



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



أطروحة دكتوراه ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه LMD في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

-التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

-الموضوع:

فاعلية برنامج ترويحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة تجريبية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان-

- إشراف الأستاذ الدكتور:

* رفيق علوان

- إعداد الطالب الباحث:

* محمد زمار

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
نبيل منصورى	أستاذ التعليم العالى	جامعة البويرة	رئيساً
رفيق علوان	أستاذ التعليم العالى	جامعة البويرة	مشرفاً مقررأ
فاتح مزاري	أستاذ التعليم العالى	جامعة البويرة	مشرفاً مساعدا
إبراهيم حماني	أستاذ محاضر -أ-	جامعة البويرة	ممتحنأ
فاطمة الزهراء زيدان	أستاذ محاضر -أ-	جامعة البويرة	ممتحنأ
أحمد يحيوي	أستاذ محاضر -أ-	جامعة وهران	ممتحنأ
العربي قبورة	أستاذ محاضر -أ-	جامعة وهران	ممتحنأ

السنة الجامعية: 2025/2024

شکر

و

تقدیر

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين...

الحمد لله شكرا وامتنانا واعترافا بعظيم كرمه على توفيقه لإتمام هذه الأطروحة...
أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل ومشرفي في هذا العمل
الأستاذ الدكتور علوان رفیق على نصائحه وتوجيهاته القيمة وسعة صدره طيلة
الثلاث سنوات...

وأتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور
منصوري نبيل الذي ساعدني كثيرا خلال إنجاز هذا العمل بنصائحه ومعلوماته
القيمة...

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية بالبويرة، وعلى رأسهم السيد مدير المعهد الأستاذ الدكتور
مزارى فاتح كذا رؤساء الأقسام نظير ما قدموه من تسهيلات في سبيل إكمال هذه
الدراسة...

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى كل أفراد عائلتي لمساندتهم ودعمهم
لي خلال فترة البحث...

وأتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد...

وما توفيقى إلا بالله...



الإهداء

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين حبيبنا وسيدنا محمد عليه

أشرف الصلاة وأزكى التسليم..

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى التي سهرت من أجل رعايتي وربتتي نعم التربية فلم أرى أمامي سواها أمي الغالية

حفظها الله واطال عمرها...

إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وكان لي درع أمان أحتمي به في نائبات الزمان وتحمل عبئ الحياة حتى

لا أحس بالحرمان أبي الغالي حفظه الله...

إلى إخوتي لطفي رحاب ويوسف...

إلى الأستاذ الدكتور علوان رفيق المشرف على هذا العمل له مني كل التقدير والاحترام...

إلى الأستاذ الدكتور منصور نبيل الذي اعتبره أخي الأكبر، له مني كل التقدير والاحترام أدامه الله في خدمة العلم

وأهله...

إلى الأستاذ الدكتور مزارى فاتح نظير ما قدمه لي من خدمات وتسهيلات طيلة مشواري الدراسي

إلى جميع اساتذة المعهد الأستاذ بن عبد الرحمان سيد علي، الأستاذ إبراهيم حماني، الأستاذ طراد توفيق، الأستاذ

لوناس عبد الله، الأستاذ قليل محمد، الأستاذ بوحاج مزيان، الأستاذ رافع أحمد

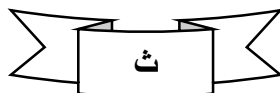
والى كل من علمني حرفا، جعلها الله في ميزان حسناتهم.

إلى كل من أكن لهم الاحترام والتقدير عائلة رافع...

إلى جميع أصدقائي وزملائي الذين تسعهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي...

إلى جميع العاملات بمكتبة المعهد لهن مني أسمى عبارات الشكر والتقدير.

إلى كل من يصلهم قلبي ولم يكتبهم قلبي...



محتوى

البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
هـ	- قائمة الجداول.
س	- قائمة الأشكال.
ص	- ملخص البحث.
غ	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
05	2- الفرضيات.
06	3- أسباب اختيار الموضوع.
06	4- أهمية البحث.
06	5- أهداف البحث.
07	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
10	7- الدراسات السابقة.
الجانب النظري: الخلفية المعرفية النظرية للبحث	
الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي.	
30	-تمهيد.
30	1-النشاط البدني الرياضي الترويحي.
30	1-2- تعريف الترويحي.
31	1-3- تعريف النشاط الرياضي الترويحي.
31	1-4- أنواع النشاط الرياضي الترويحي.
32	1-5- أهداف الترويحي.
35	1-6- أهمية الترويحي.
38	1-7- خصائص الترويحي.
39	1-8- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية.

40	9-1- البرامج الترويحية.
43	10-1- دوافع الترويح.
44	11-1- مستويات مناشط الترويح.
45	12-1- علاقة الترويح بالمجالات الأخرى.
46	13-1- الترويح في المدارس الثانوية بالجزائر.
47	14-1- دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية شخصية التلميذ.
الفصل الثاني: الثقة بالنفس والمراهقة	
51	-تمهيد.
51	2- الثقة بالنفس والمراهقة.
51	1-2- الثقة بالنفس.
51	2-1-2- مفهوم الثقة بالنفس.
52	2-1-2- مكونات الثقة بالنفس.
52	3-1-2- مظاهر الثقة بالنفس.
53	4-1-2- مقومات الثقة بالنفس.
56	5-1-2- ضعف الثقة بالنفس.
57	6-1-2- مظاهر ضعف الثقة بالنفس.
57	7-1-2- أسباب ضعف الثقة بالنفس.
58	8-1-2- خطوات لبناء الثقة بالنفس.
58	9-1-2- العوامل المساعدة في تطوير الثقة بالنفس.
59	10-1-2- خصائص ذوي الثقة بالنفس.
60	11-1-2- بواعث الثقة بالنفس.
60	12-1-2- العوامل المؤثرة على الثقة بالنفس.
61	13-1-2- الفرق بين الثقة بالنفس والغرور.
61	14-1-2- طرق لتنمية الثقة بالنفس.
62	15-1-2- الإيماءات التي توحى بالثقة بالنفس.
63	2-2- المراهقة.
63	1-2-2- تعريف المراهقة.
64	2-2-2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
67	3-2-2- أهمية المراهقة.

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.

الفصل الثالث: منهجية البحث والاجراءات الميدانية.

70	-تمهيد.
70	1-3- الدراسة الاستطلاعية.
71	1-1-3- الخطوة الاستطلاعية الأولى.
72	2-1-3- الخطوة الاستطلاعية الثانية.
72	1-1-3- الخطوة الاستطلاعية الثالثة.
72	2-1-3- الخطوة الاستطلاعية الرابعة.
73	1-1-3- الخطوة الاستطلاعية الخامسة.
73	2-1-3- الخطوة الاستطلاعية السادسة.
74	2-3- الدراسة الأساسية.
74	1-2-3- المنهج.
76	2-2-3- متغيرات الدراسة.
77	3-2-3- المجتمع.
78	4-2-3- العينة.
83	5-2-3- مجالات البحث.
94	6-2-3- الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

98	-تمهيد.
103	4- عرض وتحليل النتائج.
103	1-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
110	2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
114	3-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
117	4-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة.
121	5-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة.
124	6-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
125	1-6-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى.
126	2-6-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية.
127	3-6-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة.
128	4-6-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الرابعة.
129	5-6-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الخامسة.

130	4-6-6- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.
134	- الاستنتاج العام.
137	- خاتمة.
140	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- البيبليوغرافيا.
-	- الملاحق.
-	- الملحق رقم (01): مجتمع الدراسة.
-	- الملحق رقم (02): عينة الدراسة.
-	- الملحق رقم (03): مقياس الثقة بالنفس.
-	- الملحق رقم (04): استمارة البيانات الشخصية.
-	- الملحق رقم (05): استمارة تحكيم البرنامج الترويحي.
-	- الملحق رقم (06): البرنامج الترويحي في تنمية الثقة بالنفس.
-	- الملحق رقم (07): شهادة الشكر والتقدير.
-	- الملحق رقم (08): قائمة المحكمين.
-	- الملحق رقم (09): نتائج مستوى الثقة بالنفس.
-	- الملحق رقم (10): نتائج المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج SPSS.
-	- الملحق رقم (11): القيم المجدولة.

قائمة

الجدول

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث		
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
01	الجدول رقم (01): مجتمع الدراسة.	78
02	الجدول رقم (02): خصائص المجموعتين التجريبية والضابطة.	79
03	الجدول رقم (03): نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات.	80
04	الجدول رقم (04): نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات.	80
05	الجدول رقم (05): نتائج الدلالة الإحصائية لتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	81
06	الجدول رقم (06): نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس.	82
07	الجدول رقم (07): نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس.	80
08	الجدول رقم (08): نتائج الدلالة الإحصائية لتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الثقة بالنفس عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	83
09	الجدول رقم (09): توزيع العبارات الموجبة والعبارات السالبة على أبعاد المقياس في صورته النهائية.	85
10	الجدول رقم (10): درجات الأبعاد ودرجة المقياس ككل.	86
11	الجدول رقم (11): نتائج حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس.	87

87	الجدول رقم (12): نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي) لبعد الطلاقة اللغوية.	12
88	الجدول رقم (13): نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي) لبعد الاستقلالية.	13
88	الجدول رقم (14): نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي) للبعد النفسي.	14
89	الجدول رقم (15): نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي) للبعد الاجتماعي.	15
89	الجدول رقم (16): نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي) للبعد الأكاديمي.	16
90	الجدول رقم (17): نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالآخر (صدق البناء).	17
90	الجدول رقم (18): قيم ألفا غرو نباخ لأبعاد المقياس والمقياس ككل.	18
91	الجدول رقم (19): ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.	19
94	الجدول رقم (20): يمثل تاريخ وتوقيت إجراء البرنامج الترويجي.	20
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
99	الجدول رقم (21): مستويات درجات أبعاد الثقة بالنفس والمقياس ككل.	21
100	الجدول رقم (22): أوزان مقياس الثقة بالنفس.	22
100	الجدول رقم (23): المتوسط المرجح لمستويات الثقة بالنفس.	23
103	الجدول رقم (24): نتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".	24
104	الجدول رقم (25): نتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".	25
105	الجدول رقم (26): نتائج البعد الثالث "البعد النفسي".	26
106	الجدول رقم (27): نتائج البعد الرابع "البعد الاجتماعي".	27
107	الجدول رقم (28): نتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي".	28
108	الجدول رقم (29): نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.	29

109	الجدول رقم (30): نتائج الابعاد الستة والمقياس ككل.	30
110	الجدول رقم (31): نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية.	31
112	الجدول رقم (32): الفروق بين القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	32
114	الجدول رقم (33): نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة.	33
116	الجدول رقم (34): الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	34
117	الجدول رقم (35): نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية.	35
119	الجدول رقم (36): الفروق بين القياس البعدي للعينه التجريبية والضابطة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	36
120	الجدول رقم (37): نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية.	37
122	الجدول رقم (38): الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	38
130	الجدول رقم (39): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	39

قائمة

الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث		
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
87	الشكل رقم (01): التصميم التجريبي المعتمد عليه في الدراسة.	01
89	الشكل رقم (02): التمثيل البياني لمجتمع الدراسة.	02
90	الشكل رقم (03): التمثيل البياني لعينة الدراسة.	03
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
113	الشكل رقم (04): مخططات (Q-Q plot) للتوزيع الطبيعي.	04
114	الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".	05
115	الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".	06
116	الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع "بعد النفسي".	07
117	الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج البعد الخامس "بعد الاجتماعي".	08
118	الشكل رقم (09): التمثيل البياني لنتائج البعد السادس "بعد الأكاديمي".	09
119	الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.	10
121	الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس.	11
121	الشكل رقم (12): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية للمقياس ككل.	12
123	الشكل رقم (13): التمثيل البياني لقيمة اختبار "T" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية.	13

125	الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدى للعينه الضابطة لأبعاد المقياس.	14
125	الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدى للعينه الضابطة للمقياس ككل.	15
127	الشكل رقم (16): التمثيل البياني لقيم "T-Test" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدى للعينه الضابطة.	16
128	الشكل رقم (17): التمثيل البياني لنتائج القياس البعدى للعينه الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس.	17
128	الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنتائج القياس البعدى للعينه الضابطة والتجريبية للمقياس ككل.	18
130	الشكل رقم (19): التمثيل البياني لقيم "T-Test" المحسوبة والمجدولة للقياس البعدى للعينه الضابطة والتجريبية.	19
132	الشكل رقم (20): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدى للعينه التجريبية لأبعاد المقياس.	20
132	الشكل رقم (21): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدى للعينه التجريبية للمقياس ككل.	21
134	الشكل رقم (22): التمثيل البياني لقيم "T-Test" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدى للعينه التجريبية.	22

ملخص

البحث

فاعلية برنامج ترويحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي

-دراسة تجريبية أجريتها على تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان-

إهداء الطالب الباحث: محمد زمار

إهداء الأستاذ الدكتور: رفيق علوان

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج ترويحي ومعرفة فاعليته في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (60) تلميذ تم اختيارهم بطريقة عمدية تم تقسيمهم إلى (30) تلميذ للمجموعة التجريبية و(30) تلميذ للمجموعة الضابطة، وقد استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس وكذا البرنامج الترويحي المعد من طرفه، ولأجل التحقق من صحة فرضيات الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال برنامج IBM SPSS V27، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الثقة بالنفس المميز لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي منخفض، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج، وفي ضوء النتائج السابقة يوصي الباحث بالاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لا من أهمية للتلاميذ في مواجهة المشكلات الدراسية وتنمية الثقة بالنفس، كذلك ضرورة ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية الترويحية لتحقيق الصحة النفسية والجسدية وتقليل التوتر والقلق، بالإضافة إلى ملاءمة أوقات فراغ التلاميذ بممارسة أنشطة رياضية ترويحية.

الكلمات الدالة: الثقة بالنفس الترويحي الرياضي

البرنامج الترويحي المراهقة تلاميذ الطور الثانوي

مقدمة



مقدمة:

يتسم العصر الحديث بالتسارع في جميع مجالات الحياة، ويُطلق عليه عصر التكنولوجيا وذلك نظراً للتطور التكنولوجي الهائل الذي غزا جميع ميادين الحياة، إذ يُعد التطور التكنولوجي نعمة عظيمة على الإنسان، فقد وفر عليه الجهد والوقت والمال وساهم في تبسيط العديد من المهام وتسهيلها، لكن في المقابل قد تكون التكنولوجيا نقمة على الإنسان، حيث أدت إلى قلة الحركة والنشاط البدني، وحلول الآلة محل الإنسان في العديد من الأعمال مما زاد من وقت الفراغ لدى الأفراد.

أصبح الإنسان في العصر الحديث في أمس الحاجة إلى شغل هذا وقت الفراغ بأنشطة رياضية ترويحية إيجابية وبناءة تُساهم في صقل شخصيته بصورة شاملة ومتزنة من جميع جوانبها البدنية والنفسية والثقافية والاجتماعية والصحية، ويُعد النشاط البدني الرياضي الترويحي من أهم هذه الأنشطة لما له من فوائد جمة على صحة الإنسان.

إذ أصبح ظاهرة الترويح جزءاً من النظم الاجتماعية التي تسود معظم المجتمعات، حيث بدأ يُنظر إليها كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، وقد ازداد الاهتمام بالترويح وتنوعت أنواعه ومجالاته، حيث من المؤكد أنّ الترويح قد حقق تقدماً كبيراً خلال القرنين الأخيرين، وشهدت جوانبه ووسائله تطوراً ملحوظاً، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب.

في وقتنا الحاضر يواصل الخبراء والباحثون في مجالي التربية البدنية والرياضية والترويح تقديم أحدث الطرق والمناهج الترويحية، مستندين في ذلك إلى مجموعة من العلوم والأبحاث الميدانية التي تركز على الفرد الممارس لهذه الأنشطة، وقد أسهم ذلك في تحقيق الدول المتقدمة تطوراً مذهلاً في مجال الترويح، حيث يمكننا الآن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال. ويعد النشاط الرياضي من أكثر الأنشطة الترويحية البدنية انتشاراً بين الشباب، خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية، حيث يسهم النشاط الرياضي كعامل من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل جزءاً مهماً من وقت الفراغ، كما يعزز المستوى الصحي والبدني للتميذ، ويكسبه القوام الجيد، ويمنحه الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والملل، ويجعله قادراً على العمل والإنتاج.

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية نشاطاً مهماً يمنح التلميذ قدرة عالية على التوافق الشخصي والاجتماعي، مما يمكنه من التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، حيث يتأثر به ويؤثر فيه، هذا يعد دليلاً على الصحة النفسية العالية، حيث تضيء هذه الأنشطة على الفرد المرح والسعادة، وتشغل وقت الفراغ بطرق تؤدي إلى سعادة الفرد واكتساب صحة بدنية ونفسية، مما يجعله راضياً عن حياته. (محمد، 2000)

حيث أنّ الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة، والمتكاملة نفسياً وعقلياً واجتماعياً، فالتكامل يعبر عن التآزر والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية والنفسية ككل بحيث لا ينشأ بينهما اضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتوافق مع البيئة المحيطة، والتكيف الاجتماعي. (الوشيلي، 2007، ص31)

تعد الثقة بالنفس توازن دقيق بين تقدير الذات وتقدير الآخرين للفرد، حيث يكون الشخص على دراية بنقاط قوته وضعفه بدون أن يفرض في أي منها، إذا كانت الشخصية تتجه نحو الغرور والتعالي فإن ذلك يؤدي إلى انعزاله عن الآخرين وتقليل فرص التعاون والتفاعل الإيجابي، في حين يميل الشعور بالنقص والدونية إلى إثارة القلق والخجل وتقليل القدرة على تحقيق الأهداف والنجاح، لذا الغاية منها السعي للحفاظ على توازن صحي بين هذه الجوانب لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي.

أظهرت نتائج الدراسات أنّ الثقة بالنفس تعد أحد العوامل الأساسية للشخصية المرتبطة بالتكيف العام للفرد. كما أوضحت النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس ومشاعر الكفاية تبدأ في النمو في سن مبكرة، مما يساعد الفرد على إشباع حاجاته وتحقيق التكامل النفسي والاجتماعي. لذلك، تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية. (سليم، 2003، ص30)

الثقة بالنفس والنجاح يمثلان وجهين لعملة واحدة، حيث لا يمكن ذكر النجاح دون التأكيد على أنّ الشخص الناجح يتسم بثقته بنفسه. بالمثل، لا يمكن أن نقول أنّ هناك شخصاً فاشلاً يتمتع بثقة في نفسه، فالثقة بالنفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة، حيث تعني اتخاذ مواقف إيجابية في حياتك (الاقصري، 2001، ص18). الشخص الذي يثق بنفسه يمكنه تحقيق الكثير في الحياة، بينما الشخص الذي لا يثق بنفسه لا يمكنه تحقيق أي شيء، وعندما نلقي نظرة على تاريخ الناجحين في الحياة، نجد أنهم كانوا دائماً يثقون بأنفسهم، على عكس الفاشلين الذين لم يرتقوا بمستواهم الفكري إلى مرحلة الثقة بالنفس، أفضل طريقة للثقة بالنفس هي أن يعتقد الفرد بأنه أصبح شخصاً قادراً ومسؤولاً في الحياة (الدوسري، 2009، ص141).

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا حيث سوف نقوم باقتراح برنامج تروحي يطبق على عينة من تلاميذ السنة أولى ثانوي، الهدف منه رفع مستوى الثقة بالنفس لديهم وتطويرها والارتقاء بها إلى المستوى المطلوب مما يجعل التلاميذ قادرين وواثقين من أنفسهم، وما يليه بقدر كاف من الوعي والمسؤولية بشخصية قوية واثقة من نفسها. حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي في دراستنا هذه، من خلال مجموعتين متكافئتين الأولى المجموعة الضابطة لم تخضع لتطبيق البرنامج التروحي، والثانية المجموعة التجريبية التي خضعت لتطبيق البرنامج التروحي، حيث قمنا بتطبيق مقياس الثقة بانفس على المجموعتين وإجراء القياسات القبليّة والبعدية لهم.

ومن أجل الانطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد إشكالية الدراسة والتساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات بعدها تم عرض أسباب اختيار الدراسة وأهمية وأهداف الدراسة وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة والدراسات السابقة المرتبطة بالأنشطة التروحية والثقة بالنفس هذا كمدخل عام للدراسة أما فيما يخص الدراسة النظرية فقد قسمناها إلى فصلين الأول وهو فصل خلفية معرفية نظرية تطرقنا فيه إلى النشاط

البدني الرياضي الترويحي، أما فيما يخص الفصل الثاني فهو متعلق بالثقة بالنفس والمراهقة، كما تناولنا في الدراسة التطبيقية فصلين أولهما فصل منهجية وإجراءات البحث الميدانية الذي قمنا فيه بعرض الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، ثم الأدوات والأساليب الاحصائية المعتمد عليها في معالجات البيانات، وبعدها يأتي الفصل الرابع الذي يخص عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالدراسة والتي تأكد أو تنفي صحة الفرضيات الموضوعية، وصولاً إلى الاستنتاج العام، الخاتمة، الاقتراحات والفروض المستقبلية.

مدخل عام

التعريف

بالبحر

1- إشكالية:

في ظلّ الثورة العلمية والتكنولوجية الهائلة التي تشهدها حقبتنا هذه، طالت التغيرات من مختلف جوانب الحياة من ناحية اقتصادية واجتماعية وثقافية وسياسية وتربوية، وللمواكبة الفعّالة لهذا التطور المتسارع، بات من الضروري على المجتمعات تبني استراتيجيات تُمكنها من الاستثمار الأمثل في رأس المال البشري، باعتباره المحرك الأساسي للتقدم والازدهار، ولذلك بات تطوير النظم التربوية ضرورةً ملحةً لبناء مجتمعاتٍ مُتكيفةٍ مع التغيرات العصرية ونهدف من خلال هذا التطوير إلى إعداد أفرادٍ قادرين على التكيف الإيجابي والتعامل الفعّال مع مختلف المواقف والتحديات في حياتهم اليومية، وذلك من خلال تزويدهم بالمهارات والمعارف اللازمة.

يُعتبر النشاط الرياضي الترويحي مرادفًا لحرية النشاط والتسلية واللعب، وارتبط ارتباطاً وثيقاً بمفاهيم أخرى مثل التعب والملل والكره، ونتيجة لذلك أصبح الترويح عن النفس عنصراً أساسياً في النسيج الاجتماعي، وبات يُنظر إليه كمظهر من مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ولذلك، ازداد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة ظاهرة ازدياد وقت الفراغ في المجتمع الحديث. وشمل هذا الاهتمام دراسة آثاره على مختلف فئات المجتمع، بما في ذلك تلاميذ المرحلة الثانوية، أدركت الدول المتقدمة أهمية الترفيه كأفضل وسيلة لاستثمار وقت الفراغ، لما له من فوائد عديدة، حيث يساهم في اكتساب قيم بدنية وأخلاقية واجتماعية ومعرفية، ويعمل على تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الأفراد، كما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

ازدادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يتمتعون بوحدة متناسقة قادرة على التكامل مع بعضها البعض لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبرى، والتي تستمد قدرتها التصاعدية من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناتها. ومن أهم عناصر تماسك وترابط الشخصية الثقة بالنفس. (الطائي، 2007: ص294)

تُعتبر الثقة بالنفس أساساً متيناً للشخصية السوية ودعامة رئيسية لكل نجاح وإنجاز، فهي المحرك الذي يدفعنا نحو تحقيق أحلامنا بغض النظر عن صعوبتها، فإذا اعتقدنا وأمنا بقدراتنا وطاقتنا لا شيء يمكن أن يقف في طريقنا فالحدود الوحيدة التي تُعيق خطواتنا هي تلك التي نضعها نحن بأنفسنا في تفكيرنا.

حيث يتميز الفرد الواثق بنفسه بوضوح أهدافه وخططه ويسعى لتحقيقها بكل إرادة وإصرار وعزيمة، إذ أنّ مفتاح الثقة بالنفس يكمن في تحديد ما نريد تحقيقه والوصول إليه والتصرف وكأنّ الفشل أمر مستحيل، فالخوف والشك هما عدوان النجاح والتفوق ويعيقاننا عن تحقيق ما نريد الوصول إليه.

بدون الثقة بالنفس تصبح الحياة صعبة ومليئة بالعقبات، فالشعور بالنقص وعدم الإيمان بقدراتنا يمنعنا من التقدم والمضي قدماً إلى الأمام، كما أنّ عدم الثقة بالنفس تُنتج عن عدم معرفة الفرد بكيفية التعامل مع المواقف الجديدة وتجعله عاجزاً عن وضع أهداف يسعى لتحقيقها في الحياة، لذلك، فإنّ تنمية الثقة بالنفس أمرٌ ضروريٌّ وأكد لتحقيق النجاح والسعادة، ويجب أن نؤمن بقدراتنا ونثق بقدرتنا على تحقيق أحلامنا، بغض النظر عن التحديات التي نواجهها.

اهتم العديد من المختصين والباحثين بموضوع الثقة بالنفس حيث يرى علاوي أنّ الشخص الذي ينال درجة مرتفعة من الثقة بالنفس يكون متأكداً جداً من قدراته وامكانياته ومن كيفية التعامل من الأشياء

ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف غير المتوقعة التي يصادفها، كما أنّ بإمكانه القدرة على اتخاذ بثبات ونجده لا يظهر قلق أو توترا نحو مستوى أداءه ، كما نجده دائما متصف بالاستقرار والثبات وعدم التردد (علاوي، 1992: ص474)، ويرى **عمرو بدران** أنّ ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أنّ الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق حيال ذلك، والرغبة من صدور سلوك سلبي وهذا ما يؤدي إلى الاحساس بالخجل، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس. (بدران، 1990: ص13)

يمكننا القول أنّ الثقة بالنفس هي شعور الفرد بقيمته الذاتية بين من حوله، فهي تنعكس في كل حركة من حركاته وسكناته، حيث يتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة أي تأتي تصرفاته من ذاته دون تأثر بالعوامل الخارجية أو آراء المحيطين به.

على النقيض من ذلك فإنّ ضعف الثقة بالنفس يُعَيِّد الفرد ويجعله يتصرف وكأنه تحت مراقبة دائمة من الآخرين، وتُصبح حركاته وتصرفاته بل حتى آراءه في بعض الأحيان مُخالفة لطبيعته ويُصبح القلق رفيقه الدائم في كل موقف اجتماعي أو عند اتخاذ أي قرار.

وهكذا تُعدّ الثقة بالنفس مفتاحًا أساسيًا للعيش بسعادة ونجاح وطمأنينة، فهي تُمكن الفرد من التعبير عن ذاته بحرية، واتخاذ قراراته دون خوف أو تردد، كما تُساعده على التعامل مع التحديات ومواجهة صعوبات الحياة بثقة وعزيمة.

كما تعتبر الثقة بالنفس إعداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته، فهي أمر مهم لكل شخص، ولا يكاد الانسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور، أو موقف من المواقف سواء كان في مجال التعليم أو في مجال العمل أو في مجال الإدارة الاجتماعية، كما تظهر أهمية الثقة بالنفس في مجال التعليم والتحصيل، وهذا ما أثبتته دراسة قام بها **تافاني ولوش** أسرت نتائجها عن أن الثقة بالنفس تعتبر منبئة بالأداء الأكاديمي للطالب. (جودة، 2007، ص707)

كما تعتبر الثقة بالنفس إعداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته، هي أمر مهم لكل شخص، ولا يكاد الانسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور، أو موقف من المواقف سواء كان في مجال التعليم أو في مجال العمل، كما تظهر أهمية الثقة بالنفس في مجال التعليم والتحصيل، وهذا ما أثبتته دراسة قام بها **تافاني ولوش** حيث أسفرت نتائجها عن أنّ الثقة بالنفس تعتبر منبئة بالأداء الأكاديمي. (جودة، 2007، ص707)

أصبحت الأنشطة الرياضية الترويحية جزءاً لا يتجزأ من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لجميع أفراد المجتمع المعاصر، وذلك نتيجة لزيادة الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية، والترويج الرياضي مجال واسع وكبير فهو يشمل مختلف المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها التي تتلاءم مع احتياجات الافراد ورغباتهم بحيث يمكن للفرد ممارسة أنشطة ترويحية متنوعة في مجالات مختلفة، وأصبح الترويج الرياضي كأحد الأنشطة الترويحية جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي في جميع المجتمعات نظراً لدوره الحيوي في تحقيق

العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية. هذا يساهم في الارتقاء بالمجتمع وزيادة فعاليته وإنتاجية أفراد من خلال إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية وفق ميولهم وقدراتهم (الفاضل، 2007، ص53)، يمكن للفرد ممارسة أنشطة ترويحية متنوعة في مجالات مختلفة، وأصبح الترويح الرياضي كأحد الأنشطة الترويحية جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي في جميع المجتمعات نظراً لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية. هذا يساهم في الارتقاء بالمجتمع وزيادة فعاليته وإنتاجية أفراد من خلال إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية وفق ميولهم وقدراتهم. (الفاضل، 2007، ص53)

بحيث من خلال ممارسة أنشطة رياضية ترويحية يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي قدراته العقلية ويبتكر وينتج وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتحسن سلوكه وهذا في ذاته هدف من أهداف التربية الترويحية. ويعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج ايجابية على حياة الفرد عامة وعلى تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة في التقليل من المشاكل النفسية والابتعاد عنها كما انه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ وانخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية، وكذلك مساهمته في تنمية الثقة بالنفس لدى التلميذ المراهق.

ولقد حضى موضوع الثقة بالنفس باهتمام الباحثين وتناوله دراسات عديدة، وتم البحث فيه من زوايا مختلفة، حيث نجد دراسة **زمالي محمد (2015)** التي هدفت إلى التعرف على الفروق الجوهرية بين تلاميذ الطور الثانوي (أولى، ثانية وثالثة) فيما بينهم في أبعاد الثقة بالنفس فقد أظهرت أهم نتائجها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بناء الثقة بالنفس لدى التلاميذ لصالح تلاميذ السنة الثانية.

ودراسة **أمل جودة (2007)** التي هدفت إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس. (جودة، 2007، ص698)

أما فيما يخص الدراسات التي تناولت الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية نجد دراسة **حنة الهاشمي (2018)** التي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الترويحي المقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوي وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنّ البرنامج الترويحي المقترح يساهم في تخفيض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ودراسة الباحثة **بلعباس منال (2021)** التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج رياضي ترويحي على الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين بدور العجزة، وتوصلت نتائج هذه الدراسة وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنّ البرنامج الترويحي يؤثر إيجابياً على الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين.

فمن خلال هذه الدراسات تبين مدى اهتمام الباحثين بالثقة بالنفس لدى التلاميذ وعلاقتها بمختلف المتغيرات، وكذا نصرة على ضرورة تنمية مستوى الثقة بالنفس، ومن بين الوسائل والأساليب التي يمكن الاعتماد عليها لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية عامة استعمال البرامج الترويحية، ومن هذا المنطلق يمكن القول

أن ضعف الثقة بالنفس أو انخفاضها ظاهرة نفسية وتربوية خطيرة على المجتمع تستلزم دراستها والوقوف على سبل تنميتها، وبناء على ما تقدم قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

ما فاعلية البرنامج الترويحي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى الثقة بالنفس المميز لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج؟

الفرضية العامة:

➤ للبرنامج الترويحي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- مستوى الثقة بالنفس المميز لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.

2- أسباب اختيار الموضوع:

تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

- قلة الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع في ضوء إطلاع الباحث.
- السعي لبناء برنامج تروحي لتلاميذ الطور الثانوي من أجل تنمية الثقة في النفس لديهم.
- إبراز دور البرنامج التروحي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- محاولة تسليط الضوء على فهم مشكلة ضعف الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بالتطرق إلى الرؤى النظرية والاستفادة من نتائج هذه الدراسة لفهمها أكثر وأوسع.

3- أهمية البحث:

1-3- الجانب العلمي (الأكاديمي):

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع التي هي بصدد دراسته حيث أنها تسعى إلى تسليط الضوء على موضوع يعد في النظر الكثير من المهتمين بالدراسات في مجالات الترويح الرياضي والإرشاد النفسي، وكذا المهتمين بمجال الثقة بالنفس، بهذا المرجع العلمي الذي يتطرق في مضمونه إلى توضيح أهم الاستراتيجيات والطرق التي تعمل على تنمية وتطوير مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، وكذلك أهم الأسس المعتمدة من خلال بناء البرامج الترويحية، وبالتالي توفير مرجع يساعد في بناء برامج ترويحية لحل بعض المشكلات النفسية والتربوية التي يعاني منها التلاميذ.

2-3- الجانب العملي (التطبيقي):

يتجلى الجانب العملي لهذا الدراسة في تصميم برنامج تعليمي تروحي مقترح من طرف الطالب الباحث يسعى إلى تنمية مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي وفق الأسس العلمية المتبعة في بناء وتصميم البرامج الترويحية، حيث يتضمن البرنامج التروحي مجموعة من المهارات النفسية والمعرفية والسلوكية وكذلك الألعاب الشبه رياضية التي يمكن توظيفها لتنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ، ويسهم في اقتراح استراتيجيات وأساليب من شأنها تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ من خلال الحصص الترويحية المطبقة على التلاميذ أفراد المجموعة التجريبية، كما يمكن أن تفسح المجال أمام مهتمين آخرين بمجال الترويح الرياضي والبرامج الترويحية من جهة والمهتمين بالثقة بالنفس من جهة ثانية للبحث فيها من جوانب وزوايا أخرى، إضافة إلى الإفادة من مقياس الثقة بالنفس الذي قام الطالب الباحث بتقنيه على البيئة الجزائرية في إجراء دراسات وأبحاث أخرى، وكذا تشجيع الطلبة والأساتذة للتطرق لمثل هذه المواضيع مستقبلا.

4- أهداف البحث:

- التعرف على فاعلية البرنامج التروحي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على مستوى الثقة بالنفس المميز لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- التعرف على وجود الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج.

- التعرف على وجود الفروق ذات الدلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- التعرف على وجود الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.
- التعرف على وجود الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

5-1- الثقة بالنفس:

5-1-1- التعريف الاصطلاحي:

يشير **عسكر علي** إلى أن **ج. جيردانو ودوسيك** يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته 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 الخبرات. (شفقة داوود، 2015، ص115)

5-1-2- التعريف الاجرائي:

يعرفها الباحث بأنها شعور التلميذ بقدراته وإمكانياته لتحقيق أهدافه، والشعور بالراحة في التعبير عن آراءه وأفكاره، والمشاركة الفعالة في الأنشطة دون تردد أو خجل.

5-2- الترويح الرياضي:

5-1-2- التعريف الاصطلاحي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من البرامج البدنية والرياضية، كما يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه نشاطه التي تشمل على الألعاب والرياضات. (الحمامي وعبد العزيز، 2001، ص 84)

5-2-2- التعريف الاجرائي:

يعرف الباحث النشاط البدني الرياضي الترويحي على أنه مجموعة من الأنشطة التي يمارسها الفرد للتسلية والمتعة دون التركيز على المنافسة إذ يهدف هذا النوع من النشاطات إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة والترفيه والاسترخاء.

5-3- البرنامج الترويحي:

5-1-3- التعريف الاصطلاحي:

البرنامج هو عبارة مجموعة خبرات نابغة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها، ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج

وكل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودوز كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها. (زهران، 2006، ص17)

5-3-2- التعريف الاجرائي:

يعرفه الباحث بأنه عبارة عن مجموعة من الأنشطة المسطرة من قبل رائد الترويج لتحقيق أهداف وأغراض مرجوة منه بهدف إكساب التلاميذ الثقة بالنفس التي يحتاجونها في التعامل والتعايش مع أنفسهم واندماجهم في المجتمع. 5-4-4- المراهقة:

5-4-1- التعريف الاصطلاحي:

هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى (10) سنوات (فايد، 2005، ص33)

5-4-2- التعريف الاجرائي:

يعرفها الباحث بأنها مرحلة انتقالية تقع بين الطفولة والبلوغ تتسم ببدء التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية والعاطفية.

5-5- تلاميذ الطور الثانوي:

هم التلاميذ المسجلين في السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان للموسم الدراسي (2024/2023) والذين يمثلون المجتمع والعينة التي تجرى عليهم الدراسة.

الدراسات

المرتبطة

بالبحر

-تمهيد:

تعد مراجعة أدبيات البحث بما فيها الدراسات السابقة عنصرا مهما ومفصلا أساسيا من المفصليات المنهجية، ونقطة انطلاق في إعداد وإنجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعد الخطوة الأولى في التخطيط لمشروع بحث جديد وأصيل ورصين، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدقة والعمق وما الدراسات السابقة إلا محطة أساسية لذلك.

ومما لا شك فيه أن العديد من الأسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أو تطبيقية (ميدانية)، وهذه الدراسات تعكس آراء الباحثين ونتائج التي تحصلوا عليها في أوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، ولكي يظهر الباحث الأهمية من دراسته لا بد من أن يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم فالغرض من هذه الدراسات تحديد قوة وأساس الإطار النظري للموضوع، إعطاء أفكار حول المتغيرات التي أهمية الدراسة، كما تزود الباحث بمعلومات حول العمل الذي تم إنجازه والذي يمكن تطبيقه، ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات دراساتنا سواء الصلابة النفسية أو مهارات التفكير الناقد أو كلاهما، حيث تم عرض الدراسات السابقة.

وبعد عرض الدراسات المرتبطة بالبحث قمنا بالتعليق عليها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف والعلاقة بين الدراسات، كما سوف نتطرق إلى أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة التي يتم توضيح ما تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، وبعدها سوف نذكر مميزات الدراسة الحالية والتي فيها يتم توضيح ما يميز البحث الذي سيتم إعداده عن البحوث السابقة، بعبارة مركزية ودقيقة وهذا لتوضح ما يمكن أن يقدمه من معرفة علمية نظرية أو عملية إضافية.

-عرض الدراسات والبحوث السابقة:

-الدراسات التي تناولت الأنشطة الرياضية الترويحية:

✓ الدراسات الجزائرية (المحلية)

✓ أطروحات دكتوراه:

➤ دراسة "بن علي، عدة" (2021/2020) جامعة الجزائر 03

جاءت الدراسة تحت عنوان "النشاط الرياضي الترويحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة)" تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، هدفت إلى معرفة مدى إسهام النشاط الرياضي الترويحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة) (المراهقة المتوسطة).

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة الدراسة، تكونت عين الدراسة من (1580) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

قامت الباحثة باستخدام الاستبيان والمقابلة، كما استخدمت مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T. Test والنسبة المئوية.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصلت الباحثة إلى أنّ النشاط الرياضي الترويحي يسهم بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي، الاجتماعي، المدرسي الأسري والصحي) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وإناث الممارسين مقارنة بغير الممارسين، كما أنّ مساهمة النشاط الرياضي الترويحي كانت أكبر عند الإناث الممارسات مقارنة بالذكور الممارسين في رفع درجة التوافق النفسي العام.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها ضرورة إدراج مادة التربية البدنية والرياضية في المراحل الأولى من التعليم الابتدائي وإدراج فكرة الأنشطة الرياضية الترويحية حتى يتسنى تحقيق الهدف الشامل وهو بناء الشخصية السليمة من القاعدة وصولاً إلى القمة، وكذلك الاهتمام بالأنشطة الرياضية الداخلية من حيث التخطيط والتنفيذ، وفتح المجال لجميع التلاميذ للمشاركة لتنمية وتطوير رغباتهم وميولاتهم، ولتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية لديهم.

➤ دراسة "قواسمية، عيسى" (2020/2019) جامعة الجزائر 03

جاءت الدراسة تحت عنوان "النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بالخلل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية-دراسة مقارنة بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي" تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي، هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والخلل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبقت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة قصدية بلغت (670) تلميذ من المرحلة الثانوية لبعض ثانويات الجزائر وغرداية، منها (384) ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و(286) غير ممارس للموسم الدراسي (2019/2018).

قام الباحث باستخدام مقياس الخجل الاجتماعي " لجونز وراسيل" تعريب "محمد الأنصاري"، استخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معادلة جوتمان، التباين، الانحراف المرجح، اختبار T ستودنت، اختبار التحليل الأحادي ANOVA، اختبار أقل فرق معنوي واختبار مجموع طرح المتوسطات.

بعد المعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى أنّ الأنشطة الرياضية الترويحية ساهمة في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الأنشطة الترويحية الجماعية، كذلك تحسيس المراهقين وتوعيتهم بأهمية الرياضة الترويحية على صحتهم البدنية والعقلية والنفسية، وتوعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة على أهمية مرحلة المراهقة وخصائصها وكيفية التعامل مع هذه التغيرات، بالإضافة إلى توفير جميع الظروف المواتية للمراهق ترويا ورياضيا لتسهيل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

➤ دراسة "مسكف، حورية" (2018/2019) جامعة الجلفة:

جاءت الدراسة تحت عنوان "ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية" تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، هدفت إلى معرفة انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي على صناعة الوعي الصحي قصد توضيح أهمية الممارسة في صناعة صحة نفسية، اجتماعية وجسمية.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائته لطبيع الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (120) طالبة مقيمة وممارسة للنشاط الرياضي الترويحي بالإقامات الجامعية لولايي تيارت وتيسمسيلت خلال (2017/2018).

قامت الباحثة باستخدام استبيان للوعي الصحي، كما استخدمت مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في النسبة المئوية، اختبار كاف تربيع والتجزئة النصفية.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصلت الباحثة إلى أنّ الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعن بوعي صحي عال من حيث الشعور بالكفاءة والثقة، التحكم في الأعراض العصبية وامتلاكهن القدرة على التفاعل الاجتماعي، تزامنا مع المحافظة على سلامة الجسم.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها تنمية وتعزيز اتجاهات طلبة الأحياء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لكي تصل إلى المستوى الإيجابي جدا وعلى جميع المجالات، وضرورة زيادة اهتمام مصلحة النشاطات بالإقامة بتوعية جميع المقيمين نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي من خلال النشرات الدورية والمحاضرات التثقيفية.

➤ دراسة "حنة، الهاشمي" (2018/2017) جامعة المسيلة

جاءت الدراسة تحت عنوان "أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-18 سنة) تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، هدفت إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من المشكلات الدراسية ومن بينها قلق الامتحان.

استخدم الباحث المنهج التجريبي (ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائمته لطبيعة الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (20) تلميذ بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة و(20) تلميذ بالنسبة للمجموعة التجريبية.

قام الباحث باستخدام برنامج رياضي ترويحي من إعداد الباحث، كما استخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في اختبار **T. Test**، معامل الارتباط بيرسون **r** ومعادلة سيرمان براون.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى أنّ البرنامج الترويحي المقترح يساهم في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها أنّ البرنامج الرياضي الترويحي المقترح له تأثير كبير على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وقد أوصى الباحث بالتركيز على استراتيجيات التنمية والوقاية في مناهج التربية البدنية والرياضية.

➤ دراسة "سي شارف، العربي" (2016/2015) جامعة مستغانم

جاءت الدراسة تحت عنوان "أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي" تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، هدفت إلى معرفة أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني داخل المؤسسات

التربوية خاصة المدارس الثانوية التي تفتت فيها ظاهرة السلوك العدواني الممارس من طرف التلاميذ اتجاه بعضهم البعض أو اتجاه القائمين على أعمالهم سواء كانوا أساتذة أو مساعدين أو مؤطريهم في الجانب الإداري.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة، تكونت عين الدراسة من (61) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

قام الباحث باستخدام برنامج رياضي تروحي من إعداد الباحث، مقياس قلق الامتحان محمد حامد زهران ومقياس سارسون، استمارة المستوى الاقتصادي واختبار الذكاء المقنن، كما استخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في اختبار T. Test، معامل الارتباط بيرسون² ومعادلة سيرمان براون.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى أنّ البرنامج التروحي المقترح كان له الأثر الإيجابي في النقييل من ظاهرة السلوك العدواني لدى التلاميذ التعليم الثانوي.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها كل الفاعلين في القطاع التربوي بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط، هذه الأنشطة التي أصبحت وسيلة علاجية ناجحة وهادفة أكثر من كونها مضيعة للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ، فهي تكسب الفرد عامة و المراهق خاصة خبرات تساعده على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والإحباط كما تساعده أيضا في تنمية الثقة بالنفس و الاعتماد على ذات الروح الرياضية التي تخرج الفرد أو المراهق من عزله وتدمجه بشكل جيد في المجتمع و بالتالي تبعده عن كل سلوك عنيف وغير أخلاقي.

➤ دراسة "مرازقة، جمال" (2011/2012) جامعة الجزائر 03

جاءت الدراسة تحت عنوان " أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافين لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر" تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، هدفت إلى معرفة حجم ظاهرة السلوك الانحرافي في الوسط التربوي بالمرحلة الثانوية بالجزائر.

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائته لطبيعة الدراسة، تكونت عين الدراسة من (454) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية من بعض ثانويات الجزائر العاصمة للموسم الدراسي (2009/2010).

قام الباحث باستخدام الاستبيان، عبارات خاصة بأوقات الفراغ، عبارات خاصة بالأنشطة الترويحية ومقياس السلوك الانحراف من إعداد الطالب الباحث، كما استخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في التكرارات والنسب المئوية، معامل الارتباط ألفا كرو نباخ، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار كاف تربيع، تصحيح الاستمرارية لیتس وحساب درجات الحرية.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال البعد الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسين لصالح الممارسين.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها ضرورة وضع البرامج الملائمة لقدرات التلاميذ مع مراعاة الفروق الفردية عند اختيارهم لمزاولة مختلف الأنشطة الرياضية، العمل على إنجاز مراكز رياضية في جميع البلديات وتجهيزها بمختلف المرافق الضرورية التي يحتاجها الممارس لهذه الأنشطة الترويحية الرياضية، ضرورة اعتماد استراتيجية تربوية وقائية ضمن المناهج التعليمية واعتمادها كأداة فعالة لعلاج العنف في الوسط التربوي.

✓ رسائل ماجستير:

➤ دراسة "بن شميصة، العيد" (2013/2012) جامعة مستغانم

جاءت الدراسة تحت عنوان "إسهامات التنشئة الاجتماعية في توجيه المراهقين لاستغلال أوقات الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي" تخصص الرياضة والصحة، هدفت إلى معرفة إسهامات التنشئة الاجتماعية في توجيه المراهقين لاستغلال وقت الفراغ في ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لدى المرحلة العمرية (15-17 سنة) دراسة مقارنة بين المدينة والريف.

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة، تكونت عين الدراسة من (770) تلميذ وتلميذة لفئة (15-17 سنة) من المدينة والريف بولاية تيارت.

قام الباحث باستخدام الاستبيان لجمع البيانات، كما استخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في اختبار **T. Test**، معامل الارتباط بيرسون **r** ومعادلة سيرمان براون.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى أنّ رفع المستوى الاقتصادي والتعليمي يشجع ويدعم ممارسة الرياضة وقت الفراغ والتدني في المستوى في هذه المجالات يعيق ممارسة الرياضة في وقت الفراغ، وأنّ عوامل التنشئة الاجتماعية بالمدينة أكثر تأثيراً على المراهق لممارسة الرياضة وقت الفراغ من الريف.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها بالعمل على تكوين اتجاهات ايجابية نحو المشاركة في أداء الأنشطة الترويحية الرياضية في وقت الفراغ التي تبدأ من الأسرة ثم المدرسة وتستمر من خلال وسائل الإعلام المختلفة والاحتكاك الأصدقاء، وتوعية المراهقين بالقيمة الوظيفية لاستثمار وقت الفراغ أساسا للانطلاق إلى مستقبل أفضل، وتوفير منشآت رياضية جواريه تقدم فيها أنشطة ترويحية رياضية بما يتناسب مع ميول واتجاهات المراهقين وتخطيط هذه البرامج الترويحية الرياضية بأسلوب علمي جديد يأخذ بالاعتبار رغبات المراهقين

❖ الدراسات العربية

✓ رسائل ماجستير:

✓ دراسة "هاشم، محمود" (2006/2005) جامعة حلوان بمصر

جاءت الدراسة تحت عنوان "المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين" تخصص التربية البدنية والرياضة، هدفت الدراسة إلى معرفة أهم المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة، تكونت عين الدراسة من (310) فردا وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية.

قام الباحث باستخدام الاستبيان لجمع البيانات، كما استخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في اختبار **T. Test**، معامل الارتباط بيرسون **r** ومعادلة سيرمان براون.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى أهم المشكلات المرتبطة بإمكانات الترويح الرياضي بدور المسنين لدى السيدات والرجال في أنّ المتوافر من أدوات الترويح الرياضي مستهلك، وأن أدوات الترويح الرياضي بالدور غير متنوعة وغير متوفرة، والإضاءة بالدور ليلا غير كافية، وأنه لا يتوافر دراجات تكفي المسنين للتجوال بها داخل الدور.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها تأسيس هيئة اتحادية ذات شخصية اعتبارية تهتم بقضايا المسنين بالدولة وتشرف على التخطيط لرعايتهم وتأهيلهم وتضم في تشكيلها لجنة طبية تخصصية من فريق متعدد التخصصات لتحديد المعايير العلمية في تحديد سن التقاعد، وتعديل قوانين التقاعد والإحالة على المعاش بحيث يحق للمتقاعد أن يتقاعد في سن الستين أو أن يستمر بخدمته لسن السبعين عند رغبته في ذلك.

-الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس:

❖ الدراسات الجزائرية (المحلية)

❖ أطروحات دكتوراه:

❖ دراسة "شريك، وزّة" (2019/2018) جامعة الجزائر 02

جاءت الدراسة تحت عنوان "قلق الامتحان وعلاقته بالثقة بالنفس والدافعية للإنجاز الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" تخصص علوم التربية، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان والثقة بالنفس والدافعية للإنجاز الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، اختيرت عينة البحث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بالطريقة العشوائية البسيطة، بلغ عددها (415) تلميذ.

قامت الباحثة باستخدام ثلاث مقاييس قلق الامتحان من إعداد السيد مصطفى السنباطي وآخرون (2009)، مقياس الثقة بالنفس إعداد سيدني شروجر (1990) تعريب عادل عبد الله محمد، ومقياس الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين هيرمانز (1970) قام بتعريبه فاروق عبد الفتاح موسى (1987) بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، كما استخدمت مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرو نباخ، معامل ارتباط جوتمان، اختبار ستيودنت T لدراسة الفروق، اختبار F لدراسة التجانس، كاف تربيع، اختبار فريدمان.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصلت الباحثة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق الامتحان والثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وكذلك توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة دالة إحصائياً بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها إعادة النظر في نظام امتحان شهادة البكالوريا من توقيت ومواد ممتحنة، بناء البرامج والمناهج الدراسية التي تساعد التلميذ على تنمية ثقته بنفسه وخلق دافعية انجازية عالية، بالإضافة إلى توسيع توظيف الأخصائي النفسي والاجتماعي في كل المراحل التعليمية لمراقبة التلميذ لحل مشاكله وصعوبات تعلمه.

❖ دراسة "فرحات، أحمد" (2016/2015) جامعة الجزائر 02

جاءت الدراسة تحت عنوان "قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الثقة بالنفس ومستوى الطموح لدى عينة من الطلبة الجامعيين نظام (ل م د) في الجزائر" تخصص علم النفس المدرسي، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير قلق المستقبل بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي و كذلك معرفة الفروق بين مرتفعي مستوى

الثقة بالنفس و منخفضي مستوى الثقة بالنفس في قلق المستقبل، و كذلك الفروق بين مرتفعي و منخفضي مستوى الطموح في قلق المستقبل بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغيري الجنس والتخصص الدراسي أو الشعبة الدراسية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة، تكونت عين الدراسة من (299) طالبا وطالبة يدرسون في السنة الثالثة ليسانس (ل م د) من جامعة حمه لخضر بالوادي ومن مختلف الكليات والتخصصات. قام الباحث باستخدام ثلاث مقاييس في جمع البيانات والمتمثلة في مقياس قلق المستقبل الذي يضم (43) عبارة متوزعة على خمسة أبعاد منها السالبة والموجبة بالإضافة إلى مقياس مستوى الطموح المتكون من (36) عبارة، كما استخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في معامل الارتباط المتعدد ومعامل الارتباط الجزئي واختبار "ت" لدراسة الفروق واختبار "كا" لدراسة الفروق.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة(عكسية) بين قلق المستقبل والمتغيرين مستوى الثقة بالنفس ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها اجراء دراسات للتعرف على مدى انتشار قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة انطلاقا من السنة الثانية ليسانس إلى السنة الأخيرة من الماستر حتى تتمكن من معرفة الحجم الحقيقي للظاهرة، ضرورة اجراء دراسات وبحوث حول التحصيل الأكاديمي عند الطلبة في الجامعة وخاصة خريجي الجامعة وعلاقته بنظرتهم المستقبلية في ضوء المتغيرات الدولية الحاصلة اليوم على جميع الأصعدة، وكذلك ضرورة اجراء دراسات تهتم بالواقع الاجتماعي الذي يعيشه الشباب اليوم والمشكلات المحيطة به في ضوء ما نشهد اليوم من تطورات على الساحة الإقليمية والدولية وعلاقته بقلق المستقبل.

❖ دراسة "زمالي، محمد" (2015/2014) جامعة مستغم

جاءت الدراسة تحت عنوان "تدريس التربية البدنية والرياضية وفق المقاربة بالكفاءات ودورها في تطوير مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير قلق المستقبل بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي وكذلك معرفة الفروق بين مرتفعي مستوى الثقة بالنفس ومنخفضي مستوى الثقة بالنفس في قلق المستقبل، وكذلك الفروق بين مرتفعي ومنخفضي مستوى الطموح في قلق المستقبل بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى قلق المستقبل حسب متغيري الجنس والتخصص الدراسي أو الشعبة الدراسية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت الدراسة مسحية لملائمتها لطبيعة الدراسة، تكونت عين الدراسة من (480) تلميذ وتلميذة يدرسون في ثانويتي قاصدي مرباح ووادي تليلات بوهران للسنوات الثلاثة (أولى-ثانية-ثالثة).
 قام الباحث باستخدام اختبار مهارة الثقة بالنفس المصمم من قبل كارسيا لوفينيش، كما استخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار تحليل التباين واختبار T-Test.
 بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى أنّ هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين من الجنسين في أبعاد الثقة بالنفس لصالح التلاميذ الممارسين.
 وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة الثقة بالنفس وأهمية التأكيد أنه كلما كان الاهتمام بهذه المهارة النفسية كلما كان ذلك أفضل، اعتماد اختبار الثقة بالنفس لقياس هذه المهارة النفسية في المجال التربوي والرياضي، وكذل زيادة اهتمام المسؤولين في الثانويات بالممارسة الرياضية وخاصة عند الإناث، أيضا ضرورة الاهتمام بتطبيق المقاربة بالكفاءات أثناء تخطيط برامج التربية البدنية والرياضية وأخيرا ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير الثقة بالنفس عند تلاميذ الطور الثانوي بما مع أعمارهم و مستوياتهم لاعتبارها أحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية.

❖ الدراسات الجزائرية (المحلية)

✓ رسائل ماجستير:

➤ دراسة "نجمة، بلال" (2014/2013) جامعة تيزي وزو

جاءت الدراسة تحت عنوان "الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة" تخصص "علوم التربية"، هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من وجود العلاقة بين الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار العينة بطريقة غير احتمالية وهي العينة الحصصية حجمها (450) طالب وطالبة.

قام الباحث باستخدام مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الثقة بالنفس، كما استخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية، اختبار T-test لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى أنه توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية وموجبة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها توجيه واضعي المناهج والبرامج الوزارية في وزارة التربية والتعليم إلى أهمية الذكاء الوجداني في إكساب الطلاب المهارات الحياتية الأساسية.

❖ دراسة "نايت عثمان، نسيم" (2012/2011) جامعة الجزائر 02

جاءت الدراسة تحت عنوان "علاقة كل من الثقة بالنفس والتوافق الدراسي بإدراك تلميذ المرحلة الثانوية لاتجاهات الأساتذة نحوه" تخصص علم النفس العيادي، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الدور الجوهري للأستاذ خلال هذه المرحلة الدراسية والنمائية المهمة، والتماس المعاش النفسي المدرك للتلاميذ الثانويين من خلال التفاعلات اليومية بأساتذتهم والكشف عن دور إدراك التلميذ الثانوي لاتجاهات الأساتذة نحوه على درجة توافقه الدراسي ومستوى ثقته في نفسه.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (300) تلميذ ثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

قامت الباحثة باستخدام استبيان إدراك التلميذ الثانوي لاتجاهات الأساتذة نحوه، مقياس الثقة بالنفس ومقياس التوافق الدراسي، كما استخدمت مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة في النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرو نباخ واختبار تحليل التباين.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصلت الباحثة إلى التلاميذ الذين أدركوا اتجاهات ايجابية من قبل أساتذتهم هم الذين أظهروا مستوى أعلى من الإحساس بالثقة في النفس والتوافق الدراسي، أما التلاميذ الذين أدركوا اتجاهات سلبية كانوا أقل إحساساً بالثقة في النفس وأقل توافقاً دراسياً.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها توفير استمارات تقييمه توجه للأساتذة تسمح لهم من تقييم مستمر لممارساتهم البيداغوجية، نقدها وتحسينها، فتح الحوار الجاد بين المتعاملين في المجال التربوي الجزائري أخذين بعين الاعتبار ادراكات المتعلمين أنفسهم لتدارك النقائص الملاحظة في الميدان والنهوض بالقطاع التربوي لمصف البلدان المتقدمة، وكذلك توفير المناخ المدرسي الملائم الذي من شأنه تعزيز احساس المتعلمين بالقيمة الذاتية وبالتالي تحقيق التوافق الدراسي والرفع من مستوى الثقة بالنفس عند المتعلمين.

❖ الدراسات العربية:

✓ أطروحات دكتوراه:

✓ دراسة "شراب، عبد الله" (2012/2013) جامعة عين شمس بمصر

جاءت الدراسة تحت عنوان "فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية" تخصص "علم النفس التعليمي" هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة.

قام الباحث باستخدام الباحث في دراسته كلا من المنهج الوصفي للتعرف على درجة الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والمنهج التجريبي لتنمية الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية، تكونت عينة الدراسة الفعلية من (533) طالبا من طلاب الصف الأول الثانوي علوم إنسانية، إضافة إلى مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية عدد أفرادها (32) طالبا، منهم (16) طالبا يمثلون العينة الضابطة و(16) طالبا للعينة التجريبية، اختيروا من مدرسة واحدة.

قام الباحث باستخدام استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي، مقياس الثقة بالنفس، مقياس المسؤولية الاجتماعية وكذا البرنامج التدريبي، للتحقق من صحة فروض الدراسة، كما استخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية متمثلة اختبار ألفا كرو نباخ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان-وتني، اختبار ويلكيسون.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها توجيه اهتمام المسؤولين في وزارة التربية والتعليم إلى ضرورة وجود أخصائي نفسي بجانب المرشد الطلابي في كل مدرسة ثانوية حيث يستطيع اكتشاف المشكلات النفسية في مراحل مبكرة والعمل على إيجاد البرامج الإرشادية والعلاجية المناسبة، كما أوصت الدراسة إلى ضرورة إقامة البرامج والدورات التدريبية التي تعمل على توعية المنتسبين للعمل المدرسي بخصائص النمو الانفعالي للمراهقين، وذلك من أجل الوعي العلمي الصحيح بخصائص مرحلة المراهقة، من أجل التفاعل الإيجابي مع مظاهر السلوك المختلفة.

✓ رسائل ماجستير:

➤ دراسة "العزي، عواد" (2012/2011) جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية

جاءت الدراسة تحت عنوان "فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة" تخصص "التوجيه والإرشاد التربوي" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (26) طالب ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الثقة بالنفس وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (13) طالبا ويكافئها مجموعة تجريبية من (13) طالبا والذي مثلوا عينة الدراسة. بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الأيتام باعتبار أنها العامل الرئيس للنجاح في الحياة، وكذلك عقد دورات ولقاءات للعاملين بمراكز رعاية الأيتام وأولياء الأمور في تنمية الثقة بالنفس.

➤ دراسة "رجب، سمية" (2009/2008) الجامعة الإسلامية بفلسطين

جاءت الدراسة تحت عنوان "فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة" تخصص "الإرشاد النفسي"، هدفت الدراسة إلى مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، أما عينة الدراسة حيث كانت عينة تجريبية فقط وكان عددها (17) طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية، في حين كانت العينة الاستطلاعية عبارة عن (62) طالبة من طالبات كلية التربية المستوى الأول، تم اختيارهن بطريقة عشوائية حسب جدول المسافات. قامت الباحثة باستخدام استبيان للثقة بالنفس وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح، استخدمت الباحثة عددا من الأساليب الإحصائية هي معامل ارتباط بيرسون، وجاتمان، معادلة ألفا كور نباخ، والمتوسطات الحسابية واختبار ويليكسون للفروق بين متوسطات الرتب.

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس في حين لا توجد هذه الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه. وانتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها إعادة تطبيق البرنامج باستمرار طالبات الجامعة، الاهتمام بالمشاكل الطلابية ومحاولة مساعدة الطالبات في إيجاد حلول تعينهن على تخطي العقبات التي تعترضهن، بالإضافة إلى عقد ندوات لطالبات الجامعة في مواضيع وقضايا تهمهن، مثل اختبار التخصص الدراسي وكيفية التميز في مجال تخصصها.

التعليق على الدراسات السابقة:

❖ **من حيث طبيعة الدراسة:**

تنوعت الدراسات السابقة بين أطاريح دكتوراه (10) ورسائل ماجستير (06)، ومنه كل هذه الدراسات تتدرج بمرحلة ما بعد التدرج، كما ألفت بمجموعة من الجوانب أهمها الجوانب النفسية، الجوانب التربوية، الجوانب الاجتماعية، الجوانب التربوية والجوانب المعرفية.

❖ **من حيث الفترة الزمنية ومكان الدراسة:**

شمل بحثنا عرض (16) من الدراسات السابقة أجريت في فترة زمنية بين (2021/2006)، كما أجريت الدراسات في بيئات مختلفة منها المحلية "الجزائر" بمعدل (12) دراسة، و (04) دراسات عربية في كل من "مصر" (02) دراستان و"السعودية" و"فلسطين" بدراسة واحدة في كل منهما.

❖ **من حيث الأهداف:**

تنوعت الأهداف في هذه الدراسات، لكن الدراسات السابقة اتفقت على العديد من الأهداف المشتركة، سواء كانت بدراسة متغير الأنشطة البدنية الرياضية التربوية أو متغير الثقة بالنفس.

❖ **من حيث المتغيرات:**

اتفقت الدراسات السابقة في تناول متغير واحد أو متغيرين معاً، وهناك دراسات تناولت أكثر من متغيرين، وهي دراسة "شريك وزّة" (2019/2018)، "فرحات أحمد" (2016/2015)، ولقد اعتمدت (08) دراسات على متغير النشاط التربوي، و(06) دراسات على متغير الثقة بالنفس على حده.

❖ من حيث المنهج المتبع:

تعددت أساليب اختيار العينات في الدراسات السابقة، فقد شملت الطريقة العشوائية التطبيقية، والطريقة العشوائية البسيطة، والطريقة غير الاحتمالية (الحصصية) كدراسة بن علي عدة (2021/2020)، وهناك دراسات استخدمت المنهج الوصفي كدراسة "مسكف، حورية"، "مرازة جمال" (2012/2011)، "بن شميصة العيد" (2013/2012)، "نجمة بلال" (2014/2013)، ودراسات استخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي كدراسة "هاشم، محمود" (2006/2005)، "فرحات أحمد" (2016/2015)، ودراسات استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة "شريك وزه" (2019/2018)، ودراسة "شراب عبد الله" (2013/2012) التي استخدمت المنهجين مع بعض المنهج الوصفي والمنهج التجريبي

❖ من حيث العينة وكيفية اختيارها:

تنوعت أساليب اختيار العينات في الدراسات السابقة، حيث شملت الطريقة التطبيقية العشوائية، والطريقة العشوائية البسيطة، والطريقة غير الاحتمالية (الحصصية).

❖ من حيث الأدوات المستخدمة:

استخدمت الدراسات السابقة مجموعة من الأدوات الإحصائية مع تنوع أساليبها واستراتيجياتها الغرض منها التوافق مع دراستنا الحالية المتمثلة في تصميم برنامج تروحي لتنمية الثقة بالنفس، حيث استعملت الدراسات السابقة مجموعة من الوسائل الإحصائية ولكثرتها سوف نتناول فقط الأدوات التي تقيس متغيرات دراستنا والمتمثلة في المقابلة والاستبيان، برنامج تروحي، عبارات خاصة بأوقات الفراغ، عبارات خاصة بالأنشطة الترويحية، مقياس الثقة بالنفس إعداد سيدني شروجر (1990)، استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد صالح الغامدي، استبيان للثقة بالنفس.

❖ من حيث الوسائل الإحصائية:

استخدمت معظم الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية ومن أهمها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T-Test والنسبة المئوية، اختبار كاف تربيع والتجزئة النصفية، معامل الارتباط بيرسون ومعادلة سيرمان براون، معامل ارتباط جوتمان، اختبار ستودنت T لدراسة الفروق، اختبار ف F لدراسة التجانس، كاف تربيع، اختبار فريدمان، اختبار مان-وتني، اختبار ويليكسون، واختبار تحليل التباين.

❖ من حيث النتائج المتوصل إليها:

معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية تدعم الهدف العام لدراستها وتعتبر نقطة انطلاق لها، ومن بين أهم النتائج التي تم الوصول إليها أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية وتكسيبهم الاستمتاع بالحياة والأسرة والأصدقاء.

❖ من حيث التوصيات والاقتراحات:

لقد لخصت معظم الدراسات إلى اقتراحات وتوصيات قيمة ومن أهمها ضرورة إدراج ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، تنمية وتعزيز ممارسة الأنشطة الترويحية في الوسط المدرسي، وكذلك، فيما يتعلق بمتغير الثقة بالنفس، يجب التركيز على الأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس، وهذه التوصيات هي منطلق للدراسة الحالية التي سوف تبني عليها بنيانها وتحاول قد الإمكان والمستطاع توفير ما سعت إليه هذه الدراسات.

❖ جوانب الاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة:

تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث تضمنت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية، بالإضافة إلى الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات فيما يتعلق بـ:

- ✓ تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة.
- ✓ تحديد عناصر ومكونات الفصول الخلفية المعرفية النظرية لموضوع الدراسة.
- ✓ ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- ✓ الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- ✓ اختيار المنهج الملائم وتحديد كيفية اختيار العينة.
- ✓ تحديد أدوات البحث العلمي المستخدمة في الدراسة.
- ✓ اختيار القوانين والمعادلات الإحصائية الأكثر ملائمة لطبيعة الدراسة.
- ✓ تحديد الأسس العلمية لتصميم البرنامج الترويحي المقترح.
- ✓ مقارنة نتائج بنتائج البحث الحالي واستعمالها في التحليل والمناقشة.
- ✓ وظف البحث الحالي توصيات ومقترحات الدراسة السابقة في دعم مشكلة البحث وأهميتها.

❖ مميزات الدراسة الحالية:

يتم توضيح ما يميز البحث الذي سيتم إعداده عن البحوث السابقة، بعبارات مركزة ودقيقة وهذا لتوضيح ما يمكن أن يقدمه من معرفة علمية نظرية أو عملية إضافية، حيث من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن

الدراسة الحالية تختلف وتتميز عنها، بكونها استهدف مجتمع بحث يتمثل في تلاميذ الطور الثانوي لقياس مستوى الثقة بالنفس لديهم ومحاولة تنميتها من خلال البرنامج الترويحي المقترح من قبل الباحث، يضاف إلى ذلك أنها الدراسة الميدانية أجريت في البيئه الجزائرية وعلى الجنسين (ذكور واناث).

خلاصة:

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أنّ المعرفة عملية تراكمية، ونحن نتعلم ممّا قام به الآخرون ونبني عليه، فالبحث الواحد ما هو إلا نقطة في بحر واسع، حيث تكمن الأهمية من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث في إعطاء الباحث إماما كاملا وشاملا بالموضوع الذي يكون بصدد دراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة والمتنوعة يساعد وبشكل كبير على سبر أغوار الموضوع، والوصول إلى أدق تفاصيله ونتائجه، وهناك أهمية أخرى للاستعانة بالأبحاث السابقة تكمن في إعطاء الباحث معرفة بتاريخ تطور الموضوع، وتفتح عينيه على نقاط لم يكن ليلتفت إليها وقد تكون مفتاحا للحل.

الجانب النظري

الخلفية المعرفية

النظرية للبحث

الفصل

الأول

تمهيد:

تُعد الأنشطة الرياضية الترويحية سلوكيات اجتماعية هامة في الحياة اليومية للأفراد، فهي جزء لا يتجزأ من الثقافة والتربية. تلعب هذه الأنشطة دورًا كبيرًا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمجموعة واسعة من المهارات والخبرات، مما يساعده على التكيف مع مجتمعه. تحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية مكانة خاصة في المجتمعات المعاصرة، حيث تعتبر ذات أهمية بالغة لكل فئات المجتمع بغض النظر عن الجنس أو المستوى أو العمر. تساهم هذه الممارسة في تطوير وتنمية الشخصية، والترفيه عن النفس، وتقوية العضلات، وتحسين العلاقات الاجتماعية. كما تعمل على تخفيف التوتر والانفعالات التي يواجهها الموظف في عمله، والتلميذ في مدرسته، والطالب في جامعته. لذا، فإن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تلعب دورًا كبيرًا في تحسين السلوك والتفاعل الاجتماعي.

1- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

1-2- تعريف الترويح:

1-2-1- اصطلاحا:

تعددت تعريفات العلماء وتنوعت وكلها تدور حول إدخال البهجة والسرور واكتساب القيم، نذكر منها:

وفقًا لـ "Foulquie" (1978، ص 203)، يُعرّف الترويح على أنه الوقت الذي نكون فيه غير مجبرين على أداء عمل مهني محدد، بحيث يمكن لكل شخص منا قضاء هذا الوقت كما يشاء وكما يرغب.

بحسب "Casabiaca" (1968، ص 42)، يلاحظ أن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تُستخدم إلا بشكل قليل في الكتابات الاجتماعية العربية، بل تم استخدام كلمات أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب، والتي تأتي في اللغة العربية كمشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح.

وفقًا لـ "Gordan" (1976، ص 88)، يُعرّف الترويح على أنه النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر).

عن "غولي" (2019، ص 18) يرى أنّ الترويح نشاط بناء ذو فائدة يمارسه الفرد باختياره الحر حسب قدراته وميوله في وقت فراغه خارج مسؤولياته وعمله، بدافع داخلي يحقق له رضاء مباشرًا أو يجعله يحس بتجدد النشاط والخلاص من آثار إجهاده وأعباء الحياة.

1-2-2- اجرائيا:

هو عبارة عن نوع من أوجه النشاط التي يقوم التلاميذ بممارستها في أوقات الفراغ والتي تعود عليهم بالنفع والفائدة.

3-1- تعريف النشاط الرياضي الترويحي.

1-3-1- اصطلاحاً:

هو نوع من أنواع الترويح يشمل برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يُعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والسيولوجية للفرد الممارس. (عبد العاطي، 2005)

يقول فروبل إن الرياضة الترويحية تعد مرآة للحياة، حيث تعطي للطفل لمحة عن العوامل التي يجب عليه أن يتعلم من أجلها. وهي دائماً تخدم غرضاً معيناً، حيث تعبر عن إنسانية الطفل الداخلية وتعكس استعداداته وقدراته الخلاقة. (عطيات، 1982، ص66)

يعرف أيضاً بأنه نشاط يقوم به الفرد من تلقائية نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها أثناء أو بعد الممارسة لتلبية حاجياته النفسية والاجتماعية وتكمن أهميته في تحقيق التنمية الشاملة للفرد من النواحي البدنية والعقلية والعاطفية. (رحمة، 1998، ص26)

1-3-2- اجرائياً:

يعرّف الباحث النشاط البدني الرياضي الترويحي على أنه مجموعة من الأنشطة التي يمارسها الفرد للتسلية والمتعة دون التركيز على المنافسة إذ يهدف هذا النوع من النشاطات إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة والترفيه والاسترخاء.

1-4- أنواع النشاط الرياضي الترويحي:

يقسم "الغولي وإبراهيم" (2001) مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

1-4-1- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تُدار هذه الأنشطة وفقاً لمجموعة من القوانين أو القواعد التي تنظمها. لا تتطلب المشاركة فيها مستوى عالٍ من المهارة أو الأداء، مما يجعلها متاحة لمختلف الأعمار لتناسب مع قدراتهم البدنية والعقلية، واهتماماتهم وميولهم. تشمل أمثلة هذه الأنشطة ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الماء، وألعاب الرشاقة وغيرها.

1-4-2- الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل فردي، ربما بسبب استمتاعهم بالأداء الشخصي أو لصعوبة التنسيق مع الأصدقاء أو الزملاء لممارسة نوع معين من النشاط في وقت محدد. تشمل أمثلة هذه الأنشطة الفردية التزلج على الجليد، المشي، الجري، الفروسية، الغولف، السباحة، وركوب الدراجات، وغيرها.

1-4-3- الألعاب الزوجية:

تتشرط هذه الألعاب وجود فردين على الأقل لممارستها، وتُعرف بالألعاب أو الرياضات الزوجية. من أمثلة هذه الألعاب الزوجية: التنس الأرضي، والريشة الطائرة، وتنس الطاولة، والمبارزة، والسكواش، وغيرها.

1-4-4-ألعاب الفرق:

تعتبر الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تشكيل الفرق من أهم الأنشطة بالنسبة للشباب، حيث تتسجم مع اهتماماتهم. يتطلب الاشتراك في تلك الأنشطة مستوى عالٍ من التنظيم مقارنةً بالمشاركة في الألعاب والرياضات الفردية، نظرًا لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق. من أمثلة تلك الرياضات: كرة القدم، وكرة الطائرة، وكرة السلة، والهوكي، وغيرها.

يرى الباحث أنّ الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تنقسم إلى نوعين اثنين رياضات فردية تعتمد على الجهود الفردية للممارسين، ورياضات جماعية تتسم بصفات عديدة كالتعاون والتسامح والترابط فيما بينهم.

1-5-أهداف الترويح:

يرى "الحماحي" (1962، ص86) أنّ للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقاً لطبيعته تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

1-5-1-الأهداف الصحية: وهي الأهداف المرتبطة بممارسة النشاط البدني بانتظام تشمل:

- ✓ تحسين الحالة الصحية للفرد.
- ✓ تعزيز تطوير العادات الصحية المرغوبة.
- ✓ الوقاية والحد من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- ✓ زيادة المناعة الطبيعية للجسم وتعزيز مقاومته للأمراض.
- ✓ التقليل من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق.
- ✓ تحسين التغذية وضمان الملاءمة الغذائية وفقاً لنوعية الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- ✓ الحفاظ على الوزن المناسب للجسم.

يرى الباحث أنّ أهداف الترويح الصحية تشمل تعزيز الصحة العامة ورفاهية الفرد من خلال ممارسة النشاط البدني بانتظام، مما يساهم في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، وتنمية اللياقة البدنية وتحسين القدرات البدنية مثل القوة والمرونة والتحمل البدني. كما تهدف أيضاً إلى تعزيز السعادة والتقدير للحياة من خلال تقديم فرصة للترويح عن النفس والاستمتاع بالنشاطات البدنية، وتوفير منصة للتعبير عن الذات وتفرغ الضغوطات اليومية من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية. وتسعى أيضاً إلى تقديم بيئة آمنة ومحفزة للتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية، وتقديم فرصة لتنويع الأنشطة وتجربة أنواع مختلفة من النشاطات

البدنية لتلبية احتياجات وميول مختلف الأفراد، بالإضافة إلى تعزيز التواصل الاجتماعي والتعاون من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية وتعزيز الانتماء إلى المجتمع، وإتاحة الفرصة لتحسين مهارات التواصل والتفاوض والتعاون من خلال العمل الجماعي في تنظيم وتنفيذ الأنشطة الرياضية.

✓ 1-5-2-الأهداف البدنية : وتشمل الأهداف المرتبطة بممارسة النشاط البدني بانتظام تتضمن:

✓ تطوير اللياقة البدنية.

✓ تعزيز النشاط والحيوية الجسمية.

✓ المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.

✓ الحفاظ على القوام الرشيق.

✓ الوقاية من بعض الانحرافات في القوام.

✓ تصحيح بعض الانحرافات في القوام.

✓ تحقيق الاسترخاء العضلي والعصبي.

✓ مقاومة التدهور البدني في سن الشيخوخة.

يرى الباحث أنّ أهداف الترويحي البدنية تهدف إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الرئيسية المرتبطة بتحسين جودة الحياة والصحة العامة. تشمل هذه الأهداف تعزيز الصحة العامة ورفاهية الفرد من خلال ممارسة النشاط البدني بانتظام، مما يسهم في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، وتنمية اللياقة البدنية وتحسين القدرات البدنية مثل القوة والمرونة والتحمل البدني. كما تهدف أيضًا إلى تعزيز السعادة والتقدير للحياة من خلال تقديم فرصة للترويحي عن النفس والاستمتاع بالنشاطات البدنية، وتوفير منصة للتعبير عن الذات وتفرغ الضغوطات اليومية من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية. كما تسعى أيضًا إلى تقديم بيئة آمنة ومحفزة للتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية، وتقديم فرصة لتنويع الأنشطة وتجربة أنواع مختلفة من النشاطات البدنية لتلبية احتياجات وميول مختلف الأفراد، بالإضافة إلى تعزيز التواصل الاجتماعي والتعاون من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية وتعزيز الانتماء إلى المجتمع، وإتاحة الفرصة لتحسين مهارات التواصل والتفاوض والتعاون من خلال العمل الجماعي في تنظيم وتنفيذ الأنشطة الرياضية.

✓ 1-5-3-الأهداف المهارية: الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية تشمل:

✓ تعزيز الرغبة وتحفيز الفرد لممارسة النشاط الحركي.

✓ تحقيق السعادة في حياة الفرد وتقديم الترويحي عن الذات.

✓ إشباع الرغبة في الحركة، اللعب، أو ممارسة هوايات رياضية.

✓ التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة.

- ✓ الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات الحديثة.
- ✓ تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- ✓ تنمية مفهوم الذات.
- ✓ إشباع الدافع للمغامرة والدافع للمنافسة.

ويرى الباحث أن أهداف الترويحي المهارية تهدف إلى تعزيز تعلم وتطوير المهارات الحركية للأفراد من خلال ممارسة الأنشطة الترفيهية. تسعى هذه الأنشطة إلى تنمية رغبة الفرد ودافعيته نحو ممارسة النشاط الحركي، وتحقيق السعادة والترويحي عن الذات. كما تهدف إلى إشباع الرغبة في التحرك واللعب وممارسة الرياضة كهواية. تُعتبر هذه الأنشطة وسيلة للتعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة، وتساهم في الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة. وتهدف أيضًا إلى تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد، وتنمية مفهوم الذات، وإشباع الدافع للمغامرة والدافع للمنافسة.

- ✓ 1-4-5-الأهداف الاجتماعية: الأهداف الاجتماعية المتعلقة بممارسة النشاط بانتظام تشمل:
- ✓ التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية من خلال بناء علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- ✓ إشباع الحاجة إلى التواصل مع الآخرين الذين لديهم ميول واهتمامات مشتركة.
- ✓ تحقيق التوافق الاجتماعي بين الأفراد والجماعات المشاركة في المناشط.
- ✓ المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات في تنظيمها.
- ✓ المساهمة في تشكيل السلوك الجماعي السليم.
- ✓ تطوير مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي.
- ✓ تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب.
- ✓ تطبيق الحياة الاجتماعية الديمقراطية في ممارسة النشاط والتدريب.
- ✓ ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية للنشاط والتدريب.

يرى الباحث أن أهداف الترويحي الاجتماعي تتمثل في تعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل الإيجابي من خلال المشاركة في الأنشطة الترفيهية، مما يساهم في تخفيف العزلة الاجتماعية وتعزيز التواصل مع الآخرين. تهدف أيضًا إلى تعزيز الانتماء إلى المجتمع وبناء الروابط الاجتماعية الإيجابية من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية، وتوفير فرص لتعزيز التفاعل الاجتماعي وتطوير مهارات التعاون والتواصل. بالإضافة إلى ذلك، تسعى لتحفيز الانخراط في الأنشطة الاجتماعية التي تعزز الروح الجماعية وتشجع على التفاعل الإيجابي بين الأفراد والمجموعات، وتوفير بيئة تشجع على تبادل الخبرات والتجارب بين الأفراد المشاركين. أهداف الترويحي الاجتماعي تتمثل في تعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل الإيجابي من خلال المشاركة في الأنشطة الترفيهية، مما يساهم في تخفيف العزلة

الاجتماعية وتعزيز التواصل مع الآخرين. تهدف أيضًا إلى تعزيز الانتماء إلى المجتمع وبناء الروابط الاجتماعية الإيجابية من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية، وتوفير فرص لتعزيز التفاعل الاجتماعي وتطوير مهارات التعاون والتواصل. بالإضافة إلى ذلك، تسعى لتحفيز الانخراط في الأنشطة الاجتماعية التي تعزز الروح الجماعية وتشجع على التفاعل الإيجابي بين الأفراد والمجموعات، وتوفير بيئة تشجع على تبادل الخبرات والتجارب بين الأفراد المشاركين.

1-5-5-الأهداف الثقافية: الأهداف الثقافية المتعلقة بممارسة النشاط البدني تشمل:

- ✓ توفير الثقافة الرياضية للفرد وتشكيل وتنمية مدركاته بأهمية النشاط البدني للجميع في الحياة العصرية.
- ✓ تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة النشاط البدني.
- ✓ التعرف على مجموعة متنوعة من الأنشطة الترفيهية والتعرف على الألعاب الشعبية.
- ✓ تعزيز الوعي لدى الفرد بقدرات جسمه واحتياجاته للحركة.
- ✓ التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية الترفيهية.
- ✓ تعلم الفرد الممارس للأنشطة الرياضية للجميع وكيفية الوقاية من الإصابات والتعامل معها في حالة حدوثها.
- ✓ فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

ويرى الباحث أنّ أهداف الترويج الثقافية تتمثل في توفير الفرص للفرد لاكتساب المزيد من المعرفة والثقافة من خلال ممارسة الأنشطة الترفيهية. تهدف هذه الأنشطة إلى تعزيز الثقافة الرياضية وتشكيل وتنمية الفهم حول أهمية النشاط البدني في الحياة العصرية. بالإضافة إلى ذلك، تهدف إلى تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة النشاط البدني وتعزيز الوعي بأهمية اللياقة البدنية والصحة. وتسعى أيضًا إلى تعريف الفرد بمجموعة متنوعة من الأنشطة الترفيهية والتعرف على الألعاب الشعبية، وتعزيز الوعي بقدرات واحتياجات الجسم للحركة وتوفير بيئة آمنة ومحفزة لممارسة الأنشطة الرياضية. تهدف أيضًا إلى تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع وكيفية الوقاية من الإصابات وطرق معالجتها في حالة حدوثها، بالإضافة إلى فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد وتشجيعه على المشاركة الفعالة في المجتمع.

1-6-أهمية الترويج:

يعتبر الترويج ووقت الفراغ أمورًا ذات أهمية بالغة في حياة الأفراد والمجتمعات. يشير "علي" (1985، ص22) إلى إسهامات الترويج في الحياة المعاصرة والتي تتضمن:

- ❖ تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.
- ❖ تطوير الصحة البدنية، الصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.
- ❖ التحرر من الضغط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- ❖ توفير حياة شخصية وعائلية فاخرة بالسعادة والاستقرار.
- ❖ تنمية ودعم القيم الديمقراطية.

ويشير "علي" (1985، ص 23-24) إلى أنّ الباحثين في مجال الترويح والصحة النفسية يرون أن نشاط الترويح ذات الطابع التنافسي تنتج للفرد التعبير عن الميول والاتجاهات وإشباع حاجاته النفسية. وتوضح الدراسات العلمية العديدة أن ممارسة نشاط الترويح بشكل عام، ومناشط الترويح الرياضي بشكل خاص، تؤدي إلى:

❖ زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها.

❖ التقليل من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.

❖ التقليل من نسبة إصابات العمل لدى العاملين.

❖ زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين.

1-6-1- الأهمية البيولوجية:

من وجهة نظر "علاوي وراتب" (1999، ص 150)، يؤكد البناء البيولوجي للجسم البشري على ضرورة الحركة، حيث أجمع علماء البيولوجيا على أهميتها في الحفاظ على سلامة الأداء اليومي للشخص. يؤثر التدريب على التركيب الجسمي من خلال زيادة نحافته ونمو الأنسجة النشطة مقابل تناقص نمو الأنسجة الدهنية. وبالرغم من اختلاف المشكلات التي يعاني منها الأشخاص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية، فإن الأهمية البيولوجية للترويح تؤكد على ضرورة التأكيد على الحركة.

1-6-2- الأهمية الاجتماعية:

وفقاً لـ "القزوني" (1984، ص 97)، يمكن لمجال الترويح أن يعزز العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويقلل من العزلة والانطواء على الذات. يمكن أن يحقق الترويح انسجاماً وتوافقاً بين الأفراد، حيث يعمل الجلوس معاً في المقاهي أو النوادي أو مع أفراد الأسرة، وتبادل الآراء والأحاديث على تعزيز العلاقات الاجتماعية القوية بين الأفراد، ويمكن أن يظهر هذا بشكل واضح في البلدان الأوروبية الاشتراكية التي دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لتحقيق المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. قد استعرضت "COACLY" الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح، وتشمل الروح الرياضية، والتعاون، وتقبل الآخرين، والتنمية الاجتماعية، والمتعة والبهجة، والارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

الأهمية النفسية للرياضة والترويح تعود إلى مبادئ مدرسة التحليل النفسي (فرويد) التي تشير إلى نقطتين أساسيتين:

➤ **السماح للصغار بالتعبير عن أنفسهم خاصة خلال اللعب:** يُعتبر اللعب والنشاط البدني وسيلة للتعبير عن

الأفكار والمشاعر بشكل طبيعي، وخاصة بالنسبة للأطفال. يوفر الترويح بمختلف أنواعه فرصة للأطفال

للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة غير مقيدة، مما يساهم في تعزيز تطورهم النفسي والعاطفي.

➤ **أهمية الاتصالات في تطوير السلوك:** توفر الأنشطة الترويحية فرصاً هامة للتواصل والتفاعل بين

المشاركين، سواء كان ذلك خلال اللعب الجماعي أو الأنشطة الرياضية الجماعية. يعمل التواصل والتفاعل

الإيجابي ما بين الأشخاص على تطوير السلوك وتعزيز العلاقات الاجتماعية، مما يساهم في تحسين الحالة النفسية والعاطفية للفرد.

الأهمية العلاجية:

عن "Domart" (1986, p58) يعتبر الترويح المجال الوحيد الذي يستمر فيه عملية التوازن النفسي عندما نستخدم أوقات فراغنا بشكل جيد. باستخدام الترويح بشكل فعال ومناسب (مثل مشاهدة التلفزيون، الاستماع إلى الموسيقى، حضور السينما، ممارسة الرياضة، والسياحة)، يمكن أن يصبح الإنسان أكثر توافقاً مع البيئة المحيطة وأكثر قدرة على الإبداع. تعمل هذه الأنشطة على التخلص من التوترات العصبية وتعزيز الشعور بالارتياح.

يعيد الترويح الرياضي والحركات الحرة توازن الجسم، حيث يعمل على التخلص من التوترات العصبية ويجعل الإنسان كائنًا أكثر مرحًا وارتياحًا. في بيئة صناعية معقدة، قد تؤدي التوترات العصبية والضغطات المستمرة إلى انحرافات كثيرة مثل الإفراط في شرب الكحول والسلوك العدواني. في مثل هذه الحالات، يمكن أن يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون أفضل وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.

1-6-3- الأهمية التربوية:

عن "عزام" (1978، ص 31-32) بالرغم من أن الرياضة والترويح تشمل الأنشطة الترفيهية، إلا أن العلماء اتفقوا على وجود فوائد تربوية تعود على المشاركين في هذه الأنشطة، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- ❖ **تعلم مهارات وسلوك جديدين:** يتيح الترويح للأفراد فرصة اكتساب مهارات جديدة وسلوكيات تكون مفيدة في المستقبل، مثل القراءة كنشاط ترويحي الذي يساهم في اكتساب مهارات لغوية ونحوية يمكن استخدامها في المحادثات والكتابة.
- ❖ **تقوية الذاكرة:** عن طريق المشاركة في أنشطة الترويح مثل الأدوار التمثيلية، يمكن للأفراد تعزيز قوة ذاكرتهم. فعلى سبيل المثال، حفظ الدور خلال أداء مسرحية يساعد كثيرًا في تعزيز الذاكرة، حيث يتم تخزين المعلومات التي تم التفكير فيها أثناء الأداء، ويمكن استرجاعها عند الحاجة في المستقبل.
- ❖ **تعلم حقائق المعلومات:** من خلال ممارسة الرياضة والترويح، يكتسب الأفراد معرفة وخبرات جديدة. على سبيل المثال، يمكن لرحلة استكشافية أن تساعد الأفراد على اكتساب معرفة قيمة عن بيئتهم، مما يؤدي إلى فهم أفضل للقيم الاقتصادية والاجتماعية، والسياسية لهذه البيئة في حياتهم اليومية.

1-6-4- الأهمية الاقتصادية:

يؤكد "عبد الرحيم" (2006، ص260) على أنّ الإنتاجية مرتبطة بمدى كفاءة العامل واجتهاده في العمل، بالإضافة إلى استعداده النفسي والبدني. وهذا الاستعداد لا يأتي إلا من خلال قضاء أوقات الفراغ في أنشطة ممتعة ومريحة. إن الاهتمام بترويح الطبقة العاملة وتنشيطها يمكن أن يعزز الإنتاجية العامة للمجتمع ويحسن نوعية الإنتاج. وقد أشار "فرنارد" إلى أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يؤدي إلى زيادة الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع.

يؤى الباحث أنّ الترويح يحمل أهمية كبيرة في حياة الأفراد والمجتمعات، حيث يساهم في تحقيق العديد من الأبعاد الإيجابية. من الناحية البيولوجية، يعمل الترويح على الحفاظ على سلامة الأداء اليومي للفرد من خلال تأثيره الإيجابي على البنية البيولوجية للجسم، مما يتضمن زيادة النشاط البدني وتطوير الأنسجة النشطة وتقليل الأنسجة الدهنية. من الناحية الاجتماعية، يعزز الترويح العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويقلل من العزلة والانطواء على الذات، مما يساهم في تحقيق التوافق والتماسك بين أفراد المجتمع. أما من الناحية النفسية، فيعمل الترويح على استعادة التوازن النفسي والعاطفي للفرد، ويخلصه من التوترات العصبية ويزيد من مستوى الارتياح والسعادة. ومن الناحية العلاجية، يُعدّ الترويح المجال الوحيد الذي يستمر فيه عملية التوازن النفسي، ويساعد في التخلص من الاضطرابات العصبية والنفسية. أخيرًا، من الناحية التربوية والاقتصادية، يعزز الترويح من مستوى المعرفة والمهارات، ويزيد من كفاءة العامل، مما يؤدي إلى تحسين الإنتاجية العامة للمجتمع ويرفع نوعية الحياة والعمل.

7-1- خصائص الترويح:

7-1-1- الخصائص العامة للترويح:

يمكن تمييز العديد من الخصائص التي يميّز بها الترويح، وفقًا لرؤية "علاوي" (1985، ص154):

7-1-1-أ- الترويح نشاط:

يهدف الترويح إلى تطوير شخصية الفرد، متجنبًا الأنشطة الضارة التي قد تؤدي إلى إيذاء الذات أو الآخرين، مثل القمار والمخدرات وغيرها.

7-1-1-ب- الترويح نشاط اختياري:

يتميز الترويح بأنه نشاط يختاره الفرد بحرية دون وجود أي ضغوط خارجية، مما يتيح له اختيار النشاط الذي يناسب قدراته وإمكانياته.

7-1-1-ج- الترويح نشاط ممتع وسار:

الغاية من الترويح هي توفير المتعة والسرور والسعادة للفرد كجوانب شعورية ذاتية ترتبط بهذا النشاط الترويحي.

7-1-1-د- الترويح يحدث في وقت الفراغ:

في الجوهر يقوم الترويح على وجود وقت الفراغ الذي يتيح للفرد قدرًا من الحرية والاسترخاء من المسؤوليات والمهام والواجبات الملقاة على عاتقه في حياته اليومية، بما في ذلك علاقاته الإنسانية..

2-7-1- الخصائص الخاصة بالترويح:

للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من الماشط الأخرى، إذ يرى "خطاب" (1985، ص64) والتي يتحدد

أهميتها فيما يلي:

2-7-1-أ-الهادفية:

يُعدّ نشاطاً هادفاً وبناءً، حيث يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس

لنشاطاته.

2-7-1-ب-الدافعية:

الترويح يعتمد على اختيار الفرد واتصاله بالأنشطة وفقاً لـرغبته، وبدافع من داخله للمشاركة في هذه الأنشطة،

ومن ثم يكون المشاركة إرادية.

2-7-1-ج-الاختيارية:

الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من الأنشطة الترويحية الأخرى وفقاً لتفضيلاته الشخصية

ورغباته الخاصة.

يرى الباحث أنّ هناك العديد من الخصائص التي يمكن أن يتسم بها الترويح. حيث يهدف الترويح إلى بناء

شخصية الفرد، بعيداً عن النشاط الهدّام الذي يسهم في إيذاء النفس أو الآخرين، مثل لعبة الميسر أو المراهنة. كما

يُمكن الترويح الفرد من اختيار النشاط بإرادته دون إجبار خارجي، مما يتيح له الاختيار وفقاً لقدراته وإمكانياته. القصد

منه هو منح الفرد المتعة والسرور والسعادة كنواحي شعورية ذاتية عن هذا النشاط الترويحي. يقوم الترويح أساساً على

وجود وقت الفراغ الذي يسمح للفرد بقدر من الحرية والتحلل من المسؤولية والمهام والواجبات المكلف بها في حياته

ومعاملاته وعلاقاته الإنسانية.

8-1- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية:

المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية تحمل مجموعة من الفوائد المهمة التي تعود على الفرد. أول هذه

الفوائد تتعلق بتحسين القدرة الحركية والفسولوجية، وهذا بالطبع يساعد الشخص على التعامل مع ظروف الحياة

بأسلوب أسهل وأكثر فعالية. (ابراهيم وفرحان، 1998، ص71)

1-8-1-الوسط الاجتماعي:

يؤكد العديد من الدراسات أن العادات والتقاليد تشكل عاملاً هاماً في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المفضلة للممارسة، وذلك يعتمد على ثقافة المجتمع.

1-8-2-الوسط والمستوى الاقتصادي:

يؤثر دخل الفرد بشكل كبير على اختياراته وطريقة قضاء وقت الفراغ. وقد لوحظ أن هناك أنواعاً معينة من الأنشطة الترويحية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى الدخل، مثل الرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم وشراء المنتجات وغيرها.

1-8-3-النسبة والجنس:

تختلف السلوكيات الترويحية لكل مرحلة عمرية؛ فالأطفال يميلون إلى اللعب والمرح، بينما يسعى الشيوخ للاسترخاء والراحة. وفيما يتعلق بالشباب، يتميزون بحرية كبيرة في ممارسة مختلف الأنشطة. كما تشير الدراسات إلى أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها الإناث؛ فعادةً، يميل الأولاد إلى الألعاب الضيقة والنشاطات الفعّالة، بينما تميل البنات إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي.

1-8-4-المستوى الثقافي ودرجة التعليم:

يؤثر المستوى التعليمي والثقافي على تفضيلات الأفراد لأساليب التسلية وهواياتهم، خاصة مع تزايد التدريبات في مجال الترويح خلال الحياة الدراسية. يمكن أن تؤدي هذه التدريبات إلى تشكيل أذواق معينة للتسلية والهوايات قد تظل تمارس طوال الحياة.

يرى الباحث أنّ العديد من العوامل تؤثر على اختيار الأفراد للمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية، إذ تعتبر العادات والتقاليد عاملاً هاماً في تحديد نوعية الأنشطة التي يفضلون ممارستها، وذلك وفقاً لثقافة المجتمع. بالإضافة إلى ذلك، يؤثر دخل الفرد بشكل كبير على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ، حيث ترتبط بعض أنواع الترويح بمستوى الدخل، مثل الرحلات السياحية وتناول الطعام في المطاعم. كما تختلف سلوكيات الترويح وفقاً لمراحل العمر، حيث يميل الأطفال إلى اللعب والمرح، بينما يفضل كبار السن الاسترخاء والراحة. بالإضافة إلى ذلك، يؤثر المستوى التعليمي والثقافي على اختيارات الأفراد وأساليب تسليةهم وهواياتهم، حيث يتلقى الأفراد التدريبات في مجال الترويح خلال حياتهم الدراسية، مما يمكن أن يؤثر على تشكيل أذواقهم وتفضيلاتهم في هذا الصدد.

1-9-1-البرامج الترويحية:

1-9-1-تعريف البرامج الترويحية:

عرفه كل من "الحماحي والخولي" (1990م ص 28) البرنامج مجموعة الخبرات المتوقعة والمكتسبة من خلال المنهج، حيث يتضمن المحتوى الذي سيتم تقديمه، والطرق التي سيتم بها تنفيذ التدريس، بالإضافة إلى تحديد

أهداف التعلم المتوقعة للمشاركين، وتحديد الإمكانيات المتاحة لتحقيق هذه الأهداف، سواء كانت تقنيات تعليمية، أو موارد مادية، أو دعم إداري، وغيرها.

وفقاً لـ "شرف" (2002، ص 7) يُعتبر البرنامج الترويحي خطوات التنفيذ التي تعكس عملية التخطيط لخطة مُعدة مسبقاً، بما يشمل توزيع الزمن ووسائل التنفيذ والإمكانيات الضرورية لتحقيق هذه الخطة.

وفقاً لـ "زهران" (2006، ص 17)، يُعرف البرنامج بأنه مجموعة من الخبرات المستمدة من المنهج، مُعدة وفقاً لتنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها. ويتطلب هذا أن يتضمن البرنامج، بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهج، جميع الجوانب المتعلقة بتنفيذها، مثل الوقت والمكان والأدوات وطرق التدريس، بالإضافة إلى دور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها.

وفقاً لـ "سلامة والبطراوي" (2013، ص 53)، يُعرف البرنامج كمجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة بناءً على الأسس العلمية السليمة، والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والصحية، وذلك بهدف تحقيق الغاية المنشودة من البرنامج.

ومن خلال التعريفات السابقة للبرنامج والبرنامج الترويحي يرى الباحث أنّ البرامج الترويحية عبارة عن مجموعة من الأنشطة المسطرة من قبل رائد الترويج لتحقيق أهداف وأغراض مرجوة منه بهدف إكساب التلاميذ الثقة بالنفس التي يحتاجونها في التعامل والتعايش مع أنفسهم واندماجهم في المجتمع.

1-9-2- خصائص البرامج الترويحية:

يشير "شرف" (2002، ص 50) إلى أنّ هناك مجموعة من الخصائص العامة التي يجب توافرها في البرامج الترويحية لتحقيق الأهداف المرجوة منها؛ وتتضمن هذه الخصائص:

- ❖ يمكن تنفيذ البرنامج من خلال الإمكانيات المتاحة وفي الوقت المناسب.
- ❖ يمد الأفراد بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور.
- ❖ يعمل على إمداد الأفراد بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحيطة.
- ❖ يلبي اهتمامات الأفراد واحتياجاتهم ويعمل على خدمتهم.

1-9-3- أهمية البرامج الترويحية:

أهمية البرامج الترويحية تتجلى فيما يلي، وفقاً لـ "Torkildsens" (1999، ص 402-404):

- ✓ تنمية مهارات الأفراد من خلال الخبرات والتجارب الجديدة.
- ✓ تحقيق أفضل استفادة من الإمكانيات المتاحة في وقت الفراغ.
- ✓ تلبية احتياجات الأفراد وتوفير الفرص للمشاركة الفعالة.

- ✓ تعزيز العلاقات التعاونية بين الأفراد وتنمية روح الفريق.
- ✓ تحقيق التوازن والعدالة بين مجموعة واسعة من المستفيدين.
- ✓ تحديد الوقت المخصص للأنشطة الأساسية، بالإضافة إلى الوقت الجانبي للأنشطة الثانوية.
- ✓ تحقيق الأهداف التربوية المتكاملة للأفراد (جسديًا، عقليًا، اجتماعيًا، ونفسيًا) عبر التفاعل في مجموعات منظمة وتحت إشراف تربيوي متخصص.

بالإضافة إلى ذلك، يقسم "السمنودي" (2014م، ص 135-136) البرامج الترويحية وفقًا لنوع النشاط

الممارس إلى:

- ✓ نشاط يهيمن عليه الطابع الحركي، ويشمل عادة الأنشطة الرياضية.
- ✓ نشاط يهيمن عليه الطابع الذهني، ويشمل الأنشطة الثقافية أو العملية.
- ✓ نشاط يهيمن عليه الطابع العاطفي أو الروحي، ويشمل الأنشطة النفسية والروحية.

1-9-4-تخطيط البرامج الترويحية:

التخطيط يُعدّ جزءًا ضروريًا ومهمًا من مظاهر الحياة الإنسانية. يتألف البرنامج الترويحي للمجتمع من جوانب النشاط الخدمي للأفراد والجماعات، حيث توجد عدة عوامل يجب أخذها في الاعتبار عند تخطيط البرامج وتصميمها. هذه العوامل تلعب دورًا مهمًا في تحديد نجاح البرنامج أو فشله. وتشمل هذه العوامل ما يلي، وفقًا لتهاني عبد السلام (2011، ص 235-238):

- ✓ **رغبة المستفيدين:** يتم بناء البرنامج الترويحي حول رغبات الأفراد.
- ✓ **مهارة المستفيدين:** تتفق البرامج الترويحية مع مهارات وقدرات المستفيدين.
- ✓ **حجم المستفيدين:** يتم تحديد المكان المناسب للبرنامج الترويحي وفقًا لنوع النشاط الممارس وعدد المستفيدين.
- ✓ **السن:** تختلف الرغبات في ممارسة الأنشطة الترويحية بناءً على الأعمار، حيث يمكن أن تكون بعض الأنشطة مقبولة لدى الأفراد في مرحلة معينة من العمر، بينما قد لا يقبلون عليها في مرحلة عمرية أخرى.
- ✓ **النوع:** الاختلافات المعروفة تؤثر على الرغبات والمشاركة في مختلف أشكال الأنشطة.
- ✓ **المكان المحدد لتنفيذ البرنامج:** التخطيط الفعال يحتم التعرف إلى الأماكن المطلوبة.
- ✓ **الوقت المحدد لتنفيذ البرنامج:** يتم الاهتمام بالتوازن والتناسق في البرنامج دون تداخل النشاطات، سواء في فترة معينة أو في فترات مختلفة خلال تنفيذ البرنامج.
- ✓ **نوع المجتمع:** من حيث الوضع الاقتصادي ومستوى المعيشة.
- ✓ **نوع التنظيم:** النشاطات المتبعة في البرنامج تحتاج إلى تنظيم معين مثل المعسكرات.

يؤكد هذا أيضا "John" (2002 , p182) حيث ذكر أنّ التحدي الذي يقابل المسؤولين عند وضع البرامج هو كيفية إرضاء المشاركين في ممارسة تلك البرامج والاحتفاظ بميولهم لهذه الممارسة، عن طريق توفير فرص كافية ووافية لاشتراك العديد من الأفراد مع مراعاة اختلاف احتياجات الأفراد، ومقابلة هذه الاحتياجات بما يتلاءم معها من مناشط.

1-9-5-تقويم البرامج الترويحية وتطويرها:

يعتبر التقويم في مجال الترويح العملية التي تستهدف الوقوف على مدى تحقيق الأهداف المرجوة ومدى فاعلية البرنامج الترويحي بأكمله من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وأساليب تقويم ورغم العقبات والتحديات التي تواجه البرامج الترويحية، عندما تجري عملية التقويم بشكل صحيح تؤدي نتائجها إلى تحسينات كبيرة، لذا يجب تدعيم الدراسات والأبحاث العلمية التي من شأنها توفير مبادئ توجيهية لمديري البرامج والمشرفين على الوسائل المناسبة لتقويم كل ما يتعلق بالبرنامج من أهداف وإمكانات وأنشطة وأساليب تنفيذ من خلال تقييم ما يلي: "Michael" (1990, p39)

- ✓ المدخلات: التي وضعت في تخطيط البرنامج.
- ✓ الأداء: ما يحدث في تنفيذ البرنامج من البداية حتى النهاية.
- ✓ المخرجات: الحصائل أو النتائج.
- ✓ كفاءة الأداء: كيف نفذ العمل وعدد الأفراد كاف، وكيف كان أداء الأفراد؟

يرى "الذهبي" (2005، ص06) أنّ التقويم في التربية الحديثة يعني العملية التي تستهدف الوقوف على مدى تحقيق الأهداف التربوية ومدى فاعلية البرنامج الترويحي بأكمله من تخطيط وتنفيذ ووسائل تعليمية وأساليب تقويم.

1-9-6-اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية:

هناك أسلوب لتحسين الصحة واللياقة البدنية من خلال النشاط الترويحي، وذلك من خلال إقامة برامج آمنة خاصة في نطاق ألعاب الفتيات وبعض الألعاب التنافسية التي يشترك فيها الجنسين. يقدم رئيس لجنة الجمعيات الطبية الأمريكية من خلال تقريره عن الخصائص الطبية للرياضات البدنية عدة اقتراحات منها:

- ✚ وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركة من الشباب.
- ✚ اتباع سلوك آمن في مثل هذه الرياضات.
- ✚ إجراء اختبار للمجموعات بدقة عند ممارسة الرياضات.
- ✚ استخدام أدوات رياضية تراعي جوانب الأمان والتناسب.
- ✚ توفير تسهيلات كافية ومجهزة جيدا.
- ✚ توفير إشراف طبي معقول. (درويش والخولي، 1990، ص165)

1-10-دوافع الترويح:

في إحدى الدراسات التي أجريت في عام 1970 بهدف التعرف على أسباب ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في أوقات الفراغ، تبين أن أهداف أو دوافع النشاط الترويحي في أوقات الفراغ لا تقتصر فقط على الترويح في حد ذاته، بل تمتد لتشمل دوافع أخرى. ومن خلال ما سبق ذكره، يتضح لنا أن النشاط الترويحي في أوقات الفراغ له أهداف ودوافع متعددة، حيث أظهرت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح أن ممارسة الترويح تساهم في طريقة الحياة الحديثة وذلك عن طريق:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الإبداعي عن الذات.
- المساهمة في تعزيز الصحة البدنية والنشاط العقلي والعاطفي.
- المساعدة على التحرر من الضغط والتوتر العصبي للحياة الحديثة.
- توفير بيئة مناسبة لتطوير الحياة الشخصية والعائلية بشكل متجدد ومزدهر.
- تعزيز تطور المواطنة ودعم القيم الديمقراطية الحديثة. (الخامي، 1970، ص19)

يرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعتبر وسيلة ممتازة لتحسين الصحة العامة والعافية النفسية. توفر هذه الأنشطة للأفراد فرصة للتخلص من الضغط النفسي وتقليل مستويات الإجهاد اليومي. بالإضافة إلى ذلك، تعمل على تعزيز اللياقة البدنية وتحسين الصحة العامة. من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، يمكن للأفراد تحسين نوعية النوم وزيادة الشعور بالسعادة والراحة. وبما أنها توفر فرصة للتواصل الاجتماعي والاستمتاع بالوقت مع الآخرين، فإنها تساهم أيضاً في تعزيز العلاقات الاجتماعية والروابط الإنسانية. في النهاية، تعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وسيلة فعالة للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية وتحسين جودة الحياة بشكل عام.

1-1-11-1 مستويات مناشط الترويح:

عن "الحماحي وعابدة" (2009، ص30) لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه مناشطه في عدة مستويات وذلك وفقاً لفلسفة واتجاه كل منهم أو وفقاً لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه، ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح وفيما يلي توضيح لتلك الآراء:

يتفق برايتبل مع ناش في أن مستويات المشاركة في المناشط الترويحية تتمثل في:

1-11-1-1 المشاركة الابتكارية:

وهي تلك المشاركة التي تتميز بالإبداع والابتكار، وذلك كالاختراعات والقيام بعمل غير مألوف من قبل.

1-11-1-2 المشاركة الإيجابية:

وهي ذلك المستوى من المشاركة الذي يقوم الفرد من خلاله بالممارسة الفعلية لأوجه مناشط الترويح.

1-11-3- المشاركة السلبية:

وهي تلك المشاركة التي يستمتع الفرد من خلالها بالمشاهدة والاستماع دون مشاركة فعلية منه في المناشط الترويحية.

1-12-1- علاقة الترويح بمختلف المجالات:

1-12-1-1- الترويح والتربية:

تعتبر علاقة الترويح والتربية أمرًا أساسيًا في تطوير شخصية الفرد ونموه الشامل، فالترويح الرياضي له دور مهم في تعزيز صحة الجسم والعقل وتحسين نوعية الحياة، يعمل الترويح على تخفيف التوترات والضغوط النفسية التي يمكن أن تواجه الفرد في حياته اليومية. بالإضافة إلى ذلك تعتبر الأنشطة الرياضية وسيلة فعالة لتعزيز المهارات الاجتماعية وتحسين التفاعل مع الآخرين، حيث تشجع على التعاون والتفاعل الإيجابي وتطوير مهارات الاتصال. بالتالي، يمكن أن يلعب الترويح الرياضي دورًا فعالًا في بناء شخصية قوية ومتوازنة. من جانبها، تسعى التربية إلى تطوير الفرد وتنميته على المستويين الفردي والاجتماعي، من خلال تزويده بالمعرفة والقيم والمهارات التي تساعده على التكيف مع متطلبات المجتمع والمشاركة الفعالة فيه. بالتالي، يمكن القول إن الترويح والتربية يتكاملان معًا لتحقيق تنمية شاملة للفرد، حيث يساهم كل منهما في تعزيز الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للشخص.

1-12-1-2- الترويح والعمل:

يعتبر الترويح الرياضي جزءًا أساسيًا من حياة الفرد في العصر الحديث، ويتمثل دوره في توفير الاسترخاء والتسلية بعيدًا عن الضغوطات اليومية والمسؤوليات العملية. ففي ظل أوقات العمل الطويلة والضغوطات النفسية التي يواجهها الأفراد، يصبح الترويح الرياضي وقتًا مهمًا للتفرغ والترفيه. تلعب الأنشطة الرياضية دورًا كبيرًا في تحسين الصحة العامة ورفع مستوى الطاقة والتركيز، مما يؤدي في النهاية إلى تعزيز الإنتاجية والأداء في مكان العمل. بالإضافة إلى ذلك، تساهم فترات الترويح الرياضي في تعزيز الروح المعنوية للموظفين وزيادة شعورهم بالسعادة والرضا، مما ينعكس إيجابيًا على جودة العمل والتفاعل مع الزملاء. وبالتالي، فإن الاستثمار في الترويح الرياضي كجزء من العمل ليس فقط يعزز الصحة والعافية الشخصية، بل يسهم أيضًا في تعزيز الأداء والإنتاجية في بيئة العمل.

1-12-1-3- علاقة الترويح والتربية البدنية:

علاقة الترويح والتربية البدنية تمثل جانبًا مهمًا من تنمية الفرد وتطويره. فالترويح الرياضي يشكل جزءًا أساسيًا من التربية البدنية ويعمل على تعزيز الصحة العامة ورفاهية الفرد. يوفر الترويح الرياضي فرصة للتخلص من الضغوطات اليومية والتوترات النفسية، ويعزز الشعور بالسعادة والرضا. بالإضافة إلى ذلك، يعزز الترويح الرياضي اللياقة البدنية ويقوي العضلات، مما يساهم في تحسين القدرات الجسدية للفرد. من جانبها، تعتبر التربية البدنية جزءًا

أساسياً من عملية تنمية الفرد، حيث تساهم في تطوير مهاراته الحركية وتعزيز قوته ومرونته. كما تسهم التربية البدنية في بناء الانضباط والتحفيز الذاتي للفرد، وتعزز الوعي بأهمية اللياقة البدنية والصحة العامة. وبالتالي، فإن علاقة الترويح والتربية البدنية تعمل على تحقيق تنمية شاملة للفرد، حيث يتم دمج الاسترخاء والترفيه مع تعزيز اللياقة البدنية وتطوير القدرات الجسدية والنفسية.

1-12-4- الدين الإسلامي والترويح:

الدين الإسلامي يُعتبر دعماً قوياً لفكرة الترويح والاسترخاء في الحياة اليومية للمسلمين. يؤمن الإسلام بأهمية تحقيق التوازن في حياة الفرد، ويشجع على الاهتمام بالصحة البدنية والنفسية. تعتبر العبادة والتسلية جزءاً أساسياً من الدين الإسلامي، ويُعتبر الترويح والاسترخاء وقتاً مخصصاً لاستعادة الطاقة والنشاط الذي يمكن أن يُسهم في تعزيز العمل الجاد والإنتاجية.

من خلال الترويح والاسترخاء، يتمكن المسلمون من تخفيف الضغوطات والتوترات التي قد يواجهونها في حياتهم اليومية. يُعتبر قضاء الوقت في النشاطات الترويحية مثل الرياضة والتسلية جزءاً من العمل الصالح في الإسلام، حيث يساعد على تحسين الصحة البدنية والنفسية.

يوصي الإسلام بتوازن الحياة بين العبادة والعمل والترويح. ففي القرآن الكريم والسنة النبوية، وردت توجيهات ونصائح تشجع على الاهتمام بالصحة والاسترخاء. على سبيل المثال، يُذكر في الحديث الشريف أن النبي محمد ﷺ كان يشجع على ممارسة الرياضة والألعاب البدنية.

بشكل عام، يعتبر الدين الإسلامي موجهاً حكيمًا يدعو إلى الاهتمام بالجانب البدني والنفسي للفرد، مع الحرص على تحقيق التوازن بين العبادة والعمل والترويح.

1-13- الترويح في المدارس الثانوية بالجزائر:

إنّ الترويح حاجة إنسانية أساسية وضرورة لصالح الجميع، إذ تقوم إلى المدرسة الجزائرية بتوفير الخبرات الترويحية لأبنائها في نطاق البرنامج الترويحي، حيث يدرك التلميذ كيف يقضي وقته الحر وكيف يستثمر الوقت في نشاط بناء، ومسئولية المدرسة بالنسبة لهذا النوع من التربية تسير جنباً إلى جنب مع مسؤولياتها الشاملة عن تربية التلميذ، وقد تطورت المدرسة في مجتمعنا متأثرة بالفلسفة التكاملية التي دعت إلى الاهتمام بالطالب ككل مع رعايته من جميع نواحيه العقلية والجسمية والخلقية والروحية وإعداده لمواجهة الحياة حيث تعتبر المدرسة من أفضل المؤسسات إعداداً لتمكين التلاميذ من حسن قضاء أوقاتهم الحرة، حيث تتوفر والإمكانات المادية كالأدوات والأجهزة. وتستطيع المدارس في أن تقدم للتلاميذ الكثير من النشاط الترويحي المنظم خلال اليوم الدراسي وذلك لعدة أسباب أهمها:

✚ تتمتعها بمكانة محترمة بين الناس.

✚ وجود المختصين فيها من معلمين للتربية البدنية الذين يمكنهم إبراز ميول، الطلاب ورغباتهم، وقدراتهم ثم استثمارها.

✚ توفر الإمكانيات المادية وغير المادية من المباني والأدوات.

✚ تتبع وسائل تربوية متنوعة لتنشئة الطلاب وتشكيل شخصياتهم وإكسابهم المهارات.

ووفقاً لخصائص المرحلة الثانوية، وما يظهر فيها من دلالات قوية على حب الجماعة والرغبة في الحياة الاجتماعية، والميل إلى المغامرة والتنافس حيث تتميز تلك المرحلة بيقظة عقلية، يميل الطالب في تلك المرحلة إلى الاشتراك في الرحلات وحملات الخدمة العامة كحملات النظافة لأنها شعره أنه أصبح نافعاً، كما يميل إلى دراسة الطبيعة وزيارة المعارض والحدايق العامة وتربية الطيور والأسماك. (مروان، وغول، 2001، ص122)

يرى الباحث أنّ القيمة المضافة في ممارسة في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية المدرسية تتمثل في أنها تساهم في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، وتعلمهم مجموعة من القيم الاجتماعية، وتوفر الفرص للخبرات الثقافية والابتكارية والإبداعية، وكذلك تفتح لهم المجال في تكوين صداقات جديدة

14-1- دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية شخصية التلميذ:

حسب نظر الباحث يرى أنّ النشاط البدني الرياضي الترويحي يلعب دوراً بارزاً في تنمية شخصية التلميذ على عدة مستويات:

14-1-1- تعزيز الصحة البدنية:

يساهم النشاط الترويحي في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، مما يساهم في رفع مستويات الطاقة والحيوية لدى التلميذ.

14-1-1- تقدير الذات وزيادة الثقة:

عندما يشعر التلميذ بالقدرة على تحقيق إنجازات في النشاطات الترويحية، يزيد ذلك من تقديره لذاته ويعزز من ثقته بنفسه.

14-1-2- تطوير المهارات الاجتماعية:

يمكن أن تكون الأنشطة الترويحية فرصة للتفاعل مع الآخرين، مما يساعد في تطوير المهارات الاجتماعية والتعامل مع الفرق والتحكم في العواطف.

14-1-3- تحسين التركيز والانتباه:

النشاطات الترويحية مثل اليوغا والتأمل تساهم في تحسين التركيز والانتباه، مما يمكن أن ينعكس إيجاباً على الأداء الدراسي.

1-14-4- تعزيز الإبداع والتفكير النقدي:

النشاطات الترويحية الإبداعية مثل الرسم والموسيقى تساهم في تنمية المهارات الفنية وتعزز من التفكير النقدي والإبداع.

1-14-5- إدارة الضغوط النفسية:

يمكن للنشاطات الترويحية أن تكون وسيلة فعالة لإدارة الضغوط النفسية والتوتر الذي قد يواجهه التلميذ نتيجة للدراسة والتزامات الحياة اليومية.

باختصار النشاط البدني الرياضي الترويحي يلعب دوراً حيوياً في بناء شخصية التلميذ، حيث يساعد على تطوير الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للتلميذ ويسهم في تحقيق توازن صحي ونمو شخصي إيجابي.

1-14-1- استثمار أوقات الفراغ لدى التلاميذ في الثانوية:

يرى الباحث أنّ استثمار أوقات الفراغ لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية يمكن أن يكون ذا أهمية كبيرة لتعزيز تطويرهم الشامل، هناك بعض الطرق التي يمكن للتلاميذ اعتمادها للاستفادة القصوى من وقت فراغهم:

1-14-1- المشاركة في الأنشطة الرياضية:

المشاركة في الرياضات المدرسية أو النوادي الرياضية يمكن أن تساعد في تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة. كما تعلمهم الروح الرياضية والعمل الجماعي.

1-14-2- الانخراط في الأنشطة الثقافية والفنية:

من خلال الانضمام إلى نوادي الفنون أو الأنشطة الثقافية، يمكن للتلاميذ تطوير مهاراتهم الإبداعية والثقافية والاستمتاع بوقتهم في صنع الفن واكتساب المعرفة.

1-14-3- القراءة:

قراءة الكتب والمقالات توسع الأفق وتعزز من مهارات القراءة والكتابة، وتعد وسيلة ممتازة للتعلم المستمر.

1-14-4- المشاركة في الأعمال التطوعية:

المشاركة في أعمال تطوعية تعزز من الوعي الاجتماعي وتساعد في خدمة المجتمع، مما يمنحهم روح الإلهام والمساهمة الإيجابية.

1-14-5-تعلم مهارات جديدة:

استخدام الوقت الفراغي لتعلم مهارات جديدة مثل اللغات الأجنبية، البرمجة، أو حتى مهارات الطهي يمكن أن يكون مفيدا لتطوير قدراتهم واكتساب خبرات جديدة.

1-14-6-الاسترخاء وممارسة الهوايات:

الاسترخاء أمر ضروري أيضًا. يمكن للتلاميذ قضاء وقتهم في ممارسة هواياتهم المفضلة أو مشاهدة الأفلام والمسلسلات للاسترخاء واستعادة النشاط.

1-14-7-الاجتماع بالأصدقاء والعائلة:

القاء التجمعات الاجتماعية بالأصدقاء والعائلة يمكن أن يساهم في بناء علاقات قوية ويوفر بيئة داعمة ومرحة.

الفصل

الثانبي

-تمهيد:

تعد الثقة بالنفس إحدى مظاهر الشخصية السوية المتكيفة نفسياً واجتماعياً، تكتسب خلال نمو التلميذ، وتلعب دوراً لا يستهان به في مساعدة التلميذ على مواجهة تحديات الدراسة والمواقف التقويمية، حيث تمنحه القدرة على اتخاذ القرارات والتعبير عن ذاته كما تعتبر مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة لتحقيق النجاح.

تنتمي الثقة بالنفس إلى مجموعة من العوامل التي تمثل اتجاهات التلميذ الايجابية نحو ذاته ونحو البيئة الاجتماعية المدرسية والأسرية، إلا أنّ غرسها يحتاج إلى الوقت والاستمرارية وتحديد الأهداف، فتربية التلميذ على أن يكون قوي الشخصية واثقاً من نفسه ليس بالأمر السهل ولكنه ليس مستحيلاً بل يتطلب الصبر والمثابرة والاستمرارية.

2- الثقة بالنفس والمراهقة:

2-1- الثقة بالنفس:

2-1-1- مفهوم الثقة بالنفس:

2-1-1-2- اللغة:

هي مصدر قولك وثق به يثق وثاقه، وثقه أي ائتمنه.

الوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد في الأصل هو كبل أو قيد يشد به الأسير. (ابن منظور، 2003، ص447)

2-1-2-ب-اصطلاحاً:

وفقاً لـ "شروجر" (1990)، يُعرّف الثقة بالنفس على أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته، وقدرته على التعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها. (محمد عادل، 2000، ص197)

وفقاً لعسكر علي، يرى جيردانو ودوسيك أنّ الثقة بالنفس تعكس الشعور الذاتي للفرد بإمكانياته وقدرته على التعامل مع مختلف المواقف في الحياة. ويتنامى هذا الشعور بالثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية، التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد، ثم تصبح واقعاً من خلال التخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات. (شفيقة داوود، 2015، ص115)

وتشير أمل مخزومي إلى أنّ الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها الفرد منذ نشأته، وترتبط بشكل وثيق بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً، وتعتمد بشكل كامل على مقوماته العقلية والجسدية والنفسية.

وتعد الثقة بالنفس بأنها شعور الشخص بإمكاناته وكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه وإثبات ذاته، والشعور بقبول الآخرين وفرض الاحترام عليه. (محمد رجاء عبد المتجلي، 1992، ص46)

كما تمثل إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد وتساهم بشكل مباشر في تحقيق توافقهم النفسي، ومما لا شك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات، ومن ثم فهي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر أثر في تحقيق الهوية الإيجابية. (عادل عبد الله محمد، 1990، ص5)

ويعتبر الفرّح أنّ الثقة بالنفس هي سمة شخصية تمكن الفرد من الشعور بالكفاءة والقدرة على التصدي للعقبات والتحديات والظروف المختلفة. ويستخدم الفرد أقصى إمكانياته وقدراته لتحقيق الأهداف التي يطمح إليها. (أحمد قواسمه، عدنان الفرّح، 1996، ص37)

يُعرّف دوبرن الثقة بالنفس على أنها اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يرغب في تحقيقها في كثير من المواقف أو في موقف معين. (Dubrin.A.J, 1994: p430)

وفقاً لمحمد حسن علاوي، فإنّ الثقة بالنفس تعني إحساس الشخص بقيمته بين من حوله، حيث يترجم هذا الإحساس إلى حركاته وسكناته. يتصرف الشخص بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، حيث يكون تصرفه محكوماً بما يقتضيه ذلك وليس بما يتوقعه الآخرون. تتبع هذه الثقة من داخل الشخص نفسه، دون أي ارتباط بالأشخاص المحيطين به. وعلى الجانب المقابل، يؤدي انعدام الثقة بالنفس إلى جعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب من حوله، مما يجعل حركاته تتعارض مع طبيعته الحقيقية، ويصبح القلق شريكه الأساسي في كل قرار. (علاوي، 2009، ص168)

2-1-2-ج- إجراءات:

يعرفها الباحث بأنها يعرفها الباحث بأنها شعور التلميذ بقدراته وإمكانياته لتحقيق أهدافه، والشعور بالراحة في التعبير عن آراءه وأفكاره، والمشاركة الفعالة في الأنشطة دون تردد أو خجل.

2-1-2- مكونات الثقة بالنفس:

ووفقاً لباجري وماكس، يرون أنّ هناك خمسة مكونات للثقة بالنفس، تشمل:

- النظر إلى الذات على أنها قادرة والإيمان بقدرتها على القيام بالأشياء بنفس القدر الذي يفعله الآخرون.
- التفاؤل والنظر إلى المستقبل بإيجابية.
- التعامل مع الفشل بمنظور إيجابي، واعتبار خبرات الفشل فرصة للتعلم والنمو في مختلف جوانب الحياة.
- امتلاك مصادر مناسبة لتعزيز النموذج الشخصي من خلال الأدوات النموذجية. (Baggerly & Max, 2005, p393)

2-1-3- مظاهر الثقة بالنفس:

وفقاً لـ "القوصي" (1981)، يتمنّع من يمتلك مظاهر الثقة بالنفس بالاتزان الانفعالي وقبول النقد والتقييم من الآخرين، كما يتميز بالنظرة الواقعية لذاته، حيث لا يبالغ أو يقلل من أهمية ما يمتلكه من سمات وقدرات. بينما يرى جين (1986) أنّ أهم مظاهر الثقة بالنفس تكمن في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية

ناجحة وبناءة، إضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة. أما زهران (1978) فيرى أنّ من أكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية هي القدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين. (أحمد قواسمه، عدنان الفرح، 1996، ص37-38)

وفقًا لجيلفورد، صنف مظاهر الثقة بالنفس إلى الشعور بالكفاية، والشعور بتقبل الآخرين، والالتزان الانفعالي، والشعور بالرضى عن الأحوال والخصائص الشخصية. (الدسوقي، 2008، ص19)

يرى الباحث أنّ مظاهر الثقة بالنفس تتضمن الالتزان الانفعالي، حيث يظهر الشخص استقرارًا في تفاعلاته العاطفية ويتقبل النقد ببناء ويثق بقدراته ويقدرها دون مبالغة أو تقليل، وتشمل أيضًا القدرة على بناء علاقات اجتماعية صحية وناجحة، والشعور بالأمان والثقة في المواقف المختلفة، بالإضافة إلى القدرة على التعامل مع الظروف الصعبة واتخاذ القرارات بثقة واستقلالية.

2-1-4- مقومات الثقة بالنفس:

هناك عوامل تؤثر في الثقة بالنفس وتسهم في تعزيزها، مما يجعلها قوة لا ينبغي التقليل من أهميتها في بناء شخصية الفرد ونموه النفسي وتحقيق الاستقرار والصحة النفسية السليمة، ومن بين هذه العوامل البارزة:

2-1-4-أ- المقومات الشخصية:

جمال الطلعة وجاذبية الشخصية تعتبر من العوامل المساعدة في إكساب التلميذ المراهق ثقته بنفسه. تمثل هذه الجوانب الجسدية دعمًا مهمًا للثقة بالنفس، خاصة مع تميز هذه المرحلة بجذب انتباه واهتمام الجنس الآخر، وسلامة التلميذ جسديًا، حيث يضمن له ذلك جزءًا من الثقة بالنفس والاعتزاز. على الجانب المقابل، في حالة العكس، فإن المريض يكون دائمًا تابعًا للآخرين، مفقودًا للعزيمة، ومحبطًا للإرادة والإنجاز. إذًا، يمكن أن تتخفف درجة الثقة بالنفس خاصة في كيفية تعامله مع تلك الإعاقة التي تصعب عليه مجاراة متطلبات الحياة وقضاء احتياجاته اليومية، مما يؤدي به إلى تذبذب الثقة بالنفس، إذ أن "الثقة بالنفس" هي أحد الصفات الشخصية، إذ تمنح الإحساس بالثقة بالنفس لدى الفرد الشعور بالقوة والأمان. وفي حال وجود مشكلة جسدية معينة، فإن درجة الثقة التي يتمتع بها التلميذ هي التي تحدد أسلوب تلك الإعاقة. يمكن أن تكون الشخصية المصدومة بموقف ما في الدراسة، كخبرات الفشل والرسوب المدرسي، عرضة لفقدان الثقة بالنفس. (Kirkpatrick & Locke, 1991، ص58).

ونذكر براند أنّ من مقومات الثقة بالنفس جمال الطلعة وبهاء المظهر وجاذبية الشخصية القدرة على الكلام واللباقة واستخدام الألفاظ المناسبة والالتزان الوجداني يوفر الثقة بالنفس. (براند، 2010، ص377)

فاكتساب التلميذ النظرة السلبية عن ذاته يفقده الإحساس بالأمان فتتهز ثقته بنفسه وتختلف سلوكياته في مواجهة مواقف الحياة كإمتحان شهادة البكالوريا فالإعاقة تجعل صاحبها يسلك إحدى الطريقتين، إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاد، وفي

هذه الحالة سيتخذ طريقاً من اثنين، إما الانسحاب كالانطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس، أو طريق العداة والشراسة كتعويض مباشر عن إعاقة. (أبو سعد، 2004، ص 208)

ومن كل هذا وصلنا إلى نتيجة مفادها أن لكل من الجانب الجسمي والنفسي تأثيراً بالغاً في ثقة التلميذ بنفسه، فكلاهما مكملا لبعضهما، مما قد يؤثر في طموحاته وقدرته على اتخاذ القرارات الحياتية المناسبة.

2-1-4-ب-المقومات العقلية:

للعوامل العقلية بالغ الأثر في بناء الثقة بالنفس عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي، سواء في بناء شخصية سوية أو لأداء امتحان شهادة البكالوريا ويندرج تحتها ثلاث دعائم هي: الذكاء والذاكرة والخيال.

✚ الذكاء:

وهو عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار وجعله محبوباً بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بالنفس، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الغير له.

✚ الذاكرة:

وتبرز أهميتها أن بضعفها يشعر الفرد بالضعف النفسي، لأنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة.

✚ الخيال:

حيث أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقاً ووسيلة توصلهم إلى هدفهم. (أسعد 1994، ص 93)

كما يتعرف التلميذ على إمكاناته وقدراته العقلية لاستغلالها في حياته الأسرية والمدرسية " فتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية، التي تبدأ كأفكار مفتاحاً للنجاح الدراسي في ذهن الفرد، وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات. (عسكر، 2000، ص 157)

ومن هنا تظهر أهمية الاستعداد الفكري حيث تعد الثقة بالنفس مجموعة من المعتقدات والأفكار التي تمكن التلميذ من توجيه طاقاته وكفاءاته نحو تحقيق أهدافه في الحياة.

2-1-4-ج-المقومات الوجدانية:

تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها يأتي فقط لأولئك الذين يمتلكون رصيداً كافياً من الثقة بالنفس وإمكانات عالية في التعامل مع المواقف الضاغطة، مثل القلق الامتحاني، وهم الذين يثقون بقدرتهم على التحرر من تأثيرات التربية الخاطئة والخبرات السلبية التي تعرضوا لها في طفولتهم. من بين العوامل العاطفية الرئيسية التي تعزز ثقة التلميذ بنفسه هو الابتعاد عن المخاوف والتوترات التي تؤدي إلى نقص الثقة به، بالإضافة إلى النظرة الواقعية والوجدانية إلى الذات بدون استعلاء أو احتقار، وتجنب اللجوء إلى المراحل العمرية السابقة من حياته، وبالإضافة إلى ذلك، فإن فقدان الثقة بالنفس يمكن أن يثير شعوراً بالحزن والاكتئاب الذي قد يؤدي في النهاية إلى فقدان الثقة بالنفس. (أسعد، 1994، ص100)

ومن خصائص الثقة بالنفس أنها تثير الانفعالات الايجابية وتبعث على الشعور بالحماس والفرحة وتزيد من تركيز الانتباه والمثابرة، والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف قادراً على تنظيم البيئة وأفكاره بسرعة ودقة، وبأقل معونة من الآخرين. مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عالٍ من الإنجاز والتوافق الدراسي. (العمر، 2000، ص38)

2-1-4-د المقومات الاجتماعية:

يتفق علماء النفس وعلماء الاجتماع أن سلوك الفرد يتشكل في الأسرة، ثم في المدرسة وهما بيئتان فاعلتان في الرفع أو الخفض من الثقة بالنفس لدى التلميذ الذي يعيش في مجتمع يتكون من عناصر تساهم في بناء شخصيته المتوافقة، كما يقدم المجتمع للتلميذ عبر مؤسساته الرسمية وغير الرسمية التنشئة والعادات والمبادئ لتجعل منه فرداً واثقاً من نفسه، قادراً على مواجهة ضغوطات الحياة المدرسية والاجتماعية، ومجابهة المستقبل بكل صعوباته ليكون مواطناً صالحاً وقوياً.

فالثقة بالنفس تنمو بنمو الفرد بدنياً وعقلياً، ويكتسبها خلال أعوامه الأولى من خلال التفاعل الاجتماعي الحاصل بينه وبين الأم، وبينه وبين أفراد الأسرة والآخرين، وهذا يعتمد بالدرجة الأولى على بيئة الطفل، فالبيئة التي تغرس الثقة بالنفس عند الطفل وتنميها هي بيئة تشبع الحاجات البيولوجية والنفسية، وتبتعد به قدر المستطاع عن الغضب والتوتر والقلق (بدران، 1990، ص 13-15). وهذا ما خلصت إليه دراسة جودة (2007) بأن الفرد يكتسب الثقة بالنفس من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية، إذ لا يولد الفرد مزوداً بها، وأن أسلوب تربية الطفل يؤثر في شعوره بالثقة بذاته" وتلعب الأسرة دوراً مهماً لا يمكن إغفاله في بناء شخصية الطفل من خلال تربيته للأسرة دور مهم وحيوي في اكتساب الطفل ثقته بنفسه في حدود ما يتوفر لديه من قدرات خاصة ومميزات شخصية" (سيد، 2018، ص101)

2-1-4-د المقومات الاقتصادية:

إنّ للوضع المادية جانب من التأثير على تحقيق متطلبات وحاجيات التلميذ، وخاصة في مرحلة المراهقة التي تزداد حاجياته الضرورية والكمالية، سعياً لبناء شخصية مقدرة اجتماعياً واثقة نفسياً، حيث يرتبط المستوى الاقتصادي ارتباطاً وثيقاً بثقة الشخص بنفسه، كلما زاد دخل الفرد وأصبح قادراً على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير

من رغباته، زادت ثقته بنفسه. بالإضافة إلى ذلك، يتعزز إدراكه لمدى اهتمام الناس به والتفافهم حوله وتقديره، وذلك نتيجة مخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي، مما يجعل الفرد يشعر بأنه ذو مكانة، مما يعزز ثقته بنفسه. (لاحق، 2004، ص25)

كما توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، وإن ظهرت هذه العلاقة فتكون من باب أن ذا الدخل الجيد شخص قد ضمن سد احتياجاته الأساسية، دون اللجوء للغير، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وسيهتم بمظهره الخارجي وحاجاته الضرورية، وما من إنكار أن هناك علاقة بين احترام الناس للشخص وبين ثقته بنفسه، وإذا صح ذلك على جميع العصور، فمن باب أولى أن يصح في عصرنا هذا الذي قتلته الماديات والمظاهر (أسعد، 1994، ص115). أكدت دراسة العنزي (2012) وجود علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، حيث كلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرًا على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته، زادت ثقته بنفسه. (العنزي، 2012، ص11)

2-1-4-هـ المقومات المدرسية:

تعد المدرسة مصدر الحياة الاجتماعية حيث يتلقى فيها الفرد مختلف أنواع التربية وألوان العلم والمعرفة "وهي عامل جوهري في تكوين شخصية الفرد وتقدير اتجاهاته وسلوكه وعلاقته بالمجتمع الأكبر، وهي المؤسسة الاجتماعية الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية ونقل الثقافة المتطورة، وذلك على نطاق واسع لها أهميتها في تدعيم وتعزيز المؤسسة الاجتماعية الايجابية، ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضغوط الأقران التي يمكن أن تؤدي إلى السلوك المضاد للمجتمع. (موسى، 1987، ص57)

كما أنّ المدرسة ليست مجتمعا مغلقا يتفاعل الطلبة داخله بمعزل عن المجتمع، الذي أنشأ هذه المدرسة، بل هي تعمل على تقوية ارتباط الطلبة بمجتمعهم وبيئتهم وتنمية الشعور بالمسؤولية تجاه هذا المجتمع وتلك البيئة، وهذا كله يساعدهم على تحقيق التوافق الدراسي. (بن دومة، 2011، ص68)

يرى الباحث أنّ مقومات الثقة بالنفس تشمل عدة عوامل منها الاستقلالية في التفكير واتخاذ القرارات، والتعامل الإيجابي مع التحديات والصعوبات، وتحمل المسؤولية عن أفعالهم، بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الذات بشكل واضح وصريح، واحترام الذات وقدراتها وقدرات الآخرين، والتفكير الإيجابي والموضوعي في المواقف المختلفة، والقدرة على التعلم والتطور من الخبرات السلبية والفشل، والتفاوض والإيمان بالقدرة على تحقيق الأهداف المنشودة.

2-1-5- ضعف الثقة بالنفس:

وفيما يتعلق بضعف الثقة بالنفس، يرى القوسي أنها صفة شائعة ومتداولة كثيرا، حيث تُعرّف على أنها ضعف في الروح الاستقلالية للأفراد وترتبط بالخوف بشكل كبير، وغالبا ما تشير إلى فقدان الأمن أو وجود الخوف (عبد العزيز القوسي، 1975، ص327). بالإضافة إلى ذلك، يعتبر العيسوي أن فقدان الثقة بالنفس يولد شعورا بالنقص والدونية، ويزيد

من الحياء والخجل، مما يجعل الفرد يواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين أو التحدث أمام مجموعة أو التفاعل مع الغرباء. (العززي، 1999، ص18)

2-1-6- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

تظهر عدة علامات تدل على ضعف الثقة بالنفس، منها الجبن والانكماش، والتردد، وتوقع الشر، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الفشل، وأحياناً التشدد والمبالغة في الرغبة في الإتقان للوصول إلى الكمال. يُظهر هذا الاندفاع نوعاً من الخوف من نقد الآخرين، ومن بين تلك العلامات أيضاً أحلام اليقظة، وسوء السلوك والمبالغة بالتظاهر بطيب الخلق، وغيرها ومعنى هذا أن ضعف الثقة بالنفس مع اختلاف العوامل التي تؤدي إلى ظهوره قد يؤدي إلى أساليب انسحابية أو سلبية كالكسل الانزواء والجبن وما إلى ذلك، وقد يؤدي إلى أساليب تعويضية كالنقد السخرية والتحكم والتصنع بالوقار المصطنع، وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية بأنواعها في صورة مرضية (عبد العزيز القوصي، 1952، ص358)، هذه المظاهر تتجلى في:

- ✓ الشعور بالعجز عن التصدي للمشكلات والاعتماد على الآخرين في الأمور اليومية.
- ✓ الميل إلى التردد، والتراجع، والمبالغة في الحذر.
- ✓ الاهتمام المفرط بالتصرفات والصفات الشخصية، مصحوباً بالقلق.
- ✓ الاستجابة بحساسية للانتقادات الاجتماعية، والشك في كلام الآخرين وتصرفاتهم.
- ✓ الخوف من المنافسة والاستياء من الخسارة، والشعور بنقص الكفاءة والتردد في التعبير خوفاً من الانتقاد، والشعور بالخجل والارتباك، والميل إلى التهرب من التعامل مع الأشخاص ذوي السلطة.
- ✓ الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية مع الأقران، والتردد في المشاركة بشكل إيجابي، والشعور بالخوف والخجل في المواقف الجديدة. (العززي، 1999، ص18)

يرى الباحث أنّ مظاهر ضعف الثقة بالنفس قد تتجلى في العديد من الأشكال، بما في ذلك الشعور بعدم الكفاءة والقلق الدائم بشأن الأداء، والشك في قدرتك على تحقيق الأهداف، وتجنب المواقف الاجتماعية المحفزة، والانعزال عن الآخرين، والتفكير السلبي والتشاؤمي، والخوف من الفشل والرفض، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وتجنب المبادرة في المواقف الجديدة، والشك في القيمة الذاتية والشخصية. تلك العلامات قد تكون مؤشرات على ضعف الثقة بالنفس وتحتاج إلى اهتمام وتطوير.

2-1-7- أسباب ضعف الثقة بالنفس:

من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

✚ تأثير سلبية الوالدين وتوجيهاتهم المتكررة نحو السلبية، يؤدي إلى تشكيل تفكير الشخص باتجاه احتمالات الفشل بدرجة أكبر من النجاح، مما يزيد من احتمالية حدوث الفشل بمرور الوقت، ويصبح هذا الفشل واقعًا ملموسًا. (سامويل، 1999، ص21)

✚ تكرر تعرض الفرد لمواقف محبطة وفشل، بالإضافة إلى تعرضه المتكرر للانتقادات، مصحوبًا بالابتعاد عن التحفيز والتشجيع، يؤدي إلى تدني مستوى ثقته بالنفس. (بدران، 1990، ص41).

✚ السماح للأفكار السلبية بالتحكم في الفرد، والاحتقار للذات. (بدران، 1990، ص42).

✚ النقد المفرط والتوبيخ والزرع ومقارنة الآباء لأبنائهم بالآخرين بهدف تحفيزهم على بذل المزيد من الجهد والاجتهاد، قد يؤدي إلى نتائج عكسية، حيث يُثبط عزيمة الأبناء ويُضعف ثقتهم بأنفسهم. (قسم الترجمة والتحقيق، 2004، ص40)

وقد أشار الناطور أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها: الطفولة البائسة، الشعور بالنقص، التركيز على الآخرين، المكاسب الوهمية، الصورة الذهنية، التغييرات الخاطئة. (الناطور، 2011، ص08)

يرى الباحث أنّ هناك عدة أسباب قد تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، منها: التجارب السلبية في الماضي مثل الفشل أو التجارب السلبية، التربية السلبية أو الانتقادات المتكررة، المقارنة الدائمة بالآخرين، الضغط الاجتماعي والتوقعات غير الواقعية، العواطف السلبية مثل الخوف والقلق والاكنتاب، وعدم التواصل الفعال مع الآخرين. هذه العوامل قد تلعب دوراً كبيراً في تشكيل الثقة بالنفس لدى الأفراد.

8-1-2- خطوات لبناء الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من أهم المهارات اللازمة سواء في محيط العمل أو في الحياة بصفة عامة، والشخص عندما لم يكن واثقاً من نفسه يصبح قلق، محبط في الكثير من الأحيان، عندها تبدأ السلبية تدخل في نفسه مما ينعكس ذلك على سلوكه وتصرفاته وعلى علاقاته بالآخرين.

حيث اقترح يوسف الاقصري بعض القواعد التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس:

- ❖ إنّ أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس، أن تنمي في نفسك الصفات الإيجابية التي تؤهلك للنجاح.
- ❖ لاكتساب الثقة بالنفس، كن معتدلاً في هدفك، وكن في إطار قدراتك وإمكانياتك.
- ❖ إذا أردت مزيداً من الثقة بنفسك أمام الناس، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيداً مع الأشخاص الذين يعطون اهتماماً وتقديراً.
- ❖ من أجل اكتساب الثقة اعتن بمظهرك الخارجي.
- ❖ لاكتساب الثقة بالنفس عليك أن تتخير الأصدقاء الذين يثقون بك. (يوسف الاقصري، 2001، ص19)

9-1-2- العوامل المساعدة في تطوير الثقة بالنفس:

هناك بعض الاقتراحات التي تساعد في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضي ومنها: (محمد شحاتة، 2009، ص 625)

2-1-9-أ-زيادة الوعي في النفس:

هناك ثلاثة أنماط في الثقة بالنفس (الثقة في النفس المثلى - الثقة الزائدة - وضعف الثقة) ولكي يستطيع الرياضي بناء ثقة فان الخطوة الأولى أن يصبح مدركا وأكثر وعيا حول مشاعره بثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن.

2-1-9-ب-انجازات الأداء:

لقد أظهرت نتائج البحوث إن أهم عامل يساعد في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها الشخص فعندما يتميز أدائه بالنجاح في الماضي سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل.

2-1-9-ج-التصور الذهني للأداء الناجح:

من فوائد التصور الذهني مساعدة الرياضي على بناء الثقة ويمكن من خلال التصور أن يستحضر الرياضي الصورة الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعليا أثناء التدريب ومن ذلك يستطيع تصور نفسه وهو يهزم المنافس الذي لم يسبق هزيمته من قبل، فعندما يعتاد الرياضي الهزيمة من منافس معين فان ذلك سوف يضعف من ثقته ويمكن من خلال التصور الناجح للأداء وتنفيذ الخطة بدقة أن يلحق الرياضي الهزيمة بهذا المنافس.

2-1-9-د-الأداء بثقة:

من أفضل وأسهل الطرق لبناء الثقة أن يحرص الرياضي على تميز أدائه , وحيث إن الأفكار والمشاعر والسلوك يتأثر كل واحد بالآخر فكلما تميز الأداء بمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة وهذا الإجراء يكون أكثر أهمية عندما يبدأ الرياضي بفقدان الثقة وان منافسه يدرك ذلك , الأمر الذي يستدعي التأكيد على الثقة من خلال الأداء .

كما توجد بعض الاقتراحات التي تساعد في تطوير الثقة بالنفس ومنها (الحالة البدنية الجيدة - الصحة النفسية - الانفعالات الايجابية - التعاون والإيثار وقيمة الذات).

يرى الباحث أنّ هناك عدة عوامل يمكن أن تساعد في تطوير الثقة بالنفس، منها: تحديد الأهداف والعمل نحو تحقيقها بخطوات صغيرة، ممارسة الاعتناء بالنفس والعناية بالمظهر الشخصي، الاستماع للمشاعر الإيجابية وتحويل التفكير السلبي إلى إيجابي، تقبل النقد بناءً والتعلم من الأخطاء، تطوير المهارات والقدرات الشخصية من خلال التعلم والتجارب الجديدة، وبناء علاقات إيجابية وداعمة مع الآخرين، والمحافظة على نمط حياة صحي ونشاط بدني منتظم. تلك العوامل تسهم في تعزيز الثقة بالنفس وتطويرها لدى الفرد.

2-1-10- خصائص ذوي الثقة بالنفس:

هناك عدة خصائص تميز الأفراد ذوي الثقة بالنفس عن غيرهم من الأفراد ومن هذه الخصائص أو السمات

ما يلي:

- الشعور بالسعادة وسط الناس.
- عدم انشغال الذهن بالأمر التافه وعدم جعلها تؤثر على صفاء الذهن.
- انتقاء الكلمات بعناية ولا يتم اتخاذ القرار إلا بعد تفكير وتدبير
- السير ممشوق القامة، مرتفع الرأس، عالي الصدر، مستقيم الكتفين.
- علم الانفعال بسهولة وعدم فقد الأعصاب أمام أي حادث طارئ. (بدير، 2011، ص22)

11-1-2- بواعث الثقة بالنفس:

يرى الدكتور الفقي أن للثقة بالنفس خمسة وباعث ذكرها على النحو التالي:

11-1-2-أ-المفهوم الذاتي:

والمفهوم الذاتي كلمة تشمل إدراكك وقيمك وعاداتك ومعنى الأشياء بالنسبة لك. ومن سمات المفهوم الذاتي

أنه مكتسب ومنتظم وديناميكي.

11-1-2-ب-المثل الأعلى الذاتي:

إن كل شخص لديه مثل أعلي داخلي عن نفسه، فكل شخص يعرف نفسه جيدا والمشكلة التي تواجهه والمثل

الأعلى يحتوي خمسة أركان الركن الروحاني الركن الصحي والشخصي والمهني والمادي.

11-1-2-ج-الصورة الذاتية:

كل إنسان لديه داخليا صورة لكل شيء منهن لدينا عينات لنرى بهما العالم الخارجي، فإذا نظرت في المرأة

سترى الأشياء الخارجية فقط ولن تستطيع أن ترى الأشياء الداخلية في جسمك رغم أن هذه الأشياء الداخلية هي العالم

الحقيقي الذي يمثل أكبر من (90%) من قدراتك.

11-1-2-د-التقدير الذاتي:

ومعناه الطريقة التي ترى بها نفسك بمعنى أحاسيسك ومشاعرك عن نفسك.

11-1-2-ه-الإنجازات الذاتية:

فكل إنسان يريد أن يكون لديه إنجاز وأي شخص يعاني من الاكتئاب فإنه يشعر أنه ليس لديه إنجازات (الفقي،

2010، ص290)

12-1-2-العوامل المؤثرة على الثقة بالنفس:

تتأثر الثقة بالنفس بالعديد من العوامل والمتغيرات مثل الجنس حيث يرى ستانكوف (1998) أنّ الذكور أكثر ثقة من الإناث كما يذكر ليكن وجاسبرو (1996) أنّ التمكّن اللغوي يسهم بدور كبير في دعم الثقة بالنفس، بينما يؤكد بانج (1998) على المركز الاجتماعي والاقتصادي والهجرة سواء الداخلية والخارجية باعتبارها عوامل تؤثر على الثقة بالنفس، كما تتأثر بقدرة الفرد على التحصيل الدراسي واتضح في دراسة ديمونا (1986) أنّ الثقة بالنفس تتأثر بعوامل الإنجاز الأكاديمي وأساليب التنشئة الاجتماعية. (عبد العال 202 12-13)

13-1-2- الفرق بين الثقة بالنفس والغرور:

- ❖ الثقة بالنفس انبثاق داخلي من صلب شخصية الإنسان، أما الغرور فهو اصطناع خارجي قشرة خارجية يفيد فيها الشخص إلى شخصية من دون أن يكون له صلة بواقعة في الحياة أو واقعة النفسي الذي يستشعره في أعماق نفسه.
- ❖ الثقة بالنفس تستلزم أن يكون الشخص متواضعا عارفا قدر نفسه والثقة تبشر الشخص يتقدمه المستمر في الحياة وأن نجاحه يأتي بالمتابعة والجهد. (براند، 2010: 376)
- ❖ الوثائق من نفسه يحب الآخرين، ويستطيع أن يربط فيما بين مصالحة الشخصية ومصالح المجتمع ككل، بل وبين مصالحه ومصالح غالبية الناس أما الغرور فان كراهيته للناس تصدر عن البون والشاسع بين مصالحة ومصالح غيره.
- ❖ الثقة بالنفس تدفع بالشخص إلى قياس تقدمه في ضوء قدراته واستعداداته هو لا في ضوء قدراته واستعدادات غيره. ومن هنا فان التقدير الذاتي لا يتأتى عن موقف غير واقعي أو غير علمي أما الغرور فإنه ينسي قدراته واستعداداته الشخصية، ولا يلتفت إلى نفسه، بل يلتفت إلى الآخرين.
- ❖ الوثائق من نفسه يرحب بالنقد أيا كان من يوجهه إليه، فإذا كان نقدا في محله، فانه يستقبله بروح إيجابية فتتخذ منه منطلقا إلى أفاق جديدة تضمن له التقدم في الحياة أما إذا كانت نقدا فارغا أو يراد به التجريح فإنه يستقبله ويستمتع إليه ويقوم بتقييمه بغير انفعال ثم يلقي به في سلة المهملات وعلى عكس ذلك المغرور فإنه يجد في النقد كشفا عن خباياه. (أسعد، 1994، ص7-13)

14-1-2- طرق لتنمية الثقة بالنفس:

إنّ الثقة بالنفس من أهم عوامل النجاح في الحياة، أو في أي مشروع إنها حجر الأساس لشخصية بناء متكاملة، ولكي يعيش الطموح ويستقر لابد من الثقة بالنفس، وعادة أي شخص مصاب بعقدة النقص يعاني في الوقت نفسه من قلة الثقة بالنفس، إذ تجعل الإنسان معزولا، وربما يخاف الاجتماعات حتى لو كان تواقا بداخله للاختلاط بالناس، وغالبا الشعور بالنقص أصعب من الإعاقة الجسدية (قسم التأليف، 1994، ص16)

لذلك لابد من أن يسعى الفرد للبحث عن طرق لتنمية ثقته بنفسه، ولقد افترضت عدة خطوات لتنمية الثقة بالنفس وهي كالآتي:

✓ أن يلقي الفرد بنفسه في معترك الحياة، ويحاول أن يدبر أموره بنفسه دون أن يترك التعاون مع الآخرين.
 ✓ التدرج في سلم النجاح فإن كان الفرد من الذين لا يملكون الثقة بأنفسهم بعد فأبدا بتجديد هدف متوسط وأسمى للوصول إليه، فبدل أن يستهدف تأليف كتاب مثلا، وأنت لا تملك الثقة بإمكانية إنجازه، ابدأ بكتابة مقال، أو إذا كنت ترغب في فتح محل تجاري يدر عليك الألو، فأبدا يفتح محل بدر العشرات فمن الحكمة أن تتدرج، وتعمل على التقليل من رغباتك.

✓ تحول إلى الطاقات الأخرى، عندما تقف الحدود العقلية أو الجسدية عائقا في طريق تحقيق بعض الرغبات، مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس، أو عندما تتجمع الصعوبات في طريق النجاح، فمن المنطقي أن تحول جهودك في اتجاه آخر مقبول، مستثمراً بعض المؤهلات التي تقودك إلى النجاح.

✓ استجد بشجاعتك إن كثيرا من الناس يقعون ضحية التردد فهم عندما يواجهون خيارا صعبا يحتاج إلى تفجير طاقاتهم فإنهم يواجهون بعض الأخطار، فيؤثرون السلامة على اقتحام المجهول، فالمطلوب في مثل هذه الحال أن يستجد المرء بالشجاعة (براند، 2010، ص378-380)

2-1-15- الإيماءات التي توحى بالثقة بالنفس:

➤ وضع الأصابع المتقابلة على بعضها تتم هذه الحركة بوضع أصابع اليدين المتقابلة على بعضها البعض مشكلة ما يشبه " هرم الكنيسة وهي تشير إلى الشخص الواثق من نفسه والمغرور والأناي وهذه الإشارة توحى مباشرة للآخرين أن هذا الشخص واثقا تمام مما يقول هناك مشكلات لهذه الحركة، أحدهما علني والآخر مغطي، فالنساء في معظم الأحيان يستخدمن الأسلوب المخفي (أي بوضع اليدين في مكان منخفض على الحجر أثناء الجلوس وبمستوى الخصر أثناء الوقوف. ويقوم رجال الدين والمحامين والأكاديميين. بإتباع هذه الحركة كثيرا وكلما زادت أهمية الشخص ازداد أدائه لهذه الإيماءة وفي بعض الأحيان قد ترتفع الأيدي إلى مستوى العيون وخاصة في المعاملات ما بين الرئيس والمرؤوس.

➤ ضم الأيدي الظهر رفق الذقن، وضع السلطة ولكن لا نفترض أن هذه الحركة مقتصرة على الشعور بالسلطة عند الرجل بل هي تنطبق أيضا على النساء.

➤ الشخص الواثق من يتحدث على الأغلب دون وضع يده على وجهة أو أي إيماءة مشابهة لذلك.

➤ الأشخاص الواثقين من أنفسهم ينظرون كثيرا في عيون الآخرين أو الذين يحاولون الاختفاء

2-2- المراهقة:

2-2-1- تعريف المراهقة:

2-2-1- اللغة: جاءت مادة الفعل "راهق" في معجم اللغة العربية بمعان عدة فقد جاء في لسان اللسان من معاني "رهق" ما يلي:

- **الرهق:** الكذب والرهق الخفة، وأرهقنا الليل دنا منا، وأرهقتنا الصلاة رهقا أي حانت. نقول راهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام والمراهق الغلام الذي قد قارب الحلم وجارية مراهقة والرهق الكبر والرهق العجلة.
- **والرهق:** الهلاك أيضا والرهق اللحاق وراهق الحلم قاربه (ابن منظور، 1993، ص520)، وكما جاء في المعجم الوسيط من معاني رهق ما يلي:
- **المراهقة:** الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد.

كما وردت كلمة "رهق" في كتاب المفردات في غريب القرآن ما يلي:

- **رهق:** رهقة الأمر غشية يقهر، يقال رهقة رهقته وأرهقته نحو ردفته وأردفته وبعثته وابتعثته، قال تعالى وترهقهم ذلة وقال سأرهقه صعودا، ومن أرهقت الصلاة إذا أخرجتها حتى غشي وقت الأخرى. (الأصفهاني، 1998، ص210)

2-2-1-ب- اصطلاحا:

يقول الدكتور "الزعبلاوي" (1994، ص169) المراهقة هي المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة وهي تتوسط بين الصبا والشباب، وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي.

وهي لفظ وصفي يطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. (الجسماني، 1994، ص169)

وقد عرفها "زيغود" (1986، ص185) بأنها مرحلة تغير شديد وتبلور الكثير من الوظائف البيولوجية والجنسية وهذه التغيرات تحدث بفضل الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء التي يؤدي نشاطها إلى التأثير في سلوك الفرد، وبالتالي إلى توجيه نشاطه أو عدمه اتجاه الخارج، أي أن المراهقة كفترة خاصة من الحياة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة.

وتعرفها "حنفي" (1998، ص200) بأنها تنتج عن التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج الجسمي والبيولوجي وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الأولاد غالبًا قبل سن الثانية عشرة.

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ن فهي عملية فيزيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (البيهي، 1974، ص272)

2-2-1-ج- اجرائيا:

يعرّفها الباحث بأنها مرحلة انتقالية تقع بين الطفولة والبلوغ تتسم ببداية التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية والعاطفية.

2-2-2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

ابتداء من سن البلوغ في اكتمال النضج يتعرض المراهق لتغيرات عديدة وهامة مترابطة ببعضها البعض من حيث ظهورها ومن هذه الخصائص التي يتميز بها المراهق في مرحلة النمو نذكر:

2-2-2-أ-تعريف النمو:

النمو سلسلة متتابعة من التغيرات الطبيعية وفق مراحل معينة تشمل جميع جوانب شخصية الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية واللغوية والاجتماعية ينتج عنها نضج الفرد.

ويعرف الدكتور "زيدان" (1990، ص73) النمو فيقول: "النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج، وعملية النمو عملية مستمرة في الحياة، والحياة عملية مستمرة ومعنى الحياة هو النشاط، فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج ومعنى ذلك ان التغيرات تسير إلى الأمام لا إلى الوراء.

بينما يشير الدكتور "علاوي" (1991، ص91) إلى أنّ النمو يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية.

وينظر الإسلام للنمو على انه لا يحدث فجأة وإنما يحدث تدريجيا وبصورة مستمرة، ويمكن تقسيم مراحل حياة الإنسان في المفهوم الإسلامي إلى التالية: (ملكاوي وآخرون، 1990، ص331)

مرحلة الحمل ومرحلة الطفولة ومرحلة التأدب ومرحلة البلوغ (التكليف)، ومرحلة الشباب، ومرحلة الكهولة، ثم الشيخوخة، قال تعالى: "يا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ۗ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ۖ وَمِنْكُمْ مَّن يُّتَوَفَّىٰ وَمِنْكُمْ مَّن يُّرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا". (سورة الحج، الآية 05)

من خلال هذا يمكن إبراز وتحديد أهم الخصائص المتعلقة بالنمو على النحو الآتي:

2-2-2-ب-النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بسرعة النمو وكثرة التغيرات الجسمية الخارجية والداخلية حيث يرى "أسعد" (1991، ص228) أنه يمكن تلخيص التغيرات التي تحدث في نشاط الفحص الأمامي من الغدة النخامية لإفراز نوعين من

الهرمونات أحدهما يهيمن على تحديد حجم الجسم ونسب أعضائه، والآخر خاص بتنبية المناسل، فإذا نبهت هذه الخيرة فإنها تفرز هرمونات خاصة تختلف في الذكر عنها في الأنثى.

ففي هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية Sexual glands وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وهذه الغدد هي المبيضين عند الأنثى ويقومان بإفراز البويضات، أما الغدد لتناسلية عند الذكر فهي الخصيتان وتقوم بإفراز الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية ويصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحاً "الصفات الجنسية الثانوية" فعند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى، واختزان الأرداف ونموها ونمو الشعر فوق العانة وتحت الإبطن وكذلك نمو أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين وتبدأ دورة الحيض. (عيسوي، 1987، ص36)

2-2-2-ج-النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع بمستوى التوافق العضلي العصبي وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز والتمرينات الفنية. (عبد العزيز، 2005، ص109)

2-2-2-د-النمو الجنسي:

نلاحظ تقدم في النمو الجنسي حيث تبدأ الغدد النخامية في تنشيط الغدد التناسلية ويتبع ذلك إفراز الهرمونات الجنسية عند الذكور والإناث وتعمل الهرمونات الجنسية على نمو الأعضاء التناسلية. (البيهي، 1975، ص208)

2-2-2-ه-النمو الانفعالي:

يؤثر النشاط الانفعالي في جميع أنماط سلوك المراهق، ولا تكون مظاهره واحدة طول الوقت بل إن بعضهم يظهر مدة من الزمن ثم تنتقل مدتها أو تختفي، في حين أن بعضها الآخر يستمر وجوده وتتخذ انفعالات المراهق طابعا عنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجاته وتحقق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والمميزة، فيفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ظروف السلوك الشاذ. وقد كان الرأي السائد في أوائل العقد الثالث من هذا القرن هو رأي "ستانلي هول" القائل إن أزمة المراهقة شديدة الضيق بغض النظر عن الظروف الاجتماعية المحيطة بالمراهق". وكانت التغيرات الفيزيولوجية تحتل المكانة الأولى في تحليل جوانب هذه الأزمة التي أظهرت بحوث الأنتربولوجيين الاجتماعيين والباحثين في حياة الشعوب المسماة بالبدائية والنظر للتربية لديهم فأقامت هذه النظرة المقارنة أن تستشف أثر التربية العلمية. (أسعد، 1986، ص203)

قد تمتاز حياة المراهق من الناحية الانفعالية بالعنف والانديفاع، كما يساوره من حين لآخر أحاسيس بالضيق أو القلق، ولقد اختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياته فهناك من يرجعها إلى تغيرات إفرازات الغدد وهناك من يرجعها إلى العوامل البيئية المحيطة بالمراهق. (مخول، 1981، ص165-166)

وقد يظهر عليه الخجل والميلول والانطوائية والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة، والتردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة يكون الخيال خصبا، مما يسمح للمراهق بتحقيق الرغبات التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع، كما يساعده على تخيل مستقبله ويستغرق المراهق في أحلام اليقظة وينتابه القلق النفسي أحيانا، فيتنتقل من عالم إلى عالم غير واقعي. (زهران، 1972، ص315)

2-2-2-و-النمو الاجتماعي:

الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة تتميز بالاتساع والشمول والتباين، والتمايز وخاصة في إطار السرة والمدرسة. ويكتنف المراهق في هذه المرحلة الغموض والتردد أما القيم الاجتماعية، والثقافية، فهو يرى الكبار يتقولون بمفاهيم هم يرفضونها في حقيقة الأمر، حيث تكذبها سلوكياتهم الظاهرة، كانت يكون الأب مدخن للسجائر ويعطي محاضرة لابنه المراهق عن أضرار التدخين، وهذا التناقض الذي يره المراهق يجعله يعيش صراعا مع هذه القيم، فيلجأ إلى جماعة أخرى تشبع حاجاته الاجتماعية. وهذه الجماعة هي جماعة الأقران حيث تزداد أهمية الرفاق وتكوين علاقات وطيدة معهم في مرحلة المراهقة أكثر من أي مرحلة أخرى. فمن الصعب على المراهق أن يتخلى عن أصدقائه وزملائه الذين يضع فيهم ثقته التامة. (زيدان، 1965، ص368)

وفي ذلك يقول "مختار" (1982، ص163) "تختفي تدريجيا جماعة الأطفال التي كانت من قبل، ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع المراهق أن بأسراره، يبوح ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يملون بنفس التجربة التي يمر بها".

كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته، ويخفف من أنانيته، ويقترب سلوكه من معايير الناس، ويتعاون معهم في نشاطه كما يظهر التآلف عنده من خلال ميله نحو الجنس الآخر، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالتعصب لآرائه ومعايير جماعة الأقران، وقد يتخذ تعصبه سلوكا عدوانيا، كالنقد اللاذع، وتأكيد المراهق لمكانته عن طريق المنافسة مع زملائه في ميدان الدراسة واللعب. (مخول، 1981، ص161)

2-2-2-و-النمو العقلي:

إنّ النمو العقلي لا يسير بسرعة واحدة في جميع الأعمار فقد أثبتت الأبحاث أن هذا النمو يكون بطيئا في الصغر، يلي ذلك فترة النمو العقلي السريع وذلك خلال فترة الطفولة المتأخرة حتى مرحلة المراهقة المبكرة، ثم يأخذ النمو العقلي ابتداء من العام السادس عشر في التباطؤ، حيث يحدث تقدم في النمو العقلي عند المراهق حيث يتم تحقق الفرد من قدراته وذلك من خلال الفرص والمواقف وتقييم نفسه من خلالها ويقيمه الآخرون اعتمادا عليها. (مخول، 1980، ص119)

ويظهر نمو الذكاء، وتصبح قدراته العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرات اللفظية والقدرات العددية، كما تنمو القدرة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات والمعلومات ويصل النمو العقلي في نهاية هذه المرحلة إلى درجة عالية، حيث يصل الذكاء إلى قمة نضجه ويطرد نمو التفكير المجرد والمنطقي ويتبلور حول التخصص المهني، كذلك قدرة المراهق على الاتصال العقلي مع الآخرين. (مخول، 1984، ص334)

ويتضح تفكير المراهق عند **بياجيه J.PIAJET** في انتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، بحيث نجد الطفل حين يستعمل منطقة يستعين في ذلك بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يصبح يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص، بمعنى أنه يفهم ويدرك ما هو مجرد. (Gessas, 1982, p105)

2-2-3- أهمية المراهقة:

بالرغم من أنّ مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها من خلال:

- ❖ أنّ المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويحمل مسؤولية نفسه.
- ❖ يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة.
- ❖ يسعى إلى تحقيق ميولاته، وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة.
- ❖ الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية.
- ❖ يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره
- ❖ كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعده على أن يكون راشدا مهياً للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد. (مجدي، 1996، ص346-

(347)

الجانب التطبيقي

الخلفية المعرفية

التطبيقية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث

وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهيئ لنا الطريق لحل مشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي لدراسة فاعلية برنامج تروحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية صور الغزلان، والذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة في الدراسة حيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، حيث علاقة وطيدة وممتينة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

في هذا الفصل سوف نقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث والدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها ومدى ملاءمته لموضوعها، وعرض المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، كذلك إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال البشري المجال المكاني والمجال الزمني وكذا أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية والأسس العلمية لها من حيث الصدق والثبات والموضوعية دون أن ننسى الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة والتي استعملناها في تحليل وتفسير النتائج.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

عن "أنجريس" (2004، ص 298) تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية، وكذلك عن "كريم" (2013، ص 397) تعد الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته، كما يشير إليها "العبادي" (2015، ص 128) و"العمار" (2015، ص 95) هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل، ولا يتوفر على بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث ماهي أبعادها وجوانبها ... إلخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط التساؤل العام لإشكالية الدراسة وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية وقبل المباشرة في إجراء الدراسة الأساسية قمنا بدراسة استطلاعية، وذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف، وقبل المباشرة في تطبيق إجراء الدراسة الأساسية قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى ثانوية أبو حامد الغزالي وذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

- ✓ معرفة حجم المجتمع الأصلي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أبو حامد الغزالي بسور الغزلان الذي تستهدفه الدراسة ومعرفة خصائصه.
 - ✓ ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
 - ✓ التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهها من جهة أخرى.
 - ✓ التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في مقياس الثقة بالنفس للدكتور "أحمد قواسمه وعدنان الفرد" والبرنامج التروحي المقترح والمعد من طرف الباحث ومعرفة مدى تغطيته لأهداف البحث.
 - ✓ التحقق من مصداقية الدرجات المقترحة للإجابات على استمارة البيانات الشخصية.
 - ✓ التحقق من وضوح عبارات المقياس وعدم وجود غموض فيها.
 - ✓ التحقق من صدق وثبات المقياس على العينة الاستطلاعية قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.
 - ✓ التحقق من صدق المحكمين (الظاهري) والصدق التجريبي لمقياس الثقة بالنفس والبرنامج التروحي على عينة الدراسة الاستطلاعية.
 - ✓ الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم وملاءمتها.
- ومن هذا المنطلق قمنا بدراستنا الاستطلاعية على مستوى ثانوية الإمام أحمد الغزالي بصور الغزلان ولاية البويرة لتحقيق الأهداف السالفة الذكر، حيث قسمنا دراستنا الاستطلاعية إلى عدة خطوات استطلاعية، نذكرها بالتفصيل فيما يلي:

3-1-1- الخطوة الاستطلاعية الأولى: يوم (2022/03/27)

- أ. إجراءاتها: توجهنا إلى مديرية التربية لولاية البويرة وبالضبط إلى مصلحة التكوين والتفتيش مرفقا بتسهيل المهمة الممنوح من طرف نائب المدير المكلف بالبحث العلمي والعلاقات الخارجية بالنيابة لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، والذي بدورهم قدموا رخصة للدخول لثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية صور الغزلان (أنظر الملحق رقم (01)).
- ب. الغرض منها: هدفت هذه التجربة إلى الحصول على رخصة الدخول لثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان التي يوجد فيها مجتمع البحث المتمثل في تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ت. نتائجها: من خلال الوثائق التي تم استلامها من مديرية التربية استنتجنا ما يلي:

- تم منحنا رخصة الدخول فقط لثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان بولاية البويرة.

3-1-2- الخطوة الاستطلاعية الثانية: يوم (2022/04/11)

- إجراءاتها: توجهنا إلى ثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان ولاية البويرة، لمعاينة مكان الدراسة ومدى ملائمتها للدراسة الحالية وكذا معرفة مدى تطبيق البرنامج الترويحي المقترح في حصة التربية البدنية والرياضية، إضافة إلى ضبط العينة الاستطلاعية والأساسية التي سيجرى عليها البحث أو الدراسة الحالية.
- الغرض منها: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة بالضبط مكان تواجد الثانوية (الموقع الجغرافي)، التحقق من مدى ملائمة الظروف التجريبية قبل وأثناء تطبيق البرنامج، والأهم من ذلك هو تحديد عينة البحث التجريبية والضابطة فيما (أنظر الملحق رقم 02)).
- نتائجها: من خلال ما سبق توصلنا إلى:
 - الموقع الجغرافي يساعدنا في إجراء الدراسة الميدانية دون عناء ومشقة.

3-1-3- الخطوة الاستطلاعية الثالثة: من يوم (2022/04/20) إلى (2022/05/20)

- إجراءاتها: بعد إطلاع الباحث على الخلفية المعرفية من كتب ومراجع ذات ارتباط بالموضوع وموسوعات المقاييس النفسية والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اعتمدت أو انتهجت مقياس الثقة بالنفس، والتي من خلالها قمنا بإعداد المقياس في صورته الأولية (أنظر الملحق رقم 03))، وللتأكد من الصدق الظاهري أو ما يدعى بصدق المحكمين قمنا بعرضه على مجموعة من المختصين، (13) من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. (أنظر الملحق رقم 08))
- الغرض منها: الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو التأكد من الصدق الظاهري للمقياس أو ما يلقب بصدق المحكمين، وهذا للتأكد من مدى وضوح الفقرات ومناسبتها لقياس مستوى الثقة بالنفس، ومدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه، إضافة إلى مناسبة الفقرات للفئة العمرية للعينة، وسلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات.
- نتائجها: بعد عرض المقياس على (13) محكم، تبين أنّ المقياس يتّصف بالصدق الظاهري، من خلال رأي المحكمين الذين أكدوا أنّ العبارات واضحة وتقيس ما وضعت لقياسه، كما أنّها تتلاءم مع البعد الذي وضعت لأجله، كما قاموا بتعديل بعض العبارات وقاموا بحذف البعد الفيزيولوجي. (أنظر ملحق رقم 03))

3-1-4- الخطوة الاستطلاعية الرابعة: 2022/10/10 إلى 2023/01/01

أ. إجراءاتها: بعد تعديل بعض العبارات حسب آراء المحكمين، قمنا بتوزيع مقياس الثقة بالنفس على عينة استطلاعية تكونت من (20) تلاميذ اختيروا عن طريق الصدفة حيث حرصنا على أن تكون هذه العينة خارج عينة الدراسة الأساسية.

ب. الغرض منها:

- ✓ التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس.
- ✓ التحقق من صدق البناء والصدق الذاتي .
- ✓ حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا غرو نباخ.
- ✓ حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.
- ✓ ضبط مقياس الثقة بالنفس في صورته النهائية.

ت. نتائجها: أنظر الصفحة (98).

3-1-5- الخطوة الاستطلاعية الخامسة: من يوم (2023/04/01) إلى (2023/06/01)

ث. إجراءاتها: بعد الاطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية من أجل بناء البرنامج الترويجي في تنمية الثقة بالنفس الذي استغرق بناءه قرابة الشهرين والموضح في الملحق رقم (07)، وبعد الانتهاء من بناءه قمنا بعرضه على مجموعة من المختصين والذين بلغ عددهم (11) محكم من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة و(02) محكمين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة (أنظر الملحق رقم (08)) لتعرف على أسماء الأساتذة المحكمين للبرنامج الترويجي).

ج. الغرض منها: الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من الصدق الظاهري للبرنامج أو صدق المحكمين من خلال عرضه على مجموعة منهم قصد تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص وإضافة اقتراحاتهم حوله.

نتائجها: وافق كل المحكمين على البرنامج الترويجي وأكدوا أن جميع الحصص المطروحة في الجلسات تساهم في تنمية الثقة بالنفس.

3-1-6- الخطوة الاستطلاعية السادسة: من يوم (2023/10/15) إلى (2024/01/15)

قام الباحث بإجراء الخطوة الاستطلاعية السادسة بهدف ضبط المجتمع والعينة التي سنجري عليها الدراسة، والمتمثلين في تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوي الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان. وتمثلت إجراءات هذه الخطوة الاستطلاعية في التنقل إلى الثانوية وأخذ القوائم النهائية لتلاميذ السنة أولى ثانوي لتحديد القسم الذي يمثل المجموعة الضابطة وتحديد القسم الذي يمثل المجموعة التجريبية.

• نتائج الخطوة الاستطلاعية السادسة:

خلص الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات تتمثل في:

- ✓ تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة.
- ✓ ضبط مواصفات وخصائص العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

3-2- الدراسة الأساسية:

3-2-1- المنهج:

إنّ التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات عالية، حيث يقصد بالبحث العلمي مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم بحيث يعرف المنهج حسب "باهي" (2013، ص 119) عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، يعرفه الباحث بأنه الأسلوب الذي يتبعه الباحث في تنفيذ دراسته، يساعد المنهج الباحث في تنظيم العملية البحثية وتحديد الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق أهداف البحث بطريقة منطقية ومنظمة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في "فاعلية برنامج تروحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي" ارتأينا أن نعتمد على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

❖ المنهج التجريبي:

يرى "الشافعي" (1999، ص 74) أنّ المقصود بالتجربة ملاحظة الظاهرة تحت ظروف محكمة، وذلك عن طريق التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد أي أنّ جوهر التجريب هو التحكم بالمتغيرات، بمعنى أن تثبيت كل العوامل المؤثرة على ظاهرة باستثناء العامل أو العوامل المراد دراستها ثم يقارن هذا

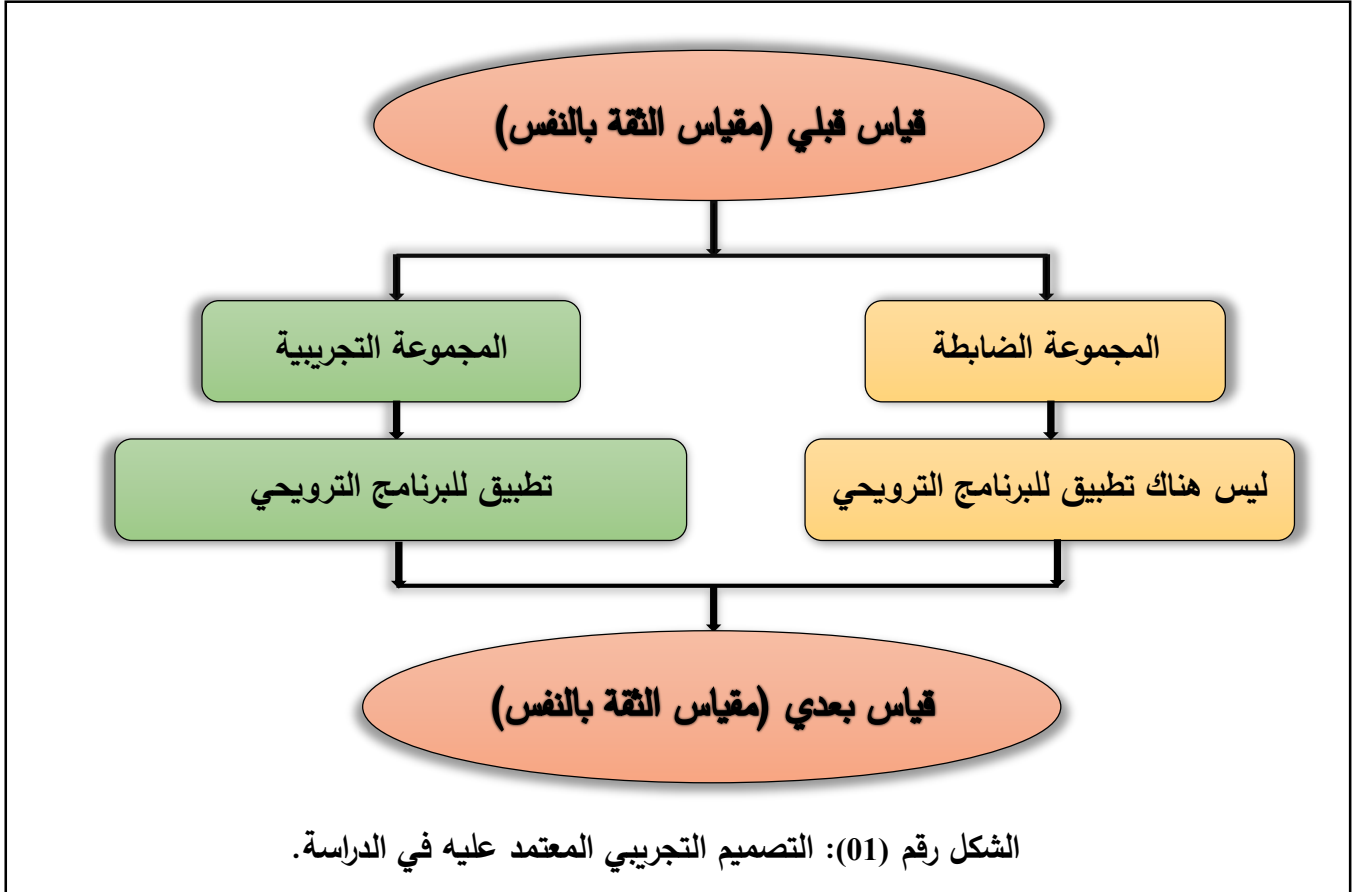
التغيير بمقدار التغيير في النتيجة المسببة، وقد يصعب تثبيت جميع العوامل ما عدا العامل المراد دراسته خاصته وخاصة في العلوم الإنسانية ومنها التربية البدنية.

ويعرف "عبيدات" (1999، ص40) المنهج التجريبي بأنه يتضمن كافة الإجراءات والتدابير المحكمة التي يتدخل فيها الباحث عن قصد مسبق في كافة الظروف المحيطة بظاهرة محددة، فالهدف منه قياس أثر المتغير المستقل على المتغير التابع وهذا من خلال التحكم بكافة العوامل المحيطة بالظاهرة موضع التجربة، ويعد هذا المنهج أكثر المناهج دقة لتحليل مختلف الظواهر، ويعرف الباحث المنهج التجريبي بأنه طريقة بحثية تستند إلى التصميم التجريبي لجمع البيانات وتحليلها من خلال التلاعب المتعمد بالمتغيرات المستقلة ومراقبة تأثيراتها على المتغيرات التابعة مع التحكم في المتغيرات الدخيلة.

❖ التصميم التجريبي:

لكل منهج تصميم تجريبي له ويعرف حسب "النعمي" (2015، ص187) بأنه عملية بحث عن أسلوب لتوزيع المعالجات على وحدات التجربة والهدف من ذلك هو الحصول على أقل خطأ ممكن، ويمكن أيضا تعريفه على أساس الخطة التي يضعها الباحث والتي تمكنه من الإجابة بشكل أكثر دقة على أسئلة البحث.

يكمن الهدف العام من بحثنا في معرفة مدى تأثير البرنامج الترويجي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أبو حامد الغزالي بسور الغزلان، ولهذا قمنا باختيار مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، حيث يذكر "الدليمي" (2014، ص312) أن "أسلوب المجموعات المتكافئة يعني استخدام أكثر من مجموعة، حيث ندخل العامل التجريبي على المجموعة التجريبية وتترك المجموعة الأخرى في ظروفها الطبيعية، وبذلك يكون الفرق ناتجا عن تأثير المجموعة التجريبية بالعامل التجريبي ويشترط أن تكون المجموعتان متكافئة تماما، ويعرفه الباحث بأنه استراتيجية بحثية تهدف إلى اختبار الفرضيات من خلال التلاعب بالمتغيرات المستقلة ومراقبة التغييرات الناتجة في المتغيرات التابعة مع التحكم في العوامل الأخرى التي قد تؤثر على النتائج، ومن خلال هذا قمنا بتطبيق القياس القبلي للمجموعتين للتأكد من تكافئهما من حيث متغيرات البحث التابعة وهي الثقة بالنفس، وبعد القيام بالتجربة قمنا بالقياس البعدي وهذا لملاحظة الفرق بين المجموعة التي طبق عليها البرنامج المجموعة التجريبية، والمجموعة التي لم يطبق عليها البرنامج المجموعة الضابطة، وهذا كما يوضحه الشكل التالي:



3-2-2-متغيرات الدراسة:

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات دراستنا على النحو التالي:

3-2-2-أ. المتغير المستقل:

يعرفه "محمودة" (1990، ص58) العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المراد دراستها وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل)، ويعرفه الباحث بأنه العامل أو المتغير الذي يقوم الباحث بتغييره أو التلاعب به في الدراسة أو التجربة لمعرفة تأثيره على المتغير التابع ويتم اختياره بناءً على الفرضية التي يرغب الباحث في اختبارها.

وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في البرنامج الترويحي.

3-2-2-ب. المتغير التابع:

يرى "التميمي" (2013، ص85) بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث تظهر فيه التغيرات التي أحدثها العامل التجريبي، ويعرفه الباحث

بأنه المتغير الذي يتم قياسه أو ملاحظته لتحديد تأثيرات المتغير المستقل عليه في الدراسة أو التجربة، يُسمى تابعًا لأنه يعتمد على التغيرات التي تطرأ على المتغير المستقل.

وفي دراستنا يتمثل المتغير التابع في الثقة بالنفس.

3-2-2-ج. المتغيرات الدخيلة (المشوشة):

يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في النتائج تأثيرًا غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه، لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها أو فروق القياس في أفراد العينة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها، ويعرف الباحث المتغير الدخيل (المشوش) بأنه نوع من أنواع المتغيرات التي لا يتم تضمينها في تصميم البحث ولا تخضع لسيطرة الباحث، لكنها تؤثر على النتائج بطريقة غير مرغوب فيها، هذا التأثير قد يؤدي إلى تشويه نتائج البحث أو تقديم نتائج غير دقيقة.

وفي دراستنا ارتأينا أن تكون المتغيرات الدخيلة متمثلة في الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن،

الجنس والحالة الاجتماعية، والتي راعينا أن تكون المجموعة متجانسة ومتكافئة فيها قبل بداية تطبيق البرنامج

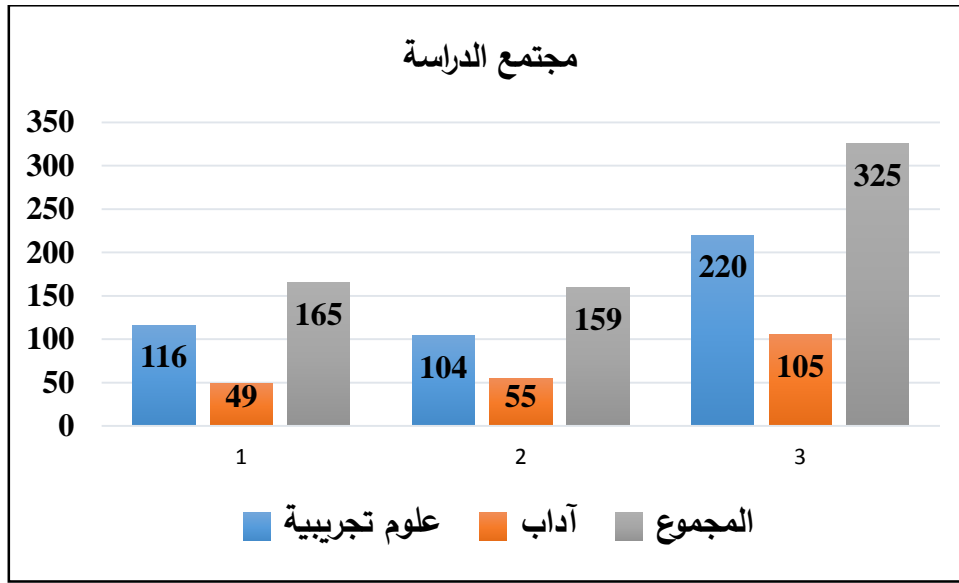
الترويجي (أنظر نفس الفصل الصفحة (91)).

3-2-3-المجتمع:

يعرف "مصطفى وآخرون" (2010، ص82) المجتمع بأنه عبارة عن مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة، ويعرف الباحث المجتمع بأنه يشمل جميع الأفراد أو الأشخاص الذي يتعلقون بموضوع الدراسة أو البحث، والتي يرغب الباحث في جمع البيانات عنهم وتحليلها للوصول إلى النتائج المراد الوصول إليها، ومن خلال هذا التعريفين يمكن تحديد مجتمع دراستنا والمتمثل في تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام محمد الغزالي بصور الغزلان، كما هو موضح في الجدول التالي:

المجموع	الجنس		التخصص
	أنثى	ذكر	
220	104	116	علوم تجريبية
105	55	49	آداب
325	159	165	المجموع

الجدول رقم (01): مجتمع الدراسة.



الشكل رقم (02): يمثل التمثيل البياني لمجتمع الدراسة.

من خلال الجدول رقم (01) الذي يمثل مجتمع الدراسة والشكل رقم (02) الذي يمثل التمثيل البياني لمجتمع الدراسة، نلاحظ أن أفراد مجتمع البحث موزعين على تخصصين، تخصص علوم تجريبية عدد تلاميذه (220) تلميذ ((116) ذكور / (104) إناث)، وتخصص آداب عدد تلاميذه (105) تلميذ ((49) ذكور / (55) إناث)، ومنه فعدد الأفراد في المجتمع ككل (325) تلميذ وتلميذة ((165) ذكور / (159) إناث).

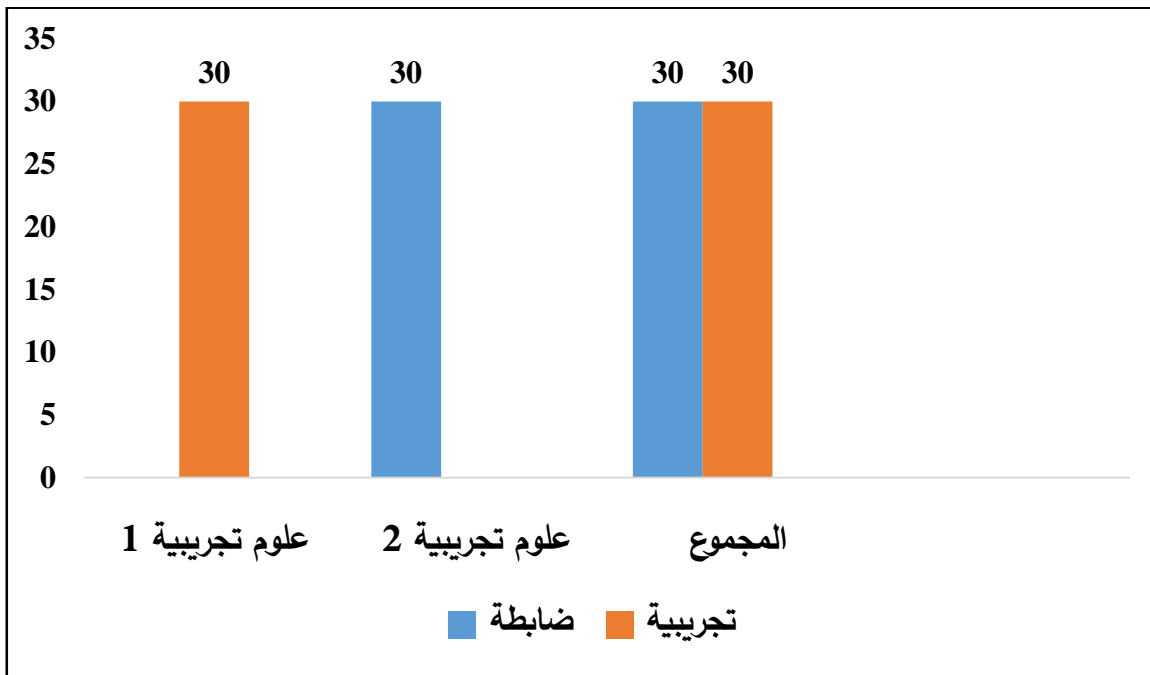
4-2-3- العينة:

تعرف العينة على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي " (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين: 1999، ص84)، ويعرفها الباحث بأنها مجموعة من الأفراد يتم اختيارهم بشكل متعمد ومقصود من قبل الباحث وفقاً لمعايير محددة تتعلق بهدف الدراسة يتم اختيار هؤلاء الأفراد لأنهم يملكون معلومات أو خصائص معينة تُعتبر ذات

صلة كبيرة بموضوع البحث، حيث قدر حجم العينة في دراستنا الحالية بـ قسمين للسنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أحمد العزالي ببلدية صور الغزلان موزعين على مجموعة تجريبية قسم 1 علوم تجريبية تتكون من (30) تلميذ وتلميذة ومجموعة ضابطة قسم 2 علوم تجريبية تتكون من (30) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة القصدية من المجتمع القصدية، حيث تعرف الطريقة القصدية بأنها العينة التي يعتمد الباحث أن تكون من حالات معينة أو وحدات معينة لأنها تمثل المجتمع الاصل ففي العينة القصدية ينتقي الباحث أفراد عينته بما يخدم أهداف دراسته وبناءا على معرفته دون أن يكون هناك قيود أو شروط غير التي يراها هو مناسبة من حيث الكفاءة أو المؤهل العلمي أو الاختصاص أو غيرها، وهذه عينة غير ممثلة لكافة وجهات النظر ولكنها تعتبر أساس متين للتحليل العلمي ومصدر ثري للمعلومات التي تشكل قاعدة مناسبة للباحث حول موضوع الدراسة، كما يمكن توضيح خصائص عينة البحث (العينة التجريبية، والعينة الضابطة) في الجدول التالي:

المجموع	الجنس		القسم
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
30	30	00	علوم تجريبية 01
30	00	30	علوم تجريبية 02
60	30	30	المجموع

الجدول رقم (02): خصائص المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (03): التمثيل البياني لعينة الدراسة.

❖ تجانس وتكافؤ عينة البحث في بعض المتغيرات (الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن، الجنس، الحالة الاجتماعية):

• تجانس العينة التجريبية:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الممارسة الرياضية	0.766	0.430	1	-1.328
التفوق الدراسي	2.20	0.610	2	-0.117
السن	2.033	0.889	2	1.190
الجنس	0.77	0.42	1	-1.338
الحالة الاجتماعية	2.566	0.817	2	0.177

الجدول رقم (03): يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات. من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات (الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن، الجنس، الحالة الاجتماعية)، نلاحظ بأن جميع قيم معامل الالتواء بالنسبة للمتغيرات السابقة الذكر محصورة بين (+3، -3)، وهذا ما يشير إلى أن المجموعة التجريبية تتمتع بتجانس جيد في المتغيرات (الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن، الجنس والحالة الاجتماعية).

• تجانس العينة الضابطة:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الممارسة الرياضية	0.733	0.449	1	-1.112
التفوق الدراسي	2.16	0.698	2	-0.240
السن	2	1.017	2	1.053
الجنس	0.743	0.449	1	-1.122
الحالة الاجتماعية	2.433	0.585	2	0.396

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات. من خلال الجدول رقم (04)، الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات (الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن، الجنس، الحالة الاجتماعية)، نلاحظ بأن جميع قيم معامل الالتواء بالنسبة للمتغيرات السابقة الذكر محصورة بين (+3، -3)، وهذا ما يشير إلى أن المجموعة الضابطة تتمتع بتجانس جيد في المتغيرات (الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن، الجنس والحالة الاجتماعية)،

• تكافؤ العينتين المجموعة التجريبية والضابطة:

دلالة الفروق	القيمة الاحتمالية	T-Test المجدولة	df	T-Test المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
					الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دالة	0.770	02	58	0.293	0.430	0.766	0.449	0.733	الممارسة الرياضية
غير دالة	0.845			0.197	0.698	2.166	0.610	2.20	التفوق الدراسي
غير دالة	0.893			0.135	1.017	2	0.889	2.033	السن
غير دالة	0.760			0.292	0.449	0.743	0.42	0.74	الجنس
غير دالة	0.540			0.616	0.858	2.433	0.817	2.566	الحالة الاجتماعية

الجدول رقم (05): نتائج الدلالة الإحصائية لتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$.

من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات (الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن، الجنس، الحالة الاجتماعية)، نلاحظ أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة والتجريبية متقاربة فيما بينها في كل المتغيرات، كما نلاحظ أن قيم "T-Test" المحسوبة لكل المتغيرات بلغت على التوالي (0.293)، (0.197)، (0.135)، (0.292)، (0.616)، وهي أقل من قيمة "T-Test" المجدولة والبالغة (02) عند مستوى الدلالة (0.05) ومقدار العينة (n=30) (n=30)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها على التوالي (0.770)، (0.845)، (0.893)، (0.760)، (0.540)، وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن والحالة الاجتماعية ومنه نستنتج أن العينتين الضابطة والتجريبية متكافئتين في تلك المتغيرات.

❖ تجانس وتكافؤ عينة البحث في مستوى الثقة بالنفس:

• تجانس العينة التجريبية:

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
بعد الطلاقة اللغوية	18.80	2	21	-0.227
بعد الاستقلالية	13.30	1.46	13	0.635
البعد النفسي	16.16	2.05	15	1.324
البعد الاجتماعي	15	1.05	16	-0.574
البعد الأكاديمي	10.63	1.82	09	0.116
المقياس ككل	74	3.35	76	-0.765

الجدول رقم (06): يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (06) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس، نلاحظ بأن جميع قيم معامل الالتواء بالنسبة لأبعاد المقياس والمقياس ككل كانت محصورة بين (+3، -3)، مما يشير إلى أنّ المجموعة التجريبية تتمتع بتجانس جيد في مختلف أبعاد المقياس والمقياس ككل.

- تجانس العينة الضابطة:

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
بعد الطلاقة اللغوية	18.80	1.80	21	-0.356
بعد الاستقلالية	13.33	1.42	13	1.210
البعد النفسي	16.16	2.05	15	1.324
البعد الاجتماعي	15.10	0.95	16	-0.462
البعد الأكاديمي	10.66	1.70	09	0.72
المقياس ككل	74.06	3.41	69	-0.524

الجدول رقم (07): نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس، نلاحظ بأن جميع قيم معامل الالتواء بالنسبة لأبعاد المقياس والمقياس ككل كانت محصورة بين (+3، -3)، مما يشير إلى أنّ المجموعة الضابطة تتمتع بتجانس جيد في مختلف أبعاد المقياس والمقياس ككل.

- تكافؤ العينتين المجموعة التجريبية والضابطة:

دلالة الفروق	القيمة الاحتمالية	T-Test المجدولة	df	T-Test المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
					الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دالة	0.006	02	58	2.861	2.266	16.633	2.246	18.30	بعد الطلاقة اللغوية
غير دالة	0.322			0.999	1.641	16.166	1.454	15.766	بعد الاستقلالية
غير دالة	0.629			0.486	2.648	16.566	2.669	16.90	البعد النفسي
غير دالة	0.106			1.644	1.407	14.133	0.660	13.666	البعد الاجتماعي
غير دالة	0.788			0.270	2.176	13.233	1.607	13.366	البعد الأكاديمي
غير دالة	0.270			1.114	4.409	76.733	4.394	78	المقياس ككل

الجدول رقم (08): يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

مستوى الثقة بالنفس عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات (الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن، والحالة الاجتماعية)، نلاحظ أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة والتجريبية متقاربة فيما بينها في كل المتغيرات، كما نلاحظ أن قيم "T-Test" المحسوبة لكل المتغيرات بلغت على التوالي (2.861)، (0.999)، (0.486)، (0.1644)، (0.270)، (1.114)، وهي أقل من قيمة "T-Test" المجدولة والبالغة (02) عند مستوى الدلالة (0.05) ومقدار العينة (n=30) (n=30)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها على التوالي (0.006)، (0.322)، (0.629)، (0.106)، (0.788)، (0.270)، وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن والحالة الاجتماعية ومنه نستنتج أن العينتين الضابطة والتجريبية متكافئتين في تلك المتغيرات.

3-2-5- مجالات البحث:

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد ثلاثة مجالات للبحث هي:

3-2-5-أ- المجال البشري:

يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالهم وتمثل مجال دراستنا البشري في تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أحمد الغزالي ببلدية صور الغزلان للموسم الدراسي (2023/2024)، أخذت منهم (30) تلميذ للعينة التجريبية (30) تلميذ للعينة الضابطة و (20) تلميذ للعينة الاستطلاعية للتعرف على صدق وثبات المقياس ومستوى الثقة بالنفس.

3-2-5-ب- المجال المكاني:

لقد أجريت دراستنا هذه بجانبها النظري والتطبيقي على مستوى ثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان ولاية البويرة.

3-2-5-ج- المجال الزمني:

يشمل هذا الجانب الوقت الذي أستغرق لإجراء هذه الدراسة والتي سوف نقسمه إلى:

-الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا في شهر جانفي 2023 إلى غاية شهر ماي 2023

-الجانب التطبيقي: انطلقنا فيه ابتداء من شهر سبتمبر 2023 إلى غاية شهر مارس 2024، وتم تقسيمه كآلاتي: الاختبارات القبليّة: قمنا بإجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم 25 سبتمبر 2023 وهذا بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات المقياس.

❖ أدوات البحث:

على الباحث أن يحدد الأداة المثلى التي تناسب بحثه، فلا توجد أداة معينة يمكن تفضيلها بشكل مطلق على غيرها من الأدوات، وبناء على هذا فإن عملية اختيار الأداة تعتمد على عدة عوامل منها طبيعة البحث والهدف منها، ومنه فإن الهدف من دراستنا هو التعرف على مدى فاعلية البرنامج الترويجي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، وتماشيا مع تحقيق هذا الهدف ومن التأكد من فرضيات الدراسة الموضوعية وما تتطلبه للتوصل الى نتائج يستند إليها الباحث، اختار الطالب الباحث الأدوات التالية:

+ استمارة البيانات الشخصية:

للتأكد من تجانس وتكافؤ العينة في بعض المتغيرات والمتمثلة في الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن والحالة الاجتماعية، قمنا بتصميم استمارة للبيانات الشخصية، حيث نلاحظ أن كل من متغيرات الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن والحالة الاجتماعية متغيرات كيفية يستعصي حساب التجانس والتكافؤ فيها إلى من خلال إعطاء درجات للإجابة وللتأكد من صحة هذه الدرجات تم عرضها على عينة من المحكمين المبينة أسماءهم في الملحق رقم (08)، والذين أكدوا بدورهم مصداقية الدرجات المقترحة من طرف الباحث (أنظر الملحق رقم (04)).

+ مقياس الثقة بالنفس:

- الوصف: قام بإعداده فالأصل سيدني شروجر 1990 وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، ولقد قام بترجمته وتعريبه عادل عبد الله محمد، كما قام بتطويره كل من "قواسمه والفرح" (1996) (تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، عدد2)، وهذا لقياس مستوى الثقة بالنفس وتشخيص الضعف في سمة الثقة لدى فئة من الطلبة الجامعيين، كما استعانت به سمية مصطفى رجب علي 2009 (فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير)، لتصميم مقياس يهدف إلى تحديد مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية.

ولقد ارتأينا إلى القيام ببعض التعديلات في العبارات التي تنتمي لكل بعد حيث تم إعادة صياغة بعضها وحذف البعد الفيزيولوجي، فأصبح المقياس يتكون من (40) عبارة موزعة على (05) أبعاد بالتساوي ((08) عبارات لكل بعد)، يقوم التلميذ بالإجابة عليها وفق سلم خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). يراعى عند تطبيق المقياس بعثرت العبارات وعدم ذكر البعد التي تنتمي إليه.

- التصحيح: يحتوي المقياس على عبارات سالبة وأخرى موجبة موضحة في الجدول التالي:

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	ترقيم العبارات	- البعد
06-01	08-07-05-03-02	من 01 إلى 08	بعد الطلاقة اللغوية
15	14-13-12-11-10-09	من 09 إلى 16	بعد الاستقلالية
19-18	24-23-22-21-20-17	من 17 إلى 24	البعد النفسي
29-26-25-24	31-30-28-27	من 24 إلى 31	البعد الاجتماعي
40-38-35	39-37-36-34-33-32-31	من 31 إلى 40	البعد الأكاديمي

الجدول رقم (09): توزيع العبارات الموجبة والعبارات السالبة على أبعاد المقياس في صورته النهائية.

❖ عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الموجبة الدرجات التالية: (دائماً = 5، غالباً=4، أحياناً=3، نادراً=2، أبداً=1)، كما يتم منح العبارات السالبة الدرجات التالية: (دائماً=1، غالباً=2، أحياناً=3، نادراً=4، أبداً=5).

❖ يتم جمع الدرجات التي حددها الطالب في جميع العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي 240، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة بـ48 بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فالدرجة العظمى هي 40 والدنيا هي

مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	
40-33	32 - 25	24 - 17	16 - 9	8-1	درجة البعد
200-161	160 - 121	120 - 81	80 - 41	40-08	درجة المقياس ككل

الجدول رقم (10): يمثل درجات الأبعاد ودرجة المقياس ككل.

- الوقت المستغرق للإجابة على المقياس: استغرق أفراد العينة الاستطلاعية من الوقت ما يقارب (10) د حيث كان أسرع تلميذ قد أجاب على المقياس في غضون 6 دقائق، أما من استغرق أكبر وقت فقد كان (16) د.

- سيكومترية المقياس:

أ-الصدق: يقصد به مدى تحقيق الأداة للغرض الذي أعدت له فتقيس ما أعدت لقياسه فقط، فلا تقيس خطأ أو شيئا غيره لم تكن نريد قياسه (الأغا احسان، 1997، ص119)، ويعني أيضا صدق الإختبار أو المقياس هو قدرته على قياس ما وضع لأجله. (زوبعي وآخرون، 1987، ص178)

- الصدق الظاهري:

تم الاعتماد في صدق المقياس على الصدق الظاهري الذي يقصد به "مدى تمثيل الفقرات التي تتضمنها الأداة للبعد الذي تقيسه، و مدى تمثيل الأبعاد للسمة المراد قياسها، وهو غالبا ما يسمى صدق المحكمين" (سمية مصطفى رجب علي، 2008-2009، ص102)، وفي هذا السياق فقد تم عرض الصورة الأولية من المقياس الموضح في الملحق رقم (03) على (11) محكم من STAPS بجامعة البويرة و(02) محكمين من معهد STAPS بجامعة المسيلة (أنظر الملحق رقم (08) للاطلاع على أسماء المحكمين)، من أجل إبداء رأيهم حول المقياس حيث طلب منهم بيان مدى انتماء الفقرات للبعد ومدى وضوحها ومدى ملائمتها للسلم الخماسي المتبع، وكذا عدد الفقرات هل هي كافية ومرتبة أم لا، وبناء على هذا تم تعديل (12) فقرة (عبارة) كما هو موضح في الملحق رقم (03).

- الصدق الذاتي:

يطلق عليه أيضا دليل الثبات وتم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس حيث بلغ الجذر التربيعي للثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.959)

مقياس الثقة بالنفس	
ألفا كرو نباخ	الثبات بطريقة
0.959	
الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات (ر=0.98)	الصدق الذاتي

الجدول رقم (11): نتائج حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس.

• صدق الاتساق الداخلي:

كما اعتمدنا على صدق الاتساق الداخلي (المحتوى) الذي يتم فيه إيجاد قوة الارتباط بين درجات فقرات الأداة ودرجات أبعادها التي تنتمي لها، وبين درجات فقرات الأداة كل على حدة ودرجة الاختبار الكلي، وبين درجات أبعاد المقياس ودرجة الاختبار الكلي (الأغا احسان، الأستاذ محمود، 1999: ص110)، وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (20) تلميذ، حيث قمنا بحساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والبعد التي تنتمي إليه، وبين البعد والمقياس ككل، وتم اتخاذ معيار (0.200) للإبقاء على الفقرات، في حين أن الفقرات التي يكون ارتباطها أقل من هذه القيمة تحذف (أحمد قواسمه، عدنان الفرح، 1996: ص41)، وبعد إجراء الارتباط تبين أنّ جميع العبارات كان معامل ارتباطها قوي، أي معامل الارتباط للفقرات مع البعد التي تنتمي إليه والبعد مع المقياس يزيد عن 0.29 كما هو مبين في الجدول التالي:

✚ البعد الأول: بعد الطلاقة اللغوية

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة
01	0.567	دالة	05	0.684	دالة
02	0.564	دالة	06	0.459	دالة
03	0.661	دالة	07	0.593	دالة
04	0.700	دالة	08	0.838	دالة

الجدول رقم (12): يمثل نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق

الداخلي) لبعد الطلاقة اللغوية.

يتضح من الجدول أعلاه أنّ معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الالتزام والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على اتساق هذا البعد وتماسك جميع عباراته.

✚ البعد الثاني: بعد الاستقلالية

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة
09	0.563	دالة	13	0.484	دالة
10	0.568	دالة	14	0.440	دالة
11	0.537	دالة	15	0.586	دالة
12	0.733	دالة	16	0.602	دالة

الجدول رقم (13): يمثل نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي) لبعد الاستقلالية.

يتضح من الجدول أعلاه أنّ معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الالتزام والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على اتساق هذا البعد وتماسك جميع عباراته.

✚ البعد الثالث: البعد النفسي

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة
17	0.657	دالة	21	0.600	دالة
18	0.423	دالة	22	0.832	دالة
19	0.707	دالة	23	0.832	دالة
20	0.757	دالة	24	0.895	دالة

الجدول رقم (14): يمثل نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي) للبعد النفسي.

يتضح من الجدول أعلاه أنّ معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الالتزام والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على اتساق هذا البعد وتماسك جميع عباراته.

✚ البعد الرابع: البعد الاجتماعي

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة
25	0.539	دالة	29	0.671	دالة
26	0.440	دالة	30	0.438	دالة
27	0.717	دالة	31	0.603	دالة
28	0.672	دالة	32	0.846	دالة

الجدول رقم (15): يمثل نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي) للبعد الاجتماعي.

يتضح من الجدول أعلاه أنّ معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الالتزام والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على اتساق هذا البعد وتماسك جميع عباراته.

البعد الرابع: البعد الأكاديمي

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة
33	0.808	دالة	37	0.695	دالة
34	0.510	دالة	38	0.656	دالة
35	0.633	دالة	39	0.593	دالة
36	0.790	دالة	40	0.735	دالة

الجدول رقم (16): يمثل نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي) للبعد الأكاديمي.

يتضح من الجدول أعلاه أنّ معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الالتزام والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على اتساق هذا البعد وتماسك جميع عباراته.

• صدق البناء

أما بالنسبة لصدق البناء الذي يعتبر أحد مقاييس صدق الأداء الذي يقيس مدى تحقق الأهداف

التي تزيد الأداة الوصول إليها وهذا بمعرفة ارتباط كل بعد بالأخر، كما هو موضح بالجدول التالي:

البعد	الطلاقة اللغوية	الاستقلالية	النفسي	الاجتماعي	الأكاديمي
بعد الطلاقة اللغوية	1	0.943	0.962	0.984	0.941
بعد الاستقلالية		1	0.869	0.914	0.943
البعد النفسي			1	0.959	0.865
البعد الاجتماعي				1	0.932
البعد الأكاديمي					1

الجدول رقم (17): نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالأخر (صدق البناء).

كما قمنا أيضا بالتحقق من الصدق الذاتي أو ما يطلق عليه مؤشر الثبات والذي يساوي جذر الثبات (موضح في نفس الفصل، الجدول رقم (11)، الصفحة (98)).

ب- الثبات:

يعرف الثبات في معناه العام على أنه يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف، أي لو تكررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت درجة شيئاً من الاتساق، أي أن درجته لا تتغير جوهرياً أثناء تكرار الاختبار (هيثم محمد كاظم، 2014: ص6)، يعرف الباحث الثبات بأنه هو أداة من أدوات القياس التي تشير إلى مدى قدرة هذه الأداة على إعطاء نتائج متنسقة عند استخدامها لقياس نفس الظاهرة أو السلوك في مرات أخرى حيث يعتبر الثبات عنصراً أساسياً في تقييم جودة أدوات القياس والاختبارات في الأبحاث العلمية. معامل الثبات في الأصل لا يقل بشكل عام عن (0.60) وهذا لكي نعتبر أنّ المقياس ثابت، وأفضل معامل ثبات هو ما كان فوق (0.90)، ولقد تحققنا من ثبات الاختبار بطريقتين طرق وهي:

* طريقة ألفا غرو نباخ:

يستخدم للحصول على الثبات عندما تتكون الأداة من أبعاد أو مجالات (الأغا والأستاذ، 1999: ص110)، وقد بلغت نسبة الثبات باستعمال ألفا غرو نباخ (0.959) وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق، وهذا ما وضح فالجدول التالي:

المقياس	البعد	البعد	البعد	بعد	بعد الطلاقة اللغوية	البعد
ككل	الأكاديمي	الاجتماعي	النفسي	الاستقلالية	اللغوية	
0.959	0.961	0.987	0.961	0.956	0.994	قيمة ألفا غرو نباخ

الجدول رقم (18): قيم ألفا غرو نباخ لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

* التجزئة النصفية:

يتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بتطبيق المقياس مرة واحدة فقط وبعدها تقسم فقرات المقياس إلى نصفين (الفقرات الفردية معا والزوجية معا)، وبعدها حساب معامل الثبات لنصف المقياس والذي قدر بـ **0.733**، لكن هذه القيمة تمثل قيمة الثبات لنصف الأختبار ولكي نحصل على قيمة ثبات الأختبار الكلي قمنا بالتصحيح بمعادلة سبيرمان-براون وكانت نتيجة الأختبار الكلي (**0.846**) هذا ما يمثل ثبات عالي للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي:

المقياس	البعد	البعد	البعد	بعد	بعد الطلاقة	البعد
كل	الأكاديمي	الاجتماعي	النفسي	الاستقلالية	اللغوية	
0.846	0.844	0.748	0.905	0.499	0.841	الاختبار الكلي

الجدول رقم (19): ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

مما سبق يتضح أنّ مقياس الثقة بالنفس يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية مما يجعله مناسباً أكثر كأداة لدراسة.

ج: الموضوعية:

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الأختبار وحده أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003: ص 303-304)، يعرفها الباحث بأنها أداة من أدوات البحث العلمي تشير إلى أنّ النتائج تم جمعها وتحليلها بدون تأثير التحيز الشخصي أو العوامل الذاتية، وأنها تعتمد فقط على الحقائق والبيانات القابلة للتحقق.

✚ البرنامج التروحي:

البرامج التروحية أصبحت تشكل مطلباً ملحا للتعامل مع الكثير من الظواهر النفسية السلوكية سواء كانت موجهة إلى العاديين أو غير العاديين، إن البرنامج التروحي وسيلة هامة تعكس التطور الملموس في الميدان وذلك بما يتضمنه من أسس يرتكز عليها، وأهداف يسعى إلى تحقيقها، ومصادر يبني عليها، وهذا ما وثق من قدرته على تقديم العمل وفق منظومة متكاملة وعمل مؤسس، وفي هذا الإطار سيستعرض الباحث جملة من المفاهيم المرتبطة بالبرنامج التروحي، كما يعرض إلى الخطوات التي اعتمدها من أجل الإعداد للبرنامج التروحي الذي استخدمه في دراسته الحالية، إضافة إلى الوسائل التي استخدمها والصعوبات التي واجهها في إطار إعداد وتطبيق البرنامج التروحي.

قام الطالب الباحث بإعداد البرنامج التروحي لتنمية الثقة بالنفس والمستمد من كتب ودراسات سابقة ودورات تدريبية، وشبكة الأنترنت التي اعتمد عليها الطالب الباحث في بناء هذا البرنامج حيث اعتمد على عدة إجراءات

لتصميمه، تمثلت في مراجعة بعض البرامج الترويحية التي تناولت مختلف المهارات النفسية والظواهر والمواقف التي يتصف بها معظم التلاميذ، ولذلك رأى الطالب الباحث أنه يجب أن يحتوي البرنامج الترويحي في هذه الدراسة على مجموعة من الجوانب تمثلت فيما يلي:

- الجانب الأول "الجانب المعرفي": نظرة عامة عن الثقة بالنفس.

- الجانب الثاني "استراتيجية التكيف: التكيف والتعامل مع الثقة بالنفس.

- الجانب الثالث "استراتيجية البناء": بناء وتنمية الثقة بالنفس.

• التخطيط للبرنامج:

بالنسبة لتخطيط البرنامج الترويحي المستعمل في دراستنا الحالية لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أحمد الغزالي، فقد قام الطالب الباحث أولاً بتحديد الأهداف الرئيسية المرجوة من تطبيق هذا البرنامج والممثل في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ وتزويدهم باستراتيجيات تعمل على تنمية الثقة بالنفس، كما قمنا بتحديد الوسائل التي ستستعمل في هذا البرنامج، كما حددنا مضامين هذه الحصص وما ستقوم به، حيث تم تحديد زمن الحصة الواحدة بـ (60) دقيقة، كما قمنا بالاتصال بإدارة المؤسسة من أجل تسهيل مهمتنا (أنظر الملحق رقم (01)).

• الهدف الرئيسي:

أنه يسعى بشكل عام إلى الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية محمد الغزالي وذلك من خلال اكتسابهم بعض المهارات المعرفية والسلوكية النفسية والحركية التي من شأنها أن تنمي الثقة بالنفس لديهم.

• الأهداف الفرعية:

- تزويد تلاميذ السنة أولى ثانوي ببعض بالمعارف والمعلومات المتعلقة بالثقة بالنفس.
 - تعرف تلاميذ السنة أولى ثانوي التخرج الثقة بالنفس كسمة أساسية في شخصية التلميذ.
 - تدريب العاملين على مراقبة الأفكار السلبية التي من شأنها أن تنقص من الثقة لديهم.
 - محاولة استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية تساهم في رفع الثقة بالنفس لديهم.
 - عمل البرنامج على إكساب التلاميذ بالمهارات التي تساعد على التفكير السليم عند تخرجهم وتبني أفكار سوية تجاه بعض الممارسات بدلا من الأفكار الخاطئة المؤدية إلى سوء التوافق.
- قد يستفيد الباحثون الجدد منه من خلال تسليط الضوء على هذه الفئة وفتح المجال أمامهم وطرح موضوعات جديدة تفيد فئات أخرى.

- إعداد البرنامج:

تم إعداد البرنامج لترويحي لتنمية الثقة بالنفس من خلال ما يلي:

✓ الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة والمراجع العلمية التي تناولت موضوع الترويح الرياضي والتي ساهمت في إعداد الإطار العام للبرنامج.

✓ إعداد الأدوات الخاصة بالدراسة الاستطلاعية واختيار عينة الدراسة الأساسية.

✓ التنسيق مع إدارة المؤسسة لاختيار مكان إجراء الدراسة.

- أغراض البرنامج التروحي المقترح:

✓ التأثير الإيجابي على الصحة النفسية للتلميذ.

✓ الاستمتاع من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية.

✓ تنمية العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

✓ تنمية روح التنافس بين التلاميذ.

• **تحكيم البرنامج (صدق المحتوى):**

بعد تصميم البرنامج في صورته الأولى من قبل الطالب الباحث تم عرضه على مجموعة من أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والممثل عددهم (11) أستاذ وهذا من أجل الاطلاع على البرنامج وإبداء ملاحظاتهم حياله وإمكانية تطبيقه وحذف وتعديل وإضافة ما ارتأوه في البرنامج، وهذا من خلال استمارة تقييم البرنامج الموضحة في الملحق رقم (06) حيث أكد معظمهم على ضرورة التركيز على مناقشة واستعمال مختلف الفنيات التي تساهم على استيعاب البرنامج وإثارة انتباه التلاميذ لما يقدم لهم لتجنب ملل أعضاء المجموعة الترويحية.

- مكونات البرنامج

يتكون البرنامج التروحي المقترح من (16) جلسة ترويحية ومدة كل جلسة ساعة كاملة (60) د لمدة (أشهر

(04

- خطوات تنفيذ العمل التجريبي وإجراءاته:

أ مرحلة القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي باستخدام مقياس الثقة بالنفس قبل البدئ في تطبيق البرنامج، والهدف هو التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي والمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لتحديد مدى فاعلية البرنامج إحصائيا.

ب مرحلة تطبيق البرنامج:

جرى تطبيق البرنامج التعليمي التروحي على المجموعة التجريبية المختارة فقط في مدة حوالي أربعة أشهر.

تطبيق البرنامج التعليمي التروحي من خلال:

- تحديد عدد الجلسات والمتمثلة في (16) جلسة بمعدل حصة أسبوعيا.

- تحديد مكان الجلسات، والمتمثل في القاعة الرياضية بثانوية الإمام أحمد الغزالي ببلدية صور الغزلان.

- تحديد المدة الزمنية للجلسة الترويحية حيث تستغرق كل جلسة ساعة واحدة (60د).

- تحديد أيام تطبيق البرنامج، والمتمثلة في يوم الأربعاء مساء من كل أسبوع، حيث حدد يوم 15 أكتوبر 2023

موعد الجلسة الأولى، والجدول التالي يوضح تاريخ وتوقيت الجلسات الترويحية:

الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	الساعة
01	مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس مدخل عام	2023/10/11	15:30-14:30
02	ضعف الثقة بنفس ومظاهرها	2023/10/18	15:30-14:30
03	نظريات الثقة بالنفس	2023/10/25	15:30-14:30
04	التنقل بحرية داخل الملعب وتعلم كيفية التواصل مع الآخرين	2023/11/08	15:30-14:30
05	تقديم المساعد للآخرين عن طريق إيجاد الحل	2023/11/15	15:30-14:30
06	تعلم حل مشاكل المواجهة والاستقلالية في اتخاذ القرارات	2023/11/22	15:30-14:30
07	حب الفوز والتخلص من الخوف من الخسارة	2023/11/29	15:30-14:30
08	القدرة على مواجهة التحديات للفوز	2023/12/06	15:30-14:30
09	أهمية العمل الجماعي	2023/12/13	15:30-14:30
10	إدراك التلميذ لأهميته داخل المجموعة	2023/12/20	15:30-14:30
11	القدرة على التحكم في الانفعالات	2024/01/11	15:30-14:30
12	القدرة على التحكم في التصرفات والتحركات	2024/01/18	15:30-14:30
13	تعزيز سلوك الاتصال مع الآخرين	2024/01/25	15:30-14:30
14	القدرة على التركيز بصورة جيدة لتحقيق النجاح	2024/02/01	15:30-14:30
15	القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة	2024/02/08	15:30-14:30
16	القدرة على التفكير والاستجابة لنجاح	2024/02/15	15:30-14:30

الجدول رقم (20): يمثل تاريخ وتوقيت إجراء البرنامج التروحي.

3-2-6- الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- معامل الالتواء.
- معامل الأختلاف.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل الصدق المقياس.

- معادلة ألفا غرو نباخ .
- اختبار "*T-Test*" لعينتين مستقلتين.
- حجم الأثر.

ملاحظة:

تم استعمال كل من برنامج *spss 27.0*، ونظام *excel 2013*، وألة حاسبة من نوع *CASIO fx-991EX* للمعالجة الإحصائية (أنظر الملحق (09) الخاص بنتائج المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج *spss*)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أنّ منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث، حيث يعتبر التحديد الدقيق لكل من منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث من أجل تقويم بحثه، وذلك بإتباع الطريق الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، ولذا نعتبر هذا الفصل العمود الفقري للدراسة بصفة عامة للبحث وبصفة خاصة للجانب التطبيقي، ذلك لأنه ضم أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث في الوصول إلى نتائج، يمكن من خلالها التحقق من الفرضيات وكذا الوصول إلى الأهداف المرجوة من عدمه، فيما سبق حاولنا توضيح أهم خطوات الدراسة من منهج وعينة ومجالات وأدوات البحث، كذلك مواصفات الاختبارات المستعملة، وكيفية إجراء التجربة والمعالجة الإحصائية اللازمة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

-تمهيد:

بعد اتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على الدراسة بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة وهذا انطلاقا من النتائج التي جمعها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت في ثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان، يكمن الهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل تلك النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في بلوغ الأهداف الأساسية للدراسة، وهذا انطلاقا من الافتراض العام القائم على أنّ البرنامج الترويجي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهذا باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية، وتوضيحها استنادا إلى نتائج الدراسات السابقة ومن ثم مقارنتها بفرضيات البحث الجزئية، وهذا باستخدام مختلف الوسائل الإحصائية وبعدها يتم مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات الموضوعية.

❖ المعايير التي اعتمد عليها الباحث من أجل تفسير النتائج:

➤ مستوى الثقة بالنفس:

➤ معايير مقياس الثقة بالنفس:

اتخذ الطالب الباحث مستويات الثقة بالنفس وفق خمس مستويات لأبعاده الخمسة (بعد الطلاقة اللغوية، بعد

الاستقلالية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) إلى المستويات التالية:

الابعاد	المستوى	منخفض جدا	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جدا
بعد الطلاقة اللغوية	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
بعد الاستقلالية	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
البعد النفسي	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
البعد الاجتماعي	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
البعد الأكاديمي	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
المقياس ككل	40-8	80-41	120-81	160-121	200-161	

الجدول رقم (21): مستويات درجات أبعاد الثقة بالنفس والمقياس ككل.

من خلال الجدول رقم (21) يتبين لنا أنّ إذا كانت أبعاد مقياس الثقة بالنفس:

❖ بعد الطلاقة اللغوية منخفض جدا + بعد الاستقلالية منخفض جدا + البعد النفسي منخفض جدا + البعد الاجتماعي منخفض جدا + البعد الأكاديمي منخفض جدا = مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا.

❖ بعد الطلاقة اللغوية منخفض + بعد الاستقلالية منخفض + البعد النفسي منخفض + البعد الاجتماعي منخفض + البعد الأكاديمي منخفض = مستوى الثقة بالنفس منخفض.

❖ بعد الطلاقة اللغوية متوسط + بعد الاستقلالية متوسط + البعد النفسي متوسط + البعد الاجتماعي متوسط + البعد الأكاديمي متوسط = مستوى الثقة بالنفس متوسط.

❖ بعد الطلاقة اللغوية مرتفع + بعد الاستقلالية مرتفع + البعد النفسي مرتفع + البعد الاجتماعي مرتفع + البعد الأكاديمي مرتفع = مستوى الثقة بالنفس مرتفع.

❖ بعد الطلاقة اللغوية مرتفع جدا + بعد الاستقلالية مرتفع جدا + البعد النفسي مرتفع جدا + البعد الاجتماعي مرتفع جدا + البعد الأكاديمي مرتفع جدا = مستوى الثقة بالنفس مرتفع جدا.

➤ معرفة مستويات الثقة بالنفس لدى التلاميذ:

مستوى الثقة بالنفس	القيم (الأوزان)
بدرجة قليلة جدا.	1.80-1.00
بدرجة قليلة.	2.60-1.81
بدرجة متوسطة.	3.40-2.61
بدرجة كبيرة.	4.20-3.41
بدرجة كبيرة جدا.	5.00-4.21

الجدول رقم (22): أوزان مقياس الثقة بالنفس.

ويلاحظ أنّ طول الفترة المستخدمة هنا تكون (5/4) أي 0.8 وحسب طول الفترة على أساس الدرجات أو الأوزان الخمسة (1-2-3-4-5) قد حصرت فيما بينها أربعة مسافات.

- ❖ تم حصر ومقابلة الدرجات والأوزان بالقيمة المقابلة 0.8 لتظهر التقييم المقياس الموضوع للدراسة.
- ❖ ولأجل تصنيف هذه الدرجات (الأوزان) الخمسة على شكل مستويات لأبعاد مقياس الثقة بالنفس وكذا المقياس ككل وفق خمسة مستويات (منخفض جدا، منخفض، متوسط، مرتفع، مرتفع جدا) تم وضع الدرجات وفق الجدول التالي:

مستويات الثقة بالنفس	المتوسط المرجح	مقياس الثقة بالنفس
منخفض جدا	1.80-1.00	
منخفض	2.60-1.81	
متوسط	3.40-2.61	
مرتفع	4.20-3.41	
مرتفع جدا	5.00-4.21	

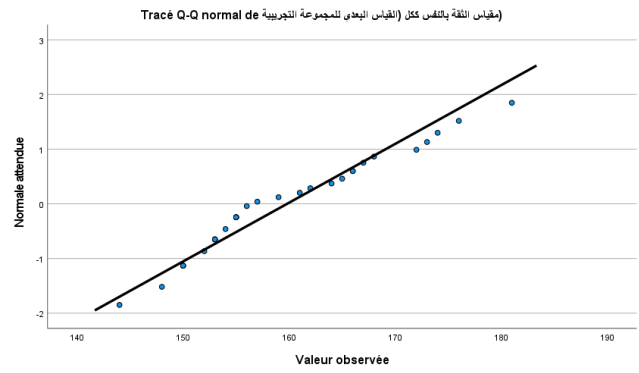
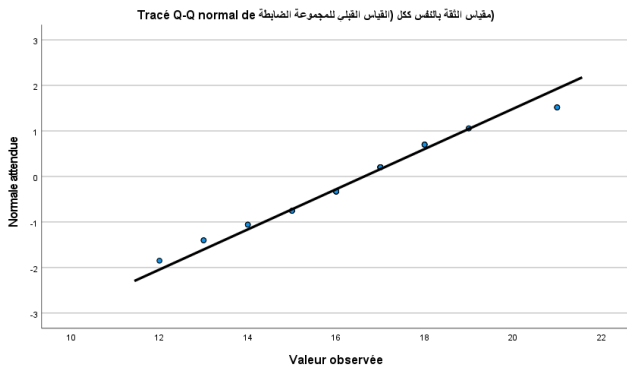
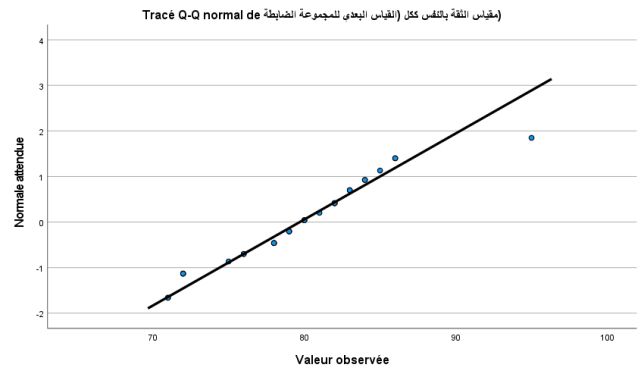
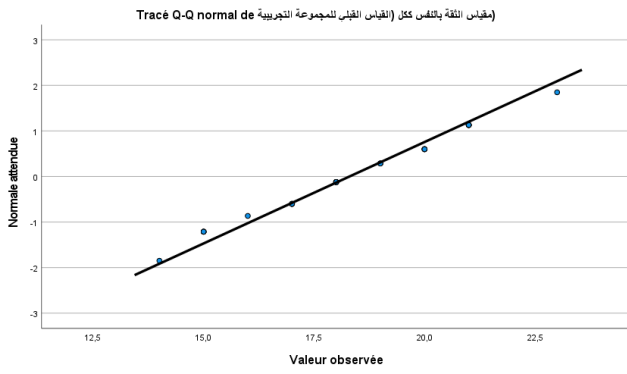
الجدول رقم (23): المتوسط المرجح لمستويات الثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (23) يتضح لنا أنّ: المستوى المنخفض جدا حصر بين (1-1.8)، المستوى المنخفض حصر بين (1.81-2.6)، المستوى المتوسط حصر بين (2.61-3.4)، المستوى المرتفع حصر بين (3.41-4.2)، المستوى المرتفع جدا حصر بين (4.21-5).

ملاحظة: ولا بد من الإشارة إلى أنّ العبارات السلبية يتم عكس نتائجها أثناء عملية التفرغ لأنها في غير اتجاه الثقة بالنفس.

❖ القرار الإحصائي:

- **الطريقة الأولى:** من خلال المقارنة بين القيمة المحسوبة والقيمة المجدولة، فإذا كانت قيمة "T" المحسوبة أكبر من قيمة "T" الجدولية فهذا يعني أنه توجد فروق معنوية بين متوسطات الأفراد سواء للمجموعة الضابطة أو للتجريبية.
- وإذا كانت قيمة "T" المحسوبة أصغر من قيمة "T" الجدولية فهذا يعني أنه لا توجد فروق معنوية بين متوسطات الأفراد (سواء للمجموعة الضابطة أو للتجريبية).
- يجب التركيز على قيمة **Levene's Test** لتحديد نتائج اختبار "T" التي نعتمدها.
- **الطريقة الثانية:** نقارن بين قيمة الخطأ (sig) مع مستوى الدلالة (5%) المعتمد فإذا كانت (sig) أقل أو تساوي مستوى الدلالة (5%) نرفض الفرضية الصفرية (Ho) ونقبل الفرضية البديلة (H1).
- وبما أننا استخدمنا البرنامج الإحصائي **IBM SPSS V27** سنعتمد على الطريقة الثانية.
- كما قام الباحث باستخراج قيم (**Kolmogorov-Smirnov**) و (**Shapiro-Wilk**) للدلالة على التوزيع الطبيعي للمتغيرات حيث ظهرت قيم (**Sig**) للمتغيرات أكبر من مستوى الدلالة، أي قبول الفرض الصفري (**Ho**) الذي يقرر أن بيانات عينة الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي وبالتالي استخدام (**T-Test**) انظر (الملحق 10).
- كما قام الباحث بتدعيم صحة النتائج السابقة بمخططات (**Q-plot**) للتأكد من التوزيع الطبيعي للبيانات.
- **Normal Q-Q plot:** في هذا المخطط إذا كانت نقاط شكل الانتشار تقع بمحاذاة الخط المستقيم فإن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي والعكس صحيح.
- **Detended Normal Q-Q plot:** هذا المخطط إذا كان لا يمثل نمط محدد فإن البيانات تتبع الطبيعي والعكس صحيح، وهذا حسب ما أوضحته الميرغني (2016) في مقطع فيديو على اليوتيوب.
- والشكل التالي يوضح مخططات (**Q-Q plot**) للتوزيع الطبيعي:



الشكل رقم (04): مخططات (Q-Q plot) للتوزيع الطبيعي.

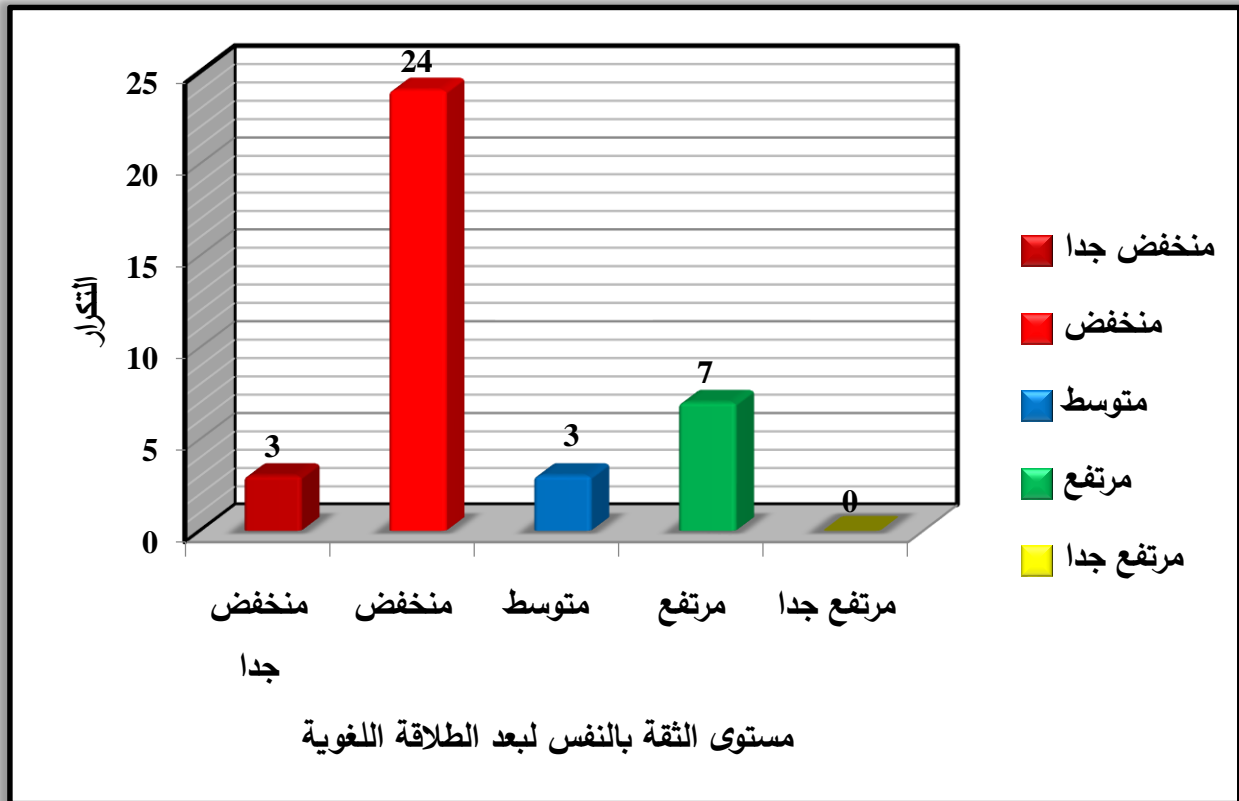
4- عرض وتحليل النتائج:

4-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: مستوى الثقة بالنفس المميز لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي متوسط.

4-1-1- البعد الأول " بعد الطلاقة اللغوية":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
منخفض	2.08	2.27	16.63	%10	03	منخفض جدا
				%80	24	منخفض
				%10	03	متوسط
				%00	00	مرتفع
				%00	00	مرتفع جدا
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (24): نتائج البعد الأول " بعد الطلاقة اللغوية".



الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية"

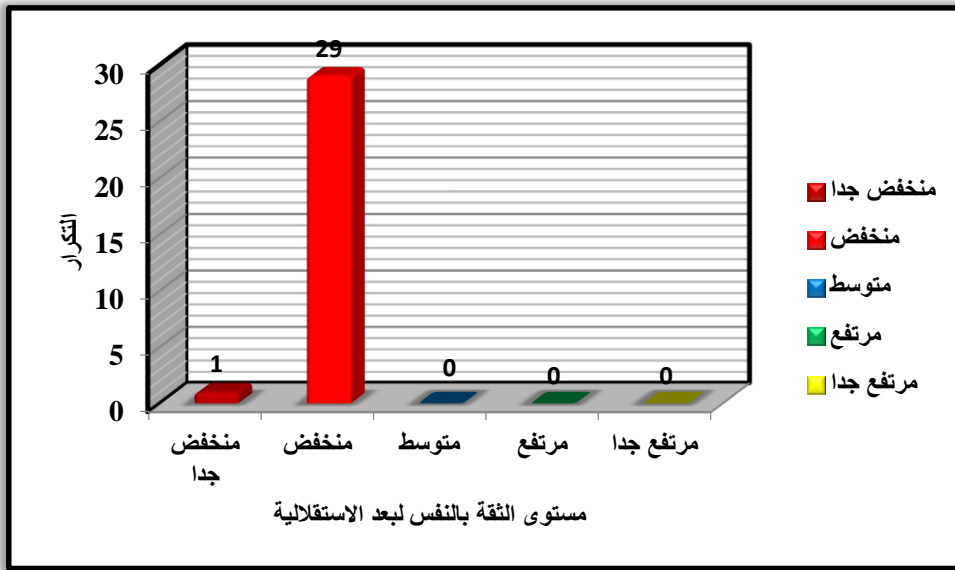
تحليل نتائج الجدول رقم (24): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (24) الذي يمثل نتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية"، والشكل رقم (05) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أنّ مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في بعد الطلاقة اللغوية بنسبة 10%، ومنخفض بنسبة 80%، ومتوسط بنسبة 10%، ومرتفع بنسبة 00%، ومرتفع جدا بنسبة 00% لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (16.63) والانحراف المعياري (2.27)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (2.08).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنّ مستوى الثقة بالنفس حسب بعد الطلاقة اللغوية منخفض وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

4-1-2- البعد الثاني "بعد الاستقلالية":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
منخفض	2.02	1.64	16.17	3%	01	منخفض جدا
				97%	29	منخفض
				00%	00	متوسط
				00%	00	مرتفع
				00%	00	مرتفع جدا
				100%	30	المجموع

الجدول رقم (25): نتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".



الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج البعء الثاني "بعء الاستقلالية".

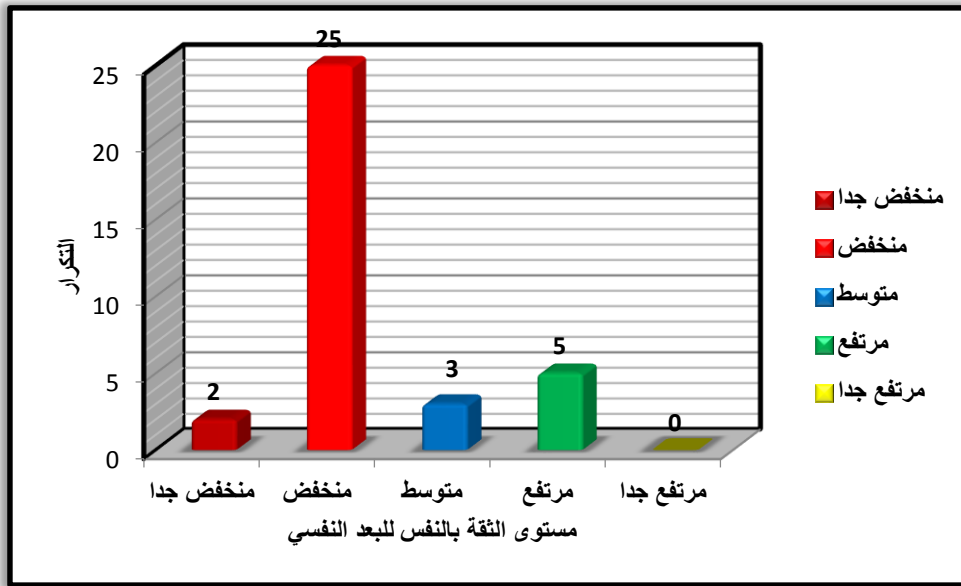
تحليل نتائج الجدول رقم (25): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (25) الذي يمثل نتائج البعء الثاني "بعء الاستقلالية"، والشكل رقم (06) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في بعء الاستقلالية بنسبة 03%، منخفض بنسبة 97%، ومتوسط بنسبة 00%، ومرتفع بنسبة 00%، ومرتفع جدا بنسبة 00% لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (16.17) وانحراف معياري (1.64)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (2.02).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب بعء الاستقلالية منخفض وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

4-3-1- البعء الثالث "البعء النفسي":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
منخفض	2.07	2.65	16.57	7%	02	منخفض جدا
				83%	25	منخفض
				10%	03	متوسط
				00%	00	مرتفع
				00%	00	مرتفع جدا
				100%	30	المجموع

الجدول رقم (26): نتائج البعء الثالث "البعء النفسي".



الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع "البعد النفسي".

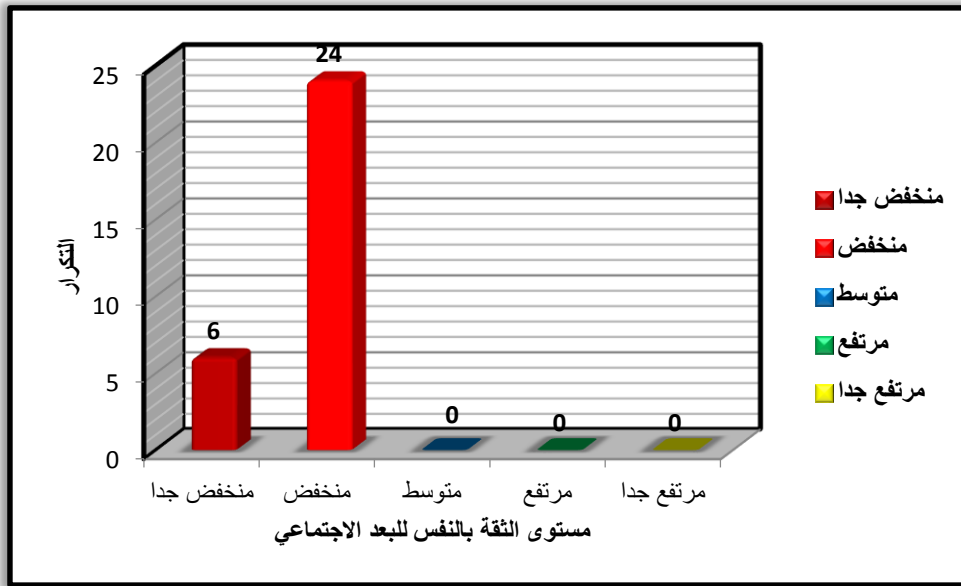
تحليل نتائج الجدول رقم (26): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (26) الذي يمثل نتائج البعد الرابع "البعد النفسي"، والشكل رقم (07) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أنّ مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد النفسي بنسبة 07%، ومنخفض بنسبة 83%، ومتوسط بنسبة 10%، ومرتفع بنسبة 00%، ومرتفع جدا بنسبة 00% لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (16.57) وانحراف معياري (2.65)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (2.07).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنّ مستوى الثقة بالنفس حسب البعد النفسي منخفض وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

4-1-4- البعد الرابع "البعد الاجتماعي".

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
منخفض	1.77	1.41	14.13	20%	06	منخفض جدا
				80%	24	منخفض
				00%	00	متوسط
				00%	00	مرتفع
				00%	00	مرتفع جدا
				100%	30	المجموع

الجدول رقم (27): نتائج البعد الرابع "البعد الاجتماعي".



الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي".

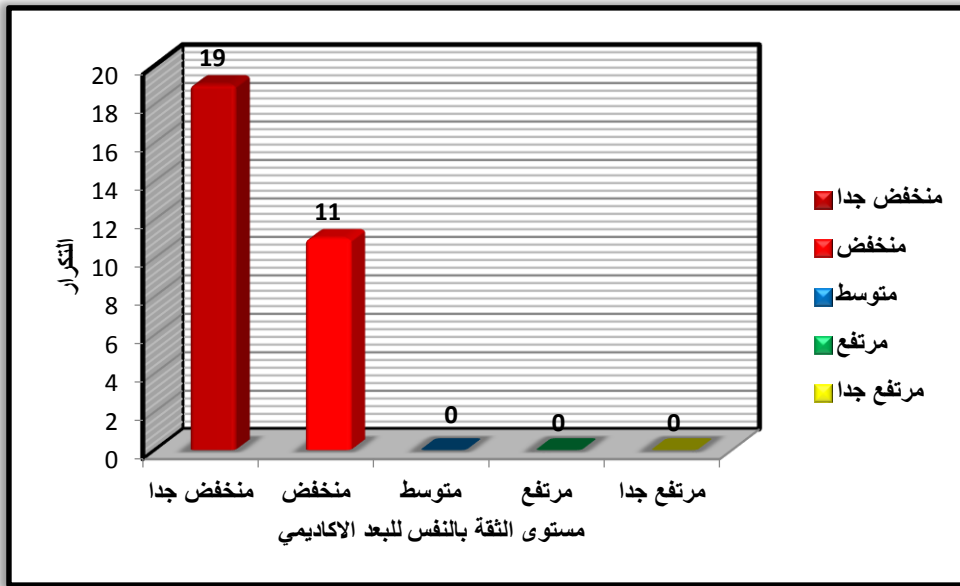
تحليل نتائج الجدول رقم (27): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (27) الذي يمثل نتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي"، والشكل رقم (08) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أنّ مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد الاجتماعي بنسبة 20%، ومنخفض بنسبة 80%، ومتوسط بنسبة 00%، ومرتفع بنسبة 00%، ومرتفع جدا بنسبة 00% لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (14.13) وانحراف معياري (1.41)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (1.77).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنّ مستوى الثقة بالنفس حسب البعد الاجتماعي منخفض وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

4-1-5- البعد الخامس "البعد الأكاديمي":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
منخفض جدا	1.65	2.18	13.23	63%	19	منخفض جدا
				36%	11	منخفض
				00%	00	متوسط
				00%	00	مرتفع
				00%	00	مرتفع جدا
				100%	30	المجموع

الجدول رقم (28): نتائج البعد الخامس "البعد الأكاديمي".



الشكل رقم (09): التمثيل البياني لنتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي".

تحليل نتائج الجدول رقم (28): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (28) الذي يمثل نتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي"، والشكل رقم (09) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أنّ مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد الأكاديمي بنسبة 63%، ومنخفض بنسبة 36%، ومتوسط بنسبة 00%، ومرتفع بنسبة 00%، ومرتفع جدا بنسبة 00% لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (13.23) وانحراف معياري (2.17)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (1.652).

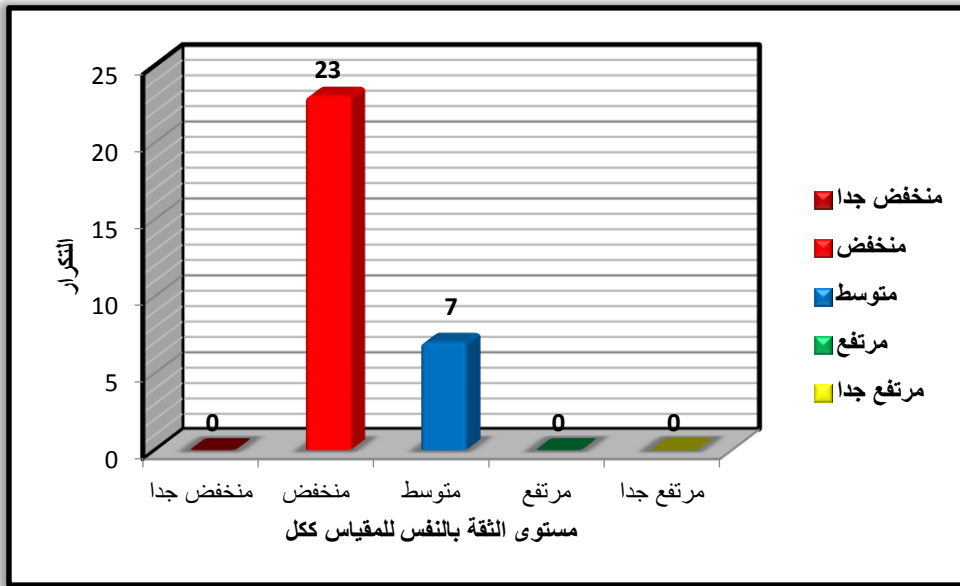
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنّ مستوى الثقة بالنفس حسب البعد الأكاديمي منخفض جدا وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

4-1-6- المقياس ككل:

4-1-6-أ- حسب مستوى مقياس الثقة بالنفس ككل.

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
منخفض	1.92	4.41	76.73	00%	00	منخفض جدا
				76%	23	منخفض
				23%	07	متوسط
				00%	00	مرتفع
				00%	00	مرتفع جدا
				100%	30	المجموع

الجدول رقم (29): نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.



الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.

تحليل نتائج الجدول رقم (29): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (29) الذي يمثل نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل، والشكل رقم (10) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أنّ مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في المقياس ككل بنسبة 00%، ومنخفض بنسبة 76%، ومتوسط بنسبة 23%، ومرتفع بنسبة 00%، ومرتفع جدا بنسبة 00% لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (76.73) وانحراف معياري (4.41)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (1.92).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنّ مستوى الثقة بالنفس المقياس ككل منخفض وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس. 4-1-6-ب- حسب تقييم أبعاد الثقة بالنفس:

الأبعاد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	مستوى الثقة بالنفس
بعد الطلاقة اللغوية	80%	16.63	2.27	2.08	منخفض
بعد الاستقلالية	97%	16.17	1.64	2.02	منخفض
البعد النفسي	83%	16.57	2.65	2.07	منخفض
البعد الاجتماعي	80%	14.13	1.41	1.77	منخفض
البعد الأكاديمي	63%	13.23	2.18	1.65	منخفض جدا
مقياس الثقة بالنفس	76%	76.73	4.41	1.92	منخفض

الجدول رقم (30): نتائج الأبعاد الخمسة والمقياس ككل.

تحليل نتائج الجدول رقم (30): توضح النتائج المبينة في الجدول (30) أنّ مستوى الثقة بالنفس كان منخفض على بعد الطلاقة اللغوية حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 80% وقيم المتوسط الحسابي (16.63) والانحراف المعياري بلغ (2.27) والمتوسط المرجح (2.08)، وكان أيضا منخفضا على بعد الاستقلالية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 97% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (16.17) والانحراف المعياري بلغ (16.17) والمتوسط المرجح (2.00)، وكان منخفضا على البعد النفسي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 83% وقيم متوسطه الحسابي (16.57) وانحرافه المعياري بلغ (2.65) والمتوسط المرجح (2.07)، وكان منخفضا أيضا على البعد الاجتماعي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 80% وقيم المتوسط الحسابي (14.13) وانحرافه المعياري بلغ (1.41) والمتوسط المرجح (1.77)، وكان منخفضا جدا على البعد الأكاديمي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 63% وقيم متوسطه الحسابي (13.23) بانحراف معياري بلغ (2.18) والمتوسط المرجح (1.65)، أما المستوى العام لمقياس الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أبو حامد العزالي بسور الغزلان كان بدرجة منخفضة بنسبة مئوية بلغت 76% ومتوسط حسابي بلغ (76.73) وانحراف معياري بلغ (4.41) والمتوسط المرجح (1.92).

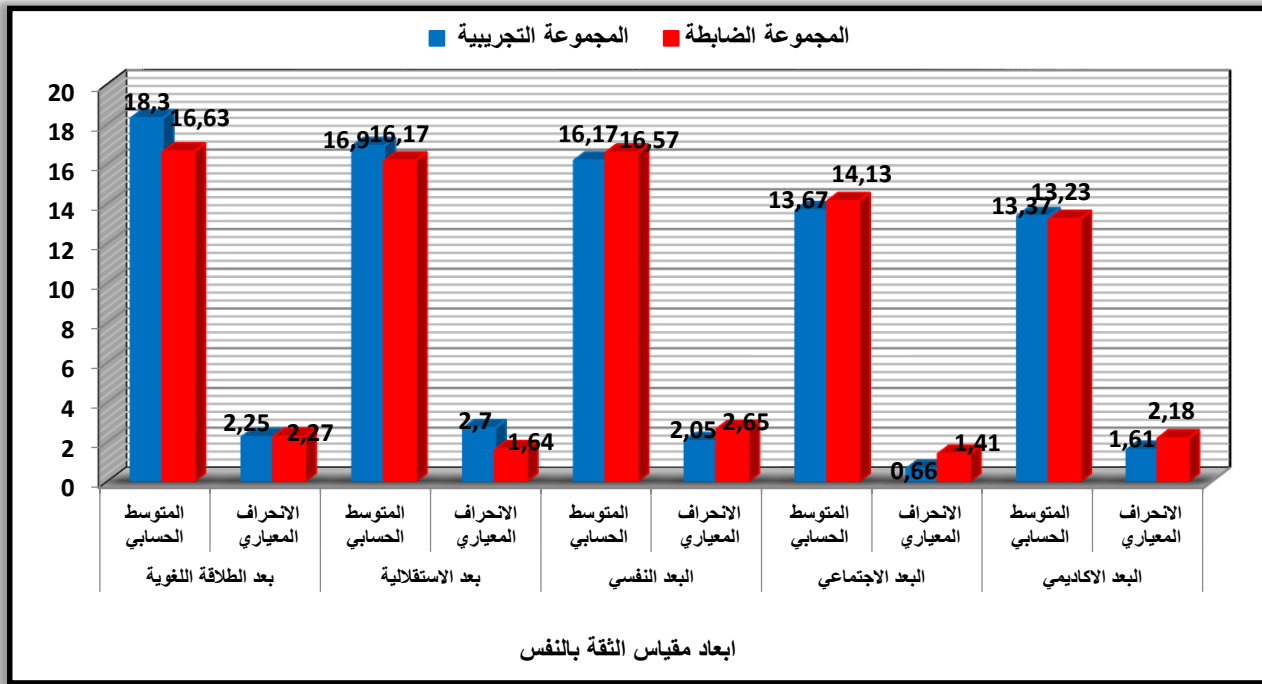
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنّ مستوى الثقة بالنفس منخفض عند عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي في الأبعاد بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد النفسي والبعد الاجتماعي، ومنخفض جدا في البعد الأكاديمي.

2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

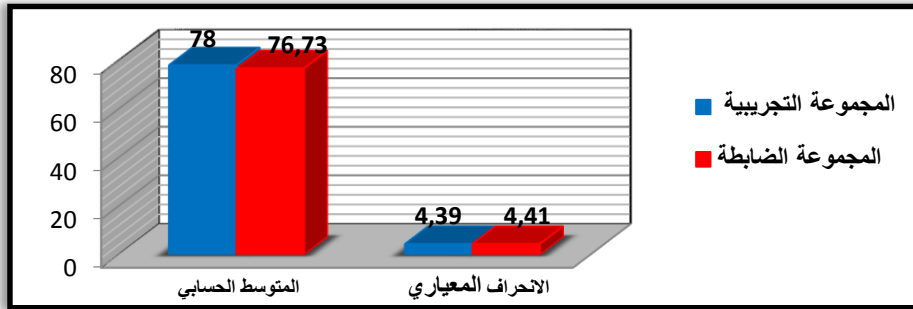
4-2-1- نتائج القياس القبلي للعينة التجريبية والضابطة:

معامل الإختلاف	العينة الضابطة		معامل الإختلاف	العينة التجريبية		البعد
	الانحراف	المتوسط		الانحراف	المتوسط	
%13.65	2.27	16.63	%12.30	2.25	18.30	بعد الطلاقة اللغوية
%10.14	1.64	16.17	%15.78	2.67	16.90	بعد الاستقلالية
%16	2.65	16.57	%12.68	2.05	16.17	البعد النفسي
%9.98	1.41	14.13	%4.83	0.66	13.67	البعد الاجتماعي
%16.48	2.18	13.23	%12.05	1.61	13.37	البعد الأكاديمي
%5.74	4.41	76.73	%5.62	4.39	78	مقياس الثقة بالنفس

الجدول رقم (31): نتائج القياس القبلي للعيينة التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس.



الشكل رقم (12): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية للمقياس ككل.

تحليل نتائج الجدول رقم (31): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (31) الذي يمثل نتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية، والشكل رقم (11) يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس، والشكل رقم (12) يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية للمقياس ككل، نلاحظ أنّ في:

بعد الطلاقة اللغوية كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (18.30) بانحراف معياري قدر بـ(2.25)، أما معامل الاختلاف فكانت نسبته 12.30%، أما بالنسبة للعيينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (16.63) بانحراف معياري قدر بـ(2.27)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فنسبته كانت 13.65%.

أما في بعد الاستقلالية كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (16.90) بانحراف معياري قدر بـ(2.67)، أما معامل الاختلاف قدرت نسبته 15.87%، أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (16.17) بانحراف معياري قدر بـ(1.64)، أما معامل الاختلاف فكانت نسبته 10.14%.

البعد النفسي كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (16.17) بانحراف معياري قدر بـ(2.05)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فنسبته 12.68%، أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (16.57) بانحراف معياري قدر بـ (2.65)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فنسبته 16%.

أما في البعد الاجتماعي كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (13.67) بانحراف معياري قدر بـ(0.66)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فكان 4.83%، أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (14.13) بانحراف معياري قدر بـ(1.41)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فنسبته 9.98%.

أما بالنسبة للبعد الأكاديمي كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (13.37) بانحراف معياري قدر بـ(1.62)، أما نسبة معامل الاختلاف فكانت 12.05%، أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (13.23) بانحراف معياري قدر بـ(2.18)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فجاءت نسبته مقدرة بـ 16.48%.

أما فيما يخص مقياس الثقة بالنفس ككل فكانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (78) بانحراف معياري قدر بـ(4.39)، أما معامل الاختلاف فنسبته كانت 5.62%، أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (76.73) بانحراف معياري قدر بـ(4.41)، أما معامل الاختلاف فنسبته هي 5.74%.

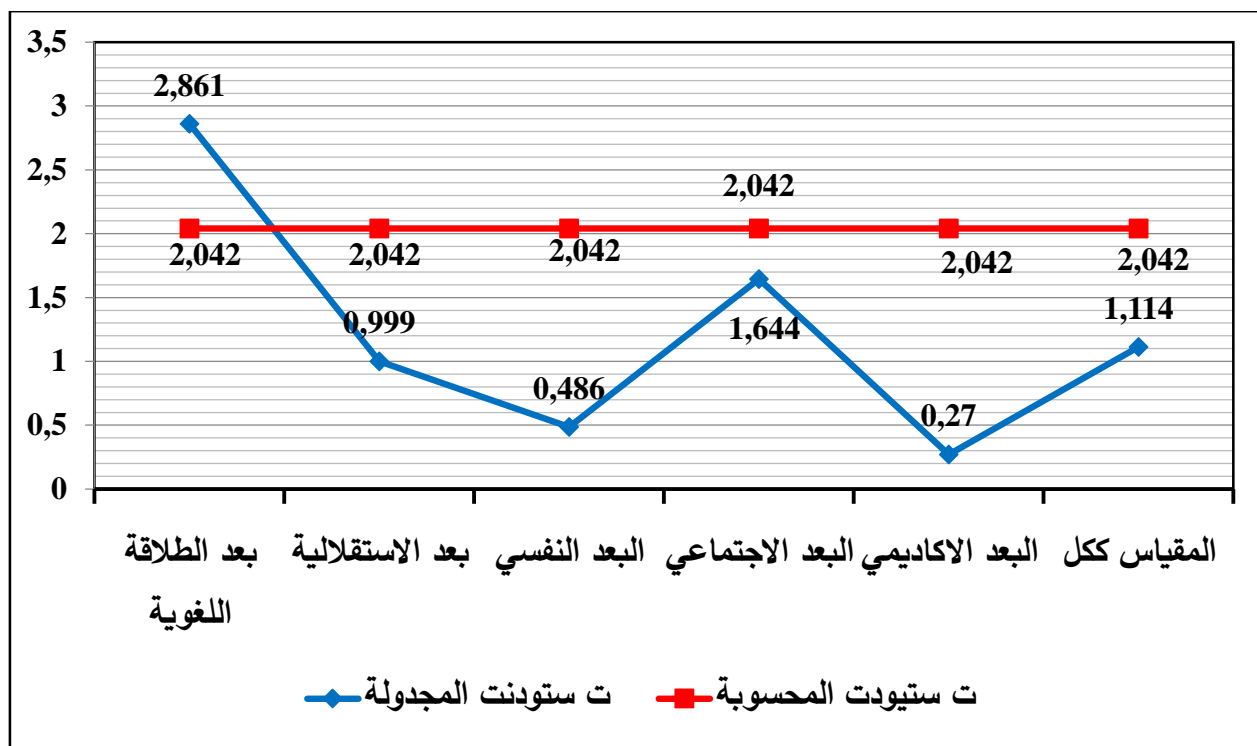
الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أنه لا يوجد اختلاف بين متوسطي القياس القبلي للعينة الضابطة والقياس القبلي للعينة التجريبية مما يدل على تكافؤ في مستوى الثقة بالنفس لكل من العينتين، وأن قيم الانحراف المعياري كان صغيرة مما دل على تقارب نتائج التلاميذ فيما بينها، أما بالنسبة لمعامل الاختلاف فكانت نتائجه منخفضة مما دل على تجانس العينتين وهذه النتائج كانت في جميع أبعاد المقياس الخمسة والمقياس ككل.

4-2-2- الفروق بين القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية:

دلالة الفروق	القيمة الاحتمالية	T-Test الجدولة	df	T-Test المحسوبة	
غير دالة	0.006	2.042	58	2.861	بعد الطلاقة اللغوية
غير دالة	0.322			0.999	بعد الاستقلالية
غير دالة	0.629			0.486	البعد النفسي
غير دالة	0.106			1.644	البعد الاجتماعي
غير دالة	0.788			0.270	البعد الأكاديمي
غير دالة	0.270			1.114	مقياس الثقة بالنفس

الجدول رقم (32): الفرق بين القياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$.



الشكل رقم (13): التمثيل البياني لقيمة اختبار "T" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية.

تحليل نتائج الجدول رقم (32): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (32) الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي والبعد للعيينة الضابطة والشكل رقم (13) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم "T-Test" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعد للعيينة الضابطة، نلاحظ أنّ قيمة "T" للأبعاد (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) جاءت على التوالي (2.861)، (0.999)، (0.486)، (1.644)، (0.270)،

أما المقياس ككل (1.114)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها بالنسبة لأبعاد المقياس (0.006)، (0.322)، (0.629)، (0.106)، (0.788)، أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغت (0.270)، وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها غير دالة إحصائياً، أي أنّ نتائج العينة الضابطة لا تختلف بين القياس القبلي البعدي لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

الاستنتاج:

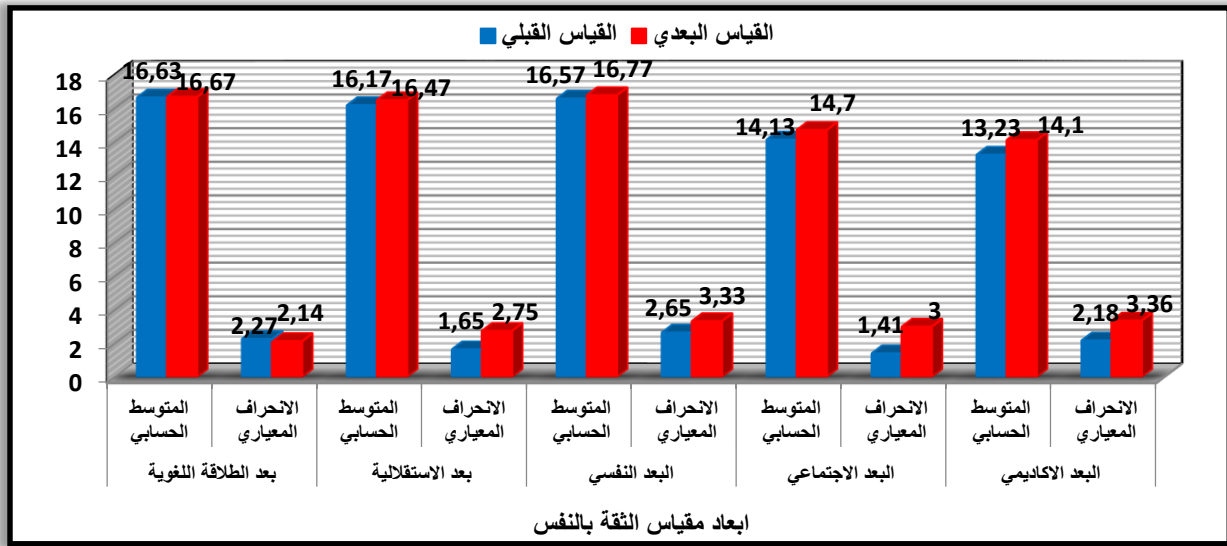
ومن خلال ما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الثقة بالنفس والمقياس ككل لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي في القياس القبلي أي قبل تطبيق البرنامج التروحي، مما يعني أنّ مستوى الثقة بالنفس للعينتين متكافئ للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أنّ الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج تروحي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تخضع للدراسة، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج مرتبطة بتأثيره على الخاصية المراد دراستها وهذا ما يعطي أكثر مصداقية للبرنامج التروحي المعد من قبل الباحث.

3-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج عند مستوى الدلالة (0.05) $\alpha =$.

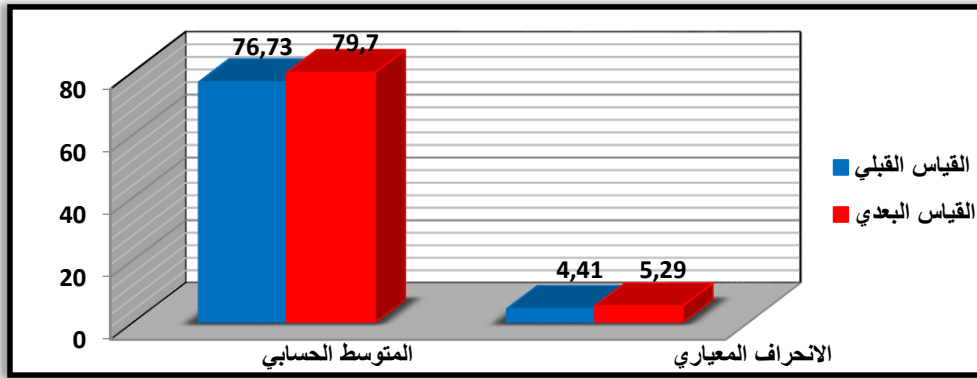
3-4-1- نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة:

العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		البعد
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
30	2.14	17.67	2.27	16.63	بعد الطلاقة اللغوية
	2.75	16.47	1.64	16.17	بعد الاستقلالية
	3.33	16.77	2.65	16.57	البعد النفسي
	3	14.70	1.41	14.13	البعد الاجتماعي
	3.36	14.10	2.18	13.23	البعد الأكاديمي
	5.29	79.70	4.41	76.73	مقياس الثقة بالنفس

الجدول رقم (33): نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة.



الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لأبعاد المقياس.



الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة للمقياس ككل.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (33): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (33) الذي يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة، والشكل رقم (14) يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لأبعاد المقياس، والشكل رقم (15) يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة للمقياس ككل، نلاحظ أنّ في:

بعد الطلاقة اللغوية كانت نتائج القياس القبلي للعينة الضابطة في المتوسط الحسابي (16.63) بانحراف معياري قدر بـ(2.27)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (17.66) بانحراف معياري قدر بـ(2.14).
أما في بعد الاستقلالية كانت نتائج القياس القبلي للعينة الضابطة في المتوسط الحسابي (16.17) بانحراف معياري قدر بـ(1.64)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (16.47) بانحراف معياري قدر بـ(2.75).
أما البعد النفسي كانت نتائج القياس القبلي في المتوسط الحسابي (16.56) بانحراف معياري قدر بـ(2.65)، أما القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (16.77) بانحراف معياري قدر بـ(3.33).
أما في البعد الاجتماعي كانت نتائج القياس القبلي في المتوسط الحسابي (14.13) بانحراف معياري قدر بـ(1.41)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (14.70) بانحراف معياري قدر بـ(3).

أما البعد الأكاديمي كانت نتائج القياس القبلي في المتوسط الحسابي (13.23) بانحراف معياري قدر بـ(2.18)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (14.10) بانحراف معياري قدر بـ(3.36)، أما نسبة التطور فبلغت 3.41% في عكس اتجاه الثقة بالنفس.

أما فيما يخص مقياس الثقة بالنفس ككل فكانت نتائج القياس القبلي في المتوسط الحسابي (76.73) بانحراف معياري قدر بـ(4.41)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (79.70) بانحراف معياري قدر بـ(5.29).

الاستنتاج:

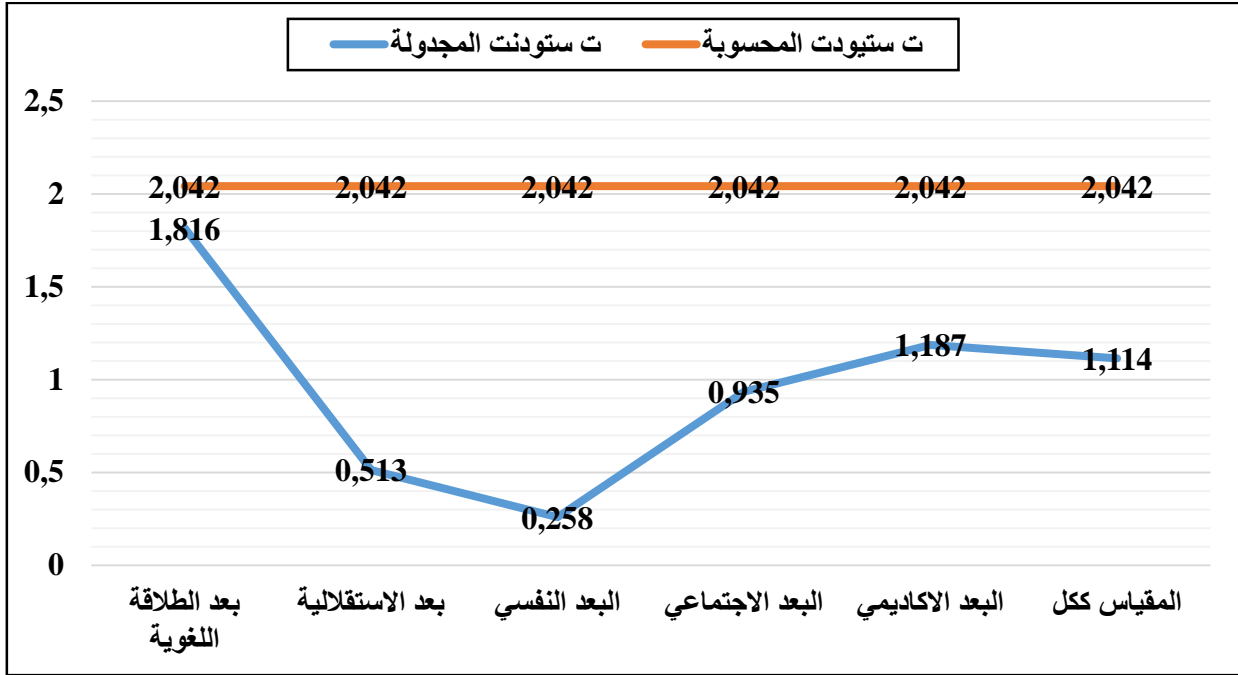
نستنتج من خلال ما سبق أنه لا يوجد اختلاف بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس حيث أن قيم المتوسط الحسابي كانت متقاربة جدا بالنسبة للقياسين، وهذا راجع لعدم تأثرها بالبرنامج التروحي وعدم تطبيقه عليها.

4-3-2- الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة:

دلالة الفروق	القيمة الاحتمالية	T-Test المجدولة	df	T-Test المحسوبة	
غير دالة	0.075	2.042	58	1.816	بعد الطلاقة اللغوية
غير دالة	0.610			0.513	بعد الاستقلالية
غير دالة	0.798			0.258	البعد النفسي
غير دالة	0.354			0.935	البعد الاجتماعي
غير دالة	0.240			1.187	البعد الأكاديمي
غير دالة	0.022			2.359	مقياس الثقة بالنفس

الجدول رقم (34): الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة عند مستوى الدلالة

$$(\alpha = 0.05).$$



الشكل رقم (16): التمثيل البياني لقيم "T-Test" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة. تحليل نتائج الجدول رقم (34): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (34) الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة والشكل رقم (16) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم "T-Test" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة، نلاحظ أنّ قيمة "T" للأبعاد (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) جاءت على التوالي (1.816)، (0.513)، (0.258)، (0.935)، (1.187)، أما المقياس ككل (2.359)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها بالنسبة لأبعاد المقياس (0.075)، (0.610)، (0.798)، (0.354)، (0.240)، أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغت (0.022)، وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها غير دالة إحصائياً، أي أنّ نتائج العينة الضابطة لا تختلف بين القياس القبلي والبعدي لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

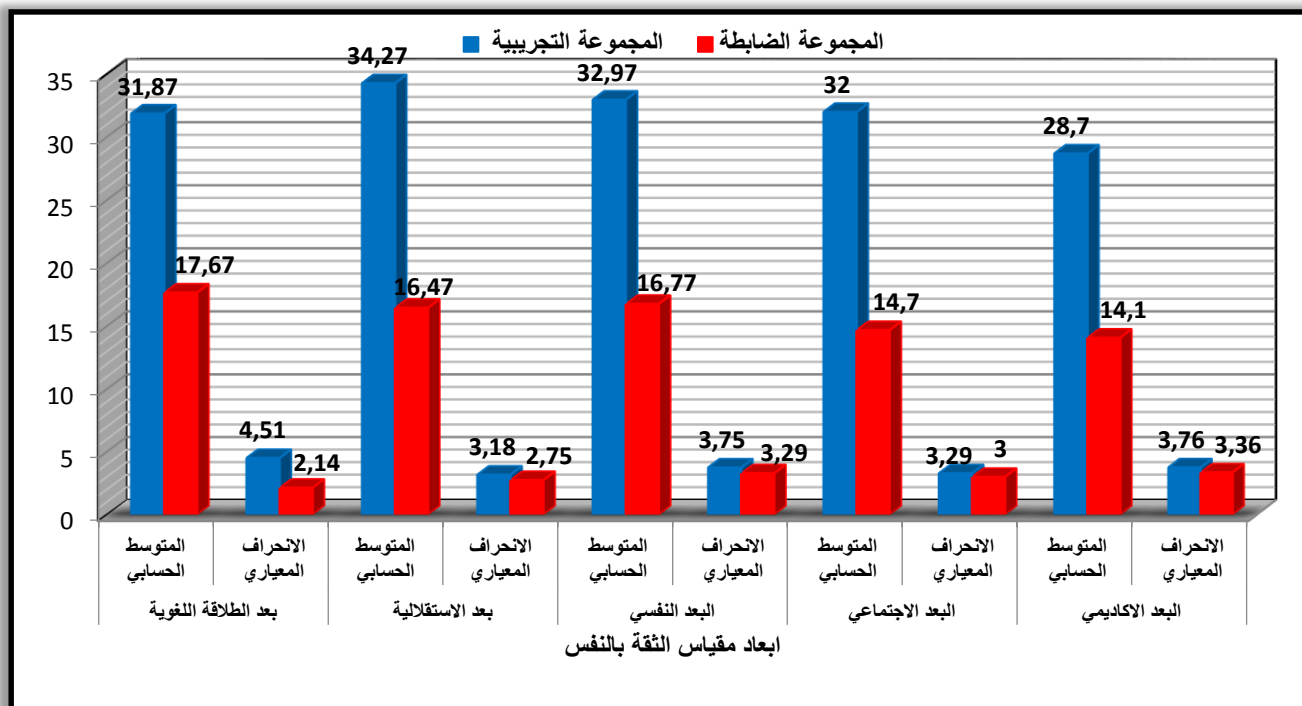
الاستنتاج:

ومن خلال ما سبق نستنتج أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة وهذا يعني أنّ مستوى الثقة بالنفس لدى العينة الضابطة لم يتغير وهذا لأنها لم تخضع لتطبيق البرنامج الترويجي. 4-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

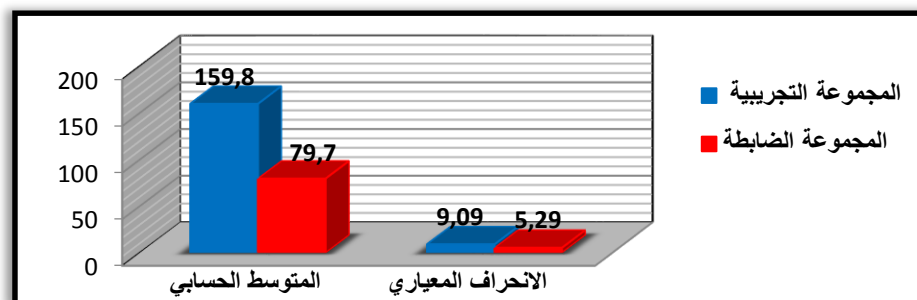
4-4-1- نتائج القياس والبعدي للعيينة التجريبية والضابطة:

معامل الإختلاف	العينة الضابطة		معامل الإختلاف	العينة التجريبية		البعد
	الانحراف	المتوسط		الانحراف	المتوسط	
%12.11	2.14	17.67	%14.15	4.51	31.87	بعد الطلاقة اللغوية
%16.70	2.75	16.47	%9.28	3.18	34.27	بعد الاستقلالية
%19.86	3.33	16.77	%11.37	3.75	32.97	البعد النفسي
%20.41	3	14.70	%10.28	3.29	32	البعد الاجتماعي
%23.83	3.36	14.10	%13.10	3.76	28.70	البعد الأكاديمي
%6.64	5.29	79.70	%5.69	9.09	159.80	مقياس الثقة بالنفس

الجدول رقم (35): نتائج القياس والبعدى للعينة التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (17): التمثيل البياني لنتائج القياس البعدى للعينة الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس.



الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنتائج القياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية للمقياس ككل.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (35): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (35) الذي يمثل نتائج القياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية، والشكل رقم (17) الذي يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس، والشكل رقم (18) الذي يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية للمقياس ككل، نلاحظ أنّ في:

بعد الطلاقة اللغوية كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (31.87) بانحراف معياري قدر بـ(4.51)، أما نسبة معامل الاختلاف فكانت 14.15%، أما بالنسبة للعيينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (17.67) بانحراف معياري قدر بـ(2.14)، أما نسبة معامل الاختلاف فكانت 12.11%.

أما في بعد الاستقلالية كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (34.27) بانحراف معياري قدر بـ(3.18)، أما معامل الاختلاف فنسبته قدرت بـ 9.28%، أما بالنسبة للعيينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (16.47) بانحراف معياري قدر بـ(2.75)، أما معامل الاختلاف فنسبته 16.70%.

أما البعد النفسي كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (32.97) بانحراف معياري قدر بـ(3.75)، أما نسبة معامل الاختلاف فهي 11.37%، أما بالنسبة للعيينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (16.77) بانحراف معياري قدر بـ(3.29)، أما نسبة معامل الاختلاف فهي 19.86%.

أما في البعد الاجتماعي كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (32) بانحراف معياري قدر بـ(3.29)، ومعامل الاختلاف نسبته 10.28%، أما بالنسبة للعيينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (14.70) بانحراف معياري قدر بـ(3)، ومعامل الاختلاف نسبته 20.41%.

أما البعد الأكاديمي كانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (28.70) بانحراف معياري قدر بـ(3.76)، ومعامل الاختلاف نسبته 13.10%، أما بالنسبة للعيينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (14.10) بانحراف معياري قدر بـ(3.36)، ومعامل الاختلاف نسبته 23.83%.

أما فيما يخص مقياس الثقة بالنفس ككل فكانت نتائج العينة التجريبية في المتوسط الحسابي (159.80) بانحراف معياري قدر بـ(9.09)، ومعامل الاختلاف نسبته 5.69%، أما بالنسبة للعيينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (79.70) بانحراف معياري قدر بـ(5.29)، ومعامل الاختلاف نسبته 6.64%.

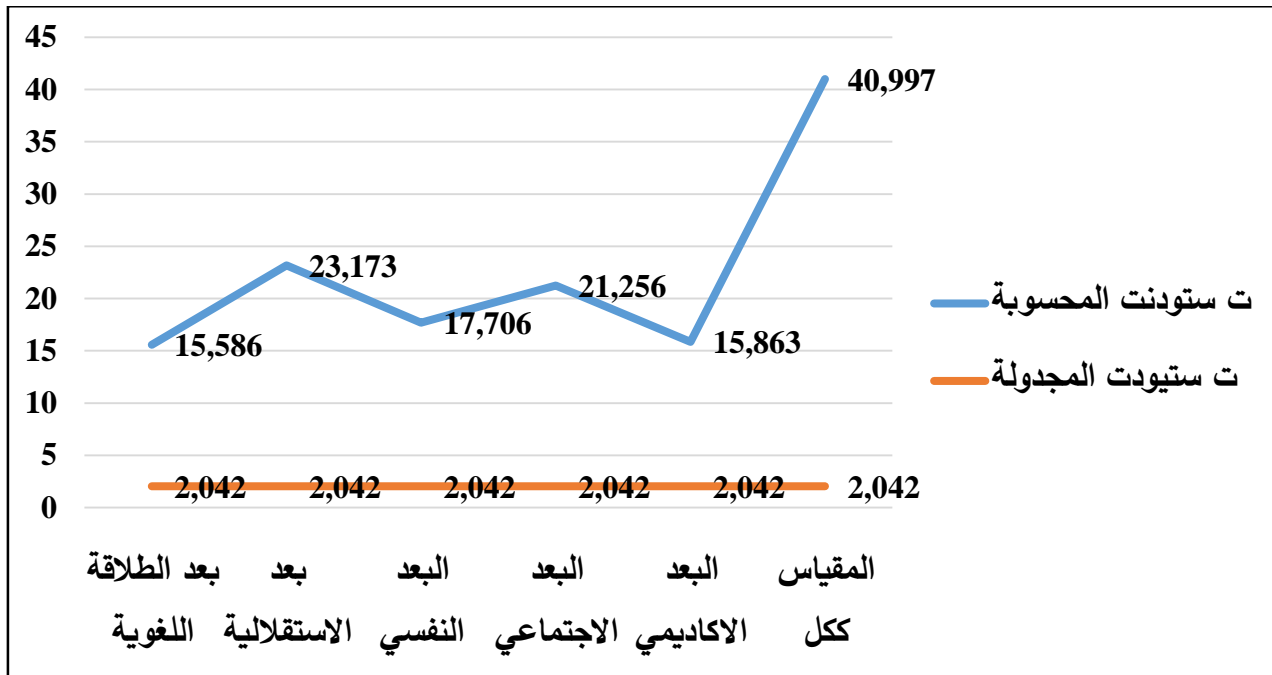
الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أنّه يوجد اختلاف بين متوسطي القياس البعدي للعيينة الضابطة والقياس البعدي للعيينة التجريبية، وهذا بسبب تطبيق البرنامج التعليمي الترويجي على العينة التجريبية أي زيادة في مستوى الثقة بالنفس لديهم مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا بدلالة معامل الاختلاف الذي يبين تجانس العينتين، مما يدل على فعالية البرنامج التعليمي الترويجي المقترح وأثره على العينة التجريبية في رفع مستوى الثقة بالنفس.

4-4-2- الفروق بين القياس البعدي للعيينة التجريبية والضابطة:

دلالة الأثر	حجم الأثر	دلالة الفرق	القيمة الاحتمالية	T-Test المجدولة	df	T-Test المحسوبة	
كبير	3.528	دال	0.000	2.042	58	15.586	بعد الطلاقة اللغوية
كبير	2.974	دال	0.000			23.173	بعد الاستقلالية
كبير	3.543	دال	0.000			17.706	البعد النفسي
كبير	3.152	دال	0.000			21.256	البعد الاجتماعي
كبير	3.564	دال	0.000			15.863	البعد الأكاديمي
كبير	7.567	دال	0.000			40.997	مقياس الثقة بالنفس

الجدول رقم (36): الفرق بين القياس البعدي للعينات التجريبية والضابطة عند مستوى الدلالة (0.05) $(\alpha =$



الشكل رقم (19): التمثيل البياني لقيم T-Test المحسوبة والمجدولة للقياس البعدي للعينات الضابطة والتجريبية. تحليل نتائج الجدول رقم (36): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (36) الذي يمثل الفرق بين القياس القبلي والبعدي للعينات التجريبية والشكل رقم (19) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم "T-Test" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدي للعينات التجريبية، نلاحظ أنّ قيمة "T" للأبعاد (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) جاءت على التوالي (15.586)، (23.173)، (17.706)، (21.256)، (15.863)، أما المقياس ككل (40.997)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها بالنسبة لأبعاد

المقياس (0.000)، (0.000)، (0.000)، (0.000)، (0.000)، أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغت (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائياً، أي أنّ نتائج العينة التجريبية تختلف بين القياس القبلي والقياس البعدي لأبعاد المقياس الخمسة والمقياس ككل.

الاستنتاج:

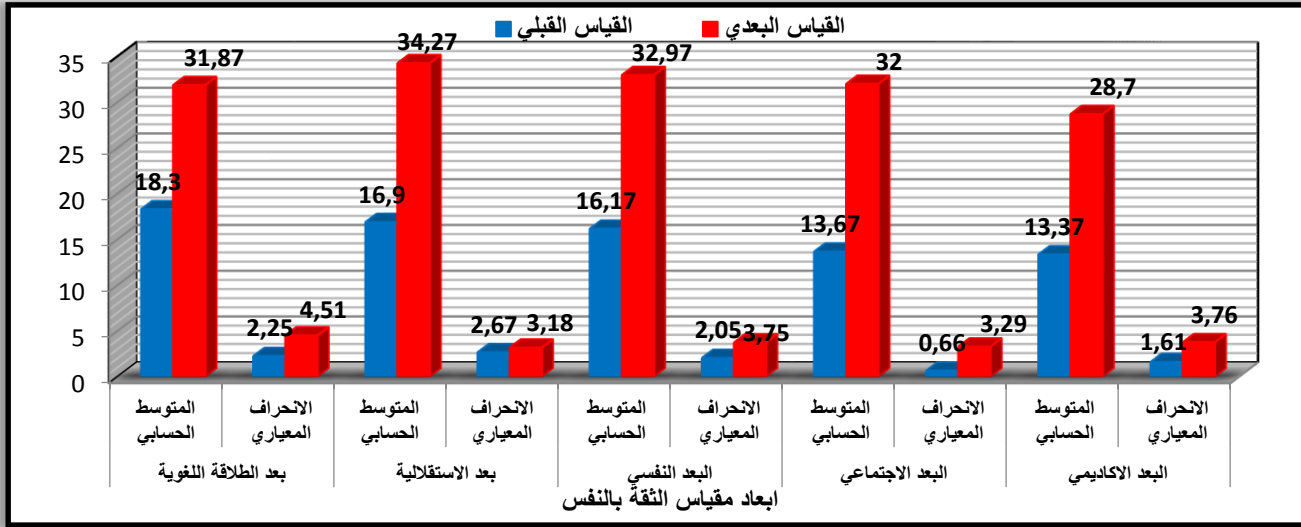
ومن خلال ما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعنيتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني رفع وتنمية مستوى الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة وهذا راجع لتطبيق البرنامج الترويجي المقترح على العينة التجريبية وعدم تطبيقه على العينة الضابطة، مما يدل على فاعلية البرنامج الترويجي المقترح في تنمية ورفع الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية.

5-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

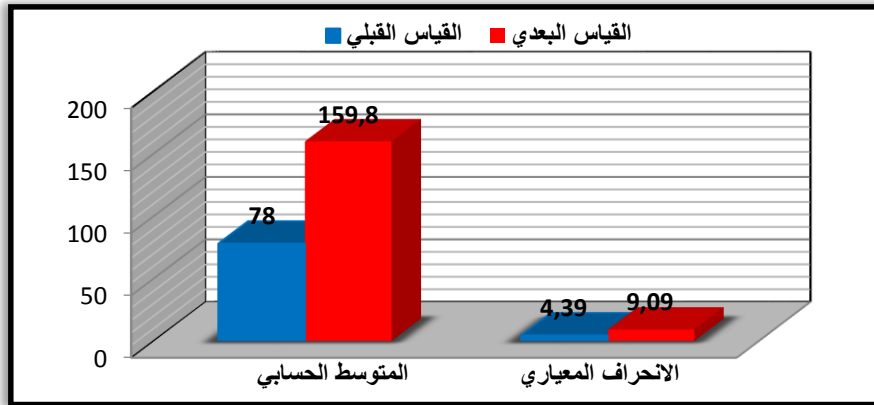
5-4-1- نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية:

القياس البعدي		القياس القبلي		البعد
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
4.51	31.87	2.25	18.30	بعد الطلاقة اللغوية
3.18	34.27	2.67	16.90	بعد الاستقلالية
3.75	32.97	2.05	16.17	البعد النفسي
3.29	32	0.66	13.67	البعد الاجتماعي
3.76	28.70	1.61	13.37	البعد الأكاديمي
9.09	159.80	4.39	78	مقياس الثقة بالنفس

الجدول رقم (37): نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.



الشكل رقم (20): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لأبعاد المقياس.



الشكل رقم (21): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية للمقياس ككل.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (37): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (37) الذي يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية، والشكل رقم (20) الذي يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لأبعاد المقياس، والشكل رقم (21) الذي يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية للمقياس ككل، نلاحظ أن في:

بعد الطلاقة اللغوية كانت نتائج القياس القبلي للعينة التجريبية في المتوسط الحسابي (18.30) بانحراف معياري قدر بـ(2.25)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (31.87) بانحراف معياري قدر بـ(4.51)، أما نسبة التطور فبلغت 19.32% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما في بعد الاستقلالية كانت نتائج القياس القبلي للعينة التجريبية في المتوسط الحسابي (16.90) بانحراف معياري قدر بـ(2.27)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (34.27) بانحراف معياري قدر بـ(3.18)، أما نسبة التطور فبلغت 15.95% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما البعد النفسي كانت نتائج القياس القبلي للعيينة التجريبية في المتوسط الحسابي (16.17) بانحراف معياري قدر بـ(2.05)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (32.97) بانحراف معياري قدر بـ(3.75)، أما نسبة التطور فبلغت 22.76% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما في البعد الاجتماعي كانت نتائج القياس القبلي للعيينة التجريبية في المتوسط الحسابي (13.67) بانحراف معياري قدر بـ(0.66)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (32) بانحراف معياري قدر بـ(3.29)، أما نسبة التطور فبلغت 18.28% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما البعد الأكاديمي كانت نتائج القياس القبلي للعيينة التجريبية في المتوسط الحسابي (13.37) بانحراف معياري قدر بـ(1.61)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (28.70) بانحراف معياري قدر بـ(3.76)، أما نسبة التطور فبلغت 20.48% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما فيما يخص مقياس الثقة بالنفس ككل فكانت نتائج القياس القبلي للعيينة التجريبية في المتوسط الحسابي (78) بانحراف معياري قدر بـ(4.39)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (159.80) بانحراف معياري قدر بـ(9.09)، أما نسبة التطور فبلغت 20.25% في اتجاه الثقة بالنفس.

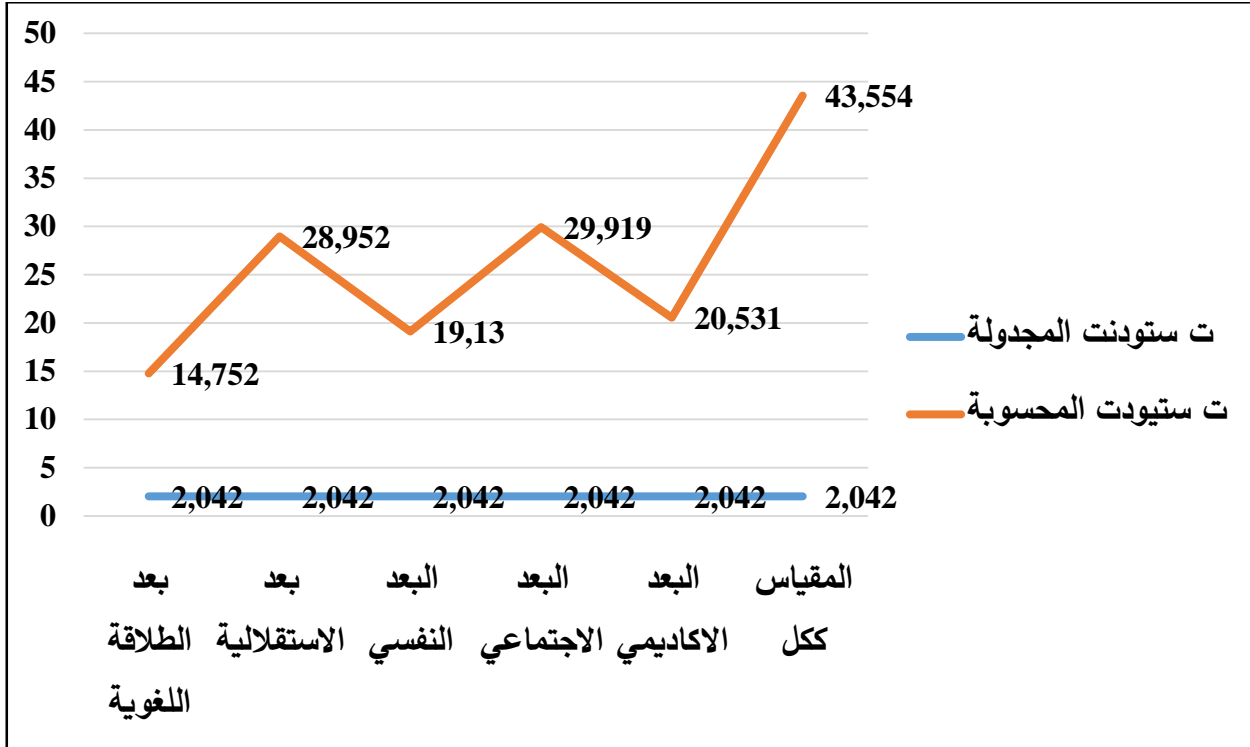
الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أنه يوجد اختلاف بين القياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية وهذا لصالح القياس البعدي أي أنّ مستوى الثقة بالنفس قد نمت وتطور وهذا بدلالة نسبة التطور وهذا راجع لتطبيق البرنامج التروحي المقترح من طرف الطالب الباحث على العينة التجريبية، مما يدل على فعالية البرنامج التروحي المقترح وأثره على العينة التجريبية في تنمية الثقة بالنفس.

4-5-2- الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية:

دلالة الأثر	حجم الأثر	دلالة الفروق	القيمة الاحتمالية	T-Test المجدولة	df	T-Test المحسوبة	
كبير	3.561	دال	0.000	2.042	58	14.752	بعد الطلاقة اللغوية
كبير	2.474	دال	0.000			28.952	بعد الاستقلالية
كبير	3.252	دال	0.000			19.130	البعد النفسي
كبير	2.373	دال	0.000			29.919	البعد الاجتماعي
كبير	2.892	دال	0.000			20.531	البعد الأكاديمي
كبير	7.273	دال	0.000			43.554	مقياس الثقة بالنفس

الجدول رقم (38): الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$.



الشكل رقم (22): التمثيل البياني لقيم "T-Test" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية. تحليل نتائج الجدول رقم (38): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (38) الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية والشكل رقم (22) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم "T-Test" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية، نلاحظ أنّ قيمة "T" للأبعاد (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) جاءت على التوالي (14.752)، (28.952)، (19.130)، (20.531)، (29.919)، أما المقياس ككل (43.554)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها بالنسبة لأبعاد المقياس (0.000)، (0.000)، (0.000)، (0.000)، (0.000)، (0.000)، أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغت (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنّها غير إحصائية، أي أنّ نتائج العينة التجريبية لا تختلف بين القياس القبلي والبعدي لأبعاد المقياس الخمسة والمقياس ككل.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أنّه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي مما يدل على أنّ مستوى الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية ارتفع وتطور في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وهذا راجع لتطبيق البرنامج التروحي المقترح عليها، مما يدل على فعاليته في تنمية ورفع الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

4-6- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تفريغ البيانات من عينة البحث التي تم اختيارها، ومناقشتها في ضوء النتائج المتحصل عليها ومن خلال ذلك نستطيع الحكم على الفرضيات المصاغة والتي شكلت حسب طبيعة الموضوع المحدد ولتحديد فاعلية البرنامج الترويجي المعد في من قبل الباحث في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي استخدم الطالب الباحث البرنامج الترويجي المعد من طرفه ومقياس الثقة بالنفس كونهما أكثر ملائمة لطبيعة الدراسة، وسنحاول إعطاء الصبغة العلمية للنتائج المتحصل عليها من خلال مناقشتها وتحليلها ومقارنتها مع نتائج بعض الدراسات الأخرى.

4-6-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

"مستوى الثقة بالنفس المميز لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي متوسط"

لقد اظهرت النتائج المتحصل عليها أنّ مستوى الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة أولى ثانوي عينة الدراسة متوسط عموما في الأبعاد الخمسة المتمثلة في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي وفي مقياس الثقة بالنفس ككل، حيث كان منخفضا في بعد الطلاقة اللغوية حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 97%، وكان أيضا منخفضا على بعد الاستقلالية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 80%، وكان منخفضا على البعد النفسي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 83%، وكان منخفضا أيضا على البعد الاجتماعي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 80%، وكان منخفض جدا على البعد الأكاديمي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 63%، أما المستوى العام لمقياس الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي كان بدرجة منخفضة بنسبة مئوية بلغت 76%.

يفسر الطالب الباحث النتائج المتوصل إليها إلى أنّ تلاميذ السنة أولى ثانوي عينة الدراسة لا يعبرون عن أفكارهم ومشاعرهم بطريقة صحيحة أي أنّهم يشعرون بأنهم عاجزون عن التفكير عن آرائهم بطريقة سليمة، ويمكن تفسيره أيضا إلى عدم قدرة التلميذ في تحويل أفكاره ومعلوماته وآرائه الموجودة في عقله وذنه إلى عمل مسموع من خلال التفكير والممارسة الفعلية لقدراته العقلية، وكذلك يمكن تفسير النتائج المتوصل إليها إلى عدم اعتماد التلاميذ على أنفسهم في حل المشكلات التي يصادفونها وعدم الاستقلالية في اتخاذ القرارات الصحيحة والسليمة، بالإضافة إلى عدم معرفة ما يريدون الوصول إليه أي عدم تحديد أهدافهم وعدم سعيهم نحو تحقيقها ومواجهة عدة صعوبات في التخطيط للمستقبل والاعتماد على الآخرين والسماح لهم بالتدخل بشؤونهم الخاصة، ويفسر الطالب الباحث أيضا الخوف من إنجاز الأعمال خشية الفشل والتضايق من انتقاد الآخرين لهم سواء من خلال مستواهم الأكاديمي أو المعرفي أو المادي وحتى بالنسبة للمظهر وغيرها، حيث أنّهم لا يتحكمون في انفعالاتهم وتصرفاتهم ولا يستطيعون الرد على الصفات السلبية.

تباينت هذه النتائج مع ما توصل إليه شراب (2013) بشأن مستوى الثقة بالنفس بشكل عام، حيث كانت درجة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة أعلى من المتوسط. وهذا يتماشى مع نتائج دراسة رجب (2009) التي أظهرت أنّ مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات العينة الفعلية كان أعلى من المتوسط الافتراضي للمقياس، ولكن هذا الارتفاع لم يكن كبيرا، بل كان في حدود المتوسط.

يمكن تفسير هذا الاختلاف في مستوى الثقة بالنفس بين نتائج هذه الدراسة ونتائج الدراستين السابقتين باختلاف أسباب ضعف الثقة لدى أفراد العينة. وتتباين هذه الأسباب بناءً على خصائص العينة، والمرحلة العمرية التي ينتمون إليها، والبيئة التي يعيشون فيها.

من خلال ما سبق، وبناءً على النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث، يمكن القول أن الفرضية الأولى للدراسة التي تنص على أن "مستوى الثقة بالنفس المميز لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي متوسط" لم تتحقق.

4-6-2- مناقشة ومقابلة الفرضية النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح هذا من خلال الجدول رقم (31) و(32) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى درجات التلاميذ عينة الدراسة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الخمسة المتمثلين في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي في القياس القبلي أي قبل تطبيق البرنامج الترويجي، وهذا بدلالة اختبار **T-Test** حيث يتضح أنها غير معنوية لجميع أبعاد مقياس الثقة بالنفس وذلك باحتمالية (**Sig/P-Value**) أكبر من (5%)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسية، حيث بلغت قيمة "T" لبعد الطلاقة اللغوية (2.861) ولبعد الاستقلالية (0.999) وللبعد النفسي (0.486) وللبعد الاجتماعي (1.644) وللبعد الأكاديمي (0.270) ولمقياس الثقة بالنفس ككل (1.114)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها على التوالي (0.006) (0.322) (0.629) (0.106) (0.788)، و(0.270) لمقياس الثقة بالنفس ككل وهي أكبر من مستوى الدلالة (5%).

يفسر الطالب الباحث هذه النتيجة أنه لا يوجد اختلاف بين متوسطي القياس القبلي للمجموعة الضابطة والقياس القبلي للمجموعة التجريبية، مما يدل على التكافؤ في مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الترويجي، ويرجع هذا إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب باعتبارها إحدى العوامل الأساسية المؤثرة في التجربة البحثية، حيث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة خاصة وأن الدراسة الحالية تعتمد على اقتراح برنامج ترويجي لتنمية الثقة بالنفس، الأمر الذي يفرض على الباحث تحقيق التكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية التي تجرى عليهما الدراسة التطبيقية، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج مرتبطة بتأثيره على الخاصية المراد دراستها وهذا ما يعطي أيضا مصداقية أكثر للبرنامج الترويجي المعد لغرض الدراسة حيث يعتبر التكافؤ عامل أساسي ومهم قبل البدء في العمل التجريبي لذا يجب التأكد من تحقيقه.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات

التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج " قد تحققت.

4-6-3- مناقشة ومقابلة الفرضية النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح هذا من خلال الجدول رقم (33) و(34) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة الضابطة في مستوى درجات التلاميذ عينة الدراسة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الخمسة المتمثلة في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي في القياس القبلي والبعدي، وهذا بدلالة اختبار T-Test للفروق حيث تراوحت قيم "T" من (0.258) إلى (0.2.359) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، كما أثبتت القيمة الاحتمالية من خلال قيمها التي جاءت قيمها من (0.0.022) إلى (0.798) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) الذي أكد من خلال النتائج المتحصل عليها أنه غير دال إحصائياً، وهذا ما يثبت أيضاً أنه لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي، كما أن مستوى الثقة بالنفس بقي منخفضاً ولم يتغير حيث بلغ قيمت (76.83) بالنسبة للقياس القبلي وقيمة (79.70) للقياس البعدي وهي نتائج مقاربة بين القياسين وهذا بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فقد كانت القيم على التوالي (17.67/16.63) في بعد الطلاقة اللغوية، و(16.47/16.17) في بعد الاستقلالية، (16.77/16.57) في البعد النفسي، (14.70/14.13) في البعد الاجتماعي، أما في البعد الأكاديمي (14.10/13.23) وهي قيم مقاربة بالنسبة للقياسين في مستوى أبعاد المقياس الخمسة.

يفسر الطالب الباحث عدم التغير في مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الضابطة لعدم تطبيق البرنامج الترويجي عليهم بمختلف استراتيجياته وجوانبه الهامة التي من شأنها أن تنمي مستوى الثقة بالنفس لديهم، وذلك من خلال تزويد التلاميذ بمجموعة من الاستراتيجيات والطرق التي من شأنها مساعدة التلاميذ في تنمية الثقة بالنفس من خلال جلسات البرنامج الترويجي سواء من الجانب المعرفي من خلال تزويد التلاميذ بالمفاهيم والمعلومات والمعارف حول الثقة بالنفس وأساليب تنميتها ومظاهر ضعفها ومعوقات نموها، أو من الجانب التدريبي من خلال الألعاب الشبه رياضية المقترحة في تنمية الثقة بالنفس

وهنا تظهر الحاجة إلى ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لما لها من أهمية في تنمية مهارات التلاميذ بالخبرات والتجارب الجديدة، تشبع احتياجات التلاميذ وتتيح لهم الفرصة للمشاركة الفعالة، تقوي العلاقات التعاونية بين التلاميذ وإكسابهم روح الفريق، حيث يشير السمنودي " (2014م، ص135-136) أن البرامج الترويجية هي نشاط يغلب عليه الطابع الحركي، وكذلك نشاط يغلب عليه الطابع الذهني غالب، نشاط ثقافي أو عملي)، بالإضافة إلى أنه نشاط يغلب عليه الطابع الوجدان (نشاط روحي نفسى).

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جميل محمد قاسم، 2008) الذي نص على أنه لا وجود لفروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي مما يؤكد

عدم تأثر هذه المجموعة لأي مؤثرات، بالإضافة الى دراسة (النجمة 2008) التي توصل إلى نفس النتيجة والمتمثلة في أنه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أنّ الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج " قد تحققت.

4-6-4- مناقشة ومقابلة الفرضية النتائج بالفرضية الجزئية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح هذا من الجدول رقم (35) و(36) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى درجات التلاميذ عينة الدراسة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الخمسة المتمثلين في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج التروحي على المجموعة التجريبية هذا الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية، وهذا بدلالة اختبار T-Test حيث يتضح أنها غير معنوية لجميع أبعاد مقياس الثقة بالنفس وذلك باحتمالية (Sig/P-Value) أقل من (5%)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسية، حيث بلغت قيمة "T" لبعد الطلاقة اللغوية (15.586) ولبعد الاستقلالية (23.173) ولبعد النفسي (17.706) ولبعد الاجتماعي (21.256) ولبعد الأكاديمي (15.863) ولمقياس الثقة بالنفس ككل (40.997)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها على التوالي (0.000) (0.000) (0.000) (0.000) و(0.000) لمقياس الثقة بالنفس ككل وهي أقل من مستوى الدلالة (5%).

هذه النتيجة تؤكد استقادت أعضاء المجموعة التجريبية من تنفيذ البرنامج التروحي المعد من طرف الطالب الباحث والمقترح في تنمية الثقة بالنفس وتطبيقه عليها وهذا مقارنة بأعضاء المجموعة الضابطة التي لم يخضع لتطبيق البرنامج التروحي، وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج التروحي المقترح في تنمية الثقة بالنفس والذي يتضمن مجموعة من ألعاب شبه رياضية ناجحة في تنمية الثقة بالنفس.

كما أنّ التفاعل الايجابي الذي وقع بين أفراد المجموعة التجريبية بعضهم لبعض من ناحية ومن ناحية أخرى تفاعلهم مع الطالب الباحث أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التروحي لصالح المجموعة التجريبية مما ساعد أفراد المجموعة إلى تنمية ثقتهم بأنفسهم.

كما يشير الطالب الباحث إلى أنّ السبب في وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية

لجملة من الخبرات والمواقف والتي ساعدت على تنمية الثقة بأنفسهم، حيث قام الطالب الباحث ببناء البرنامج الترويحي على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية التي من شأنها أن تساعد التلاميذ على تعزيز التفاعل الاجتماعي بينهم حيث تسعى البرامج الترويحية إلى توفير فرص التواصل والتفاعل بين التلاميذ مما يساهم في كسر حاجز العزلة وخلق شعور الانتماء، كما ساهم البرنامج الترويحي في تنمية مجموعة من المهارات الاجتماعية المتمثلة في التواصل مع الآخرين، التعاون فيما بينهم، القيادة وحل المشكلات، بالإضافة إلى تعزيز الاجتماعية الإيجابية، أيضا ساهم البرنامج الترويحي في تنمية مجموعة من الأهداف التربوية كتعزيز التعلم حيث يساهم في تنمية مهارات التفكير الناقد وحل المشكلات المطروحة وكذلك تعزيز الإبداع والابتكار لدى التلاميذ.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الحارثي 2010) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكانت أهم نتائجها وجود فروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاتصال، وكذلك دراسة (رافع 2020) الذي توصل فاعلية برنامج إرشادي تربيوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكانت أهم نتائجها وجود فروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات الحياتية.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أنّ الفرضية الرابعة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج " قد تحققت.

4-6-5- مناقشة ومقابلة الفرضية النتائج بالفرضية الجزئية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح هذا من الجدول رقم (37) و(37) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة التجريبية في مستوى درجات الطلبة عينة الدراسة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الستة المتمثلين في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي في القياس القبلي والبعدي، وهذا بدلالة اختبار **T-Test** حيث يتضح أنها غير معنوية لجميع أبعاد مقياس الثقة بالنفس وذلك باحتمالية (**Sig/P-Value**) أقل من (5%)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسية، حيث بلغت قيمة "T" لبعد الطلاقة اللغوية (14.752) ولبعد الاستقلالية (28.952) وللبعد النفسي (19.130) وللبعد الاجتماعي (29.919) وللبعد الأكاديمي (20.531) ولمقياس الثقة بالنفس ككل (43.554)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها على التوالي (0.000) (0.000) (0.000) (0.000) (0.000) (0.000) ولمقياس الثقة بالنفس ككل وهي أقل من مستوى الدلالة (5%).

النتائج المتحصل عليها تعني ارتفاع في مستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية من تلاميذ السنة أولى ثانوي عينة الدراسة سواء في مقياس الثقة بالنفس ككل أو في أبعاده الخمسة، كما تعني هذه النتيجة الفاعلية للبرنامج الترويحي المطبق لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

يفسر الطالب الباحث هذه النتيجة بفاعلية البرنامج الترويحي المستخدم لتنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية في ظل الألعاب الشبه رياضية المستخدمة خلال الجلسات الترويحية للبرنامج وكذلك طريقة التعامل مع التلاميذ بإدارة الحوار الاجتماعي والمناقشة والتواصل اللفظي وغير اللفظي والاستماع، والتعبير عن الأفكار والمشاعر بإيجابية وكيفية احترام الوقت واستغلاله فيما ينفعهم ويحقق السعادة والرضا لأنفسهم وللآخرين وتحقيق الفوز، وكذلك ساهم البرنامج الترويحي في اكتساب مجموعة من المهارات المتمثلة في مهارة التركيز والسرعة، مهارة الانتباه، مهارة سرعة رد الفعل، مهارة التفكير والتعاون، مهارة التنسيق وروح التنافس بين التلاميذ، وأيضاً مواجهة التحديات من خلال الألعاب الشبه رياضية المستخدمة في البرنامج، بالإضافة إلى أنّ هذا البرنامج يكسب التلاميذ شعوراً بالانتماء والدعم مما يعزز ثقته بنفسه.

كل ذلك أدى إلى اكتساب الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية مما أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق لصالح التطبيق البعدي.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (حنة الهاشمي 2018) الذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في اضطراب الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لصالح غير الممارسين، ودراسة (بلعباس 2021) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد الصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية، الاكتئاب، الرضا عن الحياة) لصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أنّ الفرضية الخامسة للدراسة والتي تنص على أنّه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج" قد تحققت.

4-6-6 مناقشة مقابلة النتائج بالفرضية العامة:

"للبرنامج الترويحي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي"

النتيجة	صياغتها	الفرضية
لم تتحقق	مستوى الثقة بالنفس المميز لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي متوسط .	الجزئية الأولى
تحققت	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج.	الجزئية الثانية

تحققت	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.	الجزئية الثالثة
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.	الجزئية الرابعة
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.	الجزئية الخامسة
تحققت	للبرنامج الترويحي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.	العامّة

الجدول رقم (39): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

من خلال الجدول رقم (39) يتبين لنا أنّ الفرضيات الجزئية الخمسة التي اقترحها الطالب الباحث كحل لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها وهذه النتائج جاءت في نفس سياق الفرضية العامة، حيث يتم تفسير أنّ النتائج المتحصل عليها في ضوء الإطار النظري وكذا محتوى الحصة المطبقة على التلاميذ، حققت الهدف الذي وضعت من أجله وساهمت في تنمية مستوى الثقة بالنفس وأحدثت فروق معنوية (ذات دلالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة في مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي.

وفقاً لـ "سلامة والبطراوي" (2013، ص 53)، يُعرف البرنامج كمجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة بناءً على الأسس العلمية السليمة، والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والصحية، وذلك بهدف تحقيق الغاية المنشودة من البرنامج.

كما أنّ تغيير وتعديل الأفكار والمعارف غير المنطقية والتي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس في مختلف المواقف التي تصاحب التلميذ خلال حياته العلمية والعملية حيث يرى القوسي أنّ ضعف الثقة بالنفس صفة كثيرة الشيع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الافراد وترتبط بالخوف ارتباطاً شديداً، وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف (عبد العزيز القوسي، 1975: ص273)، كما يرى العيسوي أنّ فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية، والحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدث أمام مجموعة أو في مصاحبة الغرباء (العززي، 1999: ص18)

ومن خلال ما سبق نستنتج أنّ الفرضية العامة القائلة بأنّه "للبرنامج الترويحي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي" قد تحققت.

- خلاصة:

توصلنا خلال هذا الفصل إلى تحويل وتفرغ المعطيات الرقمية لنتائج مستويات الثقة بالنفس لدى التلاميذ والمسجلة من خلال مقياس الثقة بالنفس، في مجموعة من الجداول والأعمدة البيانية من خلال استعمال الوسائل الإحصائية المختلفة، وهذا لإبراز القيمة العلمية لهذه النتائج من خلال مناقشتها وتفسيرها للتعرف على أهم الجوانب المتعلقة بالظاهرة محل الدراسة وأثرها على التلاميذ، وكذا معرفة أثر البرنامج الترويجي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث تطرقنا في دراستنا هذه إلى مقارنة نتائج القياسات القبليّة لكل من أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية، وكذا مقارنة القياسات البعدية للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين ومن ثم الخروج باستنتاج حول أهم النتائج المتوصل إليها، كما حاولنا الوقوف على الارتفاع والتغير الملحوظ في مستوى الثقة بالنفس، بعد تطبيق البرنامج الترويجي المقترح على المجموعة التجريبية، وللوصول إلى هذه النتائج استخدمنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف وكذا اختبار

.T-Test

وبعد التأكد من صحة كل الفرضيات ما يعني الإجابة على التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقا مما يمكننا من استخلاص تحقق الفرضية العامة للبحث التي مفادها أنّ للبرنامج الترويجي المقترح فعالية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الاستنتاج

العام

الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا استخلاص مضمون هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزلت الغموض عن هذا العمل حيث صمم الطالب الباحث البرنامج الترويحي بهدف تنمية الثقة بالنفس لدى فئة مميزة من التلاميذ وهم تلاميذ السنة أولى ثانوي، حتى يؤثر بشكل إيجابي في شخصيتهم ويرفع من ثقته بنفسه، وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي، حيث استطعنا الكشف عن فاعلية البرنامج الترويحي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي من خلال تحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الترويحي، والمجموعة الضابطة التي لم تخضع الى تطبيق البرنامج الترويحي، فتم التوصل إلى بعض النتائج والتي تتمثل في:

- ❖ مستوى الثقة بالنفس كان منخفضا لدى تلاميذ الطور الثانوي.
 - ❖ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج، مما يعني أنّ المجموعتين يمتلكان نفس مستوى الثقة بالنفس وهذا يدل على تكافئهما فيه مما يعطي للبرنامج الترويحي المعد القيمة العلمية للتطبيق والتنفيذ.
 - ❖ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج، وهي التي لم تخضع لتطبيق البرنامج الترويحي المعد من طرف الباحث.
 - ❖ ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج، في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج الترويحي المعد.
 - ❖ ظهرت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج الترويحي عليها، ما يعني أنّ التلاميذ تمكنوا من استيعاب أهم المفاهيم والاستراتيجيات المقدمة خلال البرنامج الترويحي والتي ساعدتهم على بناء وتنمية الثقة بالنفس لديهم.
- ومن خلال هذه النتائج يرى الطالب الباحث أنّ البرنامج الترويحي المعد ساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي بإكسابهم استراتيجيات مكنتهم من رفع وبناء ثقتهم بأنفسهم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة.

الاستنتاج العام

ومنه توصلنا إلى صحة الفرضية العامة والتي مفادها أنّ "البرنامج الترويحي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي".

خاتمة

-خاتمة:

يعتبر النشاط الرياضي الترويحي من الأنشطة التربوية الهامة التي تهدف إلى إعداد الفرد من مختلف الجوانب البدنية، النفسية، العقلية والاجتماعية، حيث يكسب الفرد الاستمتاع بالحياة والأسرة والعمل والأصدقاء ويشعرهم بالسعادة والطمأنينة وراحة البال والكل يعمل على زيادة الكفاءة والعمل، كما يعتبر النشاط الترويحي من بين أفضل الأسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة المشاكل النفسية والاجتماعية التي توجد في وقتنا الحالي، حيث نجد أن من بين الأفراد الأكثر عرضة لهذه المشكلات شريحة المراهقين بمراحلهم المختلفة (المبكرة، المتوسطة، المتأخرة)، وهذا لأنهم يعيشون مرحلة حرجة من مراحل النمو المتعاقبة لأن فيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى تحولات عميقة تمس الجوانب الجسمية والفيسيولوجية والجنسية والعقلية والنفسية والاجتماعية والشخصية مما يؤهلها للانتقال من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد والتدرج نحو اكتساب الهوية، وفي هذه المرحلة يعاني المراهق من مشاكل نفسية واضطرابات سلوكية والتي تظهر في نوبات الغضب، والتوتر وكذا العصيان والتمرد على سلطة الأولياء في البيت وسلطة المدرسين بالمدرسة ومخالفة القيم والمعايير الاجتماعية مما يؤدي إلى سوء ثقته بنفسه وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتمثلة في "فاعلية برنامج ترويحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي" للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث، ومحاولة الوصول إلى أهداف البحث والتأكد من صحة أو نفي فرضياته.

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (60) تلميذ من تلاميذ السنة أولى ثانوي، وأيضاً استخدام مقياس الثقة بالنفس وبرنامج ترويحي من تصميم الطالب الباحث، لجمع المعلومات الضرورية لموضوع الدراسة التي بدأت بإشكالية وافتراضات وانتهت بحلول ونتائج، مع اقتراحات وفروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث من جوانب أخرى، حيث تم معالجة وتحليل المعلومات المجموعة بالاعتماد على العمل المنهجي المنظم الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات التي تتطلبها أي دراسة علمية لهذا كانت أهم خطوة ركز عليها الباحث هي تنظيم العمل وفق إطار علمي ممنهج.

يتمحور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية البرنامج الترويحي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان للموسم الدراسي (2024/2023) حيث كان بمثابة أكبر تحدي للطالب الباحث حيث استغرق بناءه ما يقارب ثلاثة أشهر والتي تم فيها جمع البيانات والمفاهيم والمعلومات الهامة ومن ثم توظيفها من خلال جلسات ترويحية بحيث تتناسب مع المدة الزمنية المحددة لكل جلسة والتي تقدر بساعة كاملة، حيث لم يبدأ الطالب الباحث في تطبيق البرنامج حتى تم عرضه على أساتذة مختصين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة كل من البويرة والمسيلة وأخذ الموافقة منهم على البداية بالتطبيق.

تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين مجموعة ضابطة مكونة من (30) تلميذ لم تخضع لتطبيق البرنامج، ومجموعة تجريبية مكونة من (30) تلميذ طبق عليها البرنامج الترويحي المقترح من طرف الباحث، هذا كان بعد القيام بدراسة استطلاعية للتحقق من صدق وثبات مقياس الثقة بالنفس، وبعدها القيام بالمقياس القبلي للمجموعتين والذي أثبت وجود تكافؤ في مستوى الثقة بالنفس لديهم هذا ما يعني عدم وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج الترويحي، هذا ما يسمح للباحث بمعرفة أثر البرنامج الترويحي بعد تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، وكذا معرفة مدى فاعليته في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

بعد ذلك تم الانطلاق في تطبيق البرنامج الترويحي يوم 20 أكتوبر 2023 بعد التأكد من صدقه، حيث اشتمل البرنامج على (16) جلسة بمعدل جلسة واحد فيفي الأسبوع، أما فيما يخص محتوى الجلسة فتم تحديدها وفق الأهداف التي وضع من أجلها هذا البرنامج مع مراعات المدة الزمنية للجلسة المقدر بساعة كاملة، أما فيما يخص القياسات البعدية فقد تم اجراءها يوم 16 فيفري 2024 وهذا بعد ثلاثة أشهر من بداية تطبيق البرنامج الترويحي المقترح. بعد اجراء الاختبارات البعدية والمعالجة الإحصائية تبين أنّ البرنامج الترويحي المقترح كانت له فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهذا ما اكدته مقارنة نتائج القياسات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية، ومن أجل التأكيد على فاعلية البرنامج الترويحي تم اجراء مقارنة بين القياسات البعدية للمجموعتين حيث كانت لصالح القياس البعدي بالنسبة للعينة التجريبية أي التي خضعت للبرنامج الترويحي المقترح وهذا ما أثبت صحة فرضيات الدراسة وتحقيق الأهداف المسطرة.

وتفتح نتائج هذه الدراسة أفاقا جديدة لبحوث ودراسات مستقبلية قادمة في هذا المجال، حيث تسعى للدراسة والبحث على العينة نفسها وفق متغيرات وتأثيرات أخرى، الأمر الذي يساهم دون شك في التعرف على أهمية البرنامج الترويحي للتلميذ ودوره في تنمية الثقة بالنفس لديه وأثر ذلك في تشكيل شخصية سوية ومنتزعة وقوية لها القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تصادفه.

أخيرا يمكن القول أنّ البرامج الترويحية والمبنية على أسس علمية لها دور كبير في تنمية الصحة النفسية والرفع من مستويات خصائص نفسية عديدة لدى التلاميذ والتي تساهم في المضي قدما نحو النجاح في مشوارهم العلمي، وهذا بناء على ما تم التوصل إليه في نتائج دراستنا الحالية والتي كان أهمها أنّ للبرنامج الترويحي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

التوصيات

و

الاقتراحات

التوصيات والاقتراحات:

أ. التوصيات:

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لا من أهمية للتلاميذ في مواجهة المشكلات الدراسية وتنمية الثقة بالنفس.
- ضرورة ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية الترويحية لتحقيق الصحة النفسية والجسدية وتقليل التوتر والقلق.
- ملاً أوقات فراغ التلاميذ بممارسة أنشطة رياضية ترويحية.
- العمل على توفير الإمكانيات المادية والبدنية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المؤسسات التربوية.
- تصميم برامج ترويحية تهدف إلى تعزيز مختلف الجوانب الشخصية وتنميتها لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- إجراء دراسات وبحوث أخرى حول الثقة بالنفس للمراحل التعليمية الأخرى (متوسط، ابتدائي) للتعرف على مستوى التلاميذ، ومدى تظمينها في المناهج الدراسية المعتمدة.
- العمل على إقامة أيام دراسية ودورات تكوينية وورشات تدريبية حول موضوع الثقة بالنفس لتوضيح أهميتها للأساتذة والتلاميذ.

ب. الاقتراحات:

- فعالية برنامج ترويحي مقترح في هذه الدراسة على مختلف التلاميذ والطلبة في المستويات الأخرى.
- مصادر اكتساب الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- شخصية التلميذ وعلاقتها بمستوى الثقة بالنفس.
- الثقة بالنفس وعلاقتها بمهارات التفكير الناقد.
- الثقة بالنفس وعلاقتها بالصلابة النفسية.

البيبليوغرافيا



قائمة المراجع والمصادر:

المصادر:

1. القرآن الكريم، سورة الأعراف: الآية 51.

2. القرن الكريم، سورة الحج: الآية 05.

أ-الكتب:

3. إبراهيم حلمي، وليلى السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
4. إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي (الإصدار 01). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
5. إبراهيم مروان، وإسماعيل غول. (2001). التربية الترويحية وأوقات الفراغ. عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
6. أبو سعد مصطفى. (2009). التقدير الذاتي للطفل. الكويت: دار اقرأ للنشر والتوزيع.
7. أبو سعد مصطفى. التقدير الذاتي للطفل (الإصدار الرابع). الكويت: مركز الراشد.
8. أسعد يوسف ميخائيل. (1977). الثقة بالنفس. مصر: دار النهضة.
9. أسعد، نمر. (1994). في سيكولوجيا العدوان. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
10. إسماعيل قرة غولي، ومروان عبد المجيد إبراهيم. (2001). التربية الترويحية وأوقات الفراغ (الإصدار 01). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
11. الأغا إحسان. (1997). البحث التربوي التربوي: عناصره، مناهجه، أدواته (الإصدار 02). غزة، فلسطين: مطبعة مقداد.
12. الأغا إحسان، الاستاذ محمود. (1999). تصميم البحث التربوي النظرية التطبيق. غزة: مطبعة الرنتيسي.
13. انجلر باربرا. (1991). نظريات الشخصية. ترجمة فهد عبد الله الدليم. الطائف: النادي الأدبي.
14. بدير كريمان (2011). سيكولوجية المشاعر وتنمية الوجدان. القاهرة: عالم الكتب.
15. براند، قبلي. (2010). اعرف شخصيتك وثق بنفسك. ترجمة مراد نايف مراجعة: ليث الدرة، القاهرة .
16. تهاني، ع. (2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
17. جلبرت رن. (1963). تنمية الثقة بالنفس. ترجمة محمد أحمد الغنام، إشراف وتقديم ومراجعة عبد العزيز القوصي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
18. حسن أحمد الشافعي، و أحمد علي سوزان . (1999). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية (الإصدار 01). الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف بالإسكندرية.
19. حسن الساعاتي. (1980). التطبيع وال عمران (الإصدار 3). بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
20. حسن محمد -علاوي، وكامل أسامة راتب. (1999). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.

21. الحياتي، صبري بروان علي. (2011). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عمان: دار صفاء للنشر.
22. حيدر عبد الرزاق العبادي. (2015). أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة. البصرة، العراق: شركة الغدير للطباعة والنشر.
23. دان كورين. (1964). الترويح فن وريادة. (إبراهيم حلمي، وسعد حلمت، المترجمون) القاهرة، مصر: مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر.
24. درويش، ك.، & الخولي، أ. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
25. الدسوقي مجدي محمد. (2008). دراسات في الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
26. الدوسري عبد الرحمان علي. (2009). كيف نزرع الثقة في أنفسنا وفيمن حولنا. الرياض: دار الحضارة للنشر والتوزيع.
27. الذهبي، م. (2005). بناء مقياس لتقويم الأنشطة الطلابية بجامعة المنصورة من منظور تروحي. المنصورة، كلية التربية الرياضية، مصر: جامعة المنصورة.
28. رشاد، عبد العزيز موسى (1994) علم النفس الدافعي. القاهرة: دار النهضة العربية.
29. سارة ليتفينوف. (2005). خطة الثقة خطوات ضرورية لتجديد شخصيتك (الإصدار 01). مكتبة جرير.
30. سلطان، أنور. (2003). السلوك التنظيمي. الاسكندرية: دار الجامعات الجديد.
31. السليمان، هاني إبراهيم (2005). الثقة بالنفس دليلك الى الثقة بالنفس مع الآخرين. عمان: دار الإسراء للنشر والتوزيع.
32. سبيرت سامويل. (1999). قوة الاعتزاز بالنفس (الإصدار 01). السعودية: مكتبة جرير.
33. سيد، هند محمد أحمد. (2018). الاضطرابات السلوكية والانفعالية (الإصدار 01). لبنان: دار الكتاب الجامعي.
34. عادل عبد الله محمد. (1990). مقياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
35. عبد الجليل زوبعي وآخرون. (1987). علم نفس التربوي (الإصدار 04). بغداد: مطبعة وزارة التربية.
36. عبد الحميد الهاشمي. (1984). المرشد في علم النفس الاجتماعي (الإصدار 01). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
37. عبد الحميد شرف. (2002). البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين (الإصدار 2). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
38. عبد الرحيم طه. (2006). مدخل إلى الترويح (الإصدار 02). الإسكندرية، مصر: دار نشر الوفاء.
39. عبد السلام تهناني، وعبد الرحيم طه. (1991). دراسات في الترويح. القاهرة، مصر: دار معارف.
40. عبد العزيز القوصي. (1952). أسس الصحة النفسية. القاهرة: ملتزمة الطبع والنشر.
41. عبد اليمين بوداود، و أحمد عطاء الله. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية (الإصدار 01). الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
42. عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

43. عصام حسن الدليمي. (2014). البحث العلمي أسسه ومناهجه. عمان، الأردن: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
44. علي سلوم جواد. (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. جامعة القادسية.
45. علي محمد محمد. (1985). وقت الفراغ في المجتمع الحديث. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
46. عمرو حسن بدران. (1990). كيف تبني ثقتك بنفسك. القاهرة: مكتبة جزيرة الورد.
47. غنيم سلامة. (2008). الثقة بالنفس وآثارها على عمليتي التعليم والتعلم. سلطنة عمان: دورية التطوير التربوي.
48. غولي، إ. ا. (2019). التربية الترويحية وأوقات الفراغ. الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
49. فادية كامل حمام. (2002). مشكلات الأطفال السلوكية والتربوية وكيفية مواجهتها ومعالجتها من منظور إسلامي وتربوي (الإصدار 01). الرياض: دار الزهراء.
50. الفقي، إبراهيم. (2010). قوة الثقة بالنفس. القاهرة، دار الياقوت للنشر والتوزيع.
51. قسم التأليف (1994). اختبر شخصيتك. دمشق: دار الرشيد.
52. قسم الترجمة والتحقيق. (2004). الخوف والأرق عند الأطفال (الإصدار 01). دار الأخوة للنشر والتوزيع.
53. القوصي، عبد العزيز. (1975). أسس الصحة النفسية. مصر، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
54. كمال درويش، وأمين الخولي. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. مصر: دار الفكر العربي.
55. كمال درويش، ومحمد الحمامي. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ (الإصدار ط1). القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر.
56. لند نيفيلد جيل. (2010). الثقة الفائقة. الرياض: مكتبة جرير.
57. ليلي زهران. (2006). الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية (الإصدار ط4). القاهرة، مصر: دار زهران للنشر والتوزيع.
58. محمد أحمد صوالحة. (2004). علم النفس للعب. جامعة اليرموك: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
59. محمد الحماحمي. (1962). فلسفة اللعب (ط1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
60. محمد الحماحمي، وأمين الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
61. محمد السمودي. (2014). البرامج الترويحية بالمؤسسات التربوية. المنصورة، مصر: مكتبة شجرة الدار.
62. محمد حسن علاوي. (1985). علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعارف.
63. محمد حسن علاوي. (2009). مدخل في علم النفس الرياضي (الإصدار 07). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
64. محمد خطاب عطيات. (1982). أوقات الفراغ والترويح (ط03). القاهرة، مصر: دار المعارف.
65. محمد رضا عزام. (1978). التربية الترويحية. بغداد، العراق: دار العربية للطباعة.
66. محمد شحاته ربيع. قياس الشخصية (الإصدار 02). الأردن: دار المسيرة.

67. محمد صلاح الدين مصطفى ، أحمد رجاء عبد الحميد، أحمد عبد المنعم، و محمد عبد الحميد ماجدة . (2010). **خطوات البحث العلمي ومناهجه**. المشروع العربي لصحة الأسرة: جامعة الدول العربية.
68. محمد عادل خطاب. (1985). **النشاط الترويحي وبرامجه**. مصر: ملتزم الطبع والنشر.
69. محمد عادل خطاب. (1990). **أوقات الفراغ والترويح (02)**. القاهرة، مصر: دار الفكر.
70. محمد عادل. (2000). **دراسات في الصحة النفسية (الإصدار 01)**. مصر: دار الرشاد النشر والتوزيع.
71. محمد عبد العزيز سلامة، وأمانى المتولي البطراوي. (2013). **مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ**. مصر: ماهي للنشر والتوزيع.
72. محمد عبد المنعم عبد العاطي. (2005). **قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي**. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، مصر: جامعة مصر.
73. محمد عبيدات، محمد أبو نصار، و عقلة مبيضين. (1999). **منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات (الإصدار 02)**. عمان، الأردن: دار وائل للطباعة والنشر.
74. محمد محمد الحماحمي، وعبد العزيز مصطفى عايدة. (2009). **الترويح بين النظرية والتطبيق**. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
75. محمود كاظم التميمي. (2013). **منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية (الإصدار 01)**. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
76. محمود عبد القادر. (1990). **سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتابة البحث العلمي**. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
77. مريم سليم. (2003). **تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين**. القاهرة: دار النهضة.
78. مصطفى حسين باهي. (2013). **البحث العلمي في المجال الرياضي (الإصدار 01)**. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
79. المعايطه، عبد العزيز والجغيمان، محمد عبد الله. (2009). **مشكلات تربوية معاصرة (الطبعة 01)**. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
80. منى حداد. (1983). **أبناؤنا بين وسائل الإعلام وأخلاق الإسلام (03)**. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة.
81. موريس أنجرس. (2004). **منهجية البحث في العلوم الإنسانية (الإصدار 02)**. (بوزيد صحراوي، المترجمون) الجزائر: دار القصبه للنشر والتوزيع.
82. ميخائيل اسعد يوسف. (1977). **الثقة بالنفس (ط1)**. لبنان: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
83. الناطور فايز. (2001). **التحفيز ومهارات تطوير الذات**. عمان: دار أسامه للنشر والتوزيع.
84. هميسة، بدر عبد الحميد. (2011). **فقدان الثقة بالنفس (الاسباب والعلاج)**. القاهرة: المكتبة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
85. وداد الخامي. (1970). **بحث دوافع النشاط الرياضي في وقت الفراغ**. القاهرة، مصر: المدرسة لأنجلو المصرية.
86. الوكيل، ا. م. (1983). **الترويح في المجتمع الإسلامي**. الرياض، السعودية: الرئاسة العامة لرعاية الشباب.

87. يوسف الاقصري. (2001). الثقة بالنفس. مصر: دار اللطائف.
88. يوسف خالد العمار. (2015). أبعاد البحث العلمي وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية (الإصدار 01). عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
89. حسين فايد. (2005). علم النفس العام "رؤية معاصرة". القاهرة، مصر: مؤسسة طبية للنشر.
90. محمد الحماحي، و عايدة عبد العزيز. (2001). الترويج بين النظرية والتطبيق (الإصدار 01). مصر: مركز الكتاب للنشر.

ب. رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه:

91. أحمد بوسكرة. (2008). النشاط البدني المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية. رسالة ماجستير جامعة الجزائر، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
92. أحمد رافع. (2019/2020). فاعلية برنامج إرشادي تربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. أطروحة دكتوراه. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة آكلي محند أولحاج البويرة.
93. أحمد فرحات. (2015/2016). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الثقة بالنفس ومستوى الطموح لدى عينة من الطلبة الجامعيين نظام (ل م د) في الجزائر. أطروحة دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر: جامعة الجزائر 2
94. أنيس أبو شمالة. (2002). أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي. رسالة ماجستير. غزة: الجامعة الإسلامية.
95. بلال نجمة. (2013/2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة مولود معمري تيزي وزو.
96. بلعباس ب. م. (2021/2020). فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.
97. بن دومة زبيدة. (2011). أهمية مفهوم الذات في تحقيق التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس وعلاقته بالسلوك العدواني. رسالة ماجستير، علم النفس المدرسي، جامعة الجزائر 2.
98. جمال مرازقة. (2011/2012). أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويج الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الإنحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر 3.
99. الجواري، غزوان ركان. (2001). أثر استخدام استراتيجيتي من التعلم التعاوني في مادة الرياضيات على التحصيل والثقة لطلبة الثاني متوسط. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل.
100. الحارثي، حسن أحمد عوض. (2015). الخدمات الإرشادية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف. رسالة ماجستير، كلية التربية، المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.

101. حورية مسكف. (2018/2019). ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية. أطروحة دكتوراه. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة زيان عاشور الجلفة.
102. الركابي، نضال عبد الحسن. (2000). مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بالجامعة. رسالة ماجستير، المستنصرية.
103. زمالي م. (2015/2014). تدريس التربية البدنية والرياضية وفق المقاربة بالكفاءات ودورها في تطوير مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي (18-15) سنة. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس
104. سباعنه، شوكت سليمان شريده. (1999). الثقة بالنفس والنمط القيادي لدى مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال فلسطين. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.
105. السقاف، منال محمد. (2008). الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجده وجامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أم القرى، السعودية.
106. سمية علي رجب. (2008/2009). فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير. كلية التربية، فلسطين: الجامعة الإسلامية.
107. عبد الله راغب شراب. (2012/2013). فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. أطروحة دكتوراه. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مصر: جامعة عين شمس.
108. العتري، عواد بن صغير. (2012). فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير، التوجيه والإرشاد التربوي، جامعة الملك عبد
109. عدة بن علي. (2020/2021). النشاط الرياضي الترويحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة). أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر 03.
110. العربي سي شارف. (2015/2016). أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.
111. علاء الدين إبراهيم النجمة. (2007/2008). مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. قسم الإرشاد النفسي، فلسطين: الجامعة الإسلامية - غزة.
112. علي محمود هاشم. (2005/2006). المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين. رسالة ماجستير. قسم الترويح الرياضي، مصر: جامعة حلوان.

113. عواد بن صغير العنزي. (2011/2012). فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير. الدراسات العليا التربوية، المملكة العربية السعودية: جامعة الملك عبد العزيز.
114. العيد بن شميصة. (2012/2013). إسهامات التنشئة الاجتماعية في توجيه المراهقين لاستغلال أوقات فراغ في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي. رسالة ماجستير. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.
115. عيسى قواسمية. (2019/2020). النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية-دراسة مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر 03.
116. الغامدي، صالح بن يحي الجار الله. (2009). اضطراب الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة دكتوراه، تخصص إرشاد النفسي، جامعة أم القرى السعودية.
117. لاحق عبد الله الحق. (2004). الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
118. محمد قاسم جميل. (2007/2008). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. كاية التربية، فلسطين: الجامعة الاسلامية - غزة.
119. نسيمه نايت عثمان. (2011/2012). علاقة كل من الثقة بالنفس والتوافق الدراسي بادراك تلميذ المرحلة الثانوية لاتجاهات الأساتذة نحوه. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة الجزائر 02.
120. الهاشمي حنة. (2017/2018). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-18 سنة). أطروحة دكتوراه. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة محمد بوضياف المسيلة.
121. وداد أحمد الوشيلي. (2007). الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة. رسالة ماجستير. المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.
122. وزه شريك. (2018/2019). قلق الامتحان وعلاقته بالثقة بالنفس والدافعية للإنجاز الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. أطروحة دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر: جامعة أبو القاسم سعد الله.

ج-المجلات العلمية:

123. أحمد قواسمة، عدنان الفرغ. (1996). تطوير مقياس الثقة بالنفس. العدد 02. العراق: المجلة العربية للتربية.

124. أنوار غانم يحيى الطائي. (2007). الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل. العدد 01، المجلد 14: مجلة التربية والعلوم.
125. بدر عمر العمر . (2000). علاقة الدافعية نحو العمل ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت. مجلة مركز البحوث التربوية(العدد 17).
126. سعيد صبحي الحارثي. (2010). فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف. مجلة بحوث التربية النوعية(16)، 33-80.
127. شفيقة داوود. (2015). العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية(العدد 12).
128. عبد المحسن الحسين زيد . (1995). أزمة الثقة. مجلة الفيصل(العدد 229).
129. فريح عويد العنزي . (1999). الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. دراسات نفسية، المجلد 9(العدد 3).
130. محمد رجاء عبد المتجلي. (1992). الثقة بالنفس أساس بناء الشخصية. مجلة الرابطة(العدد 337).
131. محمد عبد الرضا كريم. (2013). تحليل أنسب أداء الهجوم المنظم والخاطف لفرق ناشئة العراق لكرة اليد. العدد الرابع، المجلد السادس: . 06، 04، 388-423. جامعة ميسان، العراق: مجلة علوم التربية الرياضية.
132. المخزومي، أ. (2002). التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس. مجلة المنهل، العدد 133.
133. الويس، ز. ع. (2005). إرادة الذات والخطوات العشر لتحقيق الأهداف. مجلة المعالي(العدد 3).
134. السيد محمد عبد العال. (2006). المهارات الاجتماعية في علاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية . مجلة كلية التربية(العدد 61).

المراجع الأجنبية:

135. Baggerly.J & Max.P. (2005). **Child-centered group play with African American boys at the elementary school level.** Journal of Counseling & Development. 83(4): 2005.
136. Balle, F., & al. (1975). **Ecyelopédie de la sociologie.** Paris, France : Librairie Larousse.
137. Bernard, M. (1990). **Volunteer In Public Schools.** Washington, USA : National Academies Press Publisher.
138. Busch, M. C. (1975). **La Sociologie Du Temps Libre.** Paris, France.

139. Byl, J. (2002). **Intramural Recreation United State Of Americas Human Kinetics .**
140. CASABIANCA, R. (1968). **Sociabilité et loisirs chez l'enfant de la chaux et niestlé.** Paris, France.
141. Cozcheuve, J. (1980). **Sociologie de la Radio–Télévision.** Paris, France : P.U.F, Sem Edition.
142. Domart, A. (1986). **Nouveau Larousse Médical.** Paris, France : Librairie La Rousse.
143. Dubrin.A.J. (1994). **Leadership, Research findinfs, Practice & skills,** Houghton Mifflin company, Boston.
144. Dumaza, d. J. (1982). **Vers une civilisation du loisir.** Paris, France : Editions du seuil.
145. Gordon, L., & LoPON, E. (1976). **L'homme après le travail.** Moscou, russie : E d paragrés.
146. Joffre Dumazedier. (1962). **Vers une civilisation du loisir.** Paris ,France.
147. Kirkpatrick, s and Locke,E. (1991). Leadership : **Dotraits matter, Academy of management excutive.** (5).48–60 Abstract vol.42.
148. Norber, s. (1978). **Dictionnaire de psychologie.** Paris : Larousse.
149. Paul, f. (1978). **Vocabulaire des sciences sociales.** Paris, France : Presses universitaires de France.
150. Serae, m. (1982). **Sociologie et action sociale.** Bruxelles, belgique : Editions labor.
151. Tomas, R. (1983). **Psychologie du sport.** Paris, France : P.U. F, 1er Edition.
152. Torkildsens, G. (1999). **Leisure And Recreation Managements 4th Editions (éd. 4th Editions).** E& FN spon Published Library Of Congress Cataloging In Publication Data USA.

الملاحق

المطبق رقم 01

تسهيل مهمة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية البويرة

مصلحة التكوين والتفتيش

مكتب التكوين

الرقم: 30/م ت/م ت/م ت/22

مدير التربية

إلى

السيد (ة) / مدير ثانوية الامام الغزالي

- سور الغزلان -

الموضوع: في/ي تسهيل مهمة .

المرجع: مراسلة جامعة أكلبي محمد أولحاج معهد علوم تقنيات النشاطات

الرياضية و البدنية تحت رقم: 2022/006.

بتاريخ 2022/03/27

يشرفني أن أطلب منكم منح رخصة الدخول إلى مؤسستكم للطالب(ة): زمار محمد
للتحضير لانجاز اطروحة الدكتوراه في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ،
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي و ذلك إبتداء
من 2022/04/10 إلى غاية نهاية فترة الترخيص .

البويرة في: 2022/04/04

مدير التربية وبتفويض منه
مصلحة التكوين و التفتيش
بمديرية التربية لولاية البويرة



إشهاد

نحن مدير ثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية صور الغزلان الممضي
أسفله أشهد أنّ الطالب الباحث "زمار محمد" قام بدراسته الميدانية على مستوى
مؤسستنا في الموسم الدراسي (2024/2023) وهذا في إطار إنجاز أطروحة
الدكتوراه الطور الثالث تحت عنوان

فاعلية برنامج تروبيجي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى

تلاميذ الطور الثانوي

الإمضاء
مديرية التعليم الثانوي
البلدية
غازي عبد النور

المطبق رقم 02

عيننة الدراسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

السنة الدراسية: 2024/2023

مديرية التربية لولاية البويرة
ثانوية الامام الغزالي - سور الغزلان

القائمة النهائية للتلاميذ قسم الاولى جنع مشترك علمي 01

الرقم	اللقب و الاسم	تاريخ الميلاد	الصفة / ن د	الاعادة نعم / لا
01	عروش رفيق	2008/10/10		
02	سعداوي فريال غزة	2009/01/08		
03	بضياف محمد مهدي	2008-11-01		
04	حليمي لويزة	2009-02-01		
05	دحماني محمد الطاهر	2008-06-18		
06	جدي نزهة سيرين	2009-03-10		
07	صحراوي صارة	2008-02-03		
08	سايب الحاج	2008-10-04		
09	دحماني سميت	2008-12-14		
10	بوشندوقرة حسام	2009-10-27		
11	بلبشير وئام	2009-09-22		
12	بطراوي لياس ياسين	2009-02-10		
13	قاسم ياسين	2006-05-30		
14	وايد عبد الرحيم	2009-02-05		
15	نايلي نور اليقين	2008-05-13		
16	طيان محمد عبد الرحيم	2008-05-19		
17	دحماني فريال	2008/07/22		
18	بولعراس انفال لويزة	2008-09-21		
19	صحار حسام فتح الله	2007-04-29		
20	جطوط اسامت	2008-11-07		
21	موسي اكرم عبد الباسط	2008-09-14		
22	عرقوب عبد المؤمن	2008-05-04		
23	بن عبد الله نسرين	2008-02-10		
24	عيشون محمد نزيه	2007/05/19		
25	مسلس لميس جمانت	2008-07-05		
26	بورحلي عبد الرزاق	2007-04-23		نعم
27	سعدي اكرم حسين	2007-08-14		
28	موساوي اسحاق عبد الغفور	2008-01-25		نعم
29	حاج موسى عبد الرحمان صفيان	2008-11-09		
30	قانت علاء الدين	2006-03-24		
31	خديجة ياسمين	2007/06/18		نعم
32	زيان عبد السلام	2008/01/19		
33	غازي افش نور الاسلام	2007/02/13		



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

السنة الدراسية: 2024/2023

مديرية التربية لولاية البويرة
ثانوية الامام الغزالي - سور الغزلان

القائمة النهائية للتلاميذ قسم الاولى جذع مشترك علمي 02

الرقم	اللقب و الاسم	تاريخ الميلاد	الصفة / ن د	الاعادة نعم / لا
01	بوعنينية مروى ايناس	2008-11-30		
02	صحراوي خليل يونس	2008-09-20		
03	طباخ سلسبيل	2009-05-07		
04	مجاوي محمد امين	2008-11-10		
05	شاريف فدوى	2009-01-16		
06	بوشندوقتا اسراء	2008-05-27		
07	رياح سمر	2008-09-20		
08	طيب نورهان	2008-12-17		
09	قسمي مهديتة	2008-04-08		
10	عليه عبد الرؤوف	2008-12-04		
11	لعشاشي شيماء	2008-10-05		
12	معمري محمد امين	2007-11-05		
13	قريته ايتة	2009-04-23		
14	شكور مريم	2009-03-30		
15	بن عبد الله شمس الملاك	2008-12-31		
16	بلقاسم وصال كوثر	2008-07-19		
17	فضالته حنان	2007-10-16		
18	بورويستة مروى	2009-05-20		
19	سايج صافية	2008-10-14		
20	العمرى عبد الرحمان حبيب نبيل	2007-05-03		
21	فقيح عبد الرؤوف	2008-07-21		
22	نوي هديل سلوان	2007-09-13		
23	سليمانى محمد	2006-10-05		
24	الهصك هالته	2008-01-02		
25	طيب رمزي عبد الرحيم	2009-12-24		
26	بوسعادة هشام	2009-05-10		
27	ميلودي عبد الصمد	2008-04-26		نعم
28	العمرى ياسر سليمان	2007-04-24		نعم
29	بوديستة نور	2008/04/28		
30	اوصيف عماد الدين	2007-05-15		نعم
31	بقداش ايوب	2007-03-06		نعم
32	بلهادي هانيتها	2008/08/23		لا
33	جقوب رياض يوسف	2007/10/16		نعم
34	مباركي طه عبد الرحمان	2007-10-10		



الملحق رقم 03

مقياس الثقة

بالنفس



- جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع المحكمين

تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد أطروحة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه، في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان:

فاعلية برنامج ترويحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي

تهدف الدراسة إلى معرفة فاعلية البرنامج الترويحي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، نظرا لأهمية خبرتكم وبغية المساهمة في البحث، يرغب الطالب الباحث في الاستفادة من توجيهاتكم السديدة حول:

- مدى وضوح الفقرات ومناسبتها لقياس ما صممت لقياسه.
 - مدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه.
 - مدى مناسبة الفقرات للفئة العمرية للعينة.
 - سلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات.
- تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

-إشراف الأستاذ الدكتور:

* علوان رفيق

-إعداد الطالب الباحث:

* زمار محمد

الوصف:

قام بإعداده فالأصل سيدني شروجر (1990) وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، ولقد قام بترجمته وتعريبه عادل عبد الله محمد، كما قام بتطويره كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرد (1996) (تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، العدد (02))، وهذا لقياس مستوى الثقة بالنفس وتشخيص الضعف في سمة الثقة لدى فئة من الطلبة الجامعيين، كما استعانت به سمية مصطفى رجب علي (2009) (فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير)، التصميم مقياس يهدف إلى تحديد مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية، كما قام أيضا عبد الله عادل راغب شراب (2013) (فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه) باقتباس المقياس واعداده وهذا لتحديد مستوى درجة الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. أما الهدف من بناء مقياس الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، هو أن يتوفر لدينا مقياس خاص يحدد مستوى الثقة بالنفس لدى هذه الفئة من التلاميذ، حيث تم هذا بالاعتماد على مقياس عبد الله عادل راغب شراب الذي قام باقتباسه من مقياس الذي أعده كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرخ وأضاف عليه تعديلات تمثلت في إضافة عبارات لكل بعد، حيث يحتوي المقياس على خمسة أبعاد تتمثل في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، ولقد قمنا بإضافة بعد سادس والمتمثل في البعد الأكاديمي من مقياس سمية مصطفى رجب، وبعد اضافت بعض التعديلات في العبارات التي تنتمي لكل بعد حيث تم إعادة صياغة بعضها وحذف البعض الآخر، فأصبح المقياس يتكون من (48) عبارة موزعة على (6) أبعاد بتساوي (8 عبارات لكل بعد)، يقوم التلميذ بالإجابة عليها وفق سلم خماسي التدرج (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).

التصحيح: يحتوي المقياس على عبارات سالبة وأخرى موجبة موضحة في الجدول التالي:

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	ترقيم العبارات	البعد
6-1	8-7-5-4-3-2	من 01 إلى 08	البعد الطلاقة اللغوية
15	-14-13-12-11-10-9 16	من 09 إلى 16	البعد الاستقلالية
-22-21-20-19-18-17 23	24	من 17 إلى 24	البعد الفيزيولوجي
32-27-26	31-30-29-28-25	من 25 إلى 32	البعد النفسي
37-34-33	40-39-38-36-35	من 33 إلى 40	البعد الاجتماعي
48-46-43	47-45-44-42-41	من 41 إلى 48	البعد الأكاديمي

عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد (العبارات الموجبة) الدرجات التالية:

(دائما = 5، غالبا = 4، أحيانا = 3، نادرا = 2، أبدا = 1)

كما يتم منح العبارات التي في عكس البعد (العبارات السالبة) الدرجات التالية:

(دائما = 1، غالبا = 2، أحيانا = 3، نادرا = 4، أبدا = 5)

يتم جمع الدرجات التي حددها التلميذ في جميع العبارات حيث أنّ الدرجة العظمى للمقياس هي 240، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة بـ 48 بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فالدرجة العظمى هي 40 والدنيا 8.

مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	
40-35	34-28	27-21	20-14	13-8	درجة البعد
240-203	202-137	136-125	124-86	85-48	درجة المقياس ككل

مقياس الثقة بالنفس

رقم	العبرة	ينتمي	لا ينتمي	واضحة	غير واضحة
بعد الطلاقة اللغوية					
01	أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري. تعديل:				
02	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما. تعديل:				
03	أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين. تعديل:				
04	أعبر عن رأيي بسهولة تامة. تعديل:				
05	أعبر عما يدور بخاطري دون خجل. تعديل:				
06	تهرب مني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي. تعديل:				
07	أتكلم بصوت واضح وكلمات معبرة. تعديل:				

				<p>08</p> <p>أناقش الأساتذة عند حدوث أي مشكلة وعندما أدرك أنني على صواب. تعديل:</p>
بعد الاستقلالية				
				<p>09</p> <p>أعتمد على نفسي في حل مشكلاتي. تعديل:</p>
				<p>10</p> <p>أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي. تعديل:</p>
				<p>11</p> <p>أتمكن من تحقيق أهدافي التي أعددتها. تعديل:</p>
				<p>12</p> <p>امتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي. تعديل:</p>
				<p>13</p> <p>اثق في قدرتي على اتخاذ القرارات. تعديل:</p>
				<p>14</p> <p>اخطط لمستقبلي بكل ثقة. تعديل:</p>
				<p>15</p> <p>احتاج لمساعدة الآخرين في اتخاذ قراراتي. تعديل:</p>
				<p>16</p> <p>لا اسمح للآخرين بالتدخل في شؤوني. تعديل:</p>

البعد الفيزيولوجي

				<p>اتصيب عرقا اثناء الإجابة عن سؤال امام الزملاء. تعديل:</p>	17
				<p>اشعر بمغص في بطني عندما اقابل الغرباء. تعديل:</p>	18
				<p>اهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة. تعديل:</p>	19
				<p>أحس بضيق التنفس في الأماكن العامة. تعديل:</p>	20
				<p>ترتجف اطرافي عند التحدث امام مجموعة افراد. تعديل:</p>	21
				<p>تزداد دقات قلبي عند مقابلة ناس جدد. تعديل:</p>	22
				<p>يضطرب صوتي عند التحدث امام مجموعة افراد. تعديل:</p>	23
				<p>اشعر بالارتياح عند التحدث مع الاساتذة تعديل:</p>	24

البعد النفسي

				<p>25</p> <p>اناقش الاخرين بجرأة. تعديل:</p>
				<p>26</p> <p>اتردد عند انجازي لأي عمل. تعديل:</p>
				<p>27</p> <p>أخشى الفشل عند القيام بعمل ما. تعديل:</p>
				<p>28</p> <p>أواجه المواقف الطارئة بثبات دون تفاعل. تعديل:</p>
				<p>29</p> <p>لا أتردد في سؤال الاخرين للتعرف على عنوان او مكان أرغب الوصول اليه. تعديل:</p>
				<p>30</p> <p>أستطيع الرد على من يطلق على الصفات السلبية. تعديل:</p>
				<p>31</p> <p>لدي القدرة الكافية في الدفاع عن النفس. تعديل:</p>
				<p>32</p> <p>يضايقني انتقاد الاخرين لي. تعديل:</p>

البعد الاجتماعي

				أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين. تعديل:	33
				أتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية. تعديل:	34
				لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية. تعديل:	35
				أتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف دون الاكتراث للآخرين. تعديل:	36
				أجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية. تعديل:	37
				أحب المشاركة في الرحلات والنشاطات المدرسية. تعديل:	38
				أبادر الأصدقاء الترحيب والسلام. تعديل:	39
				أتصدر التجمعات دون تحرج. تعديل:	40

البعد الأكاديمي

				يمثل الأداء الأكاديمي مجالا أستطيع من خلاله ان اظهر كفاءات وقدراتي. تعديل:	41
				أشعر بالرضا عن مستواي التعليمي. تعديل:	42
				اعترف بأنني لست مميزا مثل العديد من زملائي. تعديل:	43
				أشعر بالرضا عن الدرجات التي احصل عليها في نهاية السداسي. تعديل:	44
				ابحث عن أنشطة عقلية تتطلب التحدي. تعديل:	45
				يؤرقني أن مستواي العقلي والفكري ليس في المستوى الذي ارغب. تعديل:	46
				أشارك في أنشطة اكاديمية تتطلب الابداع والابتكار. تعديل:	47
				أفتقر الى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق. تعديل:	48

تقييم مقياس الثقة بالنفس

التعديل	غير مناسبة	مناسبة	السلم
			أبدا
			نادرا
			أحيانا
			غالبا
			دائما
التعديل	غير كاف	كاف	القرارات
اقتراح	غير واضحة	واضحة	
اقتراح	غير مرتبة	مرتبة	

العبارات التي تم تعديلها من قبل المحكمين

رقم العبارة في الصورة الأولية	العبارة	رقم العبارة في الصورة النهائية	التعديل
بعد الطلاقة اللغوية			
01	أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري.	01	أجد صعوبة في التعبير عن شعوري.
02	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.	02	أتمتع بالقدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.
06	تهرب مني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي.	06	تغيب عن ذهني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي.
08	أناقش الأساتذة عند حدوث أية مشكلة وعندما أدرك أنني على صواب.	08	أناقش الاساتذة عند حدوث أية مشكلة.
بعد الاستقلالية			
11	أتمكن من تحقيق أهدافي التي أحدها.	11	أحقق أهدافي التي أحدها.
12	أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي.	12	أستطيع الدفاع عن حقوقي.
13	أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات.	13	أمتلك القدرة على اتخاذ القرارات.
البعد النفسي			
22	لا أتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان أو مكان أرغب في الوصول إليه.	22	لا أتردد في سؤال عن أي أمر أرغب فيه.
23	أستطيع الرد على من يطلق علي الصفات السلبية.	23	أستطيع الرد على من يسئ إلي.
البعد الأكاديمي			
36	أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في نهاية السداسي.	36	أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في الدراسة.
37	أبحث عن أنشطة عقلية تتطلب التحدي.	37	أبحث عن أنشطة فكرية تتطلب التحدي.
38	يؤرقني أن مستواي العقلي والفكري ليس في المستوى الذي أرغب.	38	يؤرقني أن مستواي المعرفي ليس في المستوى الذي أرغب.

مقياس الثقة بالنفس

زميلي التلميذ:

نقوم بإجراء دراسة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان:

فاعلية برنامج ترويحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي

وفي هذا السياق نطلب منك ملئ هذا المقياس المصمم لقياس مستوى الثقة بالنفس لديك، مع العلم أنّ هذا المقياس لن يتم استخدامه إلا للأغراض العلمية البحثية فقط، لذا نرجو منك عزيزي التلميذ الإجابة عن جميع فقرات هذا المقياس، مع رجائنا الحار أن تكون إجاباتك على درجة عالية من الموضوعية والشفافية.

- التعليمات:

في الصفحات التالية عدد من العبارات المرتبطة بعدد من المواقف اقرأ كلا منها بعناية وحاول أن تكون دقيقا قدر الإمكان فليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

لاحظ من فضلك النقاط التالية:

- أجب بطريقة مباشرة ومعبرة عن انطباعك الشخصي.
- حاول أن تحدد الاستجابة التي تتفق مع ما تشعر به فعلا وليس على أساس ما تعتقده أو ما ترى أن الآخرين يشعرون به نحوه.
- هناك خمسة مستويات لكل عبارة والمطلوب منك وضع علامة (x) واحدة في مربع الذي ينطبق على حالتك لأقصى درجة.
- مع مراعاة أن كل مستوى يعبر عن نسبة حدوث الموقف تقريبا بالنسبة لك.

وشكرا مسبقا

الطالب الباحث

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات	
					أجد صعوبة في التعبير عن شعوري.	01
					أتمتع بالقدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.	02
					أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين.	03
					أعبر عن رأيي بسهولة تامة.	04
					أعبر عما يدور بخاطري دون خجل.	05
					تغيب عن ذهني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي.	06
					تهرب مني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي.	07
					أناقش الاساتذة عند حدوث أية مشكلة.	08
					أعتمد على نفسي في حل مشكلاتي.	09
					أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي.	10
					أحقق أهدافي التي أعددتها.	11
					أستطيع الدفاع عن حقوقي.	12
					أمتلك القدرة على اتخاذ القرارات.	13
					أخطط لمستقبلي بكل ثقة.	14
					أحتاج لمساعدة الآخرين في اتخاذ قراراتي.	15
					لا اسمح للآخرين بالتدخل في شؤوني.	16
					أشعر بالارتياح عند التحدث مع الاساتذة.	17
					أناقش الآخرين بجرأة.	18
					أتردد عند انجازي لأي عمل.	19
					أخشى الفشل عند القيام بعمل ما.	20
					أواجه المواقف الطارئة بثبات دون تفاعل.	21
					لا أتردد في سؤال عن أي أمر أرغب فيه.	22
					أستطيع الرد على من يسيء إلي.	23
					يضايقني انتقاد الآخرين لي.	24
					أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين.	25
					أتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية.	26
					لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية.	27

					أُتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف دون الاكتراث للأخرين.	28
					أجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية.	29
					أحب المشاركة في الرحلات والنشاطات المدرسية.	30
					أبادر الأصدقاء الترحيب والسلام.	31
					أُتصدر التجمعات دون تخرج.	32
					يمثل الأداء الأكاديمي مجالا أستطيع من خلاله ان اظهر كفاءتي وقدراتي.	33
					أشعر بالرضا عن مستواي التعليمي.	34
					اعترف بأنني لست مميزا مثل العديد من زملائي.	35
					أشعر بالرضا عن العلامات التي أحصل عليها في الدراسة.	36
					أبحث عن أنشطة عقلية تتطلب التحدي.	37
					يُؤرقني أنّ مستواي المعرفي ليس في المستوى الذي أُرغب.	38
					أشارك في أنشطة اكااديمية تتطلب الابداع والابتكار.	39
					أفنقر الى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق.	40

الملحق رقم 04

استمارة

البيانات

الشخصية

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع المحكمين

تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان:

فاعلية برنامج ترويحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي

تهدف الدراسة إلى اختبار فاعلية البرنامج الترويحي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان، ونظرا لأهمية خبرتكم وبغية المساهمة في هذه الدراسة، يرغب الطالب الباحث الاستفادة من توجيهاتكم السديدة حول استمارة البيانات الشخصية التي تقدم للتلاميذ عينة البحث للتأكد من تجانسها وتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الدخيلة التي ارتأها الباحث، وخاصة فيما يخص الدرجات التي اقترحها الطالب الباحث لتمنح لكل إجابة من الاجابات المقترحة. وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

-تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

- علوان رفيق

-من إعداد الطالب الباحث:

- زمار محمد

استمارة البيانات الشخصية:

للتأكد من تجانس وتكافؤ العينتين في بعض المتغيرات الدخيلة والتي تم حصرها في الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن والحالة العائلية، قام الطالب الباحث بتصميم استمارة تحمل بعض البيانات الشخصية الأولية، حيث يتم منح كل إجابة من الاجابات المقترحة درجة وهذا في كل من متغير الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن، الجنس والحالة العائلية، وهذه الخطوة قام بها الباحث لأنّ هذه المتغيرات كيفية يستعصي حساب كل من التجانس والتكافؤ فيها إلى باستعمال درجات تمثل كل اقتراح وهذا كما يبينه الجدول التالي:

الممارسة الرياضية	الدرجة	موافق	غير موافق	تعديلات وملاحظات
نعم	1			
لا	2			
التفوق الدراسي	الدرجة	موافق	غير موافق	تعديلات وملاحظات
ممتاز	1			
متوسط	2			
ضعيف	3			
السنة	الدرجة	موافق	غير موافق	تعديلات وملاحظات
أقل من 14 سنة	1			
أقل من 15 سنة	2			
أقل من 16 سنة	3			
الجنس	الدرجة	موافق	غير موافق	تعديلات وملاحظات
ذكر	1			
أنثى	2			
الحالة العائلية	الدرجة	موافق	غير موافق	تعديلات وملاحظات
مرتفعي الدخل	1			
متوسطي الدخل	2			
ميسوري الدخل	3			

ملاحظة:

هذه المتغيرات مصنفة ضمن المقاييس الإسمية أو ما يمكن تسميتها بالمتغيرات الكيفية والتي يتعذر معالجتها احصائيا ما لم يميزها عن بعضها بعضا باستعمال الأرقام وهذا ما يقتضي تصنيف مفردات البحث بإعطائها قيمة عددية، وهذه القيم العددية في هذه الحالة ليس لها دلالة سوى تعريف المتغيرات وتمييزها، وهذه الأرقام لا تعني الأولوية أو أفضلية متغير على الآخر كما أنها لا تحمل أي قيمة عددية في حد ذاتها.

استمارة البيانات الشخصية

زميلي التلميذ:

فيما يلي بعض البيانات والمعلومات الخاصة بك.

برجاء التكرم بالإجابة عليها علماً بأن المعلومات التي تكتب في هذه الاستمارة سوف تحفظ بسرية تامة ولن تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

المطلوب :

املاً الفراغات وضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تنطبق عليك، مع رجاء عدم ترك أية فقرة دون الإجابة عليها.

- الممارسة الرياضية:

- نعم

- لا

- التفوق الدراسي:

- ممتاز

- متوسط

- ضعيف

- السن:

- أقل من 14 سنة

- أقل من 15 سنة

- أقل من 16 سنة

- الجنس:

- ذكر

- أنثى

- الحالة العائلية:

- مرتفعي الدخل

- متوسطي الدخل

- ميسوري الدخل

شكراً لحسن تعاونكم

مع تمنياتي لك بدوام النجاح والتفوق

الطالب الباحث

المطابق رقم 05

استمارة تكيم

البرنامج

الترويجي

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
استمارة استطلاع المحكمين

تحية طيبة وبعد:

نحنيطكم علما أننا نقوم بإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه، في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان:

فاعلية برنامج ترويحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي

حيث تهدف الدراسة إلى اختبار فاعلية البرنامج الترويحي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بثنوية الإمام أبو حامد الغزالي ببلدية سور الغزلان، ونظرا لأهمية خبرتكم وبغية المساهمة في هذا البحث، يرغب الطالب الباحث الاستفادة من توجيهاتكم السديدة والتي سيكون لها بالغ الأثر في مساعدتنا على توجيه دراستنا وجهة علمية، حيث يأمل الطالب منكم إبداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم حول البرنامج الترويحي من خلال استمارة التحكيم المرفقة، كما نامل بالتكرم بإجراء أي تعديلات ترون جدواها في البرنامج وتخدم الدراسة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير .

-تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

-علوان رفيق

-من إعداد الطالب الباحث:

-زمار محمد

السنة الجامعية 2022 - 2023

المعلق رقم 06

البرنامج الترويجي

في تنمية الثقة

بالنفس

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس (مدخل عام)

زمن الجلسة: 1 ساعة

مبررات الجلسة: إظهار المعلومات التي يمتلكها التلاميذ حول الثقة بالنفس وتبادل المعارف والمعلومات فيما يخص موضوع الجلسة، ومحاولة تزويدهم بمفاهيم عن الثقة وأهميتها في شخصية الفرد حيث تعتبر عنصر هام من عناصر الصحة النفسية، وكذا إبراز مكونات الثقة بالنفس ومظاهرها لدى الفرد.

أهداف الجلسة:

- ✓ التعرف على آراء أعضاء البرنامج الترويحي حول الثقة بنفس.
- ✓ تعرف أفراد المجموعة الترويحية على مفهوم الثقة بالنفس.
- ✓ تعرف أفراد المجموعة الترويحية على أهمية الثقة بالنفس لدى الفرد.
- ✓ توضيح مكونات الثقة بالنفس ومظاهرها.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجب.

محتوى الجلسة:

- ✓ الترحيب بأعضاء المجموعة.
- ✓ مناقشة عامة حول مفهوم الثقة بالنفس ومدى معرفة التلاميذ لهذا المفهوم وأهميته في تكوين شخصية الفرد.

-التطرق إلى مكونات الثقة بالنفس ومظاهرها مع إعطاء مثال حول قصة الصحابي الجليل عبد الله بن الزبير الذي كان واثق من نفسه عندما كان يلعب الصحابي الجليل عبد الله بن الزبير في إحدى طرقات المدينة مع أصحابه، فمر أمير المؤمنين عمر بن الخطاب بالقرب منهم فهرب كل من كان مع عبد الله بن الزبير إلا هو فقد بقي واقفا مكانه فسأله عمر بن الخطاب: لماذا لم تهرب كما فعل أصحابك؟، فأجاب بكل أدب وثقة بالنفس: لم تكن الطريق ضيقة فأوسعها لك، ولم أفعل شيئا فأخافك، وبعدها القيام بمناقشة هذه القصة، وماذا نستنتج منها حيث أن الاستنتاج يدل على أن عبد الله بن الزبير لم يصاب بالتوتر والقلق والخوف وهذا يدل على أن شخصيته

متماسكة، وأنه واثق من واقعه الذاتي الداخلي عندما قال لأمير المؤمنين لم أفعل شيئاً فأخافك، أنه واثق من واقعه الاجتماعي عندما قال لأمير المؤمنين لم تكن الطريق ضيقة فأفتحها لك.

وقد قدم الطالب الباحث محاضرة تحتوي على:

-تعريف بعض الباحثين للثقة بالنفس :

✚ **شروجر:** أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على أن يتعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها. (محمد عادل، 2000 ص 197)

✚ **جيردانو ودوسيك:** الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته 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 الخبرات. (شفيفة داوود: 2015، ص 115)

✚ **علاوي:** بأنها إحساس الشخص بقيمة نفسه بين حوله فتترجم هذه الثقة إلى حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره وهي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به، وبعبارة ذلك إن انعدام الثقة تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب من حوله فتصبح حركاته مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل قرار. (علاوي، 2009، ص 168)

✚ **الفرح:** الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والصعاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة. (قواسمه والفرح، 1996، ص 37)

✚ **شراب:** (2013، ص 03) هي عملية التوافق والانسجام بين أبعاد الشخصية والإنسان وهي رؤية الشخص لنفسه ورؤية الآخرين له، وكما هو حقيقته، فالثقة بالنفس أحد مظاهر الصحة النفسية والتي يجب غرسها في الطفل وتربيته عليها منذ الصغر عبر تفاعل شينئين أساسيين هما العوامل الوراثية والعوامل البيئية، تجعل منه شخصية قوية الإرادة، مستقلة التفكير، حرية الاختيار. (شراب، 2013، ص 03)

-أهمية الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس مهمة للفرد فهي الداعم الذي يعطيه إحساساً بالارتياح في حال النجاح أو الفشل، والوفاق بنفسه وقدراته يصل لديه الأمل في أن ينجح دوماً ويتفوق، وتتضح أهمية الثقة بالنفس في النقاط التالية:

❖ تحقيق التوافق النفسي.

❖ استمرار اكتساب الخبرة

❖ النجاح في العمل.

❖ حب الآخرين.

❖ مواجهة الصعاب والمشكلات. (ابو سعد مصطفى، 2009، ص09)

-مكونات الثقة بالنفس :

يوجد خمسة مكونات للثقة بالنفس هي:

- النظر للذات على أنها قادرة والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالأخرين.
- الشعور بالانتماء والايامن بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
- التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة.
- مواجهة الفشل من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة.
- امتلاك مصادر مناسبة لتعزيز من خلال نماذج الدور. (Baggerly. J& Max. P,) (2005, p391-393)

-مظاهر الثقة بالنفس:

من يمتلك هذه السمة يتميز بالاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الآخرين، كما يتميز بالنظرة الواقعية لذاته فلا يبالغ أو يقلل من أهمية ما لديه من سمات وقدرات، ومن أهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة بالإضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة، وأكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية بالقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين (قواسمه والفرح، 1996 ص 37-38)

كما تتمثل مظاهر الثقة بالنفس في الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين الاتزان الانفعالي والشعور بالرضى عن الأحوال والخصائص الشخصية الشعور بالأمن الإيمان بالنفس الاتزان الاجتماعي، البعد عن التمرکز حول الذات والبعد عن الأنانية والشعور بالذنب الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، تقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة. (العنزي، 2000 ص 418)

فالأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو أنهم:

- ✓ المحبون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- ✓ متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما هم ينمون.
- ✓ يعرفون ما يريدون ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- ✓ يفكرون بطريقة إيجابية.
- ✓ لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- ✓ يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي (جيل، 2010: ص5)

-أسئلة للجلسة المقبلة:

من خلال ما جاء في هذه الجلسة، اعطي مفهومًا للثقة بالنفس وأهميتها في حياتك اليومية.

.....

.....

.....

.....

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: ضعف الثقة بنفس ومظاهرها.

زمن الجلسة: 1 ساعة.

مبررات الجلسة: توسيع مفهوم الثقة بالنفس لدى أعضاء المجموعة ومحاولة إدراكهم لأهم معوقات نمو الثقة بالنفس لدى الأفراد، وما قد تقصده بضعف الثقة بالنفس ومظاهرها لديهن وكيف تأثر عليهم.

أهداف الجلسة:

- ✓ توضيح لأعضاء المجموعة معوقات نمو بالثقة بالنفس.
- ✓ تقديم نظرة عن ضعف الثقة بالنفس ومظاهرها لدى الفرد أو الفرد الذي يعاني منها.
- ✓ معرفة بعض الأسباب التي تجعل الفرد يعاني من ضعف في الثقة بالنفس.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجبات.

محتوى الجلسة:

- ✓ الترحيب بأعضاء المجموعة، مع تقديم الشكر لهم لتعاونهم مع الباحث، وتفاعلمهم المميز.
- ✓ مناقشة واجب الجلسة الأولى والذي كان يهدف إلى معرفة ما استوعبه التلاميذ من الجلسة وتكوينهم لمفهوم حول الثقة بالنفس وأهميتها في حياة الفرد.
- ✓ مناقشة عامة حول معوقات نمو الثقة بالنفس لدى الفرد.
- ✓ تقديم معلومات ومعارف عن ماهية ومفهوم ضعف الثقة بالنفس وكيف يظهر الفرد الذي يتصف بضعف الثقة بالنفس.
- ✓ فتح باب الحوار والطلب من أعضاء المجموعة بذكر أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، والقيام باختبار قصير يهدف إلى مساعدة الأعضاء للوصول إلى أسباب تدني الثقة بأنفسهم:

لا	نعم	الفقرات
		أشعر بالارتباك عندما يشير الناس إلى أخطائي
		أعْتَاط من الناس الذين يخبروني برأيهم في عيوبي
		أطلب من زملائي بصفة مستمرة أن يعلقوا على كيفية الطريقة التي أعمل بها
		أقدم نقداً بناءً للآخرين بطريقة معقولة دون جرح مشاعرهم
		أحب الأشخاص الذين يخبرونني عن ردود أفعالهم حيال تصرفاتي لأنها تساعدني في تحسينها.

وقد قدم الطالب الباحث محاضرة تحتوي على:

— **معوقات نمو الثقة بالنفس:** يحدث أحياناً أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعرقله لتحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه وتتمثل هذه المعوقات في المعوقات الصحية، المعوقات الوجدانية، المعوقات العقلية، المعوقات الاجتماعية والمعوقات الاقتصادية.

— **مفهوم عام حول ضعف الثقة بالنفس:** ضعف الثقة صفة كثيرة الشبوع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد وترتبط بالخوف ارتباطاً شديداً، وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف (القرمي، 1975، ص273)، ففقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية، والحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدث أمام مجموعة أو في مصاحبة الغرباء. (العنزي، 1999، ص18)

— **مظاهر ضعف الثقة بالنفس:** كما تتمثل هذه المظاهر فيما يلي:

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية.
- الميل إلى التردد، والتراجع والمغالاة في الحرص.
- القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية.
- الحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.
- الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة، والشعور بنقص الجدارة والمسايرة خوفاً من النقد، والشعور بالخجل والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.

➤ الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران والإحجام عن المشاركة الإيجابية، والشعور بالخوف والارتباك، والحجل في المواقف الجديدة.
(العنزي، 1999: من 18)

— أسباب ضعف الثقة بالنفس: من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

- سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة والذي يجعل تفكير الفرد نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح. (سامويل، 1999، ص 21)
- تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل والانتقاد المتكرر. (حسن بدران، 1990، ص 41)
- سماح الفرد نفسه للأفكار السلبية أن تتحكم في نفسه واحتقاره نفسه. (عمرو حسن بدران، 1990، ص 42)
- الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها بسلك إحدى الطريقتين إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاديا، وفي هذه الحالة يستخدم طريقا من التتين إما الانسحاب كالانطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس أو طريق العداة والشراسة كتعويض مباشر في إعاقته. (أبو سعد، 2004، ص 208)
- عدم الإحساس بالأمان الشعور بالفشل الانتقاد الخجل الشعور بالأذى من الآخرين، الشعور بالغضب الشعور بالإحباط الشعور بخيبة الأمل الشعور بالذنب الشعور بالوحدة الشعور بالنبذ التعرض للعقاب (فادية كامل حمام، 2002، ص 100-104)، الطفولة البائسة، الشعور بالنقص، التركيز على الآخرين المكاسب الوهمية الصورة. (الذهنية الناظور، 2011، ص 08)

أسئلة للجلسة المقبلة:

من خلال ما جاء في الجلسة، أعطي تصورك حول ما قد تسببه ضعف الثقة في النفس من مشاكل للفرد.

.....

.....

.....

.....

الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة: نظريات الثقة بالنفس.

زمن الجلسة: 1 ساعة.

مبررات الجلسة: توسيع مفهوم الثقة بالنفس لدى أعضاء المجموعة ومحاولة إدراكهم لأهم النظريات المفسر للثقة بالنفس.

أهداف الجلسة:

✓ توضيح لأعضاء المجموعة نظريات الثقة بالنفس.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجبات.

محتوى الجلسة:

✓ الترحيب بأعضاء المجموعة، مع تقديم الشكر لهم لتعاونهم مع الباحث، وتفاعلهم المميز.

✓ مناقشة واجب الجلسة الثانية والذي كان يهدف إلى معرفة ما استوعبه التلاميذ من الجلسة وتكوينهم لضعف الثقة بالنفس ومظاهرها.

✓ تقديم معلومات ومعارف عن مختلف النظريات المفسرة للثقة بالنفس.

النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

❖ النظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهُو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحتمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس، وجاء أدلر بإسهامات ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد لسعي من أجل الكمال، ولذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق

النفسي وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبية الأسرية والاجتماعية كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به فرويد، وتنادي نظرية أدلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهما شاملا لكل اتجاهاته وعلاقاته مع العالم، فالإنسان بالنسبة لأدلر مخلوق اجتماعي، وبناء على وجهة نظر أدلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية النشأة والأعراف، ويشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها (شفيقة داوود، 2015: ص116).

كما أسهم يونج في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات، حيث يذكر انجلر بأن تحقيق الذات عند يونج عملية غرضية من النمو تتضمن الفردية والسمو (التفوق)، في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التميز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية (انجلر باربرا، 1991: ص98).

❖ النظرية الإنسانية:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ، يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد، ويعطي روجرز الثقة أهمية بالغة، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه واختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه: "الإنسان الصحي" الذي يعمل بنشاط وفعالية (شفيقة داوود، 2015: ص116).

وجاءت إسهامات ماسلو متفقة مع ما ذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية (انجلر باربرا، 1991: ص305).

❖ النظرية الاجتماعية:

يتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب منه هو الحب الذاتي ويشير انجلر إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين، ويؤكد فروم على أن القدرة على الحب تتطلب

التغلب على النرجسية، مفهومه للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي.

وينظر سوليفان للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة. (انجلر باربرا، 1991: ص 162)

بعدما قدمه إريكسون نموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس ويظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية حيث أن أول مرحلة في المراحل التي جاء بها إريكسون جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة. (انجلر باربرا، 1991: ص 198)

النظرية المعرفية:

ينظر ألبرت إليس وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية، وجاءت إسهامات ميكتوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف بإسم حديث الذات وأشار إلى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديثه الذاتية إيجابية،

فثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يمثل 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، ويتضح ذلك بشكل مباشر عندما نرى أن عمليات المعالجة الإرشادية في كل النظريات تسعى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء الشخصية السوية (شفيقة داوود، 2015: ص 118).

أسئلة للجلسة المقبلة:

من خلال ما جاء في الجلسة، أعطي تعريفا خاصا بك للنظريات المفرد للثقة بالنفس.

.....

.....

.....

.....

الجلسة رقم 04

الهدف التعليمي الترويحي: التنقل بحرية داخل الملعب وتعلم كيفية التواصل مع الآخرين

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.	- تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل	مرحلة التحضير
35 د	<p>الموقف الأول:</p> <p>لعبة الرعد:</p> <p>يشكل كل فوج دائرة لا يقل قطرها عن 5 أمتار يتمركز بداخلها رئيس الفوج يقوم بإغماض عينيه والعد إلى 20 بينما يقوم المتعلمين بتمرير الكرة فيما بينهم، وعند وصول العد إلى 10 يصرخ قائد الفوج " تغيير " فيغير المتعلمين أماكنهم حول الدائرة وعند العدد 15 يحذر القائد بعبارة احذر الرعد، وعند الرقم 20 يطلق القائد الصفارة ليفتح عينيه ويقصي كل من وجد الكرة في يده.</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>لعبة التنقل باستعمال الحلقات:</p> <p>عمل بالأفواج حيث يصطف الأفواج بشكل قاطرة يقف كل متعلم داخل حلقة مع الإبقاء على حلقة فارغة آخر الفوج عند الإشارة يقوم آخر متعلم بحمل الحلقة وتسليمها للذي قبله ثم الذي قبله وهكذا إلى غاية وصولها إلى قائد الفوج الذي يضعها أمامه ليقفز وسطها ويتبعه باقي الفوج تم القيام بنفس الأمر لغاية الوصول إلى خط النهاية المحدد وتحديد الفريق الفائز.</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>لعبة كرسي الملك:</p> <p>- يشكل الأفواج دوائر تنتهي بمقعد حيث يقوم اللاعب الذي له الدور بالجري حول الدائرة والدوران دورة كاملة والجلوس في الكرسي وفي نفس الوقت يقوم أفراد الدائرة بحمل الكرة الموجودة فوق المقعد لتميرها بينهم بشكل دائري والعودة بها إلى الكرسي قبل وصول اللاعب الذي يقوم بالجري، حيث يلعب بالملك من وصل الكرسي قبل الكرة.</p>	-تنمية مهارة التواصل والتعاون بين التلاميذ -تنمية مهارة التنسيق بين التلاميذ -تنمية مهارة التركيز والانتباه لدى التلاميذ	مرحلة التقييم
10 د	- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية - مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.	- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 05

الهدف التعليمي الترويحي: تقديم المساعد للآخرين عن طريق إيجاد الحل

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Extension، Flexion، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.	- تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل	مرحلة التحضير
35 د	الموقف الأول: يتم إخفاء مجموعة من المفاتيح (04) مفاتيح في مكان ما في الملعب، يتم تقسيم التلاميذ إلى (04) مجموعات حيث تحاول كل مجموعة العثور على المفاتيح الأربع، تفوز المجموعة التي تجد أكبر عدد من المفاتيح. الموقف الثاني: نقسم المجموعة إلى أربعة أفواج ونقوم بإعطاء قائد كل فوج حلقتين ن عند إشارة الأستاذ يقوم قائد الفوج وضع الحلقة الأولى ليقفز بداخلها المتسابق ثم الثانية ليعود ويحمل الحلقة التي في الخلف ويضعها في الأمام ليواصل التقدم نحو النهاية بمساعدة القائد ويعتبر فائزا من أنجز المهمة أولا. الموقف الثالث: تكون فيها المنافسة بين فوجين حيث نرسم دائرة بقطر 2 متر يتمركز أحد الفوجين حول محيط الدائرة أما الفوج الثاني يكون داخل الدائرة ما عدا رئيس الفوج الذي يكون خارجا حاملا في يده كرة ويحاول البحث وإيجاد ثغرة لتميرها لأحد الزملاء وتحريره من الدائرة ومشاركته في عملية تمرير الكرة لباقي الزملاء، يحدد الفريق الفائز بالوقت المستهلك لتحرير كل الفوج.	- تعلم كيفية العمل مع الآخرين لحل مشكلة -التعاون مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك -فهم مفهوم التعاون وتعلم التواصل من الآخرين بشكل فعال	مرحلة التقييم
10 د	- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية - مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.	- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 06

الهدف التعليمي الترويجي: تعلم حل مشاكل المواجهة والاستقلالية في اتخاذ القرارات

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. -مناقشة حول الحصة السابقة.	- تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل	مرحلة التحضير
35 د	الموقف الأول: لعبة عارضة التوازن: نقوم بوضع عارضة للتوازن أمام كل فوج تكون قليلة الارتفاع 30-40 سنتيمتر حيث نطلب من المتعلم المرور عبرها مع مل كرتين في يديه وهما مبسوطتان جانبيا ومحاولة عدم سقوط المتعلم من فوق العارضة وكذاك عدم سقوط أحد الكرتين من يده ويعتبر المتعلم فائز إذا أنجز كل العمل. الموقف الثاني: لعبة الموج: يقوم فردين من كل فوج حمل حبل طويل نوعا ما وتدويره على شكل موج وينطلق المتعلمين للمرور تحت أو فوق الحبل دون ملامسته وإلا سوف يخرج من أخفق في الوصول إلى الجهة الأخرى ونعيد الكرة إلى غاية تحديد الفائز الذي يبقى آخرا. الموقف الثالث: مناقشة المجموعة: نقوم باستخدام مناقشات المجموعة لمساعدة التلاميذ على تطوير مهارات اتخاذ القرار حيث يقوم كل متعلم من فوج أن يطرح سؤالاً مفتوحاً على الأفواج الأخرى ونطلب من التلاميذ مناقشة إجاباتهم.	-البحث عن الأداء الحركي المتوازن عند الإنجاز -العمل على إيجاد التناسق الحركي الفردي والجماعي -تنمية مهارة التفكير والاستقلالية في اتخاذ القرار	مرحلة التقييم
10 د	- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية	- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 07

الهدف التعليمي الترويحي: حب الفوز والتخلص من الخوف من الخسارة

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل 	مرحلة التحضير
35 د	<p>الموقف الأول:</p> <p>سياق الدرجة:</p> <p>يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جميز منفصلة عن الأخرى، بعد الصافرة يجرى الأول من كل قاطرة للدرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ينتهي أولاً.</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>سياق نقل الكرات الطبية:</p> <p>يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية، وأمام كل قاطرة طوقان أحدهما بداخله كرة طبية بعد الصافرة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالجري ورفع الكرة الطبية من داخل الطوق والجري بها ووضعها في الطوق الآخر الموجود في خط النهاية والعودة وهكذا. والقاطرة التي تنتهي أفراد مجموعتها أولاً تصبح هي الفائزة.</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>لعبة شد الحبل للحصول على الصولجان:</p> <p>يوضع طوقان بداخلها صولجان والمسافة بينهما (15) متر ويرسم دائرة بالمنصف يقف بداخلها طالبان يمسكان بالحبل، وبعد الصافرة يبدأ كل طالب شد زميله في اتجاه الطوق لديه للحصول على الصولجان ومن يستطيع مسك الصولجان أولاً يعتبر هم الفائز.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - التنافس والحرص على التسابق والأداء الجيد لمهارة الدرجة - التركيز على الفوز والعمل بالمجموعة والتعاون والأداء الصحيح لمهارة الرفع - تركيز الانتباه والوعي على مستوى إدراك المحيط والتنافس من خلال تقديم أكبر قوة انفجارية 	مرحلة التقييم
10 د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية - مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. 	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 08

الهدف التعليمي الترويحي: القدرة على مواجهة التحديات للفوز

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Extension، Flexion، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل 	مرحلة التحضير
35 د	<p>الموقف الأول: لعبة العودة الصعبة</p> <p>- نضع أداة (وشاح) على بعد مسافة معينة حيث يصطف الفوج الأول لجلب الأداة والثاني بموازاة مسار جلب الوشاح على بعد 3 أمتار على الأقل حاملي في أيديهم كرات صغيرة عند الإشارة ينطلق أحد المتعلمين لجلب الوشاح وعند الوصول نحوه ومحاولة جلبه نحو الفوج يرميه الفوج الآخر بالكرات إذا تمت إصابته يضعه في نفس المكان الذي أصب في لينطلق الفرد الموالي لإكمال العمل نحسب عدد الأفراد المستعملين لجلب الوشاح ونعكس الأدوار ونقارنه بالفوج الآخر لتحديد الفائز.</p> <p>الموقف الثاني: لعبة تجاذب الحبل</p> <p>- نقوم بتوزيع الأفواج الربعة على مساحة الملعب بشكل رباعي متقابل ونضع وسطهم حبل مربوط على شكل دائرة ندخل أربع متعلمين وسط الحبل حيث يوضع الحبل صوب الحوض وعند الإشارة يحاول كل واحد سحب البقية نحو فوجه الذي ينتظر اقتراب زميلهم لجذبه نحو هم وتحقيق الفوز.</p> <p>الموقف الثالث: لعبة رهان القفز</p> <p>- تكون خلالها الموجهة بين كل فوجين حيث نضع مجموعة من الحلقات الدائرية على خط واحد عند الإشارة ينطلق المتعلم الأول من كل فوج قفزا إلى غاية الالتقاء بزميله في الطريق، فيقوموا بالاحتكام إلى القرعة (حجر، ورق، مقص) فيتنحى الخاسر ويكمل الفائز القفز في نفس الوقت ينطلق فرد من الفريق الخاسر ليلتقي مجدد بالمتعلم ويقوم بنفس العمل إلى غاية إكمال أحد أفراد الأفواج القفز على كل الحلقات وبالتالي يعتبر فوجه فائزا.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الأداء الفردي من أجل المجموعة - التعامل مع مختلفة الصعوبات والتعاون الجماعي - القدرة على استعمال القدرات الفردية لصالح الجماعة 	مرحلة التقييم
10 د	- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية	-العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 09

الهدف التعليمي الترويجي: أهمية العمل الجماعي

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Extension، Flexion، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل 	مرحلة التحضير
35 د	<ul style="list-style-type: none"> - تقسيم المجموعة إلى أربع أفواج كل فوج (7) تلاميذ - إقامة منافسة في رياضة كرة اليد - تقسيم الأدوار على كل لاعب - المنافسة تدوم (32) دقيقة 	<ul style="list-style-type: none"> - النشاط والحيوية - تشجيع الزملاء والعمل الجماعي لتحقيق الفوز - إقامة جو تحفيزي 	مرحلة التقييم
10 د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية - مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. 	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 10

الهدف التعليمي الترويحي: إدراك التلميذ لأهميته داخل المجموعة

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.	- تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل	مرحلة التحضير
35 د	<p>الموقف الأول: (10)</p> <p>لعبة الغنم والذئب: التلاميذ في قطيرة من الغنم، ويقف أحد التلاميذ أمامهم الذئب على الاعبين الذين في قاطرة الغنم أن يمسكوا زميلهم الأمامي من وسطه، ويكون الأول في القاطرة هو الدليل لها وحاميها من الذئب مع نفسه وقاطرته أمام الذئب، وعلى الذئب المحاولة عند الإشارة من الأستاذ أن يمسك آخر لاعب في القاطرة حتى تصبح النعجة ذئبا جديدا ويصبح الذئب دليل القاطرة وهكذا حتى يأخذ كل لاعب فرصته في كل مكان من الغنم والدليل والذئب.</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>لعبة الصياد: بشكل اللاعبين دائرة ويختار الأستاذ أحد التلاميذ ليقف وسط الدائرة ويسمى الصياد، ويعطى كل لاعب رقما متسلسلا ثم ينادى المعلم على رقمين مثلا (15، 02)، يتبادل صاحبا الرقمين المنادى عليهما أماكنهما في الدائرة وهنا يحاول الصياد أن يلمس أحدهما أثناء عملية التبادل واللاعب الملموس يصبح صيادا وهكذا، ويلاحظ أن النداء على الرقمين يجب أن يكون صاحباهما في مكانين بعيدين عن بعضهما أو في مكانين متقابلين.</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>لعبة المراوغة: يقف معلم اللعبة أمام الفريقين، ويعطى الإشارة إلى رقم (5) مثلا، يبدأ اللاعب الذي يحمل هذا الرقم في كلا الفريقين بالمراوغة إلى يسار رقم (4) ثم يتجه إلى يمين رقم (3) ثم يسار رقم (2) ثم يمين رقم (1) ثم يتجه يسار رقم (3) ثم يسار رقم (2) وهكذا حتى اللاعب الأخير ثم يعود إلى مكانه الذي انطلق منه بنفس الطريقة الموضحة فيما سبق والذي يصل مكانه قبل الآخر هو الفائز، ثم يبدأ المعلم بإعطاء الإشارة إلى رقم آخر يختاره ويمكن للمعلم أن يعطى للفائز نقطتين ونقطة واحدة للثاني وإذا كان اللاعبون كبارا يستطيع المعلم أن يجرى اللعبة بطريقة أخرى أكثر إثارة وهي أن يقف اللاعبون وجها لوجه وتكون المراوغة جانبيه وبنفس الطريقة .</p>	- تعزيز العمل الجماعي والتواصل بين التلاميذ - تنمية سرعة رد الفعل لدى التلاميذ - تنمية مهارة المراوغة وزيادة السرعة لدى التلاميذ	مرحلة التقييم
10 د	- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية - مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.	- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 11

الهدف التعليمي الترويحي: القدرة على التحكم في الانفعالات

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	<p>جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p> <p>-مناقشة حول الحصة السابقة.</p>	<p>- تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية.</p> <p>- تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية.</p> <p>- النشاط والحيوية والاستعداد للعمل</p>	مرحلة التحضير
35 د	<p>الموقف الأول:</p> <p>لعبة عسكري: يلقي الأستاذ أوامره على أي شيء فلا ينفذ التلاميذ هذا الأمر دون أن يسبق هذا الأمر كلمة (العسكري)، إذا قال الأستاذ (عسكري) المس حذاتك الأيمن، على جميع اللاعبين أن يلمسوا أحذيتهم اليمنى، أما إذا قال المعلم المس حذاتك الأيمن فقط بدون أن تسبقه كلمة عسكري فلا ينفذ اللاعبون الأمر، من يخالف ذلك يبتعد عن اللعب، وفي الأخير يفوز من يبقى في دائرة اللعب وحده.</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>لعبة الوثب بالحبل: يقف كل فرق في قاطرة خط البداية ويوضع حبل أمام كل فريق على بعد على بعد حوالي ثلاث أمتار منه ويوضع حبل ثاني على بعد أربعة أمتار من الأول وحبل ثالث على بعد أربع أمتار من الثاني، عند إشارة الأستاذ يجرى التلميذ الأول من كل فريق إلى الحبل الأول ويلتقطه من الأرض بسرعة ويثب به ثلاثة مرات ثم يعيده إلى الأرض، ويجرى إلى الحبل الثاني فيتناوله الثالث فيثب به خمسة مرات ثم يعيده إلى الأرض، ويجرى بسرعة إلى خط البداية يليه اللاعب الثاني في قاطرته ويفوز الفريق الذي ينتهي أولاً.</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>لعبة صوب قبل اختفاء الهدف: نرسم خطان متوازيان يبعدان عن بعضهما مسافة مناسبة، تضع العلب في منتصف الملعب بين الخطين المتوازيين، يقسم التلاميذ إلى فريقين يقف كل منهما مواجهاً للفريق الآخر. يوزع الأستاذ الكرات للاعبين وعند الإشارة يبدأ الفريق الذي توجد لديه الكرة في تصويبها نحو العلب باليد، ويقوم لاعبو الفريق المنافس بكتم الكرة بالقدم حين وصولها إلى خطه لإسقاط إحدى العلب عن طريق ضرب الكرة بالقدم، وهكذا يستمر اللعب حتى يتم إصابة وإسقاط جميع العلب.</p>	<p>-تنمية مهارة التركيز والانتباه لدى التلاميذ</p> <p>-تنمية مهارة التنسيق وسرعة رد الفعل لدى التلاميذ</p> <p>-تنمية روح التنافس بين التلاميذ</p>	مرحلة التقييم
10 د	<p>- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية</p> <p>- مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.</p>	<p>- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.</p>	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 12

الهدف التعليمي الترويحي: القدرة على التحكم في التصرفات والتحركات

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	<p>-جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Extension، Flexion، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p> <p>-مناقشة حول الحصة السابقة</p>	<p>- تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية.</p> <p>- تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية.</p> <p>- النشاط والحيوية والاستعداد للعمل</p>	مرحلة التحضير
35 د	<p>الموقف الأول:</p> <p>لعبة إشارة المرور:</p> <p>يقف التلاميذ في دائرة، ويقف الأستاذ في المنتصف. يرفع الأستاذ بطاقة حمراء أو صفراء أو خضراء، ويتحرك التلاميذ وفقاً للإشارة. إذا رفع الأستاذ بطاقة حمراء، فيجب على التلاميذ أن يتوقفوا. إذا رفع الأستاذ بطاقة صفراء، فيجب على التلاميذ أن يخففوا من سرعتهم. إذا رفع الأستاذ بطاقة خضراء، فيجب على التلاميذ أن يستمروا في التحرك.</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>لعبة الجري في الدائرة:</p> <p>يقف التلاميذ في دائرة، ويقف الأستاذ في المنتصف. يعطي الأستاذ التلاميذ تعليمات، مثل: "اركض في اتجاه عقارب الساعة"، أو "اركض في عكس اتجاه عقارب الساعة"، أو "قفز في مكانك"، أو "اقلب رأسك". يجب على التلاميذ أن يتبعوا التعليمات بعناية.</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>لعبة القفز:</p> <p>يقف التلاميذ في صف واحد، ويقف الأستاذ في الأمام. يعطي الأستاذ التلاميذ تعليمات، مثل: "قفز على قدم واحدة"، أو "قفز على قدمين"، أو "قفز للأمام"، أو "قفز للخلف". يجب على التلاميذ أن يتبعوا التعليمات بعناية.</p>	<p>-تعلم كيفية التوقف والاستمتاع إلى التعليمات.</p> <p>-تعلم كيفية التحكم في سرعتهم واتجاههم</p> <p>- تعلم كيفية الانتباه إلى الآخرين</p>	مرحلة التقييم
10 د	<p>- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية</p> <p>- مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.</p>	<p>- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.</p>	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 13

الهدف التعليمي الترويجي: تعزيز سلوك الاتصال مع الآخرين

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.	- تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل	مرحلة التحضير
35 د	الموقف الأول: لعبة التناوب بالتزايد: نقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات وعلى مسار مستقيم محدد بقمع بداية ونهاية يعطي الأستاذ الإشارة فينطلق قائد كل فوج جريا حيث يدور حول القمع ليرجع ويمسك بيد زميله الثاني لينطلقا معا ويقوما بنفس العمل وهكذا حتى آخر عنصر في المجموعة والفائز من ينجز العمل أولا. الموقف الثاني: لعبة سباق الكنغر: سباق تنافسي بين الأفواج عن طريق ضم الرجلين والقفز إلى غاية خط النهاية المحدد بأقمار حيث تحتسب نقطة لكل متعلم يصل أولا ثم يحتسب مجموع النقاط لتحديد الفوج الفائز، تصعب اللعبة بحمل المتعلم لكرة بين رجله والقيام بنفس العمل مع عدم إسقاط الكرة. الموقف الثالث: لعبة الرعد: يشكل كل فوج دائرة لا يقل قطرها عن 5 أمتار يتمركز بداخلها رئيس الفوج يقوم بإغماض عينيه والعد إلى 20 بينما يقوم المتعلمين بتمرير الكرة فيما بينهم، وعند وصول العد إلى 10 يصرخ قائد الفوج " تغيير " فيغير المتعلمين أماكنهم حول الدائرة وعند العدد 15 يحذر القائد بعبارة احذر الرعد، وعند الرقم 20 يطلق القائد الصفارة ليفتح عينيه ويقصي كل من وجد الكرة في يده.	التعاون الفردي والجماعي لتعزيز التواصل مع الزميل التحكم في الأطراف لتحقيق أطول وثبة ممكنة الاستجابة السريع للمتعلم من خلال التمرير وتغيير الاتجاه	مرحلة التقييم
10 د	- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية - مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.	- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 14

الهدف التعليمي الترويجي: القدرة على التركيز بصورة جيدة لتحقيق النجاح

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Extension, Flexion، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.	- تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل	مرحلة التحضير
35 د	الموقف الأول: لعبة أجد مكانك: - ينتشر كل المتعلمين عشوائيا في الملعب على خط البداية ويقوم الأستاذ بالانتفات للخلف ويعطي الإشارة للمتعلمين بالتنقل نحو خط النهاية وفي حين غفلة يلتفت للمتعلمين فيقومون بالتوقف حالا دون حرك والجماد في أماكنهم ومن لم يستطيع التوقف يخرج من اللعبة إلى غاية أول فرد يصل إلى خط النهاية. الموقف الثاني: لعبة شط بحر: - ينتظم المتعلمين على شكل خط واحد جميعا مع ضم الرجلين وبمحاذاة خط مستقيم طوليا، يقسم الملعب نصفين ونقوم بتسمية كل منطقة حيث التي يقف فيها المتعلمين نطلق عليها مصطلح الشط والتي أمامهم نسميها بحر، عند سماع كلمة بحر يقفز المتعلمين إلى المنطقة والعكس وكل متعلم يخطئ في المنطقة المطلوبة يخرج من اللعبة ويتحول إلى مراقب خط، يفوز آخر متعلم باقي في المجموعة. الموقف الثالث: لعبة سباق القبعات: - تقسيم المجموعة إلى أربعة أفواج يحمل خلالها المتعلم قمع فوق رأسه والقيام التنقل وفق مسلك يحتوي على أقماع يلتف بينها المتعلم وحواجز يتخطاها دون سقوط القمع من فوق رأسه، حيث يعتبر المتنافس خاسر إذا سقط القمع من فوق رأسه، ونحدد من خلالها الفوج الفائز.	- تنمية مهارة التركيز والسرعة لدى التلاميذ - تنمية مهارة الانتباه لدى التلاميذ - تنمية المهارات الحركية والتنسيق لدى التلاميذ	مرحلة التقييم
10 د	- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية - مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.	- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية.	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 15

الهدف التعليمي الترويحي: القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة

المدة	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
15 د	جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل 	مرحلة التحضير
35 د	<p>الموقف الأول:</p> <p>لعبة الدوائر: فريقان كل منهما يتكون من 12 تلميذ، ترسم دائرتان في اتجاه واحد نصف قطر كل منهما (2) متر، يقف كل فريق في دائرة ويقف أحد اللاعبين بين الدائرتين في المنتصف. القط، عند إعطاء الإشارة من قبل المعلم يجرى كل فريق إلى الدائرة الأخرى ليأخذ مكان الفريق الآخر وهنا يحاول القط (لاعب الوسط) لمس أكبر عدد من المشاركين في اللعبة أثناء انتقالهم من دائرة إلى أخرى وينضم كل لاعب تم لمسه إلى القط ليساعد في مهمته، وهكذا تستمر اللعبة إلى حين انتهاء اللاعبين ويصبحون جميعاً قططاً.</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>لعبة الحلقات الثلاثة:</p> <p>- يتنافس المتعلمين عن طريق التنقل من خط البداية والوصول إلى خط النهاية باستعمال ثلاث حلقت وذلك مرة بفتح رجليه والقفز داخل الحلقتين المتجاورتين ثم برجلين مضمومتين داخل الحلقة الثالثة ليلتف خلفه ويحمل الحلقتين ليضعهما أمامه ويكرر العمل إلى غاية الوصول إلى خط النهاية ويحدد الفائز بقطع المسافة أولاً من ثم تحديد الفريق الفائز بجمع نقاط كل فوج.</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>لعبة القواعد الخمسة:</p> <p>- يوزع المتعلمون على 6 مجموعات م نضع أمامهم 5 حلقات عند الإشارة ينطلق عنصر من كل فوج محاولاً احتلال قاعد من القواعد الخمسة وكل متعلم لم يحتل قاعدة يخرج من المنافسة، يفوز الفوج الذي يحافظ على أكبر عدد من أفرادها في نهاية اللعبة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية مهارة السرعة لدى التلاميذ - استعمال المؤهلات البدنية في تجسيد المهارة - تنمية مهارة العمل الجماعي بين التلاميذ 	مرحلة التعلم
10 د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية - مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. 	مرحلة التقييم

الجلسة رقم 16

الهدف التعليمي الترويحي: القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	المدة
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل 	<p>جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الورا، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p>	15 د
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - البحث عن الوضعية والتنقل الصحيح بين الزملاء لتحقيق الهدف - تنمية سرعة الاستجابة السمعية الحركية عند العمل مع المجموعة - تنمية مهارة التفكير والتعاون بين التلاميذ 	<p>الموقف الأول:</p> <p>لعبة المطارد والهارب للحجر: فريقان كل منهم 12 تلميذ، نرسم دائرتين نصف قطر الكبرى 10 متر والصغرى 9 متر وعلى التلاميذ الوقوف على محيط الدائرتين كل اثنين مواجهين ومتشابكي الأيدي وهي ممتدة على طول الذراعين، والمسافة بين كل اثنين متر ونصف أو مترين تقريبا، والمسافة ما بين ذراعي اللاعب تعرف بـ (الحجر)، ويقف لاعبان خارج الدائرتين أحدهما الهارب والآخر المطارد، مع بداية اللعب يجري المطارد وراء الهارب محاولا لمس ههنا يدخل الهارب في أحد حجر ويدير ظهره لأحد اللاعبين الذي يصبح هاربا وعلى المطارد لمسه، ويمكن للهارب عند دخوله إلى الحجر أن يقف بين اللاعبين موليا جانبيه لهما حتى يصبح المطارد محتجزا فيما يختار هو من سيكون الهارب فيدير ظهره فجأة لأحد اللاعبين يستمر اللعب، وإذا ما لمس المطارد الهارب قبل وصوله إلى الحجر يصبح مطاردا وهكذا، وعلى المعلم الانتباه من خفض الأيدي لمنع دخول الهارب إلى الحجر مما يسمح للهارب الدخول والخروج حول الدائرتين بسهولة.</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>لعبة عصا التتابع: يقف التلاميذ حول الدائرة مع تشبيك الأيدي، يختار أحد اللاعبين يمثل الأسير يقف في وسط الدائرة، يحجل اللاعبون وهم متشابكو الأيدي للداخل، عند سماع الصافرة يترك التلاميذ أيديهم والجري في أي مكان، ويحاول لاعب الوسط (الأسير) لمس أي زميل، التسجيل اللاعب الذي يتم لمسه يصبح أسيرا وتكرر اللعبة.</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>لعبة المصيدة: فريقان متساويان في العدد من 15 تلميذ، نرسم خطان متوازيان يبعد كل منهما عن الآخر (10) أمتار ويقف كل فريق على أحد الخطين ويسمى الفريق الأول (السماك) والثاني (الشبكة) بواسطة تشابك أيدي اللاعبين، وعند إعطاء الإشارة من المعلم يتقدم كلا من الفريقين إلى الأمام، وفي هذه الحالة يحاول (السماك) عبور الملعب إلى الخط الآخر دون أن يقع في الشبكة حول السمك الهارب، والذي يقع داخل الشبكة ينضم إليها فلا يحاول الخروج من بين الأيدي المكونة للشبكة. ويستطيع السمك الخروج من الفتحة في طرفي الشبكة أو إذا حدث انقطاع في الشبكة تمكن السمك جميعه أن يهرب، وعند وقوع السمك جميعه في الشبكة يتبادل الفريقان الدور.</p>	35 د
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ حركات المرونة التنفسية - مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	10 د

الملحق رقم 07

شهادة شكر

وتقدير

شهادة شكر وتقدير

العلم يحي قلوب الميتين كما *** تحي البلاد إذا ما مسها المطر
والعلم يجلو العمى عن قلب صاحبه *** كما يجلي سواد الليلة القمر
يتقدم الطالب الباحث **زمار محمد** بتقديم شهادة الشكر والتقدير إلى التلميذ(ة)

شكرا و عرفانا، وتحية تقدير واحترام لمشاركتك الفعالة في **البرنامج التروحي لتنمية الثقة بالنفس**
وأمنية القلب لكم بالتوفيق

زمار محمد

وقل علمنا

الملحق رقم 08

قائمة الأساتذة

المحكمين



- جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المحكمين لمقياس الثقة بالنفس

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج تروبيحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس

لدى تلاميذ الطور الثانوي

-من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
02	بن عبد الرحمان سيد علي	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
03	ساسى عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	

-إشراف الأستاذ الدكتور:

-علوان رفيق

-إعداد الطالب:

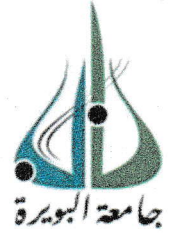
-زمار محمد

السنة الجامعية: 2023/2022



- جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المحكمين لمقياس الثقة بالنفس

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج تدريبي مقترح في تنمية الثقة بالنفس

لدى تلاميذ الطور الثانوي

- من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	طراد توفيق	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
02	بوحاج مزيان	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
03	لوناس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
04	خيري جمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	

-إشراف الأستاذ الدكتور:

-علوان رفيق

-إعداد الطالب:

-زمار محمد

السنة الجامعية: 2023/2022



- جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المحكمين لمقياس الثقة بالنفس

عنوان الدراسة:

فاعلية برنامج تروبيجي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى

تلاميذ الطور الثانوي

- من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	رافع أحمد	أستاذ مساعد "ب"	تيسيمسليت	
02	قرومي الحسين	أستاذ مساعد "ب"	البويرة	
03	سعيد أمين	أستاذ مساعد "ب"	البويرة	
04	جيلالي لئلي	أستاذ مساعد "ب"	البويرة	

- إشراف الأستاذ الدكتور:

- علوان رفيق

- إعداد الطالب:

- زمار محمد

السنة الجامعية: 2023/2022



- جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المحكمين لمقياس الثقة بالنفس

عنوان الدراسة:

فاعلية برنامج تروبيحي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى

تلاميذ الطور الثانوي

- من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	مهدي عزالدين	أستاذ التعليم العالي	المسيلة	
02	مرزوقي سمير	أستاذ محاضر "أ"	المسيلة	

- إشراف الأستاذ الدكتور:

- علوان رفيق

- إعداد الطالب:

- زمار محمد

السنة الجامعية: 2023/2022



- جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المحكمين للبرنامج الترويجي المقترح

عنوان الدراسة: **فاعلية برنامج ترويجي مقترح في تنمية الثقة بالنفس**

لدى تلاميذ الطور الثانوي

- من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
02	بن عبد الرحمان سيد علي	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
03	ساسبي عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	

- إشراف الأستاذ الدكتور:

- علوان رفيق

- إعداد الطالب:

- زمار محمد

السنة الجامعية: 2023/2022



- جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المحكمين للبرنامج الترويجي المقترح

عنوان الدراسة: **فاعلية برنامج ترويجي مقترح في تنمية الثقة بالنفس**

لدى تلاميذ الطور الثانوي

- من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	طراد توفيق	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
02	بوحاج مزيان	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
03	لوناس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
04	خيري جمال	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	

- إشراف الأستاذ الدكتور:

- علوان رفيق

- إعداد الطالب:

- زمار محمد

السنة الجامعية: 2023/2022



- جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المحكمين للبرنامج الترويجي المقترح

عنوان الدراسة:

فاعلية برنامج ترويجي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى

تلاميذ الطور الثانوي

- من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	رافع أحمد	أستاذ مساعد "ب"	تيسيمسيت	
02	قرومي الحسين	أستاذ مساعد "ب"	البويرة	
03	سعيدي أمين	أستاذ مساعد "ب"	البويرة	
04	جيلالي لبنى	أستاذ مساعد "ب"	البويرة	

-إشراف الأستاذ الدكتور:

-علوان رفيق

-إعداد الطالب:

-زمار محمد

السنة الجامعية: 2023/2022



- جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المحكمين للبرنامج الترويجي المقترح

عنوان الدراسة:

فاعلية برنامج ترويجي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى

تلاميذ الطور الثانوي

- من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	مهدي عزالدين	أستاذ التعليم العالي	المسيلة	
02	مرزوقي سمير	أستاذ محاضر "أ"	المسيلة	

- إشراف الأستاذ الدكتور:

- علوان رفيق

- إعداد الطالب:

- زمار محمد

السنة الجامعية: 2023/2022

المطبق رقم 08

نتائج مستوى

الثقة بالنفس

العينة الاستطلاعية

3	4	3	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	4	4	2	4	4	3	3	4
4	4	5	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	3	3	3	4	4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3
5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5		
3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	
3	4	5	4	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	5	4	5	4	4	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	3	
3	5	5	4	3	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	3	3	5	5	4	3	3	3	3	3	5	5	4	3	4	4	3	3	5	5	3	3	4	4	3	
4	3	4	5	2	3	5	4	4	4	5	3	2	5	3	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	3	4	5	2	3	5	4	2	3	4	2	4	3	5	4	
5	2	5	4	4	5	3	3	5	2	4	2	4	5	5	3	5	5	5	4	4	3	3	3	5	2	5	4	4	5	3	3	4	2	5	4	4	5	5	3	
4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5
4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
3	4	3	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	4	4	2	4	4	3	3	4	
4	4	5	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	3	3	3	4	4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	3	
5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5		
3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	
3	4	5	4	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	5	4	5	4	4	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	3	
3	5	5	4	3	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	3	3	5	5	4	3	3	3	3	3	5	5	4	3	4	4	3	3	5	5	3	3	4	4	3	
4	3	4	5	2	3	5	4	4	4	5	3	2	5	3	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	3	4	5	2	3	5	4	2	3	4	2	4	3	5	4	
5	2	5	4	4	5	3	3	5	2	4	2	4	5	5	3	5	5	5	4	4	3	3	3	5	2	5	4	4	5	3	3	4	2	5	4	4	5	5	3	
4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	
4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	

العبارات السالبة

العبارات الموجبة

1	2	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2		
1	2	3	1	2	1	4	5	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	4	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	2		
1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	4	1	1	2		
1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2		
1	2	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	4	1	1	2		
1	2	3	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2		
1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2		
1	2	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	3	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2		
1	2	3	1	2	1	4	5	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	4	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	4	1	2		
1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2
1	2	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2		
1	2	3	1	2	1	4	5	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	4	1	2		
1	2	3	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2		
1	2	3	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2		
1	2	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2		
1	2	3	1	2	1	4	5	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	4	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	4	1	2		
1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2		
1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2		
1	2	3	1	2	1	4	3	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	4	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	4	1	2		
1	2	3	1	1	1	4	2	5	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2		

نتائج مستوى الثقة بالنفس للعيينة الأساسية

القياس القبلي للعيينة التجريبية

العبارات السالبة

العبارات الموجبة

نتائج مستوى الثقة بالنفس للعينة الأساسية

القياس القبلي للعينة الضابطة

2	2	4	1	2	3	2	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
3	3	4	1	2	2	1	2	1	4	5	3	1	2	2	2	1	3	5	2	1	2	4	4	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1
1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	4	3	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	4	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1
2	2	4	1	1	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1
3	2	4	1	2	2	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	3	4	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	4	1	2	1	2	1
2	1	1	1	2	3	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	4	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	1	2	1
1	5	4	1	2	1	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1
2	2	4	1	1	3	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	5	2	1	2	1	2	4	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	1
2	5	4	1	2	3	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	4	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1
3	2	2	1	1	2	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
3	2	4	1	2	3	1	2	1	4	5	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
1	2	4	1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1
2	5	2	1	2	2	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	3	2	1	2	1	2	1
2	5	4	1	2	3	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1
3	2	4	1	2	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
3	2	2	1	2	2	1	2	1	4	5	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	2	2	3	2	2	3	2	1	2	4	2	1	1	2	1	2	1	2	1
1	5	4	1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1
2	5	4	1	2	3	1	3	2	1	5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	4	2	1
2	1	4	1	2	3	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1
3	2	1	1	1	3	1	1	1	4	2	2	1	4	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
3	2	4	1	2	3	1	2	1	4	5	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	4	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1
1	5	1	1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1
2	5	2	1	2	3	1	3	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	5	2	1
2	5	1	1	2	3	1	2	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	1
3	2	2	1	2	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
3	2	2	1	2	3	1	2	1	4	5	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	4	2	1	2	1	2	1
1	5	4	1	1	2	1	1	2	1	5	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1
1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	4	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1
1	2	4	1	1	3	1	2	1	4	5	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	2	4	4	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
3	2	4	1	2	3	1	1	1	4	2	2	1	1	5	2	1	2	3	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	4	2	1	2	1	2	1

العبارات السالبة	العبارات الموجبة
------------------	------------------

الأبعاد الأفراد	القياس القبلي للمجموعة التجريبية						القياس القبلي للمجموعة الضابطة					
	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المقياس ككل	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المقياس ككل
01	15	14	17	14	12	72	17	14	17	14	11	73
02	18	18	22	12	13	83	18	20	22	13	10	83
03	19	16	16	14	15	80	14	19	15	18	13	79
04	20	16	16	14	11	77	16	16	16	16	13	77
05	17	14	17	14	13	75	16	14	19	14	13	76
06	18	16	14	13	15	76	14	16	16	14	17	77
07	19	16	16	14	12	77	17	16	16	14	13	76
08	21	13	17	14	15	80	17	16	17	16	15	81
09	20	16	14	13	14	77	21	16	14	14	13	78
10	15	14	16	14	11	70	13	14	17	13	11	68
11	18	18	22	13	14	85	18	18	20	15	11	82
12	17	16	16	14	13	76	16	16	16	14	13	75
13	21	16	14	14	14	79	18	16	14	11	15	74
14	21	16	14	15	17	83	21	16	14	14	17	82
15	15	14	17	14	12	72	17	14	17	14	11	73
16	16	18	20	13	14	81	15	18	20	17	14	84
17	18	16	16	14	12	76	19	16	16	14	13	78
18	21	16	14	14	15	80	21	13	13	14	18	79
19	21	16	16	14	15	82	17	16	14	14	15	76
20	18	14	17	14	11	74	13	16	13	14	11	67
21	17	18	22	13	13	83	18	18	22	14	11	83
22	20	16	16	14	13	79	16	16	16	14	13	75
23	23	16	14	14	16	83	19	16	14	12	17	78
24	20	16	14	14	15	79	17	16	14	14	15	76
25	15	14	17	14	11	71	15	14	15	16	11	71
26	18	18	22	13	14	85	16	18	20	13	14	81
27	19	16	16	12	13	76	16	16	16	12	12	72
28	14	13	16	14	13	70	12	15	16	14	13	70
29	18	16	22	13	14	83	15	18	22	14	10	79
30	17	17	17	14	11	76	17	18	16	14	14	79
المتوسط الحسابي	18,3	15,76666667	16,9	13,6667	13,3667	78	16,6333	16,1667	16,5667	14,1333	13,2333	76,7333

مستوى الثقة بالنفس مرتفع جدا

مستوى الثقة بالنفس مرتفع

مستوى الثقة بالنفس متوسط

مستوى الثقة بالنفس منخفض

مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا

الأبعاد الأفراد	القياس البعدي للمجموعة التجريبية						القياس البعدي للمجموعة الضابطة					
	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المقياس ككل	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المقياس ككل
01	38	37	33	37	36	181	17	14	16	22	10	79
02	35	38	35	34	34	176	18	17	22	13	16	86
03	32	35	34	35	31	167	16	15	15	23	14	83
04	35	35	35	33	28	166	20	16	16	14	14	80
05	32	39	31	38	32	172	16	14	17	14	10	71
06	28	32	33	34	28	155	18	13	14	14	17	76
07	29	36	38	33	28	164	19	16	16	14	14	79
08	30	30	33	36	30	159	21	16	16	25	17	95
09	28	38	38	34	28	166	19	13	14	14	16	76
10	35	37	38	33	30	173	17	14	16	14	10	71
11	33	30	32	31	28	154	16	18	22	13	11	80
12	27	37	34	33	24	155	19	22	14	14	13	82
13	30	34	36	33	28	161	21	14	14	14	17	80
14	36	37	36	27	38	174	14	13	12	15	21	75
15	26	33	38	32	27	156	17	14	17	14	10	72
16	18	32	36	35	23	144	16	18	20	13	11	78
17	32	32	28	31	30	153	19	21	16	14	14	84
18	32	34	31	33	35	165	16	16	16	14	20	82
19	26	37	28	30	27	148	19	14	14	14	17	78
20	31	34	28	28	29	150	17	14	17	14	10	72
21	29	38	33	27	25	152	18	18	22	13	10	81
22	34	37	31	35	25	162	16	16	14	14	18	78
23	32	38	21	35	27	153	21	18	14	14	16	83
24	29	36	29	27	29	150	21	19	13	14	18	85
25	33	30	32	28	27	150	17	21	17	14	10	79
26	39	29	34	30	21	153	18	18	22	13	11	82
27	37	30	37	34	30	168	19	16	25	12	14	86
28	38	29	33	27	30	157	12	15	14	14	17	72
29	37	30	33	26	29	155	18	18	22	13	11	82
30	35	34	31	31	24	155	15	23	16	14	16	84
المتوسط الحسابي	31,8667	34,2667	32,9667	32	28,7	159,8	17,6667	16,4667	16,7667	14,7	14,1	79,7

مستوى الثقة بالنفس مرتفع جدا

مستوى الثقة بالنفس مرتفع

مستوى الثقة بالنفس متوسط

مستوى الثقة بالنفس منخفض

مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا

الملحق رقم 10

نتائج المعالجة

الإحصائية

باستعمال برنامج

SPSS

النتائج الإحصائية لحساب الثبات بطريقة ألفا كرو نباخ والتجزئة النصفية

❖ حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

❖ مقياس الثقة بالنفس ككل

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,959	40

❖ بعد الطلاقة اللغوية:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,783	8

❖ بعد الاستقلالية:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,687	8

❖ البعد النفسي:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,864	8

❖ البعد الاجتماعي:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,763	8

❖ البعد الأكاديمي:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,813	8

Corrélations

		الطلاقة اللغوية	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8
الطلاقة اللغوية	Corrélacion de Pearson	1	,567**	,564**	,661**	,700**	,684**	,459*	,593**	,838**
	Sig. (bilatérale)		,009	,010	,002	,001	,001	,042	,006	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q1	Corrélacion de Pearson	,567**	1	-,312	,479*	,535*	,397	,515*	-,033	,452*
	Sig. (bilatérale)	,009		,181	,033	,015	,083	,020	,889	,045
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q2	Corrélacion de Pearson	,564**	-,312	1	,243	,212	,326	,140	,583**	,496*
	Sig. (bilatérale)	,010	,181		,303	,370	,161	,555	,007	,026
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q3	Corrélacion de Pearson	,661**	,479*	,243	1	,398	,348	,323	,224	,287
	Sig. (bilatérale)	,002	,033	,303		,082	,133	,164	,343	,220
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q4	Corrélacion de Pearson	,700**	,535*	,212	,398	1	,212	-,040	,667**	,763**
	Sig. (bilatérale)	,001	,015	,370	,082		,370	,867	,001	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q5	Corrélacion de Pearson	,684**	,397	,326	,348	,212	1	,523*	,185	,390
	Sig. (bilatérale)	,001	,083	,161	,133	,370		,018	,434	,089
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q6	Corrélacion de Pearson	,459*	,515*	,140	,323	-,040	,523*	1	-,361	,156
	Sig. (bilatérale)	,042	,020	,555	,164	,867	,018		,118	,512

Q11	Corrélation de Pearson	,587**	,535*	,212	1	,212	,076	,299	-,040	,582**
	Sig. (bilatérale)	,006	,015	,370		,370	,749	,201	,867	,007
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q12	Corrélation de Pearson	,577**	-,312	,888**	,212	1	,219	-,095	,140	,278
	Sig. (bilatérale)	,008	,181	,000	,370		,354	,690	,555	,236
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q13	Corrélation de Pearson	,484*	,399	-,146	,076	,219	1	-,059	,442	,225
	Sig. (bilatérale)	,031	,082	,539	,749	,354		,806	,051	,340
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q14	Corrélation de Pearson	,574**	,616**	,041	,299	-,095	-,059	1	,724**	,251
	Sig. (bilatérale)	,008	,004	,865	,201	,690	,806		,000	,285
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q15	Corrélation de Pearson	,630**	,515*	,013	-,040	,140	,442	,724**	1	,079
	Sig. (bilatérale)	,003	,020	,957	,867	,555	,051	,000		,741
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q16	Corrélation de Pearson	,681**	,554*	,162	,582**	,278	,225	,251	,079	1
	Sig. (bilatérale)	,001	,011	,495	,007	,236	,340	,285	,741	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Q27	Corrélation de Pearson	,717**	,642**	,162	1	,398	,348	,323	,224	,410
	Sig. (bilatérale)	,000	,002	,494		,082	,133	,164	,343	,073
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q28	Corrélation de Pearson	,672**	,430	,068	,398	1	,212	-,040	,667**	,784**
	Sig. (bilatérale)	,001	,058	,776	,082		,370	,867	,001	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q29	Corrélation de Pearson	,671**	,411	,195	,348	,212	1	,523*	,185	,374
	Sig. (bilatérale)	,001	,072	,411	,133	,370		,018	,434	,104
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q30	Corrélation de Pearson	,438	,155	,147	,323	-,040	,523*	1	-,361	,283
	Sig. (bilatérale)	,053	,513	,535	,164	,867	,018		,118	,226
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q31	Corrélation de Pearson	,603**	,161	,485*	,224	,667**	,185	-,361	1	,686**
	Sig. (bilatérale)	,005	,497	,030	,343	,001	,434	,118		,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q32	Corrélation de Pearson	,846**	,380	,320	,410	,784**	,374	,283	,686**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,099	,169	,073	,000	,104	,226	,001	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,483	,139	,000		,160	,182	,004
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q38	Corrélation de Pearson	,690**	,523*	,140	,392	,523*	,327	1	,724**	,156
	Sig. (bilatérale)	,001	,018	,555	,087	,018	,160		,000	,512
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q39	Corrélation de Pearson	,466*	,041	-,095	,373	,041	,311	,724**	1	,242
	Sig. (bilatérale)	,039	,865	,690	,105	,865	,182	,000		,304
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q40	Corrélation de Pearson	,660**	,390	,496*	,222	,390	,611**	,156	,242	1
	Sig. (bilatérale)	,002	,089	,026	,347	,089	,004	,512	,304	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

حساب معامل الارتباط بين الأبعاد:

- بعد الطلاقة اللغوية وبعد الاستقلالية:

Corrélations			
		بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية
بعد الطلاقة اللغوية	Corrélation de Pearson	1	,943**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
بعد الاستقلالية	Corrélation de Pearson	,943**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

• بعد الطلاقة اللغوية والبعد النفسي:

Corrélations			
		بعد الطلاقة اللغوية	البعد النفسي
بعد الطلاقة اللغوية	Corrélation de Pearson	1	,962**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
البعد النفسي	Corrélation de Pearson	,962**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

- بعد الطلاقة اللغوية والبعد الاجتماعي:

Corrélations			
		بعد الطلاقة اللغوية	البعد الاجتماعي
بعد الطلاقة اللغوية	Corrélation de Pearson	1	,984**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
البعد الاجتماعي	Corrélation de Pearson	,984**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

- بعد الطلاقة اللغوية والبعد الأكاديمي:

Corrélations			
		بعد الطلاقة اللغوية	البعد الأكاديمي
بعد الطلاقة اللغوية	Corrélation de Pearson	1	,941**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
البعد الأكاديمي	Corrélation de Pearson	,941**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

• بعد الاستقلالية والبعد النفسي:

Corrélations			
		بعد الاستقلالية	البعد النفسي
بعد الاستقلالية	Corrélation de Pearson	1	,869**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
البعد النفسي	Corrélation de Pearson	,869**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_tha ni	boad_rabii e
boad_than i	Corrélation de Pearson	1	,914**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
boad_rabii e	Corrélation de Pearson	,914**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_tha ni	boad_kham is
boad_thani	Corrélation de Pearson	1	,943**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
boad_kham s	Corrélation de Pearson	,943**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_thali th	boad_rabii e
boad_thali th	Corrélation de Pearson	1	,935**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
boad_rabii e	Corrélation de Pearson	,935**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		bouad_thalii th	bouad_rabi ie
bouad_thalii th	Corrélation de Pearson	1	,959**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
bouad_rabi e	Corrélation de Pearson	,959**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_thali th	boad_kham is
boad_thalit h	Corrélation de Pearson	1	,865**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
boad_khami s	Corrélation de Pearson	,865**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_rabii e	boad_kham is
boad_rabiie	Corrélacion de Pearson	1	,932**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
boad_khami s	Corrélacion de Pearson	,932**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
**. La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_awa	el_kouu
		1	1
boad_awa 1	Corrélation de Pearson	1	,994**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
el_kouul	Corrélation de Pearson	,994**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_tha ni	el_kouu l
boad_tha ni	Corrélacion de Pearson	1	,956**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
el_kouul	Corrélacion de Pearson	,956**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
**. La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_thalith	el_kouul
boad_thalith	Corrélation de Pearson	1	,961**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
el_kouul	Corrélation de Pearson	,961**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_rabii e	el_kouu l
boad_rabii e	Corrélation de Pearson	1	,987**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
el_kouul	Corrélation de Pearson	,987**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

Corrélations			
		boad_kham is	el_kouu l
boad_kham is	Corrélation de Pearson	1	,961**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
el_kouul	Corrélation de Pearson	,961**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20
** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

التجزئة النصفية:

مقياس الثقة بالنفس ككل:

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,913
		Nombre d'éléments	20 ^a
	Partie 2	Valeur	,927
		Nombre d'éléments	20 ^b
	Nombre total d'éléments		
Corrélation entre les sous-échelles			,686
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,814
	Longueur inégale		,814
Coefficient de Guttman			,812
a. Les éléments sont : Q1, Q3, Q5, Q7, Q9, Q11, Q13, Q15, Q17, Q19, Q21, Q23, Q25, Q27, Q29, Q31, Q33, Q35, Q37, Q39.			
b. Les éléments sont : Q2, Q4, Q6, Q8, Q10, Q12, Q14, Q16, Q18, Q20, Q22, Q24, Q26, Q28, Q30, Q32, Q34, Q36, Q38, Q40.			

بعد الطلاقة اللغوية: 🇲🇦

Statistiques de fiabilité				
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,600	
		Nombre d'éléments	4 ^a	
	Partie 2	Valeur	,617	
		Nombre d'éléments	4 ^b	
	Nombre total d'éléments			8
	Corrélation entre les sous-échelles			,726
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,841	
	Longueur inégale		,841	
Coefficient de Guttman			,841	
a. Les éléments sont : Q1, Q3, Q5, Q7.				
b. Les éléments sont : Q2, Q4, Q6, Q8.				

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,281
		Nombre d'éléments	4 ^a
	Partie 2	Valeur	,597
		Nombre d'éléments	4 ^b
	Nombre total d'éléments		
Corrélation entre les sous-échelles			,258
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,411
	Longueur inégale		,411
Coefficient de Guttman			,384
a. Les éléments sont : Q9, Q11, Q13, Q15.			
b. Les éléments sont : Q10, Q12, Q14, Q16.			

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,709
		Nombre d'éléments	4 ^a
	Partie 2	Valeur	,773
		Nombre d'éléments	4 ^b
	Nombre total d'éléments		8
Corrélation entre les sous-échelles			,827
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,905
	Longueur inégale		,905
Coefficient de Guttman			,905
a. Les éléments sont : Q17, Q19, Q21, Q23.			
b. Les éléments sont : Q18, Q20, Q22, Q24.			

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,662
		Nombre d'éléments	4 ^a
	Partie 2	Valeur	,582
		Nombre d'éléments	4 ^b
	Nombre total d'éléments		8
Corrélation entre les sous-échelles			,599
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,749
	Longueur inégale		,749
Coefficient de Guttman			,748
a. Les éléments sont : Q25, Q27, Q29, Q31.			
b. Les éléments sont : Q26, Q28, Q30, Q32.			

Statistiques de fiabilité				
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,557	
		Nombre d'éléments	5 ^a	
	Partie 2	Valeur	,454	
		Nombre d'éléments	4 ^b	
	Nombre total d'éléments			9
	Corrélation entre les sous-échelles			,711
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,831	
	Longueur inégale		,833	
Coefficient de Guttman			,819	
a. Les éléments sont : Q33, Q35, Q37, Q39, Q32.				
b. Les éléments sont : Q32, Q34, Q36, Q38, Q40.				

تجانس وتكافؤ عينة البحث في بعض المتغيرات (الممارسة الرياضية، التفوق الدراسي، السن، الحالة الاجتماعية):

تجانس العينة التجريبية:

- متغير الممارسة الرياضية:

Statistiques		
الممارسة الرياضية		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		,7667
Mode		1,00
Ecart type		,43018
Asymétrie		-1,328
Erreur standard d'asymétrie		,427

متغير التفوق الدراسي:

Statistiques		
التفوق الدراسي		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		2,2000
Mode		2,00
Ecart type		,61026
Asymétrie		-,117
Erreur standard d'asymétrie		,427

• متغير السن:

Statistiques		
السن		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		2,0333
Mode		2,00
Ecart type		,88992
Asymétrie		1,190
Erreur standard d'asymétrie		,427

• متغير الجنس:

Statistiques		
الجنس		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		,7767
Mode		1,00
Ecart type		,42018
Asymétrie		-1,328
Erreur standard d'asymétrie		,427

• متغير الحالة العائلية:

Statistiques		
الحالة العائلية		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		2,5667
Mode		2,00
Ecart type		,81720
Asymétrie		,177
Erreur standard d'asymétrie		,427

تجانس العينة الضابطة:

• متغير الممارسة الرياضية:

Statistiques		
الممارسة الرياضية		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		,7333
Mode		1,00
Ecart type		,44978
Asymétrie		-1,112
Erreur standard d'asymétrie		,427

• متغير التفوق الدراسي:

Statistiques		
التفوق الدراسي		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		2,1667
Mode		2,00
Ecart type		,69893
Asymétrie		-,240
Erreur standard d'asymétrie		,427

• متغير السن:

Statistiques		
السن		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		2,0000
Mode		2,00
Ecart type		1,01710
Asymétrie		1,053
Erreur standard d'asymétrie		,427

• متغير الجنس

Statistiques		
الجنس		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		,7433
Mode		1,00
Ecart type		,44978
Asymétrie		-1,112
Erreur standard d'asymétrie		,427

• متغير الحالة الاجتماعية:

Statistiques		
الحالة الاجتماعية		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		2,4333
Mode		2,00
Ecart type		,85836
Asymétrie		,396
Erreur standard d'asymétrie		,427

الفرضية الأولى

❖ نتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة:

❖ العينة الضابطة:

❖ بعد الطلاقة اللغوية:

Statistiques		
بعد الطلاقة اللغوية		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		18,9000
Ecart type		1,76850
Moyenne Rang		2.08

❖ بعد الاستقلالية:

Statistiques		
بعد الاستقلالية		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		16,1667
Ecart type		1,64177
Moyenne Rang		2.02

❖ البعد النفسي:

Statistiques		
البعد النفسي		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		16,5667
Ecart type		2,64814
Moyenne Rang		2.07

❖ البعد الاجتماعي:

Statistiques		
البعد الاجتماعي		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		14,1333
Ecart type		1,40770
Moyenne Rang		1.77

❖ البعد الأكاديمي:

Statistiques		
البعد الأكاديمي		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		13,2333
Ecart type		2,17641
Moyenne Rang		1.65

❖ مقياس الثقة بالنفس ككل:

Statistiques		
مقياس الثقة بالنفس		
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		76,7333
Ecart type		4,40950
Moyenne Rang		1.92

الفرضية الثانية: +

الفروق بين القياس القبلي للعيينة التجريبية والعيينة الضابطة:

❖ بعد الطلاقة اللغوية:

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
بعد الطلاقة اللغوية	Hypothèse de variances égales	,054	,816	2,861	58	,006	1,66667	,58257	,50053	2,83281
	Hypothèse de variances inégales			2,861	57,995	,006	1,66667	,58257	,50053	2,83281

Statistiques de groupe					
	VAR0000	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
بعد الطلاقة	تجريبية	30	18,3000	2,24607	,41007
اللغوية	ضابطة	30	16,6333	2,26645	,41379

❖ بعد الاستقلالية:

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
بعد الاستقلالية	Hypothèse de variances égales	,144	,706	-,999	58	,322	-,40000	,40048	-1,20165	,40165
	Hypothèse de variances inégales			-,999	57,171	,322	-,40000	,40048	-1,20189	,40189

Statistiques de groupe					
	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
بعد الاستقلالية	تجريبية	30	15,7667	1,45468	26559,
	ضابطة	30	16,1667	1,64177	29974,

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد النفسي	Hypothèse de variances égales	,049	,825	,486	58	,629	,33333	,68654	-1,04093	1,70760
	Hypothèse de variances inégales			,486	57,996	,629	,33333	,68654	-1,04093	1,70760

Statistiques de groupe					
	VAR0000	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد النفسي	تجريبية	30	16,9000	2,66975	48743,
	ضابطة	30	16,5667	2,64814	48348,

❖ البعد الاجتماعي:

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	2,725	,104	-1,644	58	,106	-,46667	,28392	-1,03500	,10167
	Hypothèse de variances inégales			-1,644	41,192	,108	-,46667	,28392	-1,03998	,10665

Statistiques de groupe					
	VAR0000	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد الاجتماعي	تجريبية	30	13,6667	,66089	12066,
	ضابطة	30	14,1333	1,40770	25701,

❖ البعد الأكاديمي:


Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد الأكاديمي	Hypothèse de variances égales	1,631	,207	,270	58	,788	,13333	,49403	-,855557	1,12233
	Hypothèse de variances inégales			,270	53,463	,788	,13333	,49403	-,85739	1,12405

Statistiques de groupe					
	VAR0000	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد الأكاديمي	تجريبية	30	13,3667	1,60781	29354,
	ضابطة	30	13,2333	2,17641	39736,

❖ مقياس الثقة بالنفس ككل:

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard		
مقياس الثقة بالنفس ككل	Hypothèse de variances égales	,081	,777	1,114	58	,270	1,26667	1,13657	-1,00843	3,54177
	Hypothèse de variances inégales			1,114	57,999	,270	1,26667	1,13657	-1,00843	3,54177

Statistiques de groupe					
	VAR0000	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
مقياس الثقة بالنفس ككل	تجريبية	30	78,0000	4,39435	80230,
	ضابطة	30	76,7333	4,40950	80506,

الفرضية الثالثة: 

الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة:

❖ بعد الطلاقة اللغوية:

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
بعد الطلاقة اللغوية	Hypothèse de variances égales	,010	,920	-1,816	58	,075	-1,03333	,56896	-2,17223	,10557
	Hypothèse de variances inégales			-1,816	57,806	,075	-1,03333	,56896	-2,17231	,10565

Statistiques de groupe

	VAR0000	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
بعد الطلاقة اللغوية	قبلي	30	16,6333	2,26645	,41379
	بعدي	30	17,6667	2,13886	,39050

❖ بعد الاستقلالية:

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
بعد الاستقلالية	Hypothèse de variances égales	8,922	,004	-,513	58	,610	-,30000	,58490	-1,47080	,87080
	Hypothèse de variances inégales			-,513	47,332	,610	-,30000	,58490	-1,47645	,87645

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
بعد	قبلي	30	16,1667	1,64177	29974,
الاستقلالية	بعدي	30	16,4667	2,75097	50226,

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد النفسي	Hypothèse de variances égales	1,175	,283	-,258	58	,798	-,20000	,77662	-1,75458	1,35458
	Hypothèse de variances inégales			-,258	55,208	,798	-,20000	,77662	-1,75625	1,35625

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد النفسي	قبلي	30	16,5667	2,64814	48348,
	بعدي	30	16,7667	3,32891	60777,

❖ البعد الاجتماعي:

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	3,187	,079	-,935	58	,354	-,56667	,60626	-1,78022	,64689
	Hypothèse de variances inégales			-,935	41,125	,355	-,56667	,60626	-1,79092	,65758

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد الاجتماعي	قبلي	30	14,1333	1,40770	25701,
	بعدي	30	14,7000	3,00746	54908,

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد الأكاديمي	Hypothèse de variances égales	8,557	,005	-1,187	58	,240	-,86667	,73035	-2,32862	,59529
	Hypothèse de variances inégales			-1,187	49,723	,241	-,86667	,73035	-2,33382	,60049

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد الأكاديمي	قبلي	30	13,2333	2,17641	39736,
	بعدي	30	14,1000	3,35641	61279,

❖ مقياس الثقة بالنفس ككل:

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
مقياس الثقة بالنفس ككل	Hypothèse de variances égales	,410	,524	-2,359	58	,022	-2,96667	1,25770	-5,48422	-,44911
	Hypothèse de variances inégales			-2,359	56,169	,022	-2,96667	1,25770	-5,48597	-,44737

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
مقياس الثقة	قبلي	30	76,7333	4,40950	80506,
بالنفس ككل	بعدي	30	79,7000	5,29248	96627,

الفرضية الرابعة:

الفروق بين القياس البعدي للعينات التجريبية والعيان الضابطة:

❖ بعد الطلاقة اللغوية:

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
بعد الطلاقة اللغوية	Hypothèse de variances égales	9,241	,004	15,586	58	,000	14,20000	,91106	12,37631	16,02369
	Hypothèse de variances inégales			15,586	41,424	,000	14,20000	,91106	12,36064	16,03936

Statistiques de groupe					
	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
بعد الطلاقة اللغوية	تجريبية	30	31,8667	4,50848	,82313
	ضابطة	30	17,6667	2,13886	,39050

▪ حساب حجم الأثر لبعء الطلاقة اللغوية:

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
بعء الطلاقة اللغوية	d de Cohen	3,52854	4,024	3,130	4,907
	Correction de Hedges	3,57500	3,972	3,089	4,843
	Delta de Glass	2,13886	6,639	4,860	8,406

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
 Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
 La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
 Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
بعد الاستقلالية	Hypothèse de variances égales	1,590	,212	23,173	58	,000	17,80000	,76814	16,26240	19,33760
	Hypothèse de variances inégales			23,173	56,807	,000	17,80000	,76814	16,26171	19,33829

Statistiques de groupe					
	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
بعد	تجريبية	30	34,2667	3,18329	58119,
الاستقلالية	ضابطة	30	16,4667	2,75097	50226,

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
بعء الاستقلالية	d de Cohen	2,97499	5,983	4,780	7,176
	Correction de Hedges	3,01416	5,905	4,718	7,083
	Delta de Glass	2,75097	6,470	4,733	8,196

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
 Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
 La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
 Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد النفسي	Hypothèse de variances égales	,053	,818	17,706	58	,000	16,20000	,91497	14,36849	18,03151
	Hypothèse de variances inégales			17,706	57,210	,000	16,20000	,91497	14,36796	18,03204

Statistiques de groupe					
	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد النفسي	تجريبية	30	32,9667	3,74611	68394,
	ضابطة	30	16,7667	3,32891	60777,

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
البعد النفسي	d de Cohen	3,54365	4,572	3,594	5,538
	Correction de Hedges	3,59031	4,512	3,547	5,466
	Delta de Glass	3,32891	4,866	3,515	6,204

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
 Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
 La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
 Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	3,250	,077	21,256	58	,000	17,30000	,81389	15,67083	18,92917
	Hypothèse de variances inégales			21,256	57,537	,000	17,30000	,81389	15,67055	18,92945

Statistiques de groupe					
	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد الاجتماعي	تجريبية	30	32,0000	3,29053	60077,
	ضابطة	30	14,7000	3,00746	54908,

▪ حساب حجم الأثر للبعد الاجتماعي:

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
البعد الاجتماعي	d de Cohen	3,15217	5,488	4,365	6,600
	Correction de Hedges	3,19368	5,417	4,309	6,514
	Delta de Glass	3,00746	5,752	4,189	7,303

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
 Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
 La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
 Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد الأكاديمي	Hypothèse de variances égales	,033	,858	15,863	58	,000	14,60000	,92039	12,75763	16,44237
	Hypothèse de variances inégales			15,863	57,263	,000	14,60000	,92039	12,75712	16,44288

Statistiques de groupe					
	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد الأكاديمي	تجريبية	30	28,7000	3,76142	68674,
	ضابطة	30	14,1000	3,35641	61279,

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
البعد الأكاديمي	d de Cohen	3,56467	4,096	3,190	4,989
	Correction de Hedges	3,61161	4,043	3,149	4,924
	Delta de Glass	3,35641	4,350	3,119	5,566

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
 Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
 La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
 Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

❖ مقياس الثقة بالنفس ككل:

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
مقياس الثقة بالنفس ككل	Hypothèse de variances égales	12,914	,001	40,997	58	,000	80,10000	1,95381	76,18903	84,01097
	Hypothèse de variances inégales			40,997	45,997	,000	80,10000	1,95381	76,16719	84,03281

Statistiques de groupe					
	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
مقياس الثقة بالنفس ككل	تجريبية	30	159,8000	9,30109	1,69814
	ضابطة	30	79,7000	5,29248	96627,

■ حساب حجم الأثر لمقياس الثقة بالنفس ككل:


		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
مقياس الثقة بالنفس ككل	d de Cohen	7,56706	10,585	8,594	12,567
	Correction de Hedges	7,66670	10,448	8,482	12,404
	Delta de Glass	5,29248	15,135	11,223	19,035

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.

La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.

Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

الفرضية الخامسة: 

الفروق بين القياس البعدي والقبلي للعينة التجريبية:

❖ بعد الطلاقة اللغوية:

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
بعد الطلاقة اللغوية	Hypothèse de variances égales	7,995	,006	-14,752	58	,000	-13,56667	,91962	-15,40749	-11,72584
	Hypothèse de variances inégales			-14,752	42,560	,000	-13,56667	,91962	-15,42182	-11,71151

Statistiques de groupe

	VAR0000	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
الطلاقة بعد	قبلي	30	18,3000	2,24607	,41007
اللغوية	بعدي	30	31,8667	4,50848	,82313

حساب حجم الأثر لبعء الطلاقة اللغوية:

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
بعء الطلاقة اللغوية	d de Cohen	3,56169	-3,809	-4,660	-2,946
	Correction de Hedges	3,60859	-3,760	-4,599	-2,908
	Delta de Glass	4,50848	-3,009	-3,923	-2,079

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

❖ بعد الاستقلالية:

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
بعد الاستقلالية	Hypothèse de variances égales	24,804	,000	-28,952	58	,000	-18,50000	,63899	-19,77909	-17,22091
	Hypothèse de variances inégales			-28,952	40,606	,000	-18,50000	,63899	-19,79086	-17,20914

Statistiques de groupe

	VAR0000	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
بعد الاستقلالية	قبلي	30	15,7667	1,45468	26559,
	بعدي	30	34,2667	3,18329	58119,

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
بعء الاستقلالية	d de Cohen	2,47482	-7,475	-8,918	-6,022
	Correction de Hedges	2,50740	-7,378	-8,802	-5,944
	Delta de Glass	3,18329	-5,812	-7,376	-4,234

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
 Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
 La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
 Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد النفسي	Hypothèse de variances égales	1,780	,187	-19,130	58	,000	-16,06667	,83986	-17,74783	-14,38551
	Hypothèse de variances inégales			-19,130	52,418	,000	-16,06667	,83986	-17,75165	-14,38168

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد النفسي	قبلي	30	16,9000	2,66975	48743,
	بعدي	30	32,9667	3,74611	68394,

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
البعد النفسي	d de Cohen	3,25276	-4,939	-5,963	-3,904
	Correction de Hedges	3,29559	-4,875	-5,886	-3,853
	Delta de Glass	3,74611	-4,289	-5,491	-3,073

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
 Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
 La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
 Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	44,796	,000	-29,919	58	,000	-18,33333	,61276	-19,55991	-17,10675
	Hypothèse de variances inégales			-29,919	31,336	,000	-18,33333	,61276	-19,58253	-17,08414

Statistiques de groupe

	VAR0000	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد الاجتماعي	قبلي	30	13,6667	66089,	12066,
	بعدي	30	32,0000	3,29053	60077,

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
البعـد الاجتماعي	d de Cohen	2,37322	-7,725	-9,211	-6,230
	Correction de Hedges	2,40447	-7,625	-9,091	-6,149
	Delta de Glass	3,29053	-5,572	-7,078	-4,052

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
 Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
 La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
 Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعد الأكاديمي	Hypothèse de variances égales	8,529	,005	-20,531	58	,000	-15,33333	,74685	-16,82831	-13,83836
	Hypothèse de variances inégales			-20,531	39,255	,000	-15,33333	,74685	-16,84366	-13,82301

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
البعد الأكاديمي	قبلي	30	13,3667	1,60781	29354,
	بعدي	30	28,7000	3,76142	68674,

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
البعد الأكاديمي	d de Cohen	2,89252	-5,301	-6,383	-4,208
	Correction de Hedges	2,93061	-5,232	-6,300	-4,154
	Delta de Glass	3,76142	-4,076	-5,229	-2,909

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
 Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
 La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
 Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

❖ مقياس الثقة بالنفس ككل:

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
مقياس الثقة بالنفس ككل	Hypothèse de variances égales	18,445	,000	-43,554	58	,000	-81,80000	1,87813	-85,55948	-78,04052
	Hypothèse de variances inégales			-43,554	41,332	,000	-81,80000	1,87813	-85,59203	-78,00797

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
مقياس الثقة بالنفس ككل	قبلي	30	78,0000	4,39435	80230,
	بعدي	30	159,8000	9,30109	1,69814

حساب حجم الأثر لمقياس الثقة بالنفس ككل:

Tailles d'effet pour échantillons indépendants					
		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
مقياس الثقة بالنفس ككل	d de Cohen	7,27395	-11,246	-13,344	-9,138
	Correction de Hedges	7,36973	-11,099	-13,170	-9,020
	Delta de Glass	9,30109	-8,795	-11,096	-6,482

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.
Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.
La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.
Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

المطبق رقم 11

القيمة

المجدولة

t-test table

cum. prob one-tail two-tails	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

The Effectiveness of a proposed Recreational Program in Developing Self-Confidence Among Secondary School

-An experimental study was conducted on first-year Secondary school students at Imam Abou Hamid AL-Ghazali Secondary School in Sour-EL- Ghozlane Municipality-

Supervised by professor : Rafik Alouan

prepared by the student researcher: Mohamed Zemmar

Abstract :

This study aims to design a recreational program and determine its effectiveness in developing self-confidence among secondary school students. The researcher used the appropriate experimental method suitable for the nature of the study, and the study sample consisted of (60) students who were selected intentionally and divided into (30) students for the experimental group and (30) students for the control group. The researcher used a self-confidence scale as well as the recreational program prepared by him. To verify the hypotheses of the study, the researcher used appropriate statistical methods through IBM SPSS V27 software, and the study results showed that the self-confidence level among first-year high school students is low. There are no statistically significant differences in the average scores of students in the experimental group and the control group in self-confidence before applying the program. There are no statistically significant differences in the average scores of students in the control group in self-confidence before and after applying the program. There are statistically significant differences in the average scores of students in the experimental group and the control group in self-confidence after applying the program. There are statistically significant differences in the average scores of students in the experimental group in self-confidence after applying the program. In light of the previous results, the researcher recommends paying attention to recreational sports activities due to their importance in helping students cope with academic problems and enhancing self-confidence. Additionally, students should engage in recreational sports activities to achieve mental and physical health, reduce stress and anxiety, and fill their free time with recreational sports activities.

Keywords : self-confidence, recreational sport, recreational program, adolescence, secondary school students.