

فاعلية الذات وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

سالم راشد سالم الشمري

المقدمة

تنطلق فاعلية الذات على قاعدة الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة والفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ومدى مثابرتة وللجهد الذي سيبدله ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحديه للصعاب ومقاومته ومن هنا تظهر العلاقة الارتباطية الموجبة بين فاعلية الذات والتفكير الايجابي.

مشكلة البحث

لما كانت فاعلية الذات هي واحدة من أهم ميكانيزمات الشخصية عند الأفراد وذلك لكونها تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط فقد اعتبرت فاعلية الذات من العوامل الرئيسية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة و فاعلية الذات هي ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتستخدم وفقاً للإمكانيات المعرفية والمهارات الاجتماعية والتي تعكس ثقة الفرد بنفسه. إن إدراك الفرد لفعاليتته الذاتية يؤثر على : وجهة الفعل أو السلوك وطاقته ، والجهد ، والمثابرة في مواجهة التحديات أو الفشل والتكيف أو التوافق ، والقدرة على مواجهة الضغوط والإحباطات في المواقف الصعبة ، ومستوى الإنجاز الفعلي أو الحقيقي للفرد إن الفاعلية الذاتية لدى الفرد تعد أساساً مهماً لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية كما أن معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات تحدد مستوى الدافعية ، كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة العقبات ، كما أنه كلما تزايدت ثقة الأفراد في فاعلية الذات تزايد مجهوداتهم ويزيد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات.

وتعد الفاعلية الذاتية عاملاً مهماً في تفسير سلوك الأفراد حيث يرى باندورا ان سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على توقعاته واحكامه المتعلقة بالمهارات السلوكية وكفاياتها للتعامل مع تحديات البيئة والظروف المحيطة به وبالتالي تحديد مدى نجاح العلاج للمشكلات الانفعالية والسلوكية وتلعب الدافعية دوراً أساسياً ومحورياً في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق فالفرد الذي يكون لديه قدرة مرتفعة علي التحكم في مصادر التهديد المحتملة لا يكون أنماط تفكير مثيرة للقلق ولقد اصبح التفكير الايجابي يحتل مكانة بارزة في ذلك العصر الذي يترابط فيه النجاح

والتفوق بقدرة الفرد علي التفكير الايجابي وتحسين مستويات التفكير وتبني منهج فكر ايجابي عن المجتمع وعن الحياة والتخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدرة الفرد وخاصة الفرد الرياضي.

أهمية البحث:

تكمن أهمية التفكير الايجابي في أن الفرد يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيق من تحقيق الأفضل وعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة يودع في بنك افكاره بالعقل الباطن افكاراً ايجابية تساعده علي تغيير الظروف الخارجية التي تتغير من خلال تغيير السبب وهي الطريقة التي يستخدم بها الإنسان الأشياء.

• **الاهمية النظرية :** دراسة فاعلية الذات وعلاقتها بالتفكير الايجابي والقدرة علي التعبير عن الانفعالات لدى معلمي التربية البدنية وتأثيرها علي مستوى الأداء والدافعية لديهم.

• **الاهمية التطبيقية:** الوقوف علي العلاقة بين فاعلية الذات والتفكير الايجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت خاصة وأن إدراك المعلمين لفعاليتهم الذاتية يؤثر علي أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية الذاتية يفكرون بشكل ايجابي ويضعون خططاً ناجحة والذين يحكمون علي أنفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلاً للتفكير السلبي ووضع الخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر.

أهداف البحث:

١. تهدف الدراسة الحالية الي تحديد العلاقة القائمة بين فاعلية الذات و التفكير الايجابي لدى عينة من معلمي التربية البدنية في دولة الكويت.
٢. بيان أثر إدراك الفرد لفعاليتته الذاتية على نمط التفكير السائد لدى المعلمين من حيث وجهة الفعل أو السلوك وطاقته والجهد ، والمثابرة في مواجهة التحديات والتكيف أو التوافق ومستوى الإنجاز الفعلي أو الحقيقي للفرد .

فروض البحث

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة ايجابية بين فاعلية الذات و التفكير الايجابي لدى معلمي التربية البدنية.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث لصالح الذكور فيم يتعلق بفاعلية الذات ودرجة التفكير الايجابي.

مصطلحات البحث

١ - مفهوم فاعلية الذات:

فاعلية الذات هي ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه لامكانياته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة والتي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته علي النجاح.

٢ - مفهوم التفكير الايجابي :

هو الطريقة التي يفكر بها الشخص وتنعكس بشكل ايجابي علي تصرفاته تجاه الاشخاص والأحداث ويرتقي بالفرد ويساعده علي استثمار عقله ومشاعره.

إجراءات البحث:-

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة مشكلة البحث.

مجتمع الدراسة:

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

عينة البحث:

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

أدوات الدراسة:

١. مقياس فاعلية الذات
٢. مقياس التفكير الايجابي للدكتور ابراهيم عبد الستار (٢٠١٠) والذي يتكون من ٣٠ فقرة موزعة علي ثلاث محاور

١. محور التوقعات الإيجابية والتفاؤل (١ - ٨)

٢. محور الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا (٩ - ١٩)

٣. محور حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي (٢٠ - ٣٠)

١- مقياس فاعلية الذات (من إعداد الباحث)

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

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

٢- مقياس التفكير الايجابي

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية ، كل عبارة منها تتكون من عبارتين فرعيتين "أ" و "ب" ، نرجو أن تقرأ كل عبارة منها وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع دائرة أو علامة صح علي العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب)، وأن تترك العبارة التي لا توافقك بدون أي علامات.

تذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة فما توافق عليه من عبارات قد لا يوافق الآخرون عليها والعكس بالعكس لذا نرجو أن تعكس أجاباتك طريقة تفكيرك في الأمور كما تعبر عنها أي عبارة تختارها من العبارتين.

المحور الأول	
(أ) أعتقد أن الغد أفضل من اليوم	(ب) لا أري في المستقبل ما يدعو للنفؤل
(أ) أملي كبير في المستقبل	(ب) لا أعقد آمالا كثيرة على المستقبل
(أ) أعتقد أنني محظوظ	(ب) أعتقد أنني سيء الحظ
(أ) أعتقد أنني أميل للنفؤل.	(ب) أعتقد أنني أميل للتشاؤم.
(أ) أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد ١٠ أعوام.	(ب) أشعر بالخوف الشديد من المستقبل
(أ) مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل	(ب) المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والالم
(أ) أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن	(ب) أموري تسير من سيئ إلى أسوأ
(أ) ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر	

	(ب) مهما واجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.
	(أ) أحب أنواع الفن والأغاني لدي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل (ب) أحب الأغاني التي تميل للحزن و إثارة الشجن
المحور الثاني	
	(أ) أستطيع بسهولة ان أغير في أفكار الآخرين نحوي (ب) يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.
	(أ) أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة (ب) إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه
	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب (ب) لا أستطيع ان أوقف نفسي إذا غضبت من أحد
	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق (ب) أشعر فجأة بالقلق ولا أستطيع ان أوقف نفسي إذا شعرت به
	(أ) أعتقد أنني صبور (ب) أفقد صبري بسهولة
	(أ) يمكنني أن أتحكم في أحلامي (ب) من المستحيل على الإنسان أن يتحكم في أحلامه
	(ب) تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون اي سبب. (ت) عموما أنا إنسان هادي و لا انفعل بسهولة.
	(أ) إذا ارتفع صوت أحد علي فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه. (ب) ليس من عاداتي أن استجيب انفعاليا حتى ولو أراد أحد أن يثيرني. (ث) لا أنسى أبدا ولا أغفر لشخص يخطي في حقى. (ج) أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقى.
	(ح) معروف عني عموما أنني شخص انفجاري وسريع الغضب. (ب) نادرا ما أتصرف باندفاع و دون حساب للعواقب.
	(أ) إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة و قد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث (ب) أغضب دائما لأسباب محددة وسرعان ما اعود لحالتي الهادئة.
المحور الثالث	
	(أ) أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها (ب) لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف
	(أ) بيدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني. (ب) رضا الناس غاية لا أستطيع تحقيقها
	(أ) إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة (ب) إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة

(أ) بيدي أن أجعل حياتي مشوقة	
(ب) الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال	
(أ) حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض	
(ب) أنزعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني	
(أ) إذا نظمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة	
(ب) مهما فعلت، فإن النتيجة محتومة	
(أ) لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكئاب أحيانا	
(ب) أخاف من الاكئاب و أتجنب التفكير فيه	
(أ) في الدنيا متسع لنموي ونمو الآخرين من حولي	
(ب) أشعر بأن فرص الحياة محدودة و إمكانيات النمو ضيقة	
أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون:	
(أ) بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس.	
(ب) الجد والاجتهاد و ما عدا ذلك عبث.	
(أ) بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من قلق و مخاوف	
(ب) القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج	

وللتحقق من صدق وثبات المقياس تم اتباع الخطوات التالية: وتم التحقق من ذلك باستخدام بعض مؤشرات الثبات. فتم التحقق من ذلك باستخدام الصدق المنطقي، والصدق التمييزي للمفردات والصدق العاملي وذلك على النحو التالي: الصدق المنطقي: عرض الباحثان مقياس الذكاء الوجداني على المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي وكذلك تحديد مدى إنتماء كل عبارة للبعد الذي تتدرج تحته وإيداء الملاحظات على صياغتها وقد تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تزيد عن ٩٠ % و تعديل صياغة بعض العبارات الأخرى.

النتائج وتفسيرها

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في مقياس الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي لعينة البحث:

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الفاعلية الذاتية	٥٦,٦٢٥	٥,٩٨٢
التفكير الإيجابي	٧١,٨٢٥	٩,٠١٢

الفروق في فعالية الذات وفقاً للنوع (ذكور - إناث)

قيمة (ت) ودلالاتها	إناث (ن = ٩٥)		ذكور (ن = ١٥١)		أبعاد فعالية الذات
	ع	م	ع	م	
٠,٧٧٩	٣,٢٥	٢٩,٦٧	٤,٩٣	٣٠,١٢	المبادأة في السلوك
١,١١٦	٥,١١	٤٣,٥٣	٧,٢٧	٤٢,٥٨	الثقة بالذات
٠,٦٧٤	٥,٢٣	٤٦,٠٨	٥,٧٠	٤٥,٦٠	المثابرة في مواجهة العقبات
٠,٥١٨	١١,٦٥	١١٩,٢٩	١٦,٣٢	١١٨,٣٠	الدرجة الكلية لفعالية الذات

- يتضح من الجدول السابق أن المعلمين يتسمون بفاعلية الذات لان متوسط درجاتهم اكبر من المتوسط النظري لمقياس فاعلية الذات.
- إن التوزيع التكراري لدرجات فاعلية الذات لدى عينة البحث تقترب من شكل التوزيع الطبيعي يقترب معامل الالتواء من الصفر .
- لم يؤثر متغير الجنس (ذكر ، أنثى) في درجات فاعلية المعلمين لان الفرق في درجات اللاعبين وفق مقياس التفكير فاعلية الذات لم يكن ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) . مما يدل على أنهم ينتمون إلى مجتمع إحصائي واحد ويمكن اشتقاق معايير واحدة لهم .
- تشير النتائج الي تمتع افراد العينة بفاعلية ذاتية إيجابية تظهر في الرغبة في تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في الحياة الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.
- تتميز افراد العينة بالضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا كمهارات توجيه الانتباه والقدرة على التخيل في اتجاهات سليمة و مفيدة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية الرصيد المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

- تتميز افراد العينة بحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي وتمتع العينة باتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية ويتسم افراد العينة بامتلاك رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيفية التعامل مع مواقف الخوف والقلق والاكتئاب والاضطراب النفسي.

مراجع البحث

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