ظل ظروف معيشية صعبة للغاية، إن ذلك يدعونا للتساؤل عن كيفية التدريس والإشراف التربوي لإنجاح عمله وتوجيهه إلى الطريق السليم وليس فقط عملية النقد والمراقبة والمحاسبة.

تمهيد :

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة من أهم العوامل المساعدة في تطور البحث العلمي وتقدمه حيث أنها تمثل القاعدة لأي بحث جديد يرمي إلى كشف جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هاته الدراسات.

وقد استفدنا من هذه الدراسات في عدة جوانب نذكر منها بناء الأدوات ومعرفة طرق ضبطها وأيضاً كيفية إجراء الدراسة الميدانية وطريقة اختيار العينة المناسبة وتحديد حجمها في ضوء الظروف الزمنية والمكانية ونوعية الأداة المستخدمة، والتعرف على الصعوبات التي واجهت الباحثين السابقين لأخذها بعين الاعتبار أثناء إجراء الدراسة الحالية.

4 الدراسات السابقة:

4-1 الدراسات العربية:

دراسة أجرتها مشيرة اليوسفي (1989) دراسة على (200) طالب بكلية التربية بالمنيا أشارت فيها إلى علاقة السعادة بسمات الشخصية، والتي تمثلت في عوامل كاتل الستة عشر وتوصلت إلى أن من سمات الشخص السعيد أنه: اعتمادى، ثابت انفعاليًا، وثوقى، محافظ، هادى، منبسط، أكثر ذكاء، يخضع للأنا الأعلى، مثابر، عملى، حصيف، منضبط، متحمس، صارم العقل، مغامر، متأكد من ذاته. ويمكن إضافة السمات التالية: نشيط، جاد، لديه قدرة على الحب، لديه قدرة على التجديد والتغيير، لديه قدرة على العطاء، ينسى الإساءة بسهولة، لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين، عقلانى في تفكيره ويتسم بالمرونة. (شاكر، 2012)

أجرى محفوظ (1992) دراسة على عينة من طلبة جامعة عين الشمس، هدفت إلى معرفة الفروق في الجوانب الوجدانية، استخدم الباحث مقياس بروفيل الشخصي واختبار القيم الإجتماعية أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في بعض السمات الشخصية، كالسيطرة والإتزان الإنفعالى لصالح الذكور، أما سمات المسؤولية والإجتماعية فالفروق بينهما غير دالة (محفوظ سهير، 1992).

دراسة عويد المشعان (1993): استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين المتغيرات التالية: دافع الإنجاز والقلق والإكتئاب والثقة بالنفس لدى عينة من الموظفين في القطاع الحكومى، وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في دافع الإنجاز (متوسط درجات الإناث أعلى)، وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في كل من القلق والإكتئاب والثقة بالنفس، وقد استخرج ارتباط سلبى جوهرى بين الدافعية للإنجاز وكل من القلق والإكتئاب، وارتباط موجب بين الدافعية للإنجاز والثقة بالنفس (عويد المشعان، 1993).

دراسة مایسة النیال وماجدة خمیس (1995) التي تمت على عينة متكافئة من المسنين والمسنات، وطبقت عليهم مقياس السعادة، وقائمة القلق: الحالة والسمة، وقائمة "بيك" للإكتئاب، ومقياس العصابية والإنبساط اختبار "أيزنك" للشخصية (صيغة الراشدين)، وخلصت الدراسة إلى أن المسنين أكثر سعادة من المسنات (أمال جودة، 2010).

وفي دراسة أبو ناهية (1997) التي هدفت إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث في بعض سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة بكلية التربية بجامعة الأزهر بغزة، استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار أيزنك للشخصية ومقياس التفضيل الشخصي لجوردون. أظهرت النتائج أن هناك

فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في السمات التالية: السيطرة، المسؤولية، والإلتزان الإنفعالي لصالح الذكور، وفي العصابية والجاذبية الإجتماعية لصالح الإناث.
(أبو ناهية، 1997).

دراسة علاء محمود (1999) هدفت إلى البحث عن الفروق بين الجنسين وكذلك تحديد العلاقة بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية واستخدمت الدراسة مقياس سمات الشخصية ومقياس الرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية ، وقد بينت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين درجات سمات الشخصية: الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية، الثبات الإنفعالي والإجتماعية من ناحية ودرجات الرضا عن الحياة بأبعاده من ناحية أخرى.
(علاء محمود، 1999)

دراسة فريح العنزي (2001) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث (الرضا عن الحياة، والثقة بالنفس والتقاؤل والتوازن الوجداني) لدى عينة من طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت، واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة من وضع دينر وزملائه ومقياس التوازن الوجداني من وضع نورمان، ومقياس الثقة بالنفس من وضع فريح العنزي ومقياس التقاؤل من إعداد أحمد عبد الخالق، وأسفرت نتائج الدراسة عن تحقق جزء من الفرض الأول، حيث ظهرت الفروق الدالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس فقط لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتقاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي . أما الفرض الثاني فقد تحقق بشكل تام إذ تشير النتائج إلى ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتقاؤل والوجدان الإيجابي من جهة وعلاقة ارتباطية سالبة مع الوجدان السلبي. وكشف التركيب العاملي عامل قطبي يشمل المتغيرات الدالة على السعادة مقابل التعاسة، وفسرت نتائج الدراسة في ضوء التراث العلمي للسعادة بوصفه عاملا مهما في الشخصية (فريح العنزي، 2001).

قام هريدي وفرج (2002) بدراسة تناولت مصادر السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، لدى عينة عشوائية من الراشدين قوامها (287) مبحوثا، واستخدم في الدراسة قائمة عوامل الشخصية الكبرى لكوستا وماكري، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين عوامل الشخصية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين العصابية والرضا عن الحياة، كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع، ومستوى التعليم.
(هريدي وفرج، 2002)

دراسة قاروت بسمة (2007) هدفت الدراسة إلى الكشف طبيعة الرضا عن الحياة وبعض السمات الشخصية، والفرق بين مرتفعات ومنخفضات الرضا عن الحياة في بعض سمات الشخصية، استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1999) ومقياس قائمة العوامل الكبرى للشخصية ، واستمارة البيانات الشخصية والإجتماعية من اعداد الباحثة، وكشفت الدراسة عن نتائج من أهمهما : وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والإنبساطية والطيبة ويقظة الضمير (قاروت بسمة، 2007).

دراسة أمال جودة (2008) هدفت إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة ، كما هدفت بهدف إلى التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة، استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباط سالبة ودالة بين العصابية والرضا عن الحياة، وعلاقة ارتباط موجبة ودالة بين الإنبساطية والمجارة ويقظة الضمير والرضا عن الحياة، كذلك توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في العصابية والإنبساطية والمجارة والرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع (أمال جودة، 2010).

دراسة عبد الحميد (2008) وهدفت إلى التعرف على الفروق في الرضا عن الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس تبعا لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معاوني أعضاء هيئة التدريس على مقياس الرضا عن الحياة في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية تبعا لاختلاف النوع لصالح الذكور. (أمال جودة، 2010).

4-2 الدراسات الأجنبية:

دراسة ايمونز ودينر (1985): استهدفت الدراسة علاقة الإنبساط بالمشاعر الإيجابية والشعور بالرضا، وكشفت الدراسة عن أن الإنبساط هو أكثر خصائص الشخصية اتساقا في ارتباطه بالسعادة، وهو يرتبط بالمشاعر الإيجابية والشعور بالرضا، ولكنه لا يرتبط بالمشاعر السلبية (Emons et al, 2001) .

دراسة ماكري وكوستا (1991) استهدفت الدراسة عينة تتكون من (429) مبحوثا تراوحت أعمارهم بين 20-87 عاما، واستخدمت مقاييس الصحة والسعادة، وانتهت إلى أن العصابية كما تم قياسها بقائمة أيزنك للشخصية ترتبط سلبا بالصحة والسعادة، في حين ارتبط الإنبساط إيجابا بالصحة والسعادة (McCrea et Costa, 1991).

دراسة قام بها ريتشاردسون (1997) بهدف التعرف على مصادر الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية في منطقة الكاريبي، وتكونت عينة الدراسة من (645) معلما ومعلمة في المرحلة الابتدائية، واستخدم في الدراسة اداة مقياس مصادر الضغوط من سبعة أبعاد، وكان بعد الرضا عن الحياة أحد هذه الأبعاد، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في متوسط درجات الرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع، وكانت الفروق لصالح الإناث، حيث كانت المعلمات أكثر رضا عن الحياة مقارنة بالمعلمين الذكور (أمال جودة، 2010).

وقام هارنجتون ولوفريديو (2001) بدراسة تناولت الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة هوستن بفيكتوريا، وتكونت عينة الدراسة من (97) طالبا وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن أن نتائج الإنبساطيين أكثر رضا عن حياتهم مقارنة بالإنطوائيين. (harrington et Loffredo, 2001).

وقام ويجرت (2001) بدراسة تناولت سمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين قوامها (125) مبحوثا، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن عوامل الشخصية كانت منبئ بالرضا عن الحي (Wigert, 2001).

وقام هايز وجوزيف (2003) بدراسة تناولت عوامل الشخصية الخمسة والرضا عن الحياة وتكونت عينة الدراسة من (111) شخصا، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن العصابية ويقظة الضمير كانتا أفضل منبئ للرضا عن الحياة (أمال جودة، 2010).

وقام مارتنز وإيجن (2003) بدراسة تناولت قدرة كل من الثقافة والشخصية على التنبؤ بالرضا عن الحياة . وتكونت عينة الدراسة من (122) طالبا من أصل أوروبي، و (99) طالبا من أصل آسيوي وأسفرت نتائج الدراسة عن أن السمات الشخصية أكثر قدرة من الثقافة على التنبؤ بالرضا عن الحياة، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى الطلاب الأمريكيين من أصل أوروبي، ووجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين سمات الشخصية(الإنبساطية، والمجارية، والانفتاح على الخبرة، ويقظة الضمير) ووجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين العصابية والرضا عن الحياة في العينتين.

(Martinez et Aygun, 2003)

قام وايت (2004) بدراسة تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة والرضا عن العمل لدى معلمي المدارس العامة في غرب تكساس بالووم.أ، وتكونت عينة الدراسة من (563) معلما وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الرضا عن الحياة والرضا عن العمل، كما

أسفرت النتائج عن أن الرضا عن العمل والحالة الزوجية للمعلمين هما أفضل منبئي عن الرضا عن الحياة لديهم (White, 2004).

قام لونزبيري وآخرون (2004) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وكل من الرضا عن الحياة والرضا عن العمل، وتكونت عينة الدراسة من (1352) موظفا من بلاد مختلفة (أستراليا، كندا، بريطانيا، نيوزيلندا وأمريكا) يعملون في المكتبات، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين سمات الشخصية وكل من الرضا عن الحياة والرضا عن العمل. (Lounsbury et al, 2005).

وقام ريجبي وهيوبنر (2005) بدراسة العلاقة بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة، وتكونت عين الدراسة من (212) طالبا يدرسون في المرحلة الثانوية في بنسلافيا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين الرضا عن الحياة والثبات الإنفعالي، وعدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والإنبساطية، كذلك أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الثبات الإنفعالي بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما لم تسفر عن وجود فروق تعزى لمتغير النوع. (Rigby et Huebner, 2005).

وقام سنفرمسكسل وآخرون (2005) بدراسة تناولت سمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى عينة من سكان شمال غرب تايلند مكونة من (570) فردا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين سمات الشخصية التالية: الإنبساطية والمجارية ويقظة الضمير والإنفتاح على الخبرة والرضا عن الحياة، وعلاقة ارتباط سالبة ودالة بين العصابية والرضا عن الحياة (Sinphurmsukskul, 2003).

قام جوناليز وآخرون (2005) بدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى والمتغيرات الديمغرافية (النوع، العمر، حالة العلاقة) والوجود الشخصي الأفضل، وتكونت الدراسة من عينة قوامها (236) ممرضا وممرضة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع والعمر، فالإناث والأكبر سنا أكثر رضا عن حياتهم (أمال جودة، 2010).

وقام زانج (2005) بدراسة بهدف التعرف على منبئات الرضا عن الحياة لدى الصينيين، وتكونت عين الدراسة من (1347) فردا تتراوح أعمارهم بين 88-14 سنة أي تضمنت العينة ثلاثة أجيال متعاقبة من الصينيين، واستخدمت في الدراسة قائمة عوامل الشخصية الخمسة الكبرى لكوستا وماكري، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الرضا عن الحياة وكل من الإنبساطية والمجارية ويقظة الضمير وعلاقة سالبة ودالة بين الرضا عن الحياة والعصابية

كذلك أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير العمر لصالح الأفراد الأكبر سناً ، وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع.

(Zhang, 2005)

وقام ليبران (2006) بدراسة تناولت أبعاد الشخصية والوجود الشخصي الأفضل، وتكونت عينة الدراسة من (368) طالبا جامعيا في اسبانيا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة ودالة بين العصابية والرضا عن الحياة، وعلاقة موجبة ودالة بين الإنبساطية والرضا عن الحياة.

(Libran, 2006)

وقام لين وستيل (2006) بدراسة تناولت الشخصية القومية والرضا عن الحياة، واستخدم الباحثان في الدراسة نتائج الدراسات التي أجريت في (30) دولة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن التفاعل بين العصابية والإنبساطية كان منبئا قويا للرضا عن الحياة، كما أسفرت النتائج عن أن العصابية تقلل من الرضا عن الحياة لدى جميع الشعوب عينة الدراسة، ولكنها كانت أكثر تأثيرا في الشعوب التي تتميز بالإنطوائية مقارنة بالشعوب التي تتميز بالإنبساطية.

(Lynn et Steel, 2006) .

وقام بارجانير (2007) بدراسة تناولت الشخصية والوجدان الشخصي الأفضل، وتكونت عينة الدراسة من (142) مفحوصا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة ودالة بين العصابية والرضا عن الحياة، وعلاقة موجبة بين الإنبساطية ويقظة الضمير والرضا عن الحياة، كما أسفرت نتائج الدراسة عن أن العصابية كانت منبئا قويا للرضا عن الحياة، أما الإنبساطية ويقظة الضمير فلم تكن لهما القدرة على التنبؤ بالرضا عن الحياة (Barganier, 2007) .

وقامت تشي وآخرون (2007) بدراسة بهدف تعرف العلاقة بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (134) مفحوصا من تايلند، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين كل من العصابية والمجاعة والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباط دالة وموجبة بين الإنفتاح على الخبرة والرضا عن الحياة، وعدم وجود علاقة دالة بين كل من الإنبساطية ويقظة الضمير والرضا عن الحياة (Chui et al, 2007) .

وقام كوكينوس (2007) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية وضغوط العمل والإحترق لدى معلمي المرحلة الابتدائية في قبرص، وتكونت عينة الدراسة من (447) معلما، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين الإحترق النفسي لدى المعلمين وكل من سمات الشخصية وضغوط العمل، كما أسفرت نتائج الدراسة عن أن العصابية كانت المنبئ الأقوى لإصابة المعلم بالإحترق النفسي (Kokkinos, 2007) .

4-3 التعليق على الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة جزء مهم في ميدان البحث نظرا لدورها في المساهمة في وضع تصور واضح لموضوع البحث، وتتعدد طرق الإستفادة مثل الإستفادة من النتائج المتوصل إليها إضافة إلى المنهج المتبع والتفاصيل المتعلقة ببناء الإشكالية.

فعلى مستوى النتائج كانت هذه الدراسات قد أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والسمات الشخصية الإيجابية كالإنبساطية والثقة بالنفس، وعلاقة ارتباط سالبة بين الرضا عن الحياة والسمات الشخصية السلبية كالعدوانية والإنفعال، كما أظهرت بعض النتائج وجود فروقات في السمات الشخصية والرضا عن الحياة بين الذكور والإناث، بينما أكدت دراسات أخرى عدم وجود فروق في هذين المتغيرين، كما سعت بعض الدراسات إلى الكشف عن العلاقة بين السمات الشخصية والرضا عن العمل.

أما من حيث المنهج فقد تبين لنا أن معظم هذه الدراسات استخدمت المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات والأخذ بنظام العينات التي استهدفت الجنسين، إضافة إلى الاختلاف في الأعمار والمهن، كما تم استخدام مقاييس متنوعة كقياس أيزنك وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لكوستا وماكري بالنسبة للسمات الشخصية، ومقياس مجدي الدسوقي ومقياس دينر للرضا عن الحياة.

أما من حيث الإشكالية فقد حاولت هذه الدراسات طرح تساؤلات تتعلق عامة بمعرفة العلاقة بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة، ومعرفة الفروق بين الجنسين في هذين المتغيرين. ومن الملاحظ من الدراسات السابقة التي تناولت السمات الشخصية وعلاقتها بمفهوم الرضا عن الحياة أن معظمها أجنبية (أكثر من 4000 دراسة)، عكس ذلك على مستوى العالم العربي حيث كانت الدراسات قليلة، أما على المستوى المحلي فلم يقع الباحث على أي دراسة تناولت سمات الشخصية في علاقتها بمفهوم الرضا عن الحياة.

خلاصة:

قدمنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع بحثنا هذا، حيث كان الهدف العام من هذه الدراسات هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن، وكذا محاولة الباحث من خلالها، عدم تكرار ما جاء فيها وهذا بغية إعطاء هذا البحث أكثر مصداقية.

تمهيد:

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**1-1 منهج البحث:**

لقد اعتمدنا على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات تحديدا بالمنهج الارتباطي الذي هو عبارة عن استقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية، ويعرفه "عمار بوحوش ومحمد ذنبيات: " هو الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسة مشكلة لإكتشاف الحقيقة " (بحوش، 1995).

1-2 الدراسة الإستطلاعية:

لقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من 10 أساتذة التربية البدنية والرياضية 05 أساتذة في التعليم المتوسط، و 05 أساتذة في التعليم الثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وكان الغرض من هذه الدراسة ما يلي :

*التأكد من وضوح البنود و ملاءمتها لمستوى العينة و خصائصها.

*التأكد من صلاحية أداة البحث.

*التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس.

*المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الأساسية، و بالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .

1-3 مجتمع وعينة البحث:

بعد الحصول على الموافقة لإجراء البحث، وبهدف تحديد مجتمع البحث حصل الباحث على عدد أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى ولاية تيسمسيلت، وهي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم(01): يوضح لنا عدد أفراد مجتمع البحث

المجموع	الثانوي	المتوسط	الجنس / المستوى
144	54	90	الذكور
5	2	3	الاناث
149	56	93	المجموع

أما فيما يخص عينة البحث فقد طبقنا معادلة غير ريشتر لتحديد حجم العينة وبعد ذلك قمنا باختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وهي مبينة في الجدول التالي:
جدول رقم (02): يوضح لنا حجم عينة البحث

المجموع	الثانوي	المتوسط	الجنس / المستوى
119	47	72	الذكور
5	2	3	الإناث
124	49	75	المجموع

1- 4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري:

شملت الدراسة عينة قوامها 124 أستاذ التربية البدنية والرياضية.

1-4-2 المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقاً عن تحديدنا لموضوع البحث والمشكلة المراد دراستها إذ تم ذلك إبتداءً من ديسمبر 2015 وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل وقد تم تكوين الإطار النظري للدراسة إبتداءً من التاريخ السالف الذكر إلى غاية 2016/01/31، أما في ما يخص الجانب الميداني فقد تم إجراء الدراسة الإستطلاعية للتأكد من صدق وثبات أدوات البحث في 2015/12/01 إلى غاية 2015/12/16، ثم إجراء الدراسة الأساسية حيث شملت توزيع الاستبيان واسترجاعه وعملية تفرغ وتحليل البيانات من 2016/01/01 إلى غاية 2016/04/30.

1-4-3 المجال المكاني:

اقتصرت الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط والثانوي الموزعين على متوسطات وثانويات ولاية تيسمسيلت.

1-5 أدوات البحث:

لقد استخدمنا في بحثنا هذا الأدوات التالية :

1-5-1 مقياس الرضا عن الحياة:

1-1-5-1 الاطار المرجعي للمقياس:

أعد هذا المقياس مجدي الدسوقي (1998) حيث يتكون من ثلاثون عبارة يتم من خلالها تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

وبما أن المقياس خماسي التدرج على سلم ليكرت يتم تصحيحه كما يلي:

جدول رقم(03): يوضح مفتاح تصحيح مقياس الرضا عن الحياة

الإجابات	موافق تماما	موافق	بين بين	غير موافق	غير موافق تماما
العلامة	05	04	03	02	01

1-5-1-2 تحديد الخط السيكولوجي للمقياس:

أعلى علامة في المقياس $5 \times 30 = 150$

أدنى علامة في المقياس $1 \times 30 = 30$

1-5-1-3 المتوسط الحسابي النموذجي:

من 30 الى 60 مستوى منخفض.

من 60 الى 90 مستوى متوسط.

من 90 الى 120 مستوى مرتفع.

من 120 الى 150 مستوى مرتفع جدا.

1-5-1-4 إبراز خصائص السيكومترية لأداة البحث :

لقد تم حساب ثبات المقياس عن طريق معادلة ألفا كرونباخ.

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل 0.87 وهذا يشير إلى درجة عالية من ثبات المقياس.

وللتأكد من صدق المقياس تم الإعتماد على الصدق الذاتي والذي بلغ 0.93 وهي درجة عالية

ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة حرية 09 مما يشير إلى وجود اتساق داخلي

قوي بين فقرات محاور المقياس.

معامل الصدق = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

كما تم التأكد من ثبات وصدق المقياسين من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في البيئة العربية، وهذا ما تم الإشارة إليه في الدراسات السابقة .

الجدول رقم (04): يوضح لنا معاملات ثبات وصدق المقياس في صورته الكلية و كذلك أبعاده الفرعية

الصدق	الثبات	العينة	الأبعاد وعباراتها في المقياس
0.80	0.65	10	السعادة (1، 3، 7، 8، 9، 11، 15)
0.89	0.82		الإجتماعية (14، 16، 18، 22، 27)
0.85	0.73		الطمأنينة (19، 20، 23، 25، 28، 29)
0.88	0.78		الإستقرار النفسي (2، 5، 12)
0.70	0.49		التقدير الإجتماعي (4، 6، 21، 24، 26، 30)
0.81	0.66		القناعة (10، 13، 17)
0.93	0.87	المقياس في صورته الكلية	

كما تم الإعتماد أيضا على صدق المحكمين لتدعيم النتائج حيث عرضنا المقياس على (05) أساتذة مختصين في المجال حيث تم الإتفاق على عبارات المقياس بنسبة 100%.

1-5-2 مقياس سمات الشخصية:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات النظرية للمراجع العلمية التي تناولت الشخصية بشكل عام واعتمادا على مقياس سمات الشخصية لفرابيورغ والمعرب من طرف (علاوي، 1998) والمتمثلة في ثماني سمات وبهدف تحديد مجالات المقياس، تم عرض السمات على أهل الإختصاص في مجال العلوم النفسية والتربية والتدريسية بغرض تكييفها وإبداء رأيهم في صلاحيتها إذ تم الاتفاق على المجالات والأسئلة التي وردت في المقياس.

وقد جاء مفتاح التصحيح كما يلي:

العبارات الإيجابية (في نفس اتجاه المقياس) يتم تصحيحها كما يلي:

عند الإجابة بنعم: 02 درجة

عند الإجابة بلا: 01 درجة

العبارات السلبية (في عكس اتجاه المقياس):

عند الإجابة بنعم: 01 درجة

عند الإجابة بلا: 02 درجة

1-2-5-1 إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

جدول رقم (05): يوضح لنا أرقام عبارات كل بعد من أبعاد مقياس السمات الشخصية

أرقام العبارات	الأبعاد
3، 4، 15، 18، 23، 28، 54	العصبية (كلها موجبة)
7، 10، 26، 27، 41، 44، 49	العدوانية (كلها موجبة)
21، 25، 34، 37، 40، 52، 55	الإكتئابية (كلها موجبة)
5، 31، 33، 36، 39، 46، 53	القابلية للإستثارة (كلها موجبة)
12، 28، 48	العبارات الموجبة
2، 14، 47، 51	العبارات السالبة
1، 20، 29، 42، 43، 45، 56	الهدوء (كلها موجبة)
9، 11، 16، 22، 24، 30، 50	السيطرة (كلها موجبة)
1، 8، 13، 17، 19، 32، 35	الضبط أو الكف (كلها موجبة)

لقد تم حساب ثبات المقياس عن طريق معادلة كيودر ريتشارسون وقد بلغت قيمة ثبات المقياس ككل 0.77 وهذا يشير إلى درجة عالية من ثبات المقياس.

وللتأكد من صدق المقياس تم الإعتماد على الصدق الذاتي والذي بلغ 0.87 وهي درجة عالية ودالة إحصائياً عند الدلالة (0.01) ودرجة حرية 09، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي قوي بين فقرات محاور المقياس.

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

كما تم الإعتماد أيضاً على الصدق الظاهري عن طريق التحكيم من طرف أساتذة المعهد لتدعيم النتائج حيث تم الإتفاق على جميع الفقرات بنسبة 100%.

وكما تم التأكد من ثبات وصدق المقياسين من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في البيئة العربية، وهذا ما تم الإشارة إليه في الدراسات السابقة.

الجدول رقم (06): يوضح لنا معاملات ثبات و صدق المقياس في صورته الكلية وأبعاده الفرعية .

الصدق	الثبات	العينة	البعد
0.66	0.44	10	العصبية
0.72	0.52		العدوانية
0.8	0.64		الإكتئابية
0.70	0.49		القابلية للإستشارة
0.86	0.75		الإجتماعية
0.75	0.57		الهدوء
0.80	0.65		السيطرة
0.84	0.71		الضبط
0.87	0.77	المقياس في صورته الكلية	

1-6 إجراءات تطبيق المقياسين:

لقد تم تطبيق أداتي الدراسة (المقياسين) بشكل نهائي بعد التأكد من خصائصها السيكومترية (الثبات والصدق) حيث قمنا بتوزيع المقياسين لكل فرد من أفراد العينة وشرح محتواهما و طلبنا منهم قراءة المقياسين كل على حدى بطريقة جيدة قبل الإجابة عليه.

1-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات يفسر ويحلل من خلالها نتائج البحث موضوع الدراسة، وقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على برنامج الحزمة الاحصائية SPSS نموذج V22. تم استخدام: معادلة كيودر ريتشاردسون، معادلة الفا كرونباخ، المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متساويتين.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهج البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة. إن هذا الفصل يُعتبر بمثابة الدليل أو الرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة. في هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، أدوات البيانات ... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي في دراسته.

2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

1-2 عرض النتائج:

1-1-2 عرض نتائج الفرضية الفرضية الأساسية الأولى:

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير مستوى التدريس (متوسط/ ثانوي)".

1-1-1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط."

جدول رقم (07): يوضح لنا قيمة "R" بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة الطور المتوسط.

المقياس	العينة	R المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
سمات الشخصية	75	0.45	74	0,05	دال
الرضا عن الحياة					

قيمة R الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودح 74 = 0,235

نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن معامل الارتباط بالنسبة للسمات الشخصية والرضا عن الحياة بلغ 0,45 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 74 وهي أكبر من R الجدولية 0,235 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة أي كلما ارتفعت السمات الشخصية زاد الرضا عن الحياة والعكس صحيح.

2-1-1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي".

جدول رقم (08): يوضح لنا قيمة "R" بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة الطور الثانوي .

المقياس	العينة	R المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
سمات الشخصية	49	0,90	48	0.05	دال
الرضا عن الحياة					

قيمة R الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودح 48 = 0,279

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 أن معامل الارتباط بالنسبة للسمات الشخصية والرضا عن الحياة بلغ 0,90 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 48 وهي أكبر من R الجدولية 0,279 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة أي كلما ارتفعت السمات الشخصية زاد الرضا عن الحياة والعكس صحيح.

2-1-2 عرض نتائج الفرضية الأساسية الثانية:

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية وبعض أبعاد الرضا عن الحياة (السعادة، الإجماعية) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

2-1-2-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية وبعد السعادة لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية".

جدول رقم (09) : يوضح لنا قيمة "R" بين السمات الشخصية وبعد السعادة

المقياس	العينة	R المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
سمات الشخصية	124	0.29	123	0,05	دال
السعادة					

قيمة R الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودح 123 = 0,197

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن معامل الارتباط بالنسبة للسمات الشخصية وبعد السعادة بلغ 0,29 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 123 وهي أكبر من R المحسوبة 0,197 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية وبعد السعادة أي كلما ارتفعت السمات الشخصية زادتسعادة الأساتذة والعكس صحيح.

2-2-1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية وبعد الإجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"

جدول رقم (10): يوضح لنا قيمة "R" بين السمات الشخصية وبعد الإجتماعية .

المقياس	العينة	R المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
سمات الشخصية	124	0.63	123	0,05	دال
الإجتماعية					

قيمة R الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودح $0,197 = 123$

نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 أن معامل الارتباط بالنسبة للسمات الشخصية وبعد الاجتماعية بلغ 0,63 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 123 وهي أكبر من R الجدولية 0,197 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية وبعد الإجتماعية.

2-1-3 عرض الفرضية الأساسية الثالثة:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات البحث قيد الدراسة (السمات الشخصية،الرضا عن الحياة) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير الجنس".

2-1-3-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية في السمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين الذكور والإناث".

جدول رقم (11) : يوضح لنا قيمة "ت" بين الأساتذة والأستاذات في السمات الشخصية.

المتغير	أساتذة			أستاذات			العينة	اختبار "ت"	مستوى الدلالة
	ع	س	العينة	ع	س	العينة			
السمات الشخصية	2,07	82,4	05	1,22	75	05	05	6,87	دال

قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودح $2.306 = 08$

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 أن المتوسط الحسابي للذكور 82,4 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 75 حيث بلغت قيمة "ت" بالنسبة للسمات الشخصية بين الأساتذة والأستاذات

6,87 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 وهي أكبر من "ت" الجدولية 2.306 ومنه نستنتج أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في السمات الشخصية لصالح الذكور.

2-1-3-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين الذكور والإناث".

جدول رقم (12) : يوضح لنا قيمة "ت" بين الأساتذة والأساتذات في الرضا عن الحياة

المتغير	اساتذة			استاذات			مستوى الدلالة
	العينة	س	ع	العينة	س	ع	
الرضا عن الحياة	05	127,2	2,588	05	119,6	3,20	4,12

قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودح 08 = 2.306

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن المتوسط الحسابي للذكور 127,2 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 119,6 في حين بلغت قيمة اختبار "ت" بالنسبة للرضا عن الحياة بين الأساتذة والأساتذات 4,12 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 وهي أكبر من "ت" الجدولية 2.306 ومنه نستنتج أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الذكور.

2-2 مناقشة وتحليل النتائج:

2-2-1 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأساسية الأولى:

نلاحظ من خلال الجداول رقم (07) و(08) وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة اي كلما ارتفعت السمات الشخصية زاد الرضا عن الحياة والعكس صحيح، ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة حيث يتضح من الدراسات التي تناولت علاقة الشخصية بالرضا عن الحياة أنه يوجد ثلاثة اتجاهات رئيسية في هذا المجال، ويطلق على الأول اتجاه القاع القمة الذي يفترض أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي للرضا عن الحياة، ويتخذ هذا الاتجاه من البيئة منطلقا لتكوين خبرة الرضا عن الحياة، فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، فأحداث الحياة المختلفة سواء أكانت إيجابية أم سلبية لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن حياته، فالشخص الذي يشعر بمستوى عال من الرضا عن الحياة هو الذي يمر بكم من الخبرات والأحداث السارة يفوق الخبرات والأحداث المؤلمة والمحزنة وهذا ما تؤكدته دراسة قام بها مارتينسون وآخرون 1985 أسفرت عن وجود علاقة بين المتغيرات السلبية في الحياة ومستوى الرضا عن الحياة، بعد ضبط عدد من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على مستوى الرضا عن الحياة كالحالة الصحية للفرد، والشعور بالاغتراب، والتصدع الشخصي وهذا يعني أن الشخص الذي يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة ومستوى اقتصادي عال أكثر رضا عن الحياة.

أما الإتجاه الثاني يسمى اتجاه القمة القاع، ويعكس محاولات الباحثين المبكرة لفهم الأسباب والعوامل التي تجعل بعض الناس أكثر رضا عن حياتهم، تلك المحاولات التي نظرت إلى أن سمات شخصية الفرد هي المسؤولة عن الرضا عن الحياة وليس العوامل الموقفية في حياة الفرد ويفترض هذا الإتجاه أن هنالك ميلا شاملا لدى الأفراد، لأنه يخبر الأشياء بطريقة إيجابية، ومن ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا، ويذكر هيلر وآخرون 2004 أن اتجاه القمة القاع يركز على أهمية سمات الشخصية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد، ويرى أن الرضا عن الحياة هو نتاج لعمليات ذاتية داخلية أكثر منه نتاج لعوامل خارجية موضوعية، وطبقا لهذا الإتجاه فإن أحداث الحياة اليومية وبالرغم من تأثيرها على تقييم الفرد الذاتي وما يمر به من خبرات، إلا أن تأثير هذه الأحداث والتغيرات التي تحدثها في مستوى الرضا عن الحياة على المدى

الطويل هو تأثير محدود؛ إذا ما قورن بتأثير الشخصية في الرضا عن الحياة، ويضع **هيدي وويرنج 1992** تفسيراً لهذا التأثير المحدود للعديد من خبرات الفرد في مستوى الرضا عن الحياة من خلال نموذج الاتزان الدينامي، الذي ينظر إلى قدرة سمات الشخصية على إعادة التوازن في مستوى الرضا عن الحياة بالرغم من انحراف هذا المستوى بسبب ما تملكه الحياة من قوة دافعة قد تؤثر سلباً أو إيجابياً في هذا المستوى، وفي هذا الصدد يرى **ماكري وكوستا 1991**، أنه يوجد علاقة بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى والوجود الشخصي الأفضل الذي يتمون من الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والرضا عن الحياة، ويوجد علاقة بين المستوى المرتفع من الانبساطية والرضا عن الحياة، وعلاقة بين المستوى المنخفض من العصابية والرضا عن الحياة، ويفسر **لونزبيري وآخرون 2009** تلك العلاقة بكون الشخصية تسبق الرضا عن الحياة، وجوانب الخبرة الأخرى التي تسبب الرضا عن الحياة، إذ إن معرفة تأثير جوانب معينة من الخبرة على الرضا عن الحياة يتطلب النظر إلى دور سمات الشخصية وتأثيره على الرضا عن الحياة، وبالتالي ينظر هذا الاتجاه إلى الرضا عن الحياة على أنه سمة راسخة في الشخصية واستعداد ثابت يؤثر في حياة الفرد ويجعله يسلك بطريقة متسقة، وهذا الاستعداد الثابت في الرضا عن الحياة عن جميع جوانب الحياة المختلفة. وجدير بالذكر أن التفسيرات الجينية للسعادة والرضا عن الحياة تخدم اتجاه القمة القاع، حيث تذهب إلى أن الاختلافات بين الأفراد في الرضا عن الحياة تعزى إلى استعدادات يولد الأشخاص مزودين بها.

ويسمى الاتجاه الثالث بالاتجاه التفاعلي الذي اقترحه **هيدي وويرنج 1992** ويتخذ من منظور التفاعل منطلقاً له، وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساو في علاقتها بالسعادة، ويفترض هذا الاتجاه أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة بالرضا عن مجالات محددة في حياة الفرد، فإن الرضا عن الحياة هو أيضاً نتيجة للرضا عن هذه المجالات، وبالتالي يعترف هذا الاتجاه بأهمية كل من الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا، سواء الرضا الكلي أو الرضا عن مجالات للرضا عن الحياة بشكل عام (**لانس 1989**) وهناك مجالات معينة من الحياة كالصحة والثروة والسعادة الزوجية تلعب دوراً مهماً في تحديد مستوى رضا الفرد عن حياته، ويؤكد هذا الاتجاه نتائج دراسة قام بها **هيلر وآخرون 2004** أسفرت نتائجها على أن لكل من سمات الشخصية والعوامل الموقفية علاقة بالرضا عن الحياة، كما تؤكد نتائج دراسة قام بها **بريف وآخرون 1993** توصلت إلى أن ظروف الحياة الموضوعية التي يمثلها اتجاه القمة القاع، والشخصية كما يمثلها اتجاه القمة يؤثران معاً على الوجود الشخصي الأفضل (**جودة وعسلية، 2009**).

وقد اتفقت نتائجنا مع نتائج الدراسات التالية: دراسة(علاء محمود1999، هريديوفر ج 2002 قاروت بسمة 2007، أمال جودة 2008، إيمونز ودينر، 1985، هارنجتونولوفريدو 2001 ويجرت 2001، هايزوجوزيف 2003، مارتنز وإيجن 2003، لونزبيريوآخرون 2004، ريجبي وهيوبنر 2005، سنفرمسكسل وآخرون 2005، زانج 2005، ليبران2006، لين وستيل 2006 بارجانير 2007، تشي وآخرون 2007)

وفي ضوء ما توصل إليه الباحث يمكن القول أن الفرضية الأساسية الأولى قد تحققت والتي تنص على "وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير مستوى التدريس (متوسط/ثانوي).

2-2-2 مناقشة وتحليل الفرضية الأساسية الثانية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) وجود علاقة ارتباطية بين السمات الشخصية وبعد السعادة أي كلما ارتفعت السمات الشخصية زادت سعادة الأساتذة والعكس صحيح، ومن النظريات التي تفسر هذه النتائج يرى اريك فروم **fromm** من المنظور البيولوجي أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب، وإنما هي استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة والقدرة على بذل أقصى جهد، وفي حالة الشعور بعد السعادة تتأثر الإستجابات العضوية متمثلة في الإضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق، والإضطرابات الجسمية ونقص الحيوية والشكوى من الصداع والكسل(فريخ الغنزي، 2001).

وهناك من يرى أن السعادة لها أساس وراثي، ومن ثم فهي ترقى إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً، وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن 50% من مقومات السعادة موروث تتحكم في وجودها بعض الجينات(أمسية الجندي، 2009).

أما من المنظور المعرفي ترى داليا عزت (2004) أن السعادة تأتي من نظرة الفرد لحياته وتقييمه لها، وهذه النظرة قد تكون من القمة إلى القاع، فالفرد الذي يعبر عن وجهة نظر متفائلة نتيجة تراكم الخبرات الإيجابية في حياته فإنه يحكم على حياته بأنها سعيدة، وقد تأتي السعادة من القاع إلى القمة، فتفاعل الفرد مع أحداث الحياة من خلال سماته الشخصية الإيجابية كالثقة بالنفس ووجهة الضبط وتقدير الذات، كل ذلك يوجه حكم الفرد على حياته بأنها سعيدة، ويؤكد هذا الإتجاه ما ذهب إليه أرجايل (1993) بأنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة خاصة عندما يقارن الفرد نفسه بالآخرين، ويجد أن ما حققه من إنجازات وطموحات أفضل مما

حققه الآخرون مما يجعله يشعر بالسعادة. وهكذا فإن الرضا عن الحياة من المكونات الأساسية للسعادة (أماني عبد المقصود، 2007).

أما في المنظور التكاملي، يرى أصحاب هذا الإتجاه أن السعادة مفهوم شامل متعدد الأسباب والأبعاد، وأن مصادر السعادة متنوعة، ومن الخطأ الإقتصار في تفسيرها على جانب واحد فقط وإهمال الجوانب الأخرى، واقترح شيماخ وآخرون (schimmack, etal ; 2002) نموذجاً تكاملياً يصف التأثير المشترك لكل من الشخصية والثقافة على الشعور بالسعادة، وخلصته أن الشخصية والسعادة تتفاعلان في تحديد الرضا عن الحياة كمكون معرفي للشعور بالسعادة، وأن عوامل الشخصية تؤثر في الرضا عن الحياة بعامل وسيط وهو التوازن الوجداني.

بينما في المنحى الشخصي فقد افترضت دراسة كوستا وماكري 1980 أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية ويهتم هذا المنحى بمختلف سمات الشخصية ويؤكد أن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية، كما يشير أرجايل أن السعادة ترتبط بسمات الشخصية: الإنبساط ومصدر الضبط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية والعلاقات الاجتماعية الجيدة (عبد الخالق وآخرون، 2003) ويوضح ألبورت في نظريته للشخصية أن السعادة قد تكون نتيجة التكامل الناجح لمكونات الشخصية لتحقيق طموحاتها وأهدافها كما توصل شوتز 1977 Shutz وفروم إلى بعد السعادة وأوضح أنها عامل أحادي القطب وهي حصيلة الخبرة والإرشاد والتوجه في الحياة، وأن السعادة ليست فحسب الشعور بالسرور أو ثباته ولكنها الحالة التي تقيم جميع التنظيمات الديناميكية الموجودة في الشخصية (مشيرة اليوسفي، 1989).

ولقد تبين أن الإنبساط هو أكثر خصائص الشخصية اتساقاً في ارتباطه بالسعادة وهو يرتبط بالمشاعر الإيجابية والشعور بالرضا، ولكنه لا يرتبط بالمشاعر السلبية وهذه العلاقة قوية لدرجة أن الإنبساط يمكن أن ينتبأ بالسعادة بعد سبعة عشر عاماً، فإذا قيست المشاعر السلبية والإيجابية كل على حدى نجد أن الإنبساط يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، وإذا قسمنا الإنبساط إلى مكونيه: الإجتماعية والإندفاعية كان مكون الإجتماعية هو الذي ينتبأ بالسعادة وتكشف الكثير من الدراسات أن الإجتماعية واتساع العلاقة الإجتماعية مرتبطان بالسعادة.

ويشعر الناس بدرجة أعلى من السعادة إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق درجة من التكامل في شخصيتهم (أرجايل 1993) فالعنصر الأساسي في سعادة الفرد هو طبيعة تكوين مزاجه وشخصيته اللذان هما المنبع الدائم لرضاه أو سخطه واللذان يشكلان الحصيلة النهائية لانطباعاته ورغباته وأفكاره بينما لا نجد للأحداث الخارجة عنه إلا تأثيراً غير مباشر لا يصل إليه

إلا عبر هذا المزاج وهذه الشخصية، وهذا هو السبب في أن الأحداث الخارجية الواحدة والظروف نفسها يختلف تأثيرها باختلاف كل فرد عن غير.

وقد اتفقت دراستنا مع الدراسات (مشيرة اليوسفي 1989، فريح العنزي 2001، إيمونز ودينر 1985، ماكري وكوستا 2008).

أما في الجدول رقم (10) نلاحظ وجود علاقة ارتباطية بين السمات الشخصية وبعد الإجتماعية، ويأتي تفسير هذه النتائج بقول موراد مرداسي أن من مصادر تكوين الشخصية هي الخبرات التي يحققها الفرد وكذا العوامل المكتسبة من خلال معامل التفاعل والارتباط الإجتماعي وربط تغير هيكل شخصية الفرد تحت تأثير النضج الإجتماعي، البيولوجي والنفسي . كما قال أن من مظاهر اضطرابات الشخصية عدم التوافق والتفاعل بين الفرد والمجتمع، وقد فسر مظاهر الشخصية المضطربة إلى قواعد قانونية بغض النظر عن الجانب النفسي، خاصة في ظروف السلوك المعادي للمجتمع والذي يخالف بصورة شبه إرادية وشعورية نظم المعاملة والتعايش الإجتماعي كما قال أن للغدد دور في تحديد المزاج كالهدهوء، العصبية، الإنفعالية... إلخ وتنشيط هذه الغدد لإفراز الهرمونات مرتبط بالعوامل الإجتماعية و النفسية (موراد مرداسي، 2009).

وتقول سعاد جبر في كتابها "هندسة الذات" أن الإنزواء والإنعزال الإجتماعي المطلق عن الآخرين يمكن أن توصل الفرد إلى حد السلوك العدوانى أو الإكتئاب وعوارضه من القلق الدائم والتوتر الذاتى، وحالات من العصابية والذهانية وغير ذلك من الأمراض النفسية المستعصية. (سعاد جبر، 2008)

ويقول **Stainback** أن مظاهر الإنسحاب الإجتماعي تكمن في العزلة وتجنب المبادرة إلى التحدث مع الآخرين أو أداء نشاطات مشتركة معهم، وقد يشمل الشعور بعدم الإرتياح لمخالطة الآخرين والتفاعل معهم، وهذا السلوك يصاحبه أحيانا عدم الشعور بالسعادة ومعاناة تصل إلى حد الإكتئاب، كما قد ينطوي على انفعالات وسلوكيات أخرى مثل: القلق، الكسل أو الخمول، الخوف من التعامل مع الآخرين، عدم الوعي للذات... إلخ (Stainback, 1980) .

ويقول **علي وطفة** أن التباين القائم بين المراكز الإجتماعية من حيث الأهمية، يؤدي دورا كبيرا في تحديد السمات الشخصية للأفراد، فالمراكز الإجتماعية الجيدة تمارس دورا إيجابيا على الأفراد الذين يحتلونها وذلك عندما تعزز فيهم الثقة بالنفس والإحساس بالمسؤولية وترسخ السمات الشخصية الإيجابية عند الفرد ، وعلى العكس من ذلك فإن المراكز الإجتماعية الدنيا تتركس سمات النقص والضعف والإحساس بالدونية في شخصية هؤلاء الذين يحتلونها، فالمركز يعزز عند الأفراد بعض القيم السلوكية الإيجابية وقد يؤدي إلى تعزيز القيم السلوكية السلبية (علي وطفة، 2002).

كما يؤكد صلاح الدين شروخ أن وظيفة الدور الاجتماعي في صياغة الشخصية بالغة الأهمية وبخاصة إذا تذكرنا أن التطابق إما أن يكون مباشرا عن طريق التقليد، و إما أن يكون غير مباشر يتطابق فيه الطفل مع دور مفترض يريد الأب لابنه أن يضطلع به. ويقول أن من النظريات التي قدمت لتفسير منشأ العدوان أنه سلوك متعلم يفسرونه علماء النفس الاجتماعي في ضوء التعلم الاجتماعي من خلال الملاحظة و القدوة، والتعلم من خلال ما يسمى بالتشريط الإجرائي أو الأدائي **Conditioning Operant**.

(صلاح الدين شروخ، 2004)

ومما سبق يمكننا القول أن الفرضية الأساسية الثانية التي تنص على " وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين السمات الشخصية وبعض أبعاد الرضا عن الحياة (السعادة، الاجتماعية) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية" قد تحققت.

2-2-3 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأساسية الثالثة:

من خلال الجدولين رقم (11) و(12) أشارت نتائج دراستنا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية السمات الشخصية والرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتعود أسباب هذه الفروق كون المجتمع الجزائري مثله مثل معظم المجتمعات العربية مجتمع أبوي فيه القوامة للرجل، والقوامة تفضيل من الله سبحانه وتعالى وإنفاق ومسؤولية، كما تعود إلى الإحساس بالدور التقليدي للمرأة في هذه المجتمعات من حيث أنها أنثى تحظى بفرص أقل حرية للتعبير عن نفسها وممارسة النشاطات المختلفة مقارنة بالرجل الذي له كل الحرية في فعل ما يريد، دون نسيان الجوانب الذاتية المتعلقة بالفرد كالجوانب المرتبطة بالإنفعال وغياب الإلتزان في بعض المواقف لدى المرأة حيث تتميز بأنها أكثر استجابة للمشاعر الحزينة بثماني أضعاف مقارنة باستجابة الرجل إضافة إلى طغيان العاطفة لدى المرأة مقارنة بالرجل، وهذا ما يؤثر على شخصيتها التي ترتبط ارتباطا مهما بالرضا عن الحياة.

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة محفوظ (1992) أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض السمات الشخصية، كالسيطرة والإلتزان الإنفعالي لصالح الذكور، وكذا دراسة أبو ناهية (1997) أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في السمات التالية: السيطرة، المسؤولية، والإلتزان الإنفعالي لصالح الذكور، وفي العصابية والجاذبية الاجتماعية لصالح الإناث، ودراسة عبد الحميد (2008) التي أظهرت نتائجها الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معاوني أعضاء هيئة التدريس

على مقياس الرضا عن الحياة في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية تبعا لاختلاف النوع لصالح الذكور.

وتتافت دراستنا مع دراسة فريخ العنزي (2001) التي أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس فقط لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتقاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي، ودراسة عويد المشعان (1993) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في كل من القلق والإكتئاب والثقة بالنفس، ودراسة ريتشاردسون (1997) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع والعمر، فالإناث والأكبر سناً أكثر رضا عن حياتهم.

ومما سبق يمكننا القول أن الفرضية الأساسية الثالثة التي تنص على " وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات البحث قيد الدراسة (السمات الشخصية، الرضا عن الحياة) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير الجنس" قد تحققت.

من خلال النتائج السابقة يتضح لنا تحقق جميع الفرضيات الجزئية وبالتالي نستنتج أن الفرضية العامة التي تنص على أنه: "توجد علاقة إرتباطية طردية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية" قد تحققت.

إستنتاجات:

في حدود الدراسة التي أنجزناها، توصلنا إلى مجموعة من الإستنتاجات المبينة فيما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطور المتوسط .
 - وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي.
 - وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية وبعد السعادة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطورين المتوسط والثانوي.
 - وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية وبعد الإجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطورين المتوسط والثانوي.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- وبالتالي تحقق الفرضية العامة التي تنص على: "توجد علاقة إرتباطية ايجابية بين الرضا عن الحياة والسمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

خاتمة:

إن الجوانب المتعلقة بالنتائج المحصل عليها في نهاية هذا البحث من أجل الإجابة على التساؤلات المرتبطة بالإشكالية تحيلنا إلى الأفكار التالية:

تتباين المفاهيم والتعاريف المرتبطة بالشخصية وهذا يظهر جليا من خلال الإطلاع على بعض الدراسات المتعلقة بهذا الجانب، ومرد ذلك هو الأهمية التي تشكلها الشخصية ذاتها في الأبعاد المتعلقة بالرضا عن الحياة، خاصة لدى الموظفين كما هو الحال في العينة التي اعتمدت عليها دراستنا والمتعلقة بأساتذة التربية البدنية والرياضية.

وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها خلال دراستنا يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، كما يتضح من خلال النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة والأستاذات في متغيرات البحث قيد الدراسة لصالح الذكور.

مقترحات:

- وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة نوفي مجموعة من المقترحات:
 - تهيئة الظروف المادية والنفسية والإجتماعية بما يضمن الرضا والطمأنينة والراحة النفسية التي توصل إلى مشاكل معدومة.
 - العمل على إشباع حاجات الأساتذة ورغباتهم النفسية، حيث إن لم تشبع استحالتم قيمتهم الإنتاجية وانتشرت بينهم اضطرابات الشخصية التي تؤثر بدورها على شخصية التلميذ وإكسابه سمات سلبية وبالتالي تؤدي إلى ظهور المشاكل الإجتماعية.
 - ضرورة الإهتمام بأستاذ التربية البدنية والرياضية لتأثيره القوي والفعال على شريحة لا يستهان بها في المجتمع، لأن مهنة التدريس مهنة إجتماعية كثيرة المتغيرات والمطالب فضلا عن أنها ينظر إليها في بعض المجتمعات رغم أهميتها على أنها مهنة ليست رفيعة المستوى في الوقت الذي يطلب من الأستاذ القيام بمسؤوليات كبيرة كأخراج الفرد الصالح ، وتصعيد أجيال فعالة في المجتمع.
 - القيام بدراسات واسعة مماثلة متعلقة بالرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.
 - تدعيم نتائج الدراسة الحالية، وإعادة دراستها على فئات أخرى من المجتمع الرياضي.
 - كما يقترح الباحث الفرضية المستقبلية التالية:
"التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة ودافعية الإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

المصادر والمراجع:

العربية:

القرآن الكريم

1. إبراهيم عصمت المطاوع، واصف عزيز واصف: "التربية العلمية وأسس طرق التدريس" دار النهضة، بيروت، 1986.
2. أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
3. أحمد محمد عبد الخالق: "استخبارات الشخصية" بدون طبعة، دار المعرفة الجامعية 1994.
4. أحمد محمد عبد الخالق: "الأبعاد الأساسية للشخصية" دار المعرفة الجامعية، مصر 1996.
5. أسامة كامل راتب: "قلق المنافسة (التدريب . احتراق الرياضي)" ط1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1997.
6. أمين أنور الخولي وآخرون: "أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية (المهنة والإعداد المهني والأكاديمي)" دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1999.
7. برتراند راسل،: "الفوز بالسعادة" ترجمة: سمير عبدو، دار مكتبة الحياة، بيروت، لبنان 1980.
8. تركي رابح: "أصول التربية والتعليم" الطبعة الثانية، 1990.
9. حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو" عالم الكتاب، ط4، القاهرة.
10. حامد عبد السلام زهران: "الصحة النفسية والعلاج النفسي" ط3، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، 1997.
11. حسان هشام، نجوى يوسف جمال الدين: "مدخل إلى علم الاجتماع التربوي" مطبعة النقطة الطبعة الأولى، القاهرة، 2008.
12. حسين أحمد أمين: "كيمياء السعادة" دار المعارف، 1998.
13. حكمت دور الحلو ورزيق خليفة العكروتي: "مدخل على علم النفس" المكتب المصري لتوزيع المطبوعات، القاهرة.
14. حمد حسن العلاوي: "علم النفس الرياضي" دار المعارف، ط8، القاهرة، 1999.

15. زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم: "طرق تدريس التربية الرياضية" دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2008.
16. سامية حسن الساعاتي: "الثقافة الشخصية" دار النهضة العربية، ط2، لبنان، 1993.
17. سعاد جبر سعيد: "هندسة الذات عالم الكتب الحديث" الطبعة الأولى، 2008، عمان الأردن.
18. سهير كامل أحمد: "سيكولوجية الشخصية" مركز الاسكندرية للكتاب، مصر، 2003
19. سوسن محمد سليمان: "السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية" عالم الكتب، مصر 2009.
20. سيد محمد غنيم: "سيكولوجية الشخصية" دار النهضة، القاهرة، 1975.
21. صلاح الدين شروخ: "علم الاجتماع التربوي" دار العلوم، الجزائر، 2004.
22. طارق محمد بدر الدين وآخرون: "الأنشطة اللوجستية والسمات الشخصية" دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الطبعة 1، الإسكندرية، 2013.
23. عباس أحمد صالح السمراني: "طرق تدريس التربية الرياضية" الطبعة الثانية، 1987 .
24. عبد الحليم محمود السيد: "الإطار النفسي الإجتماعي لسلوك العنف الجماهيري التلقائي" دار آتون للنشر، القاهرة 1989.
25. عبد الحميد شرف: "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة، 2000.
26. عبد الحميد نشواتي: "علم النفس التربوي" مؤسسة الرسالة، ط6، بيروت، 1993.
27. عبد الرحمن عدس ومحي الدين توق: "مدخل إلى علم النفس" أمريكا دار جون وايلي وأبناؤه، القاهرة، 1986.
28. عبد الغني عبود: "التربية ومشكلات المجتمع" دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1992.
29. عدلي سليمان: "الوظيفة للمدرسة" دار الفكر العربي، مصر، 1996.
30. عدنان درويش جلون وآخرون: "التربية الرياضية المدرسية" دار الفكر العربي، ط3 القاهرة.
31. علي بشير الفاندي وآخرون: "المرشد الرياضي" النشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس 1983.
32. عمار بوحوش، محمد ذنبيات: "منهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث والبحوث" ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.

33. عويد المشعان: "دراسة الفروق بين الجنسين في الرضا المهني والسمات الشخصية" دار القلم، الكويت، 1993.
34. فاخر عاقل: "علم النفس التربوي" دار العلم للملايين، الطبعة 09، 1982.
35. فؤاد شاهين: "إعداد المعلمين" منشورات عويدات، بيروت، ط2، 1999.
36. فوزي محمد جيل: "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية" بدون طبعة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، مصر، 2000.
37. الفيروز أبادي: "القاموس المحيط" مؤسسة الرسالة، لبنان، 1998.
38. فيصل عباس: "الشخصية في ضوء التحليل النفسي" دار النشر، الطبعة الثانية، بيروت.
39. قاسم المندلوي وآخرون: "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية" الجزء الثاني، الموصل، العراق، 1990.
40. كامل محمد المغربي: "أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية" دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، 2002.
41. كمال إبراهيم مرسي: "السعادة وتنمية الصحة النفسية" دار النشر للجامعات، ج1، 2000.
42. مايكل أرجايل: "سيكولوجية السعادة" ترجمة فيصل عبد القادر يونس، سلسلة عالم المعرفة العدد 175، الكويت، 1993.
43. مجدي محمد الدسوقي: "مقياس الرضا عن الحياة: كراسة الأسئلة والإجابة" مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1998.
44. محمد إبراهيم عسلي: "سيكولوجية الشخصية"، مكتبة الطالب الجامعي، جامعة الأقصى غزة، 2005.
45. محمد أبو العلا: "العلوم السلوكية" مكتبة عين الشمس، مصر، 1992.
46. محمد حسن علاوي: "الاختبارات المهارية والنفسية". دار المعارف، ط3، القاهرة، 1998.
47. محمد حسن علاوي: "مدخل في علم النفس الرياضي". مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة 2002.
48. محمد خليل عباس وآخرون: "مدخل الى مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية" ط4 دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان، 2012.
49. محمد زكي صالح: "علم النفس التربوي" النهضة العربية، ط3، بيروت، 1972.
50. محمد زيان عمر: "البحث العلمي ومناهجه وتكوناته" ديوان المطبوعات الجامعية، ط4 1983.

51. محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية، النظرية والتطبيق والتجريب" ط1 دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1995.
52. مصطفى غالب: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة" دار مكتبة الهلال، بيروت، 1986.
53. مصطفى فهمي: "التكيف النفسي" مكتبة مصر، دار مصر للطباعة، مصر، 1978.
54. منصور حسن، محمد مصطفى زيدان: "سيكولوجية الإدارة المدرسية والإشراف التربوي" 1998.
55. منظمة الصحة العالمية: "تعزيز السحة النفسية" المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، جنيف 2005.
56. موراد مرداسي: "مواضيع علم النفس وعلم النفس الإجتماعي (تأليف نظرية ومنهجية)" ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، جويلية 2009.
57. نعيمة الشماع: "الشخصية". المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، القاهرة.
58. وطفة علي: "النظريات التربوية المعاصرة" مجلة المعلم العربي، وزارة التربية، السنة 55 العدد3، دمشق، 2002.
59. يوسف ميخائيل أسعد: "الشخصية الناجحة" نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع الفجالة القاهرة، مصر، 1990.

المجلات:

60. أبو ناهية صلاح الدين: "الفروق بين الذكور والإناث في بعض السمات الشخصية لدى طلاب الجامعة" مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، 1997.
61. أحمد محمد عبد الخالق: "الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي" دراسات نفسية، المجلد 18، العدد 1، الكويت، 2008.
62. أحمد محمد عبد الخالق، صلاح أحمد مراد: "التقدير الذاتي للصحة النفسية". مجلة دراسات نفسية، م 11، ع 4، 2001.
63. آمال جودة: "الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى" مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 21، 2007.
64. آمال جودة: "سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة" رسالة التربية وعلم النفس، العدد 34، 2010.
65. أماني عبد المقصود: "أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين" المؤتمر السنوي 14، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس 2007
66. أمسية السيد الجندي: "مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية" المجلة المصرية للدراسات النفسية، جامعة الإسكندرية، 2009.
67. جابر عيسى وربيح رشوان: "الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال" دراسات تربوية واجتماعية، المجلد 2، العدد 4، مصر 2006.
68. جمال السيد تقاحة: "الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة)" مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد 9، العدد 3، 2009.
69. زينب غريب ومحمد عبد المنعم وفتحي أبو ناصر: "حقيبة تدريبية أكاديمية- الصحة النفسية مركز التنمية الأسرية، جامعة الملك فيصل، السعودية، 2008.
70. سامي محمد هاشم: "جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة" مجلة الإرشاد النفسي، العدد 13، 2001.
71. سوسن شاكر عن مشيرة اليوسفي: "علاقة السعادة بسمات الشخصية" مجلة الحوار المتمدن، العدد الخامس، 2012.

72. شعبان جاد الله رضوان وعادل محمد هريدي: "العلاقة بين المساندة الإجتماعية وكل من مظاهر الإكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة" مجلة علم النفس، العدد58، 2001.
73. عبد الحميد محمد شاذلي: "التوافق النفسي للمسنين" المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001.
74. عزة عبد الكريم مبروك: "أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين" مجلة الدراسات النفسية، م17، ع2، 2007.
75. عطية أحمد: "التكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية: مجلة أطفال الخليج ذوي الإحتياجات الخاصة العدد3، دمشق، 2002.
76. علاء محمود جاد الشعراوي: "سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية" مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، 1999.
77. علي وطفة: "النظريات التربوية المعاصرة" مجلة المعلم العربي، وزارة التربية، السنة55 العدد3، دمشق، 2002.
78. فريح العنزي: "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية" دراسات نفسية، قسم علم النفس، المجلد 11، العدد 3، الكويت، 2001 .
79. فوقية زايد: "القدرة على القيام بأنشطة الحياة المختلفة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين" مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، المجلد 4، العدد25، 2001.
80. كمال إبراهيم مرسي: "سيكولوجية العدوان" مجلة العلوم الإجتماعية. العدد 2. المجلد 13 1985. ص 45-64.
81. مایسة أحمد النیال وماجدة خمیس علي: "السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات (دراسة سيكومترية مقارنة)" الهيئة المصرية العامة، العدد 36، القاهرة، دار النشر للجامعات، 1995.
82. مجدي محمد الدسوقي: "دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن" دراسات في الصحة النفسية، المجلد1، 1998.
83. محفوظ سهير: "الفروق بين الجنسين في الجوانب الوجدانية لبنية شخصية طلاب الجامعة" المجلة المصرية للدراسات النفسية، 1992.
84. مشيرة اليوسفي: "دراسة عاملية لمفهوم السعادة لدى طلاب كلية التربية بالمنيا" مجلة البحث في التربية وعلم النفس، م 3، ع 1، كلية جامعة المنيا، القاهرة، 1989.

85. نجوى إبراهيم عبد المنعم: "الرضا عن الحياة" المؤتمر السنوي 15، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين الشمس، 2010.
86. نعمات شعبان علوان: "الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية" مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد 16، العدد 2، 2007.
87. هريدي عادل، فرج طريف: "مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى" مجلة علم النفس، ع61، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 2002، ص46-78.
88. هشام إبراهيم عبد الله: "جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية" دراسات تربوية وإجتماعية، المجلد 14، العدد 4، 2008.

المذكرات:

89. أحمد محمد حسين إسماعيل: "الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تجريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم" رسالة دكتوراه، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2011.
90. إسلام محمود شهوان: "البناء النفسي لشخصية الأسير الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات" رالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، 2007.
91. إكرام عبد القادر شهوان: "الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد" رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2002.
92. أيمن محمد النعامي: "الآثار النفسية الناجمة عن الأسر وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في قطاع غزة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الصحة العامة، جامعة القدس، غزة، 2005.
93. بن قناب الحاج عموري الطيب: "الطرق التعليمية المستعملة في دروس التربية البدنية والرياضية ثانويات ولاية مستغانم" مذكرة ليسانس، 2006.
94. زماري راوي: "علاقة صراع الأدوار الأسرية والمهنية بالإضطرابات النفسجسدية والرضا عن الحياة لدى المعلمات المتزوجات في مديرية اربد الأولى" أطروحة دكتوراه غير منشورة اليرموك، اربد.
95. صالح إسماعيل الهمص: "قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة" رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة 2010.
96. صائب أحمد إبراهيم: "أثر استخدام بعض الأنشطة والأساليب التعليمية في تدريس العلوم على تنمية التفكير والابتكار لتلاميذ الدراسة الابتدائية" رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد، 1995.
97. عادل محمود سليمان: "الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات فلسطين الشمالية" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2003.
98. عامر محمد حسن: "التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهقين من الجنسين" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين الشمس، 2002.

99. عائشة بنت عباس المحروقي: "مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية قي ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والإجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة" رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية، 2011.
100. قاروت بسمه: "الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة".رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى. مكة المكرمة 2007.
101. كرقص نبيل: "الانتقاء الرياضي التربوي في مستوى التدرج لمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر" رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 1999.
102. محمد سلمان ضحيك: "القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي" رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، 2004.
103. ميلودي رشيد، منقور عبد القادر: "العلاقات الإنسانية والتلميذ وأثرها في سير درس التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي" مذكرة ليسانس، مستغانم، 1994.

104. Arnand, P : "Les savoirs du corps"- p.u.f.lyon, 1983.
105. Barganier, D, "Does Coping, Mediate the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being ?" Unpublished master's thesis, Central Connecticut State University- New Britain 2007.
106. Ben Aky, M.A : " Pour une approche conceptuelle de l' EPS en milieu éducatif dans scientifique d EPS" Vol 1-opu-alger.
107. Chui, L, Chin, L, Lee, Y, & Wu, L, " Relationship between personality traits and subjective well-being : Evidence from the online game players" 2007.
108. Chumbler, N.R : "An empirical test of theory of factors affecting life satisfaction :Understanding the role of religious experience" Journal of Psychology and Theology. 1996.
109. Dictionnaire Hachette, op.cit.
110. Diener ; E.D. and Rahtz, D.R. : "Advances in quality of life theory and research". Kluwer Academic Publications, Boston, 2000.
111. Diener, E., Emons ,R.A., Larsen, R, & Griffin, S, : "The satisfaction with life scale", Journal of Personality Assessment 2001.
112. Eysenck-HT-and Meili, "Wa, Eneylopedi Of psychology vol- I london-searchpress, 1972.
113. Harrington, R. & Loffredo, D. "The relationship between life satisfaction, self-consciousness, and Myers-Briggs Type Inventory Dimensions", The journal of psychology, 2001.
114. Journal nouvelles confiance, N°17, Entreprise publique du journal-Alger-14/28/1988.
115. KOkkinos, C," job stressors, personality and burnout in primary school teachers", British Journal of Educational Psychology, 2007.
116. Libran, E, "Personality Dimensions and Subjective Well-Being " The Spanish Journal of Psychology, 2006.
117. Lounsbury,R ,Gebson, L & Leong, F "An investigation of broad and narrow personality in relation of general and domainspecific life satisfaction of collegestudent". Research in higher education, 2005.
118. Lynn, M, &Steel, P." National differences in subjective well-being : The interactive effectsof extraversion and neuroticism" Journal of happiness Studies, 2006.

119. Martinez, Y & Aygun, Z, "The interplay of cultural syndromes and personality in predicting life satisfaction- comparing Asian American and European American ", Journal of Cross Cultural Psychology, 2003.
120. McCrea, R & Costa, P.T. : "The full five factor model and well-being" Personality and social psychology bulletin, 1991.
121. Morrison, A. et Mentz, D. Eysenck, H.T., and Meehl, W.: "Encyclopedia of Psychology" searchpress, London, 1972.
122. Rigby, B & Huebner, E. " Do causal attribution mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence" , Psychology in the schools, 2005.
123. Schimmack, U, Oishi, S & Dzokoto, V.: " Culture personality and subject well – being : Integrating process models of life satisfaction, Personality and social Psychology, 2002.
124. Siphurmsukskul, N, Froer, O, & Ahlheim, M, "The big five factor model in the context of resource evaluation : A case study in Mae Rim, Chiang Mai, Northern Thailand". Conference on International Agricultural Research for Development Stuttgart Hohenheim, 2003.
125. Well pierre. G: "Education physique pour tous", Dunod Paris, 1964.
126. White, M.: "The relationship between job satisfaction and non-work life satisfaction among public teachers in West Texas" Unpublished PhD diss, Texas Tech University, 2004.
127. Wigert, L. "An investigation of the relationship among personality traits, locus of control, religious orientation, and life satisfaction : A path analytical study" Unpublished PhD diss University of Nebraska, Lincoln, 2001
128. Zhang, L : " Prediction of Chinese life satisfaction contribution of collective self-esteem". International Journal of Psychology, 2005.

البيانات الأولية

الإسم واللقب:

الجنس:

المستوى:

التعليمات:

أستاذي الفاضل:

يعرض عليك مجموعه من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياه المختلفة،
ويوجد أمام كل عبارة اختيارات، المرجو منك:

- أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (X) تحت الإختيار الذي ينطبق عليك .
- التأكد من قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة.
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.
- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.

لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، الإجابة تعد صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة ، ومما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة، ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي، ويفضل أن لاتضيع وقتا طويلا في الإجابة عن أي عبارته.
وشكرا على تعاونك.

الملحق رقم (01)
مقياس السمات الشخصية

لا	نعم	العبرة	الرقم
		أنا دائما مزاجي معتدل	01
		يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس	02
		أشعر بأن دقات قلبي أسرع من المعتاد	03
		أشعر أحيانا أن دقات قلبي تصل إلى رقبتني دون أن أعمل عملا شاقا	04
		أفقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا	05
		يحمّر لوني بسهولة	06
		أجد متعة كبيرة في مضايقة الآخرين	07
		في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في مكان عام	08
		إذا أخطأ البعض في حقي فإنني أتمنى أن يصيبهم الضرر	09
		سبق لي القياس بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية والمزاح	10
		إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني أفعل ذلك	11
		أستطيع أن أبعث المرح بسهولة في سهرة مملّة	12
		أرتبك بسهولة أحيانا	13
		أعتبر نفسي غير لبق في تعامل الآخرين	14
		أشعر بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر	15
		أتخيل بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التي أرتكبها	16
		أخجل من الدخول بمفردي في غرفة مكتظة بالآخرين	17
		أشعر بألم في معدتي	18
		يبدو علي الإضطراب والخوف أسرع من الآخرين	19
		عندما أصاب بالفشل فإن ذلك لا يثيرني	20
		أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد	21
		الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر	22
		أشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوئة بالغازات	23
		عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس فإنني أدفعه إلى الإنتقام منه	24

		كثيرا ما أفكر في أن الحياة لا معنى لها	25
		يسعدني إظهار أخطاء الآخرين	26
		يدور في ذهني غالبن عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير	27
		يبدو علي النشاط والحيوية	28
		أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد	29
		أتجاهل من يحاول إهانتني	30
		عندما أغضب أو أثور فإنني لا أهتم لذلك	31
		أرتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع زملائي	32
		أعجز عن التحكم في ضيقي و غضبي	33
		أحلم لعدة ليال في أشياء أعرف أنها لم تتحقق	34
		يظهر علي التوتر والإرتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة	35
		أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسهولة	36
		تدور في ذهني أفكار غير هامة تسبب لي الضيق	37
		أجد صعوبة في النوم	38
		أقول غالبا أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد	39
		كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية	40
		أحب أن أعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية	41
		أنظر إلى المستقبل بمنتهى الثقة	42
		عندما تكون كل الأمور ضدي فأنني لا أفقد شجاعتي	43
		أميل إلى السخرية من الآخرين	44
		أستطيع تهدئة نفسي في المواقف الإنفعالية	45
		كثيرا ما أستثار بسرعة من الآخرين	46
		أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي	47
		أستطيع أن لأصف نفسي بأني شخص متكلم	48
		أفرح أحيانا عند إصابة بعض ممن أعمل معهم	49
		أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جبانا	50

		أميل إلى عدم بدأ الحديث مع الآخرين	51
		في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير	52
		أشعر بالتوتر من الآخرين لأنفه الأسباب	53
		غالبا ما أشعر بالإرهاك والتعب	54
		أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء	55
		عندما أفشل فإنني أستطيع تخطي الفشل بسهولة	56

مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	العبرة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق ابدا
01	أنا أسعد حالا من الآخرين					
02	أنا راض عن نفسي					
03	ظروف حياتي ممتازة					
04	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
05	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
06	أشعر بالأمن والطمأنينة					
07	أتمتع بحياة سعيدة					
08	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
09	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي					
10	أشعر أنني موفق في حياتي					
11	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
12	أنا راض بما وصلت اليه					
13	أميل الى الضحك وتبادل الدعابة					
14	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتي					
15	أقبل الآخرين و أتعايش معهم كما هم					
16	أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
17	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين					
18	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل					

					19	أقبل نقد الآخرين
					20	يثق الآخرون في قدراتي.
					21	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح
					22	أنا نومًا هادئًا مسترخيًا
					23	ينظر الآخرون إلي باحترام
					24	لا أعاني مشاعر اليأس أو خيبة الأمل
					25	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه
					26	أفكاري وآرائي تتال إعجاب الآخرين
					27	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة
					28	روحي المعنوية مرتفعة
					29	لو قدر لي أن أعيش من جديد لن أغير شيئًا من حياتي
					30	أنظر للآخرين نظرة احترام وتقدير

قائمة المؤسسات الممثلة للمجال المكاني للبحث

الثانويات

العيون	ابن خلدون	تيسمسيلت	محمد بونعامة
	سعد دحلب		محمد بلال
ثنية الحد	بودرنان الجيلالي		11 ديسمبر
	بربارة محمد		رابح بيطاط
	الهوري بومدين		الونشريسي
برج الأمير	برج الأمير عبد القادر		المصالحة الوطنية
بوقايد	عبد المجيد مزيان		أول نوفمبر 1954
الأزهرية	مفدي زكريا		عبد الحميد مهري
لرجام	محمد سراي		أحمد بن بلة
	الشيخ حجاز		أولاد بسام
	بشير بومعزة	عمار	الإخوة معقب
خميسي	محمد بوضياف	برج بونعامة	ساردو عبد القادر
	متقن خميسي		العقيد لطفي
	ترقو أحمد		الشاذلي بن جديد
			محمد مالك

المتوسطات

برج الأمير عبد القادر	بن باديس	تيسمسيلت	مولود فرعون
عماري	شباح محمد		دلالي الشيخ
	العكري علي		بن سهلة ع/ق
المعاصم	سي الطيب رابح		طالب امحمد
خميسي	آيت قاسي لونيس		العقيد عثمان
	بوربية أحمد		العقيد بوقارة
	جرياد منصور		الأمير خالد
بني لحسن	درار مصطفى		سهلي ع/ق بن بوزيد
الأزهرية	غوسي سعيد		معلم محمد بني مايدة
العيون	مضروب سعيد		بوزيان الشريف
	فريکش بختي		عين الكرمة
سلمانة	أبي بكر الصديق		نذير عبد القادر
لرجام	ابن باديس		خديجي بلعربي
	مشروب رمضان		شتوي أمهني
	17 أكتوبر		بتومي علي
	سهلي السعيد	تاني بن علة	
بوقايد	رتيعات محمد	حليلو بن تمرة	
تملاحت	محجوب عرايبي	أولاد بسام	ضبيب عبد الرحمان
	قسمي محمد		الإخوة علي باي
سيدي العنتري	حمادي قدور		عماني يحي
الملعب	الإخوة بن هني	ثنية الحد	مولود فرعون
الأربعاء	مولاي الحاج		أحمد رزوق
برج بونعامة	يشكور اعمر	عمرونة	بوشريح بختي
	رتيعات فاطمة		بوثلجة بوزيان
سيدي سليمان	قاتي محمد	سيدي بوتوشنت	بوشعيب الجيلالي
سيدي عابد	الإخوة ساعد		بوفنجار قويدر

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، والتعرف على الفروق بين الأساتذة والأستاذات في السمات الشخصية والرضا عن الحياة، وقد بلغت عينة الدراسة (124) أستاذا وأستاذة، وقد استخدم الباحث مقياسين أحدهما لقياس السمات الشخصية والآخر لقياس الرضا عن الحياة، كما استخدم عدة أساليب إحصائية وهي: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، إختبار"ت"، وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السمات الشخصية والرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، كما توصلت إلى وجود فروق بين الأساتذة والأستاذات في السمات الشخصية والرضا عن الحياة لصالح الذكور.

Abstract :

The search was based on the clearance of the relationship between.

This search was taken a category of one hundred twenty four (124) of professors of sports (males and females). In which, they had been chosen randomly from a different education establishments (middle and secondary school) all over Tissemsilt States.

The search had taken the descriptive method by using relationship between the two objects, In which it resulted as the following statistics :

- A) The result had stated that there was a positive relationship between The Characteristics Of The Personality of the sports professors and their Life Satisfaction.
- B) It resulted that there was a difference in The Personality Characteristics and The Life Satisfaction between the male professors and females.