

تأثير البرامج التعليمية في التربية البدنية على تنمية الثقة بالنفس

"دراسة تطبيقية على طلاب كلية التربية بالمرج"

المبروك فرج نازو كلية التربية البدنية / المرج

Almabrouk_basheer@uobeduly

عبد الغني عبد الله حنيش كلية علوم التربية البدنية والرياضة/ جامعهه طبرق

Abdlegani.Abdellaha@tu.edu.ly

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحليل مدى تأثير البرامج التعليمية للتربية البدنية على تعزيز ثقة الطلاب في قدراتهم البدنية وفهم كيف تؤثر التربية البدنية على الحالة النفسية والعاطفية للطلاب، وتحسين العلاقات الاجتماعية بين الطلاب، الدافعية الذاتية لدى الطلاب، وزيادة قدرتهم على تحقيق الأهداف بالإضافة إلى مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في تعزيز التحفيز الشخصي والثقة بالذات، ليس فقط في المجال الرياضي بل في مجالات الحياة الأخرى، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي على عينة عشوائية قوامها (54) طالبًا الواقعة في نطاق مراقبة تعليم (المرج) اعتمد الباحثان على أداة " مقياس الثقة بالنفس (Self-confidence scale)، وأظهرت أهم الاهداف وأن للتربية البدنية دوراً حيوياً في بناء وتعزيز الثقة بالنفس وأن حصص التربية البدنية لها تأثير إيجابي كبير على الاستجابة العاطفية لدى أفراد العينة، وأن مساهمات حصص التربية البدنية في تحسين التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات مع الزملاء لدى أفراد العينة، بالإضافة إلى وجود علاقة قوية بين دروس التربية البدنية وزيادة مستوى الثقة بالنفس، وهو ما يعزز فرضية الدراسة بأن دروس التربية البدنية تلعب دوراً مهماً في بناء وتطوير ثقة الطلاب

Study summary :

The study aimed to analyze the extent to which physical education educational programs affect students' confidence in their physical abilities and understand how physical education affects students' psychological and emotional state, improve social relations between students, self-motivation among students, and increase their ability to achieve goals, in addition to the extent to which sports activities contribute to enhancing personal motivation and self-confidence, not only in the sports field but in other areas of life The researchers used the descriptive analytical approach, on a random sample of (54) students

located within the scope of monitoring education (Marj) The researchers relied on a tool on the "Self-confidence scale", and the most important objectives showed that physical education has a vital role in building and enhancing self-confidence and that physical education classes have a significant positive impact on the emotional response of sample members, and that the contributions of physical education classes in improving social interaction and building relationships with colleagues among sample members, in addition to the existence of a strong relationship between physical education lessons and increasing the level of self-confidence, which reinforces the study hypothesis that physical education lessons play an important role in building and developing students' confidence

المقدمة:

تعتبر التربية البدنية جزءاً أساسياً من المناهج التعليمية في المدارس، حيث تسهم بشكل كبير في تعزيز صحة الطلاب البدنية والعقلية، لكن الأثر الإيجابي لا يتوقف عند الصحة البدنية فقط، بل يمتد ليشمل تحسين الثقة بالنفس وتعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الطلاب، وإن البرامج التعليمية في التربية البدنية صممت لتلبية احتياجات الطالب من خلال تطوير قدراته الجسدية والنفسية، مما يؤدي إلى تحسين تصوره لذاته وزيادة ثقته بقدراته الشخصية وإن للبرامج التعليمية في التربية البدنية دور هام في تحقيق التوازن النفسي لدى الطلاب، حيث إنها تساهم في تحريرهم من التوتر والقلق الناتج عن الضغوط الدراسية والحياتية، فالأنشطة البدنية تعمل على إفراز هرمونات السعادة مثل الأندورفينات، التي تحسن المزاج وتزيد من الشعور بالراحة النفسية، بالإضافة إلى ذلك، تعتبر التربية البدنية وسيلة فعالة لتفريغ الطاقات السلبية وتحويلها إلى طاقات إيجابية من خلال النشاط الرياضي، مما يؤدي إلى تحسين النظرة الذاتية لدى الطلاب وتعزيز ثقتهم بأنفسهم بشكل عام ومن هنا يلعب المعلمون دوراً حيوياً في تحفيز الطلاب على المشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية إذ يمكنهم تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب من خلال تقديم تشجيع مستمر والاعتراف بجهودهم وإنجازاتهم عندما يحصل الطالب على تقدير إيجابي من معلميه وزملائه، ينمو لديه شعور أكبر بالكفاءة والثقة في قدراته ولذلك، يساهم التدريس الفعال في التربية البدنية في تحسين الصحة النفسية والعقلية للطلاب من خلال تعزيز تصوراتهم الذاتية الإيجابية وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن البرامج التعليمية في التربية البدنية ليست مجرد أنشطة تهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية، بل هي أدوات فعالة لتعزيز الثقة

بالنفس وتطوير الشخصية بشكل شامل، من خلال هذه البرامج، يتمكن الطلاب من اكتساب مهارات حياتية ونفسية هامة تعزز من قدراتهم على النجاح في حياتهم الدراسية والشخصية، وإن تأثير هذه البرامج يمتد إلى ما هو أبعد من قاعة الدرس أو ملعب الرياضة، حيث يسهم في بناء شخصيات قوية وواثقة قادرة على مواجهة تحديات الحياة.

مشكلة الدراسة:

وعلى الرغم من الأهمية المتزايدة للتربية البدنية في المناهج الدراسية والاهتمام المتزايد بتطوير البرامج التعليمية في هذا المجال، إلا أن هناك نقصاً في الفهم الكامل لتأثير هذه البرامج على الجوانب النفسية للطلاب، مثل الثقة بالنفس التي تُعد عاملاً أساسياً في تطوير الشخصية المتكاملة للطلاب، والتي تؤثر بشكل مباشر على أدائه الاجتماعي، ومع ذلك، تظل الدراسات التي تبحث في مدى فعالية البرامج التعليمية في التربية البدنية على تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب غير كافية، مما يثير الحاجة إلى دراسة أعمق وفهم أوسع لهذا التأثير، وتبرز هذه المشكلة في ظل غياب دراسات كافية تقدم أدلة علمية موثوقة حول مدى فعالية البرامج الحالية في هذا الجانب، ن هنا تكمن مشكلة الدراسة في الاجابة على السؤال الرئيسي التالي:

الى أي مدى تسهم البرامج التعليمية في التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب؟

اهمية الدراسة:

الأهمية العلمية: تتمثل الأهمية العلمية لهذه الدراسة في:

- أ- تعزيز المعرفة الأكاديمية حول تأثير البرامج التعليمية في التربية البدنية على تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب.
- ب- تساهم في تحسين الحالة النفسية والاجتماعية للطلاب.
- ت- تسعى الدراسة لتقديم إضافة علمية من خلال استكشاف الآليات النفسية والتربوية التي تؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس عبر الأنشطة الرياضية، مما يسهم في تعزيز النظريات المتعلقة بتأثير التربية البدنية على الشخصية والنفسية الطلابية.
- ث- تقدم أيضاً توضيحاً للعلاقة بين التربية البدنية والتنمية النفسية، مما يسهم في سد الفجوات البحثية المتعلقة بهذا المجال، خصوصاً في ظل تزايد الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب.
- ج- تستند الدراسة إلى مفاهيم تربوية ونفسية حديثة، مما يسهم في تطوير الأبحاث المتعلقة بالتربية البدنية كأداة لتمكين الشباب من تطوير مهاراتهم الذاتية والاعتماد على أنفسهم.

الأهمية التطبيقية: تبرز أهمية هذه الدراسة في إمكانية من الناحية التطبيقية في كونها:

- أ- تستخدم كمرجع لتطوير السياسات والبرامج التعليمية في مجال التربية البدنية.
- ب- تقدم توصيات تستند إلى بيانات وأدلة عملية حول كيفية تصميم برامج رياضية تعليمية تساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب.
- ت- يمكن أن يكون ذا فائدة مباشرة للمعلمين والمربين في تحسين جودة الأنشطة الرياضية المقدمة للطلاب في المدارس.
- ث- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد استراتيجيات تدريبية جديدة تستهدف تنمية مهارات الثقة بالنفس من خلال الأنشطة البدنية.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

- 1- تحليل مدى تأثير البرامج التعليمية للتربية البدنية على تعزيز ثقة الطلاب في قدراتهم البدنية
- 2- فهم كيف تؤثر التربية البدنية على الحالة النفسية والعاطفية للطلاب.
- 3- فحص كيف تساهم التربية البدنية في تحسين العلاقات الاجتماعية بين الطلاب.
- 4- تقييم كيف تعزز البرامج التعليمية للتربية البدنية الدافعية الذاتية لدى الطلاب، وزيادة قدرتهم على تحقيق الأهداف.
- 5- مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في تعزيز التحفيز الشخصي والثقة بالذات، ليس فقط في المجال الرياضي بل في مجالات الحياة الأخرى.

تساؤلات الدراسة: استنادًا إلى أهداف الدراسة والمقياس المستخدم، يمكن صياغة التساؤلات البحثية التالية:

- ما مدى تأثير البرامج التعليمية للتربية البدنية على تعزيز ثقة الطلاب في قدراتهم البدنية؟
- ما هو مستوى الثقة الذي يشعر به الطلاب عند أداء مهام بدنية أمام زملائهم بعد المشاركة في حصص التربية البدنية؟
- كيف تؤثر التربية البدنية على الحالة العاطفية والنفسية للطلاب؟
- ما هو تأثير التربية البدنية على قدرة الطلاب على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات مع زملائهم؟
- هل تساعد التربية البدنية في تحسين مهارات التواصل بين الطلاب وتعزيز التعاون الجماعي؟
- ما مدى تأثير النجاح في الأنشطة البدنية على تحفيز الطلاب لتحقيق أهداف أخرى في حياتهم؟

الدراسات سابقة:

1-دراسة: زهران، أحمد مصطفى (2021) بعنوان: "التربية البدنية وأثرها على الثقة بالنفس والدافعية لدى طلاب الجامعات في مصر. "هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التربية البدنية على الثقة بالنفس والدافعية الذاتية لدى الطلاب الجامعيين، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكون المجتمع والعينة من 180 طالبًا من الجامعات المصرية، وتم استخدام استبيان لقياس الثقة بالنفس والدافعية الذاتية، وأظهرت النتائج أن 82% من الطلاب أبدوا تحسنًا في ثقتهم بأنفسهم وفي قدرتهم على تحقيق الأهداف، ونسبة 82% من الطلاب أفادوا بأن مشاركتهم في حصص التربية البدنية قد ساهمت في تحسين ثقتهم بأنفسهم، ليس فقط في الأنشطة البدنية، بل أيضًا في المجالات الأكاديمية والاجتماعية، ونسبة 75% من الطلاب ذكروا أنهم أصبحوا أكثر دافعًا لتحقيق الأهداف الشخصية والبدنية بعد تحسين أدائهم في حصص التربية البدنية، بينما وجدت الدراسة أن 70% من الطلاب أصبحوا أكثر قدرة على مواجهة التحديات البدنية وتحقيق النجاح فيها، وأن نسبة 68% من المشاركين أبدوا تحسنًا في قدرتهم على التفاعل مع زملائهم وتكوين صداقات جديدة من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية

2-دراسة: العلي، محمود عبد الله (2020) بعنوان: "التربية البدنية المدرسية وأثرها على تطوير القدرات النفسية والاجتماعية لدى الطلاب "هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التربية البدنية على التطور النفسي والاجتماعي لدى الطلاب، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتمثل المجتمع والعينة من 200 طالب من المرحلة الثانوية في الكويت، وتم الاعتماد على استبيان لقياس القدرات النفسية والاجتماعية وأظهرت النتائج أن 80% من الطلاب أظهروا تحسنًا في التفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس، و80% من الطلاب أبدوا ثقة متزايدة في قدراتهم البدنية بعد المشاركة في الأنشطة البدنية، وجاءت نسبة 72% من المشاركين أشاروا إلى تحسن في الحالة النفسية وزيادة في الإيجابية بعد الانتهاء من حصص التربية البدنية، ونسبة 77% من الطلاب ذكروا أن التربية البدنية ساعدتهم في تحسين التواصل مع زملائهم وتكوين علاقات جديدة، ووجدت الدراسة أن 65% من الطلاب أصبحوا أكثر إصرارًا على تحقيق الأهداف الشخصية بعد النجاحات التي حققوها في الأنشطة البدنية

3-دراسة: العنزي، خالد عبد الله (2019) بعنوان: "دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المدارس الثانوية في المملكة العربية السعودية" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التربية البدنية على الثقة بالنفس لدى طلاب المدارس الثانوية استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكون المجتمع والعينة من 300 طالب من المدارس الثانوية في المملكة، واعتمد على أداة الدراسة تمثلت في استبيان لقياس الثقة بالنفس والقدرات البدنية، وخلصت النتائج أن 85% من الطلاب أظهروا تحسناً في ثقتهم بأنفسهم بعد المشاركة في الأنشطة البدنية، وظهرت الدراسة أن 85% من الطلاب يشعرون بزيادة ثقتهم في قدراتهم البدنية بعد المشاركة في حصص التربية البدنية، وأن 78% من الطلاب ذكروا أنهم أصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع مشاعر التوتر والقلق بعد الحصص، كما أكدت الدراسة أن الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة البدنية الجماعية أظهروا تحسينات ملحوظة في تفاعلهم مع زملائهم، ووجدت أن 73% من الطلاب أظهروا تحسناً في تحفيزهم الذاتي لتحقيق أهداف بدنية وشخصية

4-دراسة: السويدي، عبد الرحمن أحمد (2018) بعنوان: "تأثير البرامج الرياضية المدرسية على تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب في دولة الإمارات العربية المتحدة" هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير البرامج الرياضية على الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة إلى تعزيز تفاعلهم الاجتماعي، ونسبة 68% من الطلاب أظهروا قدرة أكبر على تحديد وتحقيق الابتدائية وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكون المجتمع والعينة من 220 طالباً من المدارس الابتدائية، وتم الاعتماد على مقياس الثقة بالنفس وتقييم الأداء البدني، وأظهرت النتائج أن 79% من الطلاب شهدوا زيادة ملحوظة في ثقتهم بقدراتهم البدنية، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن 79% من الطلاب شعروا بزيادة كبيرة في ثقتهم بقدراتهم البدنية بعد المشاركة في البرنامج الرياضي وجاءت نسبة 70% من الطلاب أن شعورهم بتحسن عام في حالتهم النفسية، مما ساهم في زيادة ثقتهم بأنفسهم، ونسبة 65% من المشاركين أكدوا أن العلاقات مع زملائهم تحسنت، مما أدى تحقيق أهدافهم البدنية والشخصية بعد المشاركة في البرنامج
مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

تساهم الدراسات السابقة في تشكيل الإطار النظري للبحث من خلال تقديم مفاهيم وأساليب تم اختبارها بالفعل، وهذا يساعد في توجيه الباحث لاختيار الأدوات المناسبة لقياس المتغيرات البدنية التي يريد

دراستها، بالإضافة إلى التمكن من: بناء الإطار النظري، واختيار المنهجية المناسبة، وتحسين تصميم الدراسة، وصياغة الفروض، تعزيز المصداقية العلمية، وإثراء النقاش وتحليل النتائج، والتوصيات المستقبلية

مصطلحات الدراسة:

البرامج التعليمية (Educational Programs): هي مجموعة من الأنشطة التعليمية المنظمة والمخطط لها التي تهدف إلى تحقيق أهداف تعلم محددة (موسى، 2019، ص35)

الثقة بالنفس (Self-Confidence): الثقة بالنفس هي الإيمان بقدرات الفرد وكفاءته في مواجهة التحديات والقيام بالأنشطة اليومية (البقمي، 2020، ص50)

العلاقة بين البرامج التعليمية والثقة بالنفس: تشير العلاقة بين البرامج التعليمية والثقة بالنفس إلى كيف يمكن لتصميم وتنفيذ برامج تعليمية فعالة أن يساهم في تعزيز شعور الأفراد بالثقة في قدراتهم ومهاراتهم (علي، 2018، ص22)

الجانب النظري:

المبحث الأول: البرامج التعليمية

البرامج التعليمية في التربية البدنية: تُعتبر التربية البدنية جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية، حيث تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية للطلاب وتعتمد البرامج التعليمية في التربية البدنية على أسس علمية وتربوية تهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة، إضافةً إلى تنمية القيم الأخلاقية والتفاعل الاجتماعي بين الطلاب، تشمل هذه البرامج مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي تُنظَّم وفق خطط تعليمية مدروسة تأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين الطلاب، وتشجع على تبني نمط حياة صحي ونشط وتتطور هذه البرامج باستمرار وفقًا للأبحاث العلمية والتغيرات المجتمعية، لضمان تحقيق الأهداف المرجوة منها.

أهمية البرامج التعليمية في التربية البدنية: تلعب البرامج التعليمية في التربية البدنية دورًا هامًا في تطوير قدرات الطلاب على المستويات المختلفة، ويمكن تلخيص أهميتها فيما يلي: (عزوني، 2016، ص176)

أ. تنمية اللياقة البدنية والصحة العامة:

- تساعد على تحسين اللياقة القلبية والتنفسية
- تعزز القوة العضلية والمرونة والتوازن
- تقلل من مخاطر الأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب
- تنمية المهارات الحركية والرياضية:
- تُكسب الطلاب مهارات حركية أساسية مثل الجري والقفز والتوازن
- تعلمهم تقنيات الألعاب الرياضية المختلفة مثل كرة القدم وكرة السلة وألعاب القوى.

ب. تعزيز القيم الاجتماعية والأخلاقية:

- تعزز روح التعاون والعمل الجماعي من خلال الأنشطة الرياضية
- تغرس القيم مثل الاحترام والانضباط والتحمل والمسؤولية

ج. تحقيق التوازن النفسي والعاطفي:

- تساعد على تقليل التوتر والقلق وتحسين الحالة المزاجية
- تساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق الشعور بالإنجاز

د. تحسين الأداء الأكاديمي:

تُشير الأبحاث إلى أن ممارسة النشاط البدني المنتظم تُحسِّن التركيز والانتباه لدى الطلاب، وتساهم في تحسين الأداء الأكاديمي من خلال تعزيز وظائف الدماغ المعرفية (أبوزيد، 2020، ص18) أنواع البرامج التعليمية في التربية البدنية: تتعدد أنواع البرامج التعليمية في التربية البدنية، ويتم تصنيفها بناءً على الأهداف التعليمية والفئات العمرية والاحتياجات الخاصة للطلاب وفيما يلي أبرز أنواعها: (خليل، 2018، ص56)

أ. البرامج التعليمية الأساسية:

- تُطبَّق في المدارس والجامعات كجزء من المنهج الدراسي الإلزامي
- تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الأساسية وتعزيز اللياقة البدنية والصحة
- ب. تشمل أنشطة متنوعة مثل الجمباز، ألعاب القوى، الرياضات الجماعية
- ج. البرامج الموجهة نحو الرياضة التنافسية:
- تهدف إلى إعداد الطلاب للمشاركة في البطولات الرياضية المدرسية أو الجامعية
- تركز على تطوير المهارات الفنية والتكتيكية في رياضات محددة

• تتطلب تدريبات مكثفة تشمل اللياقة البدنية، والتقنيات الرياضية، والتخطيط الاستراتيجي
د. البرامج الترويحية والأنشطة الحركية:

- تهدف إلى تعزيز النشاط البدني من خلال أنشطة ممتعة وغير تنافسية
 - تتضمن أنشطة مثل المشي، السباحة، ركوب الدراجات، والتخييم
 - تشجع الطلاب على تبني أسلوب حياة نشط بعد انتهاء المرحلة الدراسية
- هـ. برامج التربية البدنية العلاجية والتأهيلية:

- تُستخدم لمساعدة الطلاب ذوي الإعاقة أو الإصابات على تحسين وظائفهم البدنية
 - تشمل تمارين خاصة لتحسين التوازن، التنسيق، والقوة العضلية
 - تعتمد على توصيات طبية وتتطلب إشراف متخصصين في العلاج الطبيعي
- و. برامج التربية البدنية للصحة واللياقة:

- تركز على تحسين مستوى اللياقة البدنية وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة
 - تشمل تمارين القلب والأوعية الدموية، تمارين القوة، والمرونة
 - تُدمج مع برامج التغذية الصحية لتعزيز أسلوب حياة متكامل
- ز. برامج التربية البدنية التفاعلية والتكنولوجية:

- تستفيد من التكنولوجيا الحديثة مثل تطبيقات اللياقة البدنية والألعاب التفاعلية
- تشمل استخدام أجهزة تتبع الحركة الألعاب الرياضية الإلكترونية، والتدريب الافتراضي
- تهدف إلى جعل النشاط البدني أكثر متعة وجاذبية للطلاب (الحارثي، 2023، ص26)

التحديات التي تواجه البرامج التعليمية في التربية البدنية

- رغم أهميتها، تواجه البرامج التعليمية في التربية البدنية عددًا من التحديات، منها:
- أ. نقص التمويل: قلة الميزانيات المخصصة للمعدات الرياضية والمرافق اللازمة
- ب. ضعف وعي الطلاب بأهمية التربية البدنية: بعض الطلاب لا يدركون أهمية النشاط البدني في تحسين صحتهم وأدائهم الدراسي

ج. عدم توفر كوادر مؤهلة بشكل كافٍ: حاجة المدارس إلى معلمين متخصصين ومؤهلين في مجال

التربية البدنية

د. التأثير السلبي للتكنولوجيا على النشاط البدني: انتشار الأجهزة الإلكترونية والألعاب الرقمية التي تقلل من مشاركة الأطفال في الأنشطة البدنية
هـ. محدودية الوقت المخصص للحصص الرياضية: ضغط المناهج الأكاديمية على حساب حصص التربية البدنية (الزغبى، 2019، ص32)
وتُعد البرامج التعليمية في التربية البدنية جزءاً أساسياً من المناهج الدراسية التي تسهم في تنمية صحة الطلاب وقدراتهم البدنية والعقلية والاجتماعية ومن خلال تصميم برامج متكاملة تلبي احتياجات الطلاب، يمكن تحسين جودة التعليم البدني وتعزيز النشاط البدني كأسلوب حياة ومع استمرار التطورات في هذا المجال، يجب التركيز على تطوير المناهج، وتأهيل المعلمين، وتوفير الموارد اللازمة لضمان تحقيق الأهداف التربوية والرياضية

المبحث الثاني: الثقة بالنفس

مفهوم الثقة بالنفس في التربية البدنية: عرّف الزغبى (2019) الثقة بالنفس بأنها "إيمان الفرد بقدراته على تحقيق أهدافه البدنية والرياضية من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة، والقدرة على التغلب على العقبات التي قد تواجهه أثناء الأداء" ويرى عبد المجيد (2020) أن الثقة بالنفس في التربية البدنية تُبنى من خلال التجربة والتكرار، حيث يكتسب الطالب مهارات جديدة تعزز شعوره بالإنجاز، مما يجعله أكثر استعداداً لمواجهة التحديات الرياضية بثقة عالية ووفقاً لنظرية باندورا في التعلم الاجتماعي، فإن الثقة بالنفس تتأثر بالتجارب السابقة للفرد، والمعلومات التي يحصل عليها من البيئة المحيطة، والتعزيز الإيجابي من قبل المدربين والمعلمين وفي سياق التربية البدنية، فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في تنمية هذه الثقة من خلال تحقيق النجاحات المتتالية وتعزيز الشعور بالقدرة والكفاءة (عبد المجيد، 2020، ص21)

أهمية الثقة بالنفس في التربية البدنية: تلعب الثقة بالنفس دوراً محورياً في الأداء البدني والرياضي، حيث يمكن تلخيص أهميتها في النقاط التالية: (أحاندو، 2017، ص49)

أ. تحسين الأداء الرياضي: يحقق الأفراد ذوو الثقة بالنفس العالية مستويات أداء أفضل في الأنشطة البدنية مقارنة بأولئك الذين يعانون من الشك الذاتي، وتساعد الثقة بالنفس في اتخاذ القرارات الصحيحة أثناء اللعب، مثل اختيار التكتيكات المناسبة أو تنفيذ الحركات الرياضية بكفاءة (الحارثي، مرجع سابق، ص74)

- ب. تعزيز الدافعية والمثابرة: الطلاب الذين يتمتعون بثقة عالية يكونون أكثر تحفيزًا للاستمرار في ممارسة الرياضة، حتى في حالة الفشل أو التعرض للصعوبات، ويعمل الشعور بالإنجاز المتكرر على تعزيز روح المثابرة والتحدي في الأنشطة الرياضية (السيد، مرجع سابق، ص 92)
- ج. تقليل الخوف والقلق الرياضي: تساعد الثقة بالنفس في الحد من الشعور بالقلق أثناء المنافسات، مما يتيح للفرد الأداء بأقصى قدراته دون التأثر بالضغوط الخارجية، ويقلل الإحساس بالثقة من الرهبة عند مواجهة الجمهور أو عند اللعب أمام منافسين أقوى (عبد الرحمن، 2022، ص 89)
- د. تعزيز التفاعل الاجتماعي والتعاون: الأفراد الذين يملكون مستوى عالٍ من الثقة بالنفس يكونون أكثر قدرة على بناء علاقات إيجابية مع زملائهم، مما يعزز روح الفريق في الألعاب الجماعية، وتساعد التربية البدنية في تنمية التواصل الاجتماعي من خلال الأنشطة الرياضية التي تتطلب التعاون والعمل الجماعي (أبو زيد، مرجع سابق، ص 73)
- هـ. تحسين الصحة النفسية: يرتبط مستوى الثقة بالنفس بانخفاض مستويات التوتر والضغط النفسي، مما يعزز الرفاهية النفسية للفرد، وتؤدي الأنشطة البدنية المنتظمة إلى تحسين المزاج وزيادة إفراز الهرمونات المرتبطة بالسعادة مثل الإندورفين (الشرقاوي، 2018، ص 82)
- أساليب تنمية الثقة بالنفس من خلال التربية البدنية: يمكن تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب الرياضيين من خلال مجموعة من الأساليب التربوية والنفسية، من أبرزها: (حسن، 2020، ص 70)
- أ. التعزيز الإيجابي والتشجيع: تقديم ملاحظات إيجابية حول أداء الطلاب وتشجيعهم على التحسن المستمر يساعد في بناء الثقة بالنفس، وتجنب النقد السلبي القاسي والتركيز على نقاط القوة لدى الطالب (الشامي، 2017، ص 94)
- ب. تعليم المهارات الرياضية بالتدرج: تقسيم المهارات الرياضية إلى خطوات صغيرة تساعد الطلاب على تحقيق إنجازات تدريجية، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم، واستخدام أسلوب التعليم التفاعلي والتدريب العملي لإكساب المهارات (الرفاعي، مرجع سابق، ص 102)
- ج. إشراك الطلاب في تحديات مناسبة لقدراتهم: يجب أن تكون الأنشطة البدنية والتدريبات متناسبة مع مستوى كل طالب لضمان تحقيق النجاح دون إحباط أو خوف من الفشل، وتوفير بيئة رياضية داعمة تشجع الجميع على المشاركة دون تمييز (السيد، مرجع سابق ص 96)

د. تطوير استراتيجيات التحكم في القلق الرياضي: تعليم الطلاب تقنيات الاسترخاء، مثل التنفس العميق والتصور الذهني الإيجابي، يساعد في تعزيز الثقة بالنفس والتقليل من القلق، تحفيز الطلاب على التفكير الإيجابي والتركيز على نجاحاتهم السابقة بدلاً من القلق من الفشل (الحارثي، مرجع سابق، ص 88)

هـ. تشجيع المنافسة الصحية: توفير بيئة تنافسية إيجابية تحفز الطلاب على تحسين أدائهم دون ضغوط نفسية زائدة، والتركيز على التحدي الذاتي بدلاً من المقارنة المستمرة بالآخرين، وتُعد الثقة بالنفس عنصراً أساسياً في نجاح الطلاب في التربية البدنية، حيث تؤثر على أدائهم البدني والرياضي، وتساهم في تطوير شخصياتهم من الناحية الاجتماعية والنفسية، ومن خلال تطبيق استراتيجيات تعليمية فعالة، يمكن تعزيز هذه الثقة، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي، وزيادة دافعية الطلاب للمشاركة في الأنشطة البدنية، وتقليل القلق والتوتر الرياضي يتطلب بناء الثقة بالنفس بيئة تعليمية داعمة تعزز من قدرات الطلاب وتشجعهم على مواجهة التحديات دون خوف، وهو ما يجعل التربية البدنية أحد أهم المجالات التي تسهم في تنمية الشخصية وتعزيز مفهوم الذات لدى الطلاب (القرني، 2021، ص 67)

الجانب العملي

أولاً: إجراءات الدراسة:

- المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على وصف الظاهرة (تأثير البرامج التعليمية في التربية البدنية على الثقة بالنفس) وتحليل البيانات التي تم جمعها للوصول إلى استنتاجات تستند إلى الأرقام والإحصاءات
- مجتمع الدراسة: يتألف من طلاب بعض المدارس الإعدادية بمراقبة تعليم (المرج) (المجد- النصر- النهضة- خالد بن وليد- جمال عبد الناصر- عقبة بن نافع- الجيل الجديد- النور) والذين يشاركون بانتظام في حصص التربية البدنية
- عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية قوامها (54) طالباً من المدارس المستهدفة، الواقعة في نطاق مراقبة تعليم (المرج)، وتم مراعاة التوازن في الأعداد والمرحلة الدراسية لضمان تمثيل جيد للعينة والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (1) توصيف المجتمع والعينة

ت	المدرسة	العدد المستهدف
1	المجد	8
2	النصر	6
3	النهضة	7
4	خالد بن الوليد	6
5	جمال عبد الناصر	7
6	عقبة بن نافع	6
7	الجيل الجديد	7
8	النور	7
	المجموع	54

- معايير اختيار العينة: يجب أن يكون الطلاب المشاركون قد خضعوا لبرامج تعليمية منتظمة في التربية البدنية لمدة لا تقل عن فصل دراسي واحد

- أداة الدراسة: أمكننا الاستفادة من الأدوات والمقاييس الموجودة في الأدبيات الأكاديمية حول البرامج التعليمية في التربية البدنية ودورها في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب، اعتمد الباحثان على أداة على " مقياس الثقة بالنفس (Self-confidence scale)، أعده: أحمد عبد الله محمود (2018) والذي يجمع بين تقييم الثقة بالنفس من خلال تحليل الجوانب، قياس مستوى ثقة الطلاب في قدراتهم البدنية، الاستجابة العاطفية للتربية البدنية، التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء - حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: امتدت الدراسة على فترة زمنية تراوحت لفصل دراسياً كاملاً، وذلك لضمان قياس التأثيرات بشكل دقيق، للعام الدراسي 2024/2023

الحدود المكانية: تمت الدراسة في عدد من المدارس الإعدادية التي تقدم برامج تعليمية في التربية البدنية في مراقبة تعليم المرج

الحدود البشرية: تستهدف الدراسة عينة من طلاب المدارس الإعدادية في الفئة العمرية بين 12 و18 عاماً

الحدود الموضوعية: تركز الدراسة على تأثير البرامج التعليمية في التربية البدنية على الثقة بالنفس، دون التطرق إلى تأثيرات أخرى محتملة

ثانياً: الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة: صدق الاتساق الداخلي: تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان بالدرجة الكلية لبعدها الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع محورها، والجداول التالية تبين صدق الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة:

أ صدق بعد الثقة بالنفس في القدرات البدنية:

جدول (2) معاملات الارتباط بين فقرات بعد الثقة بالنفس في القدرات البدنية والدرجة للبعد

العبارات	
533**	أشعر بالثقة في قدراتي البدنية بعد المشاركة في حصص التربية البدنية
692**	ساعدتني حصص التربية البدنية على التعرف على نقاط قوتي في الأنشطة البدنية
602**	أعتقد أنني أستطيع أداء المهام البدنية بشكل جيد مقارنة بزملائي
689**	أشعر بالفخر بإنجازاتي البدنية خلال حصص التربية البدنية
675**	أعتقد أنني قادر على تعلم وتطوير مهارات بدنية جديدة
675**	أشعر بالثقة عندما يُطلب مني أداء مهام بدنية أمام الآخرين
670**	أعتقد أنني قادر على تعلم وتطوير مهارات بدنية جديدة

ب صدق بعد الاستجابة العاطفية للتربية البدنية

جدول (3) معاملات الارتباط بين فقرات بعد الاستجابة العاطفية للتربية البدنية

العبارات	
596**	أشعر بمزيد من الإيجابية تجاه نفسي بعد جلسة التربية البدنية
738**	ساعدتني التربية البدنية في إدارة التوتر والقلق بشكل أفضل
554**	أستمتع بالمشاركة في أنشطة التربية البدنية، مما يعزز ثقتي بنفسي
705**	أشعر بتحسن في مزاجي العام بعد انتهاء حصص التربية البدنية
723**	ساعدتني التربية البدنية على تقوية إرادتي وتحمل الصعاب
641**	أشعر بأن حصص التربية البدنية تقلل من ضغوط الحياة اليومية

ج صدق بعد التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء

جدول (4) معاملات الارتباط بين فقرات بعد التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء

العبارات	
738**	أشعر بالثقة أكثر عند التفاعل مع زملائي خلال حصص التربية البدنية
749**	ساعدتني التربية البدنية في بناء علاقات أفضل مع زملائي
670**	لم أعد أخشى ارتكاب الأخطاء أثناء الأنشطة البدنية بسبب دعم زملائي
792**	أشعر أن المشاركة في الأنشطة الجماعية خلال حصص التربية البدنية تجعلني أكثر تفاعلاً مع زملائي
680**	أجد نفسي أكثر قدرة على تكوين صداقات جديدة من خلال أنشطة التربية البدنية
386**	تساعدني التربية البدنية على تحسين مهارات التواصل مع الآخرين

* صدق بعد تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية

جدول (5) معاملات الارتباط بين فقرات بعد تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية والدرجة للبعد

العبارات	
669**	ساهمت التربية البدنية في تعزيز ثقتي بنفسي في مجالات أخرى من الحياة
604**	أنا متحمس للمشاركة في التربية البدنية لأنها تجعلني أشعر بمزيد من الثقة
594**	نمت ثقتي بنفسي مع استمرار تحسني في الأنشطة البدنية
605**	أشعر بالتحفيز لتحقيق أهداف جديدة بعد كل نجاح أحققه في التربية البدنية
418**	أشعر بالفخر بقدرتي على تجاوز التحديات البدنية التي أواجهها
349*	تساهم التربية البدنية في زيادة إصراري على تحقيق الأهداف في مجالات أخرى من حياتي

تبين من الجداول رقم (5،2،3،4) أن جميع معاملات الارتباط في جميع الأبعاد كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 000، باستثناء عبارة واحدة كانت دالة عند مستوى معنوية (005) وهي العبارة السادسة من بعد تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية والتي مفادها "تساهم التربية البدنية في زيادة إصراري على تحقيق الأهداف في مجالات أخرى من حياتي" ويدل الارتباط الدال إحصائياً لعبارة أبعاد المقياس على أنها تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية الفقرات في بعدها الذي تنتمي إليه وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله

- ثبات الاستبيان: استخراج الثبات بطريقة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول التالي جدول (6) معاملات الثبات لأبعاد مقياس تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب

المجال	عدد العبارات	معامل الثبات
الثقة بالنفس في القدرات البدنية	7	088
الاستجابة العاطفية للتربية البدنية	6	079
التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء	6	082
تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية	6	077
الاستبيان ككل	30	079

من نتائج الجدول (6) تبين أن ثبات المجموع الكلي لمقياس البحث بلغ (079)، وتراوح درجات ثبات أبعاد المقياس ما بين (077 إلى 088)، وهي درجات ثبات عالية تشير إلى صلاحية المقياس وأبعاده لجمع بيانات الدراسة

- تصحيح المقياس: لاستخراج الوسط المرجح والوزن المنوي استخدمت الباحثان في هذه الدراسة مقياس ليكرث الخماسي لقياس درجة موافقة العينة على عبارات الاستبانة، وانحصرت الإجابات وفقاً لهذا المقياس في: [موافق بدرجة كبيرة)، (موافق بدرجة متوسطة)، (موافق بدرجة قليلة)]، وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي:

جدول (7) يبين أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الثلاثي للترتيب

الرأي	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة صغيرة
	3	2	1

وفقاً للجدول رقم (7) تم تحديد اتجاهات أفراد العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (150)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الخمس (3-2-1) بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، قد حصرت فيما بينها مسافتان، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (8) يبين تحديد اتجاهات العينة وفقا لمقياس ليكرث الخماسي حسب الوسط المرجح

الاستجابات	الوسط المرجح	الوزن المنوي
موافق بدرجة صغيرة	من 1 إلى أقل من 1,66	55% فأقل
موافق بدرجة متوسطة	من 1,67 إلى أقل من 2,33	56% إلى 78%
موافق بدرجة كبيرة	من 2,34 إلى أقل من 3	79% فأكثر

من الجدول رقم (8) تبين أن الوسط المرجح لاستجابة موافق بدرجة صغيرة انحصر ما (من 1 إلى أقل من 1,66) بوزن منوي (55%)، فيما انحصر الوسط المرجح لاستجابة موافق بدرجة متوسطة (من 1,67 إلى أقل من 2,33) بوزن منوي (56% إلى 78%)، بينما انحصر الوسط المرجح لاستجابة موافق بدرجة كبيرة (من 2,34 إلى أقل من 3) بوزن منوي (79% فأكثر) كما سيتم الاعتماد على الدرجة (2) عند استخراج معامل التأثير () لفقرات المقياس باعتبارها الدرجة الفاصلة بين التأثير السلبي والإيجابي لمؤشر البعد كما سيتم عند استخراج معاملات التأثير لأبعاد الدراسة والمقياس الكلي على الدرجات المبينة في الجدول التالي:

جدول (9) يبين تحديد الدرجات المعيارية لأبعاد الدراسة والمقياس الكلي

الدرجة المعيارية	عدد العبارات	المجال	
		للعبارة	للبعد
14	7	2	الثقة بالنفس في القدرات البدنية
12	6	2	الاستجابة العاطفية للتربية البدنية
12	6	2	التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء
12	6	2	تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية
50	30	2	الاستبيان ككل

الوسائل الإحصائية: بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث واستخراج صدقه وثباته، تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية
- 2- الوسط المرجح والوزن المنوي
- 3- اختبار t للعينة الواحدة (the one sample t-test)
- 4- اختبار كوهين (Cohen's D) لقياس حجم التأثير

جدول رقم (10) القواعد الأساسية لاختبار كوهين (Cohen's D) لقياس حجم التأثير

الدرجة	حجم التأثير
020 - 049	صغير
050 - 079	متوسط
080 فأكثر	كبير

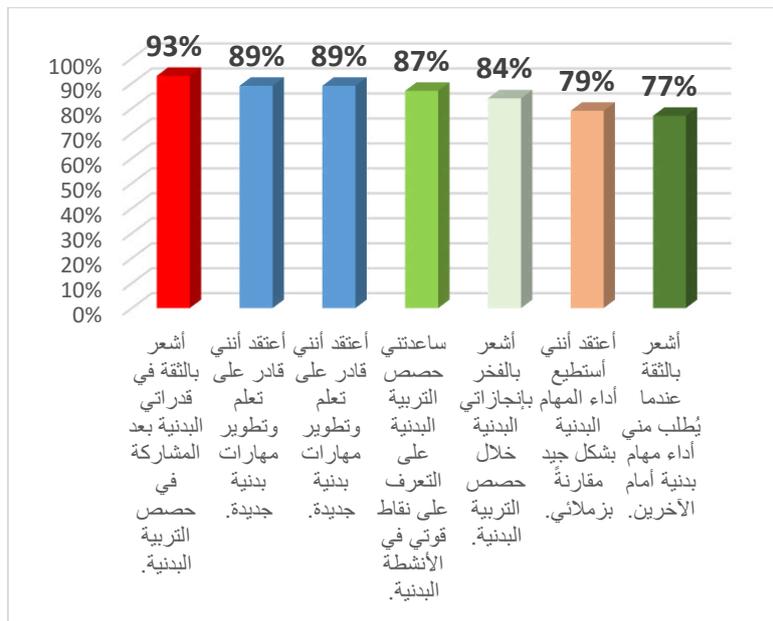
نتائج البحث:

الإجابة عن التساؤل الأول: ما هي أهم مساهمات حصص التربية البدنية في الثقة بالنفس لدى أفراد العينة؟

جدول (11) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات بعد الثقة بالنفس في القدرات البدنية

مستوى الموافقة	الوزن المنوي	الوسط المرجح	الموافقة			الفقرات	
			صغيرة	متوسطة	كبيرة		
كبيرة	%93	279	0	11	42	ن	أشعر بالثقة في قدراتي البدنية بعد المشاركة في حصص التربية البدنية
			000	2080	7920	%	
كبيرة	%89	268	1	15	37	ن	أعتقد أنني قادر على تعلم وتطوير مهارات بدنية جديدة
			189	2830	6980	%	
كبيرة	%89	266	1	16	36	ن	أعتقد أنني قادر على تعلم وتطوير مهارات بدنية جديدة
			189	3020	6790	%	
كبيرة	%87	260	3	15	35	ن	ساعدتني حصص التربية البدنية على التعرف على نقاط قوتي في الأنشطة البدنية
			566	2830	6600	%	
كبيرة	%84	251	3	20	30	ن	أشعر بالفخر بإنجازاتي البدنية خلال حصص التربية البدنية
			566	3770	5660	%	
كبيرة	%79	238	4	25	24	ن	أعتقد أنني أستطيع أداء المهام البدنية بشكل جيد مقارنةً بزملائي
			755	4720	4530	%	
متوسطة	%77	230	6	25	22	ن	أشعر بالثقة عندما يُطلب مني أداء مهام بدنية أمام الآخرين
			1132	4720	4150	%	

بالنظر إلى نتائج الجدول (11) نجد أن (6) عبارات من أصل (7) وافق عليها أفراد العينة (بدرجة كبيرة) وتراوحت أوساطها المرجحة ما بين (239 إلى 279)، بأوزان مئوية تراوحت ما بين (79% إلى 93%) وهي عبارات (أشعر بالثقة في قدراتي البدنية بعد المشاركة في حصص التربية البدنية، وعبارة أعتقد أنني قادر على تعلم وتطوير مهارات بدنية جديدة، وعبارة ساعدتني حصص التربية البدنية على التعرف على نقاط قوتي في الأنشطة البدنية، وعبارة أعتقد أنني قادر على تعلم وتطوير مهارات بدنية جديدة، وعبارة أشعر بالفخر بإنجازاتي البدنية خلال حصص التربية البدنية وعبارة أعتقد أنني أستطيع أداء المهام البدنية بشكل جيد مقارنةً بزملائي)، بينما نجد بأن عبارة واحدة وافق عليها (بدرجة متوسطة) وهي عبارة (أشعر بالثقة عندما يُطلب مني أداء مهام بدنية أمام الآخرين) والتي بلغ وسطها المرجح (230) بوزن مئوي بلغ (77%)



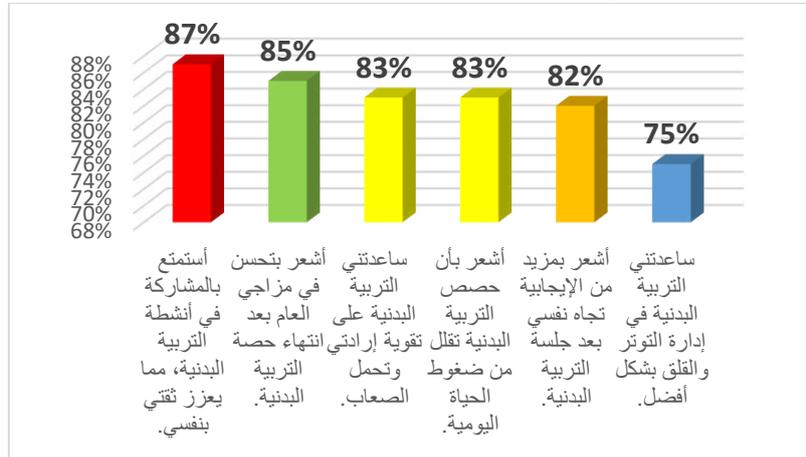
شكل (1) يوضح مساهمات حصص التربية البدنية في الثقة بالنفس لدى أفراد العينة الإجابة عن التساؤل الثاني: ما هي أهم مساهمات حصص التربية البدنية في الاستجابة العاطفية لدى أفراد العينة؟

جدول (12) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات بعد الاستجابة العاطفية للتربية البدنية

مستوى الموافقة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	الموافقة			الفقرات
			صغيرة	متوسطة	كبيرة	
كبيرة	%87	262	2	16	35	أستمتع بالمشاركة في أنشطة التربية البدنية، مما يعزز ثقتي بنفسي
			377	3020	6600	
كبيرة	%85	255	3	18	32	أشعر بتحسن في مزاجي العام بعد انتهاء حصص التربية البدنية
			566	3400	6040	
كبيرة	%83	249	4	19	30	ساعدتني التربية البدنية على تقوية إرادتي وتحمل الصعاب
			755	3580	5660	
كبيرة	%83	249	4	19	30	أشعر بأن حصص التربية البدنية تقلل من ضغوط الحياة اليومية
			755	3580	5660	
كبيرة	%82	247	9	10	34	أشعر بمزيد من الإيجابية تجاه نفسي بعد جلسة التربية البدنية
			1698	1890	6420	
متوسطة	%75	226	7	25	21	ساعدتني التربية البدنية في إدارة التوتر والقلق بشكل أفضل
			1321	4720	3960	

بالنظر إلى نتائج الجدول (12) نجد أن أغلب (5) عبارات من أصل (6) وافق عليها أفراد العينة (بدرجة كبيرة) وتراوحت أوساطها المرجحة ما بين (247 إلى 262)، بأوزان مئوية تراوحت ما بين (82% إلى 87%) وهي عبارات (أستمتع بالمشاركة في أنشطة التربية البدنية، مما يعزز ثقتي بنفسي، وعبارة أشعر بتحسن في مزاجي العام بعد انتهاء حصص التربية البدنية، وعبارة ساعدتني التربية البدنية على تقوية إرادتي وتحمل الصعاب، وعبارة أشعر بأن حصص التربية البدنية تقلل من ضغوط الحياة اليومية، وعبارة أشعر بمزيد من الإيجابية تجاه نفسي بعد جلسة التربية البدنية)، بينما

نجد بأن عبارة واحدة وافق عليها (بدرجة متوسطة) وهي عبارة (ساعدتني التربية البدنية في إدارة التوتر والقلق بشكل أفضل) والتي بلغ وسطها المرجح (226) بوزن مئوي بلغ (75%)



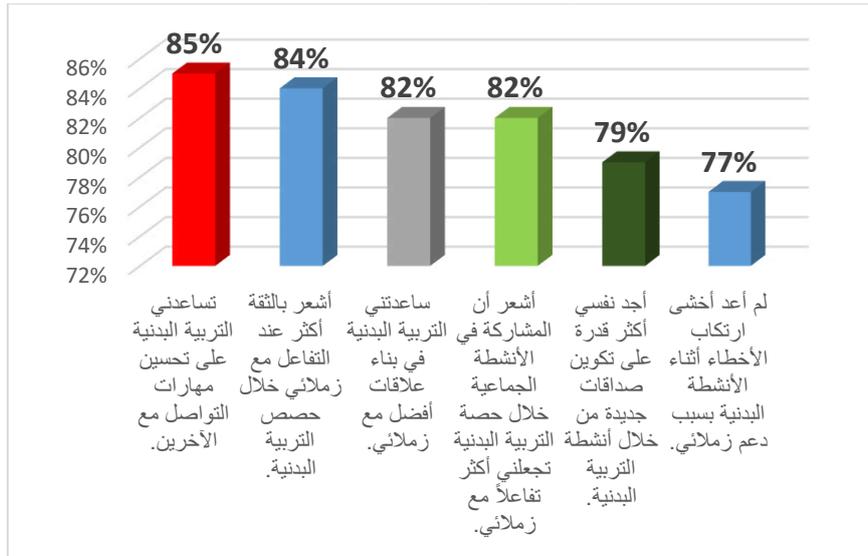
شكل (2) يوضح مساهمات حصص التربية البدنية في الاستجابة العاطفية لدى أفراد العينة الإجابة عن التساؤل الثالث: ما هي أهم مساهمات حصص التربية البدنية في التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء لدى أفراد العينة؟

جدول (13) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات بعد التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء

مستوى الموافقة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	الموافقة			الفقرات
			صغيرة	متوسطة	كبيرة	
كبيرة	%85	255	2	20	31	تساعدني التربية البدنية على تحسين مهارات التواصل مع الآخرين
			377	3770	5850	
كبيرة	%84	253	4	17	32	أشعر بالثقة أكثر عند التفاعل مع زملائي خلال حصص التربية البدنية
			755	3210	6040	
كبيرة	%82	247	5	18	30	ساعدتني التربية البدنية في بناء علاقات أفضل مع زملائي
			943	3400	5660	
كبيرة	%82	247	5	18	30	أشعر أن المشاركة في الأنشطة الجماعية خلال حصة التربية البدنية تجعلني أكثر تفاعلاً مع زملائي
			943	3400	5660	
كبيرة	%79	236	5	24	24	أجد نفسي أكثر قدرة على تكوين صداقات جديدة من خلال أنشطة التربية البدنية
			943	4530	4530	
متوسطة	%77	232	9	18	26	لم أعد أخشى ارتكاب الأخطاء أثناء الأنشطة البدنية بسبب دعم زملائي
			1698	3400	4910	

بالنظر إلى نتائج الجدول (13) نجد أن (5) عبارات من أصل (6) وافق عليها أفراد العينة (بدرجة كبيرة) وتراوح أوساطها المرجحة ما بين (236 إلى 255)، بأوزان مئوية تراوحت ما بين (79% إلى 85%) وهي عبارات (تساعدني التربية البدنية على تحسين مهارات التواصل مع الآخرين، وعبارة أشعر بالثقة أكثر عند التفاعل مع زملائي خلال حصص التربية البدنية، وعبارة ساعدتني التربية البدنية في بناء علاقات أفضل مع زملائي، وعبارة أشعر أن المشاركة في الأنشطة الجماعية خلال

حصّة التربية البدنية تجعلني أكثر تفاعلاً مع زملائي، وعبارة أجد نفسي أكثر قدرة على تكوين صداقات جديدة من خلال أنشطة التربية البدنية) بينما نجد بأن عبارة واحدة وافق عليها (بدرجة متوسطة) وهي عبارة (لم أعد أخشى ارتكاب الأخطاء أثناء الأنشطة البدنية بسبب دعم زملائي) والتي بلغ وسطها المرجح (232) بوزن مثوي بلغ (77%)



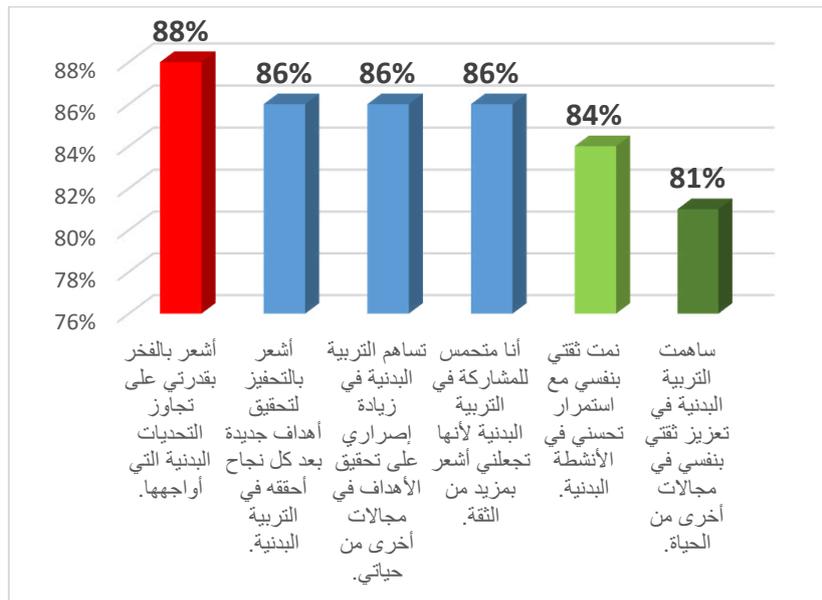
شكل (3) يوضح مساهمات حصص التربية البدنية في التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء لدى أفراد العينة الإجابة عن التساؤل الرابع: ما هي أهم مساهمات حصص التربية البدنية في تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية لدى أفراد العينة؟

جدول (14) يبين الأوساط المرجحة والأوزان المئوية لعبارات بعد تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية

مستوى الموافقة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	الموافقة			الفقرات
			صغيرة	متوسطة	كبيرة	
كبيرة	%88	264	1	17	35	ن
			189	3210	6600	%
كبيرة	%86	258	4	14	35	ن
			755	2640	6600	%
كبيرة	%86	258	1	20	32	ن
			189	3770	6040	%
كبيرة	%86	257	2	19	32	ن
			377	3580	6040	%
كبيرة	%84	253	1	23	29	ن
			189	4340	5470	%
كبيرة	%81	242	3	25	25	ن
			566	4720	4720	%

بالنظر إلى نتائج الجدول (14) نجد أن جميع عبارات البعد وافق عليها أفراد العينة (بدرجة كبيرة) وتراوح أوساطها المرجحة ما بين (242 إلى 264)، بأوزان مئوية تراوحت ما بين (81% إلى

88% وهي عبارات (أشعر بالفخر بقدرتي على تجاوز التحديات البدنية التي أواجهها، وعبرة أشعر بالتحفيز لتحقيق أهداف جديدة بعد كل نجاح أحققه في التربية البدنية، وعبرة تساهم التربية البدنية في زيادة إصراري على تحقيق الأهداف في مجالات أخرى من حياتي، وعبرة أنا متحمس للمشاركة في التربية البدنية لأنها تجعلني أشعر بمزيد من الثقة، وعبرة نمت ثقتي بنفسي مع استمرار تحسني في الأنشطة البدنية، وعبرة ساهمت التربية البدنية في تعزيز ثقتي بنفسي في مجالات أخرى من الحياة)



شكل (4) يوضح مساهمات حصص التربية البدنية في تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية لدى أفراد العينة الإجابة عن التساؤل الخامس: ما هو مستوى تأثير درس التربية البدنية على الثقة بالنفس؟

جدول (15) يبين معاملات تأثير درس التربية البدنية على الثقة بالنفس وأبعاده

معامل التأثير	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	متوسط العينة	العبرة
153	000	52	1111	257	1792	الثقة بالنفس في القدرات البدنية
112	000	52	816	258	1489	الاستجابة العاطفية للتربية البدنية
101	000	52	735	267	1470	التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء
179	000	52	1301	186	1532	تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية
196	000	52	1430	653	6283	مجموع مقياس الثقة بالنفس

من نتائج الجدول (15) تبين أن قيم (ت) لمقياس تأثير درس التربية البدنية على الثقة بالنفس وأبعاده كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (001)، مما يشير إلى أن لدرس التربية البدنية تأثير على الثقة بالنفس، وبالنظر إلى معامل تأثير المقياس ككل نجد بأنه بلغ (196) وهو معامل تأثير مرتفع وفقاً للقواعد الأساسية لحساب معامل تأثير كوهين (Cohen's D) المبينة في الجدول (9) كما تبين أن أكثر ما يؤثر عليه درس التربية البدنية هو بعد تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية

بمعامل تأثير بلغ (179)، تلاه تأثير على بعد الثقة في القدرات البدنية بمعامل تأثير بلغ (153)، ثم تأثيره على الاستجابة العاطفية للتربية البدنية بمعامل تأثير بلغ (112) وكان أقل تأثير لدرس التربية على بعد التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء بمستوى تأثير بلغ (101)

مناقشة النتائج:

نتائج الجدول (11) توضح أن حصص التربية البدنية تلعب دوراً مهماً في تعزيز الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، حيث أظهرت ستة من أصل سبعة عبارات مستوى عاليًا من الموافقة بدرجة كبيرة من المشاركين، مما يدل على الأثر الإيجابي لهذه الحصص على تعزيز الثقة بالنفس في مجموعة متنوعة من الجوانب المتعلقة بالأنشطة البدنية، وبشكل عام، تعزز حصص التربية البدنية الثقة بالنفس لدى المشاركين من خلال توفير فرص لتطوير المهارات البدنية، اكتشاف نقاط القوة الشخصية، والشعور بالفخر بالإنجازات، ومع ذلك، يظهر أن بعض المشاركين قد يواجهون تحديات عند أداء المهام أمام الجمهور، وهو جانب يمكن تحسينه من خلال تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي خلال حصص التربية البدنية، لذلك، يمكن القول بأن التربية البدنية تلعب دوراً حيوياً في بناء وتعزيز الثقة بالنفس، من خلال توفير بيئة تدعم التقدم الشخصي وتمنح المشاركين فرصاً متكررة لتحقيق النجاح ومع توجيه إضافي ودعم في المواقف الاجتماعية، يمكن أن يصبح تأثيرها أكثر شمولاً في تعزيز الثقة بالنفس في جميع الظروف

بالنظر إلى نتائج الجدول (12)، يتضح أن حصص التربية البدنية لها تأثير إيجابي كبير على الاستجابة العاطفية لدى أفراد العينة، حيث وافق (5) عبارات من أصل (6) عليها بدرجة كبيرة تراوحت الأوساط المرجحة لهذه العبارات بين (247 إلى 262)، مع أوزان مئوية تتراوح بين (82% إلى 87%)، وتشير النتائج إلى أن حصص التربية البدنية تسهم بشكل كبير في تحسين الاستجابة العاطفية لدى الأفراد، الاستمتاع بالنشاط البدني، تحسين المزاج، تقوية الإرادة، تقليل الضغوط، وتعزيز الإيجابية تجاه الذات كلها عوامل تساهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة، ومع ذلك، فإن الحاجة إلى تحسين إدارة التوتر والقلق، وتشير إلى أن هناك فرصة لتطوير برامج تدريبية تُركّز على كيفية استخدام الأنشطة البدنية كوسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية بشكل أكثر فعالية بالنظر إلى نتائج الجدول (13) والمتعلقة بالتساؤل الثالث والخاص بمساهمات حصص التربية البدنية في تحسين التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات مع الزملاء لدى أفراد العينة، وافق المشاركون على خمس عبارات من أصل ست عبارات بدرجة كبيرة، مما يدل على تأثير إيجابي لهذه الحصص في

تعزيز التفاعل الاجتماعي، وأن التربية البدنية لها تأثير قوي على تحسين التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الزملاء من خلال تعزيز مهارات التواصل، زيادة الثقة أثناء التفاعل، وتحفيز بناء علاقات أفضل، الأجواء الجماعية التي توفرها الأنشطة البدنية تسهم في تحسين التواصل والتعاون بين الطلاب، مما يساهم في بناء بيئة تعليمية أكثر إيجابية وتفاعلاً، وعلى الرغم من هذا التأثير الإيجابي، لا يزال بعض الطلاب يشعرون بالخوف من ارتكاب الأخطاء أمام زملائهم، مما يشير إلى أهمية تعزيز ثقافة الدعم والتشجيع داخل حصص التربية البدنية للتغلب على هذه المخاوف بصفة عامة، يمكن استنتاج أن التربية البدنية لها دور أساسي في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وتحسين تفاعلهم الاجتماعي بشكل كبير

من خلال نتائج الجدول (14)، نجد أن جميع عبارات البعد المتعلقة بمساهمات حصص التربية البدنية في تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية قد وافق عليها أفراد العينة بدرجة كبيرة حيث تراوحت الأوساط المرجحة بين (242 إلى 264)، مع أوزان مئوية تتراوح بين (81% إلى 88%)، وهذا يشير إلى أن حصص التربية البدنية تلعب دوراً حيوياً في تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية لدى الأفراد، الشعور بالفخر، التحفيز، الإصرار، الحماس، ونمو الثقة بالنفس كلها عناصر تساهم في بناء دافعية ذاتية قوية، مما يُعتبر ضرورياً لتحقيق النجاح في مجالات الحياة المختلفة، بالتالي، يمكن استنتاج أن التربية البدنية تسهم بشكل فعال في بناء شخصية الفرد وتعزيز قدراته الذاتية لتحقيق النجاح في مجالات الحياة المختلفة هذا التأثير الواسع يؤكد أهمية التركيز على تطوير برامج التربية البدنية التي لا تهتم فقط بالأداء البدني، بل أيضاً بتنمية الدافعية الذاتية وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب ومن خلال النظر إلى قيم معامل تأثير (Cohen's D) الخاصة بالمقياس وأبعاده المختلفة، نجد أن التأثير الكلي لدروس التربية البدنية على الثقة بالنفس كان كبيراً، حيث بلغ معامل التأثير الكلي (196)، وهو يُعتبر مرتفعاً وفقاً لمعايير كوهين، وتشير بوضوح إلى أن لدروس التربية البدنية تأثيراً إيجابياً وكبيراً على الثقة بالنفس لدى الطلاب، حيث كانت جميع قيم اختبار (ت) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (001)، هذا يشير إلى أن هناك علاقة قوية بين دروس التربية البدنية وزيادة مستوى الثقة بالنفس، وهو ما يعزز فرضية الدراسة بأن دروس التربية البدنية تلعب دوراً مهماً في بناء وتطوير ثقة الطلاب بأنفسهم.

الاستنتاجات العامة:

1. تلعب التربية البدنية دوراً حيوياً في بناء وتعزيز الثقة بالنفس، من خلال توفير بيئة تدعم التقدم الشخصي وتمنح المشاركين فرصاً متكررة لتحقيق النجاح.
2. حصص التربية البدنية لها تأثير إيجابي كبير على الاستجابة العاطفية لدى أفراد العينة.
3. بمساهمات حصص التربية البدنية في تحسين التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات مع الزملاء لدى أفراد العينة.
4. حصص التربية البدنية تلعب دوراً حيوياً في تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية لدى الأفراد.
5. هناك علاقة قوية بين دروس التربية البدنية وزيادة مستوى الثقة بالنفس، وهو ما يعزز فرضية الدراسة بأن دروس التربية البدنية تلعب دوراً مهماً في بناء وتطوير ثقة الطلاب بأنفسهم.

التوصيات:

1. تعزيز الأنشطة التي تتيح الفرصة للأفراد لممارسة الأداء أمام الآخرين في بيئة مشجعة ومحفزة للتخفيف من التوتر وزيادة الثقة.
2. تقديم ملاحظات إيجابية مستمرة للأفراد لمساعدتهم على تعزيز الثقة بالنفس، خاصة في المواقف التي تتطلب الأداء العلني.
3. تعزيز الأنشطة التي تتيح التفاعل الاجتماعي خلال حصص التربية البدنية، حيث أن التفاعل الإيجابي مع الآخرين يمكن أن يساهم في تحسين الاستجابة العاطفية.
4. يُنصح بتشجيع التلاميذ على المشاركة في الأنشطة البدنية المختلفة، حيث أن المشاركة تُعزز من الدافعية الذاتية والثقة بالنفس.
5. يجب على المعلمين والمشرفين توفير الدعم والتوجيه للأفراد لتحقيق أهدافهم في التربية البدنية.
6. ينبغي إدماج حصص التربية البدنية بشكل أكبر في المنهج الدراسي، حيث تساهم في تطوير مهارات متعددة تُفيد الأفراد في حياتهم اليومية.
7. يجب إجراء دراسات مستقبلية لتقييم الأثر طويل الأمد لحصص التربية البدنية على تحقيق الأهداف والدافعية الذاتية، لضمان تحسين البرامج التعليمية والتربوية.
8. يُنصح بتوفير بيئات داعمة تشجع الأفراد على المشاركة في الأنشطة البدنية لتعزيز دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم.
9. إجراء دراسات مستقبلية لتقييم الأثر الطويل الأمد لتعليم التربية البدنية على الدافعية الذاتية وتحقيق الأهداف، لضمان تحسين البرامج التعليمية والتربوية.

المراجع:

1. أبو زيد، محمد (2020) أسس التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي، ص 18 ، القاهرة.
2. أحاندو، سيبي (2017) إسهامات التربية الأسرية في تنمية الثقة بالنفس لدى الأبناء مجلة دراسات وأبحاث، العدد (26)،
3. احمد، محمود (2018) "تأثير البرامج الرياضية على تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب" دار الفكر العربي، القاهرة.
4. البقمي، نورة (2020) "ثمرة العراقيل" صحيفة رسالة الجامعة - جامعة الملك سعود.
5. الحارثي، سعيد (2023) أثر البرامج التربوية الرياضية على الصحة النفسية للطلاب مجلة التربية البدنية والرياضة، المجلد 15، العدد 2.
6. حسن، علي صلاح عبد المحسن (2020) الخداع العلمي والثقة بالنفس كمنبئات بالتحصيل الأكاديمي للطلبة المتفوقين بكلية التربية جامعة أسيوط المجلة التربوية- جامعة سوهاج.
7. خليل، كمال (2018) برامج التربية الرياضية والمعسكرات جامعة سوهاج.
8. الرفاعي، عبد الرحمن (2022) التربية البدنية في المدارس والجامعات: أسسها وبرامجها دار النهضة العربية ، بيروت.
9. الزغبى، أحمد (2019) التربية البدنية ودورها في تنمية المهارات الحركية والبدنية دار الشروق، ص 32، عمان.
10. زهران، مصطفى (2021) "التربية البدنية وأثرها على الثقة بالنفس والدافعية لدى طلاب الجامعات في مصر، " مجلة العلوم الرياضية والتربية البدنية، 39(2)
11. السويدي، أحمد (2018) "تأثير البرامج الرياضية المدرسية على تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب في دولة الإمارات العربية المتحدة" مجلة البحوث التربوية، 30(1)
12. السيد، أحمد (2021) التربية البدنية والنشاط الرياضي وتأثيرهما على الصحة النفسية والاجتماعية مجلة الرياضة والصحة، المجلد 12، العدد 3
13. الشامي، مصطفى (2017) أهمية النشاط البدني في تحسين الأداء الأكاديمي مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، العدد 5
14. الشراوي، محمود (2018) مدخل إلى التربية البدنية وأساليب تدريسها دار الكتاب الجامعي، الإمارات.

15. عبد المجيد، ياسر (2020) التربية الرياضية المدرسية: مناهج وأساليب التدريس دار الفكر، بيروت.
16. عزوني، سليمان (2016) أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في طور الابتدائي وأثرها على تطوير العملية التعليمية والتربوية، مجلة العلوم الحركية والتربية البدنية، المجلد الخامس، العدد الأول 3، الجزائر
17. العلي، عبد الله (2020) "التربية البدنية المدرسية وأثرها على تطوير القدرات النفسية والاجتماعية لدى الطلاب"، المجلة العربية للتربية الرياضية، 42(4)
18. علي، هيام ، موسى مصطفى التاج (2018) فعالية استراتيجيات التعليم للأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة: دراسة تطبيقية جامعة عمان العربية.
19. العنزي، خالد (2019) "دور التربية البدنية في تعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المدارس الثانوية في المملكة العربية السعودية" مجلة العلوم التربوية، 35(2)
20. القرني، خالد (2021) الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن
21. موسى، عبد الله (2019) الذكاء الاصطناعي: ثورة في تقنيات العصر المجموعة العربية للتدريب والنشر