



## Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupess.uobabylon.edu.iq/>



Mindfulness and its relationship to emotional well-being among physical education teachers  
in Babylon Governorate

Basim Dawood Aboud, Prof. Dr. Ali Hussein Al-Jassem, Prof. Dr. Nidal Obeid Hamza  
Iraq. University of Karbala. College of Physical Education and Sports Sciences  
Research Received: 20/2/2026      Research Published: 28/3/2026

### Abstract

The importance of this research lies in its exploration of mindfulness and emotional well-being, and its understanding of the relationship between them. It provides a scientific basis that can be used to design training or guidance programs aimed at enhancing mindfulness and emotional well-being, thereby improving the quality of life for teachers and increasing their professional effectiveness. This, in turn, directly impacts their educational performance and the students they interact with daily

To determine the mental alertness and emotional well-being of physical education teachers in Babylon Governorate –The study aims to

To determine the relationship between mental alertness and emotional well-being among physical education teachers in Babylon Governorate –

The researchers used a descriptive survey methodology to measure mental alertness and work-related emotional well-being, and correlational methods to determine the relationship between them. The research population consisted of physical education teachers in Babylon Governorate during the 2025–2026 academic year, totaling 480 teachers. A sample of 150 teachers, representing 31.25% of the research population, was selected to conduct the correlations and achieve the main research objectives In light of the findings of the current research and the subsequent interpretations, the thesis reached several conclusions, the most important of which are

There is a strong, positive correlation between mindfulness and emotional well-being among physical education teachers in Babylon Governorate

Based on the research findings and conclusions, the researchers recommend the following  
The necessity of delivering specialized lectures to teachers during workshops and training courses in sports activities, presented by a specialist in psychological counseling and sports psychology

**Keywords:** Mindfulness, relationship to emotional well-being, physical education teachers

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه الانفعالي لدى مدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل

باسم داود عبود      أ.د. علي حسين الجاسم      أ.د. نضال عبيد حمزة

العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/2/20

### الملخص

تكمن أهمية البحث التي تسعى إلى دراسة اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي ومعرفة العلاقة فيما بينهم ويقدم أساساً علمياً يمكن الاستفادة منه في تصميم برامج تدريبية أو إرشادية تهدف إلى رفع مستوى اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي، وبالتالي تحسين جودة حياة المدرسين وزيادة فعاليتهم المهنية، بما ينعكس مباشرة على أدائهم التربوي وعلى الطلبة الذين يتعاملون معهم يومياً. وتهدف الدراسة الى:

- معرفة اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لدى لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل.  
- معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لدى لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل.

واستعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في قياس اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي المرتبط بالعمل وبأسلوب العلاقات الارتباطية لمعرفة العلاقة فيما بينهم، وتحدد مجتمع البحث بمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم (480) مدرس تم اخذ عينة مكونة من (150) مدرس تمثل نسبة (31.25%) من مجتمع البحث لغرض إجراء العلاقات وتحقيق أهداف البحث الرئيسية. وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، وما لحقها من تفسيرات، خرجت الرسالة بعدد من الاستنتاجات أهمها الآتي:

- وجود علاقة ارتباط قوية طردية بين اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل.

وفي ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثون بأهم التوصيات الآتية:

- ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على المدرسين أثناء الورش والدورات التدريبية في النشاط الرياضي من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضي.

**الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، علاقتها بالرفاه الانفعالي، مدرسو التربية الرياضية**

## 1- المقدمة:

تعد مهنة التدريس من أكثر المهن التي تتطلب جهداً نفسياً وانفعالياً، كونها تتعامل بشكل مباشر مع الطلبة، وتضع المعلم أمام مواقف تربوية واجتماعية متجددة تتسم بالتحدي والضغط. ويواجه المدرس يومياً ضغوطاً مهنية مرتبطة بمتطلبات العمل مثل حجم الدروس، إدارة الصف، وتنوع احتياجات الطلبة، إضافة إلى الضغوط الخارجية المتعلقة بالبيئة المدرسية أو النظام التعليمي. ومن بين التخصصات التي تحمل طبيعة خاصة في التدريس، يبرز مجال التربية الرياضية الذي يجمع بين النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي المباشر، مما يزيد من الأعباء الواقعة على كاهل مدرسيه سواء على المستوى البدني أو النفسي أو الانفعالي.

في ظل هذه التحديات، تزداد الحاجة إلى تعزيز الصحة النفسية للمدرسين، ومن أبرز مظاهرها ما يعرف بـ الرفاه الانفعالي المرتبط بالعمل، وهو حالة من التوازن النفسي الإيجابي التي تمكن الفرد من مواجهة ضغوط بيئة العمل والتكيف مع متطلباتها مع الشعور بالرضا والسعادة والقدرة على التحكم بانفعالاته. فالمدرس الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الرفاه الانفعالي يكون أكثر قدرة على التفاعل مع طلبته بصورة إيجابية، وأكفاً في إنجاز مهامه التعليمية، وأقدر على مواجهة التوتر والضغوط المهنية.

ركزت الدراسات الحديثة في علم النفس الإيجابي على مجموعة من المتغيرات التي يمكن أن تسهم في تعزيز الرفاه الانفعالي، ومن أهمها اليقظة العقلية التي تعني الانتباه الواعي للحظة الراهنة دون إصدار أحكام مسبقة. وهي مهارة تساعد الفرد على إدراك أفكاره وانفعالاته بشكل موضوعي والتعامل مع ضغوط العمل بطريقة صحية ومتزنة. بالنسبة لمدرسي التربية الرياضية، تمثل اليقظة العقلية أداة مهمة تساعد على مواجهة ضغوط العمل والتعامل مع المواقف اليومية بتركيز وهدوء.

## 1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثون في مهنة لتدريس لمادة التربية الرياضية، لاحظوا أن العديد من مدرسي التربية الرياضية يعانون من تذبذب في شعورهم بالارتياح النفسي، وهو ما ينعكس أحياناً على تعاملهم مع الطلبة وعلى أدائهم التربوي داخل المدرسة، كما أن ضعف الاهتمام بالجانب الانفعالي والوجداني في بيئة العمل يؤدي إلى تراجع شعور المدرس بقيمة عمله، الأمر الذي يؤثر سلباً في صحته النفسية وجودة عطائه. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن اليقظة العقلية يمثلان متغيرين أساسيين في تعزيز الرفاه الانفعالي، إذ يساعدان الفرد على تنمية وعيه بلحظته الراهنة وضبط استجاباته الانفعالية وفهم ذاته ومشاعره بشكل أفضل، مما ينعكس على أدائه

المهني والشخصي. إلا أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات ما تزال محدودة في الوسط التربوي العراقي وخصوصاً في محافظة بابل، وفي ميدان التربية الرياضية على وجه التحديد. وعليه، تتحدد مشكلة البحث في محاولة الكشف عن مستوى الرفاه الانفعالي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل وعلاقته باليقظة العقلية، للوقوف على أبعاد هذه الظاهرة وتقديم مؤشرات علمية تساهم في تطوير الصحة النفسية والأداء المهني للمدرسين.

**ومما تقدم فإن مشكلة الدراسة تقودنا الى التساؤلات الآتية:**

- هل يمتلك مدرس التربية الرياضية لليقظة العقلية والرفاه الانفعالي؟
- هل هناك علاقة ارتباط ما بين لليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لمدرسي التربية الرياضية؟

### **3-1 أهداف البحث:**

- 1- معرفة اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لدى لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل.
- 2- معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لدى لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل.

### **2- إجراءات البحث:**

**2 - 1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث :** وتحدد مجتمع البحث لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم (480) مدرس تم اخذ عينة مكونة من (150) مدرس تمثل نسبة (31.25%) من مجتمع البحث لغرض إجراء العلاقات وتحقيق أهداف البحث الرئيسية.

### **3-2 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث**

#### **3-2-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**

- ساعة توقيت عدد (2).
- حاسبة محمولة نوع (HP) عدد (1).

#### **3-2-2 وسائل جمع المعلومات:**

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقاييس النفسية.
- الاستبانة.

## 2-4-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-4-1 إجراءات اختيار متغيرات الدراسة:

وأعتمد مقياسي اليقظة العقلية والمتكون من (40) فقرة ومقياس الرفاه الانفعالي والمتكون من (40) فقرة (ينظر الملحق 1) والذي قام ببنائهم باسم داود عبود وتم عرض المقياسان على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر الملحق 2) لغرض تقويمهم والحكم عليهم من حيث صلاحيتهم فيما وضع لأجله وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على بعدها تم استعمال اختبار (كا<sup>2</sup>) لاتفاق الخبراء والمختصين وتم قبول الاختبار بنسبة اتفاق (100%) .

### 2-4-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/11/19 للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات للاختبارات و فقرات المقياس.
  - 2- التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياس.
  - 3- التعرف على ظروف تطبيق الاختبارات والمقياس وما يرافقه من صعوبات.
  - 4- تكون للباحثون تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
  - 5- استخراج معامل ثبات.
- وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (10) مدرسين من نفس أفراد مجتمع البحث وقد كشفت التجربة عن الآتي:

- 1- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- 2- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
- 3- أن معدل الوقت المستغرق لتطبيق المقياس كان (9) دقيقة.
- 4- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
- 5- تم استخراج معامل الثبات للمقياسين.

### 2-4-4-3 التجربة الرئيسية لمتغيرات البحث:

أجرى الباحثون تطبيق المقياسان على عينة التطبيق والبالغ عدد (150) مدرس بتاريخ 2026/1/21 وتم جمع النتائج من أجل إجراء العلاقات الارتباطية وتحقيق أهداف البحث.

## 2-4-4-4 الخصائص السايكومترية لمقياسي (اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي):

### أ- صدق المقياس:

يشير مفهوم الصدق إلى "الصحة أو العلاقة إلى أن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفية المخصص لقياسها من دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها.

وقد تحقق الباحثون من صدق المحتوى والذي غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا أم لا عندها عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية المقياس.

### ب- ثبات المقياس:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار إذ تم الاختبار يوم الأحد المصادف 2025/11/9 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2025/11/20 , وبعد تفرغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصل الباحثون إلى أن المقياسان يتمتعان بدرجة ثبات عالية، إذا بلغ معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية (0.88) و(0.90) لمقياس الرفاه الانفعالي.

### 2-5 الوسائل الإحصائية: قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

لاستخراج الوسائل الآتية:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

### 3- عرض النتائج وتحليلها:

#### 3-1 (معرفة اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل):

لغرض تحقيق هذا الهدف تم تطبيق المقياسان على عينة البحث البالغ عددها (150) مدرس من مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل ، وكانت النتائج كما مبينة في الجدول (1).

#### الجدول (1) يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس اليقظة العقلية لدى مدرسي التربية

#### الرياضية في محافظة بابل

نوع الدلالة	قيمة sig	قيمة (t) المحسوبة	معامل الالتواء	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الفقرات	المجالات
معنوي	0.000	24.35	0.77	30	0.44	42.25	10	الوعي والانتباه
معنوي	0.000	24.74	0.89	30	0.77	41.18	10	التميز بالانفراد
معنوي	0.000	26.11	0.68	30	0.54	43.55	10	التوجه نحو الحاضر
معنوي	0.000	24.56	0.74	30	0.39	42.22	10	إدراك الأفراد
معنوي	0.000	55.60	0.52	120	1.44	169.20	40	المقياس ككل

يبين الجدول (1) درجات مجالات مقياس اليقظة العقلية ، أذ بلغ مجال (الوعي والانتباه) بمتوسط حسابي (42.25)، وانحراف معياري (0.44)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة

البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.77)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (30) درجة، تبين أن متوسط درجات المجال أعلى من المتوسط الفرضي للمجال، وهذا يعني أن العينة تتمتع بالوعي والانتباه، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (24.35)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون ذلك إلى رغبة مدرس التربية الرياضية بالوعي والانتباه الاستجابة الواقعية التي يتخذها للبحث عن الواقعية في الحياة العامة وفي الدروس، "إذ أن الرغبة الواقعية تعطي أكثر ثباتاً واستقراراً للفرد وأن الذين يبحثون عنها هم أكثر شمولاً واتساعاً للمعارف ويبين الجدول (1) الوسط الحسابي لمجال (التميز بالانفراد) إذ بلغ (41.18)، بانحراف معياري (0.77)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.89)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (30) درجة، تبين أن متوسط درجات المجال أعلى من المتوسط الفرضي للمجال، وهذا يعني أن العينة تتمتع بم التميز بالانفراد، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (24.74)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون سبب ذلك تميز مدرس التربية الرياضية بسبب طبيعة الدرس والنمط الذي يعتمد عليه والشامل الجانب العقلي والبدني والمهاري والتنظيمي والبحث عن التميز بالأشياء والأسباب، ويؤكد ذلك (الحربي 2008) إلى أن تميز الأفراد يحتاج إلى الذكاء والتعامل مع الأرقام والأدوات المهمة ويلزم ذلك الكثير من الذكاء والإبداع ويبين الجدول (1) الوسط الحسابي لمجال (التوجه نحو الحاضر) إذ بلغ (43.55)، بانحراف معياري (0.54)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.68)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (30) درجة، تبين أن متوسط درجات المجال أعلى من المتوسط الفرضي للمجال، وهذا يعني أن العينة تتمتع بالتوجه نحو الحاضر، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين،

وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (26.11)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون ذلك مدرس التربية الرياضية يحتاج الى التوجهات الى الحاضر بسبب طبيعته الاجتماعية ومهنته تحتاج إلى القدرة على التوجهات من اجل مواكبة التطور والتفاعل مع التحديات ومساعدة الآخرين وفهم سلوكهم، وهذا ما يؤكد (عبد الوهاب 2008) أن أصحاب هذا النمط يدلون الحداثة في الأفكار مما يعملون التعاون والعمل الجماعي ويفضل أصحاب هذا النمط التدريس الحديث ويبين الجدول (1) الوسط الحسابي لمجال (إدراك الأفراد) إذ بلغ (42.22)، بانحراف معياري (0.39)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.74)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (30) درجة، تبين أن متوسط درجات المجال أعلى من المتوسط الفرضي للمجال، وهذا يعني أن العينة لديها إدراك، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (24.56)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون ذلك إلى طبيعة أصحاب هذا النمط الذي يفضل العمل الذي يحتاج إلى ادراك الاشياء ومعرفة اهميتها ومدرس التربية الرياضية يمتلك مهارات الادراك والابتكار الفني وجذب الانتباه والتفكير وهذه الخصائص توجد في درس الرياضة وعلومه المتنوعة، وهذا ما يؤكد (الحربي 2008) إلى أن أفراد هذا النمط الفني يتفاعلون مع المثيرات الجديدة التي تعتمد على الابتكار والأصالة والإبداع الفني ويعتمدون على أنفسهم في اكتشاف كل الحقائق الجديدة والمهمة والحلول الايجابية للمشاكل ويبين الجدول (1) الوسط الحسابي لمقياس اليقظة العقلية ككل إذ بلغ (169.20)، بانحراف معياري (1.44)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.52)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (120) درجة، تبين أن متوسط درجات المقياس أعلى من المتوسط الفرضي له، وهذا يعني أن العينة تتمتع باليقظة العقلية، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (55.60)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون ذلك أهمية اليقظة العقلية في حياة مدرس التربية الرياضية إذ يعد ذلك جانب مهم من شخصيتهم وهذا الاهتمام يعود إلى نجاح المدرس في مضامين الاختصاص من خلال استخدامه

للجوانب العقلية التي تنعكس على الجوانب العلمية الأخرى وبشكل ايجابي وبالتالي خلق مشروع مدرس ناجح يساعده ذلك إلى نجاح الدرس لا يقف فقط عن حبه والنجاح فيه بل يتعدى ذلك إلى التعلم والتعلق به والإبداع فيه.

### 3-2 الرفاه الانفعالي:

الجدول (2) يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس الرفاه الانفعالي لدى مدرسي التربية

#### الرياضية في محافظة بابل

المجالات	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	معامل الالتواء	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
الاستقلالية	10	42.67	0.68	30	0.66	24.76	0.000	معنوي
التمكين البيئي	10	40.55	0.89	30	0.87	19.96	0.000	معنوي
الحياة الهادفة	10	44.57	0.60	30	0.58	26.25	0.000	معنوي
التوازن العقلي	10	45.90	0.54	30	0.44	29.69	0.001	معنوي
المقياس ككل	40	173.69	1.88	120	0.92	59.87	0.000	معنوي

يبين الجدول (2) درجات مجالات مقياس الرفاه الانفعالي ، إذ بلغ مجال (الاستقلالية) بمتوسط حسابي (42.67)، وانحراف معياري (0.68)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.66)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال ، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (30) درجة، تبين إن متوسط درجات المجال أعلى من المتوسط الفرضي للمجال، وهذا يعني أن العينة تتمتع بالاستقلالية ، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (24.76)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون ذلك إلى رغبة مدرس التربية الرياضية في الاستقلالية وكسب المزيد من الحرية واكتساب المعلومات العلمية (النظرية والعملية) بطرائق منهجية تساعده في تكوين شخصيته المثالية التي تساهم بشكل ايجابي عليه. ويبين الجدول (2) الوسط الحسابي لمجال (التمكين البيئي) إذ بلغ (40.55)، بانحراف معياري (0.89) ، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.87)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال ، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (30) درجة، تبين أن متوسط درجات المجال أعلى من المتوسط الفرضي للمجال، وهذا يعني أن العينة تتمتع بالتمكين البيئي ، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق

بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (19.96)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون ذلك إلى اهتمام مدرس التربية الرياضية إلى حب بيئة العمل والاستطلاع لكل جديد وخاصة لمثيرات التمكين البيئي من خلال الاستجابة لكل مثير من أجل التعرف على محيطه وبيئة العمل الخاصة به والعمل على حب الاستطلاع المتكرر. ويبين الجدول (2) الوسط الحسابي لمجال (الحياة الهادفة) إذ بلغ (44.57)، بانحراف معياري (0.60)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.58)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (30) درجة، تبين أن متوسط درجات المجال أعلى من المتوسط الفرضي للمجال، وهذا يعني أن العينة تتمتع بالحياة الهادفة، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (26.25)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون ذلك إلى رغبة مدرس التربية الرياضية في الحياة الهادفة والتي تتضمن الأفكار والخطط الجديدة والمنظمة التي تساهم في الرغبة والتقصي لاكتشاف خصائص جديدة للفعاليات والحركات الرياضية في مهنته وكذلك للمواضيع المعرفية الحديثة التي تخصها. ويبين الجدول (2) الوسط الحسابي لمجال (التوازن العقلي) إذ بلغ (45.90)، بانحراف معياري (0.54)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.44)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً على المجال، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (30) درجة، تبين أن متوسط درجات المجال أعلى من المتوسط الفرضي للمجال، وهذا يعني أن العينة تتمتع بالتوازن العقلي، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (29.69)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون ذلك إلى رغبة مدرس التربية الرياضية التوازن العقلي من خلال تنمية التفكير والإبداع من خلال الاستمرار في القراءة في مجالات المعرفة العلمية المتنوعة وفي مجال التخصص الدراسي بشكل خاص وذلك بسبب تنوع مجالات علوم الرياضة المختلفة. ويبين الجدول (2) الوسط الحسابي لمقياس الرفاه الانفعالي ككل إذ بلغ (173.69)، بانحراف معياري (1.88)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المجال، فإنه يساوي (0.92)، مما يدل على أن درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً

اعتدالياً على المجال ، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (120) درجة، تبين أن متوسط درجات المقياس أعلى من المتوسط الفرضي له، وهذا يعني أن العينة تتمتع بالرفاه الانفعالي ، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (59.87)، وهي أكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (149). ويعزو الباحثون إلى أن طبيعة وأهمية الرفاه الانفعالي مما يدفع مدرس التربية الرياضية لاكتساب المعرفة الرياضية بشكل مستمر والبحث عما هو جديد أو تعلم شيء جديد أو غير مفهوم أو تدليل الصعوبات من أجل تحقيق هدف معين أو أنجاز يساعد في الرفاهية النفسية له. وأن الرفاه الانفعالي مهم لدى المدرس من خلال شعوره بالسعادة وبالتالي تحقيق صحة نفسية جيدة، والتي تتمثل في الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على التحكم وتنظيم ما يحيط به أي التمكّن البيئي، بالإضافة إلى النمو أو النضج الشخصي أي القدرة على تطوير الذات والقدرات الشخصية وتكوين علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين، يكون لديه هدف في الحياة التي يعيشها وتقبل الذات كما هي ومحاولة تطويرها للأحسن. وان الهدف الرئيسي (معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل): ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثون باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكما مبين في الجدول (3).

### الجدول (3) يبين طبيعة العلاقات بين اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لمدرسو التربية

#### الرياضية في محافظة بابل

الرفاه الانفعالي	اليقظة العقلية	المتغيرات
0.89	1.000	اليقظة العقلية
1.000	0.89	الرفاه الانفعالي

يبين الجدول (2) أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي فقد بلغ (0.89) وهو أيضاً معامل ارتباط طردي، فكلما كانت اليقظة العقلية جيد لمدرس التربية الرياضية ازداد الرفاه الانفعالي له. ويعزو الباحثون ذلك الى أن أفراد عينة البحث يتصرفون بشكل عقلائي منضبط مع مواقف وظروف متطلبات درس التربية الرياضية مما يؤدي بالنتيجة إلى تنفيذ متطلبات الدرس , كذلك يؤدي ذلك الى اتخاذ أفراد العينة القرارات الصحيحة وفق الحالة والظروف التي يتعرض لها مدرس التربية الرياضية وخاصة في متغيرات البحث الحالي، إذ يعد عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة والوصول الى الدرس المثالي ولاسيما تلك التي تتطلب إيمان مطلق بهذه المتغيرات وأهميتها الكبيرة بدرس التربية الرياضية، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في إنه "يجب التركيز في العمل وأن تقوى الجوانب العقلية والاستعداد لدعم الشعور المتزن ومنع العوامل الانهزامية لأنها يمكن أن تسبب زيادة مستوى الإثارة أو توجيه التفكير والرفاه الانفعالي إلى ما يحدث داخل الجسم في وقت مبكر وأخيراً أن يرغب المدرس في أن يدخل في حالة شعورية إيجابية يساهم إلى التركيز في العمل ويجعل الفرد في أتم الاستعداد ويرى الباحثون أهمية متغيرات البحث الحالية في الرياضة بشكل عام وبمهنة التدريس على وجه الخصوص ومدى مساهمتها في شخصية مدرس التربية الرياضية مما يتيح له استقلاليتته وتميزه عن أقرانه الآخرين وإدراك وفهم لنفسه مما يساهم في تطوير شخصيته وفق اطر موضوعية تساهم في تحديد ورسم أدائه التدريسي لمهنته وهذا الأمر ينعكس ايجابيا على شخصيته وتجعله أكثر رفاهية.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- يمتلك مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل لليقظة العقلية والرفاه الانفعالي.
- 2- وجود علاقة ارتباط قوية طردية بين اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل

##### 4-2 التوصيات:

- 1- الاستفادة من مقاييس اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي والذي قام الباحثون بتطبيقهم للكشف عن اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل.
- 2- استخدام المقاييس في الإرشاد النفسي لتنمية اليقظة العقلية والرفاه الانفعالي لمدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل.
- 3- ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على المدرسين أثناء الورش والدورات التدريبية في النشاط الرياضي من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضي.
- 4- الإفادة من هذه المقاييس النفسية وتطبيقها على عينات من مدرسات التربية الرياضية.
- 5- إجراء دراسة مقارنة في هذه المتغيرات مدرسي التربية الرياضية.

### المصادر:

- باسم داود عبود. اليقظة العقلية والوعي الذاتي وعلاقتها بالرفاه الانفعالي المرتبط بالعمل لدى مدرسو التربية الرياضية في محافظة بابل, رسالة ماجستير, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة كربلاء, 2026.
- تيرس عوديشو انويا. دليل الرياضي للإعداد النفسي , عمان, دار وائل للنشر, 2002.
- جودة عبد الهادي وسعيد العزة : التوجه التربوي ونظرياته , عمان , مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع , 1999 .
- خالد الحموري. مفهوم الذات لطلبة الدراسات الاجتماعية في جامعة القصيم في ضوء العوامل المؤثرة فيه, مجلة الجامعة الإسلامية, العدد 15, مجلد 2, جامعة القصيم, المملكة العربية السعودية, 2011.
- سمراء قوتي. صورة الذات وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبة المقيمة بالحي الجامعي, رسالة ماجستير, الجزائر, جامعة محمد خيضر, كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية, 2016.
- فتون خرنوب. اليقظة العقلية وعلاقتها بالنكاء والتفاؤل, مجلة اتحادات الجامعات العربية وعلم النفس, المجلد 14, العدد 1, 2016.
- مفتود سارة وحميزي وهيبه: دور الرفاهية الانفعالية في المحافظة على الهوية الثقافية لدى طلاب الجامعة, مجلة الدراسات الاجتماعية والإنسانية, جامعة وهران, المجلد 12, العدد 16, 2023.