Sports Culture
IRAQI Academic Scientific Journals
العراقية المجلات الاكاديمية العلمية
http://jsc.tu.edu.iq/index.php/sport
ISSN: 2073 – 9494
E-ISSN: 2664 - 0988

Life Satisfaction and its Relation to Self-Efficacy of Students in the College of Physical Education and Sports Sciences/ Tikrit university

Ahmed Malik Ibrahim [1*]

1- General Directorate of Education, Salah Al-Deen

Article info.

Article history:
-Received: 28/2/2022
-Accepted: 5/6/2022
-Available online: 30/6/2022

Keywords:
- life satisfaction
- Self-efficacy
- Students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Life satisfaction is regarded as one of the most important subjects dealt with by psychological sciences. It indicates the individual's enjoyment of mental health, patience, endurance, strong will in crises, and optimism even in difficult situations. Self-efficacy also has an important aspect in the life of the individual. This means that s/he chooses situations in which s/he can control all aspects, problems and requirements, and avoid situations that carry difficulties and which s/he believes that are not controllable. Therefore, the researcher has decided to study these two aspects and find out what are the level of life satisfaction and self-efficacy possessed by the students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Tikrit for the academic year (2021-2022), and the extent of the relationship between life satisfaction and the self-efficacy of college students. The researcher has used a life satisfaction scale prepared previously consisting of (36) items, and a previously prepared scale for measuring self-efficacy consisting of (27) items. The number is (255) male and female students, of whom (150) participated in the research, where the participation rate is (58.8%). The results of the study show that the sample enjoys these two variables, and there is a statistically significant correlation between life satisfaction and self-efficacy. The study recommends that teachers should raise the level of students' self-efficacy by contributing to urging them to develop their mathematical skills and raise the scientific level during the university study .

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

* Corresponding Author: Ahmed.malek1011@gmail.com, General Directorate of Education, Salah Al-Deen

الرضا عن الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت 2022/6/30

الكلمات المفتاحية
- الرضا عن الحياة
- الكفاءة الذاتية
- طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. د **احمد مالك إبراهيم** / المديرية العامة لتربية صلاح الدين

الخلاصة:

يعد الرضا عن الحياة من المواضيع الهامة التي تناولتها العلوم النفسية ، والذي يجعل الفرد قادراً على مواجهة الاحباطات والقلق الذي ينشأ نتيجة الانفعالات في مواقف الحياة المختلفة. وللكفاءة الذاتية ايضاً جانب مهم في حياة الفرد فمن خلالها يكون قادراً على اختياره للموقف الذي يتعلق بدرجة كفاءته الذاتية أي انه سيختار المواقف التي يستطيع فيها السيطرة على جميع جوانبها ومشكلاتها ومتطلباتها. وان الطالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قد تمكن من اختيار التخصص المناسب له باعتماده على ما يمتلكه من قدرات بدنية ومهارية وممارسة سابقة للرياضة أو للعبة معينة التي سبقت دخوله للكلية فهذا يزيد من كفاءته الذاتية في مواجهة الصعوبات التي تواجهه اثناء دراسته الأكاديمية. لذلك أرتئا الباحث دراسة هذين الجانبين ومعرفة ما يمتلكه طلبة الكلية من مستوى الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية، ومدى العلاقة بين الرضا عن الحياة وال كفاءة الذاتية لطلبة الكلية. وقد استخدم الباحث مقياساً للرضا عن الحياة يتألف من (36) فقرة، ومقياساً للكفاءة الذاتية يتألف من (27) فقرة. وكانت عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، للعام الدراسي (2021-2022)، الدراسة الصباحية، وللمرحلتين الثالثة والرابعة (بنين وبنات) في جامعة تكريت، وكان عددهم (255) طالب وطالبة اشترك منهم (150) في البحث، حيث كانت نسبة المشاركة (58.8%). وأظهرت نتائج الدراسة أن العينة تتمتع بهاذين المتغيرين، وهناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية. وأوصت الدراسة أن على التدريسيين رفع مستوى الكفاءة الذاتية للطلبة بالإسهام في حثهم على تنمية مهاراتهم الرياضية ورفع المستوى العلمي خلال مدة الدراسة الجامعية لكي يكونوا مؤهلين لممارسة اختصاصهم كمدرسين ويكونوا قادرين على مواجهة الظروف المختلفة التي قد تواجههم في المستقبل، وكذلك استخدام أسلوب الاقناع وتوفير الظروف التي تمكن الطالب من النجاح حتى لو تعرض الى الفشل في مشواره الدراسي في الكلية نتيجة لظروف معينة .

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث واهميته:

ان الرضا عن الحياة هو ما يطمح اليه الفرد الراشد بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينشأ به نتيجة انفعالاته المختلفة بناءً على المواقف التي يمر بها الشخص، وحيث إن الحياة لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة بل تعتريها بعض الصعاب تنغص على الانسان سعادته، وللرضا عن الحياة أثر إيجابي محفز على الاستقرار ومستوى الطموح والتطلعات المستقبلية. لذا عندما يتوفر مستوى مناسب من

الرضا عن الحياة لدى الفرد يجعله أكثر قدرة على تقدير ذاته وابداء آرائه ويكون أكثر قدرة على التكيف مع الأخرين وبناء علاقات اجتماعية مناسبة.

أما الكفاءة الذاتية فهي من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية للفرد بالقدرة على التغلب على متطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجهه. وهي ترتبط بالاعتقادات التفاؤلية لدى الرياضي بكونه قادراً على التعامل مع اشكال مختلفة من المواقف والصعوبات التي تواجهه أثناء أداء المهارات الرياضية وصولاً للهدف المراد تحقيقه وتؤثر توقعات الكفاءة الذاتية في اختيار النشاط الرياضي المناسب وكمية الجهد الذي يبذله الرياضي وطول مدته ومستوى الأداء اذ أنها تنبئ بمستوى أداء الرياضي معتمداً على ما يملكه من قدرات بدنية ومهارية ونفسية وبهذا فهي تعكس قوة ايمان الفرد أن باستطاعته تنفيذ سلوكه بنجاح فالإحساس القوي بالكفاءة الذاتية يعزز قوة الشخصية والصحة النفسية وبما أن كفاءة الذات مطلب ضروري للشخصية القيادية التي من الضروري أن يمتلكها الطالب الذي سيصبح قائداً تربوياً رياضياً في المستقبل يتطلب منه تحديد كفاءته ومن ثم السعي لتطوير كفاءته ومهاراته . لذا تكمن أهمية البحث في معرفة مستوى العلاقة بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت وتقيم نسبة التوقعات للكفاءة الذاتية للطلبة والحث على تنميتها خلال مدة الدراسة الجامعية .

1-2- مشكلة البحث :

يتعرض الأفراد في المجتمع للكثير من الضغوطات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية الأمر الذي يؤدي الى عدم الشعور بالارتياح ومواجهة صعوبات وتحديات ربما تنعكس على مستوى رضا الافراد عن حياتهم والكيفية التي يعبرون عن انفعالاتهم. والكيفية التي يقيم بها الافراد حياتهم من وجهة نضرهم من خلال تقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزواجي والرضا عن العمل وكذلك تقييم الافراد لحياتهم بناءً على تكرار الاحداث السارة أو غير السارة التي تسبب أما السعادة أو التوتر والقلق .

ان أزمات الحياة التي يعيشها الفرد اليوم عامل مهم واساس في احداث بعض الاضطرابات النفسية لديه فضغوط الحياة والصراعات التي يعيشها المرء من الممكن أن تهز كيانه وان الظروف الاقتصادية والاجتماعية الضاغطة التي يمر بها المجتمع تؤثر على زيادة شعوره بالانعزال عن المجتمع والحياة ، حيث لا يستطيع أن يجد في المجتمع المتمثل في المحيطين به الوسيلة الفعالة للتنفيس الانفعالي ،وبالتالي يعود على نفسه وحيداً وسط طموحاته والآمال الشخصية التي لا يستطيع أن يحقق منها شيئاً . [1]

[1]- احمد عبد اللطيف ابو سعد ؛ الفرق بين الشعور بالوحدة والتوجيه الحياتي بين المتزوجين والعزبيين والارامل من مستويات اقتصادية مختلفة ، مجلة جامعة دمشق ،كلية العلوم التربوية ، دمشق (المجلد 26 ، العدد 3 ، 2010) ص697 .

ومن خلال ذلك فان عدم قدرة الفرد على تعديل سلوكه وتكيفه مع متطلبات بيئته ينتج عنه عدم الرضا عن حياتهم. وأن المرحلة الجامعية هي مرحلة إعداد الفرد للحياة من جميع النواحي العقلية والوجدانية والمهنية، وبما أن كفاءة الذات مطلب ضروري للشخصية القيادية بشكل عام وللطالب الذي سيصبح قائدا تربوياً في المستقبل بشكل خاص يتطلب منه تحديد كفاءته ومن ثم السعي لتطوير كفاءاته ومهاراته الاجتماعية. لذا ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع ومعرفة مدى علاقة الرضا عن الحياة بالكفاءة الذاتية للطلبة والاسهام في الحث على تنميتها خلال مدة الدراسة الجامعية.

1-3- هدفا البحث :

1- التعرف على درجة الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية للطلبة .

2- التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة و الكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت .

1-4- فرض البحث :

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت .

1-5- مجالات البحث :

1-5-1- المجال البشري : طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الدراسة الصباحية ،بنين وبنات، للمرحلتين الثالثة والرابعة في جامعة تكريت ، للعام الدراسي (2021 ـ 2022) .

1-5-2- المجال الزماني : 2021/12/7 ـ 2022/2/10 م .

1-5-3- المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة تكريت .

1-6- تحديد المصطلحات :

- الرضا عن الحياة هو حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجابته وتشير الى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللأخرين وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة . [1]

ويعرف ايضاً بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة واقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن اشباع حاجاته . [2]

[1] ـ اماني عبدالمقصود عبدالوهاب ؛ اثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين ، المؤتمر السنوي الرابع عشر ، مركز الارشاد النفسي (جامعة عين شمس ، 2007) ص248 .

[2] ـ ماهر يوسف المجدلاوي ؛ التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا والاعراض الجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة ، مجلة الجامعة الإسلامية (المجلد 20 ، العدد 2 ، 2012) ص211 .

ويمكن تعريف الرضا عن الحياة بأنه قدرة أو قابلية الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه خلال مسيرة حياته .

– الكفاءة الذاتية تعني القدرة على انجاز الأهداف المحددة باستخدام الموارد المتاحة من دون ضياع للوقت أو الجهد وتحقيق الأهداف والتي لا يمكن أن تتم من دون معرفة بالأمر في إعداد مسبق من اجل التمكن من تنفيذ والنجاز . [1]

وتعرف ايضاً بأنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات .[2]

ويمكن تعريف الكفاءة الذاتية بأنها ثقة الفرد بقدرته على التفاعل مع البيئة المحيطة به وتخطي كافة العقبات التي تواجهه .

2 – إجراءات البحث

2-1- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي. وهو " يسعى الى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة " [3] .

2-2- مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، للمرحلتين الثالثة والرابعة ،بنين وبنات ، الدراسة الصباحية، جامعة تكريت. وقد بلغ عددهم (255) طالب وطالبة، اشترك في البحث (150) طالب وطالبة، وكانت نسبة المشاركة (58.8%)، كما موضح بالجدول (1).

جدول (1)

يبين عدد الطلبة حسب المراحل والمشتركين والغير مشتركين في البحث

المرحلة	اناث	ذكور	لم يشترك من الاناث	لم يشترك من الذكور	المشتركين في البحث
الثالثة	16	77	-	41	52
الرابعة	15	147	2	62	98
المجموع	31	224	2	103	150

2-3- أدوات البحث :

وهي " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته ومهما كانت تلك الأدوات ، بيانات ، عينات أو أجهزة وغيرها " [1] .

[1] - رياض كريم عبدالله العمري ؛ الإدارة المدرسية والابداع ، ط1 (سوريا ، دار الحصاد ،2011) ص62 .
[2] - سامر جميل رضوان ؛ مصدر سبق ذكره ، ص25 .
[3] - مروان عبدالمجيد إبراهيم ؛ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،2002) ص91.

2-3-1- الاستبيان :

" ان الاستبيان في ابسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة يعرض على عينة من الافراد ويطلب اليهم الإجابة عنها كتابة ، فلا يتطلب الامر شرحاً شفهياً مباشراً أو تفسيراً من الباحث ، وتكتب الأسئلة أو تطبع على ما يسمى (استمارة الاستبيان) " [2] .

2-3-2- مقياس الرضا عن الحياة :

قد اعتمد الباحث على مقياس معتمدة سابقا من قبل (مروة محمد إبراهيم ،2011) [3] ، وقامت الباحثتين " زينب حسين علي و زهراء علي سلطان " [4] . بحقيق مواصفات الصدق والثبات وملائمته للبيئة العراقية من خلال عرضة على نخبة من تديسين جامعة القادسية قسم الارشاد النفسي ، وتألف المقياس من (36) فقرة ويحتوي على أربعة بدائل (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً) وقد أعطيت بدائل الإجابة الدرجات (1،2،3،4) للفقرات الإيجابية وبالعكس (4،3،2،1) للفقرات السلبية ، وكانت الدرجة العظمى للمقياس (144) والدرجة الصغرى (36) ، والجدول (2) يوضح ارقام الفقرات الإيجابية والسلبية ،

جدول (2)

الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية لمقياس الرضا عن الحياة

الفقرات	ارقام الفقرات
الفقرات الإيجابية	1،2،3،4،5،6،8،9،12،13،14،15،18،19،20،22،23،25،26،28،29،30،31، 32،35،36
الفقرات السلبية	7،10،11،16،17،21،24،27،33،34

2-3-3- مقياس الكفاءة الذاتية :

اعتمد الباحث على مقياس معتمدة ومعد سابقا من قبل الباحثين " علاء جبار عبود و حسين رشيد غياض " [5] . حيث تم بناء وتقنين مقياس لتوقعات الكفاءة الذاتية للطلبة وأجري له مواصفات الصدق والثبات. وتألف المقياس من (27) فقرة وتحتوي على خمسة بدائل (تنطبق علي تماما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي اطلاقا) وقد أعطيت بدائل الإجابة الدرجات (1،2،3،4،5) للفقرات

---

[1] - وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه (بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002) ص163 .

[2] - مروان عبدالمجيد إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص98 .

[3] مروة محمد ابراهيم ؛ الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية ، جامعة حلوان ، جمهورية مصر العربية ، 2011 .

[4] - زينب حسين علي و زهراء علي سلطان ؛ الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الاسنان ؛ بحث مقدم الى مجلس كلية التربية للبنات وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، (جامعة القادسية ، 2018)

[5] - علاء جبار عبود و حسين رشيد غياض ؛ بناء وتقنين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية (المجلد 13 ، العدد 3 ، ج 1 ، أب 2013)

الإيجابية وبالعكس (1،2،3،4،5) للفقرات السلبية. وكانت الدرجة العظمى للمقياس (135) والدرجة الصغرى (27) ، والجدول (3) يوضح أرقام الفقرات الإيجابية والسلبية .

جدول (3)

يبين الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية لمقياس الكفاءة الذاتية

الفقرات	أرقام الفقرات
الفقرات الإيجابية	1،3،4،5،7،8،10،11،13،15،17،19،20،22،25،26،
الفقرات السلبية	2،6،9،12،14،16،18،21،23،24،27

2-4- التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية على طلبة المرحلة الثالثة والرابعة الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت يوم الاحد (2022/1/9) خلال وقت الدوام. وبلغ عددهم (150) طالب وطالبة وكانت نسبتهم (58.8 %) من مجتمع البحث. وبعد عملية فرز الاستمارات اتضح أن جميع الاستمارات صالحة وتم الاعتماد عليها في عملية التحليل الاحصائي لفقرات المقياسين، وكانت درجات المختبرين في الإجابة على فقرات مقياس الرضا عن الحياة بين (86-138) ، أما درجات الإجابة على فقرات مقياس الكفاءة الذاتية كانت تتراوح بين
(82-130) .

2-5- المعالجات الإحصائية :

تم الحصول على النتائج الإحصائية التالية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، المتوسط الفرضي ، ومعامل الارتباط ،ونسبة المساهمة ، وطريقة الانحدار الخطي البسيط باستخراج قيمة (ف)) . من خلال استخدام الوسائل الإحصائية ، برنامج (Microsoft Excel) و (SPSS) .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

بعد الانتهاء من العمليات الإحصائية لنتائج الاستبانتين التي وزعت على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (150) طالب وطالبة سنتناول عرض النتائج التي توصل اليها الباحث ومناقشتها.

الجدول (3)

الوصف الاحصائي

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	مستوى العينة
مقياس الرضا عن الحياة	90.09	7.88	81	عالي
مقياس الكفاءة الذاتية	99.59	10.69	90	عالي

من خلال نتائج الجدول (3) نلاحظ أن الوسط الحسابي للعينة في مقياس الرضا عن الحياة و مقياس الكفاءة الذاتية أعلى من المتوسط الفرضي وهذا يدل على أن العينة تتمتع بهاذين المتغيرين.

الجدول (4)

معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية

الطريقة	المعامل	الثابت	معامل الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	نسبة الخطأ	دلالة المعادلة
الانحدار الخطي البسيط	0.258	64.379	0.350	0.122	20.63	3.841	0.05	معادلة معنوية

من خلال الجدول (4) يتضح لنا أن قيمة (ف) المحتسبة (20.63) في حين كانت قيمة (ف) الجدولية عند درجة الحرية (1، 148) ونسبة الخطأ (0.05) تساوي (3.841) ، ولما كانت القيمة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية ، يدل ذلك على العلاقة الواضحة بين الرضا عن الحياة و الكفاءة الذاتية . وهذا يثبت صحة فرض البحث، وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت .

ومن خلال النتائج السابقة نلاحظ ان عينة البحث كان لديها مستوى جيد من الرضا عن الحياة ويرتبط ذلك بما حققه الفرد من انجازاً مهماً متمثل في قبوله بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعمر معين، ساهم في رضاهم عن حياتهم فهم قد حققوا جزء من احلامهم ألا وهو قبولهم بهذه الكلية ذات القيمة التربوية في المجتمع والتي تسهم في اعدادهم قادة تربويين إضافة الى تحقيق ذاتهم في اختصاصات الكلية. وان الخبرات الواقعية المباشرة هي أكثر الأساليب فاعلية في خلق الإحساس بالكفاءة الذاتية فالنجاح في الوصول الى الكلية يؤدي الى بناء اعتقاد قوي بالكفاءة الذاتية من خلال ربط الخبرات السابقة الناجحة في التغلب على المصاعب بالمثابرة والجهد المستمر، وما يؤدي الى تنمية القناعة بأن الصعوبات والنكسات تكون بمثابة هدف نافع في تعلم الفرد، وان النجاح لا يأتي إلا من خلال الجهد المتواصل وبالتالي تتولد لديه قناعة بأنه قادر على الصمود أمام المصاعب والنهوض منها بسرعة. وكذلك الحالة البدنية والمستوى العلمي للطالب في الكلية في تطور مستمر من خلال مشاركته في الأنشطة الرياضية والدروس العملية والنظرية ساهم في رفع ثقتهم بأنفسهم، وانهم يشعرون بالإنجاز الشخصي في هذا المجال مما يؤدي الى زيادة الدافعية لديهم من خلال اكتساب المزيد من المهارات والمعلومات التي تفيدهم في مجال عملهم وحياتهم المستقبلية. ومن خلال ذلك يتضح لدينا مفهوم الكفاءة الذاتية التي ترتبط بالاعتقادات التفاؤلية لدى الطلبة بكونهم قادرين على التعامل مع اشكال مختلفة من المواقف والصعوبات التي تواجهه أثناء دراسته و أدائه للمهارات الرياضية .

وان التعلم الاجتماعي التلقائي الناتج من اختلاط الطلبة مع بعضهم والذين يكونون بمستوى عمري واحد ساهم في تعزيز الخبرات التلقائية لديهم وهم يشاهدون أقرانهم وما لديهم من قدرات للقيام بمختلف الأنشطة

الرياضية وتحقيق النجاح وكلما كان الاعتقاد بالتشابه كبير بينهم كلما كانت الفرصة كبيرة لاقتناع الفرد بتحقيق النجاح ومضاهاة خبرته بتجارب الآخرين وتشكل المقارنات الاجتماعية أحد أنواع المصادر لتوقعات الكفاءة الذاتية [1] .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1- الاستنتاجات:

1- ان طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت، يمتلكون مستوى جيد من الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية تمكنهم من مواجهة الصعوبات المختلفة أثناء دراستهم.

2- هناك علاقة ارتباط إيجابية بين الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية مما يجعل الطلبة يقبلون على تعلم وأداء المهارات الرياضية المختلفة للوصول الى الهدف المنشود المراد تحقيقه من قبلهم لكي يكونوا قادة تربويين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة في المستقبل

4-2- التوصيات:

1- أن على التدريسيين رفع مستوى الكفاءة الذاتية للطلبة بالإسهام في حثهم على تنمية مهاراتهم الرياضية ورفع المستوى العلمي خلال مدة الدراسة الجامعية لكي يكونوا مؤهلين لممارسة اختصاصهم كمدرسين في المستقبل ويكونوا قادرين على مواجهة الظروف المختلفة التي قد تواجههم في المستقبل .

2- استخدام أسلوب الاقناع وتوفير الظروف التي تمكن الطالب من النجاح حتى لو تعرض الى الفشل في مشواره الدراسي في الكلية نتيجة لظروف معينة .

3- اجراء دراسات حول الرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية ومعرفة علاقتها بمتغيرات أخرى مؤثرة على فعالية الطلبة في مرحلة الدراسة الجامعية .

4- الاهتمام بجانب الارشاد التربوي والنفسي خلال مرحلة الدراسة الجامعية وذلك لأهميته في تعزيز الثقة بالنفس ورفع درجة الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة للطلبة الذين يعانون من بعض المشاكل التي قد تواجههم خلال فترة الدراسة الجامعية .

[1] - عائشة بنت حسين بن علي البلوشي ؛ الكفاية الذاتية للمعلم وعلاقتها ببعض المتغيرات في منطقة شمال الباطنة (سلطنة عمان ، 2002) ص6 .

المصادر

– احمد عبد اللطيف ابو سعد؛ الفرق بين الشعور بالوحدة والتوجيه الحياتي بين المتزوجين والعزبيين والارامل من مستويات اقتصادية مختلفة، مجلة جامعة دمشق، كلية العلوم التربوية، دمشق (المجلد 26 ، العدد 3 ، 2010) .

– اماني عبدالمقصود عبدالوهاب؛ اثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الارشاد النفسي (جامعة عين شمس، 2007) .

– رياض كريم عبدالله العمري؛ الإدارة المدرسية والابداع، ط1 (سوريا، دار الحصاد ،2011)

– زينب حسين علي و زهراء علي سلطان؛ الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الاسنان؛ بحث مقدم الى مجلس كلية التربية للبنات وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي (جامعة القادسية ، 2018)

– سامر جميل رضوان؛ توقعات الكفاءة الذاتية والبناء النظري والقياس، مجلة شؤون اجتماعية، الشارقة (1997 ، العدد 55).

– عائشة بنت حسين بن علي البلوشي؛ الكفاية الذاتية للمعلم وعلاقتها ببعض المتغيرات في منطقة شمال الباطنة (سلطنة عمان، 2002) .

– علاء جبار عبود و حسين رشيد غياض؛ بناء وتقنين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية (المجلد 13 ، العدد 3 ، ج 1 ، أب 2013)

– ماهر يوسف المجدلاوي؛ التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا والاعراض الجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة ، مجلة الجامعة الإسلامية (المجلد 20 ، العدد 2 ، 2012) .

– مروان عبدالمجيد إبراهيم؛ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،2002)

– مروة محمد ابراهيم ؛ الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية ، جامعة حلوان ، جمهورية مصر العربية ، 2011 .

– وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002)

Sources

− Ahmad Abd-Altef Abo Sad ;alfark ben alshor balwhdi wa altwgh alhaity ben al mtzwgen wa alazib wa alariml mn mostwit iktsidia mktlfi , maglt gamet dmshk , kolit alilom altrboia ,dmshk (almgld 26,aladd 3 , 2010).
- Aminy Abd Almakswd Abd Alwhib; athr almsindi aloildia ila alshwr balrdi an alhit lidi alabni almorihken mn algnsain ,almotmr alsnoy alriby ashr , mirkz alershid alnfsy (gimt an shms ,2007).
- Riad Kirm Abd Ala Alomry; aledira almdrsyi wa alibdi ,T1 (Swrei, Dar alhsid, 2011) .
- Zaineb Hsin Ali wa Zahri Ali Sltan ; alridi an alhit lidi tlbt kolet tb alisnin , bahth mkdm ;kalet altrbia llbnit gzi mn motalbit nil shhidt albikalorws fe alirshd alnfsy wa aljogeh altarboy (Gimit alkidsia, 2018) .
- Samr Gamel Ridwin ; tawakit alkfia al thtia wa albeni alkdry wa alkis , maglt shon agtmai , Alshrka (1997, aladd 55) .
- Ashi Bint Hsn Bn Ali Albloshy ; alkfit althitei llmlm wa eliktha bealmotkirt fe mntki shmil albatn (Sltnt omin , 2002) .
- Ala Gabr Abod wa Hsin Rshed Kaid ; bna wa tknen mkis tawikit alkfi althtei atlbt kolet altrbei alredia , mglt alkadsia alom altrbei alridia (almogld 13 , aldd 3, G1, ab 2013) .
- Mahr Wosf Almgdaliwy ; altfil wa altsham wa alkth be alrdi wa alrd algsmia ladi modfy alighza alamnia althyn trko mawky amalhm bsbb alklft alsisia fe kta gza , mglt algami alslimyi (almogld 20 , aldd 2 , 2012).
- Maron Abdl Almged Abrhim ; Albhth alilme fe altrbia albdnia wa alrdia (Aman , dir althkifi llnshr wa altwzi , 2002) .
- Maroa Mhmd Abrhim ; alrdi an al hat wa alikth bebd almotkirt alnfsia ldi tlib algimea ,rsilt dktori, kolet altrbei , ksm alshi alnfsia , gimit hlwin, gmhoret Msr alarbea, 2011) .
- Wageh Mhgob ; Albhth alelme wa mnhg (Bakdad, mderit dir alktb lltbi wa alnshr ,2002).

الملاحق

مقياس الرضا عن الحياة للطلبة

المرحلة الدراسية / الثالث ، الرابع

الجنس/ ذكر ، انثى

ت	العبارة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً
1	استطيع ان اتخذ القرار الصحيح حتى وان حالتي النفسية سيئة				
2	استطيع الحكم على ارائي من دون الحاجة الى تقييم الاخرين				
3	اتقبل نقد الاخرين بكل رحابة صدر				
4	اتصرف على وفق ما اراه مناسبا على الرغم من معارضة الاخرين				
5	اشعر بالرضا عن نفسي دون الحاجة الى ثناء من الاخرين				
6	اشعر بالارتياح عندما افكر بما أنجزته بالماضي				
7	اعاني من صعوبة في الأداء ما فاتني من واجبات				
8	اتحكم بوقتي لكي يلائم الأشياء التي ارغب القيام بها				
9	اشعر بالرضا بالرغم من كثرة المهام والاعمال الدراسية والبيئية التي أقوم بها				
10	افتقد السعادة في حياتي العائلية				
11	اجد صعوبة في ترتيب ظروف حياتي بالطريقة التي تشعرني بالارتياح				
12	ابحث عن فرصة لتعلم مهارات جديدة				
13	اشعر باني لم احقق كثيراً من طموحاتي				
14	اشعر أن تفاعلي مع الاخرين جعلني شخصا قويا				
15	عندما أقارن نفسي بما كنت عليه سابقاً اجد نفسي لم اتطور				
16	اجد صعوبة في عرض ارائي المثيرة للجدل				
17	اتأثر بآراء الاخرين				
18	لو سنحت لي الفرصة العيش من جديد لن اغير شيئاً في حياتي				
19	اتردد في منع ثقتي بالأخرين				
20	اتابع كل ما هو جديد في مجال اختصاصي				
21	حياتي لا تسير بصورة جيدة ولدي رغبة بتغيرها				
22	أرى ان الحياة ليس لها معنى				
23	اشعر بالضيق لما يمر به أصدقائي من ظروف صعبة				
24	لدي إحساس بأن علاقتي مع الاخرين غير ناجحة				
25	أرى ان ما افكر فيه هو المهم وليس ما يفكر به الاخرين				
26	اعتقد ان تبادل الزيارات في المناسبات مع الاخرين ليس له معنى في حياتي				
27	يزعجني ما اراه من علاقات سطحية بين الاخرين				
28	أرى ان حياتي عبارة عن تعلم مستمر				
29	ارغب بمشاركة زملائي في حل المشاكل التي تواجهني				
30	أرى ان حصيلة معلوماتي الان اكثر تطورا بما كانت عليه سابقا				
31	اشعر بالطمأنينة عندما افكر في حياتي المستقبلية				
32	اشعر بالرضا لما وصلت اليه في مسيرة حياتي				
33	لا انزعج بعدم قول الحقيقة عندما أكون في وضع محرج				
34	أصاب بخيبة امل عندما اتأمل امكاناتي				
35	اشعر بالتفاؤل لما لدي من صفات شخصية				
36	أرى ان الاخرين يقدرون ما لدي من إمكانيات				

مقياس الكفاءة الذاتية للطلبة

الجنس/ ذكر ، انثى

المرحلة الدراسية / الثالثة ، الرابعة

ت	الفقرات	تنطبق تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق اطلاقا
1	امتلك الوسائل لتحقيق النجاح في أداء أي نشاط رياضي رغم الصعوبات التي تواجهني					
2	أشعر بوجود صعوبة التصرف في حدود قدراتي في الملعب أثناء الدروس العملية					
3	أبني احكامي على ما اقتنع به من أدلة في المشاكل التي تواجهني في العمل الرياضي					
4	أتغلب على المواقف الصعبة في دروس التربية البدنية عندما اخطط لها					
5	عندما أواجه منافس قوي فاني أحاول التغلب عليه في المحاضرة العملية					
6	بإمكاني تحقيق الفوز في أي فعالية رياضية بالتدريب المستمر					
7	استطيع تجاوز الصعوبات في تعلم المهارات الرياضية					
8	أجد صعوبة في الاستجابة المناسبة في الموقف غير المتوقع خلال الدروس العملية					
9	أرى اني غير قادر على تحقيق الإنجازات الرياضية في الوقت الحاضر					
10	استطيع كتابة افكاري وخططي بطريقة منظمة عندما أكون مدرساً للتربية البدنية					
11	امتلك حلول متنوعة في كيفية التعامل مع الاحداث التي تواجهني في المجال الرياضي					
12	أشعر بالارتباك في التعامل مع أمر جديد يواجهني أثناء الأداء في الملعب					
13	اتعامل بهدوء مع المواقف الصعبة حتى ولو كانت مفاجئة من خلال الأداء					
14	يصعب علي تحقيق الإنجاز الذي أصبو اليه خلال البطولة الرياضية					
15	استطيع أداء الواجبات التي اكلف بها من قبل المدرس بكفاءة مقارنة بالطلبة الاخرين					
16	ينتابني الشك والريبة في قدراتي على أداء مهمتين معا في الملعب في أن واحد					
17	اعتقد اني قادر على مواجهة أي صعوبة أثناء أداء الأنشطة الرياضية					
18	يصعب علي النجاح في الفعاليات الرياضية التي أؤديها بمفردي					
19	استطيع أداء واجباتي المطلوبة داخل الملعب بشكل جيد رغم صعوبة الفعالية الرياضية					
20	اجد صعوبة في ترتيب افكاري بطريقة منطقية طبقا لأهميتها عندما اشرح مهارة معينة					
21	أحاول الالمام بجوانب أي مشكلة تواجهني أثناء تعلم					

	المهارات قبل الدخول للاختبار العملي					
22	اشعر ان تفكيري بسيط ولا يرقى الى مستوى مواجهة الصعوبات خلال الأداء على أحد الأجهزة					
23	أجد صعوبة في اختيار الطالب الأفضل من بين مجموعة من الطلبة في أداء مهارة ما					
24	أشعر اني قادر على تحقيق الإنجازات في المنافسات المهمة					
25	لدي القدرة على تحليل درس التربية لبدنية الى مواقف إيجابية وسلبية بالنسبة لأداء الطلبة					
26	اشعر اني قادر على تحقيق الإنجازات في المنافسات المهمة					
27	عندما يقف خصم في طريقي فاني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق هدفي					