

## فاعلية الذات وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

\* عبد الله الصليبي

### المقدمة ومشكلة البحث :

في الواقع ، إن علم النفس الرياضي لم يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات ونماذج علوم النفس الأخرى . وهو الأمر الذي كان سائداً حتى حوالى السبعينيات من هذا القرن ، بل أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي أو الحركي أو البدني على مختلف مستويات لها مشاكلها الخاصة التي تميز عن سواها من الموضوعات النفسية المرتبطة بالأنشطة البشرية الأخرى

ويحاول علم النفس الرياضي أن يدرس بصورة عملية سلوك وخبرة معلم التربية البدنية وعملياته العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها ومحاولة الوصف و التفسير و التنبؤ بها لإفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العملي . ومن هذا المنطلق تسعى الأنظمة التربوية الحديثة في مجال التربية البدنية بتطبيق نظريات علم النفس على معلمي التربية البدنية للارتقاء بالعملية التعليمية ورفع مستوى الخريجين وهذا لن يحدث إلا من خلال ترسيخ مبدأ البحث العلمي وإجراء دراسات حديثة تعمل على تطوير العملية التعليمية باستمرار ومواكبة التغيرات و المتغيرات التي تطفو على الساحة التعليمية وتسخير هذا العلم في خدمة الأهداف التعليمية بوجه عام بما يواكب متطلبات العصر . ومن هذا المطلق تطرق الباحث في هذا البحث الى فاعلية الذات وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت .

ويعد مفهوم الذات (النفس) الحجر الأساس في بناء الشخصية لماله من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقه الذهني، فهو الذي يجعل المتعلمون يختلفون في ما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم.

ويشار إلى تقدير الذات بأنه "بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنة بالآخرين، وفيما يتضمن

هذا التصميم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منه"، فضلا عن ذلك يعرف تقدير الذات بأنه "اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية.

ولقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي العلاقة الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي حتى يتوقف وصول الطالب إلى المستويات المهارية في نوع النشاط الرياضي الممارس على مدى امتلاكه لتلك القدرات

ان الثقة بالنفس هي احدى سمات الشخصية الاساسية ، ولا تقتصر هذه السمة على مجال محدد من مجالات التكيف وانما ترتبط بمجالات التكيف العام، وقد توصل جيلفورد الى هذه النتيجة ففي تصنيفه لأبعاد الشخصية عد الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي او الاجتماعي وانما يرتبط بالسلوك، وافترض ان الثقة بالنفس تنتمي لمجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو الاشياء ، ونحو نفسه ، ونحو البيئة الاجتماعية.

ومن خلال عمل الباحث كمعلم للتربية البدنية بدولة الكويت لاحظ ان بعض المعلمين يفتقر الى الثقة بالنفس وبالتالي يؤثر ذلك على فاعليته الذاتية وادراك الواقع ، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والكتب والمراجع العلمية وفي حدود علم الباحث لم يتطرق احد من الباحثين بدراسة فاعلية الذات وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى المعلمين وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين فاعلية الذات والثقة بالنفس لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

### اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

- العلاقة بين فاعلية الذات والثقة بالنفس لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- التعرف على الفروق بين المعلمين في فاعلية الذات.
- التعرف على الفروق بين المعلمين في الثقة بالنفس.

## الفروض :

- توجد علاقة دالة احصائيا بين فاعلية الذات والثقة بالنفس لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- توجد فروق دالة احصائيا بين معلمي التربية البدنية في فاعلية الذات .
- توجد فروق دالة احصائيا بين معلمي التربية البدنية في الثقة بالنفس .

## التعريف بالمصطلحات الواردة بالبحث :

### الفاعلية الذاتية:

ويعرفها باجارييس Pajares (٢٠١٠) على أنها "مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الفرد، والتي تقوم على الخبرة الماضية، والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة، وبمعنى آخر فإن فاعلية الذات العامة هي فاعلية الذات لمهمة محددة والتي تعمم الى مواقف أخرى".

### الثقة بالنفس :

هي درجة التأكد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة على النجاح في الرياضة وقد تكون الثقة بالنفس سمه مميزه للفرد كما قد تكون حاله تختلف من موقف لأخر.

## الدراسات السابقة

١-دراسة مارتن وجيل Marten J,Gill D(١٩٩١)(٧٤) بعنوان دراسة العلاقة بين التوجه التنافسي والثقة الرياضية وفاعلية الذات والقلق والأداء، بهدف التعرف علي العلاقة بين التوجه التنافسي والثقة الرياضية وفاعلية الذات والقلق والأداء لدى عدائي المسافات المتوسطة ، وقد اجريت الدراسة علي عدائي المسافات المتوسطة ، وبلغت عينة الدراسة (٣٢٠) من طلاب المرحلة الثانوية ، وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة ايجابية بين الثقة وفاعلية الذات .

٢-دراسة سامى فحجان (٢٠١٠) (١٤) بعنوان "التوافق المهني، والمسئولية الاجتماعية، وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة"، وهدفت إلى التعرف على أثر التوافق المهني

والمسئولية الاجتماعية لدى معلم التربية الخاصة على مرونة الأنا لديهم. وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٧) معلما ومعلمة تربية خاصة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى كل من التوافق المهني، ومرونة الأنا لدى أفراد العينة فوق المتوسط، ومستوى المسئولية الاجتماعية عال.

٣- دراسة سامي حسونة (٢٠٠٩) (١٣) بعنوان "الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة"، وهدفت إلى التعرف على الفاعلية الذاتية، وعلاقتها بمتغيرات الجنس، والتخصص لدى معلمي العلوم للمرحلة الأساسية قبل الخدمة. وتكونت عينة الدراسة من (١٩٤) معلما. وانتهت النتائج إلى أن درجة الفاعلية الذاتية لدى المعلمين كبيرة، وهي أعلى لدى المعلمات، ولدى خريجي القسم العلمي في الثانوية العامة.

٤- دراسة محمد توفيق محمد (٢٠٠١) (٣١) بعنوان (تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي رفع الأثقال بمدينة المنيا)، وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي رفع الأثقال بمدينة المنيا وبلغت عينة الدراسة ١٦ لاعب وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات والمقابلة الشخصية كأدوات للدراسة وأوضحت النتائج أن اللاعبين الذين لديهم تقدير للذات مرتفع لديهم ثقة بالنفس، كما أن مستوى الأداء المهاري لديهم مرتفع.

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي - الدراسات المسحية - بخطواته وإجراءاته

لمناسبته لطبيعة و أهداف البحث .

#### مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث معلمي التربية البدنية بدولة الكويت المرحلة المتوسطة و البالغ عددها نحو (٢٠٠) معلم ومعلمة .

## عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (٢٠٠) معلم ومعلمة من معلمي التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة ،منهم (١٠٠) معلم ،(١٠٠) معلمة ، كما قام الباحث باختيار عينة استطلاعية قوامها (٣٠) معلم ومعلمة .

## أدوات البحث

- مقياس فاعلية الذات العامة مرفق (١) ( زينب شقير ) ( ٢٠٠٠ م )
- مقياس قياس الثقة بالنفس مرفق(٢) (محمد حسن علاوي ) ( ١٩٩٦ م )

## المعالجة الإحصائية

بعد جمع البيانات وتسجيلها و تفرغها ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" وتم حساب ما يلي:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الإنحراف المعياري .
٣. معامل الإلتواء .
٤. التكرارات .
٥. معامل الارتباط.
٦. النسبة المئوية.

## النتائج :

### جدول (١)

دلالة للفروق بين معلمي التربية البدنية في مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

مستوى الدلالة	قيمة ت	اناث		ذكور		المقاييس
		ع	م	ع	م	
٠.٠٥	٢.٧٢	٧.٠٥	٣٠.٩٨	٨.٣٩	٣٢.٧٥	فاعلية الذات

تشير نتائج جدول (١) أنه:

- توجد فروق غير دالة احصائيا في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات تبعا للجنس.

### جدول (٢)

دلالة للفروق بين معلمي التربية البدنية في مقياس فاعلية الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

مستوى الدلالة	قيمة ت	اناث		ذكور		المقاييس
		ع	م	ع	م	
٠.٠٦	٤.٠٩	٤.٥٢	٢٤.٧٥	٦.٢٠	٢٥.٦٠	الثقة بالنفس

تشير نتائج جدول (٢) أنه:

- توجد فروق غير دالة احصائيا في الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تبعا للجنس.

### جدول (٣)

مستوى الدلالة للعلاقة بين فاعلية الذات والثقة بالنفس

مستوى الدلالة	قيمة ت	القيمة المحسوبة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
دال	١.٩٦	٥.٩٥	٠.٣٨٠	٣٠.١٦	١٩٥.٤٤	فاعلية الذات
				٢٠.٦٤	١٣٩.٦٤	الثقة بالنفس

قيمة (ت) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (٢٠.٣١)

تشير نتائج جدول (٣) أنه توجد علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات والثقة

بالنفس حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٣٨٠).

مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم والعينة والقياسات والمعالجات

الإحصائية وعرض النتائج توصل الباحث إلى :

يتضح من جدول (٢ و١) أنه:

- لا توجد فروق دالة احصائيا في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات تبعا

للجنس (اناث - ذكور).

- لا توجد فروق دالة احصائيا في الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تبعا للجنس (اناث - ذكور).

ويرجع الباحث النتائج الخاصة بالفروق في فاعلية الذات الي التنشئة الإجتماعية والتي لا تفرق بين كلا من الإناث والذكور في المجتمع الكويتي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة العنزي (٢٠٠١)(٨) والتي كانت اهم نتائجها وعدم وجود فروق دالة في الثقة بالنفس بين الجنسين.

حيث أن تقدير الذات بأنه 'بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنا بالآخرين، وفيما يتضمن هذا التصميم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منه"، فضلا عن ذلك يعرف تقدير الذات بأنه "اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية.

ويذكر رشال Rushall. (١٩٩٧)(٨٣) إلى أن تقدير الذات "هو اتجاه موجب أو سالب نحو ذات الشخص، ويستند إلي تقييم خصائصه ويتضمن مشاعر الرضا أو عدم الرضا عن ذاته.

ويشير محمود عنان (١٩٩٥)(٤٠) إلى أن تقدير الذات يعنى مشاعر الفرد تجاه ذاته بشكل عام.

كما يرجع الباحث بالفروق الخاصة بالتصور العقلي الي عدم الإهتمام بكيفية تدريب المعلمين والمعلمات من الناحية النفسية والذي يتضمن مجال التصور العقلي.

فالتدريب العقلي هو وصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والانتظام في تدريب المهارات العقلية.

فيذكر روشال Rushal (١٩٩٧) (٨٣) ويشير سنجر Singer (١٩٨٠)(٨٦) على

أنه تكرار المهارة متضمنا المحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً.

ويؤكد روشال Rushal (١٩٩١)(٨٤) على أنه أحد الطرق الرئيسية للحصول على التحكم والتركيز والانتباه.

ويتضح من جدول (٣) أنه توجد علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات والثقة بالنفس حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٣٨٠).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة مارتن وجيل Marten J, Gill D (١٩٩١)(٧٤) والتي كانت أهم نتائجها أن هناك علاقة ايجابية بين الثقة وفاعلية الذات .

إن أساس الثقة بالنفس هو الاحترام، احترامك لذاتك فكلما كان احترامك لذاتك اكبر كلما كانت ثقتك بنفسك أكثر.

كما انه من السهل ان تستدرجك مشاعرك لتشعر بالقلق وعدم أهمية نفسك وبهذا تقلل أو تفقد احترامك لذاتك.

وجاء تعريف محمد علاوي (٢٠٠٦)(٣٥) بأن الثقة بالنفس هي "اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية وشعوره واعتقاده المبني على الخبرة بأنه قادر على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة، وحل مشكلاته وشعوره بالأمن أثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة، ويؤدي دورا إيجابيا في هذه المواقف".

وقد اشار " أبراهام ماسلو " Maslow بتصنيف حاجات التقدير إلى اتجاهين مهمين أولهما ( حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الانجاز والكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على الاعتمادية، وثانيهما حاجات تشترك مع التصنيف الأول ولكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة والإعجاب، فالناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير من خلال وجهة نظر الآخرين.

## مرفق ( ١ )

### مقياس فعالية الذات العامة

أولاً : البيانات الشخصية

١- الاسم : .....

٢- التخصص: .....

٣- العمر ( ) سنة

٥- النوع ( ذكر /أنثى)

ثانياً : التعليمات :

العبارات الآتية تتعلق بالاتجاهات والمشاعر التي قد توجد لديك نحو نفسك أو نحو مواقف متباينة في حياتك ، والمطلوب منك أن توضح مدى موافقتك أو عدم موافقتك على هذه العبارات بأن تختار واحدة من الإجابات الست الموجودة على يسار العبارات والتي تتراوح بين موافق تماماً إلى غير موافق تماماً ، وأن تضع علامة (x) تحت الإجابة التي تختارها أمام كل عبارة . علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة ، كما لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل مفردة ، ولا تترك أية مفردة دون الإجابة عنها ،

م	العبارة	موافق تماماً	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق تماماً
١	مهما كانت المهمة ، أستطيع إكمالها بدقة					
٢	أشعر بأنى عصبى عندما أكون غير قادر على مواجهة الموقف					
٣	أستطيع معالجة المهام فى أسلوب منظم جيد					
٤	عندما يكون الموقف صعباً لا أستطيع التفكير ماذا أفعل					
٥	قادر على التحليل الجيد للأسباب والتأثيرات					

٦	عندما تواجهنى مشكلة رئيسية أصبح عصبياً و لا أستطيع التفكير				
٧	أقيم المواقف بمهارة ودقة				
٨	أرهق من خلال المواقف الصعبة				
٩	قادر على التخطيط الجيد				
١٠	أشعر بالاكتماب بسبب المواقف المزعجة				
١١	عندما أشعر بالفشل فى إتمام المهمة أعود بسرعة إلى الاتجاه الصحيح				
١٢	عندما أبدأ المهمة أشعر فى أحيان كثيرة بأننى متجه للفشل				
١٣	أضع الأهداف وأستطيع تقييم تقدم حالتى فى ضوءها				
١٤	الأفراد من حولى عموماً يبدوون أكثر موهبة منى				
١٥	قادر على استخدام أى معلومات متوافرة لإنجاز المهمة المعطاء				
١٦	أفضل المهام الصعبة عن المهام السهلة				
١٧	قادر على التغلب على المواقف الصعبة				
١٨	أستمتع بأداء المهام الصعبة حتى إذا ارتكبت بعض الأخطاء				
١٩	أستطيع الاستمرار فى العمل بالرغم من وجود صعوبات				
٢٠	إذا كان لدى اختيار ، فأنا اختار المهمة السهلة وأبعد عن الصعبة				
٢١	قادر على التمييز بين ما أستطيع أو لا أستطيع إنجازه				
٢٢	أكون سعيداً بالمثابرة والكفاح فى مواقف الصعوبة والتحدى				
٢٣	عندما أفشل فى أول الأمر استمر حتى يمكنى النجاح				
٢٤	أفضل المهام السهلة عما أحبه				

## مرفق ( ٢ )

### مقياس الثقة بالنفس

اعداد

(محمد حسن علاوي) ( ١٩٩٦ م )

المختبر/.....

تعليمات الاختبار:

- قراءة كل عبارة قراءة جدية وبعناية تامة.
- وضع علامة (√) مقابل كل فقرة تراها مناسبة.
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.
- لا تضع أكثر من إجابة في كل سؤال.

الرقم	العبارات	دائما	احيانا	نادرا
١	أنسق وأنظم أعمالي.			
٢	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني.			
٣	أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين.			
٤	أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي.			
٥	لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها.			
٦	لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أياً كان نوعها.			
٧	أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي.			
٨	أشعر بالأمن والأطمئنان في كل الأحوال			
٩	لا أتردد في التعبير عما يدور في خلدي.			
١٠	لي القدرة على توضيح أفكارى للآخرين.			
١١	أتقبل الانتقاد بصدق رجب			
١٢	لا أدع الغرور يسيطر علي.			
١٣	أستطيع تقييم نفسي.			