

فاعلية الذات وعلاقتها بالطلاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية

بدولة الكويت

سالم راشد سالم الشمري

المقدمة

لقد شهدت السنوات الأخيرة إهتماماً متزايداً بالإعداد المتكامل لمعلمي التربية الرياضية من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية حيث أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تعددت أساليبه وطرقه إلى حد كبير وظهرت الحاجة إلى المزيد من الإهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالإعداد المتكامل لمعلمي التربية الرياضية وذلك من منظور تأثير تلك العوامل النفسية على الأداء الرياضي من ناحية وكيف تؤثر الممارسة الرياضية على نمو الشخصية والنواحي النفسية من ناحية أخرى ومفهوم فاعلية الذات واحد من المفاهيم التي ارتبطت بمعلمي التربية الرياضية والتي ترتبط بقدرة المعلم على تحقيق التوافق النفسي أو القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف المعقدة ومن هنا تظهر العلاقة بين فاعلية الذات والقدرة على إظهار مستوى عال من الطلاقة النفسية.

مشكلة البحث:-

إن اعتقاد الإنسان في قدرته على الأداء والإنجاز والإبداع والإنتاج هو ما يطلق عليه فاعلية الذات والتي تعد أحد موضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي التي تركز على الاعتقاد في القدرة لأن من لديه فاعلية الذات قادر على تحقيق الإنجازات باعتقاده القوي وبذلك تعد فاعلية الذات واحدة من أهم آليات الشخصية حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد لأداء الأعمال والنشاطات المختلفة ولذلك فقد اعتبرت فاعلية الذات من العوامل الرئيسية التي تساعد الإنسان على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة و فاعلية الذات هي آلية من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتستخدم وفقاً للإمكانيات المعرفية والمهارات الاجتماعية والتي تعكس ثقة الفرد بنفسه.

إن الفاعلية الذاتية لدى الفرد تعد أساساً مهماً لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية كما أن اتجاهات الأشخاص حول فاعلية الذات تحدد مستوى الدافعية كما تتعكس من خلال الجهد المبذول والقدرة على مواجهة العقبات وكما تمتع الأفراد بقدر عال من فاعلية الذات تزيد مجهوداتهم ويزيد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات.

وتعد الفاعلية الذاتية عاملاً مهماً في تفسير سلوك الأفراد و أصبح مفهوم الطلاقة النفسية والصحة النفسية يحتل مكانة بارزة في ذلك العصر الذي يترابط فيه النجاح والتفوق بقدرة الفرد علي اداء مهامه المهنية في ظل الطلاقة النفسية وتبني منهج فكر ايجابي عن المجتمع وعن الحياة والتخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدرة الفرد وخاصة الفرد الرياضي.

ومن هنا تظهر العلاقة بين فاعلية الذات من جهة والطلاقة النفسية من جهة أخرى والتي تعبر عن حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة فمعلمي التربية الرياضية الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالأداء المهني أكثر إجمالاً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بغيرهم الذين لا يعيشون تلك الخبرة وكلما فهم المسؤولون والمدرّبون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة وبناء عليه تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما هي علاقة فاعلية الذات بالطلاقة النفسية وواثر تلك العلاقة بالقدرة علي التعبير عن الانفعالات لدى معلمي التربية البدنية وتأثيرها علي مستوى الأداء والدافعية لديهم في دولة الكويت؟

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في:

١. دراسة فاعلية الذات وعلاقتها بالطلاقة النفسية والقدرة علي التعبير عن الانفعالات لدى معلمي التربية البدنية في دولة الكويت واثركل من فاعلية الذات والتمتع بقدرة جيد من الطلاقة النفسية علي مستوى الأداء والدافعية لديهم.

٢. تحديد العلاقة بين فاعلية الذات والطلاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت خاصة وأن اعتقاد الفرد وإيمانه بأن لديه الإمكانيات لتنظيم

وتنفيذ إجراءات العمل المطلوبة لتحقيق إنتاج إنجازات معينة يؤثر على طريقةته في التخطيط والتنفيذ فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية الذاتية يفكرون بشكل ايجابي ويضعون خطأ ناجحة والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلاً للتفكير السلبي ووضع الخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر فضلا عن أن قدرة الفرد على ضبط سلوكه نتيجة لما لديه من معتقدات شخصية يؤثر في إدراك الأفراد لكفاءتهم على أدائهم وبطرق متعددة تمثل عاملا حاسما في الممارسات المهنية.

أهداف البحث:

١. تهدف الدراسة الحالية الي تحديد العلاقة القائمة بين فاعلية الذات و الطلاقة النفسية لدى عينة من معلمي التربية البدنية في دولة الكويت.
٢. بيان أثر إدراك المعلمين لفعاليتهم الذاتية على طاقاتهم النفسية من حيث المثابرة علي اعباء العمل و مواجهة التحديات والتكيف أو التوافق ومستوى الإنجاز الفعلى أو الحقيقي للفرد مما يعزز قدرة أفضل على تنظيم وإدارة الإمكانيات الخاصة والمواهب الشخصية والفرص الموقفية وتنشيت شعورهم بالرضا عن عملهم وإنجازهم لممارستهم العملية والتي تهدف لتعزيز الرفاه والعافية النفسية

فروض البحث

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة ايجابية بين فاعلية الذات و الطلاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية في دولة الكويت.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث فيم يتعلق بفاعلية الذات ومقدار الطلاقة النفسية لدى معلمي التربية البدنية في دولة الكويت.

مصطلحات ومفاهيم البحث:

- **فاعلية الذات:** هي ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه لامكانياته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة والتي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته علي النجاح.
- **الطلاق النفسية:** أفضل تهيئة نفسية للمعلم يستطيع من خلالها تحقيق وانجاز أفضل أداء من خلال زيادة مصادر الطاقة النفسية الايجابية وخفض الطاقة النفسية السلبية والطلاق النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرتها عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية.

إجراءات البحث:-

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة مشكلة البحث.

مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع البحث معلمي التربية البدنية في دولة الكويت والبالغ عددهم (٧٨٦) منهم (٤٨٠) معلم و (٣٠٦) معلمة وتم اختيار عينة عشوائية منهم عددها (١٠٠) موزعة بالتساوي بين الذكور والاناث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية منهم عددها (١٠٠) موزعة بالتساوي بين الذكور والاناث.

أدوات الدراسة:

١. مقياس فاعلية الذات
٢. مقياس الطلاق النفسية

مقياس فاعلية الذات

م	العبارة	موافق تماماً	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق إلى حد ما	غير موافق تماماً
	مهما كانت المهمة ، أستطيع إكمالها بدقة					
	أشعر بأنى عصبى عندما أكون غير قادر على مواجهة الموقف					
	أستطيع معالجة المهام فى أسلوب منظم جيد					
	عندما يكون الموقف صعباً لا أستطيع التفكير ماذا أفعل					
	قادر على التحليل الجيد للأسباب والتأثيرات					
	عندما تواجهنى مشكلة رئيسية أصبح عصبياً و لا أستطيع التفكير					
	أقيم المواقف بمهارة ودقة					
	أرهق من خلال المواقف الصعبة					
	قادر على التخطيط الجيد					
	أشعر بالاكنتاب بسبب المواقف المزعجة					
	عندما أشعر بالفشل فى إتمام المهمة أعود بسرعة إلى الاتجاه الصحيح					
	عندما أبدأ المهمة أشعر فى أحيان كثيرة بأننى متجه للفشل					
	أضع الأهداف وأستطيع تقييم تقدم حالتى فى ضوءها					
	الأفراد من حولى عموماً يبدون أكثر موهبة منى					
	قادر على استخدام أى معلومات متوافرة لإنجاز المهمة المعطاه					
	أفضل المهام الصعبة عن المهام السهلة					
	قادر على التغلب على المواقف الصعبة					
	أستمتع بأداء المهام الصعبة حتى إذا ارتكبت بعض الأخطاء					
	أستطيع الاستمرار فى العمل بالرغم من وجود صعوبات					
	إذا كان لدى اختيار ، فأنا اختار المهمة السهلة وأبعد عن الصعبة					
	قادر على التمييز بين ما أستطيع أو لا أستطيع إنجازه					
	أكون سعيداً بالمثابرة والكفاح فى مواقف الصعوبة والتحدى					
	عندما أفشل فى أول الأمر استمر حتى يمكننى النجاح					
	أفضل المهام السهلة عما أحبه					

مقياس الطلاقة النفسية

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
١	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة			
٢	أرتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
٣	أحتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة			
٤	أرتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
٥	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
٦	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة			
٧	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
٨	أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
٩	يقلقني أداء الآخرين في مستوى أدائي			
١٠	يسهل إثارتي أثناء المنافسة			
١١	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة			
١٢	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة			
١٣	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز			
١٤	أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور			
١٥	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة			
١٦	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعب			
١٧	أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس			
١٨	أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة			
١٩	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة			
٢٠	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس			
٢١	أضع أهدافاً محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة			
٢٢	أشعر أن تركيزي يكون ضعيفاً في بداية المنافسة			
٢٣	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي			
٢٤	أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي			
٢٥	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة			
٢٦	يصعب علي إتقان الأداء في أثناء المنافسة			
٢٧	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي			
٢٨	أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة			
٢٩	أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة			
٣٠	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة			

٣١	لدي المقدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة
٣٢	أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك أو المنافسة
٣٣	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة
٣٤	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي
٣٥	أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة
٣٦	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء
٣٧	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة
٣٨	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الأوساط والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس الطلاقة النفسية

مقياس الطلاقة النفسية	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
الثقة بالنفس	31.65	0.56	4.51	0.10	٠.٣2
تركيز الانتباه	37	0.54	4.34	0.08	0.74
مواجهة القلق	30.34	0.56	4.52	0.05	0.70
الاستمتاع	12.21	0.26	2.15	0.41	0.77
التحكم والسيطرة	37.06	0.57	4.63	0.60	0.44
آلية الأداء	20.84	0.32	2.61	0.20	0.65
المجموع الكلي	169.12	2.41	19.32	0.16	0.46

عرض نتائج مقياس الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز والسلوك التنافسي لعينة البحث وتحليلها:

الشكل التالي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز لعينة البحث

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الفاعلية الذاتية	٥٦,٦٢٥	٥,٩٨٢
الطلاقة النفسية	٧١,٨٢٥	٩,٠١٢

أظهرت النتائج والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الفاعلية الذاتية والطلاق النفسية لعينة البحث إذ بلغ الوسط الحسابي للفاعلية الذاتية (٥٦,٦٢٥) والانحراف المعياري (٥,٩٨٢)، إما الوسط الحسابي للطلاق النفسية قد بلغ (٧١,٨٢٥) والانحراف المعياري (٩,٠١٢)

عرض نتائج العلاقة بين الفاعلية الذاتية والطلاق النفسية لعينة البحث:

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين اختبار الفاعلية ودافعية الانجاز لعينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
الفاعلية الذاتية والطلاق النفسية	٠,٥٢١	٠,٢٧٥	معنوي

أظهرت النتائج قيمة (ر) المئوية بين الفاعلية الذاتية و الطلاق النفسية لعينة البحث إذ بلغت (٠,٥٢١) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرجة (٣٨) وهي اكبر من (ر) الجدولية البالغة (٠,٢٧٥) وهي ذات دلالة معنوية وهذا حقق هدف وفرض البحث.

يعزو الباحث سبب ذلك الى انه اغلب المعلمين لديهم فاعلية ذاتية عالية ساعدتهم علي التحلي بمستوى عال من الطلاق النفسية مما يشير الي وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الفاعلية الذاتية و الطلاق النفسية إذ بلغت (٠,٥٢١) وهي أعلى من الجدولية (٠,٢٧٥) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) وهو ما يؤكد العلاقة بين الفاعلية الذاتية وتمتع المعلمين بقدر عال من الطلاق النفسية.

اي ان هناك علاقة ايجابية بين فاعلية الذات والطلاق النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في دولة الكويت كما تؤكد النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تتعود الي متغير الجنس حيث اشارت النتائج الي ثبات نفس العلاقة بين الفاعلية الذاتية والطلاق النفسية دون وجود فروق تعود الي اختلاف النوع.

مراجع البحث

١. محمد عبد الفتاح عنان: سيكلوجية التربية البدنية والرياضة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
٢. علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مصر، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
٣. محمد حسن علاوي و محمد نصر خوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، ١٩٧٩.
٤. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠.
٥. حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، ط٢، بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٧٢.