



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

موسومة بـ:

دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى
تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (من 11-12) سنة في حصة
التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية ببعض المتوسطات ببلدية بسكرة

إشراف الدكتورة:

— فاطمة الزهراء زيدان.

إعداد الطالبان:

— حسان تركي.

— العقبي قدور.

السنة الجامعية: 2024-2025



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية رقم:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

موسومة بـ:

دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى
تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (من 11-12) سنة في حصة
التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية ببعض المتوسطات ببلدية بسكرة

إشراف الدكتورة:

— فاطمة الزهراء زيدان.

إعداد الطالبان:

— حسان تركي.

— العقبي قدور.

السنة الجامعية: 2024-2025



الدعاء

"رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي
أَمْرِي وَاخْلُ عُنُقَهُ مِنْ لِسَانِي
يَفْقَهُوا قَوْلِي"

(طه: الآيات 25-26-27-28)



شكر وعرفان

كما يقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله
نشكر أولا الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل.

كان هذا البحث هو ثمرة جهودنا المشتركة تضافرت معا حتى خرجت إلى الوجود بالشكل الذي
هو عليه، لذا فإننا نقدم كل شكر لمن قدم لنا يد العون من القريب والبعيد ونخص بالذكر الذي واصل
رعايته لنا بالنصح والإرشاد وكانت إلى جانبنا الدكتورة فاطمة الزهراء زيدان فلها التقدير والاحترام.
ومن دون أن ننسى خالص الشكر لجميع أساتذة وإداريي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية.

كما أتقدم بالشكر للجنة التي ستقوم بمناقشة هذا العمل المتواضع وأتمنى لها التوفيق.

الطالبان

حسان تركي

العقبي قدور



إهداء

نهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى

أفراد العائلة أطال الله في عمرهم وأدام عليهم الصحة والعافية

كما ننحني عرفانا وتقديرا للوالدين العزيزين أولا

ثم الزوجة الكريمة وبناتي وإبني محمد اللذين بذلوا جهدا من الرعاية والتشجيع لي طيلة حياتي الدراسية وخاصة
مرحلة الإنجاز لهذه الدراسة. (الطالب حسان)

وإلى كل زملائنا في العمل وزملائنا في الدراسة ولكل الطاقم التربوي والإداري لمعهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

نهدي ثمرة هذا العمل

الطالبان حسان والعقبي

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

أ-ج مقدمة

الجانب التمهيدي للدراسة

02	1- الإشكالية
02	1-1- التساؤل العام
02	1-2- التساؤلات الجزئية
03	2- فرضيات الدراسة
03	3- أهمية الدراسة
04	4- أهداف الدراسة
04	5- أسباب إختيار موضوع الدراسة
04	5-1- الأسباب الذاتية
04	5-2- الأسباب الموضوعية
05	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة
07	7- الدراسات السابقة
09	8- التعقيب عن الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي

15	تمهيد
16	1- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي
16	2- مناشط النشاط الرياضي الترويحي
17	3- خصائص النشاط الرياضي الترويحي
18	4- العوامل المؤثرة في النشاط الرياضي الترويحي
19	5- أهمية النشاط الرياضي الترويحي
20	6- أقسام النشاط الرياضي الترويحي
21	7- أهداف النشاط الرياضي الترويحي
25	خلاصة

الفصل الثاني: الثقة بالنفس والمراقبة

28	أولاً: الثقة بالنفس
28	تمهيد
29	1- نشأة الثقة بالنفس

29	2-تعريف الثقة بالنفس
30	3- أنواع الثقة بالنفس
30	4- خصائص الثقة بالنفس
31	5- مظاهر ضعف الثقة بالنفس
33	6-أسباب ضعف الثقة بالنفس
34	7- نظريات الثقة بالنفس
37	ثانيا: المراقبة
37	1-تعريف المراقبة ومفهومها
37	2-خصائص ومميزات المراقبة
40	3-مراحل المراقبة
41	4-أنواع المراقبة
41	5-العوامل المؤثرة في المراقبة
42	6- مشاكل المراقبة
44	خلاصة

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية

46	تمهيد
47	1- درس التربية البدنية والرياضية
52	2-أستاذ التربية البدنية والرياضية
53	3- طبيعة التربية البدنية والرياضية
54	4-طرق تعليم التربية البدنية والرياضية
57	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

60	تمهيد
61	الدراسة الاستطلاعية
61	1. منهج الدراسة
62	2. مجتمع وعينة الدراسة
64	3. أداة الدراسة
67	4. مجالات وحدود الدراسة
68	5. متغيرات الدراسة

68	6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
70	خلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
72	تمهيد
72	أولاً: عرض تحليل النتائج
72	1. عرض وتحليل إحصائي لبيانات أفراد العينة
75	2. عرض وتحليل إحصائي لمقياس الثقة بالنفس
79	3. عرض وتحليل نتائج الفرضيات
82	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
82	1. مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية
82	2. مناقشة نتائج الفرضيات الفرعية
82	1.2. مناقشة الفرضية الفرعية الأولى
83	2.2. مناقشة الفرضية الفرعية الثانية
84	3.2. مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة
85	خلاصة
85	1. الإستنتاجات
85	2. التوصيات
87	خاتمة
89	قائمة المراجع
98	قائمة الملاحق

قائمة الجداول والرسوم البيانية والأشكال

الجدول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	أوجه التشابه والاختلاف والتعليق على الدراسات السابقة	09
02	تفاصيل إختيار عينة الدراسة	63
03	تفاصيل جمع عينة الدراسة	64
04	يوضح أرقام بنود أبعاد مقياس الثقة بالنفس	65
05	معامل الثبات ألفا كرونباخ	65
06	إجمالي عدد تلاميذ مستوى أولى متوسط	67
07	وصف خصائص عينة الدراسة	72
08	يوضح توزيع درجات المقياس على العينتين	75
09	يوضح تكرار مستويات الثقة بالنفس لدى عينة الممارسين	75
10	يوضح تكرار مستويات الثقة بالنفس لدى عينة غير الممارسين	76
11	يوضح مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المنخفض للعينتين	77
12	يوضح مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المرتفع للعينتين	78
13	يوضح إختبار الفرضية الأولى	79
14	يوضح إختبار الفرضية الثانية	80
15	يوضح إختبار الفرضية الثالثة	81

الرسوم البيانية والأشكال

الرقم	عنوان الرسم البياني	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	73
02	توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية	74
03	توزيع أفراد العينة حسب النتائج الدراسية	74

مقدمة الدراسة

تعد التربية البدنية والرياضية مادة أساسية مقررة من طرف التربية البدنية والرياضية لا تقل أهمية عن المواد الأخرى تهدف أساساً إلى تدريب وتعليم التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية في إطار تربوي منظم، إلا أن هذه الأخيرة تترك بعض الانعكاسات والآثار على مختلف جوانب شخصية المراهق، ومن بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم الجوانب فيها لما لها من دور هام في بناء شخصية والتحصيل العلمي من آثار التربية البدنية والرياضية على المراهق نفسياً نجد أنها تريحه من روتين وتعب الدراسة والضغوطات اليومية ويحدد فيه طاقاته من أجل العمل أكثر، كما نجد انعكاساً على الجانب الجسدي للمراهق فنجد أنها تعمل على ترويض جسمه لطرد الكسل والخمول منه فالتلميذ الرياضي يكون أكثر نشاطات وحيوية من زملائه غير الرياضيين (حسن سليمان، 1970، صفحة 95).

لذلك يمارس الأفراد الكثير من الفعاليات الترويحية خلال وقت الفراغ ولعل من أهم الفعاليات الرياضية بنوعها الفردي والجماعي فأصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي تتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللعب الأساسي لهاتين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية ولاسيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن الأنشطة البدنية الترويحية.

يعتبر استثمار أوقات الفراغ من أهم العوامل التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، كما أنه من أهم القضايا التي توليها المؤسسات والهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية ولقد تعرضت العديد من الدراسات لأهمية ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تعد من أهم عوامل تطوير المستوى البدني، وتكسب القوام الجيد وتمنح الفرد السعادة والفرح والانفعالات الإيجابية السارة التي تجعله قادراً على رفع إنتاجية العمل ومن ناحية أخرى تساهم ممارسة الرياضة في وقت الفراغ في اكتساب النمو الشامل والمتزن الفرد (خطاب عطيات محمد، 1982، صفحة 64) فهمه الثقة بالنفس تجعل الفرد يتجرد من كل الجوانب السلبية وعناصر الضعف.

إن الثقة بالنفس لا تأتي من فراغ ولا يمكن اصطناعها أو محاولة تعليم الآخرين فيها وهي عماد النجاح بداخله وبالتالي أن وجود هذه الثقة لها تأثير على التحصيل الدراسي.

وانطلاقاً من الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في بناء شخصية التلميذ وتنمية مواهبه وقدراته مع تعزيز ثقته بنفسه وهذا ما أدى إلى بناء دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (من 11 - 12) سنة في حصة التربية البدنية والرياضية.

ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي: حيث بدأنا بالجانب التمهيدي وفيه تطرقنا إلى:

- موضوع الدراسة وتحديد إشكالية البحث بشكل منهجي وتروحي انطلاقاً من العام إلى الخاص وصولاً إلى طرح التساؤل الرئيسي متبوعاً بالتساؤلات الفرعية وتحديد فرضيات الدراسة وبعدها أهمية الدراسة وأهدافها ثم أسباب اختيار الموضوع وبعد ذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية وأخيراً الدراسات السابقة.

- أما الجانب النظري يتكون من ثلاثة فصول مقسمة كالتالي:

➤ **الفصل الأول:** حيث تناولنا فيه النشاط الرياضي الترويحي.

➤ **الفصل الثاني:** تم التطرق فيه لموضوع الثقة بالنفس والمراهقة.

➤ **الفصل الثالث:** بالتطرق إلى حصة التربية البدنية الرياضية.

- ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي وينقسم إلى فصلين كالآتي:

➤ **الفصل الرابع:** الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية تطرقنا فيه إلى المنهج المستخدم في

الدراسة، عينة الدراسة وكيفية اختيارها، متغيرات الدراسة، أداة الدراسة ووصف الأداة وكل من الصدق والثبات والمجال المكاني والزمني وكذا أسلوب التحليل والتفسير والمعالجة الإحصائية.

➤ **الفصل الخامس:** والذي تم فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية والتأكد من تحقيق فرضيات

الدراسة، بعدها يتم عرض الاستنتاجات التي يتم من خلالها طرح بعض التوصيات ووضع خاتمة وملاحق

ومراجع لهاته الدراسة.

الجانب التمهيدي للدراسة

- 1- الإشكالية
 - 1-1- التساؤل العام
 - 1-2- التساؤلات الجزئية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أسباب اختيار موضوع الدراسة
 - 5-1- الأسباب الذاتية
 - 5-2- الأسباب الموضوعية
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب عن الدراسات السابقة

1- الإشكالية

تعتبر الأنشطة الترويحية واحدة من ألوان النشاط المدرسي التي تلعب دورًا هامًا في حياة التلميذ إذ أنها تؤثر كثيرا في سلوكه ومن ثم تلمس آثارها في الكثير من تصرفاته حيث يمكن النظر إليها على أساس نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية المتعلمة والمكتسبة والمهنية للسلوك والارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوى التي تحرك التلميذ وتثيره لممارسة هذه الأنشطة والاستمرار في ممارستها منظمة ومن بين هذه الأنشطة الترويحية الرياضية: الأنشطة الترويحية الفنية والأنشطة الترويحية الثقافية.

وهذا ما أكدته العالم هانز سيلي Hanz Sally على الدور الإيجابي للأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل أو التخلص من الضغوط العصبية الناتجة عن طبيعة الحياة العصرية (محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى، 2004، صفحة 148).

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والرياضية (Aahoer) إلى إسهامات النشاط الرياضي الترويحي في حياة المجتمعات المعاصرة، وتمثلت في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطوير الصحة البدنية والصحية الانفعالية والعقلية للفرد والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية، وتوفير حياة شخصية وعائلية وأخيرا بالسعادة والاستقرار وتنمية القيم الاجتماعية والتربوية.

لهذا أعطت الكثير من الدول اهتماما كبيرا له من خلال برمجتها في النظام التربوي في كافة المراحل التعليمية، حيث يعتبر وسيلة لتحقيق التفاعل والتواصل الاجتماعي والاندماج بين الأفراد.

و يعتبر التفكير بالثقة واحدة من أهم الجوانب فالثقة تتأثر إلى حد كبير بالتفكير واستطاعتك في تحقيق الأهداف عندما نفكر إيجابا فإن جسمك يستجيب على النحو الأفضل سلوك يتميز بالثقة، فنحن عندما نتحدث عن الأنشطة الرياضية الترويحية دائما ما يكون التلميذ هو مصدر العملية العلمية البحثية وقد تحدثنا كذلك عن الثقة بالنفس وآراء العلماء حول أهميتها ودورها في حياة التلميذ خاصة في مرحلة المراهقة لنمو تقدير الذات عموما والثقة بالنفس خصوصا بالفعل ففي هذه المرحلة الحياتية يبحث المراهق على ضبط هويته، وللوصول إلى ذلك عليه المخاطرة والانفصال عن الأولياء والانخراط ضمن جماعة أقرانه ومن هذا المنطلق وقفنا كما سبق ذكره سلفا تم بناء التساؤل العام للدراسة كالتالي:

هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (من 11 - 12 سنة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

ويمكن إحاطة التساؤل العام لهاته الدراسة بالتساؤلات التالية:

- هل يؤثر مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

2- فرضيات الدراسة

2-1- الفرضية العامة

- يوجد دور للنشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

2-2- الفرضيات الفرعية

- مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي جيد.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

3- أهمية الدراسة

3-1- الأهمية العلمية

- تبرز أهمية الدراسة في محاولة تسليط الضوء على دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- التطرق إلى بعض العوامل النفسية التي لها دور إيجابي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- الكشف عن دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ طور التعليم المتوسط.
- توضيح أهمية كل من النشاط الرياضي الترويحي والثقة بالنفس.
- حداثة الموضوع وأهميته فالثقة بالنفس من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين.
- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والنشاط الرياضي الترويحي.
- تظهر أهمية الدراسة نظراً لارتباطها بالمرحلة العمرية التي تجرى عليها الدراسة التي يتعرض خلالها التلميذ للعديد من الضغوط المدرسية، الأسرية، النفسية والاجتماعية.

3-2- الأهمية العملية

- نظراً لأهمية الموضوع وقلة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات بالذات حاولنا تسليط الضوء عليها من أجل توضيح مصطلح الثقة بالنفس وقد أردنا أن تكون أكثر ميادين لأجل الحصول على نتائج أكثر دقة ومصادقية مقارنة بالدراسات الأخرى.
- استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والنشاط الرياضي الترويحي في تصميم برامج تربوية ونفسية يمكن في توجيه التلاميذ نحو أساليب التصدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.

- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

4- الأهداف

يمكن مما سبق تحديد مبررات اختيار هذه الدراسة والتحقيق من الأهداف التالية:

- معرفة ما دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة ما دور النشاط الرياضي الترويحي بالتحصيل الدراسي.
- معرفة ما دور النشاط الرياضي الترويحي على الروح المعنوية.

5- أسباب الدراسة

5-1- الأسباب الذاتية

- اهتمام الباحث بمجال الأنشطة الترويحية وأثرها على الصحة النفسية.
- رغبة الباحث في فهم العوامل المؤثرة على بناء الشخصية متوازنة لدى التلاميذ في هذه المرحلة الحرجة.

5-1-2- التجربة الشخصية

- قد يكون لدى الباحث تجربة شخصية أو مهنية تؤكد دور الأنشطة الترويحية في تنمية الثقة بالنفس، مما حفزنا على دراسة هذا الموضوع بشكل أعمق.

5-1-3- الرغبة في المساهمة المجتمعية

- دافع ذاتي لتقديم حلول عملية تعزيز التنمية الشخصية للتلاميذ من خلال أنشطة رياضية فعالة.

5-2- الأسباب الموضوعية

- تعد مرحلة المتوسط مرحلة انتقالية يواجه فيها التلاميذ تغيرات جسدية ونفسية قد تؤثر على ثقتهم بأنفسهم.
- فهم دور الأنشطة الترويحية يمكن أن يساهم من دعم التلاميذ للتغلب على تحديات هذه المرحلة.
- قلة الثقة بالنفس لدى المراهقين.
- مشكلة ضعف الثقة بالنفس شائعة بين التلاميذ في هذه المرحلة يمكن أن تؤثر سلبا على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي.

- الدراسة تمثل إضافة علمية من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين الأنشطة الترويحية والثقة بالنفس.
- نتائج الدراسة قد تساعد صانعي القرار التربوي في تصميم برامج ترويحية تناسب احتياجات التلاميذ.

5-2-3- فجوة البحث في المجال

- هناك نقص في الدراسات التي تربط بين الأنشطة الترويحية والثقة بالنفس خاصة في البيئة المدرسية لمرحلة المتوسط.

- تلبية الحاجة إلى مزيد من الأبحاث التطبيقية لدعم البرامج التعليمية.

خلاصة

الأسباب الذاتية ترتبط برغبة الباحث واهتمامه الشخصي بالمجال، بينما الأسباب الموضوعية تتعلق بأهمية الموضوع من الناحية العلمية والتربوية وأثره المباشر على التلاميذ. الجمع بين هذه الأسباب يعزز من أهمية الدراسة ويدعم ضرورتها.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة

6-1- النشاط الرياضي الترويحي

لغة: الترويح مشتق من "روح" ويعني إزالة التعب وتحديد النشاط.

اصطلاحاً: نقل عطيات محمد الخطاب عن "فرويل" أن النشاط الرياضي الترويحي هو مرآة الحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله وهي تخدم دائماً غرضاً ما، فهو تعبير عن إنسانية لطفل الداخلية وانعكاس لاستعداداته وقدراته الخلاقة (محمد حسن العلاوي، 1982، صفحة 143).

إجرائياً: هو تلك الأنواع من الترويح الذي يتضمن برامجها العديد من الأنشطة البدنية والرياضية كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للأفراد الممارسين.

6-2- الثقة بالنفس

لغة: يعرف قاموس "لاروس" الثقة بأنها إحساس الشخص بالأمان والراحة في تعامله مع الآخرين والشخص الوثاق من نفسه "متأكد من كفاءاته وقدراته" (معجم لاروس، 2008، صفحة 149).

اصطلاحاً: يشير عسكر إلى أن "جبر داوود" يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدراته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخيارات (شفيفة داوود، 2015، صفحة 115).

إجرائياً: من حسن اعتقاد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيها، فهي الاعتقاد والتقدير الإيجابي للنفس وقدراته.

6-3- المراهقة

لغة: مراهقة اسم - مصدر - أرهق.

المراهقة هي الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد.

سن المراهقة: مرحلة من مراحل العمر عند الإنسان تبدأ من البلوغ وتستمر بضع سنوات لا تتجاوز الثامنة عشر من العمر إلا في حالات مرضية.

مراهق اسم - مراهق فاعل من أرهق - أرهق فعل، أرهقه: جملة مالا يطيقه (حيران مسعود، 1992، صفحة 10).

اصطلاحاً: هي مرحلة نمو سريعة وتغيرات في كل جوانب النمو تقريباً الجسدية والعقلية والحياة الانفعالية كما أنها فترة من الخبرات الجديدة والمسؤوليات والعلاقات الجديدة مع الراشدين والرفاق وعلى نحو عام.

هذه المرحلة تمتد من بداية النضج الجنسي وحتى السن الذي يحقق فيه الفرد الاستقلالية عن سلطة الكبار (رعدة شريم، 2007، صفحة 21، 22).

إجرائياً: هي تلك المرحلة التي تأتي بين الطفولة والرشد والتي تمتد من 11 إلى 20 سنة والتي تشهد فيها الفرد نمو فيزيولوجياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً، كما تحدث تغيرات في العمليات العقلية والنفسية مثل التطور العقلي والانفصال النفسي عن الوالدين وتشكل الهوية الشخصية والبحث عن الاستقلالية نتيجة لتلك التحولات التي يمر بها المراهق.

6-4- التربية البدنية والرياضية

اصطلاحاً

- عرفها فاش: بأنها جزء من التربية وبأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأعراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة.
- ويعرفها نيكسول وأرنز بأنها: "ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم".
- ويعرفها "فولتير واسنلنجر" بأنها: "ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني" (محمد سعيد عزمي، 2004، صفحة 11).
- وعرفتها لوميكين أما كما يلي: التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 36).

إجرائياً

يقصد بها أيضاً بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي إذ تعتبر إحدى فروع التربية والتي تسند نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد لما يتلاءم مع حاجته والمجتمع الذي يعيش فيه ويدل على تطوره وتقدمه.

6-5- حصة التربية البدنية والرياضية

اصطلاحاً: أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية التي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمارين وألعاب بسيطة.

إجرائيا: تعتبر وسيلة مهمة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في إطار المنظم والمهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير هذا البدن ومكوناته (السعيد مزروع، 2016، صفحة 49).

7- الدراسات السابقة

الدراسة الأولى

دراسة الهادي سراية (2013) بعنوان: الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية، لإنجاز دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة.

تهدف هذه الدراسة إلى كشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى السنة الثالثة ثانوي وفقا لمتغيرين هما: (الجنس - التخصص الدراسي).

تكونت عينة الدراسة من 854 تلميذ تم اختيارها بصفة عشوائية من ثانوية مدينة ورقلة وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، كما طبق الباحث مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر ومقياس التكيف المدرسي من إعدادة ومقياس الدافعية للإنجاز لهرفنز، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز.

الدراسة الثانية

دراسة عواد بين صغير العتري (2012) بعنوان: فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة في محافظة حفر الباطن.

هدف هذه الدراسة إلى أن إعداد برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في مرحلة المتوسطة في محافظة حفر الباطن.

وقد شملت عينة الدراسة على 42 من التلاميذ الأيتام تم اختيارها بطريقة عشوائية وقد استخدم المنهج التجريبي كما طبق الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد صالح الغامدي (2009) وبرنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث والذي تكون من 08 جلسات إرشادية على مدى 04 أسابيع وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة يعد تطبيق البرنامج في تنمية الثقة بالنفس وجاءت الفروق المجموعة التجريبية.

الدراسة الثالثة

دراسة صياد الحاج (2018/2017) بعنوان: (فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن)، أطروحة دكتوراه هدفت هذه الدراسة على وجود فاعلية للأنشطة الرياضية الترويحية على عناصر العينة الممارسة في جمع أبعاد التوافق النفسي وبالتالي الرضا عن الحياة وقد شملت عينة الدراسة كان عددها 20 ممارسا تتراوح أعمارهم من 50 إلى 60 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة اختيرت بطريقة عمدية من المجتمع الأصلي.

استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة صفا عيسى صيام جامعة الأزهر (2010) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الأنشطة الترويحية الرياضية ساهمت في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية.

الدراسة الرابعة: مجلة الإبداع الرياضي

دراسة د/ بن نجمة نور الدين بعنوان: (أثر برنامج نفسي مقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لرفع درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط)، دراسة ميدانية على التلاميذ السنة الثالثة متوسط تهدف هذه الدراسة أساسًا إلى معرفة أثر برنامج إرشادي خلال حصص التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس، من خلال تطبيقه على عينة من تلاميذ الطور المتوسط قوامها 32 تلميذ وتلميذة الذين يعانون من مشكلة نقص الثقة بالنفس استخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة من خلال اختيار عينة تجريبية وعينة ضابطة وتطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي هذا ما يثبت أثر البرنامج الإرشادي في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.

حرص الباحث على الاختيار والتعيين لضمان لسلامة المنهجية العلمية حيث قام الباحث بمراعاة الضوابط التجريبية التالية: تنافس أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الديمغرافية بعد الاطلاع على الأطر النظرية ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة وبعض الاختبارات والمقاييس التي تضمنت عبارات لها صلة بمظاهر الثقة بالنفس وسمات مثل مقياس الثقة بالنفس لسهير القوطي (2010) ومقياس الثقة بالنفس لسمية رجب (2010) ومقياس الثقة بالنفس لأمل المخزومي (2002).

الدراسة الخامسة

دراسة رحلي مراد، سعودي الجندي بعنوان: (دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفسي الحركي للمتخلفين ذهنيا، جامعة محمد بوضياف المسيلة/مخبر برامج الأنشطة الرياضية البدنية المكيفة).

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفسي الحركي للمتخلفين ذهنيا القابلين للتعليم وهذا بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي تمثلت عينة الدراسة في (17) بالمركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا لولاية المسيلة، بعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى النتائج التالية:

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الكفاءة البدنية والصحة لهذه الفئة.
- النشاط الرياضي الترويحي مساهمة كبيرة في تحسين الجانب النفسي لهذه الفئة.
- النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الشعور والإحساس الذاتي بالأمان والسعادة.
- النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الاضطرابات النفسية.
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في إشباع بعض الحاجات النفسية وإثبات الذات.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي - الذات - المتخلفين ذهنيا.

الدراسة السادسة

نهال عبد الهادي عيد النبي بعنوان: (تأثير برنامج ترويحي باستخدام التغيير الحركي لتحسين الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي)، مجلد خاص بأبحاث الملتقى الدولي للساحة الرياضية - آفاق وبحوث، الفترة من 18 - 20 مارس 2021م.

تهدف الدراسة: تساعد حركات الرقص الابتكاري الحديث على رفع مستوى الثقة بالنفس لذلك قامت الباحثة بعمل برنامج ترويحي للتخفيف من هذه الضغوط فالبرنامج يهدف إلى تحسين مستوى الثقة من خلال مهارات الرقص الابتكاري الحديث حيث أن كل هذه المهارات الحركية إذا توفرت للطالبات حصلنا على نتائج سوى متزن الشخصية، فإن البحث يعد محاولة للتعرف على تأثير برنامج ترويحي باستخدام التعبير الحركي لتحسين الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ قوامها (60) طالبة وجاءت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين قيمة القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج الترويحي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الكلمات الافتتاحية: برنامج ترويحي - التغيير الحركي - الثقة بالنفس.

8- التعليق على الدراسات

الجدول رقم (01): أوجه التشابه والاختلاف والتعليق على الدراسات السابقة

الدراسة	العنوان	أوجه الاختلاف	أوجه التشابه	مدى الاستفادة
الأولى	الثقة بالنفس وعلاقاته بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز	التكيف المدرسي الدافعية للإنجاز	الثقة بالنفس	المنهج: الوصفي الارتباطي النتائج: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى تلاميذ المتوسط
الثانية	فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة	فاعلية برنامج إرشادي	الثقة بالنفس	المنهج: التجريبي النتائج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مهارات التصور العقلي

				وتركيز الانتباه مواجهة القلق الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التوسط
الثالثة	فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا لدى كبار السن	تحسين التوافق النفسي والرضا	الأنشطة الترويحية الرياضية	المنهج: التجريبي النتائج: الأنشطة الترويحية الرياضية ساهمت في تحسين التوافق النفسي ورضا عن الحياة للنشاط الترويحي الرياضي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط
الرابعة	أثر برنامج نفسي أثناء حصة التربية البدنية لرفع درجة الثقة بالنفس لمرحلة المتوسط	برنامج نفسي أثناء حصة التربية البدنية	الثقة بالنفس	المنهج: التجريبي النتائج: حرص الباحث على الاختيار والتعيين لضمان سلامة المنهجية العلمية حيث قام الباحث بمراعاة الضوابط التجريبية تجانس أفراد العينة من خلال مراجعة الدراسات السابقة وبعض الاختيارات والمقاييس التي تضمنت عبارات لها صلة بمظاهر الثقة بالنفس مثل: مقياس الثقة بالنفس لسهير (2010) ومقياس الثقة بالنفس لسمية رجب (2010) ومقياس الثقة بالنفس لأمل المخزومي (2002).
الخامسة	دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفسي الحركي للمتخلفين ذهنيا	النفسي الحركي	النشاط الرياضي الترويحي	المنهج: الوصفي التحليلي النتائج: يساهم النشاط الرياضي الترويحي في الكفاءة البدنية الصحية والنشاط الرياضي الترويحي ومساهمة كبيرة في تحسين الجانب النفسي ويقلل من الاضطراب.

المنهج: التجريبي النتائج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيمة القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة لبرنامج الترويحي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وأوجه التشابه النشاط الرياضي الترويحي والثقة بالنفس.	النشاط الرياضي الترويحي + الثقة بالنفس	التعبير الحركي	تأثير برنامج ترويحي باستخدام التعبير الحركي لتحسين الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية	السادسة
--	--	----------------	--	---------

المصدر: من إعداد الطالبان

الجانبة النظري

الفصل الأول: النشاط الرياضي

الترويحي

تمهيد

- 1- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي
- 2- مناشط النشاط الرياضي الترويحي
- 3- خصائص النشاط الرياضي الترويحي
- 4- العوامل المؤثرة في النشاط الرياضي الترويحي
- 5- أهمية النشاط الرياضي الترويحي
- 6- أقسام النشاط الرياضي الترويحي
- 7- أهداف النشاط الرياضي الترويحي

خلاصة

تمهيد

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظى الرياضة بالاهتمام من قبل القطاعات الحكومية والأهلية أو الشعوب بشكل عام كما هو حاصل في الوقت الحاضر فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصوراً على فئة من الناس كالمتفوقين رياضياً بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحاً للجميع عبر برامج الترويج الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف ببرامج الرياضة للجميع.

و الترويج الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية وله مكانة هامة في حياة أفراد المجتمع المعاصر، وذلك لعدة أسباب أهمها الزيادة الكبيرة في أوقات الفراغ، وبعد إدراك الأفراد للمكانة الحيوية والصحية للترويج فمن أهم أهدافه تلك الأنشطة التي تملئ حياة الفرد بالمتعة والسرور، ولقد أصبح جزء من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية...الخ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرص للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية كل حسب ميوله وقدراته.

1- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي

يعد النشاط الرياضي الترويحي من الأركان الرئيسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل وكفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعقلي والعصبي (فتحي دردار، 2005، صفحة 08).

المقصود بالنشاط الرياضي الترويحي ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب Games والرياضات Sports (ماحي قصار، 2015، صفحة 41).

ويعرف على أنه نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية. ويرى رملي عباس أن النشاط الرياضي الحر يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح المراهق إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز ويمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا... الخ والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (عباس عبد الفتاح رملي، محمد إبراهيم شحاتة، 1991، صفحة 256).

يرى فروبل "Frobel" أن الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة، تعطى للطفل لمحة عن العامل الذي عليه أن يتعلم من أجله، وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاساً لاستعداداته وقدراته الخلاقة (عزوز محمد، حوشي علي، 2019، صفحة 336).

2- مناشط النشاط الرياضي الترويحي

تمثل الرياضات كالألعاب الجانب الأعظم من برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي كما يمكن تنظيم مناشطها وفقا لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد كالجماعات، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد (ماحي قصار، 2015، صفحة 41).

ويقسم غولي إبراهيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

1-2 الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط

تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم. ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة... الخ.

2-2- الألعاب أو الرياضات الفردية

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية: التزلج على الجليد، المشي، الجري، الفروسية، الغولف، السباحة، ركوب الدراجات...الخ.

2-3- الألعاب الزوجية

هذه الألعاب تشترك لممارستها فردين على الأقل للعب، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية، ومن أمثلة الألعاب الزوجية: التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة، المبارزة، السكواش...الخ.

2-4- ألعاب الفرق

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى، لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق. ومن أمثلة تلك الرياضات: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، الهوكي...الخ (مروان إبراهيم، غولي إسماعيل، 2001، صفحة 23).

أما تهاني عبد السلام محمد فتقسم الترويح الرياضي إلى:

- ألعاب خفيفة تنظمها قليل.
- ألعاب فردية وثنائية، مسابقات رياضية، بادمنتون، بلياردو، غولف، كرة يد، تنس الراكات، سكواش، تنس طاولة.
- التمرينات على الأجهزة، استخدامات الحبال...
- ألعاب جماعية، كرة السلة، هوكي، كرة القدم، الكرة الطائرة.
- الرياضات: دراجات، تجديف، شراع، المصارعة، جري، قفز، سلاح، ركوب خيل، سباحة، ترحلق على الجليد... (محمد تهاني، 2001، صفحة 255).

3- خصائص النشاط الرياضي الترويحي

يذكر الفاضل أحمد محمد بأن أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي تتمثل فيما يلي: (محمد أحمد الفاضل، 2007، الصفحات 03 - 04)

- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:**
- **الهادفية:** نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.
- **الإيجابية:** ممارسة النشاط وعد الاقتصار على المشاهدة.
- **المساواة:** لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو

المستوى المهاري... إلخ.

- **حرية الاختيار:** اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.
- **الدافعية:** المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد).
- **التنوع:** تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.

• **الوقاية والتأهيل:** يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية... إلخ) ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.

- **التفاؤل:** المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.

• **الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.

- استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع (محمد أحمد الفاضل، 2007، صفحة 04).

ومما سبق ذكره نستنتج أن الترويح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية الأخرى كرياضات المنافسة، من نواحي مختلفة: الأهداف والدوافع، التكلفة المالية والمادية، تأثير النتائج، الوسائل والأدوات وغيرها... وإنما هو نشاط اختياري، جاد وغرضه في ذاته، لا يهدف إلى الكسب المادي، يمارس من أجل المتعة وتحقيق السعادة والسرور.

4- العوامل المؤثرة في النشاط الرياضي الترويحي

توجد عوامل اقتصادية واجتماعية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية (ماحي قصار، 2015، صفحة 61).

وأشارت كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

4-1- الوسط الاجتماعي

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو كالتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

ويرى "دومازودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما (Dumaza, J & Deir, 1982, p. 260).

وتختلف أشكال اللعب واللهو في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن "Lushen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسة على عينة بلغة 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما (Sillamy, 1978, p. 168).

4-2- الوسط الاقتصادي

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه. يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية (Dumaza, J & Deir, 1982, p. 260). كما لاحظ سوتش أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل السياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية.

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمل يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال (حسن الساعاتي، 1980، صفحة 319).

4-3- السن

أشارت الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نما وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

أشار سول نيجر "Sullenger" إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالا أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي (محمد الحماحي، كمال درويش، 1997، صفحة 63).

4-4- الجنس

أشارت الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنون اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة.

وقد أشارت دراسة "هونزيك" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون.

في حين أوضحت دراسة إليزابيث تشايلد أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 03 - 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين يختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.

4-5- درجة التعلم

لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلّياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية كالتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويحه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمية (ابتدائي، ثانوي، جامعي...)، وأن الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغذائية والألعاب المختلفة (ماحي قصار، 2015، صفحة 63).

5- أهمية النشاط الرياضي الترويحي

تكمن أهمية النشاط الرياضي الترويحي في توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنًا مرحًا وارتياحاً في البيئة الصناعية وتعدّد الحياة قد تؤديان إلى انحرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء اللطيف والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (خطاب عطيات محمد، 1982، صفحة 66).

6- أقسام النشاط الرياضي الترويحي

تنقسم الأنشطة الرياضية الترويحية إلى ما يلي:

6-1- الألعاب الصغيرة الترويحية

هي عبارة عن مجموعة متعددة من ألعاب الجري، ألعاب الكرات الصغيرة، ألعاب الرشاقة، وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

6-2- الألعاب الرياضية الكبيرة

هي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة، ويمكن تقسيمها لألعاب فردية وجماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة كالألعاب الشتوية أو الصيفية أو تمارس طوال العام.

6-3- الرياضات المائية

وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل: السباحة، كرة الماء، التجديف، أو الزوارق وتعتبر السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا (عزوز محمد، حوشي علي، 2019، صفحة 337).

7- أهداف النشاط الرياضي الترويحي

تشير كل من عايدة مصطفى، ومحمد الحماحي على أن المقصود بالترويح الرياضي ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل الألعاب والرياضات (محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز، 1998، صفحة 84).

كما يشير الكثير من الباحثين: أنه ينبغي أن توجد في أي برنامج للمحافظة على الرشاقة أو للتحضير البدني، مكان لاختيار الألعاب الترويحية والترفيهية أثناء أوقات الفراغ، حيث أن الهدف للترويح الرياضي العديد من الأهداف تتعلق بالجوانب الصحية والبدنية والمهارية والتربوية والنفسية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية. وترى (بريزا ولاسكا) أن للترويح الرياضي العديد من القيم التربوية، ومن الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطه، والتي من أهمها:

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والناتج عن التقدم التقني الذي لحق بهذا العصر، مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان.
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام والنقص في الحركة.

- تحسين وتطوير الحالة البدنية للفرد.
- الترويح عن النفس والتخلص من التوتر النفسي (مراقة جمال، 2012، صفحة 176).
- ويرى محمد الحماحي وعايدة مصطفى أن للترويح الرياضي تأثير إيجابي على العديد من جوانب الفرد، كما يهدف إلى وقايته من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة مردوده الإنتاجي، ولذا فإنه قد قام بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقاً لطبيعة تلك الأهداف، وذلك على النحو التالي:

7-1- الأهداف الصحية

تعرف الصحة على أنها حالة الجسم العادية، أي حالة الشعور بالصحة وخيال المرض الجسمي، أو العقلي، حيث تؤدي جميع أعضاء الجسم وظيفتها العادية (عبد العزيز، 2005، صفحة 664).

ويقصد بالأهداف الصحية هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن

الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية للعادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقاً لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم (محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز، 1998، صفحة 90).

7-2- الأهداف البدنية

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة (محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز، 1998، صفحة 91).

7-3- الأهداف المهارية

يعتبر تعلم المهارات الحركية مظهر من مظاهر التعلم بمعناه العام والذي يشمل (المهارات والعادات والمعارف والمعاني والسلوك) وبمظاهره المختلفة المعرفية واللفظية والحسية والحركية إنما يشير إلى ذلك النوع من التعلم الذي تمثل الحركة فيه الجانب الرئيسي والذي يعرفه بأنه التغير المستمر في الأداء الحركي، والذي يمكن ملاحظته من خلال الأداء الإرادي للحركات الهادفة (بدوي عصام الدين عبد الله، بدوي عبد العال، 2006، صفحة 77).

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة منذ الصغر.
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة، وذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون)، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة والمشي والجري والهولة Jogging.
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aérobic أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد (Chair) Aérobic لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

7-4- الأهداف التربوية

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي، وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء.
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة إلى المستقبل.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة.
- التفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم، أو بين الجماعات وبعضها (محمد محمد الحامحي، عائدة عبد العزيز، 1998، الصفحات 92 - 93).

5-7- الأهداف النفسية

يقصد بالصحة النفسية في المجال الرياضي على أنها تلك الحالة الدائمة نسبياً، يكون فيها الرياضي، لاعب، حكم، إداري، مدرب، مدرس تربية رياضية، متوافقاً نسبياً (شخصياً، انفعالياً، اجتماعياً، أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين من خلال ممارسة أو مشاهدته للأنشطة الرياضية من تدريب ومنافسات، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة أنشطة اللعب والمنافسات، أو تكون شخصية متكاملة سوية، يكون سلوكه عادياً، بحيث يستطيع التوافق مع بيئته من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية (مصطفى حسين، 2002، صفحة 19).

ويقصد بالأهداف النفسية هي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي، وتحتوي على أهم الأهداف التالية:

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمغامرة.

- إشباع الدافع للمنافسة.

7-6- الأهداف الاجتماعية

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن ما يلي:
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصالات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي.
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة (محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998، صفحة 94).

7-7- الأهداف الثقافية

- وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية:
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع.
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
- التعرف على العديد من مناشط وقت الفراغ ونشاط الخلاء واستيعاب طرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع.
- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الرياضة للجميع.
- تعليم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد (محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998، صفحة 95).

7-8- الأهداف الاقتصادية

وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع، وتتضمن الأهداف التالية:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن، أو نقص الحركة، أو بالتوتر النفسي أو العصبي.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص وانتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد، وتلك بفضل استثمار أوقات الفراغ في المشاركة في مناشط الرياضة للجميع وأثر ذلك على الإنتاج (محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998، صفحة 95).

ومما سبق يتضح لنا من الأهداف السابقة مدى أهمية الترويح الرياضي لجميع أفراد المجتمع، ولكن تبدو الأهمية أكثر للمدرسين نظرا لحاجتهم الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك بفضل العلاقات المختلفة التي تربطهم بمختلف الأفراد بالمتوسطة أضف إلى ذلك طبيعة العمل التي تحتاج إلى مهارات وقدرات خاصة، وذلك للتغلب والتخفيف من الضغوط النفسية، مما يحسب أداءهم المهني ومردوده.

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والنشاط الرياضي الترويحي، فإن الملاحظ نتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية، أو حتى التنزه في الحدائق العامة والمنتجعات من أجل السياحة وتحديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي أكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغطات النفسية، وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية وذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

الفصل الثاني: الثقة بالنفس

والمراهقة

أولاً: الثقة بالنفس

تمهيد

- 1- نشأة الثقة بالنفس
- 2- تعريف الثقة بالنفس
- 3- أنواع الثقة بالنفس
- 4- خصائص الثقة بالنفس
- 5- مظاهر ضعف الثقة بالنفس
- 6- أسباب ضعف الثقة بالنفس
- 7- نظريات الثقة بالنفس

ثانياً: المراهقة

- 1- تعريف المراهقة ومفهومها
- 2- خصائص ومميزات المراهقة
- 3- مراحل المراهقة
- 4- أنواع المراهقة
- 5- العوامل المؤثرة في المراهقة
- 6- مشاكل المراهقة

خلاصة

تمهيد

يعتقد الكثير من أن لديه ثقة بالنفس عندما يحقق مكاسب أو نجاحات فقط، وذلك اعتقاد غير صحيح إذ أننا نستطيع الشعور بالثقة حقاً عندما نشعر أننا نستطيع تأدية أي عمل بنجاح، فالثقة هي موقع النجاح والاعتقاد بإمكانية التحسن.

وقد تناولنا في هذا الفصل أولاً الثقة بالنفس كمفهوم والتطرق لتعريفاتها من الناحية اللغوية والاصطلاحية، وكذلك التركيز على أهم العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس، بالإضافة إلى معرفة مستوياتها ومكوناتها، ومن ثم عرض مظاهرها وكذلك التعرف على أسباب ضعف الثقة بالنفس والوقوف على معوقات نموها، وفي الأخير التعرف على أهم النظريات المفسرة لهذا المفهوم.

المراهقة هي المرحلة التي تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ وتحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية، ويمكن جعل هذه التغيرات بتغيرات جسمانية ونفسية وعقلية واجتماعية، وقد حاولنا في هذا الفصل التعرف على مراحل المراهقة وخصائص المراهقة.

وما دما نبحت عن حالة نفسية للمراهق في مرحلة التعليم المتوسط فإنه من الواجب معرفة طبيعة هذه المرحلة، وفيما يلي نستعرض مفهوم المراهقة وخصائصها والمواقف الحرجة التي قد يلقاها المراهق أو بالأحرى المشاكل التي قد يتعرض لها وكذلك مميزات النمو في هذه المرحلة.

1- نشأة الثقة بالنفس

تعود بداية نمو الثقة بالنفس إلى مرحلة الطفولة التي تمثل اللبنة الأولى لهذه القوة الكائنة عند الفرد، يولد الطفل في محيط خاص، ففي البداية لا يفعل الشيء الكثير في سبيل التكيف، بل محيطة الأسري هو الذي يتكيف وفقا لحاجياته.

يبدأ الأطفال بتكوين مشاعرهم الأولى عن الذات منذ الأسبوع السادس من الميلاد وهذا استناداً إلى الكيفية التي يستجيب بها الأشخاص المحيطين بهم خاصة الوالدين لحاجياتهم الجسمية والانفعالية (الجوع، البرد، البكاء، الخوف... الخ) (Desaint Paul. J, 2004, p. 09).

إن استجابات الأبوين لمحاولات الطفل الأولى في المشي أو التعلم النظافة واستخدام الحمام لها أثر على الصورة التي يكونها عن ذاته، فيكون حساساً لمشاعر وعواطف الأبوين، فإذا أيدنا مثلاً الخوف الزائد من سقوط طفلها، فإن هذا قد يؤدي به لأن يكون متخوفاً وحذراً أكثر من اللازم وإذا قام الأبوان بتدريب الطفل مبكراً على استخدام الحمام والنظافة وكان لهذا أهمية كبيرة لديهما وكان الطفل غير مستعد بعده فإنه قد يؤدي به الأمر مستقبلاً إلى الإحساس بعدم القدرة على تلبية طموحات الأولياء ومهما فعل.

تعتبر السنتان الرهينتان من الطفولة الأولى المرحلة الأساسية لإدراك الفرد قوة الشخصية لديه ومع الجهود التي يبذلها الطفل لاستعمال مفردات "أنا" و"لي" تضيف له شعور بالهوية الذاتية كفرد مستقل عن الآخرين. أثناء مرور الأطفال بمراحل النمو المختلفة فإن نظرتهم لذواتهم وثقتهم في أنفسهم تتحول وتتغير وفقاً للنجاحات التي يحققونها وردود أفعال الأشخاص المهمين بالنسبة إليهم (Lapote & Duclos, 1995, p. 26).

2- تعريف الثقة بالنفس

الثقة لغة: هي مصدر قولك، وثق به، وثاقه وثقة، أي ائتمنه. والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق والمواثقة هي المعاهدة وفي حديث كعب بن مالك: "ولقد شهدت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ليلة العقبة في توائقنا على الإسلام وتحالفنا وتعاهدنا"، الوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة (جمال الدين بن منظور، 2003، صفحة 447).

الثقة اصطلاحاً

عرفها شروجر على أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. أما أمل المخزومي اعتبرت أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي تبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وإنما ترتبط بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقاوماته العقلية والجسمية والنفسية (أمل المخزومي، 2001، صفحة 122).

2- أنواع الثقة بالنفس

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والأداء، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى، حيث أن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء.

2-1- الثقة المثلى في النفس

تعني الثقة في النفس المثلى الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أداؤك دائماً جيداً، ولكن الشيء العام يتمثل في أن تحقق أفضل إمكاناتك وقدراتك، فإنك قد تتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة، وربما تفقد تركيزك أحياناً، ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية، والاستمرار في الكفاح من أجل النجاح، والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة بالنفس يضعون أهدافاً واقعية وفقاً لمستوى قدراتهم (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 302).

2-2- ضعف الثقة في النفس

إن كثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أو المسابقات. إن الشك في الذات يعوق الأداء، ويزيد القلق، وضعف من التركيز، ويسبب التردد، ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 303).

2-3- الثقة الزائفة في النفس

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائفة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة، بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية، ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم، وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائفة تعتبر مشكلة أقل حدة من مشكلة ضعف الثقة (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 303).

3- خصائص الثقة في النفس

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه من خلال طرق مختلفة نناقش أهمها على النحو التالي:

3-1- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية: تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، والمتعة والرضا، ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة.

3-2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه: تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل، ويصبح موجهها الاهتمام نحو الأداء.

3-3- الثقة تؤثر في بناء الأهداف: يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي.

3-4- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد: تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء، أو بمعنى آخر فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين.

3-5- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية: يتضح من دراسة خصائص الثقة في النفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي، ولكن ما تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تخلق بطلا، فما قيمة أن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس ولكنه لا يتقن المهارات الرياضية، ويفتقد إلى اللياقة البدنية

إن الثقة في النفس هي حقا بمثابة المصباح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها (أسامة كامل راتب، 2000، الصفحات 354 - 355).

5- مظاهر ضعف الثقة بالنفس

5-1- المظاهر

يتأثر التلميذ بالوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فالتربية تؤثر في أفكاره ومعتقداته وتصرفاته تأثيراً كبيراً، وتبقى ذكريات الطفولة وتوجيهات الوالدين في التربية، ماثلة في ذهنه فيستدعيها في تصرفاته حينما يكبر في المواقف التي تواجهه، هذه الأسباب تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس أو انعدامها، حيث نجد "سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة، والذي يجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح، مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا" (سيبرت سامويل، 1999، صفحة 21).

ونجد كثرة الأوامر والنواهي والتأنيب يهز ثقة الطفل بنفسه فيصبح دائم التردد، بعيدا عن التفكير السليم فيتعرض لمواقف محبطة، ويتعرض للفشل وللانتقاد المتكرر، مع غياب التحفيز والتشجيع فتحطم معنوياته ويفقد تقديره بذاته.

ولا شك أن التأثير السلبي للتجارب الفاشلة لذلك، سيكون أكبر وأوضح إذا كانت الانتقادات من أشخاص هم محلة ثقة، لدى هذا الفرد كوالدين أو المعلمين؛ وذلك لأنه يدرك أنهم أدرى بحالته أكثر منه، وكل هذا سيظهر عمليا في سلوك الفرد من خلال تقاعسه عن أداء المطلوب ليتجنب الانتقاد، ومرور الوقت يسعى لتجنب تكرار الإحباطات. مما يفقده ثقته بنفسه، فتجد "أن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل؛ الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد والسماح لأفكاره السلبية أن تتحكم في نفسه، واحتقاره لنفسه،

وتعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة، وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر، مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع" (بدران عمرو حسن، 1990، الصفحات 13 - 39).

هذا ما أشار إليه القوصي "أن ضعف الثقة بالنفس يرتبط بفقدان الأمن والخوف، ومن مظاهره التردد والانكماش والخجل وعدم الجرأة، وتوقع الشر وشدة الحرص، إن هذه الصفات يجمعها ما يسمى الشعور بالنقص أو ضعف الثقة بالنفس، وعندما يعاني الطفل من هذه المشكلات فهو لا يستطيع الاندماج والتفاعل مع مجتمعه لكونه فاقده الثقة بالنفس" (القوصي عبد العزيز، 1975، صفحة 365).

إلى جانب عامل "الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى طريقتين؛ إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فسيثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاد، وفي هذه الحالة سيتخذ أحد الطريقتين؛ إما الانسحاب كالانطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس، أو طريق العداء والشراسة كتعويض مباشر عن إعاقته فيكون حاله كمن قيل فيهم "كل عاقه جبار" (أبو السعد مصطفى، 2004، صفحة 208).

إن أسلوب التنشئة الوالدية الخاطئ وخاصة أسلوب الحماية الزائدة؛ التي تجعل الابن يشعر أنه غير أهل لتحمل المسؤولية مما يفقده ثقته بقدرته وبنفسه، كما يوجد سبب آخر هو التقليد، فإذا كان أحد الأبوين أو كليهما فاقدا للثقة بنفسه فسيظهر ذلك على تصرفاته التي سيقلدها الابن على أنها هي التصرفات الطبيعية والصحيحة، خاصة وأنها صادرة من قوته ومثله الأعلى.

وهناك عدة مظاهر تظهر على الشخص ضعيف الثقة "فشعور الطفل بأنه منبوذ ومحروم من العطف الأمر الذي يجعله يفقد ثقته بنفسه والآخرين، والطفل الذي يفقد الثقة في النفس، يكون عرضة للقلق والمشاكل والاضطرابات" (غيث سعاد، 2006، صفحة 33).

لأن التلميذ ضعيف الثقة يكون سهل الانقياد، ضعيف توكيد الذات مع عدم القدرة على اكتساب المعلومات والمهارات التي تؤدي إلى الشعور بصعوبة إمكانية النجاح والفرد بدون الثقة يتميز بالخوف من المخاطر مما يفقده الفرص في الحياة.

ومن سمات ضعاف الثقة بالنفس من يعاني من انخفاض في مستوى الثقة بالنفس بسبب عجزه عن تحقيق أهدافه ومآله التي يسعى لتحقيقها، وأنها لا تصل كما خطط لها فيتولد لديه شعور بالنقص والدونية والوحدة النفسية، هذا ما أكدته دراسة شينج وفيرنهام Cheng and Furnham.

"إن فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص، والدونية، والحياء، والخجل الزائد، لذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس، أو في التحدث أمام مجموعة، أو في مصاحبة الغرباء (العيسوي عبد الرحمن، 1987، صفحة 09).

"فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات لسببين: الأول أنه لا يثق فيما لديه من معلومات أو آراء، فلن يتمكن من النقاش والحوار مع غيره وسيفضل الصمت. والسبب الثاني أنه سيصدق كل ما يقال عنه بالسلب أما الإيجابي فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو أنه مجاملة لا أصل لها

في الواقع، مما يعني أنه لن يتمكن من إحراز أي نقطة نجاح فلا شيء أضر على الإنسان من عدم ثقته بنفسه، ولا شيء يهدم ثقة الإنسان بنفسه أكبر من جهله بها، وأعظم الجهل بالنفس احتقارها والنظرة الدونية ولا شيء يصنع النجاح مثل الثقة بالنفس" (السميري، 2017، صفحة 182).

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه أمس وارشر Ames et Archer (1988) بأن الأطفال الأقل وثوقاً بأنفسهم وبقدراتهم، يتميزون بانفعالات أكثر سلبية وسلوكات انسحابية، وانخفاض في الدافعية للتعلم عكس الأطفال الأكثر وثوقاً بأنفسهم" (زايد، 2003، صفحة 110).

6- أسباب ضعف الثقة بالنفس

إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخل، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد ومن الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس.

1- سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة: والتي تجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح، مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الزمن واقع ملموس. ناهيك عن أن كثرة الأوامر والنواهي بحد ذاتها دون سلبيتها هي سبب لأنها تحرم الشخص من التفكير السليم إضافة إلى ذلك فإن كثرة الأوامر والنواهي تقتل الإبداع لدى الشخص حيث سيصبح شغله الشاغل هو تلبية الأوامر وللابتعاد عن النواهي فلن يجد مجالاً للتفكير في شيء لم يطلبه أحد منه.

2- تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع. وقد يتدارك الفرد ذلك بعدة وسائل وهي من شأنها أن تساعد على تحسين ثقته بنفسه:

- التعرف على نقاط القوة والضعف في الشخصية، والتعايش مع نقاط الضعف إن لم يستطع تقويتها.
- وضع الأهداف ومن ثم تنفيذها سواء على الصعيد الشخصي أو الأكاديمي.
- الإيمان بالقضاء والقدر، وأن ما يحدث من مصائب قد كتبها الله له.
- أسلوب العقاب البدني، هذه البيئة تؤثر سلباً على شخصية الفرد، وتجعله خائفاً من المبادرة في القيام بأي عمل. وأن تحسن الثقة بالنفس يعتمد على التغيرات الشخصية في الجانب المعرفي والوجداني والسلوكي وهو الأمر الذي يحتاج إلى عملية تربوية شاملة (بن عبد الله مهدي، 2024، صفحة 43).

7- نظريات الثقة بالنفس

تناول عدة باحثين موضوع الثقة بالنفس، باختلاف توجهاتهم النظرية، لذا سنتناول عرض بعض النظريات منها:

7-1- نظرية التحليل الاجتماعي

جوهر هذه النظرية يعتمد على تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها، واستجابة الفرد لمطالب المجتمع ومسايرتها، وتعتمد بدرجة كبيرة على ثقة الفرد بنفسه وقدرته، على مواجهة الضغوطات لحل المشاكل بكل ثقة وإرادة.

فجاءت لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية في بناء الثقة بالنفس "فكلما كان إدراك الكائن الحي واضحاً، كان الاستبصار للمواقف أكثر فعالية، وإمكانية للتوصل للحلول والمشكلات التي قد تواجه الفرد" (الزيود نادر فهمي، 1998، صفحة 222).

أما سوليفان حددها على أساس أنها "تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والآخرين" (زهران حامد، 2002، صفحة 124).

7-2- النظرية الإنسانية

يعتبر متغير الثقة بالنفس المحور الأساسي في هذه النظرية، فلا يذكر إلا ارتبطت به إسهامات كارل روجرز وأبراهام ماسلو (Maslow)، حيث يشير روجرز إلى أهمية الثقة بالنفس، وأن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص ذاته، والوثاق من نفسه يعتمد دائماً على نفسه فيوظف طاقاته، ويتميز بالانفتاح على الخبرات الحياتية". فيؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي، وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإنها تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة، داخل الفرد أثناء العملية الإرشادية" (انجل باربرا، 1991، صفحة 294).

7-3- نظرية التحليل النفسي

حيث يذكر انجلر (1991) بأن: "تحقيق الذات عند يونج عملية عرضية من النمو، تتضمن الفردية والسمو (التفوق) في هذه العملية، أنظمة النفس تحققت درجتها الكاملة في التميز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية" (انجل باربرا، 1991، صفحة 98).

فملخص الثقة بالنفس من خلال هذه النظرية تبين أن الفرد يشعر بالنقص، ولكل أسلوبه الخاص الذي ينتهجه لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والقضاء على النقص ليؤكد ذاته ويحتل المكانة المرموقة في المجتمع.

7-4- نظرية النمو النفسي والاجتماعي

أقر اريكسون Erikson (1968) بوجود عناصر للشخصية السوية حيث "هناك ثلاث خصال للشخصية السليمة هي: السيطرة الفعالة والإيجابية على البيئة، إظهار قدر من وحدة الشخصية، القدرة على إدراك الذات والعالم إدراكاً صحيحاً (ملحم سامي محمد، 2004، صفحة 126). و "إن الإحساس بالثقة يعتبر حجر الزاوية في بناء الشخصية السليمة، وأن الشخص الذي يثق بنفسه، وفي العالم من حوله يمتلئ إحساساً بيقين داخلي يجعله يثق في العالم الاجتماعي، باعتباره مصدراً للأمن، ومكاناً مستقرّاً، وأن الناس موثوق بهم" (عيد محمد إبراهيم، 2005، صفحة 01).

كما أن النمو عملية مستمرة ومتكاملة مع نمو الإنسان، ففي كل مرحلة جديدة تجد سوابقها في المراحل السابقة، والتي بدورها سابقة للمرحلة اللاحقة. والتحلي بدرجة من الثقة بالنفس تمكنه من مواجهة صعوبات الحياة، والتغلب على ضغوطاتها" في كل مرحلة من مراحل النمو النفسي والاجتماعي يواجه الفرد صراعات، تتطلب بذل جهد من قبل الفرد والمحيطين به لتخطيها، والانتقال إلى المرحلة التي تليها" (عريفج سامي، 2000، صفحة 17).

لذا "إن ترسيخ الثقة بالنفس له آثار، ونتائج هامة في النمو المستقبلي لشخصية الطفل، حيث يمكنهم من تحمل الإحباطات والضغوطات، كقلق الامتحان عند مواجهتها خلال مراحل حياتهم. ومن هنا نقول إن مراحل النمو الإنساني محور هذه النظرية، ففي مرحلة التعليم الثانوي وفي السياق الاجتماعي تكون علاقة التلميذ المراهق بالأصدقاء مسيطرة أكثر من علاقته بوالديه، فيصبحون مرجعيته ومعياره لقياس مدى نجاحه أو فشله ومنهم يستمد قوة ثقته ومصدر تحقيق ذاته، فيسعى لتوفير الظروف المناسبة لتحقيق الإنجاز والنجاح خارج إطار الأسرة.

كما أن الثقة بالنفس تتمركز حول اتجاه الفرد نحو كفاياته النفسية والاجتماعية، التي تؤدي إلى شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي في مواقف الحياة الاجتماعية والمدرسية، مما يجعله قادرا على تحقيق حاجاته، مواجهة الصعوبات، وحل مشكلاته بأداء متميز ومنه يحقق أهدافه.

7-5- النظرية السلوكية

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يتعلم من البيئة التي يعيش فيها، بما تشتمل من مثيرات واستجابات مختلفة، لها علاقة بمختلف مجالات حياته الاجتماعية، النفسية والدراسية، حيث "يرى واطسن أن كثرة استعمال العقوبة مع الطفل، يؤدي إلى نشوء طفل غير واثق من نفسه، كرد فعل على ذلك الأسلوب في التربية. وهذا يعتمد على الميزان الموجود في البيئة، والذي يؤدي إلى اكتساب الطفل الثقة بالنفس، إذ ترى المدرسة السلوكية في التعلم في تفسير التنشئة الاجتماعية، أن لأساليب السلوكية المقبولة من الوالدين تثاب وتدعم، وما يعاقب عليه الطفل يميل إلى التلاشي والانطفاء، وشخصية الطفل وهكذا تطبع شخصية الطفل بالطابع الاجتماعي المطلوب" (كفافي، 2008، صفحة 09). وقد يخلق تلميذ غير متكيف مع المعايير الاجتماعية ويستأثر تحصيله وأدائه الأكاديمي وعلاقاته الشخصية مع الأستاذ والرفاق، وقدرته على النجاح في المهارات الدراسية، السلطة الوالدية الزائدة، التدخل الزائد عن الحد في شؤون الفرد، والبيئة المدرسية المضطربة مثل إهمال المدرسين وتحكمهم وسوء المعاملة والعقاب والاضطراب مع الزملاء والامتحانات الصعبة المحبطة "كلها عوامل قد تؤدي لفقدان ثقة التلميذ بنفسه في محيطه الاجتماعي، المدرسي" (سيد هند محمد أحمد، 2018، صفحة 39).

7-6- النظرية المعرفية

تشير النظرية المعرفية إلى أن ثقة التلميذ بنفسه هي محصلة لأحاديث داخلية إيجابية، كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يتمثل في المستوى المرتفع من الثقة بالنفس والذي ينعكس إيجابا على دافعيته للإنجاز أثناء أداء امتحان شهادة البكالوريا بعيدا عن أي قلق وتوتر.

فقد نظر ألبرت إليس إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.
 - القدرة على التفكير العلمي.
 - حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
 - الواقعية.
 - قدرة الفرد على توجيه ذاته، واعتماده على نفسه.
 - القدرة على التوصل إلى تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
 - تقبل الذات السعادة.
 - تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي، وعدم لوم الآخرين.
- وفي نفس الإطار جاءت إسهامات ميكتنوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية) وأشار إلى تأثيرها على السلوك وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحداثه الذاتية إيجابية وتعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج. في حين العزة وعبد الهادي أشاروا إلى أن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد، ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة.
- كما توحى النظرية المعرفية توحى إلى أن "ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحداث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس. ويؤكد بيك على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تكفيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومنا لذاتها وثقتنا بأنفسنا" (الفرحي، 2004، صفحة 39).

7-7- النظرية الجشطالتيّة

تركز هذه النظرية على أن الثقة بالنفس عند التلميذ على إمكانية إعادة بناء خبراته للتكيف مع المواقف الجديدة وعلى "الاستبصار الذي يعني قدرة الإنسان على إعادة تنظيم خبراته بحيث يأخذ معنى جديداً غير السابق فكلما كان إدراك الكائن الحي واضحاً كان الاستبصار للمواقف أكثر فعالية وإمكانية للتوصل للحلول والمشكلات التي قد تواجه الفرد" (الزيود نادر فهمي، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، 1998، صفحة 222).

ثانياً: المراهقة

1- تعريف المراهقة ومفهومها

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، وراهقت الشيء رهقاً أي اقتربت من والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد (أحمد رضا، 1995، صفحة 02).

وللمراهقة تعاريف عديدة ومختلفة حسب العلماء والاتجاهات ومن بين هذه التعاريف نذكر:

تعريف "فؤاد البهي السيد" المراهقة على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، والمراهقة معناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، وراهن بمعنى لحق أو دنى من ... فالمراهقة بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (البهي فؤاد السيد، 1975، صفحة 257).

ويعرفها مصطفى فهمي "أن كلمة مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolesere ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية، وهنا نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج (مصطفى فهمي، 1986، صفحة 189).

فمن خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو والتي تتضمن تدرجا في النضج الجسمي والعقلي والانفعالي، ومعنى ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في المراهقة.

2- خصائص ومميزات المراهقة

2-1- الخصائص الجسمية والفيزيولوجية: إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين، ناحية فيزيولوجية تشمل نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية، والناحية الجسمية العامة والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن، وتمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحد في سرعة النمو في جميع جوانب الجسم، وكذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي (سعيدة محمد علي بهادر، 1980، صفحة 141).

2-2- الخصائص الحركية: اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميتها بالنسبة للنمو الحركي والجسمي إلا أن حركات المراهق حتى حوالي سن 13 تتميز بالاختلال في التوازن، ويرى "Gorkin" الاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام، كما يؤدي أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

- **الارتباك الحركي العام:** نلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتنسيق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السالفة يعترئها الكثير من الاضطراب والارتباك (كورت منيل، 1987، صفحة 214).

- **الافتقار للرشاقة:** تتميز حركات المراهقة في افتقارها لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جليا لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

- **نقص هادفية الحركات:** لا يتوافر للمراهق تنظيم حركات لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها وخاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسم في حركات الذراعين والساقين، فنرى عدم استطاعت المراهق توجيه حركة أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب قدرا كبيرا من الدقة والتوازن.

- **الزيادة المفرطة في الحركات:** كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، ويتضح ذلك عند ملاحظة يديه أثناء الجري وتعني ذلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات (محمد حسن العلاوي، 1982، صفحة 141).

- **نقص في القدرة على التحكم:** على العكس من المرحلة السابقة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة، كما يظهر عليه الخوف بصورة أكثر وضوحا من المرحلة السابقة ويسهم ذلك في إعاقة اكتسابه واستيعابه الحركات الجديدة.

- التعارض في السلوك الحركي العام

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة، فهو يجد صعوبة في البقاء صامت لفترة طويلة، فنجد دائما الحركة بيديه وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء، ونجد تارة يتحسس شعره وتارة يتحسس فمه أو ملابسه.

ففي المرحلة ما بين 15 - 18 سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب، إضافة إلى ذلك فإن عامل قوة العضلات التي يتميز بها الفتى يساعد على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية وكذلك مرونة الفتاة في عضلاتها تساعد على ممارسة الجمباز، كما يستطيع في هذه المرحلة الوصول بالتدريب إلى أعلى المستويات من النجاح.

أما من سنة 18 - 21 سنة يصل إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والمرونة والرشاقة ويستطيع الوصول إلى أعلى مستوى رياضي (محمد حسن العلاوي، 1982، صفحة 143).

3-2- خصائص عقلية

- **النمو العقلي:** إن الحياة العقلية تتجه نحو التمايز والذي يقوم على الذكاء والإدراك والتذكير والتفكير والتخيل فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دورا في تكوين صورته عن ذاته وتقييمه لها ومن الجوانب التي نتطرق إليها في خصائص النمو والعقل في هذه المرحلة ما يلي:

- **الذكاء:** وهو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد، كما عرفه "بيرت" بأنه القدرة العقلية والمعرفية العامة، ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية بل تأثره بالنواحي الإدراكية وفي هذه المرحلة لا يجب استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لنضمن له بدء التعمق الدراسي وبالأخص التوافق الدراسي الجيد.

- **الإدراك:** يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية، على هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والاقناع.

- **التفكير:** يتأثر تفكير المراهقة للبيئة وهذا ما يجعله يلجأ إلى مختلف الطرق لحل مشاكله ورغم أنه يترفع عن التفكير الحسي ويرتقي إلى مرحلة التفكير المجرد، إلا أنه يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه الاستقراء والاستنتاج، وما يهمه هو أن يكون تفكيره دائماً مبنياً على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات (عبد الحميد نشواتي، 1987، صفحة 147).

- **التذكر:** تؤكد الأبحاث الحديثة أن الطفولة ليست هي المرحلة الذهنية للتذكر ذلك أن عملية تتذكر تنمو أيضاً في مرحلة المراهقة وتنمو معها قدرة الفرد على الاستيعاب والتعرف والقدرة على الاحتفاظ وترتبط عملية التذكر بنمو الفرد على الانتباه بدرجة ميله نحوها أو عزوفه عنها.

- **التخيل:** يتسم المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان ويحقق له عدة وظائف، فهو أداة ترويحوية كما أنه مسرح للمطامح المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة هامة للمراهق لتحقيق الانفعالات (البهي فؤاد السيد، 1975، صفحة 275).

2-4- الخصائص النفسية والاجتماعية والوجدانية

يلخص "ميك" أنواع التحول في السلوك الاجتماعي للمراهق وهي تدور حول الرغبة في تحقيق الذات:

- ✓ النوع من التحول وعدم الاستقرار في الميول الاجتماعية إلى التحديد والعمق.
- ✓ التحول من الثثرة وزيادة النشاط أياً كان إلى سلوك أكثر ضبطاً واحتراماً.
- ✓ التحول من الرغبة في الارتباط بالأفراد إلى الارتباط بالمجموعات.
- ✓ التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة للعلاقات الاجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاطات التي تتفق والمواهب الخاصة للمراهق (عبد الرحمن عيسوي، 1984، صفحة 178).

2-5- **النمو النفسي:** في مرحلة المراهقة يكون هناك صراع بين المراهق ونفسه كما يحدث ذلك بينه وبين المجتمع، وفي نهاية هذه المرحلة يكون المراهق أكثر تقبلاً لقانون القيم الأخلاقية، وبفضل النمو النفسي يقترب المراهق من اكتساب هويته ومميزات شخصيته (محمد التومي الشيباني، 1973، صفحة 141).

2-6- **النمو الانفعالي:** يشكل جانبا أساسيا في عملية النمو في مرحلة المراهقة، وتعتبر دراسته هامة جداً، وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل، والولوج إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1997، صفحة 302).

ومن المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة:

- ✓ الاهتمام الشديد بالجسم. والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يخلج البعض بسبب هذه المظاهر الجسمية.

✓ مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم

ومحاولة المراهق التكيف مع هذه المتغيرات.

يبدأ بالتخلص من الأنانية الفردية، التي كان يركز فيها نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة.

2-7- النمو الأخلاقي للمراهق: لا يمكننا التعرض لأي موضوع يتعلق بالإنسان دون أن نتطرق إلى هذا الجانب المهم، فلقد ربط رسولنا الكريم في حديث له أن الأخلاق لها علاقة بالإيمان، وهذا نص الحديث سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أي المؤمن أفضل إيماناً؟ فقال أحسنهم خلقاً".

3- مراحل المراهقة

هناك العديد من تقسيمات المراهقة والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه "أكرم رضا" والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة (12 - 15 سنة)

نجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بالتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه، والتحرر أيضاً من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به.

3-2- المراهقة الوسطى (15 - 18 سنة)

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة، وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، ولهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

3-3- المرحلة المتأخرة (18 - 21 سنة)

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول وزيادة طفيفة عند كلا من الجنسين، كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا، فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له (أكرم رضا، 2000، صفحة 257).

4- أنواع المراهقة

في الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

4-1- المراهقة المتكيفة: هي المراهقة البائدة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية ويميل غالباً إلى الاعتدال.

4-2- المراهقة الانسحابية (المنطوية): تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل، والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي (محمد التومي الشيباني، 1973، صفحة 141).

كما أنها سميت بالإنسحابية لأن الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق حيث يفضل العزلة والانفراد بنفسه متأملاً لذاته ومشكلاته.

4-3- المراهقة العدوانية: هي التي يكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء (محمد مصطفى زيدان، 1979، صفحة 155).

4-4- المراهقة الجانحة: تتشكل الصورة المتطرفة للشكين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيال النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي (محمد مصطفى زيدان، 1979، صفحة 156).

5- العوامل المؤثرة في المراهقة

5-1- الوراثة: تشير في معناها العام إلى انتقال صفات معينة من جيل إلى جيل، وفي إطار هذا المعنى يسميها البعض النقل الثقافي بالوراثة الاجتماعية ويرون أن شخصية الإنسان هي نتاج الوراثة الاجتماعية والوراثة البيولوجية.

5-2- العوامل البيولوجية: أي يتأثر بالتركيب الجسدي العام، وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء (محمد التومي الشيباني، 1973، صفحة 137).

5-3- البيئة: إن شخصية الفرد تتكون تدريجياً في المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيه لذلك تعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية تتلقى الطفل وهي تعتبر أهم وأول وسط لعملية التطبيع (يونس، 2002، صفحة 53).

5-4- التعلم: ففي مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تتفق ومعايير الجماعة، وتتقبل الجماعة هذا السلوك الذي يزيد من قوته، والعلاقات الاجتماعية التي يتفاعل بداخلها الفرد قد تساعد على تعلمه لسلوك غير سوي (يونس، 2002، صفحة 72).

6- مشاكل المراهقة

إن مشكلات المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة (المرحلة الثانوية) والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والبيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي، وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطراب والعدوانية في حياة هؤلاء المراهقين في الوقت الحالي، لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق (أحمد ششوب، 1991، صفحة 230).

6-1- المشاكل النفسية: من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتياً، التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى

الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تجش إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه وبثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا يعاملونه كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجته الأساسية وفي حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعرض الكل بقدرته وقيمته (ميخائيل خليل عوض، 1971، صفحة 73).

6-2- المشكلات الانفعالية: إن العوامل الانفعالية في حياة المراهق تبدو واضحة في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

6-3- المشاكل الاجتماعية: إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع وأن كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع تعتبر مصادر للسلطة، حيث تنشئ مجموعة من الصراعات بينه وبين هذه المصادر (عبد الرحمن عيسوي، 1984، صفحة 98).

6-4- المشاكل الصحية: من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، فقد تكون سمنة بسيطة مؤقتة، لكن إذا ازدادت وكانت كبيرة يجب الاعتماد على نظام الحمية باستشارة أخصائي، فقد تكون وراءها اضطرابات هرمونية للغدد، كما يجب عرض المصاب على طبيب نفسي.

خلاصة

الثقة بالنفس سمة شخصية وجدانية هامة بنفس درجة أهمية تقدير الذات، التي تعتبر في الحقيقة إحدى مكونات الأساسية تتأثر به وتتأثر فيه كذلك يومياً، هي إحساس بالكفاءة مرتبط بالأداء فهي واقعي وتنظم الكفاءات الضرورية للمواجهة نوع معين من الوضعيات، هي دائماً نتيجة تراكم التجارب.

مرحلة المراهقة مرحلة مهمة لنمو تقدير الذات عمومًا والثقة بالنفس خصوصًا بالفعل ففي هذه المرحلة الحياتية يبحث المراهق على ضبط هويته وللوصول إلى ذلك عليه المخاطرة بالانفصال عن الأولياء والانخراط ضمن جماعة الأقران والجنس الآخر.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية

والرياضية

تمهيد

- 1- درس التربية البدنية والرياضية
- 2- أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 3- طبيعة التربية البدنية والرياضية
- 4- طرق تعليم التربية البدنية والرياضية

خلاصة

تمهيد

إن معنى التربية يختلف من فرد إلى آخر ويتضح هذا الأمر من مستوى ثقافة الأفراد وفلسفتهم في الحياة، فبعض الناس يتصورون أن التربية هي اكتساب معارف ومعلومات عن طريق المدرسة أو نتيجة المعاملات التي يتلقاها الفرد من أسرته في المنزل، لكن التربية في حد ذاتها تعديل أو تغيير في سلوك الفرد تجاه المواقف التي يواجهها في حياته، أي أنها عملية مستمرة من التغيير والتلاؤم والتكيف.

فقد أصبح النمو الأمثل الذي يتوخاه كبار المربين للفرد، هو الذي يضمن نموا كاملا متزنا في النواحي الجسمية، والعقلية، والاجتماعية والوجدانية، بحيث يستطيع هذا الفرد أن يكيف نفسه وحياته في المجتمع الذي يعيش فيه، عن طريق المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية. فالتربية البدنية والرياضية في صورتها التربوية الحديثة بنظمها وقواعدها السليمة وألوانها المتعددة تعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الإيجابي، تزوده بخبرات ومهارات واسعة تساعد على التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته ومسايرة العصر الحديث في تطوره ونموه.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية مظهر من مظاهر التربية وتعتبر وسيلة من أجل إعداد الفرد من كل النواحي المتعلقة بحياته فله أثر كبير في تكوين الصفات الاجتماعية والخلقية والشعورية والبدنية والعقلية للأفراد وإعداد الفرد إعدادا شاملا متكاملا كمواطن صالح ينفع نفسه ومجتمعه ووطنه وهذا هو الهدف المشترك بين التربية البدنية والتربية العامة.

1- درس التربية البدنية والرياضية

1-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية

"إن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية، لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في إطار المنظم والمهيكل، تعمل على تنمية وتحسين وتطوير هذا البدن ومكوناته، من جميع الجوانب العقلية، النفسية الاجتماعية، الخلقية والصحية لضمان تكوين الفرد وتطور وانسجامه في مجتمعه ووطنه وأن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات وتتميتها عن طريق الممارسة.

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع من النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويده بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل إشباع رغباته عن طريق التجربة، ليكيف هذه المهارات لتلبية حاجاته ويتعامل بها مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات تحقق أيضا هذه الأهداف.

ولكن على مستوى المدرسة فهي تضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحل سنهم وتدرج قدراتهم الحركية وتعطي بها الفرصة لتمكن من الاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة وبهذا فإنها لا تغطي المساحة الزمنية فقط ولكنها تحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات" (محمد عوفي بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 94).

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية لتكوين الدورة ويتمثل مركز اهتماما في النشاط الرياضي، أو تغير جسدي أو بفعل حركي معين، ويتم تحديد مركز الاهتمام أو الموضوع للحصة تبعا للأهداف المرجوة من خلال الإجراء الخاص بالحصة والتي تساهم كل واحدة فيخدمه المحور الآخر (محمد عوفي بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 96).

1-2- مفهوم درس التربية البدنية

درس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هو أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هاته الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وغير مباشر.

1-3- أهداف درس التربية البدنية

ينبثق من أهداف التربية البدنية والرياضية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية إلى تحقيقها مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وتطوير الصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والمعارف والمعلومات والمفاهيم الرياضية والاتجاهات القومية الوطنية ونواحي التدوق والتقدير من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية. ولكل درس من دروس التربية البدنية أهداف تعليمية وأهداف تربوية، فالأهداف التعليمية موجهة نحو تنمية قدرة الفرد على الأداء والأهداف التربوية موجهة نحو التنمية استعداد الفرد للأداء. فقد تكون أهداف الدرس مهارية مثل تطوير الصفات البدنية وتنمية المهارات الأساسية الطبيعية كالجري المشي والوثب... الخ، والمهارات والقدرات الخاصة بأنشطة المنهج مثل مهارات الألعاب وألعاب القوة والتمرينات، أو أهداف معرفية كمعرفة قوانين الألعاب أو التخطيط إلى الخطوط الهجومية، وكل هذه الأهداف المهارية أو المعرفية تتدرج تحت الأهداف التعليمية الدرس.

أما بالنسبة للأهداف التربوية للدرس فإنها تشمل الجوانب الانفعالية والاجتماعية والخصائص الخلقية مثل احترام الذات والجماعة والتعاون والصدق والأمان والمنافسة الشريفة. ولهذا فإنه يتحتم على معلمي التربية البدنية تحديد الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية مثل اهتمامهم بتحديد الأهداف التعليمية لهذه الدروس، ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية فيما يلي:

- تنمية عناصر اللياقة كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن... الخ.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية كالجري، والوثب، والرمي، والتسلق، والحجل، والزحف.
- تعليم واكتساب المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية الأساسية الألعاب، ومسابقات الميدان والمضمار، والجمباز، والتمرينات.

- تنمية بعض الميول الرياضية وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو التربية البدنية.
- اكتساب العديد من السمات الخلقية الإيجابية مثل الأمانة، والنظام، والطاعة، والشجاعة، والتعاون، والاعتماد على النفس... الخ (بدور المطلوع، سهير بديع، 2006، صفحة 90).

1-4- أهداف التربية البدنية والرياضية حسب تقسيم بلوم Ploom

أ- المجال المعرفي (الإدراكي)

يشمل مهارات التفكير، وقد قسم إلى ستة مستويات (الخولي، 2001، صفحة 41):

- مستوى الحفظ والتذكر: القدرة على تذكر التعريفات، القوانين، المصطلحات.

- مستوى الفهم والاستيعاب: هو إدراك المتعلم للمعلومات التي تعرض عليه أي قدرة المتعلم على ترجمة المعلومات وتفسيرها واستنتاجها.
- مستوى التطبيق: أي قدرة المتعلق على تطبيق المعلومات في مواقف جديدة.
- مستوى التحليل: أي قدرته على تجزئة المعرفة إلى عناصرها مع إدراك العلاقات.
- مستوى التركيب: أي قدرة المتعلم على توحيد المعلومات الجزئية ذات العلاقة بالكلية.
- مستوى التقويم: أي القدرة على التعديل وإصدار الأحكام.

ب- المجال الوجداني (الانفعالي)

- وذلك من خلال الاهتمام بالمشاعر والانفعالات كتنمية الميول والقيم والقدرة على التدوق وبناء شخصية المتعلم وكل ذلك من خلال المستويات التالية:
- الاستقبال: يتمثل في إثارة أحكام المتعلم، ومن مظاهره الاصغاء والمتابعة.
 - الاستجابة: هنا يظهر رد فعل ما استقبله المتعلم على شكل مشاركة إيجابية ومن مظاهره (إطاعة القوانين والأنظمة، المشاركة في المناقشات حول قضية ما...).
 - التقدير: وهذا المستوى أعلى من سابقه ويتمثل في تقدير العلم والعمل اليدوي والاستعداد للعمل مع الآخرين.

- تنظيم القيم: ويقصد به إيجاد قيمة كلية تضم التقديرات القيمة.
- تمثل القيم وتجسيدها: تكامل المعتقدات والأفكار والاتجاهات والقيم في نظرة شاملة.

ج- المجال النفس - حركي (المهاري)

- وذلك يشمل أنواع الأداء التي تتطلب التناسق الحركي، النفسي والعصبي وذلك يكن ضمن مجموعة من الخطوات (الخولي، 2001، صفحة 41):

- المحاكاة: أي قيام المتعلم بأداء حركي نتيجة ملاحظة للمعلم أو وسيلة تعليمية.
- التناول والمعالجة: وهو أداء المتعلم بالعمل المطلوب بناء على تعليمات محددة.
- الدقة: قيام المتعلم بالعمل المطلوب منه على مستوى عال من الاتفاق.
- الترابط: يعني التوافق بين المجموعات من الحركات المختلفة.
- الإبداع: يعني الوصول إلى أعلى درجة من الاتقان في الأداء (الخولي، 2001، صفحة 41).

1-5- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة

- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.

- يتعزز لديه السلوك المؤدي إلى احترام الفروق الفردية بين الطلاب.
- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرق المبسطة لقياسها.
- يتعزز لديه سلوك تحمل المسؤولية وتنمية القيادة.
- يعرف ماهية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرق المبسطة لقياسها.
- يظهر قدرا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يتناسب والمرحلة.
- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

1-6- أهداف التربية البدنية في الجزائر

- بناء على ما أقره المجلس الشعبي الوطني أصدر عدة قوانين تتعلق بمبادئ تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية ووسائل تطويرها كذلك الأهداف الأساسية المنوطة بها في سياق دائم التطوير المنسجم، متدرج في محيط سياسي واقتصادي واجتماعي وثقافي يراعي القيم الإسلامية، وتهدف هذه المنظومة على الخصوص إلى المساهمة في:
- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.
 - المحافظة على الصحة وتطوير الكفاءات المنتجة لدى العمال.
 - تجنيد المواطن وتدعيم الكفاءات الدفاعية.
 - إثراء الثقافة الوطنية بإنتاج القيم الثقافية والمعنوية.
 - تحقيق مثل التقارب، التضامن، الصداقة، والسلام بين الشعوب.
 - التحسين المستمر لمستوى النخبة قصد ضمان التشریف على الساحة الدولية.
 - كما تعد الألعاب الرياضية التقليدية جزء لا يتجزأ من المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية، وهذا بتعيين أحياء لممارستها وتطويرها وتنظيمها وتعميمها وبالتالي تحديد كفايات تطبيق هذه المادة عن طريق التنظيم (الجريدة الرسمية، الجزائر، 1989، صفحة 03).

1-7- أنماط درس التربية البدنية

- هناك أنماط مختلفة من الدروس تختلف باختلاف الهدف الأساسي الذي يرمي إليه المعلم وطبيعة الدرس نفسه.

- ونجد أن درس التربية البدنية في المدارس يغلب عليه بصفة عامة الجانب العلمي، وقد قام هونالد Hunald (1973) بتقسيم درس التربية البدنية إلى ما يأتي:
- دروس تمرينات بدنية هدفها تقوية العضلات وإكساب الجسم الرشاقة والقوام المعتدل.
 - دروس لإعادة أي إعادة التمرينات والمهارات.
 - دروس تجمع بين التمرينات والجمباز والألعاب وألعاب القوى.
 - دروس تطوير عناصر اللياقة البدنية.
 - دروس إكساب المهارات الحركية.
 - دروس الإعادة والتثبيت والإتقان.
 - دروس التقويم وقياس المستوى (بدور المطلوع، سهير بديع، 2006، صفحة 91).

1-8- محتوى درس التربية البدنية

يحتوي درس التربية البدنية على ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1-8-1- القسم التمهيدي

- وهو إعداد التلاميذ نفسياً لتقص معرفة الواجبات الحركية المختلفة، والجزء التحضيري يضمن بداية منظمة للدرس ويحدد نجاح المدرس والحالة النفسية والبدنية للتلاميذ.
- ومن أهم مميزات هذا الجزء:
- تمرينات بسيطة.
 - تمرينات غير مملة.
 - تمرينات مسلية.
 - تناسب التمارين مع جنس وسن التلميذ.

1-8-2- الجزء الرئيسي

- فيه جزأين: جزء تعليمي وجزء تطبيقي، التطبيقي وهو نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى الجيدو والألعاب الجماعية ككرة اليد، وأهم مميزاته هو بروز روح التنافس مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.
- أما التعليمي يقدم فيه المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء كانت في لعبة فردية أو جماعية كالجري، كرة الطائرة.

1-8-3- القسم الختامي

وهدفه الرجوع إلى الحالة الطبيعية وتهئية أعضاء الجسم وعودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصّة، ويتضمن عدة تمرينات للتهئية والاسترجاع، كالتنفس، الاسترخاء، تمارين ذات الطابع الهادئ (محمد عوفي بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 114، 115).

1-9- تحضير درس التربية البدنية والرياضية

يجب أن يعلم المدرس أن تحضير درس التربية الرياضية يعتمد على العلاقة العضوية بين الأهداف - المحتوى - طرق وأساليب التدريس، فالأهداف تعتبر الموجه والمرشد لما يجب أن يتبع من عمليات تعليمية داخل الدرس، وباختلاف الهدف يختلف محتوى الدرس وطرق التدريس المستخدمة لتحقيق التفاعل بين التلاميذ ومادة الدرس لتحقيق هذه الأهداف.

وإذا اعتبرنا أن درس التربية البدنية هو الوحدة الصغرى من المنهاج المدرسي بمعنى أنه يحتوي على دعائم المنهاج من حيث الأهداف - المحتوى - الطرق والأساليب والوسائل والإمكانات والتقويم، فإنه لا بد من مراعاة هذه الدعائم عند تحضيرنا للدرس بحيث تتمثل فيه. أي أنه يجب أن يحتوي على أوجه النشاط الرياضي المحددة في المنهاج لكل صف دراسي لتحقيق التنمية البدنية والمهارية والمعرفية والوجدانية وباستخدام طرق التدريس متعددة الجوانب. لا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عند تحضير باقي الدروس الأكاديمية ولتحضير الدرس يجب على المدرس أن يراعي ما يلي:

- تحديد الهدف بدقة ويضع نصب عينه النتائج المحتملة.
- أن يلتزم المدرس بالخطّة الموضوعية للمرحلة السنية ويهيئ لنفسه الجو الملائم للتحضير.
- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المتوفرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- أن يكون الدرس ممتعاً لجميع التلاميذ ويشبع رغباتهم في اللعب.
- احتواء الدرس على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير العام على النمو البدني للتلميذ

(محمد عوفي بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 68).

2-أستاذ التربية البدنية والرياضية

2-1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه

بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع (أكرم زكي خاطبية، 1997، صفحة 173).

يمكن القول أن الأستاذ هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل المرضي نتيجة توظيفه لما يلي:

- المؤهل العلمي الذي حصل عليه في مجال تخصصه.
- الخبرة المهنية الفعلية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجها.

ويمكن القول من جهة ثانية هو ذلك الشخص الهادئ المتزن والمحافظ، يميل إلى التخطيط دائما ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة ويساعد التلاميذ على تحقيق التحصيل العلمي الجيد، ويكون دائم النشاط والحركة.

3- طبيعة التربية البدنية والرياضية

3-1- التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي

التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي، يتميز بحصائل تعليمية وتربوية هامة. وتعمل التربية البدنية والرياضية- كنظام - على اكتساب المهارات الحركية الأكثر نشاطا بالإضافة إلى تحصيل المعارف، وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني.

وفي هذه السياقات يمكن التعريف بالتربية الرياضية كنظام تربوي (أكاديمي) فالنظام التربوي هو بنية المعارف المنظمة الرسمية التي تتميز بتركيزها الواضح على دراسة نشاط أو ظاهرة ما. وفي ضوء ذلك يمكن اعتبار التربية البدنية والرياضية نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة ظاهرة حركة الإنسان ونشاطه البدني.

والتربية البدنية والرياضية تشارك في تحقيق الأهداف التربوية في المجتمع ولكن من خلال أنشطتها وطرقها الخاصة بها، وعلى هذا الأساس، لا يجب أن تتعارض أهداف التربية البدنية والرياضية وأهداف التربية، ما دام الهدف هو إعداد الفرد إعدادا شموليا متكاملًا كمواطن ينفع نفسه ووطنه والتربية البدنية والرياضية لها دور رئيسي في المجتمع، بكل مؤسساته وأنظمتها، لا يستطيع أن نظام آخر أن يقدم هذا الدور الذي يتلخص في التنشئة الاجتماعية للفرد، من خلال الرياضة ومن أجل الرياضة، وبذلك يستفيد المجتمع من الحصائل الاجتماعية والتربوية.

للتربية البدنية والرياضية في تطبيع الفرد اجتماعيا على تنشئته من خلال معطيات الأنشطة الرياضية، كما تعمل - أيضا - على تطبيع الفرد على الرياضة، فبنشأ متقهما لأبعادهما متبنيا اتجاهات إيجابية نحوها، مكتسبا قدرا ملائما من المهارات الحركية، التي تكفل له ممارسة رياضية أو ترويحية مفيدة وممتعة خلال حياتهم، مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة والتي تهدف إلى بناء وإعداد المواطن الذي يتطلع إليه مجتمعنا المسلم (أمين أنور الخولي وآخرون، 1996، صفحة 19، 20).

3-2- التربية البدنية والرياضية كمهنة

يحترف عدد كبير من المتخصصين في مجالات العمل التربوي البدني والرياضي، ولقد تنامت أفرع ومجالات العمل المهني في التربية البدنية والرياضية بشكل كبير، فبعد أن كانت مقتصرة على التعليم (التدريس)، أصبحت الآن تضم التدريب الرياضي، والإدارة الرياضية، واللياقة البدنية، والتأهيل الرياضي، والترويج البدني، والرياضة الجماهيرية (الرياضة للجميع).

بفضل جهود أبناء المهنة أصبح لها عدد من الجمعيات والروابط المهنية للحفاظ على حقوق المهنيين ومنع الدخلاء وغير المؤهلين من الانضمام إليها. والمهنة التي تعتمد على بنية المعرفة ومباحثها وفنونها لتقدم أرفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف مجالات التخصيص المهني.

3-3- التربية البدنية والرياضية كبرامج

وهي المنظور الأقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية والرياضية منذ القدم وما زال الذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة بدنية حركية منتقاة بعناية وبتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية وعبر فئات من النشاط كالجمباز والألعاب والسباحة وألعاب القوى والمنازلات (أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، 2005، صفحة 29، 30).

4- طرق تعليم التربية البدنية والرياضية

تعتمد التربية البدنية والرياضية على طرق تدريس خاصة بها ولذا يجب ألا ذكر بعض الاعتبارات التي تثري العملية التعليمية في التربية البدنية والرياضية من خلال المواقف التعليمية وأهمها:

- إيضاح الهدف من التعليم في التربية البدنية والرياضية والتأكد على أهمية أجزاء درس التربية البدنية والرياضية.
 - ملاءمة مادة التعلم للمرحلة العمرية وخصائصها واحتياجاتها.
 - مراعاة الفروق الفردية في الفصل (بدنيا، مهاريا، معرفيا).
 - زيادة الدافعية للعمل والممارسة الرياضية الصحيحة.
 - تحليل الحركات واكتشاف الأخطاء بحسب المواقف التعليمية.
 - تعلم تعليم المهارات والتدرج من السهل إلى الصعب.
 - توزيع عبء التدريب على أجزاء الحصة وفقا للمادة ومستوى التلاميذ.
 - القضاء على الأخطاء في بداية التعلم للتمرينات والمهارات.
- وهناك ثلاث طرق رئيسية في تعلم المهارات الحركية في التربية البدنية والرياضية:

4-1- الطريقة الجزئية

تعتمد على تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء بحيث يكون لكل هدف واضح، ويتم تعلم كل جزء لوحده وهذه الطريقة تستعمل خاصة في الحركات الصعبة والمعقدة، وتتاسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء ويعلم كل جزء منفصل على الآخر، وبعد إتقان التلميذ لهذا الجزء ينتقل للجزء الذي يليه، وهكذا حتى يتم تعليمه لجميع أجزاء الحركة الأساسية، ثم بعد ذلك يقوم التلميذ بأداء المهارة الحركية كوحدة واحدة.

وعند تقسيم الحركة ينبغي الاعتماد على نقطتين أساسيتين:

* البدء في تعلم الجزء الرئيسي من الحركة، ثم الجزء الأقل أهمية.

* البدء في تعلم الأجزاء على حسب تسلسلها الحركي.

وتستمر هذه الطريقة مع المتعلمين من صغار السن، وتتطلب وقتا كافيا لتجزئة المهارة الحركية، كما تتطلب وسائل الإيضاح المناسبة، ومن عيوبها عدم ملاءمتها للحركات السهلة، فقدان الارتباط بين أجزائها مما يؤثر سلبا على إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

4-2- الطريقة الكلية

تعتمد على تعلم المهارة الحركية كوحدة واحدة دون تقسيمها أو تجزئتها إلى أجزاء أو وحدات صغيرة، وتتميز بشرح المهارة الحركية ككل نظريا وبطريقة مبسطة وأداء نموذج حركي متكامل للمهارة ثم يبدأ تعليمها، وعلى المعلم القيام بإصلاح الأخطاء أثناء الممارسة، وتستخدم هذه

الطريقة في تعلم المهارات الحركية السهلة والبسيطة والقصيرة، التي يجب تجزئتها وتناسب مع إمكانيات التلاميذ المهارية والعقلية حيث تكون الأخطاء المرتكبة قليلة، والتعلم بالطريقة الكلية يمكننا من ربح وقت وجهد كبيرين.

من عيوب هذه الطريقة أنه يصعب استخدامها مع المهارات الحركية ومعقدة تفصيلها، إذ في أغلب الأحيان يكون التلميذ مركزاً على الجزء الصعب ويهمل الأجزاء الأخرى للمهارة الحركية.

4-3- الطريقة الجزئية الكلية (المختلطة)

تعتمد على الجمع بين الطريقتين السابقتين، وفيها يبدأ المعلم بتعليم المهارة الحركية ككل في البداية وبصورة مبسطة وسهلة، وبعد أدائها ينتقل المعلم إلى الأجزاء الصعبة مع ربطها بالكل، ثم تؤدي المهارة الحركية ككل ويتم تعليمها وتثبيتها واتقانها، وفيها يستفاد من مزايا كل منهما، والتغلب على عيوب كل طريقة منهما، والتعلم بهذه الطريقة يعطي ويحقق نتائج أفضل، ولتطبيق هذه الطريقة يجب اتباع ما يلي:

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.
 - تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة، مع ربطها بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
 - مراعاة تجزئة المهارة الحركية إلى أجزاء متكاملة ومتراصة.
- ويجمع معظم المربين على أن هذه الطريقة من أحسن وأفضل الطرق في التعلم الحركي

(عباس أحمد صالح، 1981، الصفحات 40 - 42).

خلاصة

إن مسعى المنظومة التربوية في كل الجهود التي تقوم بها في تطوير وتنظيم التربية البدنية والرياضية مع الحداثة دليل قاطع على حرصها الشديد على أهمية المادة شكلا ومضمونا وما لها من تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية، لذا يبقى إسهام التربية البدنية والرياضية شرطا أساسيا لمواكبة المسار الدراسي باعتباره تربية قاعدية ملازمة للمراهق بأبعاده الفكرية والاجتماعية والحسية - حركية، وما لهذه المادة من دور في بناء شخصية التلميذ باعتماد منطق جديد ومقاربة ذات أبعاد شاملة لتكوين فرد فعال، متزن، مندمج، منفتح يستطيع مواكبة ومواجهة الرهانات العالمية الحالية والمستقبلية.

الجانبة التطبيقية

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراصة الميدانية

تمهيد

الدراصة الاستطلاعية

1. منهج الدراصة

2. مجتمع وعينة الدراصة

1.2. جمع البيانات

2.2. عينة الدراصة

3. أداة الدراصة

1.3. وصف مقياس الثقة بالنفس

2.3. الخصائص السيكمترية للمقياس

4. مجالات وحدود الدراصة

1.4. المجال البشري

2.4. المجال المكاني

3.4. المجال الزماني

5. متغيرات الدراصة

1.5. المتغير المستقل

2.5. المتغير التابع

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراصة

خلاصة

تمهيد

يمثل الجانب الميداني أهمية بالغة في البحوث العلمية وبالأخص البحوث السوسيولوجية، فالدراسات الفعالة وذات المنهجية السليمة لا تقتصر على الإطارات النظرية فقط بل تتعدى إلى ما هو ميداني، وذلك من خلال تدعيمها بإطار تطبيقي يتمثل في جمع كمية كبيرة من المعلومات والمعطيات والبيانات من ميدان الدراسة، هذه البيانات يقوم الباحث بتفريغها ثم تفسيرها وتحليلها بغرض الوصول إلى جملة من النتائج في ضوء تساؤلات وأبعاد الدراسة وأهدافها.

فبعد إستعراضنا لأهم المفاهيم النظرية المتعلقة بدور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط (من 11-12) سنة وللتأكد من صحة الفرضيات التي تم وضعها سابقا والمقدمة في الجانب النظري كان لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية سوف نحاول في هذا الفصل الإلمام بجوانب هذه الدراسة الميدانية، وهذا من خلال ما تحصلنا عليه من معلومات من طرف تلاميذ مستوى الأولى متوسط، وقد ساعدنا مقياس الثقة بالنفس التي تم تخصيصها لهذه الدراسة في الحصول على هذه المعلومات بعد توزيعها على عينة الدراسة المختارة.

ولإحاطة بجوانب الدراسة الميدانية جيدا قسمنا هذا الفصل إلى المحاور التالية:

1. منهج الدراسة
2. مجتمع وعينة الدراسة
3. أداة الدراسة
4. مجالات وحدود الدراسة
5. متغيرات الدراسة
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الدراسة الاستطلاعية

إن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية، هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات الدراسة الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث قبل الشروع فيها، وقد قمنا باتصالنا بمديرية التربية لولاية بسكرة لإعطائنا العدد الكلي للمتوسطات التي تشمل ولاية بسكرة وطلب تسهيل المهام داخل المتوسطات التي سوف نأخذ منها عينة الدراسة وذلك من خلال التعرف على أقسام الدراسة للمستوى الأول (السنة أولى متوسط) والتحصل على قوائم التي تضم أسماء التلاميذ وقوائم الإغفاء للتلاميذ الغير ممارسين داخل المؤسسات.

وكان الغرض منها التعرف على أساتذة المادة بمتوسطات وأخذ موافقتهم من أجل القيام بالدراسة الميدانية والتعرف على أفراد العينة قيد الدراسة.

1. منهج الدراسة

المقصود بالمنهج العلمي هو "مجموعة منتظمة من المبادئ العامة والطرق الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلات بحثه مستهدفاً بذلك الكشف عن جوهر الحقيقة، فهو أسلوب للتفكير المنظم في حل مشكلة ما". (السمالك، 2011، صفحة 60)

وعند اختيار المنهج المناسب لأي دراسة، يجب مراعاة عدة معايير مهمة لضمان جودة البحث وصحة النتائج، حيث تتمثل هذه المعايير فيما يلي:

- **أهداف الدراسة:** يجب توضيح الأهداف الرئيسية للدراسة والمسائل التي ترغب في حلها من خلالها، حيث ينبغي أن يكون المنهج مناسباً لتحقيق هذه الأهداف.
- **طبيعة الموضوع:** يجب مراعاة طبيعة الموضوع المدروس ومدى تعقيده، حيث قد يكون هناك حاجة إلى منهج كمي إذا كانت الدراسة تركز على الأرقام والإحصاءات، بينما قد تكون دراسة كيفية تفاعل الأفراد تستفيد من منهج تحليلي أو تقويمي.
- **الإمكانيات والموارد:** يجب أخذ الاعتبارات المالية والزمنية والموارد البشرية المتاحة في الاعتبار، حيث يجب أن يكون المنهج الذي تختاره متناسباً مع قدراتك وإمكانياتك.

- **التوجه الفلسفي أو التخصص:** يجب أن يتوافق المنهج مع التوجه الفلسفي للطالب، سواء كان ذلك التوجه نحو الإيمان بالأسلوب الكمي أو النوعي أو التحقيق الأكثر تفصيلاً.
 - **الثقة والمصداقية:** يجب أن يوفر المنهج الذي تختاره الثقة في النتائج والمصداقية، وينبغي أن يكون مقبولاً من قبل المجتمع الأكاديمي والمهني.
 - **الأسلوب المناسب:** ينبغي أن يكون المنهج مناسباً لأسلوب البحث الذي ترغب في تبنيه، سواء كان ذلك البحث التجريبي أو الوصفي أو التحليلي.
- وتختلف المناهج العلمية في منهجية البحث إلى عدة مناهج ووجدنا أن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي التحليلي ويعرف على أنه "طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث" (سعد، 2009، صفحة 69)

إذن فقد تم الإطلاع على الدراسات والبحوث النظرية والميدانية، وهذا من أجل إدراك ومعرفة الأسس ومنطلقات الإطار النظري، والوقوف عند أهم الدراسات السابقة التي تعتبر خطوة مهمة جداً لضبط إشكالية ونموذج الدراسة التي ينطلق منها الطلبة لفهم جيد يثبت من خلاله أهمية موضوعه، ومقارنة النتائج المتوصل إليها فهي بمثابة دعم له.

أما من جانب الميداني فقد تم إجراء عينة من مجتمع الدراسة، وتم تحليل كامل بياناتها من خلال الإجابة عن المقياس بمختلف محاوره واستخدام الطرق الإحصائية المناسبة.

2. مجتمع وعينة الدراسة

حسب طبيعة الموضوع اقترحنا أن يكون جمع البيانات واختيار عينة الدراسة كما يلي:

1.2. جمع البيانات:

تمت عملية جمع البيانات الخاصة بالتعرف على تلاميذ عينة الدراسة من مجتمع البحث والذي يمثل «جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث فبعد تحديد الهدف من الدراسة يتطلب الأمر تحديد المجتمع المشمول بالبحث الذي سيقوم بجمع المعطيات منه مع ضرورة معرفة حدوده وحدود احتياجا منه". (رافع و علوان، 2019، صفحة 386)

تكون مجتمع الدراسة من 633 تلميذ وتلميذة من المتوسطات الأربع التي تم اختيارها لإجراء الدراسة بولاية بسكرة، وذلك من خلال التعرف على مستوى الدراسة للسنة أولى متوسط والتحصل على القوائم التي

تضم أسماء التلاميذ وبدأ تطبيق مقياس الثقة بالنفس الذي يضم مقياس الثقة بالنفس وذلك يوم 18 مارس 2025 لغرض جمع البيانات والمعلومات اللازمة حول عينة الدراسة.

وذلك بعد أخذ الإذن من الإدارة وأساتذة التربية البدنية والرياضية المشرفين على الحصة لكل متوسطة من المتوسطات محل الدراسة.

2.2. عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها "مجموعة جزئية يختارها الباحث العلمي من مجتمع البحث، بحيث تعبر عنه وتحمل نفس خصائصه، ويكون الهدف من اختيارها الحصول على بيانات ومعلومات ترتبط بمجتمع الدراسة، ويعتمد حجم العينة على ما الذي نريد فعله بالنتائج ونوع العلاقات التي نريد إنشاؤها، وعلى مستوى الدقة المطلوبة في النتائج والذي يعد من أهم محددات حجم العينة". (Kumar, 2014, p. 134)

ومن أجل تجنب التحيز في اختيار عينة الدراسة، تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع قدر بـ 633 تلميذ وتلميذة وزع المقياس على مفردات العينة بواقع (100) مفردة. وهذا ما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم (02): تفاصيل اختيار عينة الدراسة

المتوسطة	عينة الدراسة		العدد	مجتمع الدراسة الكلي
	ممارسين	غ ممارسين		
متوسطة المجاهد بجاوي العربي بحي المجاهدين بسكرة	22	03	25	633
متوسطة الإخوة قروف بسكرة	23	02	25	
متوسطة يوسف العمودي بسكرة	19	06	25	
متوسطة بالطيب بلقاسم بسكرة	21	04	25	
المجموع	85	15	100	

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على الدراسات السابقة

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عينة الدراسة تتكون من 100 تلميذ وتلميذة منهم 85 ممارسين و15 غير ممارسين من أصل 633 تلميذ وتلميذة بالسنة أولى متوسط، وبعد عملية توزيع المقياس على تلاميذ المتوسطات محل الدراسة وذلك خلال الفترة الممتدة بين 2025/03/18 إلى 2025/04/15، تمكن الطلبة من استرجاع حجم مفردات العينة الموزعة المقدرة بـ 100، حيث يلخص الجدول التالي كيفية جمع مفردات عينة الدراسة:

الجدول رقم (03): تفاصيل جمع عينة الدراسة

عدد المقاييس الموزعة	عدد المقاييس المسترجعة	عدد المقاييس المستبعدة	العدد النهائي للعينة
100	100	0	100

المصدر: من إعداد الطالبين

وعليه فقد إعتدنا على أسس في اختيار العينة على إتجاهين كما يلي:

- الاتجاه العام في اختيار العينة: اختار الباحثان عينة من تلاميذ من مرحلة التعليم المتوسط وبالضبط السنة أولى متوسط تتراوح أعمارهم ما بين 11 إلى 12 سنة.
- الاتجاه الخاص في إختيار العينة: إعتد الباحثان على توفير عدة شروط بهدف زيادة ضبط الدراسة وتمثل هذه الشروط فيما يلي:

أ) من حيث النوع: ضمت عينة الدراسة كلا النوعين (ذكور، إناث).

ب) من حيث العمر: مثلت عينة الدراسة تلاميذ تقع أعمارهم ما بين 11 إلى 12 سنة.

3. أداة الدراسة

1.3. وصف مقياس الثقة بالنفس:

إعتمدت الدراسة الحالية على مقياس الثقة بالنفس من إعداد الغامدي (2009) يتكون بدوره من (22) عبارة تدرج تحت خمسة أبعاد مختلفة للثقة بالنفس وهي:

- بعد الطلاقة اللغوية.
- بعد الجانب الاجتماعي.
- بعد الجانب النفسي.
- بعد الجانب الفيسيولوجي.
- بعد الاستقلالية.

وذلك لقياس مستويات الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى متوسط، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين

(22-66 درجة)، ويحدد المقياس مستويين للثقة بالنفس على النحو التالي:

- ثقة بالنفس مرتفعة عند حصول المفحوص على (45-66) درجة.
- ثقة بالنفس منخفضة عند حصول المفحوص على (22-44) درجة.

كما تم تقسيم عبارات المقياس إلى عبارات إيجابية هي (1-5-8-11-13-15-17-20-22) وأخرى سلبية (2-3-4-6-7-9-10-12-14-16) كما يوضح الجدول الموالي:

الجدول رقم (04): يوضح أرقام بنود أبعاد مقياس الثقة بالنفس

أرقام البنود	البعد
4-3-2-1	بعد الطلاقة اللغوية
15-13-10-8-5	بعد الجانب الاجتماعي
20-16-14-11-7	بعد الجانب النفسي
12-9-6	بعد الجانب الفيسيولوجي
22-21-19-18-17	بعد الاستقلالية

المصدر: (الغامدي، 2009)

2.3. الخصائص السيكومترية للمقياس:

1.2.3. الثبات:

يسعى اختبار الثبات لقياس مدى صدق الإجابة على فقرات المقياس، إذ يعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا على نفس نتائج القياس في كل مرة لو تم إعادة نفس الاختبار مرة أخرى، ولقياس مدى ثبات أداة الدراسة نلجأ لحساب معامل ألفا كرو نباخ ALPHA DE CRONBACH ومنه إستنتاج صدق المحك والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (05): معامل الثبات ألفا كرونباخ

معامل الصدق	معامل الثبات	عدد العبارات	محاور الدراسة
0,904	0,819	22	الصدق والثبات العام للمقياس

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال إحصائيات الجدول السابق، يتضح لنا أن معامل الثبات العام مرتفع حيث بلغ 0,819 وهو أكبر من 60% بإعتباره الحد الأدنى المقبول في معظم الدراسات، وهذا يدل على أن لجميع محاور المقياس + درجة عالية من الثبات، مما يؤكد أن هذه الإستمارة مستوفاة الشروط الأساسية للدراسة.

2.2.3. الصدق:

ينقسم إلى نوعين:

- صدق المحكمين:

يقصد بصدق المحكمين قدرة المقياس على قياس المتغيرات التي صُممت لقياسها، وبغرض التأكد من صدق أداة الدراسة تم عرضها على عدد من المحكمين من ذوي العلاقة والخبرة والمؤهل والإختصاص من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة والبالغ عددهم (05) محكمين، حيث طلب منهم إبداء رأيهم ومقترحاتهم على مدى ملائمة الصياغة اللغوية لل فقرات ووضوحها أو حذفها أو تعديلها ومدى انتماء الفقرات للمجالات التي أدرجت ضمنها أو نقلها من مجال لآخر، التي سيحتويها المقياس. وقد تم الأخذ بعين الاعتبار بإقتراحات المحكمين من حيث إعادة صياغة بعض الفقرات أو حذفها، أو نقلها من محور لآخر أو إضافة محور آخر (انظر ملحق رقم (03) / أسماء السادة المحكمين).

- الصدق الذاتي:

يقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقة الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة كما يلي:

$$\text{الثبات معامل} = \sqrt{\text{الذاتي الصدق}}$$

إذن تم حساب الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (05) ويساوي 0.904 أي 90,4%.

وعليه، تشير نتيجة حساب معامل الثبات المقدّر بـ 0,819 إلى أن الأداة المستخدمة تتسم بدرجة جيدة من الاتساق والاستقرار عبر مختلف القياسات، مما يعني أن النتائج المتحصل عليها يمكن الاعتماد عليها ولا تتغير بشكل ملحوظ عند إعادة تطبيق الأداة في ظروف مشابهة.

أما معامل الصدق المرتفع 0,904 فيعكس أن الأداة قادرة بشكل دقيق على قياس المفهوم الذي صُممت من أجله، مما يدل على مطابقتها لما هو مطلوب قياسه وعدم انحرافها عن الهدف الأساسي، وبالتالي يمكن اعتبار الأداة المستخدمة في هذه الدراسة أداة صادقة وثابتة، مما يعزز من مصداقية النتائج وموثوقيتها.

4. مجالات وحدود الدراسة

يتفق الباحثون في مجال البحث العلمي على أن تحديد مجالات البحث هي خطوة هامة تساعد في ضبط حدود ومسارات الدراسة وهذه المجالات متمثلة في:

1.4. المجال البشري:

نعني به مجتمع الدراسة المتمثل في تلاميذ المرحلة الأولى متوسط محل الدراسة والجدول الموالي يوضح عدد التلاميذ بكل متوسطة:

الجدول رقم (06): إجمالي عدد تلاميذ مستوى أولى متوسط

المتوسطة	العدد الكلي لتلاميذ مستوى أولى متوسط	عدد الذكور	عدد الإناث	عدد التلاميذ الغير ممارسين (المعفيين)
متوسطة المجاهد بجاوي العربي بحي المجاهدين بسكرة	220	120	100	03
متوسطة الإخوة قروف بسكرة	91	55	36	02
متوسطة يوسف العمودي بسكرة	139	78	61	06
متوسطة بالطيب بلقاسم بسكرة	183	99	84	04
المجموع	633	352	281	15

المصدر: من إعداد الطالبين

من إحصائيات الجدول أعلاه تم إختيار مجال بشري يتكون من 100 تلميذ وتلميذة (50 ذكور/50 إناث) من مجتمع يقدر بـ 633 تلميذ وتلميذة.

2.4. المجال المكاني:

نظرا لطبيعة دراستنا اخترنا 4 متوسطات ببلدية بسكرة تمثلت في:

- 1) متوسطة المجاهد بجاوي العربي بحي المجاهدين بسكرة.
- 2) متوسطة الإخوة قروف بسكرة.
- 3) متوسطة يوسف العمودي بسكرة.
- 4) متوسطة بالطيب بلقاسم بسكرة.

باعتبار أن هذه المؤسسات التربوية (المتوسطات) الأقرب لنا الأمر الذي سهل علينا الاتصال بالمبحوثين.

3.4. المجال الزمني:

بعد اختيارنا المجال المكاني الذي سنجري فيه الدراسة، كان المجال الزمني للدراسة ممتدا من الفترة 2025/03/18 إلى 2025/04/15 للمقياس على مفردات عينة الدراسة.

5. متغيرات الدراسة

استنادا إلى متغيرات الدراسة تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع:

1.5. المتغير المستقل: أن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة، أي يمثل المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر، وفي دراستنا هذه يمثل المتغير المستقل هو النشاط الرياضي الترويحي.

2.5. المتغير التابع: المتغير التابع هو نتيجة المتغير المستقل، وهو المتغير الذي تتوقف قيمته على فمعمل تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع، وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الثقة في النفس.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بغرض الوصول إلى نتائج الدراسة والإجابة على أسئلتها لمعرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط (من 11 - 12) سنة بسكرة اعتمدنا في دراستنا مجموعة من الأساليب الإحصائية قصد تسهيل عملية تحليل النتائج:

- **مقاييس الإحصاء الوصفي:** وذلك لوصف مجتمع البحث وإظهار خصائصه، بالاعتماد على النسب المئوية والتكرارات والإجابة على أسئلة البحث وترتيب متغيرات البحث حسب أهميتها بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- **جدول التوزيعات التكرارية والنسب المئوية:** لتمثيل المعلومات الشخصية لأفراد عينة الدراسة، وكذا لتحديد استجابات الأفراد اتجاه عبارات محاور المقياس.
- **المتوسطات الحسابية:** وهو من أهم مقاييس النزعة المركزية وأكثرها استخداما في وصف البيانات أو التوزيعات التكرارية المجانسة لما يمتاز به من خصائص جيدة، وقد استخدمناه لحساب القيمة التي يعطيها أفراد عينة الدراسة والمتوسط العام لكل بعد ومتغير.

- اختبار ألفا كرونباخ: يستعمل هذا المعامل للتأكد من صلاحية المقياس، إذ يقيس مدى الاتساق والتناسق في إجابة المستجوبين على الأسئلة الموجودة بالمقياس، ومدى قياس كل سؤال للمفهوم، ويدل ارتفاع قيمة معامل الارتباط في المقياس على ارتفاع درجة الثبات، علما أن معامل الثبات المقبول هو (0.60) فما فوق.
- معامل الصدق: يحسب عن طريق أخذ جذر معامل الثبات، حيث كلما كان قريبا من الواحد نقول إن المقاييس صادق وأنه ممثل للمجتمع المدروس.
- الانحراف المعياري: من أفضل مقاييس المطلق وأدقها، يتأثر بالقيم المتطرفة (الشاذة) بصورة غير مباشرة كونه يعتمد عند إيجاده الوسط الحسابي، وقد تم استخدامه للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد العينة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة ولكل محور من المحاور الرئيسية عن متوسطها الحسابي ويلاحظ أن الانحراف المعياري يوضح تشتت في استجابات أفراد عينة الدراسة لكل عبارة.
- المتوسط المرجح: لتحديد طول خلايا مقياس ليكارت الخماسي المستخدم في المقياس؛
- اختبار كا²: يستخدم لحساب دلالة الفروق بين التكرار والمحاور والمقياس ككل.

خلاصة

ضمن هذا الفصل عرضا دقيقا للإجراءات المنهجية والميدانية التي اعتمدت عليها الدراسة لتحقيق أهدافها. تم تحديد المنهج المناسب لطبيعة الموضوع، وتوضيح أدوات جمع البيانات المعتمدة، مع شرح كيفية تصميمها والتحقق من خصائصها السيكمترية من حيث الثبات والصدق لضمان موثوقية النتائج وصحتها.

كما تناول الفصل وصف مجتمع الدراسة وعينة البحث، مع تبيان أساليب اختيارها ومعالجتها، إلى جانب عرض الإجراءات العملية التي تم اتباعها أثناء النزول إلى الميدان، بما يشمل كيفية توزيع الأدوات وجمع البيانات وضمان حسن سير عملية البحث.

وبذلك، يكون هذا الفصل قد وضع الأسس العلمية السليمة التي استندت إليها الدراسة في تنفيذها وتحليل نتائجها.

الفصل الخامس:

معرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

تمهيد

أولاً: عرض تحليل النتائج

1. عرض وتحليل إحصائي لبيانات أفراد العينة
2. عرض وتحليل إحصائي لمقياس الثقة بالنفس
3. عرض وتحليل نتائج الفرضيات

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

1. مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية
2. مناقشة نتائج الفرضيات الفرعية
 - 1.2. مناقشة الفرضية الفرعية الأولى
 - 2.2. مناقشة الفرضية الفرعية الثانية
 - 3.2. مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة

خلاصة.

1. الاستنتاجات.
2. التوصيات.

تمهيد

بعد الانتهاء من بناء الجانب النظري بفصليه الأول والثاني، والفصل المنهجي للدراسة، يأتي هذا الفصل الذي يتم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج الميدانية التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة، ويتم في هذا الفصل تقديم البيانات بشكل منظم عبر الجداول والأشكال الإحصائية، مع تحليلها وفق الأساليب المناسبة، بهدف تفسيرها وربطها بأهداف الدراسة وتساؤلاتها. كما يتم مناقشة النتائج مقارنة بالدراسات السابقة، وإبراز مدى اتساقها أو اختلافها معها، مع تقديم تفسيرات علمية لهذه النتائج في ضوء الإطار النظري والمعطيات الميدانية، ويُعد هذا الفصل مرحلة حاسمة للكشف عن مدى تحقق فرضيات الدراسة واستخلاص أهم الاستنتاجات.

أولاً: عرض وتحليل النتائج

1. عرض وتحليل إحصائي لبيانات أفراد العينة

فيما يلي سنتطرق إلى دراسة خصائص عينة الدراسة حسب البيانات الشخصية والوظيفية.

الجدول رقم (07): وصف خصائص عينة الدراسة

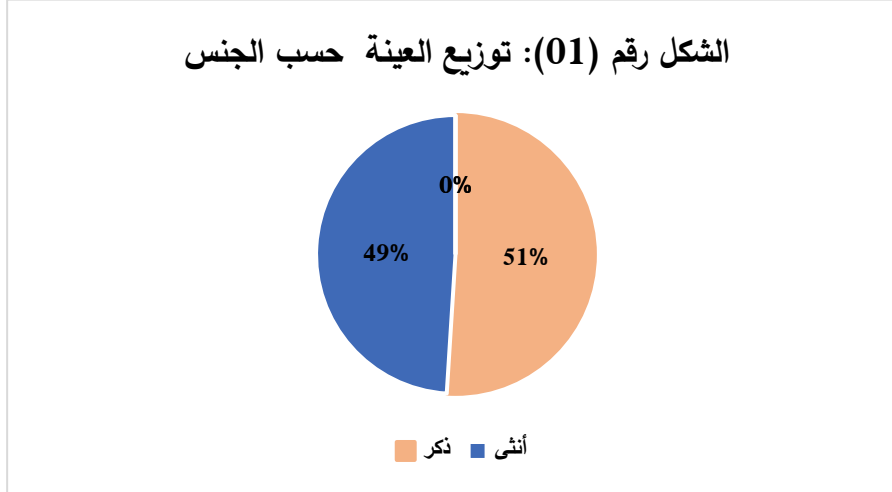
المتغير	فئات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	51	51%
	أنثى	49	49%
	المجموع	100	100%
الفئة العمرية	من 10 إلى 12 سنة	90	90%
	من 13 إلى 15 سنة	10	10%
	المجموع	100	100%
نوعهم	ممارس	85	85%
	غير ممارس	15	15%
	المجموع	100	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ:

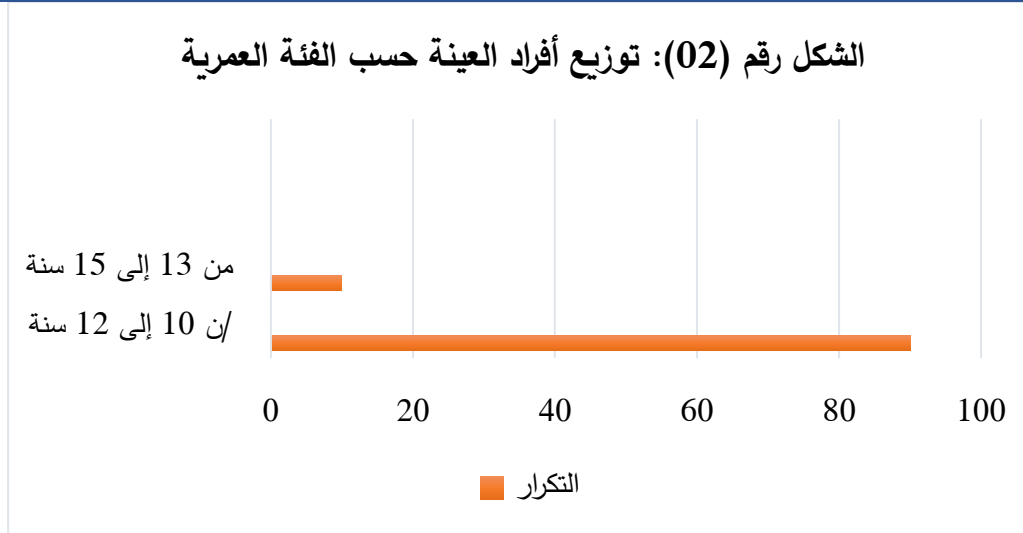
1. متغير الجنس: من خلال الإحصائيات المتحصل عليها في الجدول الموضح أعلاه، نلاحظ أن توزيع عينة الدراسة من حيث الجنس يكاد يكون متقارباً جداً بين الذكور والإناث، حيث قدر عدد الذكور بـ 51 مفردة

مشكلاً ما نسبته 51% أما الإناث فجاء بما نسبته 49% بواقع 49 مفردة، يشير هذا التوزيع إلى أن العينة متوازنة تقريباً من حيث النوع الاجتماعي، مما يعزز من حيادية النتائج عند تحليلها بناءً على الجنس، لأن كلا الفئتين ممثلتان بشكل شبه متساوٍ. والشكل الموالي يوضح توزيع مفردات العينة حسب الجنس:



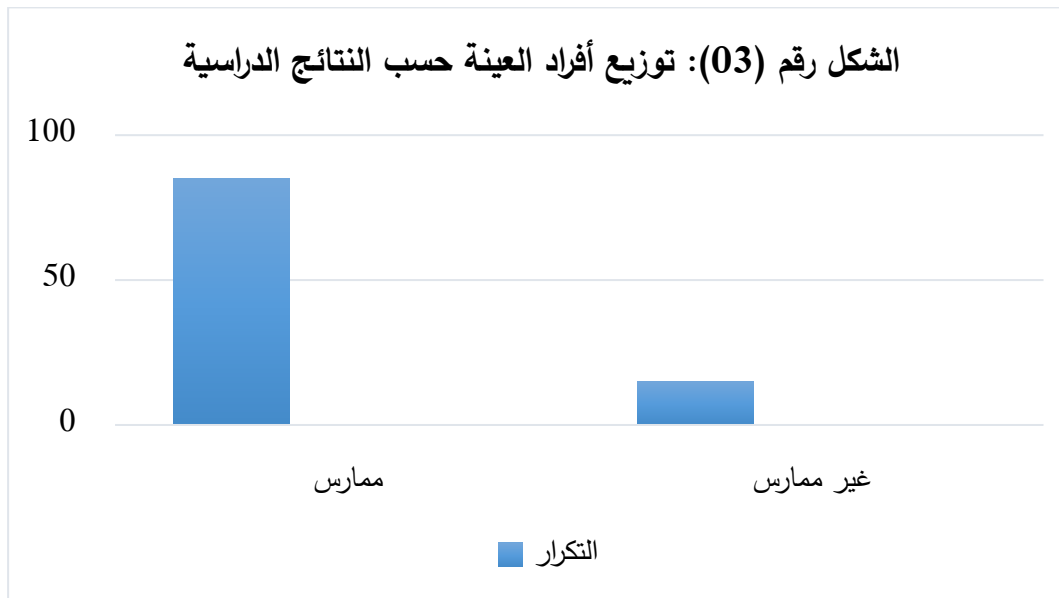
المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج Excel

2. متغير الفئة العمرية: من خلال إحصائيات المتحصل عليها في الجدول رقم (07) نلاحظ أن أغلبية أفراد عينة الدراسة تتراوح أعمارهم من 10 سنة إلى 12 سنة بنسبة 90 %، بينما مثلت ما نسبته 10% من عينة الدراسة تتراوح أعمارهم من 13 سنة إلى 15 سنة، يفسر يشير هذا التوزيع إلى أن الدراسة ركزت بشكل كبير على الفئة العمرية الأصغر ضمن النطاق المحدد، مما قد يعكس طبيعة الموضوع أو المجال الذي تستهدفه الدراسة، خاصة إذا كان ذا علاقة بخصائص أو سلوكيات الأطفال الأصغر سناً. والشكل الموالي توضيح لذلك:



المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج Excel

3. **متغير النوع:** من خلال إحصائيات المتحصل عليها في الجدول رقم (07) نلاحظ أن 85% من أفراد عينة الدراسة هم من فئة الممارسين، بينما مثلت ما نسبته 15% من عينة الدراسة غير ممارسين يدل هذا التوزيع على أن الغالبية الساحقة من عينة الدراسة تمارس الرياضة بانتظام، ما يعكس اهتماماً واسعاً بالنشاط البدني داخل المجتمع محل الدراسة. والشكل الموالي توضيح لذلك:



المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج Excel

2. عرض وتحليل إحصائي لمقياس الثقة بالنفس

بعد تناولنا لبناء أداة الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها، قمنا بتحليل محاورها والنتائج المتحصل عليها من خلال الجدول التالي الذي يبين توزيع العينتين الممارسين وغير الممارسين:

1.2. عرض نتائج توزيع درجات المقياس على العينتين:

جدول رقم (08): يوضح توزيع درجات المقياس على العينتين

الممارسين	الغير ممارسين	
2995	655	مجموع الدرجات
44,29	43,66	المتوسط الحسابي
3,21	2,89	الانحراف المعياري
85	15	عدد الأفراد

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال إحصائيات الجدول السابق، نلاحظ أن مجموع درجات الممارسين بلغ 2995 وهذا ما نتج عنه متوسط حسابي 44,29 وانحراف معياري قدره 3,21 لمجموع العينة الذي بلغ 85 تلميذ.

بينما كان مجموع الدرجات لغير الممارسين 655 وهذا ما نتج عنه متوسط حسابي 43,66 وانحراف معياري قدره 2,89 لمجموع العينة الذي بلغ 15 تلميذ.

على رغم أن الفارق في المتوسط الحسابي بين المجموعتين ليس كبيراً (0,63 نقطة فقط) هذا من جهة، ومن جهة أخرى الانحراف المعياري للممارسين أكبر قليلاً (3,21 مقابل 2,89)، ما يشير إلى أن توزيع درجات الممارسين أكثر تشتتاً من غير الممارسين، هذا قد يعني أن أداء الممارسين فيه تنوع أكثر، فبعضهم يحقق درجات عالية جداً وآخرون أقل، بينما غير الممارسين أداءهم أكثر تجانساً.

2.2. عرض نتائج مستويات الثقة بالنفس لدى عينة الممارسين:

جدول رقم (09): يوضح تكرارات مستويات الثقة بالنفس لدى عينة الممارسين

المستويات	مجموع الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
منخفض (22-44)	2130	43	49,53	50,6%
مرتفع (45-66)	865	42	20,59	49,4%

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال الإحصائيات المتحصل عليها من الجدول أعلاه، نلاحظ أن في المستوى المنخفض لمقياس الثقة بالنفس للممارسين عدد التكرارات 43 تكرر بمجموع درجات قدر بـ 2130 درجة، حيث بلغ المتوسط الحسابي 49,53 بنسبة 50,6%، أما في المستوى المرتفع كان عدد التكرارات 42 تكرر بمجموع درجات قدر بـ 865 درجة بمتوسط حسابي قدره 20,59 وبلغت النسبة المئوية 49,4%.

نستنتج: هناك توزيع متوازن بين الممارسين في المستويين حيث نصف العينة تقريبا (50,6%) تملك مستويات منخفضة من الثقة بالنفس، بينما النصف الآخر (49,4%) تملك مستويات مرتفعة.

الاختلاف بين الفئتين يبدو كبيرا في العدد أو النسبة، ولكن الفرق في المتوسط الحسابي بين 49,53 (للمستوى المنخفض) و 20,59 (للمستوى المرتفع) يشير إلى أن الأشخاص في المستوى المنخفض لديهم ثقة بالنفس أعلى، وبالتالي نستنتج أن مستويات الثقة بالنفس منخفضة لدى الممارسين.

3.2. عرض نتائج مستويات الثقة بالنفس لدى عينة غير الممارسين:

جدول رقم (10): يوضح تكرارات مستويات الثقة بالنفس لدى عينة غير الممارسين

المستويات	مجموع الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
منخفض (22-44)	377	9	41,88	60%
مرتفع (45-66)	278	6	46,33	40%

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال الإحصائيات المتحصل عليها من الجدول أعلاه، نلاحظ أن في المستوى المنخفض لمقياس الثقة بالنفس لغير الممارسين عدد التكرارات 9 تكرر بمجموع درجات قدر بـ 377 درجة، حيث بلغ المتوسط الحسابي 41,88 بنسبة 60%، أما في المستوى المرتفع كان عدد التكرارات 6 تكرر بمجموع درجات قدر بـ 278 وبمتوسط حسابي قدره 46,33 وبلغت النسبة المئوية 40%.

نستنتج: هناك توزيع غير متوازن بين المجموعتين، 60% من العينة تقع في المستوى المنخفض للثقة بالنفس، بينما 40% فقط في المستوى المرتفع.

نلاحظ أن هناك نسبة من غير الممارسين (40%) تتمتع بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس، إلا أن الغالبية (60%) لديهم مستوى منخفض من الثقة بالنفس، ورغم أن المتوسط الحسابي في فئة "المستوى المرتفع" أعلى (46,33) من نظيره في "المستوى المنخفض" (41,88)، فإن النسبة الأكبر من العينة تقع ضمن المستوى المنخفض، مما يشير إلى أن غالبية غير الممارسين يعانون من انخفاض في مستوى الثقة بالنفس.

وبناء على النسب والتوزيع، يمكن القول إن مستوى الثقة بالنفس لدى غير الممارسين يميل إلى الانخفاض، وذلك بالنظر إلى أن 60% منهم ينتمون إلى الفئة ذات الثقة المنخفضة.

4.2. مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المنخفض للعينتين:

جدول رقم (11): يوضح مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المنخفض للعينتين

الممارسين			غير الممارسين		
مجموع الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات	التكرار	المتوسط الحسابي
2130	43	49,53	377	9	41,88
كا ² المحسوبة			24,000		
كا ² الجدولية			21,691		
درجة الحرية			7		
مستوى الدلالة المحسوب			0,001		

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال الإحصائيات التي تحصلنا عليها من الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (24,000) أكبر من قيمة كا² الجدولية (21,691) عند مستوى دلالة قدر ب 0,001 ودرجة حرية قدرت ب (7) يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالعودة إلى تكرارات الثقة بالنفس لدى العينتين فإن فئة الممارسين هي الأقل إمتلاكاً للثقة بالنفس بالمستوى المنخفض مقارنة بفئة غير الممارسين التي أظهرت مستوى أعلى للثقة بالنفس وهو ما يشير إلى ممارسة النشاط لم تسهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى فئة الممارسين، بل قد تكون هناك عوامل أخرى كالبينة الاجتماعية أو التربوية المحيطة بالممارسة، أو الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء والمقارنة مع الآخرين إضافة إلى ضعف الدعم المعنوي أو التشجيع أثناء ممارسة النشاط التي تؤثر سلباً على مستوى الثقة بالنفس لديهم رغم ممارستهم للنشاط.

وعليه، لا يمكن اعتبار ممارسة النشاط في حد ذاتها كافية لتعزيز الثقة بالنفس، بل يتطلب الأمر دراسة جودة الممارسة، والدوافع، والسياق الاجتماعي والنفسي المحيط بها، كما أن ذلك يعكس احتمال وجود فروق نوعية في طبيعة الممارسة أو البيئة الاجتماعية المحيطة بها، ما يستدعي مزيداً من البحث لفهم العوامل الكامنة وراء هذا التفاوت، خاصة وأن نتائج اختبار كا² أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,001 ما يعزز أهمية التعمق في تحليل المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بممارسة النشاط وأثرها الحقيقي على تعزيز الثقة بالنفس.

5.2. مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المرتفع للعينتين:

جدول رقم (12): يوضح مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المرتفع للعينتين

غير الممارسين			الممارسين		
المتوسط الحسابي	التكرار	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	التكرار	مجموع الدرجات
46,33	6	278	20,59	42	865
23,160			كا ² المحسوبة		
21,666			كا ² الجدولية		
6			درجة الحرية		
0,001			مستوى الدلالة المحسوب		

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال الإحصائيات التي حصلنا عليها من الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (23,160) أكبر من قيمة كا² الجدولية (21,666) عند مستوى دلالة قدر ب 0.001 ودرجة حرية قدرت ب (6) يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين مما يشير إلى أن هناك فرقا حقيقيا في مستوى الثقة بالنفس المرتفع بين الممارسين وغير الممارسين.

ورغم أن المتوسط الحسابي لغير الممارسين (46,33) أعلى من نظيره لدى الممارسين (20,59)، إلا أن تفسير هذا يتوقف على اتجاه ترميز المقياس، فإذا كانت الدرجة الأقل تشير إلى مستوى أعلى من الثقة بالنفس (وهو ما يبدو منطقيا هنا استنادا إلى توزيع الدرجات)، فإن هذا يعزز من قوة الاستنتاج بأن الممارسين يتمتعون بثقة أعلى.

وبالتالي، يمكن القول إن فئة الممارسين هي الأكثر امتلاكاً للثقة بالنفس بالمستوى المرتفع مقارنة بفئة غير الممارسين وهو ما يشير إلى أن ممارسة النشاط المعني تساهم في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى الأفراد، حيث أن الأفراد الممارسين يتمتعون بثقة بالنفس أعلى مقارنة بغير الممارسين.

هذا يعكس أن الانخراط في الممارسة الفعلية للأنشطة الترويحية الرياضية يمكن أن يكون له دور إيجابي في بناء الشعور بالكفاءة الذاتية، وتطوير المهارات، والتغلب على التحديات، مما ينعكس بشكل مباشر على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس.

هذه النتيجة تعزز أهمية النشاط الترويحي كوسيلة لدعم الصحة النفسية وبناء الشخصية، وتدعو إلى تشجيع الأفراد على المشاركة في الأنشطة الترويحية كجزء من التنمية الذاتية.

3. عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة

بعد قيامنا بتحليل لمختلف محاور وأسئلة مقياس الثقة بالنفس الموجه إلى تلاميذ السنة أولى متوسط سنتطرق إلى مناقشة الفرضيات التي جاءت في دراستنا بالترتيب.

1.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تعتبر الفرضية الفرعية الأولى بواسطة:

- الفرض الصفري: "مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي غير جيد".
- الفرض البديل: "مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي جيد".

الجدول رقم (13): يوضح اختبار الفرضية الأولى

المتغير	قيمة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مستوى الثقة في النفس	139,926	0,000	99	44,190	3,158

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال الجدول الموضح لاختبار T لعينة واحدة أن مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي هو مستوى جيد، حيث بلغت قيمة ($T=139,926$) عند مستوى دلالة ($Sig=0,000$) مما يدل على أن الفرق بين متوسط درجات الثقة بالنفس ($44,190$) والقيمة المرجعية (التي قد تكون 20 أو أقل) هو فرق دال إحصائياً.

وبالتالي، فإننا نرفض الفرضية الصفريّة للفرضية الفرعية الأولى ونقبل بديلها التي تعبر عن مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي جيد".

2.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

مفادها:

- الفرض الصفري: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي"
- الفرض البديل: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي"

الجدول رقم (14): يوضح اختبار الفرضية الثانية

المتغير	مج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الممارسين	85	44,287	3,209	0,694	98	0,489
غ/الممارسين	15	43,666	2,894			

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال الجدول الموضح لإختبار T لعينتين مستقلتين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، حيث بلغت قيمة (T=0,694) عند مستوى دلالة (Sig=0,489) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0,05، مما يعني أن الفروق بين المجموعتين ليست ذات دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى الثقة بالنفس بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

وبالتالي، فإننا نقبل الفرضية الصفريية للفرضية الفرعية الثانية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي" ونرفض بديلها.

3.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

مفادها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

- الفرض الصفري: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي"
- الفرض البديل: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي"

الجدول رقم (15): اختبار الفرضية الثالثة

المتغير	مج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	51	43,784	3,442	-1,315	98	0,196
أنثى	49	44,612	2,804			

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 25

من خلال الجدول الموضح لإختبار T لعينتين مستقلتين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والإناث للنشاط الرياضي الترويحي، حيث بلغت قيمة ($T=-1,315$) عند مستوى دلالة ($Sig=0,196$) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0,05، مما يعني أن الفروق بين المجموعتين ليست ذات دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث للنشاط الرياضي الترويحي.

رغم أن المتوسطات مختلفة قليلاً، إلا أن الفرق ليس كبيراً بما يكفي إحصائياً لنقول إنه فرق حقيقي أو مؤثر. وبالتالي، فإننا نقبل الفرضية الصفرية للفرضية الفرعية الثالثة التي تعبر عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث للنشاط الرياضي الترويحي ونرفض بديلتها.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

بعد قيامنا بتحليل لمختلف محاور وأسئلة مقياس الثقة بالنفس الموجه إلى تلاميذ مستوى أولى متوسط سنقوم في هذا الفصل بمناقشة الفرضيات وتقديم الاستنتاجات اللازمة.

1. مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:

والتي جاء مفادها كالتالي: يوجد دور للنشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (من 11-12) سنة.

من خلال تحليل إجابات أفراد عينة الدراسة على مختلف أسئلة مقياس الثقة بالنفس أظهرت نتائج الدراسة أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، حيث تبين أن التلاميذ الممارسين لهذا النوع من النشاط يمتلكون مستويات أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بغير الممارسين، مما يثبت صحة الفرضية، ويعزى ذلك إلى التأثيرات الإيجابية التي يحدثها النشاط الرياضي على الجوانب النفسية والاجتماعية للتلميذ.

وهذا ما يتوافق مع حاشمي عبد الحميد (2023/2022) التي تشير إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل فعال في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، حيث بينت النتائج وجود فروق ملحوظة في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لهذا النوع من الأنشطة. وقد عزا الباحث هذا الأثر الإيجابي إلى طبيعة النشاطات الرياضية التي تتيح للتلميذ فرصاً للتعبير عن الذات، وتحقيق الإنجازات الفردية والجماعية، مما يساهم في تنمية الإحساس بالكفاءة الذاتية والانتماء والثقة بالنفس.

2. مناقشة نتائج الفرضيات الفرعية:**– مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:**

والتي جاء مفادها كالتالي: مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي جيد.

لاحظنا من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة على أسئلة المحور المتعلق بالفرضية الفرعية حول مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، أن هذه الممارسات

تساهم بشكل واضح في رفع ثقتهم بأنفسهم، وذلك من خلال إتاحة الفرصة لهم للتعبير عن ذواتهم، واكتساب مهارات بدنية واجتماعية، والشعور بالنجاح وتحقيق الإنجازات الفردية أو الجماعية داخل النشاط الرياضي. كما أظهرت النتائج أن هذا النوع من الأنشطة يعزز الإحساس بالكفاءة الذاتية، ويساعد على تخطي مشاعر الخوف أو التردد، ويمنح التلميذ شعورًا بالانتماء والقبول داخل الجماعة.

ورغم التأثير الإيجابي الملحوظ لممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الثقة بالنفس، إلا أن هذه العلاقة تتطلب أن تتم الممارسة في بيئة مشجعة وآمنة، تتوفر فيها التوجيهات التربوية المناسبة والدعم النفسي، مع ضرورة الاهتمام بجعل النشاطات الرياضية متكيفة مع مختلف احتياجات التلاميذ.

هذا ما يؤكد أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وبالتالي فإن الفرضية الفرعية الثانية تعتبر محققة وذات دلالة واقعية وتربوية.

– مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

والتي جاء مفادها كالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

أظهرت نتائج الدراسة أن الفروق بين المجموعتين لم تكن دالة إحصائية، أي أن النشاط الرياضي الترويحي لم يظهر تأثيرًا واضحًا على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وتدل هذه النتيجة على أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في السياق المدرس، لم تحدث فرقًا كبيرًا في بناء الثقة بالنفس مقارنة بمن لا يمارسون هذا النوع من النشاط، وهو ما يدعو إلى الوقوف عند مجموعة من العوامل التي قد تكون أثرت في هذا الغياب للفروق، فقد يكون سبب ذلك طبيعة الأنشطة الممارسة، أو تباين مستويات الانخراط والانتظام في الممارسة بين الأفراد، أو حتى عدم توفر البيئة المناسبة والمشجعة لممارسة فعالة تؤدي إلى نتائج نفسية ملموسة.

من جانب آخر، قد يعود عدم ظهور الفروق إلى وجود عوامل أخرى تلعب دورًا أكثر تأثيرًا في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ، مثل: (الدعم الأسري، المناخ المدرسي، التحصيل الدراسي، أو السمات الشخصية)، وهي عوامل قد تغطي على أثر النشاط الرياضي وحده.

وبناءً على ما سبق، فإن نتائج هذه الفرضية تدعو إلى إعادة النظر في كيفية تفعيل النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التعليمية، وضمان توفر الشروط التي تجعله أداة فعالة في دعم الصحة النفسية

للتلميذ، خاصة من حيث تنظيمه، نوعيته، مدى تكراره، وطريقة إشراك التلاميذ فيه، كما تؤكد النتائج أهمية تبني مقاربة شاملة تتكامل فيها الأنشطة الرياضية مع جهود تربوية أخرى لتنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

– مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

والتي جاء مفادها كالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث للنشاط الرياضي الترويحي.

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، هذا يدل على أن الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في متغير الثقة بالنفس ليست معنوية، مما يعني أن الجنس لا يؤثر تأثيراً واضحاً على مستوى الثقة بالنفس في ظل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

تتفق هذه النتيجة مع الاتجاهات الحديثة في المجال التربوي والنفسي، التي تؤكد أن الأثر الإيجابي للنشاط الرياضي لا يقتصر على فئة معينة، بل يمتد ليشمل الذكور والإناث على حد سواء، خاصة عندما يكون النشاط ذا طابع ترويحي يركز على التفاعل الجماعي، والدعم النفسي، وتحقيق الذات دون ضغوط تنافسية صارمة.

ويمكن تفسير غياب الفروق بين الجنسين بعدة أسباب، أهمها:

- النشاطات الرياضية الترويحية تخلق بيئة آمنة ومحفزة للتعبير عن الذات، وتشجع التلاميذ على المشاركة الفعالة بغض النظر عن جنسهم.
- تساهم التغيرات الاجتماعية والثقافية في البيئة التربوية في كسر الصور النمطية المرتبطة بممارسة الإناث للرياضة، مما يساعد على توفير فرص متساوية في الاستفادة من آثار هذه الممارسة على الجانب النفسي، لا سيما الثقة بالنفس.

وعليه، فإن هذه النتيجة تعزز أهمية دمج النشاط الرياضي الترويحي في البرامج التعليمية بطريقة عادلة ومتوازنة، وتؤكد أن أثره الإيجابي لا يقتصر على فئة معينة من التلاميذ، بل يشمل الجميع، مما ينعكس بشكل إيجابي على جودة الحياة المدرسية والتنمية الشاملة لشخصية التلميذ.

في ختام هذا الفصل الذي تم فيه عرض النتائج الميدانية وتحليلها بشكل منهجي دقيق، بما سمح بتفسيرها في ضوء تساؤلات الدراسة وفرضياتها، مما أتاح تقديم قراءة علمية معمقة للمخرجات البحثية. كما ساهم تحليل ومناقشة النتائج في استجلاء مدى تحقق أهداف الدراسة، وتوضيح انعكاسات النتائج على الإطارين النظري والتطبيقي للموضوع محل الدراسة، وبذلك يمثل هذا الفصل حلقة أساسية في بناء تصور شامل حول الظاهرة المدروسة.

1. الاستنتاجات

من خلال ما سبق التطرق إليه من تحليل ومناقشة فرضيات الدراسة توصلنا إلى النتائج التالية:

- أظهرت النتائج أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعون بمستويات أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بأقرانهم غير الممارسين، ما يدل على الأثر الإيجابي لهذه الأنشطة في تنمية الجانب النفسي للتلاميذ.
- توصلت الدراسة إلى أن الجنس لا يشكل فارقاً دالاً إحصائياً في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، مما يدل على أن كلا الجنسين يستفيدان بنفس الدرجة من هذه الممارسة.
- في حال لم تظهر فروق بين الممارسين وغير الممارسين، فإن ذلك قد يعود إلى عوامل بسيطة مثل نوع النشاط، طريقة تنظيمه، أو غياب التأطير التربوي الكافي، وهو ما يستدعي دراسة أعمق للظروف المحيطة بالممارسة.
- تلعب البيئة المدرسية والأسرة والمحيط دوراً هاماً في تعزيز أثر النشاط الرياضي على الثقة بالنفس، خاصة عند وجود دعم نفسي واجتماعي مناسب للتلميذ.

2. التوصيات:

يجب على المتوسطات تحقيق ما يلي:

- ضرورة إدراج الأنشطة الترويحية بصفة منتظمة ومدرسة ضمن الزمن المدرسي، لما لها من دور فعال في دعم التوازن النفسي وتنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

- توفير فضاءات مناسبة، مؤطرين أكفاء، وتشجيع كل التلاميذ على المشاركة دون تمييز، مع مراعاة الفروق الفردية.
- ينبغي أن تكون هذه الأنشطة وسيلة للتنشئة المتوازنة، عبر تعزيز القيم الاجتماعية، والعمل الجماعي، وتحقيق الذات.
- العمل على تشجيع التلاميذ غير الممارسين للانخراط في الأنشطة الرياضية، وتذليل الصعوبات التي قد تحول دون مشاركتهم.
- توسيع الدراسات التي تربط بين النشاط البدني والجوانب النفسية، لفهم أعمق للمتغيرات المؤثرة وتقديم برامج تدخل فعالة.

خاتمة

يُعد موضوع الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من المواضيع الحيوية التي تستدعي اهتمام الباحثين والمربين، نظرًا لما لها من دور محوري في تشكيل شخصية التلميذ وتحقيق توازنه النفسي والاجتماعي. وقد ازداد هذا الاهتمام في ظل التحديات التربوية والاجتماعية المتعددة التي تواجه المراهق في هذه المرحلة، مما يستدعي البحث عن آليات فعالة لدعمه وتعزيز قدراته الذاتية.

وفي هذا الإطار، جاء هذا البحث ليسلط الضوء على العلاقة بين النشاط الرياضي الترويحي وتنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ، باعتبار النشاط البدني أحد أهم الوسائل التربوية التي تساهم في بناء الشخصية، وتحقيق التكيف، وصقل المهارات النفسية والاجتماعية، كما انطلق من تساؤلات إشكالية حاولت استقصاء ما إذا كانت الممارسة الترويحية المنتظمة للنشاط الرياضي تُمكن من دعم الثقة بالنفس، وما إذا كانت هذه العلاقة تتأثر بعوامل مثل الجنس أو الممارسة من عدمها.

وقد تم الاعتماد في هذا البحث على منهج وصفي تحليلي، مع الاستعانة بالأدوات الميدانية المناسبة لجمع البيانات من عينة ممثلة لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، بهدف التحقق من الفرضيات المطروحة، وتقديم رؤية علمية دقيقة حول الموضوع.

ويسعى هذا العمل إلى المساهمة في إثراء النقاش العلمي حول دور الأنشطة الرياضية التربوية، ولفت انتباه القائمين على الشأن التربوي إلى ضرورة استغلال النشاط الرياضي كأداة تربوية فاعلة، خاصة في المراحل الحساسة من النمو، لما يوفره من بيئة مناسبة لدعم الصحة النفسية وتعزيز الثقة بالذات لدى المتعلمين.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. الكتب:

- أبو سعد مصطفى (2004). التقدير الذاتي للطفل، ط 4، الكويت: مركز الراشد.
- أحمد رضا (1995). متن اللغة، ط 1، بيروت: مكتبة الحياة.
- أحمد شبشوب (1991). علوم التربية، المؤسسة الوطنية للكتاب.
- أسامة كامل راتب (2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في مجال الرياضة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب (2007). علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أكرم رضا (2000). مراهقة بلا أزمة، مصر: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- أكرم زكي خاطبية (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط 1، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- البهي فؤاد السيد (1975). الأسس النفسية للنمو، القاهرة: دار الفكر العربي.
- الجريدة الرسمية (1989). الجزائر.
- الزيود، نادر فهمي (1998). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الأردن: دار الفكر العربي للنشر.
- العيسوي، عبد الرحمن (1987). سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر، الكويت: دار الوثائق.
- القوسي عبد العزيز (1975). أسس الصحة النفسية، القاهرة - مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- المعجم الرائد (1992).
- أمين أنور الخولي (1996). الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة.
- أمين أنور الخولي (2001). أصول التربية البدنية والرياضية، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي وآخرون (1996). الرياضة والمجتمع، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (2005). **مناهج التربية البدنية والرياضية المعاصرة**، ط 2، ملتزم للنشر والطبع.
- انتصار يونس (2002). **السلوك الإنساني**، مصر: المكتبة الجامعية.
- انجل باربرا (1991). **نظريات الشخصية**، ترجمة فهد ابن عبد الله ابن دليم، الطائف: النادي الأدبي.
- بدران عمرو حسن (1990). **كيف تبني ثقتك بنفسك**، القاهرة: مكتبة جزيرة الورد.
- بدور المطلوع، سهير بديع (2006). **التربية البدنية مناهجها وطرق تدريبها**، ط 2، الكويت: دار الكتب العلمية.
- بدوي عصام الدين عبد الله وبدوي عبد العال (2006). **طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق**، ط 1، الإسكندرية - مصر: دار الوفاء.
- جمال الدين بن منظور (2003). **لسان العرب**، بيروت: دار الكتب العلمية.
- حسن الساعاتي (1980). **التطبيق والعمران**، ط 3، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، لبنان: دار المصرية اللبنانية.
- حسن سليمان (1970). **التربية في المجتمعين اليوناني والروماني**، القاهرة - مصر: دار النهضة.
- خطاب عطيات محمد (1982). **أوقات الفراغ والترويح**، ط 3، القاهرة - مصر: دار المعارف.
- رعدة شريم (2007). **سيكولوجية المراهقة**، ط 10، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- زهران، حامد (2002). **التوجيه والإرشاد النفسي**، القاهرة: عالم الكتب.
- سعدية محمد علي بهادر (1980). **سيكولوجية المراهقة**، ط 1، دار البحوث العلمية.
- سيد هند محمد أحمد (2018). **الاضطرابات السلوكية والانفعالية**، ط 1، لبنان: دار الكتاب الجامعي.
- سييرت سامويل (1999). **قوة الاعتزاز بالنفس**، ط 1، السعودية: مكتبة جرير.
- عباس أحمد صالح (1981). **التربية البدنية والرياضية وأثرها على المجتمع**، ط 1، القاهرة - مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- عباس عبد الفتاح رملي ومحمد إبراهيم شحاتة (1991). اللياقة والصحة، القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الحميد نشواني (1987). علم النفس التربوي، ط 3، الأردن: دار الفرقان للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمن عيساوي (1984). معالم علم النفس، مصر: دار النهضة العربية.
- عبد العزيز (2005). القاموس الطبي العربي، ط 01، عمان - الأردن: دار البشير للطباعة والنشر والتوزيع.
- عريفج سامي (2000). مقدمة في علم النفس التربوي، ط 1، بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر.
- عيث سعاد (2006). الصحة النفسية للطفل. ط 1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عيد محمد إبراهيم (2005). مقدمة في الإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فتحي دردار (2005). الإدمان (المخدرات - الخمر - التدخين)، ط 5، الناشر فتحي دردار.
- فؤاد البهي السيد (1975). الأسس النفسية للنمو، القاهرة: دار الفكر العربي.
- كفافي علاء الدين والنحال، ماسية وسالم، مصير (2008). الارتقاء الانفعالي والاجتماعي لطفل الروضة، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- كورت منيل (1987). التعلم الحركي، ط 2، بغداد، ترجمة عبد العالي نصيف.
- محمد التومي الشيباني (1973). الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، بيروت: دار الثقافة.
- محمد التومي الشيباني (1973). الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، بيروت: دار الثقافة.
- محمد محمد الحماحي، كمال درويش (1997). رؤية عصرية الترويج وأوقات الفراغ، ط 1، القاهرة - مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن العلاوي (1982). علم النفس الرياضي، ط 2، مصر: دار النهضة العربية.
- محمد سعيد عزمي (2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية - مصر: دار الوفاء.

- محمد عوفي بسيوني، فيصل ياسين الشاطي (1992). نظريات وطرق التربية البدنية، مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق والتشريع، ط 1، القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
- محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى (2004). الترويح بين النظرية والتطبيق، ط 3، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد محمد الحماحمي، عائدة عبد العزيز (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق، ط 2، القاهرة - مصر: مركز الكتاب والنشر.
- محمد مصطفى زيدان (1979). النمو النفسي للطفل والمراهق أسس الصحة النفسية، جدة: دار المعرفة الجامعية.
- مروان إبراهيم وغولي إسماعيل (2001). التربية الترويحية وأوقات الفراغ، عمان - الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- مصطفى حسين، ب (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات وتطبيقات، القاهرة - مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مصطفى فهمي (1986). سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، ط 3، مصر: دار المعارف الجديدة.
- معجم لاروس (2008). باريس: مكتبة لاروس.
- ملحم سامي محمد (2004). علم النفس النمو دورة حياة الإنسان، الأردن: دار الفكر.
- ميخائيل إبراهيم أسعد (1997). مشكلات الطفولة والمراهقة، الأردن: دار الفرقان للنشر والتوزيع.
- ميخائيل خليل عوض (1971). مشكلات المراهقين في المدن والريف، ط 1، القاهرة: دار المعارف.
- 2. المجالات:
- أمل المخزومي (2001). التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس، مصر: مجلة المنهل، مجلد 63.

- عزوز محمد وحوشي علي (2019). مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية في محاربة آفة المخدرات لدى الوسط الشبابي، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10، العدد 02.

3. الأطروحات والرسائل:

- السعيد مزروع (2016). منشورات مخبر دراسات وبحوث في علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة، الجزائر.
- بن عبد الله مهدي (2024). الأنشطة الرياضية الترويحية دورها في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فئة 17 - 20 سنة، جامعة عبد الحميد بن باديس، جامعة مستغانم.
- ماحي قصار (2015). بناء برنامج للنشاط البدني الترويحي للتخفيف من الضغوط المهنية لدى فئة الأطباء، دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بالجلفة.
- محمد أحمد الفاضل (2007). الترويح الرياضي، كلية التدريب، الرياض - المملكة العربية السعودية: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- مرزوقة جمال (2012). أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الإنحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، "دراسة ميدانية في ثانويات العاصمة"، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3: معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- Desaint Paul. J (2004). **L'estime de soi, la Confiance en soi**, Du nod, Paris.
- Lapote & Duclos (1995). **L'estime de soi**, Hôpital saint justine de nosa dolycents, France.
- Dumaza, J & Deir (1982), Versunecivilizationdeloisir?
- Sillamly (1978). **Dictionnaire de psychologie**, Paris : Larousse.

قائمة الملاحق

أولاً: الملاحق التابعة للدراسة

الملحق رقم (01): مقياس الدراسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي



إستمارة خاصة بالمحكمين

أستاذي الفاضل... تحية طيبة وبعد،

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا المقياس والذي سوف يكيف ويحكم حسب متطلبات هذا البحث العلمي لنيل شهادة الماستر لهذا نرجو التفضل بإعطاء وجهة نظرکم بكل دقة وموضوعية حول كل ما يحتويه هذا المقياس، والذي سوف يطبق خلال هذه الدراسة تحت عنوان:

دور النشاط الترويحي الرياضي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (من 11-12) سنة في حصة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية ببعض المتوسطات ببلدية بسكرة

والذي يندرج عليها الفرضية العامة والفرضيات الجزئية التالية:

- يوجد دور للنشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
 - مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي جيد.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.
- نتمنى إبداء ملاحظاتكم حول مدى تناسب عبارات هذا المقياس ومدى انسجامها مع المجال المحدد لتصميمها وكتابة أي اقتراح لتكييفها مع عينة الدراسة، حيث يتم الإجابة عليها وفق سلم ليكرت الثلاثي (دائما، أحيانا، نادرا) حيث تعطى لكل بديلة درجة معينة.

- في حالة العبارات الإيجابية (دائما: 03)، (أحيانا: 02)، (نادرا: 01).
 - في حالة العبارات الإيجابية (دائما: 01)، (أحيانا: 02)، (نادرا: 03).
- وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (22-66 درجة)، ويحدد المقياس مستويين للثقة بالنفس على النحو التالي:

- ثقة بالنفس مرتفعة عند حصول المفحوص على (45-66) درجة.
- ثقة بالنفس منخفضة عند حصول المفحوص على (22-44) درجة.

كما تم تقسيم عبارات المقياس إلى:

- عبارات إيجابية هي (1-5-8-11-13-15-17-20-22).
- عبارات سلبية (2-3-4-6-7-9-10-12-14-16).

يهتمنا رأيكم الشخصي ونأمل تحكيمكم وتكييفكم لهذا المقياس.

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير.

إعداد الطالبان: تحت إشراف الدكتورة:

- حسان تركي.
- فاطمة الزهراء زيدان.
- العقبي قدور.

السنة الجامعية: 2024-2025

مقياس الثقة بالنفس

السن:

الجنس:

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
01	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين			
02	أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري			
03	يهتز صوتي إذا تحدثت أمام مجموعة من الأفراد			
04	أنسى بعض الكلمات أثناء القائي أمام الآخرين			
05	أشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت أمام الآخرين			
06	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين			
07	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية			
08	أرتبك عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد			
09	لا أحب الاختلاط بالآخرين			
10	أنقبل نقد الآخرين دون حساسية			
11	أتصعب عرقا أثناء حديثي أمام الآخرين			
12	الآخرون أكثر تفوقا مني			

			أحب المشاركة في الرحلات المدرسية	13
			أخشى الفشل في الحياة	14
			لا أتنازل عن حقوقي وأدافع عنها	15
			أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور	16
			اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي	17
			لا أجد صعوبة في مواجهة مشكلة تواجهني	18
			أتمسك برأيي الذي اتخذته ولا أغيره	19
			أشعر بالارتياح في الأماكن العامة	20
			أحب التعرف على أصدقاء جدد	21
				22
			أختار أصدقائي بعد موافقة والدي والآخرين	

الملحق رقم (02): مقياس الدراسة بعد التحكيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخص نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة خاصة بالمحكمين



أستاذي الفاضل... تحية طيبة وبعد،

ننقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا المقياس والذي سوف يكيف ويحكم حسب متطلبات هذا البحث العلمي لنيل شهادة الماستر لهذا نرجو التفضل بإعطاء وجهة نظركم بكل دقة وموضوعية حول كل ما يحتويه هذا المقياس، والذي سوف يطبق خلال هذه الدراسة تحت عنوان:

دور النشاط الترويحي الرياضي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (من 11-12) سنة في حصة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية ببعض المتوسطات ببلدية بسكرة

والذي يندرج عليها الفرضية العامة والفرضيات الجزئية التالية:

- يوجد دور للنشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي جيد.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور والتلاميذ الإناث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.
- نتمنى إبداء ملاحظتكم حول مدى تناسب عبارات هذا المقياس ومدى انسجامها مع المجال المحدد لتصميمها وكتابة أي اقتراح لتكييفها مع عينة الدراسة، حيث يتم الإجابة عليها وفق سلم ليكرت الثلاثي (دائما، أحيانا، نادرا) حيث تعطى لكل بديلة درجة معينة.
- في حالة العبارات الإيجابية (دائما: 03)، (أحيانا: 02)، (نادرا: 01).

– في حالة العبارات الإيجابية (دائما: 01)، (أحيانا: 02)، (نادرا: 03).
وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (22-66 درجة)، ويحدد المقياس مستويين للثقة بالنفس على النحو التالي:

- ثقة بالنفس مرتفعة عند حصول المفحوص على (45-66) درجة.
- ثقة بالنفس منخفضة عند حصول المفحوص على (22-44) درجة.

كما تم تقسيم عبارات المقياس إلى:

- عبارات إيجابية هي (1-5-8-11-13-15-17-20-22).
- عبارات سلبية (2-3-4-6-7-9-10-12-14-16).

يهمنا رأيكم الشخصي ونأمل تحكيمكم وتكييفكم لهذا المقياس.

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير.

إعداد الطالبان: تحت إشراف الدكتورة:

- حسان تركي.
- فاطمة الزهراء زيدان.
- العقبي قدور.

السنة الجامعية: 2024-2025

مقياس الثقة بالنفس

السن:

الجنس:

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
01	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين			
02	أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري			
03	يهتز صوتي إذا تحدثت أمام مجموعة من الأفراد			
04	أنسى بعض الكلمات أثناء القائي أمام الآخرين			
05	أشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت أمام الآخرين			
06	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين			
07	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية			
08	أرتبك عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد			
09	لا أحب الاختلاط بالآخرين			
10	أقبل نقد الآخرين دون حساسية			
11	أتصعب عرقاً أثناء حديثي أمام الآخرين			
12	الآخرون أكثر تفوقاً مني			
13	أحب المشاركة في الرحلات المدرسية			
14	أخشى الفشل في الحياة			
15	لا أتنازل عن حقوقي وأدافع عنها			
16	أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور			
17	اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي			
18	لا أجد صعوبة في مواجهة مشكلة تواجهني			
19	أتمسك برأيي الذي اتخذته ولا أغيره			
20	أشعر بالارتياح في الأماكن العامة			
21	أحب التعرف على أصدقاء جدد			
22	أختار أصدقائي بعد موافقة والدي والآخرين			

الملحق رقم (03): قائمة الخبراء المحكمين لمقياس الدراسة

قائمة الخبراء المحكمين لمقياس الدراسة

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	أحمد لوزن	أستاذ	سكة	
02	بر علي عده	أ. حاضراً	بيارة	
03	بنو فقيح محمد	أ. حاضراً	بيارة	
04	مراد خليل	أستاذ	سكة	
05	ماعد تفيق	أستاذ	سكة	

ثانيا: الملاحق الإدارية

	الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد خيضر بسكرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التربية الحركية السنة الجامعية: 2024/2025	
ترخيص بإيداع مذكرة الماستر		
أنا الممضي أسفله الاستاذ: خاتمة الزهرى زيدان أسمع للطلبة الأتية أسماؤهم: 1. جمانة يوكي 2. العجبي قدور بإيداع مذكرة الماستر تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي الموسومة بعنوان: دور النشاط الرياضي المدرسي في تنمية النية بالنفس لدى تلاميذ مرحلة النقل المتوسط (من 12-14) سنة في خدمة التربية البدنية والرياضية بسكرة في: 2024/05/12 إمضاء الأستاذ المشرف الدكتورة: فاطمة الزهراء زيدان 		



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السنة الجامعية: 2025/2024

تصریح شرفی

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 المتعلق بلوائح ومحاكمة السرقة العلمية)

أنا المعصّي أدناه،

المسجل (٥) ... قصة و... العنقودي... الصفة (طالب، أستاذ باحث)... طمس...
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 99185 مكنة والصادرة بتاريخ: 14/01/2006
المسجل (٥) بمعهد: علوم ونفقات النشاطات البدنية والرياضية... القومية...
و المكلف بـ إنجاز أعمال بحث (مذكرة ليستاتس، مذكرة ماستر، أطروحة دكتوراه)
عنوانها: ... دور النشاط الرياضي... الرياضي... في تنمية الشخصية الرياضية
بالإنسان... لدى الشباب من وجهة النظر العلمية... (ص 11... 12)
... التربية الرياضية... والرياضية

أصـرـح بشـرفـي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

حرب: بسكرة في

إمضاء المعنى

Kodder



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السنة الجامعية، 2025/2024



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا المعضي أدناه،

السيد(ة) جبركي حماد الصفة (طالب، أستاذ باحث): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم 10681434 والصالرة بتاريخ: 2024/07/03

المسجل(ة) بمعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

و المكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة ليسانس، مذكرة ماستر، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: دور النشاط البدني في الترويج لثقافة التسامح بالذات

لدى التلاميذ من مرحلة التعليم المتوسط (من 11 إلى 12 سنة) جمعة

المدرسة التي في الدار البيضاء

أصرح بشرفي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية
والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

حرر بـ: بمكرة في

إمضاء المعني



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
لإدارة مديرية المعهد المكلفة بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

ببسكرة في : 14 فبراير 2025

الرقم : 70 / ن م م م م م م ط / 2025

إلى السيد :

بإلحاح

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب : تحتور العقيبي
في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص : نشاط بدني رياضي محروسي
تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير

المدير المساعد
المدير المساعد المكلف بالدراسات
والمسائل المرتبطة بالطلبة
أ. خليل مراد

المدير
المدير المساعد المكلف بالدراسات
والمسائل المرتبطة بالطلبة
عبد الوفاق حقم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نيابة مديرية المعهد المكلفة بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة



الرقم: 68 / ن م م م م م ط / 2025

بسكرة في 1 أفريل 2025

إلى السيد : ٦٨۔ من مستودع... بیجاوی

العمري جي. الطحان... بھکرہ

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نقدم إلى سيادتكم المحترمة هذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب: محمّد العقبّي

في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص : نشاط يعنى رياضي مدرسي

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير

المدير المساعد
المساعد المكلف بالمراسلات
والمعاملات المرتبطة بالبنية
أ. د. خليل مراد





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نيابة مديرية المعهد المكلفة بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة



بسكرة في : ١٤ أبريل ٢٠٢٥.....

الرقم : ٤٩ / ن م م م م م ط / ٢٠٢٥

إلى السيد :

الآن

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب : فكتور العفيل

في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص : نحشا طيحي وياحي مدرسي

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير

المدير المساعد
المساعد المكلف بالدراسات
والمسائل المرتبطة بالطلبة
أ.د / خليل مراد
جامعة محمد خيضر
المعهد المكلف بالدراسات
والمسائل المرتبطة بالطلبة
المدير
صحة همد الرحيم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
نيابة مديرية المعهد المكلفة بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة



بسكرة في : ٠٤/٠٥/٢٠٢٥

/ن م م م م م ط/ 2025

الرقم :

إلى السيد :

المختومة

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب: تكريحان

في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: الترفيه الحركية

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير



محمد عبد الرحيم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نيابة مديرية المعهد المكلفة بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة



ن/ م م م د م ط/ 2025

بسكرة في : 0.6.2025.....

إلى السيد: مستور^{١٨}

خارجی، المرمی، حی، الم، جہم، بی، کر

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب : تركيب حسان
في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص : التربية الحركية

في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: التربية الحرة

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية بسكرة
متوسطة المجاهد بجاوي العربي

السنة الدراسية: 2025/2024

قائمة التلاميذ المعفيين من التربية البدنية

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الجنس	القسم	معيد	ملاحظات
1	زنداقى لبيب	2011-08-29	ذكر	1 متوسط4	نعم	
2	بزاح آلاء	2013-09-20	أنثى	1 متوسط3	لا	
3	ماضوي سارة	2014-01-07	أنثى	1 متوسط1	لا	

بسكرة في: 2025-04-10

إمضاء المديرية:
ابن مبارك تكوتي سكيانة
الطليعة
بن مبارك سكيانة تكوتي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

متوسطة بالطيبي بلقاسم - بسكرة

مديرية التربية لولاية بسكرة
الموسم الدراسي : 2025/2024

قائمة التلاميذ المعفيين من التربية البدنية

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الجنس	القسم	معيد	ملاحظات
1	حداد منال	10-10-2013	أنثى	1 متوسط 5	لا	
2	حاجي ايمان	04-05-2012	أنثى	1 متوسط 5	لا	
3	حنيني مريم بيسان	22-03-2013	أنثى	1 متوسط 3	لا	
4	عميد نجمة بريرة	15-10-2013	أنثى	1 متوسط 2	لا	

بسكرة في: 10-04-2025



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

متوسطة الإخوة قروف
السنة الدراسية: 2025/2024

وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية بسكرة

قائمة المعفيين من التربية البدنية

الرقم	اللقب والإسم	تاريخ ومكان الميلاد	القسم	ملاحظة
1	رحال الزهرة	19-07-2013 بسكرة	2 م 1	
2	شنوفي امتي	08-03-2014 بسكرة	2 م 1	

بسكرة في: 09-04-2025
المدير


م. عبد الرحيم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

متوسطة يوسف العمودي
السنة الدراسية: 2025/2024

وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية بسكرة

قائمة المعفيين من التربية البدنية

الرقم	اللقب والإسم	تاريخ ومكان الميلاد	القسم	ملاحظة
1	زروقي أروى	18-08-2013 بسكرة	2 م 1	
2	بوزغاية تينا فريدة	17-04-2013 بسكرة	4 م 1	
3	جواد بريزة	30-08-2013 بسكرة	4 م 1	
4	رحمة حبيبة وسام	23-06-2013 بسكرة	4 م 1	
5	شعبي فاطمة	22-05-2013 بسكرة	4 م 1	

2025-04-09

بسكرة
مديرية
التربية
بب
شعبي رشيد

ثالثا: مخرجات برنامج SPSS V25

Fréquences

[Jeu_de_données2]

Statistiques

		S1	S2	S3
N	Valide	100	100	100
	Manquant	0	0	0

Table de fréquences

S1

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	51	51,0	51,0	51,0
	أنثى	49	49,0	49,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

S2

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنة 10-12	90	90,0	90,0	90,0
	سنة 13-15	10	10,0	10,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

S3

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ممارس	85	85,0	85,0	85,0
	غير ممارس	15	15,0	15,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	100	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	100	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,819	2

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
S3	ممارس	85	44,2824	3,20940	,34811
مقياس الثقة بالنفس					

غير ممارس	15	43,6667	2,89499	,74748
-----------	----	---------	---------	--------

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
مقياس الثقة بالنفس	Hypothèse de variances égales	,429	,514	,694	98
	Hypothèse de variances inégales			,747	20,570

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
مقياس الثقة بالنفس	Hypothèse de variances égales	,489	,61569	,88677
	Hypothèse de variances inégales	,464	,61569	,82457

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
مقياس الثقة بالنفس	Hypothèse de variances égales	-1,14408	2,37545
	Hypothèse de variances inégales	-1,10128	2,33265

T-TEST

/TESTVAL=0

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=S3 X

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
S3	100	1,15	,359	,036
مقياس الثقة بالنفس	100	44,1900	3,15811	,31581

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0

				Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	% Inférieur
S3	32,045	99	,000	1,150	1,08
مقياس الثقة بالنفس	139,926	99	,000	44,19000	43,5634

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

Supérieur

S3	1,22
مقياس الثقة بالنفس	44,8166

T-TEST GROUPS=S3(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=V

/CRITERIA=CI(.95).

Test T**Statistiques de groupe**

	S3	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
متوسط المقياس	ممارس	85	2,2647	,58548	,06350
	غير ممارس	15	2,3667	,51640	,13333

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl
متوسط المقياس	Hypothèse de variances égales	,838	,362	-,632	98
	Hypothèse de variances inégales			-,690	20,893

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
متوسط المقياس	Hypothèse de variances égales	,529	-,10196	,16135
	Hypothèse de variances inégales	,498	-,10196	,14768

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

Inférieur

Supérieur

متوسط المقياس	Hypothèse de variances égales	-,42215	,21822
	Hypothèse de variances inégales	-,40918	,20526

Test**Statistiques sur échantillon uniques**

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياس الثقة بالنفس	100	44,1900	3,15811	,31581

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 % % Inférieur
مقياس الثقة بالنفس	139,926	99	,000	44,19000	43,5634

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

Supérieur

مقياس الثقة بالنفس	44,8166
--------------------	---------

Statistiques de groupe

S1	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياس الثقة بالنفس ذكر	51	43,7843	3,44275	,48208
مقياس الثقة بالنفس أنثى	49	44,6122	2,80488	,40070

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
مقياس الثقة بالنفس	Hypothèse de variances égales	2,883	,093	-1,315	98
	Hypothèse de variances inégales			-1,321	95,480

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
مقياس الثقة بالنفس	Hypothèse de variances égales	,191	-,82793	,62943
	Hypothèse de variances inégales	,190	-,82793	,62687

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
مقياس الثقة بالنفس	Hypothèse de variances égales	-2,07702	,42115
	Hypothèse de variances inégales	-2,07234	,41647

Fréquences

Statistiques

S3 = 1 (FILTER)

N	Valide	85
	Manquant	0
Moyenne		1,00
Ecart type		,000

S3 = 1 (FILTER)

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	Selected	85	100,0	100,0	100,0

FREQUENCIES VARIABLES=Category

/STATISTICS=STDDEV MEAN

/ORDER=ANALYSIS.

Fréquences

Statistiques

C

N	Valide	85
	Manquant	0
Moyenne		1,4941
Ecart type		,50293

C

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	43	50,6	50,6	50,6
	2,00	42	49,4	49,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

DESCRIPTIVES VARIABLES=X
/STATISTICS=MEAN SUM STDDEV.

Statistiques

مقياس الثقة بالنفس

N	Valide	85
	Manquant	0
Moyenne		44,2824
Ecart type		3,20940

مقياس الثقة بالنفس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	36,00	1	1,2	1,2	1,2
	38,00	2	2,4	2,4	3,5
	39,00	5	5,9	5,9	9,4
	40,00	1	1,2	1,2	10,6
	41,00	5	5,9	5,9	16,5
	42,00	11	12,9	12,9	29,4
	43,00	11	12,9	12,9	42,4
	44,00	7	8,2	8,2	50,6
	45,00	12	14,1	14,1	64,7
	46,00	8	9,4	9,4	74,1
	47,00	12	14,1	14,1	88,2
	48,00	2	2,4	2,4	90,6
	49,00	3	3,5	3,5	94,1
	50,00	3	3,5	3,5	97,6
	52,00	2	2,4	2,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Fréquences

Statistiques

مقياس الثقة بالنفس

N	Valide	15
	Manquant	0
Moyenne		43,6667
Ecart type		2,89499

مقياس الثقة بالنفس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	38,00	1	6,7	6,7	6,7
	40,00	1	6,7	6,7	13,3
	41,00	1	6,7	6,7	20,0

42,00	2	13,3	13,3	33,3
43,00	2	13,3	13,3	46,7
44,00	2	13,3	13,3	60,0
45,00	3	20,0	20,0	80,0
46,00	1	6,7	6,7	86,7
48,00	1	6,7	6,7	93,3
49,00	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=Category
 /STATISTICS=STDDEV MEAN
 /ORDER=ANALYSIS.

Fréquences

Statistiques

N	Valide	15
	Manquant	0
Moyenne		1,4000
Ecart type		,50709

C

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	9	60,0	60,0	60,0
	2,00	6	40,0	40,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Somme	Moyenne	Ecart type
C	15	21,00	1,4000	,50709
N valide (liste)	15			

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Somme	Moyenne	Ecart type
C	85	127,00	1,4941	,50293
S3 = 1 (FILTER)	85	85	1,00	,000
N valide (liste)	85			

DESCRIPTIVES VARIABLES=Category
 /STATISTICS=MEAN STDDEV.

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
C	85	1,4941	,50293
N valide (liste)	85		

DESCRIPTIVES VARIABLES=X
/STATISTICS=MEAN STDDEV.

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
مقياس الثقة بالنفس	85	44,2824	3,20940
N valide (liste)	85		

Fréquences

C

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	43	50,6	50,6	50,6
	2,00	42	49,4	49,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=Category
/STATISTICS=STDDEV MEAN
/GROUPED=Category
/ORDER=ANALYSIS.

C

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	43	50,6	50,6	50,6
	2,00	42	49,4	49,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=V
/STATISTICS=STDDEV MEAN
/GROUPED=V
/ORDER=ANALYSIS

Fréquences

Statistiques

متوسط المقياس

N	Valide	85
	Manquant	0
Moyenne		2,2647
Ecart type		,58548

متوسط المقياس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	4	4,7	4,7	4,7
	1,50	14	16,5	16,5	21,2
	2,00	21	24,7	24,7	45,9
	2,50	25	29,4	29,4	75,3
	3,00	21	24,7	24,7	100,0

Total	85	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Tests non paramétriques

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test du khi-carré

Fréquences

C			
	Effectif observé	N théorique	Résidus
1,00	52	50,0	2,0
2,00	48	50,0	-2,0
Total	100		

Tests statistiques

C	
Khi-carré	,160 ^a
ddl	1
Sig. asymptotique	,689

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 50,0.

NPAR TESTS

/CHISQUARE=X

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Test du khi-carré

Fréquences

مقياس الثقة بالنفس			
	Effectif observé	N théorique	Résidus
36,00	1	6,7	-5,7
38,00	3	6,7	-3,7
39,00	5	6,7	-1,7
40,00	2	6,7	-4,7
41,00	6	6,7	-,7
42,00	13	6,7	6,3
43,00	13	6,7	6,3
44,00	9	6,7	2,3
45,00	15	6,7	8,3
46,00	9	6,7	2,3
47,00	12	6,7	5,3
48,00	3	6,7	-3,7
49,00	4	6,7	-2,7

50,00	3	6,7	-3,7
52,00	2	6,7	-4,7
Total	100		

Tests statistiques

مقياس الثقة بالنفس	
Khi-carré	47,300 ^a
ddl	14
Sig. asymptotique	,000

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 6,7.

USE ALL.

COMPUTE filter_\$=(Category = 1).

VARIABLE LABELS filter_\$ 'Category = 1 (FILTER)'.
 VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
 FORMATS filter_\$ (f1.0).
 FILTER BY filter_\$.
 EXECUTE.

NPART TESTS
 /CHISQUARE=Category
 /EXPECTED=EQUAL
 /MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Test du khi-carré

Fréquences

C			
	Effectif observé	N théorique	Résidus
1,00	52	52,0	,0
Total	52 ^a		

a. Cette variable est une constante. Le test du Khi-carré ne peut pas être effectué.

NPART TESTS
 /CHISQUARE=filter_\$
 /EXPECTED=EQUAL
 /MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Test du khi-carré

Fréquences

Category = 1 (FILTER)

	Effectif observé	N théorique	Résidus
Selected	52	52,0	,0
Total	52 ^a		

a. Cette variable est une constante. Le test du Khi-carré ne peut pas être effectué.

Tests non paramétriques

Test du khi-carré

Fréquences

مقياس الثقة بالنفس			
	Effectif observé	N théorique	Résidus
36,00	1	6,5	-5,5
38,00	3	6,5	-3,5
39,00	5	6,5	-1,5
40,00	2	6,5	-4,5
41,00	6	6,5	-,5
42,00	13	6,5	6,5
43,00	13	6,5	6,5
44,00	9	6,5	2,5
Total	52		

Tests statistiques

مقياس الثقة بالنفس	
Khi-carré	24,000 ^a
ddl	7
Sig. asymptotique	,001

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 6,5.

USE ALL.

COMPUTE filter_\$=(Category = 2).

VARIABLE LABELS filter_\$ 'Category = 2 (FILTER)'.
 VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
 FORMATS filter_\$ (f1.0).
 FILTER BY filter_\$.
 EXECUTE.

NPART TESTS

/CHISQUARE=X

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

EXECUTE.

NPART TESTS

/CHISQUARE=X

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test du khi-carré

Fréquences

مقياس الثقة بالنفس			
	Effectif observé	N théorique	Résidus

45,00	15	6,9	8,1
46,00	9	6,9	2,1
47,00	12	6,9	5,1
48,00	3	6,9	-3,9
49,00	4	6,9	-2,9
50,00	3	6,9	-3,9
52,00	2	6,9	-4,9
Total	48		

Tests statistiques

مقياس الثقة بالنفس	
Khi-carré	23,167 ^a
ddl	6
Sig. asymptotique	,001

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 6,9.

ملخص الدراسة



دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس
لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (من 11-12 سنة)
في حصة التربية البدنية والرياضية
الملخص باللغة العربية:



هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية

الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (من 11 إلى 12 سنة) في حصة التربية البدنية والرياضية، واعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 100 تلميذاً وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من أربع متوسطات بولاية بسكرة، حيث مثلوا نسبة قرابة 15,8% من مجتمع الدراسة الكلي، وقد تم استخدام مقياس الثقة بالنفس من إعداد الغامدي ك أداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعون بمستوى أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بغير الممارسين، كما لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس تعود لاختلاف الجنس والممارسة الرياضية. أما أهم التوصيات فتتمثلت في ضرورة إدماج النشاط الرياضي الترويحي بشكل منتظم داخل البرامج المدرسية، والعمل على تحفيز التلاميذ للمشاركة في هذه الأنشطة.

الكلمات المفتاحية، النشاط الترويحي الرياضي، الثقة بالنفس، أولى متوسط.

Abstract :

This study aimed to reveal the role of recreational sports activity in developing self-confidence among middle school students (11 to 12 years old) during physical education and sports classe, and the study relied on a sample of 100 male and female students who were selected in a simple random manner from four middle schools in Biskra governorate, representing about 15,8% of the total study population The self-confidence scale prepared by Al-Ghamdi was used as a tool for the study, and the study reached a set of conclusions, the most important of which is that students practicing recreational sports activity have a higher level of self-confidence compared to non-practitioners, and there were statistically significant differences in the level of self-confidence due to the difference in gender and sports practice. The most important recommendations were the need to integrate recreational sports activity regularly within school programs, and to motivate students to participate in these activities.

Keywords: Recreational sports activity, self-confidence, first intermediate.