

تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

أ/ حسن محمد حسين علي الشريف

مستخلص البحث

تتضح أهمية البحث من النقاط الآتية: أن أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي تتبع من ممارسة الرياضة في مرحلة الطفولة فلممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب، حيث إن الجسم في نمو مستمر ويحتاج إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وكل الأعضاء الحيوية الأخرى تنمو بشكل طبيعي وسليم، إضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشارت عديد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية، وتزيد من الثقة بالنفس وفعالية الذات والشعور بالإنجاز.

هدف البحث: يهدف البحث إلى دراسة :

- تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

وكان من أهم النتائج: من خلال تحليل البيانات الأولية تمت الإجابة على تساؤلات الدراسة: حيث تبين : وضوح التأثير الإيجابي للنشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية.

التوصيات التي تشير إلى: الإهتمام بتوفير النشاط البدني الرياضي المدرسي في المراحل الأولى للتعليم العام.

- الحرص على مشاركة جميع الطلاب في النشاط البدني الرياضي المدرسي لما له من تأثير إيجابي على فعالية الذات.

مقدمة ومشكلة البحث: The Research Introduction & Problem

تسعى التربية الرياضية، كونها جزء من التربية العامة للارتقاء بالفرد ، لجعله أكثر اتزاناً ، وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعه ، فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعتها وأهدافها ، من خلال تفاعل أنشطتها وفعاليتها المختلفة ، مع الحياة الاجتماعية ، بجانب عنايتها بصحة الفرد ، وتنمية مهاراته وقدراته البدنية والحركية .

* باحث بمكتب التربية العملية بكلية التربية الأساسية - بهيئة التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

وتشير مني عبدالحليم (٢٠٠٩م) ونبيل محمد (٢٠٠٩م) نقلاً عن باندورا Bandura A (١٩٩٤م) أن مفهوم فعالية الذات الذي طوره من خلال نظريته عن التعلم الاجتماعي تعكس اعتقاد الأشخاص بشأن قدراتهم على تحقيق مستويات محددة من الأداء، والتي من شأنها أن يكون لها تأثير على الأحداث التي تؤثر في حياتهم، لذا هي معتقدات الفرد الشخصية فيما يتعلق بقدرته على ضبط المواقف والسيطرة عليها في حياته فهي تعكس معتقدات الطلاب حول قدرتهم على النجاح في مجالات معينة، وتؤكد الأطر النظرية التأثير الشديد لمعتقدات فعالية الذات في مجالات النشاط الإنساني المتعددة سواء الأكاديمية، أو الصحية، أو العمل، أو الأخلاق وحتى المجال السياسي والاجتماعي. (٥٥:٢٣) (٦٨:٢٤)

ويرى ستيفاني ووادي Stephanie & Wade (٢٠٠٧م) أن معتقدات الأشخاص حول فعالية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذله في أعمالهم، وكذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات والمشكلات، كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فعالية الذات تزيد مجهوداته، ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في قدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة. (٢٣٩:٣٩)

ويرى كمال أحمد (٢٠٠٦م) نقلاً عن باندورا Bandura (١٩٩٧م) أن المعتقدات الشخصية حول فعالية الذات تعد المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن مخالفته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناتج والكفاء مع أحداث الحياة وفعالية الذات تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفعالية التألق يركز جل اهتمامه عند مواجهته لمشكلة على تحليلها بغية الوصول لحلول مناسبة، أما إذا تولد لديه شك بفعالية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة فيركز على جوانب الضعف وعن الكفاءة وتوقع الفشل، وأن معتقدات الأشخاص حول فعالية الذات هي التي تحدد مستوى الدافعية، وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذله في أعمالهم، وكذلك على المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة العقبات والمشكلات، كما أنه كلما زادت ثقة الفرد في فعالية الذات تزيد مجهوداته، ويزيد إصراره على تخطي ما يقابله من عقبات، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في قدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة. (٦٧:٢١)

أهمية البحث: Research Importance

لدراسة الجانب النفسي أهمية خاصة لكل نشاط ومنها البدني الرياضي المدرسي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي منها يفيد في تطور فعالية الذات، و تطوير مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق في الأداء المهاري، وتعد (فعالية الذات) اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية، وأن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل البقاء. ويستجيب لها على نحو انفعالي، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في الإنجاز والتفوق وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظره الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وأكثر ثقة بالنفس وإعترافاً بأهمية ذاته وقدراته في تحسين أداءه البدني الرياضي المدرسي .

لذا تتبلور أهمية الدراسة في التعرف علي:

- تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

هدف البحث: Research Objective

يهدف البحث إلى دراسة:

- تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية بدولة

الكويت.

تساؤل البحث: Research Questions

- ماهو تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية بدولة

الكويت؟

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته طبيعة البحث.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من طلاب بعض المدارس الثانوية للبنين بمحافظة الفروانية بدولة

الكويت، وعددهم (٢٦٥) طالب .

الجدول (١) يبين مجتمع البحث

المدرسة	العدد الكلي	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	مجتمع البحث
ثانوية المباركية	٢٥١	١٠	١١٠	١٢٠
ثانوية أنس بن مالك	٢٣٣	١٠	٩٥	١٠٥
ثانوية بن العميد	٢٥٤	١٠	٦٠	٧٠

التجربة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس وطريقة الإجابة ووضوح معاني فقراته وسهولة فهمها ، أجريت تجربة استطلاعية على عينة مقدارها (٣٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، حيث أتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وأن الوقت الذي استغرقته الإجابة عن فقرات المقياس تراوحت بين (١٠ - ١٥) دقيقة .

المعاملات العلمية للمقياس:

تم عرض الإستبيان على لجنة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضية وعلم الاجتماع الرياضي لمعرفة آرائهم في عبارات المقياس (مرفق ١) فضلاً عن بيان مدى صلاحية بدائل المقياس وهي (نعم ، محايد ، لا) وبعد اتفاق المحكمين على صدق المقياس (الصدق الظاهري)، تم استخدام قانون النسبة المئوية كمعيار لاختبار العبارات الصالحة للمقياس ، وكان عدد المحكمين (١٠) حكماً.

صدق التكوين الفرضي (المجموعتان الطرفيتان):

وللتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث أسلوب (المجموعتان الطرفيتان)، والذي يعد من مؤشرات صدق البناء، وفيه يتم ترتيب درجات عينة التقنين بعد تصحيح المقياس ترتيباً تنازلياً، حيث ضمت كل مجموعة طرفية (٥) لاعبين ولغرض حساب معامل تمييز المقياس أستعمل اختبار (ت) لعينتين مستقلتين . ويوضح ذلك جدول رقم (٢).

جدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الأعلى والمجموعة الأقل وقيمة (ت) المحسوبة ودلالاتها

رقم الفقرة	المجموعة الأعلى		المجموعة الأقل		(ت) دلالة (ت)
	ع	س-	ع	س-	
١	٢,٨٨	.٦٩	٢,٧٨	.٨٨	٤,٩٤
٢	٢,٨٨	.٧٨	٣,٨٣	.٩٨	٤,٩٤
٣	٣,٥٦	.٩١	٣,٤٣	.٩٢	٤,٠٧
٤	٣,٧٦	.٨٨	٣,٠٤	.٧٩	٤,٩٦
٥	٣,٤٢	.٤٩	٣,١٣	.٤٩	٥,٩٢
٦	٢,٩٨	.٩٠	٢,٧٦	١,٠٢	٥,٣٩
٧	٣,٢٩	.٨٩	٣,٠٧	١,٠٣	٤,٩٢
٨	٣,٧٤	.٩٥	٣,٥٤	.٩٧	٥,٦٧
٩	٣,٩٦	١,٠٣	٣,٩٨	.٨٦	٤,٩٩
١٠	٣,١١	١,١١	٢,٦٥	.٩٣	٥,٢٩
١١	٣,٠٨	.٨٤	٢,٨٤	.٩٥	٤,٥٦
١٢	٣,٨٦	.٩٩	٢,٩٥	١,٠٣	٤,٩٧

مميزة	٤,٩٥	١,٠١	٢,٧٥	.٧٥	٣,٩٣	١٣
مميزة	٥,٠٧	.٥٣	٣,٧٨	١,٠٤	٣,١٠	١٤
مميزة	٤,٩٥	١,٠٤	٣,٠٩	١,٠٤	٣,٩٠	١٥
مميزة	٥,٧٦	.٩٨	٣,٦١	.٧٨	٢,٧٦	١٦
مميزة	٥,٩٤	١,٩٤	٣,٦٥	.٧٦	٣,٠٣	١٧
مميزة	٥,٠٣	.٩٣	٣,٨٩	.٨٩	٣,١١	١٨
مميزة	٥,٩٨	.٩٨	٢,٩٤	.٩٩	٣,٦٧	١٩
مميزة	٤,٥٧	٢,٠٣	٤,٩٠	٣,٠١	٢,٩٤	٢٠
مميزة	٣,٥٦	١١,١	٣,٨٤	.٨٤١	٣,٣٨	٢١
مميزة	٢,٩٧	٢,٠٣	٤,٩٥	٢,٤١	٣,٨٧	٢٢
مميزة	١,٩٥	٢,٠١	٣,٧٥	٢,٠١	٣,٦٣	٢٣
مميزة	٤,٠٧	٥,١١	٤,٧٨	٣,٠٤	٣,٧٧	٢٤
مميزة	٣,٩٥	٢,٠٤	١,٠٩	٢,٠٤	٣,٦٨	٢٥

جدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الأعلى والمجموعة الأقل وقيمة (ت) المحسوبة ودلالاتها

رقم الفقرة	المجموعة الأعلى		المجموعة الأقل		(دلالة (ت)
	ع	-س	ع	-س	
٢٦	٣,٦٨	٢,٠٤	١,٠٩	٢,٠٤	مميزة
٢٧	٣,٧٧	٣,٠٤	٤,٧٨	٥,١١	مميزة
٢٨	٣,٦٣	٢,٠١	٣,٧٥	٢,٠١	مميزة
٢٩	٣,٨٧	٢,٤١	٤,٩٥	٢,٠٣	مميزة
٣٠	٣,٣٨	.٨٤١	٣,٨٤	١١,١	مميزة
٣١	٢,٩٨	.٩٠	٢,٧٦	١,٠٢	مميزة
٣٢	٣,٢٩	.٨٩	٣,٠٧	١,٠٣	مميزة
٣٣	٣,٧٤	.٩٥	٣,٥٤	.٩٧	مميزة
٣٤	٣,٩٦	١,٠٣	٣,٩٨	.٨٦	مميزة
٣٥	٣,١١	١,١١	٢,٦٥	.٩٣	مميزة
٣٦	٣,٠٨	.٨٤	٢,٨٤	.٩٥	مميزة
٣٧	٣,٨٦	.٩٩	٢,٩٥	١,٠٣	مميزة
٣٨	٣,٩٣	.٧٥	٢,٧٥	١,٠١	مميزة
٣٩	٣,١٠	١,٠٤	٣,٧٨	.٥٣	مميزة
٤٠	٣,٩٠	١,٠٤	٣,٠٩	١,٠٤	مميزة
٤١	٢,٧٦	.٧٨	٣,٦١	.٩٨	مميزة

مميزة	٥,٩٤	١,٩٤	٣,٦٥	.٧٦	٣,٠٣	٤٢
مميزة	٥,٠٣	.٩٣	٣,٨٩	.٨٩	٣,١١	٤٣
مميزة	٥,٩٨	.٩٨	٢,٩٤	.٩٩	٣,٦٧	٤٤
مميزة	٤,٥٧	٢,٠٣	٤,٩٠	٣,٠١	٢,٩٤	٤٥
مميزة	٢,٥٦	١٩,١	٢,٨٣	.٨٤٦	٢,١٨	٤٦
مميزة	٥,٩٢	.٤٩	٣,١٣	.٤٩	٣,٤٢	٤٧
مميزة	٤,٩٦	.٧٩	٣,٠٤	.٨٨	٣,٧٦	٤٨
مميزة	٤,٠٧	.٩٢	٣,٤٣	.٩١	٣,٥٦	٤٩
مميزة	٤,٩٤	.٩٨	٣,٨٣	.٧٨	٢,٨٨	٥٠

الاتساق الداخلي : (Internal Consistency Coefficient)

تم حساب معامل الاتساق الداخلي لحساب دلالة تمييز العبارات ، وتتميز هذه الطريقة بأنها تُنتج مقياس تجانس العبارات فضلاً عن قدرته على إبراز الإرتباط بين عبارات المقياس، تبين بان جميع عبارات المقياس ذات ارتباط معنوي وذلك من خلال مقارنة قيم (R) المحتسبة مع قيمتها الجدولية.

جدول (٤) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٣٨٣	١٨	٠,٣٨٣	٣٥	٠,٣٩٣
٢	٠,٣٧٣	١٩	٠,٣٧٣	٣٦	٠,٢٨٧
٣	٠,٣٨٧	٢٠	٠,٣٨٧	٣٧	٠,٢٨٠
٤	٠,٥٥٤	٢١	٠,٥٥٤	٣٨	٠,٤٨٧
٥	٠,٦٦٥	٢٢	٠,٦٦٥	٣٩	٠,٧٧٤
٦	٠,٦٤٠	٢٣	٠,٦٤٠	٤٠	٠,٧٧٤
٧	٠,٦٦٩	٢٤	٠,٦٦٩	٤١	٠,٨٨٦
٨	٠,٦٤٨	٢٥	٠,٦٤٨	٤٢	٠,٦٩٦
٩	٠,٦٤٣	٢٦	٠,٦٤٣	٤٣	٠,٨٨٩
١٠	٠,٧٩٥	٢٧	٠,٧٩٥	٤٤	٠,٧٥٩
١١	٠,٣١٣	٢٨	٠,٣٢٣	٤٥	٠,٣٤٤
١٢	٠,٣٢٣	٢٩	٠,٣٥٣	٤٦	٠,٣٨٧
١٣	٠,٣٤٧	٣٠	٠,٣٩٧	٤٧	٠,٣٤٢
١٤	٠,٥٣٤	٣١	٠,٥٩٤	٤٨	٠,٥٥٦
١٥	٠,٦٢٥	٣٢	٠,٦٩٥	٤٩	٠,٦١٤
١٦	٠,٦٦٠	٣٣	٠,٦٩٠	٥٠	٠,٦٣٨
١٧	٠,٦١٩	٣٤	٠,٦٨٩		

الثبات: استخدم الباحث بيانات أفراد عينة التجربة الأساسية والبالغ عددهم (٢٦٥) طالب للتأكد من ثبات المقياس، إذ قسمت فقرات المقياس الـ (٣٠) إلى نصفين (فقرات فردية وفقرات زوجية)، وتم التحقق من تجانس درجات النصفين من خلال استخراج قيمة (ف)، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٤,٢١٣) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (١,٠٧) عند درجتي حرية (٢٨ ، ٤٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تبين عدم دلالتها المعنوية.

جدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والخطأ المعياري لعبارات المقياس

المتغير					المعامل الإحصائي
ع	س-	ع	م	ل	ع س-
٦٦,٤٣٠	٣,٥٩٨	٦٦	٠,٨٨٤-	٠,٤٨٧	

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول (٦) تحليل التباين لمحموري استمارة الاستبيان ن = ٢٦٥

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
عبارات المقياس	بين المجموعات	٦٦,٤١٩	٢	٤٢,٢١٤	*٢,٤٦٢
	داخل المجموعات	٧٤٧٦,٥١٥	٥٠٧	١٠,١٢٦	
	المجموع الكلي	٦٢٩٧,٣٢٤	٥٧٦		

قيمة "ف" الجدولية عند درجتي حرية (٢,٥٠٣) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = *٢,٢٦٦.

مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول رقم (٦) أن الفروقات جاءت معنوية بين مفردات العينة في الإجابة علي عبارات مقياس تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية و بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٢,٤٦٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها عند درجتي حرية (٢,٤٠٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٢,٢٦٦) مما يشير عدم وجود فروق بين المجموعات في المؤشر الدال على تأثير النشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية . ويتفق ذلك مع نتائج دراسة بومعروف نسيمه (٢٠١٤) (٨) حيث انتهت الي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأمراض بل، وحتى علاجاً للعديد من الأمراض النفسية والعقلية ، كما إستنتجت دراسة خالد بن زيدان (٢٠١٤م) (١٠) أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجات الرضا الوظيفي وفعالية الذات لمعلمي التربية الخاصة بمنطقة حائل ، وأسفرت دراسة قنذر علي (٢٠١٤م) (٢٠) عن تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لولاية الشلف، حيث كانت الاضطرابات السلوكية أكبر عند غير الممارسين

للنشاط النشاط البدني الرياضي الترويبي، ولجميع مجالات الدراسة، كما أظهرت دراسة عادل خوجة (٢٠١١م) (١٦) أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، ويؤكد علي ذلك ما انتهت اليه دراسة نيفين عبد الرحمن (٢٠١١م) (٢٥) في وجود فروق بين منخفضي قلق المستقبل ومرتفعي قلق المستقبل على فعالية الذات، كما أسفرت دراسة كمال أحمد (٢٠٠٦م) (٢١) في وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية المقاسة وفعالية الذات، كما انتهت دراسة ميشيل دونز وليشا ستراشن Michael Downs, Leisha Strachan (٢٠١٦م) (٣٦) الي أن المشاركة في الرياضة المدرسية الثانوية يسهم في تعزيز فعالية الذات والتي بدورها تؤثر بشكل إيجابي علي مستويات النشاط البدني، ويؤكد علي ذلك نتائج دراسة رونالد سي وآخرون Ronald C. (٢٠١٤م) (٣٨) في أن الفعالية الذاتية تؤثر في السلوك الصحي سواء عن طريق مباشر أوغير مباشر للفتيات الممارسات للنشاط البدني المدرسي، كما أسفرت دراسة فورس Voris (٢٠١١م) (٤١) عن وجود علاقة بين فعالية الذات والرضا الوظيفي وبين نوع الشهادة لدى معلمي التربية الخاصة حديثي الخبرة.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال عرض الإطار النظري والدراسات السابقة وعرض ومناقشة النتائج التي توصل إليه

الباحث يستنتج الباحث:

- وضوح التأثير الإيجابي للنشاط البدني الرياضي المدرسي على فعالية الذات لطلاب المرحلة الثانوية.
- يؤثر النشاط البدني الرياضي المدرسي بالإيجاب في مساعدة الطلاب على تخطي المشكلات التي تعترض حياتهم.

التوصيات:

من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى بالآتي:

- الإهتمام بتوفير النشاط البدني الرياضي المدرسي في المراحل الأولى للتعليم العام.
- الحرص علي مشاركة جميع الطلاب في النشاط البدني الرياضي المدرسي لما له من تأثير إيجابي على فعالية الذات.
- استخدام مقياس فعالية الذات قيد البحث لتقدير مستوي فعالية الذات عند طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم بلكيلاني (٢٠٠٨م): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أسلو في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
٢. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩م): دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ديونو للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
٣. أحمد عبدالجواد (٢٠٠٦م): فعالية الذات الإرشادية لدى الأخصائي النفسي المدرسي وعلاقتها ببعض عوامل المناخ المدرسي، رسالة ماجستير، المكتبة الالكترونية، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، كلية التربية، جامعة الفيوم.
٤. أمين واضح (٢٠٠٦م): تأثير ممارسة التربية البدنية على خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
٥. بشير أحمد عيسى العلوان (٢٠٠٦م): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات، دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي للمعاقين حركياً في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
٦. بشير الرشدي (٢٠٠٨م): التعامل مع الذات نموذج الارشاد النفسي والصحة النفسية. ط٢، الكويت: إنجاز العالمية للنشر والتوزيع.
٧. بويكر بوخريسة (٢٠٠٦م): المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي، ط٢، منشورات جامعة عنابة، الجزائر.
٨. بومعروف نسيم (٢٠١٤م): تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد ٨.
٩. ثائر حسن وعدنان خلف (٢٠٠٩م): تأثير درس التربية الرياضية على السلوك الاجتماعي المدرسي للتلاميذ بطيئي التعلم والأسوياء، مجلة علوم الرياضة. جامعة ديالى، العراق، العدد ٢.
١٠. خالد بن زيدان بن سليمان الزيدان (٢٠١٤م): الرضا الوظيفي وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمراحل التعليم بمنطقة حائل، جامعة أم القرى بمكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
١١. رامي اليوسف (٢٠١٠م): علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية. حائل: دار الاندلس للنشر والتوزيع.

١٢. رمضان ياسين (٢٠٠٨م): علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٣. سالم حميد عبيد (٢٠٠٦م): فعالية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين، رسالة ماجستير. الجامعة المستنصرية.
١٤. صابر سفينة عبد القادر (٢٠٠٧م): فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.
١٥. صبرة محمد علي (٢٠٠٥م): الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، مصر.
١٦. عادل خوجة (٢٠١١م): أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد ٢٥ (٥)، جامعة المسيلة، الجزائر.
١٧. عبد الرحمن محمد الجاسر البندري (٢٠٠٧م): الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فعالية الذات وإدراك القبول - الرفض الوالدي رسالة غير منشورة جامعة أم القرى كلية التربية.
١٨. عفاف أبو غالي (٢٠١١م): فعالية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية التربوية والنفسية، مجلد (٢٠).
١٩. غالب المشيخي (٢٠٠٩م): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
٢٠. قندز علي (٢٠١٤م): تأثير متغيرات الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي والجنس على الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، ج/ قسم العلوم الاجتماعية، العدد ١١.
٢١. كمال أحمد الإمام النشاوي (٢٠٠٦م): فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية، مؤتمر التعليم النوعي ودوره فيا لتنمية البشرية في عصر العولمة، جامعة المنصورة.
٢٢. مصطفى السايح، (٢٠٠٧م) : علم الاجتماع الرياضي في التربية الرياضية، دار الفكر التربوي.
٢٣. منى عبد الحليم (٢٠٠٩م): مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي (مفاهيم - تطبيقات) ط٢، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

٢٤. نبيل محمد زايد (٢٠٠٩م): مقياس فعالية الذات (القاهرة) ، مكتبة الانجلو المصرية.
٢٥. هدى الخلايلة (٢٠٠٦م): الفعالية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات، كلية العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، الاردن، مجلة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية، مجلد ٢٥ (١).
٢٦. يحيى إبراهيم (٢٠٠٦م): الرياضة والصحة النفسية، دار المنار، بيروت.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 27. Adebomi O (2012):** Job Satisfaction and Self-Efficacy as Correlates of Job Commitment of Special Education Teachers in Oyo State. Journal of Education and Practice, 3(9): 95-103.
- 28. Adedoyin OO (2010):** Factor-Analytic study of Teacher's perceptions on self – Efficacy In Botswana Junior secondary schools : Implications for Educational Quality. European Journal of Educational studies , vol. 2 , NO. (2).
- 29. Babak M, Froug S, Behrooz B & Hamid A (2008):** perceived stress, self-efficacy and its relation to psychological well – being status in iranin male high school students. journal of social and behavior personality vol. 36(2).
- 30. Blackburn J & Robinson S (2008):** Assessment of teacher self-efficacy and job satisfaction of early career Kentucky agriculture teachers . Journal of Agricultural Education. 3(49). 1 -11.
- 31. Cazenave, N. Peultier, A. S. Lefort, G. (2006):** L'activité physique et sportive et l'estime de soi chez les adolescents handicapés : le cas de la pathologie du pied bot. science direct. Annales médico psychologiques. 166. (2008) 789-793.

- 32.Cheung, H. (2008):** Teacher Efficacy. “A comparative Study of Hong Kong and Shanghai Primary in- Service Teachers”. The Australian Educational Researcher, 35(1).
- 33.Einar M Skaalvik & Sidsel Skaalvik (2007):** Dimensions of Teacher self-Efficacy and Relations with strain factors, perceived collective Teacher Efficacy and Teacher Burnout. Journal of Educational psychology , vol.99 , No.3.
- 34.Gray B (2006):** Perceptions of self – Efficacy Among Parents of Middle Adolescents: A Qualitative Study, Sociology, Individual, and family studies. Dissertation Abstracts International, Vol. 67 (4-A). P 1579.
- 35.Lee Y, Patterson P & Vega L (2011):** Perils to Self-Efficacy Perceptions and Teacher- reparation Quality among Special Education Intern Teachers. Teacher Education Quarterly, 1(1): 61-67.
- 36.Michael Downs, Leisha Strachan(2016):** High School Sport Participation: Does It Have an Impact on the Physical Activity Self-efficacy of Adolescent Males? , International Journal of Human Movement and Sports Sciences 4(1) .
- 37.Ruma K, Houchins D, Jolivette K & Benson G (2010):** Efficacy Beliefs of Special Educators: The Relationships among Collective Efficacy, Teacher Self-Efficacy, and Job Satisfaction. Journal of Teacher Education, 1(1): 1 -6.
- 38.Ronald C. Plotnikoff, Klaus Gebel, and David Revalds Lubans(2014):** Self-Efficacy, Physical Activity, and Sedentary Behavior in Adolescent Girls: Testing Mediating Effects of the Perceived School and Home Environment, Journal of Physical Activity and Health, 11.
- 39.Stephanie, G. Wade (2007):** Differences in body image and self-esteem in adolescents with and without scoliosis. in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of Psychology. dissertation

submitted to the faculty of the Adler school of professional psychology.
USA.

40.Swars SL (2005): Examining perceptions of mathematics teaching effectiveness among elementary per-service with differing levels of mathematics teacher efficacy. *Instructional Psychology* , 32(2).

41.Voris B (2011): Teacher self-Efficacy, Job Satisfaction, And Alternative Certification In Early Career Special Education Teachers. University of Kentucky Doctoral Dissertations. Paper 159.