



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الرقم التسلسلي:

القسم: التربية البدنية

الرمز:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي.

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

بعنوان:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ
مرحلة التعليم المتوسط

دراسة مقارنة بين الإناث والذكور

- إشراف الأستاذ الدكتور:

- إعداد الطالب:

- أ.د. بن عطية بشيري

ك- حاشمي عبد الحميد

العام الدراسي 2023/2022



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الرقم التسلسلي:

القسم: التربية البدنية

الرمز:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي.

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

بعنوان:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ
مرحلة التعليم المتوسط
دراسة مقارنة بين الاناث والذكور

- إشراف الأستاذ الدكتور:

- إعداد الطالب:

- أ.د. بن عطية بشيري

ك- حاشمي عبد الحميد

العام الدراسي 2023/2022

شكر وعرهان

ك..... الحمد لله والشكر لله كما ينبغي لجلال وجهه
وعظيم سلطانه ، وله الحمد والشكر على نعمه التي لا تعد
ولا تحصى

، هو الذي قدرنا على شري جرعة من هذا العلم الوافر .
إلى معلم البشرية ومنبع العلم محمد "صلى الله عليه وسلم"
إلى كل من شجعنا في رحلتنا على التميز والنجاح ، ولكل
من ساندنا ووقف بجانبنا .

إلى كل ينابيع العطاء الذين زرعوا في نفوسنا الطموح و
المثابرة والجد .

نسأل الله العلي القدير أن ينفع هذا العمل قارئه ، أن يتقبله
في ميزان الحسنات إنه سميع قريب مجيب الدعوات .

إهداء

✍..... بسم الله الرحمن الرحيم أهدي ثمرة جهدي إلى روح
أبي الطاهرة عبد الحميد وإلى الوالدة الكريمة وإلى جميع أفراد
العائلة كبيرا وصغيرا كما أخص بالذكر عائلتي بدءا من
الكتكوتة لجين و إكرام ثم إياد ، وأهدي هذا العمل خاصة إلى
زوجتي التي كانت سندا لي اثناء دراستي ، وإلى كل عائلة
حاشمي قريبا وبعيدا ، وإلى جميع أصدقائي في العمل وأخص
بالذكر الدكتور بلال بن حراث الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته
ونصائحه القيمة .

وأهدي هذا العمل المتواضع إلى الأستاذ المشرف بشيري بن
عطية لما قدمه لي من نصائح قيمة والتي أخذت بعين
الاعتبار .

إلى الشهداء الأبرار وإلى كل من نزلت قطرة دم في سبيل
الجزائر أهدي عملي هذا.

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية والإنجليزية
01	مقدمة
الجانب المنهجي الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	1- الإشكالية
04	2- الفرضيات
04	3- أهمية الدراسة
05	4- أهداف الدراسة
05	5- التعريف بالمصطلحات
05	5-1 حصة التربية البدنية والرياضية
05	5-2 الثقة بالنفس
06	5-3 مرحلة المراهقة
07	6- الدراسات السابقة
11	7- مقترحات الدراسة الحالية
الجانب النظري الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية	
15	تمهيد
16	1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
16	2- المذاهب الفلسفية وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية

16	1-2 المثالية والتربية البدنية والرياضية
17	2-2 الماركسية والتربية البدنية والرياضية
18	3-2 البرجماتية والتربية البدنية والرياضية
18	3-أهمية حصة التربية البدنية والرياضية
19	4-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
19	1-4 الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية
19	2-4 الأهداف الإجرائية للتربية البدنية والرياضية
20	1-2-4 المجال النفس حركي
20	2-2-4 المجال المعرفي
20	3-2-4 المجال الوجداني
20	4-2-4 المجال النفسي
21	5- طرق التعلم المختلفة في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية
21	1-5 الطريقة الكلية
22	2-5 الطريقة الجزئية
22	3-5 الطريقة الكلية الجزئية
23	4-5 طريقة المحاولة والخطأ
23	6- درس التربية البدنية والرياضية
24	1-6 الجزء التمهيدي
24	2-6 الجزء الرئيسي
24	3-6 الجزء الختامي
25	7-المعدات الرياضية الضرورية لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية
25	1-7 الوسائل التعليمية
26	2-7 كيفية استخدامها في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية
26	3-7 أنواع الوسائل التعليمية
26	1-3-7 الأدوات الرياضية

26	2-3-7 التجهيزات الرياضية
26	8-الاتجاهات التربوية المعاصرة في تدريس التربية البدنية والرياضية
27	9- دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس
27	10 - صفات مدرس التربية البدنية والرياضية
28	1-10 الصفات الشخصية
28	2-10 الصفات المهنية
29	خلاصة
الفصل الثالث: الثقة بالنفس	
31	تمهيد
32	1- مفهوم الثقة بالنفس
32	2- أنواع الثقة بالنفس
32	1-2 الثقة المطلقة بالنفس
32	2-2 الثقة المحددة بالنفس
32	3- أهمية الثقة بالنفس
33	4- خصائص الثقة بالنفس لدى الفرد
33	1-4 خصائص ضعف الثقة بالنفس
34	2-4 خصائص قوة الثقة بالنفس
34	5- أساليب بناء الثقة بالنفس
36	6- ثمرات الثقة بالنفس
37	خلاصة
الفصل الرابع: المراقبة	
39	تمهيد
40	1- مفهوم المراقبة
41	2- مراحل المراقبة
41	1-2 مرحلة بداية المراقبة

41	2-2 مرحلة المراهقة
42	3-أنواع المراهقة
42	1-3 المراهقة المتكيفة
42	2-3 المراهقة الإنسحابية
43	3-3 المراهقة المنحرفة
43	4-3 المراهقة العدوانية
43	4-مشكلات المراهقة
43	1-4 مشاكل الذات والجسد
44	2-4 المشاكل الناجمة عن الخوف
44	3-4 المشاكل العاطفية والجنسية
45	4-4 مشكلة الجنوح في المراهقة
45	5-4 مشكلة قلة الثقة بالنفس
46	5- دور المدرس في علاج مشكلات المراهقين
46	6-خصائص المراهقة
46	1-6 على مستوى النمو الجسمي والحركي
47	2-6 على مستوى النمو النفسي
48	3-6 على مستوى النمو الانفعالي
48	4-6 على مستوى النمو الاجتماعي
49	5-6 على مستوى النمو العقلي
49	7-المراهقة وأثرها في الثقة بالنفس لدى الفرد
51	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
54	تمهيد
55	1-الدراسة الاستطلاعية

55	2- منهج الدراسة
55	3- متغيرات الدراسة
56	4- مجتمع وعينة الدراسة
57	5- ادوات البحث
57	6- الخصائص السيكومترية لأداة البحث
60	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
62	8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
63	خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
65	1- عرض وتحليل النتائج
65	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
69	1-3- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
70	1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
71	1-5- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
الفصل السابع: استنتاج واقتراحات	
74	الاستنتاج العام
75	اقتراحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
24	يوضح أهم أغراض كل جزء من اجزاء الدرس	الجدول 01
58	قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرف العلوي والسفلي لإختبار الثقة بالنفس	الجدول 02
58	يمثل معامل الارتباط كل من أبعاد مقياس الثقة بالنفس بالدرجة الكلية	الجدول 03
59	يمثل معامل ثبات مقياس الثقة بالنفس بمعادلة ألفا كرونباخ	الجدول 04
59	معامل ثبات مقياس الثقة بالنفس بإعادة تطبيق الإختبار	الجدول 05
65	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعء الطلاقة اللغوية لأفراد العينة	الجدول 06
66	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعء الإستقلالية لأفراد العينة	الجدول 07
66	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعء الفسيولوجي لأفراد العينة	الجدول 08
67	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعء النفسي لأفراد العينة	الجدول 09
68	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعء الإجتماعي لأفراد العينة	الجدول 10
69	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس ككل لأفراد العينة	الجدول 11
70	يوضح قيمة إختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس	الجدول 12

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
65	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعء الطلاقة اللغوية لأفراد العينة	الشكل 01
66	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعء الإستقلالية لأفراد العينة	الشكل 02
67	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعء الفسيولوجي لأفراد العينة	الشكل 03
67	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعء النفسي لأفراد العينة	الشكل 04
68	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبعء الإجتماعي لأفراد العينة	الشكل 05
69	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس ككل لأفراد العينة	الشكل 06
70	يوضح قيمة إختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس	الشكل 07

ملخص باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، وكذا معرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس . أجريت الدراسة على الدراسة على عينة قوامها 140 تلميذ موزعة بين الإناث والذكور من ثلاث متوسطات تابعة لبلدية ذراع القائد، تم اختيارها بطريقة عشوائية ،ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة وللتحقق من أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي ، لأنه الملائم لطبيعة الموضوع ، وكذا اعتمدنا على مقياس الثقة بالنفس الذي طوره " أحمد قواسمية وعدنان الفرح " ، كأداة لجمع المعلومات عن العينة ، تمت معالجة المعلومات باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss 24،حيث جاءت نتائج الدراسة كالتالي :

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس.

الكلمات المفتاحية: حصة التربية البدنية والرياضية، الثقة بالنفس، المراهقة.

Summary of the study

Title of the thesis: The rôle of physical education and sports class in enhancing self-confidence among students in the education stage Average ,

-compare between females and males-.

Problematic:- Does the physical education and sports class play a role in enhancing self-confidence among students of the middle school level?

-Does the differences in the level of self-confidence among females and males in the intermediate education stage ?

Objectives of the study:

-Knowing the extent to which physical education and sports classes contribute to enhancing self-confidence among students of the middle school level.

-Know the differences between females and males in self-confidence trait.

It is a randomsample of 140 students between females and males.

Approach: In thisstudy, werelied on the descriptive approach.

Studying Tools : In this document, weused the measure of self-confidence.

مقدمة

تحتل التربية البدنية و الرياضية مكانة متقدمة لدى الدول من خلال دورها الفعال في تكوين الشخصية الناضجة و في تكوين مواطن صالح و مسؤول، وتعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية ميدانا هاما من ميادين التربية وهي مادة كباقي المواد التعليمية ولكنها تختلف كونها ركيزة أساسية يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا ،حيث ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات التعليمية بكل أنواعها تساهم في تنمية الجوانب الشخصية وتعلم المهارات الحركية واكتساب المعارف والمعلومات، و كذا في مدى التكوين النفسي للمراهق.

وتعد الثقة بالنفس من أهم الصفات النفسية التي تساهم في بناء شخصية الفرد فبدونها يمكن للفرد أن يفقد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العوائق التي تحدث وبما أن الثقة بالنفس ليست فطرية بل مكتسبة فالنشاطات الرياضية المبرمجة في حصص التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير في مدى تنمية و تعزيز الثقة بالنفس و قد عرفتها "فوزية" على أنها "أفكار و أحاسيس و سلوك يتجاوب مع هذه الأحاسيس الإيجابية بكونك تستحق كل شيء رائع في الحياة و انك قادر على عمل و تحقيق كل شيء أو معظم الأشياء" (فوزية،2009،ص11).

وتعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة خطورة لما لها من أهمية قصوى في المجتمع بحيث تعتبر ثروة الأمة و عمادها و مستقبلها ، و تمر هذه المرحلة بعدة تغيرات و تحولات على الجانب الفيزيولوجي و النفسي و الاجتماعي ناهيك عن الحالة النفسية التي يمر بها مما يولد له بعض المشكلات النفسية و التي أبرزها فقدان الثقة بالنفس، و هنا يأتي دور المجتمع وكل الفاعلين فيه من أساتذة و تربويين لمحاولة رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق من خلال الأنشطة الرياضية المبرمجة في المؤسسات التعليمية.

و مما سبق ذكره فقد انصب اختيارنا لهذا الموضوع"دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"، لما له من أهمية في التنشئة الاجتماعية للمراهقين في مرحلة التعليم المتوسط، حيث قمنا بهذه الدراسة على بعض متوسطات بلدية ذراع القائد و التي تقدر ب ثلاث متوسطات.

ولقد استهلينا بحثنا هذا بمقدمة لموضوع الدراسة والتي هي عبارة عن تقديم و إثارة لموضوع البحث. وعليه فقد قسمنا الدراسة إلى ثلاث جوانب أساسية وهي:

الجانب المنهجي و يعتبر الإطار العام للدراسة و فيه أشرنا إلى إشكالية الدراسة ، فرضيات البحث، أهمية الدراسة، و الأهداف المرجوة من هذه الدراسة، ثم عرفنا الكلمات الدالة لموضوع الدراسة، وأخيرا ذكرنا بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع بحثنا.

أما الجانب النظري فقد قسمناه إلى ثلاثة فصول وهي:

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية و الرياضية

الفصل الثالث: الثقة بالنفس

الفصل الرابع: المراقبة.

وأخيرا الجانب التطبيقي والذي بدوره قسمناه إلى فصلين مرتبة كما يلي:

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الاطار العام

للدراسة

1-الإشكالية:

إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها لها خصوصيتها إذ تساعد على تنمية روح المنافسة، وهي عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس في جو من المتعة والسرور لذا يجب أن تكون حصة التربية البدنية والرياضية ممتعة يشعر بها التلميذ وهو يمارس الأنشطة الرياضية.

وإذا كانت التربية البدنية و الرياضية لها أهمية خاصة في جميع المراحل العمرية فإن أهميتها تزداد في مرحلة المراهقة لتلاميذ التعليم المتوسط لما لها هذه المرحلة من اضطرابات ومشاكل نفسية، مثل قلة الثقة بالنفس باعتبارها سمة مكتسبة قد تزيد أحيانا وقد تنقص مما يؤثر سلبا على تكوين الشخصية السوية للفرد، وبالتالي لبدا من تكاتف الجهود سواء من طرف الوالدين او من طرف المدرس في المؤسسات التعليمية ، وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط فكثير من التلاميذ لديهم ضعف في الثقة بالنفس حيث نجد هذه المشكلة منتشرة في أوساط التلاميذ ولعل حصة التربية البدنية والرياضية قد تكون الملجأ الوحيد لتلميذ في مدى تعزيز الثقة في أنفسهم، ومن خلال هذا المنطلق يمكن طرح التساؤلات التالية:

- 1-هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- 2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس؟

2-الفرضيات:

- 1-لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس.

3-أهمية الدراسة:

إن موضوع بحثنا هذا والذي نحن بصدد القيام به يكتسي أهمية كبيرة كونه يركز على مرحلة مهمة من مراحل المراهقة وهي تلاميذ التعليم المتوسط لما لها من أثر كبير من الناحية النفسية وتعرض التلاميذ لبعض الاضطرابات النفسية ويمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط التالية:

- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع.
- إظهار دور حصة التربية البدنية والرياضية في مدى تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- استخلاص جملة من الاقتراحات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها أساتذة التربية البدنية والرياضية في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة:

يتمحور موضوع دراستنا هذه حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وعليه يمكن تلخيص أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة الفروق بين الإناث و الذكور في مستوى الثقة بالنفس.

5- التعريف بمصطلحات البحث:**5-1- حصة التربية البدنية والرياضية:**

اصطلاحاً:

" هو الجزء المتكامل من التربية العامة الذي يتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس علمية والتي يتم تطبيقها تحت قيادة رشيدة، للمساهمة في تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد" (عبد العزيز، 2019، ص74).

إجراءياً:

حصة التربية البدنية و الرياضية هي تلك الحصة التي تنقسم إلى ثلاث مراحل أساسية كل مرحلة لها دور مهم في تحقيق الهدف الإجراءي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية (فردية -جماعية) تحت قيادة أستاذ التربية البدنية والرياضية .

5-2- الثقة بالنفس:

إصطلاحاً:

لايوجد تعريف محدد للثقة بالنفس، بل تتنوع التعريفات و تختلف وسأورد منها على سبيل المثال:

- 1- عرف جوردونبايرون الثقة بالنفس : "إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها".
- 2- عرفها الدكتور أكرم رضا " هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته".
- 3- الثقة بالنفس: هي احترام الشخص لذاته، وكلما زاد الاحترام زادت الثقة بالنفس". (محمد ياسر، تاريخ، ص20) .

إجرائيا:

هو الإدراك و التصور الإيجابي الذي يكتسبه التلميذ يولد لديه القدرة على أداء المهارات الحركية و التكيف مع الأحداث و المواقف بشكل جيد و فعال و أمام الزملاء.

5-3-مرحلة المراهقة:

اصطلاحا:

هناك عدة تعريفات لمصطلح المراهقة وهي :

المراهقة: وهي المرحلة التي تبدأ من سن البلوغ وهي القدرة على التناسل وتنتهي في مجتمعنا حوالي سن 22(عبد الله، 2011، ص64).

المراهقة: هي المرحلة التي تتميز بنضج الدافع الجنسي وظهور مجموع من الصفات البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وهذا يدفع الفرد إلى تكوين صورة جديدة عن ذاته وذات الآخرين وإنشاء نظام علائقي جديد مع بيئته ، وكل مايساعده على تنظيم شخصيته.

ويرجح بعض الباحثين من بين تعريفاتها تعريف « **ford*beach** » ويعدونه أفضل التعريفات ، حيث يعرفان المراهقة على أنها"الفترة الممتدة من البلوغ وحتى النضج التناسلي الكامل"(عبد الله، 2011، ص65)

إجرائيا:

هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية.

6- الدراسات السابقة :

بعد اطلاعنا على حقل الدراسات السابقة لموضوع الثقة بالنفس في مرحلة التعليم المتوسط لمسنا أنه هناك دراسات كثيرة تناولت موضوع الثقة بالنفس وأغلبها تناولته في مرحلة التعليم الثانوي خاصة ، وقد وقع اختيارنا على هذه الدراسات المتشابهة لموضوع دراستنا باعتبارها تضم متغيرين في كل دراسة وسنقوم بعرض أربع دراسات سابقة تواليا.

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقة المحجبة"دراسة ميدانية بثانوية الشهيد دايع البشير ببئر العرش -ولاية سطيف-

صاحب الدراسة: الطالب رمزي مسعود سالم

مذكرة التخرج: لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف -المسيلة-

السنة الجامعية:2015/2016

أهداف الدراسة:

- معرفة انعكاس الثقة بالنفس على أداء المراهقات المحجبات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- مساعدة المراهقات المحجبات في تخفي ضعف الثقة بالنفس عن طريق توفير الجو الملائم لهن لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بكل راحة .
- تحسين و تطوير الثقة بالنفس للمراهقات المحجبات وإزالة المخاوف التي تواجههن أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول ممارسة النشاط الرياضي.

المنهج المتبع:المنهج الوصفي لملائمته لعنوان الدراسة.

أداة الدراسة:الاستبيان.

العينة: كان اختيار العينة بصورة عشوائية ضمت 60 تلميذة محجبة.

النتائج المتوصل إليها:

- أن قدرة المراهقات المحجبات على التعبير بأرائهن والاحتكاك بالزملاء إلى جانب تقبلهن لأجسامهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية يعكس مدى وثوقهن بأنفسهن.
- أن قدرة المراهقات المحجبات على بناء علاقات اجتماعية طيبة مع الزملاء يعكس مدى وثوقهن بأنفسهن.
- أن شعور المراهقات المحجبات بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية والرياضية يعكس ثقتهن بأنفسهن عند ممارسة النشاط الرياضي.
- أن الراحة النفسية للمراهقة المحجبة تولد لديها ثقة عالية بالنفس خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس و الدافعية) لدى تلاميذ التعليم الثانوي "بكالوريا"

صاحب الدراسة: الطالب لعقعاق حسين

مذكرة التخرج: لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف - المسيلة-

السنة الجامعية: 2018/2019

أهداف الدراسة:

- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

المنهج المتبع: المنهج الوصفي لملائم لعنوان الدراسة.

أداة الدراسة: الاستبيان.

العينة: تمثلت العينة في 179 تلميذا تم اختيارهم بصفة عشوائية.

النتائج المتوصل إليها:

- أن حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة هامة تعمل على الوصول لأهداف وغايات نبيلة وحسنة في المجتمع، فهو ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد وذلك عن طريق الألعاب التي تؤدي إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب النفسية و البدنية والاجتماعية للفرد.

- اتضح لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة والتلاميذ ليست مجرد حصة شكلية و ترفيهية، بل اعتبروها تحظى بنفس الأهمية والمكانة كباقي المواد الأخرى ضمن طرق تدريس جديدة.

- أن أغلبية التلاميذ الطور الثانوي أكدوا الدور الإيجابي في حياتهم وبالأخص في تطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس -الدافعية).

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز مهاراتي (الثقة بالنفس - التعاون) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية "دراسة ميدانية لإبتدائيات مدينة المنيرة".

صاحب الدراسة: الطالب حاج قويدر الشيخ

مذكرة التخرج: لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح -ورقلة- .

السنة الجامعية: 2019/2018

أهداف الدراسة:

- لفت انتباه المسؤولين على قطاع التربية بضرورة إعطاء الأهمية القصوى لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي رغم تأثيرها البالغ في نمو الطفل في جميع النواحي المعرفية و الوجدانية والنفسية كما هو معمول به في الطور المتوسط.

-إبراز الانعكاسات السلبية من ناحية الثقة بالنفس و التعاون على التلميذ وعدم ممارسة النشاط الرياضي بكفاءة تعليمية في الطور الابتدائي.

- إدراج أساتذة مختصين ومكونين وأصحاب كفاءة مهنية من الناحية النفسية للطفل ومتطلباته خلال حصة التربية البدنية و الرياضية مع التركيز على تعزيز مهارتي الثقة بالنفس والتعاون في رسم معلم شخصية للتلاميذ و تلميتها.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي لملائمته لعنوان الدراسة.

أداة الدراسة: الاستبيان

العينة: تم اختيار العينة بصورة عشوائية ضمت 100 أستاذ.

النتائج المتوصل إليها:

- تساعد حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الإبتدائي من وجهة نظر الأساتذة.

- تساعد حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مهارة التعاون لدى تلاميذ الإبتدائي من وجهة نظر الأساتذة.

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مهارتي الثقة بالنفس والتعاون لدى تلاميذ الإبتدائي من وجهة نظر الأساتذة وذلك بضرورة اعتمادها من طرف الأستاذ أو نمط تعليمي لغرس مهارتي الثقة بالنفس و التعاون بين التلاميذ.

الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: الرضا الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية لمختلف ثانويات - مستغانم-

صاحب الدراسة: الطالبين:

• لعوجان محمد

• محجوبي عربي الياس

مذكرة التخرج: لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

السنة الجامعي: 2022/2021

أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى العلاقة بين الرضا الحركي ومصادر الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية مستغانم.

- معرفة مستوى الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة مستغانم.

- معرفة مصادر الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة مستغانم.
- التعرف على كيفية تأثير الرضا الحركي على الثقة بالنفس في حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي لملائمته لعنوان الدراسة.

أداة الدراسة: الاستبيان، بالإضافة إلى مقياس الرضا الحركي ومقياس الثقة بالنفس.

العينة: تم اختيار العينة بصفة عشوائية تمثلت في 200 تلميذ و تلميذة.

النتائج المتوصل إليها:

- تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم راضون على أدائهم الحركي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

- مستوى الثقة بالنفس في ظل أدائهم الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال حصة التربية البدنية والرياضية متوسط.

- هناك علاقة إرتباطية بين الرضا الحركي و الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم.

7- مقترحات الدراسة الحالية:

تلعب حصص التربية البدنية والرياضية دورا هاما في بناء الشخصية السوية والمعتدلة في المجتمع وكذا في مدى مساهمتها في تحقيق أهداف التربية العامة لتنشئة الفرد تنشئة الإجتماعية صالحة، وموضوع دراستنا الحالية الذي نحن بصدد دراسته يتناول جانب هاما من جوانب بناء الشخصية وهي الثقة بالنفس باعتبارها سمة مكتسبة، وكان عنوان دراستنا كالتالي: " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط".

ومن خلال موضوع بحثنا هذا فإن المنهج الوصفي هو الأنسب والأفضل لدراسة هذه الظاهرة وسنستخدم مقياس الثقة بالنفس كأداة لجمع البيانات الخاصة بالعينة ، وكان الهدف العام المرجو من الدراسة الحالية هو معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وهل توجد فروق بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس .

ويتوقع من الدراسة الحالية الوصول إلى النتائج التالية:

- أن لصفة التربية البدنية والرياضية دور كبير في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- أنه توجد فروق بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس .

الجانب النظري

الفصل الثاني

حصّة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية جزءا من التربية العامة التي تهتم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة والمتزنة، ولم تعد التربية البدنية و الرياضية مجرد خبرات ، وإنما تقوم على أسس و قواعد علمية وفق مناهج تعمل على الارتقاء بها ، ولعلى المؤسسات التربوية بجميع أطوارها تعمل و تساهم بشكل كبير في مدى تحقيق أهداف التربية العامة وفي إكساب التلاميذ قدرا كافيا من اللياقة البدنية والصحة النفسية .

وفي فصلنا هذا سوف نتطرق إلى مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية و أهميتها وجميع أهدافها الخاصة والعامة وكيفية بناء حصة التربية البدنية والرياضية وسندكر مجموعة من طرق تعلم المهارات الحركية ومجموعة من العناصر التي سوف نسلط الضوء عليها.

1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

لم تعد التربية البدنية مجرد مبحث من مباحث المنهاج المدرسي ، أو حصة من الحصص اليومية التي تحتل حيزا زمنيا في الجدول الدراسي فحسب ، كما أنها لم تعد عبارة عن نشاط رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم بصورة متكررة وفي أوقات متنوعة بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارات حركية معينة، بل إن المفهوم الحديث للتربية البدنية أكبر من ذلك بكثير ، فالتربية البدنية تؤثر في حياة الفرد في شتى الميادين ،وفي البيت والمدرسة ومكان العمل فهي مكملة للتربية العامة(عبد العزيز،2019،ص73).

يعتبر مفهوم التربية البدنية كتعبير هو أوسع بكثير مما يمكن ان يعبر عنه للدلالة على الحياة اليومية إذا قورن بتعبير آخر كالإعداد البدني أو الرياضي ، كما أن هذا التعبير الواسع هو أقرب إلى مجال التربية فالتربية تعد جزءا وأساسا من التربية الشاملة إذا توفر القائد المشرف المؤهل في جعل حياة الفرد غنية و سعيدة .

يمكن الإشارة هنا إلى أن التربية البدنية لها مبدئين أساسيين لفلسفة التربية البدنية وهما:

أولاً: أن التربية البدنية تعني بنشاط العضلات الكبيرة و الفوائد التي قد تنجم عن هذا النشاط.

ثانياً: الإسهام في صحة ونمو الطفل حتى يستفيد بأكبر قدر ممكن من عملية التربية دون أن يكون عناك عائق لنموه(عبد العزيز،2019،ص74).

2-المذاهب الفلسفية وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية:

للفلسفة مذاهب عدة ، فهناك المثالية والبرجماتية والواقعية والتحليلية ثم الوجودية، وغير ذلك من المذاهب والمجال لا يتسع لذكرها جميعا وعن علاقتها بالتربية البدنية والرياضية لذا سنركز على ثلاث مذاهب فلسفية شائعة وهي الفلسفة المثالية -الفلسفة البرجماتية- الفلسفة الماركسية.

2-1 المثالية و التربية البدنية والرياضية:

يعتبر المذهب المثالي أقرب المذاهب التصاقا بالأديان والجوانب الروحية ، والمثالية تركز على أن الحقيقية النهائية ذات طبيعة روحية أكثر منها جسمية، وعقلية أكثر منها مادية ، أي أن العقل والتفكير هما الشيطان الهامان ، فالمثالية باختصار هي الاتجاه الفلسفي الذي يرجع كل وجود إلى الفكر بالمعنى الأعم ، وينادون بمجموعة من القيم المطلقة (الحق، الخير والجمال) ولقد أهتم فلاسفة هذا المذهب أمثال أفلاطون وسقراط وأرسطو وغيرهم بالتربية البدنية ، فكانت لهم آراء عديدة في ظاهرة ارتباط الجسم والعقل.

ولو تعرضنا لآراء الفيلسوف أفلاطون باعتباره أكثر الفلاسفة تأثيرا على التربية البدنية ، حيث قدم برنامجا واقعا للتربية البدنية في جمهوريته الشهيرة ، وفلسفة أفلاطون فيما يتعلق بظاهرة ارتباط العقل والجسم تعتبر ثنائية فهو يميز العقل عن الجسم ، ويرى أن الروح متأثرة بشرور الجسد وشهوته (عباس محمود، 1999، ص67) .

ويرى سقراط أن الألعاب الرياضية شأنها شأن الموسيقى ، ويجب أن تبدأ في سن مبكرة ، وتستمر طول العمر، ويعتقد سقراط أن الجسد السليم يؤدي خدمات جيدة للروح، كما أن الروح الطيبة تستطيع أن تكسب الجسد كثيرا من المزايا.

أما أرسطو يلقي دروسه مع تلاميذه وهو يمشي معهم جيئة وذهابا خلال مناقشتهم لأعدّد القضايا الفلسفية التي عرفتها البشرية ، وتعرف مدرسة أرسطو بمدرسة المشائين.

2-2 الماركسية والتربية البدنية والرياضية:

رواد هذا المذهب هم ماركس (1818-1883) وإنجلز (1850-1895) وليفين (1870-1924) وترتد الماركسية في اكتساب اسمها لغويا إلى كارل ماركس الذي وضع أول مبادئها وأرسى قواعدها مع صديق عمره فريد إنجلز فأطلق هذا المذهب لينتشر في العديد من بلدان العالم.

ولقد اهتمت الماركسية بإنهاء التناقض بين العمل العقلي والعمل البدني وترى أنهما ضروريان ، كما اهتمت الماركسية بالتربية البدنية ، حيث كانت تنظر إلى هذا المجال على أنه ليس مجرد تنمية العضلات والعناية بالصحة، وليس كونه ضروريا للإعداد المهني والعمل فقط بل كانت نظرتها أعمق وأشمل (عباس محمود، 1999، ص68) ، حيث ترى في التربية البدنية جانبا هاما في تكوين شخصية المواطن السوفيتي، فهي مهمة للنمو العقلي والروحي أيضا.

ويرى الماركسيون أن شخصية الإنسان لها ثلاثة أبعاد "عقلية-بدنية- خلقية" وهي جوانب مرتبطة ومتشابكة ، حيث يؤثر كل منها في الآخر، لذلك يجب أن تهتم التربية بالعناية بالجوانب الثلاثة.

وانطلاقا من فكرة التنمية المتكاملة الشاملة للشخصية التي وضعها ماركس وإنجلز حددت الجوانب الأساسية لعملية التربية وهي:

-التربية العقلية

-التربية البدنية

- التعليم المهني

2-3 البرجماتية والتربية البدنية والرياضية:

المذهب البرجماتي أقرب إلى المذهب المادي عنه من المذهب المثالي ، فالبرجماتية منهج علمي قبل أن يكون مذهباً فلسفياً ، حيث ارتبطت بمناهج البحث العلمي والاتجاهات العلمية المعاصرة.

ورواد هذا المذهب هم تشارلز و وليام جيمس و جون ديوي ، ويعد جون ديوي آخرهم وأبرزهم نظراً لأهمية أفكاره في مجال التربية البدنية ، حيث انتشرت أفكاره عبر العالم.

والفلسفة البرجماتية تحدثت أيضاً عن العقل والجسم ، فقد كان ديوي من أشد المتحمسين لمبدأ الواحدية حيث إنه عارض جيمس الذي كان يناصر مبدأ التعدد والكثرة فلم يكن ديوي يؤمن بثنائية العقل والجسم ولا بثنائية المادة والروح ((عباس محمود، 1999، ص69) .

وخلاصة القول أن الفلسفة بأوجهها المختلفة ومذاهبها المتعددة نجحت كعادتها في إثارة العديد من التساؤلات حول طبيعة والعلاقة بين العقل والجسم ، فاهتم رجال التربية البدنية في عصرنا هذا فتناولوا هذه الظاهرة بالدراسة ، حيث ساعدهم في ذلك التقدم العلمي في مناهج البحث وتطور طرق التقويم المقننة في مجالات القدرات العقلية والنواحي البدنية ، حيث أصبح الآن يوجد شبه اتفاق بين العلماء أننا نملك جسماً عاقلاً وعقلاً مجسماً.

وفي هذا الصدد يحضرنى قول للعالم لاسال Lasall بأننا "نفكر بأجسامنا وعقولنا ، وأن قدرتنا على التفكير تتوقف على لياقتهما معا " (عباس محمود، 1999، ص70) .

ويبدو أن هناك علاقة ما بين الرياضة والمشي والفلسفة ، ويقال أن المشي رياضة كل المفكرين والمبدعين على الإطلاق فقد أثار تشارلز ديكنز Charles Dickens ما يدل على أنه كان يمارس المشي لعدة ساعات بعد الظهر بخطى سريعة (محمد صبحي ، 2001، ص69).

3- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

إن تدريس التربية الرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو عبارة عن موقف يتم التفاعل فيه بين التلميذ و المدرس من خلال المتعة و يجب أن تكون الدروس ممتعة و يشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقاتاً سعيدة لكلا منهم (المدرس - التلميذ).

و هي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به و كيف يمكن إكسابه المهارات المختلفة.

إن التلاميذ يحبون الحركة و يحبون التعلم و نحن نلاحظ ذلك أثناء ملاحظتنا لهم وهم يلعبون في الشارع أو الملاعب ، إن الحركة بالنسبة لهم تمثل شكلاً من أشكال المتعة و السعادة نتيجة الشعور بفعل

شيء محدد يقومون به ومن المهم والحيوي أن تتاح للتلميذ الفرصة ليتعلم كيف يتحرك وأيضا ليتحرك كي يتعلم، وعلينا كمدرسين مسؤولية أن نجيب التلاميذ في التربية الرياضية و بالتالي يتم تنمية مهارات الحركة و تتزايد لديهم المعرفة بأنواع الحركات و كيفية أدائها بشكل سليم خلال مراحل حياتهم.

إن الوقت الذي يتم فيه أداء أنشطة التربية الرياضية هو وقت العمل لدى التلاميذ فهم يعملون عملا حقيقيا و ليس فقط الرؤية أو الاستمتاع(علاء الدين،2009،ص21).

4- أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية:

4-1 الأهداف العامة للتربية البدنية:

تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل و المتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته و قدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع خصائص النمو في كل مرحلة و بإشراف تربويين مؤهلين.

وتتحدد الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية من منطلق أن الطالب يتكون من روح،عقل،جسد مع مراعاة خصائص مراحل النمو و احتياجاته في كل مرحلة و تكون هذه الأهداف على النحو التالي:

- غرس القيم و المبادئ في نفوس الطلاب و الرقي بمفهوم المواطنة الصالحة لديهم.
- تحقيق الصحة العامة والسعي إلى إكساب الطلبة المعلومات والعادات الصحية السليمة.
- تنمية العلاقات الاجتماعية من خلال العمل الجماعي بالألعاب الفردية والجماعية.
- إكساب الثقافة والوعي الرياضي كجزء من الثقافة العامة.
- الاهتمام بالمتفوقين رياضيا ورعايتهم من أجل إعدادهم للاشتراك في المنتخبات الوطنية.
- إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
- المحافظة على اللياقة البدنية وتميئتها.
- قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف(عبد العزيز،2019،ص77).

4-2 الأهداف الإجرائية للتربية البدنية:

تهيئة الفرص المناسبة لاكتساب المتعلم كفاية بدنية و اجتماعية و نفسية و عقلية تتناسب و مرحلة نموه حتى يتمكن من التكيف في الحياة بما تسمح به استعداداته و قدراته و إمكاناته مع التزود بالروح الرياضية و بالمهارات الحركية الترويحية التي تساعده على العيش في مجتمع ديمقراطي.

وتسعى التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التعليمية في مرحلة التعليم المتوسط في تحقيق مجموعة من الأهداف الخاصة في جميع المجالات الخاصة بالتلميذ وهي:

4-2-1 المجال النفس حركي: و تتمثل هذه الأهداف في النقاط التالية:

- أن يؤدي المتعلم الحركات التي سبق تعلمها بمهارة.
- أن ينمي الكفاءة الحركية الضرورية لتحسين مهارات الألعاب و النشطة عن طريق (التوازن، الرشاقة، التوافق، السرعة، القدرة).
- أن ينمي طاقاته و قدراته البدنية و النفسية عن طريق (القوة، التحمل العضلي، الجلد الدوري النفسي، المرونة).

4-2-2 المجال المعرفي: و يمكن تلخيص الأهداف على شكل نقاط:

- أن يظهر معرفته لجميع قوانين الألعاب التي يؤديها.
- أن يظهر معرفته لبعض الأسس الفنية و الميكانيكية للأداء الصحيح في المهارات التي يمارسها.
- أن يوضح فهمه لعوامل الأمان و السلامة المرتبطة بدرس التربية البدنية و الرياضية.
- أن يظهر معرفته لخصائص الأدوات و الأجهزة الرياضية التي يستخدمها.
- أن يظهر معرفته لفائدة التربية البدنية و الرياضية (الصحية، المهارية ، العقلية، الاجتماعية).
- أن يظهر فهمه و معرفته لبعض العوامل المؤثرة على الصحة و النشاط الحركي.
- أن يظهر معرفته لمبدأ الأخذ و العطاء في مجالات التعاون.

4-2-3 المجال الوجداني: أن يظهر المتعلم مشاعر وجدانية تجاه درس التربية البدنية و الرياضية من

خلال:

- استحسان القوام الجيد و السعي لاكتسابه و احترامه.
 - إبداء الاهتمام بالأجهزة و الأدوات و طرق حفظها.
 - احترام قوانين الألعاب التي تمارسها.
 - تقبل مشاركة الآخرين و العمل على الاشتراك بالمجال بفعالية.
 - الإيمان بالشجاعة و الجرأة. (تهاني وآخرون، 2010، ص15).
- #### 4-2-4 المجال النفسي: إن التربية البدنية والرياضية هدفها التنمية الشاملة المتكاملة لذلك فهي تعمل على تنمية الجوانب النفسية للتلاميذ من خلال إكساب التلاميذ لبعض الصفات و العادات ومنها:

- زيادة دافعية التلاميذ نحو الممارسة والتدريب.
- تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- ضبط الانفعالات.
- التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج منها.
- التنافس الشريف من أجل الفوز.

- تنمية بعض الصفات النفسية مثل الثقة بالنفس، الدافعية (محمد عمر، 2007، ص201).

5- طرق التعلم المختلفة في تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية:

تختلف طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية تبعاً لاختلاف دور المعلم والمتعلم ، فبعض الطرائق تعتمد كلياً على المعلم وبعضها تعتمد على المعلم و المتعلم والتفاعل بينهما ، وأخيراً منها ما يعتمد على المتعلم كلياً.

وطرائق التدريس هي مجموعة من الإجراءات التي يتبعها المدرس لتوصيل المعلومة أو الخبرة لتلاميذ لتحقيق الأهداف المنشودة في ضوء قدراتهم و خبراتهم.

وفي بحثنا هذا سوف نسلط على بعض الطرق التدريس الأكثر استعمالاً في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية.

5-1 الطريقة الكلية (النموذج في تعليم المهارات الحركية) :

وهي أن تعلم المهارة ككل للتلاميذ دون تقسيمها و الاهتمام بمكونات المهارة و المنطلق الفكري لهذه المهارة هو أن العقل البشري لا يدرك المواقف الحسية كجزئيات و لكنه يذكرها ككل و هو مذهب الجشطالت. (علاء الدين، 2009، ص10).

و يفضل استخدام الطريقة الكلية في تدريس التربية البدنية و الرياضية لأسباب التالية:

- مستوى الأداء المهاري المطلوب من التلاميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية محدود ما.
- عدد تلاميذ الفصل كبير بالنسبة للمدرس.
- الزمن المحدد لتعلم المهارة الحركية داخل الدرس يعتبر قصير.
- لا يستلزم الطريقة الكلية أن يكون المدرس على مستوى تخصيص مرتفع.
- هدف درس التربية البدنية و الرياضية هو إعطاء ثقافة رياضية للتلاميذ.
- قد يكون الغرض التربوي لدرس التربية البدنية و الرياضية أهم من الأداء الحركي.
- يجب أن لا يستغرق التعليم كل وقت الدرس حتى يكون هناك وقت للممارسة و التفاعل بين التلميذ وزملاءه.
- الطريقة الكلية لا تبعث الملل في نفوس التلاميذ.
- يناسب المهارات البسيطة و الغير معقدة.
- يناسب صغار السن. (علاء الدين، 2009، ص11)

5-2 الطريقة الجزئية (الشرح في تعليم المهارات الحركية):

تعتمد هذه الطريقة على تعليم المهارة بصورة مجزئة إلى أجزاء صغيرة، ويقوم المتعلم بأداء كل جزء على حدة، بحيث يتعلم الجزء منفصلاً عن الآخر كأنه مهارة قائمة بذاتها، ولا يتم الانتقال إلى الجزء الذي يليه حتى يتقن ذلك الجزء، وبعد أن ينتهي المدرس من تعليم الأجزاء الخاصة بالمهارة، يقوم بربط جميع الأجزاء مع بعضها البعض لتكتمل أجزاء المهارة يقوم المتعلم بأدائها دفعة واحدة.

وتستخدم هذه الطريقة في:

- مراحل التعليم الأولى للمهارة و خاصة للمبتدئين .
- عندما يكون عدد المتعلمين المشاركين قليلاً.
- عندما تكون المهارة صعبة أو مركبة .

ومن أهم مميزاتهما:

- تراعي فيها الفروق الفردية بين المتعلمين بحيث تتناسب و قدرات كل متعلم .
 - عند استخدامها توفر عنصرى الأمن و السلامة للمتعلمين خاصة في المهارات الصعبة و الخطيرة كما في بعض مهارات الجمباز و السباحة .
 - تساعد على فهم أجزاء المهارة و دقائقها.
 - تستثير دافعية المتعلمين للتعلم بسبب شعورهم بالإنجاز عند انتهاء كل جزء .
- ومن أهم عيوبها:

- تجزئة المهارة إلى أجزاء صغيرة يفقدها شكلها النهائي و تناسق و انسيابية الحركة.
- تعتبر هذه الطريقة مملة و غير مشوقة و خاصة للمتعلمين ذوي الخبرة.
- تحتاج إلى وقت طويل في شرح المهارة مقارنة بالأخرى. (صادق خالد، 2018، ص116).

5-3 الطريقة الكلية الجزئية:

خليط من الطريقة الكلية و الجزئية حيث يتم تقسيم المهارة إلى وحدات كبيرة و تعلم الوحدة و ينتقل المدرس إلى الوحدة الثانية ثم ربطها ككل و هكذا (ناهد محمود، نيللي رمزي، 2004، ص80).

ومن أهم مميزاتهما:

- قلة عيوب هذه الطريقة مقارنة بالطريقتين السابقتين ، كما تصل بالمتعلمين إلى مستوى تعليمي أفضل.
- تراعي الفروق الفردية ، حيث يؤدي المتعلم حسب قدراته.
- توافر عوامل الأمن و السلامة و توفر الوقت.

و أهم عيوبها:

- قد تحتاج إلى أدوات أو ملاعب أو إمكانات أكثر .
- تحتاج إلى التحضير المسبق للدرس أو للمهارة من قبل المعلم
- تحتاج إلى معلم لديه خبرة في تعليم المهارة بالطريقتين السابقتين كي ينجح في تطبيق هذه الطريقة(صادق خالد،،2018ص117).

5-4 طريقة المحاولة و الخطأ:

يحاول التلميذ في هذه الطريقة أداء المهارة حسب قدراته الحركية و على المدرس القيام بدور الموجه والمرشد في إعطاء النقاط التعليمية والتصحيحية و تساعد هذه الطريقة التلميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه و بالتالي يحاول سريعا في تصحيحها (ناهد محمود،نيللي رمزي،2004،ص80).

ومن أهم مميزاتها:

- مراعاة الفروق الفردية لدى المتعلمين .
- عزل جميع الحركات الخاطئة و الزائدة من طرف المتعلمين يساهم تدريب الممرات الحركية.
- تكرار الحركة مرات عديدة يؤدي إلى ترسيخها .

و أهم عيوبها :

- تأخذ الكثير من الوقت و الجهد.
- تتطلب إمكانيات كبيرة .
- لا تصلح للمتعلمين ذوي الخبرة.

6-درس التربية البدنية و الرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية و الذي مدته 45 دقيقة لا يمكن تصورها على أن تسير على وتيرة واحدة و عادة يتم تقسيم الحصة إلى عدة أقسام ،ويتوقف عدد الأقسام وطبيعة واجبات كل قسم على واجبات الحصة المحددة ، لأن كل حصة تختلف عن الأخرى حسب الواجبات المتوخاة منها ، و يجب هنا التنبيه إلى الاحتراس من تقسيم الحصة بطريقة ثابتة ومستمرة وموحدة بصرف النظر عن واجبات الحصة و طبيعة سن التلاميذ و المناخ الذي تتم فيه الحصة تحت ظروفه (ففي فترة الشتاء قد تطول فترة الإحماء و في الصيف قد تقصر قليلا...و هكذا) (ناهد محمود نيللي رمزي،،2004ص81).

وعموما فإن التقسيم المنطق عليه لحصة التربية البدنية و الرياضية هي ثلاثة أجزاء :

6-1 الجزء التمهيدي:

يعد جزء الإحماء مقدمة للدرس وعليه يتحدد مدى تقبل الطلاب و اندماجهم في العمل الحركي خلال باقي الأجزاء ، ويهدف الإحماء إلى تهيئة الدورة الدموية والأجهزة الداخلية و تنشيطها لتحمل عبء العمل الحركي الملقى عليها خلال الدرس ، ويعمل على التدفئة العامة ،فضلا عما يكسبه من مرونة المفاصل العامة في جميع أجزاء الجسم ،وتتيح التمرينات المستخدمة في جزء الإحماء فرصة العمل لجميع أجزاء الجسم بطريقة متزنة، وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة ، كما تعمل على تعويض الجسم عما ينتج من تشوهات(سهى،2020،ص24).

6-2 الجزء الرئيسي:

وفي الجزء الرئيسي من الحصة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفا للحصة والتي تشمل تنمية الصفات البدنية و الأساسية طبقا للمنهاج السنوي وكطالك تنمية المهارات الحركية وأيضا تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح هند نعلم المهارات الجديدة ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية وهذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدة أو بشكل مترابط ثم تحقيق أكثر من هدف.

6-3 الجزء الختامي: و للجزء الختامي من الحصة واجبات ثلاثة وهي :

- تهدئة أجهزة الجسم أو زيادة الحمل مرة أخرى للوصول إلى نقطة تحميل قصوى ثابتة.
 - التوجه إلى أحاسيس التلاميذ.
 - القيام ببعض الواجبات التربوية(ناهد محمود-نيللي رمزي،2005،ص85).
- ولعل الشكل التالي يوضح أهم أغراض كل جزء من أجزاء الدرس:

أجزاء الدرس	أغراض فسيولوجية	أغراض تعليمية	أغراض تربوية	
			اجتماعية	نفسية
الجزء	أهمية الإحماء . تنشيط الدورة الدموية. عملية التمثيل الغذائي. تهيئة العضلات والمفاصل من خلال المرونة. تنشيط وتنبيه مراكز	تنمية وتحسين الصفات البدنية الأساسية "قوة، رشاقة،مرونة،تحمل، سرعة. توظيف الصفات البدنية نع النشاط المتعلم.	التهيئة النفسية للتلاميذ قبل الأداء . التكيف مع المواقف .	النظام . التعاون .

التمهيدي	المح		
الجزء الرئيسي	تنشيط الدورة الدموية في النشاط التعليمي والتطبيقي. مراعاة زيادة شدة الحمل في النشاط التطبيقي.	تنمية صفات بدنية. تعلم مهارات حركية.	تربية بعض الصفات الخلقية. العمل في جماعات . التعاون . القيادة . الانتماء . معايير العمل الإيجابي .
الجزء الختامي	التهدئة للدورة الدموية. عودة النبض والضغط للحالة الطبيعية.	التدريب على بعض التمرينات البدنية الاسترخائية.	إيقاظ الاتجاهات السليمة نحو التربية الرياضية بصورة عامة ودروس التربية الرياضية بصورة خاصة .. احترام العمل والزميل

الجدول رقم (01) (مصطفى، 2001، ص55)

7- المعدات الرياضية الضرورية لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية:

للسير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية لبدأ من توافر جميع المعدات الرياضية التي يعتمد عليها الأستاذ في تحقيق الهدف التعليمي للحصة وتنقسم المعدات الرياضية إلى:

7-1 الوسائل التعليمية: يقصد بالوسائل التعليمية جميع أنواع الوسائط التي تستخدم في العملية التعليمية لتسهيل اكتساب المفاهيم والمهارات وخلق المناخ الملائم لتنمية المواقف والاتجاهات عند التلميذ، يميز كل مادة تعليمية مجموعة من الوسائل الخاصة بها ، فهي تختلف من مادة لأخرى ، وفي مجال التربية البدنية والرياضية يقصد بالوسائل التعليمية (فاضل، 2015، ص113) .

• الأدوات الرياضية.

• التجهيزات الرياضية.

وتكتسي الوسائل التعليمية أهمية بالغة في الممارسة الديدانكتيكية الحديثة إذ تعتبر مصدر للتعليم ومنتجة له وهي بذلك تساهم في :

• التحفيز وخلق الدافعية.

• إثارة الفضول وتوليد الاهتمام والحماس عند المتعلمين بموضوع التعلم.

- تهيئ المتعلم لاستقبال موضوع التعلم الجديد.
- إشباع رغبة التلميذ في التجربة والاكتشاف.
- تنويع وإغناء سلوكاته.

7-2 كيفية استخدامها في تدريس التربية البدنية والرياضية:

إن استعمال الوسائل المساعدة ضمن تحقيق أهداف حسب حركية يتعلق بتحقيق مهارات حركية معينة إن الهدف هنا من استعمال الأداة هو قدرة التلميذ على محاكاة حركات ومهارات أو معالجة أشياء وأدوات أو الدقة في استعمالها أو المرونة والتلقائية.

فاختيار الوسائل والأدوات التعليمية المناسبة لطبيعة المحتوى والأنشطة ومختلف المواقف والوضعية لا يقل أهمية عن ضبط واختيار باقي المكونات أو العناصر الأخرى كالأهداف والمحتوى والطرائق وأدوات التقديم.

لهذا فالمدرس ملزم باقتناء واختيار وسائله مراعيًا ومستحضرًا في هذا الاختيار مجموعة من الاعتبارات منها ما يتعلق بالمتعلمين أنفسهم (خصائصهم، قدراتهم الحسية والمعرفية والجسمية) ، ومنها الاعتبارات أو قواعد تخص الوسائل في حد ذاتها حيث يجب أن تكون :

- متلائمة مع الهدف.
- مناسبة لمستوى التلاميذ.
- متنوعة لتحفيز التلاميذ (فاضل، 2015، ص115) .

7-3 أنواع الوسائل التعليمية:

7-3-1 الأدوات الرياضية: يستحسن أن تتوفر المؤسسات التعليمية على مجموعة من الأدوات الرياضية ونذكر منها على سبيل المثال (كرات طبية، مكعبات الانطلاق، أطواق ، شبكة الكرة الطائرة، أفرشة أسفنجية، كرات بلاستيكية للرمي، كرات حديدية... إلخ) .

7-3-2 التجهيزات الرياضية: وتتمثل في المرافق الرياضية المتوفرة في المؤسسات التعليمية مثل (حوض رملي للقفز، فضاء لرمي الجلة، ملعب ، مضمار للجري... إلخ).

8 - الاتجاهات التربوية المعاصرة في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية:

لقد تغيرت النظرة الحديثة إلى التربية البدنية والرياضية من حيث فلسفتها ومبادئها ، ولا يمكن أن نسير في مناهجنا متخلفين عن الاتجاهات التربوية المعاصرة، ولمسايرة هذه النظرة الحديثة يجب مراعاة ما يلي:

- التربية البدنية والرياضية عمل تخصصي له دراساته ومجالاته ومن ثم فإنه ينبغي أن نعد له المتخصصين والباحثين والعلماء والمعلمين.
- مراعاة مبدأ التعلم الذاتي والتعلم المستمر.
- ارتباط ما يتعلمه الفرد بحاجاته ومطالب نموه ودوافعه.
- مراعاة الفروق الفردية حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أقصى ما تؤهله له مواهبه واستعداداته.
- التكامل بين الجانب النظري والتطبيقي .
- الترابط بين مادة التربية البدنية والرياضية والعلوم الأخرى.
- استخدام طرق وأساليب تدريس متطورة.
- استخدام أسلوب الاستكشاف في تعلم المهارات الحركية.
- إدراك المفاهيم المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة (تهاني وآخرون، 2010، ص13).

9- دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط:

يؤثر النمو السريع في فترة المراهقة على صحة الصبية من الجنسين حيث تنمو الأطراف بمعدل أسرع كما أن التغيرات التي تطرأ على الجسم خاصة لدى الفتيات (مظاهر الأنوثة) تدفعهن إلى الانطواء والبعد عن النشاط الحركي الأمر الذي يؤثر على الصحة العامة في أهم مراحل النمو، لذا يجب الانتباه لذلك وتهيئة الفرص المناسبة و المكان المناسب لهن لمزاولة الرياضة بحرية و دون حرج، إن إفراز الهرمونات وأهمها الهرمونات الجنسية أهم ما يميز هذه المرحلة حيث تزداد القوة العضلية لدى الذكور نتيجة إفراز هرمون الذكورة المعروف باسم "التستوستيرون" ويزداد حجم الصدر لدى الإناث نتيجة إفراز هرمون الأنوثة المعروف باسم "الاستروجين" (فاروق، 1995، ص63).

و مزاوله الأنشطة الرياضية للمراهقين من خلال حصص التربية البنية والرياضية أمر غاية في الأهمية لتوجيه طاقاتهم نحو عمل صحي مفيد وتخليصهم من مشاكل هذه المرحلة و أهمها المشاكل النفسية وأبرزها فقدان الثقة بالنفس و هنا يكمن دور المربين في الحد من المشاكل النفسية واستخدام الأنشطة الرياضية المدرسية وسيلة تربوية لتعزيز ورفع الثقة في نفوسهم.

10- صفات مدرس التربية البدنية و الرياضية:

يقوم معلم التربية البدنية و الرياضية بدور فعال في تنفيذ المنهاج الدراسي ويتوقف مدى نجاح العملية التعليمية و تحقيق أهداف التربية العامة المنشودة بتحلي أستاذ التربية البدنية والرياضية بمجموعة من الصفات من بينها :

1-10 الصفات الشخصية:

- القدرة على أداء المهارات الحركية بمستوى جيد و المحافظة على أدائها مع تقدم العمر.
- القدرة على الابتكار و الإبداع.
- القدرة على فهم البيئة المحيطة و تأثيرها.
- العلاقة الطيبة مع زملاءه المعلمين.
- أن يتصف بصفات القائد والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.
- القدرة على الملاحظة وحسن التصرف.
- الاهتمام بالصحة والمظهر الخارجي ويكون لطيفا ونظيفا.
- أن يراعي شعور الآخرين ويضبط عواطفه ونفسه.
- الابتعاد عن السلوكيات غير الصحيحة كالتدخين وخاصة أمام التلاميذ.

2-10 الصفات المهنية:

- أن يؤمن بالرسالة التربوية للتربية البدنية.
- أن يكون داعيا لأهداف المنهج الدراسي وتوجيهاته ومحتوياته.
- يلم بالمادة الدراسية وما يتصل بها من حقائق و معلومات وآراء بكل الفروع التي لها علاقة بمادة التربية البدنية و الرياضية مثل علم الاجتماع ، علم النفس ، طرق التدريس، علم الحركة.
- أن يكون على دراية تامة بعلم الإدارة المدرسية(نظمها ، قوانينها.....).
- القدرة على خلق مواقف تعليمية جديدة ومناسبة.
- ربط خبرات التعلم داخل الحصّة مع المجتمع والبيئة الخارجية.

خلاصة:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء بها إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية.

فمن خلال عرضنا لهذا الفصل يتضح لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر جوهر العملية التربوية ، وخاصة في مرحلة المراهقة لما لها من تغيرات فيزيولوجية في حياة المراهق مما تعترضه عدة مشاكل نفسية و عاطفية واجتماعية قد تؤثر في نموه الحسن، وبالتالي ممارسة الأنشطة الرياضية في المدارس التعليمية يقلل من حدة المراهقة لدى مرحلة التعليم المتوسط و ينمي لدى الفرد ثقته بنفسه.

الفصل الثالث

الثقة بالنفس

تمهيد:

ثقتنا بأنفسنا تساوي قدرتنا على النجاح، لكون الثقة بالنفس هي مصدر المبادرة ومحفز للانطلاق نحو الأمام، ولولا الثقة لتقاعسنا وضعفنا أمام عقبة تعترضنا في طريقنا والثقة بالنفس تساوي السعادة لكونها مصدر الرضا عن الذات وجسر التواصل والتصالح معهم، وأفضل مصدر لتعزيز ورفع مستوى الثقة بالنفس هو المحيط الدراسي الذي غالبا ما يقضي يومه التلميذ من خلال الاحتكاك بالزملاء والأساتذة، وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من بين المواد التعليمية التي لها دور كبير في مدى الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وفي هذا الفصل من دراستنا هذه سوف نتطرق لبعض عناصر الثقة بالنفس بالقليل من التفصيل و الشرح.

1- مفهوم الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي حق مشروع لكل إنسان مثل الحرية و التعليم وغيره.

الثقة بالنفس هي أفكار وأحاسيس و سلوك متجاوب مع هذه الأحاسيس الإيجابية بكونك تستحق كل شئ رائع في الحياة وأنت قادر على عمل وتحقيق كل شئ أو معظم الأشياء.

الثقة بالنفس هي نظرتك وتصورك الحقيقي لذاتك وليس صورة ترسمها حتى تضع بها الآخرين (فوزية، 2009، ص11).

وذكرها بول حنا في كتابه بمقولة لنايليون هيل أنها " أي شئ يمكن أن يتصوره ويؤمن به يستطيع أن يحققه" (بول حنا، 2012، ص01).

2- أنواع الثقة بالنفس:

1-2 الثقة المطلقة بالنفس:

وهي التي تستند على مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف ، فهذه ثقة تتفع صاحبها و تجزيه، إنك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة غير هيب ولا يهرب من منغصاتها، يتقبلها لا صاغرا ،ولكن حازما قبضته، مصمما على جولة أخرى، أو يقدم مرة أخرى (هاشم، 2014، ص23)، دون أن يفقد شيئا من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤديه أن يسلم بأنه أخطأ وبأنه فشل وبأنه ليس ندا كفؤا في بعض الأحيان.

2-2 الثقة المحددة بالنفس:

في مواقف معينة، وضالة هذه الثقة أو تلاشيتها في مواقف أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر العراقي التي تعترض سبيله حق قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيد خداع النفس ولكنه لا يرتضيه، بل على العكس يحاول أن يقدر إمكاناته حق قدرها، فمتى وثق بها، عمد إلى تجربتها واثقا مطمئنا، ولا شك انك من معارفك من يمثلون هذين النوعين من الواثقين بأنفسهم مما يعطيك الدليل الدافع على وجودهما فعلا في واقع الحياة، ومع ذلك هل تعلم أن أكثر الناس لا يتقون بأنفسهم' (هاشم، 2014، ص24).

3- أهمية الثقة بالنفس:

إن الحديث عن أهمية الثقة بالنفس حديث طويل وسنحاول هنا عرض أهميتها على شكل نقاط وهي كالتالي:

- إن الثقة بالنفس تجعل الإنسان على درجة عالية من قبول نفسه بل الافتخار بها بحيث يدرك إمكاناته العقلية والنفسية والبدنية ويؤمن بأنه مخلوق رائع كما هو.
- الثقة بالنفس تجعل الإنسان أكثر قبولاً للآخرين ، بحيث أن الإنسان له بصمة خاصة يختلف فيها عن الآخرين وأن أمر الاختلاف في الشخصية و القدرات بين الناس هو الذي يخلق التصادم والشر والعدوان إن الإنسان الواثق من نفسه يدرك انه كما من حقه أن يكون مختلفا من حق الآخرين أن يكونوا مختلفين.
- تكمن أهمية الثقة بالنفس في بناء علاقات إنسانية جيدة رائعة تضيف له جديدا أو سعادة إنه إنسان لا يقترب من المحبطين المؤذيين، بل يرى أن حسن اختيار المعرفة الرائعة هي هدية يقدمها لنفسه من قناعة انه يستحق ذلك.
- الواثق من نفسه يختار حبيب وشريك حياة جيد، فمعظم الناس التي تعاني بسبب اختيار حبيب أو شريك حياة سيئ هي تعاني من أزمة ثقة بالنفس.
- الواثق من نفسه لديه رؤية واضحة لما يريد من الحياة، فالزمن لا يضيع من يديه وهو يحاور نفسه ويسأل ويدور في دائرة مقفلة مما يريد في الحياة، وأي أهداف يريد تحقيقها ؟ وما هي السبل لذلك؟ إلى آخره من لف ودوران.
- الواثق من نفسه إنسان أكثر استرخاء مع الظروف الصعبة والضغوط المستجدة أو الموجودة في روتين اليومي ، لأن ثقته بنفسه تجعله يدرك انه من الممكن إيجاد حل لأي مشكلة في الحياة ، وأنه هو نفسه يملك إمكانيات للمواجهة وحل الأمور، وهو يؤمن بأن كل شيء سيعبر من خلال حكمته في الحياة(فوزية،2009، ص27-28) .

4- خصائص الثقة بالنفس لدى الفرد:

4-1 خصائص ضعف الثقة بالنفس:

- هناك خصائص عالمية لأولئك الذين لديهم تدني في ضعف الثقة بالنفس لشخص الذي تصيبه.
- عدم احترام الذات وعدم الثقة في جميع مجالات الحياة، تلك العوامل غالبا ما تؤثر وتنتقص من الفرح والبهجة .
- إنهم يخشون التغيير، إن كثيرا من الناس الذين تتخضع لديهم الثقة بالنفس يعيشون حياتهم في خوف - ماذا لو؟! إنهم منساقون بدلا في التأثير في الأحداث.
- إنهم متشائمون ويميلون إلى رؤية نصف الكوب الفارغ ، يلومون الظروف ويتهمون غيرهم من الناس ، ويتأخرون في تحمل المسؤولية الشخصية في خياراتهم الخاصة.

- إنهم يجدون صعوبة في التواصل مع ما يريدونه من الحياة، ليس لديهم فكرة واضحة عن القيم الحقة ويسعدون بإعطاء عموميات (غني رقيق، جميل) بدلا من التحديد (دخله 200,000 في السنة يرتدي جينز من نوع قديم ، وهكذا).
- إنهم يريدون إرضاء الآخرين أكثر من أنفسهم ، يرغبون في الحصول على السلامة بأي ثمن أهم من اكتشافهم إمكاناتهم مثل الحربات (السحالي التي تغير ألوانها لتلاءم البيئة) أولئك الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس يتوارون بدلا من الظهور والإثبات.
- يعانون من انعدام الأمن ويرون أنفسهم على أنهم ضحايا ، وكثير من الأحيان تكون علاقتهم بالآخرين مدمرة تعكس عدم احترامهم للذات (جودي، 2014، ص36).

4-2 خصائص قوة الثقة بالنفس:

كما انه هناك خصائص معينة لأولئك الذين لديهم رغبة عالية في احترام الذات والثقة في قدرتهم في رحلة حياتهم تلك العوامل عالمية ويمكن تعلمها إذا كانت غير موجودة في حياتك الآن وهي:

- إنهم طموحون ويريدون المزيد من الحياة والبقاء على قيد الحياة.
- موجودون نحو الهدف يسعون لاستكمال أهدافهم وتحديد أهداف جديدة لأنفسهم ، إنهم ليسوا متنافسين إلا مع أنفسهم ، إنهم يتمتعون بكسر المعتاد في نفوسهم.
- ذوو بصيرة يرون أنفسهم في ظروف أفضل ، وتبقى صورة النجاح ماثلة أمام أعينهم .
- يتعلمون التواصل، إنهم يعرفون كيف يسألون ، وماذا يريدون ويوصفون بالنصح والمشورة، ويستمعون أكثر مما يتكلمون.
- محبون، وودودون لديهم مشاعر داخلية طيبة، ويكونون علاقات متبادلة بعيدة عن الإساءة، ويتعلمون فصل العلاقات حينما لا تسمح أن تكون أصيلة.
- جاذبون ومنفتحون على الآخرين، يمتلكون شخصية يجذبون إليهم الناس، والجاذبية لا تعني بالضرورة الجاذبية الجسدية بمعنى الكلمة لكنها جاذبية الروح الجميلة (جودي، 2014، ص38).

5-أساليب بناء الثقة بالنفس:

إن للثقة بالنفس أثرا عجيبا ، إذ أن الرجال و النساء الذين يتقون بأنفسهم يجذبون انتباه الآخرين بنسبة كبيرة، ويتقدمون في أعمالهم بصورة سريعة، ويبدو أن شيئا عجيبا حدث لهم منذ الولادة ، فالنجاح يأتي إليهم بشكل طبيعي و بسهولة .

إذا تعمقت أكثر من ذلك لوجدت أن ثقتهم هذه نتيجة عملية الاجتهاد المستمر الذي يمكن أن يقوم به أي شخص منا ، إن الثقة بالنفس تتحقق للبعض بسهولة وبشكل طبيعي و لكن العملية واحدة فبادئ الثقة يمكن أن يتعلمها الجميع و يطبقوها بسهولة و إليك بعض من أساليب لبناء ثقتك بنفسك:

- **خالط الأشخاص الإيجابيين:** من الصعب جدا أن تكون إيجابيا عندما تصاحب مفكرين سلبيين ،ولذا فمن الأفضل أن تقضي وقتك مع هؤلاء الذين يستطيعون تحقيق أهدافهم إذا أمنوا بقدرتك ،إذا أمنت بقدرتهم على تحقيقها(إبراهيم،2007،ص24) .
- **أعد قائمة بالإيجابيات و السلبيات:** كان بنيامين فرانكلين وهو أحد قادة أمريكا الحكماء يصدر القرارة الحاسمة بأن يقسم صفحة ورقية إلى عمودين، أحدهما للحجج المؤيدة والآخر للحجج المعارضة ، ثم يصنف كل الأسباب التي تؤيد وتعارض تصرفا ما يريد أن يقوم به، إن هذا الأسلوب لم يكن يوضح الأمور فحسب، بل كان يدلله أيضا على الطريق السليم.
- **تعلم من التجربة:** إذا كنت تميل إلى السلبية ، فعليك مراجعة سلوكك كل يوم وهو حاضر في ذهنك ، قم بتحليل أفعالك وحدد ما يجب أن تفعله بشكل مختلف لتصبح أكثر إيجابية.
- **خصص وقتا للتفكير:** تأكد من انك تخصص نصف ساعة على الأقل في كل يوم للتفكير و التخطيط اذهب إلى مكان هادئ لا يزعجك فيه الآخرين، اهدأ فكر في أهدافك، وأحسب تقدمك حتى الآن ، وحدد الأفعال التي يجب أن تقوم بها لتحقيق هذه الأهداف.
- **تعلم أن تتعاطف مع الآخرين:** أنظر إلى الموقف منظور الآخرين، حاول أن تفهم لماذا يتصرفون هكذا، وما يمكن أن تفعله لتكوين علاقة إيجابية و بناءة معهم.
- **افتح أنت الحوار:** يتسم معظم الناس بالخجل، إذا كنت تكره الحديث إلى الغرباء الأشخاص العاديين الذين تتعرف عليهم بشكل عارض ، فاعلم أنك لست وحدك، تشير الأبحاث إلى أن 40% من البالغين يرون أنهم يتسمون بالخجل، افترض إذا أن الطرف الآخر يشعر بالخجل، وبادر بالخطوة الأولى لتبدأ حوارا معه.
- **كن كريما:** سوف تساعدك المجاملات الصادقة في تكوين علاقات إيجابية بين الآخرين، مما يشعرك بقدر من التحسن ،وإن كنت لا تميل إلى الطرف الآخر فقم بتهنئته إذا حقق نجاحا، ربما تكتشف أن كل واحد منكما أساء في حكمه على الآخر(إبراهيم،2007،ص25).
- **تحدث بثقة أمام الآخرين:** وهي عبارة عن وصايا ستحولك إلى المتحدث المقنع الذي يجب أن تكونه قبل أن تحقق أهدافك ثم تسيطر عليها ومن بينها:
 - ✓ ارتدا دائما زي المنتصر.
 - ✓ تحدث بالهاتف بصوت واضح واثق.
 - ✓ تقبل المجاملات باتزان «أشكرك- هذا لطيف منك-».
 - ✓ في كل يوم ضع قائمة للأشياء التي تشعر بأنك ممتن لحدوثها خلال اليوم.
 - ✓ كن دائما فخورا واثقا بنفسك في أي مكان.
 - ✓ تحدث بثقة ولكن باحترام الجميع.
 - ✓ ضع قائمة لأهدافك قصيرة المدى وطويلة المدى.

✓ ابتسم، ابتسم، ابتسم (فيغان، 2011، ص136).

• **خصص وقتا لممارسة الرياضة:** لقد ثبت بصورة قاطعة أن التدريبات الرياضية البدنية تعد مقاوما طبيعيا لعملية الاكتئاب ، ويتم هذا عن طريق دفع الأدرينالين و المواد الكيميائية الأخرى إلى مجرى الدم، مما يؤدي لخفض التوتر الموجود في العضلات ، وبالإضافة ذلك فإن ممارسة التدريبات الرياضية بصورة منتظمة يؤدي إلى إفراز الجسم المواد المهدئة الطبيعية مما يعطي المرء إحساسا بالدفء والراحة والاسترخاء يمتد لساعات بعد ممارسة تلك التدريبات ، وبمرور الوقت ستصبح تلك الأحاسيس الإيجابية هي الحالة الطبيعية الأساسية التي يشعر بها جسدك (بول ماكينا، 2008، ص83) .

وعليه فإن ممارسة الأنشطة الرياضية في حيه أو مع زملائه في المدارس التعليمية بمختلف أطوارها يساهم بشكل كبير في مدى رفع و تعزيز الثقة بالنفس لدى التلاميذ .

• **التخلص من اليأس:** قم بتجميع كل الأشياء التي حدثت لك في حياتك، تصور صور الأشخاص الذين تحبهم وكذلك من يحبونك، تصور كذلك المرات التي حققت فيها نجاحا من قبل وأي شيء آخر تفخر بامتلاكه، تذكر أي مجاملة إيجابية قد سمعتها من قبل، إملأ رأسك بكلمات وأصوات وصور إيجابية وفي نهاية الأمر تخيل أنك تترك متسعا ما داخل قلبك حتى تضع فيه الأمر الذي يبعث عليك اليأس وفي المستقبل سوف تفكر فقط في هذا الأمر ضمن الأشياء السعيدة التي قد حدثت لك في حياتك (بول ماكينا، 2008، ص169).

• **أدرس الأشخاص المقربين لديك:** إن إحدى الطرق الرائعة لإنجاز ما تريده في الحياة تتمثل في اكتشاف كيفية إنجاز الآخرين لذلك الأمر ، ثم تفعل أنت نفس الشيء ، ابحث عن هؤلاء الذين يتمتعون بثقة راسخة بأنفسهم ، ثم لاحظ مميزاتهم ، أنصت إلى طريقة حديثهم ، راقب طريقة سلوكهم (كارول، سنة، ص19).

6- ثمرات الثقة بالنفس:

إن معرفة قدر نفسك والإيمان بها تعطيك ثمرات كثيرة تعينك على الحياة الناجحة ومنها:

- تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها ذات خصائص فردية فذة ، وتساعدك على اكتشاف خصائصك.
- تجعلك مدركا تماما لإمكاناتك وقدراتك ، وتبين لك نقاط الضعف والقوة فيك فتدفعك إلى الانطلاق.
- تعطيك الاستعداد أن تتخذ قدوة وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة وتقتفي الآثار دون تقليد أعمى، وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.
- توضح لك هدفك وتدفعك إلى الوصول إليه ، فهي مصدر طاقتك (هاشم، 2014، ص25).

خلاصة:

الثقة بالنفس سمة انفعالية أساسية في شخصية الفرد تقوم أساساً على إيمان الفرد بفعاليته واعتقاده بأنه مقبول من طرف الآخرين، ولثقة بالنفس مظاهر تميز الشخص الواثق من نفسه و الغير الواثق من نفسه من خلال تعامله مع مواقف الحياة.

إذا الثقة بالنفس تختلف من فرد إلى آخر ويرجع ذلك اختلاف العوامل التي تؤثر في الثقة بالنفس .

وتكتسي حصة التربية البدنية و الرياضية أهمية كبيرة في مدى الرفع من سمة الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط من خلال الأنشطة الرياضية المقترحة في المؤسسات التعليمية وتحت قيادة متخصصة .

الفصل الرابع المراقبة

تمهيد:

عنت مرحلة المراهقة بالكثير من الاهتمامات لدى المختصين وغير المختصين أكثر من غيرها من المراحل النمائية الأخرى، ذلك لأنها ارتبطت في أذهان البعض بحصول الكثير من المشكلات والمصاعب، كما أنها تعتبر مرحلة بينية بين مرحلتي الطفولة و الرشد و يعتري الفرد أثناءها الكثير من التغيرات الأساسية فعندما يصل النمو بالفرد إلى نهاية الطفولة المتأخرة فإنه يسير نحو البلوغ الذي لا يتجاوز عامين أو ثلاثة، ثم يتطور البلوغ إلى مرحلة المراهقة التي تمتد حتى تصل بالفرد إلى اكتمال النضج في سن الرشد، وبهذا نستطيع القول أن البلوغ يعتبر حلقة الوصل التي تصل الطفولة بالمراهقة والمراهقة هي مرحلة الإعداد للرشد.

وسنحاول في فصلنا هذا أن نسلط الضوء على مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط من حيث مفهوم المراهقة خصائصها وأهم مشكلاتها ومراحلها وأنواعها.

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة هي فترة تغيرات شاملة سريعة في نواحي النفس والجسد والعقل والروح لدى الشاب المراهق وهي فترة نمو سريع لهذه الجوانب كلها، وقد قيل أن فترة المراهقة هي انقلاب كامل.

ويحدث في فترة المراهقة الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية إلى جانب التغيرات العقلية والجسمية والنفسية .

وهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، لأن مرحلة الطفولة كانت تحصل فيها تغيرات طفيفة وتدرجية على عكس فترة المراهقة التي تجري فيها التغيرات بمعدلات كبيرة جدا، وتتميز فترة المراهقة بتغيرات شاملة وسريعة للفرد.

وقد تطول فترة المراهقة أو تقصر تبعا لحضارة المجتمع وقد تلغي هذه الفترة من العم، وينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى الرشد مباشر كما هو الحال في المجتمعات البدوية والقروية.

وقد تطول فترة المراهقة فتسبب القلق والاضطراب كما هو الحال في المجتمعات المعقدة فالبيئة لها دور كبير في طول أو قصر أو وجود أو انعدام مرحلة المراهقة .

وقد يكون النمو الجنسي في فترة المراهقة أزمة حقيقية والسبب في هذه الأزمة هي النظم الاجتماعية الحديثة.

وقد بالغ البعض في وصف المراهقة بالجنون أو العاصفة أو مرحلة مرضية يحتاج فيها المراهقين إلى علاج، وقد ظل هذا الرأي مقبولا لفترة طويلة إلى حين أن أكدت الدراسات الحديثة إن المراهقة ليست حالة مرضية ولا هي مرحلة عواصف وضغوط، إنما هي مرحلة نمو سريع وتحول من الطفولة إلى الرشد.

وتنشأ أزمة المراهقة من تعقد الحياة العصرية، وطول الفترة التي يحقق فيها المراهق استقلالها الاقتصادي، لذا نرى أن المراهقة أخف في الريف عنها في المدينة (إيمان محمد، 2007، ص174) .

وتبدأ المراهقة ما بين (11-12) سنة من العمر لدى البنات ، وعند البنين ما بين (12-14) سنة ، وتمتد مع البنات إلى السابعة عشرة تقريبا ، أما لدى البنين فإنها تمتد إلى حوالي الثامنة عشرة أو التسعة عشرة ، والمراهقة في أصلها عملية عضوية حيوية (محمد عمر، 2007، ص15).

2-مراحل المراهقة:

تقسم المراهقة إلى مرحلتين أساسيتين وهما :

2-1 مرحلة بداية المراهقة:

وتكون بدايتها من سن 12 إلى 15 سنة وأهم سماتها ما يلي:

- نمو عضلي وعظمي سريع، ويلاحظ أن النمو العظمي أسرع من النمو العضلي.
- بدأ نشاط الغدد المتنوعة وخصوصا الغدد التناسلية .
- ازدياد الإحساس بالولاء للجماعة .
- نزوع إلى التنمر والانعقاد من سلطة الوالدين إلى سلطة الجماعة ، وإحساس المراهق بالتعارض بين حقوقه الشخصية وحقوق أعضاء أسرته لتدخلها في شؤونه (وليم،الف،1998،ص148).
- ويمكن مواجهة المرحلة الأولى من المراهقة عن طريق:
- إتاحة الفرصة لدعم ثقة المراهق بنفسه وتخلصه من الخجل والقلق وذلك بإتقان الألعاب الفردية والزوجية على سبيل المثال .
- الفحص الطبي الدوري وهو مهم في هذه المرحلة.
- تبصيره بالمخاوف التي تتملكه خصوصا عن الأعراض التناسلية والاستمناء.
- محاولة التعرف على أصدقائه لتجنبه أصدقاء السوء.
- تزويده بالكتب الاجتماعية العلمية التي تعالج مشاكل الشباب النفسية والجنسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المجالات والقصص التي تشبع خياله الخصب.

2-2 مرحلة المراهقة:

وتمتد من 15 إلى 18 سنة وأهم سماتها ما يلي:

- تطور كبير في النمو الجنسي، ونشاط في عمل الغدد وتغيير واضح في المناحي النفسية.
- تعرض المراهق لمشاكل نفسية معقدة وقلق مستمر لعدم تمكنه من تحديد شخصيته ، فلا هو طفل صغير ولا هو رجل تماما.
- ميل إلى التحرر والاستقلالية، مع البحث عن شخص يتخذه مثلا أعلى له.
- اضطراب انفعالي شديد، فيثور من غير ما سبب، أو هو يتلون بين الهدوء والثوران ، فيتناقض عموما ويتبرم من الحياة ويتمنى الانتحار.
- ميل إلى الوحدة والانعزال بالنفس، ثم هو يميل إلى الجماعة حيناً آخر.

ويمكن مواجهة هذه المرحلة عن طريق:

- الاهتمام بالبرامج التي تجمع بين الذكور والإناث في نشاط اجتماعي مفيد كالتمثيل والحوار والمناقشات في المسائل التي تثير اهتمامهم .
- هذه المرحلة مناسبة لتكوين المثل العليا ، ولكن يجب أن يتطور المثل العلى إلى أن يصبح فكرة بدل أن يبقى متجسم في شخص، وذلك من طريق دراسة حياة الزعماء والأبطال وقادة الفكر (وليم، رالف، 1998، ص 149).

3-أنواع المراهقة:

1-3 المراهقة المتكيفة:

المراهق المتكيف يميل إلى الهدوء النسبي والاتزان الانفعالي وعلاقاته الطيبة مع الآخرين، لا أثر للتمرد على الوالدين والمدرسين، حياته غنية بمجالات الخبرة العلمية والسعي لتحقيق الذات، لا تأخذ الشكوك وموجات التردد عنده، ويميل نحو الاعتدال والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات (عزالدين، 1989، ص 42).

هذا الشكل من أشكال المراهقة يكون هادئا نسبيا، يميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي، ويكاد يخلو من العنف، والتوترات الانفعالية الحادة (محمد، 1997، ص 72).

يتخذ هذا النوع من المراهقة شكلا يتميز بالهدوء العاطفي وتكامل الاتجاهات والتوافق مع الذات ومع الآخرين، الرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق، وهذه المراهقة هي التي توفرت لها المعاملة الأسرية السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق، وتوفير جو الاختلاط السليم بالجنس الآخر، وإشباع الهويات والتعويد على الثقة بالنفس وشعور المراهق بقيمة إضافية إلى وضع الأسرة الجيدة من الناحية الاقتصادية والجو الديمقراطي السائد فيها (عبد الغاني، 1995، ص 90).

2-3 المراهقة الإنسحابية والانطوائية:

المراهق المنسحب مكتئب، ويعاني من العزلة والشعور بالذنب، وليس له مجالات خارج نفسه غير أنواع النشاط الانطوائي كالقراءة والكتابة التي تدور حول انفعالاته ونقده للصور المحيطة، مشغول بذاته، كثير التأمل في القيم الروحية والأخلاقية، والثورة على التربية الوالدية الضاغطة، تنتابه الهواجس وأحلام اليقظة ومشاعر الحرمان.

3-3 المراهقة المنحرفة:

حالات هذا النوع تكتل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإن كانت الصورتان السابقتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين، إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع، حيث نجد أن الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترويع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في إعداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي(عبد الغاني، 1995، ص155).

يأخذ هذا النوع من المراهقة صورة الانحلال الخلقي التام، والانهيار النفسي الشامل والانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقة وتكوين العصابات والانهيار العصبي، وقد وجد أن بعضهم سبق وأن تعرض لخبرات شاذة، وصددمات مديرة، وتجاهل لرغباته وحاجاته وتدليل زائد له، وتكاد الصحة السيئة عاملا مهما في هذا النوع(عز الدين، 1989، ص420).

3-4 المراهقة العدوانية:

من سميات هذه المراهقة الثورة ضد رموز السلطة أو الانحراف الجنسي والميل للأذى والتدمير، والشعور بالظلم والقلق والاستغراق في أحلام اليقظة.

وفي هذا السياق يشير "محمد رفعت" أن اتجاهات المراهق العدواني ضد الأسرة والمدرسة وأشكال السلطة يسع للانتقام لتنفيذ مأربه، ويحاول التشبه بالرجال ويشتمل السلوك العدواني على بعض الأساليب الآتية:

- الاعتداء بالضرب على الإخوة الصغار، وعلى الزملاء في المدرسة أو في الصحبة.
 - الثورة الصريحة على الأبوين أو أحدهما أو الإخوة الكبار، استخدام الألفاظ البذيئة والنقد المستمر.
- (محمد، 1997، ص72).

4-4 مشكلات المراهقة:

ثمة مجموعة من المشكلات العامة التي يواجهها المراهق و هي كالتالي :

4-1مشاكل الذات والجسد:

يهتم المراهق بذاته كثيرا إلى حد النرجسية ، فيراقب مختلف التغيرات العضوية والفيزيولوجية التي تنتاب جسمه بشكل تدريجي، كما يشعر بتقلبات جسده عبر المرأة التي تكشف له حقائق شخصيته ، وتستجلى ردود فعل الآخرين تجاه هذا الجسد، وفي هذه المرحلة بذات يدخل المراهق في مرحلة الصراع مع جسده إما باستعمال خطاب التعالي، إذا كان جسده في غاية الوسامة والأناقة والجمال، وإما باستعمال خطاب التصعيد والتبرير والتعويض عن النقص والدونية، إذا كان جسده يميل إلى القبح،

ويترتب عن هذا الشعور المزدوج مجموعة من الصفات الإيجابية والسلبية التي يمثلها المراهق، حين تواجهه داخل المنزل أو خارجه.

وعبر الذات يكتشف المراهق نفسه والآخرين والعالم الذي يعيش فيه، فيشعر بأنه حاضر في عالم الآخرين، وأنه يتقاسم معهم التجارب المعيشية نفسها، وبالتالي لا يستطيع أن يعيش منعزلاً عن الآخرين، فهذا العالم تشارك فيه مجموعة من الذات المتفاعلة إيجاباً أو سلباً، وتتوسع عنده المعارف العلمية والثقافية حول هذا الكون أو العالم الذي يحيط به (جميل، ب سنة، ص54).

الحقيقة أن هذه المشكلات تزداد حدة بسبب تقسيم السلم التعليمي، لو لم يكن هناك هذا التقسيم، لأجتمع أطفال كبار في مدرسة واحدة، فلا تظهر هذه المشكلات لأن هناك أعماراً مختلفة، وبالتالي أجساماً مختلفة (عباس محمود، 1999، ص165).

4-2 المشاكل الناجمة عن الخوف:

يعاني المراهق مخاوف عدة مثل: خوفه من والديه، وخوفه من مدرسيه، وخوفه من الإدارة، وخوفه من الفشل التربوي، وخوفه من السلطة، وخوفه من الإخفاق في الحياة، وخوفه من حاضره ومستقبله، ناهيك عن مخاوف أخرى تتعلق بدراسته وواجباته ومشاكل أسرته، وما يكابده من مخاوف ناتجة عن المشاكل الاقتصادية والفراغ الديني والروحي، ونظرات المجتمع الساخرة والكائنة والمعاتية، وشعوره بالندم أو وخز الضمير إما بسبب الغش في الامتحان، وإما بسبب الإساءة إلى والديه وأصدقائه ورفاقه، وإما لارتكاب خطيئة ما، وإما بسبب التقصير في واجباته الدينية.

أضف إلى ذلك مشكل التوجيه المدرسي والمهني والجامعي، وميله إلى العلاقات الجنسية المكبوتة، ورغبته في الحرية والاستقلالية وبناء هويته الشخصية، وتزايد رغبته في الجنس والزواج وبناء الأسرة، وإدماجه على الكتب الدينية والجنسية والعاطفية والبطولية، وحيرته أمام مشكلة أوقات الفراغ، إذا يعاني المراهق من مشكل عدم التوافق الذاتي والنفسي، ومن ثم لا يستطيع أن يحقق التوازن المطلوب، لأن اللهو والرغبات اللاشعورية والدفينة والمخفية هي التي تتحكم في تصرفاته السلوكية، وتجعله أكثر اندفاعاً وعنفاً وعداوة وانفعلاً وتهيجاً، وربما تجعل منه شخصاً منعزلاً أو عدوانياً بامتياز، خاصة عندما لم يجد الرعاية الكافية، والتوجيه اللائق، والنصيحة السديدة والتربية الإسلامية الصحيحة (جميل، ب سنة، ص55).

4-3 المشاكل العاطفية والجنسية:

إدراك أهمية المعلومات التي يحصل عليها المراهق والمراهقة أصبحت ضرورية في وقتنا الحاضر، وذلك لتكوين اتجاهات سليمة نحو كل ما يتصل بأمور الحياة والأسرة والتكاثر الجنسي، ولن نتطرق في عرضنا هذا للمشكلات الجنسية البدنية أو البوائية مثل: الإيدز أو السيلان، بل سنركز انتباهنا على

خصائص مشكلات المراهقة المرتبطة بالعوامل النفسية والاجتماعية التي يترتب عليها اكتسابه اتجاه عقليا خاطئا إزاء مسائل ومواضيع الجنس مثل مشكلة العادة السرية ، ومشكلة الحيض عند الفتاة، فخلج الآباء من التطرق لمواضيع الجنس مع المراهقين وعدم معرفة من يقوم بهذه التوعية الجنسية هل هم الآباء أو المدرسون أو الأطباء والاتجاه إلى تخويفه بالوسائل المختلفة ، وبث شعور الخطيئة والتجريح له حين الاستفسار عن بعض الأمور الجنسية، كلها تدفع المراهق إلى اكتساب معلومات غير دقيقة من الأصدقاء والأقران مما يزيد من تأصيل معارفه المغلوطة والشعور بالقلق والخوف والأوهام المتصلة بالجنس(بدر إبراهيم،2000،ص215) .

4-4 مشكلة الجنوح في المراهقة:

الجنوح درجة شديدة أو منحرفة من السلوك العدواني والصفات الشاذة حيث يبدو من المراهقين تصرفات تدل على سوء الخلق والفوضى والاستهتار قد تنتهي به إلى خرق القوانين وارتكاب الجريمة ومن صور الجنوح الاعتداء البدني على المدرس أو الأب، أو الانحراف الجنسي أو إدمان الكحول والمخدرات، وإيذاء النفس والانتقام منها والذي قد يدفعه للانتحار ، وقد ترجع أسباب الجنوح إلى:

- التفكك الأسري والمشاحنات والصراع داخل المنزل.
- شعور المراهق بالرفض والحرمان نتيجة فقدانه المن النفسي.
- عدم توافق المراهق النفسي وتكيفه مع البيئة المحيطة.
- ضعف قدرة المراهق العقلية وإخفاقه الدراسي المتكرر.
- الإعاقة أو العاهة البدنية الواضحة على المراهق.
- وهن حالته الصحية نتيجة قلقه الانفعالي(بدر إبراهيم،2000،ص221).

4-5 مشكل قلة الثقة بالنفس:

يرى المراهق نفسه وقد أصبح كبيرا، وهو يعتبر نفسه الآن رجلا، إلا أن هذا المراهق الذي كان بالأمس يزهو بنفسه أصبح الآن أقل كفاءة من الناحيتين الشخصية والاجتماعية ، والمراهق يحاول في هذا الوقت إخفاء الشعور وراء العناد الذي يبديه، وهذا العناد قد يكون منشأة الخوف من العجز، وهو أيضا يخص بعناده هذا الكثير من التباهي والتفاخر بقدراته ثم الانسحاب واختلاق المعاذير كلما طلب منه أداء المهام.

وسبب الشعور بقلّة الثقة عند المراهق هو نقص المقاومة الجسميّة والقابلية الشديدة للتعب ونقد الكبار لطريقته في أداء العمل أو لعدم قيامه به أصلا، ويرجع ذلك أيضا إلى الضغوط الاجتماعية المستمرة التي تتطلب منه القيام بمهام أكبر من قدراته، لذلك يجب على الوالدين توجيه أبنائهم إلى الثقة بأنفسهم وذلك عن طريق : (إيمان،2007،ص183)

- تكليفهم ببعض المهام التي يستطيعون القيام بها.
- المدح والتشجيع سواء عند الإخفاق .
- إشباع حاجياتهم وتلبية جميع رغباتهم.

5 - دور المدرس في علاج مشكلات المراهقين:

يلعب المدرس دورا كبيرا في التأثير في نفسية التلميذ وميوله وهو بذلك لا يقل عن دور الأسرة في علاج ما يطرأ على البناء من مشكلات لذا على المدرس مراعاة ما يلي:

- توثيق صلة المدرسة بالمنزل لمعرفة حالة التلميذ النفسية وإبعاده عن الوقوع في مشكلات.
- توفير جو اجتماعي سليم في المدرسة تسوده المحبة والتعاون والصرافة.
- الاهتمام بجوانب القدرات الفردية بين التلاميذ ومساعدتهم في توجيه قدراتهم.
- الاهتمام بالأنشطة المختلفة خارج الفصل وحسن استغلال التلاميذ لأوقات الفراغ لما فيه من منفوس لهم لمعاناتهم (بدر ابراهيم، 2000، ص228).
- البحث عن أسباب المشكلة وعدم التركيز على أعراض المشكلة لما في ذلك من تأصيل المشكلة وتعقيدها.
- اشتراك أكثر من طرف بحث المشكلة.
- الاهتمام بجميع أطراف المشكلة قبل إصدار حكم نهائي بشأنها.
- تعاون جميع الأطراف (المدرس ، الناظر الأخصائي النفسي والاجتماعي، والتلميذ وولي أمره) في حلها (بدر ابراهيم، 2000، ص229).

6-خصائص المراهقة:

إن عمر الإنسان يمر بعدة مراحل وكل مرحلة لها خصائصها الخاصة بها ،وقد أشار سبحانه وتعالى إلى هذه المراحل العمرية في القرآن الكريم بقوله «الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير"(الروم،45).

وفي دراستنا هذه سوف نذكر مرحلة من مراحل عمر الإنسان والتي هي المراهقة مع ذكر بعض خصوصيات هذه الفترة وما ينجر عنها من تغييرات عقلية جسمية واجتماعية إلخ.

6-1على مستوى النمو الجسمي والحركي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني ، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويصل الفتيان والفتيات إلى

نضجهم البدني الكامل تقريبا ، وتزداد احتياجات الأفراد إلى الأنشطة لاكتساب اللياقة البدنية والحركية ، وكذا بالأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد(محمد محمود،2014،ص10).

أما على مستوى النمو الحركي:

فيظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع بمستوى التوافق العضلي العصبي.

وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتشبيتها إضافة إلى ذلك زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى ويساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية(محمد محمود،2014،ص11).

2-6 على مستوى النمو النفسي :

تحدث التحولات العضوية والفسولوجية لدى المراهق بصفة عامة مجموعة من التغيرات النفسية الشعورية واللاشعورية ، كالإحساس بنوع من الشعور الغامض والمضطرب والمتوازن، بسبب عدم فهم تلك التغيرات فهما حقيقيا ، والشعور كذلك بتغير ذاته فيزيولوجيا وعضويا مما يؤثر ذلك على نفسيته إيجابا أو سلبا ، ناهيك عن الاضطراب الذي تحدثه أثناء إدراك المراهق لذاته وجسده مما يولد لديه في الكثير من الأحيان، حالات التوتر والصراع والانقباض والتهييج الانفعالي، والشعور بالنقص(جميل، ب سنة،ص38).

وحسب "فرويد" فإن مرحلة المراهقة هي مرحلة الجنسية الراشدة أو مرحلة الكمون الجنسي ، بحيث تبدأ الغرائز الجنسية التي تفتقها بشكل جلي مع فترة البلوغ، إذ يكون المراهق قادر على الاتصال الجنسي الطبيعي مع الفرد الآخر من غير جنسه لتحقيق لذاته الشبقية، وبالتالي تتقاطع لديه الميول الفمية والشرجية مع الميول الجنسية في هذه الفترة بالذات ، ويعني هذا أن الحياة الجنسية الحقيقية تبدأ مع فترة المراهقة بالذات.

ويذهب "إريكسون" إلى أن مرحلة المراهقة تتميز-على مستوى الشعور والانا- بتنمية الهوية والاستقلالية والاعتراف بالشخصية ، وتحقيق النضج الجنسي ، ومواجهة مختلف ردود الأشخاص الآخرين من أجل تحصيل الهوية الحقيقية(جميل،ب سنة،ص39).

6-3 على مستوى النمو الانفعالي:

تتميز مرحلة المراهقة أيضا بالتغيرات الانفعالية العديدة التي تطرأ على المراهق، وأغلب هذه الانفعالات من النوع الحاد العنيف الذي يجعل صورة المراهق غير صورة الطفل الهادئ الوديع التي كان عليها في المراحل السابقة .

وفي الواقع إن مرحلة المراهقة من هذه الناحية تكاد أن تكون مرحلة ميلاد جديدة ، فصورة المراهق بالنسبة للأبوين هي صورة الطفل الصغير الذي ينفعل لأنفه الأسباب والذي يثور لغير ما سبب أو لسبب لا يعرفه الأبوان على وجه التحديد ، فالطفل في سنوات عمره الأولى إذا أغضبتة أو رفضت أحد طلباته، لا يقابلك إلا بالثورة والبكاء والارتداء على الأرض وغير ذلك من الصور الانفعالية الحادة التي لا يستطيع الأبوان التصرف بالنسبة لها في أحوال كثيرة. وأصبح أكثر طاعة وأكثر استكانة، وأصبح يدرك الأمور ويعيها ويعرف حدود ذاته ويعرف أيضا حدودا لمتطلباته، وتبدأ سفينة الحياة تسير في هادئ من العلاقات الودودة بينه وبين الأب والأم'(إبراهيم، 1981ص47).

ومن بين خصائص النمو الانفعالي ما يلي:

- زيادة القلق والشك في كفاءته الشخصية والاجتماعية .
- يظهر الشعور بالكآبة.
- يشعر بأنه لم يعد محبوبا أو مرغوبا فيه.
- نقص الثقة بالنفس، حيث يشك في قدراته وكفاءته.
- الرغبة في تأكيد ذاته مما يؤدي إلى وقوعه بعدة أخطاء(ناصر، 2009، ص29).

6-4 على مستوى النمو الاجتماعي:

يتأثر النمو الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها، كما يوجد في البيئة الاجتماعية من ثقافة وتقاليد وعادات وعرف واتجاهات وميول يؤثر في المراهق، ويوجه سلوكه، ويجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به عملية سهلة أو صعبة.

ومن التغيرات النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة، وميله نحو الاعتماد على النفس، كما أنه يزيد ميله إلى الانتماء إلى رفقة أو صحبة أو مجموعة تشاركه مشاعره ، وتعيش مرحلته ليبت إليها آماله وآلامه.

و الإسلام يوجب على الآباء والأمهات أن يبذلوا جهودهم المتواصلة لتهديب مشاعر المراهقين، وتقويم طباعهم و تعويدهم على ممارسة العادات والآداب الاجتماعية ليكون ذلك عوناً لهم على التكيف

السوي مع أفراد المجتمع ، فالأبناء والبنات أمانة استرعانا الله عليها ونحن مسئولون عن تربيتهم وتعودهم على الخصال النبيلة وقطع الوصال أمام التوجه نحو الانحراف (محمد محمود آل عبد الله ، 2018، ص9).

5-6 على مستوى النمو العقلي:

ويمكن تلخيص خصائص النمو العقلي في النقاط التالية:

- تتميز مرحلة المراهقة بأنها فترة تميز ونضج في القدرات وفي النمو العقلي عموماً، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية.
- تزداد سرعة التحصيل وإمكاناته، ويلاحظ ذلك مثلاً في القراءة وإمكان تحصيل مواد مثل الجبر والهندسة، وتدل البحوث على أن قدرات المراهقين في هذه المرحلة يدور معظمها حول موضوعات التسلية كما في القصص والفكاهات.
- تنمو القدرة على التعلم على اكتساب المهارات والمعلومات ويصبح العلم منطقياً ويبعد عن المحاولة والخطأ، وينمو الإدراك من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي الذي يمتد عقلياً نحو المستقبل القريب والبعيد.
- السعي نحو تحقيق الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهم من الكبار وتكوين شخصيته المستقلة.
- يلاحظ الخجل والميلوال والانطوائية والتمركز حول الذات ، وقد يلاحظ أيضاً التردد نتيجة نقص الثقة بالنفس (مروى، ب سنة، ص44).

7- المراهقة وأثرها في الثقة بالنفس لدى الفرد:

- إن كان الجيل بحاجة لأن يكون واثقاً بنفسه في كل مراحل العمرية فإنه أشد حاجة لذلك في مرحلة المراهقة ، ولعل المبررات الآتية تعزز الحاجة ترتسم الثقة بالنفس على شفاه الجيل...
- يمر الشباب في سن المراهقة بمرحلة حرجة تقع بين الرجولة والطفولة، في هذه المرحلة يواجهون مواقف جديدة ويتعاملون مع أشياء جديدة دون التأكد من مدى قدرتهم على مواجهتها أو معالجتها ، ولا يفرقون بين المهم والأهم (محمد ياسر، ب سنة، ص62).
 - قد يكشف المراهق في نفسه عيباً يشغله عن نقاط القوة في نفسه.
 - يزنون أنفسهم وأعمالهم وفق معايير وقيم مثالية، ومن ثم يشعرون باليأس وخيبة الأمل عندما يعجزون عن الارتفاع بأنفسهم وأعمالهم إلى مستوى القيم والمعايير التي يتطلعون لها.
 - لا يشبع المراهق بعض حاجاته الانفعالية الأساسية مثل الحاجة إلى النجاح والحاجة للحب والتقدير والحاجة لتقبل الأصدقاء ، وأعمالهم إلى مستوى القيم و المعايير التي يتطلعون لها.

لذا يتعين على الأسرة و المدرسة أن تبقياً في تدريب مستمر للمراهق على الثقة بالنفس، لأن أغلب مراحل المراهقة تبدأ وتنتهي في البيت والمدرسة، وعدم الاطلاع على مشاكل المراهق وآرائه ومتطلبات مرحلته ووضع كرهينة للنقد ، يجعل مرحلة المراهقة مرحلة فقدان للنفس و خضوع للمرض النفسي نتيجة لقوة التغيرات في المرحلة وعدم وجود البيئة المساندة للمراهق، لذا يعمل الجو الديني الأسري والمدرسي على تحقيق الثقة بالنفس لدى المراهق، والمراهق الذي ينشأ في أسرة متدينة ويتفاعل مع الجو الروحي الذي يشيع بين أركانها يتمتع بقدرة عالية من الثقة التي تمكنه من اتخاذ قرارات إيجابية في حياته(محمد يسار، سنة، ص63).

خلاصة:

انطلاقاً مما قدمناه في هذا الفصل (المراهقة) فإنه يتضح لنا أن المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان، وهي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وتعتري هذه المرحلة عدة تغييرات فيزيولوجية بحيث تتسم بعدة خصائص ومظاهر نمو الفرد من جميع النواحي سواء من الناحية الاجتماعية و الجسمية والانفعالية والنفسية والحركية ، كما تعترض المراهق في هذه المرحلة عدة مشاكل قد تكون عائقاً في مدى نموه السوي ، وتختلف أشكال المراهقة من فرد إلى آخر فمنهم من يميل إلى الانطوائية ومنهم من يميل إلى العدوانية...ألح.

وإذا كانت هذه المرحلة وما تجلبه من تغييرات ومشاكل وصعوبة التكيف، ولما لها من خصائص، فإن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور هام في حياة المراهق وخاصة في مدى تعزيز الثقة بالنفس لدى هذه المرحلة.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفروض التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام الأدوات، وإتباع منهج يتفق و طبيعة دراسته، ويشمل هذا الجانب التطبيقي على الدراسات الاستطلاعية و المنهج العلمي المتبع و متغيرات الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة و كيفية اختيارها بالإضافة إلى الوقوف على الخصائص السيكومترية لأداة البحث والتي هي الصدق و الثبات، كما لا يفوتنا ذكر جميع الخطوات الميدانية للدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة ، أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني ، فمن خلال موضوع بحثنا هذا " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" وبعد جمع المعلومات اللازمة و الاطلاع على البحوث السابقة التي لها صلة بموضوع البحث من أجل الإلمام بالموضوع من جميع النواحي، قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى متوسطة خنيس سليمان الصنادلة وقمنا باختيار بعض التلاميذ من كلا الجنسين و بالتساوي وقدر العدد 30 تلميذ و تلميذة وتم توزيع مقياس الثقة بالنفس لهذه العينة قصد معرفة مدى مناسبة البيانات التي نحصل عليها للدراسة، وكذا التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة .

2- منهج الدراسة :

يحدد منهج البحث في إطار أبعاد طبيعة المشكلة و أهدافها ، ولخص عزيز حنا و آخرون ذلك بقولهم "تختار المشكلة منهج بحثها ، وقد تختار المشكلة المراد دراستها أكثر من منهج وفق طبيعتها و تحليل أبعادها.(إخلاص، مصطفى،2000،ص85) .

و انطلاقا من موضوع بحثنا هذا فإن المنهج العلمي المتبع هو المنهج الوصفي و الذي يعرف في مجال التربية و التعليم بكلاستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها ، وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى (عزيز،2006، ص6).

3- متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية قصوى من خلال صياغة فرضيات البحث بصورة علمية و عليه فإن الباحث ملزما بتحديد متغيرات البحث بشكل سليم و دقيق و أن يقوم بالتمييز بين المتغيرين التابع و المستقل و التي قد تؤثر على مسار الدراسة بالسلب ، وفي بحثنا هذا تم التمييز بين متغيرين وهما :

1-3 المتغير المستقل:

عامل أو متغير يعتمد غيره عليه ويتأثر به(فرج وآخرون،ب سنة،ص393) وفي دراستنا هذه فالمتغير المستقل هو: حصة التربية البدنية و الرياضية .

3-2 المتغير التابع:

عامل أو متغير يعتمد على غيره من المتغيرات ويتأثر به (فرج وآخرون، ب سنة، ص393) وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو: الثقة بالنفس.

4- مجتمع وعينة الدراسة:**4-1 اختيار عينة البحث:**

تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث و هي "مجموعة من الأفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه" (صلاح السيد، 1995، ص183).

وبحكم موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي علميا و منطقيا يخضع لمقاييس دقيقة و موضوعية يمكن ضبطها ، و ذلك بهدف التوصل لتمثيل الصحيح و الجيد للنتائج المتحصل عليها ، ثم إسقاطها نسبيا على الظاهرة الاجتماعية و الخروج باقتراحات تساهم في مدى الدور الفعال الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرئاسية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط .

تحديد واختيار حجم العينة مهم جدا، فإذا أخذنا حجم العينة كبيرا جدا يؤدي ذلك الى زيادة الجهد والتكاليف اما إذا أخذنا حجم العينة صغيرا فان دقة النتائج تقل، لذلك فان تحديد حجم العينة يعتمد على درجة الدقة المطلوبة ومدى تمثيل العينة للمجتمع، تم اختيار عينة عشوائية بسيطة، من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

وبما ان المؤسسات التربوية هي نقطة البحث المهمة لبحثنا هذا فقد اخترنا الأقرب والأمثل وهي المتوسطات التالية:

- متوسطة الشهيد خنيس سليمان الصنادلة

- متوسطة الشهيد قادري السعيد -درادره-

- متوسطة الشهيد لونيبي مقران البرازخ

4-2 حجم العينة:

يقدر حجم العينة الخاصة بالتلاميذ إناث وذكور ب140 تلميذا موزعة على ثلاث متوسطات وهي:

متوسطة الشهيد خنيس سليمان الصنادلة 640 تلميذا .

متوسطة الشهيد قادري السعيد درادره 440 تلميذا.

متوسطة الشهيد لونيبي مقران البرزاخ 370 تلميذا

5- أدوات البحث:

5-1 مقياس الثقة بالنفس: قام كل من (أحمد قواسمي وعدنان الفرخ) بتطوير مقياس خاص تتوفر فيه دلالات مقبولة من الصدق والثبات لقياس مستوى الثقة بالنفس وتشخيص الضعف في سمة الثقة بالنفس لدى فئة الطلبة الجامعيين، كما يمكن استخدامه كأداة تقييمية وتشخيصية لدراسة أثر أنواع مختلفة من البرامج التربوية والنفسية في مجالات الارشاد. (أحمد قواسمي، عدنان الفرخ، 1996، ص36)

6- الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس في الدراسة الحالية:

للتأكد من صحة الأدوات المعتمدة لجمع البيانات لجئنا الى حساب الصدق والثبات بالطرق التالية:

6-1 الصدق: "يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه" (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص105) ، و تم تقدير صدق الأدوات بالطرق الآتية:

6-1-1 الصدق الظاهري لمقياس الثقة بالنفس:

حيث قام الباحث بعرض الصورة الأصلية للمقياس على عدد من المحكمين ونظرا لتعدد مجالاته وجوانبه فقد حرص الباحث على تنوع تخصصات المحكمين لإبداء آراءهم في عبارات المقياس، واقتراح ما يرونه مناسبا وغير ضروري، ولهذا فقد اقتصر تحكيم عبارات المقياس على دكاترة خبراء من عدة جامعات. وتم اجراء تعديلات على عدد من الفقرات لتتلاءم مع طبيعة الدراسة الراهنة.

6-1-2 الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس:

تم الاعتماد في تقدير معامل صدق المقياس على طريقة المقارنة الطرفية أو ما يعرف بالصدق التمييزي وذلك باتباع الخطوات الآتية:

- ترتيب درجات أفراد العينة ترتيبا تنازليا من أعلى إلى أدنى درجة.

- تقسيم الدرجات المحصل عليها إلى مجموعتين، فالمجموعة الأولى تشير الى المجموعة العليا من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في المقياس والمقدر عددهم بـ (8) فرد بنسبة (27%) أما المجموعة الثانية

فتشير إلى المجموعة السفلى من الذين تحصلوا على درجات منخفضة في المقياس والمقدر عددهم بـ (8) فرد بنسبة (27%).

- وبعد ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين للمقياس بتطبيق اختبارات" فتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (02) يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرف العلوي والطرف السفلي لاختبار الثقة بالنفس

مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	قيمة "P"	مستوى الدلالة
الثالث الأعلى %27	8	84.42	2.219	14	17.032	.000	0.05
الثالث الأدنى %27	8	62.00	5.291				

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة (p=0.000) لاختبار "ت" (17.032) عند درجة حرية (14) اصغر من مستوى دلالة إحصائية (0.05)، فهي دالة احصائيا وعليه توجد فروق بين المجموعتين فالمقياس له القدرة على التمييز بين اطرافه فهو صادق وصالح للاستخدام في الدراسة.

3-1-6 صدق الاتساق الداخلي (التجانس الداخلي) لمقياس الثقة بالنفس:

- الاتساق لكل بعد: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس ككل، وكشفت النتائج ما يلي:

جدول رقم (03) يمثل معامل ارتباط كل من ابعاد مقياسالثقة بالنفس بالدرجة الكلية.

الرقم	العوامل	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	الطلاقة اللغوية	0.939	دال عند 0.01
2	الاستقلالية	0.766	دال عند 0.01
3	المجال الفسيولوجي	0.876	دال عند 0.01
4	المجال النفسي	0.970	دال عند 0.01
5	المجال الاجتماعي	0.938	دال عند 0.01

يتضح من الجدول أعلاه ان قيمة معامل ارتباط كل بعد من ابعاد مقياس الثقة بالنفس بالدرجة الكلية للاختبار دالة احصائيا (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة وتؤكد قوة الارتباط الداخلي، كما تدل على تجانس الابعاد مع المقياس ككل ولهذا يمكن الوثوق في الاختبار لقياس ما وضع لقياسه.

6-2 الثبات: كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئا من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف ونفس الأفراد. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص106).

6-2-1 حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي "الفا كرو نباخ" والذي يستخدم في حالة تطبيق الاختبار مرة واحدة من اجل حساب معامل التجانس الذي يتمتع به الاختبار.

6-2-2 حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس:

جدول رقم(04) يمثل معامل ثبات مقياس الثقة بالنفس بمعادلة الفا كرو نباخ.

العينه	عدد البنود	قيمة الفا كرو نباخ
30	22	0.853

يتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عال ويمكن الوثوق به.

6-2-3 حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار: في هذه الطريقة يتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار والتي نقوم فيها بتطبيق الاختبار بفارق زمني قدره (15) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثم نحسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبار في التطبيق الأول ودرجات الاختبار في التطبيق الثاني.

6-2-4 حساب معامل ثبات مقياس الثقة بالنفس بطريقة إعادة الاختبار:

جدول رقم(05) يمثل معامل ثبات مقياس الثقة بالنفس بإعادة تطبيق الاختبار.

العينه	الارتباط	قيمة "p"	الدلالة
30	0.712	0.000	دال عند 0.01
30			التطبيق الثاني

من خلال الجدول يتضح أن نتيجة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني تقدر ب (0.87) وهي قيمة دالة احصائيا وعليه يمكن القول ان مقياس الثقة بالنفس لديه قدرة ثبات عالية جدا.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

علم الإحصاء هو العلم الذي يستطيع ان يمد الباحث بالأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات الخاصة بالبحوث والدراسات التي يقوم بأجرائها.

حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على النظام الاحصائي المعروف برزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية "spas" النسخة 24.

-والأساليب الإحصائية الموظفة في هذه الدراسة، تمثلت أساسا فيما يلي:

- الفا كرو نباخ: مؤشر ومقياس يدل على ثبات الاختبار ومصداقيته

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_i^2} \right]$$

حيث يرمز (k) علي أنه عدد مفردات الاختبار

(k-1) عدد مفردات الاختبار - 1

($\sum s_i^2$) تباين درجات كل مفردة من مفردات الاختبار

(s_i^2) التباين الكلي لمجموع مفردات الاختبار

- المتوسط الحسابي: ويطلق على المتوسط الحسابي أيضا الوسط الحسابي ويعد أكثر أنواع المقياس استعمالا ويعني: مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها، ويمكن التعبير عن هذا المفهوم بالعلاقة الرياضية الآتية:

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{x} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$X = \text{مجموع قيم المشاهدات أو المتغيرات المسجلة}$$

$$N = \text{عدد أفراد العينة}$$

- **الانحراف المعياري:** الانحراف المعياري يمثل أحد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعاً وهو يعرف بالجذر التربيعي للتباين، وبمعنى أدق: هو الحذر التربيعي لمجموع مربعات الانحراف المعياري عن وسطها الحسابي مقسوماً على حجم العينة ومربعة تساوي التباين (ع²) وقانونه كالاتي:

$$2ع = \frac{\text{مج س} - 2 \text{مج س} \left[\frac{\text{مج س}}{2N} \right]}{1 - N}$$

$$ع = ع^2$$

$$ع^2 = \text{التباين}$$

$$ع = \text{الانحراف المعياري}$$

$$ع = \sqrt{2ع}$$

- **اختبار "ت" (T. Test):** ويمكن القول أن اختبار "ت" يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية.

$$ت = \frac{m_2 - m_1}{\left(\frac{1}{n_2} + \frac{1}{n_1} \right) \left(\frac{n_2(ع_2)^2 + n_1(ع_1)^2}{2 - n_2 + n_1} \right)}$$

ت = اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

م = المتوسط الحسابي للعينة الأولى

م=2 المتوسط الحسابي للعينة الثانية.

ن1= حجم العينة الأولى

ن2= حجم العينة الثانية.

ع1= الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع2= الانحراف المعياري للعينة الثانية.

8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

لقد قمنا بتوزيع مقياس الثقة بالنفس على مستوى متوسطات بلدية ذراع القائد المقدرة ب ثلاث متوسطات سبق ذكرها و بنسبة 10 من المجتمع الأصلي للعينة ، وكان ذلك بتاريخ 2023/04/08 ليتم استرجاعها بعد 15 يوما، وقد حرصنا على توزيع المقياس والاتصال مباشرة بأساتذة التربية البدنية والرياضية وطبعا بعد موافقة مدير المتوسطة .

خلاصة:

البحوث العلمية مرتبطة ارتباطا وثيقا بإجراءات الدراسة الميدانية، لأن فحواها وجدواها مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية، وعليه حاولنا من خلال هذا الفصل التطرق إلى منهجية علمية سليمة ومناسبة للظاهرة المنتقاة في مجال الأنشطة البدنية والرياضية، لذا وجب لنا تحديد أهم الخطوات والمساعي الحقيقية كتحديد المنهج الملائم ونظرا لطبيعة الموضوع، ومع التطرق أيضا إلى أهم الأدوات العلمية المختارة بدقة، ووفقا للفرضيات المقترحة، والتي تتماشى مع متطلبات البحث وخدمته بصفة تسمح لنا بالوصول إلى تلك الحقائق العلمية الصحيحة والمفيدة لمؤسسات العلم التربوية، وللمجتمع، ومنه أيضا فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة والمعاصرة، قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة، إضافة إلى وجوب أن تكون تلك المنهجية والأدوات المستخدمة في الدراسة واضحة المعالم وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل السادس

عرض، تحليل ومناقشة

النتائج

1- عرض تحليل ومناقشة النتائج:

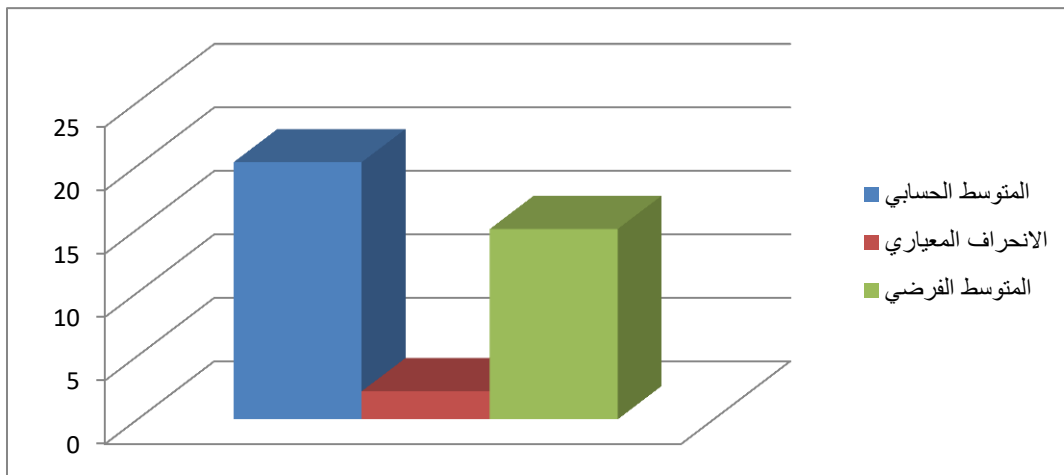
1-2- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

-نص الفرضية:لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وتم تحليلها على النحو التالي:

-البعد الأول الطلاقة اللغوية: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الطلاقة اللغوية ومقارنتها بالوسط الفرضي بالنسبة للتلاميذ، كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (06): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

المتغير البعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
الطلاقة اللغوية	140	20.27	2.22	17-13



الشكل رقم(01): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

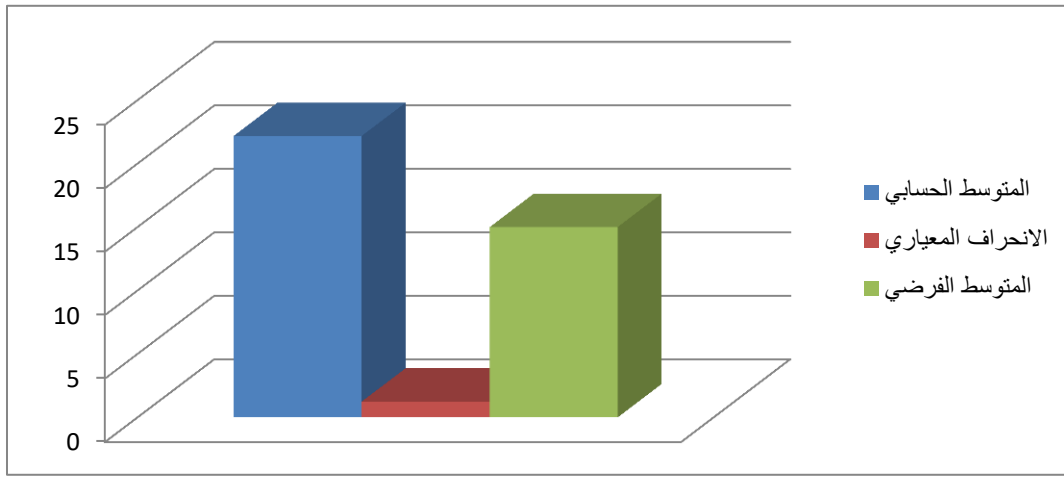
قراءة وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) يتضح لنا جليا أن ، المتوسط الحسابي لبعد الطلاقة اللغوية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط قد بلغ (20.27) وانحراف معياري قدر بـ (2.22) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للبعد الذي حدد بـ (17-13) نجد أن المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي؛ أي أن توافر بعد الطلاقة اللغوية لدى التلاميذ كانت بدرجة مرتفعة جدا.

البعد الاستقلالية: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الاستقلالية ومقارنتها بالوسط الفرضي بالنسبة للتلاميذ كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (07) يوضح: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

المتغير البعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
الاستقلالية	140	22.18	1.25	17-13



الشكل رقم(02): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

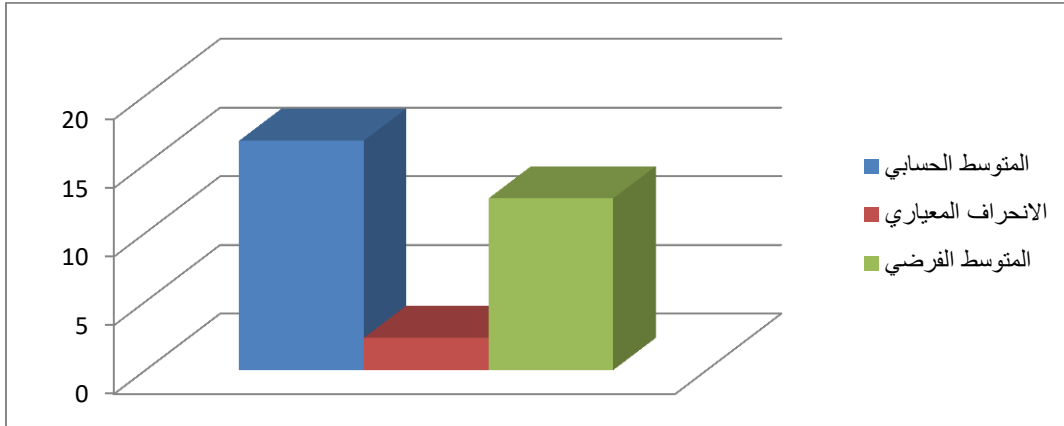
قراءة وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) يتضح لنا جليا أن ، المتوسط الحسابي لبعد الاستقلالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط قد بلغ (22.18) وانحراف معياري قدر بـ (1.25) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للبعد الذي حدد بـ (17-13) نجد أن المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي؛ أي أن توافر بعد الاستقلالية كان بدرجة مرتفعة.

البعد الثالث الجانب الفسيولوجي: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الجانب الفسيولوجي ومقارنتها بالوسط الفرضي بالنسبة للتلاميذ كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (08) يوضح: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

المتغير البعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
الجانب الفسيولوجي	140	16.70	2.35	14-11



الشكل رقم (03): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

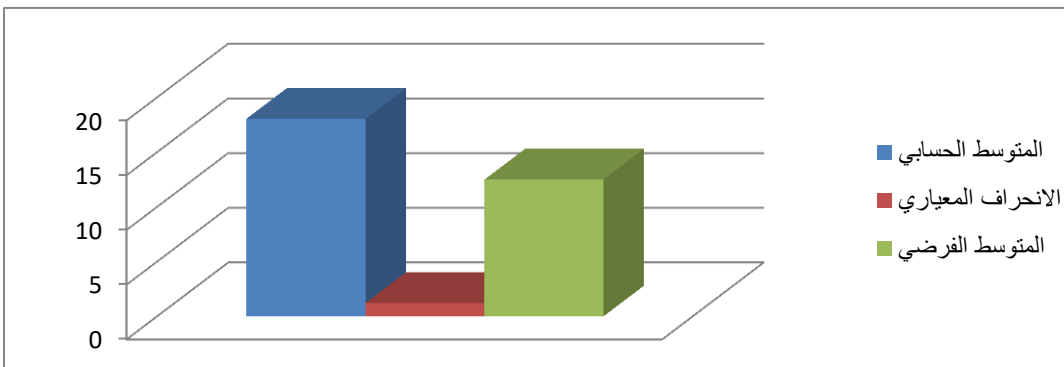
قراءة وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) يتضح لنا جليا أن ، المتوسط الحسابي لبعده الجانب الفسيولوجي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط قد بلغ (16.70) وانحراف معياري قدر بـ (2.35) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للبعد الذي حدد بـ (11-14) نجد أن المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي؛ أي أن توافر بعد الجانب النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط كان بدرجة مرتفعة جدا.

البعد الرابع الجانب النفسي: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الجانب النفسي ومقارنتها بالوسط الفرضي بالنسبة للتلاميذ كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (09) يوضح: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
الجانب النفسي	140	18.05	1.02	14-11



الشكل رقم(04): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

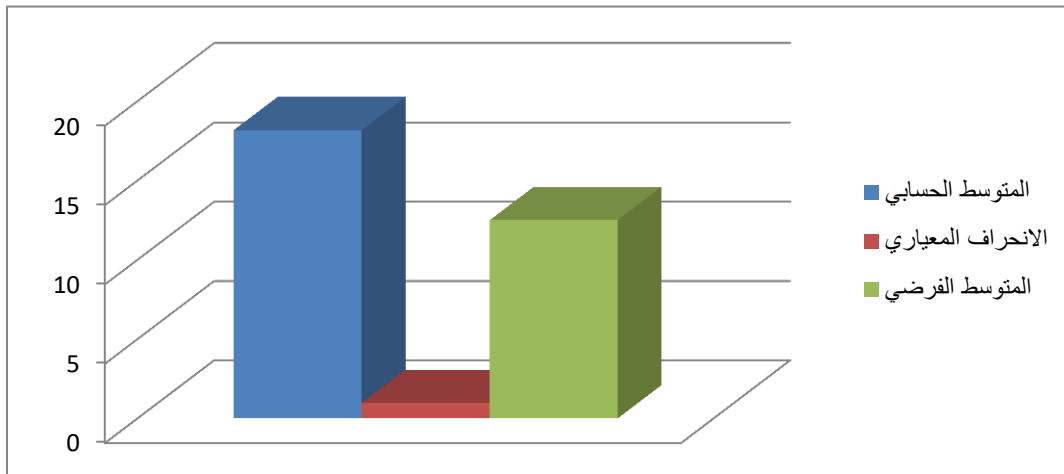
قراءة وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) يتضح لنا جليا أن ، المتوسط الحسابي ل**بعد الجانب النفسي** لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط قد بلغ (18.05) وانحراف معياري قدر بـ (1.02) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي لل**بعد** الذي حدد بـ (11-14) نجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي؛ أي أن توافر **بعد الجانب النفسي** لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط كان بدرجة مرتفعة.

البعد الخامس الجانب الاجتماعي: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الجانب الاجتماعي ومقارنتها بالوسط الفرضي بالنسبة للتلاميذ كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (09) يوضح: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

المتغير البعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
الجانب الاجتماعي	140	18.17	0.98	14-11



الشكل رقم (05): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

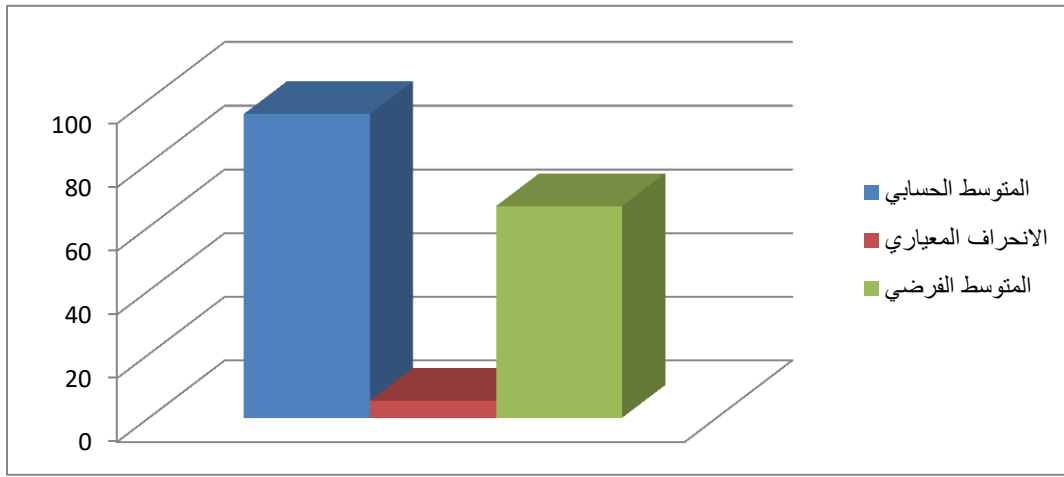
قراءة وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) يتضح لنا جليا أن ، المتوسط الحسابي ل**بعد الجانب الاجتماعي** لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط قد بلغ (18.17) وانحراف معياري قدر بـ (0.98) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي لل**بعد** الذي حدد بـ (11-14) نجد أن المتوسط الحسابي أصغر من المتوسط الفرضي؛ أي أن توافر الجانب الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط كان بدرجة مرتفعة جدا.

المقياس ككل: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الثقة بالنفس ومقارنتها بالوسط الفرضي بالنسبة للتلاميذ كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (11) يوضح: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

المتغير المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
الثقة بالنفس	140	95.39	5.38	74.8-57.2



الشكل رقم(06): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

قراءة وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) يتضح لنا جليا أن ، المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط قد بلغ (95.39) وانحراف معياري قدر بـ (5.38) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي حدد بـ (74.8-57.2) نجد أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي؛ أي أن توافر سمة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط كانت بدرجة مرتفعة جدا.

1-3- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بعد تحليل النتائج المتحصل عليها نأتي الآن لمناقشتها لنرى مدى مطابقتها مع ماتوصلت إليه الدراسات السابقة، وقد كان نص الفرضية الجزئية الأولى: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، بحيث تطرقنا في الجانب النظري على أهمية حصص التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية (الجماعية

والفردية منها) مما يساعد على توجيه طاقات التلاميذ و الحد من المشاكل النفسية التي تتعرض لها هذه المرحلة من المراهقة من بين هذه المشاكل مشكل قلة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

و هذا ما أكدته دراسة الطالب حاج قويدر الشيخ (2019/2018) وما توصلت إليها من نتائج :

- تساعد حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الابتدائي. وكذلك ما توصلت إليه دراسة الطالب لعقعاق حسين(2019/2018) بحيث يؤكد:

- أن أغلبية التلاميذ يؤكدون على الدور الإيجابي الذي تلعبه حصص التربية البدنية والرياضية في حياتهم اليومية وفي الرفع من مستوى الثقة بالنفس لديهم، ومنه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

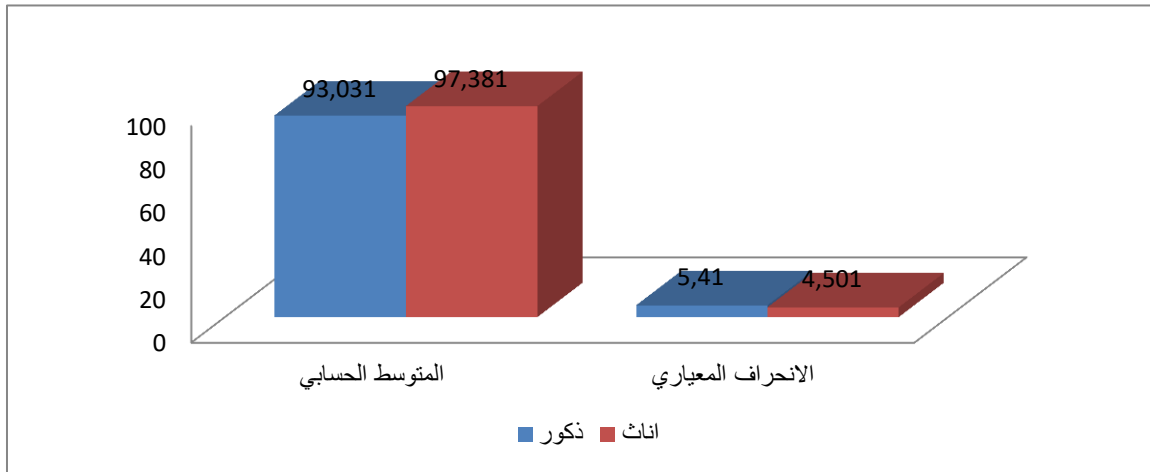
1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس، وتم تحليله على النحو التالي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (12): يوضح قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس.

المتغير المقاس	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	ذكور	64	93.031	5.418	138	-5.189	.000	0.05
	إناث	76	97.381	4.501				



الشكل رقم (07): يوضح قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الإناث والذكور في الثقة بالنفس

قراءة وتحليل النتائج:

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية الخاصة بالدرجة الكلية لمدى توافر سمة الثقة بالنفس، لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، ناتجة عن اختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة اختبار "ت" (-5.189) وهي دالة لأن القيمة الاحتمالية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح الإناث على حساب الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (97.381)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي للذكور (93.031)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين الذكور والإناث؛ أي أن توافر الثقة بالنفس هو أكثر لدى التلميذات مما هي لدى التلاميذ، ولكن لو نقارن متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة للثقة بالنفس مع المتوسط الفرضي للمقياس، نجد أن أفراد العينة يتمتعون بثقة نفس مرتفعة، وإنما تكمن هذه الفروق، في درجة الثقة بالنفس.

1-5- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بعد حساب النتائج المتحصل عليها و القيام بتحليلها نأتي الآن لمناقشتها لنرى مدى مطابقتها مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة، وقد كان نص الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى الثقة بالنفس، بحيث تطرقنا في الجانب النظري على أهمية حصص التربية البدنية والرياضية لدى الجنسين في مدى الرفع من مستوى الثقة بالنفس في مرحلة التعليم المتوسط باعتبارها مرحلة حساسة للإناث والذكور، وكانت الفروق لصالح الإناث في مستوى الثقة بالنفس وهذا ما يعكس الدور الإيجابي الذي تلعبه حصص التربية البدنية والرياضية على التلاميذ بصفة عامة والتلميذات بصفة خاصة، وتعكس هذه النتيجة أيضاً في رأي الباحث، من خلال احتكاكه بمشكلة الدراسة، أن طبيعة نفسية الإناث تميل إلى الظهور ولعل حصة التربية البدنية والرياضية، من بين الاوساط الملائمة، لتحقيق واشباع الرغبات النفسية للإناث.

وهذا ما أكدته دراسة الطالب رمزي مسعود سالم (2016/2015) حيث توصلت النتائج الدراسة فيما

يخص ممارسة المراهقات المحجبات للأنشطة الرياضية حيث:

- أن قدرة المحجبات على بناء علاقات اجتماعية طيبة مع الزملاء يعكس مدى وثوقهن بأنفسهن.

- أن الراحة النفسية للمراهقة المحجبة تولد لديها ثقة عالية بالنفس خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- وأما فيما يخص الذكور فأكدت عليه نتائج الدراسة التي توصلت عليها دراسة الطالب لعقعاق حسين (2019/2018) بحيث يؤكد:
- أن أغلبية التلاميذ يؤكدون على الدور الإيجابي الذي تلعبه حصص التربية البدنية والرياضية في حياتهم اليومية وفي الرفع من مستوى الثقة بالنفس لديهم، ومنه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

الفصل السابع

استنتاج ومقترحات

الاستنتاج العام:

عند تحليل المقياس المقدم لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وبعد الإطلاع على نتائجهم فيما يخص موضوع الدراسة والذي يتمحور حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، ومن خلال دراستنا هذه توصلنا إلى عدة نتائج وهي:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- توجد فروق على مستوى الثقة بالنفس بين الإناث والذكور في مرحلة التعليم المتوسط.
- تساهم حصص التربية البدنية والرياضية في الحد من المشاكل النفسية لتلاميذ كقلة الثقة بالنفس لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

ومن واقع دراستنا و البحث الذي قمنا به ونتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا إليها نقول أن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو عبارة عن موقف يتم التفاعل فيه بين التلميذ والأستاذ، إن التلاميذ يحبون الحركة ويحبون التعلم وتعتبر حصص التربية البدنية والرياضية شكلا من اشكال المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدد يقومون به، من خلالها يستطيع التلاميذ مزاوله الأنشطة الرياضية بكل حرية ودون حرج.

- اقتراحات:

بناء مما سبق وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها والاستنتاجات المستقاة من التحليل نعرض لكم مجموعة من الاقتراحات لأخذها بعين الاعتبار مستقبلاً للمساهمة ولو بفكرة للرفع من جودة تعليم مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط خاصة وفي المراحل التعليمية الأخرى عامة :

- إعطاء الأهمية الكافية لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط سواء من طرف الأساتذة أو من طرف السلطات المعنية في الدولة ، ويعتبر قرار إدراج مادة التربية البدنية والرياضية في المراحل الابتدائية مؤخرًا خطوة قد تبعث بمادة التربية البدنية إيجاباً نحو تنشئة الفرد تنشئةً صالحة.

- توفير الوسائل والمرافق الرياضية الضرورية لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية على أحسن وجه لما لها من أهمية في تكوين الفرد .

- ضرورة تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية مع متطلبات العصر الحالي.

- غرس في نفوس التلاميذ روح المنافسة من خلال الأنشطة الرياضية المقترحة (الجماعية والفردية)، وتزويد الدولة بمواهب في مختلف الرياضات من خلال انتقائها وتوجيهها.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر:

1 - القرآن الكريم ،السورة الروم، الآية 45.

قائمة المراجع:

1 - إبراهيم الفقي: (2007)، الثقة والإعتزاز بالذفس، دار النشر فري.

2 - إيمان محمد أبو غربية: (2007)، التطور من الطفولة حتى المراهقة، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع ، عمان ،الأردن.

3- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي: (2000)، طرق البحث العلمي والإحصائي في المجالات التربوية والذفسية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر.

4- أرنولد كارول : (ب سنة)، كتاب الثقة بالذفس قوة الثقة بالذفس، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع، القاهرة.

5- الأشلول عادل عزالدين: (1989) ،علم الذفس النمو، ط2، مكتبة الأنجلو مصرية، مصر.

6- بدر إبراهيم الشيباني: (2000)، سيكولوجية النمو (تطور النمو من الإخصاب إلى المراهقة)، ط1، دار الوراقين للنشر والتوزيع، الجابرية، الكويت.

7- بول ماكينا: (2008)، الثقة الفورية التي تدفعك للحصول على ماتريد، ط2، مكتبة جرير النشر والتوزيع ، السعودية.

8- بول حنا: (2012) ،ثق بذفسك وحقق ماتريد، ط9، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، السعودية.

- 9- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: (2009)، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.
- 10- تهاني جاسم الهولي وآخرون: (2009)، دليل المعلم في التربية البدنية، ط1، قطاع البحوث التربوية والمناهج، الكويت.
- 11- جميل حمداوي: (ب سنة)، المراهقة خصائصها ومشاكلها و حلولها.
- 12- رشيد القواسمة وآخرون: (2012)، مناهج البحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- 13- سهى سميرين: (2020) مساق أساليب التربية البدنية، جامعة القدس ، فلسطين.
- 14- صادق خالد الحايك: (2018)، مناهج و إستراتيجيات معاصرة في التربية الرياضية، الأردن.
- 15- صبحي حسانين: (2001)، القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع الأردن ، عمان.
- 16- صلاح السيد قدوسي: (1995)، الأسس العلمية لمناهج البحث العلمي في التربية والتربية البدنية، دار المعارف للنشر والتوزيع النيل، القاهرة.
- 17- عبد العزيز بن حضير بن سيفي العروي: (2019)، النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق، ط1، شركة هيوز للطبع جمهورية مصر العربية، القاهرة.
- 18- عبد الغاني الديدي: (1995)، ظواهر المراهقة مشاكلها وخصائصها، ط1، الفكر اللبناني، بيروت.

- 19- عباس محمود عوض:(1999)، المدخل إلى علم نفس النمو الطفولة - و المراهقة و الشيخوخة، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، مصر.
- 20- عبد الله الطارقي: (2001)، دعه فإنه مراهق (قراءات في تحرير مصطلح المراهقة) ، ط1، دار كنوز المعرفة،السعودية.
- 21- عزيز داود:(2006)، مناهج البحث العلمي،ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع الأردن، عمان.
- 22- علاء الدين إبراهيم صالح: (2009) ،طرق تدريس التربية البدنية والرياضية،مكتبة رشيد للنشر والتوزيع.
- 23- فاضل حسين عزيز: (2001)، التربية الرياضية الحديثة،ط1،دار الفكر العربي، مصر.
- 24- فرج عبد القادر طه (وأخرون):(ب سنة) ،معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط1، النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت.
- 25- فوزية الدرع:(2009) ، ثقتي بنفسي، ط1.
- 26- فيفان بوكان: (2011)، كيف تتحدث بثقة أمام الناس،مكتبة جرير، السعودية.
- 27- محمد عمر الحاجي:(2007)، دنيا المراهقة،ط1، دار المكتبة للطباعة والنشر والتوزيع،دمشق،سوريا.
- 28- محمد محمود عبد الله:(2014)، المراهقة وكيف تتعامل مع المراهقين،ط1،دار دجلة للنشر والتوزيع،عمان، الأردن.

- 29- محمد محمود آل عبد الله: (2018)، المراهقة والعناية بالمراهقين، ط1، دار المراجع العلمية للنشر والتوزيع.
- 30- محمد رفعت: (1997)، المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة للطباعة والنشر، مكتبة البيت للطباعة .
- 31- مصطفى السايح محمد: (2001)، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
- 32- محمد متولي قنديل، د/داليا عبد الواحد محمد: (2014)، بناء الثقة بالنفس باستخدام الكلمات المشجعة، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان.
- 33- محمد ياسر عمر: (ب سنة)، الثقة بالنفس (مفهومها، مبادئ غرسها، نظريات بنائها، سمات الواثقين بأنفسهم، اختبارات الثقة بالنفس).
- 34- مروى المدني: (ب سنة)، خصائص النمو لدى الأطفال.
- 35- ناصر الشافعي : (2009)، فن التعامل مع المراهقين، ط1، دار البيان.
- 36- ناهد محمود سعد، د/ نيللي رمزي فهميم: (2004)، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 37- هاشم رضا: (2014)، تطوير الذات ووسائل النجاح والثقة بالنفس، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 38- وليم ماسترز، رالف سيتتر (تعريب خليل رزوق): (1998) المراهقة والبلوغ، ط1، دار المناهل للطباعة والنشر، بيروت.

المجلات:

- 1 - أحمد قواسمية ، عدنان الفرّح : (1996)، تطوير مقياس الثقة بالنفس ، المجلة العربية للتربية، مج 16، العدد 2، تونس.

الملاحق

ملحق رقم (1): أدوات الدراسة.

"مقياس الثقة بالنفس"

المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (X) أسفل

الاختيار الذي ينطبق عليك .

- أن تكون إجابتك عن كل عبارة أو اختيارك للإجابة من واقع خبرتك الشخصية.

- لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام عبارة واحدة.

- لا تتس أن تجيب على كل العبارات.

لاحظ أنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، والإجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة

شعورك تجاه المعنى الذي تحمله.

وشكرا على تعاونكم

- الجنس: ذكر أنثى

العبارات					
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	
					1 - أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري
					2 - لدي القدرة على إختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما
					3 - يضطرب صوتي عند التحدث مع مجموعة من الأفراد
					4- أتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الآخرين
					5- ترتجف اطرافي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد
					6 - أحس بضيق التنفس في المواقف العامة
					7 - تزداد دقات قلبي عند مقابلة اشخاص جدد
					8 - أتخذ قراري بشكل مستقل عن الآخرين
					9- أعبر عن رأي بسهولة تامة

					10- أمتك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي
					11- لأعتمد على نفسي في حل مشاكلي
					12- أعمل جاهدا من اجل تحقيق أهدافي
					13- أتمكن من تحقيق أهدافي التي أعددتها
					14- لا أجد صعوبة في بناء علاقتي الإجتماعية
					15- أتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات الإجتماعية
					16- في الأماكن العامة أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين
					17- أتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف
					18- أعبر عما يدور بخاطري دون خجل
					19- أناقش الآخرين بجرأة
					20- أتردد عند إنجازي لأي عمل
					21- أخشى الفشل عند القيام بعمل ما
					22- أواجه المواقف الطارئة بثبات دون إنفعال

ملحق رقم (2) صدق وثبات مقياس الثقة بالنفس.

الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس:

Test T

Statistiques de groupe

	مقياس الثقة بالنفس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الثالث الاعلى	الثالث الاعلى	08	84.4211	2.21900	.50907
	الثالث الادنى	08	62.0000	5.29150	1.21395

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	17.753	.000	17.032	14	.000	22.42105	1.31637	19.75132	25.09078
Hypothèse de variances inégales			17.032	07.141	.000	22.42105	1.31637	19.70503	25.13708

صدق الاتساق الداخلي (التجانس الداخلي) لمقياس الثقة بالنفس:

Corrélations

Corrélations

	المقياس ككل	الطلاقة اللغوية
المقياس ككل	Corrélation de Pearson	.939**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	30
الطلاقة اللغوية	Corrélation de Pearson	.939**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		ككل المقياس	الاستقلالية
المقياس ككل	Corrélacion de Pearson	1	.766**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	30	30
الاستقلالية	Corrélacion de Pearson	.766**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	30	30

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		المقياس ككل	الجانب الفسيولوجي
المقياس ككل	Corrélacion de Pearson	1	.876**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	30	30
الجانب الفسيولوجي	Corrélacion de Pearson	.976**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	30	30

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		المقياس ككل	الجانب النفسي
المقياس ككل	Corrélacion de Pearson	1	.970**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	30	30
الجانب النفسي	Corrélacion de Pearson	.970**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	30	30

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		المقياس ككل	الجانب الاجتماعي
المقياس ككل	Corrélacion de Pearson	1	.938**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	30	30
الجانب الاجتماعي	Corrélacion de Pearson	.938**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	30	30

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الثبات (الاتساق الداخلي) ألفا كرونباخ.

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.853	22

الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس الثقة بالنفس:

Corrélations

Corrélations

		التطبيق القبلي	التطبيق البعدي
التطبيق القبلي	Corrélacion de Pearson	1	.712**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	30	30
التطبيق البعدي	Corrélacion de Pearson	.712**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ملحق رقم (03): نتائج الفرضية الأولى.

Fréquences

Statistiques

		اللغوية_الطلاقَة_بعَد	الاستقلالية_بعَد	الفسولوجي_الجانب_بعَد	النفسي_الجانب_بعَد	الاجتماعي_الجانب_بعَد	_بالنفس_الثقة_مقياس_ككل
N	Valide	140	140	140	140	140	140
	Manquant	0	0	0	0	0	0
Moyenne		20,2786	22,1857	16,7000	18,0571	18,1714	95,3929
Médiane		21,0000	22,5000	17,0000	18,0000	18,0000	96,0000
Mode		21,00	23,00	17,00	18,00	18,00	92,00
Ecart type		2,22176	1,25570	2,35271	1,02326	,98143	5,38275
Somme		2839,00	3106,00	2338,00	2528,00	2544,00	13355,00

Table de fréquences

		اللغوية_الطلاقَة_بعَد			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	15,00	10	7,1	7,1	7,1
	16,00	1	,7	,7	7,9
	17,00	1	,7	,7	8,6
	18,00	21	15,0	15,0	23,6
	19,00	3	2,1	2,1	25,7
	20,00	30	21,4	21,4	47,1
	21,00	31	22,1	22,1	69,3
	22,00	25	17,9	17,9	87,1
	23,00	12	8,6	8,6	95,7
	24,00	6	4,3	4,3	100,0
Total		140	100,0	100,0	

الاستقلالية بعد

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	17,00	1	,7	,7	,7
	18,00	3	2,1	2,1	2,9
	20,00	1	,7	,7	3,6
	21,00	38	27,1	27,1	30,7
	22,00	27	19,3	19,3	50,0
	23,00	57	40,7	40,7	90,7
	24,00	13	9,3	9,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

الفسولوجي الجانب بعد

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	11,00	11	7,9	7,9	7,9
	14,00	8	5,7	5,7	13,6
	15,00	19	13,6	13,6	27,1
	16,00	8	5,7	5,7	32,9
	17,00	50	35,7	35,7	68,6
	18,00	12	8,6	8,6	77,1
	19,00	14	10,0	10,0	87,1
	20,00	18	12,9	12,9	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

النفسي الجانب بعد

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	13,00	2	1,4	1,4	1,4
	15,00	1	,7	,7	2,1
	16,00	4	2,9	2,9	5,0
	17,00	21	15,0	15,0	20,0
	18,00	62	44,3	44,3	64,3
	19,00	50	35,7	35,7	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

الاجتماعي الجانب بعد

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	12,00	1	,7	,7	,7
	13,00	1	,7	,7	1,4
	15,00	1	,7	,7	2,1
	16,00	4	2,9	2,9	5,0
	17,00	3	2,1	2,1	7,1
	18,00	81	57,9	57,9	65,0
	19,00	49	35,0	35,0	100,0
Total		140	100,0	100,0	

ككل بالنفس الثقة مقياس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	75,00	1	,7	,7	,7
	77,00	1	,7	,7	1,4
	83,00	10	7,1	7,1	8,6
	89,00	4	2,9	2,9	11,4
	91,00	2	1,4	1,4	12,9
	92,00	21	15,0	15,0	27,9
	93,00	1	,7	,7	28,6
	94,00	6	4,3	4,3	32,9
	95,00	7	5,0	5,0	37,9
	96,00	20	14,3	14,3	52,1
	97,00	12	8,6	8,6	60,7
	98,00	8	5,7	5,7	66,4
	99,00	15	10,7	10,7	77,1
	100,00	15	10,7	10,7	87,9
	101,00	6	4,3	4,3	92,1
	102,00	11	7,9	7,9	100,0
Total		140	100,0	100,0	

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=ككل بالنفس الثقة مقياس
 /CRITERIA=CI (.95).

Test T

Statistiques de groupe

	الجنس متغير	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ككل_بالنفس_الثقة_مقياس	ذكور	64	93,0313	5,41886	,67736
	اناث	76	97,3816	4,50175	,51639

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
الثقة_مقياس ككل_بالنفس	5,765	,018	-5,189	138	,000	-4,35033	,83837	-6,00804	-2,69262
			-5,108	122,696	,000	-4,35033	,85174	-6,03635	-2,66431

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

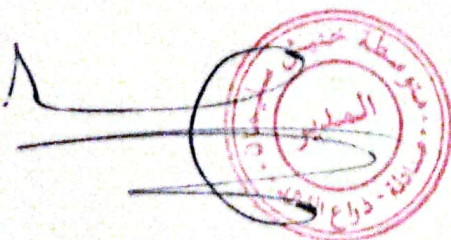
الموضوع: طلب مساعدة

تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد مذكرة تخرج ماستر 2 تحت عنوان " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" دراسة مقارنة بين الإناث والذكور .

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة في تقديم المساعدة للطالب : حاشمي عبد الحميد، تخصص نشاط تربوي رياضي مدرسي من خلال السماح له بتوزيع مقياس الثقة بالنفس لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وذلك ابتداء من 2023/04/08 إلى 2023/04/15.

المدير



أبيات منصور

س. معوش