



## الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بروح التحدي لدى لاعبي الخماسي الحديث

\* أ.م.د. / رامى عمرو جاد

### مقدمة البحث:

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من مفاهيم علم النفس الحديثة حيث أشار إليه باندورا Bandura في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة؛ ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيه الموقف .

ويرى أصحاب النظرية الاجتماعية ان مصطلح الكفاءة الذاتية المدركة يمثل مكونا حاسما في إحساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة على مصيره والتوافق مع أحداث الحياة، وان الإحساس بالضبط والسيطرة الشخصية يعملان على التوافق والتقليل من مستوى الضغوط النفسية. (٦:٦٠)

ويشير مفهوم الكفاءة الذاتية إلى ثقة الأفراد في قدراتهم، وحل المشكلات بكفاءة واقتدار. والكفاءة الذاتية تعد حاجة نفسية تدفع الفرد للمثابرة والانجاز في المواقف التي تتحدى قدراته، وتقاس الكفاءة بما ينجزه الفرد من أعمال. (١٤: ٧٢)

وتشير الكفاءة الذاتية إلى توقعات الفرد حول قدرته على الإنجاز، والاستبصار بإمكاناته، والقدرة على توظيفها على الوجه الأمثل. ووجود هذه التوقعات وحدها لا يكفي لتحقيق النجاح دون وجود قدر معين من القدرات الفسيولوجية والعقلية والنفسية. (١٢: ٣٩)

ويشير "ادلر" Adler الى البعد الاجتماعي في الكفاءة الذاتية لدى الفرد، من خلال القدرة على الاهتمام الاجتماعي. فالعلاقات الاجتماعية هي الضمان الوحيد لبقاء الجنس البشري ووجوده من خلال التفكير والعقل والمنطق والأخلاق والجماليات، فجميعها أمور لا تنشأ الا في المجتمع، فهي مسالك بين الأفراد القصد منها حفظ الحضارة من التحلل و قدرة الفرد على مواجهة مغريات الحياة الاجتماعية، وهنا يبرز دور الكفاءة الاجتماعية في التبصر بالقيم والمعايير، وبالتالي العمل

\* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية في التربية الرياضية - جامعة بنها



على إرساء جذور الأمن الاجتماعي، وحفظ الكرامة الشخصية عن طريق الانتماء للآخرين في علاقة طبيعية وناضجة. (٣٣ : ٩)

كما أشار "كورمير ونورس (Cormier & Nurius 2003) إلى الكفاءة الذاتية على أنها إحدى استراتيجيات إدارة الذات. وكلما زادت قناعة الفرد بأن لديه قدرات تمكنه من حل المشكلات بكفاءة، زادت لديه الدافعية لتحويل هذه القناعات إلى سلوك واقعي (٢٢ : ٤٠)

فالأفراد الذين يملكون إحساساً قوياً بالكفاءة الذاتية، يركزون أنتباههم على تحليل المشكلة، ويحاولون التوصل إلى الحلول المناسبة، وبالمقابل فإن الأفراد الذين يساورهم الشك في الكفاءة الذاتية لديهم يحاولون انتباههم إلى الداخل، ويغرقون أنفسهم بالهموم عندما يواجهون المشكلات الصعبة، فهم يركزون على جوانب النقص وعدم الكفاءة الشخصية لديهم، كما يتصورون فشلهم الذي يؤدي إلى نتائج سلبية، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤدي إلى التوتر والضغط، ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية أداء المهمة بأفضل شكل ممكن، إلى إثارة القلق حول الشعور بالعجز، واحتمالية الفشل. (٥ : ٣)

ويذكر كلا من أيمن هانى، على بخيت، وأفراح باقر (٢٠١٧) وروح التحدى من السمات الأساسية والرئيسية في بناء الشخصية الرياضية لأنها تشكل مجموعة من الصفات كاشجاعة والإقدام والصبر والمجازفة والامل وغيرها ولها قيمة اجتماعية وانسانية عالية يشجع عليها المجتمع ويحاول تتميتها لأنها تسهم في رقى وتقدم وتطور الانسان وتدفعه نحو مزيد من مواجهه الضغوط الخارجية والتغلب عليها لان الانسان لا يتطور الا اذا واجه التحديات وتغلب عليها فخلو حياه الفرد من الاثارة والتحفيز يؤدي الى الشعور بالملل. (٣ : ٧٦)

مما تقدم يمكن القول أن التحدى يمكن ان يتضح في شخصية تستحق الاهتمام لأنها شخصية غير عادية لها صفات وسمات لا توجد في غيرها، فهي تعيش ببينا بيد انها تفكر وتعمل بطريقة مختلفة عن الآخرين، لديها ايمان عميق انها لا يجب ان ترضى بالامر الواقع، فهي شخصية خلاقة في جميع شؤون حياتها تستطيع ان تصنع من المستحيل امرا واقعا بالجهد والعمل والتفكير والفرد تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة وانه يستطيع توجيه هذه الخصائص بشكل متوازن نحو تحقيق هذ حياتى معين، والشخصية المتحديه ترى النجاح قريبا منها تؤمن بالتطور والتقدم ولا تستسلم للصعوبات والعوائق، ولا تصطدم بالفشل بل وتتجاوزه، لها اثرها الفعال في الحياه والاجتهاد والمثابرة لا تغيب عنها. (٤ : ٥٤)



### مشكلة البحث:

الكفاءة الذاتية حاجة نفسية ملحة، وهي تدفع الفرد للشعور بالتحدي لإنجاز المهام. ولكي ينجح لابد أن ينمي قدراته من خلال ما يجد من دعم من المحيطين به، ومن خلال هذا الدعم يستطيع أن يشبع حاجاته، ويتشكل لديه سلوك المبادرة، ودرجة الدافعية، والمثابرة. ( ١٤ : ٣ )

ويرى بانديورا أن تصورات الأفراد عن كفاءتهم الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدراتهم، وخبراتهم؛ مما يمكنهم من التعامل مع المواقف المختلفة، والتكيف معها، والثقة في النفس عند مواجهة الضغوط، والكفاءة الذاتية تؤثر في الأداء الأكاديمي للطلاب، وفي ثقتهم بقدرتهم على أداء المهام. ( ٨ : ١ )

من خلال عمل الباحث كإخصائي نفسي رياضي لاحظ استخدام المدربين في بعض الاوقات أساليب شحن نفسية سواء بالنقض السلبي أو الايجابي، والذي قد ينعكس على أداء اللاعبين وقد لفت ذلك أنتباه الباحث مما دفعه لإجراء هذه الدراسة للتعرف على الكفاءة الذاتية المدركة للاعبين الخماسي الحديث ومعرفة علاقتها ببعض الاتجاهات النفسية المتمثلة في روح التحدي، ولذلك لكي يستعين بنتائجها المدربين عند أعداد اللاعبين ومعرفى أفضل الاساليب وأكثرها إيجابيه لدي اللاعبين، للوصول بهم إلى مستوى أداء عالي وتحقيق الهدف النهائى وهو الفوز فى المنافسات على أختلاف مستوياتها سواء فى مباريات أو مسابقات.

لذلك تتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على الكفاءة الذاتية المدركة و روح التحدى، وهما من المفاهيم التربوية الهامة حيث أن روح التحدى له تأثير على لاعبي الخماسي الحديث عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة أثناء المسابقات؛ مما يؤثر على كفاءتهم الذاتية. كما جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وروح التحدي لفئة تحتاج إلى المزيد من الدراسة، وهم لاعبي الخماسي الحديث.

أهمية البحث:

الأهمية العلمية:

١- تبرز من تناولها لموضوع مهم وهو الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بروح التحدى لاعبي الخماسي الحديث.



٢- يأمل الباحث من هذه الدراسة إثراء معرفياً جديداً للمكتبة التربوية؛ نظراً لقلّة الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بروح التحدي لاعبي الخماسي الحديث على حد علم الباحث.

### الأهمية التطبيقية:

- تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في حداثة موضوعها, والحاجة للبحث فيها والمتوقع أضافته من نتائج للمعرفة العلمية في هذا المجال لذا فإن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة تنبثق من أنها تحاول أن تستكشف على الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بروح التحدي لدى لاعبي الخماسي الحديث.
- مساعدة المدرب بالتعرف على درجة كفاءته الذاتية المدركة وعلاقتها بروح التحدي لدى لاعبي الخماسي الحديث لأدائه المهاري والذي بدوره قد ينعكس على تطوير أداء اللاعب.
- يؤمل أن ترشد نتائج هذه الدراسة المدرب للتعرف على جوانب القوة في الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الخماسي الحديث ليعمل على استمراريتها وتعزيزها، ولتحديد جوانب القصور فيها ليعمل على تعديلها وتفاديها من خلال ربطها بتقويم أداء اللاعب.

### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بروح التحدي لدى لاعبي الخماسي الحديث وذلك من خلال:

- بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الخماسي الحديث.
- بناء مقياس روح التحدي لدى لاعبي الخماسي الحديث.
- التعرف على الفروق في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وروح التحدي لاعبي الخماسي الحديث وفقاً لمتغير الجنس (لاعبات ولاعبي).
- التعرف على العلاقة بين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس روح التحدي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الخماسي الحديث.

### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وروح التحدي لاعبي الخماسي الحديث وفقاً لمتغير الجنس (لاعبات ولاعبي).
- توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمقياس و مقياس روح التحدي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الخماسي الحديث.



## مصطلحات البحث:

### الكفاءة الذاتية المدركة:

وعرفه "باجرز" "Pajares" الكفاءة الذاتية المدركة: اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدرته ومعلوماته، وأنه يملك من المقومات ما يمكنه من تحقيق المستوى الذي يرتضيه أو يحقق له التوازن محددًا جهوده وطاقاته في هذا المستوى. (٣٠: ٢٢٠)

### روح التحدى:

هو القدرة والرغبة الكامنة التي تولد داخل الفرد نتيجة استثارة داخلية أو خارجية والتي تدفعه لمواجهة الصعوبات التي تعترضه من أجل تحقيق هدف محدد. (٨: ٢٦)

### رياضة الخماسي الحديث:

هي رياضة فردية رقمية مركبة تتكون من خمس مسابقات هي (الرمية , المبارزة, السباحة, الفروسية, الضاحية). (٨: ٣٧)

### الدراسات المرجعية :

#### أولاً : الدراسات العربية:

١- دراسة "فؤاد صالح النصاصرة" (٢٠٠٩) (١١) بعنوان "الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بقلق الامتحان في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر السبع"، وهدفت الدراسة التعرف على الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بقلق الامتحان في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة المرحلة الثانوية، كذلك التعرف الى الاختلاف في كل من (الكفاءة الذاتية وقلق الامتحان تبعا لمتغيرات الجنس، المستوى الدراسي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة (٦٧٨) طالب وطالبة. ومن أهم النتائج وجود علاقة عكسية داله إحصائيا بين الكفاءة الذاتية المدركة وقلق الامتحان لدى طلبة الثانوية، كذلك أشارت النتائج الى انه لا توجد فروق داله إحصائيا بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية وتعزى الى دور الجنس والمسار الأكاديمي والمستوى الدراسي.

٢- دراسة أسماء يحيى عوت زكى (٢٠١٦) (٢) بعنوان "بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة للاعبين المكفوفين"، يهدف هذا البحث إلى بناء مقياس للكفاءة الذاتية المدركة للاعبين المكفوفين، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين مكفوفين ببعض الجمعيات والنوادي التي تهتم



بهذه الفئة من اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية والبالغ عددهم (٣٨) لاعب لاعبه، واستنتجت الباحثة أن عينة البحث تتمتع بكفاءة ذاتية مدركه وتم ترتيب أبعاد مقياس "الكفاءة الذاتية المدركه للاعبين المكفوفين" وفقا لاستجابات عينة البحث. الكفاءة في الإصرار والمثابرة، الكفاءة التنافسية، الكفاءة البدنية، الكفاءة الاجتماعية، الكفاءة الانفعالية، الكفاءة المعرفية، وتوصي الباحثة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المسحية الميدانية للمكفوفين للوقوف على مشكلاتهم المختلفة والعمل على إيجاد حلول لها وتعزيز الكفاءة الذاتية المدركة لدي الاعبين المكفوفين في مختلف الأنشطة عن طريق استعمال البرامج الإرشادية القائمة على زيادة تحسين الكفاءة الذاتية المدركة.

٣- دراسة فاضل كردى شلاكة, وعلى جابر مرهج (٢٠٢٠)(١٠) بعنوان "التوافق النفسي وعلاقته بروح التحدي للاعبى أندية محافظة النجف الأشرف الشباب بكرة اليد", يهدف البحث إلى: ١. التعرف على التوافق النفسي وروح التحدي للاعبى أندية محافظة النجف الأشرف الشباب بكرة اليد. ٢. التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي وروح التحدي للاعبى أندية محافظة النجف الأشرف الشباب بكرة اليد. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبي الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وتحدد البحث بلاعبى أندية محافظة النجف الأشرف الشباب بكرة اليد والبالغ عددهم (٥٠) لاعب ثم اختير عينة منهم من نادي الكوفة والنجف بواقع (٣٠) لاعب بصورة , وكانت أهم النتائج وجود علاقة طردية بين التوافق النفسي وروح التحدي للاعبى أندية محافظة النجف الأشرف الشباب بكرة اليد.

٤- دراسة أحمد البيومى على (٢٠٢٠)(١) بعنوان "الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية", يهدف البحث إلى التعرف على الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي الكرة الطائرة جلوس للموسم الرياضي (٢٠١٧ م / ٢٠١٨ م)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة، والمقيدين بالعام الجامعي ٢٠١٨ م - ٢٠١٩ م حيث بلغ إجمالي مجتمع البحث ٢٥٦٩ طالب بواقع ١٠٤١ الفرقة الأولى و ١٥٢٨ طالب للفرقة الرابعة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وجود فروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقا لمتغير الجنس لصالح الطلبة. وجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة مقياس المرونة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية.



٥- دراسة منى حمدي محمد (٢٠٢١) (١٣) بعنوان "روح التحدي وعلاقتها بمستوى الطموح لناشئ ألعاب القوى", يهدف البحث إلى التعرف على بناء مقياس لروح التحدي لناشئ ألعاب القوى وبناء مقياس لمستوى الطموح لناشئ ألعاب القوى. وعينة البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظرا لملائمته لطبيعة عينة البحث قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، تم إجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (١٧٠) ناشئ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٣٠) ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وكانت أهم النتائج ١. المقياس الذي تم بنائه صالح لقياس مستوى الطموح لناشئ ألعاب القوى. ٢. حقق أفراد عينة البحث باختلاف تخصصاتهم مستوى جيد جدا من روح التحدي ولديهم توجه نحو الطموح.

٦- دراسة نورا سعد أحمد غانم غنيم (٢٠٢٣) (١٧) بعنوان "تأثير برنامج ارشادى رياضى باستخدام اليقظة العقلية على تنمية الكفاءة الذاتية المدركة فى الكرة الطائرة", يهدف البحث الحالي إلى وضع برنامج لتنمية الكفاءة الذاتية المدركة باستخدام اليقظة العقلية فى الكرة الطائرة، من خلال التوصل للأهداف الفرعية التالية : التعرف على مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة والفرق بين القياس القبلى والبعدى، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة تجريبية، واشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبة من نادى الحوار من الناشئات تحت (١٦) سنة، وأشارت النتائج البرنامج الارشادى باستخدام اليقظة العقلية ذو فاعلية فى تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة للاعبات الكرة الطائرة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى اليقظة العقلية لصالح القياس البعدى. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لصالح القياس البعدى. ووجد علاقة ارتباطية بين الاستجابة على مقياس اليقظة العقلية وبين الاستجابة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة للاعبات الكرة الطائرة.

#### الدراسات الأجنبية:

١- دراسة جوردين (Gordon 2001) (٢٥) بعنوان "كفاءة الذات المرتفعة لدى المعلم الكفاء كمنبئ بفعالياته فى إدارة الفصل" من خلال: الكشف عن الفروق بين المعلمين منخفضي ومرتفعي كفاءة الذات فى توجهات الضبط وعلاقتها بعدد من المتغيرات(النوع- سنوات الخبرة- نوع الدراسة- المستوى التربوي) على عينة من (٢٨٩) من معلمي المرحلة الابتدائية فى ٢١ مدرسة





عامة في أوروبا نسبة الإناث ٨٣.٤٪ الذكور ١٥.٢٪ وتوصلت الدراسة إلى أن معلمي الكفاءة الذاتية المرتفعة لديهم اعتقادات أقوى لتقبل التلميذ والثقة فيه بعكس معلمي الكفاءة الذاتية المنخفضة، واستخدام معلمي الكفاءة الذاتية المرتفعة المكافآت واستراتيجيات التعزيز الإيجابي مقارنة بمعلمي الكفاءة الذاتية المنخفضة فإنهم يستخدمون العقوبات الشديدة.

٢- دراسة برويرز ويفرس (Brouwers & Evers 2001) (٢٠) بعنوان "علاقة كفاءة الذات في استنباط الدعم الاجتماعي والاحترق بين معلمي المدرسة الثانوية" بهدف: قياس العلاقات بين كفاءة الذات المدركة في استنباط الدعم الاجتماعي في العمل وأبعاد احترق المعلم (الإنهاك العاطفي، فقدان الشعور بهوية الذات، والإنجاز الشخصي) والحاجة المدركة للدعم الاجتماعي، على عينة من (٢٧٧) من معلمي المرحلة الثانوية (٢٠٣ ذكور - ٧٤ إناث)، وتوصل إلى أن اعتقادات كفاءة الذات من أهم العوامل التي تتبأت باحترق المعلم، وأن الإنجاز الشخصي له تأثير على كفاءة الذات المدركة من قبل المعلمين.

٣- دراسة (Akanbi & Ogundokun) (2006) (١٨) بعنوان "فاعلية استراتيجية مستندة الى الكفاءة الذاتية المدركة في خفض قلق الامتحان لدى الطلبة"، وهدفت الدراسة الى التعرف علي فاعلية استراتيجية مستندة الى الكفاءة الذاتية المدركة في خفض قلق الامتحان لدى الطلبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة (٢٠٥) طالبا وطالبة يدرسون التمريض، ومن اهم النتائج ان المشاركين الذين تعرضوا الى البرنامج المستند الى الكفاءة الذاتية أبدو تحسنا دال إحصائيا في أدائهم الاكاديمي مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أشارت النتائج الى وجود تفاعل بين قلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة في مستوى الأداء الاكاديمي.

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي الخماسي الحديث للموسم الرياضي .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٦٥٠) لاعب , تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها(٦٠٠) لاعب، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٥٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.





## جدول (١)

### توصيف العينة

| العينة الاستطلاعية | العينة الاساسية | العينة الكلية |
|--------------------|-----------------|---------------|
| ٥٠                 | ٦٠٠             | ٦٥٠           |

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

- مقياس الكفاءة الذاتية المدركة "اعداد الباحث".
- مقياس روح التحدي "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة "اعداد الباحث":

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة الكفاءة الذاتية المدركة ومراجعة قوائم ومقاييس (الكفاءة الذاتية المدركة).

تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:-

١. الكفاءة المعرفية

٢. الكفاءة الاجتماعية

٣. الكفاءة الجسمية

٤. الكفاءة العامة

٥. الكفاءة الانفعالية

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في

علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم الخمس محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك

لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)



## جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

(ن = ١٠)

| م | المحاور            | التكرار | النسبة المئوية للموافق |
|---|--------------------|---------|------------------------|
| ١ | الكفاءة المعرفية   | ٩       | %٩٠                    |
| ٢ | الكفاءة الاجتماعية | ١٠      | %١٠٠                   |
| ٣ | الكفاءة الجسمية    | ٧       | %٧٠                    |
| ٤ | الكفاءة العامة     | ٨       | %٨٠                    |
| ٥ | الكفاءة الانفعالية | ١٠      | %١٠٠                   |

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة تراوحت (%٧٠، %١٠٠) للمحاور وقد ارتضت الباحث بنسبة %٧٠، وذلك ارتضى الباحث بجميع المحاور .

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الكفاءة الذاتية المدركة للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي الخماسي الحديث للموسم الرياضي، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٨) عبارة.

## مرفق (٣)

وقد راعت الباحث فى صياغة العبارات ما يلى:

١. أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
٢. ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
٣. أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الكفاءة الذاتية المدركة .
٤. ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.



إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:  
قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٨) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :  
صدق المقياس :  
صدق المحكمين:

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الكفاءة المعرفية

(ن=١٠)

| م  | العبارة   | التكرار | النسبة المئوية |
|----|---|---------|----------------|
| ١  | أشعر أنني أقوم بواجباتي بالشكل المطلوب          | ٩       | ٩٠%            |
| ٢  | أقدر أن لدي درجة من الذكاء كما هي عند الآخرين   | ٩       | ٩٠%            |
| ٣  | أتمتع بمعلومات عامة واسعة                       | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٤  | أرغب في فهم عمل الأشياء                         | ٧       | ٧٠%            |
| ٥  | أشعر بالملل عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية  | ٩       | ٩٠%            |
| ٦  | يمكنني أن أقدر قيمة الكتاب الجيد                | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٧  | أجد الفنون كالرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت | ٨       | ٨٠%            |
| ٨  | أواجه صعوبة في تذكر واقرآته                     | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٩  | أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة                  | ٧       | ٧٠%            |
| ١٠ | أجد صعوبة في فهم ما أقرأ                        | ١٠      | ١٠٠%           |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول الكفاءة

المعرفية قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارة.



جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني الكفاءة الاجتماعية

(ن=١٠)

| م  | العبارة                                    | التكرار | النسبة المئوية |
|----|--|---------|----------------|
| ١  | أجد صعوبة في إقامة الصداقات                | ٩       | ٩٠%            |
| ٢  | لدي عدد من الأصدقاء                        | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٣  | أشعر أنني مهم بالنسبة لزملائي              | ٨       | ٨٠%            |
| ٤  | أقوم بعدد من النشاطات مع أصدقائي           | ٩       | ٩٠%            |
| ٥  | أتمنى أن أكون محبوباً                      | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٦  | أتمتع بشعبية بين زملائي                    | ٨       | ٨٠%            |
| ٧  | أواجه صعوبة التحدث مع الآخرين              | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٨  | يحدثني أصدقائي عن مشكلاتهم                 | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٩  | أواجه صعوبة في التواصل والتفاعل مع الآخرين | ١٠      | ١٠٠%           |
| ١٠ | ليس بمقدوري مسامحة الآخرين عندما يسؤن لي   | ٧       | ٧٠%            |
| ١١ | أستطيع المحافظة على علاقاتي مع أقرائي      | ٧       | ٧٠%            |
| ١٢ | أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة             | ٨       | ٨٠%            |
| ١٣ | أرى أن لا أحد يستحق النصيحة                | ٩       | ٩٠%            |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني الكفاءة

الاجتماعية قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٣ عبارة.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الكفاءة الجسمية

(ن=١٠)

| م | العبارة                                    | التكرار | النسبة المئوية |
|---|--|---------|----------------|
| ١ | أمارس بعض الألعاب الرياضية                 | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٢ | أتمنى أن أكون أفضل مما أنا عليه في الرياضة | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٣ | أستطيع تعلم أي لعبة جديدة                  | ٧       | ٧٠%            |
| ٤ | أشعر أن أبعاد جسمي مناسبة                  | ٧       | ٧٠%            |
| ٥ | أشعر أن جسمي لا يختلف عن أجسام زملائي      | ٨       | ٨٠%            |



يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث الكفاءة الجسمية قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ٥ عبارات.

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع الكفاءة العامة

(ن = ١٠)

| م  | العبارة  | التكرار | النسبة المئوية |
|----|--|---------|----------------|
| ١  | أشعر أنني أريد تغيير أشياء كثيرة في نفسي لو استطعت                                     | ١٠      | ١٠٠٪           |
| ٢  | أشعر بالثقة بنفسى  | ٧       | ٧٠٪            |
| ٣  | أتصرف بشكل مناسب   | ٧       | ٧٠٪            |
| ٤  | أنا غير متأكد من أنني جيد بالنسبة للآخرين  | ١٠      | ١٠٠٪           |
| ٥  | أنا سعيد بنفسى   | ١٠      | ١٠٠٪           |
| ٦  | أنا غير راضٍ عن طريقي في إنجاز أعمالي  | ١٠      | ١٠٠٪           |
| ٧  | أنا شخص أراجع بسهولة   | ١٠      | ١٠٠٪           |
| ٨  | أنا شخص أعتمد على نفسى   | ١٠      | ١٠٠٪           |
| ٩  | أنا لا أكلف نفسى عناء المحاولة عندما أواجه شيئاً معقداً.                               | ١٠      | ١٠٠٪           |
| ١٠ | عندما أحدد لنفسي أهدافاً هامة نادراً ما أحققها.  | ١٠      | ١٠٠٪           |
| ١١ | عندما أقرر القيام بعمل ما أقوم بتنفيذه مباشرة.   | ٧       | ٧٠٪            |
| ١٢ | عندما تظهر مشكلات غير متوقعة في حياتى فإنى لا أتمكن من معالجتها.                       | ٧       | ٧٠٪            |
| ١٣ | إنى أتجنب محاولة تعلم الأشياء الجديدة عندما تبدو صعبة لى.                              | ١٠      | ١٠٠٪           |
| ١٤ | أتجنب مواجهة الصعوبات.   | ٨       | ٨٠٪            |
| ١٥ | عندما أحاول أن أتعلم شيئاً جديداً فإنى أتخلى عنه فى الحال إذا لم أنجح فيه منذ البداية. | ١٠      | ١٠٠٪           |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع الكفاءة العامة قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٥ عبارة.



جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس الكفاءة الانفعالية

(ن=١٠)

| م  | العِبارة  | التكرار | النسبة المئوية |
|----|---|---------|----------------|
| ١  | أستطيع التحكم بمشاعري                               | ١٠      | %١٠٠           |
| ٢  | أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أعضب                 | ٧       | %٧٠            |
| ٣  | أنصف بأنني شخص هادئ ومتمزن                          | ١٠      | %١٠٠           |
| ٤  | أجد صعوبة الجلوس هادئا لوقت طويل                    | ٧       | %٧٠            |
| ٥  | أواجه صعوبة في التخلص من الأفكار السوداوية          | ٩       | %٩٠            |
| ٦  | أواجه صعوبة في التغلب على كراهيتي لبعض الأشخاص      | ١٠      | %١٠٠           |
| ٧  | أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط التي تواجهني       | ٧       | %٧٠            |
| ٨  | أفقد القدرة على المشاركة بالضحك والمزاج             | ٧       | %٧٠            |
| ٩  | أستطيع ان أسترخي عندما أريد ذلك                     | ٧       | %٧٠            |
| ١٠ | أستطيع التغلب على شعوري بالقلق                      | ٨       | %٨٠            |
| ١١ | امتلك القدرة علي التحكم في انفعالاتي.               | ٩       | %٩٠            |
| ١٢ | أفهم الحالة النفسية لأي شخص لمجرد سماعي لنبره صوته. | ١٠      | %١٠٠           |
| ١٣ | اعتقد بأنني سوف اتغلب علي الصعوبات في المستقبل.     | ٨       | %٨٠            |
| ١٤ | لدي القدرة علي الثبات الانفعالي                     | ٨       | %٨٠            |
| ١٥ | تحت الضغوط نادراً ماأشعر بالتعب والتوتر.            | ٩       | %٩٠            |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس الكفاءة الانفعالية قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٥ عبارة.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠) لاعبي الخماسي الحديث من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .



جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الكفاءة المعرفية

ن = ٥٠

| م  | العبارات  | معامل الارتباط |
|----|---|----------------|
| ١  | أشعر أنني أقوم بواجباتي بالشكل المطلوب          | *٠,٤٩٩         |
| ٢  | أقدر أن لدي درجة من الذكاء كما هي عند الآخرين   | *٠,٨٩٦         |
| ٣  | أتمتع بمعلومات عامة واسعة                       | *٠,٦٤٥         |
| ٤  | أرغب في فهم عمل الأشياء                         | *٠,٧٥٦         |
| ٥  | أشعر بالملل عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية  | *٠,٥٣٤         |
| ٦  | يمكنني أن أقدر قيمة الكتاب الجيد                | *٠,٥٩٣         |
| ٧  | أجد الفنون كالرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت | *٠,٩١١         |
| ٨  | أواجه صعوبة في تذكر واقراءته                    | *٠,٤٦١         |
| ٩  | أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة                  | *٠,٥٨٦         |
| ١٠ | أجد صعوبة في فهم ما أقرأ                        | *٠,٦٢٣         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول الكفاءة المعرفية والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول الكفاءة المعرفية.





جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور  
الكفاءة الاجتماعية

ن = ٥٠

| م  | العبارات                                   | معامل الارتباط |
|----|--|----------------|
| ١  | أجد صعوبة في إقامة الصداقات                | *٠,٥٢١         |
| ٢  | لدي عدد من الأصدقاء                        | *٠,٨٧٤         |
| ٣  | أشعر أنني مهم بالنسبة لزملائي              | *٠,٧٢٢         |
| ٤  | أقوم بعدد من النشاطات مع أصدقائي           | *٠,٨٦٣         |
| ٥  | أتمنى أن أكون محبوباً                      | *٠,٤٥٥         |
| ٦  | أتمتع بشعبية بين زملائي                    | *٠,٥٤٨         |
| ٧  | أواجه صعوبة التحدث مع الآخرين              | *٠,٧٥١         |
| ٨  | يحدثني أصدقائي عن مشكلاتهم                 | *٠,٦٠٠         |
| ٩  | أواجه صعوبة في التواصل والتفاعل مع الآخرين | *٠,٥٧٩         |
| ١٠ | ليس بمقدوري مسامحة الآخرين عندما يسؤن لي   | *٠,٧٢٤         |
| ١١ | أستطيع المحافظة على علاقاتي مع أقرائي      | *٠,٦٤٨         |
| ١٢ | أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة             | *٠,٦٣٨         |
| ١٣ | أرى أن لا أحد يستحق النصيحة                | *٠,٤٦٢         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني الكفاءة الاجتماعية والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني الكفاءة الاجتماعية.



جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الكفاءة الجسمية

ن = ٥٠

| م | العِبارة                                   | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | أمارس بعض الألعاب الرياضية                 | *٠,٥٤٦         |
| ٢ | أتمنى أن أكون أفضل مما أنا عليه في الرياضة | *٠,٦٩٥         |
| ٣ | أستطيع تعلم أي لعبة جديدة                  | *٠,٦٤٨         |
| ٤ | أشعر أن أبعاد جسمي مناسبة                  | *٠,٥٠٥         |
| ٥ | أشعر أن جسمي لا يختلف عن أجسام زملائي      | *٠,٧٨٥         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث الكفاءة الجسمية والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث الكفاءة الجسمية

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور الكفاءة العامة

ن = ٥٠

| م  | العِبارة   | معامل الارتباط |
|----|--|----------------|
| ١  | أشعر أنني أريد تغيير أشياء كثيرة في نفسي لو استطعت       | *٠,٥٧٦         |
| ٢  | أشعر بالثقة بنفسني                                       | *٠,٤٥٨         |
| ٣  | أتصرف بشكل مناسب   | *٠,٦٩٦         |
| ٤  | أنا غير متأكد من أنني جيد بالنسبة للآخرين                | *٠,٧٢٣         |
| ٥  | أنا سعيد بنفسني  | *٠,٧٢٥         |
| ٦  | أنا غير راضٍ عن طريقي في إنجاز أعمالي                    | *٠,٦٤٨         |
| ٧  | أنا شخص أراجع بسهولة                                     | *٠,٦٩٩         |
| ٨  | أنا شخص أعتد على نفسي                                    | *٠,٦٧٢         |
| ٩  | أنا لا أكلف نفسي عناء المحاولة عندما أواجه شيئاً معقداً. | *٠,٦٨٩         |
| ١٠ | عندما أحدد لنفسني أهدافاً هامة نادراً ما أحققها.         | *٠,٦٠٥٨        |
| ١١ | عندما أقرر القيام بعمل ما أقوم بتنفيذه مباشرة.           | *٠,٦٢٢         |



|        |  |    |
|--------|--|----|
| *.٠٤٩٥ | عندما تظهر مشكلات غير متوقعة في حياتي فأني لا أتمكن من معالجتها.                       | ١٢ |
| *.٠٦٦٥ | إنني أتجنب محاولة تعلم الأشياء الجديدة عندما تبدو صعبة لي.                             | ١٣ |
| *.٠٤٦٦ | أتجنب مواجهة الصعوبات.   | ١٤ |
| *.٠٧١٢ | عندما أحاول أن أتعلم شيئاً جديداً فأني أتخلى عنه في الحال إذا لم أنجح فيه منذ البداية. | ١٥ |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع الكفاءة العامة والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع الكفاءة العامة.

### جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور الكفاءة الانفعالية

ن = ٥٠

| م  | العبارة   | معامل الارتباط |
|----|---|----------------|
| ١  | أستطيع التحكم بمشاعري                               | *.٠٧٨٤         |
| ٢  | أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أغضب                 | *.٠٦٩٣         |
| ٣  | أتصف بأنني شخص هادئ ومتمزن                          | *.٠٤٦٨         |
| ٤  | أجد صعوبة الجلوس هادئاً لوقت طويل                   | *.٠٦٧٣         |
| ٥  | أواجه صعوبة في التخلص من الأفكار السوداوية          | *.٠٦٤٣         |
| ٦  | أواجه صعوبة في التغلب على كراهيتي لبعض الأشخاص      | *.٠٦٩٣         |
| ٧  | أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط التي تواجهني       | *.٠٧٣١         |
| ٨  | أفقد القدرة على المشاركة بالضحك والمزاج             | *.٠٩١٠         |
| ٩  | أستطيع ان أسترخي عندما أريد ذلك                     | *.٠٦٣٧         |
| ١٠ | أستطيع التغلب على شعوري بالقلق                      | *.٠٦١٦         |
| ١١ | امتلك القدرة علي التحكم في انفعالاتي.               | *.٠٥٧٦         |
| ١٢ | أفهم الحالة النفسية لأي شخص لمجرد سماعي لنبره صوته. | *.٠٥٤٧         |
| ١٣ | اعتقد بأنني سوف اتغلب علي الصعوبات في المستقبل.     | *.٠٦١          |
| ١٤ | لدي القدرة علي الثبات الانفعالي                     | *.٠٦١٢         |
| ١٥ | تحت الضغوط نادراً ماأشعر بالتعب والتوتر.            | *.٠٦٣٣         |



قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,288$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع الكفاءة الانفعالية والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة  $r$  المحسوبة بقيمة  $r$  الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع الكفاءة الانفعالية.

### جدول (١٣)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٥٠

| م | المحاور            | معامل الارتباط |
|---|--------------------|----------------|
| ١ | الكفاءة المعرفية   | *٠,٦٩١         |
| ٢ | الكفاءة الاجتماعية | *٠,٤٦٨         |
| ٣ | الكفاءة الجسمية    | *٠,٧٤٢         |
| ٤ | الكفاءة العامة     | *٠,٥٧٦         |
| ٥ | الكفاءة الانفعالية | *٠,٧٣٦         |

قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,288$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة  $r$  المحسوبة بقيمة  $r$  الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٥٠) لاعبي الخماسي الحديث من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-



### جدول (١٤)

#### معامل الفاكربناخ لمحاور المقياس

ن = ٥٠

| م | المحاور            | معامل الفاكربناخ |
|---|--------------------|------------------|
| ١ | الكفاءة المعرفية   | *٠,٧٠٥           |
| ٢ | الكفاءة الاجتماعية | *٠,٨١٦           |
| ٣ | الكفاءة الجسمية    | *٠,٦٢٦           |
| ٤ | الكفاءة العامة     | *٠,٧٦٧           |
| ٥ | الكفاءة الانفعالية | *٠,٦٩٣           |

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكربناخ قد تراوح ما بين (٠.٦٢٦ , ٠.٨١٦) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

### جدول (١٥)

#### قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ٥٠

| البيان                     | القيمة |
|----------------------------|--------|
| معامل الارتباط بين الجزئين | *٠.٨٤٤ |
| معامل جتمان                | *٠.٧٨٥ |
| معامل الفا للجزء الاول     | *٠.٨٨٢ |
| معامل الفا للجزء الثاني    | *٠.٧٨٢ |

يوضح الجدول السابق معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٤٤) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٨٢) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٧٨٢) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس. خطوات بناء مقياس روح التحدى "اعداد الباحث":

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة روح التحدى ومراجعة قوائم ومقاييس

روح التحدى

تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس روح التحدى من خلال الاطلاع على الدراسات

المرجعية، وقد بلغ عددها خمس محاور وهي:-



١. الشجاعة والمثابرة
  ٢. القابلية للتوقع والثقة بالنفس
  ٣. الطموح والاصرار
  ٤. الميل الى الصعاب والمخاطر
  ٥. الاتزان الانفعالي و الميل للتغيير
- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس روح التحدى ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (٥)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمس محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٥)

### جدول (١٦)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياسروح التحدى

(ن = ١٠)

| م | المحاور                           | التكرار | النسبة المئوية للموافق |
|---|-----------------------------------|---------|------------------------|
| ١ | الشجاعة والمثابرة                 | ٩       | %٩٠                    |
| ٢ | القابلية للتوقع والثقة بالنفس     | ٧       | %٧٠                    |
| ٣ | الطموح والاصرار                   | ١٠      | %١٠٠                   |
| ٤ | الميل الى الصعاب والمخاطر         | ٨       | %٨٠                    |
| ٥ | الاتزان الانفعالي و الميل للتغيير | ١٠      | %١٠٠                   |

يتضح من جدول (١٦) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس روح التحدى تراوحت

(%٧٠، %١٠٠) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة %٧٠، وذلك ارتضى بجميع المحاور .

اقترح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل

محور:



قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس روح التحدى للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي الخماسي الحديث، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٨) عبارة. مرفق (٦) وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

ألا توهي العبارة بنوع الاستجابة.

أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع روح التحدى .

ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها،

وذلك بهدف التعرف على:

مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".

حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

حذف بعض العبارات من المقياس.

تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع

العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٨) عبارة حيث قام

الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٧)





حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

صدق المقياس:

صدق المحكمين:

جدول (١٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الشجاعه والمثابرة

(ن=١٠)

| م  | العبارة                                       | التكرار | النسبة المئوية |
|----|---|---------|----------------|
| ١  | لا املك شجاعه الاقدام على تمرين معقد          | ٩       | %٩٠            |
| ٢  | لدى القدرة بالقيام باداء ناجح بعد الفشل       | ٨       | %٨٠            |
| ٣  | انا من النوع الذى يستسلم سريعا فى المنافسة    | ١٠      | %١٠٠           |
| ٤  | القابلية بتكرار الاداء لاحراز الفوز بالمنافسة | ٨       | %٨٠            |
| ٥  | لا انجز كافة المهام بالتدريب                  | ١٠      | %١٠٠           |
| ٦  | لا اتميز بالجدية والمثابرة لتحقيق الفوز       | ٩       | %٩٠            |
| ٧  | اتجنب تحدى المنافسين الاقوياء                 | ٧       | %٧٠            |
| ٨  | افضل ممارسة رياضتى على اى عمل اخر             | ١٠      | %١٠٠           |
| ٩  | اسعى دائما لهزيمة الاخرين                     | ٨       | %٨٠            |
| ١٠ | اخشي المدرب ولا اتحدث معه عندما يكون منفعلاً  | ١٠      | %١٠٠           |
| ١١ | لدى قدرة على تحمل المسؤولية                   | ٨       | %٨٠            |
| ١٢ | امتلك قوة وجراءة خلال منافسة                  | ١٠      | %١٠٠           |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول الشجاعه والمثابرة قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٢ عبارة.



جدول (١٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني القابلية للتوقع والثقة بالنفس

(ن=١٠)

| م  | العبارات  | التكرار | النسبة المئوية |
|----|---|---------|----------------|
| ١  | اتوقع ان يفتح لى الانجاز العالى ابواب المستقبل            | ٧       | %٧٠            |
| ٢  | اسعى دائما ان اكون بمستوى الاعبين المتميزين               | ١٠      | %١٠٠           |
| ٣  | ابذل اقصى جهدى فى التدريب والمنافسات                      | ٨       | %٨٠            |
| ٤  | يهمنى جدا الاداء باقصى طاقاتي                             | ١٠      | %١٠٠           |
| ٥  | اشعر بالخوف والارياك عندما لعب                            | ٩       | %٩٠            |
| ٦  | لدى ثقة كبيرة فى امكانياتي وقدراتي                        | ٧       | %٧٠            |
| ٧  | انا اخشى الهزيمة  | ١٠      | %١٠٠           |
| ٨  | قبل المنافسة الهامه اشعر بالتفاؤل                         | ٨       | %٨٠            |
| ٩  | استمر بالتدريب مهما تعرضت لانتقادات                       | ١٠      | %١٠٠           |
| ١٠ | اشعر بالخوف من هتافات و نظرات الجماهير لي في حالة الخسارة | ٧       | %٧٠            |
| ١١ | اشعر بالخوف والتوتر في المنافسات المهمة ومع الفرق الكبيرة | ١٠      | %١٠٠           |
| ١٢ | تحقيق اهدافي تزيد ثقتي بنفسي                              | ٧       | %٧٠            |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني القابلية

للتوقع والثقة بالنفس قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون

المحور من ١٠ عبارة.



جدول (١٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الطموح والاصرار

(ن=١٠)

| م  | العبارة                                       | التكرار | النسبة المئوية |
|----|---|---------|----------------|
| ١  | احلم بالمكانه والمركز العالى بالمجتمع الرياضى | ٩       | %٩٠            |
| ٢  | اتمنى ان اصبح مشهورا بالنستقبل                | ٧       | %٧٠            |
| ٣  | لايمثل الفوز هدف اطمح له دوما                 | ٩       | %٩٠            |
| ٤  | اطمح ان اكون احسن لاعب بالمنافسة              | ٩       | %٩٠            |
| ٥  | كل اهدافى تنحصر فى الرغبة فى الانجاز          | ١٠      | %١٠٠           |
| ٦  | ليس لدى الرغبة بالتفوق والانجاز               | ٧       | %٧٠            |
| ٧  | التدريب الجيد يمكنى من خلاله التغلب بالمنافسة | ١٠      | %١٠٠           |
| ٨  | احاول ان اقدم اداء افضل من الاداء السابق      | ٩       | %٩٠            |
| ٩  | اتنافس بقوة عند محاولة انجاز هدف معين         | ٧       | %٧٠            |
| ١٠ | اتصف بالاصرار عند خوضى للمنافسات              | ٧       | %٧٠            |
| ١١ | احاول بكل جهدى ان اكون افضل لعب               | ٨       | %٨٠            |
| ١٢ | ارفض الاستسلام للتعب                          | ٩       | %٩٠            |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث الطموح

والاصرار قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من

١٢ عبارات.



جدول (٢٠)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع الميل الى الصعاب والمخاطر

(ن=١٠)

| م  | العبارة   | التكرار | النسبة المئوية |
|----|---|---------|----------------|
| ١  | اصمم على الفوز على الرغم من الصعاب              | ٩       | %٩٠            |
| ٢  | يتحسن ادائي كلما زادت صعوبة المنافسة            | ١٠      | %١٠٠           |
| ٣  | لا استطيع التدريب العنيف لفترات اسبوعيا         | ٧       | %٧٠            |
| ٤  | لا اعمل على حل الصعوبات التي تواجههنى           | ٩       | %٩٠            |
| ٥  | عندما تتراكم المتاعب لا استطيع التغلب عليها     | ٨       | %٨٠            |
| ٦  | لا امتلك القدرة بالصمود اثناء التدريب والمنافسة | ٧       | %٧٠            |
| ٧  | احاول بكل جهدى ان اكون افضل لاجب                | ٧       | %٧٠            |
| ٨  | ترفض الاستسلام للتعب                            | ٨       | %٨٠            |
| ٩  | لدى قابلية بتحمل اى مهمة يرى الاخرون انها صعبة  | ١٠      | %١٠٠           |
| ١٠ | اشارك فى المنافسة رغم اصابنى                    | ٨       | %٨٠            |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع الميل الى

الصعاب والمخاطر قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون

المحور من ١٠ عبارة.



جدول (٢١)

(النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس الاتزان الانفعالي و الميل للتغير) (ن=١٠)

| م  | العبارة   | التكرار | النسبة المئوية |
|----|---|---------|----------------|
| ١  | لا اتحكم فى انفعالاتى خلال المنافسة                           | ٩       | ٩٠%            |
| ٢  | استطيع التركيز بشكل ايجابى بالمنافسات الهامه                  | ٧       | ٧٠%            |
| ٣  | دائماً اخذ الامور ببساطة ودون تعقيد                           | ١٠      | ١٠٠%           |
| ٤  | لا احتفظ بهدوئى عند مضايقة الاخرين لى                         | ٧       | ٧٠%            |
| ٥  | استبعد من تفكيرى الهزيمة او الفشل فى المنافسات                | ٩       | ٩٠%            |
| ٦  | اميل للبحث عن اسلوب جديد بالتدريب                             | ٧       | ٧٠%            |
| ٧  | افكر بادائى وكيف اطورة بالمحاولة التالية                      | ٨       | ٨٠%            |
| ٨  | لا اكرر المحاولات الخاطئة واحاول تصحيحها                      | ٧       | ٧٠%            |
| ٩  | لا اقف عند مستوى معين بل ارغب فى الاحسن                       | ١٠      | ١٠٠%           |
| ١٠ | لا اهتم بقراءة المصادر الرياضية                               | ٧       | ٧٠%            |
| ١١ | اشعر بالضيق والغضب عندما يحتسب قراراً خاطئاً ضدي              | ٩       | ٩٠%            |
| ١٢ | استطيع ان اتحكم فى انفعالاتى عندما يقوم احد المنافسين بإثارتى | ١٠      | ١٠٠%           |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس الاتزان الانفعالي و الميل للتغير قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٠ عبارة.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠) لاعبي الخماسي الحديث من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:  
كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المحور التى تنتمى اليه.  
الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .



جدول (٢٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الشجاعه والمثابرة

ن = ٥٠

| م  | العبارة                                       | معامل الارتباط |
|----|---|----------------|
| ١  | لا املك شجاعه الاقدام على تمرين معقد          | *٠,٧٦٨         |
| ٢  | لدى القدرة بالقيام باداء ناجح بعد الفشل       | *٠,٧٥٣         |
| ٣  | انا من النوع الذى يستسلم سريعا فى المنافسة    | *٠,٧٣١         |
| ٤  | القابلية بتكرار الاداء لاحراز الفوز بالمنافسة | *٠,٦٩٤         |
| ٥  | لا انجز كافه المهام بالتدريب                  | *٠,٤٨٩         |
| ٦  | لا اتميز بالجدية والمثابرة لتحقيق الفوز       | *٠,٥٩٤         |
| ٧  | اتجنب تحدى المنافسين الاقوياء                 | *٠,٨٤٦         |
| ٨  | افضل ممارسة رياضتى على اى عمل اخر             | *٠,٥٦٨         |
| ٩  | اسعى دائما لهزيمة الاخرين                     | *٠,٥٩٧         |
| ١٠ | اخشى المدرب ولا اتحدث معه عندما يكون منفعلاً  | *٠,٥٥٦         |
| ١١ | لدى قدرة على تحمل المسؤولية                   | *٠,٧١٤         |
| ١٢ | امتلك قوة وجراءة خلال منافسة                  | *٠,٧٨٥         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول والشجاعه والمثابرة والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول الشجاعه والمثابرة



جدول (٢٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور  
القابلية للتوقع والثقة بالنفس

ن = ٥٠

| م  | العبارات  | معامل الارتباط |
|----|---|----------------|
| ١  | اتوقع ان يفتح لى الانجاز العالى ابواب المستقبل            | *٠,٧٣١         |
| ٢  | اسعى دائما ان اكون بمستوى لاعبين المتميزين                | *٠,٥٢٦         |
| ٣  | ابدل اقصى جهدى فى التدريب والمنافسات                      | *٠,٧٤٤         |
| ٤  | يهمنى جدا الاداء باقصى طاقتى                              | *٠,٦١٤         |
| ٥  | اشعر بالخوف والارياك عندما لعب                            | *٠,٦٢٤         |
| ٦  | لدى ثقة كبيرة فى امكانياتى وقدراتى                        | *٠,٤٤٨         |
| ٧  | انا اخشى الهزيمة  | *٠,٥٤٨         |
| ٨  | قبل المنافسة الهامه اشعر بالتفاؤل                         | *٠,٤٧٨         |
| ٩  | استمر بالتدريب مهما تعرضت لانتقادات                       | *٠,٧٨٤         |
| ١٠ | اشعر بالخوف من هتافات و نظرات الجماهير لي في حالة الخسارة | *٠,٨٣٨         |
| ١١ | اشعر بالخوف والتوتر في المنافسات المهمة ومع الفرق الكبيرة | *٠,٥٤٣         |
| ١٢ | تحقيق اهدافى تزيد ثقتي بنفسي                              | *٠,٥٧٢         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني القابلية للتوقع والثقة بالنفس والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني القابلية للتوقع والثقة بالنفس.





جدول (٢٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور  
الطموح والاصرار

ن = ٥٠

| م  | العبرة  | معامل الارتباط |
|----|---|----------------|
| ١  | احلم بالمكانه والمركز العالى بالمجتمع الرياضى | *٠,٥٦٩         |
| ٢  | اتمنى ان اصبح مشهورا بالنستقبل                | *٠,٥٤٣         |
| ٣  | لايمثل الفوز هدف اطمح له دوما                 | *٠,٥٨٤         |
| م  | العبرة  | معامل الارتباط |
| ٤  | اطمح ان اكون احسن لاعب بالمنافسة              | *٠,٤٩٧         |
| ٥  | كل اهدافى تنحصر فى الرغبة فى الانجاز          | *٠,٧٤٤         |
| ٦  | ليس لى الرغبة بالتفوق والانجاز                | *٠,٧٨٦         |
| ٧  | التريب الجيد يمكنى من خلاله التغلب بالمنافسة  | *٠,٤٨          |
| ٨  | احاول ان اقدم اداء افضل من الاداء السابق      | *٠,٧٢٨         |
| ٩  | اتنافس بقوة عند محاولة انجاز هدف معين         | *٠,٥٧٩         |
| ١٠ | اتصف بالاصرار عند خوضى للمنافسات              | *٠,٦٦٤         |
| ١١ | احاول بكل جهدى ان اكون افضل العب              | *٠,٥٤٠         |
| ١٢ | ارفض الاستسلام للتعب                          | *٠,٧٤١         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث الطموح والاصرار والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثالث الطموح والاصرار .



جدول (٢٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور الميل الى الصعاب والمخاطر

ن = ٥٠

| م  | العبرة  | معامل الارتباط |
|----|---|----------------|
| ١  | اصمم على الفوز على الرغم من الصعاب              | *٠,٨٩٨         |
| ٢  | يتحسن ادائي كلما زادت صعوبة المنافسة            | *٠,٥٧٦         |
| ٣  | لا استطيع التدريب العنيف لفترات اسبوعيا         | *٠,٨٥٦         |
| ٤  | لا اعمل على حل الصعوبات التي تواجههني           | *٠,٥٥٧         |
| ٥  | عندما تتراكم المتاعب لا استطيع التغلب عليها     | *٠,٦٨٥         |
| ٦  | لا امتلك القدرة بالصمود اثناء التدريب والمنافسة | *٠,٦٣٥         |
| ٧  | احاول بكل جهدي ان اكون افضل لاجب                | *٠,٧٠٣         |
| ٨  | ترفض الاستسلام للتعب                            | *٠,٦٥٤         |
| ٩  | لدى قابلية بتحمل اى مهمة يرى الآخرون انها صعبة  | *٠,٩٠٠         |
| ١٠ | اشارك فى المنافسة رغم اصابنى                    | *٠,٤٩٩         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع الميل الى الصعاب والمخاطر والمحور التي تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع الميل الى الصعاب والمخاطر .



جدول (٢٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور الاتزان الانفعالي و الميل للتغير

ن = ٥٠

| م  | العبرة  | معامل الارتباط |
|----|---|----------------|
| ١  | لا اتحكم فى انفعالاتى خلال المنافسة                           | *٠,٥٨٦         |
| ٢  | استطيع التركيز بشكل ايجابى بالمنافسات الهامه                  | *٠,٨٤٥         |
| ٣  | دائما اخذ الامور ببساطة ودون تعقيد                            | *٠,٦٤٨         |
| ٤  | لا احتفظ بهدوئى عند مضايقة الاخرين لى                         | *٠,٧٩          |
| ٥  | استبعد من تفكيرى الهزيمة او الفشل فى المنافسات                | *٠,٨٨٨         |
| ٦  | اميل للبحث عن اسلوب جديد بالتدريب                             | *٠,٤٩٤         |
| ٧  | افكر بادائى وكيف اطورة بالمحاولة التالية                      | *٠,٧٩          |
| ٨  | لا اكرر المحاولات الخاطئة واحاول تصحيحها                      | *٠,٤٧٧         |
| ٩  | لا اقف عند مستوى معين بل ارغب فى الاحسن                       | *٠,٦٢٣         |
| ١٠ | لا اهتم بقراءة المصادر الرياضية                               | *٠,٤٨٦         |
| ١١ | اشعر بالضيق والغضب عندما يحتسب قراراً خاطئاً ضدي              | *٠,٦٨٩         |
| ١٢ | استطيع ان اتحكم فى انفعالاتى عندما يقوم احد المنافسين بإثارتي | *٠,٤٦٨         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس الاتزان الانفعالي و الميل للتغير والمحور التى تنتمى اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الخامس الاتزان الانفعالي و الميل للتغير.



جدول (٢٧)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٥٠

| م | المحاور                         | معامل الارتباط |
|---|---------------------------------|----------------|
| ١ | الشجاعة والمثابرة               | *٠.٦٥٤         |
| ٢ | القابلية للتوقع والتقىة بالنفس  | *٠.٨٤٤         |
| ٣ | الطموح والاصرار                 | *٠.٧٧٤         |
| ٤ | الميل الى الصعاب والمخاطر       | *٠.٦٣٣         |
| ٥ | الاتزان الانفعالى والميل للتغير | *٠.٥٩٤         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين وقوامها (٥٠) لاعب الخماسي الحديث من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (٢٨)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن = ٥٠

| م | المحاور                          | معامل الفاكورنباخ |
|---|----------------------------------|-------------------|
| ١ | الشجاعة والمثابرة                | *٠,٤٧٣            |
| ٢ | القابلية للتوقع والتقىة بالنفس   | *٠,٤٦١            |
| ٣ | الطموح والاصرار                  | *٠,٦٢٢            |
| ٤ | الميل الى الصعاب والمخاطر        | *٠,٧٠٦            |
|   | الاتزان الانفعالى و الميل للتغير | *٠,٤٩٦            |

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠,٤٦١، ٠,٧٠٦) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.



جدول (٢٩)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ٥٠

| البيان                     | القيمة |
|----------------------------|--------|
| معامل الارتباط بين الجزئين | *٠,٦٧٤ |
| معامل جتمان                | *٠,٦٣٣ |
| معامل الفا للجزء الاول     | *٠,٧٢٩ |
| معامل الفا للجزء الثانى    | *٠,٦٥٦ |

يوضح الجدول السابق معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٦٧٤) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٧٢٩) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠,٦٥٦) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس. الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية من خلال الفترة ٢٠٢٢/٢/١٠م الي الفترة ٢٠٢٢/٣/١م على عينة عشوائية من لاعبي بعض الخماسي الحديث وقوامها (٥٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة ٢٠٢٢/٣/١٢م الي الفترة ٢٠٢٢/٦/٨م على عينة اساسية وقوامها (٦٠٠) لاعب. أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- اختبار ت .



### عرض ومناقشة النتائج:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة وروح التحدي لاعبي الخماسي الحديث وفقاً لمتغير الجنس (لاعبات لاعبين).

### جدول (٣٠)

دلالة الفروق بين في متوسطات مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة و روح التحدي وفقاً للجنس (لاعبين - ولاعبات)

(ن = ١ = ن = ٢ = ٣٠٠)

| م                       | الأبعاد                           | لاعبين |       | لاعبات |       | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|-------------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------|-------|---------------------|----------|
|                         |                                   | ع      | م     | ع      | م     |                     |          |
| الكفاءة الذاتية المدركة | الكفاءة المعرفية                  | ٢٧,١٢  | ١,٧٧  | ٢٣,٣١  | ٤,٢٨  | ٣,٨١                | ١٤,٢٦    |
|                         | الكفاءة الاجتماعية                | ٣٢,٦٤  | ٢,٤٠  | ٢٧,٤٠  | ٣,٢٧  | ٥,٢٤                | ٢٢,٣٤    |
|                         | الكفاءة الجسمية                   | ١٢,٩٢  | ١,٤٣  | ٩,٣٤   | ٢,٠٤  | ٣,٥٨                | ٢٤,٨٧    |
|                         | الكفاءة العامة                    | ٤٢,٠٤  | ٢,٢٥  | ٣٦,٥٤  | ٣,١٩  | ٥,٥٠                | ٢٤,٤١    |
|                         | الكفاءة الانفعالية                | ٤٢,٠٢  | ١,٨٦  | ٣٧,٤٥  | ٢,٧٥  | ٤,٥٧                | ٢٣,٨١    |
|                         | الدرجة الكلية                     | ١٥٦,٧٤ | ٨,٣٦  | ١٣٤,٠٣ | ١٠,٠٤ | ٢٢,٧١               | ٣٠,١١    |
| روح التحدي              | الشجاعة والمثابرة                 | ٣٣,٩٦  | ١,٨٥  | ٢٩,٣٤  | ٢,٩٦  | ٤,٦٢                | ٢٢,٩٢    |
|                         | القابلية للتوقع والثقة بالنفس     | ٣٢,٣١  | ٣,٤٠  | ٢٧,١٥  | ٣,٤٤  | ٥,١٦                | ١٨,٤٨    |
|                         | الطموح والاصرار                   | ٣٣,٧٧  | ٢,٥٩  | ٢٨,١١  | ٣,٣٨  | ٥,٦٦                | ٢٣,٠٤    |
|                         | الميل الى الصعاب والمخاطر         | ٢٥,٥٨  | ٣,٢٥  | ٢١,١٧  | ٣,٦٥  | ٤,٤٠                | ١٥,٦١    |
|                         | الاتزان الانفعالي و الميل للتغيير | ٣٢,٧٠  | ٣,٢٤  | ٢٧,٣٧  | ٤,٣٤  | ٥,٣٣                | ١٧,٠٧    |
|                         | الدرجة الكلية                     | ١٥٨,٣٣ | ١٢,٣٧ | ١٣٣,١٥ | ١٢,٧٩ | ٢٥,١٨               | ٢٤,٥١    |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦



يوضح الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات محاور مقياسي والدرجة الكلية الكفاءة الذاتية المدركة وروح التحدي بين اللاعبين واللاعبات لصالح اللاعبين.

يرجع الباحث هذه النتائج إلى وجود فروق متوسطات محاور مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة و روح التحدي وفقاً لمتغير الجنس (اللاعبين - اللاعبات). أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات الخماسي الحديث وذلك لصالح اللاعبين على الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس روح التحدي. ويرى الباحث أن تفوق اللاعبين عن لاعبات الي أنهم لديهم حماس وقدره عالية علي المثابرة للوصول الي أهدافهم المنشودة ليثبتوا للمجتمع الذي يعيشون فيه أنهم لديهم القدره علي تحقيق اهدافهم مهما كانت الظروف المحيطة بهم.

ويتفق الباحث مع باندارو (Bandura) ١٩٩٧, " في أن الكفاءة الذاتية تعتمد في جزء منها علي القدرة علي إدراك الذات والتي تؤثر بدورها علي مستوي الجهد المبذول والأصرار والمثابرة في التنافس للوصول الي الهدف المنشود والتغلب علي المشكلات الصعبة. (١٩: ٧٥) وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بايرس وجونسون (pajares & jonson, ١٩٩٣) (٢٩) والتي دلت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في فاعلية الذات (الكتابية) لصالح الإناث. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات دويرر وكمينجز (٢٠٠١) (Dwyer & Cummings, ٢٣) والتي أظهرت تفوق الذكور على الإناث على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ودراسة نزيه حمدي، ونسيمة داود (٢٠٠٠م): (١٦) (٢٠٠٠) والتي أظهرت أيضاً تفوق الذكور على الإناث على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة. كما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة علاء الشعراوي (٢٠٠٠) (٩) والتي دلت نتائجها على عدم وجود فروق بين الجنسين في الكفاءة الذاتية.

يرجع الباحث هذه النتائج إلى أن اللاعبين واللاعبات لديهم قدر كبير من الكفاءة الذاتية المدركة مما يجعل لديهم قدرة عالية من روح التحدي.

ويرى الباحث أن الكفاءة الذاتية المدركة أنها اعتقاد أو إدراك الفرد لمستوى إمكانياته وقدراته الذاتية وما تتطوي عليه من مقومات عقلية معرفية وانفعالية دافعية وحسية فسيولوجية عصبية لمعالجة المواقف أو المهام أو المشكلات أو الأهداف الأكاديمية والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة".



ويفسر الباحث هذه النتيجة بان اللاعب أصبح على درجة عالية من القناعة بأنه يمتلك بالفعل الكفاءة اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة، كما تولد لديهم قناعة بإمكانية التأثير على البيئة المحيطة، وهذا بدوره جعلهم يمتلكون مهارة حل المشكلة. كما أن اللاعب أصبح أكثر قدرة في اختيار الأهداف والنشاطات التي تتلاءم معه، وهذا مكنه من انجاز الأعمال المتعددة بإتقان، وزاد من قدرته على التكيف، وهذا كله جعل اللاعب قادرة على تقبل التحدي في المهمات ورفض الهروب والميل إلى وضع أهداف واقعية

وبهذا يتحقق التساؤل الأول الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة وروح التحدي لاعبي الخماسي الحديث وفقاً لمتغير الجنس (لاعبات لاعبين).

توجد علاقة دالة إحصائياً بين مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة وروح التحدي

### جدول (٣١)

معامل الارتباط بين مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة وروح التحدي

( $n = 600$ )

| الدرجة الكلية | الامتزان والانفعالي و الميل للتغير | الميل الى الصعاب والمخاطر | الطموح والاصرار | القبالية للتوقع والثقة بالنفس | الشجاعة والمثابرة | الابعاد            | الكفاءة الذاتية المدركة |
|---------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|
| *٠,٦١٥        | *٠,٦٧٦                             | *٠,٧٧٦                    | *٠,٥٢٨          | *٠,٧١٢                        | *٠,٨٣٠            | الكفاءة المعرفية   |                         |
| *٠,٨٧١        | *٠,٥٢٦                             | *٠,٦٥٧                    | *٠,٥٨٨          | *٠,٤٧٠                        | *٠,٥٧٤            | الكفاءة الاجتماعية |                         |
| *٠,٦١         | *٠,٧٠٨                             | *٠,٤٩١                    | *٠,٦٩           | *٠,٥١٤                        | *٠,٥٩٧            | الكفاءة الجسمية    |                         |
| *٠,٤٩٨        | *٠,٤٧٠                             | *٠,٥٥٩                    | *٠,٥٩           | *٠,٤٦٨                        | *٠,٧٣٧            | الكفاءة العامة     |                         |
| *٠,٧٢٨        | *٠,٧١٩                             | *٠,٥١٦                    | *٠,٤٩٠          | *٠,٤٨٨                        | *٠,٦٣٤            | الكفاءة الانفعالية |                         |
| *٠,٦٨٤        | *٠,٥٣٠                             | *٠,٥٨٦                    | *٠,٤٦٢          | *٠,٦١١                        | *٠,٤٦٤            | الدرجة الكلية      |                         |

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,١٩٥





يوضح الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمقياس و مقياس روح التحدى والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الخماسي الحديث

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمقياس و مقياس روح التحدى والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الخماسي الحديث.

وهناك عوامل تؤثر على حاله الفرد في تحديد البعد الذى يحاول الوصول إليه هو هدف او الفوز اوالتنافس منها حاله التدريب وطبيعة المنافسة واستجابات المتفرجين والحالة المناخية ومستوى اللاعب, لكن ما بينة نزار الطالب ان المدرب الجيد هو الذى يستطيع تفهم هذه العوامل وتأثيرها على اللاعب يغرس روح التحدى والاصرار ومواجهه العوائق فى سبيل الوصول الى ما يطمح له. (١٥ : ٢٣٤)

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات المدركة و روح التحدى ، وقد يعود وجود هذه العلاقة إلى أن امتلاك اللاعبين لمدرجات فاعلية الذات ولو بدرجة متوسطة يعزز دافع الفرد ويزيد ثقته بنفسه ويزيد من اندفاعه لتجاوز الصعاب وانهاء المهمات بنجاح، وهذا الأمر تؤكد أدبيات فاعلية الذات التي تبين أن الأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية المدركة يجدون في أنفسهم القدرة علي السيطرة على انفعالاتهم و يقيمون أحداث الحياة الضاغطة أو المهدة بصورة إيجابية وينظرون لها كعوامل تحدي أكثر منها عوامل احباط وقلق، حيث أن مدرجات الكفاءة الموجبة تحدث خبرات وجدانية إيجابية تعزز الدافعية، فالكفاءة الذاتية تجعل حياة الفرد خالية من التوترات والصراعات المستمرة وتجعله أكثر حيوية ومثابرة، وإقبالاً على الحياة وتساعد على الاختيار واتخاذ القرار، وتجعله بعيداً عن التناقض في سلوكه وفي تعامله مع الغير وتساعد على فهم نفسه والآخرين، كما يمكن تفسير هذه النتيجة من أن هذين المفهومين يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض، ويحددان درجة تمتع اللاعبين بالصحة النفسية السوية، ويهدفان إلى زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات التي تواجهه في المنافسات واجتيازها من خلال القدرة على أحداث التكيف اللازم لمواجهتها بنجاح. فالكفاءة الذاتية تلعب دوراً كبيراً في تنمية روح التحدى، (حيث أشار Saarni (١٩٩٩) إلى أن الكفاءة الذاتية تلعب دوراً رئيسياً في القدرة على مواجهة المواقف الصعبة لدى الأشخاص المرنين. ويرى باندورا وآخرين Bandura (٢٠٠٣ & et al, ) إلى أن الكفاءة تحدد مرونة الفرد في الشدائد عند التعرض للضغوط



والاكتئاب. وبالتالي تؤثر الكفاءة الذاتية على روح التحدى، وبالتالي يمكن استخدام الكفاءة الذاتية المدركة كميكانيزم وقائي في مواقف التعلم علي سبيل المثال والذي يترتب عليه تعزيز روح التحدى ، والتأثير المتبادل للكفاءة الذاتية و روح التحدى يمكن أن ينتج تأثيرات إيجابية على حياة الفرد النفسية واتخاذ قراراته واختياراته وعلي التعلم والتحصيل وحيويته وإقباله على الحياة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة شيرميرز وجارسيا Chermers & Garcia (٢٠٠١)(٢١) ، ودراسة ريتشاردسون Richardson (٢٠٠٢)(٣٢)، ودراسة جاليلي Jalili (٢٠١٠)(٢٧)، ودراسة سبيجت Speight (٢٠٠٩)(٣٤)، ودراسة فيلدس Fields (٢٠١٣)(٢٤)، ودراسة كايي وبيدجو Keye & Pidgeon (٢٠١٣)(٢٨)، ودراسة رودس وكورنيا Rhodes & Courneya (٢٠٠٧)(٣١)، ودراسة هاميل Hamill & et al. (٢٠٠٣)(٢٦) حيث توصلوا إلى أن الكفاءة الذاتية ترتبط بتنمية التحدى، وأن الكفاءة الذاتية ذات تأثير دال على مواجهه الصعاب والتحدى.

**وبهذا يتحقق التساؤل الثاني الذى ينص على :**

توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمقياس و مقياس روح التحدى والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الخماسي الحديث.

**الاستخلاصات:**

- ١) تم بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبين ولاعبات الخماسي الحديث يضم خمس محاور ويشمل على (٥٨) عبارة .
- ٢) تم بناء مقياس روح التحدى لدى لاعبين ولاعبات الخماسي الحديث يضم خمس محاور ويشمل على (٥٨) عبارة .
- ٣) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وروح التحدى لاعبي الخماسي الحديث وفقاً لمتغير الجنس (لاعبات لاعبين).
- ٤) توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمقياس و مقياس روح التحدى والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الخماسي الحديث.
- ٥) حقق افراد عينة البحث باختلاف تخصصاتهم مستوى جيد جدا من روح التحدى .



### التوصيات:

- ١) الاستفادة من هذه المقاييس الموجودة في البحث الحالي بوصفها ادوات موضوعية من قبل الباحث واستخدامها في بحوثهم .
- ٢) ضرورة تنفيذ برامج إرشادية تستهدف تحسين الصحة النفسية لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث.
- ٣) تقديم برامج توعية نفسية لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث تتمحور حول تأثير الشخصية في التكيف النفسي.
- ٤) الاهتمام بالاعداد النفسى لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث فى غضون العملية التدريبية الى جانب الاعداد المهارى والبدنى .
- ٥) اجراء دراسات روح التحدى وعلاقتها بمتغيرات اخرى ونوع الجنس والانجاز.
- ٦) افادة المدربين الرياضيين بزراع روح التحدى عند اللاعبين لتطور شخصياتهم والذي يساهم فى تحسين مستوى الاداء.
- ٧) الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ٨) أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم.
- ٩) إجراء دراسات أخرى مشابهة على ناشئ الأنشطة الأخرى للتعرف على روح التحدى ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.



## المراجع:

### أولا : المراجع العربية:

- ١- أحمد البيومي على (٢٠٢٠): الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعه حلوان .
- ٢- أسماء يحيى عوت زكى(٢٠١٦): بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة للاعبين المكفوفين, بحث منشور , كلية التربية الرياضية, جامعه حلوان.
- ٣- أيمن هانى عبد, على بخيت حسن, وأفراح باقر عبد (٢٠١٧): روح التحدى وعلاقتة بالتوجه نحو المنافسة لدى لاعبي منتخب جامعه الكوفة بكرة السلة, بحث منشور, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية, العدد ١١ , جامعه البصرة, العراق.
- ٤- حسن ابراهيم عبد العال(٢٠٠٤): التربية الابداعية ضرورة وجود , دار الفكر , ط ١ , عمان.
- ٥- حنان عقلة عويرض الجبور(٢٠٠٢): فعالية الذات لدى المدخنين والكحوليين, رسالة ماجستير, الجامعة الاردنية.
- ٦- خالد شاكر تركى (١٩٩٢): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة, رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الأردنية, عمان.
- ٧- رامي محمود اليوسف (٢٠١٠): علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية, حائل, دار الأندلس للنشر والتوزيع.
- ٨- رامي محمود اليوسف (٢٠١٣): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات, مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات والتربية والنفسية.
- ٩- علاء الشعراوي (٢٠٠٠): "فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية", مجلة كلية التربية, جامعة المنصورة, مصر, ع ٤٤.
- ١٠- فاضل كردى شلاكة, وعلى جابر مرهج (٢٠٢٠): بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بروح التحدي للاعبين أندية محافظة النجف الأشرف الشباب بكرة اليد, بحث منشور, مجلة علوم التربية الرياضية, المجلد ١٣, العدد ٦, كلية التربية الرياضية , جامعه بابل , العراق.



- ١١- فؤاد صالح الناصرة (٢٠٠٩): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بقلق الامتحان في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر السبع، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.
- ١٢- محمد عبدالرزاق (٢٠١٥): فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية للطلاب بقسم التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٣- منى حمدي محمد (٢٠٢١): روح التحدي وعلاقتها بمستوى الطموح لناشئ ألعاب القوى، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها.
- ١٤- نافذ نايف يعقوب (٢٠١٢): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٣.
- ١٥- نزار الطالب وكامل لويس (٢٠٠٠): علم النفس الرياضي . ط٢ ، دار الكتب والنشر ، الموصل .
- ١٦- نزيه حمدي ، ونسيمة داود (٢٠٠٠): "علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية"، مجلة دراسات، العلوم التربوية، مج٢٧، ١٤
- ١٧- نورا سعد أحمد غانم غنيم (٢٠٢٣): تأثير برنامج ارشادي رياضى بإستخدام اليقظة العقلية على تنمية الكفاءة الذاتية المدركة فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

- 18- Akanbi, S. ogundokun M. (2006): effectiveness of self-efficacy strategies as methods of reducing test anxiety of student nurses in ogbomoso north local Government area, Oyo state, Nigeria, African, Journal of cross-cultural psychology and sport facilitation (AJCPSF), vol
- 19- Bandura, A, (1997) **Self-Efficacy: The Exercise Of Control** , W.H. Freeman, New York.



- 20- **Brouwers, A., & Evers, W. & Tomic, W.(2001)**: Teacher burnout and self-efficacy in eliciting social support. US Department of Education office of Educational research and improvement. Washington. Akanbi, S.
- 21- **Chermers, M. & Garcia, B. (2001)**: Academic self-efficacy and first year college performance and adjustment, Journal of education psychology, ٩٣.(١)
- 22- **Cormier, S. & Nurius, B. (2003)**: Interviewing strategies for Helpers: Fundamental and Cognitive Behavioral Interventions (5th e.). CA: Brooks/Cole, Thomson Learning.
- 23- **Dwyer, A & Cummings,(2001)**: A., Stress, self-efficacy, social support and coping strategies in university
- 24- **Fields, A. (2013)**: Discovering Statistics Using Spss, London: Sage Publications.
- 25- **Gordon, L.M.(2001)**: High teacher efficacy as maker of teacher effectiveness in the domain of classroom management. Paper Presented At the Annual Meeting of California Council on Teacher Education. San Diego.
- 26- **Hammil, D, Leigh, J.MCNULT, g. & Larsen, S. (2003)**: A New definition of learning disabilities. J. Learning disabilities, ٢٠ (٢),pp .١١٣-١٠٩
- 27- **Jalili, Hoseinchari, (2010)**: Explaining psychology reliance based in the self-efficacy of athletic and non-athletic student. Athletic – Movement growth and development, ٨, pp ١٣١–١٣٥.
- 28- **Keyes, C.L.M., & Pidgeon, A. M. (2013)**: An Investigotion of the Relationship between Resilience, Mindfulness and



Academic Self-Efficacy. Open Journal of Social Sciences, 1 (6), pp1-4.

- 29- **Pajares, F & Johnson, M., Confidence and competence in writing(1993):** the role of self-efficacy outcome expectancy, and apprehension, paper presented at the annual of the American educational research association, Atlanta, ,
- 30- **Pajares, F. (1999):** Self-Efficacy, motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. Journal of Education psycholog VO ٢٠
- 31- **Rhodes, R. E., Courneya, K. S. (2007):** Self-efficacy, Controllability, and intention in theory of plnned behavior: Measurement redundancy or causal independence? Psychology and Health, Vol. ١٨, pp.٩١-٧٩
- 32- **Richardson G.E.(2002):** The metatheory of resilience and resiliency. Clin psychol.
- 33- **Shirley, n & nes, s. (2005).** Self-esteem and empathy in sighted and visually impaired preadolescents, Journal of Visual Impairments & Blindnes, (5)279-285, NewYork
- 34- **Speight, N. P. (2009):** The relationship between Self-Efficacy, resilience and academic achievement among African American Urban adoles – Cents. Doctoral Dissertation, Washington DC: Howard University.