

دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي

-دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بالبويرة-

The Role of Physical and Sports Activities in Improving Self- Efficacy Among University Students -A field study conducted at the Institute of Sciences and Technique of Physical and Sports Activities in Bouira-

أحمد رافع ⁽¹⁾ *. نبيل منصوري ⁽²⁾

⁽¹⁾ جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، الجزائر،

a.rafa@univ-bouira.dz

⁽²⁾ جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، الجزائر،

n.mansouri@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2025/10/13؛ تاريخ القبول: 2025/12/09؛ تاريخ النشر: 2026/06/30

ملخص:

هدف البحث الحالي إلى معرفة دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة وتطبيق الاستبانة المعدة من طرف الباحثين لغرض الدراسة على عينة قصدية قوامها (60) طالبا، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يمتلكون التزاما داخليا عاليا وثابتا بممارسة الرياضة، حيث تعتبر أولوية قصوى وليست سلوكا عارضا، كما يتمتع الأفراد بأعلى مستوى من الثقة المطلقة في قدرتهم على النجاح في مسيرتهم المهنية المستقبلية، وعليه أوصى الباحثان بضرورة العمل على تصميم ورش عمل وندوات تركز على إدارة

الوقت الفعالة خاصة عند التعامل مع المهام الأكاديمية الصعبة، وأيضا العمل على توفير الامكانيات المادية والبشرية اللازمة لضمان تفعيل ونجاح خدمات الإرشاد التربوي والنفسي داخل الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية والرياضية؛ الكفاءة الذاتية؛ الطالب الجامعي.

Abstract:

The current research aimed to identify the role of engaging in physical and sports activities in improving self-efficacy among university students, The researchers employed the descriptive method to achieve the study objectives, applying a questionnaire developed by the researchers on a purposive sample of (60) students, The results were extracted and analyzed using appropriate statistical methods, demonstrating that the sample members possess a high and consistent internal commitment to practicing sport, considering it a top priority rather than a casual behavior. Furthermore, the individuals exhibit the highest level of absolute confidence in their ability to succeed in their future professional careers, Consequently, the researchers recommended the necessity of designing workshops and seminars focusing on effective time management, especially when dealing with difficult academic tasks, They also recommended working to provide the necessary material and human resources to ensure the activation and success of educational and psychological guidance services within the university.

Keywords: Physical and sports activities, Self-Efficacy, University Student.

1- مقدمة

في ظل التسارع الهائل لنمط الحياة المعاصر، تتجاوز الضغوطات مجرد الشعور بالتوتر لتشمل مجموعة واسعة من التحديات اليومية المستنزفة، فالفرد مطالب بمجهود مستمر للتكيف وإعادة التوازن نتيجة لضغوط متطلبات العمل والأداء المتزايدة، والتحديات المالية المستمرة، وتعقيدات العلاقات الاجتماعية المتغيرة، حيث أن تراكم هذه المواقف الضاغطة، التي تنطوي على الكثير من مصادر التهديد يستنزف طاقته النفسية

والجسدية بشكل كبير، مما يفرض عليه عبثا يتطلب آليات فعالة للتعامل مع هذا الواقع المعقد.

فالفرد في العصر الحديث يعيش حياة أكثر تعقيدا وضغوطا، ويرجع ذلك إلى التطور التكنولوجي الحالي والأزمات الاقتصادية، ونتيجة لذلك يواجه الأفراد في حياتهم العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن تجارب غير مرغوبة وأحداثا تشمل الكثير من مصادر التوتر والتهديد في مختلف جوانب حياتهم⁽¹⁾.

وتؤكد هذه الضغوطات المعاصرة على أهمية الممارسة الرياضية كآلية دفاعية محورية، إذ أنها لا تقتصر على تحسين اللياقة البدنية، بل تعمل كأداة فعالة لإدارة التوتر واستنزاف الطاقة السلبية الناتجة عن متطلبات الحياة المعقدة، فالرياضة تعد مصدرا لتوليد الكفاءة الذاتية والقدرة على التكيف، مما يمكن الفرد من مواجهة مصادر التهديد والتحديات الحياتية بمرونة وفعالية أكبر.

وتعد الرياضة تجسيدا للحياة والنشاط والحيوية، فالشخص الذي يمارسها هو الأقدر على التعبير عن روح الحياة المتسمة بالحركة والديناميكية، بل إن الرياضة تساعد الإنسان على تحقيق مقاصد الحياة وأهدافها التي تتطلب بذل الجهد والنشاط، كما أن ممارسة الرياضة وسيلة أساسية للحصول على جسد سليم معافي، فهي تساعد على بناء جسم متناسق وقوي وفي الوقت نفسه تعتبر وسيلة فعالة للوقاية من الأمراض، خاصة السمينة التي تعد سببا لأمراض أخرى مثل السكري والانزلاق الغضروفي، علاوة على ذلك، تعزز الرياضة الجوانب الإيجابية وتقلل من السلبية في نفس من يمارسها، فقد أكدت العديد من الدراسات دورها في تحسين الصحة النفسية وتدعيم الروح الإيجابية، حيث أن النشاط البدني يحفز إفراز هرمونات معينة تجلب الشعور بالراحة والسعادة⁽²⁾.

وتعد الكفاءة الذاتية للطالب الجامعي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر بشكل

(1) ناعم، الطيب، دور الممارسة الرياضية في تعديل السلوك الصحي لدى مرضى السكري، مجلة المسار الرياضي، 04، 01، (2021)، ص 43.

(2) نمرد، بشير، أسباب غياب ثقافة الممارسة الرياضية في الأوساط الاجتماعية الجزائرية، مجلة الخبير، 01، 11، (2017)، ص 144.

مباشر على تحصيله الأكاديمي ونجاحه الشامل في مسيرته الدراسية، وهي تشير إلى اعتقاد الطالب في قدرته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لإدارة متطلبات الجامعة، واجتياز الامتحانات بنجاح، وتحقيق الأهداف الأكاديمية المرجوة، فالطالب ذو الكفاءة الذاتية العالية يكون أكثر استعداداً لبذل الجهد والمثابرة عند مواجهة التحديات والصعوبات الأكاديمية، وينظر إلى الفشل باعتباره فرصة للتعلم وليس دليلاً على نقص القدرة، وبالمقابل فإن انخفاض الكفاءة الذاتية قد يؤدي إلى التردد، وتجنب المهام الصعبة، وضعف الأداء، مما يبرز أهمية تعزيز هذا المفهوم كركيزة أساسية للنجاح في البيئة الجامعية.

فالكفاءة الذاتية المدركة من أبرز العوامل المؤثرة في المثابرة والأداء الأكاديمي للطالب الجامعي، وتتلور هذه الكفاءة على شكل أفكار ومعتقدات حول الذات بشأن مدى كفايتها، وإن الكفاءة الذاتية مفهوم نفسي مضمونه النهائي يلخص ثقة الفرد في قدرته على الإنجاز الحقيقي⁽³⁾.

وتشكل الممارسة الرياضية ركيزة أساسية لتعزيز الكفاءة الذاتية للطالب الجامعي، وهي عامل حاسم للنجاح الأكاديمي، إذ تعلم الممارسة الرياضية الطالب الجامعي قيمة الجهد المنظم والانضباط الذاتي، وهذا الشعور بالكفاءة والتحكم في المجال البدني يترجم مباشرة إلى اعتقاد إيجابي في القدرة على تنظيم وإدارة المهام الصعبة في المجال الأكاديمي، بالإضافة إلى ذلك تساعد الرياضة على تنظيم الحالة الفسيولوجية للطالب، حيث تقلل من مستويات التوتر والقلق المرتبطين بالاختبارات والدراسة، مما يمكن الطالب من تفسير الإثارة الداخلية كالتوتر على أنها استعداد للعمل بدلاً من كونها دليلاً على الضعف، ونتيجة لذلك يصبح الطالب أكثر مثابرة ومرونة في مواجهة التحديات الجامعية، ومؤمناً بقدرته على تحقيق التفوق الأكاديمي بنفس العزيمة التي حقق بها إنجازاته الرياضية، ومن خلال ما سبق تم طرح التساؤل العام التالي: هل لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور في تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي؟

(3) عمر محمد وحريتي، حكيم. الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس تبعاً للجنس والمستوى الدراسي، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 06، 02، (2021)، ص 432.

2- التساؤلات الجزئية:

- هل يمارس الطالب الجامعي الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام؟
- كيف تنعكس الممارسة الرياضية على أبعاد الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي؟
- كيف تساعد الكفاءة الذاتية الطالب خلال مساره الجامعي؟

3- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

- لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور في تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي.

- الفرضيات الجزئية:

- يمارس الطالب الجامعي الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام.
- تنعكس الممارسة الرياضية إيجابيا على جميع أبعاد الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي.
- تساعد الكفاءة الذاتية الطالب بتزويده آليات تكيفية فعالة للتعامل مع ضغوط الدراسة، مما يسهل عليه إدارة مساره الأكاديمي بنجاح.

- 4- أهداف البحث:** يهدف هذا البحث بشكل أساسي إلى الكشف عن دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي، وأن الالتزام الداخلي والمنظم بممارسة الرياضة يوفر منفذا صحيا ويعتبر أداة تكيفية فعالة تستخدم لمواجهة ضغوط الحياة الجامعية والامتحانات، مما يؤدي في النهاية إلى تعزيز شامل لكفاءة الطالب وقدرته على إدارة مسيرته الأكاديمية بنجاح.

5- ضبط المفاهيم والمصطلحات:

- **الأنشطة البدنية والرياضية:** يعرف الباحثان الأنشطة البدنية والرياضية بأنها جميع الحركات الجسدية، بدءا من الحركات اليومية البسيطة، وصولا إلى الممارسات الحركية المنهجية والمنظمة التي يمارسها الفرد بهدف تنمية وتطوير جوانبه البدنية، والنفسية، والاجتماعية، والمعرفية، وتكيفه مع البيئة والمجتمع، أو لتحقيق أهداف تنافسية.

- الكفاءة الذاتية: هي معرفة الفرد بقدراته واختيار الأساليب التي تناسب مستواه⁽⁴⁾.

ويشير عمر وحريتي أن الكفاءة الذاتية المدركة متعلقة بمعتقدات الأفراد حول قدراتهم وثقتهم بها على القيام بسلوكيات معينة، فعندما يثق الفرد في كفاءته الذاتية فإنه يميل إلى أن يكون أكثر إنجازا وتقديرا لذاته وثقته بنفسه⁽⁵⁾.

ويعرفها الباحثان بأنها مجموعة الأحكام والمعتقدات الذاتية التي يمتلكها الطالب حول قدرته على تنظيم وتوجيه أفعاله لتنفيذ المهام الأكاديمية بنجاح، ومواجهة التحديات الأكاديمية المختلفة، وتحقيق أهداف محددة في بيئته التعليمية والوصول إلى مستويات محددة من الأداء والتحصيل الدراسي.

- الطالب الجامعي : يعرف الطالب الجامعي بأنه الشخص المنتسب أكاديميا للجامعة، أو الكلية، أو المعهد، ويكون الهدف الأساسي من هذا الانتساب هو تحصيل العلم والمعرفة والحصول على شهادة معترف بها، تمكنه من ممارسة حياته ومهنته العملية المستقبلية بناء على المؤهل الذي اكتسبه⁽⁶⁾.

ويعرفه الباحثان أنه التلميذ الذي التحق بالجامعة بعد تحصيله على شهادة البكالوريا لدراسة تخصص يتوافق مع اهتماماته وطموحاته، بهدف الاستعداد لمستقبله المهني وخدمة مجتمعه بكفاءة.

5- الإجراءات الميدانية للدراسة:

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة أولى ضرورية في البحوث الميدانية، إذ تمنح الباحث

(4) الحارثي، عبد الله فريح، التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بالكفاءة الذاتية وحل المشكلات لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة الطائف، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 13، 04، (2024)، ص 799.

(5) عمر محمد وحريتي، حكيم. الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس تبعا للجنس والمستوى الدراسي، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 06، 02، (2021)، ص 434.

(6) نصرأوي، صباح ومحجر، ياسين، الكفاءات المهنية لدى الأستاذ الجامعي الجزائري حسب طلبته، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (31)، (2017)، ص 587.

نظرة عامة على جوانب البحث وتساعد في تحديد الظروف والصعوبات المحتملة قبل الشروع في الإجراءات الفعلية، إذ قمنا بتطبيق هذه الخطوة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للكشف عن خبايا الموضوع وتدارك أي عقبات قد تعترض تطبيق أدوات البحث، والهدف الأساسي هو ضمان سلاسة وفعالية إجراءات البحث الميداني، وتضمنت هذه الدراسة الاستطلاعية ثلاث خطوات رئيسية:

- الخطوة الأولى: على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة لضبط مجتمع وعينة الدراسة.

- الخطوة الثانية: تحديد الوقت المناسب لتطبيق استمارة الاستبيان على أفراد العينة.

- الخطوة الثالثة: تطبيق وتوزيع استمارة الاستبيان فعلياً على الطلبة أفراد عينة للبحث.

2-5- الدراسة الأساسية:

* المنهج المستخدم : اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، وذلك لكونه الأنسب لطبيعة وأهداف الدراسة.

* مجتمع الدراسة : يرى البلداوي أن الخطوة المنهجية التي تلي تحديد هدف الدراسة هي تحديد مجتمع البحث المشمول بالدراسة، والذي سيتم جمع البيانات والمعطيات منه، مع ضرورة معرفة حدوده وحدود احتياجنا منه⁽⁷⁾، ويتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع الطلبة في طور الليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

* عينة الدراسة : تم اختيار عينة من الطلبة بلغ عددهم 60 طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة قصدية.

* متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : يرى التميمي أنه المتغير المراد تطبيقه لمعرفة تأثيره على المتغير التابع⁽⁸⁾،

(7) البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد، أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي: التخطيط للبحث وجمع وتحليل البيانات يدويا وباستخدام spss (2007)، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، ص18.

(8) التميمي، محمود كاظم، منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، (2013)، ص 85.

وكان في هذه الدراسة : ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

- المتغير التابع : يرى منسى والشريف أن هذا النوع من المتغيرات يسمى بمتغير الاستجابة، وهو ينتج من أثر المتغير المستقل أي أن قيمة هذا المتغير تتأثر بتغير قيمة المتغير المستقل⁽⁹⁾، وكان في هذه الدراسة : الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي.

* أداة الدراسة : استخدم الباحثين استمارة الاستبيان كأداة في هذا البحث، فهو أحد أدوات المسح المهمة لجمع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال مجموعة من الأسئلة المكتوبة تقدم للمبحوثين ليقوموا بملئها والإجابة عليها بشكل شخصي ومباشر، بهدف الحصول على معلومات وبيانات مرتبطة بمتغيرات وموضوعات البحث.

حيث صمم الباحثان استبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات، وهي تتكون من ثلاثة محاور رئيسية بإجمالي 24 عبارة، موزعة بالتساوي بواقع ثمانية عبارات (8 فقرات) لكل محور.

* الوسائل الإحصائية : اعتمد الباحثان على الوسائل الإحصائية التالية :

- النسب المئوية (Percentages) لحساب تكرارات إجابات المستجيبين في الاستبانة.

- اختبار مربع كاي (χ^2 - Chi-Square Test) لحسن المطابقة.

6- عرض وتحليل النتائج:

6-2- المحور الأول: قياس انتظام الممارسة الرياضية:

العبارة	دائما	أحيانا	أبدا	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الدلالة الإحصائية
	التكرار							
- أخصص وقتا ثابتا أسبوعيا لممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضية.	45	10	05	47.5				دال إحصائيا
	%75	%17	%08					

(9) منسى، محمود عبد الحليم والشريف، خالد حسن، التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج spss، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، (2014)، ص14.

دال إحصائيا	0.05	02	5.99	70	00	10	50	- أشارك في الأنشطة الرياضية رغم وجود التزامات أكاديمية أو اجتماعية أخرى.
دال إحصائيا					%00	%17	%83	
دال إحصائيا				67.6	04	06	50	- أحرص على ممارسة النشاط البدني حتى في الأيام التي أشعر فيها بالإرهاق.
دال إحصائيا					%07	%10	%83	
دال إحصائيا				97.6	00	04	56	- أعتبر ممارسة الرياضة أولوية لا يمكن التنازل عنها إلا لظروف قاهرة.
دال إحصائيا					%00	%07	%93	
دال إحصائيا				45.7	03	13	44	أحدد أهدافا واضحة ومستمرة لتحسين مستوى لياقتي البدنية.
دال إحصائيا					%05	%22	%73	
دال إحصائيا	0.05	02	5.99	67.9	03	07	50	- أستطيع الالتزام بالنشاط الرياضي حتى عندما أكون تحت ضغط الامتحانات.
دال إحصائيا					%05	%12	%83	
دال إحصائيا				92.5	00	05	55	- أبحث عن فرص لزيادة نشاطي البدني اليومي (مثل صعود الدرج بدلا من المصعد).
دال إحصائيا					%00	%08	%92	
دال إحصائيا				48.9	03	12	45	- التزامي بممارسة الرياضة لا يتأثر بتغير الأحوال الجوية أو غياب الأصدقاء.
دال إحصائيا					%05	%20	%75	

يظهر الجدول التالي نتائج استجابات عينة الدراسة حول مدى التزامهم بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، بالإضافة إلى النتائج الإحصائية لاختبار مربع كاي (χ^2)، حيث في جميع العبارات نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح من 45.7 إلى 97.6 وهي أكبر بكثير من قيمة كا2 الجدولة (5.99) عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية $df=2$ ، وفيما يلي تفسير لعبارات هذا المحور:

1- تخصيص وقت ثابت للممارسة: العبارة 01: أخصص وقتا ثابتا اسبوعيا لممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضية: أظهرت النتائج أن 75% من أفراد العينة أجابوا بـ "دائما"، مما يشير الى وجود التزام زمني جيد ومنظم، هذه النسبة تؤكد أن غالبية الأفراد يتعاملون مع النشاط البدني كجزء مجدول وغير قابل للتفاوض ضمن أولوياتهم الأسبوعية، الأمر الذي يعكس الجدية والتنظيم في دمج الرياضة بنمط الحياة، والدلالة الإحصائية (كا² المحسوبة = 47.5) تؤكد أن هذا التوزيع ليس عشوائيا.

2- المشاركة رغم الالتزامات الأخرى: العبارة 02: أشارك في الأنشطة الرياضية رغم وجود التزامات أكاديمية أو اجتماعية أخرى: جاءت استجابة 83% من العينة بـ "دائما"، مع غياب كامل للإجابة بـ "أبدا" (00%)، هذه النتيجة تبرز قدرة الأفراد على إدارة الأولويات بفعالية، حيث يدل الالتزام القوي على أن الرياضة تعتبر ضرورة توازنه لا تتأثر بالضغوط الأكاديمية أو الاجتماعية، مما يشير الى مرونة عالية في التخطيط والحرص على الحفاظ على هذا النشاط كأداة للتكيف، (كا² المحسوبة = 70.0).

3- الممارسة في حالة الإرهاق: العبارة 03: أحرص على ممارسة النشاط البدني حتى في الأيام التي اشعر فيها بالإرهاق: سجلت هذه العبارة نسبة استجابة "دائما" بلغت 83%، هذه النتيجة هي مؤشر قوي على قوة الإرادة والمثابرة، وتدل على أن الأفراد لا يسمحون للحالة الجسدية أو النفسية اللحظية بالتحكم في التزامهم، كما أنها قد تعكس وعيا بأن النشاط البدني قد يعمل كآلية للتعافي وتخفيف التوتر، وليس كسبب إضافي للإجهاد، (كا² المحسوبة = 67.6) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

4- اعتبار الرياضة أولوية قصوى: العبارة 04: أعتبر ممارسة الرياضة أولوية لا يمكن التنازل عنها غلا لظروف قاهرة: حققت هذه العبارة أعلى نسبة التزام في هذا المحور، حيث أجاب 93% بـ "دائما"، هذه النسبة تؤكد أن الرياضة تتمتع بأعلى مستوى من القيمة

والأولوية لدى أفراد العينة، وتعتبر جزءاً جوهرياً لا يتجزأ من نمط حياتهم، هذه القيمة تعكس دافعا داخليا عميقا جدا وضمنا لاستمرارية الممارسة. (كا² المحسوبة = 97.6) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

5- تحديد أهداف واضحة لتحقيق اللياقة البدنية: العبارة 05: أحدد أهدافا واضحة ومستمرة لتحسين مستوى لياقتي البدنية: أجاب 73% من العينة بـ "دائما"، وتدل على أن الممارسة الرياضية ليست عشوائية، بل هي موجهة ومخطط لها بأهداف واضحة، هذا يشير الى تبني أفراد العينة مقارنة استراتيجية للياقة البدنية تسعى الى التحسين المستمر والفعالية، (بلغت قيمة كا² المحسوبة = 45.7) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

6- الالتزام تحت ضغط الامتحانات: العبارة 06: أستطيع الالتزام بالنشاط الرياضي حتى عندما أكون تحت ضغط الامتحانات، سجلت نسبة استجابة بـ "دائما" 83%، هذه النتيجة تدعم بقوة فكرة أن النشاط الرياضي ينظر إليه كأداة لإدارة الضغوط الأكاديمية وليس كعائق، والالتزام به في فترات التوتر (الامتحانات) يدل على أن الأفراد يدركون فوائده في تعزيز التركيز أو تخفيف التوتر النفسي، مما يعكس ذكاء في التعامل مع الضغوط، (كا² المحسوبة = 67.9) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

7- البحث عن فرص لزيادة النشاط اليومي: العبارة 07: أبحث عن فرص لزيادة نشاطي البدني اليومي (مثل صعود الدرج بدلا من المصعد)، جاءت نسبة الاستجابة بـ "دائما" مرتفعة جدا بلغت 92%، هذه النسبة تؤكد أن الالتزام لا يقتصر على أوقات التمارين المحددة، بل يمتد ليشمل دمج الحركة في الأنشطة الروتينية اليومية، هذا يدل على وعي شامل بأهمية النشاط البدني كجزء من نمط الحياة ككل، وليس مجرد حدث رياضي منفصل، حيث بلغت (كا² المحسوبة = 92.5) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

8- الاستقلالية عن العوامل الخارجية: العبارة 08: التزامي بممارسة الرياضة لا يتأثر بتغير الأحوال الجوية أو غياب الأصدقاء، أجاب 75% من العينة بـ "دائما"، وتشير هذه النتيجة الى أن دافعية الممارسة هي دافعية ذاتية ومستقلة، فالأفراد لا يعتمدون على الظروف البيئية أو الدعم الاجتماعي كعوامل محفزة، مما يضمن استدامة الممارسة على المدى الطويل بمعزل عن المؤثرات الخارجية، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 48.9) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

فمن خلال نتائج الجدول يؤكد الباحثان وجود اتجاه قوي نحو ممارسة النشاط البدني بانتظام، وهذا يعكس وعياً مرتفعاً والتزاماً لدى الأفراد اتجاه الرياضة والنشاط البدني، هذا الالتزام ليس مجرد سلوك عارض، بل نابع من دافع داخلي قوي، حيث تعتبر الغالبية العظمى من الأفراد الرياضة أولوية قصوى لا يمكن التنازل عنها، هذا الدافع القوي يمكنهم من المثابرة على الممارسة حتى في مواجهة التحديات الظرفية، مثل الشعور بالإرهاق الجسدي أو التعرض لضغوط أكاديمية كفترات الامتحانات، إضافة على ذلك يتجسد هذا الالتزام في الوعي الشامل بأهمية الحركة اليومية، إذ يسعى الأفراد بفاعلية لدمج النشاط البدني في روتينهم اليومي بدلاً من الاكتصار على أوقات محددة، مما يدل على تبنيهم نمط حياة نشط ومسؤول ومخطط له.

2-6- المحور الثاني: انعكاس الممارسة على أبعاد الكفاءة الذاتية:

العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
- أثق في قدرتي على إيجاد حلول للمشاكل الصعبة التي أواجهها.	55	05	00	92.5			0.05	دال إحصائياً
	%92	%08	%00					
أثق في قدرتي على التأثير الإيجابي في زملائي أثناء العمل الجماعي أو الأنشطة المشتركة.	40	20	00	40			0.05	دال إحصائياً
	%67	%33	%00					
- عندما يواجهني تحدي، فإنني أركز على قدراتي بدلاً من نقاط ضعفي.	43	11	06	40.3			0.05	دال إحصائياً
	%72	%18	%10					
- أستطيع التحكم في ردود أفعالي العاطفية عندما أكون تحت ضغط.	37	15	08	22.9			0.05	دال إحصائياً
	%62	%25	%13					
- أشعر بالثقة عند	41	13	06	34.3				دال

إحصائيا					68%	22%	10%	التحدث أمام مجموعة كبيرة من زملائي أو أساتذتي.
دال إحصائيا			58.9	00	13	47		- أثق في قدرتي على التعبير بوضوح عن رأيي، حتى لو كان مخالفا للرأي الأغلبية.
دال إحصائيا			120	00	00	60		- أعتقد أنني قادر على النجاح في مسيرتي المهنية المستقبلية.
دال إحصائيا			72.7	02	07	51		- عندما أفشل في مهمة ما، أعتقد أنني سأنجح في المحاولة التالية.
				03%	12%	85%		

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن النتائج الإحصائية لاختبار مربع كاي (χ^2)، حيث في جميع العبارات نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تتراوح من 22.9 إلى 120 وهي أكبر بكثير من قيمة χ^2 الجدولة (5.99) عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية $df=2$ ، هذا يعني أن الفروق بين التكرارات المشاهدة (دائما، أحيانا، أبدا) هي فروق ذات دلالة إحصائية، وفيما يلي تفسير لعبارات هذا المحور:

1- الثقة في حل المشكلات الصعبة: العبارة 01: أثق في قدرتي على إيجاد حلول للمشاكل الصعبة التي أواجهها: أظهرت النتائج أن 92% من أفراد العينة أجابوا بـ "دائما"، وهي أعلى نسبة في هذا المحور بعد العبارة الأخيرة، هذا يشير إلى اعتقاد راسخ لدى الأفراد بقدرتهم على التفكير النقدي وحل المشكلات بفاعلية، وتعكس هذه الثقة إحساسا قويا بالكفاءة الذاتية في مواجهة التحديات الأكاديمية أو الحياتية المعقدة، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة = 92.5)، وهي أكبر من القيمة الجدولية.

2- الثقة في التأثير الإيجابي على الزملاء: العبارة 02: أثق في قدرتي على التأثير الإيجابي في زملائي أثناء العمل الجماعي أو الأنشطة المشتركة، جاءت استجابة 67% من العينة بـ "دائما"، بينما أجاب 33% بـ "أحيانا"، هذه النتيجة تدل على أن غالبية العينة لديها ثقة في مهاراتها القيادية والاجتماعية وقدرتها على تحريك المجموعة نحو أهدافها، ومع ذلك تشير

نسبة الإجابة بـ "أحيانا" المرتفعة نسبيا الى أن التأثير قد يكون ظرفيا لدى ثلث العينة، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 40.0)، وهي أكبر من القيمة الجدولية.

3- التركيز على القدرات بدلا من نقاط الضعف: العبارة 03: عندما يواجهني تحد، فإنني أركز على قدراتي بدلا من نقاط ضعفي، سجلت نسبة "دائما" 72%، هذه النسبة المرتفعة تؤكد أن الأفراد يتبنون عقلية نمو إيجابية واستراتيجية تكيف متفائلة، فبدلا من الانغماس في جلد الذات أو التركيز على النقص، يواجهون طاقتهم نحو تفعيل الموارد والمهارات المتاحة لديهم لمواجهة الصعوبات، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 40.3) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

4- التحكم في ردود الأفعال العاطفية تحت الضغط: العبارة 04: أستطيع التحكم في ردود أفعالي العاطفية عندما أكون تحت ضغط، كانت نسبة "دائما" 62%، في حين أجاب 25% بـ "أحيانا"، تشير هذه النتيجة الى أن أغلبية الأفراد لديهم مستوى جيد من التنظيم الذاتي والذكاء العاطفي، ومع ذلك، فإن الفئة التي تواجه صعوبة والذين أجابوا بـ "أحيانا" قد يدل على أن إدارة الانفعالات هي الجانب الأكثر تحديا في الثقة بالنفس خلال فترات الضغط الشديد، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 22.9) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

5- الثقة عند التحدث أمام مجموعة: العبارة 05: أشعر بالثقة عند التحدث أمام مجموعة كبيرة من زملائي أو أساتذتي، أجاب 68% من العينة بـ "دائما"، وهذه النتيجة تدل على أن غالبية الأفراد لديهم ثقة عالية في مهارات التواصل والعرض والشجاعة اللازمة للمواجهة الجماهيرية، ويعكس ذلك مستوى جيدا من القبول الذاتي والاعتقاد بأهمية ما يقدمونه من أفكار، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 34.3)، وهي أكبر من القيمة الجدولية.

6- الثقة في التعبير عن الرأي المخالف: العبارة 06: أثق في قدرتي على التعبير بوضوح عن رأيي، حتى لو كان مخالفاً لرأي الأغلبية، بلغت نسبة الإجابة بـ "دائما" 78% مع عدم وجود أي استجابة بـ "أبدا"، هذه النتيجة تؤكد وجود استقلالية فكرية وجرأة لدى الأفراد، وتعكس هذه الثقة القدرة على الدفاع عن المعتقدات الشخصية دون خوف من النقد، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 58.9) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

7- الثقة في النجاح المهني المستقبلي: العبارة 07: أعتقد أنني قادر على النجاح في مسيرتي المهنية المستقبلية، حققت هذه العبارة أعلى نسبة استجابة ممكنة، حيث أجاب 100% من العينة بـ "دائماً"، وهذه النتيجة الاستثنائية تعبر عن تفاؤل مطلق وثقة غير محدودة بالذات فيما يتعلق بتحقيق الأهداف طويلة الأجل، تعكس هذه الثقة الدافعية العالية والتحفيز الذاتي نحو المستقبل المهني، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 120.0) وهي أكبر بكثير من القيمة الجدولية.

8- الثقة في تجاوز الفشل والمحاولة التالية: العبارة 08: عندما أفشل في مهمة ما، أعتقد أنني سأنجح في المحاولة التالية، سجلت نسبة "دائماً" 85%، هذه النسبة تؤكد وجود مرونة نفسية عالية ونظرة تفاؤلية تجاه الفشل، فبدلاً من أن يكون الفشل محبطاً، ينظر إليه كفرصة للتعليم والتعديل، مما يعكس قوة الإصرار والاعتقاد المستمر بتحقيق الذات، إذ بلغت (كا² المحسوبة = 72.7) وهي أكبر من القيمة الجدولية.

يرى الباحثان من خلال هذا المحور أن أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفع من الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية، وهو اعتقاد راسخ يتجاوز مجرد التفاؤل ليشمل القدرة الفعلية على الإنجاز، وتتجلى هذه الثقة في التفاؤل المطلق نحو النجاح في المسار المهني المستقبلي، وفي المرونة النفسية العالية التي تجعلهم ينظرون إلى الفشل كفرصة للتعليم وليس عائقاً، كما يتبنى الأفراد استراتيجية مواجهة إيجابية، حيث يركزون على قدراتهم بدلاً من نقاط ضعفهم عند مواجهة التحديات الصعبة، ولديهم استقلالية فكرية وجراءة في التعبير عن آرائهم حتى لو كانت مخالفة للأغلبية، مدعومة بمستوى جيد من التحكم العاطفي في المواقف المضاعفة.

3-6- المحور الثالث: مساعدة الكفاءة الذاتية في الحياة الجامعية:

العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
- ألتمز بإنهاء الواجبات والمهام الدراسية في الموعد المحدد، مهما كانت صعبة.	33	15	12	12.9				دال إحصائياً
	55%	25%	20%					

دال إحصائيا	0.05	02	5.99	70	00	10	50	- أستطيع الموازنة بفعالية بين متطلبات دراستي ومسؤولياتي الشخصية.
دال إحصائيا					%00	%17	%83	- أبدأ في تنفيذ مهماتي الأكاديمية الصعبة دون تأجيل.
دال إحصائيا				11.2	12	16	32	- أبدأ في تنفيذ مهماتي الأكاديمية الصعبة دون تأجيل.
دال إحصائيا					%20	%27	%53	- أبدأ في تنفيذ مهماتي الأكاديمية الصعبة دون تأجيل.
دال إحصائيا				32,5	05	15	40	- أثق في قدرتي على التعبير بوضوح عن آرائ وأفكاري داخل قاعة المحاضرات.
دال إحصائيا					%08	%25	%67	- أثق في قدرتي على التعبير بوضوح عن آرائ وأفكاري داخل قاعة المحاضرات.
دال إحصائيا				70	00	10	50	- أتعامل مع ضغط الامتحانات بهدوء وثقة في قدرتي على الأداء الجيد.
دال إحصائيا					%00	%17	%83	- أتعامل مع ضغط الامتحانات بهدوء وثقة في قدرتي على الأداء الجيد.
دال إحصائيا				77,2	02	06	52	- أطلب المساعدة أو التوجيه من الأساتذة أو الزملاء بثقة عند الحاجة.
دال إحصائيا					%03	%10	%87	- أطلب المساعدة أو التوجيه من الأساتذة أو الزملاء بثقة عند الحاجة.
دال إحصائيا				120	00	00	60	- أرى أن ارتكاب الأخطاء في الدراسة هو جزء طبيعي من عملية التعلم.
دال إحصائيا					%00	%00	%100	- أرى أن ارتكاب الأخطاء في الدراسة هو جزء طبيعي من عملية التعلم.
دال إحصائيا				120	00	00	60	- أتعامل مع الدرجات المتدنية كفرص حقيقية لتصحيح المسار والنجاح مستقبلا.
دال إحصائيا					%00	%00	%100	- أتعامل مع الدرجات المتدنية كفرص حقيقية لتصحيح المسار والنجاح مستقبلا.

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن النتائج الإحصائية لاختبار مربع كاي (χ^2)، حيث في جميع العبارات نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تتراوح من 11.2 إلى 120 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (5.99) عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية $df=2$ ، هذا يعني أن الفروق بين

تكرارات الاستجابات ذات دلالة إحصائية، أي أن إجابات الطلبة ليست عشوائية، وفيما يلي تفسير لعبارات هذا المحور:

1- الالتزام بإنهاء الواجبات في الموعد المحدد: العبارة 01: ألتزم بإنهاء الواجبات والمهام الدراسية في الموعد المحدد، مهما كانت صعبة، أظهرت النتائج أن 55% من أفراد العينة يجيبون "دائماً"، وهي أدنى نسبة إجابة بـ "دائماً" في هذا المحور، بينما سجلت نسبة الإجابة بـ "أحياناً" (25%) و "أبداً" (20%) مجموعاً مرتفعاً نسبياً (45%)، هذا يشير إلى أن إدارة الوقت والالتزام بالمواعيد النهائية للواجبات الصعبة قد يمثل تحدياً لما يقرب من نصف أفراد العينة، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 12.9).

2- الموازنة بين متطلبات الدراسة والمسؤوليات الشخصية: العبارة 02: أستطيع الموازنة بفاعلية بين متطلبات دراسي ومسؤولياتي الشخصية، جاءت استجابة 83% من العينة بـ "دائماً"، مع عدم وجود استجابة بـ "أبداً"، هذه النتيجة تؤكد أن غالبية الأفراد لديهم مهارات تنظيمية عالية وقدرة ممتازة على التخطيط الفعال وتحديد الأولويات، مما يمكنهم من تحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية بكفاءة، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 70.0).

3- البدء في تنفيذ المهام الأكاديمية الصعبة دون تأجيل: العبارة 03: أبدأ في تنفيذ مهامي الأكاديمية الصعبة دون تأجيل، سجلت نسبة "دائماً" 53%، وهي مقاربة لنسبة الالتزام بالمواعيد (العبارة الأولى)، بينما بلغت نسبة عدم البدء أو التأجيل (أحياناً + أبداً) 47%، هذا يدل على أن المماثلة أو التسويف الأكاديمي يمثل سلوكاً منتشرًا لدى ما يقرب من نصف العينة عند مواجهة المهام التي تتطلب جهداً ذهنياً عالياً، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 11.2).

4- الثقة في التعبير عن الآراء داخل قاعة المحاضرات: العبارة 04: أثق في قدرتي على التعبير بوضوح عن آرائ وأفكاري داخل قاعة المحاضرات، أجاب 67% من العينة بـ "دائماً"، هذه النسبة المرتفعة تدل على أن غالبية الأفراد لديهم ثقة أكاديمية عالية وقدرة جيدة على المشاركة الفعالة في النقاشات الصفية، هذا يعكس بيئة تعلم تشجع على التفاعل ويبرز مهارات التواصل الأكاديمي لديهم، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 32.5).

5- التعامل مع ضغط الامتحانات بهدوء وثقة: العبارة 05: أتعامل مع ضغط

الامتحانات بهدوء وثقة في قدرتي على الأداء الجيد، بلغت استجابة "دائماً" 83%، مع عدم وجود استجابة بـ "أبداً"، تؤكد هذه النتيجة أن الأفراد لديهم مرونة نفسية ممتازة وقدرة على إدارة التوتر المرتبط بالتقييم، مما يضمن أن الضغط لا يعيق أداءهم، بل يتم التعامل معه بثقة وهدوء، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 70.0).

6- طلب المساعدة والتوجيه عند الحاجة: العبارة 06: أطلب المساعدة أو التوجيه من الأساتذة أو الزملاء بثقة عند الحاجة، بلغت نسبة الإجابة بـ "دائماً" 87%، هذه النسبة العالية تؤكد على الانفتاح الذهني ومهارات طلب الدعم، فأفراد العينة لا يرون في طلب المساعدة اعترافاً بالضعف، بل يرونه استراتيجية تعلم فعالة لضمان الإنجاز، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 77.2).

7- اعتبار ارتكاب الأخطاء جزءاً طبيعياً من التعلم: العبارة 07: أرى أن ارتكاب الأخطاء في الدراسة هو جزء طبيعي من عملية التعلم، حققت هذه العبارة أعلى نسبة ممكنة، حيث أجاب 100% من العينة بـ "دائماً"، هذه النتيجة الاستثنائية تدل على تبني عقلية نمو كاملة، حيث ينظر إلى الخطأ على أنه فرصة إيجابية للاكتشاف والتطور والتصحيح، وليس سبباً للإحباط، مما يساهم في بناء بيئة تعلم فعالة، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 120.0).

8- التعامل مع الدرجات المتدنية كفرص لتصحيح المسار: العبارة 08: أتعامل مع الدرجات المتدنية كفرص حقيقية لتصحيح المسار والنجاح مستقبلاً، بلغت استجابة "دائماً" 100%، هذه النسبة المطلقة، بالتوازي مع العبارة السابقة، تؤكد وجود مرونة أكاديمية ومثابرة عالية لدى العينة، هذا يشير إلى أنهم يمتلكون نظرة تفاؤلية وعملية تجاه الإخفاقات، حيث تستخدم الدرجات المتدنية كحافز للتحسين بدلاً من أن تكون سبباً للتوقف، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة = 120.0).

ويرى الباحثان أن عينة الدراسة تتمتع بمرونة أكاديمية عالية جداً وقدرة ممتازة على التكيف مع متطلبات الدراسة، ويعكس هذا التكيف مهارات تنظيمية قوية تمكن الغالبية العظمى من الأفراد من الموازنة بفاعلية بين المتطلبات الأكاديمية والمسؤوليات الشخصية، والتعامل مع ضغط الامتحانات بهدوء وثقة، والأهم من ذلك يتبنى الأفراد عقلية نمو كاملة، حيث يرى الجميع أن ارتكاب الأخطاء هو جزء طبيعي من عملية التعلم ويستخدمون

الدرجات المتدنية كفرص حقيقية لتصحيح المسار والتحسين المستقبلي، ومع ذلك تبقى هناك تحديات تتعلق بالتسويق والمماثلة عند البدء في تنفيذ المهام الصعبة أو الالتزام بالمواعيد النهائية لها، وهو ما يمثل الجانب الأضعف نسبياً في مهاراتهم التنظيمية.

7- الاستنتاج العام: توصلنا إلى:

- يمتلك أفراد العينة التزاماً داخلياً عالياً وثابتاً بممارسة الرياضة، حيث تعتبر أولوية قصوى وليست سلوكاً عارضاً.
- الطلبة يمارسون النشاط البدني حتى في ظل الإرهاق أو ضغوط الامتحانات، مما يدل على رؤيتهم للرياضة كأداة للتكيف.
- هناك وعي شامل بأهمية الحركة اليومية، حيث يسعى الأفراد لدمج النشاط البدني في الروتين اليومي.
- يتمتع الأفراد بأعلى مستوى من الثقة المطلقة في قدرتهم على النجاح في مسيرتهم المهنية المستقبلية.
- ينظر الطلبة إلى الفشل أو الدرجات المتدنية على أنها فرص للتعلم والتصحيح، وليس سبباً للإحباط.
- يمتلك الطلبة مستوى جيداً من التحكم في الانفعالات والقدرة على التركيز على القدرات الذاتية بدلاً من نقاط الضعف عند مواجهة التحديات المختلفة.
- هناك ثقة عالية في التعبير عن الآراء داخل قاعات المحاضرات، بالإضافة إلى جرأة في التعبير عن الرأي المخالف للأغلبية، ويتم تبني مبدأ "الخطأ جزء طبيعي من عملية التعلم" بشكل مطلق لدى الطلبة أفراد العينة.
- يتمتع الأفراد بقدرة عالية على الموازنة الفعالة بين المتطلبات الدراسية والمسؤوليات الشخصية، بينما يمثل التسويق أو المماثلة في البدء بالمهام الأكاديمية الصعبة أو الالتزام بالمواعيد النهائية التحدي الأكبر في مهاراتهم التنظيمية.

8- توصيات الدراسة:

- العمل على تصميم ورش عمل وندوات تركز على إدارة الوقت الفعالة خاصة عند التعامل مع المهام الأكاديمية الصعبة.
- العمل على رفع مستوى المرونة النفسية وتدريب الأفراد على آليات متقدمة لإدارة

- التوتر، خاصة الجانب المتعلق بالتحكم في الانفعالات تحت ضغط الأداء.
- العمل على توفير بيئة تعليمية آمنة تشجع على الحوار البناء وإبداء الرأي المخالف، مما يعزز الاستقلالية الفكرية ويحول الثقة الفردية إلى مهارات تواصل مؤثرة.
- تصميم برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز النمو الشامل للشخصية وتنمية السمات الإيجابية الضرورية لدى الطلبة.
- ضرورة العمل على توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لضمان تفعيل ونجاح خدمات الإرشاد التربوي والنفسي داخل الجامعة.

المراجع:

- نمرود، بشير. (2017). أسباب غياب ثقافة الممارسة الرياضية في الأوساط الاجتماعية الجزائرية. مجلة الخير، 1(11)، 143-167.
- ناعم، الطيب. (2021). دور الممارسة الرياضية في تعديل السلوك الصحي لدى مرضى السكري. مجلة المسار الرياضي، 4(1)، 42-56.
- الحارثي، عبد الله فريح. (2024). التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بالكفاءة الذاتية وحل المشكلات لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة الطائف. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 13(4)، 797-815.
- عمر محمد وحريتي، حكيم. (2021). الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس تبعا للجنس والمستوى الدراسي. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 6(2)، 430-449.
- نصرأوي، صباح ومحجر، ياسين. (2017). الكفاءات المهنية لدى الأستاذ الجامعي الجزائري حسب طلبته. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 31(3)، 585-600.
- البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي: التخطيط للبحث وجمع وتحليل البيانات يدويا وباستخدام spss. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- التميمي، محمود كاظم. (2013). منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- منسى، محمود عبد الحليم والشريف، خالد حسن. (2014). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج spss. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.