

مقياس نظرية دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعيات البدينات

د/ أسامة محمد الكيلاني^(*)

د/ هبة روجي أبوالمعاطي^(**)

المخلص: تستهدف الدراسة الى التعرف على دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعيات البدينات من خلال بناء مقياس نظرية دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعيات البدينات لتعرف على مستوي دافعية تقرير الذات لدى الطالبات الجامعيات البدينات. واستخدم المنهج الوصفي على عينة من (٩٠ طالبة) خلال الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ واللاتي تم التعرف على بدانتهم من خلال مؤشر الكتلة الجسمية (BMI). وتم تقنين مقياس دافعية تقرير الذات (إعداد الباحثان) على (٣٠ طالبة) واللاتي يتميزن بالبدانة وهن من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية ، وتوصل الباحثان الى صلاحية مقياس دافعية تقرير الذات لطالبات المراهقات عينة البحث بمعامل صدق الاتساق الداخلي ما بين (٠.٨٧ - ٠.٩٢) ومعامل ثبات (٠.٨٤٩) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وتكون المقياس من (٧) أبعاد (٤٤) عبارة، وتم التوصل الى ان أبعاد مقياس دافعية تقرير الذات لدي الطالبات البدينات الجامعيات حققت متوسط حسابي مرجح (٢.٣٨٠) معبرا على اتجاه استجابة الطالبات يمكن تقديره بدرجة متوسطة حول أبعاد عبارات المقياس. وأن دافعية تقرير الذات لدي الطالبات البدينات الجامعيات تحتاج الى تطوير ليكون لديهن القدرة على تحقيق المواجهة الذاتية لمشكلة البدانة لديهن.

الكلمات الدالة: دافعية تقرير الذات - البدانة - الفتيات

^(*)مدرس بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
^(**)أستاذ مساعد بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

المقدمة:

إن أي سلوك بشري لا بد وأن يكون ورائه دافعية ذاتية، أو دوافع داخلية أو خارجية تستثيره ويعتبر الدافع من المجالات التي زاد الاهتمام بها في الدراسات العلمية، وهو من العوامل التي تؤثر في تحديد مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة التي يقوم بها ومنها الحفاظ على شكل ولياقته الجسم من أجل الصحة، ويطلق على الدافع الذاتي في هذه الحالة الدافع لتقرير المصير وهو يمثل قوة تثير وتوجه سلوك الفرد نحو أي عمل يتعلق بحياته وجوتها.

ويذكر صفوت (٢٠١٧، ص ٩١) وإذا قصرنا اهتمامنا على علم النفس يمكننا أن نتبين أن القياس يتناول عددا كبيرا من الظواهر أو الخصائص النفسية التي تقع في مجال هذا العلم ونميز بين خصائص أكثر تحديدا فلا نكتفي بالدافع كسمة ولكننا نميز بين الدافع وتقريره داخليا أم خارجيا لنحصل على تقدير لمستوي تحقيق الفرد لذات الدافعية كمثال وغير ذلك من الوظائف والعمليات المعرفية وجوانب السلوك الأخرى ويقدم لها تقديرات كمية بشكل دقيق تسهم في تحديدها إلى حد كبير حيث لا يستطيع الباحث أو الاخصائي النفسي أو الإكلينيكي أو رجال التربية أو الادارة أن يحصل على تقدير سليم لإمكانات الأفراد وأدائهم، دون قياس لهذه الامكانيات أو هذا الاداء وهذه الخصائص سواء أكانت عقلية أو سلوكية.

ويذكر غانم (٢٠١١، ص ٢٧١) أن اضطرابات الأكل تمثل العلاقة بين الحالة النفسية للفرد وبين الرغبة الملحة لتناول الطعام أو العزوف عنه، وهذه العلاقة ليست جديدة فهي معروفة منذ زمن بعيد، وقديماً كان تصنيف اضطرابات الأكل ضمن الاضطرابات السيكوسوماتية إلى أن صدر الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث المراجع DSM III R 1987، وأعقبه الدليل الرابع لعام ١٩٩٥م ووضعها منفصلة تحت عنوان اضطرابات الأكل، وهذه الاضطرابات تتميز باختلال كبير في سلوك تناول الطعام.

وفى دراسة أجرتها كلية لندن الملكية بالتعاون مع **World Health Organization (MHO) (2017)** توصلت الى حدوث زيادة قدرها عشرة أمثال في معدلات سمنة الأطفال والمراهقين في غضون الاربعة عقود الاخيرة في كل دول العالم، حيث ارتفعت نسبة السمنة لدى الأطفال والمراهقين في العالم من أقل من ١٪ (أي ما يعادل خمسة ملايين فتاة وستة ملايين فتى) في عام ١٩٧٥ إلى نسبة ٦٪ تقريباً لدى الفتيات (٥٠ مليون فتاة) ونحو ٨٪ لدى الفتيان (٧٤ مليون فتى) في عام ٢٠١٦. وإجمالاً، فقد ارتفع عدد الذين يعانون من السمنة ممن تتراوح أعمارهم بين خمس سنوات و ١٩ سنة إلى أكثر من عشرة أمثال على الصعيد العالمي، أي من ١١ مليون شخص في عام ١٩٧٥ إلى ١٢٤ مليون

شخص في عام ٢٠١٦. وكان هناك ٢١٣ مليون شخص آخر في عام ٢٠١٦ يعانون من زيادة الوزن ولكنهم لم يبلغوا عتبة السمنة، وإن الاتجاهات الحالية ستسفر في حال استمرارها، عن زيادة عدد الاطفال والمراهقين (ممن تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و ١٩ سنة) بمقدار عشرة أمثال في أرجاء العالم كافة ممن يعانون من نقص الوزن بشكل معتدل او شديد بحلول عام ٢٠٢٢م.

ويشير بدران، (٢٠٠٥، ص ١٣٤) إلى أن الدافعية بشكل عام هي استعداد الإنسان التام للقيام بعمل أو سلوك معين كمحصلة أو نتيجة لوجود طاقة أو دافع يدفعه للقيام بذلك العمل لإشباع حاجة معينة، ويمكن تعريفها على أنها " عملية تخر ناشئة في نشاط الكائن الحي من خلال السلوك والاستثارة وذلك لتحقيق الهدف المراد".

ويري علاوي، (٢٠٠٧، ص ٢١٢) أن الدافعية مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية، والمكتسبة، والخارجية المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللاشعورية وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما، فكأن الدافعية في ضوء ما سبق تعتبر بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنتشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ويشير كلا من عنان وباهي (٢٠٠٠، ص ١١٢)؛ راتب (٢٠٠٠، ص ٧٢) نقلا عن Waren (1983) إلى أن استثارة الدوافع بهدف التفوق تمثل من ٧٠ إلى ٩٠٪ من العملية التعليمية والتدريبية حيث أن التفوق يعني إكساب الجوانب المهارية والمعرفية والخطية ويعمل الدافع لحث الفرد على إطلاق الطاقة وبذل الجهد اللازم للإنجاز الشخصي.

ويشير عنان وباهي (٢٠٠٠، ص ١١١-١١٢) عن روبرت سنجر ١٩٨٤م إلى أن التفوق هو حصيلة كل من التعلم والدافعية وقد برهن على أهمية ذلك من خلال المعادلة (الأداء = التعليم + الدافعية) حيث أن الدافعية تمثل مكانة متقدمة وتؤثر بصورة مباشرة على التعليم والتدريب وأداء الفرد من بين العوامل التي يتأثر بها الأداء مثل القدرات البدنية ومستوي التدريب وشخصية الطالب ومستواه المهاري ويستمر تأثير الدافعية قبل وأثناء أداء المهارة بل وحتى أسلوب تنفيذها والنتائج المحققة.

ويعد تقرير المصير المحرك لأفكارنا الخاصة، والمشاعر، والسلوكيات، والخيارات لأكثر مجالات الحياة. ويذكر (Field, et al (1998 أنه كل من ويشمل الدافع الداخلي والوعي الذي يشجع على تحديد الأهداف الشخصية على أساس الاهتمامات، والتفضيلات، والقيم، والاحتياجات. لذا فان تقرير المصير مزيج من المهارات، والمعارف، والمعتقدات التي تمكن أي شخص من الاشتراك في تحديد الهدف، والتنظيم الذاتي، والسلوك المستقل، وفهم نقاط القوة والضعف، جنبا إلى جنب مع الاعتقاد بأنه قادر وفعال، ويعتبر ضرورياً لتقرير المصير، وعندما

يتصرف على أساس هذه المهارات والمواقف. فإنه يمتلك قدرة أكبر للسيطرة على حياته، والقيام بأدوار البالغين الناجحة في مجتمعنا.

ويتفق كل من **عنان وباهي (٢٠٠٠، ص ١٣٩)**؛ **راتب (٢٠٠٠، ص ١١٤)** على أن وظائف الدافعية تتلخص في اتجاهين أولهما **(الوظيفة التوجيهية)** هو أن الدافع، الحافز، الباعث لها وظيفة توجيهية وهي التي تشير إلى اختيار الفرد للنشاط والاستمرار فيه وبناء الأهداف لتحقيق غايات كبرى، وثانيهما **(الوظيفة التنشيطية)** ويبدو ذلك في العوامل الانفعالية المؤثرة ايجابيا والتي تعمل على إظهار القوة الدافعة الكامنة لدى الفرد مثل الاستثارة والقلق.

لذا تشير نظرية دافعية التقرير الذاتي لكل من **Ryan&Deci(2000)** إلى أن الإنسان يولد بحاجات نفسية أساسية فطرية؛ كحب التعلم، والرغبة في الاستزادة من المعرفة، وحب الاستطلاع والمثابرة، وتكوين علاقات جيدة بالآخرين وغيرها؛ إلا أنه بسبب البيئة المحيطة بالفرد فإن هذه الدوافع قد تتأثر وتخفض، وقد كشفت نتائج دراستهما عن وجود ثلاث حاجات نفسية أساسية داخلية كبرى؛ وهي الكفاءة، والاستقلالية، والتواصل (الصلة أو الانتماء).

ويؤكد كل من **Lavalle et al(2004) ;Vallerand (2001) ; Ryan&** **Deci(2000) ; Vallerand (1997)** أنه يحتاج الطالبات الجامعيات البدينيات إلى الدافعية الذاتية بشكل مباشر لكي يصبحوا أشخاصاً مقرررين لمصيرهم للحد من زيادة الوزن والحد من البدانة وتعتبر نظرية التقرير الذاتي من أهم النظريات المعاصرة في فهم الدافعية أن هنالك ثلاث حاجات داخلية رئيسية (الكفاءة (Competence) - الاختيار الذاتي (Autonomy) - العلاقات بالآخرين (Relatedness)) تلعب دوراً أساسياً في حث الفرد على القيام بالسلوك.

وانطلاقاً من نظرية دافعية التقرير الذاتي؛ توصلت دراسة كل من **Romero et al (2012); Lee et al (2010); Niemiec et al (2009); Grouzet et al (2005); Kasser& Ryan (1996)** إلى وجود نوعين من الأهداف: أهداف داخلية (Intrinsic Goals) وهي الأهداف التي تشبع الحاجات النفسية الأساسية؛ الكفاءة، والاستقلالية، والانتماء. ومن الأمثلة عليها: أهداف التطور الشخصي، وأهداف الوظيفة، وأهداف الأسرة، وأهداف المجتمع، وأهداف الصحة، وغيرها، وأهداف خارجية (Extrinsic Goals) وهي الأهداف التي لا تشبع الحاجات النفسية الأساسية؛ الكفاءة، والاستقلالية، والانتماء، بقدر كبير. ومن الأمثلة عليها: أهداف الشهرة، وأهداف المنصب، وأهداف الثراء، وأهداف المظهر الخارجي، وغيرها. فالأهداف الداخلية هي بطبيعتها جيدة؛ لأنها تسعى لإشباع الحاجات النفسية الأساسية الفطرية (الاستقلالية والكفاءة والانتماء)، بشكل أكبر من الأهداف الخارجية وقد دعم ذلك العديد من الدراسات التي توصلت إلى أن الأهداف الداخلية مرتبطة بالعوامل أو المخرجات الإيجابية

وبالنتائج التكيفية، وذلك بخلاف الأهداف الخارجية التي ارتبطت بالعوامل التكيفية بشكل أضعف أو سلبي أو لم ترتبط بها.

ويري **Ryan & Deci (2000)** أنه على الرغم من أن السلوك يتم تحفيزه داخلياً إلا أنه ينتمي إلى الدوافع الخارجية لأنه الحث عليه يأتي من البيئة الخارجية، لأنه يوائم بين الوعي الذاتي والهدف، حيث يصبح القيام بالسلوك ينطوي على أهمية ذاتية بالنسبة للفرد مثل ممارسة الرياضة من أجل إنقاص الوزن، ويحدث التكامل بين متطلبات البيئة والذات عندما يصبح القيام بالسلوك جزء من المعتقدات والمفاهيم وعلى ذلك فإنه يصنف ضمن الدوافع الخارجية لأن الأهداف التي يسعى لتحقيقها تقع خارج نطاق السلوك نفسه، مثل أن يمارس الفرد الرياضة لأنه يؤمن بضرورة تبني نمط حياتي صحي.

ويذكر كل من **Ingledeu & Markland (2008); Murcia et al (2008)**;

Ryan & Deci (2000) إن المبدأ الأساسي من نظرية التقرير الذاتي لدي تطبيقها في حقل الرياضة هو أن الأفراد يكونون مدفوعين ذاتياً عندما ينخرطون في النشاط لأنه مصحوب بالمتعة والرضا وبالتالي يستمرون في الممارسة مدداً زمنية أطول، أما الأفراد الذين تحركهم دوافع خارجية ويمارسون النشاط سعياً وراء مكافأة أو تجنباً لعقاب فإنهم في الغالب سوف لا يستمرون طويلاً في الممارسة وعلى الرغم من ذلك فإن النظرية ترى بان التمرين يمكن أن يمثل عادة سلوكية، وبالتالي فإن الأشخاص الذين لديهم دوافع خارجية للبدء في التمرين سوف يطورون مع مرور الوقت دوافع داخلية لأن الدوافع الخارجية تصبح متعلقة بهم أنفسهم وفي القدر الذي تتوافق فيه الدوافع الخارجية مع الذات واحتياجاتها وأولوياتها وتتكامل معها بالقدر الذي تستمر فيه الممارسة وتكون بمثابة خبرات إيجابية.

ويشير **Ryan et al (2009)** وتتباين أهداف الممارسين للأنشطة الرياضية بغرض خفض الوزن فبعضهم تحركهم دوافع داخلية مثل الصحة والتطور وهؤلاء غالباً ما يستمرون في الممارسة، في حين أن بعضهم الآخر تحركهم دوافع خارجية مثل المظهر أو الحصول على التقدير الاجتماعي وهؤلاء غالباً ما يتوقفون عن الممارسة إذا لم يصلوا إلى تحقيق تلك الأهداف. ويري كل من **Tsai et al (2008); Ryan & Deci (2000)** نظرية التقرير الذاتي

أو الدوافع المرتبطة بالمظهر والوزن يغلب عليها الطابع الخارجي أما الدوافع المرتبطة بالنواحي الاجتماعية وكذلك المتعلقة بالمتعة فإنه يغلب عليها الطابع الداخلي في حين أن الدوافع المرتبطة بالصحة واللياقة فمن الممكن أن تكون داخلية أو خارجية ووفقاً لنظرية التقرير الذاتي فإن الاهتمام بالقيام بالسلوك سوف يتناقص إذا ما تم التحكم بذلك بواسطة عوامل ومحددات خارجية لأن في ذلك تهديد لحاجة الفرد إلى الاختيار الذاتي على اعتبار أن الحاجة إلى الاختيار الذاتي تعزي إلى ميل الفرد لتقرير مصيره بشكل يتفق مع أهدافه السلوكية، ولقد أشارت العديد من

الدراسات أن الأفراد الذين يكونون في وضع تكون فيه استقلاليتهم مهددة فإن الكثير من النتائج السلبية تظهر مثل تدني مستوي الأداء عدم بذل الجهد وتناقص الاهتمام بالنشاط وتكون البيئة متحكم بها عندما يشعر الفرد بأنه مقيد ومجبر بواسطة عوامل خارجية للقيام بسلوك يؤدي إلى تحقيق نتائج محددة.

ورغم أن تكميم الخصائص المختلفة، أي التعبير عنها بالكميات، سمة مهمة من سمات التقدم العلمي، إلا أنه لا يكفي القول اننا نقيس السلوك والوظائف النفسية بهدف تحديدها كميًا، فهذا التحديد الكمي ليس غاية في حد ذاته ولكن وسيلة تستخدم لخدمة أهداف أبعاد. ويمكن تحديد هدفين بعيدين لعملية القياس بما تتضمنه من تكميم مقنن للوظائف والقدرات والسلوك وأولهما تصنيف الخصائص النفسية والتعرف على جوانبها والتغيرات ذات الصلة بها للوصول الى القوانين التي تحكم سلوكنا وقدراتنا العقلية، وثانيهما استخدام نتائج القياس في الحصول على معلومات محددة تفيدنا في توظيف العلم لصالح المجتمع، سواء على المستوي العام او المستوي الخاص وعلى المستوي الجمعي أو الفردي فالأخصائي النفسي يواجه بمطالب اجتماعية معينة من الضروري ان يتصدى للوفاء بها بتأدية لدورة ورسالته (فرج، ٢٠١٧، ص ص ٩١-٩٢).

مما دعي الباحثان الى تقيتين مقياس لدراسة الدوافع الذاتية التي تشير الى مقدرة الطالبات على مواجهة البدانة وحتى يتسنى لنا فهم بعض الجوانب النفسية التي تؤثر على وزن الطالبات وتدفعهم للسيطرة على السمنة، ومما تقدم يرى الباحثان أن الدراسات والأبحاث النفسية والتي تهتم بالعوامل التي النفسية المؤثرة في جودة الحياة هامة في العصر الحالي، لذا تساهم في دراسة الدافعية المقررة ذاتيا للطالبات البدنيات عامل مؤثر في دفعة ذاتيا لتطوير الحالة البدنية للمراهقات، حيث تهتم الدافعية الذاتية لتقرير المصير بمعرفة لماذا يسلك الإنسان سلوكا معيناً بطريقة خاصة ؟ وفي مجال مواجهة البدانة على وجه الخصوص تهتم الدافعية بالإجابة عن السؤال التالي هل الدافعية ضرورية في للحد من البدانة لدى الطالبات في المرحلة الجامعية وبخاصة أنهم في بداية تكوين حياة مستقبلية جديدة، وحتى يتم الوصول للوزن الامثل؟ في الواقع لا تصل الطالبات للوزن المثالي دون وجود دافع معين، فالإتجاه الى الحد من البدانة لا يكون مثمرا إلا إذا هدف إلى غرض معين، لذلك يعد موضوع نظرية الدافعية لتقرير المصير من أهم الموضوعات التي لم يتم تناولها في مجال علم النفس الرياضي، وهو الامر الذي دعا الباحثان لإجراء هذه الدراسة لتقديم مقياس لنظرية دافعية تقرير الذات لطالبات البدنيات لتحليل الواقع النفسي الدافع الى تقرير مصير حالتهن الجسمية.

هدف الدراسة:

تستهدف الدراسة الى التعرف على دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعيات البدنيات من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- بناء مقياس نظرية دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعات البديئات.
 - مستوى دافعية تقرير الذات لدى الطالبات الجامعيات البديئات.
- فروض الدراسة:
- يمكن بناء مقياس نظرية دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعات البديئات عينة البحث.
 - يوجد مستوى لدافعية تقرير الذات لدى الطالبات الجامعيات البديئات.
- مصطلحات البحث:
- نظرية دافعية تقرير الذات: هي النظرية الكلية لدافع السعادة والصحة النفسية، وتطوير الشخصية البشرية. وتركز النظرية على سلوك تقرير المصير الذاتي الإرادي وعلى الظروف الاجتماعية والثقافية التي تعزز ذلك من خلال مجموعة من الحاجات النفسية. (Ryan et.al.,2006)، وهي القدرة على الاختيار الذاتي، ليمتلك الفرد قدرة تنفيذ الأهداف بنفسه لبلوغ تطلعاته (Wehmeyer, et al., 2007). أما تعريفه إجرائياً في هذه الدراسة، فهو الدرجة التي تحصل عليها لطالبات الجامعات البديئات على مقياس دافعية تقرير الذات الذي أعده الباحثان لهذا الغرض.
- إجراءات الدراسة:
- أولاً: منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي في تقنين وتطبيق استمارات المقياس قيد الدراسة. ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من الطالبات الجامعيات بالكليات النظرية بجامعة طنطا خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٧ / ٢٠١٨م وعددهم (١٢٠ طالبة) في المرحلة السنية من (٢٠:١٧ سنة) واللاتي يتميزن بالبدانة الواضحة. عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من (٩٠ طالبة) واللاتي تم التعرف على بدانتهم من خلال مؤشر الكتلة الجسمية (BMI). عينة التقنين:

تتكون عينة تقنين مقياس الدراسة من (٣٠ طالبة) واللاتي يتميزن بالبدانة وهن من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٩٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٨.٩٣١	١٩.٠٠٠	٠.٦٩٦	١.١٨٢-	٠.٠٥٧
٢	الطول	متر	١.٥٧٦	١.٥٩٠	٠.٠٧٠	١.١٢٠-	٠.٠٠٧

٣	الوزن	كجم	٧٠.٣٤٤	٧٢.٠٠٠	٦.٧٣٦	٠.٦٧٣-	٠.٥٧٨-
٤	مؤشر الكتلة الجسمية (BMI)	درجة	٢٧.٦٧٣	٢٧.٣٢٧	٢.٥٤٦	٢.١٤٤	١.١٧٩
	مقياس دافعية تقرير الذات						
١	المتعة والاهتمام	درجة	٢.٩٣٢	٣.٠٠٠	٠.٢٦٤	٠.٣٠١-	٠.١٢٦-
٢	الكفاية المدركة	درجة	٣.٩١٣	٣.٩١٧	٠.٢٩٦	٠.٥٢٦-	٠.١٧٩-
٣	بذل الجهد والاهمية	درجة	١.٧٦٢	١.٦٠٠	٠.٢٨١	١.٩٧٥	١.٢٨٨
٤	الضغط والتوتر	درجة	٢.٣٠٩	٢.٤٠٠	٠.٣١٣	٠.٤٤٦-	٠.٠٤٢
٥	الخيارات المدركة	درجة	٢.١٨٦	٢.١٤٣	٠.٢٢١	٠.٢٧١-	٠.١٨٧
٦	القيمة والفائدة	درجة	١.٤٧١	١.٤٢٩	٠.٢٦٢	٠.٤٨٦	٠.٦٥٤
٧	العلاقة	درجة	٢.٠٨٧	٢.٠٠٠	٠.٢١٤	٠.٤٩٨	٠.٤٨٨
-	المتوسط العام للمقياس	درجة	٢.٣٨٠	٢.٣٤٤	٠.٢١٢	٠.١٠٤-	٠.٣٣٥

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

ثالثاً أدوات جمع البيانات:

- مقياس دافعية تقرير الذات (إعداد الباحثان).

الادوات المستخدمة قيدالبحث:

- رستاميتير لقياس الطول.

- ميزان طبي الالكتروني لقياس الوزن.

- مؤشر الكتلة الجسمية (BMI).

خطوات بناء المقياس دافعية تقرير الذات (إعداد الباحثان):

الهدف من المقياس:

- التعرف على أبعاد نظرية دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعات البدينات عينة البحث.

إجراءات إعداد المقياس:

قاما لباحثان بإعداد المقياس وفقاً للخطوات التالية:

- قام الباحثان بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية التي تناولت نظرية دافعية تقرير

الذاتفي مجال علم النفس وعلم النفس الرياضيمثل دراسة كلاً من Lee (2012) ; Romero et al (2010) ; Ryan et al (2009) ; Tsai et al (2008) ; Ingledew&Markland (2008) ; Grouzet et al (2005) ; Lavaller et al (2004) ; Vallerand (2001) ; Ryan & Deci (2000) ; Field et al (1998) ; Vallerand (1997) ; Ward (1996) ; Kasser& Ryan (1996)

- توصل الباحثان إلى تحديد للتعريف الإجرائي لمفهوم نظرية دافعية تقرير الذات على النحو التالي "يعد تحقيق الذات الدافع النفسي لتقرير الطالبات الجامعيات البديئات لمصير بدا نتهن والمحرك لأفكارهن الخاصة، ومشاعرهن، وسلوكياتهن المقررة لخيارات هنا لحد من البدانة".

- ومن خلال التعريف الإجرائي والمسح المرجعي توصل الباحثان إلى عدد (٧) أبعاد يمكن أن تمثل أبعاد رئيسية لقياس دافعية تقرير الذات للعينة قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢).

- وقام الباحثان بعرض الأبعاد المقترحة على مجموعة من الخبراء من أساتذة علم النفس وعلم النفس الرياضي لإبداء الرأي نحو الأبعاد المقترحة. مرفق (١)

- قام الباحثان بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وأيضاً بالاسترشاد بالمقاييس والاختبارات السابقة حيث تم صياغة العبارات بما يتناسب مع طبيعة الطالبات المراهقات.

- قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية لمقياس دافعية تقرير الذات وذلك على النحو التالي:

رابعاً: المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

صدق المحتوى:

قام الباحثان بعرض أبعاد المقياس وعباراته على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتربوي، وقد تم الاتفاق بين المحكمين على أن هذا المقياس يقيس دافعية تقرير الذات جدول (٢) الخاص بأبعاد المقياس، وجدول (٣) الخاص بعبارات أبعاد المقياس.

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول

ابعاد مقياس دافعية تقرير الذات

ن = ٩

م	الابعاد	أوافق		لا اوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
١	المتعة والاهتمام	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٢	الكفاية المدركة	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
٣	بذل الجهد والاهمية	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٤	الضغط والتوتر	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٥	الخيارات المدركة	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
٦	القيمة والفائدة	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٧	العلاقة	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠

يوضح جدول (٢) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس الدافعية حيث تراوحت الآراء ما بين (٨٨.٨٩% - ١٠٠.٠٠%) وقد ارتضى الباحثون بالإبعاد التي حصلت على اهمية نسبية قدرها ٨٨.٨٩% فأكثر.

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات ابعاد مقياس دافعية تقرير الذات

ن=٩

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس		البعد السابع	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	٨٨.٨٩	١	٨٨.٨٩	١	٨٨.٨٩	١	٨٨.٨٩	١	٨٨.٨٩	١	٨٨.٨٩	١	٨٨.٨٩
٢	١٠٠.٠٠	٢	١٠٠.٠٠	٢	١٠٠.٠٠	٢	١٠٠.٠٠	٢	٧٧.٧٨	٢	١٠٠.٠٠	٢	٦٦.٦٧
٣	١٠٠.٠٠	٣	١٠٠.٠٠	٣	١٠٠.٠٠	٣	٨٨.٨٩	٣	١٠٠.٠٠	٣	٤٤.٤٤	٣	١٠٠.٠٠
٤	٧٧.٧٨	٤	٨٨.٨٩	٤	٦٦.٦٧	٤	٨٨.٨٩	٤	٨٨.٨٩	٤	٨٨.٨٩	٤	٨٨.٨٩
٥	٥٥.٥٦	٥	١٠٠.٠٠	٥	١٠٠.٠٠	٥	١٠٠.٠٠	٥	١٠٠.٠٠	٥	١٠٠.٠٠	٥	١٠٠.٠٠
٦	٨٨.٨٩	٦	١٠٠.٠٠	٦	٥٥.٥٦	٦		٦	٨٨.٨٩	٦	٨٨.٨٩	٦	١٠٠.٠٠
٧	٧٧.٧٨	٧		٧	٨٨.٨٩	٧		٧	١٠٠.٠٠	٧	٧٧.٧٨	٧	٦٦.٦٧
٨	١٠٠.٠٠	٨		٨		٨		٨		٨	٨٨.٨٩	٨	١٠٠.٠٠
٩		٩		٩		٩		٩		٩		٩	١٠٠.٠٠

يوضح جدول (٣) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات ابعاد مقياس دافعية تقرير الذات ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٤٤.٤٤% - ١٠٠.٠٠%) وقد ارتضى الباحثان بالعبارات التي حصلت على اهمية نسبية قدرها ٧٧.٧٨% فأكثر، وقد قام الباحثان كما هو موضح بجدول (٤) باستبعاد العبارات التي اتفق السادة المحكمين على عدم أهميتها كما تم تعديل صياغة بعض العبارات التي اتفق المحكمين على إعادة تعديل صياغتها.

جدول (٤)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس دافعية تقرير الذات

م	الابعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	المتعة والاهتمام	٨	١	٥	١	٦	٧
٢	الكفاية المدركة	٦	٠	٠	٢	٣-٥	٦
٣	بذل الجهد والاهمية	٧	٢	٤-٦	١	٤	٥
٤	الضغط والتوتر	٥	٠	٠	١	٢	٥

٧	٦-٣	٢	٠	٠	٧	الخيارات المدركة	٥
٧	٠	٠	٣	١	٨	القيمة والفائدة	٦
٧	٦	١	٧-٢	٢	٩	العلاقة	٩
٤٤	٨	٨	٦	٦	٥٠	الإجمالي	

يوضح جدول (٤) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعد لمقياس دافعية تقرير الذات ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (٦) عبارات من إجمالي المقياس وعده (٥٠) عبارة وتعديل عدد (٨) عبارات وبذلك أصبح العدد النهائي لإجمالي المقياس (٤٤) عبارة. صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحثان بحساب معامل صدق الاتساق الداخلي لمقياس دافعية تقرير الذات حيث يشير الارتباط الدال بين درجة الفقرة ودرجة الاختبار الكلية إلى قدرة الفقرة على قياس ما يقبسه الاختبار ككل فضلا عن أن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار يعد مؤشراً من مؤشرات القدرة التمييزية للفقرة، حيث تعد القوة التمييزية لل فقرات أحد مؤشرات صدق بناء الاختبارات والمقاييس، فضلا عن تجانس الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه من خلال ارتباطها بالدرجة الكلية يعد مؤشرا على صدق البناء. ولما كانت فقرات المقياس لها القدرة على التمييز بين المجيبين ومتجانسة من خلال ارتباطها بالدرجة الكلية لذا يعد هذا مؤشرا على صدق المقياس. ولتحقيق ما تقدم فقد تم تطبيق الاختبار على عينة من الطالبات بلغ عددهن (٣٠) طالبة اختيروا من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وجدول (٥)، (٦) توضح معامل صدق الاتساق الداخلي للمقياس وكما يأتي:

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس دافعية تقرير الذات

ن = ٣٠

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الاول				
العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة			
مع المجموع	مع المحور	مع المجموع	مع المحور	مع المجموع	مع المحور	مع المجموع	مع المحور			
٠.٨٨	٠.٩٢	١	٠.٨٣	٠.٨٨	١	٠.٨٦	٠.٩٢	١	٠.٨٤	٠.٨٩
٠.٨٥	٠.٨٩	٢	٠.٩١	٠.٨٤	٢	٠.٨٩	٠.٨٢	٢	٠.٩١	٠.٨٧
٠.٨٨	٠.٨٤	٣	٠.٨٨	٠.٨٥	٣	٠.٨٣	٠.٩١	٣	٠.٨٧	٠.٨٤
٠.٨٩	٠.٨٣	٤	٠.٨٧	٠.٨٣	٤	٠.٩٢	٠.٨٧	٤	٠.٨٩	٠.٩٠
٠.٨٦	٠.٩٠	٥	٠.٨٩	٠.٨٠	٥	٠.٨٧	٠.٨٤	٥	٠.٩١	٠.٨٨

				٠.٨٤	٠.٨٩	٦	٠.٨٦	٠.٩٢	٦	
							٠.٨٤	٠.٨٧	٧	
		البعد السابع		البعد السادس		البعد الخامس				
		العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	٣ مع المجموع	العبارة مع المحور	٣ مع المجموع	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	٣	
		٠.٩١	٠.٨٧	١	٠.٩١	٠.٨٥	١	٠.٨٤	٠.٨٨	١
		٠.٧٤	٠.٧٩	٢	٠.٨٣	٠.٧٩	٢	٠.٨٩	٠.٩٢	٢
		٠.٩٠	٠.٨٤	٣	٠.٨٤	٠.٧٨	٣	٠.٨٣	٠.٧٨	٣
		٠.٩٤	٠.٩١	٤	٠.٨٧	٠.٨٢	٤	٠.٩٢	٠.٨٤	٤
		٠.٩١	٠.٨٤	٥	٠.٩٢	٠.٨٨	٥	٠.٨١	٠.٨٠	٥
		٠.٨٩	٠.٨٥	٦	٠.٨٨	٠.٨٢	٦	٠.٨٦	٠.٧٩	٦
		٠.٨٣	٠.٧٧	٧	٠.٨٢	٠.٧٦	٧	٠.٨٥	٠.٩٠	٧

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٦ - ٠.٩٢) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٤ - ٠.٩٤) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لمقياس دافعية تقرير الذات

ن = ٣٠

م	الابعاد	معامل الارتباط
١	المتعة والاهتمام	٠.٩٠
٢	الكفاية المدركة	٠.٩١
٣	بذل الجهد والاهمية	٠.٨٩
٤	الضغط والتوتر	٠.٨٨
٥	الخيارات المدركة	٠.٩٢
٦	القيمة والفائدة	٠.٨٧
٩	العلاقة	٠.٩١

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين البعد وبين المجموع الكلي لمقياس دافعية تقرير الذات حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٧ - ٠.٩٢) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥٥ .
ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات للمقياس عن طريق استخدام اختبار التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ للبعد عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس حيث تم تطبيق المقياس على عدد (٣٠) طالبة ممثلين لمجتمع البحث، والجدول (٧) يوضح حساب معامل الثبات للمقياس لكل بعد من أبعاد مقياس دافعية تقرير الذات.

جدول (٧)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس دافعية تقرير الذات

ن = ٣٠

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا كرونباخ
		سبيرمان - براون	جتمان	
١	المتعة والاهتمام	٠.٨١٢	٠.٨٤٢	٠.٨٢٤
٢	الكفاية المدركة	٠.٨٣٧	٠.٧٩٨	٠.٨٣٣
٣	بذل الجهد والاهمية	٠.٨٢٢	٠.٨٥١	٠.٨٤٢
٤	الضغط والتوتر	٠.٨٣١	٠.٨١٩	٠.٨٣٦
٥	الخيارات المدركة	٠.٨٦٢	٠.٧٩٥	٠.٨٣٠
٦	القيمة والفائدة	٠.٧٧٤	٠.٧٧٢	٠.٨٣٧
٩	العلاقة	٠.٨٠٩	٠.٧٩٤	٠.٨٤٢
	الدرجة الكلية	٠.٨٦٦	٠.٨٥٣	٠.٨٤٩

يوضح جدول (٧) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمانفي حالة العبارات المتساوية وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث التسعة لمقياس دافعية تقرير الذات بالإضافة الى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير الى ثبات المقياس.

مفتاح التصحيح:

- تقدير أوزان العبارات الايجابية وتقدر: لا تنطبق على اطلاقا (١)، وافق بدرجة قليلة (٢)، وافق بدرجة متوسطة (٣)، وافق بدرجة كبيرة (٤)، وافق بدرجة كبيرة جدا (٥).
- تقدير أوزان العبارات السلبية وتقدر: لا تنطبق على اطلاقا (٥)، وافق بدرجة قليلة (٤)، وافق بدرجة متوسطة (٣)، وافق بدرجة كبيرة (٢)، وافق بدرجة كبيرة جدا (١).

ويوضح جدول (٨) العبارات الايجابية والسلبية بكل بعد من أبعاد المقياس

جدول (٨)

العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس دافعية تقرير الذات

عدد العبارات	العبارات	أرقام العبارات	اتجاه العبارة	البعد
٧	٧-١	٧، ٦، ٥، ٣، ٢، ١	إيجابي	المتعة والاهتمام
		٤	سلبى	
٦	١٣ - ٨	١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨	إيجابي	الكفاية المدركة
		١٣	سلبى	
٥	١٨ - ١٤	١٧، ١٦، ١٤	إيجابي	بذل الجهد والاهمية
		١٨، ١٥	سلبى	
٥	٢٣ - ١٩	٢١، ١٩	إيجابي	الضغط والتوتر
		٢٣، ٢٢، ٢٠	سلبى	
٧	٣٠ - ٢٤	٣٠، ٢٩، ٢٧، ٢٤	إيجابي	الخيارات المدركة
		٢٨، ٢٦، ٢٥	سلبى	
٧	٣٧ - ٣١	٣٧، ٣٦، ٣٥، ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٣١	إيجابي	القيمة والفائدة
		-	سلبى	
٧	٤٤ - ٣٨	٤٣، ٤١، ٤٠، ٣٨	إيجابي	العلاقة
		٤٢، ٣٩	سلبى	

يتضح من جدول (٨) أن عدد عبارات المقياس (٤٤) تنقسم العبارات ايجابية وعددها (٣٢) عبارة والعبارات السلبية عددها (١٢) عبارة.
خامساً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (٣٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة أساسية للبحث، وذلك يوم ١٢/٨/٢٠١٧، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتي:

- مدى فهم عينة البحث لعبارات مقياس التفكير الايجابي واتخاذ القرار التي يتضمنها كل مقياس.
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيتها.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عنما يلي:

- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها كل مقياس حيث لم يبدر من أى منهم الاستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس.

- تحديد زمن المقياس: في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية للمقياس تم تحديد زمن كل مقياس من المعادلة التالية:

$$\text{زمن دافعية تقرير الذات} = \frac{\text{أقل زمن} + \text{أكبر زمن}}{2} = \frac{11 + 10}{2} = 10.30$$

وبذلك يكون قد تم التعرف على الزمن التقريبي المستغرق في تطبيق المقياس والذي يقدر بـ (10.30) تقريباً.
سادساً: تنفيذ التجربة:

بعد التأكد من توافر كافة الشروط العلمية لمقياس دافعية تقرير الذات وصلاحيته لتحليل دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعات البدينات كما هو موضح بالجدول من (٢) الى (٧) والتأكد من اعتدالية بيانات عينة البحث كما هو موضح بجدول (١)، قام الباحثان بتطبيق المقياس في صورته النهائية وكذلك التعرف على معدلات النمو الأساسية ومؤشر الكتلة الجسمية (BMI)، على عينة البحث الأساسية بواقع (٩٠) طالبة، وذلك خلال العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨م. وقد سجلت الطالبات الاستجابة على المقياس أثناء الزيارة الميدانية للباحثين لكليات الجامعة النظرية. كما قام الباحثان بشرح الهدف من الدراسة للطالبات وتوضيح تعليمات المقياس.
تفريغ البيانات:

بعد الانتهاء من تطبيق استمارة المقياس قام الباحثان بجمع وتم تفريغ البيانات الاستجابات في كشوف التفريغ، وتصحيح المقياس وفقاً لمفتاح تصحيح المقياس كما هو موضح بجدول (٨) ورصد الدرجات في برنامج Excel لإعدادها للمعالجة الإحصائية بما يتماشى مع أهداف البحث.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بالمعالجة الإحصائية للبيانات من خلال برنامج SPSS وذلك باستخدام:

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - التقلطح - الالتواء
- النسبة المئوية. معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق العبارات.
- معادلة سبيرمان براون للثبات. - اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات عبارات المقياس.
- معامل الاختلاف

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

تحليل عبارات البعد الاول الخاص بالمتعة والاهتمام

ن = ٩٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية
١	استمتع كثيرا بتنفيذ الأنشطة	٤.١٦٧	٠.٨٣٨	٢٠.١١٢	٨٣.٣٣٤
٢	كانت الأنشطة التي انجزتها ممتعة ومسلية	٤.٢٢٢	٠.٧٩٠	١٨.٧١٣	٨٤.٤٤٤
٣	اعتقد ان الأنشطة ممتعة	٤.٢١١	٠.٧٢٧	١٧.٢٥٥	٨٤.٢٢٢
٤	لا تجذب الأنشطة انتباهي على الاطلاق	١.٥٦٧	٠.٦٨٨	٤٣.٨٩٩	٣١.٣٣٤
٥	أصف الأنشطة بأنها ممتعة	٢.٣٠٠	٠.٨٥٤	٣٧.١٢٨	٤٦.٠٠٠
٦	اعتقد ان الأنشطة ممتعة تماما	٢.٦١١	٠.٨٣١	٣١.٨٠٧	٥٢.٢٢٢
٧	بينما كنت انفذ الأنشطة فكرت في مقدار استمتاعي بها	١.٤٤٤	٠.٦٥٥	٤٥.٣٧٠	٢٨.٨٨٨
	المتوسط العام للبعد	٢.٩٣٢	٠.٢٦٤	٩.٠١٧	٥٨.٦٣٤

يوضح جدول (٩) تحليل البعد الاول الخاص بالمتعة والاهتمام ان العبارة رقم (٢) وهي كانت الأنشطة التي انجزتها ممتعة ومسلية قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٨٤.٤٤٤٪) بينما حصلت العبارة رقم (٧) وهي بينما كنت انفذ الأنشطة فكرت في مقدار استمتاعي بها قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٨.٨٨٨٪) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٥٨.٦٣٤٪).

جدول (١٠)

تحليل عبارات البعد الثاني الخاص بالكفاية المدركة

ن = ٩٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية
٨	اعتقد اني اجيد تنفيذ الأنشطة	٣.٩٣٣	٠.٧٩٠	٢٠.٠٩٥	٧٨.٦٦٦
٩	اعتقد أنني انفذ الأنشطة بشكل جيد مقارنة ببقية الطلبة	٤.٦٢٢	٠.٤٨٨	١٠.٥٤٨	٩٢.٤٤٤
١٠	بعد تنفيذ الأنشطة لمدة من الوقت اشعر بالكفاءة	٤.٠٣٣	٠.٨٥٤	٢١.١٧٢	٨٠.٦٦٦
١١	انا راض عن ادائي في الأنشطة	٣.٥٨٩	٠.٧٦٣	٢١.٢٥٥	٧١.٧٧٨
١٢	انا ماهر في تنفيذ الأنشطة	٤.١٦٧	٠.٩٠٣	٢١.٦٦١	٨٣.٣٣٤
١٣	لا اتمكن من تنفيذ الأنشطة بشكل جيد	٣.١٣٣	٠.٣٤٢	١٠.٩١٠	٦٢.٦٦٦
	المتوسط العام للبعد	٣.٩١٣	٠.٢٩٦	٧.٥٦٠	٧٨.٢٦٠

يوضح جدول (١٠) الخاص بتحليل عبارات البعد الثاني الخاص بالكفاية المدركة ان العبارة رقم (٩) وهي اعتقد أنني انفذ الانشطة بشكل جيد مقارنة ببقية الطلبة قد حصلت على اعلی اهمية نسبية وقدرها (٩٢.٤٤٤%) بينما حصلت العبارة رقم (١٣) وهي لا اتمكن من تنفيذ الانشطة بشكل جيد قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٦٢.٦٦٦%) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٧٨.٢٦٠%).

جدول (١١)

تحليل عبارات البعد الثالث الخاص ببذل الجهد والاهمية

ن = ٩٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية
١٤	ابذل جهدا كبيرا في تنفيذ الانشطة الموكلة لي	١.١٣٣	٠.٤٠٢	٣٥.٤٩٣	٢٢.٦٦٦
١٥-	لا ابذل الكثير من الجهد لتنفيذ الانشطة	١.٣٤٤	٠.٩٥٠	٧٠.٦٦٣	٢٦.٨٨٨
١٦	احاول بذل الكثير من الجهد في تنفيذ الانشطة	١.١٤٤	٠.٣٥٤	٣٠.٨٩٠	٢٢.٨٨٨
١٧	من المهم بالنسبة الي انجاز الانشطة بكفاءة	٣.٢٠٠	٠.٥٠٢	١٥.٦٧٨	٦٤.٠٠٠
١٨-	لا ابذل اي جهد في تنفيذ الانشطة ذات الاهمية بالنسبة لي	١.٩٨٩	٠.٦٢٧	٣١.٥٢٥	٣٩.٧٧٨
	المتوسط العام للبعد	١.٧٦٢	٠.٢٨١	١٥.٩٥١	٣٥.٢٤٤

يوضح جدول (١١) بتحليل عبارات البعد الثالث الخاص ببذل الجهد والاهمية ان العبارة رقم (١٧) وهي من المهم بالنسبة الي انجاز الانشطة بكفاءة قد حصلت على اعلی اهمية نسبية وقدرها (٦٤.٠٠٠%) بينما حصلت العبارة رقم (١٤) وهي ابذل جهدا كبيرا في تنفيذ الانشطة الموكلة التقدر حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٢.٦٦٦%) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٣٥.٢٤٤%).

جدول (١٢)

تحليل عبارات البعد الرابع الخاص بالضغط والتوتر

ن = ٩٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية
١٩	لا اشعر بالتوتر وانا انفذ الانشطة	٢.٧٥٦	٠.٦٥٩	٢٣.٩٠٦	٥٥.١١٢
٢٠-	اشعر بالتوتر النفسي في اثناء تنفيذ الانشطة	١.٧٨٩	٠.٨٢٨	٤٦.٢٧٥	٣٥.٧٧٨
٢١	اشعر بالراحة اثناء تنفيذ الانشطة	٢.٧٦٧	٠.٦٧١	٢٤.٢٦١	٥٥.٣٣٤
٢٢-	اكون قلقا اثناء تنفيذ الانشطة	٢.١٠٠	٠.٧٢٠	٣٤.٢٧٢	٤٢.٠٠٠
٢٣-	اشعر بالضغط اثناء تنفيذ الانشطة	٢.١٣٣	٠.٧٣٧	٣٤.٥٦٨	٤٢.٦٦٦
	المتوسط العام للبعد	٢.٣٠٩	٠.٣١٣	١٣.٥٦٧	٤٦.١٧٨

يوضح جدول (١٢) بتحليل عبارات البعد الرابع الخاص بالضغط والتوتر ان العبارة رقم (٢١) وهياشعر بالراحة اثناء تنفيذ الانشطة قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٥٥.٣٣٤%) بينما حصلت العبارة رقم (٢٠) وهي اشعر بالتوتر النفسي في اثناء تنفيذ الانشطة قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٣٥.٧٧٨%) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٤٦.١٧٨%)

جدول (١٣)

تحليل عبارات البعد الخامس الخاص بالخيارات المدركة

ن = ٩٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية
٢٤	اعتقد انه كان لدى الخيار لتنفيذ الانشطة	١.٤٠٠	٠.٦٣٢	٤٥.١٧٦	٢٨.٠٠٠
٢٥-	اشعر انه ليس لدى الخيار في تنفيذ الانشطة	١.٣٧٨	٠.٣٨٤	٢٧.٩٠٥	٢٧.٥٥٦
٢٦-	لا املك حق الخيار في تنفيذ الانشطة	١.٢٥٦	٠.٢٣٠	١٨.٣٤٥	٢٥.١١٢
٢٧	اشعر انه يتوجب على تنفيذ الانشطة	٤.٢٦٧	٠.٧٧٦	١٨.١٨٩	٨٥.٣٣٤
٢٨-	انفذ الانشطة لأنني لا املك خيار غير ذلك	١.٢٣٣	٠.٤٧٥	٣٨.٥٣٣	٢٤.٦٦٦
٢٩	انفذ الانشطة لأنني ارغب بذلك	١.٣٥٦	٠.٥٨٧	٤٣.٢٧٠	٢٧.١١٢
٣٠	انفذ الانشطة لأنه يتوجب على فعل ذلك	٤.٤١١	٠.٨٠٦	١٨.٢٦٨	٨٨.٢٢٢
	المتوسط العام للبعد	٢.١٨٦	٠.٢٢١	١٠.٠٩١	٤٣.٧٢٠

يوضح جدول (١٣) بتحليل عبارات البعد الخامس الخاص بالخيارات المدركة ان العبارة رقم (٣٠) وهي انفذ الانشطة لأنه يتوجب على فعل ذلك قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٨٨.٢٢٢%) بينما حصلت العبارة رقم (٢٨) وهي انفذ الانشطة لأنني لا املك خيار غير ذلك قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٤.٦٦٦%) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٤٣.٧٢٠%).

جدول (١٤)

تحليل عبارات البعد السادس الخاص بالقيمة والفائدة

ن = ٩٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية
٣١	اعتقد ان الانشطة ذات قيمة كبيرة لي في تقليل الوزن	١.٥٧٨	٠.٧٦٤	٤٨.٤٢٥	٣١.٥٥٦
٣٢	اعتقد ان تنفيذ الانشطة مهمة لي لتقليل الوزن	١.٤٦٧	٠.٦٤٠	٤٣.٦٠٣	٢٩.٣٣٤
٣٣	اعتقد ان تنفيذ الانشطة مهم لتحسين صحتي	١.٦٠٠	٠.٦٨٤	٤٢.٧٣٠	٣٢.٠٠٠
٣٤	ارغب في تنفيذ الانشطة مرة اخرى لأنها تساعد في تقليل الوزن	١.٤٦٧	٠.٥٤٥	٣٧.١٣٤	٢٩.٣٣٤
٣٥	اعتقد ان تنفيذ الانشطة يساعدني في تقوية الحالة البدنية	١.٣٦٧	٠.٥٠٧	٣٧.١١٥	٢٧.٣٣٤
٣٦	اعتقد ان تنفيذ الانشطة يعطى لي الصحة	١.٣٨٩	٠.٥١٣	٣٦.٩١٠	٢٧.٧٧٨
٣٧	اعتقد ان تنفيذ الانشطة مهم لي	١.٤٣٣	٠.٥٦٢	٣٩.٢٠٣	٢٨.٦٦٦
	المتوسط العام للبعد	١.٤٧١	٠.٢٦٢	١٧.٧٨٨	٢٩.٤٢٠

يوضح جدول (١٤) بتحليل عبارات البعد السادس الخاص بالقيمة والفائدة ان العبارة رقم (٣٣) وهي اعتقد ان تنفيذ الانشطة مهم لتحسين صحتي قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٣٢.٠٠٠٪) بينما حصلت العبارة رقم (٣٥) وهي اعتقد ان تنفيذ الانشطة يساعدني في تقوية الحالة البدنية قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٧.٣٣٤٪) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٧٨.٣٣٣٪).

تحليل عبارات البعد السابع الخاص بالعلاقة الشخصية

ن = ٩٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية
٣٨	اشعر أنني بعدت عن أصحابي عند ممارسة الانشطة	٤.٤٣٨	٠.٦٢١	١٣.٩٨٧	٨٨.٧٦٤
٣٩-	اشك أنني سأصاق عند في تنفيذ الانشطة	١.٨٦٩	٠.٣٧٦	٢٠.١٤٨	٣٧.٣٧٠
٤٠	عند تنفيذ الانشطة اشعر بالثقة في زملائي داخل النشاط	١.٦٩٦	٠.٦٨٦	٤٠.٤٧٢	٣٣.٩١٠
٤١	ارغب في فرصة لتكوين صداقات جديدة داخل النشاط	١.٤٣٦	٠.٥٤٤	٣٧.٨٨٥	٢٨.٧٢٠
٤٢-	لا ارغب في تكوين صداقات جديدة داخل النشاط	١.٣٠٣	٠.٤٦٢	٣٥.٤٧٠	٢٦.٠٦٨
٤٣	اشعر أنني يمكن ان نصبح اصدقاء إذا تقاعنا بشكل أكبر	١.١٤٦	٠.٣٥٥	٣٠.٩٨٩	٢٢.٩٢٢
٤٤	اشعر أنني تربطني صلة قوية بالأشخاص داخل النشاط	٢.٧١٩	٠.٦٩١	٢٥.٤٠٠	٥٤.٣٨٢
	المتوسط العام للبعد	٢.٠٨٧	٠.٢١٤	١٠.٢٥٦	٤١.٧٤٠

يوضح جدول (١٥) بتحليل عبارات البعد السابع الخاص بالعلاقة الشخصية ان العبارة رقم (٣٨) وهي اشعر أنني بعدت عن أصحابي عند ممارسة الانشطة قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٨٨.٧٦٤٪) بينما حصلت العبارة رقم (٤٣) وهي اشعر أنني يمكن ان نصبح اصدقاء اذا تفاعلنا بشكل اكبر قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٢.٩٢٢٪) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٧٨.٣٣٣٪).

تحليل الابعاد والمتوسط العام للمقياس الخاص بمقياس دافعية تقرير الذات

ن = ٩٠

م	ابعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية
١	المتعة والاهتمام	٢.٩٣٢	٠.٢٦٤	٩.٠٠٤	٥٨.٦٤٠
٢	الكفاية المدركة	٣.٩١٣	٠.٢٩٦	٧.٥٦٥	٧٨.٢٦٠
٣	بذل الجهد والاهمية	١.٧٦٢	٠.٢٨١	١٥.٩٤٨	٣٥.٢٤٠
٤	الضغط والتوتر	٢.٣٠٩	٠.٣١٣	١٣.٥٥٦	٤٦.١٨٠
٥	الخيارات المدركة	٢.١٨٦	٠.٢٢١	١٠.١١٠	٤٣.٧٢٠
٦	القيمة والفائدة	١.٤٧١	٠.٢٦٢	١٧.٨١١	٢٩.٤٢٠
٧	العلاقة	٢.٠٨٧	٠.٢١٤	١٠.٢٥٤	٤١.٧٤٠
	المتوسط العام للمقياس	٢.٣٨٠	٠.٣١٢	١٣.١٠٩	٤٧.٦٠٠

يوضح جدول (١٦) بنتائج تحليل ابعاد مقياس الخاص بمقياس دافعية تقرير الذاتان البعد الثاني الكفاية المدركة قد حصل على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٧٨.٢٦٠٪) بينما حصل البعد السادس القيمة والفائدة على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٩.٤٢٠٪) بينما حقق المتوسط العام للمقياس اهمية نسبية قدرها (٤٧.٦٠٠٪).
ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء أهداف البحث وفروضة والخطوات العلمية التي قام بها الباحثان من إجراءات ظهرت من خلاله النتائج التالية:

بالرجوع لجدول (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (١٠)، للمعاملات العلمية لأبعاد مقياس نظرية دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعات البدينات والتحقق من صدق وثبات أبعاد وعبارات المقياس وتحديد العبارات الإيجابية والسلبية والدراجه الكلية للمقياس كما هو موضح بجدول (٨) لمفتاح تصحيح المقياس بعد التوصل الى صورته النهائية.

يتضح ما يلي: انه تم توصل الباحثان إلى بناء مقياس علمي مقنن للتعرف على درجات دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعات البدينات عينة البحث حيث تضمن المقياس على عدد

(٧) أبعاد إجمالي عدد (٤٤) عبارة للأبعاد التالية (البعد الأول المتعة والاهتمام - البعد الثاني الكفاية المدركة - البعد الثالث بذل الجهد والاهمية - البعد الرابع الضغط والتوتر - البعد الخامس الخيارات المدركة - البعد السادس القيمة والفائدة - البعد السابع العلاقة).

وفى هذا الصدد تذكر دراسة سالم (٢٠١٢، ص ٢) أن التقرير الذاتي هي بنية نفسية عامة، تتضمن بنية منظمة من جوانب القوة الموجودة لدى الفرد، فالشخص القوي هو الذي يتمتع بمستوي مرتفع من الطموح، ويبدل قصارى جهده في مواجهة العوائق التي يمر بها، ويتعلم من أخطائه، ولديه إحساس مرتفع بجودة الحياة.

وترى دراسة (Carter et al (2010, P.P67-81 إلى أن التقرير الذاتي هو امتلاك الفرد القدرة على اتخاذ القرارات بشكل محدد وحازم، والحرية في اختيار الأفعال والأنشطة، كما يتضمن الاتجاهات التي توجه الفرد إلى تحديد ووضع أهدافه والقدرة على القيام بأفعال مناسبة لتحقيق تلك الأهداف.

وقد أشارت دراسة كل من (Bekemeier (2009 ; Karr (2009 إلى أن السلوك المقرر ذاتياً يشير إلى الأفعال والسلوكيات المقصودة والتي تحددتها أربع خصائص أساسية معتمدة على غرض أو وظيفة السلوك المتمثلة في الاستقلالية، التنظيم الذاتي، والتمكين النفسي، والإدراك الذاتي.

وأوضحت دراسة (Elkin (2007 أهمية نظرية دافعية التقرير الذاتي من خلال ارتباطها بعدد من المخرجات الإيجابية المهمة، فقد ارتبط بكل من جودة الحياة، والصحة العامة، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتقدير الذات، والاستقلالية، والرضا الوظيفي، وسلوك حل المشكلات.

وفى هذا الصدد يشير علاوى (٢٠٠٧، ص ص ٢٥١-٢٥٢) إلى دافعية الإنجاز على أنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق، كما أن هدف الإنجاز يكون خارجي بتحديد على أنه إما التنافس مع معيار أو مستوى معين للامتياز أو التنافس مع آخرين أو داخلي بتنافس الفرد مع نفسه ومحاولة السعي والكفاح نحو إنجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة.

لذا يتضح من خلال النتائج صلاحية أبعاد مقياس دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعات البدنيات عينة البحث في أبعاد (المتعة والاهتمام - الكفاية المدركة - بذل الجهد والاهمية - الضغط والتوتر - الخيارات المدركة - القيمة والفائدة). وبذلك تكون الباحثان تحققن من صحة الفرض الاول:

بالرجوع إلى جدول (٩)

يتضح ما يلي: أنه تم التوصل الى استجابات الطالبات الجامعيات البدينيات حول البعد الاول الخاص بالمتعة والاهتمام.

حيث اتضح انحصار مدي استجاباتهن بين العبارة رقم (٢) وهي كانت الانشطة التي انجزتها ممتعة ومسلية قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٨٤.٤٤٤٪) بينما حصلت العبارة رقم (٧) وهي بينما كنت انفذ الانشطة فكرت في مقدار استمتاعي بها قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٨.٨٨٨٪)، مما يوضح أن لدي الطالبات ادراك يجب تعديله حول ممارسة الانشطة الرياضية، كما أشارت النتائج أن مجمل نتائج عبارات البعد حققت متوسط حسابي مرجح (٢.٩٣٢) معبرا على اتجاه استجابة افر العينة وبمعامل اختلاف (٩.٠٠٤) وبنسبة استجابة (٥٨.٦٤٠٪) مما يشير الى أن اتجاه استجابة الطالبات الجامعيات البدينيات حول البعد الأول يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات يوافقن بدرجة متوسطة حول عبارات البعد.

لذا يتضح من تحليل نتائج البعد أن الطالبات لديهن شعور متوسط بالاستمتاع نحو درجة الاحساس بتنفيذ الانشطة وكذلك بالنسبة للاتجاه نحو الممارسة حيث أن الانشطة لأتجذب انتباههن، مما يوضح أن أفراد العينة من الطالبات الجامعيات البدينيات لديهن قصور في دافعية تقرير الذات في بعد المتعة والاهتمام بالنشاط.

ومن خلال تلك النتائج يتضح أنه يجب تطوير الدافع لدي الطالبات وفي هذا الصدد يذكر كل من (Gill (2000) ; Horn (2002) أن تحديد الأهداف هو أول المهارات المستخدمة في البرنامج لذلك يجب مناقشة الطالبة في الأهداف طويلة وقصيرة المدى مع إبلاغهن بأهمية تحديد أهداف ذكية لتحسين الأداء ويجب أن يتم التدخل في هذه العملية حيث يقدم للطالبة المعلومات الفنية وتقييم الاحتياجات لتحسين هدف والوصول الى النتيجة المرجوة وتحقيق نقطة فارقة فعلية لهدف الأداء.

بالرجوع الى جدول (١٠)

يتضح ما يلي: أنه تم التوصل الى استجابات الطالبات الجامعيات البدينيات حول البعد الثاني الخاص بالكفاية المدركة.

حيث اتضح انحصار مدي استجاباتهن بين العبارة رقم (٩) وهي اعتقد أنني انفذ الانشطة بشكل جيد مقارنة ببقية الطلبة قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٩٢.٤٤٤٪) بينما حصلت العبارة رقم (١٣) وهي لا اتمكن من تنفيذ الانشطة بشكل جيد قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٦٢.٦٦٦٪) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٧٨.٢٦٠٪).

كما أشارت النتائج أن مجمل نتائج عبارات البعد الثاني الخاص بالكفاية المدركة حققت متوسط حسابي مرجح (٣.٩١٣) معبراً على اتجاه استجابة افر العينة وبمعامل اختلاف (٧.٥٦٥) وبنسبة استجابة (٧٨.٢٦٠٪) مما يشير الى أن اتجاه استجابة الطالبات الجامعيات البديئات حول البعد الثاني يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات يوافقن بدرجة كبيرة حول عبارات البعد.

لذا يتضح من تحليل نتائج البعد أن الطالبات لديهن شعور أنه يمكنهن تنفيذ الانشطة بالمقارنة بزملاتهن خلال قوت الفراغ وأن لديهن احساس بالكفاءة والرضا عن أدائهن للأنشطة، مما يوضح أن الطالبات لديهن احساس بقدراتهن وأنهن يمكن أن يصنعن شيء إذا توفر لديهن الدافع لذلك.

وفي هذا الصدد تشير دراسة (McGuire & McDonnell 2008) أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الترويج ومهارات تقرير المصير، كما أنها كلما زاد الوقت الذي يقضيه المراهقون في الترويج يظهرون مستويات أعلى من مهارات تقرير المصير، وتدعم هذه النتائج أن الترفيه يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لتعزيز مهارات تقرير دافعية الذات.

يتضح ما يلي: أنه تم التوصل الى استجابات الطالبات الجامعيات البديئات حول البعد الثالث الخاص ببذل الجهد

حيث اتضح انحصار مدي استجاباتهن بين العبارة رقم (١٧) وهي من المهم بالنسبة الى انجاز الانشطة بكفاءة قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٦٤.٠٠٠٪) بينما حصلت العبارة رقم (١٤) وهي ابذل جهدا كبير في تنفيذ الانشطة الموكلة الى قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٢.٦٦٦٪) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٣٥.٢٤٤٪).

كما أشارت النتائج ان مجمل نتائج عبارات البعد الثالث الخاص ببذل الجهد والاهمية حققت متوسط حسابي مرجح (١.٧٦٢) معبراً على اتجاه استجابة افر العينة وبمعامل اختلاف (١٥.٩٤٨) وبنسبة استجابة (٣٥.٢٤٠٪) مما يشير الى أن اتجاه استجابة الطالبات الجامعيات البديئات حول البعد الأول يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات يوافقن بدرجة قليلة حول عبارات البعد.

يشير (Horn 2002) إلى أن التحفيز بنية متحدة تضم نظم الطاقة النفسية والفسولوجية معاً. حيث انه وظيفة تحفيزية مسئولة عن استنفار مصادر الجسم لأداء درجات النشاط، ويمثل التحفيز مجالاً واسعاً يتراوح بين النوم العميق حتى الإثارة الكاملة ويمكن قياسها بمقاييس معدة خصيصاً لذلك.

بالرجوع الى جدول (١٢)

يتضح ما يلي: أنه تم التوصل الى استجابات الطالبات الجامعيات البدينيات حول البعد الرابع الخاص بالضغط والتوتر.

حيث اتضح انحصار مدي استجاباتهن بين العبارة رقم (٢١) وهي اشعر بالراحة اثناء تنفيذ الانشطة قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٥٥.٣٣٤%) بينما حصلت العبارة رقم (٢٠) وهي اشعر بالتوتر النفسي في اثناء تنفيذ الانشطة قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٣٥.٧٧٨%) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٤٦.١٧٨%)

كما أشارت النتائج ان مجمل نتائج عبارات البعد الرابع الخاص بالضغط والتوتر حققت متوسط حسابي مرجح (٢.٣٠٩) معبرا على اتجاه استجابة افر العينة وبمعامل اختلاف (١٣.٥٥٦) وبنسبة استجابة (٤٦.١٨٠%) مما يشير الى أن اتجاه استجابة الطالبات الجامعيات البدينيات حول البعد الأول يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات يوافقن بدرجة متوسطة حول عبارات البعد

ويشير كل من فوزي(٢٠٠٦، ص ص ٩٠-٩٢) ؛ بدران (٢٠٠٥، ص ١٦٦) إلي أن وظيفة الدافعية نحو السلوك الرياضي يمكن تلخيصها في أنها تعمل علي الاستثارة، التوجيه، الاستمرارية نحو الهدف، زيادة المعدل، تأخير ظهور التعب، تعلم السلوك خلال الممارسة الرياضية.

بالرجوع الى جدول (١٣)

يتضح ما يلي: أنه تم التوصل الى استجابات الطالبات الجامعيات البدينيات حول البعد الخامس الخاص بالخيارات المدركة.

حيث اتضح انحصار مدي استجاباتهن بين العبارة رقم (٣٠) وهي انفذ الانشطة لأنه يتوجب على فعل ذلك قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٨٨.٢٢٢%) بينما حصلت العبارة رقم (٢٨) وهي انفذ الانشطة لأنني لا املك خيار غير ذلك قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٤.٦٦٦%) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٤٣.٧٢٠%)

كما أشارت النتائج ان مجمل نتائج عبارات البعد الخامس الخاص بالخيارات المدركة حققت متوسط حسابي مرجح (٢.١٨٦) معبرا على اتجاه استجابة افر العينة وبمعامل اختلاف (١٠.١١٠) وبنسبة استجابة (٤٣.٧٢٠%) مما يشير الى أن اتجاه استجابة الطالبات الجامعيات

البدينات حول البعد الأول يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات يوافقن بدرجة متوسطة حول عبارات البعد

ويتفق كل من علاوي (٢٠٠٦، ص ص ٢١٢-٢١٤؛ بدران ٢٠٠٥، ص ص ١٦١-١٦٥) علي أن الدافعية تساعد في الانجاز حيث تمثل دوافع السلوك منزلة كبيرة في علم النفس لأنها تمثل الأسس العامة لعملية التدريب وطرق التكيف مع العالم الخارجي واكتساب الخبرات المختلفة و تحقيق الأهداف والصحة النفسية ويؤثر تنظيم الدوافع وإشباعها علي التنظيم العام للشخصية وتكيفها.

بالرجوع الى جدول (١٤)

يتضح ما يلي: أنه تم التوصل الى استجابات الطالبات الجامعيات البدينات حول البعد السادس الخاص بالقيمة والفائدة

حيث اتضح انحصار مدي استجابتهن بين العبارة رقم (٣٣) وهي اعتقد ان تنفيذ الانشطة مهم لتحسين صحتي قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٣٢.٠٠٠٪) بينما حصلت العبارة رقم (٣٥) وهي اعتقد ان تنفيذ الانشطة يساعدني في تقوية الحالة البدنية قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٧.٣٣٤٪) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٧٨.٣٣٣٪)

كما أشارت النتائج ان مجمل نتائج عبارات البعد السادس الخاص بالقيمة والفائدة حققت متوسط حسابي مرجح (١.٤٧١) معبرا على اتجاه استجابة افر العينة وبمعامل اختلاف (١٧.٨١١) ونسبة استجابة (٢٩.٤٢٠٪) مما يشير الى أن اتجاه استجابة الطالبات الجامعيات البدينات حول البعد الأول يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات يوافقن بدرجة قليلة حول عبارات القيمة والفائدة مما يوضح حجم المشكلة الذاتية لديهن وعدم ادراكهن لأهمية مواجهة مشكلة البدانة لديهن.

ويعد تقرير المصير كدافع مهم بالنسبة لجميع الأفراد، ومن المهارات التي تؤدي إلى تعزيز تقرير المصير، مثل تحديد الأهداف، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، وتمكن الفرد من تحمل أكبر للمسؤولية والسيطرة، وعلاوة على ذلك، عندما يظهر الرياضيين أنه يمكنهم جعل الأشياء تحدث، ويتحملون مسؤولية التخطيط وصنع القرار بما يؤدي الى أن تتغير نظرة الآخرين لهم ولما يتوقعون منهم، ويتم التأكيد على أن الأشخاص الرياضيين لديهم سيطرة على حياتهم بدلاً من وجود شخص آخر يتخذ قرارات عنهم، ومن المهم احترام ذاتهم وتقديرهم لذاتهم (Ward, 1996).

بالرجوع الى جدول (١٥)

يتضح ما يلي: أنه تم التوصل الى استجابات الطالبات الجامعيات البدينات حول البعد السابع الخاص بالعلاقة الشخصية.

حيث اتضح انحصار مدي استجاباتهن بين العبارة رقم (٣٨) وهي اشعر أنني بعدت عن أصحابي عند ممارسة الأنشطة قد حصلت على اعلى اهمية نسبية وقدرها (٨٨.٧٦٤٪) بينما حصلت العبارة رقم (٤٣) وهي اشعر أنني يمكن ان نصبح اصدقاء إذا تفاعلنا بشكل أكبر قد حصلت على اقل اهمية نسبية وقدرها (٢٢.٩٢٢٪) بينما حقق المتوسط العام للبعد اهمية نسبية قدرها (٧٨.٣٣٣٪).

كما أشارت النتائج ان مجمل نتائج عبارات البعد السابع الخاص بالعلاقة حققت متوسط حسابي مرجح (٢٠.٠٨٧) معبرا على اتجاه استجابة افر العينه وبمعامل اختلاف (١٠.٢٥٤) وبنسبة استجابة (٤١.٧٤٠٪) مما يشير الى أن اتجاه استجابة الطالبات الجامعيات البدينات حول البعد الأول يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات يوافقن بدرجة متوسطة حول عبارات البعد.

إن الأشخاص المقررين لمصيرهم كأفراد يعرفون كيفية الاختيار، ويعرفون ما يريدون. وكيفية الحصول عليه، والوعي بالاحتياجات الشخصية. ويختار الأفراد المقررون لمصيرهم الأهداف، ويسعون بإصرار نحوها. وهذا ينطوي على تأكيد وجود الفرد، وتحديد احتياجاته المعروفة، وتقييم التقدم نحو تحقيق الأهداف، وتعديل الأداء، وخلق نهج فريد لحل المشاكل (Martin & Marshall, 1998).

يتضح من جدول (١٦):

وان إجمالي نتائج أبعاد مقياس دافعية تقرير الذات حققت متوسط حسابي مرجح (٢٠.٣٨٠) معبرا على اتجاه استجابة افراد العينه وبمعامل اختلاف (١٣.١٠٩) وبنسبة استجابة (٤٧.٦٠٠٪) مما يشير الى أن اتجاه استجابة الطالبات الجامعيات البدينات حول البعد الأول يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات يوافقن بدرجة متوسطة حول أبعاد عبارات المقياس، مما يشير الى أن دافعية تقرير الذات لدي الطالبات تحتاج الى تطوير ليكون ليهن القدرة على تحقيق المواجهة الذاتية لمشكلة البدانة لديهن، مما يوضح أهمية تحليل دافعية تقرير الذات للطالبات كأساس لتعرف على دوافعهن نحو البدانة لمواجهة متطلبات حياتهن الشخصية.

لذا في هذا الصدد تشير نتائج دراسة (Ryan & Deci 2008) وأن الأفراد وفقاً لنظرية تقرير الذات بحاجة إلى اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، كما أنهم بحاجة إلى الحرية في التصرف بأفعالهم، كما أن الذين يمتلكون دافعية مقرررة ذاتياً، أكثر قابلية للاستمرار في مواجهة متطلبات الحياة.

وتعد الدافعية من المحفزات الأساسية التي تسهم في تحقيق الأهداف، لذا فقد لاقت الدافعية اهتماماً واسعاً من العاملين في الحقل التربوي، إذ أننا نستطيع التنبؤ بسلوكيات الأفراد من خلال معرفتنا بدوافعهم الداخلية وحاجاتهم وميولهم اتجاه اتخاذهم سلوك معين، ولقد برزت نظريات عدة في تفسير الدافعية، ولعل أبرزها هي نظرية تقرير الذات التي تربي على أنه مع وجود الدافعية الداخلية لدى الأفراد، تكمن هناك حاجة فطرية يطلق عليها تقرير الذات وهي اتخاذ الأفراد قراراتهم بأنفسهم (زايد، ٢٠٠٣).

ويتضح من خلال النتائج أن الفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس)، ويقوم اللاعب بالتعرف على هذه المعلومات (فيما يعرف بعملية الإدراك)، وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات سواء الخارجية أو الداخلية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة. وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها (علاوي، ٢٠٠٣).

مما سبق يوضح الباحثان الى ان دافعية تقرير الذات في هذه الدراسة تتحدد بقدرة الطالبات على تنظيم وزنها بالدرجة التي تحصل عليها في المقياس القائم على نظرية تقرير الذات بعد التعديل للمجال الرياضي، لذا يتضح ان المقياس يوضح أنه لدراسة الدوافع المقررة ذاتيا من الأهمية حيث أن العلاقة بين الجسم والعقل علاقة متكاملة تتحكم فيها الذات الداخلية للطالبة كما تؤثر فيها الذات الخارجية والتي تتأثر بالبيئة المحيط بها لتشكلها معها قررا تنتجه الطالبة ذاتيا لمواجهة الأمر الذي يواجهها، فقدرة الطالبة على اتخاذ العديد من القرارات في المواقف المختلفة يتوقف على لياقته العقلية والتي تتأثر في حالة عينة الدراسة بلياقة الطالبات الجسمية، مما يوضح ان الدراسة تكشف عن احتياج الطالبات عينة الدراسة الى التدخل الارشادي لتعديل الحالة النفسية لكي يكون لديهن الدافع الذاتي لتقرير حجم مشكلة البدانة ومواجهتها، ومن خلال ما تقدم من نتائج يري الباحثان أن تلك النتائج أشارت الى صلاحية وأهمية مقياس دافعية تقرير الذات لطالبات الجامعات البدينات، وبذلك تكون الباحثة تحققت من صحة الفرض الثاني

الاستخلاصات والتوصيات :
أولاً: الاستخلاصات:

من خلال أهداف وفروض ونتائج الدراسة توصل الباحثان الى لتالي:

- ١- صلاحية مقياس دافعية تقرير الذات لطالبات المراهقات عينة البحث بمعامل صدق الاتساق الداخلي ما بين (٠.٨٧ - ٠.٩٢) وبمعامل ثبات (٠.٨٤٩) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥. حيث تكون من (٧) أبعاد (٤٤) عبارة كالتالي:
 - البعد الأول المتعة والاهتمام وتمثله العبارات (من ١ الى ٧) وعددها ٧ عبارات.
 - البعد الثاني الكفاية المدركة وتمثله العبارات (من ٨ الى ١٣) وعددها ٦ عبارات.
 - البعد الثالث بذل الجهد والاهمية وتمثله العبارات (من ١٤ الى ١٨) وعددها ٥ عبارات.
 - البعد الرابع الضغط والتوتر وتمثله العبارات (من ١٩ الى ٢٣) وعددها ٥ عبارات
 - البعد الخامس الخيارات المدركة وتمثله العبارات (من ٢٤ الى ٣٠) وعددها ٧ عبارات.
 - البعد السادس القيمة والفائدة وتمثله العبارات (من ٣١ الى ٣٧) وعددها ٧ عبارات
 - البعد السابع العلاقة وتمثله العبارات (من ٣٨ الى ٤٤) وعددها ٧ عبارات.
- ٢- ان عبارات البعد الأول الخاص بالمتعة والاهتمام متوسط حسابي مرجح (٢.٩٣٢) معبرا عن اتجاه استجابة يمكن تقديره افتراضيا أن الطالبات البدينيات الجامعيات يعبرن بدرجة متوسطة حول عبارات البعد.
- ٣- ان عبارات البعد الثاني الخاص بالكفاية المدركة حققت متوسط حسابي مرجح (٣.٩١٣) معبرا على اتجاه استجابة يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات البدينيات الجامعيات يعبرن بدرجة كبيرة حول عبارات البعد.
- ٤- ان عبارات البعد الثالث الخاص ببذل الجهد والاهمية حققت متوسط حسابي مرجح (١.٧٦٢) معبرا على اتجاه استجابة يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات البدينيات الجامعيات يعبرن بدرجة قليلة حول عبارات البعد.
- ٥- ان عبارات البعد الرابع الخاص بالضغط والتوتر حققت متوسط حسابي مرجح (٢.٣٠٩) معبرا على اتجاه استجابة يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات البدينيات الجامعيات يعبرن بدرجة متوسطة حول عبارات البعد.

٦- ان عبارات البعد الخامس الخاص بالخيارات المدركة حققت متوسط حسابي مرجح (٢٠١٨٦) معبرا على اتجاه استجابة يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات البدنيات الجامعيات يعبرن بدرجة متوسطة حول عبارات البعد.

٧- ان عبارات البعد السادس الخاص بالقيمة والفائدة حققت متوسط حسابي مرجح (١٠٤٧١) معبرا على اتجاه استجابة يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات البدنيات الجامعيات يعبرن بدرجة قليلة حول عبارات البعد.

٨- ان عبارات البعد السابع الخاص بالعلاقة حققت متوسط حسابي مرجح (٢٠٠٨٧) معبرا على اتجاه استجابة يمكن تقديره افتراضيا ان الطالبات البدنيات الجامعيات يعبرن بدرجة متوسطة حول عبارات البعد.

٩- ان أبعاد مقياس دافعية تقرير الذات لدي الطالبات البدنيات الجامعيات حققت متوسط حسابي مرجح (٢٠٣٨٠) معبرا على اتجاه استجابة الطالبات يمكن تقديره بدرجة متوسطة حول أبعاد عبارات المقياس.

١٠- أن دافعية تقرير الذات لدي الطالبات البدنيات الجامعيات تحتاج الى تطوير ليكون لديهن القدرة على تحقيق المواجهة الذاتية لمشكلة البدانة لديهن.

ثانياً : التوصيات :

ومن خلال استخلاصات الدراسة يوصى الباحثان بما يلي:

١- ضرورة استخدام مقياس دافعية تقرير الذات كأساس لتعرف على دوافع أفراد المجتمع البدناء في كل المراحل السنية.

٢- ضرورة اجراء بحوث باستخدام مقياس دافعية تقرير الذات في مجال التدريب والمنافسات الرياضية.

٣- ضرورة اجراء بحوث حول دور المدرب الرياضي في التأثير النفسي على دافعية الرياضي المقررة ذاتيا.

٤- استخدام مقياس دافعية تقرير الذات لتعرف على مستوي الدافعية المقررة ذاتيا لدى الطلاب الجامعيين البدناء.

٥- استخدام مقياس دافعية تقرير الذات لتعرف على مستوي الدافعية المقررة ذاتيا لدى الرياضيين ومدى تأثرها بتطبيق البرامج التدريبية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- بدران، عمرو حسن. (٢٠٠٥). علم النفس الرياضي (ط٢). المنصورة: مكتبة جزيرة الورد.
- ٢- راتب، أسامة كامل. (٢٠٠٠). علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات" (ط٣). القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٣- زايد، نبيل. (٢٠٠٣). الدافعية والتعلم. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- ٤- سالم، ياسمين عبد الغني. (٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التحديد الذاتي في ضوء النموذج الوظيفي. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٥- علاوي، محمد حسن. (٢٠٠٢). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- ٦- علاوي، محمد حسن. (٢٠٠٧). مدخل في علم النفس الرياضي (ط٦). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٧- عنان، محمود عبد الفتاح وباهي، مصطفى حسين. (٢٠٠٠). مقدمة في علم النفس الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٨- غانم، محمد حسن. (٢٠١١). المرأة واضطراباتها النفسية والعقلية. القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٩- فرج، صفوت. (٢٠١٧). القياس النفسي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- ١٠- فوزي، أحمد أمين. (٢٠٠٦). علم النفس الرياضي "المفاهيم والتطبيقات" (ط٢). القاهرة: دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية:

- 11- **Bekemeier, K. (2009).** The relationship between self-determination and quality of life among individuals with disabilities involved with a center for independent living. Michigan State University.
- 12- **Carter, E. W., Trainor, A., Owens, L., Sweden, B., & Sun, Y. (2010).** Self-determination prospects of youth with high-incidence disabilities: Divergent perspectives and related factors. Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 18(2), 67-81.
- 13- **Elkin, S. V. (2007).** Investigation of the Minnesota self-determination index for use with adults with intellectual disabilities: Support for the tripartite ecological model of self-determination. Unpublished doctoral thesis, University of Minnesota, Minneapolis.
- 14- **Field, S., Martin, J., Miller, R., Ward, M., & Wehmeyer, M. (1998).** A Practical guide for teaching self-determination. Reston, VA: Council for Exceptional Children.

- 15- **Gill, D. (2000).** Psychological Dynamics of Sport and Exercise, 2nd edition, Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- 16- **Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., ... & Sheldon, K. M. (2005).** The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of personality and social psychology*, 89(5), 800.
- 17- **Horn, T.S. (2002).** *Advances in Sports Psychology*. Champaign, Illinois; Human Kinetics. p. 459-493
- 18- **Ingledeu, D & Markland, D. (2008).** The role of motives in exercise participation. *Psychology of Health*, 23(7): 807-828.
- 19- **Karr, V. L. (2009).** International perspectives of persons with disabilities on human rights, self-determination, and quality of life. Columbia University.
- 20- **Kasser, T & Ryan, R. (1996).** Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- 21- **Lavalle, D., Kremer, J., Moran, A. P., & Williams, A. M. (2004).** Sport Expertise. *Sport Psychology: Contemporary Themes*. New York: Palgrave Macmillan, 139-158.
- 22- **Lee, J., McInemey, D., Liem, G & Ortiga, Y. (2010).** The relationship between future goals and achievement goal orientations: An intrinsic-extrinsic motivation perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 35, 264-279.
- 23- **Martin, J. E., & Marshall, L. H. (1998).** Choice maker: A comprehensive self-determination transition program. *Intervention in School and Clinic*, 30, 147-156.
- 24- **McGuire, J., & McDonnell, J. (2008).** Relationships between recreation and levels of self-determination for adolescents and young adults with disabilities. *Career Development for Exceptional Individuals*, 31 (3), 154-163.
- 25- **Murcia, J., Roman, M., Galindo, C., Alonso, N., & Gonzalez-Cutre, D. (2008).** Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 23-31.
- 26- **Niemiec, C., Ryan, R & Deci, E. (2009).** The path taken: consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of research in personality*, 43, 291-306.
- 27- **Romero, E., Gomez-fragueta, J. A & Villar, P. (2012).** Life

- aspirations, personality traits and subjective well-being in a Spanish sample. *European Journal of Personality*, 26(1), 45-55.
- 28- **Ryan, R. & Deci, E. (2000)**. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- 29- **Ryan, R., & Deci, E. (2008)**. Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychological Association*, 49(3), 182–185.
- 30- **Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & LaGuardia, J. G. (2006)** The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.) *Developmental Psychopathology: Volume 1, Theory and Methods* (2nd Edition, pp. 295- 849), New York: John Wiley & Sons.
- 31- **Ryan, R., Williams, G., Patrick, & Deci, E. (2009)**. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107 – 124
- 32- **Tsai, Y., Kunter, M., Lüdtke, O., Trautwein, U., & Ryan, R. M. (2008)**. What makes lessons interesting? The role of situational and individual factors in three school subjects. *Journal of Educational Psychology*, 100, 460-472. DOI: 10.1037/0022-0663.100.2.460
- 33- **Vallerand, R.J. (1997)**. Intrinsic and extrinsic motivation in sport: implications from the hierarchical model. in R. Lidor and M. Bar- Eli (eds), *Innovations in sport psychology: linking theory and practice* (pp. 45–7). Netanya, International Society of Sports Psychology.
- 34- **Vallerand, R.J. (2001)**. A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- 35- **Ward, M. J. (1996)**. Coming of age in the age of self-determination: A historical and personal perspective. In D. J. Sands & M. L. Wehmeyer (Eds.), *Self-determination across the life span: independence and choice for people with disabilities* (pp. 1-16). Baltimore: Paul H. Brookes.
- 36- **Wehmeyer, M., Agran, M., Hughes, C., Martin, J., Mithaug, D., & Palmer, S. (2007)**, *Promoting Self-determination in students with developmental disabilities*, New York, NY: The Guilford Press.

