



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

فاعلية الذات و علاقتها بمركز الضبط لدى لاعبي

كرة القدم

دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية ولاية تبسة

إشراف:

حاجي فيصل

إعداد الطلبة:

جبالي لمين

قراد سامي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
ناجم نبيل	أستاذ محاضر -ب-	رئيسا
حاجي فيصل	أستاذ محاضر -ب-	مشرفا و مقرا
بوخالفة عبد القادر	أستاذ محاضر -ب-	ممتحنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شکر و عرفان



"يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم سلطانك"

نتقدم بجزيل الشكر و بأسمى معاني التقدير و الاحترام إلى الدكتور المشرف حاجي فيصل الذي لم ييخل علينا بنصائحه و إرشاداته في بحثنا هذا.

و نتقدم بالعرفان و الشكر إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل، و لا ننسى فضل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية- تبسة اللذين قاموا بتأطيرنا خلال فترة الدراسة.



اهداء



إلى من علمني النجاح و الصبر...إلى من علمني العطاء بدون انتظار...أبي
إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه...إلى من كان دعاؤها
سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي...أمي
إلى جميع أفراد أسرتي العزيزة و الكبيرة كل باسمه أينما وجدوا.
إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة و خارجها.
إلى كل من قدم يد العون في انجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد إلى كل
محب للعلم و مخلص للدين
إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها
ويعمل على تحقيقها، لا يبغى بها وجه الله و منفعة الناس
إليكم اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع



الصفحة	قائمة المحتويات
ا	شكر و عرفان
ب	إهداء
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
ي	قائمة الملاحق
1	مقدمة البحث
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
5	1) الإشكالية
7	2) فرضيات الدراسة
7	2-1) الفرضية العامة
7	2-2) الفرضيات الجزئية
7	3) أهداف الدراسة
7	4) أهمية الدراسة
8	5) المفاهيم الإجرائية للدراسة
8	5-1) فاعلية الذات
8	5-2) مركز الضبط
9	6) صعوبات الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
المبحث الأول: فاعلية الذات	
13	تمهيد
13	1) مفهوم الفاعلية الذاتية
14	2) نظرية الفاعلية الذاتية لباندورا

15	(3) الحتمية التبادلية
16	(4) توقعات الفاعلية الذاتية
16	(1-4) التوقعات المرتبطة بفاعلية الذات
16	(2-4) التوقعات الخاصة بالنتائج
17	(5) أبعاد فاعلية الذات
18	(1-5) مقدار الفاعلية الذاتية
18	(2-5) العمومية
18	(3-5) القوة أو الشدة
18	(6) مصادر فاعلية الذات
19	(1-6) الانجازات الأدائية
19	(2-6) الخبرات البديلة
20	(3-6) الإقناع اللفظي
20	(4-6) الحالات الانفعالية و الفسيولوجية
20	(7) العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية
20	(1-7) المجموعة الأولى: التأثيرات الشخصية
21	(2-7) المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية
22	(3-7) المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية
23	(8) خصائص الفاعلية الذاتية المرتفعة و المنخفضة
23	(1-8) خصائص ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة
23	(2-8) خصائص ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة
24	(9) فاعلية الذات الخاصة بلاعبي كرة القدم
26	الخلاصة
المبحث الثاني: مصادر الضبط	
28	تمهيد
28	(1) مفهوم مركز الضبط
29	(2) نظرية التعلم الاجتماعي

30	(1-2) المفاهيم الأساسية في نظرية التعلم الاجتماعي
30	(3) مصدر الضبط الداخلي/ مصدر الضبط الخارجي
31	(4) الصفات و السمات المميزة الأفراد مصدر الضبط الداخلي و الخارجي
32	(5) مؤشرات فئتي مركز الضبط
32	(1-5) مؤشرات فئة الضبط الداخلي
33	(2-5) مؤشرات فئة الضبط الخارجي
33	(6) خصائص الأفراد في فئتي مركز الضبط
34	(7) أبعاد مركز الضبط
35	الخلاصة
الدراسات السابقة	
37	(1) الدراسات السابقة
40	(2) التعليق على الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
44	تمهيد
44	(1) الدراسة الاستطلاعية
44	(1-1) عينة الدراسة الاستطلاعية
44	(2-1) أهدافها
44	(2) منهج الدراسة
44	(3) مجتمع و عينة الدراسة
44	(1-3) مجتمع الدراسة
45	(2-3) عينة الدراسة
45	(4) مجالات الدراسة
45	(1-4) المجال البشري
45	(2-4) المجال المكاني
45	(3-4) المجال الزمني

45	(5) أدوات جمع البيانات
45	(1-5) مقياس فاعلية الذات
45	(2-5) مقياس مركز الضبط لروتر
46	(6) الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية
46	(1-6) صدق المحكمين
47	(2-6) الاتساق الداخلي
47	(1-2-6) مقياس فاعلية الذات
48	(2-2-6) مقياس مركز الضبط
48	(3-6) ثبات المقياس
48	(1-3-6) معامل الثبات لمقياس فاعلية الذات
48	(2-3-6) معامل الثبات لمقياس مركز الضبط
49	(7) الأساليب الإحصائية للدراسة
50	الخلاصة
الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
52	تمهيد
52	(1) عرض النتائج و تحليلها
52	(1-1) عرض نتائج مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة
54	(2-1) عرض نتائج مركز الضبط السائد لدى أفراد عينة الدراسة
55	(3-1) عرض نتائج الفرضية العامة
55	(1-3-1) معامل الارتباط سبيرمان
55	(2-3-1) نتائج اختبار ويلكوكسون
56	(2) مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
56	(1-2) مناقشة نتائج مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة
56	(2-2) مناقشة نتائج مركز الضبط السائد لدى أفراد عينة الدراسة
57	(3-2) مناقشة نتائج الفرضية العامة
57	(3) الاستنتاجات

58	الخاتمة
59	الاقتراحات
61	قائمة المراجع و المصادر
	الملاحق
	الملخص

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
47	الجدول رقم 1.3: يوضح ارتباط (طريقة بيرسون) متوسط الدرجات الكلية للمقياس و متوسط العبارات.
48	الجدول رقم 2.3: يوضح ارتباط أبعاد درجات المقياس و الدرجة الكلية.
48	الجدول رقم 3.3: معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس فاعلية الذات
49	الجدول رقم 4.3: يبين قيمة معامل الارتباط قبل و بعد التعديل لثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية.
52	الجدول رقم 1.4: يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة.
53	الجدول رقم 2.4: يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسب المئوية و اتجاه أفراد العينة لمقياس فاعلية الذات
54	الجدول رقم 3.4: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مركز الضبط.
55	الجدول رقم 4.4: يوضح معامل الارتباط بين فاعلية الذات و مركز الضبط.
56	الجدول رقم 5.4: اختبار ويلكوكسون لقياس حجم التغير بين مصدر الضبط و فاعلية الذات.

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
15	الشكل رقم 1.2: يوضح مبدأ الحتمية التبادلية
17	الشكل رقم 2.2: العلاقة بين توقعات الفاعلية و توقعات النتائج
17	الشكل رقم 3.2: يمثل أبعاد فاعلية الذات عند باندورا
19	الشكل رقم 4.2: يمثل مصادر فاعلية الذات عند باندورا
22	الشكل رقم 5.2: يوضح العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية.

قائمة الملاحق

الرقم	الملحق
1	استبيان مقياس فاعلية الذات و مقياس الضبط.
2	استبيان تحكيمي للمقياسين.
3	النتائج الإحصائية للمقياس فاعلية الذات.
4	النتائج الإحصائية للمقياس مصدر الضبط.
5	حساب معامل سبيرمان و اختبار ويلكوكسون لدراسة العلاقة بين فاعلية الذات و مصدر الضبط.

المقدمة :

إن المجتمع الذي يتطور باستمرار هو المجتمع الذي يركز على أفراد يتمتعون بالقدرة على السيطرة و التحكم في النواحي البيئية ، فيروا أن التغيير هو نتاج أعمالهم و تخطيطاتهم و رسم أهدافهم، عكس الأفراد الذين يبقون حبيسي الظروف البيئية و ما يمليه عليهم غيرهم، و هذا ما فتح الباب أمام المنظرين و الباحثين للبحث في أصناف الأفراد و ما يحملونه من أفكار و توجهات، و هو الشئ الذي ظهر في نظرية التعلم الاجتماعي لروتر Rotter فنعته بمركز الضبط، حيث توصل الى وجود صنفين من الأفراد صنف يؤمن بالصدفة و الحظ و القدر و قوة البيئة، و هم ذوي الضبط الخارجي و آخر يؤمن بالتغيير البيئي و الاعتماد على القدرة و الجهد، و هم ذوي الضبط الداخلي، و يظهر هذا جليا عند لاعب كرة القدم المسابر للعصر الحالي الذي يسقط هذا المفهوم على المباريات و نتائجها، فمنهم من يرى أن النجاح هو حظ و صدفة و آخر يرى انه عمل و اجتهاد حيث يقدم هذا الأخير على مختلف التدريبات و المنافسات التي يهدف من خلالها الى إثبات و إظهار مدى فاعلية ذاته.

و تعتبر فاعلية الذات أحد محددات التعلم المهمة و التي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط ، و لكن أيضا بالحكم على ما يستطيع انجازه ، إنها نتاج للمقدرة الشخصية و تمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة، حيث تؤدي فاعلية الذات دورا مهما في التأثير على الأداء الرياضي للاعبين، و أن مستوى فاعلية الذات لديهم يمثل العامل الحاسم في انجاز أقصى أداء ممكن، من حيث التأثير المباشر في مستوى الفرد الرياضي في الألعاب الفردية عنه في الألعاب الفرقية، ذلك لان الألعاب الفرقية ككرة القدم تكون المسؤولية فيها موجهة إلى جميع اللاعبين.

و عليه جاءت هذه الدراسة لتبحث عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية و مركز الضبط لدى بعض لاعبي كرة القدم وفقا لخطة منهجية شملت 4 فصول كانت على الشكل التالي :

الفصل الأول: تناولنا فيه الإطار العام للدراسة، حيث قمنا فيه تحديد الإشكالية و تساؤلاتها، و من ثم صياغة الفرضية العامة، بالإضافة إلى الأهداف و أهمية الدراسة و التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة، وصولا في الأخير إلى إبراز بعض الدراسات السابقة التي ارتبطت بمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه الى الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و تم تقسيمه كالتالي :

المبحث الأول : و تم التطرق فيه إلى المتغير التابع لعنوان الدراسة المتمثل في الفاعلية الذاتية، حيث قمنا فيه بتقديم لمحة عن نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي "لباندورا" و الذي كان له الفضل في إبراز مفهوم الفاعلية الذاتية الذي تعرضنا إليه بشئ من التفصيل .

المبحث الثاني: و كان بعنوان مركز الضبط، تناولنا فيه نظرية التعلم الاجتماعي "لروتر" و الذي إنبثق منها مفهوم مركز الضبط، و التعرف على هذا المفهوم من حيث مصادره و أهم الصفات و السمات المميزة لكل مصدر و مؤشرات و أبعاده، بالإضافة إلى أهم خصائص الأفراد التي يتصف بها الأفراد ذوي الضبط الداخلي و الخارجي، و في الأخير تناولنا بعض الدراسات السابقة لهذا المتغير .

الفصل الثالث: و الذي تضمن الإطار المنهجي للدراسة، حددنا فيه مجالات دراستنا بالإضافة إلى العينة المنتقاة للتأكد من الفرضية العامة، كما قمنا بتحديد المنهج المتبع و الأدوات المستخدمة و الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الرابع: خصص هذا الفصل لعرض و تحليل النتائج المتوصل إليها، و من ثم مناقشتها استنادا إلى الإطار النظري و الدراسات السابقة .

و اختتمت الدراسة بخاتمة و عرض لقائمة المراجع المعتمدة، و الملاحق المستخدمة، وصولا إلى ملخص لهذه الدراسة ترجم إلى اللغة الإنجليزية.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1) الإشكالية :

يعتمد النشاط البدني الرياضي بشكل أساسي على السلوك الذي يعتبره العلماء انه كل أوجه النشاط التي يمكن ملاحظتها سواء بالأدوات القياسية أو بدونها مثل حركات الفرد و ايماءاته و طريقة استخدامه للغة و تفاعلاته و تخيلاته و دوافعه و إدراكه و قدراته، و يقسم العلماء السلوك الإنساني إلى موضوعات رئيسية يدرسون كل موضوع على حده يعطونه اسما معيناً إلا انه يجب أن نضع في اعتباراتنا انه لا وجود لهذه العمليات منفصلة أو مستقلة عن بعضها، بل أن السلوك الإنساني هو التفاعل بين كل هذه العمليات، فكل عملية تؤثر في الأخرى و تتأثر بها بقدر معين. (الزيادي، م، 1973 ص: 07)

و يعد سلوك الإنسان مناط التكيف بالنسبة إليه و الصورة النهائية التي تعكس شخصيته و تعبر عن تفكيره، حيث يعتبر التعلم أساس عملية اكتساب السلوك و الدافع الأساسي لذلك، و قد قام "روتر" بإجراء مقارنة نفس اجتماعية محاولاً بذلك تفسير السلوك انطلاقاً من مفهوم التعلم الاجتماعي في نظريته المعروفة بنظرية التعلم الاجتماعي، و التي نشأت من التقاليد الواسعة لكل من نظرية التعلم و نظرية الشخصية، و بالأحرى فهي انسجام مع اهتمامات عدد متزايد من علماء النفس و تبحث في السلوك المعقد للأفراد في المواقف الاجتماعية المعقدة، و تحدث النظرية تكاملاً بين ثلاث اتجاهات تاريخية واسعة في علم النفس و هي : السلوك، المعرفة و الدافعية، و تؤكد على أنماط السلوك التي تجري تعلمها. (حجاج، ع، 1986 ص: 187)

و بما أن سلوك الفرد مع نفسه و بيئته، هو الذي يلعب دوراً بارزاً في علاقته معهما، و أن يسلك الفرد الطريقة التي تتفق مع ما تفرضه الرصانة الذاتية، و المعايير المجتمعية، و الذي يحكم السلوك بشكل واضح يعرف بمركز الضبط (الداخلي - الخارجي)، هو يعتبر من سمات الشخصية التي تبين اتجاه الفرد في تفسير سبب نتائج سلوكه، و يرى "روتر" أن هناك أفراداً يتمتعون بمركز ضبط داخلي و أفراداً آخرين يتمتعون بمركز ضبط خارجي، فأصحاب الضبط الداخلي هم الذين يعززون كل أفعالهم و تصرفاتهم لذواتهم، و يعتقدون في قدرتهم على إدارة هذه السلوكات و التحكم فيها، في حين أن أصحاب الضبط الخارجي هم عكس الفئة الأولى، أي أنهم يعتقدون أن نجاحهم و فشلهم يعود لسيطرة عوامل خارجية. فهؤلاء الأشخاص لا يعتقدون بقدرتهم على تغيير ذواتهم و سلوكياتهم و الواقع أو الأحداث من حولهم، فهم يرون أن سلوكياتهم تحكمها الحتمية البيئية كالصدفة و الحظ و تأثير الآخرين الأقوياء (بوزيد، ا، 2009 ص: 02).

هذه الفروق تظهر كذلك على مستوى التصور (تصور الحاضر، المستقبل) عند الرياضيين بشكل واضح و ينعكس هذا التصور في اعتقادهم بمدى نجاعة تصرفاتهم و فعالية إجراءاتهم المتخذة من أجل

تغيير بيئتهم و تكيفها وفق ما يخدم طموحهم و يحقق أهدافهم في الوصول إلى مستويات العالية و تحقيق الانجازات و البطولات الرياضية الهامة حيث يتوقف هذا على مستوى فاعلية الذات عند الرياضيين.

و تقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكات معينة ، و الفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، و لكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، و مدى مثابرتة، و للجهد الذي يقوم به، و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة، و تحديه للصعاب و مقاومته للفشل. (صالح، عواطف حسين، 1993، ص: 461)

إن فاعلية الذات في المجال الرياضي هي توقعات الرياضي حول قدراته في مواجهة التحديات و الظروف المختلفة خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية، إذ تعمل فاعلية الذات في تعزيز أو إعاقة الانجاز الرياضي، فالرياضيون ممن لديهم مستوى عال من فاعلية الذات سوف يكونون أفضل من غيرهم خلال المواقف و المناسبات الرياضية. (كنيوة، م، 2017، ص: 02)

وتشير نتائج الدراسات كدراسة شيرر و آخرون (Sherer et.. al, 1982) و دراسة انتونيو (Antonio, 1997) الى وجود علاقة خطية بين فاعلية الذات و مركز الضبط إذ يمكن تمثيل الأفراد على امتداد واحد ذي طرفين (داخلي - خارجي) ، حيث أن أفراد من ذوي الضبط الداخلي يتكون لديهم شعور بفاعلية ذاتية مرتفعة و هذا نتيجة الذات الإيجابية و السعي لتحقيق مستويات أعلى من الأداء و السيطرة على مواقف الإحباط و البحث عن الحلول و الوقوف أمام المهام الصعبة، في حين أن الأفراد من ذوي الضبط الخارجي يتمتعون بدرجة منخفضة من الفاعلية و هذا راجع إلى الاستسلام أمام المهام الصعبة و عدم المثابرة و ضعف التركيز.

و نحن الآن أمام متغيران أساسيان يعكسان انطباع اللاعب نحو سلوكاته الرياضية لذلك وجدنا انه من الضروري دراسة العلاقة بين فاعلية الذات و مركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم، و بناء على ما تم التطرق إليه، نسعى من خلال دراستنا إلى الإجابة عن التساؤل التالي :

➤ ما هي طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات و مركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم؟

لتتفرع عنه هذه التساؤلات التالية:

➤ ما هو مستوى فاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم؟

➤ ما هي الوجهة السائدة في مركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات (منخفضة / مرتفعة) تعزى لاختلاف

وجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) لدى لاعبي كرة القدم ؟

(2) فرضيات الدراسة :**(1-2) الفرضية العامة :**

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين فاعلية الذات و مركز الضبط (داخلي/ خارجي) لدى لاعبي كرة القدم .

(2-2) الفرضيات الجزئية :

- يتمتع لاعبي كرة القدم بمصدر ضبط خارجي.
- يتمتع لاعبي كرة القدم بمستوى فاعلية ذاتية مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات (منخفضة / مرتفعة) تعزى لاختلاف وجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) لدى لاعبي كرة القدم.

(3) أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- كشف مستوى فاعلية الذات و مركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين فاعلية الذات و مركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم.
- التحقق من مدى إسهام مركز الضبط في فاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم.

(4) أهمية الدراسة :

تبرز أهمية الدراسة أنها تتطرق إلى جماعة متميزة من المجتمع و هم لاعبو كرة القدم الذين يكونون شريحة مهمة و كبيرة في المجتمع، الذين يسعون في هذه المرحلة إلى الاعتماد على الذات بشكل أكبر و تحمل المسؤولية و إثبات الذات، هذا ما يجعل لديهم دافعا كبيرا نحو الانجاز و العمل، حتى يتمكنوا من النجاح في الحياة و القدرة على مواجهة تحديات الحاضر و المستقبل، و تحقيق الأهداف المرجوة. لهذا كان الاهتمام منصبا على فاعلية الذات و علاقتها بمركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم.

لذا تتمثل أهمية الدراسة في:

- التأكيد على الدور الايجابي لفاعلية الذات، و مدى أهميتها في تطوير القدرات لدي اللاعبين.
- إبراز أهمية الجانب النفسي في مركز الضبط الذي يجب على لاعب كرة القدم أخذها بعين الاعتبار لتحسين أو مواصلة أداءه مهاريا.
- يعد محاولة علمية في مجال المعرفة العلمية حول علاقة فاعلية الذات و مركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم.

5) المفاهيم الإجرائية للدراسة :**1-5) فاعلية الذات :****❖ التعريف الاصطلاحي:**

تم إدخال مصطلح فاعلية الذات من طرف Bandura 1977 خلال اقتراحه لنظرية الأصول (Origine) و الميكانيزمات الوسيطة، و مختلف الآثار للمعتقدات حول فاعلية الذات (Zimmerman, 2000)

فقد عرف Bandura فاعلية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة، و تحدي الصعاب، و مدى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها. (Bandura, 1977, p : 192)

❖ التعريف الإجرائي :

تعرف فاعلية الذات اجريئاً بأنها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذه الدراسة.

2-5) مركز الضبط :**❖ التعريف الاصطلاحي :**

يعرفه جوليان روتر (Rotter Julian) (1966) على أنه الدرجة التي من خلالها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم مضبوطة أو متحكم فيها إما بأفعاله (سلوكياته) وخصائصه الشخصية أو بقوى خارجية، أوقد تكون مستقلة عن سلوكه، بعبارة أخرى فإن مركز الضبط هو مدى إدراك الفرد للعلاقة السببية بين سلوكه وبين ما يتبع هذا السلوك من مكافأة وتدعيم (Rotter, 1966, p : 02).

تعريف تيفويد (teford) (1981) حيث يرى أن الناس ينسبون نجاحهم الشخصي إلى القدرة و الجهد و عوامل داخلية بينما يلقون بفشلهم على الحظ السيئ أو الظروف الخارجية التي لا يتحكمون فيها. في حين يميلون إلى عزو و فشل الآخرين إلى تصرفاتهم المتأصلة فيهم (عوامل داخلية) و يعززون نجاح الآخرين إلى الحظ و الصدفة أو ظروف خارجية ملائمة. (بعلي، 2016، ص : 39)

❖ التعريف الإجرائي :

هو اعتقاد اللاعب بأن ما يمر به من مواقف له علاقة إما بمثيرات خارجية أو بالذات الشخصية و هو درجة لاعبي كرة القدم على مقياس مصدر الضبط الداخلي - الخارجي لروتر و هو نوعان :

أ-الضبط الداخلي: هو حصول لاعب كرة القدم على درجات منخفضة على مقياس مركز الضبط الداخلي- الخارجي لروتر أي ما بين (0-8 درجات) .

ب -الضبط الخارجي: هو حصول لاعب كرة القدم على درجات مرتفعة على مقياس مركز الضبط الداخلي- الخارجي لروتر أي ما بين (9-23 درجة) .

(6) صعوبات الدراسة :

- ✓ نقص الدراسات التي تناولت موضوع دراستنا.
- ✓ النقص الكبير للكتب على مستوى الجامعة مما أعاق بحثنا على العناصر التي تخدم الموضوع.
- ✓ عدم التحلي بالمصادقية عند الإجابة على الاستبيان.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

المبحث الأول

فاعلية الذات

تمهيد:

تعتبر فاعلية الذات بعدا من أبعاد الشخصية لدى الفرد، و هي من ابرز المفاهيم التي قدمها باندورا، حيث عرفها باندورا (1997) بأنها ثقة الفرد بقدرته على تنظيم و تنفيذ مهاراته المعرفية و السلوكية و الاجتماعية الضرورية للأداء الناجح في مهمة ما، أو معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم و تنفيذ المخططات العلمية المطلوبة لانجاز الهدف المراد.

و يرى باندورا أن هذه المعتقدات الشخصية حول الفاعلية الذاتية تعد المفتاح الرئيسي للقوى المحركة لسلوك الفرد لان السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فاعليته و توقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناجح مع أحداث الحياة. (ابو غزال، م، و علاونة، ش، 2010، ص: 289)

و نظرا لاعتبار هذا المتغير المهم (أي فاعلية الذات) كأفضل متنبأ بأداء و سلوك الفرد، سنخصص له هذا الفصل بالشرح و التفصيل، و ذلك من خلال إعطاء مفهوم شامل، و تبين مصادر اكتسابه، و عناصر أخرى سنوردها في هذا الفصل حتى يتم الإلمام و الفهم الجيد لفاعلية الذات.

1) مفهوم الفاعلية الذاتية :

اختلف العلماء في تعريفهم لمفهوم الفاعلية الذاتية باختلاف وجهة نظر كل واحد منهم، و قد كان لباندورا Bandura الفضل السابق في الحديث عنها حيث عرفها بأنها: "إعتقادات الفرد حول قدرته على تنظيم المخططات العملية المطلوبة و تنفيذها لانجاز الأهداف المرغوبة". (الخلايلة، ه، 2010، ص: 6) كما جاء في تعريف آخر له بأنها: "إيمان الشخص بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة مهام" (زريبي، ا، 2013، ص: 90)

ويعرفها شيرز 1982 بأنها: "مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الفرد، تقوم على الخبرة الماضية، و تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة، بمعنى أن الفاعلية الذاتية هي فاعلية مهمة محددة و التي تعمم إلى مواقف أخرى". (Murphy, 1997, p: 2)

كما عرفها شفارتز 1994 بأنها: "بعد من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات و المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية". (أبو أسعد، ا، 2011 ص: 56)

فيما يضيف دوفان ووكر 1997 بأنها: " الامكانية و القدرة على أداء السلوك المطلوب و من ثم التأثير في العمليات و مجريات الأمور لإحداث التغيير و التطوير". (الشوا، ا، 2016، ص: 11) و جاء في تعريف العدل 2011 بأنها: "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد و التي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكات معينة و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة و تحدي الصعاب و مدى مثابرتة للإنجاز". (الجاشر، البندري، 2011، ص: 10)

و يرى مصطفى الزيات 2001 بأنها: "اعتقاد أو إدراك الفرد لمستوى كفاءته أو فعاليته أو إمكانياته أو قدراته الذاتية و ما تتطوي عليه من مقومات عقلية، معرفية، إنفعالية، دافعية و حسية فسيولوجية لمعالجة المواقف أو المهام أو المشكلات أو الأهداف و التأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في أصل المحددات البيئية القائمة. (الزيات، م، 2001، ص: 60)

و يرى الشعراوي 2000 على أنها: "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة و تحدي الصعاب، و مدى مثابرتة لإنجاز". (محمود، الجمالي، 2010، ص: 64)

و في تعريف آخر تشير الفاعلية الذاتية إلى: "إيمان الفرد بقدرته على التنظيم و تنفيذ الإجراءات للوصول إلى مستوى معين من الأداء". (Hemmings, kay, 2008, p: 224)

رغم تعدد التعريفات و اختلاف وجهات النظر بين العلماء و الباحثين إلا أن مفهوم فاعلية الذات بشكل عام يتمحور حول توقعات و معتقدات الفرد حول ما يمتلكه من مهارات و إمكانيات تمكنه من إنجاز المهام وفقا لما يعتقد، فيظهر أداءا عاليا في المواقف التي يؤمن بأنه فعال و أداءا منخفضا في المواقف التي يؤمن بأنه غير فعال بها، و هذا يدل أن الفاعلية الذاتية للفرد هي من يحدد له طبيعة و مستوى المهام و المواقف التي يتولاها، و كذلك يحدد درجة المثابرة و الجهد الذي سوف يبذله و الضغوطات التي سيواجهها في سبيل النجاح في المهمة أو الوصول إلى نتائج المرغوبة.

2) نظرية الفاعلية الذاتية لباندورا (Bandura's theory) :

يعتبر عالم النفس البرت باندورا Bandura Albert أول من تطرق إلى موضوع فاعلية الذات ، حيث طور باندورا (1977) Bandura نظرية فاعلية الذات في إطار النظرية المعرفية الاجتماعية، و هذه النظرية وضعت في الأصل قصد إيجاد الطرق و الأساليب في ميدان علم النفس العيادي لمعالجة القلق، لكنها طورت و أدمجت في ميادين نفسية أخرى مثل السلوك و الصحة و الجهد البدني، و كذا الرياضة و الأداء الحركي.

يشير باندورا إلى أن أداء الفرد يمكن أن يفسر من خلال مقابلة السلوك و مختلف العوامل المعرفية و الشخصية ، و في مايلي بعض الافتراضات التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية: (كنيوة، م، 2017، ص : 42)

✓ إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، و موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي. (الزرق، 2009، ص: 87)

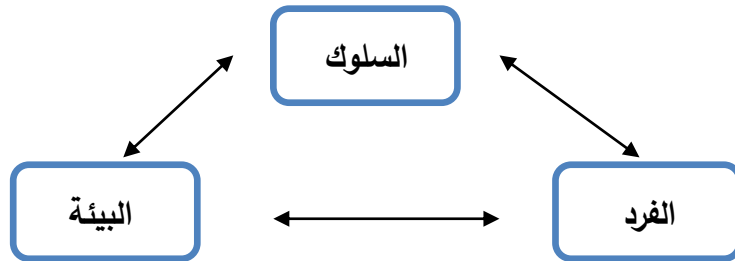
✓ يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين و نتائجه. (سواركه، ن، 2015، ص: 27)

✓ يمتلك الفرد القدرة على عمل الرموز التي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، و تطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، و الاختيار من خلال التنبؤ بالنتائج، و الاتصال بين الأفكار المعقدة و تجارب الآخرين. (مصبح، م، 2011، ص: 37)

- ✓ يمتلك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم و عن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية سلوكهم و يقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير، و هذا يمكنهم من بناء حافز ذاتي يدفع و يرشد السلوك. (الشمري، ع، 2015، ص : 33)
 - ✓ يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي و القدرة على التحليل و تقييم الأفكار و الخبرات الذاتية، و هذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في السلوك. (العنابي، ع، 2012، ص : 42)
 - ✓ أن قدرات الفرد هي نتيجة تطور الميكانيزمات و الأبنية النفسية العصبية المعقدة التي تتفاعل مع بعضها لتحديد السلوك و تزويده بالمرونة اللازمة. (كنيوة، م، 2017، ص : 43)
 - ✓ تتفاعل الأحداث البيئية و العوامل الخارجية مع السلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا و انفعاليا و سلوكيا إلى الأحداث البيئية، و من خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي و الذي يؤثر على الحالات المعرفية و الانفعالية، و هذا يترجمه مبدأ الحتمية المتبادلة الذي يعتبر من أهم إفتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية. (زياد، م، 2017، ص : 15)
- فهم و معرفة فاعلية الذات أمر ضروري بالنسبة للمدرب الرياضي، فمن خلالها يمكن للمدرب معرفة طريقة تفكير اللاعب و توقعاته المستقبلية لمهاراته و قدراته و بالتالي يستطيع تحسينها و تطويرها بالشكل المناسب حسب الظروف التدريبية و التنافسية، كذلك بالنسبة للاعب فمعرفته لفاعليته الذاتية تمكنه من تحسين أدائه و نتائجه بشكل أفضل.

(3) الحتمية التبادلية :

يطرح البرت باندورا Bandura Albert في نظريته المعرفة الاجتماعية theory cognitive Social نظاما ثلاثيا متشابكا من التأثيرات المتبادلة من المحددات الشخصية (المعرفية، الانفعالية و البيولوجية و البيئة ، و السلوك) (الشكل رقم 01)، و لا تكون ميزة لجانب على حساب الآخر، هذا النظام يسميه باندورا الحتمية التبادلية.



الشكل رقم 1.2: يوضح مبدأ الحتمية التبادلية.

و فيها يرسم باندورا النظرة للوظيفة الإنسانية وفق الدور المركزي للعمليات المعرفية و البديلة و عمليات تنظيم الذات و انعكاس الذات، تكييف و تغيير الإنسان، الذي ينظر له كتنظيم للذات باعتباره فعال و مرتب الذات بدلا من النظر له ككائن تصدر عنه ردود الفعل اتجاه البيئة التي تشكل السلوك أو النزعات

الداخلية المحفزة لردود الفعل تلك إن مفهوم الحتمية المتبادلة يتشكل من العوامل الشخصية (معرفية، عاطفية، و أحداث بيولوجية، و السلوك ، و المؤثرات، و طبيعة المحددات التبادلية للوظيفة البيئية، التي تتفاعل و تنتج في التبادلية الثلاثية المذكورة أعلاه، النظرية المعرفية الاجتماعية تستخدم في عملية العلاج و الإرشاد باستراتيجيات تستهدف تحسين العمليات الانفعالية و المعرفية و الدافعية التي تزيد من الكفاءة السلوكية و تغير الظروف الاجتماعية التي يعيش و يعمل فيها الناس . (الميالي، ف، الموساوي، ع، 2010، ص : 7)

إذن لا يتم تحديد التنظيم الذاتي بالعوامل الشخصية فقط، بل تشترك العوامل السلوكية، و العوامل البيئية أيضا.

4) توقعات الفاعلية الذاتية :

إقترح "باندورا" أن فاعلية الذات تتأثر بنوعين من التوقعات، و لكل منهما تأثيراتها القوية على السلوك و هما :

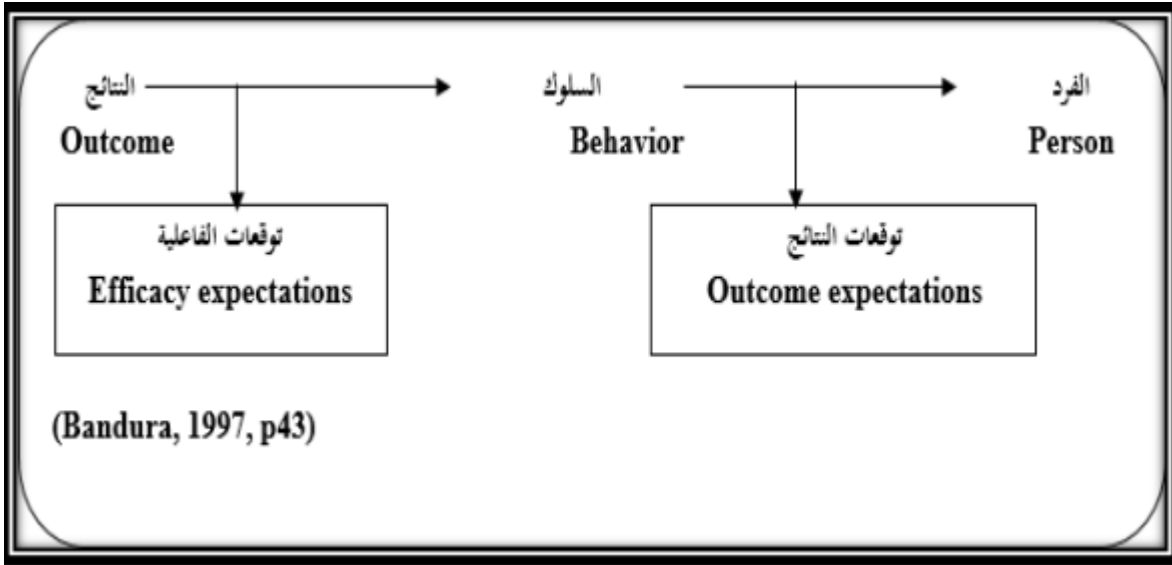
4-1) التوقعات المرتبطة بفاعلية الذات :

و تتعلق بإدراك الفرد بقدراته على القيام بأداء سلوك محدد، و هذه التوقعات يمكنها أن تساعد الفرد على تحديد كان قادرا على القيام بسلوك معين أو لا في مهمة معينة، و تحديد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك، و أن يحدد إلى أي حد يمكنه أن يتغلب على الصعوبات في هذه المهمة. (أبو عون، ض، 2014، ص : 29)

4-2) التوقعات الخاصة بالنتائج :

و تعني الاعتقادات بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد، و تظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج و تحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة. و تأخذ توقعات النتائج 3 أشكال تعمل فيها التوقعات الإيجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق كما هو في النحو :

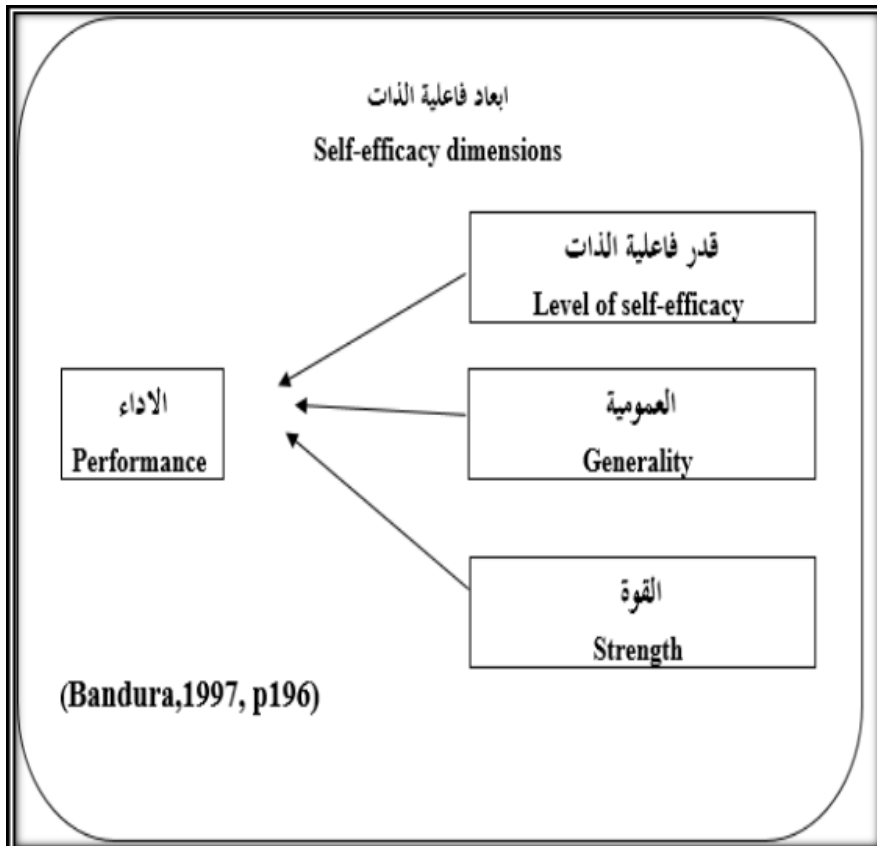
- ✓ الآثار البدنية السلبية: التي ترافق السلوك و تتضمن الألم، عدم الراحة الجسدية.
 - ✓ الآثار الاجتماعية السلبية و الإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل مع الآخرين و التقدير أما السلبية فشمل الرفض الاجتماعي، النقد و الحرمان .
 - ✓ ردود الفعل الإيجابية و السلبية للتقويم الذاتي: فتوقع التقدير الاجتماعي و التكريم و الرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين و فقدان الدعم و نقد الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء. (رضوان، س، 2010، ص : 29)
- شكل يوضح العلاقة بين توقعات الفاعلية و توقعات النتائج:



الشكل رقم 2.2: العلاقة بين توقعات الفاعلية و توقعات النتائج.

(5) أبعاد فاعلية الذات:

يحدد باندورا ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات مرتبطة بالأداء، و يرى أن معتقدات الفرد عن فاعلية ذاته تختلف تبعاً لهذه الأبعاد. و يبين الشكل رقم (03) أبعاد الفاعلية الذاتية و علاقتها بالأداء لدى الأفراد (حسن، ا، 2005، ص: 37) :



الشكل رقم 3.2: يمثل أبعاد فاعلية الذات عند باندورا.

5-1) مقدار الفاعلية الذاتية :

و يقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات و المواقف المختلفة، حيث يختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، و يبدو قدر الفاعلية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة و الاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، و يمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة، و متوسطة الصعوبة، و لكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها و مع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون مواقف التحدي، و قد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة و المعلومات السابقة. (بوسته، ب، و عواريب، أ، 2020، ص: 675)

5-2) العمومية :

و هي تعني انتقال توقعات الفاعلية الذاتية من موقف إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها، و يذكر بانديورا أن العمومية تحدّد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، و أنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة، و الطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات، السلوكية، المعرفية و الوجدانية، و من خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، و خصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه. (عبد الوهاب السيد، 2021، ص: 203)

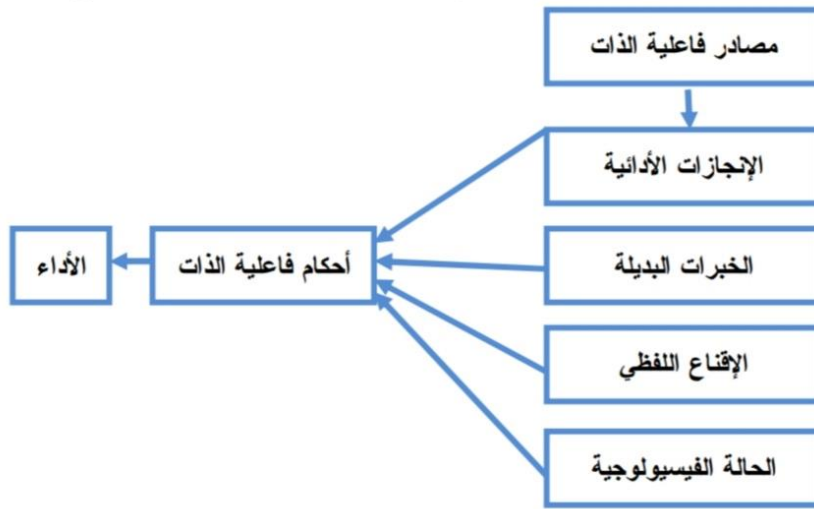
5-3) القوة أو الشدة :

فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه (مثل ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما، أو يكون أداءه ضعيفاً)، و لكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، و لهذا فقد يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف "فاعلية الذات لديه مرتفعة" و الآخر أقل قدرة "فاعلية الذات لديه منخفضة". و تتحدّد قوة فاعلية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة، و مدى ملاءمتها للموقف و يشير أيضاً هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفاعلية الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس. و يتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جداً إلى ضعيف جداً. (حسن، أ، 2005، ص : 39)

6) مصادر فاعلية الذات :

تكتسب فاعلية الذات أو تضعف بعامل أو أكثر من العوامل التالية (الإنجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الاقتناع اللفظي، الحالة الفيسيولوجية) و في كل طريقة من هذه الطرق تتم معالجة المعلومات عن ذات الفرد و عن البيئة معالجة معرفية كما يتم تناول ذكريات الخبرات السابقة مما يغير فاعلية الذات المدركة، بالإضافة إلى هذه المصادر الأربعة فإن فاعلية الذات تتأثر بمعايير السلوك الداخلية. (روبيبي، ح، 2020، ص : 113)

و يبين الشكل رقم (04) هذه المصادر و علاقتها بأحكام فاعلية الذات و السلوك أو الناتج النهائي للأداء.



الشكل رقم 4.2: يمثل مصادر فاعلية الذات عند باندورا.

6-1) الإنجازات الأدائية :

و تعني خبرات و تجارب الفرد الشخصية الناجحة أو الفاشلة، كما يرى باندورا على أن إنجازات الأداء المصدر الأكثر تأثيرا و الأكثر إمكانية للاعتماد عليه لمعلومات الفاعلية لأنها تستند إلى خبرات الإقناع الشخصية. (الزبيدي، ه، 2011، ص 582)

و يضيف الزيات (2001) أنه يتوقف المدى المحدد لاستقرار وعي الفرد بكفاءته الذاتية، من خلال ممارسته للخبرات أو تحقيقه للإنجازات على المحددات التالية: (ميدون، م، 2013، ص: 16)

- فكرته المسبقة عن إمكانية قدراته و معلوماته.
- إدراك الفرد لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو الموقف.
- الجهد الذاتي النشط الموجه بالأهداف.
- حجم أو كم المساعدات الخارجية التي يتلقاها.
- الظروف التي من خلالها يتم الأداء أو الإنجاز.
- الخبرات المباشرة السابقة للنجاح و الفشل.
- أسلوب بناء الخبرة أو الوعي بها و إعادة تشكيلها في الذاكرة.
- الأبنية القائمة للمعرفة و المهارة الذاتيتين و الخصائص التي تميزه.

6-2) الخبرات البديلة:

التي يستمدّها الأشخاص من النماذج الاجتماعية، فرؤية الآخرين الذين يشبهوننا و هم ينجحون، يرفع من اعتقادنا بأننا نمتلك القدرات لإنجاز الأنشطة المتطلبة للنجاح، و بنفس الملاحظة فإن ملاحظة الآخرين

و هم يفشلون بالرغم من بذلهم لمزيد من الجهد يخفض من الحكم الذاتي للفاعلية و يثبط من الهمة .
(شاهين، ه، 2012 ، ص : 155)

و يكون تأثير النموذج منخفضا عندما تتباين صفات الملاحظ عن صفات النموذج. (حنا، ح
،2007، ص: 28)
6-3) الإقناع اللفظي :

أي الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين و الإقناع بها من قبل الفرد أو المعلومات التي تأتي
الفرد لفظيا عن طريق الآخرين، و هو ما قد يكسبه نوعا من الترغيب في الأداء أو العمل، و يؤثر على
سلوك الشخص أثناء محاولته لأداء المهمة (الإمام، ك، 2006، ص : 475) و يتم عادة إقناع الفرد من
بعض الأشخاص الموثوق بقدراتهم على أداء مهمة ما، شريطة أن لا تكون هذه المهمة من المهمات التي
يستحيل إنجازها، وإذا كانت كذلك لن ينجح الإقناع اللفظي مهما كان قويا و مكثفا. (أبو غزال، م، و
علاونة، ش، 2010، ص: 290) و قد يكون الإقناع اللفظي داخليا حيث يأخذ صورة الحديث الإيجابي
مع الذات. (شاهين، ه، 2012، ص: 156)

6-4) الحالات الانفعالية و الفسيولوجية:

إن الحالات الانفعالية أثناء الأداء قد تختلف من شخص إلى آخر، و مع ذلك يمكن القول إن الانفعال
الشديد يؤثر سلبا على الفاعلية الذاتية، بينما تعمل الاستتارة الانفعالية المتوسطة على تحسين مستوى الأداء،
و بالتالي رفع الفاعلية الذاتية. (أبو غزال، م، و علاونة، ش، 2010 ، ص: 291)

أما بالنسبة للحالة الفسيولوجية "فالأفراد الذين لا تبدو عليهم الاستتارة الفسيولوجية، عند تعاملهم مع
مواقف معينة يتمتعون بإحساس متزايد بالكفاءة في مواجهة ذلك التحدي، و بالتالي هم أكثر احتمالا من
غيرهم للنجاح في مختلف مساعيهم". (رحاحلية، س، 2009، ص: 52)

و بصفة عامة إذا حاولنا معرفة مصادر توقعات الكفاءة الذاتية فنجد أنها تتكون من الخبرات المباشرة
(مثل نجاح الفرد في التغلب على مشكلة أو موقف و إدراكه للعلاقة بين الجهود التي بذلها و النتائج التي
حصل عليها) و غير مباشرة (مثل التعلم بالملاحظة) و الخبرات الرمزية (كالإقناع الآخرين للشخص بقدرته
على القيام بسلوك معين) و الخبرات الانفعالية. (المساعد، ا، 2011، ص: 682)

7) العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية :

هناك عدة عوامل تؤثر على إدراك الفرد لفاعليته الذاتية تم تصنيفها إلى ثلاث مجموعات من قبل
الباحثين جبور 2013، و المطيري 2017، زيمرمان 1989، معتمدين على تصورات "باندورا" و هي على
النحو التالي:

7-1) المجموعة الأولى: التأثيرات الشخصية:

لقد أشار زيمرمان (1989) Zimmerman، إلى أن إدراكات فاعلية الذات لدى الطلاب في هذه
المجموعة تعتمد على أربع مؤثرات شخصية:

أ. المعرفة المكتسبة :

و هي تلك المعرفة التي يقوم بها الفرد بتنظيمها و ترتيبها ذاتيا وفق المجال النفسي له لتتلاءم مع خبراته السابقة و المواقف الجديدة. (حمادنة، ب، و شرادقة، م، 2014، ص: 189)
و تتأثر هذه المعرفة في تنظيمها بالطريقة الاجتماعية التي ينشأ بها الفرد، كما تساهم أساليب تعامل الوالدين في تشكيل شخصية ذات فاعلية ذاتية، من خلال تنمية الإنجاز و القدرة على أداء المهام باستقلاليته و ادراك التأثيرات الهادفة، هذا و يستطيع الفرد من خلال علاقته بالأقران من زيادة معرفته الذاتية بقدراته، و بالتالي ارتفاع شعوره بالفاعلية أو إنخفاضه. (الرشيدي، ب، 2018 ، ص: 655)

ب. عمليات ما وراء المعرفة :

إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الفرد و كيفية تنظيمه لذاته، فهي التي تقوده إلى كيفية التخطيط و المراقبة و التقويم لأفكاره التي تحقق أهدافه و آليات إتخاذ قراراته، ليقرر في ضوء ذلك فاعليته الذاتية. (Zimmerman, 2000, p: 189)

ج. الأهداف :

إن الأفراد الذين يضعون أهداف بعيدة المدى يستخدمون عمليات ما وراء المعرفة في تنظيم أعمالهم الذاتية و الخارجية و يكونون مدركات عن فاعليتهم الذاتية، كما يدركون إمكانياتهم و قدراتهم و يستخدمون المعرفة التي يكتسبونها و ينظمونها بطريقة تحقق أهدافهم بالطرق المناسبة. (سالم، ر، 2007، ص: 137)
د. المؤثرات الذاتية :

و تشمل العوامل الداخلية للفرد كالقلق و صعوبة تحديد الأهداف الشخصية و مستوى الدافعية و عمليتي التفاؤل و التشاؤم، التي تؤثر تأثيرا مباشرا عليه أثناء أدائه لبعض الأعمال و المهمات .
7-2) المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية : و تشمل ثلاثة مراحل (بوستة، ب، و عواريب،، 2020، ص: 675) :

أ. ملاحظة الذات: إذ أن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف .

ب. الحكم على الذات: و تعني استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها و هذا يعتمد على فاعلية الذات و تركيب الهدف.

ج. رد فعل الذات : الذي يحتوي على ثلاثة ردود هي :

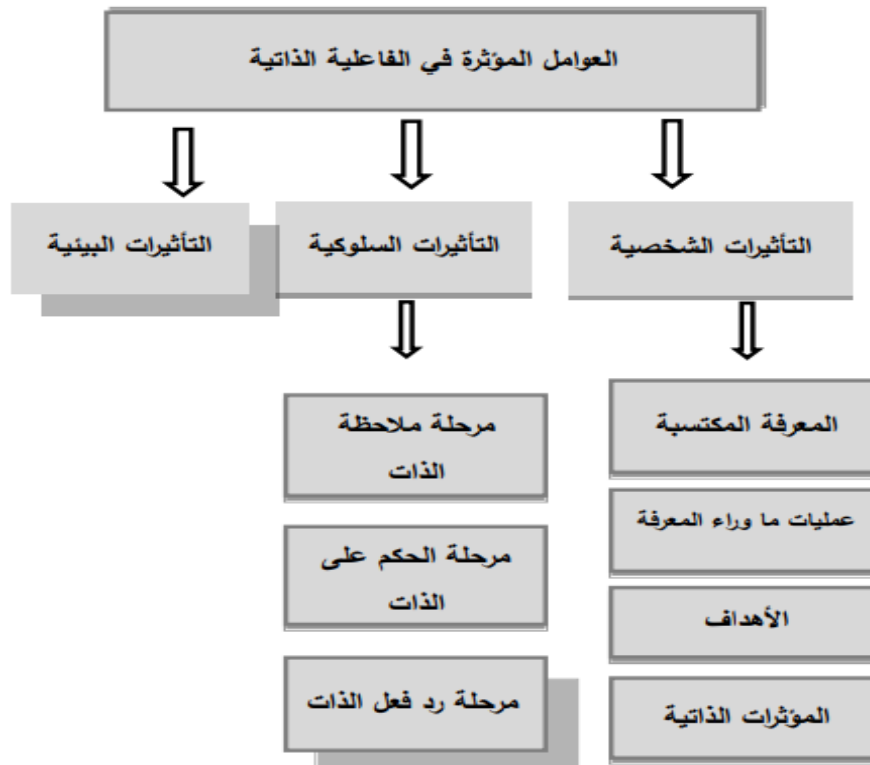
- ردود الأفعال السلوكية و فيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية.

- ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من إستراتيجيتهم أثناء عملية التعلم.
- ردود الأفعال الذاتية البيئية و فيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.

7-3) المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية :

تظهر من خلال مشاهدة النماذج المرئية منها كالتلفاز أو الرمزية كالصور المختلفة، و التي تعمل على إحداث تغييرات في تفكير سلوك الأفراد بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، و ذلك تبعا لنوع النموذج حيث أكد "باندورا" على أن النماذج المرئية لها تأثير أكثر من النماذج الرمزية بسبب الاسترجاع المعرفي (حمادنة، ب و شراذقة، م، 2014، ص: 190) ، لذا يجب على المعلمين إتباع إستراتيجيات تدريس و نماذج تدريسية حديثة و متطورة تكسب المتعلمين المفاهيم العلمية و تنمي فاعليتهم الذاتية. (الكيلاني، 2018، ص: 62)

من خلال ما سبق نلاحظ أن معتقدات الشعور بفاعلية الذات تتأثر بالعديد من العوامل الشخصية و السلوكية و البيئية، و أن كل عامل من هذه العوامل يتضمن متغيرات معرفية تحدث قبل قيام الفرد بسلوك ما، و هو ما يطلق عليه بالتوقعات أو الأحكام سواء كانت هذه الأحكام خاصة بإجراءات السلوك الناتج أو الناتج النهائي له و هو ما يطلق عليه بفاعلية الذات (شند، س، و آخرون، 2014، ص: 3) ، و الشكل التالي يتضمن حوصلة لأهم العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية:



الشكل رقم 5.2: يوضح العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية.

8) خصائص الفاعلية الذاتية المرتفعة و المنخفضة :

يذكر "باندورا" أن هناك خصائص يتميز بها ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة و المنخفضة تتمثل في :-

1-8) خصائص ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة :

- ✓ يتمتعون بقدر عال من تحمل المسؤولية .
- ✓ يمتلكون مهارات اجتماعية عالية و قدرة فائقة على التواصل مع الآخرين.
- ✓ يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم. (نصر، ا، 2013، ص: 30)
- ✓ يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس. (هيئات، م، 2017، ص : 254)
- ✓ مستوى طموحهم مرتفع، فهم يضعون أهداف صعبة و يلتزمون بالوصول إليها .
- ✓ يعززون الفشل للجهد غير الكافي .
- ✓ يتصفون بالتفاؤل، و القدرة على تحمل الضغوط.
- ✓ لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل. (مصباح، م، 2011، ص : 48)

2-8) خصائص ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة :

- ✓ أفكار متشائمة و تجدهم يشككون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.
 - ✓ يستسلمون بسرعة .
 - ✓ طموح ضعيف و عدم الالتزام.
 - ✓ يركزون على النتائج الفاشلة .
 - ✓ ليس من السهل أن ينهضون من النكسات.
 - ✓ عرضة لحالات الاكتئاب و الضغط و القلق.
 - ✓ يركزون على الصعوبات و على الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب. (عبد الرحمان بن محمد، 2021، ص : 417)
- و هناك خصائص عامة يمكن من خلالها إخضاع الفاعلية الذاتية الإيجابية للتنمية و التطوير و ذلك بزيادة التعرض للخبرات المناسبة و تتمثل في :
- ✓ ثقة الفرد بالنجاح في أداء عمل ما .
 - ✓ توقعات لأداء الفرد في المستقبل.
 - ✓ مجموعة الأحكام و المعتقدات و المعلومات عن مستويات الفرد و إمكانياته.

✓ وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية، عقلية أو نفسية بالإضافة إلى توفر الدافعية في الموقف .

✓ ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط و لكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه و أنها نتاج للقدرة الشخصية .

✓ ترتبط بالتوقع و التنبؤ و لكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد و إمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذاتية مرتفعة و تكون إمكاناته قليلة. (بن مريحة، م،

2015، ص: 60)

✓ تتحدد بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.

✓ الفاعلية الذاتية لا يجب أن تبقى مجرد إدراك أو توقع فقط، بل يجب أن تترجم إلى بذل جهد و

تحقيق نتائج مرغوب فيها. (السواركة، ن، 2015، ص: 34)

✓ تنمو الفاعلية الذاتية من خلال تفاعل الفرد مع البيئة و مع الآخرين بالتدريب و اكتساب الخبرات المختلفة.

✓ لا تركز الفاعلية الذاتية على المهارات التي يمتلكها الفرد فقط و لكن حكم الفرد على ما يستطيع

أدائه مع ما يتوفر لديه من مهارات. (عابد، ه، 2015، ص: 41)

✓ توقعات الأداء لدى الفرد في المستقبل. (أبو العطا، م، 2017، ص: 11)

مما تقدم إتضح لنا أنه من خلال هذه الخصائص يمكن إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية و التطوير و ذلك بزيادة مستوى الأداء و التعرض للخبرات التربوية المناسبة، في المواقف التعليمية و مقاومة الفشل.

9) فاعلية الذات الخاصة بلاعبي كرة القدم :

يمكن تصنيف فاعلية الذات إلى عدة أنواع منها الفاعلية القومية ، و الفاعلية الجماعية، و الفاعلية

العامية، و فاعلية الذات الخاصة، و فاعلية الذات الأكاديمية. (المشيخي، 2009)

و يشير باندورا (Bandura,1977) إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، و أن الكثير من

المشكلات و الصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية و المساندة لإحداث أي تغيير فعال ، و

إدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات و مقدار الجهد الذي يبذلونه و قوتهم

التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، و أن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه

الجماعة .

و مثال على ذلك فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته و مقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فاعلية ذات جماعية مرتفعة و العكس صحيح .

خلال دراستنا يمكن التمييز بين نوعي من فاعلية الذات ، فاعلية الذات العامة و هي الخاصة بكل لاعب و فاعلية الذات الجماعية و هي فاعلية الذات الخاصة باللاعبين سواء كانوا كل أفراد العينة أو البعض منهم فقط.

الخلاصة :

إن توقع الرياضي بالنجاح و التفوق في محاولاته و تحقيق أهداف معينة يولد لديه مشاعر إيجابية و شعور بفاعلية ذاتية عالية، التي تدعم و تعزز دافع الانجاز لديه، و تختلف الفاعلية الذاتية للرياضي حسب المواقف و الانجازات الرياضية، و صعوبة المهمة المدركة، و كذلك مقدار الجهد المبذول، و حجم المساعدات الخارجية (المكافأة المعنوية أو المادية مثلا)، و الظروف التي تحيط بعملية الأداء و التوقيت الزمني للنجاحات و الإخفاقات.

المبحث الثاني

مصادر الضبط

تمهيد :

يعد مركز الضبط من بين أهم المتغيرات السيكوسوسيولوجية التي حظيت باهتمام الباحثين و الدارسين في مجال علم النفس و الشخصية، لما له من دور في تفسير و تقدير السلوك الإنساني نحو المثيرات الموجودة في البيئة، بالإضافة الى تأثيره الكبير على السلوكيات الشخصية للفرد الرياضي أثناء التدريب و المنافسة. فالأفراد يختلفون فيما بينهم في ردود الأفعال و القرارات المتخذة في مواقف اللعب. كما يظهر هذا الاختلاف أيضا في مستوى الأداء المهاري بصفة عامة و نظرا لهذا الاختلاف قد تم تقسيم مركز الضبط الى قسمين مركز الضبط الخارجي و مركز الضبط الداخلي و انطلاقا من هذا قد حددت فئتين للأفراد طبقا لمركز الضبط الخاص بكل فئة كما أن لكل فئة خصائص و سمات تميزها عن الفئة الأخرى.

لذا حاولنا في هذا الفصل تسليط الضوء على نظرية التعلم الاجتماعي ل"جوليان روتر" . حيث تعددت الترجمات العربية لمصطلح (Locus of control) مثل : مصدر التحكم، مركز الضبط، موضع الضبط، مصدر الضبط، وجهة الضبط.

1 مفهوم مركز الضبط :

يعد مفهوم مركز الضبط من المفاهيم الأساسية التي إنبثقت عن نظرية التعلم الاجتماعي لعالم النفس الأمريكي جوليان روتر **Rotter Julien**، و هو جانب مهم في سلوك الأفراد يتعلق بردود أفعاله إتجاه الأحداث التي تواجهه في الحياة، حدده روتر في مقاله بأنه: "إختلاف الأفراد في تعميم توقعاتهم حول مصادر التعزيز فيعتقد الأفراد ذوي الضبط الداخلي أن التدييمات التي تحدث في حياتهم تعود إلى سلوكهم و قدرتهم، بعكس الأفراد ذوي الضبط الخارجي فيعتقدون أن التدييمات و المكافآت في حياتهم تسيطر عليها قوى خارجية كالحظ و الصدفة و القضاء و القدر". (العنابي، ع، 2013، ص: 5)

و يعرفه **Fares (1979)** بأنه: "مدى إدراك الفرد للنتائج المهمة التي يقوم بها، فإذا أدرك أن هذه النتائج لا يمكن التنبؤ بها، أو أنها بمثابة نزوة، أو تعود إلى الحظ أو الصدفة، فإنه في هذه الحالة يكون من ذوي وجهة الضبط الخارجي، أما إذا أدرك الفرد أن نتائج المهمة التي يقوم بها تعتمد على مدى إنجازها، فإنه في هذه الحالة يكون من ذوي وجهة الضبط الداخلية". (زلوف، م، 2005، ص: 213)

في حين يرى **Still et Worill (1981)** أن مركز الضبط يصف التوقع العام للفرد حول العلاقة بين مجهوده و مهاراته و هدفه في النجاح و التفوق. (أحمان، ل، 2012، ص: 206)

و يضيف **Mouris (1982)** "بأن مركز الضبط يعتمد على كيفية تأثير التعزيزات في التوقع و السلوك حيث يميل ذوي الاعتقاد في الضبط الداخلي أن يروا أنفسهم سادة على أقدارهم، و على أنهم أصل

تعزيزاتهم، و ما يحصلون عليه من مكافأة، أما ذوي الاعتقاد في الضبط الخارجي فيميلون أن يؤكدوا على الحظ و الصدفة و يعترفون بالتعزيزات الجالبة للحظ الحسن، كما أنهم يرون أن الترقيات تكون نتيجة للظروف الممتازة التي تلاؤمهم". (مكي، م و مسكين، ع، 2010، ص : 47)

و في تعريف لاسمرو (1989) يتمثل مفهوم مركز الضبط في " قدرة الفرد على التحكم في الأحداث و المؤثرات الخارجية و مدى إعتقاده أن ما يحدث له يكون بناء على تصرفه أو امتلاكه خصائص كالتقالية أو المهارة أو الكفاءة أو القدرات العقلية التي تشعره بأنه قادر على التحكم بما قد يحدث له و هذا النوع يسمى بالضبط الداخلي، أما الأفراد ذي الضبط الخارجي فإنهم يعتقدون أن ما يحدث لهم هو نتيجة الحظ أو الصدفة أو نفوذ الآخرين". (الكواز، ع، 2008، ص : 50)

يشير معنى مركز الضبط إلى: المسؤولية في السلوك أو مجموعة الاعتقادات التي يتخذها الفرد عن العلاقة بين السلوك و ما يتبع هذا السلوك من ثواب و عقاب. (ربيع، 2007، ص: 59)

من خلال التعاريف السابقة لمركز الضبط نستنتج أنه لا يوجد اختلاف في مفهوم مركز الضبط، حيث تكمن فكرة هذا المصطلح في توقع الأفراد أن الأشياء التي تحدث لهم إما عن طريق عوامل داخلية - بعبارة أخرى من خلال أفعالهم أو معتقداتهم أو بفعل عوامل خارجة عن أنفسهم بعبارة أخرى نتيجة للصدفة أو الحظ، و بذلك تم تقسيم الأفراد إلى قسمين: قسم يتسم بـ "مركز ضبط داخلي" لان أفرادهم يشعرون بأنهم متحكمون في حياتهم، حكم و قسم يتصف بـ "مركز ضبط خارجي"، تبعاً لشعور أفرادهم بان حياتهم تخضع للتحكم من قبل الصدفة. (شرقي، ح، و خطوط، ر، 2021، ص : 334)

2) نظرية التعلم الاجتماعي:

تبرز أهمية نظرية التعلم الاجتماعي من خلال حاجة كل فرد منا الى تفسير سلوكه و سلوك الآخرين حوله. و نجد أن بعض المدارس النفسية عجزت عن تفسير كل سلوكيات الإنسان خصوصاً فيما يتعلق بالسلوك الاجتماعي الذي تعتبره هذه النظرية إحدى المحاولات التي قامت لفهمه، و ذلك بما تحويه من تصورات يمكن اعتبارها ضرورية لتفسير سلوك الإنسان، إن هذه النظرية بتأكيداتها على الجانب المعرفي تساعد بشكل خاص على تفسير قيام الإنسان بسلوك معين بعد اختباره من بين عدة سلوكيات موجودة أصلاً في رصيده السلوكي، و كلما زاد السلوك تعقيداً كانت هذه النظرية أكثر جدارة من غيرها في تفسير هذا السلوك.

كما أن نظرية التعلم الاجتماعي تبحث في السلوك المعقد للأفراد في المواقف الاجتماعية المعقدة، حيث أن هذه النظرية في الأساس لا تعتمد على تقديم تفسير دقيق للأساليب التي من خلالها يتم اكتساب

أنماط معينة من السلوك الإنساني الذي يمكن حدوثه في موقف ما فهي تؤكد على أداء الإنسان في المواقف الاجتماعية المختلفة، و بالتالي كانت بعيدة عن دراسات سلوك الحيوان أو الدراسات المعملية الفسيولوجية، كما أن هذه النظرية تلتقي مع نظريات التعلم الأخرى في بعض المفاهيم الأساسية كالتعزيز و التوقع، و لم تهتم بمبادئ كالأشراط أو الارتباط أو تعميم المثيرات بقدر اهتمامها و اعتمادها على التنبؤ بالسلوك المكتسب. (بن مريحة، م، 2020، ص: 100)

2-1) المفاهيم الأساسية في نظرية التعلم الاجتماعي:

❖ الطاقة السلوكية :

يشير هذا المصطلح الى احتمالية أن سلوكا معيناً سيظهر في وضع معين، و لقد استخدم روتر مصطلح (السلوك) بتوسع ليشمل و يشير الى طبقة عريضة من الاستجابات التي تتضمن الحركات الخارجية، و التعبيرات اللفظية و ردود الفعل الانفعالية و المعرفية. (انجلر، ب، 1991، ص: 387) و يقصد بها إمكانية حدوث سلوك ما في موقف ما من اجل الحصول على التدعيم و التعزيز. (بن الزين، ن، 2005، ص : 31)

❖ التوقع :

يعرفه روتر (1954) بأنه الاحتمالية الموجودة لدى الفرد بان تعزيز معين سوف يحدث توظيفه سلوك معين يصدر عنه في موقف أو مواقف معينة، و يكون التوقع مستقلاً بشكل منتظم عن قيمة أو أهمية التعزيز، و أن الاحتمالية الذاتية للتوقع تتوقف على المشاعر الذاتية للفرد و عن إمكانيةه لتعزيز بعض السلوكيات. (أبي مولود، ع، 2009، ص: 50)

❖ قيمة التعزيز :

يرى الزيات (2004) أن قيمة التعزيز هي درجة تفضيل الفرد لحدوث تعزيز واحد أو عدة تعزيزات خارجية محتملة في حالة تساوي هذه التعزيزات في مكان حدوثها، و عملية التنبؤ بالسلوك تكون ضعيفة عند تباين أو اختلاف كلا من التوقعات و المواقف كما انه من النادر أن تكون التوقعات متساوية دائماً في المواقف. (الزيات، م، 2004، ص : 125)

3) مصدر الضبط الداخلي/ مصدر الضبط الخارجي :

جاء **Rotter (1966)** بمفهوم الضبط (الداخلي/ الخارجي) التي تقترض أن التعليم يقوي و يعزز الأشخاص في التحكم الداخلي أو الخارجي.

فالأشخاص ذو مصدر الضبط الداخلي يعتقدون بان التعزيزات و التحفيزات محددة و نابعة من سلوكياتهم، على عكس الأشخاص ذو مصدر الخارجي الذين يعتقدون أنها (التعزيزات و التحفيزات) تأتيهم من الآخرين و من عوامل أخرى تخرج عن سيطرتهم كالحظ، القدر، قوة الآخرين.

فمصدر الضبط حسب روتر يحوي بعدين أساسين بعد داخلي (مصدر الضبط الداخلي) و بعد خارجي (مصدر الضبط الخارجي):

• **مصدر الضبط الداخلي:** اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يقرر الاحداث الايجابية أو السلبية في بيئته أو في عالمه الخاص، و كذلك اعتقاده بأن هذه الأحداث نتيجة منطقية للأعمال التي يقوم بها، كما تشير إلى شعوره بالتمكن و الفعالية و السيطرة على بيئته و الى اعتقاده بوجود حب و وضوح في البيئة الخارجية بحيث يقبل المسؤولية عن الأحداث التي تجري في بيئته أو عالمه. (عبد الله الشهري، و، و السيد الكشكي، م، 2020، ص : 363)

• **مصدر الضبط الخارجي:** اعتقاد الفرد بان أصحاب النفوذ أو السلطة يتحكمون في مصيره و يقررون الأحداث التي تجري في بيئته، أو في عالمه الشخصي كما يشير الى شعور الفرد بالعجز و ضعف المسؤولية الشخصية عن نتاج أفعاله الشخصية، و كذلك الاعتقاد بان القوى الغيبية مثل الحظ و الصدفة هي التي تتحكم في الإحداث الايجابية و السلبية. (عبد الله الشهري، و، و السيد الكشكي، م، 2020، ص : 363)

4) الصفات و السمات المميزة الأفراد مصدر الضبط الداخلي و الخارجي :

من خلال ما ذكر سابقا من التعريفين السابقين لمصدر الضبط الداخلي و مصدر الضبط الخارجي، يلاحظ انه يوجد اختلاف بينهما في مدى اعتقاد الفرد لسبب نتيجة سلوكه، هذا الاعتقاد يبين أن أفراد الضبط الداخلي يختلفون عن أفراد الضبط الخارجي في الصفات و السمات المميزة لسلوكياتهم و أفعالهم في المواقف المختلفة و في هذا السياق يرى كل من :

حيث يرى (Gulveren 2008) أن الأفراد ذوي مصدر الضبط الداخلي يعتقدون بان لهم دور كبير للسيطرة على الأحداث التي تسيطر على حياتهم، أكثر من ذلك فهم يقيمون أنفسهم على أنهم يمتلكون السيطرة على المواقف التي تواجههم لامتلاكهم الأنا الإيجابي عن أنفسهم، و يؤمنون بأنهم يستطيعون تسيير حياتهم كما يرغبون هم، إضافة إلى أنهم : (قارة، س، 2015، ص: 20)

- حذرين و يقظين.
- مسيطرين.

- مركزين على النجاح.
- لديهم الثقة بأنفسهم.
- بارعين و أذكياء.

و ينظر (1975) Rotter الى الأفراد ذوي مصدر الضبط الخارجي بأنهم يربطون الأحداث التي تؤثر على حياتهم بالادراكات مثل الحظ، القدر، المال، التي هي تخرج عن سيطرتهم، إضافة الى أنهم يؤمنون بان الأحداث التي تؤثر على حياتهم لا يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها، و من صفاتهم المميزة لهم أنهم (قارة «س، 2015، ص: 21):

- اقل حذرا .
- متأثرين بأعضاء الفريق.
- يتأثرون بسهولة بقوى خارجية.
- أقل ثقة بالنفس.
- أدائهم غير مستقر .

و عليه فان أفراد فئة الضبط الخارجي يتميزون عن ذوي فئة الضبط الداخلي بصفات سلبية التي تحول دون تحقيق أهدافهم المنشودة و يعكس ذلك سلبا على تطور مجتمعهم في مختلف الميادين. يتضح مما سبق أن أفراد فئة الضبط الداخلي يتسمون بالفاعلية مقارنة بفئة الضبط الخارجي، و لكن هذا لا ينفي أن لكل من الفئتين مزايا و مساوئ، حيث أن ذوي الضبط الداخلي هم أقل تعاطفا و ميال في تقديم العون و المساعدة و خاصة في الأمور المالية للآخرين.

من هذا المنطلق لا شك في وجود مؤشرات تدل على اختلاف فئتي الضبط في تصرفاتهم و سلوكياتهم و اتجاه المواقف الحياتية المختلفة و التي حددها الباحثون و اتفقوا على أنها تتلخص فيما يعرف بمؤشرات فئتي مركز الضبط.

5) مؤشرات فئتي مركز الضبط:

5-1) مؤشرات فئة الضبط الداخلي:

إن الفرد الذي يعتقد أن الحصول على التعزيز سواء كان سلبيا أم إيجابيا يرتبط بالقوى الداخلية فان مؤشرات هذا الاعتقاد كما أشار لها روتر كالتالي :

– الذكاء أو القدرات العقلية: يكون اعتقاد الفرد بأن له قدرات عقلية تؤهله للتحكم في الأحداث الناجحة أو الفاشلة .

- المهارة و الكفاءة: فالفرد يعتقد أنه بإمكانه السيطرة على البيئة و ضبط أحداثها بفضل مهاراته و كفاءته التي اكتسبها من الخبرات السابقة.
- الجهد: حيث يكون اعتقاد الفرد بأن ما يجري له من أحداث يرتبط ارتباطا كليا بالجهد الذي يبذله.
- السمات الشخصية المميزة: يكون اعتقاد الفرد أنه يملك مجموعة من السمات التي تمكنه من التحكم في الأحداث مهما كانت طبيعتها. (الكفافي، ع، 1982، ص : 05)

5-2) مؤشرات فئة الضبط الخارجي:

- إن الفرد الذي يعتقد أن ما يحدث معه مرتبط بقوى خارجية فمؤشرات هذه القوى المحتملة من وجهة نظر روتر كالتالي (Duane Schuliz et Syduncy Schul Tz, 1994, P409) :
- الحظ أو الصدفة: حيث يعتقد الفرد أنه لا يمكن التنبؤ بالأحداث، كل من الأمور مرهونة بالخط أو الصدفة
 - قوة الآخرين: فالفرد يعتقد أن الآخرين مثل الآباء، الأقارب، المعلم، الأصدقاء، المدير و غيرهم يملكون السيطرة على الأحداث و الحول و القوة للتأثير عليهم.
 - القدر: فالفرد يعتقد أنه لا جدوى من محاولة تغيير الأحداث لأنها مقدرة سلفا.

6) خصائص الأفراد في فئتي مركز الضبط :

و لقد لخص صالح محمد أبو ناهية 1989 أهم الخصائص التي يتميز بها أفراد فئة الضبط الداخلي و هي كالتالي :

- ✓ البحث و الاستكشاف للوصول الى المعلومات، ثم استخدام هذه المعلومات بفاعلية للوصول الى حل المشكلات التي تعترضهم في البيئة .
- ✓ القدرة على تأجيل الإشباع و مقاومة المحاولات المغرية للتأثير عليهم.
- ✓ المودة و الصداقة في علاقتهم مع الآخرين .
- ✓ العمل و الأداء المهني حيث أن لديهم معرفة شاملة بعالم العمل الذين يعملون فيه و البيئة المحيطة بهم التحصيل و الأداء الأكاديمي، حيث تبين ارتفاع مستوى تحصيلهم الدراسي و أساليبهم في حل المشكلات. كما أنهم أكثر تفتحا و مرونة في التفكير و أكثر ابداعا و أكثر تحملا للمسائل و المشكلات العامة.

✓ الصحة النفسية و التوافق النفسي فهم أكثر احتراماً للذات و أكثر قناعة و رضا عن الحياة و أكثر اطمئناناً و هدوء و أكثر ثقة بالنفس و أكثر ثباتاً انفعالياً. و اقل قلقاً و أقل اكتئاباً و أقل إصابة بالامراض النفسية.

✓ أما بالنسبة لأفراد فئة الضبط الخارجي فيتصفون عموماً بالسلبية و قلة المشاركة و الافتقار الى الإحساس بوجود سيطرة داخلية على الأحداث و يفشلون في توقعاتهم لهذه الأحداث و بالتالي يتصرفون في الموقف بأسلوب غير ملائم. (أبو ناهية، ص، 1989، ص: 185)

(7) أبعاد مركز الضبط :

لقد أوضح روتر أن الشخصية الإنسانية إما ذات نمط يتصف بالضبط الداخلي و إنما نمط يتصف بالضبط الخارجي، و بالتالي فإن لمركز الضبط بعدين هامين هما :

❖ **بعد الضبط الداخلي:** يصف الأفراد يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم (غزال، ع، 2001، ص: 170) ، فيفسرون التعزيزات التي يتلقونها مثل النجاح أو الفشل إلى أسباب داخلية و المتمثلة في القدرات الشخصية، الجهد المبذول، أو إلى المثابرة (دوقة، ا، وآخرون، 2011، ص: 37) ، و هؤلاء الأفراد لديهم القدرة على التأثير و السيطرة على الأحداث التي تؤثر في حياتهم و توجهها بأي طريقة يرغبون فيها

❖ **بعد الضبط الخارجي:** يصف الأفراد الذين يرون أنفسهم تحت تأثير قوى خارجة عن إرادتهم (كوردالي، م، 2008، ص : 24) و يعتقدون أن التدعيمات التي يتحصلون عليها بعيدة عن تحكمهم الشخصي و المتمثلة في الحظ و الصدفة و تأثيرات الآخرين فهم لا يمتلكون بذلك الحرية و الإرادة في السيطرة على سير الأحداث و التحكم فيها (بني يونس، م، 2006، ص: 112) ، و يتبع ذلك عدم قدرته على التنبؤ بنتائج سلوكه. (البرزنجي، ذ، 2010، ص: 32)

من خلال ما سبق يتضح لنا أن التمييز بين البعدين الداخلي و الخارجي يتعلق بمدى إدراك الفرد لمصدر التدعيمات و القدرة على السيطرة في سيرورة الأحداث و التي تتضح من كيفية استجابته للمواقف الضاغطة و تعامله معها.

الخلاصة :

و كخلاصة لهذا الفصل يمكن استخلاص مفهوم شامل لمصدر الضبط على انه الاعتقادات التي يتبناها الأفراد حول مصدر العوامل المسببة للسلوك و ما يترتب عليها من نتائج، حيث أن الفرد حينما يدرك أن هناك علاقة سببية بين الفعل و النتيجة ينشأ لديه اعتقاد بالضبط الداخلي، أما الفرد الذي لا يدرك وجود علاقة سببية بين الفعل و النتيجة فهو يعتقد بالضبط الخارجي، و على هذا الأساس يختلف الأفراد في تفسير الأحداث و المواقف التي يمرون بها سواء كانت ايجابية أو سلبية، حيث تفسر الفئة الأولى (ذو مصدر الضبط الداخلية) أن هذه الأحداث و الأفعال نتيجة أفعالهم و تصرفاتهم، و تحت مسؤوليتهم، أما الفئة الثانية (ذو مصدر خارجي) فيفسرون نتيجة هذه الأفعال على أنها تعود لعوامل و مسببات خارجية (كالصدفة، الحظ، الآخرين، ...الخ)، أي خارجة عن إرادتهم و تصرفاتهم، و غير مسؤولون عنها، و عليه نجد أن الفرد في الفئة الأولى يجتهد و يعمل على إيجاد حلول للمواقف التي تعترضه، لأنه يرى أن له مسؤولية و دور فيما يحدث له و من حوله، عكس الفئة الثانية.

الدراسات السابقة

1) الدراسات السابقة:

إن القيام بأي دراسة يتطلب من الباحث الحصول على كافة المعلومات و النظريات المرتبطة بهذه الدراسة بالإضافة الى إلمامه الشامل بكافة الدراسات السابقة و المشابهة لدراسته حيث يتسنى للباحث الحصول على هذه الدراسات من خلال البحث عنها في جامعات وطنية أو دولية عن طريق مواقع تتيح للطلاب الباحث التعرف على هذه الدراسات و بخصوص موضوع دراستنا قد تسنى لنا مايلي :

• **الدراسة الأولى :**

دراسة إسماعيل إبراهيم علي و رؤى مهدي جابر البعاج، جامعة بغداد كلية ابن الهيثم، مقال علمي بعنوان " فاعلية الذات و علاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة".

الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة الى :

- التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد.
- التعرف على مستوى موقع الضبط لدى طلبة جامعة بغداد.
- تحديد الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد وفق متغير الجنس (ذكور-إناث) و التخصص (علمي- إنساني) و المرحلة (الأولى- الرابعة).
- تحديد الفروق في مستوى موقع الضبط لدى طلبة جامعة بغداد وفق متغير الجنس (ذكور-إناث) و التخصص (علمي- إنساني) و المرحلة (الأولى- الرابعة).
- معرفة العلاقة بين فاعلية الذات و موقع الضبط لدى طلبة جامعة بغداد.
- مدى إسهام موقع الضبط في فاعلية الذات .

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي باعتباره ملائماً لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: تألفت العينة من (400) طالب و طالبة، ثم اختارها بالطريقة العشوائية التطبيقية و بالأسلوب التناسبي من (6) كليات و بواقع (3) كليات إنسانية و مثلها علمية و بلغ عدد الذكور (121) طالب و (239) طالبة موزعين حسب التخصص (العلمي و الإنساني).

أدوات القياس: اعتمد الباحثان على مقياس فاعلية الذات (Self-Efficacy Scale) .

أهم نتائج الدراسة: بينت النتائج أن:

- أن طلبة جامعة بغداد يمتلكون فاعلية عالية و يتمتعون بمستوى متساوي بين الضبط الداخلي و الضبط الخارجي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغيرات الجنس (ذكور - إناث) ، و التخصص الدراسي (علمي - إنساني) و المرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة).
- وجود فروق دالة إحصائية في التفاعل بين الجنس (ذكور - إناث) ، و التخصص الدراسي (علمي - إنساني) في فاعلية الذات.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية لفاعلية الذات في التفاعل بين الجنس و المرحلة الدراسية ، و بين التخصص الدراسي و المرحلة الدراسية، و بين الجنس و المرحلة الدراسية و التخصص.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في موقع الضبط وفق متغيرات الجنس (ذكور - إناث)، و التخصص الدراسي (علمي - إنساني) و المرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة).
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفاعل بين الجنس و التخصص، و بين الجنس و المرحلة الدراسية، و بين التخصص الدراسي و المرحلة الدراسية، و بين الجنس و المرحلة الدراسية و التخصص في موقع الضبط.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفاعل بين الجنس (ذكور - إناث)، و التخصص الدراسي (علمي - إنساني) في فاعلية الذات.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين فاعلية الذات و موقع الضبط.
- إن موقع الضبط الداخلي يسهم ايجابيا في فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة.

الدراسة الثانية :

دراسة الحربي و نايف بن محمد ، جامعة الملك فيصل السعودية، مقال علمي بعنوان " فاعلية الذات وعلاقتها بوجهة الضبط في ضوء عدد من المتغيرات لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بالمدينة المنورة" .

الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة إلى فحص و تقصي علاقة فاعلية الذات بوجهة الضبط (الداخلية و الخارجية) في ضوء متغيري المرحلة الدراسية و المستوى الاجتماعي الاقتصادي لدى عينة من طالبات الفرقتين الأولى و الرابعة بكلية التربية للبنات بالمدينة المنورة.

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي باعتباره ملائماً لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: تكونت العينة النهائية للدراسة من (280) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات بالمدينة المنورة، و اللواتي تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين 18 - 22 عام منهن (140) طالبة من طالبات الفرقة الأولى، (140) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة و قد حرص الباحثان على أن تكون الطالبات أفراد عينة

الدراسة من أسر ذوات المستويات الاجتماعية الاقتصادية المرتفعة و المنخفضة فقط، مع استبعاد الطالبات من أسر ذوات المستويات الاجتماعية الاقتصادية المتوسطة.

أدوات القياس: قد تم تطبيق عدد من أدوات القياس النفسي على أفراد العينة الكلية للدراسة و هي مقياس "فاعلية الذات"، و مقياس "وجهة الضبط" و استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة في البيئة السعودية.

أهم نتائج الدراسة: بعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً توصل الباحثان إلى نتائج تشير إلى ارتباط اعتقاد الأفراد بفاعلية الذات سلبياً بوجهة الضبط الخارجية (غير الصحيحة) لدى أفراد عينة الدراسة من طالبات كلية التربية للبنات، كما تبين وجود فروق بين متوسطات درجات طالبات الكلية للفرقة الأولى و طالبات الكلية للفرقة الرابعة في كل من درجة الاعتقاد في فاعلية الذات و تبني وجهة ضبط داخلية (الصحيحة) و ذلك لصالح طالبات الفرقة الرابعة.

• الدراسة الثالثة :

دراسة **حنان كعيوش و سارة زريمش**، جامعة محمد الصديق يحيي جبل الجزائر، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية بعنوان " مركز الضبط و علاقته بدرجة الشعور بالفاعلية الذاتية لدى التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا ".

الهدف من الدراسة : تتلخص أهداف هذه الدراسة فيما يلي :

- الكشف عن طبيعة الارتباط بين مركز الضبط (الداخلي/الخارجي) و الشعور بالفاعلية الذاتية .
- الكشف عن الفروق بين ذوي الضبط الداخلي و الخارجي في الشعور بالفاعلية الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة .
- التعرف على مركز الضبط السائد لدى التلاميذ المعيدين في البكالوريا أفراد عينة الدراسة .
- التعرف على درجة الشعور بالفاعلية الذاتية لدى التلاميذ المعيدين في البكالوريا أفراد عينة الدراسة .
- إلقاء الضوء على دور مركز الضبط في فهم سلوك التلميذ و التنبؤ به و توجيهه .
- إلقاء الضوء على أهمية الشعور بالفاعلية الذاتية في تجاوز الصعوبات الأكاديمية بغرض تنميتها و تعزيزها من قبل الأساتذة.

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي باعتباره ملائماً لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: قامت الباحثان في الدراسة الحالية بإعتماد أسلوب المسح الشامل للتلاميذ المعيّدين في إمتحان شهادة البكالوريا ب7 ثانويات بلدية بجبل و البالغ عددهم 222، لكن ما استخدم فعليا في الدراسة هو 212 تلميذ و تلميذة، حيث تم استبعاد - :

- أفراد العينة الاستطلاعية و البالغ عددهم 22 معيد و معيدة.
 - 23 إستمارة لم تدخل في القياس لتحصل التلاميذ فيها على الدرجات من (1-9) في مقياس روتر .
 - و تم حذف باقي الاستمارات لعدم توفر بعض الشروط لقبولها كعدم الإجابة على أكثر من 5 أسئلة.
- أدوات القياس:** اعتمد الباحثان على مقياس مركز الضبط لروتر و مقياس توقع الكفاءة الذاتية العامة لقياس الشعور بفاعلية الذات.

أهم نتائج الدراسة: بينت النتائج أن:

وجود علاقة إرتباطية عكسية بين مركز الضبط و الشعور بالفاعلية الذاتية، ما يعني إرتباط الضبط الخارجي بالشعور المنخفض للفاعلية الذاتية، و توجه ذوي الضبط الداخلي إلى الشعور المرتفع بالفاعلية، و كذا توجه أفراد عينة الدراسة إلى الضبط الخارجي، و شعورهم المتوسط بالفاعلية الذاتية، كما توصلنا إلى أن الأغلبية أفراد عينة الدراسة مركز ضبط خارجي و أن الجنس و التخصص لم يغيرا من وجهة الضبط، أما فيما يخص شعورهم بالفاعلية الذاتية فإن درجته متوسطة مع إرتفاع نسبة الذكور في هذه الدرجة و تلاميذ الممثلين لتخصص لغات أجنبية.

(2) التعليق على الدراسات السابقة :

لقد تناولت الدراسات في مجملها فاعلية الذات و علاقتها بمركز الضبط حيث كان هدف هذه الدراسات مشترك و هو الكشف عن الفروق في ضوء بعض المتغيرات أو الكشف عن العلاقة بين المتغير الأول و المتغير الثاني، و هو الهدف من هذه الدراسة.

اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي و هو المنهج المعتمد لتحقيق أهداف بحثنا و ما فيما يخص الأدوات نجد أن كل الدراسات استخدمت المقاييس كأداة لجمع البيانات على خلاف دراسة الحربي التي أضافت إلى جانب المقياس استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة في البيئة السعودية كأداة ثانية. نجد أن كل الدراسات المدرجة اعتمدت فئة الطلبة من مختلف المراحل التعليمية، الجامعية منها كدراسة إسماعيل و رؤى و دراسة الحربي و الثانوية كدراسة سارة و حنان حيث تمثلت عينتها في تلاميذ البكالوريا و هذا بخلاف دراستنا التي اهتمت بفئة الرياضيين و بالأخص لاعبي كرة القدم.

لقد أسفرت النتائج المتوصل إليها في الدراسة الأولى الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات و موقع الضبط بالإضافة الى أن موقع الضبط الداخلي يسهم ايجابياً في فاعلية الذات. أما الدراسة الثانية تشير نتائجها إلى ارتباط اعتقاد الأفراد بفاعلية الذات سلبياً بوجهة الضبط الخارجية (غير الصحيحة) لدى أفراد عينة الدراسة. و أشارت الدراسة الثالثة الى وجود علاقة إرتباطية عكسية بين مركز الضبط و الشعور بالفاعلية الذاتية، ما يعني إرتباط الضبط الخارجي بالشعور المنخفض للفاعلية الذاتية، و توجه ذوي الضبط الداخلي إلى الشعور المرتفع بالفاعلية، و كذا توجه أفراد عينة الدراسة إلى الضبط الخارجي.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

بعد ما تم عرض الإطار النظري لمتغيرات الدراسة المتمثلة في فاعلية الذات و مركز الضبط سيتم في هذا الفصل عرض الجوانب الإجرائية للدراسة الحالية، نستله بالتطرق إلى المجال الزمني و المكاني لها، و نوع المنهج المستخدم في إنجازها، مع وصف للعينة التي أجريت عليها الدراسة الأساسية دون إغفال وصف المقياسين المعتمد عليهما في جمع البيانات ، لنصل في الأخير إلى تحديد الأساليب الإحصائية التي تم استخدام في تحليل بيانات الدراسة لاستخلاص النتائج.

(1) الدراسة الاستطلاعية :

تسمح الدراسة الاستطلاعية بالاحتكاك بميدان الدراسة بهدف الإحاطة بالموضوع أو الظاهرة من جميع جوانبها، كما تعتبر بمثابة بحث تمهيدي يستند عليه الباحث لضبط البيانات و تطبيق الدراسة الأساسية.

(1-1) عينة الدراسة الاستطلاعية :

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في لاعبي كرة القدم الذين يمارسون نشاطهم على مستوى فريق ولاية تبسة و بلغ عددهم 11 لاعبا.

(2-1) أهدافها :

- ✓ تجريب مقياسي الدراسة (مقياس مركز الضبط، مقياس الفاعلية الذاتية)، على عينة من التلاميذ الذين لهم نفس خصائص العينة الأساسية .
- ✓ التأكد من عدم وجود غموض في كلمات بنود المقياسين
- ✓ التأكد من الصياغة الدقيقة لفرضيات الدراسة.

(2) منهج الدراسة :

اتبع الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتبر مناسباً لدراسات كهذه، و الذي يهتم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي و دراسة العلاقات التي توجد بين هذه الظاهرة و الظواهر الأخرى، و التعبير عنها بشكل كمي.

(3) مجتمع و عينة الدراسة :**(1-3) مجتمع الدراسة:**

لاعبي كرة القدم على مستوى أندية ولاية تبسة.

3-2) عينة الدراسة :

قام الباحثان باختيار العينة التي هي أساس العمل بطريقة عشوائية، و المتمثلة في لاعبي الفرق بلدية الشريعة لكرة القدم حيث يتراوح سنهم ما بين 17-22 سنة و قد بلغ عددهم 22 لاعبا.

4) مجالات الدراسة :

4-1) **المجال البشري :** متكون من 22 لاعب من فريق نجم الشريعة لكرة القدم التابع لبلدية الشريعة.

4-2) **المجال المكاني :** الملعب البلدي لمدينة الشريعة .

4-3) **المجال الزمني :** أجريت الدراسة الاساسية ما بين 2021/12/24 إلى غاية 2022/06/7 .

5) أدوات جمع البيانات :**5-1) مقياس فاعلية الذات :**

تم الاعتماد على مقياس فاعلية الذات للباحث (ثامر محمود، 2007)، حيث يتكون المقياس من (24) فقرة، و عليه يتم تصحيح المقياس بإعطاء (5) درجات للبدل (بدرجة كبيرة جدا) و (4) درجات للبدل (بدرجة كبيرة) و (3) درجات للبدل (بدرجة متوسطة) و (2) درجتان للبدل (بدرجة قليلة) و (1) و درجة واحدة للبدل (بدرجة قليلة جدا)، و تحتسب الدرجة الكلية للمستجيب وفقا للبدائل المختارة عن كل فقرة و التي تتراوح ما بين (24) درجة كحد أدنى و (120) درجة كحد أعلى. (عبد الودود، ا و حسين، ا، 2021، ص : 88)

5-2) مقياس مركز الضبط لروتر :

صمم هذا المقياس من قبل جوليان روتر، و قام بترجمته و بتقنيته علاء الدين كفاقي و هو مقياس يهدف إلى قياس إدراك الفرد للعالم المحيط به من ناحية و علاقته بسلوكه و ما يحصل عليه من تدعيم إيجابي أو سلبي، فهو يقيس الاتجاهات العامة في الشخصية و يمكن استخدامه في العديد من المجالات التربوية و الشخصية، و يتكون المقياس من ثلاث و عشرين فقرة، كل واحدة منها تتضمن عبارتين، إحداهما تشير إلى الوجهة الداخلية في الضبط، و الثانية تشير إلى الوجهة الخارجية في الضبط، و قد أضيفت إلى الثلاث و العشرين فقرة سث فقرات دخيلة حتى لا يكتشف المفحوص هدف المقياس، و قد صمم المقياس في إتجاه الضبط الخارجي بحيث أن الحصول على درجة عالية فيه تدل على مركز ضبط خارجي، فيما تدل الدرجة المنخفضة على مركز ضبط داخلي. (عفاف، ا، 2017، ص: 406)

و طريقة الإجابة عن فقرات المقياس بأن يختار المجيب عن المقياس إحدى الفقرتين من كل زوج، و هي الفقرة التي يرى أنها تتناسب اتجاهه بصورة أفضل، و يحصل المفحوص على درجة واحدة إذا

اختار الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الخارجي في ضبط الذات، بينما يحصل على (صفر) عن الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الداخلي.

أما درجة الفرد على المقياس فهي مجموع الدرجات التي تعبر عن اتجاهه الخارجي و مدى الدرجات على هذا المقياس من صفر (و هي العلامة التي تعبر عن عدم وجود اتجاه خارجي لدى المستجيب) إلى (23) ثلاث و عشرين درجة (و هي العلامة الكاملة التي تعبر عن اتجاه خارجي تام).

و يصنف المستجيبون لهذا المقياس إلى فئتين :

الأولى: من (0-8) درجات و هم ذو وجهة الضبط الداخلي .

الثانية: من (9-23) درجة و هم ذو وجهة الضبط الخارجي.

حيث تعتبر الفقرات (4،19،14،8،21،27) فقرات تمويهية لم تحسب لها أي علامة.

و الفقرات رقم (3،20،18،17،16،9،7،6،22،29،25) تعطى علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عنها بالرمز (ا)، و تعطى علامة صفر عند الإجابة بالرمز (ب).

أما الفقرات (6،22،15،13،12،11،10،5،4،23،28) فتعطى علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عنها بالرمز (ب)، و تعطى علامة صفر عند الإجابة بالرمز (ا).

6) الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان في الدراسة الحالية بالتأكد من مؤشرات الصدق للمقاييس من خلال :

6-1) الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

يقصد بصدق أداة الدراسة أن تقيس عبارات الاستبيان ما وضعت لقياسه، و قمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال إعداد الاختبار في صورته الأولية ثم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال تدريس تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، بلغ عددهم (05) يحملون درجة الدكتوراه، و ذلك لإبداء آرائهم حول سلامة الصياغة العلمية و اللغوية للفقرات و الملاحظات العامة على الاختبار.

و هذه الطريقة أصبحت أكثر الطرق استخداما، خصوصا في الاختبارات التي يراد معرفة صدق مضمونها، أي صدق المحتوى حيث أبدى السادة المحكمين آراءهم في الاختبار مع تسجيل بعض الملاحظات الهامة و منها إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة، و في ضوء ملاحظات السادة المحكمين تم تعديل اللازم.

2-6) الاتساق الداخلي :

1-2-6) مقياس فاعلية الذات :

تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط "بيرسون" متوسط الدرجات الكلية للمقياس و متوسط العبارات كمايلي :

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.532*	17	.623**	09	.513*	1
.414	18	.531*	10	.388	2
.604**	19	.444*	11	.611**	3
.065	20	-.083-	12	.180	4
-.236-	21	.077	13	.719**	5
.509*	22	.521*	14	.295	6
.392	23	.229	15	.661**	7
.002	24	.513*	16	.558**	8
الارتباط دال عند * (0.05) و ** (0.01)					

الجدول رقم 1.3 : يوضح ارتباط (طريقة بيرسون) متوسط الدرجات الكلية للمقياس و متوسط العبارات .

يوضح الجدول رقم (1.3) درجة ارتباط متوسط الدرجات الكلية للمقياس فاعلية الذات و متوسط العبارات الدرجة ، و الذي يبين أن متوسط الدرجات الكلية للمقياس مرتبطة بمتوسط العبارات عند مستوى الدلالة (0.01) و عند مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعين وجود ارتباط دال إحصائياً، و بالتالي صلاحية مقياس فاعلية الذات لدى عينة الدراسة.

6-2-2) مقياس مركز الضبط :

تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين أبعاد درجات المقياس و الدرجة الكلية :

معايير المقياس	معامل الارتباط
المحور الأول	.961**
المحور الثاني	.951**
الارتباط دال عند ** 0.01	

الجدول رقم 2.3 : يوضح ارتباط أبعاد درجات المقياس و الدرجة الكلية.

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (2.3) إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات لمقياس مركز الضبط و الدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و هذا ما يؤكد مدى التجانس و قوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس مركز الضبط.

6-3) ثبات المقياس :

6-3-1) معامل الثبات لمقياس فاعلية الذات :

لإيجاد ثبات مقياس فاعلية قام الباحثان بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس البالغ عددها (24) فقرة، و قد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.710)، و هي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات.

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
24	.710

الجدول رقم 3.3 : معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس فاعلية الذات.

6-3-2) معامل الثبات لمقياس مركز الضبط :

لقياس مدى ثبات المقياس تم استخدام معادلة سبيرمان Spearman للتجزئة النصفية حيث حصلنا على النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

العدد	التصحيح بواسطة معادلة سبيرمان-براون	معامل الارتباط قبل التصحيح
11	.788	.650

الجدول رقم 4.3 : يبين قيمة معامل الارتباط قبل و بعد التعديل لثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية.

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الارتباط يساوي (.650) و بعد التصحيح وجد أن قيمة معامل الثبات تساوي (.788) و هي قيمة تدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، و يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

(7) الأساليب الإحصائية للدراسة :

في ضوء أهداف و فروض الدراسة الحالية تم استخدام بعض الاساليب الإحصائية لمعالجة البيانات و اختبار صحة الفروض و ذلك باستخدام برنامج SPSS و التي اشتملت على الآتي :

- المتوسط الحساب و الانحراف المعياري : لحساب البعد المهيمن لدى عينة الدراسة.
- معامل الارتباط بيرسون: يقيس معامل الارتباط إتجاه و حجم العلاقة بين المتغيرات، و هو يأخذ القيمة بين 1 و -1، و أن الإشارة الإيجابية و السلبية تشير إلى إتجاه العلاقة، و القيمة المطلقة إلى طبيعة العلاقة، و قد استخدمته الباحثان من اجل إيجاد العلاقة بين فاعلية الذات و مركز الضبط.
- معامل الارتباط سبيرمان : معامل سبيرمان للارتباط هو معامل يقيس الارتباط مدى العلاقة بين الظواهر المختلفة (ظاهرتين أو أكثر أو متغيرين أو أكثر) لمعرفة ما إذا كان تغير أحدهما أو مجموعة منها مرتبطاً بتغير الأخرى.
- اختبار ويلكوكسن : هو اختبار لا معلمي مكافئ للاختبار التائي لعينين مرتبطتين، و يتم استخدامه عندما يكون استخدام الاختبار التائي لعينين مرتبطتين غير مناسب. و يتم استخدامه لمقارنة مجموعتين من الدرجات التي تأتي من نفس المشاركين.

الخلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد قمنا بتوضيح أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية و التي تعتبر شرطا من شروط مصداقية البحث، لأنها تبين عملية جمع البيانات و معالجتها بطرق علمية و مدى إمكانية الاعتماد على نتائجها، حيث يقوم الباحث بتحديد مجال الدراسة و المنهج المستخدم مع القيام بدراسة استطلاعية تمهيدية لدراسته الأساسية تساعد على تحديد العينة تحديدا دقيقا، بالإضافة إلى عرض الأدوات المستخدمة و الخصائص الستوكيومترية لأدوات الدراسة الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات المتحصل إحصائيا.

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

بعد استيفاء الإجراءات المنهجية للدراسة، و جمع البيانات باستعمال مقياسي الدراسة، سيتم في هذا الفصل التطرق إلى النتائج المتوصل إليها، و عرضها و مناقشتها، وفقا لفرضيات و أهداف الدراسة استنادا لما جاء في الإطار النظري و الدراسات السابقة.

(1) عرض و تحليل النتائج :

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة و الملائمة و يجب أولا التحقق من : شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية و المتمثلة في المتغيرات التالية (متغير فاعلية الذات- متغير مركز الضبط)، و الجدول التالي يوضح ذلك:

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرين
مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
.104	22	.927	.200	22	.131	فاعلية الذات
.000	22	.779	.000	22	.313	مركز الضبط

الجدول رقم 1.4 : يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة.

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف و اختبار شاببيرو بالنسبة لمقياس فاعلية الذات، فإن كل من قيمتي اختبائي كولموغوروف سميرونوف، و شاببيرو ذات مستوى دلالة اكبر من 0.05 مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي و بالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي سوف تستخدم هي أساليب إحصائية بارامترية.

أما بالنسبة لمقياس مركز الضبط، مستوى دلالة اصغر من 0.05 مما يدل على أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي و بالتالي يتم استخدام وسائل التحليل الإحصائية اللابارامترية و خاصة في دراسة العلاقة بين المتغيرين.

(1-1) عرض نتائج مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة :

بعد تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية على أفراد عينة الدراسة للكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم، تبين أن النتائج تتخذ المنحى الموالي:

رقم العبارة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	T-Test	مستوى الدلالة	اتجاه العينة
1	22	3.4545	.67098	69.09	3.177	.005	موافق بدرجة كبيرة
2	22	3.2727	.88273	65.454	1.449	.162	موافق بدرجة متوسطة
3	22	4.5455	.50965	90.91	14.223	.000	موافق بدرجة كبيرة جدا
4	22	3.8182	.95799	76.364	4.006	.001	موافق بدرجة كبيرة
5	22	3.0909	.92113	61.818	.463	.648	موافق بدرجة متوسطة
6	22	2.8182	1.22032	56.362	-.966	.492	موافق بدرجة متوسطة
7	22	4.2727	.88273	85.454	6.763	.000	موافق بدرجة كبيرة جدا
8	22	4.5455	.50965	90.61	14.223	.000	موافق بدرجة كبيرة جدا
9	22	3.5455	.67098	70.91	3.813	.001	موافق بدرجة كبيرة
10	22	4.000	.75593	80	6.205	.000	موافق بدرجة كبيرة
11	22	3.5455	.67098	70.91	3.813	.001	موافق بدرجة كبيرة
12	22	3.8182	1.13961	76.364	3.367	.003	موافق بدرجة كبيرة
13	22	4.2727	.63109	85.454	9.459	.000	موافق بدرجة كبيرة جدا
14	22	3.7273	.88273	74.546	3.864	.001	موافق بدرجة كبيرة
15	22	4.1818	.58849	83.636	9.419	.000	موافق بدرجة كبيرة
16	22	3.4545	.67098	69.09	3.177	.005	موافق بدرجة كبيرة
17	22	3.8182	.85280	76.364	4.500	.000	موافق بدرجة كبيرة
18	22	4.0909	.92113	81.818	5.555	.000	موافق بدرجة كبيرة
19	22	4.1818	.73266	83.636	7.566	.000	موافق بدرجة كبيرة
20	22	3.6364	.78954	72.728	3.780	.001	موافق بدرجة كبيرة
21	22	4.1818	.73266	83.636	7.566	.000	موافق بدرجة كبيرة
22	22	3.4545	.91168	69.09	2.339	.029	موافق بدرجة كبيرة
23	22	3.5455	1.10096	70.91	2.324	.030	موافق بدرجة كبيرة
24	22	4.1818	.58849	83.636	9.419	.000	موافق بدرجة كبيرة
المجموع		4.1570	.87254				

الجدول رقم 2.4 : يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسب المئوية و اتجاه أفراد العينة

لمقياس فاعلية الذات.

من الجدول السابق يتضح أن المتوسط الحسابي العام، لاستجابات أفراد عينة الدراسة نحو بعد مقياس فاعلية الذات لأفراد العينة، قد بلغ (4.1570) درجة من 5 درجات، و يقع في الفئة الثانية من مقياس ليكرت الخماسي (من 3.4 إلى أقل من 4.2) و بانحراف معياري قدره (0.87254)، و بذلك يعتبر مستوى فاعلية الذات لدى أفراد العينة مرتفعاً.

كما أن جميع عبارات البعد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 فأقل، و تتراوح متوسطات عبارات البعد بين (2.8182 و 4.5455). و قد جاء ترتيب العبارة رقم 2 (يمكنني أداء واجباتي في المباراة حتى و إن كنت محبطاً) في المرتبة 23 من حيث درجة التوفر لدى أفراد الدراسة، بمتوسط حسابي قدره (3.2727) و انحراف معياري مقداره (0.88273) و في الترتيب 3 كانت العبارة رقم 24 (أحاول أن أتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما أتمناه خلال المنافسة) بمتوسط حسابي يساوي (4.1818) و انحراف معياري (0.58849)، بالإضافة العبارة رقم 14 (استطيع دائماً مواجهة كل الصعاب إذا بذلت جهداً كافياً في ذلك) جاءت في المرتبة 12 بمتوسط حسابي يساوي (3.7273) و انحراف معياري (0.88273).

1-2) عرض نتائج مركز الضبط السائد لدى أفراد عينة الدراسة :

للكشف عن مركز الضبط السائد لدى أفراد عينة الدراسة، تم حساب درجات اللاعبين على مقياس "روتر" لمركز الضبط، وفقاً لمفتاح التصحيح المبين الصفحة رقم (39)، و يمكن اختزال النتائج المتحصل عليها في الجدول الموالي :

النسبة المئوية	التكرارات	مركز الضبط
63.63	8	مركز الضبط الداخلي
36.36	14	مركز الضبط الخارجي
100	22	المجموع

الجدول رقم 3.4: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مركز الضبط.

يبين الجدول رقم (3.4) أن إجمالي أفراد العينة لديهم مركز ضبط خارجي وذلك بنسبة 63.63 % في حين بلغت نسبة ذوي الضبط الداخلي 36.36%، مما يعني أن وجهة الضبط السائدة لدى أفراد عينة الدراسة هي الوجهة الخارجية.

1-3) عرض نتائج الفرضية العامة :

1-3-1) معامل الارتباط سبيرمان :

لمعرفة العلاقة بين طبيعة مركز الضبط (داخلي/ خارجي) و الفاعلية الذاتية قمنا بدراسة العلاقة باستخدام معامل الارتباط حيث تم حسابه بين فاعلية الذات و مركز الضبط بواسطة معامل إرتباط سبيرمان، حيث تم طرح الفرضيات التالية:

➤ الفرضية الصفرية : لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين فاعلية الذات و مركز الضبط (داخلي/ خارجي) لدى لاعبي كرة القدم .

➤ الفرضية البديلة : توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين فاعلية الذات و مركز الضبط (داخلي/ خارجي) لدى لاعبي كرة القدم .

العينة	معامل الارتباط سبيرمان	مستوى المعنوية Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
22	.058	0.796	0.05	غير دال احصائيا

الجدول رقم 4.4 : يوضح معامل الارتباط بين فاعلية الذات و مركز الضبط.

يتضح لنا من النتائج المبينة في الجدول أن قيمة معامل إرتباط سبيرمان 0.058. متوسطة لكنها غير دالة حيث قدرت قيمة الدلالة المعنوية قدرت ب (0.796) و هي أكبر من (0.05) أي أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة إذن توجد علاقة إرتباطية بين فاعلية الذات و مركز الضبط (داخلي/ خارجي) لدى لاعبي كرة القدم.

1-3-2) نتائج اختبار ويلكوكسون :

للكشف عن حجم التأثير بين فاعلية الذات و مصدر الضبط بواسطة اختبار ويلكوكسون ، حيث تم طرح الفرضيات التالية:

➤ الفرضية الصفرية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات (منخفضة / مرتفعة) تعزى لاختلاف وجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) لدى لاعبي كرة القدم .

➤ الفرضية البديلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات (منخفضة/ مرتفعة) تعزى لاختلاف وجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) لدى لاعبي كرة القدم .

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Z	الدلالة المعنوية Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
فاعلية الذات	22	3.8106	.29679	-4.108	.000	0.05	دال
مركز الضبط	22	.5217	.20082				احصائيا

الجدول رقم 5.4 : اختبار ويلكوكسون لقياس حجم التغير بين مصدر الضبط و فاعلية الذات.

➤ يتضح من الجدول رقم (5.4) أن قيمة اختبار ويلكوكسون Z أقل من 5 % وهي قيمة دالة إحصائياً مما يجعلنا نرفض الفرض الصفري، و نقبل الفرض البديل القائل أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات (منخفضة /مرتفعة) تعزى لاختلاف وجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) لدى لاعبي كرة القدم .

(2) مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :

(1-2) مناقشة نتائج مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة :

تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها و المتعلقة بالمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإجابة أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات، أن مستوى فاعلية الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (4.1570) و بانحراف معياري قدره (0.87254). تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كنيوة مولود (2017) و كذلك دراسة حسن و حمزة (2007) التي من أهم نتائجها أن جميع لاعبي الألعاب الفرقية في كلية التربية الرياضية لديهم فاعلية ذاتية و بدنية مرتفعة.

يتصف مرتفعو الفاعلية الذاتية بالقدرة على الأداء الجيد تحت مختلف الظروف، كما يتصفون بالثقة بالنفس و المثابرة على بلوغ الهدف بصرف النظر عما يواجههم من عقبات (Bandura,1997,p38).

(2-2) مناقشة نتائج مركز الضبط السائد لدى أفراد عينة الدراسة :

أسفرت نتائج الدراسة على مقياس مركز الضبط على أن "الوجهة السائدة لدى لاعبي كرة القدم هي وجهة الضبط الخارجي" بنسبة قدرت 63.63 % من أفراد عينة الدراسة و هذا بالرغم من أن مجتمع العينة متجانس من حيث إمكانيات اللاعبين المادية و الاقتصادية و الاجتماعية خاصة فيما يتعلق بالمعتقدات و الإيمان بالقدر و الصدفة. و هذه النتيجة في الغالب تعزى الى ما يعيشه هؤلاء الرياضيون على أرض الواقع فأغلب التفاصيل التي تحدث خلال التدريبات أو المباريات راجعة الى تعليمات المدرب و ما أرده هو. أي أن ذوي النفوذ هم من يحددون المصير و لعل من الأسباب أيضا هو رغبة و تأثير الجمهور على مستوى الأداء

و النتيجة بصفة عامة و الاعتقاد بصعوبة المهمة بصفة خاصة و الذي يحتاج في نظرهم الى دعم خارجي من قبل المدرب و طاقم الفريق و غيرها من مؤثرات خارجية.

و هذا يتوافق مع دراسة بعلي محمد (سنة 2015) حيث أثبتت أيضا أن مصدر الضبط الخارجي هو البعد المهيمن لدى لاعبي الكرة الطائرة.
(3-2) مناقشة نتائج الفرضية العامة :

من خلال النتائج المتحصل من معامل الارتباط ويلكوكسون و معامل الارتباط سبيرمان و المتعلقة بالعلاقة بين مركز الضبط و فاعلية الذات لدي لاعبي كرة القدم، التي كان مفادها أن معامل الارتباط سبيرمان متوسط بقيمة 0.58. لكنه غير دال إحصائيا، أي انه توجد علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات و مركز الضبط لدي لاعبي كرة القدم حيث يشير هذا الارتباط الى انه كلما اتجه أفراد عينة الدراسة إلى الوجهة الخارجية للضبط ارتفع مستوى فاعلية الذات لديهم، و كلما اتجهوا إلى الوجهة الداخلية كلما انخفض مستوى فاعلية الذات . و لا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التي توصلت إلى ارتباط اعتقاد الأفراد بفاعلية الذات سلبيا بوجهة الضبط الخارجي

و قد تعزى هذه النتائج إلى حقيقة عمل لاعبي كرة القدم على تحقيق مختلف أوامر و توجيهات المدرب و تأثير الجمهور على مستوى الأداء و النتيجة بصفة عامة و غيرها من مؤثرات خارجية.

(3) الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في حدود عينة البحث و الإجراءات المستخدمة، و من خلال ما تمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية ، نستنتج ما يلي:

- ✓ مستوى فاعلية الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الضبط السائد لدى لاعبي كرة القدم هو الضبط الخارجي.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات و مصدر الضبط.

الخاتمة :

إن تحقيق الانجاز الرياضي يتوقف على مدى قدرة اللاعب على حسن توظيف قدراته الذاتية سواء كانت بدنية، مهارية أو نفسية خلال مواقف التدريب و المنافسات الرياضية . و يقر معظم الرياضيين أن المستوى العالي أن تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية يعتمد أساسا على مدى استفادتهم من الجوانب النفسية و المعرفية، التي جعلتهم يستطيعون تعبئة قدراتهم و طاقاتهم البدنية و الحركية لأقصى درجة ممكنة . و تعد ثقة اللاعب الرياضي في العناصر المعرفية و النفسية من أهم الضروريات للوصول إلى المستويات العليا، كما أن اللاعب الذي يفقد ثقته في تلك العناصر لا يستطيع أن يقتنع بقدرته على النجاح في المنافسات مما يؤثر سلبا على الأداء بالرغم من أن قدراته الحقيقية يمكن أن تؤهله للنجاح خلال مواقف التدريب و المنافسة الرياضية أصبح من الضروري معرفة و دراسة العناصر النفسية الايجابية، التي تساعدهم في تحقيق ما يصبو إليه من أهداف.

على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة التي هدفت إلى معرفة حقيقة العلاقة بين فاعلية الذات و مصدر الضبط و تحديد مستوى كل منها لدى أفراد عينة الدراسة.

حيث توقفت الدراسة الحالية في الجانب النظري على ذكر أهم العناصر التي تشكل نظرة واضحة عن متغيري الدراسة، و ذلك بالتطرق إلى مفهوم الفاعلية الذاتية و النظرية التي إنبتقت عنها إضافة إلى أهم الأبعاد و المؤشرات التي توضح جوانب قياسه، مع التركيز على أهم العوامل المؤثرة في تشكله و تحديد مستواها عند اللاعبين، و نفس الشيء قمنا بتوضيحه في الجانب النظري لمفهوم مركز الضبط مع توضيح لأهم آثاره على السلوك بالإضافة الى تحليل التساؤلات و كذا تحديد الوسائل الإحصائية و أدوات القياس لكل من المتغيرين قمنا بتطبيق المقاييس و جمع البيانات من خلال الدراسة الميدانية و تم تحليلها و الوصول إلى النتائج و مناقشتها بهدف تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة ثم قمنا بتفسيرها على ضوء الإطار النظري و ما قدمه الباحثون في الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها.

و كانت نتيجة الدراسة متمثلة في:

- ✓ مستوى فاعلية الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الضبط السائد لدى لاعبي كرة القدم هو الضبط الخارجي.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات و مصدر الضبط.

الاقتراحات :

في ضوء ما توصل إليه الطالب الباحث من نتائج تقدم الاقتراحات التالية :

- ✓ ضرورة الاهتمام بالرياضيين من كل الجوانب، وخاصة الجانب النفسي، و قد أصبح إدراج أخصائي نفساني في فرق كرة القدم أكثر من ضروري.
- ✓ يجب على المدربين الاهتمام بالجهد المبذول من طرف اللاعب و ليس النتيجة، و التركيز على العناصر النفسية الايجابية، حيث يعمل اللاعب بثقة أكبر في المواقف التدريبية و التنافسية.
- ✓ يجب على المدربين الاهتمام باللاعبين ذوي فاعلية الذات المنخفضة، و وضع برامج تدريبية خاصة تعزز من مستوى فاعلية الذات، حيث يتسنى لهم معرفة قدرات لاعبيهم الحقيقية.
- ✓ الاستثمار في اللاعبين ذوي فاعلية الذات المرتفعة، و تسطير أهداف تساير طموحاتهم و أهدافهم المستقبلية.
- ✓ ضرورة الأخذ بالمقاييس النفسية عند القيام بالاختبارات البدنية و المهارية، و ذلك حتى يمكن أخذ صورة كاملة لقدرات اللاعبين.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية في تخصصات رياضية أخرى فردية و جماعية.
- ✓ اعداد البحوث العلمية التي تتعلق بمصادر الضبط وجمع المعلومات عنه و توفير قاعدة بيانات كيفية تطوير فاعلية الذات في الجزائر و إقامة الندوات و المؤتمرات العلمية في الداخل و المشاركة في الخارج .

المراجع و المصادر

أولاً: الكتب

- 1- أحمد أبو أسعد (2011) : دليل المقاييس و الاختبارات النفسية و التربوية الجزء الثاني، مركز ديونو لتعليم التفكير، الطبعة الثالثة، الاردن.
 - 2- الزيات فتح مصطفى (2004): سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي و المنظور المعرفي، ط2، دار النشر للجامعات، القاهرة.
 - 3- انجلر باربرا (1991) : مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة فهد بن عبد الله بن دليم، دار الحارثي للطباعة و النشر، الطائف.
 - 4- ذكريات عبد الواحد محمد البرزنجي (2010) : التفاؤل - التشاؤم و علاقته بمفهوم الذات و موقع الضبط، دار صفاء للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
 - 5- عبد الفتاح غزال (2001) : المشكلات التعليمية، مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع الإسكندرية.
 - 6- عبد الودود احمد خطاب الزبيدي و حسين عمر سليمان الهروتي (2021): موسوعة المقاييس النفسية في مجال علم النفس الرياضي (الجزء الأول)، شركة دار الأكاديميون للنشر و التوزيع.
 - 7- علي حسين حجاج (1986) : نظريات التعلم، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت، ص 187.
 - 8- فتحي مصطفى الزيات (2011): علم النفس المعرفي (الجزء الثاني) مداخل و نماذج و نظريات، دار النشر للجامعات، الطبعة الأولى، مصر.
 - 9- كفاقي علاء الدين (1982) : وجهة الضبط و المثابرة بعض الدراسات حول وجهة الضبط و بعض المتغيرات النفسية، ط 1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
 - 10- محمد الزيايدي (1973) : أسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة سعيد رأفت، ص 07 .
 - 11- محمد شحاته ربيع (2007) : قياس الشخصية، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، الطبعة الأولى.
 - 12- محمد محمود بني يونس (2006) : سيكولوجية الدافعية و الانفعالات ، دار المسيرة للنشر و التوزيع الطبعة الثانية، عمان.
- ثانياً: رسائل الدكتوراه و الماجستير**
- 13- إبراهيم بوزيد (2009) : علاقة وجهة الضبط باليأس لدى عينة من العائدين إلى الجريمة، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

- 14- أحلام زربيي (2013) : استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية و علاقتها بفعالية الأداء، دراسة ميدانية بمؤسسة سوناطراك نشاط المصعب، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل و التنظيم، جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس و علوم التربية و الارطوفونيا، تخصص التنمية البشرية و فعالية الاداءات.
- 15- البندري عبد الرحمن محمد الجاسر (1428) : الذكاء الانفعالي و علاقته بكل من فاعلية الذات و ادراك القبول- الرفض الوالدي لدى عينة من طالب و طالبات جامعة أم القرى، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم نفس النمو، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس.
- 16- ألفت أجود نصر(2013): الكفاءة الذاتية والدافعية الداخلية و علاقتها بالتحصيل الدراسي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي في المدارس الرسمية في مدينة دمشق، رسالة أعدت لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس دمشق.
- 17- المشيخي ،غالب بن محمد علي (2009) : قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طالب الطائف، أطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- 18- بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي (1428هـ/1429هـ) : اتحاد القرار و علاقته بكل من فاعلية الذات و المساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.
- 19- بن مريحة مصطفى (2015) : القلق و علاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ولاية غليزان، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي و تطبيقاته، جامعة عبد الحميد ابن باديس، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
- 20- بن مريحة مصطفى (2020) : قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و وجهة الضبط لدى تلاميذ السنة الثانية من التعلّم الثانوي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ولاية غليزان، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد ابن باديس- مستغانم.
- 21- بن الزين نبيلة (2005): مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين و المتأخرين دراسيا دراسة مقارنة على عينة من الطلبة في مرحلتي التعليم الاكمامي و الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة.

- 22- حنان شكري حنا (2007) : أثر برنامج مستند إلى تعديل السلوك المعرفي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى مدمني المخدرات في محافظة عكا و علاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- 23- رحاحلية سمية (2009): الكفاءة الذاتية و علاقتها بتقبل العلاج لدى مرضى السرطان الخاضعين للعلاج الكيميائي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر باتنة.
- 24- روبيبي حبيبة (2020) : اثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم التربية، جامعة محمد بوضياف مسيلة (الجزائر).
- 25- ضياء يوسف حامد أبو عون (2014) : الضغوط النفسية و علاقتها بالدافعية للإنجاز و فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، قدمت هذه الرسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، قسم علم النفس، تخصص إرشاد نفسي.
- 26- عبد الفتاح أبي مولود (2009): علاقة الضغط النفسي بالاكئاب في ضوء متغيري مركز الضبط و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة، دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرياح- ورقلة، قسم علم النفس و علوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر.
- 27- عبد الله بن عبيد بن حمدان الشمري (2015): مصادر الضغوط النفسية و علاقتها بفاعلية الذات المدركة لدى طالب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، رسالة مقدمة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، تخصص الإرشاد النفسي.
- 28- عماد عبد حمزة العتابي (2012): التداخل الإرشادي بفنيتي (الحوار. النموذج) لتنمية توقعات الفاعلية الذاتية العامة لدى طالب الجامعة، أطروحة لنيل درجة دكتوراه فلسفة في الإرشاد و التوجيه التربوي، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي.
- 29- قارة سعيد (2015) : مصدر الضبط الصحي و علاقته بكل من فاعلية الذات وتقبل العلاج لدى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم الأساسي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس. تخصص علم النفس العيادي، جامعة الحاج لخضر باتنة.
- 30- كوردالي مريم (2008): دور مركز التحكم وبعض المتغيرات الشخصية في تسيير ضغط مهنة التدريس و مصادره عند أساتذة التعليم الثانوي، دراسة ميدانية خاصة بولاية الجزائر، رسالة لنيل شهادة

الماجستير في علم النفس، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية و الارطوفونيا تخصص علم النفس الاجتماعي، الجزائر.

31- كنيوة مولود (2017) : فاعلية الذات و علاقتها بدافعية الانجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة، دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة لفرق ورقلة و تقرت التابعة للرابطة الجهوية ورقلة، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة، جامعة عبد الحميد بن باديس، قسم التربية البدنية و الرياضية، مستغانم.

32- مبارك ميدون (2013) : الكفاءة الذاتية و علاقتها بالتوافق الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة.

33- مصطفى عطية إبراهيم مصبح (2011) : القدرة على اتخاذ القرار و علاقته بكل من فاعلية الذات و المساندة الاجتماعية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة، قدمت هذه الرسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، جامعة الأزهر، كلية التربية.

34- منذر يوسف سلمان أبو العطا (2017) : فاعلية الذات و التفكير الإيجابي و علاقتها بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظات غزة، قدمت هذه الرسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير بالصحة النفسية و المجتمعية بكلية الجامعة الإسلامية الجامعة الإسلامية كلية التربية، قسم علم النفس، تخصص الصحة النفسية المجتمعية، غزة.

35- نضال جمعة السواركة (2015): الذكاء الاجتماعي و الكفاءة و علاقتها بالسلوك الإيجابي لدى المرشدين النفسيين، قدمت هذه الرسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.

36- هيام زياد عابد(2015): قلق المستقبل و علاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة، قدمت هذه الرسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية من الجامعة الإسلامية، الجامعة الإسلامية كلية التربية، قسم علم النفس تخصص الصحة النفسية المجتمعية، غزة.

ثالثا: المجالات

37- ابو ناهية صالح الدين (1989): العلاقة بين الضبط الداخلي -الخارجي و بعض أساليب المعاملة الوالدية في الأسرة الفلسطينية بقطاع غزة، مجلة علم النفس.

- 38- أحمد الشوا (2016) : الكفاءة الذاتية و علاقتها بالضغوط النفسية التي يعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 30، العدد 8.
- 39- أحمد محيي الدين الكيلاني (2018) : أثر النموذج التوليدي البنائي في تحصيل المفاهيم الفقهية لطلبة الصف التاسع الأساسي و فعاليتهم الذاتية، مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث مجلة علمية محكمة دورية تصدر عن عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، المجلد 4، العدد 2.
- 40- أحمد يحيى الزق (2009): الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس و الكلية و المستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية و النفسية، الجامعة الأردنية كلية العلوم التربوية، المجلد 10، العدد 2، يونيو.
- 41- أصلان صبح المساعيد (2011): التفكير العلمي عند طلبة الجامعة و علاقتها بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، غزة .
- 42- برهان محمود حمادنة، ماهر تيسير شرادقة (2014) : الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى عينة أردنية من الطلبة المعوقون سمعياً في جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية والنفسية، المجلد الثاني، العدد 5، نيسان.
- 43- بنيان باني دغش القلاوي الرشيدى (2018) : قلق المستقبل و الفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 127، الجزء الثاني يوليو.
- 44- بوسته بشير و الاخضر عواريب (2020) : فاعلية الذات لدى طلبة علوم و تكنولوجيا في ضوء متغير الجنس و شعبة البكالوريا المتحصل عليها، جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، ص. ص 667-680 .
- 45- خلود رحيم، سهام كاظم نمر (2013) : علاقة فاعلية الذات بأساليب مواجهة أزمة الهوية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة علمية محكمة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم و التكنولوجيا المجلد الرابع العدد الحادي عشر، ص. ص 28-42.
- 46- رفقة خليف سالم (2007) : علاقة فاعلية الذات و الفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، مجلة البحوث التربوية و النفسية، جامعة البلقاء التطبيقية، كلية عجلون الجامعية، العدد الثالث و العشرون.

- 47- سامر جميل رضوان (2010) : أثر الكفاءة الذاتية في خفض القلق، مجلة دراسات نفسية العدد 03، نوفمبر، الجزائر.
- 48- سميرة محمد شند، محمود رامز، نهى محمد عبد المحسن شعت (2014): مقياس فاعلية الذات للمراهقين مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الثامن و الثلاثون، الجزء الثالث.
- 49- شرقي حورية، خطوط رمضان (2021) : مركز الضبط لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية، المجلد (6) ، العدد الأول، ص. ص327-352.
- 50- صالح ، عواطف حسين (1993) : الفاعلية الذاتية و علاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة ،3، ص461.
- 51- عبد الرحمن بن محمد الشهري (2021): الفروع بين فاعلية الذات بين المدمنين و غير المدمنين كلية الآداب و العلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز مجلة-AJSP- كانون الثاني العدد السابع و العشرون 411-429.
- 52- عبد الله الشهري وفاء، السيد الكشكي مجدة (2020) : وجهة الضبط و علاقتها باحتمالية الانتحار لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة، جامعة الملك عبد العزيز (المملكة العربية السعودية) ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية، المجلد 29 ، العدد 1، ص. ص-377 . 360
- 53- عبد الوهاب السيد نجوى (2021) : برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية و فاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي، جامعة عين الشمس، مجلة كلية التربية، العدد 25 ج 3، ص.ص 189-236.
- 54- عدي غانم الكواز (2008) : إدارة الوقت و علاقتها بمركز التحكم لدى مدربي الألعاب و مربي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل المجلد 14، العدد 47.
- 55- عفاف سالم المحمدي (2017) : تأثير وجهة الضبط (داخلي- خارجي) و فاعلية الذات على التحصيل الدراسي لطالبات الثانوي، جامعة الملك سعود، مجلة العلوم التربوية، العدد التاسع، ص.ص 428-391

- 56- عماد عبد حمزة العتابي (2013) : فاعلية تدخل جمعي بأسلوب الإرشاد المتمركز حول الذات لتعديل مركز الضبط لدى طلبة الجامعة، مجلة أروك، المجلد، 6 العدد 1، كلية التربية الأساسية جامعة المثني.
- 57- لبنى أحمان (2012): العلاقة بين مركز الضبط و المعتقدات اللاعقلانية لدى عينة كم الطلبة الجامعيين، مجلة الواحات للبحوث و الدراسات، العدد 16، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.
- 58- مصطفى قاسم هيلات (2017): العلاقة بين فاعلية الذات الإبداعية و التفكير فوق المعرفي لدى طالبات الدبلوم المهني في التدريس بجامعة أبوظبي، المجلة الدولية للبحوث التربوية، جامعة الإمارات المجلد 21، العدد الخاص، يونيو.
- 59- معاوية أبو غزال و علاونة شفيق(2010): العدالة المدرسة و علاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة إربد-الأردن- دراسة تطويرية، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع.
- 60- منيرة زلوف (2005): مركز الضبط مفهومه و وجهاته، مجلة البحوث والدراسات ، قسم علم النفس و علوم التربية ، جامعة الجزائر، عدد 2، جوان.
- 61- هدى الخلايلة (2011) : الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء و معلماتها في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث و العلوم الإنسانية، مجلد 25 العدد 1.
- 62- هيام صابر صادق شاهين (2012): فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق و تحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة جامعة دمشق . المجلد 28 العدد الرابع، عدد الصفحات 55.
- 63- هويدة حنفي محمود و فوزية عبد الباقي □ ما □ (2010) : فاعلية الذات المدركة و مدى تأثرها على جودة □ياة □ لدى طلبة □امعة □ من □تفوق □ و □تعثرين دراسيا، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم و التكنولوجيا، المجلد 1، العدد 1، يونيو، ص. ص، 61-115.
- رابعا : المقالات العلمية
- 64- أحمد دوقة، لورسي عبد القادر، غربي مونية، حديدي محمد، أشروف كبير سليمة (2011): سيكولوجية الدافعية للتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 65- السيد محمد أبو هاشم حسن (2005) : مؤشرات التحليل البعدي Analysis – Meta لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا ، مركز بحوث كلية التربية جامعة الملك سعود.

- 66- الميالي فاضل محسن يوسف و الموسوي عباس نوح سلمان (2010): قياس مستوى فاعلية الذات التربوية لدى الكادر التدريسي في الجامعة، دراسة جامعة الكوفة.
- 67- بعلي إبراهيم (2016) : مصدر الضبط و علاقته بالأداء المهاري الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة "معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
- 68- كمال أحمد الإمام (2006): فاعلية الذات و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة المنصورة، مؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
- 69- مكي محمد، مسكين عبد الله (2010) : مصدر الضبط لروتر و علاقته بالتوافق النفسي، دراسة ميدانية لدى طلبة السنة أولى علوم إجتماعية، جامعة مستغانم، كلية العلوم الاجتماعية، مستغانم.
- 70- هيثم أحمد علي شهاب الزبيدي (2011): فاعلية الذات و علاقته بإدارة الانفعالات لدى الموهبين ، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين و المتفوقين ، من 15 إلى 16 تشرين الأول، جامعة ديالى، العراق.

خامسا: المراجع الأجنبية

- 71- Albert Bandura (1997): **Analyse Of Self-Efficacy Theory Behavioral Change**, Cognitive Theory And Research, Vol 1, No 4 , Pp. 287-310.
- 72- Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Toward, A unifying theory of behavior change. Journal of Psychological Review, 184(2), 191-215.
- 73- Barry Zimmerman (2000): **Self- Efficacy: AN Essential Motive To Learn**, Contemporary Educational Psychology, volume 91.
- 74- Duane schulize et Syduncy Schul Tz (1994) : **theories of personality**.
- 75- Hemmings, B., & Kay, R. (2008): **Lecturer self-efficacy, research skills, and publication output**. Paper presented at the Australian Association for Research in Education (AARE) Conference, Brisbane, Australia
- 76- Mavis, B, (2001) : **Self-efficacy and OSCE, performance among Second Year Medical students**, Journal of Advances in Health science Education, Vol. (6).
- 77- Murphy, M. (1997): **A comparsion of general self- efficacy with selfesteem**. Journal of Gentic Psychology, vol. 34 (6),

78- Rotter, R. (1966): Generalized expectancies for internal versus external control Psychological monographs : General and applied, 80. (1)1 -28.

الملاحق

الملحق رقم 1 : استبيان مقياس فاعلية الذات و مقياس الضبط.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

المستوى : سنة ثانية ماستر

التخصص : التدريب الرياضي النخبوي

موضوع الدراسة

فاعلية الذات و علاقتها بمركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم

عزيزي اللاعب تحية طيبة و بعد :

في إطار إعداد مذكرة الماستر، تخصص التدريب الرياضي النخبوي، نضع بين أيديكم هاذين المقياسين و نرجوا منكم الإجابة عن الأسئلة المدونة فيه بكل دقة و موضوعية علما انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن اعتقادك الشخصي و لا تترك أي عبارة دون إجابة فان الإجابة لأغراض البحث و تأكد أن المعلومات التي أدليت بها ستبقى سرية و شكرا على حسن تعاونكم.

اسم الفريق:

السن :

السنة الجامعية: 2022/2021

1) مقياس فاعلية الذات:

التعليمة:

أخي اللاعب هذا المقياس يشتمل على مجموعة من العبارات، و التي تعبر عن فاعلية الفرد في التنبؤ بمسار سلوكه بصفة عامة، و أمام كل عبارة خمسة اختيارات هي على الترتيب :

بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا.

ثم تضع علامة (X) أمام العبارة و تحت الاختيار الذي يتناسب مع رأيك :

ت	الفقرات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	استطيع المشاركة في المنافسة رغم كل الضغوط التي تعترضني.					
2	يمكنني أداء واجباتي في المباراة حتى و إن كنت محبطا.					
3	اشعر برغبة كبيرة في أداء التدريب استعدادا للمنافسة.					
4	استطيع العودة الى اللعب بفاعلية بعد شفائي من الإصابة مباشرة.					
5	يمكنني المشاركة في المباراة على الرغم من مشاكل الشخصية.					
6	يمكنني متابعة المباراة برغم من التعب العضلي الذي اشعر به.					
7	أتمكن من تحقيق أفضل انجاز خلال المباراة عندما يتواجد الأشخاص المهمين ضمن الجمهور.					
8	استطيع التركيز على أدائي لمدة طويلة من اجل تحقيق الفوز.					

					9	استطيع القيام بالمهارات الصعبة و المعقدة أثناء المباراة.
					10	يمكنني أن استبعد الأفكار التي تمنعني من القيام بواجبي أثناء المنافسة.
					11	عندما اقلق من شي أثناء المنافسة يمكنني التركيز على واجبي بشكل أفضل.
					12	اشعر بان بمشاعري تتماشى مع قدراتي للأداء بشكل امثل أثناء المنافسة.
					13	أبقى مركزا على أهدافي ولا شي يمنعني من تحقيقها أثناء المنافسة.
					14	استطيع دائما مواجهة كل الصعاب إذا بذلت جهدا كافيا في ذلك.
					15	أنا متأكد من قدرتي على انجاز أهدافي في المنافسة.
					16	اشعر بانى مسؤول عن ما يحدث لي من مواقف رياضية معينة.
					17	أقوم بدوري في صنع الأحداث و لا اتركها تسير كما تريد في المباراة.
					18	بعد تحقيقي لهدفي أضع لِنفسي هدفا أكثر تحديا.
					19	أتخيل أحلامي و أحاول أن أحققها من خلال البطولة.
					20	غالبا ما اعمل على تحويل الهزيمة و الخسارة الى تجارب و خبرات ايجابية.

					21	عندما يخبرني المدرب بعدم قدرتي على القيام بواجبي أثناء المباراة فسوف اثبت له العكس.
					22	استطيع قيادة الفريق في أي وقت و أتحمل مسؤولية ذلك.
					23	يمكنني متابعة أسلوبه في التركيز على الأداء بعد مداخلة أو توقف أثناء المباراة.
					24	أحاول أن أتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما أتمناه خلال المنافسة.

(2) مقياس مركز الضبط :

التعليمة :

يتكون هذا المقياس من مجموعة من العبارات الهدف منها أن نعرف الطريقة التي تؤثر بها بعض الحوادث الهامة من حياة الناس و هي عبارة عن عدد الفقرات، كل فقرة تتكون من زوج من العبارات، و المطلوب منك أن تقرأ العبارتين اللتين تكونان كل فقرة، ثم تحدد أيهما تتفق مع وجهة نظرك، و سجل اختيارك للعبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تفضلها، و إذا كنت تعتقد بصحة العبارتين، فضع العلامة أمام العبارة التي ترجحها بصورة اكبر، و المرجو أن تجيب على كل الفقرات بعناية و وضوح، كذلك اجب عن كل فقرة بطريقة مستقلة، أي بصرف النظر عن الإجابة عن الفقرات السابقة.

الرقم	الإجابة	الفقرات
1	أ ب	يقع الأطفال في متاعب لان والديهم يعاقبونهم كثيرا. () أن سبب اضطراب الأطفال في الوقت الحاضر يعود الى تساهل آباءهم في معاملتهم. ()
2	أ ب	إن كثيرا من الأمور غير المحببة في حياة الناس تعود أحيانا الى سوء الحظ. () يعود سوء الحظ الى الأخطاء التي يرتكبها الناس. ()
3	أ ب	إن احد الأسباب الرئيسية في الحروب هو عدم اهتمام الناس بالسياسة بما فيه الكفاية. () لن تنتهي الحروب أبدا مهما حاول الناس منعها. ()

4	ا ب	يحصل الناس في النهاية على الاحترام الذي يستحقونه في هذا العالم. () لسوء الحظ غالبا ما تمضي حياة الفرد دون أن يقدر قيمته احد مهما بذل جهد. ()
5	ا ب	إن فكرة عدم عدالة المدرسين تجاه طالبهم لا معنى لها . () غالبية الطلاب لا يدركون مدى تأثير علاماتهم بعوامل الصدفة. ()
6	ا ب	لا يمكن للمرء أن يكون قائدا فعالا دون توفر الفرص المناسبة. () الأكفاء الذين يفشلون في أن يصبحوا قادة هم أناس لم يحسنوا استغلال فرصهم. ()
7	ا ب	مهما تبذل من جهد في كسب ود الآخرين سيظل هنالك أناس يكرهونك. () الذين لا يستطيعون كسب ود الآخرين لا يفهمون كيفية التعامل معهم. ()
8	ا ب	تلعب الوراثة الدور الرئيسي في تحديد شخصية الفرد. () خبرات الفرد في الحياة هي التي ستحدد ما ستكون عليه شخصيته. ()
9	ا ب	غالبا ما أجد الأشياء المقدر لها أن تحصل، تحصل فعلا. () اعتماد المرء على القدر في تصريف أموره لا يجدي بالمرء. ()
10	ا ب	نادرا ما يجد الطالب الامتحان غير عادل إذا كان استعداداه لهذا الامتحان تاما . () في كثير من الأحيان تكون أسئلة الاختبار عديمة الصلة بالمادة الدراسية مما يجعل الاستعداد لها عديم الجدوى. ()
11	ا ب	يعتمد النجاح على العمل الجاد و لا دخل للحظ به إلا نادرا. () الحصول على وظيفة جيدة يعتمد بشكل أساسي على وجود الفرد في المكان المناسب و في الوقت المناسب. ()
12	ا ب	يستطيع المواطن العادي أن يؤثر بشكل ما على قرارات الحكومة. () يسيطر على العالم حفنة من الناس و لا يستطيع شخص عادي أن يفعل شيئا إزاء ذلك. ()
13	ا ب	عندما أقوم بوضع الخطط فإنني غالبا ما أكون على يقين بقدرتي على تنفيذها. () ليس من الحكمة أن تخطط للمستقبل البعيد، لان الكثير من الأشياء يتحكم فيها الحظ الجيد أو الحظ السيئ على أي حال. ()
14	ا ب	هناك بعض الناس الذين هم سيئون. () هناك شيء جيد في الناس تقريبا. ()
15	ا ب	بالنسبة إلي فان ما أسعى للحصول عليه لا علاقة له بالحظ. () لا بأس في كثير من الأحيان أن يكون قرارنا على أساس الوجه الذي يظهر عند رمي قطعة نقود في الهواء. ()

16	ا	من يصل إلى مركز الرئاسة هو في الغالب ذلك الشخص الذي خدمه الحظ في أن يكون في المكان المناسب قبل غيره. ()
	ب	لكي يقوم الناس بعملهم على الوجه الصحيح لابد من وجود القدرة لديهم حيث أن دور الحظ في ذلك يكون قليلا أو معدوما. ()
17	ا	بالنسبة لما يجري في هذا العالم يمكن القول بان معظمنا ضحايا لقوى لا نستطيع فهمها أو السيطرة عليها. ()
	ب	يمكن للناس المشاركة الإيجابية في الشؤون الاجتماعية و السياسية أن يسيطروا على ما يجري في هذا العالم. ()
18	ا	غالبية الناس لا يدركون مدى سيطرة عوامل الصدفة على مجريات حياتهم. ()
	ب	في الحقيقة ليس هنالك شيء اسمه الحظ. ()
19	ا	على المرء أن يكون لديه الاستعداد الدائم للاعتراف بأخطائه. ()
	ب	من الأفضل عادة أن يتستر الفرد على أخطائه. ()
20	ا	من الصعب أن تعرف إذا كان شخص ما يحبك حقا أما لا. ()
	ب	إن عدد الصداقات التي تكونها يعتمد على كم أنت شخص طيب. ()
21	ا	الأمر السيئة التي تصيبنا تتساوى على المدى البعيد مع الأمور الحسنة. ()
	ب	إن سبب ما يصيبنا من سوء الطالع هو سبب الجهل أو الكسل أو الافتقار الى القدرة أو الثالثة معا. ()
22	ا	بمزيد من الجهد نستطيع القضاء على الفساد السياسي. ()
	ب	من الصعب على الناس العاديين أن يكون لهم سيطرة كافية على الأعمال التي يقوم بها السياسيون و هم في مراكز الحكم. ()
23	ا	لا أستطيع أحيانا أن افهم كيف يتوصل المدرسون للعلاوات التي يعطونها. ()
	ب	هناك ارتباط مباشر بين ما ابذل من جهد في اللعب و العلاوات التي احصل عليها. ()
24	ا	القائد الجيد هو الذي يتوقع أن يقرر الناس لأنفسهم ما يجب أن يفعلوه. ()
	ب	القائد الجيد هو الذي يحدد لكل فرد الاعمال التي يقوم بها. ()
25	ا	في كثير من الأحيان اشعر أنني لا أستطيع السيطرة على الأشياء التي تحدث لي. ()
	ب	يستحيل على أن اقتنع أن الحظ أو الصدفة يلعبان دورا هاما في حياتي. ()
26	ا	يعزل بعض الناس أنفسهم عن الآخرين لأنهم لا يحاولون كسب صداقتهم. ()
	ب	لا فائدة كبيرة ترجى من بذل الجهد أكثر مما يجب في كسب ود الآخرين لأنهم إن أرادوا أن يحبوك فهم يحبوك. ()

27	ا	هناك مبالغة في التأكيد على الرياضة في المدارس الثانوية. ()
	ب	إن مزاوله رياضة داخل فريق تعتبر طريقة ممتازة لبناء الشخصية. ()
28	ا	إن ما يحدث لي هو ما تفعله يداي. ()
	ب	اشعر أحيانا أنني لا أستطيع التحكم في الاتجاه الذي تسير فيه حياتي. ()
29	ا	في كثير من الأحيان لا أستطيع أن افهم لماذا يتصرف السياسيون بالطريقة التي يتصرفون بها. ()
	ب	في المدى البعيد الناس هم المسؤولون عن سوء الحكم سواء على المستوى القومي أو على المستوى المحلي. ()

الملحق رقم 2 : استبيان تحكيمي للمقياسين.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الى الدكتور..... المحترم

الموضوع : تحكيم استبانة

نهديكم أطيب التحيات

بالنظر لما تتمتعون به من كفاية علمية و خبرة علمية أرفق لكم نسخة من الاستمارة الأولية الخاصة بدراسة فاعلية الذات و علاقتها بمركز الضبط راجين التفضل بالاطلاع و إبداء الرأي و الملاحظات التي حتما ستكون ذات قيمة عالية و موضع اعتزاز و تقدير لدى المشرف و الباحثان.

إعداد الطلبة

حاجي فيصل

جبالي لمين

قراد سامي

معلومات المحكم

اسم المحكم	الرتبة العلمية	الكلية	التخصص العلمي	القسم	الجامعة
.....
.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

المستوى : سنة ثانية ماستر

التخصص : التدريب الرياضي النخبوي

موضوع الدراسة

فاعلية الذات و علاقتها بمركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم

(1) مقياس فاعلية الذات:

التعليمة:

يشتمل المقياس على مجموعة من العبارات، و التي تعبر عن فاعلية الفرد في التنبؤ بمسار سلوكه

بصفة عامة، و أمام كل عبارة خمسة اختيارات هي على الترتيب :

بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا.

ثم تضع علامة (X) أمام العبارة و تحت الاختيار الذي يتناسب مع رأيك :

تعديل مقترح	انتماء العبارة		وضوح العبارة		الفقرات	ت
	لا تنتمي	تنتمي	غير واضحة	واضحة		
					استطيع المشاركة في المنافسة رغم كل الضغوط التي تعترضني.	1
					يمكنني أداء واجباتي في المباراة حتى و إن كنت محبطا.	2
					اشعر برغبة كبيرة في أداء التدريب استعدادا للمنافسة.	3
					استطيع العودة الى اللعب بفاعلية بعد شفائي من الإصابة مباشرة.	4
					يمكنني المشاركة في المباراة على الرغم من مشاكل الشخصية.	5
					يمكنني متابعة المباراة برغم من التعب العضلي الذي اشعر به.	6
					أتمكن من تحقيق أفضل انجاز خلال المباراة عندما يتواجد الأشخاص المهمين ضمن الجمهور.	7
					استطيع التركيز على أدائي لمدة طويلة من اجل تحقيق الفوز.	8
					استطيع القيام بالمهارات الصعبة و المعقدة أثناء المباراة.	9
					يمكنني أن استبعد الأفكار التي تمنعني من القيام بواجبي أثناء المنافسة.	10

					11	عندما اقلق من شي أثناء المنافسة يمكنني التركيز على واجبي بشكل أفضل.
					12	اشعر بان بمشاعري تتماشى مع قدراتي للأداء بشكل امثل أثناء المنافسة.
					13	أبقى مركزا على أهدافي ولا شي يمنعني من تحقيقها أثناء المنافسة.
					14	استطيع دائما مواجهة كل الصعاب إذا بذلت جهدا كافيا في ذلك.
					15	أنا متأكد من قدرتي على انجاز أهدافي في المنافسة.
					16	اشعر بانني مسؤول عن ما يحدث لي من مواقف رياضية معينة.
					17	أقوم بدوري في صنع الأحداث و لا اتركها تسير كما تريد في المباراة.
					18	بعد تحقيقي لهدفي أضع لِنفسي هدفا أكثر تحديا.
					19	أتخيل أحلامي و أحاول أن أحققها من خلال البطولة.
					20	غالبا ما اعمل على تحويل الهزيمة و الخسارة الى تجارب و خبرات ايجابية.
					21	عندما يخبرني المدرب بعدم قدرتي على القيام بواجبي أثناء المباراة فسوف اثبت له العكس.
					22	استطيع قيادة الفريق في أي وقت و أتحمل مسؤولية ذلك.

					23	يمكنني متابعة أسلوب في التركيز على الأداء بعد مداخله أو توقف أثناء المباراة.
					24	أحاول أن أخطئ كل العقبات في سبيل تحقيق ما أتمناه خلال المنافسة.

(2) مقياس مركز الضبط :

التعليمة :

يتكون هذا المقياس من مجموعة من العبارات الهدف منها أن نعرف الطريقة التي تؤثر بها بعض الحوادث الهامة من حياة الناس و هي عبارة عن عدد الفقرات، كل فقرة تتكون من زوج من العبارات، و المطلوب منك أن تقرأ العبارتين اللتين تكونان كل فقرة، ثم تحدد أيهما تتفق مع وجهة نظرك، و سجل اختيارك للعبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تفضلها، و إذا كنت تعتقد بصحة العبارتين، فضع العلامة أمام العبارة التي ترجحها بصورة أكبر، و المرجو أن تجيب على كل الفقرات بعناية و وضوح، كذلك اجب عن كل فقرة بطريقة مستقلة، أي بصرف النظر عن الإجابة عن الفقرات السابقة.

الرقم	الإجابة	الفقرات	وضوح العبارة		انتماء العبارة		تعديل مقترح
			واضحة	غير واضحة	تنتمي	لا تنتمي	
1	أ ب	يقع الأطفال في متاعب لان والديهم يعاقبونهم كثيرا. () أن سبب اضطراب الأطفال في الوقت الحاضر يعود الى تساهل آباءهم في معاملتهم. ()					
2	أ ب	إن كثيرا من الأمور غير المحببة في حياة الناس تعود أحيانا الى سوء الحظ. () يعود سوء الحظ الى الأخطاء التي يرتكبها الناس. ()					

					<p>3</p> <p>ا</p> <p>ب</p> <p>إن احد أسباب الرئيسية في الحروب هو عدم اهتمام الناس بالسياسة بما فيه الكفاية. ()</p> <p>لن تنتهي الحروب أبدا مهما حاول الناس منعها. ()</p>
					<p>4</p> <p>ا</p> <p>ب</p> <p>يحصل الناس في النهاية على الاحترام الذي يستحقونه في هذا العالم. ()</p> <p>لسوء الحظ غالبا ما تمضي حياة الفرد دون أن يقدر قيمته احد مهما بذل جهد. ()</p>
					<p>5</p> <p>ا</p> <p>ب</p> <p>إن فكرة عدم عدالة المدرسين تجاه طالبهم لا معنى لها. ()</p> <p>غالبية الطلاب لا يدركون مدى تأثير علاماتهم بعوامل الصدفة. ()</p>
					<p>6</p> <p>ا</p> <p>ب</p> <p>لا يمكن للمرء أن يكون قائدا فعالا دون توفر الفرص المناسبة. ()</p> <p>الأكفاء الذين يفشلون في أن يصبحوا قادة هم أناس لم يحسنوا استغلال فرصهم. ()</p>
					<p>7</p> <p>ا</p> <p>ب</p> <p>مهما تبذل من جهد في كسب ود الآخرين سيظل هنالك أناس يكرهونك. ()</p> <p>الذين لا يستطيعون كسب ود الآخرين لا يفهمون كيفية التعامل معهم. ()</p>
					<p>8</p> <p>ا</p> <p>ب</p> <p>تلعب الوراثة الدور الرئيسي في تحديد شخصية الفرد. ()</p> <p>خبرات الفرد في الحياة هي التي</p>

					ستحدد ما ستكون عليه شخصيته. ()		
					غالبا ما أجد الأشياء المقدر لها أن تحصل، تحصل فعال. () اعتماد المرء على القدر في تصريف أموره لا يجدي بالمرء. ()	ا ب	9
					نادرا ما يجد الطالب الامتحان غير عادل إذا كان استعداده لهذا الامتحان تاما. () في كثير من الأحيان تكون أسئلة الاختبار عديمة الصلة بالمادة الدراسية مما يجعل الاستعداد لها عديم الجدوى. ()	ا ب	10
					يعتمد النجاح على العمل الجاد و لا دخل للحظ به إلا نادرا. () الحصول على وظيفة جيدة يعتمد بشكل أساسي على وجود الفرد في المكان المناسب و في الوقت المناسب. ()	ا ب	11
					يستطيع المواطن العادي أن يؤثر بشكل ما على قرارات الحكومة. () يسيطر على العالم حفنة من الناس و لا يستطيع شخص عادي أن يفعل شيئا إزاء ذلك. ()	ا ب	12
					عندما أقوم بوضع الخطط فإنني غالبا ما أكون على يقين بقدرتي على تنفيذها. () ليس من الحكمة أن تخطط	ا ب	13

					للمستقبل البعيد، لان الكثير من الأشياء يتحكم فيها الحظ الجيد أو الحظ السيئ على أي حال. ()	
					هناك بعض الناس الذين هم سيئون. () هناك شيء جيد في الناس تقريبا. ()	14 ا ب
					بالنسبة إلي فان ما أسعى للحصول عليه لا علاقة له بالخط. () لا بأس في كثير من الأحيان أن يكون قرارنا على أساس الوجه الذي يظهر عند رمي قطعة نقود في الهواء. ()	15 ا ب
					من يصل إلى مركز الرئاسة هو في الغالب ذلك الشخص الذي خدمه الحظ في أن يكون في المكان المناسب قبل غيره. () لكي يقوم الناس بعملهم على الوجه الصحيح لابد من وجود القدرة لديهم حيث أن دور الحظ في ذلك يكون قليلا أو معدوما. ()	16 ا ب
					بالنسبة لما يجري في هذا العالم يمكن القول بان معظمنا ضحايا لقوى لا نستطيع فهمها أو السيطرة عليها. () يمكن للناس المشاركة الإيجابية في الشؤون الاجتماعية و السياسية أن يسيطروا على ما يجري في هذا العالم. ()	17 ا ب

					<p>18</p> <p>ا</p> <p>غالبية الناس لا يدركون مدى سيطرة عوامل الصدفة على مجريات حياتهم. ()</p> <p>ب</p> <p>في الحقيقة ليس هنالك شيء اسمه الحظ. ()</p>
					<p>19</p> <p>ا</p> <p>على المرء أن يكون لديه الاستعداد الدائم للاعتراف بأخطائه. ()</p> <p>ب</p> <p>من الأفضل عادة أن يتستر الفرد على أخطائه. ()</p>
					<p>20</p> <p>ا</p> <p>من الصعب أن تعرف إذا كان شخص ما يحبك حقاً أما لا. ()</p> <p>ب</p> <p>إن عدد الصداقات التي تكونها يعتمد على كم أنت شخص طيب. ()</p>
					<p>21</p> <p>ا</p> <p>الأمر السيئة التي تصيبنا تتساوى على المدى البعيد مع الأمور الحسنة. ()</p> <p>ب</p> <p>إن سبب ما يصيبنا من سوء الطالع هو سبب الجهل أو الكسل أو الافتقار الى القدرة أو الثالثة معا. ()</p>
					<p>22</p> <p>ا</p> <p>بمزيد من الجهد نستطيع القضاء على الفساد السياسي. ()</p> <p>ب</p> <p>من الصعب على الناس العاديين أن يكون لهم سيطرة كافية على الأعمال التي يقوم بها السياسيون و هم في مراكز الحكم. ()</p>
					<p>23</p> <p>ا</p> <p>لا أستطيع أحياناً أن افهم كيف يتوصل المدرسون للعلوات التي</p>

					يعطونها. () هناك ارتباط مباشر بين ما ابذل من جهد في اللعب و العلاوات التي احصل عليها. ()	ب	
					القائد الجيد هو الذي يتوقع أن يقرر الناس لأنفسهم ما يجب أن يفعلوه. () القائد الجيد هو الذي يحدد لكل فرد الاعمال التي يقوم بها. ()	ا ب	24
					في كثير من الأحيان اشعر أنني لا أستطيع السيطرة على الأشياء التي تحدث لي. () يستحيل على أن اقتنع أن الحظ أو الصدفة يلعبان دورا هاما في حياتي. ()	ا ب	25
					يعزل بعض الناس أنفسهم عن الآخرين لأنهم لا يحاولون كسب صداقتهم. () لا فائدة كبيرة ترجى من بذل الجهد أكثر مما يجب في كسب ود الآخرين لأنهم إن أرادوا أن يحبوك فهم يحبوك. ()	ا ب	26
					هناك مبالغة في التأكيد على الرياضة في المدارس الثانوية. () إن مزاوله رياضة داخل فريق تعتبر طريقة ممتازة لبناء الشخصية. ()	ا ب	27
					إن ما يحدث لي هو ما تفعله يداي. () اشعر أحيانا أنني لا أستطيع	ا ب	28

					التحكم في الاتجاه الذي تسير فيه حياتي. ()		
					في كثير من الأحيان لا أستطيع أن افهم لماذا يتصرف السياسيون بالطريقة التي يتصرفون بها. ()	ا	29
					في المدى البعيد الناس هم المسؤولون عن سوء الحكم سواء على المستوى القومي أو على المستوى المحلي. ()	ب	

ملاحظات :

.....

.....

.....

الإمضاء

قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين

الاسم	الرتبة العلمية	التخصص العلمي	القسم	الجامعة
زمالى حسان	دكتوراه	منهجية التدريب الرياضي	التدريب الرياضي	جامعة العربي التبسي - تبسة
رابح حشاني	دكتوراه	النشاط البدني و الرياضي التربوي	النشاط البدني و الرياضي التربوي	جامعة العربي التبسي - تبسة
احمد لقوبي	دكتوراه	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	النشاط البدني و الرياضي التربوي	جامعة العربي التبسي - تبسة
حاج مختار	دكتوراه	النشاط البدني الرياضي المدرسي	النشاط البدني و الرياضي التربوي	جامعة العربي التبسي - تبسة
قراد عبد المالك	دكتوراه	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	التعليم القاعدي المشترك	جامعة العربي التبسي - تبسة

الملحق رقم 3: النتائج الإحصائية للمقياس فاعلية الذات.

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
استطيع المشاركة في المنافسة رغم كل الضغوط التي تعترضني.	22	3.4545	.67098	.14305
يمكنني أداء واجباتي في المباراة حتى و إن كنت محبطا.	22	3.2727	.88273	.18820
اشعر برغبة كبيرة في أداء التدريب استعدادا للمنافسة.	22	4.5455	.50965	.10866
استطيع العودة الى اللعب بفاعلية بعد شفائي من الإصابة مباشرة.	22	3.8182	.95799	.20424
يمكنني المشاركة في المباراة على الرغم من مشاكلي الشخصية.	22	3.0909	.92113	.19639
يمكنني متابعة المباراة برغم من التعب العضلي الذي اشعر به.	22	2.8182	1.22032	.26017
أتمكن من تحقيق أفضل انجاز خلال المباراة عندما يتواجد الأشخاص المهمين ضمن الجمهور.	22	4.2727	.88273	.18820
استطيع التركيز على أدائي لمدة طويلة من اجل تحقيق الفوز.	22	4.5455	.50965	.10866
استطيع القيام بالمهارات الصعبة و المعقدة في أثناء المباراة.	22	3.5455	.67098	.14305
يمكنني أن استبعد الأفكار التي تمنعني من القيام بواجبي أثناء المنافسة.	22	4.0000	.75593	.16116
عندما ألق من شي أثناء المنافسة يمكنني التركيز على واجبي بشكل أفضل.	22	3.5455	.67098	.14305
اشعر بان بمشاعري تتماشى مع قدراتي للأداء بشكل امثل أثناء المنافسة.	22	3.8182	1.13961	.24296
أبقى مركزا على أهدافي ولا شي يمنعني من تحقيقها أثناء المنافسة.	22	4.2727	.63109	.13455
استطيع دائما مواجهة كل الصعاب إذا بذلت جهدا كافيا في ذلك.	22	3.7273	.88273	.18820
أنا متأكد من قدرتي على انجاز أهدافي في المنافسة.	22	4.1818	.58849	.12547
اشعر بانني مسؤول عن ما يحدث لي من مواقف رياضية معينة.	22	3.4545	.67098	.14305
أقوم بدوري في صنع الأحداث و لا اتركها تمشي كما تريد في المباراة.	22	3.8182	.85280	.18182

بعد تحقيقي لهدفي أضع لنفسي هدفا أكثر تحديا.	22	4.0909	.92113	.19639
أتخيل أحلامي و أحاول أن أحققها من خلال البطولة.	22	4.1818	.73266	.15620
غالبا ما اعمل على تحويل الهزيمة و الخسارة الى تجارب و خبرات ايجابية.	22	3.6364	.78954	.16833
عندما يخبرني المدرب بعدم قدرتي على القيام بواجبي أثناء المباراة فسوف اثبت له العكس	22	4.1818	.73266	.15620
استطيع قيادة الفريق في أي وقت و أتحمل مسؤولية ذلك.	22	3.4545	.91168	.19437
يمكنني متابعة أسلوب في التركيز على الأداء بعد مداخله أو توقف أثناء المباراة.	22	3.5455	1.10096	.23473
أحاول أن أتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما أتمناه خلال المنافسة.	22	4.1818	.58849	.12547

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
استطيع المشاركة في المنافسة رغم كل الضغوط التي تعترضني.	3.177	21	.005	.45455	.1570	.7520
يمكنني أداء واجباتي في المباراة حتى و إن كنت محبطا.	1.449	21	.162	.27273	-.1187-	.6641
اشعر برغبة كبيرة في أداء التدريب استعدادا للمنافسة.	14.223	21	.000	1.54545	1.3195	1.7714
استطيع العودة الى اللعب بفاعلية بعد شفائي من الإصابة مباشرة.	4.006	21	.001	.81818	.3934	1.2429
يمكنني المشاركة في المباراة على الرغم من مشاكلي الشخصية.	.463	21	.648	.09091	-.3175-	.4993
يمكنني متابعة المباراة برغم من التعب العضلي الذي اشعر به.	-.699-	21	.492	-.18182-	-.7229-	.3592
أتمكن من تحقيق أفضل انجاز خلال المباراة عندما يتواجد الأشخاص المهمين ضمن الجمهور.	6.763	21	.000	1.27273	.8813	1.6641
استطيع التركيز على أدائي لمدة طويلة من اجل تحقيق الفوز.	14.223	21	.000	1.54545	1.3195	1.7714
استطيع القيام بالمهارات الصعبة و المعقدة في أثناء المباراة.	3.813	21	.001	.54545	.2480	.8430
يمكنني أن استبعد الأفكار التي تمنعني من القيام بواجبي أثناء المنافسة.	6.205	21	.000	1.00000	.6648	1.3352

عندما افلق من شي أثناء المنافسة يمكنني التركيز على واجبي بشكل أفضل.	3.813	21	.001	.54545	.2480	.8430
اشعر بان بمشاعري تتماشى مع قدراتي للأداء بشكل امثل أثناء المنافسة.	3.367	21	.003	.81818	.3129	1.3235
أبقى مركزا على أهدافي ولا شي يمنعني من تحقيقها أثناء المنافسة.	9.459	21	.000	1.27273	.9929	1.5525
استطيع دائما مواجهة كل الصعاب إذا بذلت جهدا كافيا في ذلك.	3.864	21	.001	.72727	.3359	1.1187
أنا متأكد من قدرتي على انجاز أهدافي في المنافسة.	9.419	21	.000	1.18182	.9209	1.4427
اشعر بانى مسؤول عن ما يحدث لي من مواقف رياضية معينة.	3.177	21	.005	.45455	.1570	.7520
أقوم بدوري في صنع الأحداث و لا اتركها تمشي كما تريد في المباراة.	4.500	21	.000	.81818	.4401	1.1963
بعد تحقيقي لهدفي أضع لنفسى هدفا أكثر تحديا.	5.555	21	.000	1.09091	.6825	1.4993
أتخيل أحلامي و أحاول أن أحققها من خلال البطولة.	7.566	21	.000	1.18182	.8570	1.5067
غالبا ما اعمل على تحويل الهزيمة و الخسارة الى تجارب و خبرات ايجابية.	3.780	21	.001	.63636	.2863	.9864
عندما يخبرني المدرب بعدم قدرتي على القيام بواجبي أثناء المباراة فسوف اثبت له العكس.	7.566	21	.000	1.18182	.8570	1.5067
استطيع قيادة الفريق في أي وقت و أتحمّل مسؤولية ذلك.	2.339	21	.029	.45455	.0503	.8588
يمكنني متابعة أسلوبى في التركيز على الأداء بعد مداخلة أو توقف أثناء المباراة.	2.324	21	.030	.54545	.0573	1.0336
أحاول أن أتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما أتمناه خلال المنافسة.	9.419	21	.000	1.18182	.9209	1.4427

الملحق رقم 4 : النتائج الإحصائية للمقياس مصدر الضبط.

Fréquences

		Statistiques																					
		2c	3c	4c	5c	6c	7c	8c	10c	11c	12c	13c	14c	15c	16c	17c	18c	19c	20c	21c	22c	23c	24c
N	Valide	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Summe	6.00	15.00	17.00	12.00	19.00	21.00	17.00	5.00	6.00	16.00	4.00	3.00	3.00	16.00	15.00	13.00	4.00	11.00	13			

Table de fréquences

2c

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide =	14	63.6	63.6	63.6
1	8	36.4	36.4	100.0
Total	22	100.0	100.0	

3c

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide 1	7	31.8	31.8	31.8
=	15	68.2	68.2	100.0
Total	22	100.0	100.0	

4c

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide 1	5	22.7	22.7	22.7
=	17	77.3	77.3	100.0
Total	22	100.0	100.0	

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	11	100.0
Exclue ^a	0	0
Total	11	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.800
		Nombre d'éléments	12 ^a
	Partie 2	Valeur	.296
		Nombre d'éléments	12 ^b
		Nombre total d'éléments	24
Corrélation entre les sous-échelles			.650
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		.788
	Longueur inégale		.788
Coefficient de Guttman			.727

a. Les éléments sont: 4c, 2c, 20c, 22c, 21c, 18c, 16c, 13c, 11c, 9c, 6c.

b. Les éléments sont: 25c, 22c, 20c, 17c, 15c, 12c, 10c, 7c, 5c, 3c, 29c, 28c.

```
COMPUTE Tqul=1*مر1+2*مر2+3*مر3+4*مر4+5*مر5+6*مر6+7*مر7+8*مر8+9*مر9+10*مر10+11*مر11+12*مر12+13*مر13+14*مر14+15*مر15+16*مر16+17*مر17+18*مر18+19*مر19+20*مر20+21*مر21+22*مر22+23*مر23+24*مر24.
VARIABLE LABELS Tqul 'Tqul'.
EXECUTE.
```

الملحق رقم 5 : حساب معامل سبيرمان و اختبار ويلكوكسون لدراسة العلاقة بين فاعلية الذات و مصدر الضبط.

Corrélations

			فاعلية الذات	مصدر الضبط
Rho de Spearman	فاعلية الذات	Coefficient de corrélation	1.000	.058
		Sig. (bilatéral)	.	.796
		N	22	22
	مصدر الضبط	Coefficient de corrélation	.058	1.000
		Sig. (bilatéral)	.796	.
		N	22	22

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
فاعلية الذات	22	3.8106	.29679	3.17	4.21	3.5833	3.8333	4.0833
مصدر الضبط	22	.5217	.20082	.30	.96	.3913	.4565	.6522

Test de classement de Wilcoxon

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
مصدر الضبط - فاعلية الذات	Rangs négatifs	22 ^a	11.50	253.00
	Rangs positifs	0 ^b	.00	.00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	22		

- a. مصدر الضبط > فاعلية الذات
b. مصدر الضبط < فاعلية الذات
c. مصدر الضبط = فاعلية الذات

Tests statistiques^a

	مصدر الضبط - فاعلية الذات
Z	-4.108 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000

- a. Test de classement de Wilcoxon
b. Basée sur les rangs positifs.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات و مركز الضبط لدى لاعبي كرة القدم، و في هذا السياق تم الاستعانة بمراجع و مصادر اغلبها في مجال علم النفس و علم النفس، و كان المنهج الوصفي هو المنهج المستخدم في الدراسة، و تكونت عينة الدراسة من 22 لاعبا ينشطون على مستوى ولاية تبسة. و من اجل الإجابة على التساؤلات المطروحة تم تطبيق مقياس فاعلية الذات للباحث ثامر محمود و تطبيق مقياس مركز الضبط لروتر (Rotter) و الذي قام بتعريبه و تقنينه على البيئة العربية علاء الدين كفافي. للتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام برنامج spss لتحليل البيانات، وقد تم التوصل في ضوء ذلك إلى النتائج التالية:

- ✓ مستوى فاعلية الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الضبط السائد لدى لاعبي كرة القدم هو الضبط الخارجي.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات و مصدر الضبط حيث كلما اتجه الضبط نحو الوجهة الخارجية ارتفع مستوى فاعلية الذات.

الكلمات المفتاحية : فاعلية الذات، مركز الضبط، لاعب كرة القدم

Abstract: The study aimed to know the relationship between self-efficacy and the control center of football players, and in this context references and sources were used, most of which are in the field of psychology and psychology, and the descriptive approach was the method used in the study, and the study sample consisted of 22 Players are active at the level of Tébessa. In order to answer the questions raised, the self-efficacy scale of researcher Thamer Mahmoud was applied and the Rotter Control Center scale was applied, which is distributed by by Alaa El-Din Kafafi. To verify the hypotheses of the study, the spss program was used to analyze the data. In light of this, the following results were reached:

- ✓ The level of self-efficacy is high among football players.
- ✓ The control center for football players is external.
- ✓ There is a correlation between self-efficacy and the source of control, whereby the more control is directed towards the external destination, the higher the level of self-efficacy.

Keywords: self-efficacy, control center, football player