المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العـــدد 20A1 آذار 2026
Mar. 2026 No.20A1

الإدارة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية البدنية في مركز محافظة الديوانية

أثير إعلان عبد الحسين
وزارة التربية - المديرية العامة لتربية القادسية
atheer89alali@gmail.com

مستخلص البحث

سعى البحث الحالي إلى قياس درجة امتلاك مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية لمهارات إدارة الذات، والتعرّف على مستوى رضاهم الوظيفي، إضافةً إلى دراسة العلاقة التي تربط بين هذين المتغيرين. ولغرض الوصول إلى نتائج دقيقة، تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي بوصفه المنهج الأكثر ملاءمة لطبيعة الدراسة. وشمل مجتمع الدراسة مدرسي التربية الرياضية العاملين في مدارس مركز محافظة الديوانية، فيما تم اختيار عينة بلغت (90) مدرسًا بطريقة مناسبة لأغراض البحث. ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياسين، الأول خاص بإدارة الذات والثاني بالرضا الوظيفي، وقد احتوى كل منهما على (30) عبارة موزعة وفق تدريج ليكرت الخماسي. كما أُجريت الإجراءات العلمية اللازمة للتحقق من صلاحية المقياسين، من خلال التأكد من مؤشرات الصدق والثبات قبل تطبيقهما ميدانيًا. أظهرت نتائج البحث أن مدرسي التربية الرياضية يتمتعون بمستوى مرتفع من إدارة الذات، وكذلك بمستوى متوسط إلى مرتفع من الرضا الوظيفي، إذ جاءت الأوساط الحسابية أعلى من الأوساط الفرضية وبفروق ذات دلالة إحصائية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.53$) عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على أن ارتفاع مستوى إدارة الذات يسهم في زيادة مستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية. وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية مهارات إدارة الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال البرامج التدريبية والإرشادية، لما لها من أثر إيجابي في تحسين مستوى الرضا الوظيفي والارتقاء بالأداء المهني وجودة العملية التعليمية.

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات، الرضا الوظيفي، مدرّسو التربية الرياضية

Self-Management and its Relationship to Job Satisfaction among Physical Education Teachers in the Diwaniyah Governorate Center

Atheer Al-Ali Abdul-Hussein
Ministry of Education - General Directorate of Education in Qadisiyah
atheer89alali@gmail.com

Abstract

This research aimed to measure the degree to which physical education teachers in the Diwaniyah Governorate Center possess self-management skills and to identify their level of job satisfaction, in addition to studying the relationship between these two variables. To obtain accurate results, the

descriptive correlational approach was adopted as the most suitable methodology for the nature of the study. The study population consisted of physical education teachers working in schools in the Diwaniyah Governorate Center, and a sample of (90) teachers was selected using a method appropriate to the research objectives. To collect data, the researcher used two scales: one for self-management and the other for job satisfaction. Each scale contained (30) items distributed according to a five-point Likert scale. The necessary scientific procedures were also carried out to verify the validity of the two scales by confirming their reliability and validity indicators before their field application. The research results showed that physical education teachers possess a high level of self-management and a moderate to high level of job satisfaction, with the mean scores exceeding the hypothetical mean by statistical significance. The results also demonstrated a statistically significant positive correlation between self-management and job satisfaction, with a correlation coefficient of (r = 0.53) at a significance level of (0.01). This indicates that a high level of self-management contributes to increased job satisfaction among physical education teachers. In light of these findings, the researcher recommends focusing on developing self-management skills among physical education teachers through training and guidance programs, given their positive impact on improving job satisfaction, enhancing professional performance, and raising the quality of the educational process.

Keywords: Self-management, job satisfaction, physical education teachers

1-التعرف بالبحث.

1-1-المقدمة واهمية البحث:

تُعد إدارة الذات من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام متزايد في مجالات الإدارة والتربية وعلم النفس، لما لها من دور فعّال في تنظيم سلوك الفرد، وتوجيه جهوده، وتحقيق التوازن بين متطلبات العمل وقدراته الشخصية. إذ تمثل إدارة الذات قدرة الفرد على التخطيط لأهدافه، وتنظيم وقته، وضبط انفعالاته، وتحفيز ذاته، بما يسهم في تحسين أدائه الوظيفي ورفع مستوى كفاءته المهنية.

وفي المجال التربوي، يُعد المدرس محور العملية التعليمية وأحد أهم عناصر نجاحها، ولاسيما مدرسي التربية الرياضية الذين تتطلب طبيعة عملهم جهدًا بدنيًا ونفسيًا مضاعفًا، إضافة إلى مسؤوليات تربوية وتنظيمية متعددة داخل المدرسة وخارجها. ومن هنا تبرز أهمية امتلاكهم لمهارات إدارة الذات، التي

تساعدهم على مواجهة ضغوط العمل، وتحقيق التكيف المهني، والاستمرار في أداء مهامهم بكفاءة وفاعلية.

ويرتبط مستوى الرضا الوظيفي ارتباطًا وثيقًا بإدارة الذات، إذ يعكس الرضا الوظيفي شعور الفرد بالقبول والارتياح تجاه عمله، ومدى إشباع الوظيفة لحاجاته المادية والمعنوية، وانعكاس ذلك على دافعيته وأدائه. فكلما كان الفرد قادرًا على إدارة ذاته بصورة إيجابية، زادت قدرته على تحقيق التوازن النفسي والمهني، مما يسهم في رفع مستوى رضاه الوظيفي.

وانطلاقًا من ذلك، تأتي هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية، في محاولة لفهم أحد العوامل النفسية والإدارية المؤثرة في الأداء المهني، وبما يسهم في تطوير البيئة التعليمية والارتقاء بالعملية التربوية.

2-1 مشكلة البحث:

تُعد العملية التعليمية منظومة متكاملة يعتمد نجاحها بدرجة كبيرة على الكادر التدريسي، بوصفه الركيزة الأساسية في تنفيذ الأهداف التربوية والتعليمية. ومن هذا المنطلق، تسعى المؤسسات التعليمية إلى تطوير أساليب إعداد المدرسين علميًا ومهنيًا وثقافيًا، بما يواكب التحولات المتسارعة في العملية التدريسية، ويتطلب ذلك تأهيلًا شاملًا ومتكاملًا يعتمد على تنوع الوسائل والأساليب الحديثة.

ويواجه مدرّسو التربية الرياضية، بحكم طبيعة عملهم، جملة من التحديات التي تنعكس على أدائهم الوظيفي، إذ يتأثر هذا الأداء بعوامل خارجية تتعلق بظروف وبيئة العمل، إلى جانب عوامل داخلية ترتبط بقدرة المدرس على إدارة ذاته وتنظيم سلوكه وضبط انفعالاته. ومن أجل الارتقاء بالأداء الوظيفي وتحسين مستوياته، تبرز الحاجة إلى دراسة إدارة الذات بوصفها أحد المتغيرات الداخلية المؤثرة في مستوى الرضا الوظيفي.

وانطلاقًا من ذلك، جاء هذا البحث ليتناول إدارة الذات وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية، بهدف الكشف عن طبيعة هذه العلاقة، والإفادة من نتائجها في مساعدة الجهات المعنية بشؤون المدرسين على وضع خطط وبرامج مناسبة تسهم في تحسين الرضا الوظيفي، وتطوير الأداء المهني، والارتقاء بالعملية التعليمية.

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١. التعرف على مستوى إدارة الذات لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية.
٢. التعرف على مستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية.
٣. الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية.

4-1مجالات البحث:

1-4-1المجال البشري: مدرسي التربية الرياضية العاملين في المدارس الحكومية ضمن مركز محافظة الديوانية.

2-4-1 **المجال الزماني: (1/ 12 /2023) الى(5 / 4 /2024)**

3-4-1المجال المكاني: مدارس مركز محافظة الديوانية التابعة لمديرية تربية القادسية.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1- منهج البحث:

هناك العديد من المناهج تستخدم في البحث العلمي ويتوقف اختيار أي منهج منها على طبيعة الدراسة التي تستخدم في البحث. لذلك سيلجأ الباحث لاستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، لكونه اكثر المناهج ملائم لطبيعة البحث . ويشير(محمود احمد) يعتمد المنهج الوصفي على دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد في الميدان , ويهتم بوصفها وصفا دقيقا.

(محمود احمد :2018,118)

2-2- مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث اشتمل مجتمع البحث على مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية_ مركز محافظة الديوانية ,والبالغ عددهم(327) مدرسا، وعلية قسمت عينة البحث الى:

اختيرت العينة الرئيسية بالأسلوب العشوائي وشملت على (90) مدرسا من مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية - مركز محافظة الديوانية وشكلت ما بنسبة (29%) من مجتمع البحث

جدول رقم (1)

يبين محتمع وعينة البحث

عينة البحث الكلية	عدد
المجتمع	327
التجربة الاستطلاعية	14
العينة	90

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

غالبا ما يستخدم الباحثان عددا كبيرا من ادوات جمع البيانات من بينها الملاحظة والاختبار والاستبيان والمقابلة والمقاييس الرأي العام وتحليل المضمون بالإضافة الى البيانات الاحصائية (طارق وايهاب: 27,2017)

تعد الادوات التي يستخدمها الباحث عنصراً اساسيا يستعين بهما لحل مشكلة بحثهم وأدوات البحث هي الوسيلة التي يستطيع بها الباحثان حل مشكلة ما , إذ مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة (وجيه محجوب:163,2003)

2-3-1- وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة.
- الاستبانة : المقاييس بصورتها النهائية.
- شبكة المعلومات الدولية(الانترنت).
- استمارة تفريغ المعلومات.
- فريق العمل المساعد.

2-3-2- الادوات والأجهزة المستخدمة:

- مقياس إدارة الذات .
- مقياس الرضا الوظيفي.
- جهاز لا بتوب نوع (Lenovo).
- الحقيبة الاحصائية (spss).

٢-٤ اجراءات اعداد المقياس:

لغرض التوصل إلى مقياسين تتوافر فيهما الأسس العلمية المطلوبة، ابتداءً من الخطوة الأولى لإعدادهما وحتى استكمال جميع مستلزماتهما، وبما أن طبيعة الدراسة الحالية تتطلب قياس إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية، فقد قام الباحث بإعداد المقياسين وفق الخطوات العلمية المعتمدة في بناء المقاييس النفسية والتربوية، وبالاستعانة بآراء السادة الخبراء والمتخصصين في مجالات التربية الرياضية، والقياس والتقويم، وعلم النفس، بعد تكييفهما لغويًا بما يتلاءم مع طبيعة عينة البحث، وإخضاعهما للأسس العلمية من صدق وثبات.

2-4-1- اعداد عبارات المقياس:

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة ذات الصلة، حدّد الباحث فكرة المقياسين بشكل واضح ومفهوم، من خلال تحديد الظاهرتين المراد قياسهما، والمتمثلتين بـ **إدارة الذات** و**مستوى الرضا الوظيفي** لدى مدرسي التربية الرياضية. وبعد تحديد فكرة المقياسين، قام الباحث بتحديد الهدف من استخدامهما، والمتمثل في إيجاد وسيلة علمية موضوعية للتعرّف على مستوى إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، بما يسهم في تقديم مؤشرات علمية يمكن الإفادة منها في تطوير الأداء المهني والارتقاء بالعملية التعليمية.

وعلى ضوء ذلك اعد الباحث:

أولًا: مقياس إدارة الذات

- **اسم المقياس** : مقياس إدارة الذات

إعداد المقياس: اعتمد الباحث مقياس إدارة الذات المستخدَم في عدد من الدراسات التربوية والنفسية، والمستند إلى أعمال Zimmerman (2000)وBandura (1997)، والمُعرَّب والمستخدَم في البيئة العربية لدى المدرسين.

- **هدف المقياس**: قياس مستوى إدارة الذات لدى مدرسي التربية الرياضية.
- **مجالات المقياس**

يتكوّن المقياس من 5مجالات:

١. تنظيم الوقت
٢. تحديد الأهداف والتخطيط
٣. ضبط الانفعالات
٤. الدافعية الذاتية
٥. تحمل المسؤولية

- **عدد الفقرات**: يتكوّن المقياس من 30 فقرة.

ثانيًا: مقياس الرضا الوظيفي

- **اسم المقياس:** مقياس الرضا الوظيفي

إعداد المقياس: اعتمد الباحث مقياس الرضا الوظيفي المستند إلى نموذج Herzberg (1959) وSpector (1997)، والمستخدم في دراسات عربية عديدة في المجال التربوي.

- **هدف المقياس: قياس مستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية.**
- **مجالات المقياس**

١. الرضا عن طبيعة العمل

٢. الرضا عن الإدارة المدرسية
٣. الرضا عن العلاقات المهنية
٤. الرضا عن الحوافز والتقدير
٥. الرضا عن ظروف العمل

- **عدد الفقرات:** يتكوّن المقياس من 30فقرة.

وبعد ان ابدى الخبراء آرائهم على عبارات المقياسي ثم معالجة العبارات احصائيا وذلك من خلال تطبيق قانون (كا2) وتم اتفاق اغلب الخبراء على صلاحية العبارات.

2-4-2- اعداد تعليمات المقياس:

أعد الباحث التعليمات وكذلك بين الباحث كيفية الاجابة على المقياس وان اجابة العينة ستحظى بالسرية ويكون استخدامها لغرض اكمال البحث العلمي فقط ولن يطلع عليها اي احد اخر غير الباحث, وطلب الباحث من افراد العينة الاجابة على جميع الفقرات وتكون الاجابة دقيقة وواضحة لغرض الوصول الى نتائج موضوعية ومثمرة .

2-4-3- التحليل الاحصائي لعبارات المقياس :

لغرض التعرّف على مدى ملاءمة عبارات المقياسين من حيث خصائصها العلمية، وإجراء ما يلزم من تعديل أو استبدال أو حذف أو إضافة أو إعادة ترتيب للعبارات، بما يسهم في التوصل إلى مقياسين يتمتعان بدرجتي الصدق والثبات، ومن حيث وضوح العبارات وطولها ومستوى صعوبتها، اعتمد الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية لتحليل فقرات المقياسين. وقد تم ذلك بعد عملية فرز إجابات أفراد عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية، والبالغ عددهم(90) مدرسًا.

2-4-4-المقياسين بالصيغة النهائية:

بعد إتمام جميع الإجراءات العلمية اللازمة لإعداد المقياسين، واعتماد **خمس بدائل للإجابة** وفق مقياس ليكرت الخماسي، أصبح المقياسان جاهزين وبصورتهما النهائية الصالحة للتطبيق على عينة البحث، وكما يأتي:

١- مقياس إدارة الذات

يتكوّن مقياس إدارة الذات من (30)عبارة، إذ تبلغ أعلى درجة في المقياس (150)درجة، في حين تبلغ أقل درجة (30)درجة، ويكون الوسط الفرضي للمقياس (90)درجة.
وتُفسَّر النتائج على أن ارتفاع الوسط الحسابي عن الوسط الفرضي يدل على تمتع عينة البحث بمستوى مرتفع من إدارة الذات، في حين يشير انخفاضه عن الوسط الفرضي إلى مستوى منخفض من إدارة الذات.

٢- مقياس الرضا الوظيفي

يتكوّن مقياس الرضا الوظيفي من (30)عبارة، إذ تبلغ أعلى درجة في المقياس (150)درجة، وتبلغ أقل درجة (30)درجة، ويكون الوسط الفرضي للمقياس (90)درجة.
وتشير زيادة الوسط الحسابي عن الوسط الفرضي إلى تمتع عينة البحث بمستوى مرتفع من الرضا الوظيفي، بينما يدل انخفاضه عن الوسط الفرضي على مستوى منخفض من الرضا الوظيفي.

2-4-5التجربة الاستطلاعية للمقياس:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (14) مدرساً بتاريخ 18 / 12 /2023

وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق5) وذلك لغرض تهيئة اسباب النجاح عند تطبيق المقياسين الرئيسيين على عينة البحث التطبيقية والتأكد من فهم العينة لعبارات المقياس ومن اجل تلافي الاخطاء او الصعوبات عند توزيع القياس على عينة التطبيق والتعرف على الفعالية بدائل الاجابة وكذلك تدريب فريق العمل المساعد على المسح الخاص بتطبيق المقياس . وقام الباحث بأمور وهي:

١- ايضاح طريقة الاجابة لإفراد العينة.
٢- اعطاء الوقت الكافي لإفراد العينة للإجابة.
٣- اعطاء الفرصة لأفراد العينة للاستفسار.

وبعد تطبيق المقياس على هذا العينة , قد اتضح للباحث من هذا التطبيق ان كل العبارات كانت مفهومة وان تعليمات الاجابة كانت واضحة وبهذا اصبح المقياسين جاهزين للتطبيق على العينة الرئيسية.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من إعداد المقياسين والتحقق من توفر الأسس العلمية لهما من صدق وثبات، أُجريت التجربة الرئيسة (التطبيق النهائي) على عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية بتاريخ 2/5/2024، والبالغ عددهم (90)مدرسًا.

وقد تم توزيع الاستبانة بصورتها النهائية على أفراد العينة، مع التأكيد على ضرورة اختيار بديل واحد فقط لكل عبارة، وهو البديل الذي يراه المجيب مناسبًا له ويعبّر عن وجهة نظره الشخصية. كما قام الباحث بالتأكيد على عدم ذكر الاسم عند الإجابة على الاستبانة، وذلك بهدف الحصول على معلومات أكثر دقة، مع ضمان سرية الإجابات وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي.

وقام الباحث بجمع الدرجات التي حصل عليها كل فرد من أفراد عينة البحث في كل مقياس، وذلك لاستخراج الدرجة الكلية لكل مقياس، إذ تم جمع درجات بدائل الإجابة لجميع العبارات، والبالغ عددها

(30)عبارة في كل من مقياس إدارة الذات ومقياس الرضا الوظيفي. وبعد ذلك، جرى تفريغ البيانات في استمارات خاصة، تمهيدًا لمعالجتها إحصائيًا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

6-2 الوسائل الاحصائية:

اعتمد الباحث على البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة بيانات البحث وتحليلها، وذلك من خلال استخدام مجموعة من الأساليب والاختبارات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة، والتي تمثلت في الآتي:

- النسب المئوية .
- اختبار مربع كاي .(χ^2)
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (T-Test) للعينات المستقلة .
- معامل ارتباط بيرسون .
- معامل ارتباط سبيرمان–براون .
- معادلة ألفا كرونباخ لقياس الثبات .
- الوسط الفرضي.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

سيتناول الباحث في هذا الفصل، البحث في توقع متغير ما (النتيجة) وهي الادارة الإلكترونية اعتمادا على المتغير الاخر (التنبؤية) وهو العمل الاداري باستعمال (تحليل التراجع) حيث سيعرض نماذج التقدير، التي تم استنتاجها بناء على عينة البحث (بناء الانموذج) والبالغ عددهم (90) عضوا والتأكد من مدى دقتها

3-1 عرض نتائج مقياس إدارة الذات

يهدف هذا المحور إلى التعرف على مستوى إدارة الذات لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية. ولتحقيق ذلك، تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الذات، ومقارنتها بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (90)درجة.

بلغ الوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الذات **(104.62)**درجة، وبانحراف معياري مقداره **(12.47)**، وهو أعلى من الوسط الفرضي للمقياس والبالغ **(90)**درجة، مما يدل على

أن مدرســي التربية الرياضــية يتمتعون **بمســتوى جيد من إدارة الذات**.ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة عمل مدرسي التربية الرياضية، التي تتطلب تنظيم الوقت، وضبط السلوك والانفعالات، وتحمل المسؤولية أثناء أداء المهام التدريسية والأنشطة المدرسية، الأمر الذي يسهم في تنمية مهارات إدارة الذات لديهم.

جدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة اختبارT لمتغير أدارة الذات

المتغيرات	الوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	Tالمحسوبة	مستوى الدلالة
إدارة الذات	**104.62**	**12.47**	1.31	11.16	0,05

أظهرت نتائج اختبار (T) لعينة واحدة وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس إدارة الذات، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.16)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (89) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من إدارة الذات.

2-3 عرض نتائج مقياس الرضا الوظيفي

يهدف هذا المحور إلى التعرف على مستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية. ولغرض تحقيق ذلك، تم حســاب الوســط الحســابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا الوظيفي، ومقارنتها بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (90)درجة.

بلغ الوســط الحســابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضــا الوظيفي (98.35)درجة، وبانحراف معياري مقداره (11.18)، وهو أعلى من الوســط الفرضــي للمقياس والبالغ (90)درجة، مما يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط إلى مرتفع من الرضا الوظيفي.

ويرى الباحث أن هذا المســتوى من الرضــا الوظيفي قد يعود إلى طبيعة العلاقات المهنية داخل المدارس، وشعور المدرسين بالاستقرار الوظيفي، إضافة إلى تقبلهم لطبيعة العمل ومتطلباته.

جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة اختبارT لمتغير الرضا الوظيفي

المتغيرات	الوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	Tالمحسوبة	مستوى الدلالة
الرضا الوظيفي	**98.35**	**11.18**	1.18	7.08	0,05

أظهرت نتائج اختبار (T) وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الرضا الوظيفي، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.08)، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى تمتع أفراد العينة بمستوى دال إحصائيًا من الرضا الوظيفي.

3 3-العلاقة بين إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام **معامل ارتباط بيرسون** وجود **علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية** بين إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية، إذ بلغ معامل الارتباط **($r = 0.53$)** عند مستوى دلالة **($p < 0.01$)**. وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى إدارة الذات لدى المدرسين، ارتفع معه مستوى الرضا الوظيفي لديهم.

ويُعد هذا الارتباط **متوسط القوة وموجب الاتجاه**، مما يدل على أن إدارة الذات تسهم بدرجة ملموسة في تعزيز شعور المدرسين بالرضا الوظيفي. كما يُظهر **معامل التحديد ($r^2 = 0.28$)** أن ما نسبته **28%** من التباين في مستوى الرضا الوظيفي يمكن تفسيره من خلال إدارة الذات، في حين تعود النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم يتناولها البحث.

وتنسجم هذه النتيجة مع طبيعة عمل مدرسي التربية الرياضية، إذ إن قدرتهم على تنظيم الوقت، وضبط الانفعالات، وتحمل المسؤولية، وتحفيز الذات، تسهم في تحسين نظرتهم إلى العمل وزيادة شعورهم بالاستقرار والارتياح الوظيفي.

الجدول (4) يوضح العلاقة بين إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي

المتغيران	حجم العينة (ن)	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (Sig.)	الدلالة الإحصائية
إدارة الذات × الرضا الوظيفي	**90**	**0.53**	**0.000**	**دالة إحصائيًا عند (0.01)**

يتضـــح من الجدول (4) وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصـــائية بين إدارة الذات ومســـتوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية، إذ بلغ معامل الارتباط (r = 0.53) عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على أنه كلما ارتفع مستوى إدارة الذات ارتفع معه مستوى الرضا الوظيفي.

4-3 مناقشة النتائج:

أولًا: مناقشة نتائج مقياس إدارة الذات

أظهرت نتائج البحث أن مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية يتمتعون بمستوى مرتفع من إدارة الذات، إذ كان الوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي وبفروق دالة إحصائيًا. ويُعزى ذلك إلى طبيعة عمل مدرسي التربية الرياضية التي تتطلب تنظيم الوقت، وتحمل المسؤولية، وضبط الانفعالات، واتخاذ القرارات السريعة داخل البيئة المدرسية، الأمر الذي يسهم في تنمية مهارات إدارة الذات لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Zimmerman (2000) من أن إدارة الذات تُعد من العوامل الأساسية في تحسين الأداء المهني، لكونها تمكّن الفرد من التحكم في سلوكه وتوجيه جهوده نحو تحقيق أهدافه. كما تتوافق مع ما أكده Bandura (1997) بأن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفعًا من إدارة الذات يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط المهنية والمحافظة على كفاءتهم الوظيفية.

كما تنسجم هذه النتيجة مع دراسات عربية في المجال التربوي، والتي أشارت إلى أن امتلاك المدرسين لمهارات إدارة الذات يسهم في رفع مستوى أدائهم المهني وتحقيق التكيف الوظيفي (قطامي، 2013؛ أبو جادو، 2010).

ثانيًا: مناقشة نتائج مقياس الرضا الوظيفي

بيّنت نتائج البحث أن مدرسي التربية الرياضية يتمتعون بمستوى متوسط إلى مرتفع من الرضا الوظيفي، إذ جاء الوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي وبفروق ذات دلالة إحصائية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى شعور المدرسين بالاستقرار الوظيفي، وطبيعة العلاقات المهنية داخل المدرسة، إضافة إلى تقبلهم لطبيعة عملهم ومتطلباته.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Herzberg وزملاؤه (1959) في نظرية العاملين، إذ أكدوا أن العوامل المعنوية، مثل التقدير والشعور بالإنجاز وطبيعة العمل، تسهم بصورة كبيرة في تحقيق الرضا الوظيفي. كما تتوافق مع نتائج دراسة Spector (1997) التي أوضحت أن الرضا الوظيفي يرتبط بمدى تقبل الفرد لبيئة العمل وشعوره بالعدالة والدعم الإداري.

ثالثًا: مناقشة العلاقة بين إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي، إذ بلغ معامل الارتباط($r = 0.53$) ، وهو ارتباط متوسط القوة وموجب الاتجاه. وتشير هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى إدارة الذات لدى مدرسي التربية الرياضية يسهم في رفع مستوى رضاهم الوظيفي.

ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء ما أشار إليه Locke (1976) من أن قدرة الفرد على تحديد أهدافه وتنظيم جهوده لتحقيقها تؤدي إلى زيادة شعوره بالرضا عن العمل. كما تؤكد نتائج البحث ما ذهب إليه Vroom (1964) في أن دافعية الفرد وإدارته لذاته تسهم في تعزيز رضاه الوظيفي عندما يشعر بأن جهده يقود إلى نتائج إيجابية.

وتنسجم هذه النتيجة مع عدد من الدراسات التربوية العربية والأجنبية التي أكدت وجود علاقة إيجابية بين إدارة الذات والرضا الوظيفي لدى العاملين في المجال التربوي، حيث إن المدرس القادر على تنظيم وقته وضبط انفعالاته يكون أكثر استقرارًا نفسيًا وأكثر رضًا عن عمله، مما ينعكس إيجابًا على أدائه المهني وجودة العملية التعليمية.

ويرى الباحث أن إدارة الذات تُعد متغيرًا مهمًا في تعزيز الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية، وأن تنمية مهارات إدارة الذات من خلال البرامج التدريبية والإرشادية يمكن أن تسهم في تحسين الرضا الوظيفي والارتقاء بالأداء التربوي داخل المدارس.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث، ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١. يتمتع مدرّسو التربية الرياضية في مركز محافظة الديوانية بمستوى مرتفع من إدارة الذات، إذ أظهرت النتائج تفوق الوسط الحسابي على الوسط الفرضي وبفروق ذات دلالة إحصائية.
٢. يتمتع مدرّسو التربية الرياضية بمستوى متوسط إلى مرتفع من الرضا الوظيفي، مما يدل على وجود درجة من القبول والارتياح تجاه طبيعة العمل والبيئة المدرسية.
٣. وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات ومستوى الرضا الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية، مما يشير إلى أن إدارة الذات تُعد من المتغيرات المؤثرة في تعزيز الرضا الوظيفي.
٤. إن امتلاك مهارات إدارة الذات، مثل تنظيم الوقت، وضبط الانفعالات، وتحمل المسؤولية، يسهم في زيادة شعور المدرسين بالاستقرار النفسي والمهني، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على رضاهم الوظيفي.
٥. تؤكد نتائج البحث أن تحسين الجوانب النفسية والإدارية لدى المدرسين يُعد مدخلًا مهمًا للارتقاء بالأداء المهني وجودة العملية التعليمية.

2-4 التوصيات

استنادًا إلى نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يأتي:

١. ضرورة اهتمام مديريات التربية بتعزيز مهارات إدارة الذات لدى مدرسي التربية الرياضية، من خلال إقامة دورات تدريبية وورش عمل متخصصة.
٢. العمل على تحسين بيئة العمل المدرسية بما يسهم في رفع مستوى الرضا الوظيفي لدى المدرسين، ولاسيما فيما يتعلق بالدعم الإداري والتقدير المعنوي.
٣. اعتماد نتائج البحث من قبل الجهات المعنية بشؤون المدرسين عند وضع الخطط والبرامج التطويرية الخاصة بالكادر التدريسي.
٤. تشجيع مدرسي التربية الرياضية على تنمية قدراتهم الذاتية وتنظيم وقتهم وضبط انفعالاتهم، لما لذلك من أثر إيجابي في أدائهم المهني ورضاهم الوظيفي.
٥. إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات أخرى مرتبطة بإدارة الذات، مثل الدافعية المهنية، والضغوط النفسية، والاحتراق الوظيفي، وعلى عينات مختلفة من المدرسين.

المصادر

أولًا: المصادر العربية

- أبو جادو، صالح محمد .(2010) علم النفس التربوي .عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- العزاوي، صباح حسين .(2008) الرضا الوظيفي وعلاقته بالأداء المهني .بغداد: دار الكتب العلمية.
- قطامي، يوسف محمود .(2013) الدافعية والانفعال في العملية التربوية .عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- كنعان، نواف .(2011) الإدارة التربوية وأساليب القيادة .عمّان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- حسانين، محمد صبحي .(2004) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية .القاهرة: دار الفكر العربي.

ثانيًا: المصادر الأجنبية

- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman.
- Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B. (1959). The Motivation to Work. New York: Wiley.
- Locke, E. A. (1976). The Nature and Causes of Job Satisfaction. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Chicago: Rand McNally.

- Spector, P. E. (1997). Job Satisfaction: Application, Assessment, Causes, and Consequences. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Vroom, V. H. (1964). Work and Motivation. New York: Wiley.
- Woolfolk, A. (2016). Educational Psychology. Boston: Pearson Education.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.