

جودة الحياة وعلاقتها بقوة الأنا لدى مدرسي التربية الرياضية

محمد علي ابراهيم
طالب ماجستير / كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

ملخص البحث :

يواجه العاملون في المجال التربوي في العراق بشكل عام ، ومدرسي التربية الرياضية بشكل خاص ، مشاكل عديدة ، تتباين باختلاف العوامل المسببة لها ، وهذه العوامل تقترن بها ضغوطات ، تضعهم أمام مسؤوليات كبيرة يحاولون الإيفاء بها ، مما يعرضهم إلى تلك الضغوط التي قد تنعكس على أداءهم المهني بشكل سلبي . وعليه سعت الدراسة التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقوة الأنا لعينة مدرسي التربية الرياضية ولتحقيق ذلك تم تحديد عينة البحث الأساسية بأخيار (٦٠) مدرساً لمادة التربية الرياضية بشكل عشوائياً ضمن المدارس التي تقع في حدود المديرية العامة لتربية ديالى المركز. وبعد تطبيق استبانته جودة الحياة ومقياس قوة الأنا على عينة البحث توصلت الدراسة الى النتائج التالية

يتمتع افراد العينة بقدر عالٍ لجودة الحياة ملائمة لبيئة العمل مما يولد ذلك أندفاعاً عالياً لدى أفراد العينة في تحقيق أهدافهم التربوية وكذلك يتمتعون بقوة أنا مرتفعة من خلال تطبيق المقياس ولذلك تحققت الدراسة من العلاقة بين جودة الحياة وقوة الأنا ووجد الباحث بأن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين المتغيرين وفي ضوء هذه النتائج يوصي الباحث الاهتمام بالمتغيرات النفسية التي قد تؤثر على بيئة العمل إضافة الى إجراء المزيد من البحوث مخرجات التعليم العالي من المدرسين الذين يلحقون في بيئة العمل

Quality of life and their relationship with ego. strong to the Physical Education teachers
Researcher Name: - Mohamed Ali Ibrahim

Abstract :

Workers in the educational field in Iraq in general, and teachers of physical education in particular face, many problems, vary depending on the causative factors, These factors are associated with the pressure, which put them in front of major responsibilities and try to meet them, expos them to the

telecom pressures that may be reflected in their performance career negatively.

Accordingly this study aims at identifying the relationship between quality of life and the power of the ego to sample teachers of Physical Education to achieve this have been identified sample basic research Bokhiar (60) teacher education course sports are randomly within the schools that fall within the Directorate-General for Education Diyala center. After applying the questionnaire quality of life and standard ego strength to the sample of the study found the following results:

Enjoy the respondents as high quality of life appropriate to the work environment, which generates a rush of high among members of the sample toward their education, as well as enjoying strongly I elevated through the application of the scale and therefore achieved the study of the relationship between quality of life and the power of the ego and the researcher found that there is a correlation positive between the two variables In light of these findings, the researcher recommends attention to psychological variables that may affect the work environment as well as conducting more research outputs of higher education of teachers who are causing in the work environment .

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

تكمن أهمية البحث بمدى التفاعل الحيوي والتأثير الايجابي لدى المدرسين في بيئتهم المدرسية من خلال تنظيم الامور النفسية وفق صيغ علمية مخطط لها وتنسجم مع فلسفة المجتمع وتحقيق طموحاته وأن تقدم الامم يعتمد على مدى ماتقدمه المؤسسات التربوية من أنشطة علمية ورياضية ومن هذا المنطلق يجب أن تعهد المسؤولين التربوية والتدريسية الى كوادر علمية مدربة لديها القدرة على القيام بمهامها وواجباتها (محمد , ١٩٩٨ , ص ٤٥)

أن مهمة التدريس مهنة فنية تحتاج الى تدريب وبحث مستمر إضافة الى ماتتطلبه من صفات عقلية وخلقية وشخصية ونفسية وتعد جودة الحياة إحدى المتغيرات المهمة التي من خلالها نستطيع الوقوف على مدى مايتمتع به الفرد أثناء أداء العمل أن جودة الحياة مفهوم متعدد الابعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الافراد لتقويم الحياة ومطالبها. والتي

غالباً ماتتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار والقدرة على التحكم وادارة الظروف المحيطة والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الافراد الاشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة (نعيسة, ٢٠١٢, ص٢)

وفي هذا الصدد يرى فرانك (frank) بأن جودة الحياة هي امكانية توظيف مايمتلكه الانسان من قدرات عقلية انسانية لخدمة المجتمع ويتم هذا في كافة ميادين الحياة ويعتمد هذا التعليم والتثقيف والتدريب على العمل المراد أدائه ويرتبط هذا بعوامل ذاتية وموضوعية تجعل امر تقدير درجة جودة الحياة أمراً ضرورياً لأن الفرد في حالة تفاعل مع المجتمع ويحاول دائماً أن يحقق مستوى معيشي افضل والحصول على خدمات اجود لكي يحافظ على جودة الحياة (ابو النور, ٢٠٠٠, ص١١٣)

ومن خلال ماتقدم أن الانسان المعاصر يعيش في زمن كثرة فيه روافد الضغوط النفسية مما جعلت الفرد يواجه الكثير من التحديات وهذا يتطلب خبرات شخصية ترتبط بقوة الانا الشخصية لدى الافراد حيث ان الفرد الذي يتصف بالاتزان الانفعالي ويتمتع بالصحة النفسية يكون لديه رصيد عالي من قوة الانا والذي يعد حجر الزاوية في الشخصية (الحيدري, ٢٠١٠, ص٣)

وعلى هذا الاساس يعد التطور التكنولوجي الذي حصل في العالم أثر بشكل مباشر على مجمل الفعاليات الرياضية مما أدى الى التفكير في دراسة كل المتغيرات التي ترتبط بشكل مباشر بعملية الاداء الرياضي لدى مدرسي التربية الرياضية وفي هذا الصدد يرى فرويد أن الانا مركز الشعور والادراك الحسي وهو المشرف عن الارادة والدفاع عن الشخصية وتوافقها مع متطلبات البيئة ومن شأنه أن يجعل الشخصية متوافقة مع الواقع وأن تقوية الانا تساعد على النظر بايجابية الى الحياة (فضة, ٢٠٠٠, ص١٥٧)

ولذلك كما تميزت بيئة العمل بالقبول والرضا جعل الافراد مستغرقين بشكل كامل في وظائفهم بأداء منتج فعال وبالتالي استثمار كل الطاقات التي يمتلكها الفرد ومعالجة العوامل النفسية التي قد تؤثر في سلوك الافراد (السيد, ١٩٩٩, ص٧) ولهذا من أجل التعرف على جودة الحياة لدى مدرسي التربية الرياضية وعلاقته بقوة الانا من أجل النهوض بالمسؤوليات الملقاة على عاتقهم لابد من دراسة كافة المتغيرات النفسية التي قد تؤثر على سلوكهم وتفاعلهم مع العمل الذي يؤديه مدرسي التربية الرياضية.

١ - ٢ مشكلة البحث

يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في معرفة مستوى جودة الحياة لدى شريحة مهمة من شرائح العاملين في المؤسسات التربوية ولذلك أهتم علماء النفس بشكل كبير بالجوانب النفسية التي تعد عاملاً مهماً ومؤثراً في أداء الأفراد كما دفع الكثير من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بإعطاء تغيرات مهمة تتعلق بالدوافع النفسية أيماناً بأن هذه المتغيرات إذا أخضعت للدراسة تستطيع من خلالها أن تشخص

العوامل الايجابية والسلبية التي تؤثر في الأداء وتكمن مشكلة البحث الحالي بمعرفة مستوى جودة الحياة وعلاقته بقوة الانا لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية ضمن حدود المديرية العامة لتربية ديالى.

١- ٣ أهداف البحث

تهدف الدراسة الحالية الى

- ١- ما مستوى جودة الحياة لدى مدرسي التربية الرياضية
- ٢- ما مستوى قوة الانا لدى مدرسي التربية الرياضية
- ٣- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقوة الانا لدى مدرسي التربية الرياضية .

١- ٤ مجالات البحث

- ١- ٤- ١ المجال البشري :- مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادة البكالوريوس
- ١- ٤- ٢ المجال الزمني :- ٢٤ / ٢ / ٢٠١٣
- ١- ٤- ٣ المجال المكاني :- المدارس الابتدائية والمتوسطة والإعدادية الواقعة في حدود المديرية العامة لتربية ديالى المركز

١- ٥ تحديد المصطلحات

١- جودة الحياة

عرفها العادلي ٢٠٠٦

- شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن ادارته للوقت والاستفادة منه.(العادلي,٢٠٠٦,ص١٨)

- وتعرفه منظمة الصحة العالمية (WHO) :- ادراك الاشخاص الى مواقفهم في الحياة وتشمل العديد من المكونات منها الثقافية والقيم والنظام الذي من خلاله يعيشون وله علاقة مع اهدافهم وتطلعاتهم ومعاييرهم وكذلك اعتباراتهم (WHO,1993)

- جودة الحياة إجرائيا :- هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على استبانة جودة الحياة

٢- قوة الأنا

عرفها الحفني ١٩٧٣

- هو القدرة على مواجهة المشكلات وعدم فقدان الثقة بالنفس وعدم فقدان الاتزان الانفعالي والاستقرار بالتفكير (الحفني ,١٩٧٣,ص٢٥٨)

عرفها العاقل ١٩٨٥

- وهي سمة مصدرية تظهر نفسها في الاستقرار الانفعالي السليم والقدرة على مواجهة الصعوبات الانفعالية بنجاح (العاقل , ١٩٨٥ , ص ٢٧)
- كما تعرف قوة الانا اجرائياً :- هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب حين استجابته على فقرات مقياس قوة الانا الذي تم بنائه من قبل الباحث

٣- مدرس التربية الرياضية :- وهو احد أعضاء الهيئة التدريسية في المدرسة ومن حملة شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية وهو مسؤول عن جميع الأنشطة الرياضية في المدرسة . (شبكة الانترنت)

الباب الثاني

٢ - الخلفية النظرية والدراسات السابقة

٢ - ١ الخلفية النظرية

٢ - ١ - ١ مفهوم جودة حياة :-

استحوذ مفهوم جودة حياة العمل على مجال واسع من الظواهر التنظيمية سواء في شكله الكلي والموضوعي أو في أحد أبعاده ومكوناته حيث يشير مفهوم جودة حياة العمل إلى توفير المنظمة لعوامل وأبعاد حياة وظيفية أفضل للعاملين بها ، ويتطلب ذلك انتهاج سياسات الموارد البشرية التي تمكن من توفير حياة وظيفية تشبع حاجاتهم ، وتحقق أداء أفضل للمنظمة. (عكاشة , ٢٠٠٧ , ص ٤)

و غالباً ما ينظر إلى جودة حياة العمل على أنها بناء مفاهيمي متعدد الأبعاد كما تم مناقشتها في الأدبيات الإدارية حيث يشتمل هذا المفهوم بشكل جمعي على الأمن والسلامة في العمل ، وأنظمة مكافأة أفضل ، وأجر عادل ومنصف ، ومجموعات عمل مشاركة ومتعاونة فرص أفضل للنمو. (برقعان , ٢٠٠٢ , ص ١٨)

لقد ركز البعض عند دراسته لجودة حياة العمل على تنمية علاقات تنظيمية جيدة بين العاملين ، في حين اهتم آخرون بالعوامل التي تنمي مجال العلاقات العمالية والصناعية تلك التي ترتبط بمواجهة مشكلات العمال والتعاون مع النقابات في هذا الصدد وفي ظل توجهات إدارة الجودة الشاملة (TQM) زاد الاهتمام بجوانب متعددة من حياة العمل تلك التي تهتم بتمكين العاملين ، والسعي لتحقيق انخراطهم وانغماسهم في العمل (المغربي , ٢٠٠٤ , ص ٤-٥)

يعرف (Anderson , 1988) جودة حياة العمل من خلال آثارها المترتبة ، حيث يرى أنها تمثل زيادة مشاركة العاملين في القرارات التي كان يقوم بها المديرين كما تنعكس في صورة تحسين الإنتاجية من خلال الاستخدام الأمثل للأفراد بصورة أكثر من الأموال ، هذا إضافة إلى تحسين الأمن والصحة الوظيفية ومشاركة العائد وتحسين الرضا الوظيفي. (Anderson , 1988 , ص ٣٧٣)

٢-١-٢ مزايا جودة الحياة :

- ١- جودة حياة العمل لا تسهم في تنمية قدرة المنظمة على توظيف أشخاص أكفاء فقط ، ولكنها تعظم أيضاً قدرة المنظمة التنافسية .
- ٢- تسهم جودة حياة العمل بشكل إيجابي في توفير قوة عمل أكثر مرونة ، وولاء ودافعية.
- ٣- توفير ظروف عمل محسنة ومطورة من وجهة نظر العاملين.
- ٤- تساعد في تعظيم الفعالية التنظيمية من وجهة نظر أصحاب المنظمة.
- ٥- التأثير الإيجابي على ممارسات إدارة الموارد البشرية مثل التدريب وانتقاء فريق العمل واستقطاب العاملين.
- ٦- التأثير الإيجابي على الأداء التسويقي للشركة، فقد وجد من خلال الدراسة التجريبية التي أجراها ارتباط ذات دلالة إحصائية بين جودة حياة العمل والأداء التسويقي للشركة. (مصطفى, ١٩٩٩, ص ١٠٩)

٣-١-٢ عناصر جودة الحياة

- تسعى جودة حياة العمل إلى تحقيق الأهداف والمصالح المتعلقة بالمنظمة والعاملين وأصحاب المصالح المرتبطة بالمنظمة.
- تمثل جودة حياة العمل عمليات متكاملة تشارك في تنفيذها جميع الإدارات بالمنظمة.
- إن جودة حياة العمل تمثل أنشطة مخططة في الأجل القصير والطويل ، كما أنها أنشطة مستمرة وتمثل جزءاً من ثقافة المنظمة وأخلاقيات التعامل بين أفرادها.
- يلزم مراعاة العوامل الحاكمة لتحقيق جودة حياة العمل ويتمثل أهمها في المشاركة والجماعية وتحقيق الرضا عن العمل والوظيفة والمكافآت والعوائد والمزايا وتوفير بيئة تتسم بالأمان والصحة . (منسي و علي , ٢٠٠٦ , ص ٦٧)

٤-١-٢ أبعاد جودة الحياة.

- يتكون مفهوم جودة الحياة، كما يستخدم في أدبيات المجال من ثلاث مكونات رئيسية تتمثل فيما يلي
- ✚ الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء (بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس؛ وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم المرء).
 - ✚ القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية (تمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية).

القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية)، والمادية (معيار الحياة) وتوظيفها بشكل إيجابي. (أبو حلاوة, ٢٠٠٦, ص ٩)

٢-١-٥ الاتجاهات النظرية التي فسرت مفهوم جودة الحياة:

من هذه الاتجاهات هي :

- الاتجاه الاجتماعي.

- الاتجاه النفسي.

كما ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقاً للمنظور النفسي على أنه " البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة ، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية". وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا " في حالة الإشباع " أو عدم الرضا "في حالة عدم الإشباع" نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة. (غنيمه , ٢٠١١, ص ٧١)

ومن هنا نستطيع أن نقول إن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال ، وإشباع الحاجات ، والرضا عن الحياة ، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة ، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية ، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش حياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع. وفي جودة الحياة يتطلب الاستمتاع بالأشياء بشكل تراكمي أن يفهم الإنسان ذاته وقدراته، ويحقق اهتماماته وطموحاته في تفاعل وانهماك يمكنه من التغلب على مشكلات الحياة وتحديد معنى وهدف يسعى دوماً لبلوغه ولا يألو جهداً في الاندفاع التام باتجاه والاستغراق التام في مضامينه التنفيذ، ويرجعنا هذا التصور إلى الربط بين مفهوم جودة الحياة بمفهوم سيكولوجي حديث نسبياً ارتبط بحركة علم النفس الإيجابي (ميخائيل , ٢٠١٠, ص ٤٣)

ثانياً :- قوة الانا

٢-١-٦ مفهوم قوة الانا

يعتبر مفهوم قوة الانا من المفاهيم الأساسية التي أبرزها مدرسة التحليل النفسي وقد استعمل فكرة منذ دراسته الأولى من خلال استعراضه لمكونات الجهاز النفسي الثلاث (ألهو . الانا . الانا الأعلى) وان هذه المكونات الثلاثة لا تتضح الحدود بينهما إلى من خلال الانا التي تعد منطقية وعقلانية تهتم بتوافق الشخصية ولذا اهتم فرويد كثيراً في تحقيق توافق الشخصية والانا (Ego) له طاقة خاصة به يعمل من خلال جراحه مع رغبات ألهو الجامحة لغرض تحقيق التوافق والسعادة في الواقع من خلال التحكم في البيئة (القاضي , ١٩٨١, ص ٣٣)

ولهذا تعد قوة الانا محور الحياة النفسية ومكمن قوتها وتقاس بالقدرة على تحمل الإحباط وتجاوزه وتوكيد الذات والثقة بالنفس والقدرة على المثابرة والنجاح واتخاذ القرارات والاستقلال والتحرر وإتقان العمل وعدم الاستئثار وعدم الشعور بالغيرة والعداء والقدرة على مواجهة المشكلات والأزمات والتكيف والتخطيط لقد اعتبر فرويد الانا هو الجزء المنظم من ألهو الذي تعتبر نتيجة العالم الخارجي فيه تأثير مباشر بواسطة الإدراك والشعور والتعليم والنضج كما أشار (هول) ان مصطلح الذات يشير الى مفهوم الانا كما استخدمه فرويد ويرى ان الذات نشاط موحد مركب للإحساس والتذكر والتفكير (جودة , ٢٠٠٢, ص٢٦٣)

ان أكثر الباحثين ذهب والى استخدام مصطلح الاتزان او اليات الانفعال كمرادف لقوة الأنا وان الاتزان الانفعالي هو حالة شعورية سوية بيدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة الموقف او المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات سواءاً من حيث نوعية الاستجابة ومدى استقرارها كما انه يأخذ معنى التوافق مع البيئة من ناحية والتكامل من ناحية أخرى

تقع الأنا في كل إنسان تحت تأثير عوامل ثلاثة هي

- ١- ألهو بقواها النزاعة ونزوتها و رغباتها وما تتطلبه من إشباع على أساس مبدأ اللذة وتجنب الألم دون اعتبار للواقع .
- ٢- الذات العليا وتتحكم في الشخصية الشعورية وتسمح لها بقبول بعض نزعات ألهو وعدم قبول الأخر.
- ٣- العالم الخارجي أو عالم الواقع وفيه منفعة ورضا وسخط وثواب وعقاب وغير ذلك (محمد , ١٩٩٩, ص٩٧)

ويرى فرويد ان الانا القوية هي نمت نمو سليماً وهي التي تستطيع التوفيق بين الهو والانا العلى دون التأثير والاصابة بالاضطراب في وظائفها . ولهذا قوة الانا تشير الى المرونة والشعور الذاتي بالراحة ومواجهة التحديات

٢-١-٧ الصفات الايجابية للأشخاص ذوي قوة الانا المرتفع

يرى كاتل في ضوء نظريته في عوامل الشخصية فان الفرد المحقق لدرجة مرتفعة على بعد قوة الانا أنه ثابت انفعالياً يستطيع أن يصل الى أهدافه الشخصية بدون صعوبات ولا يقلق في عملية الاختيار ويشعر بالارتياح والرضا عن الطريقة التي يتبعها بالعمل ولديه القدرة على مواجهة الضغوط (عبد الرحمن, ١٩٩٨, ص٥١)

اما دالت زوم وليفش يذكر ان قوة الانا تتضمن حينما تكون مرتفعة القدرة على معالجة الضغوط البيئية والدافعية الانفعالية وتعني الضبط الكافي حيث التعامل مع الاخرين وتلقى قبولهم وممارسة تأثيرات حسنة عليهم وتضمن كذلك استخدام المهارات والقدرات الكافية لدى الفرد بأقصى طاقة ممكنة وتعني ايضاً ان الشخص يمكنه ان يعمل في اطار الذات وان الأشخاص الذين يؤدون اعمال غير رسمية

فعالين في قيادتهم للمجموعة ويتسمون بدرجة مرتفعة من قوة الانا ويتصفون بدرجة اكبر من الثبات والتوافق (احمد , ٢٠١٠, ص٢٣)

٢-١-٨ الصفات السلبية للأشخاص ذوي قوة الانا المنخفضة

يرى فرويد ان الاشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في قوة الانا يتميزون بأنهم اشخاص تقهرهم ضغوط الحياة مما يزيد تعرضهم الى الفشل في تحقيق اهدافهم نتيجة لنقص الوعي وتشوش الادراك مما يؤدي الى عدم القدرة على مواجهة الضغوط الخارجية ومن الأدلة التجريبية على الاشخاص الذين يتصفون بقوة الانا متذبذبة هي

- ١- ضعف تحمل التهديد الخارجي
- ٢- ضعف القدرة على تجاوز مشاعر الاثم
- ٣- ضعف القدرة على الكبت الفعال
- ٤- ضعف تحقيق التوازن النفسي بين التصلب والمرونة
- ٥- ضعف التخطيط والضبط
- ٦- ضعف تقدير الذات. (محفوظ, ١٩٨٦, ص١٣)

٢-١-٩ وظائف الانا

لقد تعددت وظائف الانا وسمى هارتمان وظائف الانا (بالثالوث القوي) ويتقن ثلاثة وظائف اساسية هي التكيف - التحكم - التكامل . وقد قام بلاك (Blak) بتوضيح هذه الوظائف واعتبرها اطر نظرية وتشمل .

- دقة ادراك وتغيير المثيرات التي تأتي من العالم الخارجي
- تبصير الفرد بالواقع
- جعل سلوك الفرد ملائم للموقف الذي يجد نفسه فيه
- الشعور بأن الاحداث التي يمر فيها الفرد بأنها واقعية مما يزيد التفاعل معها
- احساس الفرد بأنه متميز ولديه القدرة على النجاح
- يساعد الفرد بالتعبير عن دوافعه.
- قدرة الشخص على أن يتفاعل مع الآخرين
- القدرة على اقامة علاقة حميدة مع الآخرين
- قدرة الفرد على تحمل الاحباط
- القدرة على السيطرة والتفاعل مع العالم الخارجي
- احساس الفرد بمدى كفايته
- التوليف والتكامل بين داخل الفرد وسلوكه الخارجي
- القدرة على الوعي بالشعور واللاشعور (الشويلي, بدون صفحة, ص١٩٨)

٢-٢ الدراسات السابقة

أولاً:- الدراسات المتعلقة بجودة الحياة

• دراسة (احمد , ٢٠٠٣)

هدفت الدراسة الحالية إلي فحص العلاقة بين جودة الحياة وكل من أساليب مواجهة الضغوط وقلق الموت والاكتئاب لدي المسنين ، وكانت عينة البحث مكونة من (١٥٠) مسن ومسنة من محافظة الشرقية .
وقد أشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط وقلق الموت والاكتئاب لدي عينة الدراسة

• دراسة (جنيدى , ١٩٩٩)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على البنية العاملية لجودة الحياة النفسية في ضوء نموذج رايف (Ryff,1989) ، وتكونت العينة من (٥٠٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الثالث الثانوي العام بمدارس المحمودية الثانوية بمحافظة البحيرة ، منهم (٢٤٠) ذكور ، و(٢٦٠) إناث ، وأسفرت نتيجة التحليل العملي الاستكشافي عن تحقق نموذج رايف على البيئة المصرية حيث وجدت ستة مكونات لجودة الحياة النفسية هي (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلال الذاتي، الكفاءة البيئية، الحياة الهادفة ، والتطور الشخصي) ، وتراوحت قيمة معاملات ثباتها بين (٠.٧٢ ، ٠.٧٨) وللمقياس ككل (٠.٨٣) وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، كما تراوحت قيمة معاملات الثبات بين (٠.٧٦ ، ٠.٨١) وللمقياس ككل (٠.٨٣) وذلك عن طريق إعادة تطبيق المقياس .

ثانياً:- الدراسات المتعلقة بقوة الانا

• دراسة التميمي (٢٠١٠)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قوة الانا ومفهوم الذات الجسمية للاعبين منتخبات جامعة الموصل واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث مكونة من (٦٤٤) لاعباً
وتوصلت النتائج إلى فاعلية مقياس قوة الانا لدى الرياضيين ولديهم مستوى مرتفع في مفهوم الذات.

• دراسة (المشهدي) ٢٠١١

الموسومة (قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل)
هدفت الأطروحة إلى التعرف على قوة الأنا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الرياضية وإيجاد العلاقة الارتباطية بين قوة الانا والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية والألعاب الفرقية حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي في تحقيق نتائج بحثه حيث طبق مقياس قوة الانا على عينة بلغت (٢٩٠) ناشئاً اختيروا بأسلوب الطبقي العشوائي وتوصل الباحث

الى نتائج مفادها بأن لا يوجد فرق حقيقي في كل من قوة الانا والالتزان الانفعالي ومستوى الطموح بين ناشئي الالعاب الفردية والفرقية وفقاً لطبيعة ممارستها كما يوجد فرق دال معنوياً في الالتزان الانفعالي عن تحديد نوع اللعبة .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

هناك العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي ، ويتوقف اختيار أي منهج على طبيعة الدراسة المستخدمة لذا تم استخدام المنهج الوصفي لانه يتلائم مع طبيعة البحث وانه يستخدم اساليب القياس والتصنيف والتفسير وأن عملية البحث لاتكتمل حتى يتم تنظيم هذه البيانات لتكون ذات دلالة للمشكلة المطروحة (عبد الرحمن , ١٩٩٧, ص ٣٧)

٣-٢ مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من العناصر والتي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة والمشكلة المدروسة (عودة , ١٩٩٢ , ص ١٥٩) ويتكون مجتمع البحث من مدرسي التربية الرياضية الذين يحملون شهادة البكالوريوس ضمن حدود المديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (٢٠١٢ - ٢٠١٣)

٣-٣ عينة البحث

لغرض اختيار عينة البحث الحالي لايد من الاعتماد على الخطوات العلمية لاختيار عينة البحث. أن الخطوات والمراحل الاهداف التي يضعها الباحث للدراسة والاجراءات التي استخدمها الباحث هي التي تحدد صيغة العينة وتمثل مجتمع الدراسة في أحسن تمثيل (عودة , ١٩٨٧, ص ١٣٧) وفي ضوء ذلك تم اختيار (٦٠) مدرساً لمادة التربية الرياضية بشكل عشوائياً ضمن المدارس التي تقع في حدود المديرية العامة لتربية ديالى .

٣-٤ أدوات البحث

لقد استخدم الباحث أداتين لتحقيق أهداف البحث الحالي وهي:

٣-٤-١ استبانة جودة الحياة

٣-٤-٢ مقياس قوة الانا

٣-٤-١ استبانة جودة الحياة

قام الباحث بأعداد استبانة لجودة الحياة من خلال الاعتماد على الادبيات والدراسات السابقة إضافة الى الاتصال بذوي الخبرة والاختصاص في ميدان علم

النفس وبهذا تمكن الباحث من صياغة (٣٠) فقرة بشكل أولي تمثل جودة الحياة وبعد ذلك تم عرض هذه الفقرات بشكلها الأولي على مجموعة من الخبراء المختصين في الميدان النفسي والرياضي كم موضح في ملحق (١) وطلب منهم أبداء آرائهم حول صلاحية كل فقرة من الفقرات التي أعدها الباحث بشكل أولي وفي ضوء ملاحظات الخبراء تم حذف وتعديل بعض الفقرات حيث أعتد الباحث نسبة اتفاق (٨٠%) فما فوق هو معيار لقبول الفقرة وبعد ذلك اصبحت الاستبانة بشكلها النهائي تتكون من (٢٣) فقرة وتعد هذه الفقرات صالحة للقياس وملحق (٢) يوضح ذلك وبهذا الاجراء تم التحقق من الصدق الظاهري للاستبيان

٣-٤-١-١ الثبات

استخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار لاستخراج الثبات وتعد هذه الطريقة إحدى المؤثرات لمدى ثبات الاجابة بين التطبيق الاول والثاني بفاصل زمني اسبوعين (احمد , ٢٠١٠ , ص٢٣) وكانت نسبة الثبات لاستبانة جودة الحياة هي (٨٠,٠) ويعد معامل ثبات عالي ممكن الركون اليه.

٣-٥ درجات القياس

لغرض قياس درجات الاجابة على فقرات الاداة لقد أعطيت (٣) أوزان هي (٣-١-٢) لكل فقرة حيث كل درجة تمثل أحد البدائل التي وضعت أمام الفقرات وهي (كثيراً - الى حد ما - ابدأ) وبذلك يكون الحد الاعلى للدرجة التي يمكن أن يحصل عليها مدرس التربية الرياضية هي $(٣ \times ٢٣) = ٦٩$ درجة والحد الادنى (٢٣) درجة.

٣-٦ تعليمات الاداة

بعد أعداد الاستبيان بصيغته النهائية أعدت تعليمات الاجابة فضلاً عن تعليمات توضيحية أشتملت عليها أداة القياس لكي تكون واضحة ومفهومة لدى أفراد العينة.

٣-٧ مقياس قوة الانا

استعمل الباحث مقياس قوة الانا المعد من قبل الباحث نفسه لاكمال متطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية ويتكون المقياس من (٣٥) فقرة لقياس قوة الانا لدى لاعبي كرة القدم ووضعت امام كل فقرة بديلين للاجابة (نعم) (لا) وأعطيت للاجابة (نعم) درجتان والبديل (لا) درجة واحدة وبذلك فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب ٧٠ درجة

٣-٧-١ إجراءات توزيع استمارات أداتا البحث

بدأت الاجراءات الاساسية لتوزيع الاستبانات للفترة من (٢٠١٣/٢/٢٤) ولغاية (٢٠١٣/٣/٤) حيث تمت الاجابة من أفراد العينة على مقياس قوة الانا وجودة الحياة

٣-٨ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية

- معامل ارتباط بيرسون
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الاختبار التائي لعينة واحدة

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرضاً للنتائج التي توصل اليها الباحث في ضوء البيانات التي جمعت من خلال أدوات البحث وفقاً لتسلسل الاهداف

١ - الهدف الاول الذي ينص على (مامستوى جودة الحياة لدى مدرسي التربية الرياضية)

من خلال البيانات الخاصة بهذا الهدف تبين ان الوسط الحسابي المتحقق هو (٤٨,٢٦) وبأنحراف معياري (٠,٢) مقابل وسط فرضي (٥٢) هذا ومن أجل معرفة الفروق بين الوسطين الحسابي والفرضي اعتمدنا اختبار (t- test) لعينة واحدة وكما مبين في جدول (١)

جدول (١)

نتائج الاختبار التائي ودلالة الفروق بين درجات العينة والوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة

مستوى الدلالة	قيمة T		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	متوسط العينة	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة					
٠,٠٥	٣,١٤	٤,٨٢٩	٥٢	٠,٤٨٢	٤٨,٢٦٢	٦٠	مقياس جودة الحياة

وتدل النتيجة من الجدول أعلاه ان قيمة (T) المحسوبة (٤,٨٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣,١٤) وبدرجة حرية (٥٩) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتدل هذه النتيجة على أن افراد العينة يتمتعون بجودة حياة جيدة ويحاولون أن يطورون عملهم ويشعرون بقيمة مايقومون به ولديهم القدرة على مواكبة التطور في الميدان التربوي

٢ - الهدف الثاني الذي ينص على (مامستوى قوة الانا لدى مدرسي التربية الرياضية)

من خلال البيانات الخاصة بهذا الهدف تبين ان الوسط الحسابي المتحقق هو (٥٢,٣٨) وبأنحراف معياري (٠,٨١) مقابل وسط فرضي (٥٩) هذا ومن أجل

معرفة الفروق بين الوسطين الحسابي والفرضي اعتمدنا اختبار (t- test) لعينة واحدة وكما مبين في جدول (٢)

جدول (٢)

نتائج الاختبار التائي ودلالة الفروق بين درجات العينة والوسط الفرضي لمقياس قوة الانا

المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة T	
					المحسوبة	الجدولية
مقياس الانا	٦٠	٥٢,٣٨	٠,٨١	٥٩	٥,٨٧	٤,٧٢
						٠,٠٥

وتدل النتيجة من الجدول أعلاه ان قيمة (T) المحسوبة (٥,٨٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٤,٧٢) وبدرجة حرية (٥٩) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتنسجم هذه النتيجة مع ماورد في الاطار النظري بأن قوة الانا تشكل المرتكز الاساس للفرد ونستنتج من البيانات في الجدول أعلاه بأن افراد العينة يتمتعون بقوة أنا عالية مما لاشك فيه أن افراد العينة يستطيعون مواجهة المشكلات التي تعترض حياتهم العملية لكونهم من خلال الخبرة التي يمتلكونها

٣ - الهدف الثالث الذي ينص (التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقوة الانا لدى مدرسي التربية الرياضية)
أظهر التحليل الاحصائي للبيانات أن معامل الارتباط بين قوة الانا وجودة الحياة لدى مدرسي التربية الرياضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ (١,١٦) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٤٠) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) امام درجة حرية (٥٨) تبين انها دالة احصائياً وكما موضح في جدول (٣)

جدول (٣)

بين معامل الارتباط بين قوة الانا وجودة الحياة

معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١,١٦	٥٨	٠,٤٠	٠,٠٥

من خلال الجدول (٣) تبين أن هناك علاقة قوية بين جودة الحياة وقوة الانا لدى مدرسي التربية الرياضية حيث أن كلما تمتع الأفراد بجودة حياة عالية كلما كانت قوة الانا مرتفعة وما يدل هذا على أن أفراد العينة لديهم قدر عالي من التكيف مع الظروف وأن لا ينفطعوا عن الالتزام بمتطلبات الحياة وواجبات العملية التدريسية لان في ذلك تأكيد لذواتهم ومحاولة لتحقيق الأهداف المرسومة وتشير الدراسات الى أن تحقيق الأهداف والمحافظة على الصحة تتأصل بشكل أساسي في قوة الانا والقدرة على التعامل مع المتغيرات الطارئة وبالتالي لابد من استغلال كافة الإمكانيات لجعل

الحياة ذات معنى وهذه النتيجة تؤكد بأن افراد العينة لديهم درجة الوعي عالية نتيجة الخبرات التي مرت بهم .

الباب الخامس

٥ - التوصيات

- يوصي الباحث بضرورة تهيئة أجواء ايجابية وبيئة ملائمة لدى العاملين في الحقل التربوي
- يوصي الباحث بتعميم نتائج هذه الدراسة على المديرية العامة لتربية ديالى
- زيادة الاهتمام بمدرسي التربية الرياضية في توعيتهم ومساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم وإيجاد الحلول المناسبة لها
- إخضاع مدرسي التربية الرياضية الى برامج تدريبية متكررة لغرض زيادة الخبرات
- عقد لقاءات متكررة من قبل المسؤولين في المديرية العامة لتربية ديالى من أجل اعداد محاضرات بالجوانب النفسية لهم

المصادر :

- احمد صفاء قاسم عبد الله, اثر أسلوب حل المشكلات في تنمية قوة الانا لدى طلاب المرحلة المتوسطة , جامعة ديالى (رسالة ماجستير غير منشورة) ٢٠١٠
- أحمد ماهر مصطفى ، (١٩٩٩) "أساليب قياس جودة الحياة الوظيفية" ، مجلة كلية التجارة للبحوث العلمية ، كلية التجارة – جامعة الإسكندرية ، العدد الأول ، المجلد السادس والثلاثون ، العدد الأول ، مارس، ص ص ١٠٩ – ١٨٩ .
- احمد محمد, علم النفس العام , القاهرة الانجلو مصر , ١٩٩٩, ص٩٧
- احمد, بشرى اسماعيل, جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بقلق الموت والاكنتاب لدي المسنين, كلية الاداب , جامعة الزقازيق, ٢٠٠٣
- برقعان , احمد محمد , الرضا عن جودة الحياة , كلية التربية جامعة طنطا , المؤتمر العلمي الاول, ٢٠٠٢, ص١٨
- جنيدى , أحمد فوزي الدراسة مشتقة من رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية " تخصص صحة نفسية " كأحد متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه من كلية التربية بالسويس – جامعة قناة السويس, ١٩٩٩
- جودة, امال عبد القادر ومسعود عبد الحميد مجيد , قوة الانا لدى المرأة الفلسطينية في محافظة غزة , قسم علم النفس (رسالة ماجستير) ص٢٦٣ .
- رفعت محفوظ , علم النفس الانا , ١٩٨٦ , ص١٣

- الشويلي, علي محمد جراد, الانسحاب الاجتماعي وعلاقته بقوة الانا لدى طلبة الجامعة كلية الاداب, جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة) ص ١٩٨
 - عبد الرحمن احمد سعود, الإحداث , دراسة لبعض الم تغيرات النفسية لديهم (السعودية رسالة ماجستير غي منشورة) قسم علم النفس ,كلية التربية , جامعة الملك سعود, (١٩٩٧)
 - عبد الرحمن, محمد (١٩٩٨) : نظريات الشخصية , دار قباء , القاهرة .
 - عكاشه, احمد, جودة الحياة والنسيج الاجتماعي, جامعة الازهر, ٢٠٠٧, ص ٤
 - عوده, احمد سليمان , وفتحي حسن ملكاوي, أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية , ط١, مكتبة المنار للنشر والتوزيع , الأردن, جامعة اليرموك, الزرقاء, ١٩٨٧, ص ١٣٧
 - غنيمة , هناء احمد متولي, العنف الاسري الموجه ضد المسنين وعلاقته بالاكتئاب والرضا عن الحياة, جامعة عين شمس, المؤتمر السنوي السادس عشر, ٢٠١١
 - القاضي يوسف مصطفى وآخرون (١٩٨١): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي, دار المريخ, الرياض السعودية, ص ٣٣
 - المشهدي , رائد عبد الأمير عباس , قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعب الفردية والفرقية في محافظة بابل , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل (أطروحة دكتوراه غير منشورة) (٢٠١١ , ص ٩-١٠
 - منسي, محمود عبد الحليم, وعلي مهدي كاظم, مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة, كلية التربية , جامعة السلطان , قابوس, ٢٠٠٦
 - ميخائيل , امطانيوس, الخصائص السكيومترية المختصرة المعربة لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الابعاد للطلبة, جامعة السلطان قابوس, ٢٠١٠
- Anderson , C.R., (1988) **Management : skills , functions and Organization Performance**, London , Allyn & Bacon , Inc., PP. 373 – 374.