

التحصين النفسي لمدرسي التربية الرياضية وعلاقته بمستوى الأداء الوظيفي من جهة نظر مدراءهم  
م.د محمد عبدالقادر عبدالرحمن

تاريخ التقديم: 2023/5/22

تاريخ القبول: 2023/6/11

تاريخ النشر: 2023/7/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### المستخلص:

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة التحصين النفسي وعلاقتها بمستوى الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر مدير المدرسة، وافترض الباحث ان هناك علاقة ارتباط دالة احصائيا بين درجة الحصانة النفسية ومستوى الأداء الوظيفي لعينة الدراسة، واعتمد المنهج الوصفي للعلاقات الارتباطية لتحقيق اهداف الدراسة وفروضها، اما عينة الدراسة فاشتملت على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس واستنتج الباحث الى أن هناك علاقة ارتباط طردية بين درجة التحصين النفسي ومستوى الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية، وبعد التوصل الى الاستنتاجات يوصي الباحث: بضرورة إعداد ندوات إرشادية وتربوية من قبل المعنيين من أجل تطوير السمات الإيجابية والحد من السمات السلبية لدى المدرسين عامة ومدرسي ومدرسات التربية الرياضية بشكل خاص وإجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة بغض النظر عن الاختصاص ومكان العمل.

**The psychological fortification of physical education teachers and its relationship to the level of job performance from the point of view of their headmasters**

**Dr. Mohammed Abdelqader Abdelrahman**

**General Directorate of Education in Anbar**

mobameedapdrty555@gmail.com

### Abstract

This study aimed to identify the degree of psychological fortification and its relationship to the level of the job performance of physical education teachers from the point of view of the school headmaster. The researcher assumed that there is a statistically significant relationship between the degree of psychological fortification and the level of the job performance of the study sample. The descriptive approach was adopted for the correlational relations to achieve the objectives of the study and its hypotheses. The sample of the study included (23) male and female teachers of physical education for preparatory schools only in the central district of Ramadi, which was chosen intentionally. The number of male teachers in those schools was (19) and the number of females was (7), who represented (15.11%) of the study population. The researcher concluded that there is a direct correlation between the degree of psychological fortification and the level of job performance for physical education teachers. In the conclusions, the researcher recommends: It is necessary to prepare counselling and educational seminars by those concerned in order to develop positive traits and reduce the negative traits of teachers in

general and physical education teachers in particular, and to conduct other studies on different samples regardless of specialization and place of work.

### التعريف بالبحث

#### المقدمة

يعد التحصين النفسي أحد أنواع الارشاد، إذ يساعد الفرد في حل المشكلات التي تواجهه في شتى مجالات الحياة لاحتوائه على عدد كبير من الإجراءات التربوية للوصول الى حالة إيجابية متزنة، وان نظرة الشخص للأشياء وكيفية التعامل معها بوجود التفاؤل والتوقع الجيد تسهم في مواجهة كافة الضغوطات بأفضل حال، إذ نجد ان لكل فرد أسلوبه في مواجهة المشكلات التي تعترضه فمنهم من ينسحب وهذا ما يسمى بالهروب ومنهم من يواجه ويقاوم من أجل اثبات ذاته وتحقيق التوافق النفسي وإعادة التوازن الداخلي.

وبما ان العملية التربوية تضم عدة اركان أهمها الهيئة التدريسية؛ اذن هناك ضغوطات وتوترات عدة سواء كانت ضغوط بيئية او اقتصادية تواجه المدرس والتي قد تؤثر بشكل او بأخر على أدائه الوظيفي.

ويعد الأداء الوظيفي أحد اهم المحاور الادارية والتربوية والتعليمية العلمية والعملية واهم وسائل الارتقاء بأداء التدريسيين من أجل تحقيق الأهداف فزيادة إدراك الفرد للظروف المحيطة البيئية والاجتماعية والتربوية تمكنه من الأداء على أفضل وجه "اذ يعد الأداء الوظيفي حصيلة لمجموعة من العناصر والصفات الداخلية والخارجية المرتبطة بالموظف والمؤثرة على ادائه سواء كانت عناصر ترتبط بالنواحي النفسية او الجسدية او حتى المهارية والفنية، تنعكس على سلوك الموظف التنظيمي وعلى ادائه الوظيفي داخل مكان العمل"

وبما ان الأداء الوظيفي هو سلوك اداري تنظيمي يتأثر به الشخص داخليا بكل ما يحيط به من ظروف مختلفة ومتباينة الصعوبة، ولان المدرس او المعلم هو المحور في العمل التربوي والتعليمي والمسؤول عن جودة الإنتاج والمخرجات يجب ان يولى العناية والتأهيل والاهتمام به ماديا ومعنويا.

ان من بديهيات أي عمل هو تحسين المستوى لتحقيق الجودة في الأداء كل ذلك يتطلب المواكبة والمواصلة مع مستجدات الحياة في جميع مفاصلها، مع الاخذ بنظر الاعتبار انه لا يمكن لأي مؤسسة تربوية تعليمية النهوض بجودة الأداء من دون اعداد المدرسين وتمكينهم من خلال إقامة الدورات التدريبية الدورية واطلاعهم على كل ما يستجد من تطورات؛ كل ذلك سيعمل على تحصين المدرس نفسيا لمواجهة الضغوطات المختلفة من خلال اكسابه الخبرات وكل ما هو جديد ينعكس ذلك على ما يقدمونه من خدمات علمية وتربوية وتعليمية تصب في المصلحة العامة وصولا الى الأهداف المخطط لها .

ومن هنا جاءت أهمية الدراسة باعتبار الأداء الوظيفي سلوك ظاهري وأحد اهم الجوانب الحيوية في حياة المجتمعات وتقدمها والذي يقاس بأساليب كمية تعكس مدى اجتهاد الموظف ومثابرتة على الأداء بمهارة وجودة عالية ومدى حرصه على اكتساب الخبرات التي تؤهله لتقديم أفضل الأداءات وبمختلف الظروف.

#### المشكلة

للفروق الفردية دور مهم وایجابي للوصول الى جميع الاختلافات والتباينات بين البشر والتي تعد ايضا محكات بين الافراد انفسهم، وان اصل تلك التباينات يعود للعامل الوراثي بالدرجة الأولى ثم الى التنشئة الاجتماعية، وتظهر تلك الفروقات من خلال معرفة ردود الأفعال المختلفة بين الافراد عند تعرضهم لمثير او موقف مشترك، لذا يعد التحصين النفسي كجهاز المناعة في جسم الانسان يساعد الفرد في مواجهة الضغوط والتغلب عليها انطلاقا من مبدأ الوقاية خير من العلاج لتحقيق التوازن والتوافق النفسي وصولا الى الصحة النفسية ذلك ما ينعكس على جودة ادائه الوظيفي وزيادة رغبتهم ودافعيتهم في تحقيق الإنجازات وصولا الى الأهداف المرجوه.

وان من اهم اهداف التحصين النفسي هو العمل على ظهور السلوك الإيجابي لدى مدرسي التربية الرياضية في ظروف ضاغطة ومختلفة ومدى تأثيره في أداء الواجبات الوظيفية، من هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة على السؤالين الآتیین:

❖ هل مستوى الأداء الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية بالمستوى المطلوب؟

❖ هل يتمتع مدرسو التربية الرياضية بدرجة جيدة من التحصين النفسي تؤهلهم لمواجهة الضغوط الحياتية المختلفة؟

#### الأهداف

هدفت الدراسة الى التعرف على:

- 1- درجة التحصين النفسي لمدرسي التربية الرياضية.
- 2- مستوى الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر مدير المدرسة.
- 3- مستوى العلاقة بين درجة التحصين النفسي ومستوى الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية.
- 4-1 فرضا الدراسة

سعى الباحث من هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجة التحصين النفسي ومستوى الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية.
- 2- هل هناك علاقة ارتباط دالة احصائيا بين درجة الحصانة النفسية ومستوى الأداء الوظيفي لعينة الدراسة.

#### المجالات

المجال البشري: مدرسو ومدرسات التربية الرياضية في قضاء الرمادي المركز

المجال الزماني: 2023 / 1/9 الى 2023/3/15

المجال المكاني: المدارس الاعدادية في قضاء الرمادي المركز

#### المصطلحات

**التحصين النفسي:** "مجموعة من الإجراءات والترتيبات التي تستهدف تقوية شخصية الفرد الذي اصبح يعيش زخما من المؤثرات السلبية والذي بات انحرافه يهدده، وتزداد زاوية الانحراف اتساعا حين تجد شخصية بلا حصانة نفسية"

وعرفه (خاتانتة وأبو سعد، 2010) بأنه "امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الازمات والضغوط النفسية وتحمل المصاعب والمتاعب"

ويعرفه الباحث بأنه مجموعة قوى الشخص الداخلية التي يستمد منها من درجة الايمان بقدراته الذاتية لمواجهة الضغوط الحياتية وصولا للأداء الأفضل.

1-6-2 **الأداء الوظيفي:** هو "مجموعة من السلوكيات الإدارية ذات العلاقة المعبرة عن قيام الموظف بأداء مهمته وتحمل مسؤولياته، وتتضمن جودة الأداء وحسن التنفيذ والخبرة الفنية، فضلا عن الاتصال والتفاعل مع بقية الأعضاء والالتزام بالنواحي الإدارية للعمل والسعي نحو الاستجابة لها بكل حرص" وعرفه الباحث بأنه مجموعة من التصرفات والسلوكيات التنظيمية والادوار الوظيفية لدى المدرس تؤهله القيام بواجباته ومسؤولياته لإعداد وتهيئة المخرجات المناسبة من اجل دعم وخدمة المجتمع.

#### منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### منهج الدراسة

اعتمد الباحث المنهج الوصفي للعلاقات الارتباطية لتحقيق اهداف الدراسة وفروضها

#### مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مدارس قضاء الرمادي المركز، والبالغ عددهم (172) مدرس ومدرسة في المدارس المتوسطة والاعدادية والثانوية، اما عينة الدراسة فاشتملت على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس الإعدادية فقط والبالغ عددها (23) في قضاء الرمادي المركز اختيرت بالطريقة العمدية، وكان عدد المدرسين في تلك المدارس (19) وعدد المدرسات (7)، والتي مثلو نسبة (15.11%) من مجتمع الدراسة، وتفاصيل العينة مبينة في الجدول ادناه:

جدول (1) يبين تفاصيل العينة من حيث الجنس وعدد سنوات الخدمة الفعلية

العينة	العدد	سنوات الخدمة (س-)	النسبة من عينة التطبيق
المدرسين	19	14.37	%73.076
المدرسات	7	13.11	%26.923

المجمل	26	13.74	%100
--------	----	-------	------

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

- الحاسبة (اللابتوب)
- أقلام
- استمارة الاستبانة
- استمارة المقياس
- المصادر العربية والأجنبية.
- المقاييس والاختبارات.
- الشبكة العالمية (الانترنت).
- الملاحظة.

المقاييس المستخدمة في الدراسة

مقياس التحصين النفسي (ملحق 1)

يتكون المقياس من (38) فقرة توزعت على (3) مجالات (التحصين النفسي الذاتي والتحصين النفسي الديني والتحصين النفسي الاجتماعي) والمكون من (5) رتب تراوحت من الإجابات كبيرة جدا الى ضعيفة جدا وكما مبين بالجدول (1-4):

الجدول (1-4)

يبين تقديرات المقياس ودرجة كل تقدير الخاصة بمقياس التحصين النفسي

التقدير	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1

2-4-2 مقياس الأداء الوظيفي (ملحق 2)

تكونت الإجابات من (5) مراتب حسب مقياس ليكرت الخماسي وعلى النحو الآتي:

الجدول (1-4)

يبين تقديرات المقياس ودرجة كل تقدير الخاصة بمقياس التحصين النفسي

التقدير	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة	بدرجة ضعيفة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1

تضمنت المقاييس ثلاث مستويات للأداء وكما مبين أدناه:

- اقل من 50% ((مستوى ضعيف))
- من 50% - 69% ((مستوى متوسط))
- من 70% فما فوق ((مستوى مرتفع))

تجربة البحث الرئيسية

الإجراءات الميدانية للدراسة

قبل الشروع بالعمل الميداني قام الباحث بإعداد استمارتي الاستبانة لمقياسي التحصين النفسي والأداء الوظيفي من أجل عرضها على أصحاب الخبرة والاختصاص بعد إجراء بعض التعديلات الطفيفة عليها وبما يتناسب واهداف الدراسة، ومن ثم توزيعها على السادة الخبراء من أجل استخراج النسبة المئوية لاتفاقهم على صلاحية المقياسيين (ملحق 3)، وتحديد جميع الخطوات والإجراءات الميدانية والمعالجات الإحصائية لتحليل البيانات والتوصل الى النتائج وصولا الى صياغة الاستنتاجات والتوصيات.

بعد عرض استمارة الاستبيان على السادة الخبراء قام الباحث بتوزيع استمارة مقياس التحصين النفسي على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس الإعدادية والبالغ عددهم (26)، اما استمارة مقياس الأداء الوظيفي تم توزيعها على مديري الاعداديات من أجل تقييم أداء مدرسي التربية الرياضية في مدارسهم.

بعد إتمام العمليتين السابقتين قام الباحث بتبويب المعلومات في الاستمارات الخاصة وتحويلها الى درجات من اجل التعامل معها احصائيا والوصول الى نتائج الدراسة.

الوسائل الإحصائية

- ✓ قانون النسبة المئوية
- ✓ قانون الوسط الحسابي
- ✓ قانون الانحراف المعياري
- ✓ قانون الوسط الحسابي الفرضي
- ✓ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض النتائج

3-1-1 عرض نتائج مقياس التحصين النفسي

الجدول (3-1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى المجالات وترتيبها لمقياس التحصين النفسي

مقياس التحصين النفسي						
ت	المجال	س- الفرضي	س-	ع	الترتيب	المستوى
1	الحصانة الاجتماعية	30	36.187	4.020	2	متوسط
2	الحصانة الدينية	30	42.125	2.156	1	مرتفع
3	الحصانة الذاتية	54	61.125	7.144	3	متوسط

• الترتيب والمستوى حسب قيمة الوسط الحسابي الفرضي الخاص بكل مجال

3-1-2 عرض نتائج مقياس الأداء الوظيفي

الجدول (3-2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى المجالات وترتيبها لمقياس الأداء الوظيفي

مقياس الأداء الوظيفي						
ت	المجال	س- الفرضي	س-	ع	الترتيب	المستوى
1	الأداء التعليمي	12	12.812	1.327	3	متوسط
2	الواجبات الوظيفية	12	17.25	0.774	1	مرتفع
3	السلوكيات	12	13.187	1.600	2	متوسط
4	المسؤوليات المجتمعية	12	11.5	2.366	4	ضعيف

• الترتيب والمستوى حسب قيمة الوسط الحسابي الفرضي الخاص بكل مجال

3-1-3 عرض وتحليل قيم نتائج مقياس التحصين النفسي والأداء الوظيفي ومستوى العلاقة الارتباطية

بين مجالات المقياسين والدرجة الكلية للعلاقة بينهما

الجدول (3-3) يبين مستوى الارتباط بين درجات التقدير للمجالات

الدرجة الكلية للتحصين النفسي	الحصانة النفسية (الذاتية)	الحصانة النفسية (الدينية)	الحصانة النفسية (الاجتماعية)	الأداء الوظيفي المجالات
معامل الارتباط البسيط بيرسون قيمة (R) المحتسبة				
0.616	0.686	0.489	0.564	التعليمي
0.729	0.501	0.714	0.611	الواجبات الوظيفية
0.662	0.598	0.632	0.756	السلوكيات
0.517	0.533	0.423	0.482	المسؤولية المجتمعية
0,782	0.579	0.709	0.653	الدرجة الكلية للأداء الوظيفي

\* قيمة (R) الجدولية = (0,388) امام درجة حرية (24)

3-1-4 عرض وتحليل قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (R) المحتسبة والجدولية ودلالة العلاقة بين مجالات المقياسين وبين المقياسين ككل

الجدول (3-4)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (R) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	س-الفرضي	وحدة القياس	س-ع	ع	R المحتسبة	الدلالة	النسبة %
مقياس التحصين النفسي	114	الدرجة	123.437	7.940	0,782	معنوي	54.139%
مقياس الأداء الوظيفي	60		51.749	4.020			44.611%

\* قيمة (R) الجدولية = (0,388) امام درجة حرية (24) والنسبة المئوية حسب قيمة الوسط الحسابي الفرضي لكل مقياس

مناقشة النتائج

يبين الجدولين (3-1) و(3-2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى مجالات المقياسين وترتيبها اما الجدول (3-3) فيبين مستوى الارتباط بين درجات التقدير لمجالات المقياسين وقيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحتسبة والجدولية ودلالة العلاقة بين المقياسين وأخيرا الجدول (3-4) الذي يبين مستوى الارتباط بين درجات التقدير لمجالات المقياسين والتي ظهرت متفاوتة ومتباينة في الدرجات.

يعزو الباحث معنوية تلك العلاقة الارتباطية على مستوى المقياسيين ككل بين درجة التحصين النفسي ومستوى الأداء الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية الى عدة عوامل اهمها مستوى الخبرة التي يمتلكها المدرس من مرور الوقت والتي تعطيه الثقة والحصانة النفسية الكافية لمواجهة الضغوط التي تعترضه اثناء أداء الواجبات الوظيفية المناطة اليه من اجل إطلاق طاقاته وقدراته الكامنة لكي يتمكن من استخدامها وتوظيفها لتحقيق الذات بأفضل مستوى من الأداء، ويؤكد (Olah, 2010) "ان الافراد المتسمين بالتحصين النفسي لديهم تقدير لأنفسهم وتوقعات إيجابية ويعتقدون انهم قادرين على حل المشكلات ومساعدة الآخرين ويرى الباحث ان التحصين النفسي يساعد الفرد على خفض الاضطرابات والتوترات التي تنشأ جراء الضغوط الحياتية العامة والتي ينتج عنها بعض التصرفات والسلوكيات التي قد تؤثر سلبا على ادائه بشكل عام والاداء الوظيفي على وجه الخصوص.

ان من صفات التحصين النفسي الجوهرية حسب ما ذكره (Kagan, 2006) بأنه "يساعد على ادراك النتائج وتقييم ردود الأفعال وتساعد على تفتيح المشاعر والوجدانيات السلبية اليومية، كما انها تولد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال، وهو ما يعرف بعقلنة المشاعر السيئة"، ولا ننسى ان مدرسي التربية الرياضية يمتازون بالحضور والكاريزما داخل وخارج اسوار المؤسسات التعليمية لما يتصفون به من الإيجابية والتشويق ويعدوا قادة في مدارسهم.

"فالمعلمون يمثلون محورا أساسيا من محاور الارتكاز في العمل التربوي، وعليهم تتوقف مدى فاعلية التعليم المدرسي وجودته"

ان التزام الفرد بفروضه الدينية دليل على ادراكه وقناعاته بأهمية تلك الواجبات دنيويا، مما ينعكس ذلك على الجانب الأخلاقي والسلوك الحسن الذي يقدمه من خلال ايمانه بقضاء الله وقدره وتحسبا من العقاب في الآخرة، كل ذلك له الأثر الإيجابي في قيام الشخص بأدائه الوظيفي على اكمل وجه.

اما فيما يخص مجال الأدوار المجتمعية يعزو الباحث ذلك التذني في أداء الشخص للقيام بأدواره المجتمعية الى عدم وجود برامج ودورات تدريبية تأهيلية وتطويرية تنمي جانب التواصل مع المجتمع وحب الانتماء، وكذلك المردود المادي الذي يقلل دافع المدرس لإنجاز الأدوار الاجتماعية، مما أثر ذلك سلبا على جانب الشراكة المجتمعية، ولا ننسى غياب النصوص القانونية التي تحاسب الفرد للقيام بأدوار اجتماعية ومجتمعية متواصلة، كل ذلك يسبب ضعفا واضحا لقيام المدرس بأدواره وتواصله مع المجتمع.

ان افتقار المدرسين للمشاركة في الدورات والندوات والمحاضرات التربوية والنفسية احد الأسباب التي أدت الى تدني مستوياتهم في بعض المجالات ومنها مجال المسؤوليات المجتمعية من خلال عدم القدرة على مواجهة الضغوط وضعف القدرة على التكيف والاتصال والتواصل مع البيئة مما اثر ذلك سلبا على اداءهم ودورهم الإيجابي في المجتمع، فيجب على كل مدرس ان يضع له بصمه ايجابية تبقى من بعده يتذكرها الكبار والصغار في المؤسسة التعليمية وخارجها، فعليه العمل على تحسين نفسه من خلال الاشتراك في الدورات بالاختصاص وخارجه، من اجل تنشيط المناعة النفسية واكتساب الخبرات والمعلومات المستفيدة لما لها من دور فعال في تنمية مهارات التفكير بإيجابية وتقديم كل ما هو افضل للمجتمع تحت جميع الظروف والتي تساعده في مواجهة الضغوطات الحياتية المختلفة وصولا الى الأداء الوظيفي المثالي.

وحسب ما توصلت اليه دراسة (ايمان عصفور، 2013) كاستنتاج "الى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير المعرفي بإيجابية وخفض قلق التدريس تعد الحصانة النفسية أسلوب يضم عدة مهارات تكيفية يسلكها الفرد للتعامل مع الضغوط الحياتية وتحقيق التوازن الداخلي لتقديم أفضل الإجابات والاستجابات على مستويي الحياة العامة والعملية، وللتحصين النفسي دور إيجابي ايضا في تنقية المشاعر والاحاسيس التي تقدم للآخرين، لذا علينا عدم التأثر بما يحدث من حولنا وخصوصا الحالات السلبية والعمل على تغييرها وتقديمها باستجابات إيجابية مغايرة ومتميزة عن الآخرين، وذلك من خلال الادراك الحقيقي للقدرات والامكانيات الداخلية والتي تؤهلنا الخوض في جميع الظروف بإيجابية وبمستويات ثابتة تقريبا.

(ويؤكد حسين ، 2011)"ان معرفة الشخص للقدرات والامكانيات الكامنة لديه تمكنه من تحقيق الذات والتحصين من الوقوع في الضغوط".

وهذا ما تؤكد ايضا دراسة (لابلسي وهيل، 2011) "بأن الحصانة الذاتية احد اهم عوامل البناء الداخلي للفرد مع القدرات الأخرى المختلفة لتمكنه على التكيف والتنبؤ بالمخاطر ومواجهتها، والتحصين النفسي الذاتي يرتبط ارتباطا وثيقا بسلوكيات المخاطرة اكثر من التفاؤل وارتباطا عكسيا بالاكنتاب والمشاكل النفسية الشخصية"

وفي النهاية يرى الباحث انه كلما ارتفعت درجة التحصين النفسي لدى المدرس كلما امتازت سلوكياته بالرصانة والحكمة والاتزان بكيفية التعامل الجيد والتكيف العالي مع الظروف البيئية، مما ساعد ذلك على رفع مستوى اداءه الوظيفي وصولا الى الجودة في الإنتاج وعلى صعيد كل المجالات الحياتية.

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### الاستنتاجات

بعد استخراج نتائج الدراسة وعرضها ومناقشتها توصل الباحث الى أن:

1. هناك علاقة ارتباط بين درجة التحصين النفسي ومستوى الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية.
2. هناك علاقة طردية بين درجة التحصين النفسي ومستوى الأداء الوظيفي لمجموعة عينة البحث.
3. ضعف درجة الحصانة الذاتية أحد اسباب التدني في مستوى مشاركة المدرسين بالنشاطات المجتمعية.

##### 2-4 التوصيات:

بعد التوصل الى استنتاجات يوصي الباحث:

1. ضرورة إعداد ندوات إرشادية وتربوية من قبل المعنيين من اجل تطوير السمات الإيجابية والحد من السمات السلبية لدى المدرسين عامة ومدرسي ومدرسات التربية الرياضية بشكل خاص.
2. يجب على جميع المدرسين الاشتراك بالنشاطات المجتمعية لإيجاد ذاته ورفع ثقته بنفسه من اجل تقديم الأفضل.
3. ضرورة إقامة دورات تدريبية تحت مسمى (التدريب التحصيني ضد الضغوط) لزيادة الثقة بالنفس ومعرفة طرق التكيف مع الظروف الضاغطة.
4. إجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة بغض النظر عن الاختصاص والمؤسسة.

المصادر العربية والاجنبية

- ❖ The wheel, Tawfiq Atia. (2009). Managing creativity and its relationship to job performance of the managers of the public sector. An Empirical Study on the ministries of the Gaza Strip. Master Thesis (unpublished). the Islamic University of Gaza in.
- ❖ محمد الدريج: التحصين النفسي لحماية الشباب من تعاطي المخدرات مشروع انشاء برنامج عربي متكامل، اتحاد كتاب المغرب ووزارة الثقافة وسلسلة المعرفة للجميع، 2012.
- ❖ سامي ختاتنة، احمد أبو سعد: علم النفس الإعلامي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- ❖ بكر ذنبيات، ابتهاج الخوالدة: الأداء الوظيفي لدى معلمي التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 30 (11)، 2016.
- ❖ تغريد الرفاعي: مستوى الحصانة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الشباب الكويتي، بحث منشور، مجلة اربد للبحوث والدراسات الإنسانية، المجلد 3، العدد 3، 2021.
- ❖ Olah , a, Nagy, H & Toth, K (2010): Life expectancy and Psychological immune competence in different cultures . ETC – Empirical Text and Culture Research ,4 – 102 – 108 .
- ❖ Kagan, H. (2006) The psychological immune system: A new look at researches, 8 (1-2), 36-47
- ❖ Hilal, Mohammed Abdul Ghani Hassan. (1996) performance management skills. (1) Cairo: Performance Development Center, foreign references.
- ❖ ايمان عصفور: تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، بحث منشور، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 4، المجلد، 2013.
- ❖ طه حسين: الارشاد النفسي (النظرية – التطبيق - التكنولوجيا)، ط3، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن، عمان، 2011.
- ❖ تغريد الرفاعي: مستوى الحصانة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الشباب الكويتي، بحث منشور، مجلة اربد للبحوث والدراسات الإنسانية، المجلد 3، العدد 3، 2021.



ملحق (1)  
مقياس التحصين النفسي (المقياس بصورته الأولية والنهائية) لم تطرأ عليه أي تغييرات  
❖ المجال الأول (التحصين النفسي الاجتماعي)

ت	الفقرات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جدا
1	أشارك الحديث في النقاشات التي تثار امامي					
2	أخذ بالنصائح والمقترحات التي يقدمها لي اقربائي					
3	أقدم المساعدة لمن يحتاجها مني					
4	أحافظ على حدودي في ادب الحوار					
5	أقبل النقد البناء واستفيد منه					
6	مشاركة الآخرين يساعدني في الحد من آثار المشكلات التي تواجهني					
7	أشارك زملائي المشورة					
8	يصفني الآخرون بأني شخص اجتماعي					
9	أمارس حياتي اليومية دون ضغوط					
10	أستطيع التأثير في الآخرين					

المجال الثاني (التحصين النفسي الديني)

ت	الفقرات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جدا
1	أؤدي جميع الصلوات المفروضة					
2	أجتهد في صلاة قيام الليل والصيام التطوعي					
3	أصدق في حديثي مع الآخرين					
4	أعترف بذنوبي واتوب الى الله					
5	أؤمن بان كل ما يحدث لي هو خير من الله					
6	أحمد الله في السراء والضراء					
7	أتجنب ارتكاب المعاصي					
8	أتضرع الى الله ليخرجني من محنتي					
9	أصبر واحتسب عندما تواجهني الصعاب والشدائد					
10	أستثمر اوقاتي في ما يرضي الله					

المجال الثالث (التحصين النفسي الذاتي)

ت	الفقرات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جدا
1	يجعلني التفكير في المستقبل متفانلا					
2	تراودني فكرة بأنني سأصبح مهما في المستقبل					
3	أستطيع تحديد المشكلات التي اواجهها					
4	لدي القدرة على إيجاد حلول سريعة للمشكلات					

					5	أبقى في حالة يقظة ونشاط ذهني قدر الإمكان
					6	أسبق الآخرين في التفكير والحركة
					7	أثق بقدرتي على النجاح في حياتي
					8	أستثمر الأفكار الجديدة أفضل استثمار
					9	استفيد من أخطاء الآخرين في حل مشكلاتي
					10	يصفني الآخرون بأنني شخص متفائل
					11	أنظر للجانب الإيجابي في كل ما حولي
					12	أحاول ان أكون مستقبلا حياديا في آرائي
					13	يصفني الآخرون بأنني حكيم في تصرفاتي
					14	كل ما أقوم به ذو قيمة ومفيد
					15	ابادر في طرح أفكار جديدة
					16	أتحمل مسؤولية اقوالي وافعالي بكل شجاعة
					17	أسعى لتحقيق اهدافي الواضحة في الحياة
					18	أتكيف مع الظروف المحيطة بإيجابية

ملحق (2)

مقياس الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية (المقياس بصورته الأولية)

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	2	3	4	5	1	2
<b>في مجال الأداء التعليمي</b>						
1	امتلك الامام الكامل بمنهاج التربية الرياضية					
2	استغل وقت الحصة المدرسية بشكل كامل ومثالي					
3	اواجه نقص الأدوات بوضع طرق بديلة للتدريس					
4	اخصص بعض الأيام لأنشطة جائزة الملك عبدالله للياقة البدنية					
<b>في مجال الواجبات الوظيفية</b>						
1	التزم بمواعيد الحضور والمغادرة					
2	التزم بالتخطيط اليومي					
3	التزم بوضع الخطة الشهرية والفصلية					
4	التزم بواجبات المناوبة					
5	التزم بسد بحصص الاشغال					
<b>في مجال السلوكيات</b>						
1	اتعاون مع الزملاء في المدرسة					
2	اتقيد بقواعد العمل الرسمي					
3	اسعى الى تطوير قدراتي الاكاديمية					
4	امتلك الرغبة بالمشاركة في اتخاذ القرار على مستوى المدرسة					
<b>في مجال المسؤولية المجتمعية</b>						
1						
2						
3						
4						
5						

1	اشراك بصفة مستمرة في البطولات الخارجية				
2	اشراك في البطولات الخارجية المنظمة من قبل الجهات الخارجية كالشركات الداعمة				
3	اشراك في أنشطة الكشافة				
4	التزم بتدريب الفرق على مستوى المديرية خارج أوقات الدوام الرسمي				

مقياس الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية (بصورته النهائية)

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
	في مجال الأداء التعليمي	5	4	3	2	1
1	يملك الامام الكامل بمنهاج التربية الرياضية					
2	يستغل وقت الحصة المدرسية بشكل كامل ومثالي					
3	يواجه نقص الأدوات بوضع طرق بديلة للتدريس					
4	يخصص بعض الأيام لإقامة الأنشطة اللا صفية					
	في مجال الواجبات الوظيفية	5	4	3	2	1
1	يلتزم بمواعيد الحضور والمغادرة					
2	يلتزم بالتخطيط للدرس (اليومية والشهرية والفصلية)					
3	يلتزم بواجبات المراقبة داخل المدرسة					
4	يلتزم بسد الحصاص الشاغرة					
	في مجال السلوكيات	5	4	3	2	1
1	متعاون مع الزملاء في المدرسة					
2	يتقيد بقواعد العمل الرسمي					
3	يسعى الى تطوير قدراته التدريسية					
4	يملك الرغبة بالمشاركة في اتخاذ القرار على مستوى المدرسة					
	في مجال المسؤولية المجتمعية	5	4	3	2	1
1	يشارك بصفة مستمرة في البطولات الخارجية					
2	يشارك في البطولات الخارجية المنظمة من قبل الجهات المختصة					
3	يشارك في أنشطة الكشافة					
4	يلتزم بتدريب الفرق على مستوى المديرية خارج أوقات الدوام الرسمي					

ملحق (3)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د صالح شافي ساجت	الإدارة والتنظيم	متقاعد

2	أ.د وعد عبدالرحيم فرحان	المناهج في التربية الرياضية	جامعة الانبار- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	أ.د حامد سليمان حمد	علم النفس الرياضي	متقاعد
3	أ.م.د مروان عبداللطيف	علم النفس الرياضي	جامعة الانبار- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د دريد مجيد حميد	علم النفس الرياضي	المديرية العامة لتربية الانبار