

الكفاءة الشخصية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

* مفلح دهيمان خالد الشمري

المقدمة ومشكلة البحث:

يمثل مفهوم الكفاءة الشخصية **Self-Efficacy** أهمية كبيرة لدى المربين ، مما يسهم في تنمية قدراتهم واستعدادات الأفراد في كافة الميادين، كما ان الكفاءة الشخصية تقود الي مزيد من الفاعلية في التعامل مع العديد من مهام الحياة ، مما دفع علماء النفس الي الاهتمام بهذا المفهوم كونه يسهم في تعديل السلوك ومؤشر الي توقعات ذاتية حول قدرة الفرد علي التغلب علي المهام والرغبة في التفوق والتميز . وتعد الكفاءة الشخصية أحد مكونات المحددات الشخصية أو الشخصية للتعلم المنظم ذاتياً، حيث يتضمن ثلاثة محددات أو عوامل ، هي المحددات الشخصية، والبيئية، والسلوكية، والتفاعل والتبادل بين تلك المحددات هو الأساس الذي تركز عليه النظرية الاجتماعية المعرفية لباندورا " **Bandurs' Social Cognitive Theory** ". (٦ :٢٠) (٧ :١٥)

وقد أشار شفاثرتر. **Schwazer** (١٩٩٦) علي أن الكفاءة الشخصية تعتبر احد ابعاد الشخصية ، متمثلة في قناعات ذاتية حول قدرة الفرد علي التغلب علي المهام المختلفة ومستوي متميز في الأداء.(٣٧:٣٠)

واتجاه الافراد الإيجابي نحو كفاءتهم المدركة يساعدهم علي الاستمرار في الإنجاز مهامهم الي ان تصبح جزءا مهما في حياتهم حتي تصبح عامل مساعدا يدفعهم الي المثابرة وتحقيق التقدم والتميز في العمل (٢ :١٠).

وقد أشار باندورا. **Bandura** (١٩٨٧) أن الأفراد الذين لديهم شعورا إيجابيا بكفاءتهم الشخصية يميلون الي التفكير نحو تحليل المشكلات مما يؤثر في سلوكهم بشكل فعال والتوصل الي حلول منطقية للمشكلات أو التحديات التي قد تواجههم.(٢٣ :٥٠)

والكفاءة الشخصية للمعلم مرتبطة بسلوكه في حجرة الفصل، كما أنها تؤثر على الجهد الذي يبضعه المعلم في التدريس والأهداف الموضوعية، فالمعلم ذو الكفاءة العالية يكون على استعداد لتجريب طرق تعليم جديدة لمقابلة احتياجات طلابه، كما أن لديه اتجاه مرتفع من التخطيط والتنظيم.

كما ذكر بينز وأخرون **Benz et al.** (١٩٩٢) أنه من خلال التعرف علي الكفاءة الشخصية للفرد يمكن التوقع بسلوك الفرد نحو مواجهة التحديات ومقدار الجهد الذي سيبدله ، ووقت المثابرة خلال مواجهة هذه التحديات التي تعترضه أثناء أداء مهمة.(٢٦ :٢٧٢)

وتؤثر الكفاءة الشخصية في مجموعة مستويات هي:

* مدير مساعد مدرسة عقاب الخطيب للمرحلة الثانوية - بنين وزارة التربية بدولة الكويت

١- اختيار الموقف الذي يكون ضمن إمكانات حرية الفرد في الاختيار والتي يستطيع السيطرة علي مشكلاتها.

٢- الجهد الذاتي: الذي يبذله الفرد وتحدد بشدة المثابرة المبذولة عند مواجهة التحديات.

٣- المثابرة في السعي للتغلب علي الموقف من خلال شعور الفرد بدرجة عالية من الكفاءة الشخصية مما يعطي المزيد من الثقة والقدرة علي النجاح بغض النظر عن المشكلات التي يمكن مواجهتها. (١٩: ٤٤)

ويري نشأت أبو حسونة (١٩٩٩) فيري أن الكفاءة الشخصية هي مرآة معرفية **Cognitive Mirrors** لمدى قدرة الفرد علي التحكم في سلوكه الشخصي والتحكم في انفعالاته وسلوكه الاجتماعي وأعماله بطريقة أكثر فاعلية ، وأكثر قدرة علي مواجهة التحديات المحيطة ، واتخاذ القرارات ووضع الأهداف ومحاولة تحقيقها. (٣٠: ٢١)

ويؤكد **فحي الزيات (٢٠٠١)** بأن الكفاءة الشخصية هي ادراك الفرد لمستوي كفاءته وفاعليته وإمكاناته وقدراته الشخصية وما ينطوي عليها من قدرات عقلية ومعرفية وانفعالية ودافعية وحسية وسلوكية ، ولمعالجة المواقف أو المهام والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة. (٥١: ١٤)

وتعرف الكفاءة الشخصية بأنها معتقدات الفرد حول قدراته في أداء مهمة، والانتهاه منها، حيث تمت دراسة الكفاءة الشخصية عبر مجالات مختلفة من النشاطات الانسانية، واشتملت على العلاقة بين الكفاءة الشخصية، والأداء في الرياضيات، والارتباط بين الكفاءة الشخصية ومفهوم الذات، وسمات مقاييس الكفاءة الشخصية والعلاقة بين الكفاءة الشخصية وتحديد الأهداف، وقد تم التوصل من خلال نتائج تلك الدراسات إلى تطبيقات من أجل الممارسات التعليمية والأبحاث المستقبلية. (٢٥: ٢٠)

كما توصلت **فاطمة حميدة (١٩٩٧)** الي أهمية تنقية الكفاءة الشخصية للمعلم ، وقدرته على مواجهة المواقف الصعبة، وأوضحت النتائج التأثير الإيجابي للتدريب في استراتيجيات إدارة الصف على الكفاءة الشخصية للطالب المعلم. (٨١: ١٢)

وأشارت نتائج دراسة **هيا المزروع (٢٠٠٤)** الي أن زيادة الكفاءة الشخصية في تدريس العلوم لدى المعلمات في تخصصات العلوم الطبيعية بكليات التربية. (٢٢: ١٠)

ويعتبر التدفق النفسي صفة من النوع الراقى ، والعلاقة المميزة هي الشعور بالسرور التلقائي حتى النشوة أو الغبطة ، فهذا الشعور بالسرور يعتبر مكافأة تدعيمية ، وهو الحالة التي يستغرق فيها اللاعبين كلياً فيما يقومون به من تدريبات ونشاطات موجهين أقصى درجات الانتباه بينما يكون الوعي مصاحباً لذلك الجهد. (٣٨: ٣١٦، ٣١٥)

تشير **أمال أباطة (٢٠١١)** بأن مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة مثل المرونة أو الصمود وجودة الحياة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لدى الفرد ويصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية للفرد. (٥: ٤)

كما يعرف أحمد سيد البهاص (٢٠١٠) التدفق بأنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل. (١: ٢٥)

وترى فاييزة باكير (٢٠١٢) نقلا عن ترى مونتنسوري (١٩٧٦) أن الفرد في هذه الحالة يقوم بالأعمال الصعبة باسترخاء وكأنه في نزهة، ويتجه إلى هدف العمل الذي يقوم به وإلى متطلباته من تلقاء نفسه، متحملاً المسؤولية، وهذه الحالة من التدفق تسهم في الإبداع والحل الفعال للمشكلات، فالدافعية للعمل متزايدة بالقدر الذي يؤدي إلى الرضا عنه. (١٣: ١٢)

ويري الباحث أن الكفاءة الشخصية تؤثر بشكل فعال على أداء المهام والقدرة على مواجهة التحديات وذلك بالإضافة الي مواجهة هذه التحديات بنوع من التدفق النفسي لمواجهة المشكلات وتحديد الأهداف المراد تحقيقها والتركيز في انجاز المهام المطلوبة ، استخدام الخبرات الإيجابية السابقة واستدعائها لمواجهة هذه التحديات ، وأهمية التعرف على مستوي كي من الكفاءة الشخصية ومستوي التدفق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

وهذا ما دعا الباحث الي التطرق الي هذه الدراسة بهدف التعرف علي العلاقة بين الكفاءة الشخصية والتدفق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

اهمية البحث والحاجة اليه :

الأهمية النظرية :

- أنها تتناول دراسة الكفاءة الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت وذلك لما للكفاءة من دور هام في تحديد قدرة الفرد على الاداء بأعلى جودة وقدرة ممكنه .
- أنها تتناول دراسة حاله التدفق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت وذلك لما لها من تأثير على قدرة الفرد على الاستمرار في الاداء
- في حدود علم الباحث ندرة الدراسات التي تناولت الكفاءة الشخصية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة .

الأهمية التطبيقية :

- سوف يقوم الباحث ببناء استبيان لقياس الكفاءة الشخصية لمعلمي التربية البدنية بدولة الكويت
- قد يفيد البحث في التوصل الي نتائج تساعد على تحسين الكفاءة الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت
- قد يفيد البحث في التوصل الي نتائج تساعد على تحسين التدفق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت
- التعرف على العلاقة بين الكفاءة الشخصية وحالة التدفق النفسي لدي معلمي

التربية البدنية بدولة الكويت

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على الكفاءة الشخصية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي من خلال:

١. التعرف على مستوى الكفاءة الشخصية لدى معلمي التربية البدنية.
٢. التعرف على مستوى حالة التدفق النفسي.
٣. التعرف على العلاقة بين مستوى الكفاءة الشخصية و حالة التدفق النفسي.

تساؤلات البحث:

١. ما مستوى الكفاءة الشخصية لدى معلمي التربية البدنية.
٢. ما مستوى حالة التدفق النفسي.
٣. ما العلاقة بين مستوى الكفاءة الشخصية و حالة التدفق النفسي.

مصطلحات البحث:

الكفاءة الشخصية :

هي اعتقاد الفرد في إمكاناته الشخصية وثقته في قدرته ومعلوماته ، وأنه يملك من المقومات ما يمكنه من تحقيق المستوي الذي يرتضيه أو يحقق له التوازن محددًا جهوده وطاقاته في هذا المستوي(٣٦): (٢٢٠)

التدفق النفسي :

هي حالة يندمج فيها الفرد اندماجاً كبيراً مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معاً. (١٦ : ١٨)

الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات المرتبطة بالكفاءة الشخصية

اولاً : الدراسات العربية.

دراسة تيسير الصقر (٢٠٠٥) (٨) بعنوان **مستوي النمو الأخلاقي والكفاءة الشخصية** ، بهدف الكشف عن مستوى النمو الاخلاقي والكفاءة الشخصية المدركة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك، تكونت عينة الدراسة من (٦٥٤) طالباً وطالبة في مرحلة لرسن المعرب، (**defining issues test**) البكلوريوس، وقد استعمل الباحث مقياس النمو الأخلاقي ،ومقياس الكفاءة الشخصية المدركة الذي قام الباحث ببنائه ، اظهرت نتائج الدراسة ان الغالبية العظمى من افراد العينة جاءوا في المستوى الثاني من مستويات النمو الاخلاقي (التمسك بالعرف والقانون)، وثمة فروق فردية ذات دلالة احصائية في مستوى النمو الاخلاقي يعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث، ولما اظهرت النتائج ان الغالبية العظمى من افراد عينة

الدراسة جاءوا في المستوى المتوسط في الكفاءة الشخصية المدركة، وثمة فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الشخصية المدركة يعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الشخصية المدركة تعزى لمتغير التخصص.

دراسة فؤاد الناصرة (٢٠٠٩)(١٥) بعنوان الكفاءة الشخصية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية. بهدف التعرف على الكفاءة الشخصية المدركة وعلاقتها بقلق الامتحان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة المرحلة الثانوية، كذلك التعرف الى الاختلاف في كل من الكفاءة الشخصية وقلق الامتحان تبعاً لمتغيرات الجنس، والمستوي الدراسي ، تكونت العينة من (٦٨٧) طالب وطالبة ، استخدم الباحث مقياس الكفاءة الشخصية المدركة ومقياس قلق الامتحان ، وقد اشارت النتائج الى وجود علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين الكفاءة الشخصية المدركة و قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية ، كذلك اشارت النتائج الى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأداء افراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الشخصية تعزى الى دور الجنس والمسار الاكاديمي والمستوى الدراسي.

ثانيا : الدراسات الأجنبية.

دراسة باجيرز. Pajares (١٩٩٩)(٣٦) بعنوان التنبؤ بالكفاءة الشخصية في حل المشكلات لدي الطلاب الموهوبين ، بهدف التحقق من القدرة التنبؤيه للكفاءة الشخصية في حل المشكلات الرياضية لدى الطلبة الموهوبين في المدارس المتوسطة ، تألفت عينة الدراسة من (٦٦) طالباً موهوباً و (٢٣٢) طالباً من المدارس النظامية العاديين ، اشارت النتائج الى ان الكفاءة الشخصية للطلبة الموهوبين ساهمت بالتنبؤ بالقدرة على حل المشكلات والقدرة المعرفية والتحصيل في الرياضيات والمعدل الفصلي، كما اشارت نتائج الدراسة الى ان الطلبة الموهوبين اظهروا كفاءة ذاتية مدركة مرتفعة في التعلم. كما اظهرت النتائج الى مستويات قلق منخفضة لدى الموهوبين في الرياضيات مقارنة بالطلبة العاديين في المدارس النظامية.

دراسة لاندين وستيوارت. Landine & Stewart (٢٠٠٠)(٣٢) بعنوان العلاقة بين القدرات فوق المعرفية والكفاءة الشخصية والتحصيل الدراسي، بهدف الكشف عن العلاقة بين القدرات فوق المعرفية والكفاءة الشخصية والتحصيل الدراسي ، تكونت العينة من (١٠٨) طالباً من مستوى الصف الثاني عشر، واسفرت اهم النتائج تفيد بوجود علاقة ايجابية بين الكفاءة الشخصية المدركة والتحصيل الاكاديمي.

دراسة هانوفر. Hanover (٢٠٠٢)(٢٨) بعنوان تطوير الكفاءة الشخصية ، بهدف الكشف عن دور الجنس في تطور الكفاءة الشخصية ، تكونت عينة الدراسة من (١٨٧) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية، واستخدم الباحث مقياس هارتر للكفاءة الشخصية ، و اشارت نتائج الدراسة الى ان متغير الجنس يقوم بدور اساسي في تطور الكفاءة الشخصية ، وان الاختلافات في الطلائق التي يتغير بموجبها الذكور والاناث عبر الزمن يمكن ارجاعها للسلوك المنمط جنسياً، وكذلك الى الفروق في الخصائص الشخصية.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالتدفق النفسي:

١-الدراسات العربية:

دراسة مجدي حسن يوسف (٢٠٠٦)(١٦) بعنوان (فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات) ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين في مقياس حالة التدفق النفسي تبعاً لبعض المتغيرات التنافسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتملت العينة على ٨٣ لاعب من الجنسين موزعين بين المستوى العالي (٤٣) والأقل (٤٠) في بعض الألعاب (الكرة الطائرة - كرة السلة) والرياضات (الاسكواش- التنس - الجودو) من أندية (سموحة - الاتحاد الاولمبي) ، وقد تم تقسيم مجموعة لاعبي المستوى العالي إلى مجموعة اللاعبين في الألعاب بلغت ٣٣ لاعب ومجموعة اللاعبين في الرياضات بلغت ١٠ لاعبين كما تم تقسيمها إلى مجموعة اللاعبين المشاركين في المنافسات بلغت ٢٨ لاعب ومجموعة اللاعبين غير المشاركين بلغت ١٥ لاعب، واستخدم الباحث مقياس حالة التدفق النفسي إعداد كل من جاكسون ومارش تعديل وتطوير كريستيان، مقياس الاستمتاع بالنشاط الرياضي إعداد موئل وآخرون.

دراسة محمد السيد صديق (٢٠٠٩)(١٧) بعنوان (التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة)، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة وفاعلية الذات والرضا عن الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والدافع للإنجاز والثقة بالنفس والقلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة وتمثلت العينة في (٦١٦) طالباً بمتوسط عمر زمني (٢٢) عاماً وسبعة أشهر، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأشارت نتائج هذه الدراسة أنه توجد علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة وفاعلية الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس والدافع للإنجاز، توجد علاقة سلبية بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة.

دراسة ميثم مطير حميدي (٢٠١٥)(٢٠) بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق ، وتهدف الدراسة إلى دراسة حالة التدفق النفسي لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم بالعراق ، التنبؤ بحالة التدفق النفسي بدلالة التوجه الدافعي تبعاً لنسبة مساهمته ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، واشتملت العينة على ٧٠ لاعب من لاعبي أندية الدوري الممتاز العراقي لكرة القدم. واستخدم الباحث مقياس حالة التدفق النفسي إعداد كل من جاكسون ومارش ، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط موجب بين أبعاد مقياس التدفق النفسي والتوجه الدافعي الداخلي والخارجي ، هناك ارتباط معنوي بين الدافعية الخارجية وأبعاد مقياس التدفق النفسي ما عدى تغذية عكسية واضحة ونسيان الذات ، وجود ارتباط معنوي بين ابعاد الدافعية الداخلية وجميع ابعاد مقياس التدفق النفسي.

٢-الدراسات الأجنبية:

دراسة: جاكسون. Jackson (١٩٩٦)(٢٨) بعنوان (حالة التدفق النفسي لدى اللاعبين) ، وتهدف إلى التعرف على العوامل التي تساعد لاعبي التزلج على الجليد من المستوى العالي للوصول إلى حالة التدفق النفسي حيث أشارت النتائج إلى أن الاتجاه الايجابي لكل من القدرات العقلية والبدنية والمتغيرات التنافسية يساعد اللاعب على الوصول إلى حالة التدفق النفسي.

دراسة جاكسون وآخرون. Jackson et al (٢٠٠١)(٢٩) بعنوان العلاقات بين التدفق ومفهوم الذات والمهارات النفسية والأداء ، وهدفت الدراسة إلى دراسة المهارات النفسية المحتملة وعلاقتها بخبرة التدفق ومفهوم الذات والأداء ، وأستخدم الباحثون المنج الوصفي وتمثلت عينة البحث (٢٣٦) من الرياضيين الذكور والإناث يمثلون ثلاثة ألعاب مختلفة التزلج وعددهم (١١٢) ركوب الأمواج وعددهم (٩٢) ركوب الدراجات (٣٢) وكانت تتراوح أعمارهم ما بين (٢٥-٤٥) عام ، وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس التدفق النفسي جاكسون وآخرون (٢٠٠١م) ، مقياس EASDQ لإختبار الذات للرياضيين النخبة ، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين التدفق والقدرة على تحدى القلق والنجاح وكذلك الدوافع المتاحة والقابلة للتغير كالثقة بالنفس والخوف.

دراسة كريستيان. Kristian (٢٠٠٦)(٣١) بعنوان نموذج لتقييم تجربة التدفق النفسي للمباراة ، وتهدف إلى تقييم تجربة حالة التدفق النفسي في بيئة المباراة وقد أكدت النتائج على الأبعاد التسعة للتدفق النفسي وفق ما ذكره ميهالي Mihaly وصلاحيه نموذج القياس الذي يحتوى على اثنين وعشرين عبارة تتدرج تحت الأبعاد التسعة وفق تدرج خماسي للقياس كما أضافت النتائج أن الأبعاد التي تساهم في خبرة التدفق النفسي أشارت إلى (توازن المهارة مع التحدي - التغذية الراجعة الواضحة والسريعة - الإحساس بالتحكم - الاندماج في الأداء) ولذا يجب مراعاة تلك الأبعاد عند تصميم برامج الإعداد والتدريب في المراحل المختلفة.

دراسة سنجر كندى. Singer K (٢٠٠٦)(٣٨) بعنوان (تقييم تأثير التغذية الراجعة على كل من التدفق النفسي والقلق والأداء لدى لاعبي الجولف المتميزين) ، وتهدف إلى التعرف على تأثير استخدام برنامج مقترح للتغذية الراجعة على كل من حالة التدفق النفسي والقلق والأداء لدى عينة من لاعبي الجولف ذوى المستوى العالي حيث أشارت النتائج بعد حضور عينة اللاعبين (٢٠ وحدة) تدريبية من البرنامج إلى انخفاض في مستوى وحالة سمة القلق وزيادة معنوية في حالة التدفق النفسي مرتبط بتحسن أداء اللاعبين في إحراز الثمانية عشر نقطة بعد تطبيق البرنامج.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج المسحي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية — ٢٣٦ - — المؤتمر الدولي الثاني — مارس ٢٠١٨ م
عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (١٠٠) معلم من معلمي التربية البدنية بدولة الكويت ،
كما قام الباحث باختيار عينة استطلاعية قوامها (٣٠) معلم .
أدوات جمع البيانات:

١. استبيان الكفاءة الشخصية (تصميم الباحث)

٢. مقياس حالة التدفق النفسي (جو ولس Willis - تعريب مجدي يوسف) (٢٠٠٧) الدراسة
الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٠/١١/٢٠١٧م لإجراء المعاملات العلمية
والتحقق من مناسبة المقاييس المستخدمة في الدراسة لعينة الدراسة.

خطوات : بناء استمارة الكفاءة الشخصية:

• قام الباحث بتحليل الدراسات السابقة والاستمارات السابقة المرتبطة بالكفاءة الشخصية ثم قام
الباحث باتباع الخطوات التالية:

٤- تحديد الأبعاد المقترحة للاستمارة لقياس الكفاءة الشخصية.

من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد الأبعاد الأساسية في
استمارة الكفاءة الشخصية الأولية وهما كالتالي:

١- مواجهة التحديات

٢- التميز والتفوق

٣- المثابرة والإصرار

٤- التحكم الانفعالي

٥- السلوك الاجتماعي

٥- عرض الأبعاد علي الخبراء.

تم عرض الأبعاد المقترحة علي مجموعة الخبراء وذلك لتحديد مدي ملائمة هذه الأبعاد .

جدول (١)

النسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء الخبراء حوا ابعاد استمارة الكفاءة الشخصية لدي

معلمي التربية البدنية بدولة الكويت. ن=٣٠

| م | الأبعاد | نسبة الاتفاق |
|---|-------------------|--------------|
| ١ | مواجهة التحديات | ٩٩% |
| ٢ | التميز والتفوق | ٩٨% |
| ٣ | المثابرة والإصرار | ٩٨% |
| ٤ | التحكم الانفعالي | ٨٠% |
| ٥ | السلوك الاجتماعي | ٧٩% |

يتضح من جدول (١) موافقة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين ٤٥% الي ١٠٠% علي مدى مناسبة المحاور لتحديد الكفاءة الشخصية.

وفي حدود ما وضعت الباحثة من نسبة القبول لرأي الخبراء وهو اتفاق ٧٥% علي الأقل يتضح أن النسبة المئوية لآراء الخبراء علي محاور المقياس تفاوتت ما بين (٨٠%-١٠٠%)، وبذلك سوف يقبل الباحث المحاور التي حظيت علي نسبة تبدأ من ٧٥% .

قام الباحث بأعداد الصورة الأولية للاستبيان والمتضمنة المحاور الخمسة ، تم وضع عبارات تحت كل محور ، تم عرضها علي الخبراء بغرض التعرف علي مدى مناسبة صياغة العبارات ، مدي ارتباط كل عبارة بالمحور ، وقد جاءت نتائج العرض علي الخبراء علي النحو التالي جدول (٢).

جدول (٢)

ارقام العبارات المستبعدة وفقا لرأي الخبراء (صدق المحكمين)

| م | المحاور | عدد العبارات في الصورة الأولية للمقياس | عدد العبارات المستبعدة | عدد العبارات النهائية |
|---|-------------------|--|------------------------|-----------------------|
| ١ | مواجهة التحديات | ١٢ | ٤ | ٨ |
| ٢ | التميز والتفوق | ١٠ | ٤ | ٦ |
| ٣ | المثابرة والإصرار | ١٠ | ٤ | ٦ |
| ٤ | التحكم الانفعالي | ١٠ | ٤ | ٦ |
| ٥ | السلوك الاجتماعي | ١٠ | ٤ | ٦ |
| | المجموع | ٥٢ | ٢٠ | ٣٢ |

يتضح من جدول (٢) أن عدد العبارات التي تم استبعادها وفقا لآراء الخبراء (٢٠) عبارة وعلي هذا أصبح المقياس في صورته الثانية مكون من (٣٢) عبارة.

٦- قام الباحث بترتيب عبارات استبيان الكفاءة الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت. المكون من خمسة محاور ، (٣٢) عبارة ثم وضع أمام علل عبارة ميزان تقدير ثلاثي لتحديد الاستجابة (وافق - الي حد ما - غير موافق) ، درجاتها (٣ - ٢ - ١) ، تم اعداد تعليمات الاستبيان ، ثم قام الباحث بتطبيق الاستبيان علي عينة (١٠٠) من معلمي التربية البدنية بدولة الكويت. وذلك في الفترة من ٢٥/١١/٢٠١٧ م الي ٥/١٢/٢٠١٧ م.

٧- حساب المعاملات العلمية لاستبيان الكفاءة الشخصية لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت:
أولاً-صدق المقياس:

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الكفاءة الشخصية بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وأيضاً الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للاستبيان، وذلك بتطبيق الاستبيان على مجموعة من المعلمين من مجتمع البحث ومن خارج العينة بدولة الكويت والبالغ عددهم (٣٠) معلم.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي لكل محور
من محاور استبيان الكفاءة الشخصية

(ن = ٣٠)

| السلوك الاجتماعي | | التحكم الانفعالي | | المثابرة والإصرار | | التميز والتفوق | | مواجهة التحديات | |
|------------------|-------------|------------------|-------------|-------------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|-------------|
| معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة |
| *٠.٥٥ | ١ | *٠,٦٤ | ١ | *٠,٥٢ | ١ | *٠,٦٢ | ١ | *٠,٥٦ | ١ |
| *٠.٧١ | ٢ | *٠,٥٩ | ٢ | *٠,٥٦ | ٢ | *٠,٦٨ | ٢ | *٠,٦٧ | ٢ |
| *٠.٩٢ | ٣ | *٠,٦٣ | ٣ | *٠,٦٩ | ٣ | *٠,٥٩ | ٣ | *٠.٦٢ | ٣ |
| *٠.٥٦ | ٤ | *٠,٥٩ | ٤ | *٠,٥٣ | ٤ | *٠,٦٠ | ٤ | *٠,٥٩ | ٤ |
| *٠.٥٥ | ٥ | *٠,٦٥ | ٥ | *٠,٥٢ | ٥ | *٠,٦٣ | ٥ | *٠,٦٧ | ٥ |
| *٠.٧١ | ٦ | *٠,٦٨ | ٦ | *٠,٦٩ | ٦ | *٠,٥٩ | ٦ | *٠,٧١ | ٦ |
| | | | | | | | | *٠,٥٨ | ٧ |
| | | | | | | | | *٠,٥٧ | ٨ |

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات ابعاد استبيان الكفاءة الشخصية دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي اتساق كل عبارة مع البعد المنتمية له وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن كل بعد من ابعاد استبيان الكفاءة الشخصية.

ثبات استبيان الكفاءة الشخصية:

للتحقق من ثبات استبيان الكفاءة الشخصية ، وذلك على نفس العينة المستخدمة لإيجاد الصدق ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور استبيان الكفاءة الشخصية

(ن = ٣٠)

| م | معايير المقياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | |
|---|--------------------|---------------|-------------|----------------|-------------|
| | | ع | م | ع | م |
| ١ | مواجهة التحديات | ٢٩.٥٣ | ٤,٣٩ | ٣٠,٩٥ | ٤,٢٩ |
| ٢ | التميز والتفوق | ٢٣,٢٤ | ٣,٠٤ | ٢٤,٣٥ | ٤,١٥ |
| ٣ | المثابرة والإصرار | ١٥.٥٧ | ٣,١٥ | ١٤,٧١ | ٣,٥٧ |
| ٤ | التحكم الإنفعالي | ١٩.٣٢ | ٣,٠٨ | ١٨.٤١ | ٣,٨٩ |
| ٥ | السلوك الاجتماعي | ٢٠.٣٣ | ٣.٢٥ | ٢٠.٢٥ | ٣.٣٠ |
| | المقياس ككل | ٥٣,١١ | ٧,٧٨ | ٥١.٧٥ | ٦,٨٩ |

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمحاور استبيان الكفاءة الشخصية والاستبيان ككل حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠,٧١ - ٠,٧٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى ثبات الإستبيان.

المعاملات العلمية لمقياس حالة التدفق النفسي:

أولاً : الصدق لمقياس التدفق النفسي.

قام الباحث باستخدام صدق الإتساق الداخلي عن طريق إيجاد العلاقة بين العبارة والبعد المنتمية له وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي للمقياس ويوضح جدول (٥) قيد معاملات الإرتباط.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الرباعي الأعلى والرباعي

الأدنى في مقياس التدفق النفسي

ن=٢٠

| ت | الربيع الأدنى | | الربيع الأعلى | | الأبعاد |
|--------|---------------|--------|---------------|-------|-------------------------|
| | ع | م | ع | م | |
| ١٠.٩١٢ | ٠.٨٢٨ | ٦.٤٠٠ | ٠.٤١٤ | ٨.٢٠٠ | توازن التحدي مع المهارة |
| ١٠.٨٥٢ | ٠.٦٣٩ | ٦.٤٦٦ | ٠.٥٩٣ | ٨.٩٣٣ | تغذية عكسية واضحة |
| ١٤.٥٤١ | ٠.٤١٤ | ٦.٨٠٠ | ٠.٤٨٧ | ٧.٣٣٣ | وضوح الأهداف |
| ١٢.٥٦٠ | ١.١٢٥ | ١٠.٨٦٦ | ١.٢٤٥ | ٩.٨٦٦ | التركيز في الأداء |

| | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|--------|--------------------------|
| ٨.١٨٩ | ٠.٤١٤ | ٦.٨٠٠ | ٠.٦٣٢ | ٧.٤٠٠ | الإحساس بالتحكم |
| ١٠.٤٣٥ | ١.٣٥٥ | ١٠.٥٣٣ | ٠.٥٠٧ | ١٠.٤٠٠ | الخبرة الشخصية الإيجابية |
| ١٤.٩٤١ | ٠.٦٣٩ | ٥.٤٦٦ | ٠.٠٠٠ | ٦.٠٠٠ | الاندماج في الأداء |
| ١٤.٩٩٧ | ٠.٤١٤ | ٥.٨٠٠ | ٠.٥٩٣ | ٦.٧٣٣ | فقد الوعي الذاتي |
| ١١.١٢١ | ١.٢٢٢ | ٩.٧٣٣ | ٠.٤٥٧ | ١٠.٢٦٦ | تحول الوقت |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (٨.١٩٨: ١٥.٦٩٧) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) والتي بلغت (١.٦٩٩) لصالح الربيع الأعلى وهذا يشير علي أن المقياس قادر علي ان يقيس ما وضع من أجله.

ثانياً: الثبات لمقياس التدفق النفسي.

تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test-ReTest** ، حيث تم اجراء تطبيق مقياس التدفق النفسي علي عينة قوامها (٣٠) معلم وتم اعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوم بنفس شروط الاجراء الأول وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٦)

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس التدفق النفسي ن=٣٠

| ر | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | الأبعاد |
|-------|----------------|--------|---------------|--------|--------------------------|
| | ع | م | ع | م | |
| ٠.٧٥١ | ٠.٩٧٩ | ٧.٥٨٣ | ١.١١٧ | ٧.٩٣٣ | توازن التحدي مع المهارة |
| ٠.٦٨٢ | ٠.٨٦٦ | ٧.٢١٦ | ١.٠٣٦ | ٧.٦٦٦ | تغذية عكسية واضحة |
| ٠.٦٦٣ | ٠.٨٤١ | ٧.٩٣٣ | ١.٠٢٢ | ٨.٠٦٦ | وضوح الأهداف |
| ٠.٩٧٣ | ١.٩٦٠ | ٨.٤٣٣ | ٢.٣٧٨ | ٩.٦٥ | التركيز في الأداء |
| ٠.٥٣٧ | ٠.٨٠٦ | ٧.٤٠١ | ٠.٧٥٨ | ٧.٦٣٣ | الإحساس بالتحكم |
| ٠.٧٦٥ | ١.٤٥٣ | ٩.٤١٦ | ١.٦٤٧ | ١٠.٧١٦ | الخبرة الشخصية الإيجابية |
| ٠.٦٨٧ | ٠.٨٩٩ | ٧.٠٦٦ | ١.٠٠٩ | ٦.٧٨٣ | الاندماج في الأداء |
| ٠.٦٤١ | ٠.٨٦٥ | ٧.٢١٦ | ١.١٥٨ | ٦.٢٥ | فقد الوعي الذاتي |
| ٠.٧٥٢ | ١.٢٩٠ | ١٠.٧١٦ | ١.٤٩٠ | ٩.٥ | تحول الوقت |

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد مقياس التدفق النفسي قد تراوحت بين (٠.٥٣٧: ٠.٩٧٣) مما يشير الي ان ابعاد المقياس ذات معاملات ثبات عالية.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية — ٢٤١ - — المؤتمر الدولي الثاني — مارس ٢٠١٨ م
الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية علي عينة البحث فى الفترة من ٢٠١٧/١٢/١٠ م الى
٢٠١٧/١٢/٢١ م .
المعالجة الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيلها و تفرغها ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام
البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" وتم حساب
ما يلي :

١- المتوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- معامل الارتباط بيرسون .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً- عرض النتائج :

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمحاور الكفاءة الشخصية
لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت (ن=١٠٠)

| م | محاور المقياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | ترتيب المحاور |
|---|-------------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| ١ | مواجهة التحديات | ١٥.٨٧ | ٤.٣٧ | %٧٣.٥٥ | ٢ |
| ٢ | التميز والتفوق | ١٢.٦٨ | ٣.٢٩ | %٦٨.٢٠ | ٤ |
| ٣ | المثابرة والإصرار | ٩.٢٦ | ٢.٩١ | %٧٥.٥٩ | ١ |
| ٤ | التحكم الانفعالي | ٩.٤٠ | ٢.٩٨ | %٧٠.٦٦ | ٣ |
| ٥ | السلوك الاجتماعي | ١٠.٢٩ | ٢.٤٢ | %٦٥.٢٢ | ٥ |
| ٦ | المقياس ككل | ٥٥.٣٢٠ | ٩.٣٢٢ | %٥٦.٨٥ | |

* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٧) أن محور المثابرة والإصرار قد جاء في الترتيب الأول بنسبة (٧٥.٥٩%) ، ثم محور مواجهة التحديات في الترتيب الثاني بنسبة (٧٣.٥٥%) ، ثم محور التحكم الانفعالي في الترتيب الثالث بنسبة (٧٠.٦٦%) ، أما محور التميز والتفوق فقد جاء في الترتيب الرابع بنسبة (٦٨.٢٠%) ، ثم محور السلوك الاجتماعي في الترتيب الخامس بنسبة (٦٥.٢٢%) ، أما الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت (٥٦.٨٥%) وهى نسبة متوسطة .

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية التدفق النفسي
لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

ن=١٠٠

| ترتيب المحاور | النسبة المئوية | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المحاور |
|------------------|-------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------|
| ٦ | %٥٠.٠٠ | ٤.٤٤ | ٨.٣٥٠ | توازن التحدي مع المهارة |
| ٩ | %٤٩.٥٩ | ٣.٩٧ | ٦.٢٨٧ | تغذية عكسية واضحة |
| ٧ | %٥١.٣٦ | ٣.١٥ | ٧.٦٦ | وضوح الأهداف |
| ٣ | %٥٧.٨٤ | ٤.٩٨ | ٩.٤٦٢ | التركيز في الأداء |
| ٨ | %٥٢.٦٧ | ٣.٥٣ | ٨.٥٥٠ | الإحساس بالتحكم |
| ١ | %٦٠.٤٥ | ٢.٢٨ | ٦.٤٥٠ | الخبرة الشخصية الإيجابية |
| ٢ | %٥٩.٥٥ | ٢.٢٦ | ٨.٥٦٢ | الاندماج في الأداء |
| ٤ | %٥٥.٦٣ | ٢.٧٦ | ٦.٠٨٧ | فقد الوعي الذاتي |
| ٥ | %٥٤.٦٩ | ٣٨.٣ | ٨.٥٠٠ | تحول الوقت |
| | %٦٥.٧٤ | ٧.٤٤ | ٦٨.٥٥ | المقياس ككل |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠١

يتضح من جدول (٨) أن محور الخبرة الشخصية الإيجابية قد جاء في الترتيب الأول بنسبة (٦٠.٤٥%) ، ومحور الاندماج في الأداء قد جاء في الترتيب الثاني بنسبة (٥٩.٥٥%) ، ومحور التركيز في الأداء قد جاء في الترتيب بنسبة (٥٧.٨٤%) ، ومحور فقد الوعي الذاتي قد جاء في الترتيب بنسبة (٥٥.٦٣%) ، ومحور تحول الوقت قد جاء في الترتيب بنسبة (٥٤.٦٩%) ، ومحور وضوح الأهداف قد جاء في الترتيب بنسبة (٥١.٣٦%) ومحور الإحساس بالتحكم قد جاء في الترتيب بنسبة (٥٢.٦٧%) ، ومحور تغذية عكسية واضحة قد جاء في الترتيب بنسبة (٤٩.٥٩%) ، وأما الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت (٦٥.٧٤%) وهي نسبة متوسطة .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين الكفاءة الشخصية وحالة التدفق النفسي

لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

| الكفاءة الشخصية | | | | | التدفق النفسي |
|------------------|------------------|-------------------|----------------|-----------------|--------------------------|
| السلوك الاجتماعي | التحكم الانفعالي | المثابرة والإصرار | التميز والتفوق | مواجهة التحديات | |
| *.٣٦٩ | *.٣٩٩ | *.٤٦١ | *.٥٢٤ | *.٤٥٣ | توازن التحدي مع المهارة |
| *.٥٠١ | *.٣٥٦ | *.٤٧١ | *.٥٨٩ | *.٥٦٦ | تغذية عكسية واضحة |
| *.٤٣١ | *.٣٤٥ | *.٥٤٥ | *.٣٤٥ | *.٦٩١ | وضوح الأهداف |
| *.٣٦٨ | *.٢٩٩ | *.٦٧٢ | *.٦٥٠ | *.٤٥٩ | التركيز في الأداء |
| *.٤٧٠ | *.٣١٠ | *.٥٥٨ | *.٤٤٢ | *.٥٦٨ | الإحساس بالتحكم |
| *.٥٠٦ | *.٤٩٣ | *.٤٣٧ | *.٣٥٩ | *.٤٧٢ | الخبرة الشخصية الإيجابية |
| *.٥٦٠ | *.٤٠١ | *.٦٤٣ | *.٦٨ | *.٤٩٦ | الاندماج في الأداء |
| *.٤٠٨ | *.٥٨٢ | *.٥٨١ | *.٦٥٨ | *.٥٢١ | فقد الوعي الذاتي |
| *.٤٩٩ | *.٤٣٠ | *.٦٢١ | *.٤٢٠ | *.٥٥٥ | تحول الوقت |

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور استبيان الكفاءة الشخصية ، حالة

التدفق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

ثانيا- مناقشة النتائج:

في ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم والعينة والقياسات والمعالجات الإحصائية وعرض

النتائج توصل الباحث إلى :

يتضح من جدول (٧) أن محور المثابرة والإصرار قد جاء في الترتيب الأول بنسبة (٧٥.٥٩%) ، ثم محور مواجهة التحديات في الترتيب الثاني بنسبة (٧٣.٥٥%) ، ثم محور التحكم الانفعالي في الترتيب الثالث بنسبة (٧٠.٦٦%) ، أما محور التميز والتفوق فقد جاء في الترتيب الرابع بنسبة (٦٨.٢٠%) ، ثم محور السلوك الاجتماعي في الترتيب الخامس بنسبة (٦٥.٢٢%) ، أما الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت (٥٦.٨٥%) وهي نسبة متوسطة .

ويري الباحث أن هذه النتائج توضح أهمية دراسة الكفاءة الشخصية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت لما لها من اثر علي أداء المهام الموكلة لها ومواجهة التحديات والقدرة علي حل المشكلات والبذل للجهد والمثابرة من أجل تحقيق الأهداف .

وتعد الكفاءة الشخصية أحد مكونات المحددات الشخصية أو الشخصية للتعلم المنظم ذاتياً، حيث يتضمن ثلاثه محددات أو عوامل ، هي المحددات الشخصية، والبيئية، والسلوكية، والتفاعل والتبادل بين تلك

المحددات هو الأساس الذي تركز عليه النظرية الاجتماعية المعرفية لباندورا " **Bandurs' Social Cognitive Theory**". (٦: ٢٠) (٧: ١٥)

وقد أشار شفارتر. **Schwazer** (١٩٩٦) علي أن الكفاءة الشخصية تعتبر احد ابعاد الشخصية ،
متمثلة في قناعات ذاتية حول قدرة الفرد علي التغلب علي المهام المختلفة ومستوي متميز في الأداء.(٣٧):
(٣٠)

واتجاه الفرد الإيجابي نحو كفاءتهم المدركة يساعدهم علي الاستمرار في لإنجاز مهامهم الي ان تصبح
جزءا مهما في حياتهم حتي تصبح عامل مساعدا يدفعهم الي المثابرة وتحقيق التقدم والتميز في العمل . (٢ :
(١٠)

وقد أشار باندورا. **Bandura** (١٩٨٧) أن الأفراد الذين لديهم شعورا إيجابيا بكفاءتهم الشخصية
يميلون الي التفكير نحو تحليل المشكلات مما يؤثر في سلوكهم بشكل فعال والتوصل الي حلول منطقية
للمشكلات أو التحديات التي قد تواجههم.(٢٣: ٥٠)

والكفاءة الشخصية للمعلم مرتبطة بسلوكه في حجرة الفصل، كما أنها تؤثر على الجهد الذي يبذره
المعلم في التدريس والأهداف الموضوعية، فالمعلم ذو الكفاءة العالية يكون على استعداد لتجريب طرق تعليم
جديدة لمقابلة احتياجات طلابه، كما أن لديه اتجاه مرتفع من التخطيط والتنظيم.

كما ذكر بينز وآخرون **Benz** (١٩٩٢) أنه من خلال التعرف علي الكفاءة الشخصية للفرد يمكن
التوقع بسلوك الفرد نحو مواجهة التحديات ومقدار الجهد الذي سيبدله ، درجة ووقت المثابرة خلال مواجهة
هذه التحديات التي تعترضه أثناء أداء مهامه.(٢٦: ٢٧٢)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة تيسير الصقر (٢٠٠٥) (٨) ، دراسة فؤاد الناصرة (٢٠٠٩) (١٥) ،
والتي كانت اهم نتائجها اظهرت النتائج ان الغالبية العظمى من افراد عينة الدراسة جاءوا في المستوى
المتوسط في الكفاءة الشخصية ، كما أن الأفراد الموهوبين اظهروا كفاءة شخصية مرتفعة.

يتضح من جدول (٨) أن محور الخبرة الشخصية الإيجابية قد جاء في الترتيب الأول بنسبة
(٦٠.٤٥) % ، ومحور الاندماج في الأداء قد جاء في الترتيب الثاني بنسبة (٥٩.٥٥) % ، ومحور التركيز
في الأداء قد جاء في الترتيب بنسبة (٥٧.٨٤) %، ومحور فقد الوعي الذاتي قد جاء في الترتيب بنسبة
(٥٥.٦٣) %، ومحور تحول الوقت قد جاء في الترتيب بنسبة (٥٠.٠٠) %، ومحور توازن التحدي مع المهارة قد جاء في
الترتيب بنسبة (٥٠.٠٠) %، ومحور قد جاء في الترتيب بنسبة (٥٤.٦٩) %، ومحور وضوح الأهداف قد جاء
في الترتيب بنسبة (٥١.٣٦) %، ومحور الإحساس بالتحكم قد جاء في الترتيب بنسبة (٥٢.٦٧) % ، ومحور
تغذية عكسية واضحة قد جاء في الترتيب بنسبة (٤٩.٥٩) % ، وأما الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت
(٦٥.٧٤) % وهي نسبة متوسطة .

ويذكر "ميهاى وآخرون" **Mihaly et al.** (٢٠٠٥) (٣٥) التدفق النفسي بأنه حالة ذاتية للفرد يعلن
عنها عندما يندمج كليا في النشاط ويكون الانتباه مركزا في العمل الذي يقوم به بكل طاقاته.

كما يوضح "جاكسون ومارش" Jackson & Marsh (١٩٩٦)(٢٩) حاله التدفق النفسي بأنها حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطا ارتباطا كليا بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث أنها حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون.

كما يعرف أحمد سيد البهاص (٢٠١٠)(١) التدفق بأنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر ، عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء ، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء ، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ، ونسيان احتياجات الذات ، والسرور التلقائي المصاحب بالبهجة والمتعة أثناء العمل.

ويشير تشكزنت ميهالي Mihaly (١٩٩٠)(٣٤) إلى التدفق باعتباره احساس يشعر به الناس عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل او المهمة التي يقومون بها .

ويشير ميهالي Mihaly (١٩٩٠)(٣٤) أن التدفق يستخدم كاستراتيجية لتحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب بهدف تحقيق الشعور بالسعادة والمتعة أثناء ممارسة النشاط.

ومعظم المتدفقين يرون أن الزمن قد بدا لهم كأنه انقضى بسرعة حيث يشعرون بأن الساعات الطوال التي قضوها في المهمة كانت كدقائق معدودات ، لكن في كثير من الأحيان يحدث العكس ، فالبعض يرى أن هناك منعطفات مهمة احتاجت منهم في الحقيقة إلى لحظات لكنهم أحسوا أنها دقائق أو ساعات طوال ، وهو ما يمكن وصفه بلحظات الذروة التي مرت كأنها دهور.

خلال أداء المهمة يعمل كل من الجسد والعقل معاً كوحدة واحدة للوصول إلى اندماج تام في النشاط ، بحيث يتم استبعاد كل المخاوف والشكوك حول احتمال الإخفاق ، وهكذا تصبح كل الإجراءات التي يقوم بها المتدفق تحدث بشكل عفوي دون عناء وبتلقائية تامة ، ذلك حيث أن الفرد يكون مندمجاً جسدياً وعقلياً في النشاط الذي يقوم به ، ويكون تركيزه موجهاً بالكامل نحو النشاط.

ويعرف كورن ستيفاني Korhn Stefan (٢٠٠٧)(٣٠) أن الاستمتاع الذاتي بأنه حالة نفسة تتولد عنها تغذية راجعة ملموسة تحافظ على استمرارية الأداء في ظل غياب أي شكل من أشكال المكافأة الخارجية، فالفرد يقوم بالنشاط مقابل الحصول على مكافأة ذاتية داخلية بدلاً عن المكافآت ذات المصدر الخارجي ، في صورة الفرح أو المتعة التي تتبع عن النشاط ذاته.

وترى فاييزة باكير (٢٠١٢)(١٣) نقلا عن ترى مونتسوري (١٩٧٦) أن الفرد في هذه الحالة يقوم بالأعمال الصعبة باسترخاء وكأنه في نزهة ، ويتجه إلى هدف العمل الذي يقوم به وإلى متطلباته من تلقاء نفسه ، متحملاً المسؤولية ، وهذه الحالة من التدفق تسهم في الإبداع والحل الفعال للمشكلات ، فالدافعية للعمل متزايدة بالقدر الذي يؤدي إلى الرضا عنه.

تذكر بريتون كاثرين Breton Catherine (٢٠٠٨)(٢٧) أن التدفق لا يحدث فجأة ولكن هناك شروط أو مراحل يتم من خلالها حدوث التدفق النفسي وهي:

- ❖ أهداف واضحة.
 - ❖ فرص التركيز على المهمة.
 - ❖ التدريب المستمر للمهارات.
 - ❖ الشعور بالسيطرة الشخصية الكاملة على الأداء.
 - ❖ الشعور بأن هذا النشاط هو مكافأة جوهرية.
 - ❖ مهارات عالية وكافية للفعالية المنجزة.
- يتضح من جدول (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور استبيان الكفاءة الشخصية ، محاور حالة التدفق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.**
- ومن الآثار النفسية الايجابية للتدفق الإبداعي، وتنمية التخيل العقلي، وزيادة مستوي الطموح والدافع للإنجاز، وتنمية القدرة علي مواجهة التحديات، وتنمية انفعالية الشخصية وتحمل المسؤولية، وتنمية الثقة بالنفس والاستقلالية بالإضافة إلي خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة.
- وقد أشار **باندورا. Bandura (١٩٨٧)** أن الأفراد الذين لديهم شعورا إيجابيا بكفاءتهم الشخصية يميلون الي التفكير نحو تحليل المشكلات مما يؤثر في سلوكهم بشكل فعال والتوصل الي حلول منطقية للمشكلات أو التحديات التي قد تواجههم.(٢٣: ٥٠)
- كما ذكر **بينز وأخرون. Benz. (١٩٩٢)** أنه من خلال التعرف علي الكفاءة الشخصية للفرد يمكن التوقع بسلوك الفرد نحو مواجهة التحديات ومقدار الجهد الذي سيبذله ، درجة ووقت المثابرة خلال مواجهة هذه التحديات التي تعترضه أثناء أداء مهامه.(٢٦: ٢٧٢)
- ويري نشأت أبو حسونة (١٩٩٩)** فيري أن الكفاءة الشخصية هي مرآة معرفية **Cognitive Mirrors** لمدي قدرة الفرد علي التحكم في سلوكه الشخصي والتحكم في انفعالاته وسلوكه الاجتماعي وأعماله بطريقة أكثر فاعلية ، وأكثر قدرة علي مواجهة التحديات المحيطة ، واتخاذ القرارات ووضع الأهداف ومحاولة تحقيقها.(٢١: ٣٠)
- كما توصلت **فاطمة حميدة (١٩٩٧)** الي أهمية تنكية الكفاءة الشخصية للمعلم ، وقدرته علي مواجهة المواقف الصفية، وأوضحت النتائج التأثير الايجابي للتدريب في استراتيجيات إدارة الصف علي الكفاءة الشخصية للطالب المعلم.(١٢: ٨١)
- وأشارت نتائج دراسة **هيا المزروع (٢٠٠٤)** الي أن زيادة الكفاءة الشخصية في تدريس العلوم لدى المعلمات في تخصصات العلوم الطبيعية بكليات التربية. (٢٢: ١٠)
- تشير **أمال أباطة (٢٠١١)** بأن مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة مثل المرونة أو الصمود وجودة الحياة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لدى الفرد ويصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية للفرد.(٥: ٤)
- كما يعرف **أحمد سيد البهاص (٢٠١٠)** التدفق بأنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر،

عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل. (١: ٢٥)

وترى **فايزة باكير** (٢٠١٢) نقلا عن ترى **مونتسوري** (١٩٧٦) أن الفرد في هذه الحالة يقوم بالأعمال الصعبة باسترخاء وكأنه في نزهة، ويتجه إلى هدف العمل الذي يقوم به وإلى متطلباته من تلقاء نفسه، متحملاً المسؤولية، وهذه الحالة من التدفق تسهم في الإبداع والحل الفعال للمشكلات، فالدافعية للعمل متزايدة بالقدر الذي يؤدي إلى الرضا عنه. (١٣: ١٢)

ويرى الباحث أن الكفاءة الشخصية تؤثر بشكل فعال على أداء المهام والقدرة على مواجهة التحديات و ذلك بالإضافة الي مواجهة هذه التحديات بنوع من التدفق النفسي لمواجهة المشكلات وتحديد الأهداف المراد تحقيقها والتركيز في انجاز المهام المطلوبة ، استخدام الخبرات الإيجابية السابقة واستدعائها لمواجهة هذه التحديات ، وأهمية التعرف على مستوي كى من الكفاءة الشخصية ومستوي التدفق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الإستنتاجات .

١. مستوي الكفاءة الشخصية لدي عينة البحث تقع في المستوي المتوسط لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

٢. مستوي حالة التدفق النفسي بين عينة البحث تقع في المستوي المتوسط لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

٣. توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور استبيان الكفاءة الشخصية ، محاور حالة التدفق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

ثانياً : التوصيات .

١. ضرورة تفهم معلمي التربية البدنية بدولة الكويت بقدراتهم الشخصية وإمكاناتهم البشرية ، وتقدير هذه القدرات و ابرازها من قبل المعلمين مما يساعد علي زيادة القدرة علي التحدي والإصرار والمثابرة.

٢. تدعيم الخبرات الإيجابية لدي معلمي التربية البدنية والاستفادة من هذه الخبرات لإثراء الكفاءة الشخصية واكتشاف القدرات الإيجابية .

٣. أهمية اتباع الأسلوب العلمي واستخدام الإحصاء النفسي لإرشاد معلمي التربية البدنية بالقدرات الشخصية الإيجابية.

٤. ضرورة اجراء دراسات تجريبية عن برامج التنمية البشرية التي يمكن من خلالها تنمية الكفاءة الشخصية ، التدفق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية.

- ١- أحمد احمد سيد البهاص(٢٠١٠): التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكو مترية - إكلينيكية)، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ٢- أحمد ثابت فضل رمضان(٢٠١٠): القدرة المكانية لدى طلاب المرحلة الثانوية قياسها وتنميتها وأثرها على الكفاءة الشخصية ومهارات ماوراء المعرفة، دكتوراه، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- ٣- اسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربة خليفة(١٩٩٩): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، والأنشطة المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٨): علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أمال عبدالسميع أباطة(٢٠١١): الكمالية السوية والعصابي ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٦- أمل عبد المحسن زكي إبراهيم (٢٠٠٨): أثر برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في الدافعية والتحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.
- ٧- إيناس فهمي فهمي النقيب (٢٠٠٨): استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٨- تسييسر محمد الصقر (٢٠٠٥) : مستوي النمو الأخلاقي والكفاءة الشخصية لدي عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك، الأردن.
- ٩- جابر عبد الحميد (١٩٨٦) : الشخصية البناء الديناميات ، النمو ، طرق البحث والتقييم ، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- ١٠- حامد زهران (٢٠٠٣) : دراسات في الصحة النفسية والأدشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ١١- صالح محمد صالح (٢٠٠٥): "الكفاءة الشخصية كما يدركها معلمو العلوم قبل وأثناء الخدمة" دراسة تقييمية"، المؤتمر العلمي التاسع(معوقات التربية العلمية في الوطن العربي"التشخيص والحلول")، فندق المرجان- الاسماعيلية، ٣١ يوليو: ١٣ أغسطس، المجلد ٢، ٤٠٦:٣٥١.
- ١٢- فاطمة إبراهيم حميدة (١٩٩٧): "أثر التدريب في استراتيجيات إدارة الصف على الفعالية الشخصية للطلاب المعلم وقدرته على مواجهة المواقف الصفية"، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد ٤٣، يوليو، ١٢٧:٧٩.

- مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية — ٢٤٩ - — المؤتمر الدولي الثاني — مارس ٢٠١٨ م
- ١٣-فايزة باكير(٢٠١٢): تصميم برنامج تدريسي لمادة النحو وفق نظرية التدفق في الصف الأول الثانوي، دراسة تجريبية في ثانويات محافظة دمشق، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ١٤-فتحي مصطفى الزيات(٢٠٠١): علم النفس المعرفي دراسات وبحوث، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- ١٥-فؤاد صالح النصاصرة (٢٠٠٩): الكفاءة الشخصية المدركة وعلاقتها بقلق الامتحان في ضوء بعض المتغي ارت الديمغ ارفية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر السبع، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك، الاردن.
- ١٦-مجدى حسن يوسف(٢٠٠١): فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي، مؤسسة الرياضة ودار الوفاء لندنيا للطباعة ،الإسكندرية الطبعة الاولى.
- ١٧-محمد السيد صديق(٢٠٠٩): التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، دراسات نفسية معهد الدراسات النفسية والتربوية ، العدد الثاني ، القاهرة.
- ١٨-محمد حسن علاوي(١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩-محيي الدين توق ، عبد الرحمن عدس(٢٠٠٣) : أسس علم النفس التربوي ، دار الفكر ، عمان.
- ٢٠-ميثم مطير حميدي(٢٠١٥): التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية.
- ٢١-نشأت أبو حسونة (١٩٩٩) : أثر برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية في تحسين مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية والتحصيل لدي الطلاب ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، الأردن.
- ٢٢-هيا المزروع (٢٠٠٤): تصميم برنامج لتنمية مهارات التدريب بالزملاء والاتجاه نحوه وزيادة فعالية الذات في تدريس العلوم لدى الطالبات المعلمات في تخصصات العلوم الطبيعية بكليات التربية"، مجلة التربية العلمية، المجلد السابع، العدد الثاني، يونيه، ٣٧:١.
- ثانيا : المراجع الأجنبية .

- 23- **Bandura, A. (1987).** Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. N J: print ice- Hall
- 24- **Bandura, A. (1994).** Self-efficacy. INV. S. Ramachaudran (ED.). Encyclopedia of human behavior (pp.71- 81). NY: Academic press.
- 25- **Bandura, A. (1997).** **Self – efficacy. The exercise of control.** Stand Ford University. New York: W. H. Freeman and company.
- 26- **Benz, L. Bradley, L., Alderman, K. & Flowers, A. (1992).** Personal teaching efficacy, developmental relation–ships in Education. **Journal of Educational Research**, 85(5), 272 - 274.
- 27- **Breton,Catherine. (2008):** "Flowing together "Positive Psychology Daily News Journal of the American Society for Horticultural Science 126 (6), 668-675.

- 28- **Hanover, B (2000):** Investigation of the role of the gender in developing self-efficacy, the development social psychology of gender, N.J. Lawrence-Erbaum associates.
- 29- **Jackson, S.A.& Marsh, H.W. (1996):** Development and Validating of a scale to measure optimal experience: The flow State Scale. Journal of sport and exercise psychology, Volume 18.
- 30- **KorhnStefan,july. (2007):** propensity And Attainment Of Flow State, Submitted To Satisfy The Requirement For The Doctor Of Philosophy By Research, School Of Human Movement And Performance Of Faculty Of Human Development, Victoria University.
- 31- **Kristian, Kiili. (2006):** Evaluations of Anexperientili Gaming Model, An Interdisciplinary Journal Humans in ICT Environments Volume 2 (2), 87-201
- 32- **Landine, J. and stewart, J. (2000):** Relationship between metacongition, motivation, locus of, self-efficacy and academic achievement, Canadian journal of counseling vol 32.
- 33- **Marshand S. Jackson, Thomas. (2001):**Relationships between Flow,Self-concep Journal of Humanities and Social Science (JHSS), Vol. 4, Issue 3, Pp: 15-17.
- 34- **MihalyCsikszent mihalyi. (1990):** flow the psychology of optimal Experience harper ROW. ISBN 978-0-06-016253-5
- 35- **Mihalycsikszent mihalyi. Sami Abuhamdeh &Jeanne Nakamuura. (2005):** Flow A general Context for a concept of mastery motivation, Handbook of competence and motivation New York: Guilford PRESS
- 36- **Pajares, M. (1996).** Self-Efficacy Beliefs academic out comes. The Case for Specificity and Corres pondence paper presented at a Symposium charied By, J. Zimmerman, Measuring and Mismeasuring Self-Effecacy: Dimension problems and Misconception, Annual Meeting of the American Educational Reseach Association, New York.
- 37- **Schwarzer, R. B. & et al. (1995).** Efficacy scale. Submitted for publication. Berlin: Frerpsychologie. Publication. Berlin: Frerpsychologie
- 38- **Singer, K. (2006):** An evaluation of the effectiveness of neuron feedback on flow ,anxiety, and performance of a highly ranked Journal of Humanities and Social Science (JHSS), Vol. 2, Issue 1, Pp: 13-17.
- 39- **Vlachopoulos S.P., Karageorghis, C.I., & Terry, P.C. (2000):** Hierarchical confirmatory factor analysis of the flow state scale in an exercise. Journal of sport sciences, Creativity Research Journal, Volume 5.
- 40- **Zoo, C. (2003).** Creativity and work: The monitor on psychology. The American psychological Association