

**الممارسة الرياضية وأثرها في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى
النساء العاملات - دراسة ميدانية بمدينة عين الدفلى والبليدة**
**Sports practice and its impact on enhancing the level of self-
confidence of working women - A field study in the cities of
Ain Defla and Blida**

إعداد

مقدم أمال

Moghadam Amal

محاضرة أ جامعة خميس مليانة

مصباح فوزية

Msbieh Fouzia

محاضرة أ جامعة خميس مليانة

Doi: 10.33850/ajahs.2021.182287

القبول : ٢٠٢١/٦/٢٠

الاستلام : ٢٠٢١/٦/٧

مقدم، أمال - مصباح، فوزية (٢٠٢١). الممارسة الرياضية وأثرها في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات - دراسة ميدانية بمدينة عين الدفلى والبليدة. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب. مج ٥، ع ١٩، ص ص ٥٢١ - ٥٤٠.

الممارسة الرياضية وأثرها في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات -
دراسة ميدانية بمدینتی عین الدفلی والبلیدة

مستخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز أثر الممارسة الرياضية في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات بمدینتی عین الدفلی والبلیدة، ومعرفة مستوى الممارسة الرياضية ومستوى الثقة بالنفس لديهن. وبغية تحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثتان مقياسين: الأول خاص بالممارسة الرياضية لشتيوي (2017)، والثاني خاص بالثقة بالنفس لرجب علي (2009) المعدلان من طرفنا، على عينة قوامها (90) امرأة عاملة اختبرت بطريقة قصدية من مختلف القطاعات، مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي التحليلي. وبعد جمع البيانات وتحليل النتائج توصلنا إلى أن: مستوى الممارسة الرياضية من طرف النساء العاملات منخفض، في حين مستوى الثقة بالنفس لديهن مرتفع، كما تبين لنا أيضا أن الممارسة الرياضية للنساء العاملات ليس لها أثر في تعزيز مستوى ثقتهن بأنفسهن.

Abstract:

This study aims to highlight the impact of sports practice in enhancing the level of self-confidence of women working in the cities of Ain Defla and Blida, and to know the level of sports practice and their level of self-confidence. In order to achieve the objectives of the study, the two researchers applied two scales: the first is related to the mathematical practice of Shtiwi (2017), and the second is related to the self-confidence of Rajab Ali (2009), modified by us, on a sample of (90) working women intentionally selected from different sectors, using that descriptive approach Analytical. After collecting data and analyzing the results, we found that: The level of sports practice on the part of working women is low, while the level of self-confidence they have is high, and we also found that the sporting practice of working women has no effect on enhancing their level of self-confidence.

١. مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعد الممارسة الرياضية بصورها الحديثة وتنظيماتها، وقواعدها المبنية على أساس علمي سليم وبمختلف أنواعها ميدان من ميادين التربية الحديثة وعنصرًا قويا وفعالاً في إعداد مواطن الصالح، من خلال تزويده بمختلف المهارات والخبرات الحركية الواسعة، والتي تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على وضع بناء حجر أساس لحياته وتساعد على مواكبة عصره. كما تعمل الممارسة الرياضية على جعل العقل البشري نشيطاً وسليماً وتكسب الجسم الصحة والقوة، وتجعله قادراً على العمل وزيادة الإنتاج (رضوان، ٢٠٠٣، ص ٢٥).

وتتنوع دوافع الممارسة الرياضية وتتعدد مظاهرها، ويرجع ذلك في الغالب إلى الاختلافات في نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، ذلك لأن الأنشطة الرياضية من المتطلبات الحيوية في عصرنا الحاضر، لما لها من فوائد إيجابية جمة على بنية الجسم، والصحة العامة حيث تعمل على خفض نسبة الكوليسترول، والدهون في الدم. حيث أكد كامبل وآخرون (Campbell et al, 2001) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة التمارين الرياضية لدى الأفراد تبعاً لأهداف الشخصية، وتحقيق تلك الأهداف،

كما تعتبر الثقة بالنفس أحد أهم الخصائص النفسية المرغوبة بشدة لدى النفس البشرية بصفة عامة، ولدى الرياضي بصفة خاصة، لاسيما إذا تعلق الأمر بالتنافس في موقف معين يتضمن مستوى من مستويات الامتياز والتفوق والنجاح والنضال، وذلك من أجل السيطرة على تحديات الصعبة التي تزيد الفرد رغبة في النجاح (هاني، ٢٠٠٥، ص ٢٥). كما أنها من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، وتقوم أساساً على حسن تكيف الفرد مع نفسه، ومع ما يحيط به، وتمكنه من الاستجابة لمختلف المثيرات (عبد العليم، ١٩٩٨، ص ٢٧).

والثقة بالنفس من العوامل الهامة التي لها تأثير على كبير على النشاط الرياضي لدى أي لاعب من جهة عامة، إذ تعد مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصرًا هاماً في التكيف الفعال، والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة، واتخاذ القرار، والاعتماد على النفس. فالفرد الذي لديه ثقة بنفسه يكون متقبلاً لذاته في جميع المواقف، وقادراً على المواجهة، وعدم التهرب من الواجبات (عبد الله، ٢٠٠٠، ص ١٥٧).

وفي قرننا الواحد والعشرين ازدياد نشاط الحركات النسوية على اختلاف مطالبهن، فأصبح عمل المرأة يشغل حيزاً كبيراً من اهتمامها، واتسع نطاق أدوارها الاجتماعية بعد إطلاعها بمسؤوليتها التي كانت من قبل من مسؤوليات الرجل. ووجدت المرأة العاملة نفسها أمام مطالب واختيارات، من جهة ما ينتظره البيت منها

والذي يصعب عليها تحقيقه نظرا لعملها الخارجي، ومن جهة ما ترغب هي في تحقيقه لذاتها ويصعب عليها تحقيقه نظرا لوضعها كزوجة (بن زيان، ٢٠٠٤).

فبالرغم من التغيرات التي حدثت في مركز المرأة من جراء التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية والثقافية، إلا أن خروجها للعمل ساهم في تطوير شخصيتها وتعزيز ثقته بنفسها، ذلك لأن ثقة المرأة بنفسها تعد أولى خطوات تحقيق الرضا للذات والوصول إلى النجاح، ونقطة انطلاق للحصول على ما تريده من أهداف، حيث تستطيع المرأة الواثقة من نفسها من مواجهة الصعوبات وعقبات الحياة، وأن تعبر بأمان لتحقيق النجاح والتميز حسب ما أكده المالح (١٩٩٥).

ولعل خروج المرأة للعمل جعلها تهتم بنفسها ومظهرها من حيث الأناقة، والشكل ودفعها للممارسة الرياضية بمختلف أشكالها سواء داخل البيت وخارجه، من أجل الحفاظ على رشاققتها وصحتها، ومواجهة المخاطر الناتجة عن قلة الحركة نتيجة اعتماد المرأة على الآلة في العديد من متطلبات الحياة العصرية، كالمسنة والسكري وضغط الدم حيث أكدت شتيوي (٢٠١٧) في دراستها أن الاهتمام المرأة باللياقة البدنية والصحة هو الذي يدفعها بدرجة كبيرة جدا للممارسة الرياضة، وهذا بمتوسط حسابي قدره ٣,٦٦ وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها ٧٣,٢٠ % .

ومن ثمة برزت مشكلة البحث لدينا للإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: هل للممارسة الرياضية أثر في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات؟ وتنبثق عنه التساؤلات الجزئية التالية:

١- ما مستوى الممارسة الرياضية لدى النساء العاملات؟.

٢- ما مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات؟
وللإجابة عن تساؤلات الدراسة افترضنا أنه:

- للممارسة الرياضية أثر في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات.

- مستوى الممارسة الرياضية لدى النساء العاملات منخفض.

- مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات مرتفع.

ونهدف من خلال هذه الدراسة إلى إبراز دور الممارسة الرياضية في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات، والكشف عن مستوى الممارسة الرياضية، ومستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات.

كما تكمن أهمية دراستنا من أهمية الموضوع بحد ذاته وطبيعته، ذلك لأن موضوع بحثنا يقوم على دراسة سمة من السمات النفسية في المجال الرياضي ألا وهي الثقة بالنفس، باعتبارها محرك ودافع قوي سواء كان ذلك للاستمرار في عملية التدريب والترويج أو لتحقيق النجاح والمنافسة، قصد الرفع من معنويات المرأة العاملة من جهة، والرقى بمستوى الرياضي من جهة.

- إثراء الأدب التربوي حول موضوع الممارسة الرياضية والثقة بالنفس.
- قد تساعد هذه الدراسة في توفير آفاق عملية وبحثية للباحثين في مجال الممارسة النسوية للرياضة، وتبني مواضيع أخرى للدراسة على عينات مختلفة كالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

والتزمت الباحثتان بالحدود التالية:

١-١- الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على معرفة الأثر الذي تلعبه الممارسة الرياضية في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات.

١-٢- الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة على النساء العاملات في مدينتي عين الدفلى والبلدية.

١-٣- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الاستطلاعية في فترة زمنية الممتدة من ١٥ و ٣١ ديسمبر للموسم الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠، والدراسة الأساسية من الفترة الممتدة ما بين ٢٠ جانفي إلى غاية ٢٠ فيفري في نفس الموسم الدراسي.

وتقصد الباحثتان إجرائيا بالممارسة الرياضية على أنها مجموعة من التمارين والحركات والألعاب والمباريات والمسابقات الرياضية، والتي تؤديها المرأة العاملة داخل المنزل أو خارجه، قصد تنمية مهاراتها الحركية والبدنية، وقصد الترفيه والترويح عن نفسها في أوقات الفراغ، وتقاس بدرجة الكلية التي تتحصل عليها المحببة على فقرات مقياس الممارسة الرياضية المعدل من طرفنا.

أما الثقة بالنفس فيقصد بها تلك السمة الشخصية التي تشعر بها المرأة العاملة في قدرتها على مواجهة تحديات الحياة، من أجل تحقيق أهدافها المرجوة و العيش بسعادة وسلام، وتقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي تتحصل عليها المحببة على فقرات مقياس الثقة بالنفس المعدل من طرفنا.

أما المرأة العاملة في التي تزاول عملها خارج بيتها بشكل رسمي ومنظم في مختلف القطاعات، كالتعليم والصحة أو الإدارة، بحيث تستغرق ساعات من وقتها مقابل أجر تتقاضاه.

٢. الجانب التطبيقي للدراسة:

سنتطرق في هذا الجانب إلى إجراءات المنهجية للدراسة الميدانية التي تحوي على نتائج الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في هذه الدراسة، ومواصفات العينة الأساسية، والأدوات المستعملة لجمع البيانات والأدوات الإحصائية التي تمت إلى أساسها عملية تحليل ومناقشة النتائج، لنتطرق فيما بعد إلى عرض وتفسير نتائج فرضيات الدراسة.

١-٢/ الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية:

١-١-٢/ الدراسة الاستطلاعية:

١-١-٢-١ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكتسي الدراسة الاستطلاعية أهمية بالغة في البحث العلمي إذ تعتبر أولية له، وتمكن الباحث من الإطلاع بعمق على جوانب وتفاصيل موضوعه، مما يسهل عليه الفهم الأفضل والتصور الكامل لموضوع بحثه، كما تهدف إلى التحقق من صلاحيته أدوات جمع المعطيات التي يستخدمها الباحث في بحثه، ومعرفة مختلف الصعوبات والنقائص المسجلة أثناء التطبيق لتداركها فيما بعد، ولهذا أجريت الدراسة الاستطلاعية من أجل تحقيق هدفين هما:

- نزول الباحثان إلى أرض الميدان لمعاينة الواقع والتعرف المسبق على الظروف المحيطة بعملية التطبيق، وبالتالي تجنب الوقوع في الأخطاء أثناء إجراء الدراسة الأساسية.

- التأكد من الفهم اللغوي لأدوات البحث وحساب الخصائص السيكومترية(الصدق والثبات)لها، من أجل الاطمئنان على مدى صلاحية هذه الأدوات والمتمثلة في مقياس الممارسة الرياضية والثقة بالنفس.

٢-١-٢- وصف العينة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بتطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها ٣٠ امرأة عاملة، يعملون في مختلف القطاعات بمدينة عين الدفلى والبلدية، خلال الموسم الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠، تم اختيارهم بطريقة قصدية، وهذا لغرض تجريب أدوات الدراسة تأكد من صدقها وثباتها.

٢-١-٣- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

يتوقف صدق البحوث وقيمتها العلمية على الاختيار السليم للطرق، والأدوات التي تمتلك الشروط العلمية والمنهجية، بغية الوصول إلى أهدافها المسيطرة وبغية جمع البيانات المتعلقة بالبحث العلمي والوصول إلى نتائج موثوق بها. وقامت الباحثتان الاستعانة بمقياس الممارسة الرياضية لأميرة حمدان عبد الهادي شيتوي(٢٠١٧)، ومقياس الثقة بالنفس لسمية مصطفى رجب علي(٢٠٠٩)، بعد إعادة تجريبه على عينة الدراسة الاستطلاعية.

٢-١-٣-١- مقياس الممارسة الرياضية:

يتكون مقياس الممارسة الرياضية لأميرة حمدان عبد الهادي شيتوي(٢٠١٧) من ٥٧ عبارة مشتملة على جزأين:

الجزء الأول: يشتمل على المعلومات الشخصية تتعلق بالمستحيب (المتغيرات الديمغرافية).

الجزء الثاني: يتكون من فقرات المقياس التي تتعلق بدوافع ممارسة النساء للممارسة الرياضية بالمراكز الرياضية في محافظات شمال الضفة الغربية .

وتم استخدام مفتاح التصحيح الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) بحيث:

- إذا كانت الإجابة موافق بشدة تعطى العلامة (٥).
- إذا كانت الإجابة موافق تعطى العلامة (٤).
- إذا كانت الإجابة محايد تعطى العلامة (٣).
- إذا كانت الإجابة معارض تعطى العلامة (٢).
- إذا كانت الإجابة معارض بشدة تعطى العلامة (١).

أما الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأصلية: للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه في صورته المبدئية على عينة من (٣٣٥) متدربة من النساء المتدربات في صالات اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٥-٤٥) عاماً، وتنوعت حالتهم الاجتماعية من (عزباء، متزوجة، مطلقة، أرملة)، وذلك بغرض فهم مدى أفراد العينة عبارات المقياس، وتأكد من صدقه وثباته.

ولصدق المقياس: لقد قامت الباحثة باستخدام طريقة صدق المحكمين (المنطقي) للتأكد من صدقه حيث قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على عدد من أعضاء هيئة التدريس والمختصين في علم النفس والصحة النفسية وعلم الاجتماع والتربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، وذلك للحكم على مدى مناسبة الفقرات للمجالات التي تدرج تحتها، ومدى سلامة الفقرات لغوية، ومدى مناسبتها للتطبيق على عينة الدراسة، وقد تبين سلامة الفقرات من حيث الصياغة واللغة ومناسبتها لقياس الممارسة الرياضية، وذلك بعد إجراء التعديلات اللازمة.

أما ثبات المقياس: لمعرفة ثبات الدراسة استخدمت الباحثة معادلة ألفا لكرامباخ، حيث وصلت قيمة معامل الثبات الكلي للأداة إلى (٠,٩٤٩)، وكانت معاملات الثبات لمجالات مقياس الممارسة الرياضية دالة عند المستوى ٠,٠١، كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (٠١) : يوضح معاملات الثبات لمجالات مقياس الممارسة الرياضية

الرقم	المجالات	معامل ألفا لكرامباخ
٠١	الدوافع النفسية	٠,٨٥٨**
٠٢	الدوافع الاجتماعية	٠,٨٦٧**
٠٣	الدوافع البدنية والصحة	٠,٩١٧**
٠٤	الدوافع الجمالية	٠,٨٦٧**
٠٥	الدوافع الشخصية	٠,٩٠٥**
المقياس ككل		٠,٩٤٩**

وتظهر من نتائج الجدول رقم(٠١) أن معاملات الثبات قد تراوحت ما بين (٠,٨٥٩ - ٠,٩١٧)، وتعد هذه القيم جيدة وتفي بأغراض الدراسة.

٢-٢ / الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الحالية:

١. حساب درجات صدق مقياس الممارسة الرياضية:

للتحقق من صدق مقياس الممارسة الرياضية تم الاعتماد على الصدق التمييزي، والذي يتم وفق المراحل التالية:

- ترتيب الدرجة الكلية للأفراد من الأصغر إلى الأكبر.

- تحديد عدد الأفراد لكل مجموعة طرفية والتي تمثل ٢٧% من العدد الكلي للأفراد.

- حساب اختبار t للمقارنة الطرفية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا، والجدول الموالي يوضح ما يلي:

الجدول رقم(٠٢): يبين قيمة اختبار "ت" لمرتفعي و منخفضي الدرجات على

مقياس الممارسة الرياضية

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين			اختبار ليفين		الثالث الأدنى (ن=٨)		الثالث الأعلى (ن=٨)		المتغير
مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	"ف"	ع	م	ع	م	

يتضح من الجدول رقم(٠٢) أنه يوجد فروق بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في أدائهم على مقياس ممارسة الرياضة النسوية، الذي بلغت قيمته ٢١٦,٥٠ بانحراف معياري قدره ٤,٣٤ ومتوسط درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الذين تحصلوا على درجات منخفضة في أدائهم على نفس المقياس، والذي بلغت قيمته ١٥٧,١٢ بانحراف معياري قدره ١٠,٣٨، وذلك لصالح مرتفعي الدرجات (الثالث الأعلى).

كما يظهر الجدول السابق أن قيمة F بلغت (١٣,٥٦) بمستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على أنها دالة أي لا يوجد تجانس بين المجموعتين العليا والدنيا، وبناء عليه تم قراءة نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين غير متجانستين، حيث بلغت قيمة t (١٤,٩٢) عند درجة حرية (٩,٣٧) ومستوى دلالة (٠,٠١)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مرتفعي الدرجات في أداء أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس ممارسة الرياضة النسوية، إذا المقياس يميز بين مرتفعي ومنخفضي

الدرجات، وهو ما يدل على صدق المقياس، وبالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

٢. ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات مقياس الممارسة الرياضية باستخدام معامل ألفا (α) لكرونباخ، وجاءت قيمة معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ على النحو التالي:
الجدول رقم (٣): يبين معامل ألفا (α) لكرونباخ لمقياس الممارسة الرياضية

المتغير	(α) لكرونباخ
الممارسة الرياضية	٠,٩٢

يظهر الجدول السابق معامل ألفا (α) لكرونباخ لمقياس الممارسة الرياضية، والذي بلغت قيمته ٠,٩٢ وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي، الأمر الذي يعطي دليلاً على الاتساق الداخلي لمقياس الممارسة الرياضية المعتمد في الدراسة الحالية.

١,٣,٢ مقياس الثقة بالنفس:

استعانت الباحثتان بمقياس الثقة بالنفس لسمية مصطفى رجب علي (٢٠٠٩) حيث يشمل على خمسة أبعاد، وهي: الاعتماد على النفس، الإرادة، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي، والبعد الجسمي، حيث يطلب من المفحوصين الإجابة عن عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح دون مجاملة، وذلك على مقياس يتدرج من (غالباً)، (أحياناً)، (نادراً)، وموضوع أمام هذه التقديرات ثلاثة درجات (١,٢,٣) على الترتيب، وذلك عندما يكون اتجاه التوافق إيجابياً أي ارتفاع في درجة التوافق، بينما تكون التقديرات الثلاثة في الاتجاه العكسي (١,٢,٣) عندما ينخفض التقدير.

أولاً/ الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس في صورته الأصلية:

١. صدق مقياس الثقة بالنفس:

استخدمت الباحثة طريقتين لتقدير صدق المقياس، وهما: صدق المحتوى، وصدق الاتساق الداخلي.

١,١ صدق المحتوى:

تم عرض الصورة الأولية من الاستبيان على ١٤ محكماً من ذوي الاختصاص في علم النفس والصحة النفسية ليبدو آراءهم حول المقياس، ثم قامت الباحثة بتعديل ما ارتأت تعديله لبعض الفقرات، وكذلك تم حذف بعض الفقرات التي لم يتفق عليها، وبالتالي أصبح المقياس يتمتع بصدق ظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين.

٢,١ صدق الاتساق الداخلي:

تم فيه إيجاد قوة الارتباط بين درجات فقرات الأداة ودرجات أبعادها التي تنتمي إليها، وبين درجات فقرات الأداة كل حدة ودرجة الاختبار الكلي، وبين درجات أبعاد المقياس ودرجة الاختبار الكلي، وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية (٥٢) طالبة، حيث قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط، وتم اتخاذ معيار (٠,٥٢) للحكم على الفقرات، في حين أن الفقرات التي يكون ارتباطها أقل من هذه القيمة تحذف، وبعد إجراء الارتباط تبين أن جميع العبارات كان معامل ارتباطها قوي.

٢. ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات الاختبار بطريقتين، وهما:

١,٢ طريقة ألفا لكرومباخ: وقد بلغت نسبة الثبات على ألفا لكرومباخ (٠,٨٤)، وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق.

٢,٢ التجزئة النصفية: حيث تم حساب درجة الارتباط بين النصف الأول من المقياس والنصف الثاني وقد بلغت درجت معامل الارتباط بيرسون قبل التعديل (٠,٨٦)، وبلغت درجة الارتباط بيرسون بعد التعديل (٠,٨٩)، حيث لوحظ أن جميع قيم معامل الارتباط قبل التعديل وبعده أكثر من (٠,٥٠)، وهي قيم تطمئن الباحثة لتطبيق المقياس.

ثانيا/ الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس في صورته الحالية:

نظرا لطبيعة الدراسة الحالية والمتغير المدروس لجأنا إلى التقليل في المقياس وحذف ١٩ بندا منه، حيث أصبح يحوي ٢٨ بندا مقسمة على أربعة أبعاد: بعد الاعتماد على النفس (يحوي ٠٥ فقرات)، والبعد الإرادة (يحوي ٠٤ فقرات)، الاجتماعي (يحوي ٠٥ فقرة)، والأكاديمي (يحوي ١٠ فقرة)، الجسمي (٠٤ فقرة)، وتم التأكد من توفر الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية.

١. صدق مقياس الثقة بالنفس:

للتحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس تم الاعتماد على الصدق التمييزي، والجدول الموالي يلخص ذلك:

الجدول رقم (٠٤): يمثل قيمة اختبار "ت" لمرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس الثقة بالنفس

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين			الثالث الأدنى ($n=8$)		الثالث الأعلى ($n=8$)		المتغير
مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار "ت"	ع	م	ع	م	
			٠,٠١	١٤	١٣,٠٥	٢,٨١	٥٨,٢٥

يتضح من الجدول رقم (٠٤) وجود فروق بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الذين حصلوا على درجات مرتفعة في أدائهم على مقياس الثقة بالنفس، الذي بلغت قيمته ٧٧,٠٠ بانحراف معياري قدره ٢,٩٢، ومتوسط درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الذين حصلوا على درجات منخفضة في أدائهم على نفس المقياس، والذي بلغت قيمته ٥٨,٢٥ بانحراف معياري قدره ٢,٨١، وذلك لصالح مرتفعي الدرجات (الثالث الأعلى).

كما يظهر الجدول السابق أن قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين بلغت (١٣,٠٥) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠١)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مرتفعي الدرجات في أداء أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس تعزيز الثقة بالنفس، إذا المقياس يميز بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، وهو ما يدل على صدق المقياس، وبالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

٢. ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات مقياس الثقة بالنفس باستخدام معامل ألفا (α) لكرونباخ، وجاءت قيمة معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ على النحو التالي:

الجدول رقم (٠٥): يمثل معامل ألفا (α) لكرونباخ لمقياس الثقة بالنفس

المتغير	(α) لكرونباخ
الثقة بالنفس	٠,٧٩

يظهر الجدول السابق معامل ألفا لكرونباخ لمقياس الثقة بالنفس، والذي بلغت قيمته (٠,٧٩) وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي، الأمر الذي يعطي دليلاً على الاتساق الداخلي لمقياس تعزيز الثقة بالنفس المعتمد في الدراسة الحالية.

٢. الدراسة الأساسية:

١,٢ المنهج المتبع في الدراسة:

إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحثين تبني منهج معين دون غيره تبعاً للأهداف التي تسعى لتحقيقها في هذه الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي الذي يسعى الوصف المنظم للحقائق.

٢,٢ مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

تمثل مجتمع دراستنا في النساء العاملات لمدينتي عين الدفلى والبلدية، ولقد اعتمدنا في هذه الدراسة في اختيار عينة قصدية من النساء العاملات لمختلف القطاعات استناداً لطبيعة الموضوع، وتم ذلك من خلال تحديد حجم عينة الدراسة الأساسية التي بلغ قوامها ٩٠ امرأة عاملة، والجدول الموالي يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية.

الجدول رقم (٦): يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية

النسبة	التعداد	مدينة
٥٢,٢٢ %	٤٧	عين الدفلى
٤٧,٧٨ %	٤٣	البلدية
١٠٠ %	٩٠	المجموع

٣,٢ أدوات الدراسة الأساسية:

استخدمنا في هذه الدراسة أداتين، هما:

- مقياس الممارسة الرياضية (٤٩ فقرة في صورته النهائية).

- مقياس الثقة بالنفس (٢٨ فقرة في صورته النهائية).

١,٣,٢ مقياس الممارسة الرياضية:

بعد التأكد من كفاءة المقياس تم إعداد الصورة النهائية للمقياس، وذلك بعد أن تم حذف العبارات التي اتفق المحكمون على عدم انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتضمن (٤٩) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد، كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (٠٧): يمثل أبعاد مقياس الممارسة الرياضية في صورته النهائية للدراسة الحالية

أرقام العبارات	عدد العبارات	أبعاد مقياس الممارسة الرياضية
١١-١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	١١	الدوافع النفسية
٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨-٢٧-٢٦-٢٥ ٣٨-٣٧-٣٦-٣٥	١٤	اللياقة البدنية
٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢ ٢٤-٢٣-٢٢	١٣	الدوافع الاجتماعية
-٤٦-٤٥-٤٤-٤٣-٤٢-٤١-٤٠-٣٩	٠٨	الدوافع الجمالية
٤٩-٤٨-٤٧	٠٣	الدوافع الشخصية

٢، ٣، ٢ مقياس الثقة بالنفس:

بعد التأكد من كفاءة المقياس تم إعداد الصورة النهائية للمقياس، وذلك بعد حذف بعض العبارات التي لا تقيس ما وضع لقياسه، أصبح المقياس في صورته النهائية يتضمن (٢٨) عبارة، مقسمة بالتساوي إلى بنود ايجابية وبنود سلبية، والجدول الموالي يلخص ذلك:

الجدول رقم (٠٨): يمثل أرقام بنود مقياس الثقة بالنفس في صورته النهائية للدراسة الحالية

أرقام العبارات	عدد العبارات	بنود مقياس الثقة بالنفس
٢٥-٢٣-٢٢-١٨-١٦-١٢-٩-٨-٦-٤-٢-١ ٢٨-٢٧	١٤	البنود ايجابية
٢٠-١٩-١٧-١٥-١٤-١٣-١١-١٠-٧-٥-٣ ٢٦-٢٤-٢١	١٤	البنود السلبية

٤. إجراءات الدراسة الأساسية:

قامت الباحثتين بتنظيم جدول زمني لسير الدراسة الأساسية، فقد خصصت لكل امرأة عاملة ساعة، وكانت الباحثتين تقوم تقريبا بنفس الخطوات مع جميع النساء العاملات أيام التطبيق، وهذه الخطوات تمثلت فيما يلي:
- الاتصال بالنساء العاملات على مستوى مكان عملهم لمدينتي عين الدفلى، والبلدية.

- تطبيق الأداتين هذه الدراسة في الوقت نفسه وذلك لطبيعة الدراسة، حيث أن الغرض الأساسي منها هو البحث عن أثر الممارسة الرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى النساء العاملات، ولهذا قمنا بجمع الأداتين وتقديمهما معا للمرأة العاملة مع مراعاة ما يلي:

- * تهيئة النساء العاملات للإجابة على الأداتين.
- * التأكيد على أن نتائج الدراسة التي لن تستغل إلا لغرض البحث العلمي.
- * شرح كيفية الإجابة وذلك بتقديم مثال.
- * الإطلاع على ورقة كل امرأة عاملة بعد تسليمها، وذلك للتأكد من أنها أجابت عن كل الأسئلة.

* تقديم الشكر لأفراد العينة على مساعدتهم لنا في إنجاز هذه الدراسة.

٥. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

من أجل الوصول إلى معالجة وتحليل البيانات بطريقة علمية وموضوعية، اعتمدت الباحثتان في هذه الدراسة على عدة أساليب إحصائية وصفية واستدلالية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، نذكر منها: النسب المئوية، معامل الارتباط، معامل ألفا لكرونباخ، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، معادلة الانحدار البسيط.

ثانيا/ عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

من خلال تطبيق أدوات الدراسة وتحليل نتائجها بواسطة عدة مقاييس إحصائية وصفية واستدلالية، باستعمال الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث نتناول عرض نتائج كل فرضية على حدة، ليتم بعد ذلك توضيح مدى قبولها أو رفضها.

١. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى أن: مستوى الممارسة الرياضية لدى النساء العاملات منخفض، وللتحقق من صحتها أو نفيها قمنا بتطبيق اختبار "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسطين الحسابيين الملاحظ والمتوقع لأفراد العينة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (٩): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي الملاحظ والمتوسط المتوقع لمستوى الممارسة الرياضية للنساء العاملات

العدد	المتوسط الحسابي الملاحظ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المتوقع	درجة الحرية	قيمة (ت)	قيمة sig	مستوى الدلالة
٩٠	١١٤,٧٩	٠٣,٧٨	١٤٧	٨٩	٠,٦٧٥	٠,٠٠١	٠,٠١

من خلال القيم المتحصل عليها بالنسبة لمتغير الممارسة الرياضية للنساء العاملات يتضح لنا أن قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ هي أصغر من قيمة المتوسط الحسابي المتوقع، فالقيمة ١٤٧ هي القيمة الفاصلة بين مستوى الممارسة الرياضية المرتفع ومستوى الممارسة الرياضية المنخفض. كما بلغت قيمة اختبار "ت" لعينة واحدة ٠,٦٧٥ وقد كانت دالة عند ٠,٠١، وبالتالي فإن تقدير النساء العاملات منخفض لمستوى ممارستهن الرياضية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن رغم أن الممارسات الرياضية تعتبر من العوامل الهامة للصحة النفسية للمرأة لاكتسابها الشعور والإحساس الذاتي بالسعادة، والطمأنينة، والتحرر من القلق، والتوتر النفسي وتفرغ الانفعالات المكبوتة. وإكسابها القوة والسلامة العضلية والجسدية، إلا أن كثيراً من النساء يعزفن عن ممارسة الرياضة خاصة المرأة العاملة نظراً لضيق الوقت لديهن، الذي ينقضي بين العمل والأدوار الأسرية، مما يشكل عائقاً على ممارسة الرياضة، كذلك بعض النساء ممن يتهربن من الرياضة للنظرة السلبية للمرأة التي تمارس الرياضة، التي كانت حكراً على الرجل فقط والنساء اللواتي يمارسن الرياضة يعتبرن مسترجلات وناقصات أنوثته حسب ما أكدته دراسة مقدار (٢٠١٨).

٢. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية أن: مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات مرتفع، وللتحقق من صحتها أو نفيها قمنا بتطبيق اختبار "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسطين الحسابيين الملاحظ والمتوقع لأفراد العينة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (١٠): بوضوح الفرق بين المتوسط الحسابي الملاحظ والمتوسط المتوقع لمستوى الثقة بالنفس للنساء العاملات

العدد	المتوسط الحسابي الملاحظ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المتوقع	درجة الحرية	قيمة (ت)	قيمة sig	مستوى الدلالة
٩٠	٧٥,٩٦	٠,٣,٧٨	٥٦	٨٩	٠,٩,٦٨	٠,٠٠٠	٠,٠١

من خلال القيم المتحصل عليها بالنسبة لمتغير الثقة بالنفس للنساء العاملات يتضح لنا أن قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ هي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي المتوقع، فالقيمة ٥٦ هي القيمة الفاصلة بين مستوى الثقة بالنفس المرتفع ومستوى الثقة بالنفس المنخفض. كما بلغت قيمة اختبار "ت" لعينة واحدة ٠,٩,٦٨ وقد كانت دالة عند ٠,٠١، وبالتالي فإن تقدير النساء العاملات مرتفع لمستوى ثقتهن بأنفسهن. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الثقة بالنفس عند النساء العاملات تنعكس بالإيجاب على الكثير من السمات النفسية المرتبطة بتقدير الذات حسب دراسة حسين وعينو (٢٠١٧).

فالثقة بالنفس تظهر من خلال إحساس الفرد (المرأة) بالثقة بدنيا وشخصيا ومهنيًا وبقدراته ومهاراته وخياراته الجيدة وتقبل الآخرين له كما تكون له الكفاءة الشخصية للتعامل مع الآخرين إذ أن الثقة بالنفس تعزز الشعور بالقوة والمهارة مما تمكنه من القيادة والإسهام في حل المشكلات وهذا ما أكدته دراسة بن حاج أمحمد أمين (٢٠١٩).

٣. عرض ومناقشة الفرضية الأساسية:

بعد التأكد من أن النموذج الخطي لا يعاني من مشكلة عدم تجانس تباين الخطأ، تم معالجة البيانات باستخدام الطريقة الاعتيادية. قمنا بحساب أهم مؤشر لنموذج الانحدار وهو معامل التحديد Coefficient Of Détermination ويرمز له بـ R^2 ويعتبر مقياساً لجودة توفيق النموذج.

الجدول رقم (١١): يمثل الجدول التلخيصي (تلخيص النماذج)

النموذج الأول	معامل بيرسون	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
	0.03	0.001	-0.01

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل الارتباط بيرسون بين الممارسة الرياضية والثقة بالنفس بلغت قيمته (0.03). كما نلاحظ في الجدول أن معامل التحديد للنموذج المقترح الذي يضم متغير الممارسة الرياضية كمتغير مستقل والثقة بالنفس كمتغير تابع بلغت قيمته (٠,٠٠١) بمعامل تصحيح قدره (-٠,٠١)، وهي تشير إلى

بالإضافة إلى النظرة التفاؤلية التي تتسم بها المرأة العاملة يعتبر من السمات المعززة لثقتها بنفسها، إذ حسب ما تشير منظمة الصحة النفسية (٢٠٠٤) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر للرضا، والتحمل والثقة بالنفس. كما يؤكد هشام مخيمر ومحمد عبد المعطي (١٩٩٩) على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة والشعور بالرضا عن الذات وعن الحياة بشكل عام وواثقين بأنفسهم.

ويضيف عبد الحميد (٢٠١٢، ص ٢٦٦) أن تعزيز الثقة بالنفس يكون من خلال اكتشاف القوة الكامنة في داخلها ومعرفة الذات بشكل صحيح ومحاولة الدخول في أمور جديدة، فالتفكير الايجابي هو مصدر الثقة بالنفس ذلك لأنه أداة لرؤية الجانب الايجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي، وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات، والتي تبسط كل ما هو معقد بحيث يتوقع الفرد نتائج ايجابية تؤدي إلى النجاح فيما تريده أو تفكر فيه في المستقبل أو الحاضر . كما يرتبط التفكير الايجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجالات الحياة والفرد كي يحقق النجاح والسعادة والثقة بالنفس، فالفرد يجب أن يغير نمط تفكيره في جوانب الحياة (زيد والآخرين، ٢٠١٣، ص ٢٤١).

ومن عوامل تعزيز الثقة بالنفس أيضا نجد إنشاء صدقات مع الأشخاص المناسبين، فالاختلاط المرأة العاملة مع الناس يساعدها في التعرف على أفكار مختلفة، وكثرة التعامل وتبادل الأفكار مع الأصدقاء يعزز من ثقتها بنفسها. فالمرأة العاملة تتميز بالشخصية القوية التي اكتسبتها نتيجة كثير من تجارب بحيث تستطيع التكيف مع أي وضع في حياتها المهنية والاجتماعية، فتمتيز بتركيزها على هدفها ولديها شجاعة كبيرة وقدرة على مواجهة المخاطر، وذلك من خلال اتخاذ قرارات محسوبة، فهناك كثير من الصفات التي تتميز بها المرأة الواثقة بنفسها منها الحكمة في تصرفاتها، وأفعالها من حيث الطريقة التي تقوم بها ودائما ما تتخذ القرار الصحيح، وأيضا متصالحة مع نفسها ومؤمنة بقدراتها وتنصف بالاستقلالية والشخصية القوية تمكنها من الاعتماد على نفسها في تحقيق ما تريد دون لجوء إلى طلب مساعدة الآخرين، ولا تنزعج من نجاحات التي يحققها الآخرين فكل ما يعينها هو التركيز على أهدافها وخططها ولها قدرة على تجاوز الصعوبات والعقبات والتغلب عليها للوصول إلى النجاح وتحقيق الطموحات.

خاتمة:

ومن هنا يمكن القول، أن ليس للممارسة الرياضية أثر في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة العامة، فقدت أثبتت المرأة نفسها في الوسط الاجتماعي وبمستوى عالي من الثقة بالنفس دون اللجوء إلى مراكز الرياضة ودون اللجوء إلى ممارسة رياضية، وهذا لوجود عدة عقبات استصعبت عليها مزاوله النشاط الرياضي، كبعد هذه المراكز

أو غلقها بسبب عدة ظروف منها جائحة كورونا أو لضيق وقتها فنجدها من عملها إلى منزلها، إضافة إلى واجباتها داخل منزلها اتجاه أسرتها، ورغم أهمية الرياضة للمرأة العاملة فهي تزيد من رشاقته ولياقتها البدنية، لكن ليست هي العامل الوحيد لتقوية ثقتها بنفسها.

- من خلال ما التمسناه ميدانيا في هذه الدراسة التي تتعلق بدور الممارسة الرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى النساء العاملات، نقترح ما يلي:
- إبراز الأهمية والدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية لدى كافة أفراد المجتمع، أطفالا، ورجالا ونساء وشيوخا، وكذلك إقامة التربصات والدورات التكوينية لتنمية المهارات وتحسين المستوى.
 - الاهتمام بجانب الإرشاد الرياضي بأهمية ممارسة الرياضة لدى النساء العاملات.
 - توفير العتاد والوسائل الرياضية اللازمة للممارسة الرياضية.
 - زيادة البحوث العلمية في هذا الجزء الاعتماد على البحوث المحلية كونها تراعي بعض الخصوصيات البدنية والاجتماعية والنفسية المتواجدة في بيئتنا، دون إهمال التجارب الناجحة الموجودة في باقي الدول.
 - فتح مراكز وقاعات أكثر للرياضة من أجل إتاحة الفرصة للمرأة بممارسة الرياضة، والمحافظة على لياقتها البدنية.
 - يجب الاهتمام بالممارسة الرياضية لما لها من دور كبير في تعزيز الثقة لدى المرأة مع مراعاة خصائص المرأة العاملة.
 - محاولة خلق فضاءات وطنية للاحتكاك المرأة بالأخرين في مختلف جهات الوطن، وهذا ببرمجة دورات رياضية وطنية، وحتى دولية.
 - إعادة إجراء هذه الدراسة على عينات أخرى تختلف في السن والجنس والعدد.
 - حث الممارسين للرياضة على تطوير الأنشطة البدنية المتعلقة بها لتنمية التفاعل الاجتماعي وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
 - بناء برنامج إرشادي قائم على النشاط الرياضي لتعزيز الثقة بالنفس.

قائمة المراجع:

- أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي (٢٠١٧)، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظة شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة في دراسات المرأة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- أمين بن حاج امحمد (٢٠١٩)، مستوى الثقة بالنفس عند ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي، رسالة ماستر في النشاط البدني والرياضي والمدرسي، جامعة خميس مليانة.
- حسان المالح (١٩٩٥)، الطب النفسي والحياة، ج ٣، ط ١، دمشق: دار الإشرافات.
- رشيدة مقداد (٢٠١٨)، أسباب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي، مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية SPAPSA، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم ١٣، المجلد ٧، العدد ١، ١٤٨-١٥٨.
- رضوان بن جدو بعبيط (٢٠٠٣): الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النشاط البدني الرياضي التربوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر ٣.
- محمد عادل عبد الله (٢٠٠٠): الثقة بالنفس المكتبة، ط ١، القاهرة: الانجلو مصرية.
- محمود عبد العليم (١٩٩٨)، مفهوم الذات الإيجابي، ط ١، جدة: مركز النشر العلمي.
- مليكة بن زيان (٢٠٠٤)، عمل الزوجة وانعكاساته على العلاقات الأسرية، دراسة ميدانية بجامعة منتوري، قسنطينة، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الاجتماعي والاتصال، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قسنطينة، الجزائر.
- هاني سليمان (٢٠٠٥)، الثقة بالنفس دليلك لتطوير شخصيتك، عمان: دار الإسرائ للنشر والتوزيع.
- Campbell, P., MacAuley, D., McCrum, E. & Evans, A. (2001). Age Differences in The Motivation Factor for Exercise. Journal of Sport Exercise Psychology. 23(1). PP 191-199.