

أثر برنامج تروحي رياضي في تنمية فعالية الذات لدى عينة  
من طلاب المرحلة المتوسطة متدربي التحصيل بدولة الكويت

إعداد

د. عائشة الوهيب

قسم التربية البدنية والرياضة

الكلية : كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد الثاني عشر - العدد الثاني - لسنة 2020



## أثر برنامج ترويح رياضي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة متدنيي التحصيل بدولة الكويت

د. عائشة الوهيب

### ملخص البحث :

هدف هذا البحث إلى اختبار أثر برنامج مقترح للترويح الرياضي في تنمية فعالية الذات الرياضية والأكاديمية لدى عينة من الطلاب متدنيي التحصيل بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت .ولتحقيق أهداف البحث تم الاعتماد على منهج البحث شبه التجريبي المستند إلى تصميم المجموعة الواحدة مع اختبار قبلي وبعدي . ولجمع البيانات تم استخدام مقياس فعالية الذات ويتضمن بعدين رئيسيين وهما فعالية الذات الرياضية وفعالية الذات الأكاديمية .وبعد تقنين مقياس فعالية الذات في البيئة الكويتية والتأكد من صدقه وثباته على عينة استطلاعية، تم تطبيق البحث على عينة قوامها (35) طالب بالمرحلة المتوسطة من متدنيي التحصيل بالصف الأول متوسط بدولة الكويت .وقد اشتملت المعالجة التجريبية المطبقة في البحث الحالية على برنامج للترويح الرياضي يحتوي (27) جلسة منها ثلاث جلسات إرشادية تتعلق بفعالية الذات ومصادرها و (24) جلسة للترويح الرياضي . وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار " ت "لعينتين مرتبطتين ومعادلة" كوهين " لحساب حجم الأثر .وقد دلت نتائج البحث على وجود حجم أثر كبير لبرنامج الترويح الرياضي المقترح في تنمية فعالية الذات الرياضية والأكاديمية لدى طلاب الصف الأول المتوسط متدنيي التحصيل .وقد أوصت البحث بالتكامل بين الإرشاد النفسي وبرامج الترويح الرياضي وتحقيق التعاون ما بين المرشدين والأخصائيين النفسيين من جانب ورواد الترويح الرياضي من جانب آخر لإحداث أكبر قدر ممكن من النمو الشامل للطلاب .

الكلمات الدالة: الترويح الرياضي - فعالية الذات - متدنيي التحصيل الدراسي .

## أولاً : مدخل البحث

### مقدمة البحث :

يعد النمو الشامل للمتعلمين من جميع الجوانب المعرفية والانفعالية والبدنية والصحية والاجتماعية بمثابة الهدف النهائي والغاية المنشودة للنظام التعليمي قبل الجامعي لتقديم كفاءات بشرية على أعلى مستوى تساهم في تحقيق آمال وطموحات الدولة التي تجسدها رؤية الكويت 2030. وعلى الرغم من أن التحصيل الدراسي ليس الناتج التعليمي الوحيد الذي ينبغي أن نهتم به في إطار النمو الشامل للمتعلمين، إلا أنه في الوقت نفسه يعد محورياً في هذا السياق .

ويُنظر إلى تدني التحصيل بصورة تقليدية على أنه تفاوت بين القدرة الكامنة لدى المتعلم والأداء الدراسي الفعلي، ويمثل أحد القضايا التي تؤرق التربويين كمشكلة عويصة يتمخض عنها هدر الموارد المجتمعية وزيادة خطورة تعرض المتعلم لمشكلات اجتماعية ونفسية، بما في ذلك تعاطي المواد المخدرة، والاكنتاب، وغيرها من أشكال عدم التكيف؛ ونظراً لهذه التبعات المجتمعية والشخصية، لا يزال يُنظر إلى البحث في تدني التحصيل باعتباره أولوية قصوى في البحث التربوي (Fong & Krause, 2014, p. 249).

وهناك العديد من العوامل المتنوعة التي قد تقدم تفسيراً للسبب الذي يجعل مستوى التحصيل الدراسي لدى المتعلمين أدنى بكثير من المتوقع منهم في ضوء قدراتهم الفعلية، من بين تلك العوامل: الأسباب الشخصية، ومفهوم الذات، والدافعية، والتنظيم الذاتي، والأسباب الاجتماعية، والأسباب البيئية (Fong et al. 2012).

ومن بين أبرز العوامل التي ترتبط بتدني التحصيل الدراسي، وجود معتقدات غير إيجابية لدى الفرد إزاء قدرته على أداء المهام الدراسية المناطة به والذي يُعبر عنه بوجود معتقدات فعالية ذاتية غير مواتية .

ولقد تزايد اهتمام الباحثين التربويين في العقود الأخيرة بدراسة فعالية الذات لدى المتعلمين، والتي تعني اعتقاد الفرد عن قدرته على القيام بأمر معين، والتي تتمتع بتأثير واسع في حياة الفرد يشمل المدرسة، والأسرة والأقران، وأفراد المجتمع، مما يؤثر في إمكانية تحقيق الفرد لمستوى تحصيل دراسي متقدم وصحة نفسية سوية ( محمد آدم، 2015، ص 11)

وتعتبر فعالية الذات من أهم آليات القوى الشخصية حيث أنها تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط كما أنها إحدى القدرات الإدراكية التي تقوم بتنظيم وإتمام التفاعلات الضرورية للقيام بمهمة معينة، وتلعب دوراً رئيسياً في تحقيق القدرة على الأداء، فامتلاك المتعلم القدرة لا يعد كافياً - وإن كان ضرورياً لتحقيق الإنجاز المطلوب - حيث يلزم الإحساس بهذه القدرة بتوقع فعالية الذات إذ أنها تؤثر على المبادئة والمثابرة في الأداء وتحدد كم النشاط الذي يبذله الفرد، ومدى قدرته على الصمود في مواجهة العقبات ( بشري المغريل، 2016، ص ٢ )

ولهذا لا يكون مستغرباً حقيقة أن الطلاب ذوي المستوى المرتفع من فعالية الذات يتوقعون النجاح وتحقيق المستوى المطلوب من التحصيل الدراسي؛ وهو ما يسهم بالفعل في تحقيق هذا المستوى التحصيلي. والعكس بالعكس، نجد أن الطلاب ضعيفي فعالية الذات يتوقعون الفشل في المهام المطلوبة وعدم القدرة على التحصيل الجيد وهو ما ينعكس فعلياً على أدائهم. الأمر الذي يبرز الدوري الحيوي الذي يمكن أن تلعبه معتقدات فعالية الذات في مستوى التحصيل الدراسي للطلاب. ولذلك؛ فقد لجأ العديد من الباحثين - في مسعاهم لتنمية التحصيل الدراسي للطلاب والتغلب على مشكلة تدني التحصيل - إلى مداخل تتضمن تقوية اعتقاد الطلاب في قدرتهم على أداء المهام المناطة بهم أي تحسين فعالية الذات لديهم .

وفي سياق متصل بالعمل على تنمية التحصيل الدراسي وتحسين فعالية الذات، نجد متغير آخر بات محل اهتمام كبير في الأوساط التربوية والنفسية مؤخراً ألا وهو الترويحي الرياضي والذي بدأ العلماء والباحثون والممارسون باستكشاف تأثيراته التربوية والنفسية الإيجابية. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تضطلع الأنشطة الترويحية الداخلية والخارجية بدور مهم في حياة الصغار والكبار على حد سواء، وأي نشاط بدني يؤدي لطفرد ينبغي أن يكون موجهاً نحو تحسين الحالة البدنية، والذهنية، والاجتماعية. (WHO, 2001) ويرى "كريد" (Creed, 2004) أن الترفيه أو الترويحي يمثل سمة مميزة وعلاقة فارقة في النشاط الإنساني، وقد يكون مفيداً وداعماً لصحة الفرد.

ولذلك، يشهد الوقت الحاضر اهتماماً كبيراً بالأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى العالم، حيث أنها لم تعد مقصورة على مجتمع دون غيره، بل أصبحت ممارستها متاحة للجميع عبر برامج الترويحي الرياضي المتعددة الرسمية وغير الرسمية، والتي تشمل ما يعرف ببرامج الرياضة للجميع، والأنشطة الترويحية كأحد أنواع هذه الأنشطة تعد جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي (2019، ص133، سميثة، ابن العيد).

إن ممارسة الطلاب للأنشطة الترويحية تتيح لهم فرص التخلص من الإحساس بالضغوط والقلق وتزيد من إحساسهم بالسعادة والفرح والترويحي عن النفس، ومن ثم فإن للأنشطة الترويحية الرياضية أهمية خاصة لما لها من تأثير واضح على صحة الطلاب عقلياً وبدنياً وانفعالياً (مصطفى المليون، 2015، ص4). كما تعد الأنشطة الترويحية إحدى الوسائل التربوية الفاعلة في بناء شخصية الطالب، والتي تهدف إلى مساعدة الفرد للوصول إلى خبرات ترويحية يتم ممارستها في أوقات الفراغ، لتجديد طاقاتهم النفسية والبدنية والعقلية فهما يشملان أوجه النشاط المقبولة تربوياً واجتماعياً، يتم المشاركة بها وفقاً لرغبة الفرد

نفسه، بغرض الترويح عن النفس والشعور بالبهجة والإقبال على الحياة وتحقيق الرفاهية النفسية (العيد ابن سميثة، 2019، ص132)

ويمثل فهم العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية والتحصيل الدراسي أهمية كبيرة لعدة أسباب؛ من بينها أن تلك البيانات قد تضطلع بدور مهم في الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بمقدار المال، والوقت، وعدد الموظفين المختصين الذين يجب تكريسهم للبرامج الرياضية والترويحية . كذلك ينطوي فهم الفوائد الممكنة للمشاركة في أنشطة الترويح الرياضي على قيمة كبيرة بالنسبة للتربويين وعلماء النفس . (Cole, 2014, p. 10)

وضمن هذا الاتجاه، يكون من الأهمية بمكان إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية التي تستهدف استكشاف التأثيرات المحتملة لبرامج وأنشطة الترويح الرياضي على تنمية معتقدات فعالية الذات لدى الطلاب الذين يعانون من تدني في التحصيل الدراسي كمدخل يمكن أن يساعدهم لاحقاً في التغلب على مشكلات تدني التحصيل لديهم، وهو ما يتم التطرق إليه في البحث الحالية .

#### مشكلة البحث وأسئلتها :

من خلال الخبرات الشخصية للباحثة فقد لاحظت وجود العديد من الشكاوى المتعلقة بتدني التحصيل الدراسي خاصة لدى طلاب المرحلة المتوسطة في دولة الكويت والتي أصبحت مشكلة شائعة تتضافر فيها العديد من العوامل المدرسية والأسرية والنفسية والاجتماعية للطلاب وتبرز هذه المشكلة بشكل أكبر في مواد العلوم والرياضيات واللغة الإنجليزية والتي تعتبر مواد ذات أهمية بالغة لإكساب الطلاب المهارات اللازمة لتحقيق رؤية كويت جديدة . 2030 كما يلاحظ أن تدني التحصيل الدراسي لدى الطلاب يصاحبه وجود نوع من المعتقدات غير المواتية أو السلبية لدى الطلاب عن قدرتهم على تحقيق مستويات مرتفعة من الإنجاز الدراسي الأمر الذي يؤثر عليهم وعلى أدائهم بشكل فعلي . وأضيف إلى ذلك فإنه من الملاحظ ضعف الاهتمام ببرامج الترويح الرياضي في المدارس

واغفال أهميتها الكبيرة من الناحية البدنية والنفسية والمعرفية مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من مثل هذه النوعية من البرامج في تعزيز النمو الشامل للطلاب . كما تدل مراجعة الدراسات السابقة على الأهمية الكبيرة لمعتقدات فعالية الذات في تعزيز التحصيل الدراسي لدى الطلاب وهو ما نجد صدق له في العديد من الدراسات) رشا عبدالهادي ومحمد موسى، 2018؛ نورة العجمي، 2017؛ جيهان المربوعية، 2016؛ محمد الزهراني، 2016؛ محمد آدم، 2015؛ محمد قطاوي، 2013؛ قصي كناعنة، 2012؛ ماجد الحربي، 2011؛ محمود سالم وكمال عطية وسامح حرب، 2011؛ عبدالسلام جودت، (2008 وهو ما يتأكد أيضاً في بعض الدراسات الأجنبية كدراسات كل من " فونج وكراوس (Fong & Krause, 2014)، و"بيرك (Bourque, 2006) "، و"فليبيلو وسورنتي ولاركان وريزو (Filippello, Sorrenti, Larcan & Rizzo, 2014) "، و"لي ونوه وهه" (Lee, Noh & Huh, 2013).

ومن ناحية أخرى فقد دلت العديد من الدراسات المتواترة على الدور الحيوي الذي يمكن أن تلعبه الأنشطة الترويحية الرياضية أو برامج الترويح الرياضي في تعزيز مختلف جوانب النمو الشامل لدى الطلاب وتحسين معتقدات الكفاءة والفعالية الذاتية ومن بينها دراسات كل من) محمد الذهبي، 2019؛ صفوت علي ورشا علي، 2019؛ بشير كروم، 2019؛ العيد ابن سميثة، 2019؛ دلال العامرية، 2017؛ مصطفى المليان، 2015؛ عبدالملك محجوبي، 2015؛ باسي أسامة، (2015) كما ألفت عدد من الدراسات الضوء على الدور المهم للترويح والأنشطة

الرياضية في تنمية التحصيل الدراسي للطلاب (Liu, & Dai, 2017; Yang, Choi & Park, 2017; Ickes, McMullen, Pflug & Westgate, 2016; Cole, 2014; Bryant, Cosgrove & Shanguan, 2014; Lin, 2011).

ومع ذلك فإنه من الملاحظ وعلى حد علم الباحثة الحالية لا توجد حتى الآن أي دراسات سابقة سواءً عربية أو أجنبية تركز على تأثيرات برامج الترويح الرياضي



على تنمية فعالية الذات لدى عينات من طلاب المدارس من متدنيي التحصيل خاصةً في دولة الكويت وهو ما يدفع الباحثة لإجراء البحث الحالية .  
ومما يتقدم يمكن صياغة مشكلة البحث في العبارة التالية: "وجود معتقدات سلبية عن فعالية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة متدنيي التحصيل والحاجة إلى الكشف عن أثر برنامج مقترح للترويح الرياضي في تنمية معتقدات إيجابية عن فعالية الذات كمدخل لتحسين وتنمية التحصيل الدراسي لدى الطلاب ."  
ويمكن التعبير عن هذه المشكلة في صورة السؤال الرئيس التالي : "ما أثر برنامج ترويحي رياضي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة متدنيي التحصيل بدولة الكويت؟" ويتفرع من هذا السؤال الرئيس السؤالين الفرعيين التاليين :

- ما صورة البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لتنمية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة متدنيي التحصيل الدراسي؟
- ما أثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تنمية فعالية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة (متدنيي التحصيل الدراسي) فاعلية الذات الرياضية، وفاعلية الذات الأكاديمية، والدرجة الإجمالية لفاعلية الذات؟

#### أهمية البحث :

أ - الأهمية النظرية: يعمل هذا البحث على إثراء الأدبيات المتاحة عن التأثير المحتمل للأنشطة الترويحية الرياضية على تحسين معتقدات فعالية الذات سواءً الأكاديمية أو الرياضية لدى الطلاب كما أن البحث تبين كيف يمكن أن تعمل برامج الترويح الرياضي كمدخل غير مباشر للتأثير على وحل مشكلة تدني التحصيل الدراسي من خلال تنمية معتقدات إيجابية لدى الطلاب عن أنفسهم من خلال ممارستهم للأنشطة الترويحية وتوفير خبرات إتقانية لهم من خلالها . وبالتالي فإن هذا البحث تفتح الآفاق أمام إجراء مزيد

من الدراسات والبحوث المشابهة عن التأثير المحتمل للترويح الرياضي ودوره في تعزيز نقاط القوة النفسية والمعرفية الإيجابية لدى الطلاب .

ب - الأهمية التطبيقية للدراسة : يمكن أن يكون هذا البحث مفيدة للعديد من المهتمين بمجالات وثيقة ونذكر منهم :

(1) مقدمي البرامج الترويحية في المدارس :يلقي هذا البحث الضوء على أهمية مفهوم النمو الشامل للشباب كمدخل لتقديم برامج متكاملة بدنياً ونفسياً ومعرفياً للطلاب .كما تبرز أهمية برامج الترويح الرياضي والدور الذي يمكن أن تلعبه ويمكن الاستفادة من البرنامج المقدم كبرنامج يمكن تعميمه على مدارس المرحلة المتوسطة للاستفادة من الأنشطة الترويحية الرياضية في تعزيز نمو الطلاب من جميع الجوانب البدنية والمعرفية والنفسية.

(2) يمكن أن يكون هذا البحث مفيدة للأخصائيين النفسيين والمرشدين النفسيين في المدارس من خلال إبراز أهمية استدمج الأنشطة الترويحية والرياضية في سياق البرامج الهادفة للتغلب على مشكلات تدني التحصيل الدراسي لدى الطلاب .

(3) يمكن أن يكون هذا البحث مفيدة لمعلمي الطلاب الذين يعانون من تدني التحصيل الدراسي في إلقاء الضوء على أهمية فعالية الذات ودورها في رفع مستويات التحصيل الدراسي .

(4) يمكن أن يكون هذا البحث مفيدة لمديري المدارس المتوسطة حيث تبرز أهمية برامج الترويح الرياضي وكونها عنصراً أساسياً لا يتجزأ للنمو الشامل للطلاب خلافاً للاعتقاد السائد لدى الكثيرين بأن برامج التربية الرياضية والترويح الرياضي غير ذات صلة بشكل مباشر بنواتج تعلم الطلاب .

#### حدود البحث :

أ -الحدود البشرية والمكانية :تطبيق البحث على عينة من طلاب الصف الأول للمرحلة المتوسطة بدولة الكويت من متدنيي التحصيل الدراسي .

ب -الحدود الزمنية :تطبيق البحث خلال النصف الثاني من العام الدراسي  
2018-2019 م .

ج -الحدود الموضوعية :تقتصر البحث على الحدود التالية :

• برنامج مقترح للترويح الرياضي قائم على مصادر فعالية الذات كما حددها  
بانديورا وهي :الخبرات الإتقانية والخبرات البديلة والافناعات اللفظية والحالات  
الانفعالية .

• دراسة نوعين من فعالية الذات :فعالية الذات الرياضية، وفعالية الذات  
الأكاديمية .

• الاقتصار على دراسة الطلاب الذين يعانون من تدني التحصيل الدراسي دون  
أن يتم تصنيفهم كطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة .

**مصطلحات البحث :**

**برنامج الترويح الرياضي Recreational Program Athletic** ذُعره تهاني  
محمد (2001، ص 233) بأنه "مجموعة أنشطة ترويحية منظمة تحت إشراف  
رائد ترويح من أجل تحقق هدف التربية الترويحية" ويُعرف برنامج الترويح  
الرياضي في البحث الحالية على أنه "مجموعة من الأنشطة الترويحية والإرشادية  
المخطط لها والمستندة لأسس علمية والمنظمة بشكل مترابط بحيث تعمل كأساس  
لقدم العديد من الخبرات الإتقانية وفرص التفاعل الاجتماعي والحالة الوجدانية  
الإيجابية لدى الطلاب وممارستهم للأنشطة الرياضية والترويحية تحت إشراف  
رائد للترويح بهدف العمل على تنمية معتقدات فعالية الذات الأكاديمية والرياضية  
لدى الطلاب كمدخل لتعزيز تحصيلهم الدراسي".

**فعالية الذات Self-Efficacy** :تشير فاعلية الذات إلى مجموعة التقديرات التي  
يكونها الفرد عن جوانب شخصيته العقلية والنفسية والأدائية والاجتماعية والجسدية  
والتي يعبر عنها المواقف الجديدة أو المواقف غير المألوفة والتي تتطلب منه  
تحقيق أنواع واضحة من الأداء بكفاءة واقتدا(محمد قطاوي، 2013، ص 29).

وتُعرف فعالية الذات إجرائياً في البحث الحالية على أنها "مدى اعتقاد الطلاب في قدرتهم على أداء المهام الرياضية التي يفضلونها) فعالية الذات الرياضية)، والمهام الدراسية المناطة بهم وتحقيق مستوى مرتفع من الإنجاز والتحصيل الدراسي) فعالية الذات الأكاديمية (وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس فعالية الذات المستخدم لهذا الغرض والمؤلف من بعدي فعالية الذات الرياضية وفعالية الذات الأكاديمية."

**الطلاب متدنيي التحصيل الدراسي Underachievers** يُعرف تدني التحصيل الدراسي على أنه "انخفاض نسبة التحصيل الدراسي للطلبة دون المستوى العادي المتوسط لمادة دراسية أو أكثر نتيجة لأسباب متعددة ومتنوعة، منها ما يتعلق بالطالب نفسه، ومنها ما يتعلق بالبيئة الأسرية والاجتماعية والدراسية) "ناصر أبو زريق، 2018، ص 206 ويمكن تعريف متدني التحصيل الدراسي بأنهم مجموعة من الطلاب الذي يعانون من مشكلات دراسية وإخفاق في مستواهم التعليمي والدراسي حيال تعلمهم مادة تعليمية معينة أو أكثر من مادة تعليمية، وقد يكون ذلك الإخفاق راجعاً لمشكلات ومعوقات متعلقة بذاتهم، أو بيئتهم الاجتماعية، وأيضاً البيئة المدرسية المحيطة بهم، وهذا التدني يشعرهم بأنهم دون مستوى أقرانهم، وهذا يؤثر بالسلب على تحصيلهم الدراسي ويُعرف الطلاب متدنيي التحصيل دراسياً إجرائياً في البحث الحالية على أنهم "الطلاب الذين حققوا درجات أقل من المتوسط خلال آخر عملية اختبار رسمي مطبق عليهم في ثلاث مواد دراسية مختلفة .

## ثانياً: الإطار النظري للدراسة

### المحور الأول: تدني التحصيل الدراسي

يعد التحصيل الدراسي لأفراد أي مجتمع مؤشراً قوياً على درجة التطور والتقدم الحضاري، ولن تدني التحصيل الدراسي هو أحد المعوقات في بناء المجتمع في شتى مجالات الحياة، فكان حرص الأنظمة التربوية رفع كفاءة

التحصيل الدراسي واعداد أفراد مُؤهلة قادرة على العمل والإنتاج وتوفير حاجات المجتمع ( شاهر الدريدي، 2019، ص 278 ) ويركز المحور الحالي على تدني التحصيل الدراسي من حيث المفهوم , وأسبابه ,وعلاجه .

### مفهوم تدني التحصيل الدراسي :

يشير مفهوم التحصيل الدراسي إلى إتقان جملة من المهارات والمعارف التي يمتلكها الطالب بعد تعرضه لخبرات تربوية في مادة دراسة معينة أو مجموعة من المواد، ويمثل كذلك قياس قدرة الطالب على استيعاب المواد الدراسية المقررة ومدى قدرته على تطبيقها من خلال وسائل قياس تجربها المدرسة عن طريق الامتحانات الشفوية والتحريرية التي تتم في أوقات مختلفة فضلاً عن الامتحانات اليومية والتفصيلية ( امانى سليمان، 2015، ص 91 )

وبعد تدني التحصيل الدراسي مصطلحاً تربوياً يُطلق على تدنٍ، أو ضعف أو انخفاض مستوى إنجاز المتعلمين، مقدراً بالدرجات التي ينالها المتعلمون بشكل مخالف لقدراتهم، أو استعداداتهم، ومن ذلك حصولهم على درجات أقل مما هو متوقع في الاحوال العادية بالاختبارات التحريرية أو الشفوية، أو في الأعمال الكتابية أو النظرية (عبدالله الطراونة، 2009، ص 10)

ويضيف شاهر الدريدي (2019) أن تدنى التحصيل للمادة هو انخفاض متوسط أداء الطلاب في مبحث عن متوسط تحصيل الطلاب في مجموعة المواد، أما تدنى التحصيل للطلاب فهو انخفاض متوسط أداء الطالب عن متوسط أداء أقرانه، نتيجة لأسباب متعددة ومتنوعة، منها ما هو متعلق بالمادة الدراسية، ومنها ما هو متعلق بطرق التدريس، ومنها ما هو متعلق بأسباب التقويم، ومنها ما هو متعلق بالسمات الشخصية >

### أسباب تدني التحصيل الدراسي :

تعد مشكلة تدنى التحصيل موضوع دقيق وحساس ويتعلق بمستقبل الأبناء وحياتهم الاجتماعية والمهنية واستقرارهم النفسي أو اضطرابهم في الطفولة

والشباب، وهو ما يستوجب النظرة الشمولية الفاحصة والثاقبة بكل تمحيص والمنبثقة من نظرتنا الموضوعية للعوامل الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية المتفاعلة مع الاستعدادات والميول والاتجاهات النفسية الخاصة بكل طالب يجب أن يقوم على أساس فهم واضح وموضوعي يأخذ بعين الاعتبار جميع الجوانب والعوامل المحيطة بالطالب والعملية التعليمية وتحليلها من أجل وضع اليد على الأسباب الحقيقية لهذا التدني (ناصر أبو زريق، 2018، ص 202)

وقد حظي تدني مستوى التحصيل الدراسي باهتمام الكثير من التربويين والآباء والطلاب أنفسهم، لذا يعد تدني مستوى التحصيل الدراسي مشكلة كبيرة لا بد من حلها، فهي أحيانا تكون مشكلة نفسية وتربوية، وتارة أخرى تكون مشكلة اجتماعية اهتم بها علماء النفس، ومن ثم المربون والأخصائيون الاجتماعيون والآباء، واهتمام الطلاب لما يعدو المصدر الأساسي في إعاقة النمو والتقدم ( فكرت رشيد، 2015، ص 14)

وعند الحديث عن أسباب تدني المستوى التحصيلي، قد يتبادر إلى اذهاننا أن السبب عالمياً أو محصوراً في بلدنا، وقد مر مجتمعنا العربي بمراحل من التطور افرزت سلسلة من الأسباب في شتى المجالات أمكن علاجها وحل جزء منها وبعضها ما يزال في حاحه إلى الحل ( علي جبر وعلياء أحمد، 2018، ص 66)

ويحدث تدني تحصيل الطلاب نتيجة لتأثيرات البيئة الاجتماعية (الأسرة، المدرسة، المجتمع)، مثل عوامل الأسرة وهذه احتمالات قد تؤثر في تحصيله وقد لا تؤثر مثل التفكير الأسري والضغوط الاقتصادية في الأسرة والبيئة المدرسية وبعض عوامل المجتمع، كما أن العوامل المدرسية كازدحام الفصول بالطلاب وعدم توافر البيئة المناسبة لممارسة الأنشطة أو عامل المدرسة يلعب دوراً هاماً في تحصيل الطلاب منها توعية التدريب وأساليب التدريس وانخفاض مستوى

الطالب والمعلم الذي لا يملك مهارات التدريس الفعال) امانى سليمان، 2015، ص97

وفي البحث الحالية يتم التركيز على عاملين يمكن أن يكون لهما دور في تدني التحصيل الدراسي لدى الطلاب أحدهما شخصي للطلاب وهو المعتقدات غير الإيجابية عن فعاليتهم الذاتية، أما العامل الآخر فبيئي يتعلق بالمدرسة وهو القصور في تقديم برامج الترويح الرياضي التي قد توفر للطلاب خبرات إيجابية تنعكس على تحصيلهم الدراسي بشكل موات .وفي هذا البحث، نفترض أن تقديم برنامج متكامل للترويح الرياضي من شأنه أن يعمل على تحسين فعالية الذات لدى الطلاب متدنيي التحصيل الدراسي وهو ما قد يساهم بالتالي في تنمية تحصيلهم الدراسي .

### خصائص متدنيي التحصيل الدراسي وطرق تشخيصهم

يعد الطلاب متدنيي التحصيل فئة من الفئات الموجودة داخل كل صف دراسي؛ حيث إن هؤلاء الطلاب قد يكون ذكائهم عالياً، ولكن لظروف معينة فإن تحصيلهم منخفضاً، سواء في مادة بعينها أم مواد عديدة، وقد يتحسن تحصيلهم إذا ما أتيحت لهم الظروف، وتغيرت العوامل التي تعوق دون ارتفاع تحصيلهم . ويتصف الطلاب متدنيو التحصيل بأن تركيزهم أقل من أقرانهم، كما أن تركيزهم يكون على مجال، أو جزء واحد دون باقي المجالات، أو الأجزاء، وأنهم سلبيين وليس إيجابيين أثناء عملية التعلم، وأن اتجاههم سالب عن أنفسهم، وليس لديهم دافع للتعلم، وليس لديهم ثقة في أنفسهم، كما أنهم غير مكترئين ومهتمين بتوجيهات المعلم وشرحه، ولديهم لا مبالاة وعدم اهتمام بالأعمال المكلفين بها (محمود عبدالقادر، 2013، ص1٨)

ولعل من بين أبرز السمات والخصائص التي تميز هذه النوعية من الطلاب وجود معتقدات غير بناءة لديهم عن كفاءتهم أو قدرتهم على إنجاز المهام الدراسية المناطة بهم وبلوغ مستويات مرتفعة من التحصيل الدراسي) ضعف

فعالية الذات لديهم .(وسوف نتطرق لهذه الجزئية بشكل أكثر تفصيلاً في المحاور التالية من الإطار النظري، فضلاً عن إبراز نتائج بعض الدراسات العلمية التي ألفت الضوء على فعالية الذات لدى الطلاب متدنيي التحصيل الدراسي .

ولقد تعددت وسائل وأساليب تشخيص متدنيي التحصيل الدراسي منها:

-دراسة وضع الطالب من حيث العمر والصف الدراسي :فمثلا الطالب في الصف الثالث الابتدائي يكون متوسط عمره ثمان سنوات قد تقل أو تزيد قليلا "بالأشهر"، إذا ظهر طالب في هذا الصف عمره عشر سنوات يعني هذا أن الطالب متدني التحصيل الدراسي.

-السجلات المدرسية) دفاتر أعمال السنة : (ويسجل فيها الدرجات التي يعطيها المعلم للطلاب في المشاركات والنشاط المدرسي والاختبارات الشهرية والفصلية، وهذه السجلات توضح لنا الطالب الضعيف في كل مادة أو بعض المواد أو كل المواد الدراسية.

-آراء المعلمين ومن يتعامل معه الطالب من مسؤولين في المدرسة :يمكن الأخذ بملاحظاتهم على أوضاع الطالب الدراسية والسلوكية والصحية والاجتماعية. -الاختبارات التحصيلية الموضوعية المقننة :التي تطبق على الطلاب فتعطي صورة صادقة عن مستواهم الدراسي.

-اختبارات الذكاء الفردية أو الجماعية ( جمال العمرجي وأسماء صالح، 2015 ، ص437 )

### علاج تدني التحصيل الدراسي

يمكن علاج مشكلة تدني التحصيل الدراسي لدى الطلاب من خلال إتباع مجموعة من الإرشادات والأساليب والتي قدمها(علي جبر وعلياء أحمد، 2018) على النحو التالي :

-تقديم برامج ارشادية وتربوية للطلبة عن كيفية طرق المذاكرة الصحيحة وتقسيم اوقات البحث للتخفيف من الضغط الدراسي عليهم .



-إدامة الصلة بين المدرسة وأولياء الأمور والمجتمع المحلي .  
-إبراز دور الاعلام التربوي لتحقيق أهداف العملية التعليمية .  
-ضرورة تقديم برامج تربوية لأولياء الامور لمساعدتهم في متابعة أبنائهم الطلاب .

-تفعيل دور الارشاد النفسي

كما يمكن مواجهة تلك المشكلة من خلال المقترحات التالية :

-الاهتمام بإصلاح المناهج وعلوم المستقبل وتدريب المعلمين وضرورة تضافر جميع الجهود ذات العلاقة بالعملية التربوية من معلمين وآباء ومشرفين تربويين وإدارة ومرشدين تربويين .

-الاهتمام بالطلاب عن طريق تنويع طريق التدريس وتقديم المعلومات التي تراعي الفروق الفردية بينهم وعدم إهمال أي طالب في الصف واعتبار أن كل طالب يعاني من مشكلة تدني التحصيل الدراسي هو حالة منفردة يجب التركيز عليها لمعرفة الأسباب الحقيقية وراء هذا الإخفاق، وتجنب تعميم الأسباب والمسببات للقضاء على الصورة النمطية للتعليم القائمة على الواحد للمتعدد ( دنيا خضرواي وزين الدين مصمودي، 2019، ص124)

**دور المعلم والطلاب منخفضي/متدنيي التحصيل:**

إن استخدام المعلم للأساليب التربوية، وتخطيطه لاستراتيجيات تدريسية مناسبة وملائمة للتلاميذ متدنيي التحصيل؛ يساعد هذه الفئة على إدراك مشكلتها ويساعدها على التعلم والتقدم والنجاح وتنمية الثقة بالنفس لديهم ويمكن تحديد هذا الدور فيما يلي:

-قيام المعلم بدراسة أحوال الطلاب الذين يعانون من انخفاض في التحصيل الدراسي للتعرف على أسباب هذا الانخفاض التحصيلي .

-تعاون المعلم مع الأخصائيين الاجتماعيين لوضع خطط مناسبة لرفع مستوى هؤلاء الطلاب .

-تعاون المعلم مع مجلس الآباء والمعلمين لدعم العلاقة الإيجابية بين المدرسة والأسرة لتحقيق التعاون في رفع مستوى الطلاب متدنيي التحصيل.  
-قيام المعلم بتجميع الطلاب متدنيي التحصيل واعطائهم حصص إضافية لرفع مستواهم التحصيلي.

-توظيف المعلم الاستراتيجيات التدريسية التي أثبتت فاعليتها في تحسين المستوى التحصيلي لتلك الفئة (جمال العمرجي وأسماء صالح، 2015 ، ص437)

وفي البحث الحالية، تتم محاولة التعامل مع مشكلة تدني التحصيل الدراسي من خلال مدخل غير مباشر قائم على تعزيز معتقدات فعالية الذات للطلاب والتي قد تنعكس إيجاباً على تحصيلهم الدراسي من خلال برنامج للترويح الرياضي يستند في ثناياه بعض مكونات الإرشاد النفسي المستند لمصادر فعالية الذات كما حددها باندورا .

### المحور الثاني: فعالية الذات

يمثل مفهوم فعالية الذات بنية محورية في علم النفس والإرشاد النفسي المعاصر وله تأثير مباشر على العديد من المتغيرات النفسية للطلاب سيما التحصيل الدراسي .وفي هذا المحور يتم إلقاء الضوء على مفهوم وأهمية وأبعاد ومصادر وأنواع فعالية الذات .

### مفهوم فعالية الذات :

قام باندورا بتعريف فعالية الذات على أنها " أحكام الأشخاص على قدراتهم لتنظيم مسارات الأحداث للحصول على أنواع مصممة للأداء، وتكمن أهمية الدافعية بأنها تمكن الشخص من أداء المهمة أو السلوك، وقد فرق باندورا بين توقعات الفاعلية وتوقعات المخرجات، حيث أن توقعات الفاعلية تمثل المكون المرتبط باعتقادات الشخص بأنه يستطيع أداء السلوك، أما توقعات المخرجات فهي تتعلق بالاعتقاد بأن أداء السلوك سيؤدي إلى مخرجات فعلية، ويمكن القول

بأن توقعات المخرجات أكثر ارتباطاً بالاستجابات المتعلقة بالحكم ( عبدالله الطراونة، 2009، ص 35)

تُعرف فعالية الذاتية بأنها إدراك الفرد لقدراته الخاصة به وقدرته على تحقيق أهدافه عن طريق القيام بسلوكيات توصله إليها انطلاقاً من استغلال تلك القدرات والإمكانيات لأقصى حد ممكن ( أحمد فاضلي وأمينة تازي، 2017، ص 83) كما تُعرف فعالية الذات أيضاً بأنها الأحكام الموضوعية لقدرات الشخص على تنظيم، وتخطي مسارات الأحداث لتحقيق أهداف مُصممة من قبل، وهو اعتقاد الشخص حول ما يمكن أن يفعله علاوة على الأحكام الشخصية حول المساهمات البدنية والشخصية، وهذا المفهوم يختلف ضمن أبعاد مختلفة، مثل القوة، والمستوى والعمومية، حيث أن مستوى فعالية الذات يعود إلى صعوبة المستوى في مهمة محددة، أما العمومية فهي تمثل قدرة الشخص على نقل أحكامه عبر مهام ونشاطات مختلفة، أما القوة فتتعلق بدرجة إنجاز الشخص لمهمة معينة ( عبدالله الطراونة، 2009، ص 34)

ويمكن استنتاج مفهوم فعالية الذات في النقاط التالية:

-درجة اقتناع الفرد بقدرته على تحقيق النجاح، والوصول إلى النتائج المرجوة.  
-استبصار الطالب بإمكاناته، وحسن استخدامها وفق الظروف البيئية المحيطة به ( نورة العجمي، 2017، ص 38)  
أهمية فعالية الذات وخصائصها :

تساعد معتقدات فعالية الذات في تشكيل مستوى دافعية الطالب، والتي يمكن ترجمتها بدورها إلى أفعال محددة يقوم بها الطالب (Fong & Krause, 2014, p. 251).

وتعد فعالية الذات من الأبعاد المهمة في مجال تحسين جودة الحياة، والتي يعد مستوى التدني فيها من الجوانب التي تعيق وصول الفرد إلى المستوى الإيجابي الذي يؤهله للحياة بطريقة منتجة، ويمكن أن يعد مفهوم فعالية الذات

متغيراً يؤدي دوراً في المقدرة على التنبؤ بنتائج تعلم الطلاب، وبالتالي فقد لا تعود نجاحاتهم إلى طريقة التدريس أو المعلم وإنما إلى المتعلم نفسه، ونظرتة إلى نفسه، ومقدرته على التعلم (محمد قطاوي، 2013، ص 8)

ومستوى فعالية الذات المدركة يؤثر على نوعية النشاطات والمهام التي يختار الطالب أن يؤديها، فالطالب غالباً ما يختار النشاطات والمهام التي يثق بأنه سينجزها، ويتجنب النشاطات والمهام التي يشعر بأنه غير قادر على إنجازها، وكذلك فإن مستوى فعالية الذات يؤثر على طول مدة المقاومة التي يبديها الطالب أمام العقبات التي تعترض طريقه (عاطف نصار، 2007، ص 4-3)

إن فعالية الذات تلعب دوراً هاماً في شخصية الفرد في سلوكه في المواقف المختلفة التي يمر بها، حيث أن فعالية الذات المرتفعة تجعل المتعلم أكثر اعتقاداً في ذاته وفي إمكاناته، وتجعله قادراً على اختيار الحلول بصورة علمية وبخطوات منطقية معتمداً على تفكير علمي بعيداً عن الأهواء الذاتية (بشري المغربي، 2016، ص 10)

ولا يستقيم الفهم العميق لفعالية الذات إلا بالتأكيد على خصائصها الدينامية

#### التالية:

- أنها عملية مستمرة وليست حالة قائمة بذاتها، لها حدودها وأبعادها.
- أنها مسألة نسبية معيارية زماناً ومكاناً وظروفاً.
- أنها مسألة كمية وكيفية في آن واحد، أي أنها تختلف في الدرجة والنوع والكيفية والتوترات والانتظام والحدة والعمق.
- أنها قد تكون فردية) خاصة بالفرد(، وقد تكون جماعية) يدخل فيها جماعة من الناس
- أنها مسألة ذاتية وقد لا تكون موضوعية، أي قد لا تمثل الواقع ( محمد آدم، 2015، ص 15)

## أنواع فعالية الذات :

بالنظر إلى أن فعالية الذات يجري قياسها في العادة في سياق مهام محددة، فإن هنالك أنواع متعددة لهذا المفهوم تم تناوله في الأدبيات  
(Cole, 2014, p. 24).

وبشكل عام فإنه يمكن تصنيف فعالية الذات إلى نوعين رئيسيين وهما فعالية الذات العامة والتي تشير إلى معتقدات عامة لدى الفرد بقدرته على الأداء بشكل جيد وتحقيق أهدافه المنشودة .وهنا فعالية الذات محددة المجال والتي تعكس معتقدات الفرد في قدرته على الأداء في مجال محدد بعينه كالأداء الرياضي) فعالية الذات الرياضية(والتفاعل الاجتماعي بشكل مناسب) فعالية الذات الاجتماعية .(وفي البحث الحالية نركز على نوعين من فعالية الذات محددة المجال وهما :فعالية الذات الرياضية، وفعالية الذات الأكاديمية .وفيما يلي توضيح لهذين النوعين :

تشير فعالية الذات الأكاديمية إلى ثقة الطالب في قدرته على أداء السلوكيات الأكاديمية المعتادة، مثل التركيز أثناء أداء الواجب المنزلي .علاوة على ذلك، تقيس فعالية الذات الأكاديمية ثقة الطالب في قدرته على إتقان النطاقات المختلفة للمقرر الدراسي .وقد ربط الباحثون مقاييس متنوعة لكفاءة الذات الأكاديمية بالتحصيل الدراسي .(Cole, 2014, p. 24).

ويقتضي هذا -بالنسبة للطلاب -تحديد المهام الأكاديمية/الدراسية التي تمثل تحدياً وكذلك مقدرة الطلاب على الإيمان بأنهم يتمتعون بالمهارات والقدرات اللازمة لتحقيق الأهداف الموضوعية لهم .وقد تكون المهمة الدراسية في شكل تكليف ينطوي على تحدي في الرياضيات أو اختبار في مادة العلوم .أما اعتقادات الطلاب فيثبت وجودها مع زيادة صرامة المنهج الدراسي، إلى جانب النجاحات التي يحققها الطالب بسبب فعاليته الذاتية الأكاديمية

(McGrew, 2012).

وينطوي ناتج فعالية الذات الأكاديمي بالنسبة للطالب على أهمية لا تقل عن الدافع الداخلي الذي يحث الطالب عند القيام بمهمة ما .فبالنسبة للطالب الذي يتحلى بإحساس عالي بفعالية الذات الأكاديمية، قد يقول له الدافع الداخلي عبارات من قبيل " :إني أعرف أن بوسعي البحث بجدية بما يكفي لأقوم بعمل جيد (Richards, 2018, p. 31). كما يستطيع الطلاب الذين يتحلون بفعالية ذات أكاديمية مرتفعة إظهار مستوى عالي من الهدوء والسكينة وهدوء الأعصاب؛ في حين أن أقرانهم ذوي المستويات المنخفضة من فعالية الذات الأكاديمية فيعانون من قدر أكبر من القلق وتكون رؤيتهم لحل المشكلة أكثر ضيقاً ومحدودية (Griffith, 2015).

وتعتبر فعالية الذات الأكاديميةُ عد هام يساهم في نجاح الفرد في إنجاز مهامه على أكمل وجه، إذ تعمل هذه الفاعلية على زيادة الجهد والمثابرة عند مجابهة الصعاب والمشكلات، كما تعد من العوامل التي تساعد على تفسير سلوك الفرد، فالمتعلم مثلاً يقوم بأداء المهام الموكلة إليه استناداً إلى المعتقدات التي يمتلكها حول قدراته، مما يدفعه إلى بذل مجهود كبير لأداء تلك المهام والوصول إلى المستوى المطلوب ( حاج شتوان ومنصور بوقصاره، 2018، ص 107 ) أما فعالية الذات الرياضية فتشير إلى اعتقاد الطالب في قدرته على الأداء الرياضي بشكل جيد في الرياضة التي يحبها.(Cole, 2014)

#### مصادر فعالية الذات :

يمكن تنمية فعالية الذات عبر أربعة مصادر رئيسية للتأثير، أهمها خبرات الإتيقان .إذ يتطلب الإحساس المرن بالفعالية التحلي بالخبرة في التغلب على المعوقات من خلال المثابرة .أما ثاني أهم المصادر للتأثير على الفعالية فينبع من الخبرات والتجارب غير المباشرة التي توفرها النماذج الاجتماعية (Pajares, 2002)فالنظر إلى أشخاص مشابهين للمرء ذاته وهم يحرزون النجاح يزيد من قناعة الملاحظ لهم أن بوسعهم أيضاً تحقيق نجاحات مماثلة .

ويمثل الإقناع الاجتماعي المصدر الثالث لتعزيز فعالية الطالب الذاتية . فالأشخاص المقتنعون (أو من يجري إقناعهم) بأنهم قادرون على تحقيق النجاح، من الراجح أن يبذلوا جهداً أكبر من أولئك المتشككين في أنفسهم وفي قدراتهم . وأخيراً، يعتمد الناس على حالتهم البدنية والانفعالية كمصدر رابع للتأثير على فعالية الذات . على سبيل المثال، في سياق الأنشطة التي تنطوي على القوة والقدرة على التحمل، يحكم الناس على مستوى إرهاقهم أو تعبهم كمؤشر على قدراتهم . وبالمثل تؤثر الحالة المزاجية على حكم الناس على فعاليتهم الشخصية (Cole, 2014, p. 20) وفيما يلي مزيد من التوضيح لهذه المصادر على النحو التالي :

**1 - خبرات الإقناع :** لخص سالم المفرجي (2015) أن الإنجازات المادية تعد من أهم المصادر التي تؤثر في فعالية الذات لدى الفرد بسبب اعتمادها على خبرات وتجارب الفرد الشخصية، حيث يعتمد الفرد على الخبرات السابقة التي مر بها، فالنجاح يزيد من توقعات الفرد وإحساسه بالفعالية، في حين أن الفشل أو الإخفاق المتكرر يؤثر سلباً على الإحساس بالفعالية، وتعزيز الفعالية يقود الفرد إلى التعميم في المواقف الأخرى (ص 865) .

**٢- الخبرات البديلة :** تتأثر فعالية الذات جزئياً بالخبرات البديلة أو رؤية الآخرين وهم يؤدون بنجاح، وبالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظات الآخرين فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلومات حول فعالية الذات .

**٣- الإقناع اللفظي :** مصدر عام للمعلومات حول فعالية الذات ويعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة عند الآخرين بحيث يتم الاقتناع بها من قبل الفرد، كما يمكن أن يكون على شكل معلومات مهمة تأتي من خلال الآخرين إلى الفرد (معروف محمد، 2019، ص 44،40 )

**٤- الحالات الانفعالية :** تظهر الاستثارة في المواقف الصعبة بصفة عامة والتي تتطلب مجهوداً كبيراً وتعتمد على الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق

بالكفاءة الشخصية، وهي مصدر أساسي لمعلومات فعالية الذات وتؤثر فيها، والأشخاص يعتمدون جزئياً على الاستثارة الفسيولوجية في الحكم على فاعليتهم، فالقلق والإجهاد يؤثران في فعالية الذات ( ولاء يوسف، 2016، ص ٣٥ )

#### أبعاد فعالية الذات :

لخص سالم المبرجي (2015) أن أبعاد فعالية الذات تتمثل في الأبعاد التالية :

- **حجم الفعالية Magnitude**: ويقصد به قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات

والمواقف المختلفة، ويختلف مستوى قوة الدوافع وفقاً لصعوبة الموقف .

- **العمومية Generality**: وتعني انتقال توقعات الفعالية إلى مواقف مشابهة،

فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفعالية في المواقف المشابهة التي

يتعرضون لها.

- **القوة أو الشدة Strength**: تتحدد قوة فعالية الفرد في ضوء خبرته ومدى

ملائمتها للموقف أو المهمة، فالفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة

في العمل وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات والمهام الشاقة .

#### دور فعالية الذات في التحصيل الدراسي :

لقد تناولت العديد من الدراسات أيضاً بالبحث توظيف معتقدات فعالية

الذات كمؤشرات محتملة على النجاح الدراسي للطلاب .ففي إحدى دراسات

التحليل البعدي التي أجريت مؤخراً وتناولت بالبحث العلاقات بين خمسين مقياساً،

والتحصيل الدراسي، انتهت البحث إلى وجود ارتباطات متوسطة حجم التأثير بين

كفاءة الذات الأكاديمية والمعدل التراكمي لدرجات طلاب المرحلة الثانوية .وما

يثير الاهتمام في هذا الصدد أن الارتباط الأكبر في المقاييس الخمسين التي تم

التحقق منها كان الكفاءة الذاتية لأداء الطالب، وهو مقياس يختص أساساً بالكفاءة

الذاتية الأكاديمية ويسأل الطلاب عن أعلى درجات المعدل التراكمي التي

يعتقدون أن بوسعهم تحقيقها (Richardson, 2012)



كما سعى "ديسيث، ودانيلسون، وسامدال & Diseth, Danielson, & Samdal, 2012) إلى التحقق من العلاقة بين تقديم المعلمين للدعم للحاجات النفسية، وفعالية الذات، وتحقيق الأهداف لدى طلاب المرحلة الثانوية في النرويج. ووجد الباحثون أن دعم الحاجات الأساسية كان بمثابة مؤشراً للتنبؤ بفعالية الذات، والذي مثل بدوره مؤشراً للتنبؤ بالتحصيل الدراسي.

ومن الأهمية بمكان ملاحظة هذه العلاقات في ضوء أن معتقدات فعالية الذات قد تتأثر ليس فقط ببيئة الفرد (كالمدرسة أو الفريق الرياضي)، بل أيضاً بالثقافة السائدة في هذه البيئة. على سبيل المثال، ستكون المدرسة التي تتضمن معلمين مراعيين ومهتمين أو فريق رياضي يقدم دعماً اجتماعياً قوياً، ستكون قادرة على تعزيز المعتقدات المتعلقة بالفعالية بشكل أقوى من البيئات الماثلة التي تخلو من مثل هذا الدعم. (Cole, 2014, p. 30).

إجمالاً لما سبق، توثق الدراسات المراجعة أعلاه أدلة واضحة على العلاقة بين فعالية الذات والتحصيل الدراسي؛ إذ أن اعتقاد الطالب في قدرته على الأداء بشكل جيد يمكن أن تساهم بشكل مباشر في تحسين تحصيله الدراسي. كما تدعم النماذج والأطروحات النظرية لتدني التحصيل أهمية فعالية الذات. ومن النماذج التي تم تطبيقها في البرامج التي تستهدف التغلب على مشكلة تدني التحصيل الدراسي (أي زيادة التحصيل (نموذج التوجه بالتحصيل Rimm (Rimm, 2006; Siegle et al. 2008) فوقاً لهذا النموذج، ثمة اتجاهات ثلاثة تتحكم

في التحصيل هي

(1) : اعتقاد الطلاب بأنهم يمتلكون المهارات اللازمة لإنجاز العمل بشكل جيد

فعالية الذات

(2) : تثمين المهمة التي يحاولون إنجازها تقدير قيمة المهمة

(3) : الإيمان بأن جهودهم المبذولة ستحظى بالدعم الإدراكي البيئي.

وعندما تكون هذه التوجهات الثلاثة حاضرة، يظهر الأفراد القدرة على وضع الأهداف بشكل جيد، ويقومون بالتنظيم الذاتي لسلوكهم .وبالإضافة إلى تأثير المعلمين، والأقران، والأسرة، والمهارات الكامنة لأداء المهمة، فإن امتلاك هذه التوجهات الثلاثة قد يسفر عن تحسن مشاركة الطالب وتحصيله (Rubenstein et al. 2012).

فقد يدرك الطلاب منخفضو التحصيل أنهم أذكاء وقادرون على إنجاز العمل) أي يتحلون بفعالية ذاتية عالية) لكنهم يتخذون قراراً واعياً بعدم إكماله (Fong & Krause, 2014, p. 253). ومن التفسيرات الممكنة لهذا التناقض أن الطلاب متدنيي التحصيل قد يقومون بالتخريب أو الإضرار الذاتي المتعمد لأدائهم لحماية إحساسهم العالي بفعالية الذات حال تعرضهم لمهام تتطوي على تحديات وصعوبات محتملة (Snyder et al. 2013) وبشكل عام تشير أغلب الأدبيات إلى أن متدنيي التحصيل ينزعون إلى التحلي بمستويات منخفضة من فعالية الذات مقارنة بأقرانهم مرتفعي التحصيل (Fong & Krause, 2014, p. 253).

### المحور الثالث: الترويحي الرياضي

#### مفهوم الترويحي الرياضي :

من الناحية اللغوية، نجد أن مصطلح الترويحي Recreation يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة، بينما الجزء منه creation يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويحي على أنه التجديد أو الانتعاش ( نور الدين غندير، 2012، ص 285) واصطلاحياً عرف الترويحي على أنه نشاط تلقائي يبحث الفرد من خلاله ممارسته عن التوازن النفسي والهدوء العصبي ويتغلب بموجبه على الاضطرابات والضغطات النفسية المتراكمة جراء ما يواجهه في حياته اليومية بثتى مجالاتها وهو بذلك يساهم في تطوير شخصيته ويحقق له التوازن والرضا النفسي(العيد بن سميثة، 2017، ص. 52 )

ويُعرف الترويح الرياضي بأنه ذلك النشاط الرياضي الترفيهي المُمارس في أوقات الفراغ قصد الترفيه والاستمتاع والترويح عن النفس، كما أنه يعمل على تنمية الكفاءة البدنية والعقلية (عبد المالك محجوبي، 2015، ص 8) كما يشير الترويح الرياضي للنشاط الذي يتميز بالحركة والتعبير عن المنافسة أو الإبتقان، وهو يتميز بتعدد فروعِهِ ويناسب جميع الميول والرغبات مثل: جميع الرياضات بالأدوات وبدون أدوات والرياضات الفردية والجماعية (حمود العارضي، 2009، ص 8)

**أنواع الترويح :**

لخص عطية عبد الرسول (2010) أن أنواع الترويح تنقسم كالتالي:

١- الأنشطة الترويحية التي تستهدف الراحة العصبية والتي لا تتضمن نشاطاً عقلياً كالقراءة وسماع الأغاني وغير ذلك من الأنشطة التي لا تستهدف بصورة مباشرة تربية وتعليم الفرد.

٢- الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها النشاط والأداء الحركي.

٣- الترويح السلبي والاستجمام مثل النوم والاسترخاء (ص 37)

١. ويعد الترويح الرياضي أحد الأنشطة الترويحية الحركية. ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية كألعاب الرشاقة والجري وألعاب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية وألعاب الماء كالسباحة وكرة المياه والتجديف ( سعاد كاظم، 2010 )

**أهداف وأهمية الترويح الرياضي:**

يتحقق للفرد من خلال مشاركته الإيجابية في أنشطة الترويح الرياضي العديد من الأهداف والتي من أهمها: رفع كفاءة الأجهزة الحيوية، تطوير الحالة البدنية، تنمية القوام المعتدل، الترويح عن الذات، إشباع الدافع للمنافسة، إشباع الدافع للمغامرة ( سالم باوزير، 2009، ص 16)

ولضافة لذلك للترويح الرياضي مجموعة محددة من الأغراض، وهي على النحو التالي:

- غرض حركي: حيث أن الدافع للحركة والنشاط يعد دافع أساسي لجميع الأفراد.
- غرض الاتصال بالآخرين: من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة.
- غرض تعليمي: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة الفرد وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد له معرفة ما يجهله.
- غرض ابتكاري فني: تنعكس الرغبة في الابتكار والابداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد.

(هديل عبدالله، 2012، ص. (266)

وبالنظر إلى أن الأنشطة الرياضية تمثل سيقاً مجدياً يمكن للعديد من الشباب المشاركة فيه، فقد ينطوي ذلك على طريقة عملية قابلة للتطبيق لتعزيز التنمية المثلى للشباب . ويشير النمو الإيجابي للشباب إلى اكتساب الكفاءات والمهارات الضرورية لهذا النمو الأمثل والذي يستمر معهم حتى مرحلة الرشد . وتشتمل المقومات اللازمة لهذا النمو على الكفاءات المعرفية، والاجتماعية، والانفعالية، والذهنية، كالثقة، أو الشخصية، أو المثابرة

(Cole, 2014, p. 9-10).

والترويح الرياضي له أهميته الكبيرة؛ فهو يعتبر وسيلة تربية وعلاجية إذا ما تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب الجانب الصحي الجانب النفسي الجانب الأخلاقي والاجتماعي، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة ( العيد بن سميثة، 2017، ص 69)

### خصائص الترويح الرياضي :

إن الترويح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية الأخرى كرياضات المنافسة، من نواحي مختلفة، الأهداف والدوافع، التكلفة المالية والمادية، تأثير النتائج، الوسائل والأدوات وغيرها .. وإنما هو نشاط اختياري، جاد وغرضه في ذاته، لا يهدف إلى الكسب المادي، يمارس من أجل المتعة وتحقيق السعادة والسرور ( بوعزيز محمد، 2018، ص 71 )

للترويح سمات وخصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى، ومن بين

سماته أنه:

-**نشاط بناء**: يساهم في تنمية شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطه المختلفة.

-**نشاط اختياري**: يختاره الفرد وفقاً لرغبته وميوله وكذلك يتفق هذا النشاط مع استعداداته وقدراته.

-**حالة سارة**: يجلب السعادة إلى نفوس من يمارسه، تنمية للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط .

-**يتم في وقت الفراغ**: بمعنى أن الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من القيود وارتباطات العمل أو أي ارتباطات أخرى.

-**يحقق التوازن النفسي**: وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح

لحاجاته النفسي كما أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق

الاسترخاء والرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي ( صياد الحاج،

2012، ص 35 )

### التأثيرات التعليمية لبرامج الترويح الرياضي :

هنالك العديد من الفوائد التعليمية المترتبة على الانخراط في الأنشطة

البدنية الترويحية (Kasunich, 2009)؛ فمشاركة الطلاب في هذه الأنشطة قد

تؤثر بالإيجاب على القياسات البدنية والنفسية، وهو ما يفضي في النهاية إلى

تحسن جودة حياتهم ,على سبيل المثال، يسمح تخفيض الضغوط الأكاديمية الواقعة على الطلاب بتحقيق درجات أفضل، فضلاً عن أن الأنشطة الترويحية ذاتها قد يترتب عليها أثراً إيجابياً على النجاح الدراسي .وفي هذا الصدد، ستمتد الفائدة العائدة على الطلاب من مجرد مقدرتهم على حل المشكلات الاجتماعية في حياتهم الاجتماعية إلى المساهمة كذلك في حياتهم الأكاديمية

(Yiğiter & Bayazit, 2013, p. 424-425).

ووفقاً لنظرية "ألكسندر أستن Alexander Astin للمشاركة، فإن انخراط الطلاب في أنشطة ترويحية يساهم في تحسين تعليم الطلاب بصورة إجمالية (Yiğiter & Bayazit, 2013).

### نظريات الترويح الرياضي :

تتنوع نظريات الترويح الرياضي التي يمكن الاسترشاد بها في برامج الترويح الرياضي .ومن أبرزها :نظرية الاسترخاء والتي تنظر للترويح الرياضي باعتبار أنه يمثل وسيلة لتخليص الإنسان من ضغوط العمل، وواقع الحياة اليومية وروتينها ووفقاً لنظرية التعبير الذاتي ,فإن الترويح يمثل نمط من النشاط ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، وعن طريق الترويح يجد مجال لتحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين .ووفقاً للنظرية التعويضية تتمثل الوظيفية الأساسية للترويح الرياضي ليس في مجرد - التنفيس عن انفعال محبوس، ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك، فحينما يحرم أو يعجز الفرد عن سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكاً مماثلاً في مواقف يهيئها الترويح الرياضي ( بوعزيز محمد , 2018 )

### دور برامج الترويح الرياضي في تنمية فعالية الذات :

تتطوي البرامج الرياضية على إمكانية إحراز التقدم في كافة المصادر الرئيسة لفعالية الذات . إذ تعمل هذه البرامج على تزويد الرياضيين بالفرصة للعمل

الموجه نحو تحقيق الأهداف . وتحقيق هذه الأهداف ربما يمثل خبرة إتقان للفرد الرياضي تحسن وتعزز فعاليته الذاتية . كما أن هناك من الأدلة ما يشير إلى أن الشباب الرياضيين الذين يمارسون التصور الإيتقاني يتحلون بمستويات أعلى في فعالية الذات . (Munroe-Chandler, Hall, & Fishburne, 2008).

إلى جانب ذلك، قد تساهم الرياضات الاجتماعية المقدمة من قبل مدربين مهتمين وزملاء الفريق في تحسين فعالية الذات لدى الشباب الصغار . وهذه المناشط الرياضية من شأنها أن تزيد فعالية الذات عبر مصدرين رئيسيين هما النماذج الاجتماعية والإقناع الاجتماعي (Cole, 2014, p. 27) كما أن المصدر الرئيسي الرابع لفعالية الذات -الحالة الانفعالية والجسدية -يمكن تعزيزه عبر النشاط البدني المقدم في البرامج الرياضية المنظمة. (Cole, 2014, p.27) وبالمقابل فإن تحسين فعالية الذات من الطرق الفعالة لزيادة النشاط البدني والرياضي للطلاب؛ توثق العديد من الدراسات العلمية أن فعالية الذات تُعد مؤشراً للتعويض بسلوك النشاط البدني للفرد، كما أنها مؤشر على الالتزام بالقيام بالنشاط البدني والحفاظ عليه أو الاستمرار فيه، إلى جانب ذلك، ثمة أدلة تجريبية على أن التغييرات التي تطرأ على فعالية الذات قد تمثل عاملاً وسيطاً لآثار تدخلات التغيير السلوكي على زيادة سلوك النشاط البدني المقاس موضوعياً (Ashford, Edmunds & French, 2010, p. 266; 2010).

### ثالثاً: الدراسات السابقة

**المحور الأول: دراسات ركزت على تدني التحصيل الدراسي وفعالية الذات**  
أجرى" ناصر أبو زريق (2018) "دراسة استهدفت الوقوف على أسباب تدني التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي في مديرية التربية والتعليم للواء الرمثا بالأردن . وتألقت عينة البحث من (329) طالب وطالبة ومعلم . وتم استخدام الاستبانة وتضمنت المجالات التالية) الشخصي، النفسي، الاجتماعي، البيئة المدرسية . (وكشفت النتائج عن تدني التحصيل الدراسي بمعدلات مختلفة

لدى طلاب الصف الثاني الثانوي جاءت مسباته تنازلياً كما يلي :المجال الشخصي) بنسبة (75.6% والاجتماعي) بنسبة(83% ، والبيئة المدرسية) بنسبة (88%).

وأجرى" حاج شتوان ومنصور بوقصاره (2018) "دراسة استهدفت التعرف على العلاقة ما بين التحصيل الدراسي وفاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الجزائر .واعتمدت البحث على المنهج الوصفي .وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وتألفت من (789) تلميذ وتلميذة من أربعة مدارس ثانوية .ولجمع البيانات تم استخدام مقياس معتقدات فاعلية الذات .وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي وفاعلية الذات.

وسعت" سوسن البلوشي ومايسة الربيعان (2017) "إلى التعرف على فاعلية الألعاب التربوية في اكتساب التلاميذ متدنيي التحصيل الدراسي بالمرحلة الابتدائية المهارات الرياضية بدولة الكويت .واعتمدت البحث على المنهج شبه التجريبي .وتم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي وعددهم (30) تلميذ .ولجمع البيانات تم استخدام قائمة المهارات الرياضية كما تم إعداد ألعاب تربوية للتلاميذ .وخلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي في مستوى المهارات الرياضية لدى التلاميذ متدنيي التحصيل الدراسي بالمرحلة الابتدائية لصالح المجموعة التجريبية .

وفي دراسة مختلطة سعى "فونج وكراوس (Fong & Krause, 2014) " للتحقق من مصادر فعالية الذات لدى طلاب الجامعة متدنيي التحصيل .وقد شارك 13 طالب جامعي قاموا بتدوين مدخلات يومية في مذكرات تدوينية لمدة أسبوع بشأن العوامل التي تجعلهم يتحلون بالثقة في أنفسهم أو يفنقرون إليها .وتم ترميز استجاباتهم وفقاً لتصنيف باندورا لفاعلية الذات الذي يفترض وجود أربع



مصادر للفعالية . كما جرى تطبيق استبيان كمي مدار ذاتياً على 36 طالب (نصفهم من مرتفعي التحصيل والنصف الآخر من متدنيي التحصيل (تحقق من فعاليتهم الذاتية ومصادرها . وقد أشارت النتائج الكمية والكيفية إلى أهمية خبرات الإلتقان كعامل مؤثر على الطلاب متدنيي التحصيل؛ إذا اتضح أن هؤلاء الطلاب يتمتعون بمستويات أقل بشكل دال من خبرات الإلتقان والإقناع اللفظي برغم أنهم يتمتعون بمستويات مماثلة لأقرانهم مرتفعي التحصيل من فعالية الذات .

وقد سعى "فيليبيلو، وسورنتي، ولاركان، وريزو & Filippello, Sorrenti, Larcan, & Rizzo, 2013)"

إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أنماط صنع القرار، وتقدير الذات، والمعتقدات الشخصية إزاء القدرة على صنع القرار، وما يتمخض عن تلك العناصر من اختلافات في الأداء الدراسي . وقد شارك في البحث 100 طالب في عمر 15-18 سنة أجابوا جميعاً عن اختبار تقدير الذات متعدد الأبعاد من أجل تقييم النجاح الدراسي، والكفاءة في السيطرة البيئية، واتخاذ القرارات، إلى جانب إجراء مقابلات شخصية مركبة . وقد أظهرت النتائج أن انخفاض الأداء الدراسي كان مصحوباً بتدني تقدير الذات، وتدني الفعالية الذاتية في صنع القرار، وزيادة اللجوء إلى أساليب يشوبها الخلل في صنع القرار . في المقابل أظهر الطلاب ذوا الأداء الدراسي المرتفع مستويات أعلى من تقدير الذات والفعالية الذاتية في صنع القرار .

وفي دراسة أخرى عن متدنيي التحصيل، سعى "لي، ونوه، وهوه، Lee)" (Lee, Noh, & Huh, 2013) إلى التحقق من أثر المعرفة بالمحتوى التدريسي على التحصيل الدراسي وفعالية الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية متدنيي التحصيل في مادة العلوم واعتماداً على تصميم شبه تجريبي، جرى توزيع 14 تلميذ إلى مجموعتين إحداهما تجريبية خضعت لبرنامج تعليمي قائم على المعرفة بالمحتوى

التدريسي، وأخرى ضابطة. وقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى إحراز تلاميذ المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً في الأداء الدراسي مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة، كما أنهم أظهروا تحسناً في الفعالية الذاتية بشكل أكبر من نظرائهم.

هدفت دراسة " ماجد الحربي (2011) "إلى اختبار العلاقة ما بين فاعلية الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية بالسعودية. واعتمدت البحث على المنهج الوصفي الارتباطي. وتألقت عينة البحث من (171) طالب من طلاب الصف الرابع والخامس الابتدائي منهم (86) تلميذ من ذوي صعوبات التعلم. ولجمع بيانات البحث تم استخدام الاختبارات التحصيلية في القراءة والرياضيات، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية. وكشفت النتائج عن وجود ارتباط بين فاعلية الذات الأكاديمية والكفاءة الاجتماعية في التحصيل الدراسي لدى ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية والعاديين، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات الأكاديمية والاجتماعية بين مجموعتي البحث .

### المحور الثاني: دراسات ركزت على تأثيرات الترويحي الرياضي

استهدفت دراسة" بشير كروم (2019) "تقييم مدى فاعلية برنامج رياضي في خفض قلق الامتحانات. واعتمدت البحث على المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع اختبار قبلي واختبار بعدي. واشتملت عينة البحث على (40) تلميذ. وتضمنت أدوات البحث مقياس قلق الامتحان، بالإضافة إلى البرنامج الرياضي الترويحي الذي اشتمل على (12) حصة تم تطبيقها خارج وقت حصص التربية البدنية والرياضية الرسمية. وتوصلت النتائج لوجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراستهما لأثر الأنشطة الترويجية على تحسن حالة الهناء البدنية، والانفعالية، والاجتماعية لطلاب جامعة نيجيرية، هدف "ساني وألوسيبكان" (Sani & Olaosebikan, 2018) للتحقق من مدى قدرة الطلاب على تعزيز نموهم عبر المشاركة في الأنشطة الترويجية. ولتحقيق هذه الأهداف، تم تصميم دراسة مسحية وصفية تعتمد على استبيان مسحي جرى تطبيقه على 200 طالب في جامعة "دوستون ما". وقد انتهى الباحثان إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين المشاركة في الأنشطة الترويجية، وتحسن الحالة البدنية، والاجتماعية، والانفعالية للطلاب .

سعى "ريتشاردز (Richards, 2018)" في دراسته الارتباطية للتحقق من العلاقة بين مستوى المشاركة في الأنشطة الرياضية البدنية وفعالية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة. وقد جرى جمع البيانات من خلال استبيانين مسحيين تم تطبيقهما على 69 طالب في الصفين السابع والثامن بإحدى مدارس ولاية كنتاكي الأمريكية، هما استبيان النشاط البدني للأطفال واستبيان فعالية الذات للأطفال. وقد جاءت نتائج البحث داعمة لأهمية إتاحة الكثير من الفرص للطلاب لممارسة الأنشطة الرياضية البدنية باعتبارها إحدى الطرق الناجعة لبناء وصقل الجوانب الأكاديمية، والاجتماعية، والانفعالية لفعالية الذات .

ونسجاً على نفس المنوال، سعى "ليو وداي (Liu & Dai, 2017)" لتقييم مستوى النشاط البدني في وقت الفراغ لدى الطلاب الجامعيين الصينيين، وكذلك التحقق من طبيعة الارتباط بين مستوى النشاط البدني والفعالية الذاتية في التغلب على المعوقات التي تحول دون النشاط البدني. وقد شارك في البحث 530 طالب أجابوا جميعاً عن استبيان النشاط البدني الدولي (النسخة الصينية المختصرة) ومقياس الفعالية الذاتية للتغلب على معوقات النشاط البدني. وقد انتهى الباحثان إلى أن الفعالية الذاتية اللازمة للتغلب على معوقات النشاط البدني

ترتبط ارتباطاً دالاً بالنشاط البدني ويمكن استخدامها كمؤشر على الأنشطة البدنية في وقت الفراغ لطلاب الجامعة.

كما تحقق "يانج، وتشوي، وبارك (Yang, Choi, & Park, 2017)" من أثر القيم الرياضية على فعالية الذات الأكاديمية والعلاقات الاجتماعية بين طلاب المرحلة المتوسطة. وتم جمع البيانات من خلال استبيان مسحي جرى تطبيقه على عينة البحث المؤلفة من 325 طالب في المرحلة الإعدادية بمقاطعة تشانج باك الكورية تم اختيارهم بطريقة عمدية. وقد أسفر تحليل البيانات عن عدة نتائج هامة من أبرزها أنه للقيم الرياضية أثراً إيجابياً على فعالية الذات الأكاديمية، بما في ذلك تفضيل المهام الصعبة والتي تنطوي على تحديات .

وسعت دراسة "إيكيس، وماكمولين، وبفلوج، وويستجيت (Ickes, McMullen, Pflug, & Westgate, 2016) إلى التحقق من أثر برنامج تعديل أسلوب الحياة المعتمد على الإقامة بال الحرم الجامعي لمدة 15 أسبوع على سلوكيات واتجاهات الأنشطة البدنية وفعالية الذات لدى الطلاب الجامعيين الذين يعانون من السمنة. وقد شارك بالبحث 18 طالب أجابوا جميعاً عن استبيانات مسحية جرى تطبيقها قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدخلّي واضطلعت بقياس سلوكيات المشاركين، واتجاهاتهم، ومرحلة تغييرهم، وفعاليتهم الذاتية، والدعم الاجتماعي، والعوامل البيئية. وقد أظهرت النتائج أن التدخل كان ناجحاً في زيادة مستويات النشاط البدني وفعالية الذات.

في السياق ذاته، سعى "جوزيه، ورزيز، وبينتيز، وبيكميزي (Joseph, Royse, Benitez, & Pekmezi, 2014) للتحقق من طبيعة العلاقة المعقدة بين النشاط البدني وتحسين جودة الحياة لدى الشباب. وجرى جمع البيانات من عينة مؤلفة من 590 طالب جامعي أمريكي باستخدام استبيان جودين "تمارين وقت الفراغ" لتقييم النشاط البدني، ومقياس "الرضا عن الحياة" لتقييم تحسن جودة الحياة. وقد أشارت النتائج إلى أن النشاط البدني كان مسؤولاً

عن التغيير الحادث في تحسين جودة الحياة، كما كان له أثر إيجابي مباشر على التمرن على فعالية الذات، وتقدير الذات البدني، والمشاعر السلبية .  
كما سعى "كونج (Kong, 2014) "للتحقق من طبيعة العلاقة بين المشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية وجودة حياة الطلاب، علاوة على تقديم مقياس مقترح لجودة الحياة لطلاب المدارس الثانوية . وقد جرى تطبيق استبيان يشتمل على مقياس جودة الحياة على 400 طالب في أربع مدارس ثانوية بمدينة ماكاو الصينية . وأشارت النتائج إلى وجود اتجاه عام في المقياس يدل على أن الطلاب الذين انخرطوا في الكثير من التدريبات البدنية كانت درجاتهم أعلى في جودة الحياة من الذين يؤدون التدريبات بصورة متوسطة أو منخفضة .

كما سعت دراسة "كول (Cole, 2014) "للتحقق من العلاقة بين المشاركة والأنشطة الرياضية والتحصيل الدراسي وفعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية . وقد شارك في هذا البحث 111 طالب أجابوا جميعاً عن استبيان مسحي يتحقق من مستويات مشاركتهم في الأنشطة الرياضية، وفعالية الذات الأكاديمية والرياضية، علاوة على المعلومات الديموجرافية . وقد أشارت نتائج البحث إلى أن الطلاب الرياضيين كانت المعدلات التراكمية لدرجاتهم وكذلك درجات فعالية الذات الأكاديمية أعلى من أقرانهم غير الممارسين لأنشطة رياضية . كما أشارت النتائج إلى أدلة على وجود تأثير غير مباشر للمشاركة في الأنشطة الرياضية على المعدل التراكمي لدرجات الطالب في مواد الدراسة عبر الأثر الوسيط لمتغير فعالية الذات الأكاديمية . في المقابل انتهت البحث إلى عدم وجود ارتباط بين فعالية الذات الأكاديمية وفعالية الذات الرياضية لدى الطلاب .

وقد سعى "يجيتر وبايازيت (Yigiter & Bayazit, 2013) "للتحقق من أثر المشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية على مهارات حل المشكلات وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات بتركيا . وشارك في البحث 111 طالب؛ تم توزيع 51 طالب منهم على المجموعة التجريبية التي شاركت في أنشطة بدنية ترويحية

في جلستين استمرت كل منهما ساعة واحدة أسبوعياً، إلى جانب 60 طالب للمجموعة الضابطة لم يشاركوا في أي برنامج منتظم للنشاط البدني. وجرى جمع البيانات من خلال مقياس هيبنر لحل المشكلات ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات. وأشارت النتائج لتحسن مهارات حل المشكلات وتقدير الذات لطلاب المجموعة التجريبية تحسناً دالاً.

كما سعى "لين (Lin, 2011)" للتحقق من العلاقة بين كل من التمارين البدنية، وفعالية الذات الأكاديمية، وجودة الحالة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. واستناداً إلى منهج وصفي تحليلي، جرى جمع البيانات من خلال الوثائق الجاهزة واستبيان مسحي جرى تطبيقه على 608 طالب صيني في المرحلة الثانوية. وقد انتهى الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الأنشطة البدنية المدرسية، وفعالية الذات الأكاديمية وتحسن الحالة الذاتية. كما خلص إلى أن التمارين والأنشطة البدنية يمكن اعتبارها مؤشراً جوهرياً على تحسن الحالة الذاتية. وبالمثل، سعى "سيتكوفسكي (Sitkowski, 2008)" للتحقق من الآثار المترتبة على المشاركة في الأنشطة الرياضية على الأداء الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية. وقد تألفت عينة البحث من 249 طالب في المرحلة الثانوية. وأشارت النتائج لوجود علاقة دالة بين المشاركة في ألعاب القوى والأداء الدراسي الذي تم قياسه بالمجموع التراكمي لدرجات الطلاب؛ حيث وجدت البحث أن المشاركة في ألعاب القوى يترتب عليها أثر إيجابي على الأداء الدراسي للطلاب.

**التعقيب على الدراسات السابقة :**

يتضح من الدراسات السابقة أن لمعتقدات فعالية الذات دور حيوي في التحصيل وأن متدنيي التحصيل قد تكون مستويات فعالية الذات لديهم متدنية أيضاً. كما تبرز الدراسات أهمية الأنشطة الرياضية والتروحية في تعزيز متغيرات نفسية عديدة كفعالية الذات. ومع ذلك فإنه من الملاحظ -على حد علم

الباحثة الحالية - عدم وجود أي دراسات عربية أو أجنبية ركزت على أثر الترويح الرياضي في تنمية فعالية الذات الرياضية والأكاديمية لمتدنيي التحصيل .

#### رابعاً : منهج وإجراءات البحث

##### منهج وتصميم البحث :

لتحقيق أهداف البحث تم الاعتماد على منهج البحث شبه التجريبي من خلال استخدام تصميم المجموعة الواحدة مع اختبار قبلي وبعدي . ويتضمن هذا التصميم مجموعة واحدة من الطلاب يتم قياس المتغير التابع لديها) فعالية الذات الرياضية والأكاديمية (قبل تطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح ثم يتم تطبيق البرنامج فعلياً وبعاد تطبيق مقياس فعالية الذات مجدداً على الطلاب بعد الانتهاء من التجربة وتعكس الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي في المقياس حجم أثر الترويح الرياضي في تنمية المتغير التابع) فعالية الذات).

##### مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الصف الأول متوسط متدنيي التحصيل في محافظة العاصمة بدولة الكويت . وقد تم اختيار العينة استناداً إلى معيار حددته الباحثة للطالب متدني التحصيل الدراسي . وقد تمثل هذا المعيار في حصول الطالب على درجة أقل من المتوسط في ثلاث مواد دراسية مختلفة خلال آخر اختبار رسمي له ووفقاً لهذا المعيار تم تطبيق هذا البحث على مجموعة واحدة من الطلاب اشتملت في بادئ الأمر على (38) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة من متدنيي التحصيل وأثناء تطبيق التجربة انسحب ثلاث طلاب ولم يكملوا جلسات البرنامج وبذلك تم تطبيق البحث في نهاية المطاف على عينة قوامها (35) من الطلاب متدنيي التحصيل الدراسي بالصف الأول المتوسط بدولة الكويت .

## أداة البحث

لجمع البيانات اللازمة للدراسة تم استخدام مقياس فعالية الذات والذي يتضمن بعدي فعالية الذات الرياضية، وفعالية الذات الأكاديمية. وفيما يلي وصف لخطوات تقنين المقياس:

-1 **فعالية الذات الرياضية:** جرى تقييم فعالية الذات الرياضية باستخدام قائمة سمات/خصائص الثقة الرياضية المستندة إلى نظرية فعالية الذات. وتهدف هذه القائمة التي وضعها "فالي" (Vealey, 1986) إلى قياس ما يشعر به الأشخاص الرياضيون الوثقون من أنفسهم بصورة عامة عند انخراطهم في منافسات رياضية. وتتألف القائمة من 13 عبارة. وتتضمن القائمة توجيهات للمشاركين بشأن مدى ثقمتهم بأنفسهم فيما يتعلق بأكثر الرياضات المفضلة لديهم على مقياس متدرج من 9 نقاط. وقد نفذ فالي إجراءات التحقق من صدق القائمة وانتهت إلى أنها أحادية البعد وتتمتع باتساق داخلي مناسب ( $r = 0.93$ )، ويتمتع بثبات في الاختبار وإعادة الاختبار ( $r = 0.86$ ) وصدق البناء والمحتوى.

-2 **فعالية الذات الأكاديمية:** لقياس فعالية الذات الأكاديمية تم الاعتماد على مقياس باندورا (Bandura, 1989) متعدد الأبعاد لفعالية الذات. ومن المفترض أن يضطلع هذا المقياس للفعالية الخاصة بالتحصيل الدراسي بتقييم معتقدات المشاركين ذات الصلة بقدراتهم على إتقان النطاقات المختلفة للمقررات الدراسية، بما في ذلك العلوم والرياضيات. كما أن هناك مجموعة أخرى من المقاييس الفرعية (لقياس الفعالية المتصورة للتعلم المنظم ذاتياً). ويتألف المقياس من 17 عبارة على تدرج ذي سبع نقاط. وفيما يلي تقنين مقياس فعالية الذات (المؤلف من بعدي فعالية الذات الرياضية والأكاديمية) على عينة من البيئة الكويتية من خلال التأكد من صدقه واتساقه الداخلي وثباته وذلك على عينة استطلاعية مكونة من (44) من طلاب المرحلة المتوسطة متدنيي التحصيل من غير المشاركين في العينة الأساسية .



### أ -التحقق من صدق مقياس فعالية الذات :

تم التحقق من صدق مقياس فعالية الذات ببعديه (فعالية الذات الرياضية وفعالية الذات الأكاديمية) (من خلال عرض عبارات المقياس بعد ترجمتها إلى العربية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس بدولة الكويت لتحكيمه علمياً والتأكد من صدقه بطريقة الصدق الظاهري أو صدق المحكمين . وقد أجمع المشاركون على جميع العبارات الثلاثين للمقياس مع إجراء تعديلات طفيفة على صياغة بعض العبارات .

وإضافة لذلك، تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقها على عينة متدنيي التحصيل .حيث تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجة كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس . وجاءت النتائج كما يتبين في الجداول التالية:

### جدول(1) : الاتساق الداخلي لعبارات مقياس فعالية الذات(ن = 44)

البعد الأول: فعالية الذات الرياضية		البعد الثاني: فعالية الذات الأكاديمية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.705	1	0.725
2	0.597	2	0.849
3	0.813	3	0.713
4	0.649	4	0.809
5	0.851	5	0.725
6	0.704	6	0.833
7	0.628	7	0.650
8	0.850	8	0.724
9	0.611	9	0.640
10	0.624	10	0.830
11	0.741	11	0.754
12	0.693	12	0.821
13	0.895	13	0.821
		14	0.723
		15	0.824

0.740	16		
0.840	17		

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (ر) (عند مستوى الدلالة  $0.05 = 0.297$  وعند مستوى الدلالة  $0.01 = 0.384$ )

ويتضح من الجدول أن جميع عبارات المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ارتباطاً دالاً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يدل على تمتعها جميعاً بالاتساق الداخلي.

**جدول رقم : (2) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس فعالية الذات (ن = 44)**

م	الأبعاد الفرعية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الدلالة الإحصائية
1	البعد الأول: فعالية الذات الرياضية	0.774	(0.01)
2	البعد الثاني: فعالية الذات الأكاديمية	0.852	(0.01)

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط ر عند مستوى الدلالة  $0.05 = 0.297$  وعند مستوى الدلالة  $0.01 = 0.384$

ويتضح من الجدول أن بعدي المقياس يرتبطان مع الدرجة الإجمالية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ، وهذا يدل على تمتعها بالاتساق الداخلي .

**ب - التحقق من ثبات المقياس**

لقياس مدى ثبات مقياس فعالية الذات، تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha ( $\alpha$ )) للتأكد من ثبات أداة البحث، ويوضح الجدول رقم (3) قيمة معامل الثبات للمقياس

**جدول : (3) معامل الثبات لأبعاد مقياس " فعالية الذات " (ن = 44)**

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات
1	البعد الأول: فعالية الذات الرياضية	13	0.912
2	البعد الثاني: فعالية الذات الأكاديمية	17	0.845
	الثبات الكلي للمقياس	30	0.922

ويتضح من الجدول (3) ، أن معامل الثبات العام بلغ (0.922) ، كما بلغت معاملات الثبات لبعدي المقياس (0.845) و (0.912) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني.

### إعداد برنامج الترويح الرياضي المقترح :

للترويح مقترح برنامج في الحالية للدراسة التجريبية المعالجة تمثلت قامت وقد . الكويت بدولة المتوسط الأول الصف طلاب على مطبق الرياضي إلى واستناداً للدراسة الرئيسية الأهداف ضوء في البرنامج هذا بإعداد الباحثة الذي النظري والإطار الرياضي الترويح برامج في المتخصصة الأدبيات مراجعة الباحثة قامت كما ونظرياته الأساسية ومفاهيمه الرياضي الترويح عن ذكره سبق العربية الدراسات من العديد في الرياضي للترويح مشابهة ببرامج بالاسترشاد علي، وهناء عبدالمنعم من ( إسلام كل دراسات المثال سبيل على منها والأجنبية زيدان وبن محمد وبوعزيز مصطفى بلعيدوني ؛2019 كروم، بشير ؛2019 وسها سراج صبحي ؛2018 حسين، ومحمود سراج صبحي ؛2019 حسين، نهى ؛2018 علي، بن وقوراري بوراس وفاطمة صافي الشيخ ؛2018 السملائي، السنودي محمد ؛2017 العامرية، دلال ؛2018 احمد، ايه ؛2018 عبدالحميد، وكريم صالح محمد ؛2015 عامر، رضا ؛2017 فهمي، وميادة جودة وحسام ؛205 الدمرداش، ووليد حجر هاني ؛2015 عامر، رضا ؛2015 البديري، Sani & ؛2011 عبدالعال، رمضان ؛2014 فاتح، ويعقوبي روهير عمرو Olaosebikan, 2018; Ickes, McMullen, Pflug & Westgate, 2016; Zhaowei, 2014; Yigiter, 2013; Yiğiter & Bayazit, 2013).

وأُتحت مراجعة الباحثة لهذه المصادر تحديد الأسس العلمية لبناء البرنامج المقترح وما يتضمنه من تدريبات وأنشطة ترويحوية ملائمة لأهداف البحث وطبيعة وخصائص طلاب المرحلة المتوسطة باعتبارهم الجمهور المستهدف لهذا البرنامج .

ومن واقع البرامج التروحية الرياضية المتنوعة ومن اجتهادات الباحثة أمكن تحديد عدد (48) لعبة ونشاط ومسابقة تروحية متنوعة مناسبة لطلاب المرحلة المتوسطة ومشوقة ومثيرة لاهتماماتهم. وقد تم عرض البرنامج بصورته الأولى على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجالي الإرشاد النفسي والتربية الرياضية بهدف الحكم على ما إذا كان البرنامج صالح من الناحية العلمية وبشكل أكثر تحديداً من حيث الجوانب التالية :

(1) مدى ملائمة البرنامج لتحقيق الأهداف الرئيسية المنشودة من ورائه والمتمثلة في تنمية معتقدات فعالية الذات الرياضية والأكاديمية .

(2) ما إذا كانت الأنشطة التروحية المطبقة ملائمة لمرحلة نمو الطلاب واحتياجاتهم .

(3) ما إذا كان الجانب الإرشادي في البرنامج ملائم لتنمية معتقدات فاعلية الذات لدى الطلاب.

(4) ما إذا كان البرنامج مستند إلى أسس علمية، وإبداء أي آراء أو ملاحظات عن البرنامج.

وقد أبدى السادة المحكمون مجموعة من الملاحظات المتعلقة بمحتوى البرنامج وأنشطته وأخذت بها الباحثة وقامت بتعديل البرنامج في ضوءها وإضافة لذلك تم تطبيق خمس جلسات استطلاعياً للبرنامج على عينة قوامها سبع من طلاب المرحلة المتوسطة من غير المشاركين في البحث الأساسية للتأكد من عدم وجود مشكلات جادة تعوق البرنامج والتأكد من ملائمة جلساته الإرشادية والتروحية للطلاب وأثبتت هذه التجربة خلو تطبيق البرنامج من المشكلات وملائمته لخصائص الطلاب وأنه مثير لاهتمامهم. وفيما يلي وصف للمكونات الرئيسية لهذا البرنامج :

## أ - أهداف برنامج الترويح الرياضي :

تمثل الهدف الرئيسي لبرنامج الترويح الرياضي المقترح في العمل على تنمية معتقدات إيجابية لدى الطلاب عن فعاليتهم وكفاءتهم الذاتية من الناحيتين الرياضية والأكاديمية كمدخل غير مباشر للعمل على تعزيز مستويات تحصيلهم الدراسي . وفي سياق الهدف العام لهذا البرنامج تم العمل على تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- (1) تنمية شعور الطلاب بثقتهم في أنفسهم وتعديل معتقداتهم عن فعاليتهم .
- (2) إشراك الطلاب في أنشطة ترويحية ورياضية تعزز من إحساسهم بخبرات الإتيقان .
- (3) توفير حالة انفعالية إيجابية لدى الطلاب من خلالها يشعرون بالاسترخاء والتخلص من الضغوط السلبية والإحساس بالتشويق واستعادة النشاط .
- (4) تنمية قدرة الطلاب على العمل الجماعي في إطار فريق .
- (5) تنمية الكفاءة البدنية والحركية لأجهزة الجسم لدى الطلاب .
- (6) تنمية المهارات الحركية المرتبطة بالأنشطة الترويحية الملائمة لمرحلة نمو الطلاب .
- (7) توفير فرص ملائمة للطلاب للتعلم من بعضهم البعض والاستفادة من الخبرات الإتيقانية المتبادلة لدى الطلاب .
- (8) توفير فرص للإقناعات اللفظية المقدمة للطلاب لتنمية معتقدات إيجابية عن ذواتهم وقدراتهم .

## ب - أسس برنامج الترويح الرياضي :

استند برنامج الترويح الرياضي إلى الأسس التالية :

- (1) الاسترشاد بأبرز نظريات الترويح الرياضي وما تتضمنه من مضامين تطبيقية لتصميم المحتوى والخبرات والأنشطة الترويحية المستخدمة كنظرية

الاسترخاء، ونظرية التعبير الذاتي، والنظرية التعويضية، والنظرية التبادلية .

(2) أن يوفر البرنامج من خلال ما يتضمنه من خبرات وأنشطة وتدريبات مصادر تنمية معتقدات إيجابية عن فعالية الذات وهي المصادر الأربعة التي حددها "باندورا" وهي الخبرات الإيقانية، والإقناعات اللفظية، والخبرات البديلة، والحالات الانفعالية الإيجابية .

(3) أن يكون البرنامج مناسباً لمرحلة النمو البدني والنفسي لطلاب الصف الأول من المرحلة المتوسطة والذين يمكن تصنيفهم ضمن مرحلة الطفولة المتأخرة أو بداية مرحلة المراهقة .

(4) التركيز على مشكلة تدني التحصيل الدراسي في سياق البرنامج كهدف نهائي لأنشطته .

(5) أن يكون الأنشطة الترويحية والرياضية المتضمنة في البرنامج متنوعة وملائمة للإمكانيات الترويحية المتاحة في مدارس المرحلة المتوسطة في دولة الكويت.

(6) أن يكون الأنشطة المستخدمة في البرنامج مثيرة لاهتمام الطلاب وتشبع احتياجاتهم .

(7) أن يتحقق في الأنشطة مبدأ الأمان بحيث لا تعرض صحة الطلاب بدنياً ونفسياً للخطر .

(8) أن يكون أداء الأنشطة الترويحية التي يتضمنها البرنامج متدرجاً من السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى الأعقد .

(9) التكامل ما بين الأنشطة الترويحية البدنية والإرشاد النفسي الذي يركز على تنمية معتقدات إيجابية عن فعالية الذات بحيث يكون برنامجاً شاملاً رياضياً ونفسياً .

### ج - محتوى البرنامج:

اشتمل برنامج الترويج الرياضي المقترح إجمالاً على (27) جلسة متنوعة تتضمن جلسات إرشادية نفسية) ثلاث جلسات (وجلسات للترويج الرياضي (24) جلسة .حيث تضمن البرنامج جلستين إرشاديتين في البداية تمثلت أولهما في جلسة افتتاحية فيها كان التعارف بين مجموعة الطلاب المشاركين في البرنامج وفيها تم توضيح الهدف العام للبرنامج وإبراز الدور الذي يمكن أن يلعبه الترويج الرياضي في حياتهم بشكل عام وفي تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحسين تحصيلهم الدراسي .كما تم إلقاء الضوء في هذه الجلسة على معتقدات الفعالية الذاتية ودورها في حياة الفرد ونجاحه في كافة الأنشطة المختلفة سواء الرياضية أو الدراسية .وركزت الجلسة الثانية على معتقدات فعالية الذات وإبراز كيفية العمل على تنمية معتقدات إيجابية عن قدرات الفرد .تلى ذلك تقديم المحتوى الرئيسي للترويج الرياضي .وقد كانت جلسات الترويج الرياضي منظمة في قالب محدد اشتمل على ثلاث مكونات رئيسية لكل جلسة وهي :

1-الإحماء/التمهيد :وقد تضمن هذا القسم التمهيدي إعداد الجسد بدنياً ونفسياً لأنشطة الترويج الرياضي الرئيسية وذلك بهدف تجنب الإصابات التي قد تحدث للطلاب أثناء أداء الأنشطة الرئيسية وتضمن الإحماء تدريبات للمشي والجري في المكان والقفز وبعض الألعاب الصغيرة والبسيطة التي تصاحبها الموسيقى ومدة الإحماء كانت في المتوسط (10) دقائق .

2- أنشطة الترويج الرياضي الرئيسية :وتضمن هذا القسم الأنشطة الترويحية الرئيسية موضع الاهتمام في هذا البحث والتي تتضمن تدريبات وأنشطة رياضية القليل منها فردي وأغلبها أنشطة زوجية/ثنائية أو تتطلب فريق وعمل جماعي .ويركز هذا القسم من الترويج الرياضي على تحقيق الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الرئيسية ومساعدة الطلاب على استخدام العضلات

الكبيرة لأجسامهم بشكل متتابع وسريع. ومدة الجزء الرئيسي كانت بالمتوسط (30) دقيقة.

3- الختام/الاسترخاء: ويستهدف عودة جسد الطلاب للاسترخاء والحالة التي كان عليها وتتضمن تدريبات خفيفة للمشي والجري البسيط والمرجحة ومدة هذا الجزء بالمتوسط) خمس دقائق .

وتلى هذه الجلسات الرئيسية جلسة ختامية فيها تم التركيز على مراجعة ما تم تقديمه في البرنامج مع الطلاب وتشجيع الطلاب على التعبير عن وجهات نظرهم وتأملاتهم بشأن البرنامج وما اكتسبوه منه وكيف يمكن أن ينتقل أثر ما تعلموه في هذا البرنامج لحياتهم رياضياً ودراسياً.

#### د - الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :

تم تطبيق برنامج الترويح الرياضي عبر فترة زمنية قدرها 9 أسابيع. في أول أسبوع تم عقد جلستين إرشاديتين تلى ذلك (24) جلسة للترويح الرياضي موزعة على ثمانية أسابيع متتالية بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً مدة كل جلسة (45) دقيقة ثم الجلسة الختامية في نهاية الأسبوع التاسع .

#### هـ - الإمكانيات والتجهيزات المستخدمة لتطبيق البرنامج:

اشتملت الإمكانيات والتجهيزات اللازمة لتنفيذ البرنامج على الإمكانيات البشرية والمادية وذلك على النحو التالي :

-الإمكانيات البشرية: تمثلت في الباحثة كمنسقة ومطبعة للبرنامج) في دور رائدة الترويح والمرشدة (والطلاب باعتبارهم مشاركين في برنامج الترويح الرياضي ومسترشدين .

-الإمكانيات والتجهيزات المادية: وتمثلت في كافة الأدوات والتجهيزات المستخدمة لممارسة أنشطة الترويح الرياضي وتطبيق الجانب الإرشادي من البرنامج والتي اشتملت على :

• تجهيزات وإمكانيات تعليمية: سبورة، أقلام ملونة، جهاز العارض فوق الرأس .



- إمكانيات وتجهيزات ترويحية ورياضية واشتملت على :كرات متنوعة -
- صولجانات -مقاعد سويدية -مراتب إسفنجية -ساعات إيقاف -عصي -
- حبال -كرات صغيرة -كمبيوتر وسماعات لبث الموسيقى -بالونات -أبواق -
- صناديق خشب -أقماع ذات أحجام متنوعة .

#### خامساً : نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

##### عرض نتائج البحث :

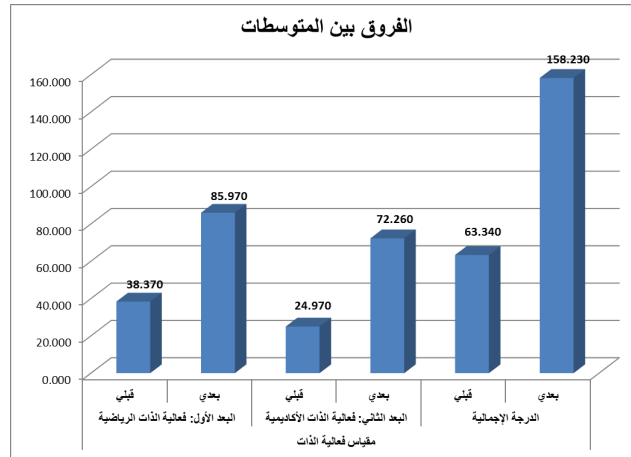
نص السؤال الثاني على " ما أثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تنمية فعالية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة متدنيي التحصيل) فاعلية الذات الرياضية، وفاعلية الذات الأكاديمية، والدرجة الإجمالية(؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم صياغة الفرض الإحصائي لهذا البحث والذي نص على " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المشاركين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس فاعلية الذات) كدرجة إجمالية وكبعدين فرعيين :فاعلية الذات الرياضية، وفاعلية الذات الأكاديمية ." (وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار " ت لمجموعتين مرتبطتين Paired Samples Test للكشف عن الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس فاعلية الذات .وجاءت النتائج كما يتبين في الجدول التالي:

جدول (4) : نتائج اختبار " ت "لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس فاعلية الذات كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية

الدلالة الإحصائية	قيمة " ت "	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	مقياس فعالية الذات
دال عند مستوى (0.01)	128.065	34	3.482	38.370	قبلي	البعد الأول :فاعلية الذات الرياضية
			3.944	85.970	بعدي	
دال عند مستوى (0.01)	124.688	34	4.762	24.970	قبلي	البعد الثاني :فاعلية الذات الأكاديمية
			4.724	72.260	بعدي	

دال عند مستوى (0.01)	130.663	34	7.967	63.340	قبلي	الدرجة الإجمالية
			8.353	158.230	بعدي	

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس فعالية الذات كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية وجاءت الفروق لصالح التطبيق البعدي. وبذلك يتم رفض الفرض الإحصائي للدراسة. والشكل التالي يتضمن تمثيل بياني لهذه النتائج:



شكل (1) : الفروق بين متوسطات الدرجات في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس فعالية الذات"

للتعرف على حجم التأثير لاستخدام فعالية البرنامج المقترح في تنمية فعالية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة متدنيي التحصيل، قامت الباحثة بحساب معادلة كوهين دي ((Cohen's d) وفق المعادلة :

حيث = : حجم الأثر، = قيمة ت، = الجذر التربيعي لحجم العينة.

فإذا كانت  $d = (0.2)$  فهي تمثل حجم تأثير ضعيف، وإذا كانت  $d =$

$(0.5)$  فهي تمثل حجم تأثير متوسط، أما إذا كانت  $d = (0.8)$  فهي تمثل حجم

تأثير كبير للمتغير المستقل على المتغير التابع، ويوضح الجدول التالي النتائج التي توصلت إليها الباحثة:

**جدول (5) : نتائج كوهين (d) لإيجاد حجم التأثير للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح لتنمية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة متدنيي التحصيل كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية**

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة "ت"	قيمة "d"	مقدار حجم التأثير
حجم التأثير للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح لتنمية الذات	فعالية الذات الرياضية	128.065	21.647	كبير
	فعالية الذات الأكاديمية	124.688	21.076	كبير
	الدرجة الإجمالية للمقياس	130.663	22.086	كبير

ويتضح من الجدول (5) أن قيم كوهين "d" كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية جاءت جميعها مرتفعة حيث تراوحت ما بين (21.076) و (22.086) وهي تؤكد على أن استخدام "البرنامج المقترح" له أثر كبير في تنمية فعالية الذات الرياضية والأكاديمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة متدنيي التحصيل كدرجة إجمالية وكأبعاد فرعية.

**مناقشة وتفسير نتائج البحث :**

تشير النتائج إجمالاً على وجود حجم أثر كبير لبرنامج الترويحي الرياضي المطبق في البحث الحالية في تنمية فعالية الذات الرياضية وفعالية الذات الأكاديمية لدى المشاركين من طلاب المرحلة المتوسطة في دولة الكويت. وتأتي هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة" كول (Cole, 2014) "التي أبرزت التأثير الإيجابي للمشاركة في الأنشطة الرياضية على فعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة" ريتشاردز (Richards, 2018) " والتي أبرزت وجود علاقة إيجابية بين المشاركة في الأنشطة الرياضية البدنية وفعالية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالولايات المتحدة الأمريكية. وكذلك تتفق مع نتائج دراسة" لين (Lin, 2011) "التي أبرزت التأثير الإيجابي للتمرينات البدنية المدرسية على فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الصين .

ويمكن تفسير أثر برنامج الترويح الرياضي المطبق في تنمية فعالية الذات بتركيز البرنامج على مصادر فعالية الذات الأربعة التي حددها "باندورا". حيث مثلت الخبرات الإيقانية التي مر بها الطلاب من خلال ممارستهم لأنشطة مثيرة لاهتماماتهم ونجاحهم فيها ساعد في توفير خبرات إيقانية فعلية مارسوها كانت بمثابة أحد أهم مصادر تكوين معتقدات فعالية ذات إيجابية لديهم. وتمثل المصدر الثاني لفعالية الذات في الإقناعات اللفظية وذلك من خلال ما تضمنه البرنامج من جانب إرشادي في الجلستين الأوليتين والجلسة الختامية الأمر الذي ساهم في إقناع الطلاب بأنهم بمقدورهم النجاح سواءً في المهام الرياضية أو الأكاديمية وأنه يمكن نقل أثر خبراتهم الإيقانية التي حدثت في البرنامج إلى مواقف من واقع حياتهم الدراسية. بينما تمثل المصدر الثالث في الخبرات البديلة والتي تشكلت من خلال التفاعل الاجتماعي بين الطلاب بعضهم البعض خلال ممارسة أنشطة الترويح الرياضي المطبقة والتي من خلالها أتاحت لهم فرصة للتفاعل ومشاهدة نجاحات وإقناعات بعضهم البعض خلال البرنامج الإرشادي ولعل هذه المصادر الثلاث سابقة الذكر تتفق بشكل كبير مع نتائج دراسة "فرونج" و"كراوز (Fong & Krause, 2014)" والتي ركزت على مصادر فعالية الذات لدى الطلاب متدنيي التحصيل إذ أظهرت أن أهمية خبرات الإيقان كعامل حيوي بالنسبة لهؤلاء الطلاب وكذلك الإقناعات اللفظية وأفادت أن البرنامج التي يجب أن يتم تقديمها لتنمية فعالية الذات لدى هؤلاء الطلاب ينبغي أن تركز على خبرات الإيقان والإقناع اللفظي لهم وهو ما تحقق في هذا البحث الحالية وأخيراً تمثل المصدر الرابع والأخير لتنمية معتقدات فعالية الذات في الحالات الانفعالية. فقد وفر البرنامج فرصة للطلاب للشعور بجو من الإثارة والتشويق وتلبية اهتماماتهم واحتياجاتهم الرئيسية والشعور بالتخلص من الضغوط والاستجمام والاستمتاع بالأنشطة الترويحية وهو ما وفر حالات انفعالية إيجابية ساهمت في تحسن معتقدات فعالية الذات لديهم ونجد أن التفسير المتعلق بهذا المصدر يتفق

مع ما أشار إليه دراستي كل من " ساني وأولوسبيكان (Sani & Olaosebikan, 2018) و"زهاوي (Zhaowei, 2014) والتي أبرزت الدور الذي تساهم به أنشطة الترويح الرياضي في تحسين الرفاهية النفسية والسعادة الشخصية للطلاب وجودة حياتهم بشكل عام .

ويتفق هذا التفسير مع نظريات الترويح الرياضي وفقاً لنظرية التعبير الذاتي أتاحت أنشطة البرنامج الفرصة للطلاب للتعبير عن ذاتهم والنظر إلى أنفسهم وقدراتهم نظرةً أكثر إيجابية .ومن منظور النظرية التعويضية فقد ساهمت هذه الأنشطة في تعويض النقص الذي يشعر به الطلاب في تحصيلهم الدراسي مما عزز شعورهم بفعالية الذات ووفقاً لنظرية الاسترخاء فإن أنشطة الترويح الرياضي المطبقة في البرنامج ساهمت في إحداث الاسترخاء لدى الطلاب وتخليصهم من بعض المتاعب والضغوط النفسية الناجمة عن تدني مستوى تحصيلهم الدراسي.

ومن الملاحظ أن أثر برنامج الترويح الرياضي المطبق على تنمية فعالية الذات الرياضية كان أعلى مقارنةً بتميمته لفعالية الذات الأكاديمية ويعد ذلك منطقياً بالنظر إلى أن أغلب البرنامج كان يركز على جانب الترويح الرياضي وكانت أغلب الخبرات الإيقانية متعلقة بالأنشطة الرياضية الأمر الذي يفسر الأثر الأكبر في تنمية فعالية الذات الرياضية .ومن ناحية أخرى يمكن القول بأن ما اكتسبه الطلاب من خبرات إيقانية في الأنشطة الرياضية والترويحية المطبقة انتقل أثره أو تعمم إلى فعالية الذات الأكاديمية بمعنى أن إحساس الطلاب بأنهم ناجحين في أداء الأنشطة الرياضية والترويحية قد انتقل أثره إلى إحساسهم بأنهم يمكنهم أيضاً أن ينجحوا في المهام الدراسية المناطة بهم وهو ما انعكس إيجاباً على تنمية فعالية الذات الأكاديمية لديهم .

### توصيات البحث :

- ١- تعميم تطبيق برامج الترويح الرياضي في مدارس المرحلة المتوسطة لما لها من أهمية كبيرة في تعزيز جوانب النمو النفسي والمعرفي والبدني لدى الطلاب .
- ٢-التكامل بين الإرشاد النفسي وبرامج الترويح الرياضي وتحقيق التعاون ما بين المرشدين والأخصائيين النفسيين من جانب ورواد الترويح الرياضي من جانب آخر لإحداث أكبر قدر ممكن من النمو المتكامل للطلاب .
- ٣- الاعتماد على نموذج النمو الشامل للشباب كأساس موجه لبرامج الترويح الرياضي والإرشاد النفسي المطبقة في مدارس المرحلة المتوسطة .
- ٤- الاسترشاد في بناء برامج الترويح الرياضي المطبقة في المدارس بأسس مستمدة من نظريات الترويح الرياضي كالتعبير الذاتي والاسترخاء والنظرية التعويضية والنظرية التبادلية.
- ٥- الاعتماد على مدخل تعزيز فعالية الذات من خلال مصادرها الأربعة وهي : الخبرات الإتقانية، والقناعات اللفظية، والخبرات البديلة، والحالات الانفعالية الإيجابية كمدخل رئيسي للتغلب على مشكلة تدني التحصيل الدراسي في المدارس المتوسطة بدولة الكويت .

### البحوث المقترحة :

- ١- إعادة تطبيق البحث للكشف عن تأثير برنامج مقترح للترويج الرياضي على أنواع أخرى من فعالية الذات كفعالية الذات العامة وفعالية الذات الاجتماعية لدى الطلاب متدربي التحصيل .
- ٢- إعادة تطبيق البحث على عينات من الطلاب متدربي التحصيل في مراحل دراسية أخرى كالمرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية .
- ٣- إعادة تطبيق البحث على عينات من ذوي الاحتياجات الخاصة كالطلاب ذوي صعوبات التعلم والطلاب المتفوقين ذوي صعوبات التعلم .
- ٤- أثر المشاركة في المسابقات الرياضية على تنمية فعالية الذات الأكاديمية والاجتماعية والرياضية لدى الطلاب وتحصيلهم الدراسي.





## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أحمد فاضلي وأمينة تازي .(2017) الأنشطة البدنية وعلاقتها بمستوى الفعالية الذاتية وممارسة السوكيات الصحية عند المراهقين .مجلة دراسات في علم نفس الصحة :جامعة الجزائر -2أبو القاسم سعدالله - مخبر علم نفس الصحة والوقاية ونوعية الحياة،4، .، 92 - 78
- إسلام عبدالمنعم وهناء علي .(2019) تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة .مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية :جامعة أسبوط - كلية التربية الرياضية،49، ، 316 - 363.
- اماني سليمان .(2015) بعض المشكلات السلوكية وعلاقتها بالتقبل الوالدي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الثامن متدني التحصيل الدراسي بمحلية كرري .رسالة دكتوراه .جامعة النيلين .
- ايه احمد .(2018) تأثير برنامج ترويج رياضي باستخدام الالعب الشعبية على تنمية المهارات الحركية الاساسية لأطفال مرحلة رياض الأطفال .المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية :جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية،35، .، 22 - 7
- باسي أسامة .(2015) دور النشاط البدني الترويجي في تنمية التفاعل الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي .رسالة ماجستير .جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ورقلة.
- بشير كروم .(2019) أثر برنامج رياضي ترويجي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة 17-18 سنوات .مجلة دراسات :جامعة ظاهري محمد بشار - مخبر الدراسات الصحراوية،(1) 8، .، 174 - 159

- بلعيدوني مصطفى وبوعزيز محمد وبن زيدان حسين. (2019) فاعلية برنامج ترويحي بدني مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية مؤشر كتلة الجسم -نبض القلب في حالة الراحة لدي كبار السن. *المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية*: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية، (2) 16 ، 319 - 301
- بوعزيز محمد. (2018) مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط : دراسة ميدانية أجريت على متوسطتي أولاد بو غانم ولاية مستغانم. رسالة دكتوراه، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- تهاني محمد. (2001) *الترويح والتربية الترويحية*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- جمال العمرجي وأسماء صالح. (2015) استراتيجية مقترحة للتلاميذ منخفضي التحصيل في مادة الدراسات الاجتماعية بالمرحلة الابتدائية لتحسين مستواهم الدراسي وتنمية الثقة بالنفس وبقاء أثر التعلم لديهم. *مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية*، (3) 31 ، 478 - 417
- جيهان المربوعية. (2016) *التحصيل الدراسي وعلاقته بمعتقدات الكفاءة الذاتية المدركة ومهارة حل المشكلات لدى الطلبة العاديين والطلبة المدرجين في برنامج صعوبات التعلم في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بسلطنة عمان*. رسالة ماجستير. جامعة السلطان قابوس، مسقط.
- حاج شتوان ومنصور بوقصاره. (2018) علاقة معتقدات الكفاءة الذاتية بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية. *مجلة دراسات نفسية وتربوية: جامعة قاصدي مرباح - مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية*، (2) 11 ، 106 - 119.

دلال العامرية .(2017) أثر برنامج تروحي رياضي مقترح على التوافق النفسي العام لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان .رسالة ماجستير .جامعة السلطان قابوس، مسقط.

دنيا خضرواي وزين الدين مصمودي .(2019) بعض عوامل تدنى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة :دراسة ميدانية بثانويات بلدية سدراتة/سوق أمهراس .مجلة العلوم الإنسانية :جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي،(1) 6 ، 111 - 126.

رشا عبدالهادي ومحمد موسى .(2018) استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وعلاقتها بالفعالية الذاتية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي صعوبات تعلم الرياضيات :دراسة ميدانية على تلامذة الصف الرابع الأساسي في مدينة طرطوس .مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية :جامعة البعث،(90) 40 ، 11 - 51.

رضا عامر .(2015) اثر برنامج ترويح رياضي على جودة الحياة لدى الكيفيات بمحافظة بورسعيد .مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية :جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية،40 ، 185 - 230.

رمضان عبدالعال .(2011) فاعلية برنامج تروحي رياضي مقترح لتحسين جودة الحياه ومفهوم الذات لدى الأطفال المكفوفين بمدينة المنيا .مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية :جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية، 33، 536 - 569.

سالم باوزير .(2009) تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمعاقين ذهنياً بمدارس الهيئة الملكية بينبع .رسالة ماجستير .جامعة طيبة، المدينة المنورة.

سوسن البلوشي ومايسة الربيعان .(2017) دور الألعاب التربوية في اكتساب بعض المهارات الرياضية لدى التلاميذ منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة

الابتدائية بدولة الكويت. دراسات تربوية ونفسية: جامعة الزقازيق - كلية التربية، 97، 281 - 338.

شاهر الدريدي. (2019) أسباب تدني التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في امتحان الثانوية العامة لمادة الفيزياء العلمي في الأردن من وجهة نظر المشرفين التربويين والمعلمين. مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية، (9) 35، 275 - 292.

الشيخ صافي وفاطمة بوراس وقوراري بن علي. (2018) أثر برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً: بحث تجريبي أجري على ذوي الاحتياجات الخاصة بمدرسة الصم البكم بحجاج - ولاية مستغانم. المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية، (2) 15، 135 - 149.

صبحي سراج وسها السملوي. (2018) فعالية برنامج تروحي رياضي على بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية لدى المرأة المسنة في المنتدى الرياضي بكفر الشيخ. مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، (1) 18، 697 - 733.

صبحي سراج ومحمود حسين. (2018) فعالية برنامج تروحي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، (1) 18، 541 - 568.

صفوت علي ورشا علي. (2019) تأثير برنامج تروحي خلال درس التربية الرياضية لخفض حدة سلوك التمر والانتماء الاجتماعي. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية: جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية، 48، 571 - 618.

صياد الحاج. (2012) دوافع ممارسة النشاط الرياضي التروحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس، العمر والمؤهل العلمي دراسة مسحية

- على ممارسي النشاط الترويحي في الغرب الجزائري .رسالة ماجستير .جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر .
- عاطف نصار .(2007) العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة و التحصيل الدراسي لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم في المدارس الأساسية في منطقة الناصرة رسالة ماجستير .جامعة عمان العربية، عمان .
- عبدالسلام جودت .(2008) فاعلية الذات ودافعية الإنجاز وعلاقتها في التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي في محافظة بابل .مجلة كلية التربية :جامعة بابل - كلية التربية، 1، 440 - 419
- عبدالله الطراونة .(2009) أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية دافعية الإنجاز وفاعلية الذات الإجتماعية لدى الطلبة منخفضي التحصيل في الصف التاسع .رسالة ماجستير .جامعة مؤتة .
- عبدالملك محجوبي .(2015) دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من العنف لدى المراهق
- المتمدرس :دراسة ميدانية ببعض متوسطات بلدية ورقلة .رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي مرياح .
- عطية عبدالرسول .(2010) تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على تنمية بعض العناصر البدنية والخصائص الاجتماعية للتلاميذ المعاقين سمعيا بشعبية بنغازي .رسالة ماجستير .جامعة الفاتح، طرابلس .
- علي جبر وعلياء أحمد .(2018) أسباب تدني التحصيل الدراسي لدى الطلبة المرشحين في المدارس المتوسطة بمدينة الموصل من وجهة نظر الطلبة للعام الدراسي .2018 - 2017 مجلة العلوم التربوية والنفسية :المركز القومي للبحوث غزة، (30) 2 ، 85 - 66
- عمريو روهير ويعقوبي فاتح .(2014) أثر برنامج ترويحي رياضي في تنمية بعض القدرات الإبداعية لدى أطفال الروضة .مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية : جامعة قاصدي مرياح - ورقلة، 16، 398 - 385

العبد ابن سميثة .(2019) تأثير الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي في بعض المتغيرات الوظيفية لدى ناشئ كرة السلة خلال الفترة الانتقالية .مجلة التحدي :جامعة العربي بن مهدي أم البواقي - معهد علوم وتقنيات الشاطات البدنية والرياضية،(1) 12 ، 162. - 149

العبد ابن سميثة .(2019) محددات الترويح الرياضي وانعكاسها علي الانحراف السلوكي لدي المراهقين بالمرحلة الثانوية :دراسة مسحية أجريت علي التلاميذ (15-18)سنة (ببعض ثانويات ولاية تيارت .مجلة التحدي :جامعة العربي بن مهدي أم البواقي - معهد علوم وتقنيات الشاطات البدنية والرياضية، 15، 168. - 157

العبد ابن سميثة .(2019) ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدي طلبة الجامعة .مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية :جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، (4) 11، 134. - 125

العبد بن سميثة .(2017) محددات ممارسة الترويح الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية تيارت .مجلة المحترف :جامعة زيان عاشور الجلفة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،13، 317. - 301  
فكرت رشيد .(2015) العوامل المؤدية إلى تدني التحصيل الدراسي في مادة الرياضيات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس مدينة الرمادي العراقية من وجهة نظر المدرسين والمديرين .رسالة ماجستير .جامعة الشرق الأوسط، عمان.

قصي كناعنة .(2012) الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى الطلبة .رسالة ماجستير .جامعة عمان العربية، عمان.

- ماجد الحربي .(2011) الشعور بالكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية .رسالة ماجستير .جامعة الخليج العربي، البحرين.
- محمد آدم .(2015) الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي :دراسة تطبيقية على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي محلية أم بده - ولاية الخرطوم .رسالة دكتوراه .جامعة أم درمان الاسلامية، أم درمان.
- محمد الذهبي .(2019) تأثير برنامج ترويجي باستخدام الألعاب المصغرة على خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم .مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية :جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية، 48، .، 195 - 225
- محمد الزهراني .(2016) الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقته بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة .عالم التربية :المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، 54، ، 13 - 90.
- محمد السمودي وحسام جودة وميادة فهمي .(2017) تأثير برنامج ترويجي رياضي على مستوى جودة الحياة البدنية وال نفسية لدى السيدات كبار السن بمحافظة الدقهلية .المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة :جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية، 29، .، 381 - 401
- محمد صالح وكريم البديري .(2015) تأثير برنامج ترويج رياضي على مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه .المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية :جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية، 30، .، 70 - 89
- محمد قطاوي .(2013) أثر برنامج تعليمي قائم على مشاريع التعلم الخدمي في تنمية الكفاءة الذاتية وتحسين التحصيل الدراسي في مبحث التربية

- الاجتماعية والوطنية لدي طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن. رسالة دكتوراه. جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان.
- محمود سالم وكمال عطية وسامح حرب. (2011) الفروق الفردية في فعالية الذات والتحصيل الدراسي بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء. **مجلة كلية التربية : جامعة بنها - كلية التربية، (88) 22 ، 271 - 252**
- محمود عبدالقادر. (2013) برنامج مقترح قائم على القصص الإلكترونية لتنمية مهارات الاستماع النشط وأثره في الدافعية للتعلم لدى التلاميذ منخفضي التحصيل بالمرحلة الابتدائية. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس :رابطة التربويين العرب، 41 ، 56 - 11**
- مصطفى المليان. (2015) تأثير النشاط الترويحي الرياضي على تنمية السلوك الاجتماعي لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي. رسالة ماجستير. جامعة طرابلس، طرابلس.
- ناصر أبو زريق. (2018) أسباب تدني التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في مديرية التربية والتعليم للواء الرمثا للعام الدراسي 2016 - 2015 م. **مجلة العلوم الانسانية :جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية، 25 (3)، 201 - 228.**
- نهى عبدالحميد. (2018) تأثير برنامج ترويحي رياضي على المساندة الاجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن. **مجلة بحوث التربية الشاملة :جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنات، 1 ، 412 - 435.**
- نور الدين غندير. (2012) النشاط الرياضي الترويحي. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية :جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، 9 ، 285 - 298.**
- نورة العجمي. (2017) اثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في تحسين الكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي لذوات صعوبات تعلم الرياضيات من



تلميذات المرحلة الابتدائية في مملكة البحرين .رسالة ماجستير .جامعة الخليج العربي، المنامة.

نورة العجمي .(2017) اثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تحسين الكفاءة الذاتية والتحصيل الدراسي لذوات صعوبات تعلم الرياضيات من تلميذات المرحلة الابتدائية في مملكة البحرين .رسالة ماجستير .جامعة الخليج العربي، المنامة.

هاني حجر ووليد الدمرداش .(2015) تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية واضطرابات النوم لدى كبار السن المصابين بالاكتئاب .مجلة التربية :جامعة الأزهر - كلية التربية، 162 ، - 483 505.

هديل عبدالله .(2012) فلسفة الترويح الرياضي المعاصر من منظور الشريعة الاسلامية .مجلة الرافدين للعلوم الرياضية :جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية، (59) 18 ، 276 - 259

## ثانياً :المراجع الأجنبية

- Ashford, S., Edmunds, J., & French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *British journal of health psychology*, 15(2), 265-288.
- Bandura, A. (1989). *Multidimensional scales of perceived self-efficacy*. Unpublished test, Stanford University, Stanford, CA.
- Bourque, J. V. (2006). *Academically underachieving and achieving adolescent girls: Quantitative and qualitative differences in self-efficacy, planning, and developmental asynchrony* (Order No. NR29484). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (304984143).
- Bryant, L., Cosgrove, J., & Shangguan, R. (2014). College students' perceived enjoyment and self-efficacy for physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85, A55-A56.
- Cole, A. R. (2014). *Sports participation and academic achievement: Does self-efficacy play a role?*(Order No. 3619402). Available from ProQuest Central; ProQuest Dissertations & Theses Global. (1532772157).

- Creed, E. C. (2004). *The relationship of recreation participation in industrial efficiency*. Boston: Don Hill Company.
- Diseth, Å., Danielsen, A. G., & Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology, 32*, 335-354.
- Filippello, P., Sorrenti, L., Larcan, R., & Rizzo, A. (2014). Academic underachievement, self-esteem and self-efficacy in decision making. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 1*(3).
- Fong, C. J., & Krause, J. M. (2014). Lost confidence and potential: A mixed methods study of underachieving college students' sources of self-efficacy. *Social Psychology of Education : An International Journal, 17*(2), 249-268. doi:http://dx.doi.org/10.1007/s11218-013-9239-1
- Fong, C. J., Patall, E. A., Jones, S. J., Zuniga, R., & Snyder, K. E. (2012). The relationship between underachievement and self-concept, motivation, and self-regulation: A meta-analysis. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Vancouver, BC.
- Griffith, S. (2015). Self-efficacy in sport and exercise: Determining effort, persistence and performance. Retrieved from: <http://believeperform.com/performance/self-efficacy-sportexercise-determining-effort-persistence-performance/>
- Ickes, M. J., McMullen, J., Pflug, C., & Westgate, P. M. (2016). Impact of a university-based program on obese college students' physical activity behaviors, attitudes, and self-efficacy. *American Journal of Health Education, 47*(1), 47-55.
- Ickes, M. J., McMullen, J., Pflug, C., & Westgate, P. M. (2016). Impact of a university-based program on obese college students' physical activity behaviors, attitudes, and self-efficacy. *American Journal of Health Education, 47*(1), 47-55.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: Exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research, 23*(2), 659-67. doi:http://dx.doi.org/10.1007/s11136-013-0492-8
- Kasunich M., 2009. Participation in campus recreation and its effect on students engagement. Master's thesis, Royal Roads University, Canada.
- Lee, H. Y., Noh, J. Y., & Huh, S. H. (2013). The Effects of Pedagogical Content Knowledge Instruction in Elementary Science on Academic Achievement and Self-Efficacy for Underachievers of Science. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education, 25*(6), 1324-1335.
- Lin, S. (2011). *A study on relationship among senior students' physical exercises and academic self-efficacy and subjective well-being* (Order

- No. 10496276). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1874929888).
- Liu, H., & Dai, X. (2017). Correlation between physical activity and self-efficacy in chinese university students. *Revista De Psicologia Del Deporte, 26*, 110-114.
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal Of Sports Sciences, 26(14)*, 1539-1546. doi:10.1080/02640410802315419
- Pajares, F. (2002). *Self-efficacy beliefs in academic contexts: An outline*. Retrieved from <http://des.emory.edu/mfp/efftalk.htm> 1.
- Richards, A. J. (2018). *Kentuckian middle school students' self-efficacy and their participation in physical sports: A correlation study* (Order No. 10786346). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2036829937).
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*, 353-387.
- Rimm, S. B. (2008). Underachievement syndrome: A psychological defensive pattern. In S. I. Pfeiffer (Ed.), *Handbook of giftedness in children: Psychoeducational theory, research, and best practices* (pp.139–160). New York, NY US: Springer Science + Business Media.
- Rubenstein, L. D., Siegle, D., Reis, S. M., McCoach, D. B., & Burton, M. G. (2012). A complex quest: The development and research of underachievement interventions for gifted students. *Psychology in the Schools, 49*, 678–694.
- Sani, M. U., & Olaosebikan, B. T. (2018). Influence of recreational activities on physical, emotional and social well-being among students of federal university dutsin-ma, katsina state, Nigeria. *Journal of Physical Education Research, Volume 5, Issue III, September 2018*, pp.51-54.
- Siegle, D., Reis, S.M., McCoach, D. B., & (2006). A study to increase academic achievement among gifted underachievers. Poster presented at the 2006. Institute of Education Sciences Research Conference. Washington, DC.
- Sitkowski, L. (2008). The effects of participation in athletics on academic performance among high school sophomores and juniors. *Doctoral Dissertations and Projects, 96*.
- Snyder, K. E., & Linnenbrink-Garcia, L. (2013). A developmental, person-oriented approach to exploring multiple motivational pathways in gifted underachievement. *Educational Psychologist*.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal Of Sport Psychology, 8*, 221-246.
- W.H.O. (2001). *What tourism managers needed to know: A practical guide to the development and use of sustainable tourism*. Madrid Spain.

- Yang, I., Choi, J., & Park, J. (2017). The effects of sports values on the academic self-efficacy and interpersonal relations of middle school students. *International Information Institute (Tokyo).Information, 20(10)*, 7541-7548.
- Yang, I., Choi, J., & Park, J. (2017). The effects of sports values on the academic self-efficacy and interpersonal relations of middle school students. *International Information Institute (Tokyo).Information, 20(10)*, 7541-7548.
- Yigiter, K. (2013). Improving the nursing students' assertiveness skills by participating in recreational physical activities. *International Journal of Sport Studies, 3(3)*, 258-262.
- Yiğiter, K., & Bayazit, B. (2013). Impact of the recreational physical activities on university students' problem-solving skills and self-esteem in Turkey. *European Online Journal of Natural and Social Sciences, 2(3)*, pp-424.
- Zhaowei, K. O. N. G. (2014). Relationship between Participation in Recreational Physical Activity and Quality of Life in the Students of High Schools in Macao. *Journal of Youth Studies (10297847)*, 17(2).