

الانفعالات الايجابية المصاحبة للنشاط الرياضي

الشجاعة :

مفهوم الشجاعة : ان التربية على الشجاعة هدف من أهداف التربية الرياضية للرياضي، لأن الإعداد الصحيح للرياضي الذي يتم على اساس التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة مما يتحقق بزج الرياضي في مواقف المنافسة التي تتطلب الشجاعة سواء كانت مواقف تتطلب السيطرة على النفس أو المواقف التي تتطلب الاداء المهاري المعقد والتغلب على حالة التردد و الخوف، ويشعر الناشئ المبتدئ بالخوف قبل إجرائه تمريناً جديداً ويجد نفسه في حالة من الصراع بين الإقدام أو الإحجام، فرغبته في اداء التمرين وما يقترن بذلك من لذة تجعله يقدم على اداء التمرين وخوفه من الاصابة أو من الفشل يجعله يحجم أو يتردد عن الاداء، ففي هذه الحالة يمكن القضاء على الصراع بالتقليل من الخوف والتردد وتقوية الميل لأداء التمرين، وهنا تؤدي الشجاعة دوراً أساسياً في توجيه سلوك الرياضي للقضاء على الخوف خاصة في الحالات الخطرة وغير المألوفة، فكثيراً ما يحتاج الرياضي إلى إبراز درجة معينة من السلوك الشجاع وهذا الموقف ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة .وهناك مصطلحات مرادفة كالبسالة والجرأة والتهور والمجازفة والمغامرة . فالبسالة والجرأة يستخدمان عندما يتغلب الفرد على الخوف من الوهلة الأولى لظهور مصادر الخطر، أما الفرق بينهما فالبسالة مرتبطة بزمان طويل نسبياً بينما الجرأة تكون مدة دوام الخطر فيها أقل. أما التهور فهو المغالاة في إظهار الشجاعة وقد تؤدي إلى نتائج عكسية مع احتمالات نجاح ضعيفة، أما المجازفة فغالباً ما تكون عقلانية (منطقية) ويمكن ملاحظتها لدى لاعبي الجمباز اثناء ادائهم حركات ذوات صعوبة عالية وهذه الحالة اقرب ما تكون من المغامرة وتعد مرحلة ما فوق الشجاعة ولا تدخل ضمن مرحلة التهور .

تنمية روح الشجاعة عند الرياضيين:

إن تنمية روح الشجاعة عملية تربوية هدفها تقليل الخوف في مواقف المنافسة المختلفة، ومن الصعب تنمية روح الشجاعة عند الرياضي ما لم يتعرض لمواقف عديدة تشبه مواقف اللعب الحقيقية وإبداء الاداء الحركي والبدني المناسب لها بروح معنوية عالية والثبات بالمستوى طوال مدة دوام الحالة التي تطلبت هذا الموقف الشجاع. يتضح من هذا المفهوم ان الشجاعة صفة مكتسبة اكثر مما هي موروثية، فباستطاعة الرياضي ان يظهر تصرفاته الشجاعة تجاه المواقف الصعبة، ان الرياضي الشجاع هو ذلك الرياضي القادر على التغلب على الخوف ومواجهة مواقف المنافسة الخطرة من دون ان يترك المخاوف تسيطر عليه، ان هذا الموضوع يفرض على المدرب أو المدرس الرياضي التعرف على مظاهر السلوك الرياضي الخائف والسلوك الرياضي الشجاع في مواقف التعليم والتدريب والمنافسة وتهيئة الاجواء المناسبة لدعم السلوك الشجاع وغرس روح الشجاعة عند المتدربين باتباع ما يأتي:

- ١- تصعيد متطلبات الشجاعة بالتدرج اثناء التدريب ويتم بالتدرج في تعليم المهارة من السهل إلى الصعب.
- ٢- مراقبة الرياضي عند ادائه مهارة أو مهارات تتطلب الشجاعة وتحفيزه على الإنجاز.
- ٣- التعرف على درجات السلوك الرياضي الخائف أو الشجاع والتعامل معه على هذا الأساس
- ٤- التعود على الإنجاز بالمساعدات والاطمئنان.

٥- ربط تصاعد الشجاعة بتأثيرات تربوية متعددة كالمدح والثناء والتبليغ بالنجاح واستخدام العلاقات الاجتماعية.

٦- تأثير القدوة في توطيد السلوك الشجاع، ويكون المدرس أو الزملاء هم القدوة في ذلك

٧- تهيئة الفرصة للرياضي للشعور بخبرات النجاح.

الشجاعة في التربية الرياضية :

يؤدي درس التربية الرياضية أو الوحدة التدريبية دوراً أساسياً في مجال تنمية صفة الشجاعة عند الرياضي وتساعد الفعاليات التي يمارسها الناشئون أو الطلبة من نشاط حر وحرية الحركة والابداع والتفكير التي تخلقها اجواء اللعب على تحقيق الهدف . وفي هذا الجانب يتم التأكيد ان مهارة الفرد في فعالية معينة لا يمكن ان تستخدم مقياساً لمهارته في فعالية اخرى مما يتعلق بموضوع النقل في التعلم، لأن نقل الشجاعة من نوع معين من أنواع الرياضة إلى نوع آخر لا يتم بشكل آلي أو بسهولة ما لم يتعرض الرياضي إلى مواقف عديدة تتطلب الشجاعة وتكون مشابهة إلى الموقف الشجاع المكتسب .فليس غريباً ان نجد بطلاً في فعالية الفروسية لا يستطيع القفز من فوق حصان خشبي أو قافز مظلات لا يستطيع القفز من سياج، ان هذه الظاهرة إن ظهرت فهي ليست غريبة في المجال الرياضي لاختلاف متطلبات الفعالية الاولى عن الثانية في وضع الجسم وحالة الاداء والجهد المبذول.

والنقطة الأساسية التي اردنا ايصالها في هذا المجال هو ان المعارف والمهارات المكتسبة بالتدريب الخاص على هذه المهارة لا تعني امتلاك المهارة الحركية اللازمة لتنفيذ المهارة الثانية وبذلك فان الموقف الشجاع ينجم عن المعرفة أو المهارة وهذه المعرفة أو المهارة تمنح القوة التي تصنع الشجاعة في النهاية .فعلى هذا الأساس لا

نتوقع ان يبدي الرياضي عزمًا وشجاعة في كل الحالات بشكل مطلق وهذه الظاهرة تبدو واضحة في الالعاب الرياضية المختلفة مما يدل على ان صفة الشجاعة هي صفة مكتسبة ومرتبطة بالفعالية التي تطورت منها صفة الشجاعة وان نقل هذه الصفة لا يتم بشكل عفوي وآلي على جميع الفعاليات الرياضية الاخرى إلا عندما تنشأ من تمارينات لها نفس الصفات في محتواها.

مقياس الشجاعة الرياضية

اعتمد مقياس الشجاعة الرياضية الذي بناه (الحوري والطائي ، ٢٠١٧) الذي يتكون بصيغته النهائية من (٨) مجالات هي (الثقة بالنفس ويتكون من خمسة فقرات ثلاث منها ايجابية هي (١، ١١، ٢١)) واثنان سلبية هي (٢٩، ٣٦)، قوة الارادة ويتكون من خمس فقرات اثنان ايجابية هي (١٢، ٣٠) وثلاث سلبية هي (٢، ٢٢، ٣٧)، التغلب على المخاوف ويتكون من خمس فقرات اثنان منها ايجابية هي (٣، ٣١) وثلاث منها سلبية هي (١٣، ٢٣، ٣٨) ، تحمل المسؤولية واتخاذ القرار ويتكون من ست فقرات ثلاث منها ايجابية وهي (٦، ٢٤، ٣٢) وثلاث منها سلبية هي (٤، ١٤، ١٦)، بناء الاهداف ويتكون من خمس فقرات ثلاث منها ايجابية هي (٥، ٢٥، ٣٩) واثنان منها سلبية هي (١٥، ٤٢) ، الروح المعنوية ويتكون من خمس فقرات ايجابية منها ثلاث هي (٢٦، ٣٣، ٤٠) واثنان سلبية هي (٧، ١٧)، الاتزان الانفعالي ويتكون من خمس فقرات اثنان منها ايجابية هي (٨، ١٨) وثلاث سلبية هي (٢٧، ٣٤، ٤١) الصلابة والثبات في المواقف ويتكون من ست فقرات ايجابية هي (٩، ٢٨) واربع سلبية هي (١٠، ١٩، ٢٠، ٣٥) ، وتغطي هذه المجالات (٤٢) فقرة، منها (٢٠) ايجابية والتي تحمل التسلسلات (١، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٥، ٢٦،

٢٨ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٩ ، ٤٠)، فضلا عن (٢٢) فقرة سلبية والتي تحمل التسلسلات (٢، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٤، ١٦، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٧، ٢٩، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤١، ٤٢). ودرجة كل فقرة تكون (٥) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جدا، و(٤) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و(٣) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة ، و(٢) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(١) إذا كانت لا تنطبق عليه. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره المستجيب ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس لذلك فإن أعلى درجة يمكن ان يتحصل عليها المستجيب هي (٢١٠) درجة التي تمثل أعلى الدرجات وأقل درجة يحصل عليها هي (٤٢) والتي تمثل أدنى درجة على المقياس وكان المتوسط الفرضي* (١٢٦) للمقياس، وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية جاهزا للتطبيق على عينة البحث من لاعبي كرة اليد في القطر العراقي .

تحقق الباحثان من صدق المقياس عن بالصدق الظاهري والصدق المنطقي وصدق البناء، ويتمتع المقياس أيضاً بثبات جيد من خلال المؤشرات التي استخرجت للمقياس بإعادة الاختبار وطريقة الفاكرونباخ. وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث من لاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد من فئة الناشئين.

لتحديد مستوى سمة الشجاعة الرياضية سيتم وضع مستويات بالاعتماد على المتوسط الفرضي والحد الأعلى والحد الأدنى للمقياس وكما يلي:-

١- أدنى درجة للمقياس + المتوسط الفرضي/٢ = ٤٢ + ١٢٦ / ٢ = ٨٤ الحد الأدنى للفئة الوسطى

٢- أعلى درجة للمقياس + المتوسط الفرضي/٢ = ٢١٠ + ١٢٦ / ٢ = ١٦٨ الحد الأعلى للفئة الوسطى

المستويات:-

١- المستوى المتدني لسمة الشجاعة الرياضية = الدرجات من (٤٢ ----- ٨٤)

٢- المستوى المتوسط لسمة الشجاعة الرياضية = الدرجات من (٨٥ ----- ١٦٧)

٣- المستوى العالي لسمة الشجاعة الرياضية = الدرجات من (١٦٨ ----- ٢١٠)

مقياس الشجاعة الرياضية

غير موافق مطلقا	غير موافق	لا رأي لي	موافق	موافق جدا	الفقرات
					١- أثق بقدراتي البدنية و المهارية في البطولة. ٢- أشعر بالقلق من دون سبب واضح . ٣- أبذل قصاري جهدي في الأداء لتجنب الفشل. ٤- أخسر الفرص بسبب اتخاذ القرار بعد فوات الاوان. ٥- أخطط للتفوق على أقراني في اللعبة. ٦- اتحمل المسؤولية الكاملة في الأداء. ٧- أشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة. ٨- أقدم التنازل والأعتذار عندما اخطأ بحق الآخرين. ٩- أضع خططي المستقبلية وأنا متأكد من قدرتي على تنفيذها. ١٠- أشعر بالارتباك في المواقف المواجهة. ١١- تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة. ١٢- احل مشكلاتي بسهولة تامة. ١٣- فشل زميلي في أداء المهارة يعطل أدائي. ١٤- أتخذ قرارات مهمة في حياتي ثم اندم عليها فيما بعد. ١٥- انا غير مهتم بالوصول الى رئاسة الفريق. ١٦- أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق . ١٧- أشعر بالخوف كلما اقترب موعد المباراة الرسمية. ١٨- أعاهد نفسي بعدم تكرار الموقف الذي يزعج زملاء.

					١٩- تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي. ٢٠- أتحمس من انتقاد المدرب لأدائي الضعيف. ٢١- انظر الى المستقبل بمنتهى الثقة. ٢٢.أشعر بصعوبة التخلص من الحالة السيئة التي تلازمي بعد الخسارة . ٢٣- أشعر بالخوف من عدم تهيئة مكان جيد للتدرب. ٢٤- أساعد الآخرين في اتخاذ القرار المناسب. ٢٥- أعيد ترتيب خططي عندما أواجه مشكلة تعيق تحقيق أهدافي. ٢٦- أستطيع الاحتفاظ بثقتي بنفسي في أصعب الأوقات. ٢٧- يزعجني اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين. ٢٨- أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي. ٢٩- أخشى أداء حركات ذات صعوبة بدون وسائل الأمان الكافية. ٣٠- اكمل واجباتي التدريبية مهما كانت صعوبتها. ٣١- أبادر الى تنفيذ أصعب المهارات قبل الآخرين. ٣٢- أبادر في مساعدة زملائي خلال مواقف التدريب والمنافسة. ٣٣- أحسن إدارة الوقت خلال التدريب والمنافسة. ٣٤- اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات. ٣٥- أنهار اذا كنت سبب هزيمة فريقي. ٣٦- أشعر بالارتباك عندما نلعب مع منافس اقوى من فريقي. ٣٧- أخشى من احتمال اصابتي اثناء اشتراكي في اللعب. ٣٨- أخاف عندما أتذكر الإصابات الرياضية الصعبة. ٣٩- بعد كل كيوه أصر على تعويض ما فاتني. ٤٠- أشعر بالارتياح عندما يسند لي المدرب بعض الواجبات الخاصة باللعب. ٤١- أكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة. ٤٢- يصعب عليّ تطبيق الأسلوب الذي رسمه لي المدرب.
--	--	--	--	--	---

فاعلية الذات :

- مفهوم فاعلية الذات (Efficacy-Self) :

تعد فاعلية الذات بعداً من أبعاد النظرية التي قدمها باندورا (١٩٨٦-١٩٧٧) التي تعرف باسم النظرية المعرفية والاجتماعية (Theory Cognitive Social) التي تتضمن عديد من الأبعاد والمتغيرات اذ تمثل فاعلية الذات في نظريته وسيطاً معرفياً للسلوك، فتوقع الفرد لفاعليته الذاتية يحدد طبيعة ومدى السلوك الذي سيقوم به، بمعنى تحديد مقدار الجهد الذي سي بذله الفرد ودرجة المثابرة التي سيبديها في مواجهة الصعوبات التي تعترضه، وان سلوك المثابرة والمبادرة لدى الفرد يعتمد على احكام

الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة، وهذه العوامل حسب رأيه تؤدي دوراً مهماً في التكيف النفسي، كما ان إدراك الفرد لفاعليته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدراته على تحقيق مستوى معين من الانجاز، ولقدرته على التحكم بالأحداث، وعلى أسلوبه في التفكير وهل يسهل أو يعيق سلوكه، وعلى مقدار التوتر الذي سيعانيه في تكيفه مع المطالب البيئية التي يواجهها والفاعلية الذاتية ليست سمة من سمات الشخصية ولا تقاس على هذا الاساس ولكنها تقاس باعتبارها (توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد)، وهذه التوقعات القابلة للتعميم عبر المواقف المختلفة بناء على مدى التشابه بينهما من حيث المهارات المطلوبة، وتقترح النظرية وجود ثلاثة عناصر معرفية لفاعلية الذات.

عناصر فاعلية الذات:

١- توقع الفاعلية الذاتية (وهي قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يوصله إلى نتائج محددة).

٢- توقع النتائج (وتعني قناعات الفرد المتعلقة باحتمال ان يؤدي السلوك إلى نتائج محددة).

٣- قيمة النتائج (وهي القيمة الذاتية التي يعطيها الفرد لنتائج معينة).
وتدخل التوقعات المرتبطة بالفاعلية الذاتية في تكوين مفهوم الذات، فاذا كانت قناعة الشخص بفاعليته عالية في مجال يعده الفرد مهماً فان ذلك سوف يسهم في تشكيل مفهوم

ايجابي عن الذات لديه والعكس صحيح، وفاعلية الذات تحدد فيما اذا كان الفرد سيدرك المهمة التي يريد الاضطلاع بها بوصفها فرصة أو تهديداً وبذلك تؤثر

الفاعلية في قرار الفرد المتعلق بالقيام بالعمل أو الامتناع عنه، ومعتقدات فاعلية الذات تؤثر في عمليات (الانتباه والتفكير) (حسب طبيعة هذه المعتقدات إما بطريقة مساعدة للذات أو بطريقة معيقة، أي الافراد الذين لديهم إحساس قوي بالفاعلية الذاتية يركزون انتباههم على تحليل المشكلة ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها، بالمقابل الافراد الذين يساورهم الشك في فاعليتهم الذاتية يحولون انتباههم إلى الداخل ويغرقون انفسهم بالهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة، ويسهبون في تركيزهم على جوانب القصور وعدم الفاعلية الشخصية لديهم، ويتصورون فشلهم الذي يؤدي بدوره إلى نتائج جوانب القصور وعدم الفاعلية الشخصية لديهم، ويتصورون فشلهم الذي يؤدي بدوره إلى نتائج سلبية وهذا التفكير السلبي سيولد التوتر والضغط ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية تلبية المتطلبات بأفضل شكل ممكن إلى اثاره القلق واحتمالية الفشل. وفاعلية الذات تؤدي دوراً مركزياً في التنظيم المعرفي للدافعية لأن الناس ينظمون المستوى وتوزيع الجهد الذي سوف يبذلونه بالانسجام مع النتائج التي يتوقعونها من أعمالهم. وتتكون فاعلية الذات من بعدين رئيسيين هما:

١- أهمية توقع الفاعلية الذاتية التي تشير إلى مستوى صعوبة المهمة التي يعتقد الشخص انه قادر على انجازها

٢- قوة توقع الفاعلية الذاتية التي تشير فيما اذا كان الحكم عن أهمية توقع الفاعلية الذاتية قوياً كالمثابرة في الاستمرار بالجهد بالرغم من قلة الخبرة، أم ضعيفاً كالتردد في مواجهة الصعوبات والتحديات

وعلى الرغم من تعدد الأبعاد والمتغيرات التي تضمنتها النظرية المعرفية والاجتماعية، فإن الباحثين في علم النفس الرياضي ركزوا على (بعد فاعلية الذات)

نظراً لاعتقادهم بأهميته في المجال الرياضي وخاصة بالنسبة لدافعية الانجاز، إذ نلاحظ ان اللاعب الذي يدرك بأنه يتسم بفاعلية الذات في اداء معين سوف يقترب ويقبل على هذا الاداء بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس، أما اذا أدرك اللاعب ان قدراته لا تسمح له بأداء ذلك الأداء، أي انخفاض فاعلية الذات لديه فانه سوف لا يحاول القيام بهذا الاداء ويسعى إلى اداء نوع آخر من الاداء يتناسب مع قدراته وإمكانياته، إذ ان فاعلية الذات التي لا تقاس على الادراك.

انواع فاعلية الذات (Types of Self-Efficacy) :

أنواع يمكن للفرد ان يكون اعتقادات وانطباعات عن فاعلية الذات لأي جهد انساني، وهناك ثلاثة انواع مدروسة من اعتقادات فاعلية الذات هي:

١- فاعلية الذات للتنظيم الذاتي : تعني "القدرة على مقاومة ضغط النظير (المنافس) وتجنب الفعاليات الخطرة جداً."

٢- فاعلية الذات الاجتماعية : "وتعني القدرة على تشكيل وتكوين العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها، وان تكون حازماً والمشاركة والاختلاط في نشاطات معينة في أوقات الفراغ"

٣- فاعلية الذات الأكاديمية : "وتعني القدرة على القيام بسلسلة من المهام أو الأعمال وتنظيم نشاطات التعلم ومواجهة التوقعات"

العوامل المؤثرة في فاعلية الذات :

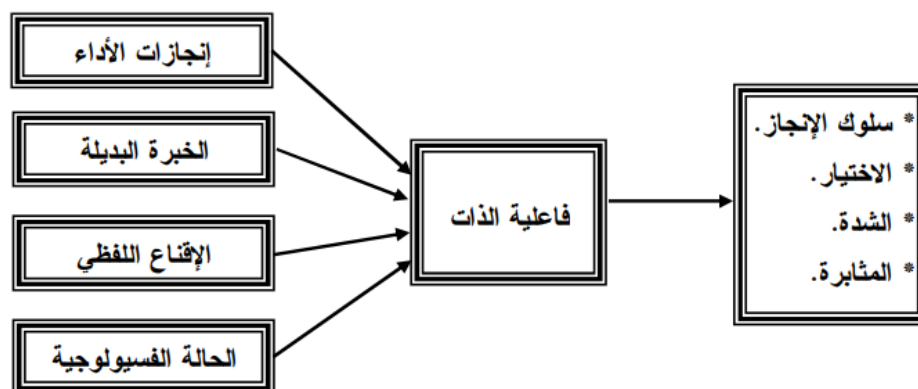
أشار (باندورا ١٩٨٦) إلى وجود عدد من المصادر الرئيسية للمعلومات التي يمكن ان تؤثر في شدة فاعلية الذات وقوتها وديناميتها، ومن بين أهم العوامل ما يأتي :

١- إنجازات الاداء : ففي حالة مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين فان ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدرته وفاعليته في هذا النوع من الأداء، وعلى العكس فان خبرة الفشل التي يعيشها اللاعب في أداء ما يثير الشكوك حول قدرته وفاعليته، ويتميز نجاح اللاعب في أداء مهمة بالصعوبة التي تتحدى قدرات اللاعب فان ذلك يساعد على الارتقاء بفاعلية الذات بدرجة اكبر من نجاحه في اداء مهمة تتميز بالسهولة الواضحة

٢- الخبرة البديلة : في المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس لأول مرة ولم يسبق له مواجهته من قبل، وفي مثل هذه الحالة فان فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة للاعب ولكن يمكن عن طريق مساعدة اللاعب المنافس (الذي لم يسبق المنافسة معه من قبل) في اثناء منافسة له مع عدد من المنافسين الآخرين، وهو ما يطلق عليه مصطلح (الخبرة البديلة) اذ ان ذلك كله يمكن ان يؤدي إلى زيادة فاعلية الذات لدى اللاعب.

٣- الإقناع اللفظي : في المجال الرياضي للاعب يلاحظ ان المدرب أو عدداً من الزملاء يقومون باستجابات لفظية ومحادثات شفوية مع لاعب في الفريق بغية اقناعه بأنه يمثل قدرات وإمكانيات تمكنه من مواجهة اداء معين بنجاح مثل اقناعه بقدرته على الفوز على منافس معين ومثل هذه المحاولة سواء من جانب المدرب أو الزملاء يطلق عليها في إطار نظرية فاعلية الذات (الإقناع اللفظي).

٤- الحالة الفسيولوجية : من بين الخبرات العامة في المجال الرياضي ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل المنافسة الرياضية، وقد يفسر اللاعب الاستثارة على انها حالة قلق أو علامة من علامات الانزعاج المرتبطة بالمنافسة التي سوف يشترك فيها، الأمر الذي قد يشير إلى معاناة اللاعب من الشك في قدرته، ومن ثم إمكانية انخفاض مستوى فاعلية الذات، وعكس ذلك قد يفسر اللاعب هذه الاستثارة الفسيولوجية على انها علامة من علامات التنشيط البدني والنفسي وإشارة إلى حالة من حالات الاستعداد لبذل المزيد من الجهد والأداء الأفضل، ومن ثم إمكانية ارتفاع مستوى فاعلية الذات. والشكل (٤) يوضح العلاقة بين كل من المصادر الرئيسية للمعلومات وفاعلية الذات وسلوك الإنجاز .



الشكل (٤)

العلاقة بين كل من المصادر الرئيسية للمعلومات وفاعلية الذات وسلوك الإنجاز

مقياس فاعلية الذات (Self-efficacy)

تم اعتماد مقياس فاعلية الذات لمدرسي التربية الرياضية (الحمداني ، ٢٠٠٦) و المقياس الخماسي (البدائل الخمسة) لان هذه الطريقة تعطي درجة ثبات عالية، لذا تم وضع بدائل والإجابة هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) ويتم تصحيح

المقياسين بإعطاء خمس درجات للبديل (دائماً) وأربع درجات للبديل (غالباً) وثلاث درجات للبديل (أحياناً) ودرجتين للبديل (نادراً) ودرجة واحدة للبديل (أبداً)، وتكون طريقة احتساب فاعلية الذات (فقراته إيجابية جميعها) على وفق ما يأتي (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) وكانت الدرجة الكلية ١٢٠ درجة والمتوسط الفرضي ٧٢ درجة والدرجة الدنيا ٢٤ درجة.

مقياس فاعلية الذات

ت	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
١	استطيع المشاركة في التدريس رغم كل الضغوط التي تعترضني.					
٢	يمكنني أداء واجباتي المهنية حتى وإن كنت محبطاً.					
٣	أشعر برغبة كبيرة في الأداء العملية أمام الطلبة للمهارات الجديدة.					
٤	استطيع العودة إلى التدريس العملي بعد شفائي من الإصابة مباشرة.					
٥	يمكنني التدريس على الرغم من مشاكل الشخصية.					
٦	يمكنني متابعة المحاضرة العملية بالرغم من التعب العضلي الذي أشعر به.					
٧	أتمكن من تدريب فرق الكلية عندما يتواجد الأشخاص المهمين ضمن الجمهور.					
٨	أستطيع التركيز في المحاضرة لمدة طويلة من أجل السيطرة على الطلبة.					
٩	أستطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة في أثناء الدروس العملية.					
١٠	يمكنني أن أستبعد الأفكار التي تمنعني من القيام بواجبي أثناء الدروس.					
١١	عندما أقلق من شيء أثناء الدوام يمكنني التركيز على واجبي بشكل أفضل.					

١٢	أشعر بأن مشاعري تتماشى مع قدراتي للأداء العملي والنظري .				
١٣	أبقى مركزاً على أهدافي التعليمية ولا شيء يمنعني من تحقيقها.				
١٤	أستطيع مواجهة كل الصعاب إذا بذلت جهداً كافياً في ذلك.				
١٥	أنا متأكد من قدرتي على العطاء العلمي في الوقت الحاضر .				
١٦	أشعر بأني مسؤول عن ما يحدث لي من مواقف مع الطلبة.				
١٧	أقوم بدوري في صنع الأحداث ولا أتركها تمشي كما تريد في التدريس .				
١٨	بعد تحقيقي لهدفي أضع لنفسني هدفاً أكثر تحدياً.				
١٩	أتخيل أحلامي وأحاول أن أحققها من خلال عطائي.				
٢٠	غالباً ما أعمل على تحويل مواقف الإحباط إلى تجارب وخبرات إيجابية.				
٢١	عندما يخبرني المسؤول بعدم قدرتي على القيام بواجبي أثناء التدريس فسوف أثبت له العكس.				
٢٢	أستطيع قيادة الطلبة في أي وقت وأتحمل مسؤولية ذلك .				
٢٣	يمكنني متابعة أسلوب في التركيز على الموضوع بعد أي مداخله أو توقف أثناء المحاضرة.				
٢٤	أحاول أن أتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما أتمناه خلال حياتي العملية.				