

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

تحت عنوان

الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في تنمية مهارة
الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا
فئة 17 - 20 سنة

من إعداد الطالب : بن عبد الله المهدي

تاريخ المناقشة 2024/...../....

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

أ. د/..... (جامعة مستغانم) رئيسا

أ. د/ حرشاوي يوسف..... (جامعة مستغانم) مشرفا ومقرا

أ. د/..... (جامعة مستغانم) مناقشا

الموسم الجامعي : 2023 - 2024

شكرا وتقديرا

قال الله تعالى: (و لئن شكرتم لأزيدنكم) نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا، الذي كان له الفضل والعطاء الكريم، نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وسهل لنا الصعاب وهون علينا المتاعب عملا بقوله تعالى: (من لم يشكر الناس لم يشكر الله) أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير إلى الأستاذ الكريم: الاستاذ الدكتور حرشاي يوسف الذي رافقني خلال إعداد هذا العمل بتوجيهاته القيمة وإرشاداته النيرة .وتتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

كما توجه بشكري الجزيل الى السادة اعضاء اللجنة المناقشة على تكريمهم

لقراءة ومناقشة هذه المذكرة العلمية .

الإهداء

قال الله تعالى: (وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا) ما
أسرع قلبي في يدي وأسعد قلبي في صدري حيث أكتب هذه الكلمات إلى
ابتسامتك الحلوة التي تطلع شمسها وتشرق كل يوم لقلبك الحنون الذي يغمري
وأنا لا أزال في نعومة أظفاري من أجل إسعادي ... أمي الحنونة، إلى الذي
غرس في قلبي حب العمل وظل ينمو إلى أن أثمر وتفتحت أزهاره وفاح عبيره...
أبي العزيز الذي شجعني دوما خلال مشواري الدراسي وله الفضل الكبير في ما
أنا عليه الآن.

حفظها الله واطال في عمرها.

إلى سندي في الحياة الذين سعادتهم في سعادي وحزنهم في حزتي الى شموع
البيت اخوتي الاعزاء واخواتي العزيزات.

إلى سكني وزهرة الحياة الدنيا زوجتي الغالية وأولادي الاعزاء حفظهم الله
إلى كل من سهر على تعليمي من معلمين وأساتذة عبر جميع الاطوار، إلى كل
من جمعني الدراسة بهم، وإلى كل من ساهم معي في هذا البحث ولو بكلمة
طيبة

إلى الجميع اهدي ثمرة عملي هذا.

الملخص

الملخص بالعربية :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، قصد توضيح أهمية الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 50 تلميذ، منهم 25 تلميذ ممارس بالمركب الجوي لبلدية البيضاء، و25 تلميذ غير ممارس بثانوية الشهيد باهي الطاهر ببلدية العقلة خلال 2023-2024 ومن الأدوات المستخدمة استبيان للثقة بالنفس وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام تم توصل الباحث الى النتائج التالية:

لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور ايجابي في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مع ضرورة الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

الكلمات المفتاحية :

الأنشطة الرياضية الترويحية، الثقة بالنفس.

ABSTRACT :

This study aims to know the role of recreational sports activity in developing the skill of self-confidence among students who are about to obtain the baccalaureate certificate, in order to clarify the importance of practicing recreational sports activity in developing self-confidence, and the descriptive approach was used on a sample of 50 practicing and non-practicing recreational activity, including 25 practicing students in the neighboring compound of the municipality of Bayada, and 25 non-practicing students at the Martyr Bahi Al-Taher High School in the municipality of Al-Oqla during 2023-2024, and among the tools used is a questionnaire for self-confidence and after statistical processing of the results Raw has just been The researcher reached the following results:

The practice of recreational sports activities has a positive role in developing the skill of self-confidence among students who are about to obtain the baccalaureate certificate, with the need to pay attention to the practice of recreational sports activities

Keywords: Recreational sports activities, self-confidence.

قائمة المفردات

فهرس المحتويات

I.....	شكر وتقدير
II.....	الإهداء
III.....	الملخص
VII.....	قائمة الفهرس
VIII.....	فهرس المحتويات
XII.....	فهرس الجداول
1.....	مقدمة

الفصل التمهيدي

6.....	1-الإشكالية:
7.....	2-الفرضيات
7.....	3-اهداف الدراسة:
8.....	4- اهمية الدراسة:
8.....	5-شرح المصطلحات والمفاهيم الأساسية:
10.....	6-الدراسات السابقة والمشابهة:

الباب الأول الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول الترويج

18.....	1- اتحاد منظمة الترويج العالمي :
18.....	2- مفهوم الترويج :
19.....	3- معنى كلمة الترويج :

- 4- ماهية الترويح : 20
- 5- انواع الترويح:..... 20
- 6-اهمية الترويح:..... 24
- 7- خصائص الترويح:..... 28
- 8- أغراض الترويح :..... 29
- 9- انواع مناطق الترويح : 30
- 10- اهداف الترويح الرياضي :..... 32

الفصل الثاني الثقة بالنفس و المراهقة

- تمهيد : 37
- اولا: الثقة بالنفس:..... 38
- 1- تعريف الثقة بالنفس : 38
- 2- اهمية الثقة بالنفس : 38
- 3- انواع الثقة بالنفس :..... 39
- 4- مكونات الثقة بالنفس : 40
- 5- العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس : 41
- 6- أسباب ضعف الثقة بالنفس : 42
- 7- معوقات نمو الثقة بالنفس : 43
- 8- النظريات المفسرة للثقة بالنفس: 46
- ثانيا : المراهقة..... 51

- 1- تعريف المراهقة ومفهومها : 51
- 2- خصائص ومميزات المراهقة 52
- 3- مراحل المراهقة:..... 56
- 4- انواع المراهقة : 57
- 5- العوامل المؤثرة في المراهقة : 58
- 6- مشاكل المراهقة : 59

الباب الثاني الجانب الميداني للموضوع

الفصل الأول منهجية البحث

- تمهيد: 63
- 1- منهج الدراسة:..... 64
- 2- مجتمع وعينة الدراسة :..... 64
- 3- متغيرات البحث :..... 64
- 4- مجالات البحث :..... 65
- خلاصة:..... 68

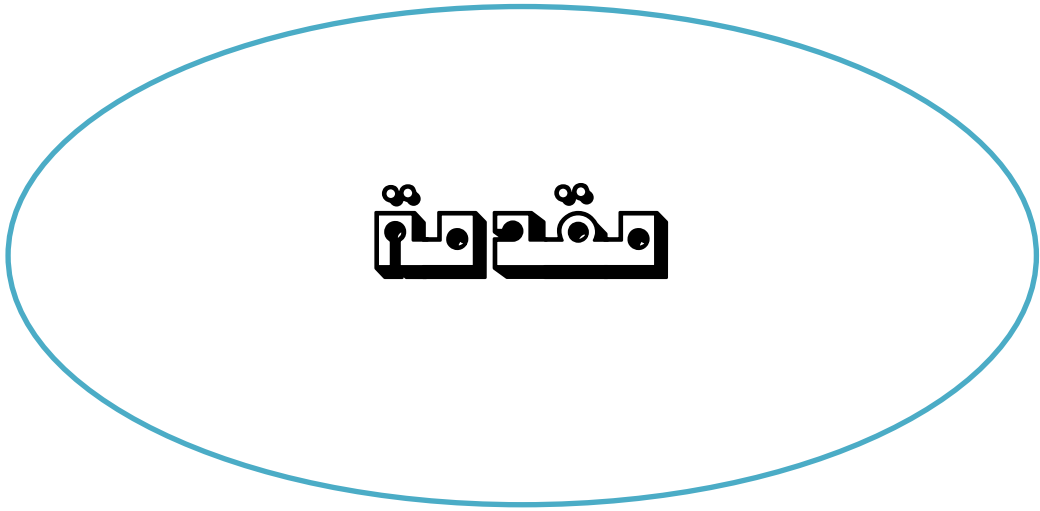
الفصل الثاني تحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج:..... 70
- 2- الاستنتاجات: 73
- 3-مقابلة النتائج بالدراسات السابقة:..... 73
- 4- التوصيات :..... 74

75	خاتمة
77	قائمة المصادر والمراجع
85	الملاحق

فهرس الجداول

- الجدول رقم 01 : خصائص مجتمع الدراسة من حيث الصفة :.....64
- جدول رقم 02 يوضح أرقام بنود ابعاد مقياس الثقة بالنفس.....66
- جدول رقم 03: بين توزيع درجات الاستبيان على العينتين.....70
- جدول رقم 04 : يوضح تكرارات مستويات الثقة بالنفس لدى عينة الممارسين.....70
- جدول رقم 05 : يوضح تكرارات مستويات الثقة بالنفس لدى عينة غير الممارسين.71
- جدول رقم 06: يوضح مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المنخفض للعينتين 71
- جدول رقم 07: يوضح مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المرتفع للعينتين ...72



مقدمة:

يمارس الافراد الكثير من الفعاليات الترويحية خلال وقت الفراغ ولعل من اهم هذه الفعاليات الرياضية بنوعها الفردي والجماعي فأصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على ان اللعب هو اللب الاساسي لهاتين الظاهرتين لذلك كانت اهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية ولا سيما بعد تنظيمه الى ما يسمى الان الأنشطة البدنية الترويحية. 1 (حسام، 2013)

يعتبر استثمار أوقات الفراغ من أهم العوامل التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، كما أنه من أهم القضايا التي توليها المؤسسات والهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية. ولقد تعرضت العديد من الدراسات لأهمية ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ، كما اتفقت كل هذه الدراسات على أن ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تعد من أهم عوامل تطوير المستوى البدني، وتكسب القوام الجيد وتمنح الفرد السعادة والفرح، والانفعالات الإيجابية السارة التي تجعله قادرا على رفع انتاجية العمل، ومن ناحية أخرى تساهم ممارسة الرياضة في وقت الفراغ في اكتساب النمو الشامل والمرتز للفرد. 2 (خطاب، اوقات الفراغ والترويح ط1، 1990)

ولقد قطع الترويح أشواطاً كبيرة خلال القرنين الاخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً، ولعل المرحلة التي شغلت الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة حيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية ونفسية، وتعرف أيضاً بأنها منعطف في حياة الإنسان وهي التي تؤثر على مسار حياته في سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي.

ان المتأمل للنفس البشرية يجد أن الله سبحانه وتعالى قد أودع فيها العديد من القدرات والامكانيات التي تمكنها من مراجعة كافة المؤثرات المحيطة بها، فمهمة الثقة

تجعل الفرد يتجرد من كل الجوانب السلبية وعناصر الضعف ، إن الثقة بالنفس لا تأتي من فراغ ولا يمكن اصطناعها أو محاولة تقليد الآخرين فيها فهي عماد النجاح، ويستطيع الفرد اكتساب ثقته حينما يتخلص من كل المخاوف التي تحاول تثبيط عناصر النجاح بداخله ، فيجب أن يكون لديه شعور قوي بالقدرة على النجاح فيما يريد القيام به من أعمال ، وتدل الثقة بالنفس على التوافق السوي، و المرتبط بالصحة النفسية، والأداء والواقعية في التفكير و الشعور بالكفاءة، والحيوية، والقدرة على تحمل الأزمات، وحسن التصرف فيها، وبالتالي إن وجود هذه الثقة لها تأثير على التحصيل الدراسي خاصة في مرحلة التعليم الثانوي باعتبار هذه المرحلة تشهد تغيرات ملحوظة في حياة المراهق المتمدرس . فهي تلعب دورا بارزا في التغلب على كثير من الجوانب التي تعيق التحصيل العام ، مما تساعده على رفع كفاءته و ذلك بالاعتماد على نفسه ومواجهة المشكلات التي تعترضه و ذلك بإيجاد حل لها.

وانطلاقا من الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في بناء شخصية التلميذ وتنمية مواهبه وقدراته مع تعزيز ثقته لنفسه وهذا ما أدى بنا الى دراسة موضوع الانشطة الرياضية الترويحية ودورها في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

ولهذا قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي . عليه اشتملت الدراسة النظرية على التالي : مدخل إلى الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة وضبطها ثم الإجابة عنها بفرضيات بعدها تم عرض أهمية الدراسة ثم ذكرنا أهدافها ومن ثم تعريف وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة وعرض بعض الدراسات السابقة .

الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي

الفصل الثاني: الثقة بالنفس، المراهقة

أما الجانب التطبيقي فتناولنا فيه فصلين :

الفصل الأول: تناول الاجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة في تحديد المنهج المستخدم

بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة ثم صدق الاستبيان وكذا الوسائل

الإحصائية

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تم مناقشة النتائج المتحصل عليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة

والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاجات أين تم طرح بعض توصيات

الفصل التأسيسي

1-الإشكالية:

لقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويج لأدراكها بأنه يعد أفضل وسيلة لاستثمار وقت الفراغ والذي يكون من نتائجه اكتساب العديد من القيم البدنية والاجتماعية والمعرفية.

يرى **جون ديوي** أن الترويج يعد نشاطا هادفا وبناء ، إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطاته ومن ثم فإنه يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد¹ (الحماصي، 1997)

وتعد مناشط الترويج الاكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية ، ومما يساعد على ذلك أن النشاط الرياضي الترويحي يعد عاملا من عوامل الراحة الايجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في وقت الفراغ، بالإضافة الى ذلك يعتبر مجالا هاما لتربية الفرد وإعداده كي يحتل مكانة في الوسط الاجتماعي كفرد محترم في حدود قدرته الشخصية ، لهذا أعطت الكثير من الدول اهتماما كبيرا له من خلال برمجتها في النظام التربوي في كافة الاطوار التعليمية، حيث يعتبر وسيلة لتحقيق التفاعل والتواصل الاجتماعي والاندماج بين الافراد

و يعتبر التفكير بالثقة واحدة من أهم الجوانب ، فالثقة تتأثر الى حد كبير بالتفكير في استطاعتك في تحقيق الأهداف .عندما تفكر إيجابيا فإن جسمك يستجيب على نحو أفضل بسلوك يتميز بالثقة، فنحن عندما نتحدث عن الانشطة الرياضية الترويحية دائما ما يكون التلميذ هو مصدر العملية البحثية وقد تحدثنا كذلك عن الثقة بالنفس وأراء العلماء حول أهميتها ودورها في حياة التلميذ ومن هذا المنطلق ووفقا لما سبق ذكره سلفا تم بناء تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

❖ التساؤل العام :

هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى

التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

❖ التساؤلات الفرعية:

- هل يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ البكالوريا؟

- هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين في تنمية مهارة الثقة بالنفس؟

2-الفرضيات

❖ الفرضية العامة

لممارسة النشاط الرياضي الترويحي انعكاس على مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ

المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا

❖ الفرضيات الجزئية:

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في تنمية مهارة الثقة بالنفس

3-اهداف الدراسة:

- ابراز اهمية الانشطة الرياضية الترويحية وانعكاسها على مهارة الثقة بالنفس

- علاقة النشاط الرياضي الترويحي بالتحصيل الدراسي.

- اثبات ان للنشاط الرياضي الترويحي دور في تنمية الشخصية والتغلب على متغيرات الحياة.

4- أهمية الدراسة:

- اعطاء حافز للتلاميذ يدفعهم لممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
- ابراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي لغير الممارسين.
- ابراز دور النشاط الرياضي الترويحي في ازاحة الحواجز النفسية التي تعترض التلاميذ.
- التعريف بالأهمية البيولوجية للنشاط الرياضي الترويحي من لياقة بدنية وصحة نفسية.

5- شرح المصطلحات والمفاهيم الأساسية:

❖ الترويح:

اصطلاحا: يعرفه " كروس " أنه تلك الأوجه من النشاط والخبرات من وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

إجرائيا: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية.

❖ النشاط الرياضي الترويحي:

اصطلاحا: نقل عطيات محمد الخطاب عن " فرويل " أن "النشاط الرياضي الترويحي هو مرآة الحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من اجله وهي تخدم دائما غرضا ما، فهو تعبير عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاس لاستعداداته وقدراته الخلاقة. 1 (محمد ع،، 1982)

إجرائيا: هو تلك الأنواع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس.

❖ مفهوم الثقة بالنفس:

التعريف الاصطلاحي : يشير عسكر إلى أن " جيردانو ودوسيك " يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات. ¹ (داوود، 2015)

وتعد الثقة بالنفس بأنها شعور الشخص بإمكاناته وكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه واثبات ذاته والشعور بقبول الآخرين وفرض الاحترام عليه ² (المتطي، 1992)

التعريف الاجرائي: هي حسن اعتقاد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الطرف الذي هو فيها، فهي الاعتقاد والتقدير الايجابي للنفس وقدراته.

❖ المراهقة:

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

هذه المرحلة تمتد من بداية النضج الجنسي وحتى السن الذي يحقق فيه الفرد الاستقلالية عن سلطة الكبار. ¹ (شريم، 2007)

إجرائيا: هي تلك المرحلة التي تأتي بين الطفولة والرشد والتي تمتد من 11 إلى 20 سنة، والتي يشهد فيها الفرد نموا فيزيولوجيا ونفسيا واجتماعيا وعقليا، كما تحدث تغيرات في العمليات العقلية والنفسية مثل التطور العقلي والانفصال النفسي عن الوالدين وتشكيل الهوية الشخصية والبحث عن الاستقلالية نتيجة لتلك التحولات التي يمر بها المراهق.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

❖ الدراسة رقم 01 :

العنوان	وصف الدراسة		اهم النتائج
التحقق من فعالية برنامج تدريب لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسّن المسؤولية الاجتماعية لدى طالب المرحلة الثانوية	الباحث	عبد الله عادل راغب شراب	اعتماد البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة ضمن برامج التدريبية التي يقدمها المرشد الطلابي في المدرسة من اجل تنمية الثقة بالنفس وتحسّن المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
	الهدف	التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسّن المسؤولية الاجتماعية لدى طالب المرحلة الثانوية.	
	الاداة	مقياس	
	السنة	2013	
	المنهج	وصفي تحليلي	
	العينة	32 طالب	
	المرجع	القاهرة	

❖ الدراسة رقم 02:

العنوان	وصف الدراسة		اهم النتائج
	الباحث	بومعروف نسيمة	
	الهدف	معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي	

الفصل التمهيدي

<p>ممارسة النشاط الرياضي</p> <p>الترويحي ذو تأثير على توافق التلاميذ نفسيا، اجتماعيا صحيا ودراسيا، التوافق الشخصي الانفعالي الصحي الجسمي، الاجتماعي والتوافق الدراسي.</p>	للمراهق		<p>تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق</p>
	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي	الاداة	
	2014	السنة	
	وصفي	المنهج	
	30 تلميذ ممارس للنشاط الرياضي الترويحي	العينة	
	مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الواد، العدد 08 سبتمبر 2014	المرجع	

❖ الدراسة رقم 03:

العنوان	وصف الدراسة	اهم النتائج
<p>دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية</p>	الباحث	<p>للسياط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين داخل حصة التربية البدنية. يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق . الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي</p>
	الهدف	
	الاداة	
	السنة	
	المنهج	
	بوفريدة عبد المالك	
	معرفة إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في الوقاية.	
	استمارة استبيان موجه للتلاميذ	
	2014	
	وصفي	

يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته .كما يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي	240 تلميذ موزعين على ثلاث ثانويات	العينة
	مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي	المرجع

❖ الدراسة رقم 04:

العنوان	وصف الدراسة		أهم النتائج
دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا	الباحث	حسام الحامدي	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء ومواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الانجاز لدى تلاميذ البكالوريا.
	الهدف	معرفة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه، الاسترخاء ومواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الانجاز لدى تلاميذ البكالوريا	
	الاداة	مقياس المهارات النفسية	
	السنة	2016	
	المنهج	وصفي تحليلي	
	العينة	133 تلميذ	

	جامعة المسيلة	المرجع	
--	---------------	--------	--

❖ الدراسة رقم 05:

العنوان	وصف الدراسة		اهم النتائج
ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.	الباحث	العقاق حسين	ان اغلبية تلاميذ الطور الثانوي أكدوا الدور الإيجابي في حياتهم وبالأخص في تطوير بعض الصفات النفسية الثقة بالنفس - الدافعية
	الهدف	معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.	
	الاداة	استمارة استبيان	
	السنة	2020	
	المنهج	وصفي تحليلي	
	العينة	32 تلميذ	
	المرجع	جامعة محمد بوضياف المسيلة	

❖ الدراسة رقم 06:

العنوان	وصف الدراسة		اهم النتائج
ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.	الباحث	ايت مسغات كهينة	للتقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا
	الهدف	التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا	

النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا	التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (17-18) سنة		النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
	استمارة استبيان	الاداة	
	2020	السنة	
	وصفي تحليلي	المنهج	
	30 تلميذ	العينة	
	جامعة محمد بوضياف المسيلة	المرجع	

❖ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استقراءنا للدراسات السابقة والمشابهة التي اطلعنا عليها حول الانشطة الرياضية الترويحية ودورها في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا استخلصنا ما يلي:

• الاختلاف والتباين في دراسة المراحل التعليمية لدى التلاميذ وقلة دراسة المرحلة الثانوية وخاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وذلك في معرفة الدور الذي تلعبه الانشطة الرياضية الترويحية في تنمية الثقة بالنفس، وهذا ما يؤكد أهمية دراستنا على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

- الاختلاف والتباين في أهداف كل دراسة وبالتالي التباين في النتائج المتوصل إليها.

- الاختلاف في حجم عينة كل دراسة وذلك لاختلاف المجتمع الأصلي لكل دراسة.

- أما من حيث أدوات البحث فقد كانت الأدوات والأساليب المساعدة والمستخدم في الدراسات السابقة والمشابهة ممثلة في " الاستبيان "

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة في هذا الفصل فقد استفدنا من خلاله في الكثير من الجوانب منها:

- اختيار مشكلة الدراسة وتحديد أهدافها وأهميتها.
- صياغة تساؤلات الدراسة.
- اختيار أداة جمع البيانات المناسبة لدراستنا.
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات.
- اختيار العينة ومجتمع الدراسة بدقة.
- اختيار المنهج المناسب لدراستنا.
- إثراء الجانب النظري للبحث.

الباب الأول

الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول

الترويح

تمهيد:

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الانسانية لم تحظى الرياضة بالاهتمام من قبل القطاعات الحكومية والاهلية او الشعوب بشكل عام كما هو حاصل في الوقت الحاضر فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمثوقين رياضيا بل اصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحا للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف ببرامج الرياضة للجميع.

والترويح الرياضي كأحد انواع الانشطة الترويحية وله مكانة هامة في حياة افراد المجتمع المعاصر، وذلك لعدة اسباب اهمها الزيادة الكبيرة في اوقات الفراغ، وبعد ادراك الافراد للمكانة الحيوية والصحية للترويح فمن اهم اهدافه تلك الانشطة التي تملؤ حياة الفرد بالمتعة والسرور، ولقد اصبح جزء من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية... الخ ، والتي تؤدي الى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية ونتاجية افراده، وذلك من خلال مبدا اتاحة الفرص للجميع لممارسة الانشطة الرياضية الترويحية كل حسب ميوله وقدراته.

1- اتحاد منظمة الترويح العالمي :

اسس الاتحاد العالمي للترويح في 13 اكتوبر 1956 واختير رئيس الاتحاد من إنجلترا، وقد عين مدير واعضاء مجلس الادارة من الولايات المتحدة الامريكية يمثلون 34 دولة، ومركز المنظمة الرئيسي في نيويورك ملاصقا لمبنى الامم المتحدة وتلخص اغراضه في :

- تبادل المعلومات والخبرات بين المنظمات الترويحية في العالم كله.
- يساعد الدول الاعضاء في انشاء منظمات للخدمات الترويحية.
- توجيه الحركة الترويحية العالمية لتكون عاملا في الرقي وسمو الروح الانسانية من خلال الاستخدام الهادف لوقت الفراغ
- تشجيع الاشراف على الامكانيات والاراضي ، وتدريب الرواد ، وتنمية برامج متنوعة.
- توفير الوسائل التي تتيح للعاملين الاتحاد في العمل لمواجهة المشاكل الشائعة للإنسان.
- توفير الخدمات الترويحية العالمية كجزء من عمل المنظمة¹ (محمد ا.، 2000)

2- مفهوم الترويح :

تشير المعاجم اللغوية أن الأصل في كلمة الترويح (Recreation) هو أنها كلمة مركبة من جزئين (Re) بمعنى اعادة و (creation) بمعنى خلق، أي أن المعنى الحرفي للكلمة هو إعادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج لممارسة الأنشطة الترويحية.

حيث يرى (كروس Kraus) أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط والخبرات التي تنتج من ارادة الفرد وذلك لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته والتي يتم اختيارها وفقا لأوقات الفراغ واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.² (زريقات، 2022)

ويرى روميني ان مصطلح الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وانه سلوك وطريقة لتفهم الحياة، بينما يوضح ناش Nash ان وقت الفراغ هو تلك الالوجه من النشاطات التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حركية الاختيار.

ويشير دي جرازيا Degerazzia الى الترويح بانه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة الحيوية.

بينما يرى كراوس Kraus ان الترويح هو تلك الالوجه من النشاط او الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفق ارادة الفرد لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية¹ (مصطفى ا.، 1998)

اما غوردن Gordon يرى ان الترويح يعني النشاط والاعمال التي يقوم بها الفرد او الجماعة خلال وقت الفراغ (وقت الراحة)² (Klopon, 1976)

ويرى بول فولكي P. Foulque ان الترويح هو زمن تكون فيه غير مجبر على عمل محدد ويستطيع كل واحد منا ان يقضيه كما يشاء.³ (Quie, 1978)

ومن اهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف بتلر Petller

ان الترويح

يعد نوعا من اوجه النشاطات التي تمارس في اوقات الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

3- معنى كلمه الترويح :

ان كلمه الترويح بالإنجليزية تعني التجديد والخلق والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات علما بان هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيرا واحدا ويفسر الترويح

على انه رد فعل عاطفي او حاله نفسيه وشعور يحسه الفرد قبل واثناء ممارسته لنشاط ما سلبيًا او ايجابيا هادفا ويتم اثناء وقت الفراغ وان يكون الفرد مدفوعا برغبه شخصيه ويتصف بحريه الاختيار وغره في ذاته اي ان الترويح اكثر من نشاط فالنشاط ليس غايه في حد ذاته اما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والاحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياه بما فيها من تعقيد

4- ماهية الترويح :

الترويح هو طريقه حياه واسلوب معيشه يتميز بانه يحوي نشاطا، قد يكون نشاطا عنيفا كما في الرياضات والالعاب العنيفة او نشاطا هادئا كقراءة كتاب او سماع موسيقى ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الافراد، وما هو متذوق لفرد ما غير متذوق لآخر اذ خلا منه التجديد، ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسه نشاط ما نشاطا ترويحيا بل عاده ، ونتيجة لذلك ينتقل الفرد الى ممارسه نشاط اخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك ان يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحيه عديده لتحقيق سمة التجديد¹ (محمد د،، الترويح والتربية الترويحية ط1 صفحة 104، 2000)

5- انواع الترويح:

لقد قسم احد الباحثين الترويح الى نشاط ترويحي فعال ويبدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم ونشاط الترويحي غير فعال وهو نشاط غير عملي يقف صاحبه موقف المتفرج او المستمتع¹(Touraine, 1969) وقسم ريلتيز الأنشطة الترويحية الى:

- الأنشطة الإيجابية: مثل ممارسه الأنشطة الرياضية المختلفة كالرسم والموسيقى.

- الأنشطة الاستقبالية: مثل القراءة او مشاهدته التلفزيون او مشاهدته المباريات الرياضية في الملاعب.

- الأنشطة السلبية : ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء وهناك الأنشطة الترويحية طبقاً لا نواعها واهدافها وهي:

5-1- الترويح الثقافي :

يعتبر الترويح الثقافي فعالية مهمة للحفاظ على التوازن النفسي والعاطفي. فهو يساعد في تقليل مستويات التوتر والضغط، وتحسين الحالة المزاجية والرفاهية العامة و تتضمن الترويح الثقافي حضور العروض المسرحية والحفلات الموسيقية، وزيارة المتاحف والمعارض الفنية، وقراءة الكتب والمجلات، ومشاهدة الأفلام الثقافية، وحضور ورش العمل والمحاضرات التثقيفية. يمكن للأفراد أيضاً المشاركة في الأنشطة الإبداعية مثل الرسم والكتابة والتصوير الفوتوغرافي.

5-2- الترويح الفني :

تشمل الأنشطة الفنية في الترويح الفني مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل الرسم والتصوير الفوتوغرافي والنحت والخياطة والخزف والحياسة والخط العربي وغيرها. يمكن للأفراد أيضاً تعلم العزف على آلات موسيقية والغناء والكتابة الإبداعية والرقص والمسرح، ويمكن تقسيم الهوايات الى انواع مثل :

-هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع والأشياء الاثرية القديمة .

-هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، علم الطيور.

-هوايات الابتكار: مثل فن النحت، الرسم والاشكال اليدوية .

-هوايات الفنون التشكيلية بأنواعها المختلفة.¹(J.cazaneuve., 1980)

5-3- الترويح الاجتماعي :

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية والجلوس مع افراد الاسرة ، وزيارة الاقارب والاصدقاء. كما يساهم الترويح الاجتماعي في ايجاد فرص التفاعل بين الافراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور والبعد عن الشكليات والرسميات ويقسم كورين الأنشطة الترويحية والاجتماعية الى :

-الحفلات والرقصات : مثل اعياد الميلاد ، حفلات التخرج .

-الحفلات الترفيهية : الالعاب البهلوانية ، سهرات المرح ، سهرات الغناء والموسيقى.

- حفلات الاكل ، اللائم والعزائم، وحفلات الشاي.

5-4- الترويح الخلوي :

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء ، بين احضان الطبيعة حيث يساهم في اشباع ميول الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة ، والتمتع بجمال الطبيعة، واكتساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل ضمن الجماعة وتنقسم الانشطة الخلوية الى النزاهات والرحلات ،التجوال والترحال والصيد.

5-5- الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الاركان الاساسية في البرنامج الترويحي لما يتميز به من اهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة الى اهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

ان مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلالها وقت الفراغ او كان بغرض التدريب للوصول الى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة حيث انه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية

والنفسية والاجتماعية، بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة اجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. 1 (رحمة، 1998)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي الى :

-الالعاب الصغيرة الترويحية : هي عباره عن مجموعه متعددة من الالعاب مثل الجري العاب الكرات الصغيرة والعب الرشاقة وما الى غير ذلك من الالعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله ادواتها وسهوله ممارستها
-الالعاب الرياضية الكبيرة : هي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكره ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات النظر المختلفة الالعاب الفردية او الزوجية او الجماعية او بالنسبة لموسم اللعبة كالألعاب الشتوية او الصيفية وتمارس طول العام
- الرياضات المائية : وهي انشطه ترويحيه تمارس في الماء مثل السباحة كره الماء التجديف الزوارق وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من احب الوان الترويح خاصه في بلادنا.

5-6- الترويح العلاجي :

الترويح من الناحية العلاجية يساعد اصحاب الامراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الاخرين له ويجعله اكثر سعادة وتعاوناً ، وبمساعدة الوسائل العلاجية الاخرى على تحقيق الاستشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الامراض كالربو وحركات اعادة التأهيل .

5-7- الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض ان الترويح التجاري يدخل في نطاق السنيما، المسرح الاذاعة والتلفزيون، الصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات التجارية الاخرى المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها مؤسسات لخدمة ورعاية جميع افراد

الشعب ، للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رؤوس الاموال . 1 (خطاب، 1982)

6-اهمية الترويح:

يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الانساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان، وتشير الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية والترويح AAHPER الى اسهامات الترويح في الحياة العصرية في النقاط التالية :

- ✓ تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- ✓ تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.
- ✓ التحرر من الضغوط وتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- ✓ توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بسعادة ولاستقرار.
- ✓ تنمية ودعم القيم الديمقراطية . 1 (مصطفى، 1998)

6-1-الاهمية البيولوجية:

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي ،حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمنته دون تغير يذكر على وزنه، وقد فحص (ويلز) وزملاؤه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغييرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث يزداد نمو النسيجة الانشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الانسجة الدهنية . 2 (راتب، 1992)

لممارسة مناشط الترويح وخاصة الترويح البدني او الترويح الرياضي بانتظام العديد من التأثيرات الايجابية على النمو العضوي للفرد المشارك في مناشط مناشطة ، فيما يلي اهم تلك التأثيرات :

- ✓ الحصول على القوام المعتدل والرشيقي والبعد عن النمط البدني.

✓ زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة الام مفاصل الظهر.

✓ تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على المستوى اللائق من عناصرها.

✓ رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي .

✓ الاقلال من احتمال الاصابة بمرض القلب والاعوية الدموية.

✓ التخلص من الطاقة الزائدة على احتياجات الجسم ، مما يساهم في تحقيق

الاسترخاء

البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.

✓ زيادة قدرة الفرد على زيادة انتاجه في العمل.

✓ الوقاية من التعب الذهني¹ (مصطفى ا.، 1998)

6-2-الاهمية الاجتماعية :

استعرض **كوكلي Coakly** الجوانب والقيم الاجتماعية للترويج فيما يلي : الروح

الرياضية ، التعاون ، تقبل الاخرين ، التنمية الاجتماعية ، المتعة والبهجة ، اكتساب

المواطنة الصالحة ، التعود على القيادة والتبعية ، الارتقاء الاجتماعي والتكيف² (احمد،

1984)

كما ان لممارسة اوجه مناشط الترويج العديد من التأثيرات الاجتماعية على

الفرد وفيما يلي تلك التأثيرات :

✓ التنمية الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير والمواعيد

وخدمة الاخرين.

✓ تكوين وتوطيد الصداقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب او في

جماعات الهوايات .

✓ الشعور بالانتماء والولاء للجماعة .

- ✓ تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم .
- ✓ تنمية العلاقات الانسانية.
- ✓ التدريب على القيادة من خلال تبادل الادوار في الجماعات.
- ✓ تقدير العمل الجماعي. 1 (مصطفى د،، 1998)

3-6- الاهمية النفسية :

تؤكد مدرسة التحليل النفسي (فرويد سيكموند) على مبدئين هامين بالنسبة للرياضة الترويحية :

- ✓ السماح لصغار السن بالتعبير عن انفسهم خصوصا خلال اللعب .
- ✓ اهمية الاتصالات في تطوير السلوك ، حيث من الواضح ان الانشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة بين المشترك والرائد والمشارك الاخر.
- ✓ اما مدرسة (جيشطالط) تؤكد على اهمية الحواس الخمس في التنمية البشرية ، حيث ان الانشطة الترويحية تساهم في تنمية الحواس.
- ✓ اما (سلو) فيركز على اشباع الحاجات النفسية كالحاجة للأمن والسلامة واشباع الحاجة للانتماء وتحقيق الذات واثباتها ، والمقصود بأثبات الذات ان يواصل الشخص على مستوى عال من الرضى النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لا شك فيه ان الانشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله. 2 (القروني، التربية الترويحية ص 20، 1978)

ويمكن حصر اهم تأثيرات الترويح على الجانب النفسي في :

- ❖ اشباع الميول والدوافع المرتبطة بالعب والهوايات .
- ❖ تحقيق السرور والسعادة في الحياة.
- ❖ تنمية الصحة الانفعالية للفرد واعادة توازنه النفسي.
- ❖ زيادة القدرة على الانجاز واثبات الذات.

❖ تنمية الثقة بالنفس وتحديد الحدة من الخوف.

❖ التعبير عن الذات

❖ التخلص من الميول العدوانية. 2 (مصطفى م.، 1998)

4-6- الأهمية الاقتصادية :

لاشك ان الانتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعدادة النفسي والبدني وهاذا لا يتأتى الا بقضاء اوقات فراغ جيدة من الراحة المسلية ، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما فتمكن من الانتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها ، ولقد بين (فرنارد) في مجال ان تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة الى 55 ساعة في الاسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار 15% في الاسبوع. 2 (القرنوي، التربية الترويحية ص 31.32، 1978)

5-6- الأهمية التربوية :

بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المجتمع المشترك :

- ✓ اهمها تعلم مهارات وسلوك جديدين .
- ✓ تقوية الذاكرة وتنشيطها.
- ✓ تعلم حقائق المعلومات واكتساب القيم. 3 (al, 1986)

6-6- الأهمية العلاجية :

يعيد الترويح والالعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الالي، وتجعله كائنا اكثر مرحا وارتياحا في البيئة الصناعية وتعقد الحياه ، قد يؤديان الى انحرافات كثيرة كالأفراط في شرب الكحول والعنف ، وفي هذه الحالة يكون اللجوء الى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات

المعدنية وسيله هامه للتخلص من هذه الامراض العصبية ، وربما تكون خير وسيله لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.

7- خصائص الترويح:

للترويح خصائص تميزه عن غيره من النشاطات فهو:

* نشاط بناء: وذلك يعني أن الترويح كمنشأ يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة أنشطة متنوعة.

* حالة سارة: أي أن الترويح يجلب السرور والمتعة والسعادة إلى نفوس الممارسين لأنشطته نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الآخرين، وذلك من خلال إفراز هرمون السعادة.

* يمارس في وقت الفراغ: فالترويح عن الذات يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر منه الفرد من قيود العمل أو من أي ارتباطات أخرى.

* التوازن النفسي: وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لأنشطة الترويح لحاجاته النفسية التي لا يمكن إشباع بعضها إلا من خلال ممارسة أنشطة ترويحية. كما ان المشاركة في أنشطة الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي مما يحقق للفرد ما يسمى بالاستقرار أو التوازن النفسي.

* نشاط اختياري :

حيث يختار الفرد نشاطه وفقاً لـرغبته ودوافعه مع التوجيه والإرشاد التربوي لما للنشاط الذي يتناسب مع حاجات ورغبات الأفراد دور كبير في تحقيق أهداف الأنشطة الترويحية.

مع الإشارة ان وقت الفراغ يكون خالياً من الالتزامات والعمل مقابل الأجر والمهام

المطلوبة للوجود مثل (النوم والأكل)¹ (زريقات، 2022)

8- أغراض الترويح :

يعتبر الترويح حقاً إنسانياً لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة ، ويأسر الترويح العالم بما له من آثار على البشر وما يؤثر فيه من عوامل يدفع بها عجلة التقدم والتحضر ، ان احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الفنيه بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ، ان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل وتصل من خلال الممارسة ويمكن ان نلخص اغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافعاً لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في :

8-1- غرض حركي :

حيث ان الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعاً أساسياً لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب ، والغرض الحركي اساسي للنشاط البدني في البرنامج الترويحي.

8-2- غرض الاتصال بالآخرين :

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة او المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، وان قص القصص او المناقشات الجماعية ، المحادثات قراءة الشعر والقصة القصيرة الى اخر هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والافكار.

8-3- غرض تعليمي :

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة الى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعاده ما يبحث الفرد عن واهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله، فاذا

تبعنا هواة المراسلة وهواه جمع الطوابع البريدية وهواه جمع العملات المختلفة فإننا نجد ان ما هي الاقنات لتعلم الجديد.

8-4- غرض ابتكاري فني :

تتعرض الرغبة في الابتكار والابداع الفني على الاحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد رغبة الابتكار تبعا لما يتذوق الفرد، ويعتبره الفرد خيره جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت، او الحركة، وتهيئ الأنشطة الترويجية فرصا عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد، كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث والنحت والرسم وكتابه القصص ونظم الشعر، الى اخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن احساسه ومشاعره، ويستكشف امكاناته ويصقلها ويحاول اثناءها نقل هذه المشاعر والاحاسيس والافكار الى الاخرين.

8-5- غرض اجتماعي :

ان الرغبة في ان يكون الفرد مع الاخرين من اقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل في الترويج المنظم او غير المنظم يعتمد اساسا على تحقيق الحاجة الى الانتماء.¹ (محمد د،، 2000)

9- انواع مناطق الترويج :

نظرا لاختلاف الظروف المحلية والاهتمامات الترويجية من مجتمع لأخر، نجد ان الخدمات الترويجية تتعدد وتتنوع ، فالمدن التي تقدم خدمات ترويحيه لسكانها تتوفر فيها مناطق ذات نوعيات تختلف في الوظيفة والموقع والمساحة ، وهنا نستعرض بعض المناطق الترويجية التي يجب ان تتوفر في المدينة نذكر منها :

9-1- ركن الاطفال لمرحلة ما قبل الدراسة :

وهو عبارة عن منطقة صغيرة الاستخدام، وعادة ما تقع في منطقة متوسطة في الحي حتى لا يضطر الاطفال ان يذهبوا بعيدا عن منازلهم ليعبوا ، وتعتبر مساحه 2500 قدم الى 5000 قدم مساحه مناسبة لهذا الغرض.

9-2- ملعب الحي :

تخدم هذه المنطقة الاطفال من سن 7 سنوات الى 10 سنوات، كذلك الشباب والكبار، عادة ما يتراوح بين اربعة الى ثمانية افدنة ، وتحسب مساحة هذه المنطقة بواقع فدان لكل 800 فرد.

9-3- ساحة اللعب :

هذه المنطقة الترويحية تخدم الاطفال والشباب ، ويقدر لهذا الموقع مساحة من 10 الى 20 فدان ، ويوصى ان تكون هذه المنطقة مجاورة لمدارس المرحلة الثانوية ، ويفضل ان لا يبعد المركز 3/2 ميل من منازل الاطفال والشباب في المنطقة السكنية التي يخدمها.

9-4-المنتزه الترويحي :

تهيئ هذه المنطقة لسكان المدينة الفرص بان يذهبوا بعيدا عن الضوضاء والازدحام، كذلك تقربهم من الطبيعة واللون الاخضر والهواء ، كذلك يوفر بيئة طبيعية للاستمتاع بالأنشطة الترويحية المتنوعة من العاب ورياضات وطهي في الخلاء ورياضات مائية ومعسكرات اليوم الواحد، ويشترط ان تكون مساحه هذه المنطقة حوالي 100 فدان او اكثر.

9-5-المنطقة الطبيعية :

هي عبارة عن منطقة تتميز بمميزات طبيعية تركت بما فيها من اماكن طبيعية ، سواء منحدرات او شلالات او مرتفعات او منخفضات ليستمتع مرتاديها.

9-6-المناطق الترويحية المتخصصة :

وهي مناطق تقدم خدمات وانشطه ترويحية معينه، كالمعسكرات ، شواطئ البحار والاندية بمختلف انواعها ، متاحف، مكتبات، حدائق زهور، ونظرا لاختلاف

تلك المناطق تختلف المساحات والمنشآت والأجهزة والادوات المتطلبة للاستفادة منها. 1 (محمد د.، الترويح والتربية الترويحية ط1. ص 313-314، 2000)

10- اهداف الترويح الرياضي :

يرى محمد الحماحي ان للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) اسهامات في التأثير الايجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة اوجه نشاطه ، كما يهدف الترويح الرياضي الى الوقاية من التغيرات المدنية الحديثة الى زيادة المردود الانتاجي لهؤلاء المشاركين في برنامجه، ولذا قام الحماحي بتحديد اهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الاهداف وذلك على النحو التالي :

10-1-الاهداف الصحية :

وهي الاهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن :

- ✓ تطوير الحلة الصحية للفرد.
- ✓ تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- ✓ الوقاية والاقبال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- ✓ زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- ✓ الحد من الاثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق وللتوتر العصبي.
- ✓ التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- ✓ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

10-2-الاهداف البدنية :

وتشمل الاهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي :

- ✓ تنمية اللياقة البدنية.
- ✓ تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- ✓ المحافظة على الحالة البدنية للجسم.

- ✓ الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- ✓ الوقاية وتصحيح بعض انحرافات القوام.
- ✓ الاسترخاء العضلي والعصبي .
- ✓ مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة

10-3-الاهداف المهارية :

وهي الاهداف المرتبطة بتعليم المهارات الحركية بوجه عام وتشمل :

- ✓ تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- ✓ تعليم المناشط الحركية للألعاب والرياضات المختلفة منذ الصغر.
- ✓ تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة وذلك كألعاب الريشة الطائرة، تنس الطاولة ، كرة السلة ، المضرب الخشبي ، وكرياضة السباحة والمشي والجري والهرولة.
- ✓ تنمية المهارات الحركية للفرد.
- ✓ تعليم طرق اداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على مقعد لنتناسب مع حالة بعض المرضى او المعاقين او كبار السن.
- ✓ الارتقاء بمستوى اداء الموهوبين رياضيا.

10-4-الاهداف التربوية :

وهي تلك الاهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من جانب تربوي وتتضمن :

- ✓ تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- ✓ تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- ✓ اشباع الميل للحركة او اللعب او لهواية رياضية.
- ✓ التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة.

- ✓ الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- ✓ تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد وتنمية مفهوم الذات.
- ✓ اشباع الدافع للمغامرة والدافع للمنافسة.
- 10-5-الاهداف الاجتماعية: وهي تلك الاهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن :
- ✓ التغلب على ظاهره العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الاخرين من الافراد والجماعات .
- ✓ اشباع الحاجة من التقاء الاخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- ✓ تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشطها .
- ✓ تشكيل الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات مع بعضها في تنظيمها .
- ✓ المشاركة في تشكيل السلوك الاجتماعي السوي.
- ✓ تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- ✓ تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب.
- ✓ ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.
- 10-6- الاهداف الثقافية :
- وتشمل الاهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من انواع المعرفة وتشمل .
- ✓ تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وتشكيل وتنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- ✓ التعرف على العديد من مناشط الترويج والتعرف على الالعاب الشعبية.

- ✓ تشكيل اتجاهات ايجابية لدى الافراد والجماعات نحو ممارسة نشاطها .
- ✓ ادراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة.
- ✓ التعرف على عوامل الامان والسلامة المرتبطة بممارسة نشاط الترويج الرياضي.

10-7-الاهداف الاقتصادية :

وهي تعبر عن الاهداف التي ترتبط بإنتاجية الافراد والجماعات الممارسين للترويج

الرياضي وتتضمن :

- ✓ زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- ✓ زيادة الانتاج القومي للدولة.
- ✓ تحسين نوعية الحيات للأفراد والجماعات والتقليل من النفقات العلاجية.
- ✓ التقليل من الفاقد الانتاجي والناج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الافراد. 1 (مصطفى م،، 1998)
- ✓ تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حاله حدوثها .
- ✓ فهم افضل للبيئة المحيطة بالفرد.

الفصل الثاني

الثقة بالنفس و المراقبة

تمهيد :

يعتقد الكثير منا أن لديه ثقة بالنفس عندما يحقق مكاسب أو نجاحات فقط، وذلك اعتقاد غير صحيح إذ أننا نستطيع الشعور بالثقة حقا عندما نشعر أننا نستطيع تأدية اي عمل بنجاح، فالثقة هي موقع النجاح والاعتقاد بإمكانية التحسن. وقد تناولنا في هذا الفصل أولا الثقة بالنفس كمفهوم والتطرق لتعريفاتها من الناحية اللغوية والاصطلاحية، وكذلك التركيز على أهم العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس، بالإضافة إلى معرفة مستوياتها ومكوناتها، ومن ثم عرض مظاهرها وكذلك التعرف على أسباب ضعف الثقة بالنفس والوقوف على معوقات نموها، وفي الأخير التعرف على أهم النظريات المفسرة لهذا المفهوم.

اولا: الثقة بالنفس:

1- تعريف الثقة بالنفس :

1-1-الثقة لغة : هي مصدر قولك، وثق به، يثق، وثاقه وثقة، أي إئتمنه ، والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق ، والمواثقة هي المعاهدة وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم. ليلة العقبة حتى تواثقنا على الإسلام وتحالفنا وتعاهدنا، والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة.1 (الدين، 2003)

1-2- الثقة اصطلاحا :

عرفها شروجر على أنها إدراك الفرد لكفائته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. 2 (سيدي، 1990)

أما أمل المخزومي اعتبرت أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وانها ترتبط بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كلياً على مقاوماته العقلية والجسمية والنفسية.3 (المخزومي، 2001)

ويشير الغامدي للثقة بالنفس انها مدى إدراك الفرد لكفائته ومهارته وقدراته الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية ، واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة. " 4 (بجي، 2009)

2- اهمية الثقة بالنفس :

تكم اهمية الثقة بالنفس في :

— إقامة علاقة ايجابية.

— التخلص من الشعور بعدم الأمان.

— تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات.

– تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص، وأداء الأعمال بشكل متقن

– تطور الذات والقدرة الإنتاجية والعزيمة والإصرار.

– تمنح الشعور بالسعادة.

وباختصار فإن الثقة بالنفس مهمة للفرد ، فهي الداعم الذي يعطيه إحساسا بالارتياح حال النجاح أو الفشل. والوائق بنفسه وبقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوما ما ويتفوق.

3- أنواع الثقة بالنفس :

3-1- الثقة المثلى في النفس :

تعني الثقة في النفس المثلى الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق اهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها، ذلك لا يعني بالضرورة ان يكون اداؤك دائما جيدا، ولكن الشيء المهم يتمثل في ان تحقق افضل امكاناتك وقدراتك لذا قد تتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة، وربما تفقد تركيزك أحيانا. ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية، مع الاستمرار في الكفاح من اجل تحقيق النجاح. والافراد الذين يظهرن درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافا واقعية وفقا لمستوى قدراتهم. 1 (راتب، 2007)

ان كل شخص لديه مستوى أمثل من الثقة في النفس، ومشكلات الأداء يمكن ان تحدث بسبب قلة الثقة او زيادتها.

3-2- الثقة الزائدة في النفس " الزائفة " :

ان زيادة الثقة بالنفس عن القدرات الفعلية للرياضي يرافقها هبوط في مستوى الأداء بسبب اعتقاد الرياضي بانه لا يحتاج الى بذل الجهد او التمرين المكثف وبذلك يتراجع المستوى الحقيقي للرياضي، ومن الأمثلة على هذا النموذج في الثقة هو عندما

يتفاعل فريقان يختلفون في المستوى فالفريق الأفضل غالبا ما يقبل على المنافسة بثقة زائدة فيكون اعداده قليلا ويدخل المنافسة دون تحضير جيد الامر الذي يقابله استعداد مدروس ما يحقق التقدم في بداية المنافسة فتزداد ثقته بنفسه ويواصل بذل الجهد ويواصل بذل الجهد وتحسين الأداء ويحقق الفوز النهائي. 1 (عودة، 2007)

3-3 ضعف الثقة بالنفس :

يرى " القوصي" في أنها صفة كثيرة الشيع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد وترتبط بالخوف ارتباطا شديدا وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف وفقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية والحياء والخجل الزائد، لذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو التحدث أمامهم أو مصاحبة الغرباء، ضعف الثقة بالنفس مع اختلاف العوامل التي تؤدي إلى ظهوره، قد يؤدي إلى أساليب سلبية .تتمثل في مظاهر لضعف الثقة بالنفس منها: فقدان الثقة بالذات، ضعف الشعور بالهوية الإيجابية، وضعف القدرة على التحكم بالنفس، وتولد المظاهر السلبية وإخفاء المشاعر المؤدية إلى التوتر والأعراض الفسيولوجية، وضعف التواصل الاجتماعي والسلوك العدواني. 2 (الرؤوف، 2014)

في حين نجد أن فقدان الثقة بالنفس يؤدي إلى شعور الفرد بالشك في نفسه وفي نوايا الآخرين من حوله، فيعتقد أن أقرانه أفضل منه في كل شيء كما أنه يميل من الناحية السيكلوجية إلى التبخيس من قدراته والتقليل من شأنها حيث يعتقد أنه أسوأ حضا كما أن فاقد الثقة في نفسه يعجز عن التعبير عن ذاته أو أن يفصح عن رأيه بل أنه يعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقية.

4- مكونات الثقة بالنفس :

توجد خمس مكونات للثقة بالنفس حسب " باجري وماكس " هي :

– الإيمان بأن الذات قادرة على عمل الأشياء كالأخرين.

- الشعور بالانتماء للآخرين والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
- التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة.
- النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو والحياة.
- امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز.
- 5- العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس :

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ولعل من ابرزها :

5-1-العوامل الجسمية :

ان تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة، وخلوه من العاهات والامراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بالنفس، ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فان درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الاعاقة، اضافة الى ذلك فان الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي فمن الملاحظ ان الشخصية المنهزمة او المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة إلى فقدان اتساقها الحركي وعليه فيمكن القول ان هناك تبادلا في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس اما عن جمال الطلعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لا كساب الفرد ثقته بنفسه، ويبدو ان الثقة بالنفس هي ايضا لها دور في اكساب الفرد جمال الطلعة، وذلك انها تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات، وهي لا تقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق، بل هي اكثر صدقا وتعبيرا عن مدى الثقة بالنفس، وذلك ان لغة الكلام من الممكن ان تخدع المستمع، خاصة اذا كان المتكلم لبقا وطلق اللسان وبارعا في الخداع، كما ان نبرة الصوت تتأثر بالثقة بالنفس، ومع ذلك فيكاد يجمع علماء النفس

على ان الاتيان بالحركات تنهم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه وتعطيه الجرأة والثقة. 1 (ميخائيل ي.، 1990)

5-2- العوامل العقلية :

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة لتوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون ان يصيب هدفا، او يعم بالفائدة ليحقق اكبر قدر ممكن من الانتاجية في يسر وسهولة، جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه، ومن الدعائم الاساسية للمقومات العقلية هي:

- **النكاء** : يعتبر عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الاخطاء والاطار وجعله محبوبا بين الاخرين، هذا كله يزود الفرد بقدر لا باس به من الثقة بالنفس، وذلك لما يلاقه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله.

- **الخيال** : ان الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة وخير دليل على ذلك الشعراء والمكتشفون الذين لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، حيث انهم لم يجعلوا من خيالهم مجرد احلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا بالهم طريقا ووسيلة توصلهم الى هدفهم.

- **الذاكرة** : ان ضعف الذاكرة تجعل الفرد لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة فيشعر الفرد حينئذ بالضعف النفسي ويؤدي به الى عدم الثقة بالنفس. 1 (ميخائيل و.، 1990)

6- أسباب ضعف الثقة بالنفس :

إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى

إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد ومن الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس. 2 (علي س،، 2009)

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

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

- التعرف على نقاط القوة والضعف في الشخصية، والتعايش مع نقاط الضعف إن لم يستطع تقويتها.

- وضع الأهداف ومن ثم تنفيذها سواء على الصعيد الشخصي أو الأكاديمي.

- الإيمان بالقضاء والقدر، وأن ما يحدث من مصائب قد كتبها هلا عليه.

- أسلوب العقاب البدني، هذه البيئة تؤثر سلباً على شخصية الفرد، وتجعله خائفاً من المبادرة في القيام بأي عمل. وأن تحسن الثقة بالنفس يعتمد على التغيرات الشخصية في الجانب المعرفي والوجداني والسلوكي وهو الأمر الذي يحتاج إلى عملية تربوية شاملة.

7- معوقات نمو الثقة بالنفس :

إن الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء إلا أنه

قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات. 1 (شراب، 2013)

- 7-1-المعوقات الصحية : من المعوقات الصحية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:
- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة ال الزائدة والمفرطة.
 - الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير الاستهزاء، كالشخص الذي يفقد حاسة البصر أو السمع نتيجة تعرضه لحادث ألم به وتسبب له في هذه العاهة.
 - إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه وكسب رزقه عن طريقه، وإحساسه بأنه أصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.
 - فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها.
- 7-2 المعوقات الوجدانية : من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:
- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس.
 - الصدمات العاطفية: كأن يتعرض الفرد لصدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتقا ومتبلورا حول شخص ما أو حول موضوع ما ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.
 - المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات ل درجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يبدأ منها.

7-3- المعوقات العقلية : الإنسان باعتباره كائنا حيا لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته وعن معوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة ونقصان فالحياة العقلية تشكل للفرد كيانا وقواما جوهريا.

- انخفاض مستوى نكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.

- عدم القدرة على الحفظ.

- بلادة التفكير والنقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا وكأن غشاوة قد وضعت على عقله فال يستطيع أن يبين ما يفكر به.

7-4- المعوقات الاجتماعية :

- الاحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنا من

- المجتمع الواقعي المحيط به.

- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أرفع قدرا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.

- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماما .

- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط. 1 (شراب، 2013)

7-5- المعوقات الاقتصادية :

مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره.

- تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.

– الخوف من الظروف المفاجئة .

– الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نيتهم وسيطرة الوسواس.² (العنزي، 2012)

وبهذا فإن الشخص الذي يتصف بهذه السمات قد يؤثر عليه بالسلب من خلال عدم توافقه مع نفسه ومع غيره على عكس الشخص الذي يتمتع بثقة فقد يظهر عليه ذلك بصحة نفسية سوية والتمتع كذلك بالتوافق النفسي الذي يقوم في جوهره على إقامة علاقات مع نفسه فيكون عارفا لقدراته فيحسن استغلالها ويكون عازما لعيوبه ويحاول إصلاحها وكذلك إقامة علاقات أخرى إيجابية.

8- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

8-1- نظرية النمو النفسي الاجتماعي :

يمكن القول أن نظرية النمو النفسي الاجتماعي لأريك أريكسون هي من أقرب النظريات المفسرة للثقة بالنفس، ذلك أنها تدرس مراحل النمو الإنساني من ناحية نفسية اجتماعية، وهذه الناحية هي التي تهتم الباحثة وتخدمها في تحليلها لموضوع الثقة بالنفس .يرى إريكسون أن هناك ثالث خصال للشخصية السليمة هي السيطرة الفعالة والإيجابية على البيئة وإظهار قدر من وحدة الشخصية والقدرة على إدراك الذات والعالم إدراكا صحيح¹ (علي س،، 2009)

8-2- اتجاه بيك :

أما " بيك " فيؤكد على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تكفيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومنا لذاتها وثقتنا بأنفسنا، ويبين محمد الشناوي عن الفكرة القائلة إلى ما يفكر فيه الناس وما يقولونه حول أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم إنما هي أمور هامة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض.

8-3- اتجاه الجشطلت :

يقدم اتجاه الجشطلت الدعم للبرنامج التدريبي من خلال مفهوم التعلم بالاستبصار حيث يوضح "نادر الزيود" الاستبصار يعني قدرة الإنسان على إعادة تنظيم خبراته بحيث يأخذ معنى جديدا غير السابق فكلما كان إدراك الكائن الحي واضحا كان الاستبصار للمواقف أكثر فعالية وإمكانية التوصل للحلول والمشكلات التي قد تواجه الفرد، وقد أشار بيرلز " Perles " أن السبب الأساسي وراء سوء التكيف والأعصاب لدى الناس ناتج عن قلة الوعي والإدراك لمشاعرهم، وتركز الجشطلتية على الوجود الحالي للفرد وتعتبر الماضي أعمال ومواقف غير منتهية أو غير مكتملة.¹ (شراب، 2013)

8-4- الاتجاه المعرفي :

يعتبر الاتجاه المعرفي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام وفي مجال الإرشاد النفسي بوجه خاص، وذلك لاهتمامها بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي أو المرضي أو في علاج الاضطرابات النفسية، ومن هذه الاتجاهات محمد الشناوي.

8-5- الاتجاه العقلاني الانفعالي " البرت اليس " :

ينتمي الاتجاه العقلاني الانفعالي إلى النظرية التي طورها ألبرت اليس، حيث يعتبر أحد رواد هذا الاتجاه إلى أن الثقة بالنفس كميّار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد عدة معايير للشخصية السوية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحققه لرغباته السوية.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه.
- القدرة على الحصول على السعادة.

– القدرة على التفكير العلمي.

– تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي وعدم لوم الآخرين.¹ (علي س.، 2009)

ومن خلال استعراض هذه النظريات والاتجاهات النفسية المختلفة، نجد أن الثقة بالنفس هي محور اهتمام العديد من النظريات باعتبار الثقة بالنفس من أهم مظاهر الشخصية السوية، بل إنها السمة الأبرز والعنصر الأهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي وهذا ما سعت إليه هذه النظريات من أجل بناء وتكوين شخصية قوية سوية.

تمهيد :

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

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

ثانيا : المراهقة

1- تعريف المراهقة ومفهومها :

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، وراهقت الشيء رهقا أي اقتربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد. 1 (رضا،، 1995)

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

تعريف " فؤاد البهي السيد" المراهقة على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد الى اكتمال النضج، والمراهقة معناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، وراهق بمعنى لحق او دنى من ... فالمراهقة بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. 2 (السيد ف.، 1975)

ويعرفها مصطفى فهمي "أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من

الفعل اللاتيني

ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية، وهنا نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج 3 (فهمي، 1986)

فمن خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو والتي تتضمن تدرجا في النضج الجسمي والعقلي والانفعالي،

ومعنى ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في المراهقة .

2- خصائص ومميزات المراهقة

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

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

- الارتباك الحركي العام : نلاحظ ان حركات المراهق التي كانت تتميز بالتنسيق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السالفة يعترئها الكثير من الاضطراب والارتباك. 2 (منيل، 1987)

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

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

- الزيادة المفرطة في الحركات : كثيرا ما نجد ان الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، ويتضح ذلك عند ملاحظه يديه اثناء الجري وتعني ذلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات. 1 (العلوي، 1982)

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

- التعارض في السلوك الحركي العام :

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

ففي المرحلة ما بين 15 - 18 سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب، إضافة إلى ذلك فإن عامل قوة العضلات التي يتميز بها الفتى يساعد على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية وكذلك مرونة الفتاة في

عضلاتها تساعد على ممارسة الجمباز ، كما يستطيع في هذه المرحلة الوصول بالتدريب إلى أعلى المستويات من النجاح.

أما من سنة 18 - 21 سنة يصل إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والمرونة والرشاقة ويستطيع الوصول إلى أعلى مستوى رياضي.¹ (علاوي، 1982)

2-3- خصائص عقلية :

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

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

- **الادراك** : يتجه ادراك المراهق الى ادراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية، على هذا الاساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الافكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والاقناع.

- **التفكير** : يتأثر تفكير المراهق للبيئة وهذا ما يجعله يلجأ الى مختلف الطرق لحل مشاكله ورغم انه يترفع عن التفكير الحسي ويرتقي الى مرحلة التفكير المجرد، الا انه يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه الاستقراء والاستنتاج، وما يهمه هو ان يكون تفكيره دائما مبنيا على افتراضات للوصول الى حل المشكلات.¹ (نشواتي ع،، 1987)

- التذكر : تؤكد الابحاث الحديثة ان الطفولة ليست هي المرحلة الذهنية للتذكر ذلك ان عمليه تتذكر تنمو ايضا في مرحله المراهقة وتنمو معها قدره الفرد على الاستيعاب والتعرف والقدرة على الاحتفاظ وترتبط عمليه التذكر بنمو قدره الفرد على الانتباه بدرجة ميله نحوها او عزوفه عنها.

- التخييل: يتسم المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان ويحقق له عدة وظائف، فهو أداة ترويحية كما أنه مسرح للمطامح المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة هامة للمراهق لتحقيق الانفعالات. 2 (السيد ا، 1975)

2-4- الخصائص النفسية والاجتماعية والوجدانية:

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

- ✓ التنوع من التحول وعدم الاستقرار في الميول الاجتماعية إلى التحديد والعمق
- ✓ التحول من الثثرة وزيادة النشاط أيا كان إلى سلوك أكثر ضبطا واحتراما
- ✓ التحول من الرغبة في الارتباط بالأفراد إلى الارتباط بالمجموعات
- ✓ التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة للعلاقات الاجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاطات التي تتفق والمواهب الخاصة للمراهق. 1 (عيساوي، معالم علم النفس ص178 ، 1984)

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

2-6- النمو الانفعالي: يشكل جانبا أساسيا في عملية النمو في مرحلة المراهقة، وتعتبر دراسته هامة جدا، وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد

وتوجيه مسار شخصيته ككل، والولوج إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار³ (السعد، 1997)

ومن المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة :

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

✓ مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم ومحاولة المراهق التكيف مع هذه المتغيرات.

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

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

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء الا اننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه "اكرم رضا" والذي قسم فيه المراهقة الى ثلاث مراحل :

3-1- المراهقة المبكرة: (12 - 15 سنة)

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

3-2- المراهقة الوسطى : (15 - 18 سنة)

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

3-3 المرحلة المتأخرة : (18 - 21 سنة)

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كلا من الجنسين، كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا، فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. 1 (رضا، 2000)

4- أنواع المراهقة :

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

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

4-2- المراهقة الانسحابية (المنطوية) : تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي.¹ (الشيباني، الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ص141، 1973)

كما أنها سميت بالانسحابية لان الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق حيث يفضل العزلة و الانفراد بنفسه متأملاً لذاته ومشكلاته.

4-3- المراهقة العدوانية : هي التي يكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السملة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء.² (زيدان، النو النفسي للطفل والمراهق اسس الصحة النفسية ص 155، 1979)

4-4- المراهقة الجانحة : تشكل الصورة المتطرفة للشكين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.³ (زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق اسس الصحة النفسية ص 156، 1979)

5- العوامل المؤثرة في المراهقة :

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

5-2- العوامل البيولوجية : أي يتأثر بالتركيب الجسدي العام، وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء.¹ (الشيباني، السس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ص 137، 1973)

5-3- البيئة : إن شخصية الفرد تتكون تدريجياً في المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيه لذلك تعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية تتلقى الطفل وهي تعتبر أهم وأول وسط لعملية التطبيع.² (يونس ،، 2002)

4-5- التعلم : ففي مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تتفق ومعايير الجماعة، وتتقبل الجماعة هذا السموك الذي يزيد من قوته، والعلاقات الاجتماعية التي يتفاعل بداخلها الفرد قد تساعد على تعلمه لسموك غير سوي. 4 (بونس ا،، 2022)

6- مشاكل المراهقة :

إن مشكلات المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة (المرحلة الثانوية) والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والبيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي، وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطراب والعدوانية في حياة هؤلاء المراهقين في الوقت الحالي، لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق 1 (شيشوب، 1991)

6-1- المشاكل النفسية : من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتيا، التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تجش إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه وبثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا يعاملونه كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجته الأساسية وفي حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعرف الكل بقدرته وقيمه. 2 (عوض، 1971)

6-2- المشكلات الانفعالية : إن العوامل الانفعالية في حياة المراهق تبدو واضحة في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا

يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

3-6- المشاكل الاجتماعية : إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع وأن كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع تعتبر مصادر للسلطة، حيث تنشئ مجموعة من الصراعات بينه وبين هذه المصادر. 1 (عيساوي، معالم علم النفس ص98، 1984)

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

الباب الثاني

الجانب المبدئي للموضوع

الفصل الأول

منهجية البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الطريقة والإجراءات المتعلقة بموضوع البحث ، حيث يعرض منهج البحث ومجتمع وعينة البحث التي تم التطبيق عليها وطريقة اختيارها ، كما يتناول عرضاً لأدوات البحث والتي تشمل مقياس الثقة بالنفس، ثم يعرض الباحث إجراءات البحث وأساليب المعالجة الإحصائية للتحقق من صحة الفروض.

1- منهج الدراسة :

إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحث تبني منهج معين دون غيره تبعاً لأهدافه التي يسعى لتحقيقها من هذه الدراسة، فإن المنهج الوصفي هو المنهج الذي يسمح بمقارنة المتغيرات الأساسية لدراسة الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة (تلاميذ البكالوريا) .

وحسب ما تتطلب طبيعة البحث من الإشكالية المطروحة وهدف الدراسة يستلزم علينا الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وهو يعد المنهج الأكثر تلاؤماً مع دراستنا حيث هو عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر موجودة في الحاضر بهدف تحديدها وإبراز جوانبها والربط بين عناصرها. ¹ (تركي، 1984)

2- مجتمع وعينة الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من مجموع التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لولاية الوادي، والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد مجتمع وعينة الدراسة.

الجدول رقم 01 : خصائص مجتمع الدراسة من حيث الصفة :

مجتمع الدراسة	العدد	عينة الدراسة
9335	25	ممارسين
	25	غير ممارسين
	50	المجموع

يتضح من الجدول رقم 01 أن عينة الدراسة تتكون من 50 تلميذ منهم 25 ممارسين و 25 غير ممارسين من أصل 9335 تلميذ مقبل على شهادة البكالوريا

3- متغيرات البحث :

3-1- المتغير المستقل : هو الانشطة الرياضية الترويحية.

3-2- المتغير التابع : هو مقياس الثقة بالنفس.

4- مجالات البحث :

4-1- المجال البشري:

يتكون عدد افراد بحثنا هذا من 50 تلميذ مقبل على شهادة البكالوريا منهم 25 تلميذ ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و25 تلميذ غير ممارس.

4-2- المجال المكاني:

يتمثل المجال المكاني الذي تم انجاز فيه هذا العمل في ثانوية الشهيد باهي الطاهر- العقلة للتلاميذ الغير ممارسين، اما التلاميذ الممارسين فقد تم التنقل الى المركب الجوارى بالبياضة ولاية الوادي، حيث قمنا باختيار العينة بواسطة الطريقة القصدية باختيار 50 تلميذ من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فئة (17 الى 20 سنة).

4-3- المجال الزمني:

يتمثل المجال الزمني في الفترة التي تم من خلالها انجاز عمل معين، وفي هذا الصدد سنقوم في هذه الخطوة بتحديد المدة الزمنية التي مكنتنا من انجاز هذا العمل، ويتم البدء في الجانب النظري بعد موافقة الأستاذ المشرف وكان ذلك ابتداءا من 21 جانفي 2024 إلى غاية 30 مارس 2024، ثم انتقلنا إلى الجانب التطبيقي حتى أنهينا الدراسة في 20 ماي 2024 .

5- ادوات البحث : قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة، والتحقق من صحة فرضية هذا البحث، لزم إتباع أنجع الطرق والأدوات، وذلك لدراسة والتفحص حيث تم استخدام الأدوات التالية:

5-1- الدراسة النظرية :

التي يقصد بها "المعطيات الببليوغرافية" أو "المادة الإخبارية"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من قواميس وكتب وغيرها. التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، أو دراسات

ذات صلة بالموضوع، والهدف منها هو تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجيه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

2-5- الاختبارات :

- مقياس الثقة بالنفس : إعداد الغامدي 2009، ويتكون المقياس من (22) عبارة تتدرج تحت خمسة أبعاد مختلفة للثقة بالنفس وهي (الطلاقة اللغوية ، والجانب الاجتماعي ، والجانب النفسي ، والجانب الفسيولوجي ، والاستقلالية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (22-66 درجة)، ويحدد المقياس مستويين للثقة بالنفس على النحو التالي:

أ- ثقة بالنفس مرتفعة عند حصول المفحوص على (45-66) درجة .

ب- ثقة بالنفس منخفضة عند حصول المفحوص على (22-44) درجة.

كما تم تقسيم عبارات المقياس الى عبارات ايجابية واخرى سلبية وجاءت على النحو التالي:

العبارات الايجابية: 1-15-8-11-13-15-17-20-22

العبارات السلبية: 2-3-4-6-7-9-10-12-14-16-18-19-21

وفيما يلي الأبعاد وأرقام البنود التي تقيسها :

جدول رقم 02 يوضح أرقام بنود ابعاد مقياس الثقة بالنفس.

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

قام الباحث بعرض اداة المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والمتخصصين بهدف الكشف عن مدى صدق فقرات الاداة وملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه.

أما فيما يتعلق بثبات الاستبيان، تم حسابه على عينة قوامها 10 تلاميذ مقبلين على شهادة البكالوريا، وقام الباحث بحسابه كما يلي:

- طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه:

استخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار، ولهذا أجري الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني مدته اسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت نفس المكان). بحيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول والاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (01,00) زاد هذا الاختبار استقرارا وثباتا.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا خطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات بالتفاصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى مجالات التي تمت فيها الدراسة من المجال المكاني والزمني كما أننا حددنا كل من المجتمع والعينة التي تتمحور حولها الدراسة. كل هذه الإجراءات تعمل على جمع هذه المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور، ولكن ليست الغاية هي جمع هذه المعلومات وإنما هي الوصول إلى النتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم طريقة عمل واضحة المعالم والأبعاد، أضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمدها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم 03: بين توزيع درجات الاستبيان على العينتين

غير ممارسين	ممارسين	
972	1113	مجموع الدرجات
40.50	44.52	المتوسط الحسابي
2.57	3.64	الانحراف المعياري
25	25	عدد الافراد

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن مجموع الدرجات عند الممارسين بلغ 1113 وهذا ما نتج عنه متوسط حسابي 44.52 وبلغ الانحراف المعياري 3.64 لمجموع العينة الذي يبلغ 25 تلميذ.

بينما كان مجموع الدرجات لغير الممارسين 972 وهذا ما نتج عنه متوسط حسابي 40.50 وبلغ الانحراف المعياري 2.57 لمجموع العينة الذي يبلغ 25 تلميذ.

جدول رقم 04 : يوضح تكرارات مستويات الثقة بالنفس لدى عينة الممارسين

النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	التكرار	مج الدرجة	المستويات
36.83 %	41.00	09	410	منخفض 22 - 44
66.84 %	46.50	16	744	مرتفع 45 - 66

نلاحظ من خلال الجدول في المستوى المنخفض لمقياس الثقة بالنفس للممارسين عند عدد التكرارات 09 بلغ مجموع الدرجات 410 حيث بلغ المتوسط الحسابي 41.00 أما النسبة مئوية فقد بلغت 36.83%.

أما في المستوى المرتفع لمقياس الثقة بالنفس عند عدد التكرارات 16 بلغ مجموع الدرجات 744 حيث بلغ المتوسط الحسابي 46.50 أما النسبة مئوية فقد بلغت 66.84%.

ومنه نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس مرتفع عند الممارسين

جدول رقم 05 : يوضح تكرارات مستويات الثقة بالنفس لدى عينة غير الممارسين

المستويات	مج الدرجة	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
منخفض 44 - 22	882	22	40.09	% 90.44
مرتفع 66 - 45	90	02	45.00	% 9.25

نلاحظ من خلال الجدول في المستوى المنخفض لمقياس الثقة بالنفس لغير ممارسين عند عدد التكرارات 22 بلغ مجموع الدرجات 882 حيث بلغ المتوسط الحسابي 40.09 أما النسبة مئوية فقد بلغت 90.44%. أما في المستوى المرتفع لمقياس الثقة بالنفس عند عدد التكرارات 02 بلغ مجموع الدرجات 90 حيث بلغ المتوسط الحسابي 45.00 أما النسبة المئوية فقد بلغت 9.25%.

ومنه نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض عند الغير ممارسين.

جدول رقم 06: يوضح مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المنخفض للعينتين

الغير ممارسين			الممارسين		
المتوسط الحسابي	التكرار	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	التكرار	مجموع الدرجات
40.09	22	882	41.00	09	410
5.72			كا ² المحسوبة		
3.84			كا ² الجدولية		

حسب مجموع التكرارات عند فئة الغير ممارسين والتي بلغت 22 وفئة الممارسين والتي بلغت 09. ومن خلال نتائج الجدول الاحصائي نرى أن كا² المحسوبة والتي

تساوي 5.72 أكبر من χ^2 الجدولية والتي تساوي 3.84 ودرجة الحرية 1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية وبالتالي عدم التطابق لصالح العينة الاكثر تكرارا ومنه نستنتج ان عينة الغير ممارسين أقل امتلاكا للثقة بالنفس.

جدول رقم 07: يوضح مقارنة تطابق الثقة بالنفس في المستوى المرتفع للعينتين

الغير ممارسين			الممارسين		
المتوسط الحسابي	التكرار	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	التكرار	مجموع الدرجات
45.00	02	90	46.50	16	744

من خلال نتائج الجدول رقم 06 والمتضمن دراسة مقارنة الاستجابات للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين بمهارة الثقة بالنفس، تبين أنه لدى الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بلغ مجموع الدرجات 744 بمتوسط حسابي 46.50 ما يبين امتلاك عينة الممارسين لمهارة الثقة بالنفس بمستوى مرتفع، بينما لدى التلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قدر مجموع الدرجات ب90 والمتوسط الحسابي بلغ 45 ما يوحي بامتلاك أفراد المجموعة لمهارة الثقة بالنفس بمستوى منخفض، ولمقارنة الاستجابات باستخدام اختبار حسن المطابقة χ^2 والذي وجدنا أن χ^2 المحسوبة المقدره ب9.60 وهي أكبر من χ^2 الجدولية والمقدرة ب3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 95% ما يوحي بوجود تفاوت وتباين في استجابات أفراد عينة المجموعتين لصالح مجموعة الممارسين ومنه: نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تنمية وتطوير الثقة بالنفس لدى الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

2- الاستنتاجات:

من خلال عرض وتحليل ومناقشة الدراسة والتي تسعى لتسليط الضوء على ما إن كان لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور لتنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وانطلاقا مما أظهرت النتائج نستنتج ما يلي :

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين المجال النفسي والانفعالات والمشاعر والمخاوف لدى تلاميذ البكالوريا.

- العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ البكالوريا

3-مقابلة النتائج بالدراسات السابقة:

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي قمنا بتحليلها تمكنا من الحصول على إجابات الاسئلة التي طرحناها حول دور الانشطة الرياضية في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

3-1-مناقشة الفرضية الاولى :

تنص الفرضية الاولى على مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الثقة بالنفس للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

تتفق هذه الدراسة مع دراسة بومعراف نسيمه 2014 والتي هدفها معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، والتي كانت نتائجها أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي تأثير على توافق التلاميذ نفسيا واجتماعيا، صحيا ودراسيا، مع التوافق الشخصي الانفعالي الصحي الجسمي والاجتماعي والتوافق الدراسي.

وكذلك دراسة العفعاق حسين 2020 والتي هدفها معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتي جاءت نتائجها أن اغلبية تلاميذ الطور الثانوي أكدوا الدور الإيجابي في حياتهم وبالأخص في تطوير بعض الصفات النفسية الثقة بالنفس - الدافعية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها بطرق احصائية علمية فقد تم تحقيق الفرضية الاولى

3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية مهارة الثقة بالنفس

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة حسام الحامدي 2016 والتي كان هدفها معرفة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه الاسترخاء ومواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا، والتي اسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه، الاسترخاء ومواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا ومن خلال النتائج المتحصل عليها فقد تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية الثقة بالنفس.

4- التوصيات :

- ان تحت ادارة الثانوية تلاميذها على الاشتراك في الانشطة الترويحية من خلال وضع برامج للتعريف بهذه الانشطة وإبراز أهميتها.
- ضرورة توفير الدعم الحكومي لمراكز الترويح والمراكز التي تهتم بالأنشطة الترويحية على اختلاف أنواعها، عن طريق تخصيص فضاءات مفتوحة لها.

- ادراك الاولياء أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور فعال في ابعاد التلاميذ عن الضغط النفسي وهذا ما ينعكس إيجابا على مستواهم الدراسي.
- ضرورة نشر الوعي الثقافي نحو أوقات الفراغ والترويح.
- لفت عناية الهيئات على الأهمية الاجتماعية والنفسية والصحية للمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية.
- ضرورة إيجاد برامج النشاط الرياضي الترويحي واطقات الفراغ.

خاتمة

خاتمة:

من خلال هذا البحث المتواضع واستنادا على الدراسة التي قمنا بها وبعد تحليل نتائج الدراسة ورغم التطور الملحوظ للنشاط الرياضي الترويحي الذي وصل اليه الا انه ما زال يفهم فهما خاطئا لبعض أهدافه وغاياته من البعض الذين يرونه مجرد ملاً لوقت الفراغ فقط دون وعيهم بالأهمية العظمى له والمتمثلة في كونه الوسيلة التي تعالج المشاكل النفسية للفرد بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة لما يقدمه من رياضات متنوعة وترفيهية تعمل على تحقيق التوافق النفسي وتتيح الفرصة لاكتساب مزايا وفقا لاحتياجات الفرد وميوله، مما يحقق الراحة النفسية والاستقرار والتماسك.

والثقة بالنفس هي خير وسيلة لتحقيق الاهداف المسطرة في حياته كما أنها تعتبر شرطا اساسيا بالنسبة للمراهق المتمدرس حتى يتغلب على المخاوف التي تنشأ من شعوره بضعفه وعجزه اتجاه النواحي العلمية والاجتماعية والفهم الصحيح للنمو الانفعالي وللمواقف التي يتعرض لها، خاصة أن يمر بمرحلة حرجة، فالثقة بالنفس تجعله يذلل الصعاب ويتخطى العقاقيل من أجل الوصول الى الاهداف المنشودة التي تتمثل في تحقيق التوافق الدراسي وبالتالي ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي، بالإضافة الى ذلك فالثقة بالنفس شرط من شروط الاتزان النفسي فلا بد ان تتوفر لديه حتى يكون تكوينه خاليا من العيوب ويكون قادرا على تعلم الخبرات الجيدة واكتسابها.

وفي الاخير تبقى نتائج هذه الدراسة في اطار الحدود البشرية والمكانية والزمنية المشار اليها في الفصل الاول الا انها تمثل نقطة عبور هامه لمزيد من الابحاث والدراسات وباستخدام حزمه أدوات أخرى وعلى عينات مختلفة في الجنس والمرحلة التعليمية.

قائمة المصادر والمراجع

❖ المراجع بالعربية

- ابن منظور جمال الدين. (2003). *لسان العرب* ص 447. بيروت: دار الكتب العلمية.
- انتصار يونس. (2002). *السلوك الانساني* ص 53. مصر: المكتبة الجامعية.
- انتصار يونس. (2022). *السلوك الانساني* ص 72. مصر: المكتبة الجامعية.
- احمد رضا. (1995). *متن اللغة ط 1* . ص 2. بيروت: مكتبة الحياة.
- احمد شبشوب. (1991). *علوم التربية* ص 230. المؤسسة الوطنية للكتاب.
- احمد عريبي عودة. (2007). *المدرّب وعملية الاعداد النفسي ط 1*. المكتبة الوطنية.
- اسامة كامل راتب. (2007). *علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات*. دار الفكر العربي.
- اكرم رضا. (2000). *مراهقة بلا ازمة* ص 257. مصر: دار التوزيع والنشر الاسلامية.
- البهى فؤاد السيد. (1975). *الاسس النفسية للنمو* ص 283. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدكتور تهناني عبد السلام محمد. (2000). *الترويح والتربية الترويحية* ص 222-223. القاهرة: دار الفكر العربي ط 1.
- الدكتور محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويح بين النظرية والتطبيق ط 2* صفحة 29. القاهرة: مركز النشر.
- الغامدي صالح يحيى. (2009). *اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقديرات الذات*. مكة المكرمة: جامعة ام القرى.

- امل المخزومي. (2001). *التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس* ص122. مجلة المنهل
مجلد 63.
- امين انور الخولي، اسامة كامل راتب. (1992). *التربية الحركية للطفل*
ط2، ص150. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حامد عبد السلام زهوان. (1972). *علم النفس. النمو من الطفولة الى*
المراهقة. ط2. ص2. القاهرة: عالم الكتاب.
- حزام محمد رضا القزوني. (1978). *التربية الترويحية ص 20*. بغداد: دار العربية
للطباعة.
- حزام محمد رضا القزوني. (1978). *التربية الترويحية ص 31.32*. بغداد.
- حزام محمد رضا القزوني. (1978). *التربية الترويحية ص 31-32*. بغداد: دار
العربية للطباعة.
- د ابراهيم رحمة. (1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ط1*.
ص 6. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- د. تهاني عبد السلام محمد. (2000). *الترويح والتربية الترويحية ط1* صفحة 104.
القاهرة: دار الفكر العربي.
- د. تهاني عبد السلام محمد. (2000). *الترويح والتربية الترويحية ط1*. ص 313-
314. القاهرة: دار الفكر العربي.
- د. عايد على زريقات. (2022). *الترويح الرياضي والمهارات الحياتية*. الاردن: كلية
علوم الرياضة. الجامعة الاردنية.
- د. محمد ممد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويح بين النظرية*
والتطبيق ط2. ص 38-39. القاهرة: مركز النشر.

- د.تهاني عبد السلام محمد. (2000). *الترويح والتربية الترويحية ط1. ص 110-111*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- د.محمد محمد الحماحي، د.عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويح بين النظرية والتطبيق، ط2، ص34،35*. القاهرة: مركز النشر.
- رابح تركي. (1984). *مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس*. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- رغدة شريم. (2007). *سيكولوجية المراهقة. ط 10 ص 21- 22*. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- سعدية محمد علي بهادر. (1980). *سيكولوجية المراهقة ط1. ص141*. دار البحوث العلمية.
- سمية صطفى رجب علي. (2009). *فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس*. غزة: الجامعة الاسلامية.
- سمية مصطفى رجب علي. (2009). *فعالية برنامج ارشادي مقترحة لتنمية الثقة بالنفس*. غزة: الجامعة الاسلامية.
- شروجر سيدني. (1990). *مياس الثقة بالنفس*. ترجمة وتعريب عادل محمد.
- شفيقة داوود. (2015). *العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس ص 115*. الجزائر: مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي العدد 12.
- عبد الحميد نشواتي. (1987). *علم النفس التربوي ط3 ص 147*. الاردن: دار الفرقان للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمان عيساوي. (1984). *معالم علم النفس ص178*. بيروت: دار النهضة العربية.

- عبد الرحمان عيساوي. (1984). معالم علم النفس ص 98. بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية وعلم النفس ص 277. مديرية التكوين والتربية خارج المؤسسة الطباعة الشعبية للجيش.
- عبد الله عادل راغب شراب. (2013). فعالية برنامج لتقوية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية. القاهرة: اطروحة دكتوراة غير منشورة.
- عد الحميد نشواتي. (1987). علم النفس لتربوي ط 3. ص 147. الاردن: دار الفرقان للنشر والتوزيع.
- عطيات محمد. (1982). اوقات الفراغ والترويح ط 3. ص 66. القاهرة: دار لمعارف.
- عطيات محمد خطاب. (1982). اوقات الفراغ والترويح ط 3 ص 64. القاهرة: دار المعارف .
- عواد بن صغير العتري. (2012). فعالية برنامج ارشادي في تنمية الثقة بالنفس. السعودية: جامعة الملك عبد العزيز.
- فؤاد البهي السيد. (1975). الاسس النفسية للنمو ط 4. ص 275. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال درويش - محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر الطبعة الاولى.
- كورت منيل. (1987). التعلم الحركي ط 2 ص 214. بغداد: ترجمة عبد العالي نصيف.
- لطفي بركات احمد. (1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ط 1. ص 65. الرياض: دار المريخ للنشر.

- محمد التومي الشيباني. (1973). *الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ص 141*. بيروت: دار الثقافة.
- محمد التومي الشيباني. (1973). *السس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ص 137*. بيروت: دار ثقافة.
- محمد حسن العلاوي. (1982). *علم النفس الرياضي 2 ص 141*. دار النهضة العربية.
- محمد حسن علاوي. (1982). *علم النفس الرياضي ط 2. ص 143*. دار النهضة العربية.
- محمد رجاء عبد المتحلي. (1992). *الثقة بالنفس اساس بناء الشخصية . مجلة الرابطة العدد 337*.
- محمد مجمد الحماحي. عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويج بين النظرية والتطبيق ط 2 ص 39-40*. القاهرة: مركز النشر.
- محمد محمد الحمامي. عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويج بين النظرية والتطبيق ط 2. ص 84-95*. القاهرة: مركز النشر.
- محمد مصطفى زيدان. (1979). *النمو النفسي للطفل والمراهق اسس الصحة النفسية ص 156*. جدة: دار الشروق.
- محمد مصطفى زيدان. (1979). *النو النفسي للطفل والمراهق اسس الصحة النفسية ص 155*. جدة: دار المعرفة الجامعية.
- مصطفى فهمي. (1986). *سيكولوجيا الطفولة والمراهقة ط 3. ص 189*. مصر: دار المعارف الجديدة.
- ميخائيل ابراهيم اسعد. (1997). *مشكلات الطفولة والمراهقة ص 302*. الاردن: دار الفرقان للنشر والتوزيع.

ميخائيل خليل عوض. (1971). *مشكلات المراهقين في المدن والريف ط 1 ص 73*. القاهرة: دار المعارف.

نعمات شعبان علوان وعبد الرؤوف. (2014). *فاعلية برنامج ارشادي لتقوية لاثقة بالنفس*. الاقصى: مجلة الاقصى .

هبة عبد الوهاب ابو هاشم. (1013). *مستوى الوعي بحقوق الانسان وعلاقته بكل من الثقة بالنفس*. غزة: جامعة الازهر.

وسف ميخائيل. (1990). *الثقة بالنفس ص 100*. مصر: دار النهضة القاهرة.

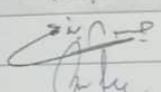
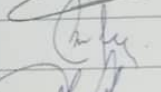
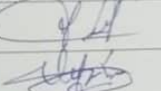
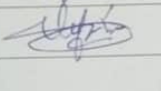
يوسف ميخائيل. (1990). *الثقة بالنفس ص 90*. مصر: دار النهضة القاهرة.

❖ المراجع الأجنبية

- A.Domert et al. (1986) *nouveau larousse medical page 589*. paris: libairie larousse.
- Alani Touraine. (1969) *La societe past industrielle*. Paris: edition Donvel .
- J.cazaneuve. (1980). *sociologiede la radiotelevision. page 95*. paris: P.U.F 5 eme Edition.
- L Gorden et Klopon. (1976) *Lomme apres le travail p88*. Edporagres--Moscou.
- Poul Quie. (1978) *Vocabulaire des sciences sociable p203*. Paris: P.U.F.art loisir.

الملاحق

الملحق رقم 01: قائمة المحكمين

الرقم	الإسم و اللقب	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة	الإمضاء
01	جيموري بلعمر	أستاذ	العلوم الهندسية والإحصائية	مستغانم	
02	بن سويح كرمه إسماعيل	أستاذ	تقنيات - رياضيات - إحصائية	مستغانم	
03	مشارفة لست	أستاذ	تقنيات - رياضيات - إحصائية	مستغانم	
04	عليكي كادوك	أستاذ	تقنيات - رياضيات - إحصائية	مستغانم	
05					
06					
07					

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

عزيزي التلميذ تحية طيبة وبعد:

- ✓ يجرى هذا المقياس بغرض بحث علمي لذا نرجو ان تكون صادقا وصریحا في اجابتك.
- ✓ فيما يلي مجموعة من العبارات قم بقراءتها جيدا وتفهم معناها
- ✓ رجاء قم بالاجابة على جميع الاسئلة ولا تترك أي سؤال لان اجابتك تضيف الكثير الى هذا البحث
- ✓ ملاحظة: توضع علامة (x) في الخانة المناسبة

عنوان البحث :

الانشطة الرياضية الترويحية ودورها في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين

على امتحان شهادة البكالوريا

تحت اشراف الدكتور:

حرشاوي يوسف

من إعداد الطالب:

بن عبد الله المهدي

السنة الجامعية: 2023 / 2024

الجنس :

السن :

الرقم	العبارة	دائما	احيانا	نادرا
1	اتحدث بطلاقة امام الاخرين			
2	اجد صعوبة في التعبير عما بداخلي			
3	يهتز صوتي اذا تحدثت امام مجموعة من الافراد			
4	انسى بعض الكلمات اثناء القائي امام الاخرين			
5	اشعر بضيق في التنفس اذا تحدثت امام الاخرين			
6	لا احب المشاركة في أي موضوع في وجود الاخرين			
7	احب المشاركة في الانشطة الاجتماعية			
8	ارتبك عند التحدث امام مجموعة من الافراد			
9	لا احب الاختلاط بالأخرين			
10	اتقبل نقد الاخرين دون حساسية او غضب			
11	اتصعب عرقا اثناء حديثي امام الاخرين			
12	الاخرين اكثر تقوقا مني			
13	احب المشاركة في الرحلات المدرسية			
14	اخشى الفشل في الحياة			
15	لا انتازل عن حقوقي وادافع عنها			
16	اوافق زملائي دون تردد في كل الامور			
17	اعتمد على الاخرين في حل مشكلاتي			
18	لا اجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني			
19	اتمسك برائي الذي اتخذه ولا اغيره			
20	اشعر بالارتياح في الاماكن العامة			
21	احب التعرف على اصدقاء جدد			

			اختار اصدقائي بعد موافقة والدي والآخرين	22
--	--	--	---	----