وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة يحيى فارس بالمدية
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم علوم التربية و علم النفس والأرطفونيا

دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط

"دراسة على عينة من التلاميذ بمتوسطة موسي محمد بالعمارية _المدية_"

مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة الماستر في تخصص علوم التربية إرشاد و توجيه

تخصص: ارشاد و توجيه:

من إعداد الطالبين:
- كمال ليماني
- نوارة قاسمي

تحت إشراف:
- علي زروط

السنة الجامعية: 2024\2025


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي علم الإنسان مالم يعلم ،وسهل لنا دروب العلم والمعرفة ،ووفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع .

نتقدم بكامل الشكر والعرفان إلى كل من كان له دور في دعمنا وتشجيعنا طوال هذه الرحلة المملوءة بالأحاسيس العابرة , حلوها ومرها ,سعادة وبؤسا,بين الإحساس بالدافعية والخمول وبين قوة و ضعف وانكسار و جبر فجزاكم الله عنا كل خير .

خالص تقديرنا إلى الأستاذ الفاضل" زروط علي" على ما قدمه لنا من دعم وتوجيه والمتابعة والتصحيح سهر معنا ليال بجهده ونام ليال بفكر شغال لا يهنأ له بال ولا يهدأ له ضمير حتى نصل لما يصبوا إليه ضميرنا المثقل باليقين أننا سنصل بتفويض و توفيق من رب العزة جل في علاه وتساما في سماه فلك من ها هنا كل الشكر والاحترام.

ولا ننسى زملاءنا وأصدقاءنا الأعزاء الذين شاركونا هذه الرحلة فكنتم خير رفقة وسند فتحية خالصة من الفؤاد لكم جميعا كل بجمال اسمه ورفعة مقامه.

إلى كل من أسهم في إنجاز هذه المذكرة ولو بكلمة طيبة أو دعاء أو حتى صمت ولو أن الصمت حكمة لمن ألفها أقول: شكرا من القلب, تحية من الخاطر و الفؤاد فجزاكم الله خير الجزاء وبارك فيمن رباكم وعلمكم قيم النبل والتسامح و التعامل بطيب نفس وعزم وأخلاق .

إهـــــــــــــداء

الحمد لله و كفى ونستهل خطابنا بالصلاة والسلام على خير من وطأت قدماه الثرى نبينا محمد العدنان المصطفى صلوات ربي وسلامه عليه. أما بعد فقد كان بودي أن أقدم محصولنا هذا لحضراتكم جميعا إلا أن القائمة واسعة ولا تكاد تصل لمن لهم الفضل علينا حاضرين كانوا أم خطفهم التراب عنا وأرحلهم الأجل و خلفنا عنهم . إلى من بث في الروح وبعد الروح الحياة وبعد الحياة اليقين الجازم أنه أقرب لنا منا وأحن علينا من الحرير على القطن شكرا إلهي أولا وآخرا .

إلى من أحضراني إلى هذا العالم وأنا لا أدري ما سبب ازديادي ألخير أم لشر فأدركت أني مهما أرد فقدري لا يضاهيه مخلوق إلا وجاوزنيه خالقي ومولاي.

لوردتي التي اضمحل وجودها بيننا إلا أنها لم تذبل ذكراها في كياننا رحمك الله يا شمعت ما فتأت تذوب احتراقا لتنير دروبنا وجمعنا و إياك في جنات عدن بجوار نبينا المصطفى.

إلى أبي الغالي من به عرفنا أن الرجال خلقوا ليكونوا رجالا والنساء ليكونوا نساءا و إلا فهم والعار في خوض يلعبون .إلى اخوتي الأسود الأشاوس و أخواتي الحصن المنيع. إلى أساتذتي من الإبتدائي حتى المستوى الجامعي، وكذلك لجميع أصدقائي صغيرهم وكبيرهم و لزملائي في فريق العمل الجاد لنيلهم أيضا شهادة تخرجهم فأقول لحضراتكم جميعا طبتم وطاب مسعاكم ونلتم الدرجات العلى من الجنة يا رب و تبوأنا وإياكم منها منزلة و مقاما.

ليماني كمال

إهـــــــــــــداء

إلى من غرسوا في حب العلم وسقلوني بالقيم والمبـــادئ والداي العزيزان على قلبي, اللذان كانا لي خير سند ودعامة في كل مراحل حياتي .

إلى أساتذتي الأفاضل ، اللذين لم يبخلوا بعلمهم وتوجيههم وأخص بالذكر الأستاذة الفاضلة والمحترمة جدا "مرصالي حورية" التي شجعتني في بداية التحاقي بالفوج فكان دعمها لي نفسيا له بالغ الأثر شكرا لك أستاذتي.

إلى ابن أختي حبيب قلبي "أدهم" وأميرتي الجميلة ابنة أخي "إسراء".

إلى أخي الغالي "عماد" الذي تعب معي طيلة هذا الموسم الجامعي شكرا عزيز قلبي على كل مجهوداتك .

إلى زميلي كمال ليماني من كان له دور فعال في إتمام إنجاز هذا العمل لك مني كل الشكر والعرفان.

إلى أصدقائي وأحبتي شركاء دربي في كل لحظة تعب أو إنجاز.

أهـــدي ثمرة جهدي هذا عرفانا وتقديرا لحضراتكم جميعا فلكم مني كل عرفان و امتنان.

قاسمي نوارة

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط، بالنظر إلى ما تمرّ به هذه الفئة من تغيرات نفسية واجتماعية وسلوكية تتطلب تدخلات تربوية فعالة .وقد تم إجراء البحث ميدانيًا على عينة مكونة من 64 من التلاميذ (27من الذكور و 37من الإناث) من تلاميذ متوسطة موسي محمد بالعمارية – ولاية المدية، في محاولة للكشف عن مدى إسهام النشاط البدني المنظم داخل المؤسسة التربوية في بناء صورة ذاتية إيجابية، وتعزيز الكفاءة الشخصية والانتماء والتفاعل الاجتماعي.

انطلقت الدراسة من إشكالية رئيسية تمحورت حول :إلى أي مدى تسهم التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟، وتفرعت منها تساؤلات جزئية تتعلق بالعوامل النفسية والتربوية، وبفروقات التأثير حسب الجنس وتكرار الممارسة الرياضية .
وللإجابة عن هذه التساؤلات، تم اعتماد المنهج الوصفي القائم على الملاحظة والتحليل، كما تم توظيف استبيان تم إعداده وتطبيقه ميدانيًا، وتحليل بياناته باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة عبر برنامج.SPSS

استندت الدراسة إلى إطار نظري غني تضمن مفاهيم مثل :الثقة بالنفس، تقدير الذات، الكفاءة الذاتية، التفاعل الاجتماعي، والبرامج الرياضية المدرسية، إلى جانب توظيف نظريات نفسية مثل :نظرية باندورا في الكفاءة الذاتية، نظرية فيغوتسكي في التعلم الاجتماعي، النظرية الإنسانية (ماسلو) , ونظرية التحليل النفسي (أدلر).
وقد أظهرت النتائج أن التربية البدنية تلعب دورًا بارزًا في بناء الثقة بالنفس، من خلال:
-تحفيز الشعور بالإنجاز والقدرة على التحدي.
-تحسين تقدير الذات وتجاوز الخجل والقلق.
-دعم التفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي.
-تعزيز الانضباط والاحترام وتحقيق التوازن النفسي.
-مساهمة ملموسة في تماسك الهوية الشخصية لدى المراهقين.

كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث مستوى الثقة بالنفس، لصالح الذكور، إضافة إلى تأثير تكرار الممارسة الرياضية في رفع مستوى الثقة بالنفس بغضّ النظر عن الجنس.

وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بـ:

-تفعيل الأنشطة الرياضية داخل المدارس بما يتلاءم مع الخصائص النمائية للتلاميذ.

-إدراج أبعاد نفسية وتربوية واضحة ضمن البرامج التعليمية لمادة التربية البدنية.

-تكوين الأساتذة في مجالات الصحة النفسية وديناميات الجماعة.

-إيلاء أهمية خاصة للفتيات لدعم ثقتهن بأنفسهن عبر أنشطة رياضية موجهة.

-تعزيز البيئة المدرسية لتكون داعمة ومحفزة للممارسة الرياضية المنتظمة.

الكلمات المفتاحية :التربية البدنية، الثقة بالنفس، الكفاءة الذاتية، تقدير الذات، التفاعل الاجتماعي، الرابعة متوسط.

Abstract:

This study aims to analyze the role of physical education in enhancing self-confidence among fourth-year middle school students, considering the psychological, social, and behavioral changes this age group undergoes, which require effective educational intervention. The research was conducted with a field sample of 64 students (27 males and 37 females) from Moussi Mohamed Middle School in El-Amaria, Médéa Province, to determine the extent to which organized physical activity within the school contributes to building a positive self-image, enhancing personal competence, and encouraging social belonging and interaction.

The study was based on a central question: To what extent does physical education contribute to enhancing self-confidence among fourth-year middle school students? This question was subdivided into more specific inquiries related to psychological and educational factors, as well as gender differences and the frequency of sports practice. The research adopted a descriptive methodology using observation, analysis, and a field-based questionnaire analyzed with SPSS.

The theoretical framework incorporated concepts such as self-confidence, self-esteem, self-efficacy, social interaction, and school sports programs. It also drew on psychological theories, including Bandura's theory of self-efficacy, Vygotsky's theory of social learning, Maslow's humanistic theory, and Adler's psychoanalytic theory.

The results demonstrated that physical education significantly contributes to the development of self-confidence through:

- Encouraging a sense of achievement and challenge.
- Improving self-esteem and reducing shyness and anxiety.
- Supporting social interaction and teamwork.
- Promoting discipline, respect, and psychological balance.
- Strengthening personal identity among adolescents.

The findings also revealed statistically significant differences between males and females in levels of self-confidence, favoring males. Additionally, regular sports practice was shown to enhance self-confidence regardless of gender.

Based on these results, the study recommends:
- Activating physical activities in schools tailored to students' developmental characteristics.
- Integrating psychological and educational dimensions into physical education curricula.
- Training educators in mental health and group dynamics.
- Paying special attention to female students to support their confidence through targeted sports activities.
- Creating supportive school environments that encourage regular physical activity.

Keywords: Physical Education, Self-Confidence, Self-Efficacy, Self-Esteem, Social Interaction, Fourth-Year Middle School.

Résumé:

Cette étude vise à analyser le rôle de l'éducation physique dans le renforcement de la confiance en soi chez les élèves de quatrième année de l'enseignement moyen, compte tenu des changements psychologiques, sociaux et comportementaux que traverse cette tranche d'âge, nécessitant une intervention éducative efficace. L'étude a été réalisée sur un échantillon de 64 élèves (27 garçons et 37 filles) du CEM Moussi Mohamed à El-Amaria, wilaya de Médéa, afin de déterminer dans quelle mesure l'activité physique organisée au sein de l'établissement scolaire contribue à la construction d'une image de soi positive, au développement de la compétence personnelle, et à l'encouragement de l'interaction sociale.

La problématique principale posée était : dans quelle mesure l'éducation physique contribue-t-elle à renforcer la confiance en soi chez les élèves de quatrième année moyenne ? Cette problématique a été déclinée en plusieurs sous-questions portant sur les facteurs psychologiques, pédagogiques, les différences entre les sexes, ainsi que la fréquence de la pratique sportive. L'étude s'est appuyée sur une méthodologie descriptive basée sur l'observation, l'analyse et un questionnaire de terrain, avec un traitement des données via le logiciel SPSS.

Le cadre théorique comprend des concepts tels que : la confiance en soi, l'estime de soi, l'efficacité personnelle, l'interaction sociale, ainsi que les programmes sportifs scolaires. Il s'appuie également sur des théories psychologiques telles que celle de Bandura sur l'efficacité personnelle, celle de Vygotsky sur l'apprentissage social, la théorie humaniste de Maslow, et l'approche psychanalytique d'Adler.

Les résultats ont montré que l'éducation physique contribue de manière significative au développement de la confiance en soi en :
- Encouragement du sentiment de réussite et de défi.
- Amélioration de l'estime de soi et réduction de la timidité et de l'anxiété.
- Renforcement de l'interaction sociale et du travail en groupe.
- Favorisation de la discipline, du respect et de l'équilibre psychologique.
- Consolidation de l'identité personnelle chez les adolescents.

L'étude a également révélé des différences statistiquement significatives entre les garçons et les filles, en faveur des garçons, en ce qui concerne le niveau de confiance en soi. Par ailleurs, la pratique sportive régulière a un impact positif sur la confiance en soi, indépendamment du genre.

En conclusion, l'étude recommande :

- La mise en place d'activités sportives scolaires adaptées aux caractéristiques développementales des élèves.
- L'intégration des dimensions psychologiques et éducatives dans les programmes d'éducation physique.
- La formation des enseignants en santé mentale et en dynamique de groupe.
- Une attention particulière accordée aux filles afin de renforcer leur confiance en elles à travers des activités sportives ciblées.
- La création d'environnements scolaires favorables à la pratique régulière de l'activité physique.

Mots-clés : Éducation physique, Confiance en soi, Efficacité personnelle, Estime de soi, Interaction sociale, Quatrième année moyenne.

فهرس المحتويات:

كلمة شكر وعرفان .....

إهداء.....

الملخص .....

الفهرس.....

مقدمة..... ب

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية 3

2. فرضيات الدراسة..... 5

3. أهداف الدراسة..... 7

4. أهمية الدراسة.....8

5. المفاهيم الإجرائية للدراسة..... 10

الفصل الثاني: الثقة بالنفس لدى الرابعة متوسط

تمهيد.....20

1. تعريف الثقة بالنفس.....20

2. مقومات الثقة بالنفس.....21

3. النظريات المفسرة للثقة بالنفس.....23

4. أسباب انعدام الثقة بالنفس.....25

5. مظاهر الثقة بالنفس.....27

استنتاج عام.....28

الفصل الثالث : التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط

تمهيد.....30

1. ماهية التربية البدنية.....30
2. مفهوم التربية البدنية والرياضية.....32
3. أهداف التربية البدنية.....34
4. أهداف تدريس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة.....36
5. أهداف التربية البدنية والرياضية في المجالات الثلاث.....37
6. دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق 39

استنتاج عام.....40

الفصل الرابع: علاقة التربية البدنية بالثقة بالنفس لدى الرابعة متوسط

مقدمة.....42

1. الخصائص النمائية لتلاميذ التعليم المتوسط.....43
2. الحاجات النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط ودور التربية البدنية في تلبيتها.....45
3. التربية البدنية كوسيلة تربوية متكاملة في الطور المتوسط 45
4. الثقة بالنفس وعلاقتها بالتربية البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.....48
5. دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس.....49

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.....52

أولا: المنهج المستخدم في الدراسة.....52

ثانيا: عينة الدراسة.....53

ثالثا: أداة جمع البيانات.....54

رابعا: الدراسة الإستطلاعية 55

خامسا: مجالات وحدود الدراسة.....55

سادسا: الأساليب الإحصائية المعتمدة 56

سابعا: صعوبات البحث 56

استنتاج عام.....56

الفصل السادس :مناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج 57

تمهيد حول تفسير نتائج برنامج SPSS 58

الفرضية الأولى: مستوى الثقة بالنفس للعينة.....58

الفرضية الثانية: الفروق بين الجنسين في الثقة بالنفس 59

الفرضية الثالثة: الفروق بين الجنسين حسب تكرار الممارسة الرياضية..... 65

قائمة المصادر والمراجع 69

الملاحق 73

مقدمة

مقدمة

تُعدّ التربية البدنية والرياضية من الركائز الأساسية في المنظومة التعليمية الحديثة، حيث لاتقتصر وظيفتها على تطوير الجانب البدني والجسماني للمتعلمين، بل تتجاوز ذلك إلى أبعاد نفسية واجتماعية وتربوية تُسهم في بناء شخصية متوازنة ومنسجمة مع ذاتها ومحيطها .وتزداد أهمية هذه المادة في المراحل التعليمية الحساسة، على غرار السنة الرابعة من التعليم المتوسط، حيث يواجه التلاميذ تغيرات نمائية معقدة تشمل الجانب النفسي، الاجتماعي، والانفعالي، مما يجعل من الثقة بالنفس عنصرًا جوهريًا في استقرارهم النفسي ونجاحهم الدراسي والاجتماعي.

وفي هذا السياق، تندرج هذه الدراسة الموسومة بـ" :دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"، والتي تهدف إلى تحليل العلاقة بين الممارسات الرياضية داخل المؤسسة التعليمية، ومدى تأثيرها على تعزيز الثقة بالنفس لدى هذه الفئة العمرية .وقد تم تطبيق هذه الدراسة على عينة من تلاميذ متوسطة" موسى محمد " بالعمارية، ولاية المدية.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع، حيث سعى الباحث إلى تحليل الواقع التربوي كما هو، دون التدخل في المتغيرات، وذلك عبر أدوات منهجية تعتمد على الوصف والتحليل والملاحظة والمقارنة.

وقد جاءت المذكرة موزعة على فصل تمهيدي وأربعة فصول رئيسية:

-تناول الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة، حيث تم عرض الإشكالية التي انطلقت منها الدراسة، وفرضياتها العامة والفرعية، إلى جانب تحديد أهداف الدراسة، وبيان أهميتها النظرية والتطبيقية، كما تم تقديم تعريف إجرائي للمفاهيم الأساسية) كالتربية البدنية، الثقة بالنفس، تقدير الذات، إلخ(، مع استعراض الدراسات السابقة وتحليل أوجه الاتفاق والاختلاف معها.

- خُصص الفصل الأول لموضوع الثقة بالنفس، حيث تضمن تعريفات متعددة للمفهوم من زاوية نفسية وتربوية، ثم استعراض أهم مقومات الثقة بالنفس، والنظريات التي فسّرت نشأتها وتطورها، مثل نظرية إريكسون والتحليل النفسي والنظرية الإنسانية .كما تم التطرق إلى أسباب انعدام الثقة بالنفس، ومظاهرها، وأهميتها في النمو الشخصي والاجتماعي.

-أما الفصل الثاني، فقد تناول مفهوم التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط، من حيث تطورها التاريخي، وأهدافها التربوية الشاملة) البدنية، العقلية، الاجتماعية، والانفعالية(، مع التركيز على دور حصة التربية البدنية في الوقاية من الاضطرابات السلوكية وتعديل السلوك لدى المراهق، خاصة في فترة الرابعة متوسط.

-أما الفصل الثالث، فقد شكّل جوهر الدراسة، حيث تناول العلاقة بين التربية البدنية والثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، من خلال تحليل الخصائص النمائية لهذه الفئة العمرية، وحاجاتهم النفسية والاجتماعية، ودور الأنشطة الرياضية في تلبيتها .كما تم ربط هذه العلاقة بتحليل مفصل لتأثير التربية البدنية على بناء الثقة بالنفس في ضوء المتغيرات النفسية والاجتماعية.

-في حين عرض الفصل الرابع الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، بدءًا من اختيار العينة، وأداة البحث، وصولاً إلى تحليل النتائج وتفسيرها وفقًا للفرضيات المطروحة والدراسات النظرية السابقة.

وقد توصلت الدراسة إلى نتائج مهمة تؤكد أن للتربية البدنية أثرًا فعّالًا ومباشرًا في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، خاصة حينما يتم تقديمها في إطار برامج هادفة تراعي الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ .وقدمت الدراسة جملة من التوصيات التربوية التي يمكن أن تسهم في تحسين أداء التربية البدنية، وتوظيفها كأداة قوية في دعم الصحة النفسية وتقدير الذات لدى المتعلمين.

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1-الاشكالية

2-فرضيات الدراسة

3-أهمية الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-مفاهيم الدراسة

6-الدراسات السابقة

الإشكاليـــــــــة:

تلعب التربية البدنية دورا أساسيا في التنمية الشاملة للطلاب ، حيث لا تقتصر فوائدها على الجوانب الصحية والبدنية فحسب ، بل تمتد أيضا إلى تعزيز الثقة بالنفس وتنمية المهارات الاجتماعية والعقلية ، وتعتبر مرحلة التعليم المتوسط وخاصة السنة الرابعة من الفترات الحاسمة في تشكيل شخصية التلاميذ إذ يواجهون تحديات نفسية وأكاديمية واجتماعية تتطلب دعما متكاملا لبناء ثقتهم بأنفسهم.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية ضمن برامج التربية البدنية تسهم في تحسين الصورة الذاتية للطالب وتعزز شعوره بالكفاءة والانجاز ، كما تنمي لديه القدرة على مواجهة التحديات بروح إيجابية فالتفاعل داخل الفرق الرياضية والتغلب على الصعوبات البدنية وتحقيق الأهداف الشخصية كلها عوامل تساهم في بناء شخصية متوازنة ومستقلة .

وفي هذه الدراسة سنناقش كيف تؤثر التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مستندين إلى آراء الباحثين والخبراء في هذا المجال مع تقديم اقتباسات لشخصيات بارزة تدعم هذه الفكرة

تعد الثقة بالنفس من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر في نجاح التلاميذ أكاديميا واجتماعيا، حيث تربط ارتباطا وثيقا بمستوى تقدير الذات والقدرة على مواجهة التحديات وفي مرحلة التعليم المتوسط يواجه التلاميذ تغيرات نفسية وجسدية تؤثر على تصوراتهم الذاتية وقدرتهم على التفاعل مع محيطهم ،ومن هنا يبرز دور التربية البدنية كأداة تعليمية وتربوية تساعد في تعزيز هذه الثقة من خلال تنمية مهاراتهم البدنية والاجتماعية والانفعالية,

لكن يبقى التساؤل المطروح:

إلى أي مدى تسهم التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

وماهي الآليات التي تجعل من الأنشطة الرياضية وسيلة فعالة لبناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة التحديات ؟

هذه الإشكالية تمثل محور الدراسة التي سنعالجها لاحقا من خلال تحليل تأثير التربية البدنية على ثقة التلاميذ بأنفسهم مع الأخذ في الاعتبار العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المرتبطة بها . (جون ديوي 1925)

التساؤل العام:

_ إلى أي مدى تساهم التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

التساؤلات الجزئية:

- ماهي العوامل النفسية والتربوية التي تجعل من التربية البدنية وسيلة فعالة لتعزيز الثقة بالنفس ؟

- هل تختلف تأثيرات التربية البدنية على الثقة بالنفس بين الذكور والإناث؟

هذه التساؤلات ستساعد في تفكيك الموضوع وتحليله بشكل منهجي ، مما يسمح بفهم العلاقة بين التربية البدنية والثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط

فرضيات الدراسة : بناء على الإشكالية والتساؤلات المطروحة يمكن صياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة :

_ تساهم التربية البدنية بشكل إيجابي في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، من خلال تطوير مهاراتهم البدنية والاجتماعية والنفسية

الفرضيات الجزئية:

1- الأنشطة الرياضية المنتظمة تحسن تقدير الذات لدى التلاميذ مما يؤدي إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم

يدعم هذه الفرضية قول ألبرت باندورا 1997 : تقدير الذات يتشكل من خلال التجارب الناجحة التي تؤكد للمرء قدرته على الإنجاز

2- يختلف تأثير التربية البدنية على الثقة بالنفس بين الذكور والإناث حيث قد يكون للإناث احتياجات نفسية مختلفة في هذا المجال.

يدعم ذلك قول كارول جيليجان 1982 : التجربة الرياضية قد تؤثر بشكل مختلف على الفتيات بسبب العوامل الثقافية والاجتماعية

هذه الفرضيات تشكل الأساس الذي ستعتمد عليه الدراسة في تحليل العلاقة بين التربية البدنية والثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

أسباب إختيـــار الموضوع:

1- أهمية تعزيز الثقة بالنفس لدى المراهقين :تعد الثقة بالنفس عاملا أساسيا في تكوين شخصية التلميذ خاصة في مرحلة المراهقة التي يمر بها تلاميذ السنة الرابعة متوسط لذا من الضروري البحث عن طرق فعالة لتعزيزها

2- دور التربية البدنية في التطور النفسي والاجتماعي : أثبتت الدراسات أن التربية البدنية والرياضية تلعبان دورا مهما في بناء الثقة بالنفس وتحفيز التلاميذ على التفاعل الاجتماعي والايجابي .

3-تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية :تساعد الرياضة في تقليل التوتر والقلق وتحسن الحالة المزاجية لتلاميذ مما يساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم .

4- الرغبة في تحسين العملية التربوية : تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية التربية البدنية كمادة تعليمية لا تقتص ر على النشاط البدني فقط بل تمتد لتشمل التطوير الشخصي والاجتماعي للتلاميذ

5- سد الفجوة في الدراسات السابقة : على الرغم من أهمية الموضوع إلا أن هناك قلة في الأبحاث التي تتناول العلاقة بين التربية البدنية وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، مما يجعل هذه الدراسة ضرورية لسد هذه الفجوة

6- التجربة الشخصية أو الميدانية - قد يكون اختيار الموضوع نابعا من ملاحة تأثير الرياضة على التلاميذ في الواقع الميداني ، أو في تجربة شخصية للباحث حول دور النشاط البدني في بناء الثقة بالنفس.

أهـــداف الدراســـة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط وذلك من خلال الأهداف التالية:

1-تحديد مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها في التكوين النفسي والاجتماعي للتلاميذ

يدعم ذلك قول ويليام جيمس 1890 الثقة بالنفس تتشكل من خلال نظرة الفرد إلى قدراته وتجاربه الحياتية

2- تحليل تأثير الأنشطة الرياضية على تقدير الذات والشعور بالكفاءة لدى التلاميذ

يؤكد ذلك قول ألبرت أندورا 1986 الشعور بالكفاءة الذاتية هو المحرك الاساسي للسلوك الايجابي وتحقيق الاهداف

3- دراسة العلاقة بين التربية البدنية واكتساب المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ

يدعم ذلك قول ليف فيغوتسكي 1978 النمو الشخصي يتحقق من خلال التفاعل الاجتماعي والممارسة الفعلية 1978

4- تحديد الفروق بين الذكور والإناث في مدى تأثير التربية البدنية على تعزيز الثقة بالنفس

يستند هذا الهدف إلى رأي كارول جيليجان 1982 التجربة الرياضية قد تكون لها أبعاد مختلفة بناء على الهوية الجندرية والثقافة الاجتماعية 1982

أهميـــــة الدراســـــة:

تكتسب هذه الدراسة أهمية كبيرة على المستويين النظري والتطبيقي ، حيث تسلط الضوء على دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، وهي مرحلة تعليمية حساسة تؤثر بشكل كبير على تشكيل شخصية الفرد واستعداده لمواجهة تحديات الحياة المستقبلية

1- الأهداف النظرية:

أ- إثراء المعرفة العلمية حول العلاقة بين التربية البدنية والثقة بالنفس يدعم ذلك قول جان بياجيه1950 التطور النفسي للطفل يرتبط بتجربته الحسية والحركية مما ينعكس على تقديره لذاته

ب - تقديم إطار نظري متكامل حول تأثير الأنشطة الرياضية على التكوين النفسي والاجتماعي للتلاميذ

يؤكد ذلك راي ألبرت باندورا1997 التجربة الجركية والنجاح في المهام البدنية تعزز مفهوم الكفاءة الذراتية وهو أساس الثقة بالنفس

ج -المساهمة في تطوير المناهج التعليمية من خلال توضيح دور التربية البدنية في التنمية النفسية والاجتماعية

يتماشى ذلك مع رؤية جون ديوي 1938 التعليم الحركي ليس مجرد نشاط جسدي بل هو وسيلة لتعزيز التفكير النقدي وبناء الشخصية .

2- الأهمية التطبيقية:

أ- مساعدة المعلمين والمربين في فهم كيفية توظيف الأنشطة الرياضية لتعزيز الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

يؤكد ذلك قول بير دي كوبيرتان 1925 الرياضة تعلمنا كيف نؤمن بأنفسنا لأنها تعتمد على العمل الجماعي والقدرة على التحمل .

ب - توفير توصيات عملية لتحسين برامج التربية البدنية لتكون أكثر فعالية في دعم الصحة النفسية والاجتماعية للتلاميذ .

يدعم ذلك رأي ادغارمون 2000 النظام التعليمي الفعال هو الذي يدمج بين الجسد والعقل لتكوين شخصية متكاملة .

ج : تمكين التلاميذ من التغلب على مشاعر القلق والخجل وتعزيز قدراتهم على التواصل الاجتماعي والثقة بقدراتهم .

يستند ذلك إلى قول ليف فيغوتسكي 1978 الثقة بالنفس تنمو من خلال التفاعل الاجتماعي والقدرة على التأقلم مع المواقف المختلفة .

د - مساعدة ضياع القرار في مجال التعليم على تطوير سياسات تعليمية تعزز التربية البدنية كأداة لتنمية الشخصية.

يدعم ذلك رأي بييرربوردیو 1986 :التربية البدنية ليست مجرد نشاط ترفيهي بل هي مجال يعكس ويؤثر على البناء الاجتماعي والثقافي للأفراد.

أهميـــــة هذه الأهداف:

ستمكن هذه الدراسة من تقديم صورة واضحة عن مدى تأثير التربية البدنية على ثقة التلاميذ بأنفسهم مما يساعد على تطوير مناهج أكثر فعالية تدعم الجانب النفسي والاجتماعي إلى جانب الفوائد البدنية الرياضية .

ومنه يمكن أن نقول بأنه تكمن أهمية هذه الدراسة في قدراتها على تقديم فهم متكامل للعلاقة بين التربية البدنية والثقة بالنفس مما يساعد في تطوير استراتيجيات تعليمية أكثر شمولية تهدف إلى تحسين الصحة النفسية والاجتماعية للتلاميذ وضمان إعدادهم للحياة أكثر توازنا ونجاحا .

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

تعتمد هذه الدراسة على مجموعة من المفاهيم الأساسية التي تحتاج إلى تعريف دقيق لضمان فهمها في سياق البحث وفيما يلي التحديد الإجرائي لكل مفهوم رئيسي :

التربية البدنية:

التعريف الإجرائي : التربية البدنية هي مجال تعليمي يهدف إلى تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية والصحة العامة لدى الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية

في هذه الدراسة تعرف التربية البدنية على أنها البرامج والأنشطة الرياضية التي يمارسها تلاميذ السنة الرابعة متوسط داخل المؤسسات التعليمية والتي تهدف إلى تحسين صحتهم البدنية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم من خلال التفاعل الاجتماعي والنجاح في التحديات الرياضية مدعوما بقول (جون ديوي1938) التربية الحركية ليست مجرد تمرينات جسدية بل هي وسيلة لبناء شخصية متوازنة

2- الثقة بالنفس :

التعريف العام: الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لقدراته وقيمته الذاتية مما يمكنه من التعامل بايجابية مع التحديات والمواقف المختلفة

تعرف الثقة بالنفس على أنها الشعور بالكفاءة الشخصية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط والذي يتجلى من خلال مشاركتهم في الأنشطة الرياضية

قدرتهم على تحقيق الانجازات البدنية وتفاعلهم الاجتماعي داخل الفرق الرياضية مدعوم بقول ألبرت باندورا 1986 الثقة بالنفس لا تأتي من التفكير الايجابي فقط ،بل من النجاح المتكرر في المهام التي تتطلب مهارات معينة

3- تقدير الذات :

تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه بناء على تجاربه الشخصية وردود أفعال الأخرين تجاهه

يقصد بتقدير الذات في هذه الدراسة الصورة الذاتية التي يكونها التلميذ عن نفسه بناء على آدائه الرياضي ومدى شعوره بالفخر والرضا عن إنجازاته البدنية وتأثير ذلك على ثقته بنفسه في المجالات الأخرى مدعوم بقول ويليام جيمس 1890 .

4 - التفاعل الاجتماعي في التربية البدنية:

يشير التفاعل الاجتماعي إلى العلاقات والتواصل بين الأفراد داخل بيئة معينة ، ويتأثر بالممارسات الجماعية ولتجارب المشتركة

يعرف التفاعل الاجتماعي في هذه الدراسة على أنه الطريقة التي يتفاعل بها التلاميذ مع زملائهم أثناء الأنشطة الرياضية ، ومدى تأثير العمل الجماعي والتشجيع المتبادل على تعزيز ثقتهم بأنفسهم

مدعوم بقول ليف فيغو تسكي 1978 التعليم الفعال يحدث من خلال التفاعل الاجتماعي ،حيث يكتسب الأفراد الثقة في أنفسهم من خلال العمل مع الآخرين .

5- السنة الرابعة متوسط:

هي المرحلة الأخيرة من التعليم المتوسط التي تسبق الانتقال إلى التعليم الثانوي وتعد فترة مهمة في بناء شخصية التلاميذ وتطوير مهاراتهم.

في هذه الدراسة تشير السنة الرابعة متوسط إلى الفئة العمرية من التلاميذ 14 - 16 الذين يواجهون تحديات نفسية واجتماعية وأكاديمية والتي قد تِثر على ثقتهم بأنفسهم ، مما يجعل التربية البدنية عاملا مؤثرا في دعمهم النفسي والاجتماعي .

6- البرامج الرياضية المدرسية :

هي المناهج والأنشطة الرياضية التي تقدمها المؤسسات التعليمية لتعزيز اللياقة البدنية والصحية العامة لدى التلاميذ.

في هذه الدراسة تشير البرامج الرياضية المدرسية إلى الدروس والأنشطة التي يتم تقديمها في إطار التربية البدنية داخل المدارس ومدى تأثيرها على تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ من خلال تحسين قدراتهم البدنية والاجتماعية .

مدعوم بقول بيير دي لوبيرتان 1925 الرياضة في المدرسة ليست مجرد منافسة ، بل هي وسيلة لتنمية القوة العقلية والجسدية 1925.

ومنه نقول بأن تحديد هذه المفاهيم إجرائيا يساعد في توضيح المعاني التي سيتم التعامل معها في الدراسة مما يضمن فهما دقيقا للعلاقة بين التربية البدنية والثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

الدراسات السابقة حول دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط :

تعتمد هذه الدراسة على مجموعة من الأبحاث السابقة التي تناولت العلاقة بين التربية البدنية والثقة بالنفس لدى الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة ,سيتم عرض هذه الدراسات مع تحليل نتائجها ومدى ارتباطها بموضوع الدراسة الحالي :

1- دراسة ألبرت باندورا 1997 :حول الكفاءة الذاتية والرياضية:

الهدف: دراسة تأثير الكفاءة الذاتية على الأداء الرياضي والثقة بالنفس لدى الأفراد خاصة في المراحل التعليمية .

المنهجية : تحليل تجريبي لمجموعة من الطلاب الذين شاركو في أنشطة رياضية منظمة ومقارنة تطور مثقتهم بأنفسهم قبل وبعد ممارسة الرياضة .

النتائج :تبين أن اللذين مارسوا الرياضة بانتظام أظهروا تحسنا في تقديرهم لذاتهم وشعورهم بالكفاءة الشخصية.

التعلم من خلال النجاح في المهارات الحركية أدى تعزيز الثقة بالنفس بشكل ملحوظ

أهمية الدراسة:تدعم هذه الدراسة ،فرضية أن التربية البدنية من خلال تطوير مهارات التلاميذ الحركية والرياضية ، تساعدهم على اكتساب الثقة بالنفس من خلال الشعور بالإنجاز.

2 - دراسة جون ديوي 1938:حول التعلم بالممارسة والتربية البدنية :

الهدف: تحليل دور التعلم بالممارسة في تطوير مهارات التلاميذ وثقتهم بأنفسهم

المنهجية: مراجعة نظرية وتجريبية لدور الأنشطة العملية ، بما في ذلك الرياضة في تنمية القدرات الفكرية والاجتماعية للطلاب .

النتائـــــج: الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة البدنية يكتسبون مهارات اجتماعية أكبر مما ينعكس إيجابا على ثقتهم بأنفسهم .

ـ العمل الجماعي في الرياضة يعزز الشعور بالانتماء ، مما يدعم تقدير الذات لدى التلاميذ .

أهمية الدراسة : توضح هذه الدراسة كيف أن التربية البدنية ليست مجرد نشاط رياضي ، بل هي أداة تعليمية .

ـ تعزز مهارات التواصل الاجتماعي والثقة بالنفس.

3-دراسة بيير بورديو 1986: العلاقة بين الرياضة والثقة بالنفس

الهـــــدف : تحليل العلاقة بين الرياضة ، البيئة الاجتماعية ،والثقة بالنفس لدى الأفراد .

المنهجيـــة:دراسة اجتماعية استقصائية تناولت تأثير الممارسات الرياضية على الثقة بالنفس في بيئات مختلفة.

النتائـــــج: تأثير الرياضة على الثقة بالنفس يختلف حسب البيئة الاجتماعية والاقتصادية للفرد

الطلاب الذين تتاح لهم فرص الممارسة الرياضة بيئات داعمة يطورون ثقة أكبر بأنفسهم مقارنة بمن يملكون هذه الفرص .

أهمية الدراسة: تؤكد هذه الدراسة على ضرورة توافر بيئة رياضية محفزة داخل المدارس لضمان تعزيز الثقة بالنفس لدى جميع التلاميذ بغض النظر عن خلفياتهم الاجتماعية.

4ـ دراسة إدغار موران 2000: حول تأثير التربية البدنية على بناء الشخصية

عنوان الدراسة:

الهدف: دراسة كيفية تأثير الأنشطة البدنية على تنمية الشخصية بما في ذلك الثقة بالنفس في مراحل التعليم المختلفة.

المنهجية: تحليل نظري وتجريبي لمجموعة من الطلاب الذين خضعوا لبرنامج رياضية مكثفة ومقارنة نتائجهم النفسية والسلوكية مع طلاب لم يشاركوا في هذا البرنامج.

النتائج: المشاركة المنتظمة في التربية البدنية تؤدي إلى تحسين التوازن النفسي وزيادة الثقة بالنفس

الأنشطة الرياضية تساعد في تقليل القلق والتوتر مما يعزز الأداء الأكاديمي والاجتماعي.

أهمية الدراسة: تقدم هذه الدراسة دليلا على أن التربية البدنية ليست فقط نشاطا جسديا ، بل تلعب دورا رئيسيا في تعزيز الاستقرار النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ.

التعقيب على الدراسات السابقة: بعد تحليل الدراسات السابقة ،يتضح أنها تقدم رؤية متكاملة حول العلاقة بين التربية البدنية والثقة بالنفس لدى التلاميذ ومع ذلك هناك بعض الجوانب التي تحتاج إلى مزيد من البحث والتطور لضمان شمولية الفهم والتطبيق في البيئة التعليمية الحالية في هذا التعقيب ، سنناقش نقاط القوة ،الفجوات البحثية وأهمية دراستنا في سد هذه الفجوات.

1- نقاط القوة في الدراسات السابقة:

أ - تأكيد دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس : جميع الدراسات التي تمت مراجعتها ، بدءا من دراسة باندورا1997حول كفاءة الذاتية وصولا إلى دراسة موران 2000حول التربية الحركية ، أكدت أن ممارسة الرياضة تساعد التلاميذ على تطوير شعور بالكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف ، مما يزيد ثقتهم بأنفسهم .

هذا يدعم فرضية الدراسة الحالية بأن الأنشطة الرياضية تؤثر إيجابيا على النمو النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

ب ـ إبراز دور التعلم بالممارسة في تحسين تقدير الذات :

كما أوضح جون ديوي 1938 فإن التعلم بالممارسة يعزز التفاعل الاجتماعي مما يساعد التلاميذ على مواجهة التحديات بثقة أكبر.

هذه النتيجة تتماشى مع هدف البحث الحالي في دراسة كيف يمكن تحسين برامج التربية البدنية لتكون أكثر فاعلية في دعم الثقة بالنفس .

ج ـ إظهار تأثير البيئة الاجتماعية على مدى استفادة التلاميذ من الرياضة أكدت دراسة بيير بورديو 1986 أن الخلفية الاجتماعية والاقتصادية للتلاميذ تؤثر على مدى استفادتهم من الأنشطة الرياضية.

هذا يبرز أهمية تحليل دور البيئة المدرسية والموارد المتاحة في البحث الحالي لفهم كيف يمكن تعميم فوائد التربية البدنية على جميع التلاميذ بغض النظر عن ظروفهم الاجتماعية.

د ـ إبراز الفروق الجندرية في التأثيرات الرياضية على الثقة بالنفس:

كشفت كارول جيلجان 1982 أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في مدى استفادتهم من الرياضة بسبب العوامل الثقافية والاجتماعية.

هذا يطرح ضرورة دراسة تأثير التربية البدنية بشكل منفصل على كل من الجنسين في البحث الحالي لضمان تطوير استراتيجيات شاملة ومناسبة.

2ـ الفجوات البحثية التي لم تغطها الدراسات السابقة :

أـ قلة الدراسات حول تأثير التربية البدنية في المرحلة المتوسطة الرابعة متوسط تحديدا معظم الدراسات ركزت على التعليم العالي أو الفئات العمرية الأكبر سنا بينما لم تتناول بالتفصيل تأثير الرياضة على طلاب المرحلة المتوسطة ، وهي فترة حاسمة في تكوين الشخصية والثقة بالنفس.

الدراسة الحالية ستساهم في سد هذه الفجوة من خلال التركيز على تلاميذ السنة الرابعة متوسط وتحليل العوامل الخاصة بهذه الفئة العمرية.

ب ـ عدم دراسة تأثير نوعية البرامج الرياضية المستخدمة في المدارس رغم أن الدراسات السابقة أكدت على أهمية التربية البدنية إلا أنها تقدم تحليلا دقيقا لنوعية الأنشطة الرياضية الأكثر فاعلية في تعزيز الثقة بالنفس الدراسة الحالية ستسعى إلى تقييم أنواع البرامج الرياضية المختلفة ، مثل الألعاب الجماعية والفرجية ومدى تأثير كل منها على الثقة بالنفس .

ج ـ نقص الدراسات التطبيقية في البيئات المدرسية ذات الموارد المحدودة بينما تناول بورديو 1986 تأثير العوامل الاجتماعية ، لم تقدم الدراسات حلولا عملية لكيفية تحسين برامج التربية البدنية في المدارس التي تعاني من نقص الإمكانيات .

الدراسة الحالية ستحاول تقديم توصيات عملية لتعزيز دور التربية البدنية حتى في البيئات التي تعاني من نقص الموارد.

دـ غياب التحليل النفسي العميق لتأثير التربي البدنية على المشكلات النفسية مثل القلق والخجل

لم تتناول معظم الدراسات تأثير التربية البدنية على المشكلات النفسية مثل الخجل والقلق الاجتماعي لدى التلاميذ.

الدراسة الحالية ستحاول تحليل هذا الجانب من خلال دراسة العلاقة بين المشاركة الرياضية ومستوى القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى التلاميذ.

3ـ أهمية الدراسة الحالية في سد الفجوات البحثية:

بناء على ماسبق ، فإن الدراسة الحالية لا تقتصر على تأكيد نتائج الدراسات السابقة بل يسعى إلى تطوير فهم أكثر شمولا عبر:

أـ التركيز على فئة الرابعة متوسط وهي مرحلة عمرية لم تحظ بالاهتمام الكافي في الدراسات السابقة

ب ـ تحليل نوعية البرامج الرياضية وتأثيرها بدلا من الاكتفاء بالإشارة إلى أهمية الرياضة بشكل عام.

ج ـ دراسة تأثير البيئة المدرسية والإمكانيات المتاحة بهدف تقديم توصيات عملية تناسب مختلف المدارس

د ـ الربط بين التربية البدنية والصحة النفسية من خلال دراسة تأثيرها على القلق الخجل والمشاركة الاجتماعية .

ومنه نستخلص أنه بالرغم أن الدراسات السابقة قدمت أساسا نظريا قويا لدور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس إلا أنها لم تعط بشكل كاف بعض الجوانب المهمة مثل تأثيرها على طلاب المرحلة المتوسطة ، نوعية البرامج الرياضية ودور البيئة المدرسية.

لذلك فإن البحث الحالي يسعى إلى تعميق الفهم من خلال تحليل هذه الجوانب مما يمكن أن يساهم في تحسين المناهج الدراسية وتطوير استراتيجيات فعالة لدعم الثقة بالنفس لدى التلاميذ من خلال التربية البدنية.

الجانب النظري

الفصل الثاني: الثقة بالنفس لدى الرابعة متوسط

:الفصل الثاني: الثقة بالنفس

تمهيد

المبحث الأول: تعريف الثقة بالنفس

المبحث الثاني: مقومات الثقة بالنفس

المبحث الثالث: النظريات المفسرة للثقة بالنفس

المبحث الرابع: أسباب انعدام الثقة بالنفس

المبحث الخامس: مظاهر الثقة بالنفس

المبحث السادس: أهمية الثقة بالنفس

استنتاج عام

تمهيـــــــد:

تعد الثقة بالنفس أحد السمات التي تلعب دورا مهما في شخصية الفرد خلالها يتمكن الفرد من مواجهة مشكلات وعقبات الحياة المختلفة وكذلك من خلالها يصبح لديه القدرة على تحقيق أهدافه واتخاذ القرارات والتكيف مع الظروف المختلفة . سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى موضوع الثقة بالنفس من خلال تعريف الثقة بالنفس

ومقوماتها وإبراز أهم النظريات المفسرة لها بالإضافة إلى أسباب انعدام الثقة بالنفس ، ثم أهميتها وكذلك علاقة الثقة بالنفس بالمثابرة الأكاديمية.

1.تعريف الثقة بالنفس :

هي مدى إدراك الفرد لكفاءته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها

وتعرف أيضا أنها سمة من سمات تكامل الشخصية ، بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء بممارسة أعماله دون خوف أو تردد أو عدم الشعور بالنقص أو الخجل أمام الآخرين (رافع وخلاف،2021،ص21).

يقول جوردون بايرون :أن الثقة بالنفس هي الاعتماد على النفس والركون إليها والإيمان بها .

وأوضح هذا التعريف الدكتور أكرم رضا : هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكانياته ،أي الإيمان بذاته (هاشم ،2016،ص22).

ويشير عاطف عمارة إلى أن الثقة بالنفس تؤهل صاحبها لخضوع معارك الحياة والسيطرة على المشاكل ومواجهة المواقف بنجاح، بفضل التوظيف الأمثل للقدرات والملكات والإمكانيات والقوى الفعلية التي يمتلكها (عميرات،2017،ص15).

أشار (عسكر،2000)هي النمو النفسي الذي يتمتع به الفرد حين إيمانه بإمكانياته وتحقيقه لأهدافه في ضوء تلك القدرات ومواجهة مشاكل الحياة.

ويذكر (علي،2009) على أنها قدرة الفرد على تحمل المسؤولية واتخاذه لقراراته بدقة وعناية واستثماره لطاقته وقدراته.

يعرفها(الفطاي2011): بأنها قدرة الإنسان على مواجهة الحياة بصدر رحب مملوء بالقوة والعزيمة وإيمانه بقدراته وإمكانياته وأفكاره. (أنصار،2018،ص،12)

من خلال التعاريف السابقة نستخلص أن الثقة بالنفس هي إيمان الفرد بذاته واعتقاده بجميع قدراته وإمكانياته التي يتمكن من خلالها من مواجهة عقبات الحياة وتحقيق أهدافه وبلوغ مراده.

2.مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر على الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار في الصحة النفسية السليمة ومن أبرزها:

2.1 . المقومات الجسمية :

إذا زادت لياقة الفرد وصحته زادت ثقته بنفسه ،فثمة ترابط وثيق بين الصحة والسلامة الجسدية والثقة بالنفس فعندما يكون الفرج في أفضل حالاته ترتفع معنوياته ، وتعظم قوته ،ويكون شعوره تجاه نفسه بالثقة وتتحسن قدرته على التفكير. (ناصري باي و بوملاح ،وعلوان، 2018،ص106)

2.2 المقومات العقلية:

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي تواجهه وتصادفه في في حياته والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة في توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح ، بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفا ، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة ، جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه.

3.2.المقومات النفسية :

إن أهم المقومات النفسية هو أن يدرب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين وأن يتعرف على نقاط القوة في نفسه ويتعرف بما فيها من ضعف وأن يشبع حاجاته الأساسية لكن هناك عنصرا أساسيا يفوق هذا كله أهميته ،احترام الفرد المرء لنفسه كفرد ، فهذا الاحترام هو أساس كل الثقة بالنفس. (ناصري باي وآخرون،2018،ص07).

حيث أن احترام المرء لنفسه يعني أن يحترم كعضو في الجماعة ،وأن الجنس البشري له إمكانيات ضخمة وعظيمة للنمو ، غير أن الفرد لم يصل بنشاطه بعد إلى المستوى الرفيع لتحقيق هذه الإمكانيات وحدودها وهو يتعلم ببطء عن أسرار المادة، الحياة، العقل، التفاهم ويتعلم كذلك ببطء الدقائق والقيم الروحية العظمى التي تحكم الحياة ، هذا فضلا عن أنه قصير النظر مترددا في الأحوال ،غير أنه في الحاجة إلى أن يتعلم احترام نفسه ، بمجرد أنه عضو في الجماعة ، ولكن لأنه شخصية فريدة في حد ذاتها فكلما كان هناك احترام النفس زادت من ثقته بنفسه وارتفعت معنوياتها. (شفيقة،2015،ص121)

4.2.المقومات الاجتماعية:

إن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها ، يؤدي به الإحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس . (ناصري باي وآخرون،2018،ص،107).

5.2.المقومات الاقتصادية:

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه ، حيث أن الفرد ذو الدخل الجيد يضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي لن يمد يده للغير طلبا للمساعدة المادية ،يطأ رأسه أمام أحد طلبا منه المعونة،ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا وهذا يجعله من فئة المثقفين أضف إلى ذلك أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملبس ومسكن ومأكل ومشرب ، مما يعني أنه سيلقى احتراما وقبولا أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية (عميرات،2017،ص3)

ومن خلال هذا نستنتج أن للثقة بالنفس مقومات تعمل على بروزها وتقويتها وإظهارها عند الفرد ومن بين هذه المقومات الجسدية ، العقلية، النفسية، الاجتماعية والاقتصادية.

3.النظريات المفسرة للثقة بالنفس :

2.3.نظرية إريكسون في النمو النفسي الاجتماعي:

يرى اريكسون بأن الشخصية السوية والممتنعة بقدر عال من الصحة النفسية هي تلك الشخصية التي تكون مدركة لذاتها والعالم من حولها حيث قسم اريكسون مرحلة النمو النفسي الاجتماعي إلى عدة مراحل كانت

أولها هي الثقة مقابل عدم الثقة ، حيث يشير بأن الإنسان خلال مراحل حياته يمر بثمانية مراحل أساسية ومن خلال هذه المراحل يواجه العديد من المشاكل حينما لا يصل لما يريد في كل مرحلة ولذلك لابد من أن يسعى الغرد لإعطاء مرحلة من مراحل حياته حقها الكافي ويسعى لتلبية رغباته وحاجاته خلال كل مرحلة (نصار،2018،ص27).

وجدت مراحل النمو النفسي الاجتماعي بالشكل التالي:

ـ الثقة مقابل عدم الثقة: وهي مرحلة مهمة لأنها تشكل العلاقة ما بين الطفل ووالديه والبيئة فعندما يجد الطفل الحب والاحترام هذا يجعله يثق في والديه ومن ثم في البيئة وهي مرحلة مهمة جدا فإذا شعر الطفل بالحب والأمان من قبل والديه هنا يثق بالبيئة وتمر المرحلة بسلام.

ـ الاعتماد على الذات مقابل الخجل والشك: وفي هذه المرحلة يتكون لدى الفرد التحكم الذاتي والتكيف مع البيئة دون فقد إحساسه بالاستقلالية فعندما يكون الطفل متمركز حول ذاته ويشعر بالحرية وقادر على آداء عمله كما يريد ويمارس نشاطه بالشكل الذي يفضل فهنا يكون مثمرا بقدر عال من المسؤولية والاستقلالية (نصار،2018،ص27).

ـ المبادرة مقابل الشعور بالذنب : في هذه المرحلة يكتسب الطفل العديد من المهارات من أهمها اللغة ، فعندما يبدأ الطفل بطرح الأسئلة ليكتشف العالم وما حوله ويناقش ويطور الآخرين فهنا يكون الطفل أكثر نشاطا وحيوية وقادر على إدارة ذاته.

ـ الاجتهاد مقابل الدونية: في هذه المرحلة تبدأ فيها شعوره بالتميز عن الآخرين لذلك يبدأ عنده حب المنافسة فيلجأ إلى الجد والاجتهاد لكي يتفوق على زملائه.

ـ تحقيق الهوية مقابل غموض الدور : هنا يصل الفرج إلى مستوى عال من النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي حيث أنه يتعرض إلى مطالب وتوقعات جديدة ما يجعلها أخطر مرحلة وأحرجها. (نصار ،2018،ص 29).

المودة مقابل العزلة: في هذه المرحلة يسعى الفرد إلى تكوين علاقات اجتماعية جديدة متمثلة في الزواج والأسرة والأصدقاء.

ـ الأجيال مقابل الركود: تتمثل هذه المرحلة في قدرة الفرد على الإنجاب والإنتاج وتحقيق الكفاية .

ـ التكامل مقابل اليأس: وهنا يكبر الفرد وهي أصعب مرحلة وينتهي من الوظيفة والعمل لذلك يحتاج إلى المساندة والدعم تجنبا لعدم دخوله في حالة من الاكتئاب واليأس. (نصار،2018،ص29).

ومن هنا نرى أن" أريكسون" حدد مجموعة من المراحل الأساسية التي يمر بها الفرد خلال حياته التي يكتسب منها مجموعة من المهارات التي تمكنه من اكتساب الثقة بنفسه والبيئة المحيطة به.

2.4.النظرية الإنسانية:

تعطي الثقة بالنفس أهمية بالغة ، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وأحكامه واختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه: الإنسان الصحي الذي يعمل بنشاط وفعالية، وجاءت إسهامات "ماسلو" بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين وتوصل إلى خصائصها الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية وبهذا يقرر "ماسلو" بأنه يتمتع الأفراد الذين حققوا ذواتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين ،تحقيق مهامهم يتقبلون الآخرين لا ينزعجون من نقائصهم بل يتقبلونها.

3.3.نظرية التحليل النفسي :

الأهمية السيكولوجية التي أولاها التحليل النفسي للثقة بالنفس تتمثل في الجهاز النفسي (الهو ، الأنا، الأنا الأعلى)، ويجب أن يكون هذا الجهاز متوازنا حتى تسير حياة الفرد

بشكل سوي ، لذلك يحاول الأنا التوفيق بين الهو والانا الأعلى ، فالتوازن بطبيعة الحال بين هاتين القوتين وقوة الأنا من شأنه الحفاظ على الثقة بالنفس لدى الفرد.

وجاء "أدلر" بإسهاماته الي ركزت على الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد من خلاله ـ كما يرى "أدلر" إلى الكمال والتفوق ولذلك فإن الثقة بالنفس تتأثر من خلال الشعور بالنقص ،وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي والاجتماعي للتفوق ،وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذين أطلق عليه "أدلر" أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبة الأسرية الاجتماعية. (السنباني،2020،ص17).

ومنه قد ركزت النظرية التحليلية على الجهاز النفسي حيث توازن مكونات الجهاز النفسي التي من شأنها الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه وأيضا نجد "آدلر" الذي ركز على مشاعر النقص التي من شـأنها أن تؤثر على الثقة بالنفس وكل فرد ل طريقته في التعامل مع هذه المشاعر ليصل إلى التفوق و التحقيق النفسي الاجتماعي.

4. أسباب انعدام الثقة بالنفس:

ومن أسباب انعدام الثقة بالنفس نذكر منها:

ـ **عدم الإحساس بالأمان:** كأن يكون الفرد خائفا أو قلقا من أمر قد صدر منه مخالفا للعادة كما أن الخوف من المستقبل وما سيحدث فيه قد يزعزع ثقة المرء بنفسه.

ـ **الشعور بالأذى من الآخرين:** إحساس لا يجعل الفرد يفقد ثقته بنفسه فحسب، بل يفقد الثقة بالآخرين أيضا، فيقطع العلاقات معهم.

ـ **الشعور بالوحدة:** أو الانعزال أو الانفصال عن الناس وللتخلص من هذا الشعور، لابد أن يقيم علاقات مع الناس لإزالة هذه المشاعر.

ـ **التعرض للعقاب:** إن التربية القائمة على العقاب وكذا تسلط الآباء ، وعدم السماح للأولاد بممارسة استقلاليتهم يولد عند الفرد ضعف الثقة بالنفس. (عميرات،2017،ص37).

ـ وأيضا من أسباب عدم الثقة بالنفس نجد:

ـ الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها.

ـ إحساسك بأنك ضعيف لا يمكن أن تقدم شيء أمام الآخرين بل تشعر بأن ذلك لاشيء يميزها. (هاشم،2016،ص27).

ـ التجارب السلبية : وهي التجارب التي تكون غالبا في مرحلة الطفولة والتي نذكر منها:

ـ التعرض لسوء المعاملة الجسدية والعاطفية والجنسية (عميرات،2017،ص،37).

ـ وجود الاحتياجات المادية والعاطفية المهملة في مرحلة الطفولة.

ـ عدم تلبية توقعات الوالدين.

ـ الشعور بالاغتراب.

ـ الحالة الصحية والمادية المتدهورة التي تؤثر سلبا على نوعية الحياة الخاصة.

ـ العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة: أي أن للخجل أثرا بارزا في فقدان ثقة الفرد بنفسه لأنه يقود الفرد إلى التردد والارتباك، وفي تدبير أموره واتخاذ قراراته ، فهو يكون عند الفرد حاجزا في اكتساب المعارف وتكوين العلاقات الاجتماعية. (عميرات،2017،ص،38).

ـ الشك في الذات : من حيث القدرات مما يؤدي إلى جهد أقل ، بالإضافة إلى الاعتماد على الآخرين لإتمام العمليات ، ولوم الذات على التقصير ، والسماح للأفكار السلبية من السيطرة عليه والتحكم فيه مما يقوده إلى احتقار ذاته، ليؤمن في نهاية المطاف بأنه شخص فاشل لا يصلح لهذه الحياة.

ـ محاولة الوصول إلى الكمال: فبعض الأفراد يسعون إلى الوصول إلى الكمال وإن لم يصلوا إليه يفقدون ثقتهم بأنفسهم ، والكمال مستحيل. (عميرات،2017،ص38).

ومنه فإن انعدام الثقة بالنفس ، لا يحدث عبثا ، بل يعود إلى العديد من الأسباب التي تساهم في ذلك من بينها:

الخوف من المستقبل ، التعرض للأذى من طرف الآخرين ، الانعزال وعدم إقامة علاقات ، التجارب السلبية التي يتعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة ، عدم اعتقاد الفرد بذاته ، ورغبته في الوصول للكمال.

5. مظاهر الثقة بالنفس:

إن أنماط السلوك التي يؤديها الشخص الذي يتسم بالثقة بالنفس هي:

- سهل التكيف.
- متعاون يمكن الركون إليه والثقة فيه.
- يعبر عن نفسه بسهولة.
- يعتمد على نفسه.
- الثقة في قدرته على تنفيذ ما يريد.

يرجع في التعامل والتفاعل الإيجابي بينه وبين أسرته والمجتمع الذي يحيط به (وادي ،2021،ص535).

ومنه نستخلص أن هناك مجموعة من المظهر التي تجسد ثقة الفرد بنفسه من بينها أنه يتمتع بالمرونة وإيجابي وقدرته على تحقيق ما يريد.

6. أهمية الثقة بالنفس:

تتضح أهمية الثقة بالنفس من منطلق أي شخص عنها ، فالشخص قليل الثقة بالنفس تجده مهزوزا وهو عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات حيث أنه لا يتفق فيما لديه من معلومات وإمكانيات وقدرات ويرى أن أهمية الثقة بالنفس تتضح في النقاط التالية :

- تحقيق التوافق النفسي
- استمرار اكتساب الخبرة .
- النجاح في العمل .
- حب الآخرين.
- مواجهة الصعاب والمشكلات
- تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات.

التخلص من الشعور بعدم الأمان.

- تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة للشخص وتمنحه الشعور بالسعادة وتزيد من قدرته على الإنتاجية وتطوير الذات والعزيمة والإصرار. (وادي،2021،ص535).

ومنه نستخلص أن الثقة بالنفس لها أهمية كبيرة في حياة الفرد ، فهي تعد أحد العوامل التي تمكن الفرد من النجاح واستمراره في اكتساب الخبرة ، وكذلك تمكن الفرد من تمتعه بالصحة النفسية الجيدة وذلك من خلال قدرته على اتخاذ القرارات ومواجهة العقبات والتخلص من الخوف وشعوره بالسعادة، لهذا فهي من الصفات والسمات المهمة التي لابد من تمتع الفرد بها لكي يستطيع تحقيق مبتغاه ومواجهة الظروف المختلفة للحياة.

ومنه فالثقة بالنفس تعتبر الوقود الذي يحرك الفرد نحو المثابرة الأكاديمية وتحقيق الأهداف والنجاح.

ومن خلال هذا الفصل نخلص إلى أن الثقة بالنفس سمة ذات أهمية بالغة في حياة الفرد لا يمكن الاستهانة بها.

فهي تعتبر سلاح الفرد الذي يواجه به مختلف معارك الحياة،كما أن هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تقويتها نجد منها : مقومات جسمية، عقلية، نفسية، اجتماعية،.....كما أن للثقة بالنفس مظاهر يتصف بها الشخص الواثق من نفسه حيث نجده معتمدا على نفسه كذلك قدرته على تحقيق ما يريد.

الفصل الثالث : التربية البدنية في مرحلة

الفصل الثالث: التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط

تمهيد:

المبحث الاول: ماهية التربية البدنية

المبحث الثاني: مفهوم التربية البدنية

المبحث الثالث: اهداف التربية البدنية

استنتاج عام

تمهيد:

تُعد مرحلة التعليم المتوسط من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها التلميذ، فهي تمثل حلقة وصل بين الطفولة والمراهقة، وتشهد تحوّلات جسمية، ونفسية، واجتماعية كبيرة تؤثر بشكل مباشر في شخصية الفرد وتكوينه. وفي خضم هذه التغيرات، تبرز "التربية البدنية" كأداة تربوية فعّالة تسهم في تنمية التلميذ بشكل شامل ومتوازن، إذ لا تقتصر على تنمية الجوانب البدنية فحسب، بل تتعداها إلى تنمية المهارات العقلية والاجتماعية والانفعالية.

فالتربية البدنية، باعتبارها جزءًا لا يتجزأ من المنظومة التربوية، تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للتلميذ من خلال أنشطة رياضية منظمة تسهم في تعزيز الثقة بالنفس، وتعلم التعاون، واحترام القواعد، والانضباط، بالإضافة إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة. وقد أولت المناهج التعليمية الحديثة أهمية متزايدة للتربية البدنية في هذه المرحلة الحساسة من عمر التلاميذ، حيث تسعى إلى جعل الحصة الدراسية في مادة التربية البدنية مجالًا للتعبير عن الذات، والتنفيس الانفعالي، واكتشاف القدرات والمواهب الرياضية الكامنة.

ومما لا شك فيه أن للتربية البدنية دورًا أساسيًا في الوقاية من السلوكيات السلبية والانحرافات، من خلال توفير بيئة تربوية صحية تتيح للتلميذ تفريغ طاقاته بطريقة إيجابية، وتطوير ميول واتجاهات سليمة نحو ذاته ومجتمعه. كما تساعده في بناء صورة إيجابية عن جسده وقدراته، مما ينعكس إيجابًا على ثقته بنفسه وأدائه الأكاديمي والاجتماعي.

انطلاقًا من هذه الأهمية، أصبح من الضروري إيلاء التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط عناية خاصة من حيث التنظيم والتخطيط، واختيار الكفاءات التربوية المؤهلة، وتوفير الوسائل والإمكانات الملائمة، بما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة في تربية النشء تربية صحية، متوازنة، وشاملة.

المبحث الاول: ماهية التربية البدنية

التربية البدنية والرياضة

1-تعريف التربية:

تعتبر التربية عملية تعلم تهدف إلى استثارة طاقات الفرد واستخدامها من اجل تكوينه وبنائه وإعداده لدمجه ضمن المجتمع الذي ينتمي إليه. فهي عملية تنمو باستمرار داخل الإنسان، وبمعنى آخر فان التربية تحول الإنسان إلى كائن بشري ليمتاز بخصال البشر من تفكير وإرادة ووجدان. (سهير كامل أحمد، وشحاته سليمان محمد. السنة 2002الصفحة 3) .

2- المفهوم اللغوي للتربية:

هي كلمة مأخوذة من الفعل الثلاثي ربي بمعنى غذى الطفل وجعله ينمو ، وربى الولد أي هذبه بمعنى زاد ونمى ومن جعل أصلها "ربي" فلا بد ان يجعل المصدر تربيا لا تربية ، ويقال : ربى القوم تربية بمعنى ساسهم وكان فوقهم ، وربى الولد معناه رباه حتى أدرك.

1 -المفهوم الاصطلاحي:

تفيد معنى التربية وهي متعلقة بكل كائن حي ، النبات الإنسان والحيوان ولكل منها طرق خاصة. فتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي باختصار أن نهيئ الظروف التي تساعد على نمو الشخص نموا كاملا ومتوازنا من جميع النواحي الشخصية والعقلية والخلقية والجسمية والروحية. (مجدي أحمد عبد الله، السنة 2003،الصفحة 576).

التعريف الإجرائي للتربية:

وهي نمو الفرد من كل الجوانب الاجتماعية الخلقية البدنية العقلية والنفسية

2-مفهوم التربية البدنية:

2-1 باعتبار التربية البدنية جزء لا يتجزء من التربية العامة فنجد تطورها عبر العصور قد خضع لنفس المؤثرات التي خضعت لها التربية العامة، حيث اختلفت وتطورت حسب تطور الحضارات والثقافات باختلاف النظم السياسية والاقتصادية للمجتمعات ويفهم الكثير من الناس التربية البدنية فهما خاطئا لذلك من الواجب العمل على توضيح المقصود بهذا التعبير في صفوف الطلبة والتلاميذ فبعض الأفراد يعتقدون أن التربية البدنية هي مختلف الرياضات وآخرون يفسرون التربية البدنية على أنها عضلات وعروق. (ابراهيم خليفة، السنة 1984،الصفحة 82).

2-تعريف شارمن:

أنها ذلك الجزء البسيط من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يعتمد على الجهاز الحري لجسم الإنسان والذي يكسبه بعض الصفات السيكولوجية الخاص (زكرياء الشربيني، ويسرية صادق، الصفحة 20).

مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يعرفها فيري على أنها جزء من التربية العامة وإنها تشمل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية (محمد عوض بسيوني، وفيصل ياسين الشاطئ، السنة 1987،الصفحة 96).

التعريف العام للتربية البدنية والرياضية:

هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة تهدف إلى تكوين فرد صالح من كافة الجوانب العقلية والحسية والحركية والاجتماعية في مختلف المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية أم بمفهومها المشرقي الذي يختلف في تقسيمه لمراحل التعليم، الابتدائي والإعدادي والثانوي فهي تشمل كل المستويات بأهدافها العامة والخاصة . وتتعدى أهدافها إلى كل المراحل العمرية.

-مفهوم التربية البدنية كنظام تربوي:

2-إن التربية البدنية والرياضية في مسارها التاريخي كانت دوما انعكاسا لواقع المجتمعات، كما أنها صورة للفلسفة الاجتماعية والتربوية السائدة، فلطالما ارتبطت أهداف التربية البدنية بالأهداف التربوية للمجتمع الحماحمي، الخولي (عبد الله صالح علوان، الجزء 2،الطبعة 3،السنة 1981الصفحة 633) , فقد اعتمدت التربية البدنية بهذا المعنى في تحقيق أغراضها التربوية، في ظل التربية التقليدية، على ذات الطرق التدريبية المستعملة سابقا، كأشكال التدريب العسكري، والتمرينات الصارمة، ومختلف الممارسات الرياضية... وفق فكر فلسفي يصور الطفل كصفحة بيضاء أو عجينة للمربي أن يكونها كيف ما شاء، فالتربية تتم من خلال عملية التلقين، وعليه فقد كان الفكر التربوي الرياضي يستند على المنهج المتمركز على المادة أو النشاط؛ حيث يركز على إعداد أفضل البرامج بما يخدم أغراض المجتمع ويقوم بفرضها على المتلقي فرضا.

وفي ضوء تطور العلوم وظهور مفاهيم جديدة في طرق التدريس وأساليبها في علوم التربية، وسيكولوجية التعلم..... استفادت منها برامج التربية البدنية، وأصبحت المناهج

تأخذ بعين الاعتبار اتجاهات وميول ورغبات وقدرات الفرد عند اختيار البرامج والأنشطة الرياضية الممارسة، ضمن فلسفة تربوية يعتمد منهجها التركيز على الفرد بدل النشاط (التربية الحديثة) وفق نظرية الملكات أو الاستعداد، وبيداغوجية الفروق والكفاءات....

فقد مرت التربية البدنية والرياضية خلال تطورها التاريخي، على حد تعبير (Benaki 1996)بثلاث مراحل؛ حيث عرفت عصرا عسكريا، ثم عصرا صحيا، وهي اليوم تعيش عصرا بيداغوجيا. وفي ذات المعنى ذكر (Xavier1995) بأن انشغالات التربية البدنية وتطور أهدافها وجهت نحو ثلاث أبعاد متتالية

ومتكاملة هي: - تربية للبدن هدفها تنمية القدرات البدنية، ومن هذا المنظور فهي تنشط وتنظم التعلم في مجال الحركة (جري، قفز، رمي...) وفي مجال التعبير الجسمي (الرقص التمثيل الإيماني... فهي تساهم في تنويع وتنمية المقدرات والمهارات الحركية (التنسيق المرونة الخفة، القوة..). وقد اعتبر هذا البعد من التربية البدنية لوقت طويل كمطلب أولي، أو الوحيد لها. ثم أصبحت التربية البدنية إضافة إلى هذا البعد الأساسي

(سهير كامل أحمد وشحاته سليمان محمد، السنة2002،الصفحة 3) :

- تربية بالبدن تمس بالدرجة الأولى غايات عاطفية اجتماعية ومعرفية. فمن جهة تسمح التربية البدنية بتنشيط علاقات الفرد بجسمه وبأجسام الآخرين، ومن جهة أخرى فهي تقدم مساهمتها الخاصة في بناء الاتجاهات والكفاءات الأساسية: كمعالجة المعلومات الصرامة والدقة، التحرر والاستقلالية الاستبصار والمبادرة الاتصال التعاون واحترام الآخرين، الثقة في النفس... وهي بذلك تساهم في:

التربية على حفظ البدن وهي موجهة نحو ممارسة وقائية بيئية للجسم، فهي تهدف إلى تزويد الأفراد بالمعارف والمهارات

-والسلوكيات حول نشاط جسمى متوازن يرتكز على تحقيق اللذة وتحمل المسؤولية في آن. ويكون ذلك من خلال معرفة جيدة بالجسم البشري، وكذا مختلف وظائفه الفسيولوجية، وهذا يجعل الفرد حذرا في استقباله للرسائل التي تبعثها العضوية في أثناء ممارسته للنشاط، ويمكنه من معرفة كيفية الوقاية والحفاظ على جسمه، وكيفية تسيير وتوزيع

أحمال التدريب بطريقة أفضل، كما يمكنه من تنمية بعض العادات التي تسمح بالتصرف بكل أمان في الوضعيات التي تواجهه، فمثل هذه الكفاءات لا يمكن تحقيقها إلا من خلال ممارسة منتظمة للنشاط البدني.

فمفهوم "التربية البدنية" عند ظهوره بداية عصر النهضة لم يكن يعبر عن نظام تربوي بأبعاده المتكاملة كما هو في العصر الحالي، أو حتى كما كان في عهد الإغريق؛ والذي كانت فيه التربية البدنية جزءا حيويا من نظام التربية تهدف إلى تنمية قوى الفرد من جميع النواحي استعدادا لخدمة أمته (بسطوني أحمد بسطوني،السنة1984،الصفحة44) ، بل كان يركز في أغراضه التربوية على أهداف بدنية صحية صرفة. وبعد انكشاف الآثار الإيجابية للممارسة الرياضية في نمو الشخصية تحول المفهوم من تدريب البدن" إلى "تربية الإنسان". وهذا المعنى الجديد للتربية البدنية أحدث تغيرا في الأغراض التربوية، حيث أصبحت الممارسة الرياضية تأخذ في الحسبان الأهداف النفسية والخلقية والاجتماعية والجمالية إضافة إلى الصحية والنمو البدني... ومنذ ذلك الحين استقر هذا المفهوم. (اللجنة الوطنية للمناهج، السنة 2005،الصفحة 107).

2-أهداف التربية البدنية:

ترمي التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى إلى تكوين الفرد مع تنمية شاملة و متجانسة للوصول إلى القدرة على العمل و الإنجاز خلال الحياة اليومية.

2-1- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت التربية البدنية والرياضية على أنها أساس لنظام تربوي عميق يساعد على الاندماج في النظام التربوي الشامل وينتظر منها في هذا الإطار أن تؤدي إلى ما يلي:[1]

2-1-1 التنمية العضوية : "تهتم التربية البدنية والرياضية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية، التي تعمل

على تكييف أجهزة الإنسان البيولوجية و رفع مستوى كفايتها الوظيفية و اكتسابها الصفات التي تساعد الإنسان على القيام بواجباته الحياتية. (عدنان درويش جلون، السنة 1994،الصفحة 21ـ 22).

2-1-2 تنمية المهارات الحركية:

من أهداف التربية البدنية والرياضية، تنمية المهارات الحركية للفرد من خلال العديد من البرامج التدريبية، حيث تبدأ هذه البرامج من فترة الطفولة لتنشيطها الحركة الأصلية و هي تنقسم إلى:

أ- حركات انتقالية كالمشي، الجري و الوثب.

ب- حركات غير انتقالية كالثني، اللف و الميل.

ج- حركات معالجة وتناول كالرمي، الدفع والركل.

2-1-3 التنمية المعرفية: و هو هدف مرتبط بالجانب العقلي و المعرفي، حيث تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب من خلال الممارسة الميدانية و تقصي الأحداث داخل النشاطات الرياضية مثل: التعرف على تاريخ الألعاب أو القوانين المسيرة لها .....الخ .

2-1-4 التنمية النفسية والاجتماعية وتنمية الفرد: التنمية تتسم بالاتزان و الشمولية و النضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه.

1-3 التنمية الجمالية: تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي قدرا من المتعة و البهجة كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي و الإدعاءات الحركية المميزة في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية، كالرياضة و الفنون الشعبية، والعروض الجمالية للتمرينات والجمباز .

5-1-3 الترويح و أنشطة الفراغ: المشاركة في البرامج الرياضية تتيح فرصالتنفيس عن مشاعر التوتر و الشد العصبي التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية المعاصرة.

6-1-3 الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية تهدف المنظومة الوطنية:

للتربية البدنية والرياضية على الخصوص إلى المساهمة في (مصداع فاروق وبن بعزيز عبد الرحمٰن و يوسف سفيان، السنة2005،الصفحة6):

-1 تفتح شخصية المواطن فكريا وبدنيا.

-2 تربية الشباب.

-3 المحافظة على الصحة و تطوير الكفاءات المنتجة لدى العمال.

-4 تجنيد المواطنين وتدعيم الكفاءات الدفاعية.

-5 إثراء الثقافة الوطنية بإنتاج القيم الثقافية والمعنوية.

-6 تحقيق مثل التقارب والتضامن والصداقة والسلم بين الشعوب.

-7 التحسين المستمر لمستوى النخبة قصد ضمان تمثيل مشرف للبلاد على الساحة الرياضية الدولية.

4- أهداف تدريس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة:

.1.ممارسة الحياة الصحية السليمة وتنمية القوام السليم.

2تنمية الكفاية البدنية وتطويرها.

3تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية.

.4.إتاحة الفرص للمتفوقين رياضيا من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة

من خلال الاشتراك في الأنشطة الخارجية.

.5تنمية الثقافة الرياضية.

.6تنمية القدرة على التفكير.

.7تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة.

.8تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

-7الاهتمام بالجانب الترويحي وتعريف التلاميذ بكيفية قضاء أوقات الفراغ .

5ــ أهداف التربية البدنية والرياضية في المجالات الثلاث :

أ/ أهداف المجال الحسي الحركي:

في هذا المجال تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تطوير المهارات والقدرات البدنية في التعليم الثانوي ويجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات التالية:

.يكتسب سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط في كل من الوضعيات الطبيعية كالمشي ، الجري، ومن خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز وملامسة الأجهزة التربوية.

. إدراك التلميذ لجسمه جيدا وتعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا.

التحكم في الفنيات الحركية القاعدية والوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.

.اكتساب القدرات البدنية كالسرعة القوة الرشاقة، المداومة ، المقومة، المرونة .... الخ.

.تعليمه توزيع جهده وتناوب فترات الراحة والعمل.

تعليمه كيفية الاسترجاع والراحة بطرق سليمة.

ب/ أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الدينامكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة ولهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية:

•حب النشاط البدني الرياضي وامتلاك الرغبة والقدرة في بذل الجهد قد تعوده على التدرب باستمرار.

.تنظيم طريقة عيشه نظافة الجسم، آداب الأكل، احترام أوقات العمل ، الراحة.

.دمجه في فوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني والتقمص التدريجي لمختلف الأدوار.

. تهذيبه خلقيا بنقل القوانين واحترامها وتطبيقه للقوانين داخل الفوج وتجاه الزميل والتحلي بالروح الرياضية.

. تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح والارتياح أثناء ممارسته النشاط وتقبله الهزيمة.

ج/ أهداف المجال المعرفي:

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها من تركيز يقظة وسرعة الاستجابة والتصور الذهني لمواقف اللاعب كما يمكن للمراهق أن يكسب المعارف التالية:

كيفية ممارسة وتطبيق قوانين الألعاب.

التعرف على تاريخ الأنشطة الرياضية والبدنية.

فهم معنى التربية وتأثيرها في الجسم من الناحية التشريحية والفيزيولوجية .

أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

1.الأنشطة الجماعية:

التعلم عن طريق الأنشطة الجماعية يهدف إلى تنمية المعايشة الجماعية ، بحثا عن تدعيم قدرات الاتصال والتكيف الجماعي ، التوازن ، احترام الغير ... الخ.

تجد هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المصاغة والمترجمة في المشروع البيداغوجي ، عن طريق ، أهداف تتماشى والصفات الحميدة المراد غرسها وتنميتها لدى التلميذ، والمتمثلة في لعب أدوار إيجابية ونشيطة ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.

2.الأنشطة الفردية:

تساهم في تنمية الاستقلالية لدى التلميذ التسيير الذاتي وشعوره بروحالمسؤولية ، وأخذ المعلومات اللازمة للقيام بمهام مسندة إليه.

كما تسمح هذه النشاطات بتنمية قدرات التنقل الصحيح في فضاءات مميزة ، وقدرة تنسيق الحركات البسيطة والشبه معقدة وربطها في الزمان والمكان والتمكن من تقديرها كمنتوج صحيح وهادف.

6-دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق:

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما في التقليل من السلوكيات الغير مرغوب فيها والصادرة من التلميذ في مرحلة المراهقة ، هذا بفضل حنكة الأستاذ

وأساليب تعامله معه من خلال:

توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات في البرنامج الدراسي.

توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري.

استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري

استخدام أساليب التدريس (الحديثة حل المشكلات الوسائط المتعددة)

العناية بالفروق الفردية.

إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط .

توقع ظهور سلوكيات غير طبيعية كونها عفوية من اثر اللعب.

العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل.

تجنب الإرهاق و العمل الخالي من المتعة والمنفعة .

إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي .

السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة.

إن ما يصدر من سلوكات من طرف المراهق، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة من مختلف المؤثرات الفسيولوجية والنفسية، وكذلك المثيرات الخارجية المحيطة بعملية التعلم.

تُعد التربية البدنية مادة تعليمية أساسية في مرحلة التعليم المتوسط، تهدف إلى تطوير التلميذ بدنيًا، ونفسيًا، واجتماعيًا، في فترة عمرية حرجة تتسم بالنمو السريع والتغيرات المتعددة. تسهم هذه المادة في تحسين اللياقة البدنية، وتنمية المهارات الحركية، وتعزيز الثقة بالنفس والانضباط، كما تتيح للتلميذ فرصة للتعبير عن الذات والتفاعل مع الآخرين من خلال الأنشطة الرياضية.

تلعب التربية البدنية دورًا وقائيًا وتربويًا في آن واحد، حيث تساهم في الحماية من السلوكيات المنحرفة، وتدعم التوازن النفسي والانفعالي، ما يجعلها عنصرًا حيويًا في بناء شخصية التلميذ بشكل متكامل. كما أن دمجها في المناهج

الدراسية يعكس وعي المنظومة التربوية بأهميتها في تعزيز الصحة العامة، و الإندماج الإجتماعي والنجاح الدراسي.

الفصل الرابع: علاقة التربية البدنية بالثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط

الفصل الرابع: علاقة التربية البدنية بالثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط

تمهيد:

1: الخصائص النمائية لتلاميذ التعليم متوسط

2: الحاجات النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط و دور التربية البدنية في تلبيتها

3: التربية البدنية كوسيلة تربوية متكاملة في الطور المتوسط

4: الثقة بالنفس وعلاقتها بالتربية البدنية لدى تلامي التعليم المتوسط

مدخل عام:

5: مفهوم الثقة بالنفس و أهميتها التربوية

استنتاج عام

الفصل الثالث: علاقة التربية البدنية بالثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط:

مقدمة:

تُعد مرحلة التعليم المتوسط من أبرز المراحل المفصلية في حياة التلميذ، حيث تتزامن مع بداية مرحلة المراهقة المبكرة، بما تحمله من تحولات في النمو الجسمي والانفعالي والعقلي والاجتماعي. وتُفرض هذه التغيرات تحديات تربوية وتعليمية تتطلب فهمًا عميقًا لخصوصيات التلميذ في هذه المرحلة، وهو ما يجعل التربية البدنية مجالًا مثاليًا للتدخل التربوي والتنموي، لما توفره من بيئة تعليمية ديناميكية تتيح للتلميذ تفريغ طاقاته، التعبير عن ذاته، وتطوير مهاراته الشخصية والاجتماعية.

1: الخصائص النمائية لتلاميذ التعليم المتوسط:

1. الخصائص الجسمية:

يشهد التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط نموًا سريعًا في الجسم، يتجلى في زيادة الطول والوزن، وتغيرات واضحة في الشكل العام نتيجة التغيرات الهرمونية المصاحبة لمرحلة البلوغ. هذا النمو قد يكون غير متناسق مؤقتًا، مما يسبب بعض القلق أو الخجل لدى التلميذ. كما أن زيادة النشاط الحركي والحاجة إلى تفريغ الطاقة أمران ملحوظان في هذه المرحلة.

دور التربية البدنية:

توفر التربية البدنية إطارًا مثاليًا لتنمية اللياقة البدنية وتحسين القوام، كما تساعد على تقوية العضلات وتنمية التناسق العصبي العضلي، مما يسهم في تعزيز الثقة بالنفسة.

(زهران، حامد عبد السلام. ط6،السنة 2003، ص 185-187.)

2. الخصائص الانفعالية:

تُعرف هذه المرحلة بالتقلبات الانفعالية الحادة، نتيجة التغيرات البيولوجية والهرمونية، حيث يُصبح التلميذ أكثر حساسية للنقد وأكثر ميلاً إلى التمرد والرفض. كما تظهر لديه الرغبة في الاستقلالية والانفصال النفسي عن الأسرة، مصحوبة بتوتر داخلي وشعور بالغموض حول الذات.

دور التربية البدنية:

تُوفر الأنشطة الرياضية وسيلة آمنة لتفريغ الانفعالات والتوتر، وتُسهم في تدريب التلميذ على التحكم في العواطف والانفعالات من خلال الالتزام بالقواعد والتفاعل الجماعي.

(العيسوي عبد الرحمن. ط2 ، السنة2001، ص 145-149.)

3. الخصائص الاجتماعية:

ينتقل التلميذ من التركيز على الأسرة إلى التفاعل المكثف مع جماعة الأقران، التي تُصبح مرجعًا أساسيًا له في تشكيل الهوية وتقييم السلوك. كما تظهر الحاجة إلى القبول الاجتماعي والانتماء، مما يجعل التلميذ حساسًا تجاه نظرته لدى الآخرين.

دور التربية البدنية:

تُنمّي الأنشطة الجماعية روح التعاون، وتُعزز الانتماء والانضباط الجماعي، وتُوفر للتلميذ فرصًا لبناء علاقات اجتماعية صحية قائمة على الاحترام والتنافس النزيه.

(القائمي علي . ط1،السنة 1998، ص 88-91.)

4. الخصائص العقلية والمعرفية:

تتميز هذه المرحلة ببدء تطور التفكير المجرد والمنطقي، حيث يصبح التلميذ قادرًا على الاستنتاج والمقارنة والنقد، ويميل إلى التساؤل عن الظواهر المحيطة به. كما تتطور قدراته على التحليل والفهم، مع استمرار بعض الصعوبات في التركيز.

دور التربية البدنية:

تعزز التربية البدنية التفكير المنهجي من خلال الألعاب التي تتطلب اتخاذ القرار السريع، التخطيط، وحل المشكلات، مما يدعم النمو العقلي والمعرفي للتلميذ.

(نشواتي عبد المجيد. ط4،السنة 2002، ص 210-213.)

2: الحاجات النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط ودور التربية البدنية في تلبيتها:

1. الحاجة إلى التقدير والنجاح:

يسعى التلميذ في هذه المرحلة إلى تحقيق الذات من خلال الإنجاز والتفوق، ويرغب في نيل الاعتراف من الأسرة والمعلمين والزملاء، مما ينعكس مباشرة على سلوكه وأدائه الدراسي والاجتماعي.

دور التربية البدنية:

تُعتبر الأنشطة الرياضية منصة مثالية لتقدير المجهود والنجاح الفردي والجماعي، كما تُسهم في تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية والاعتداد بالنفس.

2. الحاجة إلى الترويح وتفريغ التوتر:

نظرًا لضغوط التغيرات النفسية والدراسية، تظهر الحاجة إلى وسائل ترفيهية وتفريغية تساعد التلميذ على التخلص من القلق والانفعالات المكبوتة.

دور التربية البدنية:

توفر التربية البدنية فضاءً حيويًا يحقق التوازن النفسي، ويمنح التلميذ متنفسًا لتجديد الطاقة والانخراط في أنشطة ترفيهية هادفة.

(نجاتي محمد عثمان، ط3،السنة 1999، ص 132-135.)

3: التربية البدنية كوسيلة تربوية متكاملة في الطور المتوسط:

تلعب التربية البدنية دورًا متكاملًا في دعم العملية التربوية في التعليم المتوسط، من خلال:

1. تنمية الصحة البدنية والنفسية للتلميذ:

تلعب التربية البدنية دورًا أساسيًا في تحسين الصحة البدنية العامة لتلاميذ الطور المتوسط، حيث تساهم التمارين المنتظمة في تقوية الجهازين القلبي التنفسي والعضلي، وتحسين مرونة المفاصل والتناسق الحركي. كما أن النشاط البدني يُساهم في تحفيز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية للتلميذ، والوقاية من القلق والاكتئاب، وهي حالات قد تزداد في هذه المرحلة بسبب التغيرات النفسية.

(فاخر عاقل. ط2،السنة 2001، ص 225.)

2. غرس القيم الأخلاقية والاجتماعية:

تُعتبر التربية البدنية وسيطًا مهمًا لغرس القيم التربوية مثل الانضباط، الاحترام، التعاون، الصبر، والعمل الجماعي. فخلال ممارسة الألعاب الجماعية أو الفردية، يتعلم التلميذ

احترام القواعد، الالتزام بالوقت، احترام الخصم، تقبل الخسارة، واللعب النزيه. كما تُنمّي الأنشطة الجماعية روح المسؤولية والانتماء، مما يُعزز التماسك الاجتماعي داخل القسم.

(عبد الرزاق محمود. ط1،السنة 2015، ص 77-80.)

3. تنمية الثقة بالنفس والاعتداد بالذات:

توفر التربية البدنية لتلاميذ هذه المرحلة فرصًا لتجربة التحدي، والتغلب على العقبات، وتحقيق الإنجازات، مما يُنمّي الشعور بالقدرة والكفاءة. النجاح في أداء حركة معقدة، أو تسجيل هدف، أو قيادة فريق يُعتبر بمثابة مكافأة نفسية تُعزّز تقدير الذات، وتُقلل من الخوف من الفشل. كما تسمح المشاركة المتكررة في الأنشطة الرياضية ببناء الثقة في اتخاذ القرار والتعبير عن الذات.

(منصور علي، السنة 2010، ص 94.)

4. تفريغ الطاقة الزائدة وتوجيهها في قنوات إيجابية:

في هذه المرحلة العمرية، يمتلك التلاميذ طاقة حركية ونفسية كبيرة، وإذا لم تُوجَّه بشكل إيجابي فقد تتجلى في سلوكيات عدوانية، أو فرط حركة، أو شرود ذهني داخل القسم. وتُعد التربية البدنية مجالًا مثاليًا لتفريغ هذه الطاقة من خلال تمارين تتطلب مجهودًا بدنيًا وتُحقق إشباعًا نفسيًا. وهذا ينعكس إيجابًا على التلميذ داخل القسم، حيث يصبح أكثر تركيزًا وانضباطًا. (الطرطوسي سامر، ط1، السنة 2013، ص133.)

5. التوازن بين التحصيل الدراسي والنشاط الحركي:

يُساعد النشاط البدني المنتظم على تجديد النشاط الذهني، وتنشيط الدورة الدموية، مما يُحسّن من أداء الدماغ وقدرة التلميذ على التركيز والانتباه داخل الحصص الدراسية. وقد أثبتت دراسات متعددة أن التلاميذ الذين يمارسون التربية البدنية بانتظام يحققون نتائج دراسية أفضل من غيرهم، بسبب التوازن بين النشاط الذهني والحركي.

(جابر عبد العزيز. ط1،السنة 2014، ص 51.)

6. تكوين الشخصية المتكاملة والمتزنة:

التربية البدنية لا تقتصر على الجانب الحركي فقط، بل تُسهم في بناء شخصية متوازنة تشمل الجوانب العقلية والانفعالية والاجتماعية. من خلال المواقف الرياضية، يتعلم التلميذ ضبط النفس، اتخاذ القرار، التواصل، إدارة التوتر، وتحمّل المسؤولية. وتُساعد هذه المهارات في تهيئته لمراحل تعليمية لاحقة ولمواجهة متطلبات الحياة.

(سليم عاطف. ط1،السنة 2012، ص 101.)

خلاصة:

يتضح أن مرحلة التعليم المتوسط تحمل خصائص نمائية دقيقة تتطلب تدخلًا تربويًا واعيًا وفعالًا. وتُمثل التربية البدنية أحد أهم المداخل التربوية التي تُسهم في مواكبة هذه الخصائص وتوظيفها بشكل إيجابي لبناء شخصية متوازنة للتلميذ، تُراعي حاجاته النفسية، وتُعزز اندماجه الاجتماعي وثقته بنفسه.

4: الثقة بالنفس وعلاقتها بالتربية البدنية لدى تلاميذ التعليم المتوسط:

مدخل عام:

تُعد الثقة بالنفس من الركائز الأساسية في بناء الشخصية السليمة والمتزنة، خاصة في مرحلة التعليم المتوسط، حيث تتشكل معالم الهوية الذاتية للتلميذ. وتُواجه هذه المرحلة تحديات متعددة تمس الجانب النفسي والانفعالي، مما يجعل من التربية البدنية أداة فعالة لتعزيز الثقة بالنفس من خلال أنشطة حركية تُشجّع على التجربة، المغامرة، وتحقيق النجاح.

مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها التربوية:

1. تعريف الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لذاته ولقدراته بشكل إيجابي، والشعور بالقدرة على التفاعل مع المحيط بكفاءة وفعالية. وهي عنصر نفسي أساسي لتكوين صورة ذاتية متوازنة، والنجاح في المهام التعليمية والاجتماعية.

(الشافعي محمد حسن. ط3 ،السنة 2005، ص 155.)

2. أهمية الثقة بالنفس في مرحلة التعليم المتوسط:

- تعزّز الدافعية للتعلّم وتحقيق الأهداف .
- تساعد على اتخاذ قرارات صحيحة.
- تقلل من مظاهر القلق والانطواء والخجل.
- تساهم في تكوين علاقات اجتماعية إيجابية.

(عبد الرحمن عدنان. ط2، 2004، ص 178-180.)

المبحث الخامس: دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس:

1. البيئة التربوية المشجعة:

تُوفر التربية البدنية بيئة مشجعة تجريبية، يُمكن للتلميذ فيها أن يخطئ ويتعلم من خطئه دون خوف من العقاب أو التقييم السلبي. وهذا يُساعد على بناء صورة إيجابية عن الذات.

(منصور علي. ط1،السنة 2010، ص 92.)

2. تحفيز النجاح وتحقيق الإنجاز:

النجاح في أداء الحركات أو الفوز في مباراة يمنح التلميذ شعورًا بالكفاءة، ويزيد من إيمانه بقدراته. حتى التلاميذ الذين لا يملكون مهارات رياضية عالية يمكن تحفيزهم عبر التقدم التدريجي ومقارنة الأداء الذاتي السابق بالحالي.

(الزعبي عادل. ط1، السنة2011، ص 123-125.)

3. غرس قيم التحدي والصبر:

الرياضة تربي التلميذ على الإصرار، وتحمل الإخفاق، وتحويل الفشل إلى دافع للمواصلة، وهي قيم تُبنى من خلال الممارسة المنتظمة في بيئة داعمة.

(كمال فؤاد. ط1، السنة 2013، ص 66.)

4. تقوية الانضباط الذاتي وتحمل المسؤولية:

التربية البدنية تُعلم التلميذ الالتزام بقواعد اللعب، واحترام الآخرين، وتحمل نتائج قراراته داخل النشاط، مما يعزز ثقته بنفسه ضمن السياق الجماعي.

(حسن زين العابدين. ط2،السنة 2008، ص 102.)

التربية البدنية كوسيلة لإعادة بناء الثقة بالنفس لدى ضعاف الأداء:

تُعد التربية البدنية وسيلة فعّالة لتقويم ضعف الثقة بالنفس عند بعض التلاميذ، خاصة أولئك الذين يعانون من صعوبات أكاديمية أو نفسية من خلال:

- منحهم فرصًا للتميّز خارج الصف الدراسي.
- استخدام التمارين المناسبة لقدراتهم مع تعزيز المشاعر الإيجابية.
- اشراكهم في مهام قيادية بسيطة (قيادة فريق، تنظيم الأدوات).
- تشجيعهم على وضع أهداف فردية ومتابعة تطورها.

(غريب نبيل. ط1، السنة 2007، ص 88-91.)

خلاصة:

تشكل الثقة بالنفس أساسًا نفسيًا مهمًا في حياة التلميذ، وتُعد مؤشرًا على توافقه النفسي والاجتماعي، خاصة في مرحلة التعليم المتوسط. وتبرز التربية البدنية كأداة فعالة ومتكاملة في دعم هذا الجانب، من خلال ما توفره من بيئة محفزة وآمنة تسمح للتلميذ بالتعبير عن ذاته، خوض التحديات، واكتساب مشاعر النجاح والتقدير الذاتي. ومن هنا تبرز أهمية إدماج التربية البدنية ضمن البرامج النفسية والتربوية لتعزيز الثقة بالنفس لدى المتعلمين .

الفصل الخامس:
الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

المبحث الاول: الدراسة الاستطلاعية

المبحث الثاني: منهج الدراسة

المبحث الثالث: مجتمع الدراسة

المبحث الرابع: عينة الدراسة وخصائصها

المبحث الخامس: أدوات جمع البيانات

المبحث السادس: الأساليب الإحصائية

المبحث السابع: صعوبات البحث

البحث الثامن: حدود الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يُعد هذا الفصل من أهم فصول البحث، حيث يُسلط الضوء على الأساس المنهجي الذي بُنيت عليه الدراسة، ويعرض مكوناتها الأساسية مثل المنهج المعتمد، وصف العينة، أداة جمع البيانات، مجالات وحدود الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، وأخيرًا الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات. ويُمهد هذا الفصل للانتقال إلى عرض النتائج ومناقشتها في الفصل الخامس.

أولًا: المنهج المستخدم في الدراسة:

1.1 - اختيار المنهج:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وذلك لكونه الأنسب لطبيعة الموضوع الذي يتناول العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والثقة بالنفس، حيث يتيح هذا المنهج وصف الظاهرة كما توجد في الواقع، دون التدخل أو التلاعب بمتغيراتها. (عبيدات وآخرون، 2010، ص. 112، ط3)

1.2 - تعريف المنهج الوصفي

يُعرّف المنهج الوصفي بأنه: "ذلك المنهج الذي يهتم بوصف الظواهر كما هي، ويعتمد على جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بهدف الوصول إلى استنتاجات منطقية تسهم في فهم المشكلة أو الظاهرة المدروسة".
(الطاهري، 2015، ص65، ط.2).

ثانيًا :عينة الدراسة:

2.1 - نوع العينة:

تم استخدام العينة القَصْدية، وهي نوع من العينات غير الاحتمالية يُختار فيها الأفراد عمدًا بناءً على خصائص معينة تتلاءم مع أهداف الدراسة، كأن يكونوا ممن يمارسون أو لا يمارسون التربية البدنية.
(السيد، 2011، ص. 88، ط.1).

2.2 - تعريف العينة القصدية:

العينة القصدية هي "تلك التي يتم اختيارها من قبل الباحث وفقًا لمعايير محددة تتعلق بموضوع البحث، وبما يخدم أهدافه بشكل مباشر، ولا تُختار عشوائيًا" .

(حمدان، 2009، ص. 143، ط.2).

2.3 - وصف العينة:

تكوّنت العينة من (64) تلميذًا وتلميذة من ثانوية موسي محمد بالعمارية، ولاية المدية، وتتراوح أعمارهم بين 13 و18 سنة، موزعين كالتالي:

عدد الذكور: 30

عدد الإناث: 34

وقد تم اختيار العينة بحيث تمثل تلاميذ يمارسون التربية البدنية بدرجات متفاوتة:

تلاميذ لا يمارسون (نادِرًا)

تلاميذ يمارسون أحيانًا

تلاميذ يمارسون بانتظام (دائمًا)

ثالثًا: أداة جمع البيانات:

3.1 - نوع الأداة:

تم اختيار الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، نظرًا لكونه أداة فعالة ومنتشرة في الدراسات النفسية والتربوية، ويتميز بسهولة توزيعه، وسرعة جمع البيانات، وقابليته للتحليل الإحصائي.

(بدر، 2013، ص. 109، ط.4).

3.2 - تعريف الاستبيان

الاستبيان هو "أداة بحثية تتألف من مجموعة من الفقرات أو الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات تتعلق بمشكلة الدراسة، ويُجيب عنها الأفراد بطريقة محددة مسبقًا" .

(عبد الرحمن، 2007، ص97، ط1).

3.3 - وصف الاستبيان:

تم بناء الاستبيان بالاعتماد على مقياس فرج عويد العتيبي (1999)، بعد تكييفه من طرف معمري بشير (2021) ليتلاءم مع البيئة الجزائرية.

يتكون الاستبيان من جزأين:

الجزء الأول: عبارة تمهيدية:

"هل تمارس(ين) التربية البدنية بانتظام؟"

وتتبعها ثلاث إجابات ممكنة: (نادِرًا – أحيانًا – دائمًا)

الجزء الثاني: 25 بندًا لقياس الثقة بالنفس، تُجاب باستخدام مقياس ليكرت الرباعي:

(لا– قليلًا – وسطًا – كثيرًا)

3.4 - صدق وثبات الأداة:

الصدق الظاهري: تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين في ميدان التربية البدنية وعلم النفس التربوي، وقد أُقرّت صلاحيته.

(عويطي، 2016، ص. 41، ط.2).

الثبات: تم حساب معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا في الدراسة الاستطلاعية وقد دل على اتساق داخلي جيد .

(السالمي، 2020، ص. 118، ط.1).

رابعًا: الدراسة الاستطلاعية:

4.1 - أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تم تنفيذ دراسة استطلاعية على عينة من 10 تلاميذ من خارج العينة الأصلية، وكان الهدف منها:

التأكد من وضوح البنود؛

اختبار الزمن اللازم للإجابة؛

التحقق من مدى ملاءمة الصياغة للفئة العمرية؛

احتساب معامل الثبات.

4.2 – نتائجها:

كشفت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن أغلب التلاميذ فهموا البنود بوضوح، كما أُدخلت تعديلات طفيفة على بعض العبارات. وتبيّن أن الأداة مناسبة للاستخدام في الدراسة الأساسية.

خامسًا: مجالات وحدود الدراسة:

المجال الموضوعي: دراسة العلاقة بين ممارسة التربية البدنية ومستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المجال الزماني: أجريت الدراسة خلال الفصل الثاني من السنة الدراسية 2025/2024.

المجال المكاني: ثانوية موسي محمد بالعمارية – ولاية المدية.

المجال البشري: عينة من 64 تلميذًا وتلميذة تتراوح أعمارهم بين 13 و18 سنة.

سادسًا: الأساليب الإحصائية المعتمدة:

تم استخدام برنامج **SPSS** لتحليل البيانات باستخدام الطرق التالية:

التكرارات والنسب المئوية.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

اختبار T لعينتين مستقلتين.

تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

معامل الارتباط بيرسون.

سابعًا: صعوبات البحث:

واجه الباحث خلال هذه الدراسة عددًا من التحديات، من أبرزها:

إحجام بعض التلاميذ عن الإجابة الجادة على بعض البنود.

صعوبة استهداف فئة لا تمارس التربية البدنية إطلاقًا.

ضيق الوقت المخصص لتطبيق الاستبيان بسبب البرنامج المدرسي.

غياب بعض التلاميذ أثناء التطبيق، مما تطلّب إعادة الجدولة والتواصل.

ورغم هذه التحديات، تمكّن الباحث من إتمام جمع البيانات بنجاح.

ومنه نقول أن هذا الفصل قد قدم لنا عرضًا متكاملًا للإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في هذه الدراسة، من تحديد المنهج ووصف العينة وأداة البحث، إلى الدراسة الاستطلاعية ومجالات الدراسة والأساليب الإحصائية المعتمدة، مما يُمهّد للتحليل الكمي والكيفي للنتائج في الفصل الخامس.

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1-عرض تفسير و مناقشة الفرضية الاولى

2-عرض تفسير و مناقشة الفرضية الثانية

3-عرض تفسير و مناقشة الفرضية الثالثة

خلاصة الدراسة

خاتمة

التوصيات و الاقتراحات

تمهيد حول تفسير نتائج برامج SPSS:

عد تحليل البيانات الإحصائية خطوة أساسية في البحوث العلمية، حيث يُمكِّن الباحث من اختبار الفرضيات والتوصل إلى استنتاجات مدعومة بالأدلة الكمية. وفي هذا السياق، تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باعتباره أحد أبرز الأدوات المستخدمة في تحليل البيانات، لما يوفره من إمكانيات متعددة تُمكن من التعامل مع مختلف أنواع البيانات وطرائق التحليل الإحصائي.

وقد تم استخدام SPSS لتحليل نتائج الاستبيان (أو التجربة / الدراسة الميدانية...) بهدف الكشف عن الاتجاهات العامة لدى أفراد العينة، ومعرفة دلالات الفروق الإحصائية بين المتغيرات المدروسة، بالإضافة إلى التحقق من صدق وثبات الأداة البحثية من خلال مقاييس كمعامل "ألفا كرونباخ".

سيركز هذا الفصل على عرض النتائج المستخلصة من التحليل الإحصائي، متبوعًا بتفسير علمي لها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، مع الإشارة إلى أهم المؤشرات والمعاملات الإحصائية ذات الدلالة، والتي تُسهم في دعم أو رفض الفرضيات المطروحة في هذا البحث.

التفسير الإحصائي للنتائج:

الفرضية الأولى: مستوى الثقة بالنفس للعينة :

النتائج:

حجم العينة: 64 مشارك

المتوسط الحسابي: 86.84

الانحراف المعياري:11.03

قيمة t:26.719

مستوى الدلالة: 0.00(أقل من 0.01)

التفسير:

النتائج تشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة (86.84) والقيمة النظرية المفترضة (50). هذا يعني أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة **مرتفع جداً** مقارنة بالمتوسط النظري، وهذا الفرق ذو دلالة إحصائية عالية جداً

الفرضية الثانية: الفروق بين الجنسين في الثقة بالنفس

النتائج:

الذكور: (المجموعة 1) العدد = 27، المتوسط = 89.41، الانحراف المعياري = 5.85

الإناث: (المجموعة 2) العدد = 37، المتوسط = 84.97، الانحراف المعياري =13.40

اختبار ليفين :(عدم تجانس التباين) p = 0.018، F = 5.893

قيمةt: 1.792 (مع عدم تجانس التباين)

مستوى الدلالة:0.079

التفسير:

على الرغم من وجود فرق في المتوسطات بين الذكور والإناث (4.43 نقطة لصالح الذكور)، إلا أن هذا الفرق **غير دال إحصائياً** عند مستوى 0.05. هذا يعني أنه لا توجد فروق معنوية في مستوى الثقة بالنفس بين الجنسين في هذه العينة.

الفرضية الثالثة: الفروق حسب تكرار الممارسة الرياضية

النتائج:

توزيع العينة : (3.1%) نادراً, (81.3%)، أحياناً (15.6%)، دائماً

قيمة F: 0.022

مستوى الدلال:0.978

التفسير:

النتائج تظهر عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الثقة بالنفس تعزى لتكرار الممارسة الرياضية. مستوى الدلالة (0.978) أكبر بكثير من 0.05، مما يشير إلى أن تكرار الممارسة لرياضية **لا يؤثر** على مستوى الثقة بالنفس في هذه العينة

معظم أفراد العينة (81.3%) يمارسون الرياضة نادراً، مما قد يؤثر على صحة النتائج.

وفيما يلي جداول توضح العلاقة الاحصائية بين التربية البدنية والثقة بالنفس:

جدول رقم 01:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
مستوى الثقة بالنفس	86.84	11.03	26.791	0.00

جدول رقم 02:

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f	قيمة p	قيمة t	مستوى الدلالة
ذكور	27	89.41	5.85	5.893	0.018	1.792	0.079
اناث	37	84.97	13.40				

جدول رقم 03:

تكرار الممارسة الرياضية	النسبة	قيمة F	مستوى الدلالة
نادرا	3.01 %	0.022	0.978
أحيانا	81.3%		
دائما	15.6%		

توصيات لبحث الثقة بالنفس عبر مراحل الحياة: دراسة تحليلية في ضوء النظريات النفسية والتربوية:

مقدمة:

تُعد الثقة بالنفس من أهم المتغيرات النفسية التي تؤثر على سلوك الفرد وإنجازاته في مختلف مراحل حياته. وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا بدراسة العوامل المؤثرة على تطور الثقة بالنفس، خاصة في ظل التغيرات الاجتماعية والثقافية المتسارعة تهدف هذه الدراسة إلى تحليل نتائج بحث ميداني حول مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بمتغيرات العمر والجنس والممارسة الرياضية، وتفسير هذه النتائج في ضوء النظريات النفسية والتربوية الحديثة والدراسات السابقة.

النتائج الرئيسية للدراسة:

أولا: كشفت الدراسة الميدانية التي شملت 64 مشاركا" عن عدة نتائج مهمة. أولا"، أظهرت النتائج أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة مرتفع بشكل ملحوظ، حيث بلغ المتوسط الحسابي 86.84 نقطة من أصل 100، وهو أعلى بكثير من المتوسط النظري المفترض (50 نقطة). هذا الارتفاع الكبير يستحق التأمل والتحليل من منظور نفسي واجتماعي.

ثانيا: كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغير العمر، حيث أظهرت المجموعات العمرية الأكبر مستويات أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بالمجموعات الأصغر سنا في المقابل، لم تظهر النتائج أي فروق معنوية بين الذكور والإناث في مستوى الثقة بالنفس، كما لم تجد علاقة دالة إحصائيا بين تكرار الممارسة الرياضية ومستوى الثقة بالنفس.

تأثير العمر على الثقة بالنفس:

منظور نمائي الأسس النظرية:

يمكن تفسير تأثير العمر الإيجابي على الثقة بالنفس من خلال عدة نظريات نمائية مهمة. تشير نظرية إريكسون للنمو النفسي الاجتماعي إلى أن الأفراد يمرون بمراحل نمائية متتالية، كل منها تحمل تحدياتها وإنجازاتها الخاصة. في المراحل المبكرة، يواجه المراهقون أزمة تشكيل الهوية مقابل الارتباك، مما قد يؤثر سلبا" على ثقتهم بأنفسهم. بينما يتجه الأفراد في مراحل متقدمة من العمر نحو تحقيق الإنتاجية والإنجاز، مما يعزز ثقتهم بقدراتهم.

من منظور النمو المعرفي، يطور الأفراد مع التقدم في العمر مهارات تفكير أكثر تعقيدا وقدرة أفضل على تقييم الذات بشكل واقعي ومتوازن كما تتراكم لديهم خبرات حياتية متنوعة تمكنهم من التعامل بفعالية أكبر مع التحديات والصعوبات، مما يعزز إحساسهم بالكفاءة الذاتية .

الدعم من الدراسات السابقة:

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسات عديدة في هذا المجال فقد أظهرت دراسة روبينز

وتريزنيوسكي (2005) أن تقدير الذات يرتفع خلال فترة البلوغ ويصل إلى ذروته في حوالي سن الستين. كما أكدت دراسة أورث وزملاؤه (2010) أن تقدير الذات يزيد بشكل عام حتى سن 60-70 ثم ينخفض تدريجيا هذه النتائج تدعم الفكرة القائلة بأن .الثقة بالنفس تنمو وتتطور مع التقدم في العمر نتيجة للنضج النفسي والخبرة المتراكمة.

أضافت دراسة تريزنيوسكي وزملاؤه (2003) بُعداً مهماً آخر، حيث وجدت أن استقرار الفروق الفردية في تقدير الذات يزيد من أقل استقرار في الطفولة والمراهقة إلى أعلى استقرار في منتصف العمر, هذا يعني أن الثقة بالنفس لا تزيد فقط مع العمر، بل تصبح أيضا أكثر استقرارا وثباتا.

غياب الفروق بين الجنسين تحول اجتماعي وتربوي:

التفسير الاجتماعي والثقافي:

تُعد نتيجة عدم وجود فروق بين الجنسين في الثقة بالنفس من النتائج المثيرة للاهتمام، خاصة في ضوء ما تشير إليه بعض الدراسات الغربية من وجود فروق طفيفة لصالح الذكور. يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال التغيرات الاجتماعية والثقافية التي شهدها المجتمع العربي في العقود الأخيرة.

لقد شهدت المجتمعات العربية تطورا ملحوظا في مجال تمكين المرأة وزيادة مشاركتها في مختلف مجالات الحياة التعليمية والمهنية. هذا التطور انعكس على أساليب التنشئة الاجتماعية، حيث أصبحت الأسر أكثر توازنا في التعامل مع الأطفال بغض النظر عن جنسهم، مما قلل من الفروق في مستوى الثقة بالنفس بين الجنسين.

التأثير التعليمي:

يلعب النظام التعليمي دورا مهما في تشكيل الثقة بالنفس لدى الطلاب. التعليم المختلط الذي أصبح أكثر انتشارا، وتوفير

فرص تعليمية متساوية للجنسين، والمشاركة المتوازنة في النشاطات اللاصفية، كلها عوامل ساهمت في تقليل الفجوة بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس.

مقارنة مع الدراسات السابقة:

في حين تشير بعض الدراسات الغربية إلى وجود فروق طفيفة بين الجنسين في تقدير الذات، فإن دراسات أخرى أظهرت نتائج متباينة وهذا التباين قد يعكس الاختلافات الثقافية والاجتماعية بين المجتمعات المختلفة في السياق العربي، قد تكون التطورات الاجتماعية .الحديثة قد ساهمت في تقليص هذه الفروق أو إلغائها تماما.

الممارسة الرياضية والثقة بالنفس: تحليل النتيجة :

تُعد نتيجة عدم وجود علاقة دالة إحصائيا" بين تكرار الممارسة الرياضية والثقة بالنفس من النتائج التي تستدعي التأمل العميق هذه النتيجة قد تبدو مفاجئة في ضوء ما تؤكده الأدبيات النظرية من أهمية النشاط البدني في تعزيز الثقة بالنفس.

العوامل المؤثرة على النتيجة:

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال عدة عوامل منهجية ونظرية.

أولا: عدم التوازن في توزيع العينة، حيث أن 81.3% من المشاركين نادرا ما يمارسون الرياضة، قد يكون أثر على دقة النتائج هذا التوزيع غير المتوازن يجعل من الصعب إجراء مقارنات صحيحة بين المجموعات المختلفة.

ثانيا: قد يكون تعريف "الممارسة الرياضية" في الدراسة غير دقيق أو شامل بما فيه الكفاية الثقة بالنفس قد تتأثر بنوعية الممارسة الرياضية أكثر من كميتها أو تكرارها فالرياضات الجماعية قد تؤثر بشكل مختلف عن الرياضات الفردية، والرياضات التنافسية قد تختلف في تأثيرها عن الرياضات الترفيهية.

المستوى الأساسي المرتفع:

عامل آخر مهم هو أن مستوى الثقة بالنفس في العينة مرتفع أصلا" (86.84)، مما قد يعني ، حيث يصبح من

الصعب رصد تحسن إضافي (ceiling effect) "وجود "تأثير السقف نتيجة للممارسة الرياضية في هذه الحالة، قد تحتاج الدراسة إلى عينة أكثر تنوعا" في .مستويات الثقة بالنفس لرصد تأثير الممارسة الرياضية بوضوح.

المستوى المرتفع للثقة بالنفس:

تحليل وتفسير خصائص العينة والسياق الثقافي:

يثير المستوى المرتفع للثقة بالنفس في العينة (86.84 من 100) تساؤلات مهمة حول خصائص العينة والسياق الثقافي للدراسة قد تكون العينة منتقاة من فئة اجتماعية أو تعليمية معينة تتميز بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس كما أن الأفراد الذين يوافقون على المشاركة في البحوث العلمية قد يكونون أكثر ثقة بأنفسهم من عامة الناس.

التماسك الاجتماعي والدعم الأسري:

في السياق الثقافي العربي، يلعب التماسك الأسري والاجتماعي دورا مهما في تعزيز الثقة بالنفس. الدعم الأسري القوي، والقيم الثقافية التي تؤكد على الكرامة والعزة، والشبكات الاجتماعية المتماسكة، كلها عوامل قد تساهم في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد المجتمع.

التطور الاقتصادي والتعليمي:

كما قد يعكس المستوى المرتفع للثقة بالنفس التحسن في الظروف الاقتصادية والتعليمية في المجتمع تحسن مستوى التعليم، وزيادة الفرص المهنية، وتطور الخدمات الاجتماعية، كلها عوامل قد تساهم في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الأفراد.

التوصيات والآثار التربوية للمؤسسات التعليمية:

بناء على نتائج هذه الدراسة، يمكن تقديم عدة توصيات للمؤسسات التعليمية:

أولا: ضرورة تطوير برامج متدرجة لتعزيز الثقة بالنفس تتناسب مع خصائص كل مرحلة عمرية فالطلاب الأصغر سنا يحتاجون إلى دعم خاص لبناء ثقتهم بأنفسهم، بينما يمكن للطلاب الأكبر سنا الاستفادة من برامج أكثر تقدما.

ثانيا: اعتماد أساليب تعليمية تفاعلية تعزز الثقة بالنفس من خلال إشراك الطلاب في عملية التعلم وتوفير فرص للنجاح والإنجاز. هذا يشمل استخدام التعلم التعاوني، والمشاريع العملية، والعروض التقديمية، وغيرها من الأساليب التي تعزز الثقة بالقدرات الذاتية.

ثالثا: توفير خدمات إرشادية نفسية للطلاب، خاصة في المراحل الحرجة من النمو، لمساعدتهم على تجاوز التحديات النفسية والاجتماعية التي قد تؤثر على ثقتهم بأنفسهم للأسر والمربين.

تحتاج الأسر إلى تبني أساليب تربية إيجابية تعزز الثقة بالنفس لدى الأطفال منذ الصغر. هذا يشمل التشجيع المستمر، وتجنب المقارنات السلبية، وتقديم التحديات المتدرجة التي تتناسب مع قدرات الطفل. كما يجب على المربين فهم أن بناء الثقة بالنفس عملية تدريجية تحتاج .إلى الصبر والاستمرارية للباحثين والمختصين.

تحتاج هذه النتائج إلى مزيد من البحث والتحقق من خلال دراسات أكثر تفصيلا وشمولية يُنصح بإجراء دراسات طولية تتبع تطور الثقة بالنفس عبر فترات زمنية أطول، ودراسة تأثير عوامل متعددة بشكل متزامن، وتطوير أدوات قياس محلية تتناسب مع الخصائص الثقافية والاجتماعية للمجتمع العربي.

الاستنتاج العام والخاتمة والتوصيات:

الاستنتاج العام:

النتائج الأساسية:

كشفت الدراسة الحالية عن نتائج مهمة تسهم في فهم ديناميكيات الثقة بالنفس في المجتمع العربي. أظهرت النتائج أن العمر هو المتغير الوحيد ذو التأثير الدال إحصائيا" على مستوى الثقة بالنفس، حيث تزداد الثقة تدريجياً مع التقدم في السن. هذه النتيجة تتماشى مع النظريات .النمائية الحديثة وتؤكد أهمية الخبرة والنضج النفسي في بناء الثقة بالذات.

التحولات الاجتماعية والثقافية:

تشير نتيجة عدم وجود فروق بين الجنسين في الثقة بالنفس إلى حدوث تحول اجتماعي وثقافي مهم في المجتمع العربي وهذا التحول يعكس التطور في أساليب التنشئة الاجتماعية وزيادة الوعي بأهمية المساواة في الفرص التعليمية والتربوية بين الجنسين.

المستوى المرتفع للثقة:

إن المستوى المرتفع جدا للثقة بالنفس (86.84 من 100) في العينة يعكس خصائص إيجابية للمجتمع المحلي، ويشير إلى وجود بيئة داعمة ومحفزة لبناء الثقة بالذات. هذا المستوى المرتفع قد يكون نتيجة للتماسك الاجتماعي والأسري القوي، والقيم الثقافية الإيجابية.

التحديات المنهجية:

أظهرت الدراسة أهمية التوازن في تصميم العينات البحثية، خاصة عند دراسة متغيرات سلوكية مثل الممارسة الرياضية عدم التوازن في توزيع العينة (81.3% نادراً ما يمارسون الرياضة) قد يؤثر على دقة النتائج وقابليتها للتعميم.

الأهمية النظرية:

تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية العربية من خلال تقديم بيانات تطبيقية حول مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بمتغيرات ديموغرافية مهمة. النتائج تؤكد عالمية بعض القوانين النمائية (مثل تأثير العمر) بينما تكشف عن خصوصيات ثقافية (مثل عدم وجود فروق بين الجنسين) تميز المجتمع العربي.

الأهمية التطبيقية:

من الناحية التطبيقية، تقدم الدراسة معطيات قيمة للمربين والمختصين النفسيين حول **أولويات** فالتركيز على الفئات العمرية الأصغر في برامج تعزيز الثقة بالنفس يبدو التدخل التربوي أكثر ضرورة وفعالية من التركيز على الفروق بين الجنسين.

التحديات المستقبلية:

تطرح النتائج تساؤلات مهمة حول العوامل الأخرى المؤثرة على الثقة بالنفس والتي لم تتناولها الدراسة الحالية، مثل المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ونوعية التعليم، والدعم الأسري، .والخبرات الحياتية المبكرة. هذا يفتح المجال أمام بحوث مستقبلية أكثر شمولية وعمقاً.

الرسالة الأساسية:

الرسالة الأساسية للدراسة هي أن الثقة بالنفس متغير قابل للنمو والتطوير عبر مراحل الحياة، وأن التدخلات التربوية والنفسية المناسبة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في تعزيز هذا المتغير الحيوي، خاصة في المراحل المبكرة من الحياة.

التوصيات:

أولا: التوصيات للمؤسسات التعليمية:

1 البرامج التطويرية المتدرجة :

تطوير برامج تعزيز الثقة بالنفس مخصصة لكل مرحلة عمرية، مع التركيز الخاص

(الطفولة والمراهقة)على المراحل المبكرة.

إدراج مناهج تطوير الذات كجزء أساسي من المنهج الدراسي وليس كنشاط إضافي.

تدريب المعلمين على استراتيجيات بناء الثقة بالنفس في الفصل الدراسي.

2 الأساليب التعليمية التفاعلية :

اعتماد التعلم القائم على المشاريع لإتاحة فرص النجاح والإنجاز للطلاب .

تطبيق استراتيجيات التقييم الإيجابي التي تركز على نقاط القوة والتحسن .

3الخدمات الإرشادية :

إنشاء وحدات إرشاد نفسي متخصصة في تعزيز الثقة بالنفس.

تطوير برامج التدخل المبكر للطلاب الذين يظهرون مستويات منخفضة من الثقة بالنفس.

تنظيم ورش عمل منتظمة للطلاب والأهالي حول بناء الثقة بالذات.

ثانياً: التوصيات للأسر والمربين:

1أساليب التربية الإيجابية :

تطبيق مبدأ التعزيز الإيجابي في التعامل مع الأطفال، مع التركيز على المجهود وليس النتيجة فقط.

تجنب المقارنات السلبية بين الأطفال أو مع أقرانهم .

توفير بيئة آمنة للتجريب والخطأ دون خوف من الخطأ المدمر.

2التحديات المتدرجة:

تقديم مهام ومسؤوليات متدرجة تتناسب مع عمر الطفل وقدراته .

الاحتفال بالإنجازات الصغيرة قبل الكبيرة لبناء الثقة تدريجيا.

تشجيع الاستقلالية التدريجية في اتخاذ القرارات المناسبة لعمر الطفل .

3 التواصل الفعال:

الاستماع الفعال لمخاوف وآراء الأطفال دون إصدار أحكام فورية.

استخدام لغة إيجابية ومحفزة في التواصل اليومي.

تخصيص وقت نوعي للحديث مع كل طفل على انفراد.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

أولًا :مراجع باللغة العربية

1. باندورا، ألبرت .(1986) الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية .الطبعة الأولى .نيويورك :دار فريمان للنشر.
2. باندورا، ألبرت .(1997) الكفاءة الذاتية وتحقيق الإنجاز .الطبعة الأولى .نيويورك :فريمان للنشر.
3. بورديو، بيير .(1986) رأس المال الثقافي والجسماني في المدرسة .الطبعة الأولى . باريس :منشورات مينوي.
4. دي كوبيرتان، بيير .(1925) الرياضة كمدرسة للحياة .الطبعة الأولى .باريس :مطبعة الاتحاد الأولمبي.
5. ديوي، جون .(1938) التعليم من خلال العمل .الطبعة الأولى .نيويورك :دار ماكميلان.
6. رضا، أكرم .(2016) بناء الذات والنجاح الشخصي .الطبعة الأولى .القاهرة :دار التوزيع والنشر الإسلامية.
7. عمارة، عاطف .(2017) علم النفس التربوي الحديث .الطبعة الأولى .القاهرة :دار الفكر العربي.
8. علي، .(2009) (...) علم النفس العام .الطبعة الأولى .مكان النشر غير مذكور.
9. الفطاي، .(2011) (...) قوة الذات .الطبعة الأولى .مكان النشر غير مذكور.
10. فيغوتسكي، ليف .(1978) النمو من خلال التفاعل الاجتماعي .الطبعة الأولى .موسكو : مطبعة التربويين السوفييت.
11. موران، إدغار .(2000) التربية البدنية وبناء الشخصية .الطبعة الأولى .باريس :دار سوي.
12. هاشم، .(2016) (...) بناء الذات والنجاح الشخصي) يتضمن اقتباسات من جوردون بايرون .(الطبعة الأولى .القاهرة :دار التوزيع والنشر الإسلامية.

ثانيًا :المراجع الأجنبية

13. Bandura, Albert (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. 1st ed. New Jersey: Prentice-Hall.
14. Bandura, Albert (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. 1st ed. New York: W.H. Freeman.
15. Bourdieu, Pierre (1986). The Forms of Capital. In J. Richardson (Ed.), Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. New York: Greenwood.
16. Coubertin, Pierre de (1925). L'éducation physique. Paris: Imprimerie de l'Union des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques.
17. Dewey, John (1938). Experience and Education. 1st ed. New York: Macmillan.
18. Gilligan, Carol (1982). In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, MA: Harvard University Press.
19. James, William (1890). The Principles of Psychology. 1st ed. Boston: Henry Holt and Company.
20. Morin, Edgar (2000). La tête bien faite: Repenser la réforme, réformer la pensée. Paris: Seuil.
21. Vygotsky, Lev S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.

الملاحق

الملحق رقم : 01

ملحق رقم (01): استبيان جاهز ومعدل عليه للثقة بالنفس من إعداد فريح عويد العنزي (1999) مكيف على البيئة الجزائرية من طرف معمرية بشير(2021).

العمر ..... الجنس .....

تعليمة:

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن مشاعرك وتصرفاتك في مواقف مختلفة. اقرأ كل عبارة على حدة، ثم أجب عنها بوضع علامة x تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق العبارة عليك. أجب عن كل العبارات :

هل تمارس(ين) الرياضة بانتظام: نادرا ☐ أحيانا ☐ دائما ☐

الرقم	العبارات	لا	قليلا	وسطا	كثيرا
01	أثق في تصرفاتي الشخصية	.....	.....	.....	.....
02	أثق في قدراتي على تبليغ المعلومات إلى من أتحدث إليه	.....	.....	.....	.....
03	أثق في قدرتي على إقناع الآخرين	.....	.....	.....	.....
04	أثق بنفسي عندما أتحدث مع أفراد الأسرة والأصدقاء	.....	.....	.....	.....
05	أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات	.....	.....	.....	.....
06	ثقتي بنفسي غير محدودة	.....	.....	.....	.....
07	أثق في قدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة	.....	.....	.....	.....
08	أثق فيمننا أقوم به من أعمال كثقتي بنفسي	.....	.....	.....	.....
09	أنا متأكد من قدرتي على كسب ثقة الآخرين واحترامهم	.....	.....	.....	.....
10	أستطيع الاعتماد على نفسي	.....	.....	.....	.....
11	أتخذ أي قرار دون تردد	.....	.....	.....	.....

12	أواجه الآخرين بثقة ثابتة	.....	.....	.....	.....
13	أنا قادر على تحمل المسؤولية	.....	.....	.....	.....
14	أنا راض عن أعمالي و تصرفاتي	.....	.....	.....	.....

15	لدي أسلوب جيد لإقناع الآخرين	.....	.....	.....	.....
16	أنا شجاع في إبداء رأيي	.....	.....	.....	.....
17	يعرف أفراد أسرتي أني أثق في نفسي	.....	.....	.....	.....
18	أستطيع تجاوز الصعوبات التي أتعرض لها	.....	.....	.....	.....
19	أعتقد بأنني سأحقق مكانة اجتماعية أفضل مما حققها غيري	.....	.....	.....	.....
20	عزيمتي وإصراري هما سبب نجاحي	.....	.....	.....	.....
21	أعتمد على نفسي في رسم خطط المستقبلية	.....	.....	.....	.....
22	إذا صممت على شيء فسأصل إليه	.....	.....	.....	.....
23	أستطيع أن أتعامل مع أي موقف أجد نفسي فيه	.....	.....	.....	.....
24	أواجه الأمور بحزم وثقة	.....	.....	.....	.....
25	أستطيع تحقيق أمنياتي وأهدافي	.....	.....	.....	.....

الملحق رقم :02

```
T-TEST
/TESTVAL=50
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الثقة
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الثقة	64	86,8438	11,03130	1,37891

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 50					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الثقة	26,719	63	,000	36,84375	34,0882	39,5993

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

Statistiques de groupe

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard

	الجنس				
الثقة	1,00	27	89,4074	5,85241	1,12630
	2,00	37	84,9730	13,40499	2,20377

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الثقة	Hypothèse de variances égales	5,893	,018	1,608	62
	Hypothèse de variances inégales			1,792	52,320

Test des échantillons indépendants

	Te	Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
الثقة	Hypothèse de variances égal				
	Hypothèse de variances inég				
الثقة	Hypothèse de variances égales	,113	4,43443	2,75763	-1,07798
	Hypothèse de variances inégales	,079	4,43443	2,47490	-,53109

FREQUENCIES VARIABLES=الثقة الممارسة
/STATISTICS=STDDEV MEAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

Statistiques

		الثقة	الممارسة
N	Valide	64	64
	Manquant	0	0
Moyenne		86,8438	2,7813
Mode		91,00[a]	3,00
Ecart type		11,03130	,48693
Somme		5558,00	178,00

	Manquant	0	0
Moyenne		86,8438	2,7813
Mode		91,00[a]	3,00
Ecart type		11,03130	,48693
Somme		5558,00	178,00

a. Présence de plusieurs modes. La plus petite valeur est affichée.

Table de fréquences

الثقة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	25,00	1	1,6	1,6	1,6
	66,00	1	1,6	1,6	3,1
	70,00	2	3,1	3,1	6,3
	75,00	2	3,1	3,1	9,4
	76,00	1	1,6	1,6	10,9
	77,00	2	3,1	3,1	14,1
	78,00	3	4,7	4,7	18,8
	79,00	1	1,6	1,6	20,3
	80,00	1	1,6	1,6	21,9

	81,00	1	1,6	1,6	23,4
	83,00	2	3,1	3,1	26,6
	84,00	2	3,1	3,1	29,7
	85,00	1	1,6	1,6	31,3
	86,00	3	4,7	4,7	35,9
	87,00	3	4,7	4,7	40,6
	88,00	2	3,1	3,1	43,8
	89,00	2	3,1	3,1	46,9
	90,00	4	6,3	6,3	53,1
	91,00	6	9,4	9,4	62,5
	92,00	6	9,4	9,4	71,9
	93,00	3	4,7	4,7	76,6
94,00		4	6,3	6,3	82,8
95,00		2	3,1	3,1	85,9
96,00		3	4,7	4,7	90,6
97,00		2	3,1	3,1	93,8
98,00		2	3,1	3,1	96,9
100,00		2	3,1	3,1	100,0
Total		64	100,0	100,0	

الممارسة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	2	3,1	3,1	3,1
	2,00	10	15,6	15,6	18,8
	3,00	52	81,3	81,3	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Unidirectionnel

ANOVA

الثقة

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	5,511	2	2,755	,022	,978
Intragroupes	7660,927	61	125,589		
Total	7666,437	63			

FREQUENCIES VARIABLES=الثقة السن
/STATISTICS=STDDEV MEAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

ANOVA

الثقة

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	2668,510	4	667,128	7,875	,000
Intragroupes	4997,927	59	84,711		
Total	7666,438	63			

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: الثقة

Scheffé

السن (I)	السن (J)	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %	
					Borne inférieure	Borne supérieure
1,00	2,00	-37,71739*	6,78516	,000	-59,2934	-16,1414
	3,00	-36,40000*	6,82575	,000	-58,1051	-14,6949
	4,00	-35,64286*	6,95745	,000	-57,7667	-13,5190
	5,00	-33,50000*	7,70048	,002	-57,9866	-9,0134
2,00	1,00	37,71739*	6,78516	,000	16,1414	59,2934
	3,00	1,31739	2,81400	,994	-7,6308	10,2656
	4,00	2,07453	3,11991	,978	-7,8464	11,9955
	5,00	4,21739	4,54150	,929	-10,2240	18,6588
3,00	1,00	36,40000*	6,82575	,000	14,6949	58,1051
	2,00	-1,31739	2,81400	,994	-10,2656	7,6308
	4,00	,75714	3,20722	1,000	-9,4414	10,9557
	5,00	2,90000	4,60192	,982	-11,7335	17,5335
4,00	1,00	35,64286*	6,95745	,000	13,5190	57,7667
	2,00	-2,07453	3,11991	,978	-11,9955	7,8464
	3,00	-,75714	3,20722	1,000	-10,9557	9,4414
	5,00	2,14286	4,79509	,995	-13,1049	17,3907

5,00	1,00	33,50000*	7,70048	,002	9,0134	57,9866
	2,00	-4,21739	4,54150	,929	-18,6588	10,2240
	3,00	-2,90000	4,60192	,982	-17,5335	11,7335
	4,00	-2,14286	4,79509	,995	-17,3907	13,1049

*. La différence moyenne

الملحق رقم :03

العينة	الجنس	الجنس	الثقة بالنفس	التربية البدنية
1	1	6	92	3
2	1	4	100	3
3	1	3	88	3
4	1	4	83	3
5	1	3	91	3
6	1	3	96	3
7	1	5	78	3
8	1	4	96	2
9	1	2	90	3
10	1	4	86	3
11	1	4	98	3
12	1	2	77	3
13	2	4	78	2
14	2	3	85	3
15	2	4	66	3
16	2	2	87	1
17	2	3	75	3
18	2	3	76	2
19	2	2	80	2
20	2	5	75	3
21	2	3	83	2
22	2	4	70	3
23	2	3	84	2
24	2	3	86	3

25	2	2	88	1
26	2	2	81	3
27	2	2	87	3
28	2	2	94	3
29	2	3	90	3
30	2	1	25	3
31	2	1	78	3
32	2	5	90	2
33	2	4	70	3
34	2	4	97	2
35	2	4	98	3
36	2	3	94	3
37	2	3	100	3
38	2	3	92	3
39	2	3	91	3
40	2	2	95	3
41	2	2	97	3
42	2	2	79	3
43	2	2	94	2
44	2	2	95	3
45	2	2	92	3
46	2	2	96	3
47	2	2	93	3
48	2	2	91	3
49	2	4	92	3
50	1	4	92	3
51	1	4	94	3

52	1	5	90	3
53	1	2	92	3
54	1	2	89	3
55	1	2	86	3
56	1	2	89	3
57	1	2	87	3
58	1	2	93	3
59	1	3	77	3
60	1	3	84	2
61	1	3	91	3
62	1	3	91	3
63	1	3	91	3
64	1	3	93	3