

الرفاهية الذاتية وعلاقتها بالإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل

Subjective well-being and its relationship to classroom management among physical education teachers in Babil Governorate

م.د حسين حمزه جواد
المديرية العامة لتربية بابل

PhD. Hussein Hamza Jawad

albadyh278@gmail.com

ملخص البحث

يعد مدرس التربية الرياضية عنصر محوري وأساس مهم في بناء المنظومة التعليمية بشكل شامل عن طريق خلق بيئة تعليمية داعمة وملهمة وتحقيق الهدف التعليمي ، وتعزز الرفاهية الذاتية دافعية المدرسين ومنحهم الإلهام للانخراط الفعال في الأنشطة الرياضية المختلفة والمتنوعة ، وينعكس ذلك إيجابياً في خلق بيئة صفية إيجابية وملهمة قادرة على استيعاب طاقات الطلاب المختلفة والمميزة واحداً من التحديات الرئيسية والمعقدة التي يواجهها مدرسي التربية الرياضية . ويهدف البحث في التعرف على العلاقة الارتباطية بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية ، ووضع معادلة تنبؤية للإدارة الصفية بدلالة الرفاهية الذاتية لمدرسي التربية الرياضية . وانتهج الباحث المنهج الوصفي بالأساليب المسحية والعلاقات الارتباطية والتنبؤية . وتحدد مجتمع البحث على مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية بمركز محافظة بابل والبالغ عددهم (194) مدرس للعام الدراسي (2024-2025) ، واختار الباحث (20) مدرس لعينة التجربة الاستطلاعية و (77) مدرس لعينة التطبيق الرئيسية . وتم تطبيق مقياس الرفاهية الذاتية بواقع (56) عبارة ومقياس الإدارة الصفية بواقع (45) عبارة . وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها : وجود علاقة طردية بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية ، وإمكانية التنبؤ بالإدارة الصفية عن طريق الرفاهية الذاتية لمدرسي التربية الرياضية . ويوصي الباحث مجموعة من التوصيات منها : دعم الرفاهية الذاتية لمدرسي التربية الرياضية لانعكاسها الإيجابي على أجواء التعلم داخل الصف ، وتعزيز مستوى الإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية لاثارها على أدائهم وكفاءتهم المهنية.

الكلمات المفتاحية : الرفاهية الذاتية ، الإدارة الصفية ، مدرسي التربية الرياضية .

Abstract:

The physical education teacher is a pivotal element and an important foundation in building the educational system comprehensively by creating a supportive and inspiring educational environment and achieving the educational goal. Self-well-being enhances teachers' motivation and gives them inspiration to engage effectively in various and diverse sports activities. This is reflected positively in creating a positive and inspiring classroom environment capable of Absorbing the different and distinctive energies of students is one of the main and complex challenges facing physical education teachers. The research aims to identify the correlation between subjective well-being and classroom management among physical education teachers, and to develop a predictive equation for classroom management in terms of subjective well-being for physical education teachers. The researchers followed the descriptive approach using survey methods and correlational and predictive relationships. The research population was determined by physical education teachers in secondary schools in the center of Babil Governorate, who numbered (194) teachers for the academic year (2024-2025), and the researchers chose (20) teachers for the survey sample and (77) teachers for the main application sample. The subjective well-being scale was applied with (56) items and the classroom management scale with (45) items. The research came out with a set of conclusions, including: the existence of a direct relationship between subjective well-being and classroom management among physical education teachers, and the possibility of predicting classroom management through the subjective well-being of physical education teachers. The researchers recommend a set of recommendations, including: supporting the self-well-being of physical education teachers because of its positive impact on the learning atmosphere in the classroom, and enhancing the level of classroom management among physical education teachers because of its impact on their performance and professional competence.

Key words: self-well-being, classroom management, physical education teachers.

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد مدرس التربية الرياضية من أهم الأسس التي تقوم عليها العملية التعليمية ، ويمثل مدرس التربية الرياضية عنصر محوري وأساس مهم في بناء المنظومة التعليمية بشكل شامل عن طريق خلق بيئة تعليمية داعمة وملهمة وتحقيق الهدف التعليمي ، ويلعب المدرس دوراً محورياً إيجابياً وهاماً جداً في تعزيز مثل الصحة النفسية والعافية البدنية والتوازن العاطفي لطلابه ، ومن خلال هذا الدور الإيجابي والبناء ، يمكن للمدرس أن يحدث فرقاً حقيقياً في حياة الطلاب، مما يسهم بلا شك في تعزيز الصحة النفسية ورفاهيتهم بشكل عام .

تعد الرفاهية الذاتية مفهوماً متعدد الأبعاد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على التفاعل الفعال وإدارة البيئة التعليمية بشكل ناجح ، وخصوصاً في الجانب الرياضي الذي يتطلب توافر بيئة مريحة ومشجعة ومحفزة للمدرس لاداء واجبه المناط به ، فهي تعزز دافعية المدرسين ومنحهم الإلهام للانخراط الفعال في الأنشطة الرياضية المختلفة والمتنوعة ، إذ ينعكس ذلك في تحسين الأداء التعليمي بشكل ملحوظ ، كما يعزز تطوير المهارات الاجتماعية لدى الطلاب ، مما يسهل عملية التواصل والتفاعل بينهم داخل الصف ، إن إدراك المدرس لأهمية الرفاهية الذاتية يتجلى بشكل واضح وجوهري على كيفية تفاعله مع الطلاب داخل الصف الدراسي . ان الرفاهية النفسية هي الشعور الإيجابي بحسن الحال كما يُرصد بالمؤشرات السلوكية التي تشير إلى ارتفاع معدلات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بصوره عامه وسعية المستمر لتحقيق اهداف ذاتية مقدرة وذات قيمه ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد اتجاه مسار حياته والاستمرار في إقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، وكذلك ترتبط الرفاهة الذاتية بكل من الإحساس العام بالسعادة والهدوء والاسترخاء النفسي. (86) ، (Ryff ، 2006)

وتعد الإدارة الصفية العنصر الأساسي والمهم من فعالية مدرسي التربية الرياضية في تحقيق هذا الهدف التعليمي الطموح والمستدام ، وإن خلق بيئة صفية إيجابية وملهمة قادرة على استيعاب طاقات الطلاب المختلفة والمميزة واحداً من التحديات الرئيسية والمعقدة التي يواجهها مدرسي التربية الرياضية ، وتتطلب إدارة الصف في مجال التربية الرياضية مجموعة شاملة ومتنوعة من الاستراتيجيات تعتمد بشكل كبير على مجموعة من المبادئ الفعالة التي تسهم في خلق بيئة تعليمية إيجابية وملائمة من خلال التخطيط المسبق والدقيق للدروس ، إن هذا التخطيط السليم يساعد أيضاً على تهيئة البيئة التعليمية المناسبة ويسهم في تحفيز الطلاب على تحقيق أقصى استفادة من الدروس ، حيث ينبغي على المدرسين تصميم خطط تعليمية شاملة ومنظمة تأخذ بعين الاعتبار مستويات اللياقة البدنية والمهارات المتنوعة لدى الطلاب ، مما يسهل عليهم الانخراط والمشاركة بصورة فعالة وبطريقة مثمرة في الأنشطة الرياضية المختلفة. إن الإدارة الصفية مجموعة من الأنشطة التي

يستخدمها المدرس في تنمية الانماط السلوكية المناسبة لدى الطلبة وتنمية العلاقات الانسانية الجيدة وخلق جو اجتماعي فعال ومنتج داخل الصف . (أبو خليل (2011، 32)

وتكمن أهمية البحث في دراسة الرفاهية الذاتية وعلاقتها بالإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية والتي تساهم بشكل كبير في تعزيز فعالية العملية التعليمية وتحسين نتائجها بشكل ملحوظ ، وتوفير قاعدة علمية قد تسهم في تطوير أساليب الدعم النفسي والمهني لهذه الفئة من التربويين.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونهما مدرسان لمادة التربية الرياضية في المدارس الثانوية يرون ان مهنة التدريس من المهن التي تتطلب جهداً بدنياً ونفسياً كبيراً ، لا سيما في مجال التربية الرياضية الذي يجمع بين النشاط البدني المباشر والتفاعل المستمر مع الطلاب ويتطلب منهم مهارات خاصة في إدارة الصف الدراسي ، وإن قدرة المدرس على تنظيم البيئة الدراسية ، وضبط سلوك الطلبة ، وتحفيزهم نحو التعلم لا تعتمد فقط على المهارات المهنية ، بل تتأثر أيضاً بمستوى الرفاهية الذاتية التي يتمتع بها المدرس ، والتي تشمل الشعور بالرضا العام عن الحياة ، والصحة النفسية، والتوازن بين الحياة المهنية والشخصية ، لذا أصبح من الضروري التطرق إلى مفهوم الرفاهية الذاتية كعامل مؤثر في أدائهم المهني ، خصوصاً فيما يتعلق بالإدارة الصفية التي تُعدّ من أهم مكونات البيئة التعليمية الناجحة . ومن كل ما تقدم فأن مشكلة الدراسة تقودنا الى التساؤلين الآتيين :

1. هل هناك علاقة ارتباط بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية ؟
2. هل بالإمكان التنبؤ بالإدارة الصفية عن طريق الرفاهية الذاتية لمدرسي التربية الرياضية ؟

1-3 أهداف البحث :

1. التعرف على درجة الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل .
2. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل .
3. وضع معادلة تنبؤية للإدارة الصفية بدلالة الرفاهية الذاتية لمدرسي التربية الرياضية .

1-4 فرضا البحث :

1. توجد علاقة ارتباط معنوية ما بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل .
2. بالإمكان التنبؤ للإدارة الصفية عن طريق الرفاهية الذاتية لمدرسي التربية الرياضية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (2024 - 2025).

1-5-2 المجال الزمني : المدة من (2024/11/10) ولغاية (2025/5/29) .

1-5-3 المجال المكاني : المدارس الثانوية للبنين في مركز محافظة بابل .

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث :

انتهج الباحث المنهج الوصفي بالأساليب المسحية والعلاقات الارتباطية والتنبؤية نظراً لملاءمتها مشكلة الدراسة الحالية .

2-2 مجتمع البحث وعينه :

تحدد مجتمع البحث على مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية بمركز محافظة بابل والبالغ عددهم (194) مدرس للعام الدراسي (2024 - 2025) ، واختار الباحث (20) مدرس لعينة التجربة الاستطلاعية بنسبة مئوية مقدارها (10%) ، وتم اختيار عينة التطبيق الرئيسة المقياسين بواقع (77) مدرس وبنسبة مئوية مقدارها (40%) .

2-3 الوسائل والأدوات المستعملة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- مقياسي الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية .
- ساعة توقيت الكترونية .
- أقلام وورق .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 إجراءات اعداد مقياسي الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة حول مقاييس الدراسة الحالية تم اختيار مقياس الرفاهية الذاتية المعد من قبل (جبار ، 2020) المتكون من (56) عبارة يمثلن ستة مجالات ، والجدول (1) يبين المجالات وفقراتهم .

جدول (1)

يبين مجالات مقياس الرفاهية الذاتية وعدد فقراتهم

ت	المجالات	ارقام العبارات	المجموع
1	الرضا عن الحياة	3، 7، 8، 9، 13، 15، 16، 28، 29، 45	10
2	الاستقلال الذاتي	19، 23، 31، 35، 40، 41، 44، 50، 52	9
3	العلاقات الاجتماعية	6، 10، 18، 20، 30، 32، 47	7
4	التطور الشخصي	2، 12، 22، 27، 34، 39، 43، 48، 55	9

5	تقبل الذات	1، 5، 11، 17، 21، 25، 26، 33، 38، 49، 54	11
6	طمأنينة النفس	4، 14، 24، 36، 37، 42، 46، 51، 53، 56	10
	المجموع		56

وتم اختيار مقياس الإدارة الصفية المعد من قبل (نصار ، 2023) المكون من (45) عبارة يمثلن خمسة مجالات ، والجدول (2) يبين المجالات وفقراتهم .

جدول (2)

يبين مجالات مقياس الإدارة الصفية وعدد فقراتهم

ت	المجالات	ارقام العبارات	المجموع
1	الكفاءة والاداء التدريسي	من 1 الى 10	10
2	الادوات والوسائل التعليمية	من 11 الى 16	6
3	الاتصال والتفاعل الصفّي	من 17 الى 27	11
4	ضبط الدرس	من 28 الى 37	10
5	تنظيم الجو الاجتماعي والنفسي	من 38 الى 45	8
	المجموع		45

واعتمد الباحث على أسلوب الاختيار من خمسة بدائل (ليكرت) إذ وضع بدائل اجابة خماسية متدرجة ، والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين بدائل الإجابة ومفتاح التصحيح عن فقرات المقياسين

اتجاه العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
العبارات الإيجابية	5	4	3	2	1
العبارات السلبية	1	2	3	4	5

2-4-1-1 تحديد صلاحية فقرات مقياسي الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية :

عرضت فقرات المقياسين على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (11) خبير ومختص في علم النفس الرياضي ، وحللت استجاباتهم من خلال استخدام قانون (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين ، والجدولين (4 ، 5) يبيننا النتائج .

الجدول (4)

يبين صلاحية فقرات مقياس الرفاهية الذاتية

أرقام العبارات في المقياس	عدد العبارات	عدد الخبراء				قيمة كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		موافقين	النسبة المئوية	غير موافقين	النسبة المئوية		
2،3،4،6،7،8،11،12،13،15،17،18،19،20،21،23،27،29،30،31،34،37،41،46،49،	28	11	100%	صفر	صفر	11	معنوي

							53.54.56
معنوي	7.364	%9	1	%91	10	15	1,5,10,24,26,28,33,38,40,42,44,48 51,52,55
معنوي	4.455	%18	2	%82	9	13	6,9,14,16,22,25,32 35,39,43,45,47,50,

تبين من الجدول (4) أن جميع العبارات لمقياس الرفاهية الذاتية حصلت على اتفاق السادة الخبراء والمختصين في صلاحيتها في قياس ما اعد له ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا²) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) .

الجدول (5)
يبين صلاحية فقرات مقياس الإدارة الصفية

الدلالة الإحصائية	قيمة كا ² المحسوبة	عدد الخبراء				عدد العبارات	أرقام العبارات في المقياس
		النسبة المئوية	غير موافقين	النسبة المئوية	موافقين		
معنوي	13	صفر	صفر	%100	13	31	1,3,4,5,6,7,9,15,17,18,19,20,21,23,26,27,28,30,29,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42
معنوي	7.364	%9	1	%91	10	14	2,8,10,11,12,13,14,16,22,24,25,43,44,45

تبين من الجدول (5) أن جميع العبارات لمقياس الإدارة الصفية حصلت على اتفاق السادة الخبراء والمختصين في صلاحيتها في قياس ما اعد له ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا²) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) .

2-1-4-2 اعداد تعليمات الإجابة عن مقياسي الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية :

تم وضع مجموعة من النقاط التي توضح طريقة الإجابة عن فقرات المقياسين وهي :

1. قراءة فقرات المقياس بكل دقة ثم تختار إحدى البدائل التي تحمل وجهة نظرك وتعبر عن رأيك بدقة.
2. تتم الإجابة على العبارات جميعها بصدق وأمانة .
3. ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة .
4. إجاباتك لغرض البحث العلمي فقط .
5. وضع علامة (✓) على احد بدائل الإجابة الذي تناسبك في المقياس .

2-1-4-3 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية :

طبق المقياسين على عينة استطلاعية بلغ عددها (20) مدرس تربية رياضية وذلك في المدة من يوم الاثنين الموافق (2025/2/24) ولغاية يوم الخميس الموافق (2025/3/6) في مدارس عينة البحث , وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياسين وفقراتهم واضحة , وبلغ متوسط زمن الإجابة عن المقياسين (27) دقيقة , وبهذا أصبح المقياسين جاهزا للتطبيق على العينة الرئيسة .

2-4-1-4 تطبيق مقياسي الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية على العينة الرئيسة :

تم تطبيق مقياسي الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية على العينة الرئيسة والبالغ عددها (77) مدرس تربية رياضية وذلك في المدة من يوم الاثنين الموافق (2025/3/10) ولغاية يوم الاثنين الموافق (2025/3/31) في مدارس عينة البحث .

2-4-1-5 تصحيح مقياسي الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية :

تم تحديد مفتاح تصحيح المقياسين وفقاً لميزان التقدير الخماسي المعد لهذا الغرض , حيث بلغت الدرجة العظمى لمقياس الرفاهية الذاتية (280) درجة والدرجة الصغرى (56) درجة , ومقياس الإدارة الصفية تبلغ الدرجة العظمى (225) درجة والدرجة الصغرى (45) درجة .

2-4-1-6 الاسس العلمية لمقياسي الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية :

1. صدق المقياسين : تم التحقق من صدق المقياسين عن طريق الصدق الظاهري , وذلك عندما عرضت فقرات المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي لإقرار صلاحيتهم .

2. ثبات المقياس : استعملت طريقة التجزئة النصفية والتي تتم عن طريق تجزئة فقرات كل مقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية , وحساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي كل مقياس أي العبارات الفردية والزوجية , إذ في مقياس الرفاهية الذاتية بلغت قيمة معامل الارتباط (0.789) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل طبقت معادلة (سبيرمان) وتبين مقدارها (0.882) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس .

وفي مقياس الإدارة الصفية بلغت قيمة معامل الارتباط (0.834) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل طبقت معادلة (سبيرمان) وتبين مقدارها (0.909) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس .

2-5 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

اعتمد على برنامج الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة البيانات واستخدام القوانين الآتية :

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. الوسيط .
4. معامل الالتواء .
5. حسن المطابقة (كا2) .
6. معامل ارتباط بيرسون .
7. معادلة سبيرمان .
8. اختبار (t-test) للعينات المترابطة .

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس الرفاهية الذاتية :

تحقيقاً لهدف الدراسة الاول في مقياس الرفاهية ، تم استخراج اقيام المعالم الإحصائية والجدول (6) يبين النتائج .

الجدول (6)
يبين المعالم الإحصائية لمقياس الرفاهية الذاتية

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسيط	معامل الالتواء	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
230.247	16.581	168	230	0.045	32.942	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (6) ان قيمة معامل الالتواء لمقياس الرفاهية الذاتية بلغت (0.045) مما يشير الوصول الى حسن توزيع العينة إذ ان المنحنى ألعنالي النموذجي الذي يكون معامل التواءه صفري ($1 \pm$) ، ويتبين ايضاً أن الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي للمقياس ، وان قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود رفاهية ذاتية لدى عينة البحث مدرسي التربية الرياضية .

ويعزو الباحث سبب تمتع عينة البحث مدرسي التربية الرياضية الى إن الرفاهية الذاتية تعتبر من العوامل الأساسية والمهمة للغاية التي تؤثر بعمق في جودة الحياة وسعادة الأفراد بشكل عام، إذ أنها تعكس وتعبر عن مستوى الارتياح الشخصي والنفسي الذي يشعر به الشخص في حياته اليومية . إن عدم الاستقرار النفسي والعاطفي يمكن أن يؤدي بشكل كبير إلى تدهور الأداء الأكاديمي والمهني ، وبالتالي يصبح من الضروري والمهم دراسة أهمية الرفاهية الذاتية كعنصر حاسم وأساسي في التفاعل الاجتماعي والمهني . لدى مدرسي التربية الرياضية ، تلعب الرفاهية الذاتية دوراً محورياً ومهماً في تأثيرهم الإيجابي على الطلاب وتحفيزهم نحو

النجاح والتفوق . عندما يحقق المعلمون رفاهية ذاتية صحية ومستقرة ، فإنهم يساهمون في خلق بيئة تعليمية إيجابية ومشجعة ، مما يعزز من التفاعل والمشاركة الفعالة بين الطلاب ، وهذا يؤدي بشكل غير مباشر إلى تحسين الأداء الرياضي والتعليمي الذي يسعى إليه الجميع . إن الاعتناء بالصحة النفسية وكل ما يتعلق بالرفاهية الذاتية يمكن أن يساهم في تعزيز الروح المعنوية في المؤسسات التعليمية ويحفز الإبداع والابتكار لدى الطلاب، وهذا بدوره يقود إلى نتائج أفضل على مستوى الأداء الأكاديمي والإنجازات الرياضية ، علاوة على ذلك ، فإن الرفاهية الذاتية تلعب دوراً محورياً وأساسياً في تحسين وتطوير قدرة المدرسين على إدارة ضغوط العمل بشكل فعال ومؤثر .

إذ يرى (لكارول رايف، 1989) التي ترى أن شعور الفرد بالرفاهة النفسية انعكاس لدرجة إحساسه بالسعادة التي حددتها بالعوامل الستة، ويضم كل عامل مجموعة من السمات تمثل نقاط التقاء لتحديد معنى الرفاهة النفسية التي تتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية لتحسين جوانب حياته في مراحلها المختلفة . (1072 ، 1989 ، Ryff ،

ويذكر (Yue et al, 2010) أن الافراد ذوي التوقعات الإيجابية للمستقبل يميلون الى رؤية النتائج المرغوبة على انها سهلة المنال ، ويستمتعون في جهودهم الموجهة نحو الهدف، أما الافراد ذوو التوقعات السلبية لمستقبلهم فيميلون الى افتراض أن الأشياء السيئة سوف تحدث ولذلك لا يبذلون أي جهد لإنجاز أهدافهم ، وبالتالي يصبحون سلبيين ويتخلون عن انجاز أهدافهم . (Yue et al, 2010 ، 177)

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس الإدارة الصفية :

تحقيقاً لهدف الدراسة الاول في مقياس الإدارة الصفية ، تم استخراج اقيام المعالم الاحصائية والجدول (7) يبين النتائج .

الجدول (7)
يبين المعالم الإحصائية لمقياس الإدارة الصفية

الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط الفرضي	الوسيط	معامل الالتواء	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
177.857	16.812	135	179	-0.204	22.369	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (7) ان قيمة معامل الالتواء لمقياس الإدارة الصفية بلغت (-0.204) مما يشير الوصول الى حسن توزيع العينة إذ ان المنحنى ألاعندالي النموذجي الذي يكون معامل التواءه صفري ($1 \pm$) ، ويتبين ايضاً أن الوسيط الحسابي أكبر من الوسيط الفرضي للمقياس ، وان قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود إدارة صفية لدى عينة البحث مدرسي التربية الرياضية .

ويعزو الباحث إلى ارتفاع درجة الإدارة الصفية لعينة البحث مدرسي التربية الرياضية بسبب أدراك وفهم مدرسي التربية الرياضية الى مقومات ادارة الصف بشكل ناجح ومدرّوس وجاء ذلك نتيجة الخبرة المتراكمة لديهم اضافة

الى الاستفادة من الدورات التدريبية بخصوص الادارة الصفية حيث ان هناك العديد من العوامل التي تساعد على ادارة الصف بشكل ناجح ومن اهم تلك العوامل التي تساعد على وجود ادارة صفية ناجحة هي شخصية المدرس وصفاته القيادية وحزمه ومرونته وحسن تصرفه في معالجة المشكلات الطارئة اثناء الدرس عن طريق التقدير السليم للأمر والعدالة والمساوات في معاملة جميع طلبته.

ويشير (Rink) إلى أن لمهارة إدارة الصف ضمن ميدان التربية الرياضية جانبان رئيسان الأول تضمن على سلوك المدرس والاستراتيجيات الموضوعة للتأثر والسيطرة على أداء الطالب، أما الثاني فيتضمن جميع الجوانب التنظيمية التي خطط لها المدرس وادخلها ضمن منهاجه مثل الوقت، الساحة، الأدوات والمعدات والطلاب وتعد مهارة الإدارة والتنظيم في دروس التربية الرياضية هو العامل الأكثر أهمية في تحديد النوعية الكلية للمدرس ، فالإدارة الجيدة والتنظيم الصحيح يخلقان جوَّ إيجابي تعليمي مثمر للطلاب ، إما الإدارة الضعيفة فيكون اثرها سلبياً على طريقة وماهية ما يتعلمه الطلبة عند تدريس المهارات الرياضية ، كما انها ستشجع على السلوك الضعيف للطلاب . (Rink ، 1985 ، 83)

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية ما بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية:

من اجل تحقيق الهدف الثاني في معرفة الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية ، والجدول (8) يبين النتائج .

الجدول (8)
قيمة معامل الارتباط بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية

المتغيرات	المؤشرات الاحصائية	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
الرفاهية الذاتية - الإدارة الصفية		0.859	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (8) انه توجد علاقة طردية معنوية بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية لدى عينة البحث مدرسي التربية الرياضية ، وتدل العلاقة الارتباطية الطردية بين متغيرين على أن الزيادة في قيمة أحدهما يتبعها الزيادة في قيمة المتغير الثاني .

ويفسر الباحث معنوية العلاقة الارتباط بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية الى ان الرفاهية الذاتية تعتبر من العوامل الحيوية والضرورية التي تسهم بشكل مباشر وملحوظ في فعالية الإدارة الصفية ، حيث يتداخل البعد النفسي والاجتماعي للمدرسين بشكل جوهري ومؤثر مع أسلوب إدارتهم الصفية ، إن الرفاهية الذاتية التي تتضمن الشعور بالرضا والسعادة الشخصية تعزز من القدرة على التواصل الفعال وبناء علاقات إيجابية ومثمرة مع الطلاب ، مما يؤدي إلى تحسين بيئة التعلم بشكل كبير ، فعندما يشعر المدرس بالرفاهية الذاتية يتمكن في حالته هذه من وضع استراتيجيات تعليمية أكثر ابتكاراً وإبداعاً ، مما يزيد من تفاعل الطلاب ومشاركتهم الفعالة في الأنشطة الصفية المختلفة ، كما أن هذا الشعور بالرفاهية يساهم أيضاً في تعزيز الدافعية التعليمية لدى

الطلاب ، حيث يتأثرون مباشرة بحالة المدرس النفسية ، وتؤكد الأبحاث والدراسات العلمية المتعددة على أن المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية متزايدة أو قلة الرفاهية لديهم ، يميلون إلى استخدام أساليب إدارية أقل فعالية ، مما قد يؤثر سلباً على نتائج الطلاب وتحصيلهم الدراسي بشكل عام . من المهم إذاً أن نعتبر الرفاهية الذاتية للمدرسين كأهمية محورية ، لأنها لا تضمن فقط التحفيز الشخصي للمدرسين ، بل تفتح أيضاً آفاق جديدة لعلاقات تعليمية أكثر قوة واستدامة . في النهاية يجب إدراك أن تحسين رفاهية المدرسين يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في مخرجات التعليم وجودة العملية التعليمية، ومن ثم ينبغي تكثيف الجهود لدعم المدرسين وتعزيز رفاهيتهم داخل البيئات التعليمية.

وترى (Nastasi et al, 1998) أن الرفاهية النفسية هي دالة التفاعل بين عوامل متعلقة بالفرد بما تتضمنه من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستهداف الشخصي لعوامل الخطورة والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية والثقافية ، وأساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها إضافة إلى مصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية وكلها عوامل تدفع الشخص إما إلى الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، وبالتالي تمتعه بالصحة النفسية الإيجابية أو عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية، وبالتالي زيادة احتمالات معاناته من الضيق والكدر النفسي .

كذلك (عبد المقصود، 2006) ترى الرفاهية النفسية على أنها شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية، والبهجة والاستمتاع، وضبط الداخلي وتحقيق الذات وقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية . (عبد المقصود، 2006 ، 255)

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة مساهمة الرفاهية الذاتية بالإدارة الصفية :

لجأ الباحث إلى استخدام الانحدار البسيط بغية استخراج قيمة نسبة مساهمة الرفاهية الذاتية بالإدارة الصفية ، والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9)

دلالة معامل الارتباط ونسبة مساهمة الإدارة الرشيدة بالتميز الوظيفي

نوع الانحدار	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	نسبة المساهمة	درجات الحرية	الخطأ المعياري المتعدد	قيمة F	قيمة Sig	النتيجة
بسيط	0.859	0.738	0.734	75-1	8.670	210.783	0.000	معنوية

يتبين من الجدول (9) معنوية الارتباط بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية لمدرسي التربية الرياضية ، وهذا يدل على العلاقة القوية الطردية بينهم والتي تكون على نحو ايجابي ، أي كلما زاد الرفاهية الذاتية زاد معه الأداء الجيد للإدارة الصفية . ويتبين أيضاً أن نسبة مساهمة الرفاهية الذاتية بالإدارة الصفية كانت عالية وهذا

ما تؤكد قيمة (F) المحسوبة المرتفعة التي تدل على ان التباين المشترك بينهم كان كبيراً وهذا ما يتضح من خلال قيمة (sig) التي تقل عن مستوى الدلالة (0.000).

3-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التنبؤ بالإدارة الصفية من خلال الرفاهية الذاتية:

استكمالاً للإجراءات أعلاه ولغرض الحصول على قيمة تنبؤية أو متوقعة بالتميز الوظيفي بدلالة الإدارة الرشيدة ، سعى الباحث إلى استخدام معادلة الانحدار البسيط التي يمكن من خلالها التنبؤ بهذه العلاقة ، والجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10)
يبين المعادلة التنبؤية للإدارة الصفية

المتغيرات	المعاملات	قيمة المعامل الثابت	طبيعة المعامل الثابت	قيمة (T) المحسوبة	قيمة Sig
الثابت	أ	-22.641		2.635	0.019
الرفاهية الذاتية	ب	0.871		14.518	0.000
المعادلة التنبؤية	الإدارة الصفية = قيمة المعامل الثابت + (قيمة المعامل الثابت (ب) × درجة الرفاهية الذاتية)				

يتبين من الجدول (10) أعلاه والخاص بقيم معادلات الانحدار والمعادلة التنبؤية أو القيمة المتوقعة بالإدارة الصفية بدلالة الرفاهية الذاتية، إمكانية معرفة القيمة المتوقعة لأي فرد من عينة البحث والمثال الآتي يوضح ذلك :

إذا كانت درجة احد مدرسي التربية الرياضية (ص) في الرفاهية الذاتية هي (230) فإن الدرجة المتوقعة للإدارة الصفية هي :

$$\text{الإدارة الصفية} = (-22.641) + (230 \times 0.871)$$

$$177.689 = 200.33 + (-22.641) =$$

وهي درجة قريبة من الوسط الحسابي للعينة في الإدارة الصفية إذا علمنا ان الوسط الحسابي لها كان (177.857) ، مما يدل على ان التنبؤ كان دقيقاً.

عكست النتائج المستخلصة من البحث الدور المحوري الذي تلعبه الرفاهية الذاتية في تعزيز الكفاءة المهنية لمدرس التربية الرياضية وتبني استراتيجيات وتقنيات تعليمية فعالة وإدارة الدروس بطرق وأساليب مرنة تؤدي إلى خلق بيئة تعليمية وتكوين علاقات إيجابية مع الطلاب وتعزيز دافعيتهم ونشاطهم الإبداعي والانخراط في

ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، ويمكن القول أن تحسين الرفاهية الذاتية للمدرسين يعد استثماراً استراتيجياً يعود بالفائدة ليس فقط على المدرسين أنفسهم بل أيضاً على نظام التعليم ككل .

4 الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1. ان مدرسي التربية الرياضية يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية الذاتية .
2. ان مدرسي التربية الرياضية يتمتعون بدرجة عالية من الإدارة الصفية .
3. وجود علاقة طردية بين الرفاهية الذاتية والإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية.
4. إمكانية التنبؤ بالإدارة الصفية عن طريق الرفاهية الذاتية لمدرسي التربية الرياضية .

4-2 التوصيات :

1. دعم الرفاهية الذاتية لمدرسي التربية الرياضية لانعكاسها الإيجابي على أجواء التعلم داخل الصف .
2. تعزيز مستوى الإدارة الصفية لدى مدرسي التربية الرياضية لاثارها على أدائهم وكفاءتهم المهنية .
3. تعزيز جودة التعليم من خلال إرساء قاعدة متينة لتحسين الرفاهية الذاتية وإدارة الصفوف الدراسية
4. إجراء دراسات مشابهة لمتغيرات البحث مع متغيرات بحثية أخرى في المؤسسة التربوية التعليمية .

المصادر :

- نصار ، الاء جبار عبد . (2021) . إدارة الصف بدلالة الاستقرار النفسي والتفتح الذهني لدى مدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- جبار ، اسعد حسن . (2020) . الرفاهية النفسية وعلاقتها بالنكاء الجسمي-الحركي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- عبد الوهاب ، أماني عبد المقصود . (2006) . *السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين* ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية - جامعة المنوفية، العدد (2) .
- ابو خليل ، فاديا . (2011) . *ادارة الصف وتعديل السلوك الصفّي* ، بيروت ، دار النهضة العربية.
- Nastasi, B.& Varjas, K., & Sarkar, S. & Jayasena, A .(1998). *Participatory model of mental health programming; Lessons learned from work in a developing country*, School Psychology Revie.
- Rink, J. B .(1985) . *Teaching physical education for learning* St. Louis Times Mirror, Mosby Published. U.S.A .
- Ryff ، C.D ؛ Love, G.D; Urry, H. L; Muller, D; Rosenkranz, M.A; Friedman, E.M.; Davidson, R.J.& Singer, B. (2006). *Psychological Well- Being and Ill-Being, Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?* Psychotherapy and Psychosomatics.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, Journal of Personality and Social Psychology.
- Yue, X., Hao, X., & Goldman, G. (2010). *Humor styles, Dispositional Optimism and Mental Health Among Undergraduates in Hong Kong And China*, Journal Of psychology in Chinese Societies.

ملحق (1)
مقياس الرفاهية الذاتية

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أتعاطف مع ذاتي وأمنحها الرضا والمحبة والطف لكي ارتقي بها.					
2	لا أحب التجديد والتغير في الحياة.					
3	أشعر أن الحظ يلعب دوره معي في كثير من الأمور ويدفعني للتفوق.					
4	أتقبل رأي أصدقائي المدرسين في تصرفاتي وسلوكياتي.					
5	أنا في العادة غير واثق من نفسي بدرجة كافية.					
6	أعتقد أن تواصلتي مع زملائي المدرسين يعزز ثقتي بنفسي ويبعدني عن الوحدة.					
7	أشعر أن حظي يعاكسني في أحيان كثيرة.					
8	أحياناً ينتابني شعور بخيبة الأمل.					
9	أشعر بأن حياتي ذات معنى وقيمة.					
10	أستثمر وقت فراغي بشيء يفيدني مع زملائي المدرسين .					
11	أشعر أنني لا أعرف الكثير عن ذاتي جيداً.					
12	أقوم بالتمارين الرياضية لاكتشاف أشياء جديدة عن نفسي.					
13	أحس بأن لدي مواهب وطموحات عالية تحقق لي النجاح.					
14	أشعر أنني متفائل في أغلب الأحيان.					
15	أشعر بأنني لا أحب الحياة.					
16	أعتقد أن علاقاتي الطيبة مع زملائي المدرسين تحقق لي السعادة.					
17	أشعر بتقدير واحترام زملائي المدرسين					
18	أتواصل مع أصدقائي من المدرسين وأقوم بزيارتهم دائماً.					
19	أفقر إلى الثقة بالنفس.					
20	يراني زملائي المدرسين بأنني شخصية محبة للخير وعطوفة على الآخرين.					
21	أحياناً أخاف من المنافسة مع فرق المدارس الأخرى .					
22	الحياة بالنسبة لي هي أن نعمل من أجل الوصول إلى الهدف .					
23	لدي ثقة تامة في مهاراتي وإمكانياتي في إنجاز المهام التي تعطيني لي.					
24	أشعر المدرسين بالطمأنينة والثقة بالنفس.					
25	لدي ثقة تجعلني أجتاز العديد من الصعوبات .					
26	لا أعترف بالخطأ عندما أقع فيه.					
27	أشعر بأنني تحسنت كثيراً وزادت قدراتي ومهاراتي مع الزمن .					
28	أن حياتي تافهة وبلا معنى.					
29	أشعر بالسعادة والطمأنينة وراحة البال.					
30	وجودي داخل الجماعة يشعرنني بالراحة والثقة والسعادة.					
31	أنا شخصية كثيرة الشك.					
32	أحياناً أتعتمد على زملائي المدرسين في حل بعض المشكلات التي تواجهني.					
33	أشعر بالسعادة لما أمتلكه من صفات شخصية.					
34	لا أستطيع أن أطور نفسي لأعيش حياة هادئة.					
35	اعتز بأرائي وأفكاري وأتمسك بها ولا تهمني الآراء السلبية.					
36	أشعر بالسعادة في أغلب الأحيان					
37	أشعر بقلّة الارتياح في أغلب الأوقات.					
38	أشعر بالقدرة والكفاءة ولدي نظرة إيجابية نحو نفسي.					
39	لا أهتم بآكتساب معلومات ومهارات جديدة.					
40	أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة.					
41	لا أفعل شيء غير مقتنع به.					

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
42	اشعر أني غير متصالح مع نفسي.					
43	اتعلم من التجارب السابقة أفكار ومفاهيم مختلفة.					
44	اتأثر بالشخصيات القوية من زملائي المدرسين اصحاب العقول النيرة.					
45	لدي شعور بعدم القناعة والرضا عن حياتي الشخصية.					
46	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني من خلال التجارب الشخصية التي امتلكها.					
47	أرى بان العلاقات تجميل الحياة سواء في الصداقة او الحب.					
48	امتلك القدرة على تنمية وتعزيز مواهبي .					
49	لدي القدرة على الاعتراف بالحقائق ومواجهتها بشجاعة .					
50	اعمل ما اراه مناسباً لي وليس ما يراه زملائي المدرسين.					
51	اشعر بالهدوء والاستقرار والتعبير عن انفعالاتي بشكل مقبول ولائق.					
52	اسعى لأحيا حياة زملائي المدرسين الناجحين .					
53	أفضل الهروب من المواقف المحرجة.					
54	اشعر بأن لي شخصية مميزة اتمتع بها.					
55	اسعى لتعزيز قدراتي العقلية .					
56	اميل الى التحرر من العادات والتقاليد السلبية والتخلص من الأفكار العنصرية.					

ملحق (2)

مقياس الادارة الصفية

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	احدد الانشطة الرياضية التي تحقق الاهداف التعليمية والتربوية					
2	انظم واستثمر وقت الدرس					
3	انظم خطة دراسية لتحقيق استثمار الطلاب لقدراتهم					
4	اراعي الفروق الفردية بين الطلاب					
5	استخدم المناقشات مع الطلاب لحل مشكلات درس التربية الرياضية					
6	اختر طريقة التدريس المناسبة لموضوع الدرس					
7	اوضح الاهداف التعليمية للطلاب في بداية كل درس					
8	اشارك في تقديم نموذج لأداء المهارة					
9	اربط المهارات السابقة بمهارات الدرس الجديد					
10	ارتدي الزي الرياضي					
11	اختر الوسائل والتقنيات التعليمية التي تحقق اهداف الدرس					
12	انوع في استخدام الوسائل التعليمية					
13	اراعي الاستعمال الجيد للأدوات والوسائل التعليمية					
14	اقوم بإعداد وتنظيم الملاعب والمساحات المدرسية وادامتها					
15	انظم السجلات الرياضية والكشفية والمحافظة عليها					
16	اوفر عوامل السلامة والأمن للطالبات أثناء الدرس					
17	اساعد الطلاب في تعديل سلوكهم					
18	اتعامل بروح أبوية مع الطلاب					
19	اوفر الاجواء الودية في الدرس					
20	اخلق جو مرح داخل الدرس للتقليل من التوتر					
21	احترم قيم ومشاعر الطلاب					
22	استخدم التعزيز الايجابي لتشجيع سلوك الطلاب المرغوب فيه على الاستمرار					
23	التقي بالطلاب لحل المشكلات الخاصة والعامة					
24	اراعي البيئة النفسية وتفاعلات الطلاب					
25	اراعي متطلبات الطالبات بطيئات التعلم					

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
26	استثير الدافعية لدى الطلاب من خلال الأنشطة المشوقة					
27	اعرض موضوع الدرس بطريقة تثير الرغبة في التعلم لدى الطالبات					
28	اشارك الطلاب في اتخاذ القرارات اثناء الدرس					
29	اوفر المناخ التعليمي والتربوي الذي يشجع على التعلم					
30	اوزع للمسؤوليات بين الطلاب للقيام بالأنشطة الرياضية المتنوعة					
31	امنع المقاطعات اثناء عرض الدرس					
32	انظم الطلاب في تشكيلات وعروض باقل وقت					
33	انظم واهيئ مكان الدرس					
34	اتقبل آراء وافكار الطلاب					
35	اتهيأ للدرس الجديد بإثارة الطلاب وتشويقهم له					
36	اتخذ موقع تشرف فيه على جميع الطلاب					
37	استخدم الفاظاً تربوية اثناء الدرس					
38	اسمح للطلاب بالحوار وطرح الاسئلة اثناء الدرس					
39	اعتمد الاسلوب الديمقراطي في التعامل مع الطلاب في الدرس					
40	اهتم بالحوافز المعنوية لحث الطلاب على الاداء الجيد في الدرس					
41	احترم قيم ومشاعر الطلاب اثناء الدرس					
42	اعزز روح القيادة عند الطلاب في الدرس					
43	امكن الطلاب في تنمية الصبر والتعاون اثناء الدرس					
44	امكن الطلاب من ضبط انفعالاتهم واتباع السلوك السلمي اثناء الدرس					
45	انمي النظام والالتزام الاخلاقي لدى الطلاب					