

## The reality of professional fluctuation and its relationship to the psychological hardness of female students applied in some colleges and departments of physical education and sports sciences in Babylon Governorate

Prof. Dr Haider Mahmoud Abdullah<sup>1</sup>, Prof. Dr Raghda Hamza Al-Saffah<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> College of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, Iraq.

\* Corresponding author, Email: [phy.raghdaa.h@uobabylon.edu.iq](mailto:phy.raghdaa.h@uobabylon.edu.iq)

Received: 15/03/2023

Accepted: 01/05/2023

### Abstract

This study aims to determine the reality of professional fluctuation and psychological toughness among students enrolled in colleges and departments of physical education and sports sciences. It is conducted in the province of Babylon. As well the descriptive technique was employed in the form of surveys and correlation connections. This was done to discover the nature of the association between professional volatility and psychological hardness for them. For the academic year 2021-2022, the research community was defined by students of the fourth stage applying to the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon. In addition, there were some students at private colleges. The research sample included (60) female students, and occupational fluctuation and psychological hardness scores were used in the research sample. A number of results were obtained through the use of proper statistical treatments. The results found an inverse relationship between professional fluctuation and psychological hardness among physical education and sports science students. Based on the research findings, the researcher makes many recommendations, including the necessity to enhance the psychological elements of students who are applying for the program. Their professional psychological toughness is directly impacted by this, which is shown in their professional work within and outside of education.

**Keywords:** Psychological toughness, physical education, sports sciences.

## أرجحية اختيار اللاعب المنفذ للركلة الحرة المباشرة القريبة من منطقة الجزاء بدلالة التمايز لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم الشباب

م.د. حيدر محمود عبد الله<sup>1</sup>, أ.د. رغداء حمزة السفاح<sup>2</sup>\*

<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة المثنى، العراق

<sup>2</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق

\* البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: [phy.raghdah.h@uobabylon.edu.iq](mailto:phy.raghdah.h@uobabylon.edu.iq)

### الخلاصة

يهدف البحث الى التعرف على واقع التذبذب المهني والصلابة النفسية للطالبات المطبقات بكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة بابل، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التذبذب المهني والصلابة النفسية لهن، وتم استعمال المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وتحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة المطبقات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل وبعض طالبات اقسام الكليات الاهلية للعام الدراسي 2021-2022، وبلغ عدد عينة البحث (60) طالبة، وتطبيق مقياسي التذبذب المهني والصلابة النفسية على عينة البحث واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى مجموعة استنتاجات منها ان هنالك علاقة عكسية بين التذبذب المهني والصلابة النفسية لدى الطالبات المطبقات طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبناءاً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فان الباحثة توصي بمجموعة من التوصيات منها ضرورة تطوير الجوانب النفسية للطالبات المطبقات. مما له اثر مباشر على مدى قوة صلابتهم النفسية المهنية مما ينعكس على عملهم الوظيفي سواء كان داخل المؤسسة التربوية او خارجها.

**الكلمات المفتاحية:** الصلابة النفسية، التربية البدنية، علوم الرياضة.

## الباب الاول

## 1-1 مقدمة البحث واهميته :

يعد علم النفس الرياضي فرعاً من فروع علم النفس بجوانبه المتعددة ومن بين تلك الجوانب الجانب الفعلي وهذا ما يؤكد الكثير من علماء النفس حيث أن دراسة السمات النفسية يمكن أن تكون المدخل الأساسي في فهم السلوك الانساني وقياس ذلك السلوك , إذ يعتمد السلوك الانساني الى حد كبير على احكام الفرد ومعتقداته عن كفاءته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية من حيث التعامل مع احداث الحياة ولهذا الامر أثر مهم في الاداء الجيد للطلبة المطبقين الذين بحاجة ماسة الى تكوين شخصياتهم التي تتلاءم ومتغيرات البيئة بعد تخرجهم والتوافق مع نوع العمل الذي سيختارونه والمهارات المطلوبة لذلك العمل لكي يُعدوا أعداداً سليماً، وعليه لابد للمعنيين بالميدان التربوي والتعليمي الاهتمام بدراسة متغيرات جديدة وجعلها جزءاً من مخرجات التعليم ومنها مهنة التدريس من المهن التي لها اهمية كبيرة في أعداد أجيال المستقبل التي تأخذ على عاتقها مهمة تطوير وبناء المجتمع .

ويعد العمل المهني الناتج عن عدم الرغبة في الاختصاص أو المهنة أو عدم الإلمام بالمادة الدراسية فضلاً عن التسرع في اتخاذ المهنة التي يرغب بها أو ضغوط مختلفة قد يتعرض لها القائمين بالعملية التعليمية من شأنها أن تنعكس على سلوكهم العام وتعاملهم مع أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة بل والمناخ التربوي , وتفاقم مشكلة الإخفاق في العمل والأداء الوظيفي التي يعاني منها بعض المدرسين ، ومن المعلوم أن نجاح العملية التربوية التعليمية يعتمد على العاملين فيها وبخاصة المدرسين الناجحين لأنهم يشكلون عنصراً رئيساً في العملية التربوية التعليمية ، لما للنجاح المهني من دور فعال في تحقيق السمات النفسية للمدرس .

والسمات النفسية تساعد الطالبات المطبقات على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لإنتاج أفضل أداء بدني ومهاري ، وتبرز الصلابة النفسية كأحد تلك السمات لما لها من دور حاسم في زيادة الدعم النفسي والصحة النفسية ، إذ يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في الساحة العلمية المحلية والعربية ، وهو من السمات النفسية المهمة للفرد التي تساعد في مواجهة المواقف المختلفة بنجاح وخاصة في المجال الرياضي ، فالتعامل مع الصدمات النفسية والصعوبات والإحباط والخسارة والمشاكل اليومية ، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين والتكيف مع الأفكار والواقع يحتاج إلى صحة نفسية وجسمية .

مما سبق ذكره يعد البحث الحالي محاولة علمية تعين العاملين في المؤسسات التعليمية والتربوية بإضافة رؤية جديدة تأخذ مبدأ الشمول والتوافق في كل ما طرّح من مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة مع مفهوم المناخ النفسي الاجتماعي ودورها البارز في إعداد المدرسين قبل الخدمة من أجل اعداد وتهيئة مدرس ناجح في مهنة تدريس التربية البدنية ، ومن هنا تزداد أهمية هذه الدراسة حيث أنها تحاول الكشف عن أكثر المتغيرات تأثيراً على اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس .

## 2-1 مشكلة البحث :

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من المراحل الأساسية المهمة لأنها تضم أعداداً كبيرة من الشباب يقع على عاتق المختصين مسؤولية اعدادهم علمياً وثقافياً واجتماعياً وتربوياً بما يمكنهم من القيام بمسؤولياتهم المستقبلية، وتعد عملية اعداد مدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة من أهم مقومات التربية الحديثة لأنه يشكل أبرز عناصر العملية التعليمية ، كون التربية البدنية تُحقق أهدافاً محددة عبر تقديمها لمجموعة من الخبرات التربوية بوساطة مناهجها المعرفية والتطبيقية فهي وأن كانت جسدية في مظهرها الا أنها عقلية ونفسية واجتماعية في جوهرها ، وهي ليست معنية بالإعداد التخصصي وحسب وإنما أيضاً بتهيئة الطالب للتكيف مع مهنته من خلال تزويده بالامور الايجابية نحو المهنة ولاسيما السمات النفسية عامة والصلابة النفسية خاصة ، وتكمن مشكلة البحث في التعرف على التذبذب المهني والصلابة النفسية والعلاقة بينهما للطلبة المطبقين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

## 3-1 اهداف البحث :

1. اعداد مقياسي التذبذب المهني والصلابة النفسية للطالبات المطبقات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل .
2. التعرف على واقع التذبذب المهني والصلابة النفسية للطالبات المطبقات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل .
3. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التذبذب المهني والصلابة النفسية للطالبات المطبقات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل .

## 4-1 فرض البحث :

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين التذبذب المهني والصلابة النفسية للطالبات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل .

**5-1 مجالات البحث :**

**1-5-1 المجال البشري :** الطالبات المطبقات – كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة بابل بابل للعام الدراسي 2021 – 2022 .

**2-5-1 المجال أزماني :** المدة من 1 / 12 / 2021 ولغاية 1 / 5 / 2022 .

**3-5-1 المجال المكاني :** القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل.

**6-1 تعريف المصطلحات****1- الصلابة النفسية :**

قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الاحباط والاعطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير اهداف محددة واقعية لحل المشاكل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام<sup>(1)</sup>.

أما التعريف الاجرائي للصلابة النفسية هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المطبقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال إجاباتها على مقياس الصلابة النفسية .

**2- التذبذب المهني :**

هو تردد واضطراب مدرس التربية والتربية الرياضية في تحديد الأهداف واتخاذ القرارات المهنية السليمة والالتزام بها وضعف قدرته على فهم خصائصه الشخصية والتمثلة في جميع النشاطات الفكرية والفنية أو الحركية التي يؤديها مدرس التربية والتربية الرياضية في مواقف تعليمية صعبة أو لاصفية<sup>(2)</sup> .

أما التعريف الاجرائي للتذبذب المهني هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المطبقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال إجاباتها على مقياس التذبذب المهني .

بممارسته، ويقال ما مهنتك؟ : أي عملك<sup>(3)</sup> ، والتذبذب المهني يدل من المعنى هو تردد الفرد بين أمرين والذي يبقى متحيراً وليس على مستوى واحد في أمره إي "حالة يكون الفرد فيها غير قادر على اتخاذ قرار معين فيما يتعلق بمهنته"<sup>(4)</sup>.

هناك مشكلة أساسية في فشل بعض الأفراد في اختيار مهنة التدريس في التربية وكافة الاختصاصات عموماً ومهنة التربية الرياضية على وجه التحديد وأهميتها في بداية العمل كخطوة مهمة تؤثر في مسار حياتهم فقد لا تلبّي طموحهم في اختيار المهنة لسد حاجاتهم مثلاً وقيمهم .

**3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:****1-3 منهج البحث :**

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية .

(1) عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية , النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم, 2016 , ص 284.

(2) علي حسين علي جاسم الجاسم : العنف المدرسي بدلالة الضغوط النفسية والتذبذب المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل , اطروحة دكتوراه , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية , 2013 , ص 37.

(1) إبراهيم مصطفى وآخرون : المعجم الوسيط , ج1-2 , أستنبول , دار الدعوة للنشر , 2011 , ص890.

(2) Guay, Frederic; Distinguishing Developmental from chronic career indecision :self- efficacy , autonomy, and social support. Journal of career assessment, vol.14, NO.2. 2006., pp.235-251.

**2-3 مجتمع وعينة البحث :**

تحدد مجتمع البحث بالطالبات المطبقات في كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة بابل والبالغ عددهم (60) طالبة للعام الدراسي 2021 – 2022, اما عينة البحث فقد تحددت ب(50) طالبة مطبقة بعد ان تم استبعاد الطالبات المتغيرات عن التطبيق لأكثر من اسبوع وممن لم تجب بشكل صحيح عن المقياسين فقط كما هو موضح بالجدول التالي.

**3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :**

- المصادر العربية والأجنبية.
- مقياسي الصلابة النفسية والتذبذب المهني .
- ساعة توقيت عدد . (1)
- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1) .
- أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).

**4-3 إجراءات البحث الميدانية :****1-4-3 إجراءات اعداد مقياسي التذبذب المهني والصلابة النفسية:**

تم استعمال مقياس التذبذب المهني المعد من قبل (علي حسين علي الجاسم, 2013) (3), وقد احتوى المقياس على (41) فقرة, يمثلن (3) مجالات, وكانت بدائل الإجابة على الفقرات ثلاثية وهي (دائماً, احياناً, ابدأ), وأوزان الاجابة للفقرات الايجابية هي (3-2-1), وللقرات السلبية هي (1-2-3), والجدول (1) يبين مجالات المقياس وعدد فقراته .

**الجدول (1) مجالات مقياس التذبذب المهني وارقام فقراتهم**

ت	اسم المجال	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	المجموع
1	العوامل النفسية	10,8,6,5,1	9,7,4,3,2	10
2	العوامل الاجتماعية	24,22,21,19,18,17,13,1,2,11	23,20,16,15,14	14
3	العوامل التعليمية والفنية	40,39,38,36,35,33,31,2,9,28,27,25	41,37,34,32,30,26	17
	المجموع	26	15	41

واستعملت الباحثة مقياس الصلابة النفسية المعد من قبل (ياسمين حميد مجيد البياتي, 2015) (4), والذي يتكون من (44) فقرة يمثلن (4) مجالات, وكانت بدائل الإجابة على الفقرات ثلاثية, هي (دائماً, احياناً, ابدأ) وأوزان الاجابة هي (3-2-1), والجدول (2) يبين مجالات وارقام الفقرات للمقياس.

**الجدول (2) مجالات مقياس الصلابة النفسية وارقام فقراتهم**

ت	اسم المجال	ارقام الفقرات	المجموع
---	------------	---------------	---------

(1) علي حسين علي الجاسم : مصدر سبق ذكره , 2013 .

(1) ياسمين حميد مجيد البياتي :فاعلية برنامج إرشادي نفسي لدعم الصلابة النفسية وخفض التلوث النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط , اطروحة دكتوراه , جامعة بابل , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2015.

11	من 1 الى 11	التقييم المعرفي	1
10	من 12 الى 21	التحكم والسيطرة	2
10	من 22 الى 31	الالتزام النفسي	3
13	من 32 الى 44	التحدي	4
44	المجموع		

### 3-4-2 صلاحية مقياسي التذبذب المهني والصلابة النفسية:

من أجل تطبيق المقياسان قامت الباحثة بعرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين لغرض تقويمها والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في ما وضع لأجلهما وبعدها قامت الباحثة باستخراج قيمة (ك<sup>2</sup>) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (ك<sup>2</sup>) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) وكما مبين في الجداول (3) .

الجدول (3) يبين عدد الموافقين وقيم (ك<sup>2</sup>) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات المقياسين

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة المحسوبة (ك <sup>2</sup> )	الدلالة
التذبذب المهني (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي
الصلابة النفسية (جميع الفقرات)	5	صفر	5	معنوي

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية لمقياسي التذبذب المهني والصلابة النفسية:

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (10) من الطالبات المطبقات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل وقد كشفت التجربة عن الآتي :

- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
- المقياسان كانا مناسبين للعينة.
- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (20 - 28) دقيقة .
- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.

### 3-4-4 تصحيح مقياسي التذبذب المهني والصلابة النفسية:

جمعت استمارات الإجابة لعينة البحث واستخراج الدرجات الكلية لها , باستعمال مفتاح التصحيح الذي المعد لهذا الغرض والجدولين (4) و (5) بيينا بدائل الاجابة ومفتاح التصحيح .

الجدول (4) بدائل الاجابة ومفتاح التصحيح لمقياس الصلابة النفسية

ابدأ	احياناً	دائماً	البدائل
1	2	3	مفتاح التصحيح

والدرجة القصوى النظرية لمقياس الصلابة النفسية هي (132) درجة وأقل درجة نظرية (44) درجة .

#### الجدول (5) بدائل الاجابة ومفتاح التصحيح لمقياس التذبذب النفسي

البدايل	دائماً	احياناً	ابدأ
الفقرات الايجابية	3	2	1
الفقرات السلبية	1	2	3

والدرجة القصوى النظرية لمقياس التذبذب المهني هي (123) درجة وأقل درجة نظرية (41) درجة.

#### 3-4-5 الأسس العلمية لمقياسي التذبذب المهني والصلابة النفسية:

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحية المقياس المستخدم . اذ تم التأكد منصدق المقياسين من خلال عرضهما على الخبراء لاقرار صلاحيتهما واما الثبات فتم بإيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار للمقياس والاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الاختبار يوم الاربعاء المصادف 11 / 4 / 2022 وتم إعادة الاختبار يوم المصادف الاثنين 18 / 4 / 2022 وبعد تفريغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها تم التوصل إلى أن مقياس التذبذب المهني يتمتع بدرجة ثبات عالية ، إذا بلغت قيمة(ر)، (.78) ، أما مقياس الصلابة النفسية فانه يتمتع بدرجة ثبات عالية أيضا ، إذا بلغت قيمة (ر) ، (.84).

#### 3-4-4 التجربة الرئيسية لمقياسي التذبذب المهني والصلابة النفسية:

تم تطبيق مقياسي التذبذب المهني والصلابة النفسية على الطالبات المطبقات البالغ عددهم (60) طالبة في يوم الاربعاء المصادف 4/9 / 2020 ، في القاعات الدراسية لكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في بابل .

#### 3-5 الوسائل الإحصائية:

تم استعمال مجموعة من القوانين الإحصائية .

#### 4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 4-1 عرض واقع التذبذب المهني للطالبات المطبقات :

#### الجدول (6) يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي التذبذب المهني

عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
60	69	24	82

يتبين لنا من الجدول (6) ان قيمة الوسط الحسابي ظهرت اعلى من قيمة الوسط الفرضي مما يدل على تمتع العينة بالاتجاه الايجابي من التذبذب المهني .

#### 4-2 عرض واقع الصلابة النفسية للطالبات المطبقات :

#### الجدول (7) يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي الصلابة النفسية

عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي

80	14	111	60
----	----	-----	----

يُبين لنا من الجدول (7) ان قيمة الوسط الحسابي ظهرت اكبر من قيمة الوسط الفرضي البالغ (80) درجة مما يدل على تمتع العينة بدرجة عالية من الصلابة النفسية .

#### 3-4 عرض طبيعة العلاقة بين التذبذب المهني والصلابة النفسية للطالبات المطبقات:

#### الجدول (8) يبين العلاقة بين التذبذب المهني والصلابة النفسية

معامل الارتباط بين التذبذب المهني والصلابة النفسية	معامل الارتباط	قيمة sig
التذبذب المهني × الصلابة النفسية	0.81	0.000

يبين الجدول (8) ان هناك علاقة ارتباطية معنوية عكسية , وهذا يعني أن الطالبات المطبقات لديهن نسبة منخفضة من التذبذب المهني يقابلها نسبة مرتفعة من الصلابة نفسية , ويمكن تفسير ذلك بان المدرس بصورة عامة ركنٌ أساسي من أركان العملية التربوية كونه وسيلتها للتجديد وسبيلها للتطوير وصولاً إلى أفضل المستويات فهو يؤدي دوراً بارزاً في توجيه العملية التربوية وإغنائها ورفع نوعية مخرجاتها، فالمدرس مربي أولاً وقيل كل شيء وعليه تقع مسؤولية تربية الطلبة من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية وعلى ذلك فمدرس التربية الرياضية خاصة يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية والتي تحتاجها مهنته ، وأساس ذلك هو حب المهنة والتفاعل معها والانتماء لها فيرى الباحث ان عدم الرغبة في العمل التربوي هو احد أهم مصادر التلكؤ والتذبذب المهني مما يشعرهم بالضيق الذي يصاحب أداءهم لعملهم وإتقانهم لهذه المهنة فضلا عن التأهيل العلمي والفني والمهني الضعيف لان الكثير من مدرسي ومدرسات التربية والرياضية لا يزالون يفتقرون إلى المعوقات الأساسية لمهنة التدريس كضبط المادة العلمية والإحاطة بالأصول والطرائق التدريسية الصحيحة والحديثة مما قد يؤدي ذلك الى ظهور انفعالات نفسية قد تجعله يبرر استخدام ذلك بعدم الاختيار للمهنة التي يحب أن ينتمي لها مما ينتج عدم الشعور بالمسؤولية والالتزام بالمهنة والتقيد بمضامينها .

وان المتغيرات النفسية وما لها من أهمية وتأثير في فعال في الحياة العامة والذي يعكس بالتالي على السلوك والاداء ، لان الصلابة النفسية تعني التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي يتعرضون إليها في المواقف المتنوعة وخاصة ، وتعد الصلابة النفسية من عوامل الشخصية في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية ، كما تميل للتفاوض والتعامل المباشر مع مصادر الضغط ، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بضغط الدروس او الحياة العامة.

#### 5 الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الاستنتاجات

- انخفاض مستوى التذبذب المهني لدى الطالبات المطبقات .
- ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المطبقات .
- هنالك علاقة عكسية بين التذبذب المهني والصلابة النفسية لدى الطالبات المطبقات .

##### 2-5 التوصيات

1. ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على الطلبة أثناء الوحدات الدراسية من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم النفس الرياضي .
2. تنقيف الطلبة وغرس القيم الإيجابية ونبذ السلبية الضارة بالفرد والمجتمع .
3. إجراء مقارنة بين المطبقين والمطبقات في تخصصات تربوية اخرى .
4. إجراء دراسة ارتباطية بين التذبذب المهني مع متغيرات أُخرَ (كالذكاء ، الاستعداد ، التحصيل) .
5. إجراء دراسة ارتباطية بين الصلابة النفسية مع متغيرات أُخرَ ( كتقدير الذات ، التمسك الاجتماعي ) .

## References

1. إبراهيم مهدي الشبلي : التعليم الفعال والتعلم الفعال ، عمان، دار الامل للنشر والتوزيع ،2000.
2. عامر سعيد الخيكاني وآخرون :التوجهات المعاصرة في علم نفس الرياضة، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2019 .
3. علي حسين علي جاسم الجاسم : العنف المدرسي بدلالة الضغوط النفسية والتذبذب المهني لدى مدرسي ومدرسات التربية والتربية الرياضية في محافظة بابل ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2013 .
4. ياسمين حميد مجيد البياتي : فاعلية برنامج إرشادي نفسي لدعم الصلابة النفسية وخفض التلوث النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015.
5. Guay, Frederic. Distinguishing Developmental from chronic career indecision: self-efficacy, autonomy, and social support. Journal of career assessment, vol.14, NO.2. 2006.

## أملح: مقياس التذبذب المهني

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1.	أحب مهنة التربية والتعليم ولكنها لا تليبي طموحي الشخصي			
2.	أشعر بالإحباط حين التفكير بمستقبلي المهني لذا سأترك كل شيء للزمن			
3.	أشعر بالإرهاق عندما أكلف بعمل من الإدارة			
4.	أفقد السيطرة على أعصابي أثناء الدرس مع الطلبة المسيئين واستطيع تهدئة نفسي			
5.	لا أفقد شجاعتني عندما تكون الظروف ضدي			

			أنظر إلى مستقبلي المهني بمنتهى الأمل ولكن يقلقني ذلك	6.
			عندما أفكر بمستقبلي أشعر بالضيق	7.
			امتلك القدرة على التفكير ولكني أقول أحيانا أشياء بدون تفكير وتأمل	8.
			أرتبك بسهولة عند مواجهة أحداث مفاجئة أثناء الدوام الرسمي	9.
			لدي القدرة في المحافظة على هدوئي ولكن غير متأكد من الأحداث المقبلة	10.
			ما أريده حقاً هو أكون مدرساً ناجحاً لكن لا أعرف السبيل إلى ذلك	11.
			أرغب أن أكون مدرساً ناجحاً ولكن ذلك يتعارض مع أعمالي الأخرى	12.
			أرغب باجتياز المصاعب ولكن أريد من يساعدي	13.
			انزعج من المواقف المؤذية للآخرين ولكن يسعدني إظهار أخطائهم	14.
			أحب أن أعترف على الآخرين ولكني أجد صعوبة في ذلك	15.
			أجد صعوبة في بدء للكلام مع الآخرين. ولكني أحب أن استمع إليهم أولاً	16.
			أحب الطلبة جميعهم ولا أرغب بتعرض احدهم للإصابة	17.
			أفكر بالبحث عن مهنة أخرى . ولكن أجد صعوبة في ترك مهنة التعليم	18.
			اتقائل بطريقة تعامل الإدارة معي ولكن لا اضمن استمرارها	19.
			لا أحب مهنتي ولكن أشعر بالذنب عندما أتغيب عن الدوام أو الدرس	20.
			أحب مجالس الآباء والمدرسين ولكني أشعر بعدم جدواها	21.
			اتقائل بمهنتي وأشعر إن الأمور تسير كما أتوقعها	22.
			أرى أن المصلحة العامة ضرورية في العمل ولكن مصلحتي الشخصية فوق كل الاعتبارات	23.
			أميل إلى الابتعاد عن الأنظار عندما أكلف بعمل ما	24.
			أحتاج إلى مزيد من المعلومات عن مهنتي.	25.
			إنني لا امتلك الخبرة الكافية لمهنتي وليست لي المعرفة المطلوبة لاتخاذ أي قرار لوحد	26.
			اتخذت قراراً بشأن مهنتي لكن غير متأكد من كيفية البدء بتنفيذ ذلك	27.
			لا انزعج من تصرفات بعض الطلبة . لأنني أخذ الأمور ببساطة وبدون تعقيد	28.
			امتلك القدرة على أداء درس جيد ، لكنني غير متأكد من الأداء الصحيح	29.
			تبدو مراسيم رفع العلم واجهة المدرسة ولكن أجد صعوبة بالغة من تكليفي بها	30.
			يبدو علي النشاط والحيوية ولكن انزعج من الحضور المبكر للدوام	31.

			أحب جميع النشاطات والفعاليات المدرسية . ولكني يبدو علي الخوف من أداؤها	32.
			أحب مهنة التعليم ولكن لا تساهم في تنمية ثقافتي ومداركي العقلية	33.
			أتحين الفرص للانسحاب من المشاركة في الندوات والمؤتمرات التربوية ولكني أراها مفيدة	34.
			أحرص على تنفيذ الواجبات التي أكلف بها ولكن بدون إتقان	35.
			أتحمس دائماً للمقترحات المفيدة للطلبة ولكن انزعج من طريقة تنفيذها	36.
			لدي القدرة على تحمل المسؤولية ولكن دون إتباع القوانين والأنظمة المدرسية	37.
			أحب التحدي في العمل المهني ولكن أتقبل الهزيمة بروح عالية	38.
			أتغلب على الصعوبات في العمل ولكن دون تحدي الآخرين	39.
			أحب أن أبداع ولكن أحس هناك أمور تحدني وتقيدني	40.
			اعمل بكفاءة ولكن اشعر بالخجل والهيبة بوجود الآخرين	41.

مقياس الصلابة النفسية

ت	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أثق بقدراتي الشخصية			
2	أخشى المنافسات القوية مع زملائي الطلبة			
3	متعة الحياة تكمن في مواجهة الصعوبات			
4	أسعى للإطلاع والقراءة لزيادة المعلومات العامة			
5	أخطط لمستقبل واعد ومتميز			
6	أرى أنني أجيد النقاش في المواضيع التي تعرض في المؤتمرات العلمية			
7	أشعر بالخوف والتهديد على حياتي من الظروف والأحداث الحالية			
8	أسباب الفشل تكمن في الشخص ذاته			
9	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث اجتماعية			
10	أرفض تحمل مسؤولية عمل ما خوفاً من النتائج			
11	وجود أكثر من أستاذ يجعلني أخشى المناقشات العلمية			
12	الخجل يزعزع ثقتي بنفسي			
13	يصعب على الآخرين استئذاري			

			التزم بالمبادئ والقوانين والقيم والأنظمة	14
			لا أستطيع التحكم بأعصابي عند سماع ألفاظ قاسية وغير مقبولة	15
			أستغل أوقات الفراغ بتعلم كل ما هو جديد	16
			أبادر بحل المشاكل لأنني أثق بذاتي	17
			أتحكم بسلوكي وتصرفاتي كي لا أعطي نقطة ضعف عليّ	18
			غالباً ما أكون منزناً وغير متوتر	19
			أستطيع السيطرة على مشاعري في المواقف المثيرة للغضب	20
			حياتي المنظمة جعلت مني شخصاً محبوباً	21
			أؤمن بان لكل مجتهد نصيب	22
			أشارك في الاحتفالات والأنشطة الوطنية الخاصة ببلدي	23
			في عائلتي ليس لدينا فهم مشترك لما هو جديد في الحياة	24
			أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين	25
			إهتمامي بعائلتي هو من أولى اهتماماتي	26
			لدي قيم ومبادئ التزم بها وأحافظ عليها	27
			أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين	28
			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأية مشكلة	29
			مللت من قضايا الوطن ومشاكله السياسية الحالية	30
			أقدم الدعم المادي للآخرين في المواقف الطارئة	31
			أشعر بالخوف عند مواجهة أية مشكلة حتى لو كانت بسيطة	32
			لأنني متسامح سأضحى في سبيل الكل	33
			أرى انه لا يوجد شيء اسمه المستحيل	34
			المشاكل تحفز قدراتي ومهاراتي على التحدي	35
			مهما كانت المصاعب والعقبات فأنتي أستطيع تحقيق أهدافي	36
			أرى انه ليس لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	37
			أسعى للمشاركة والفوز في البرامج والمسابقات المعلوماتية الفضائية	38
			الحياة الصعبة والعملية هي الممتعة لدي	39
			لدي حب المغامرة والمنافسة	40

			أتفانى مع زملائي في مواجهة التحديات	41
			مواجهة المصائب والأحزان هو اختبار لقوة تحملي	42
			بإمكاني التكيف مع الظروف الجديدة مهما كانت قاسية	43
			الخسارة والفشل تقلل من قدرتي على مواجهة المواقف الصعبة	44