

تأثير برنامج ترويحى باستخدام التعبير الحركى لتحسين الثقة بالنفس لدى

طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادى

*نهال عبدالهادى عبدالنبي

المستخلص:

تساعد حركات الرقص الإبتكارى الحديث على رفع مستوى الثقة بالنفس، لذلك قامت الباحثة بعمل برنامج ترويحى للتخفيف من هذه الضغوط، فالبرنامج يهدف إلى تحسين مستوى الثقة بالنفس من خلال مهارات الرقص الإبتكارى الحديث حيث أن كل هذه المهارات الحركية إذا توافرت للطالبات حصلنا على نتائج سوية متزنة الشخصية، فإن البحث يعد محاولة للتعرف على تأثير برنامج ترويحى باستخدام التعبير الحركى لتحسين الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادى، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ قوامها (٦٠) طالبة، وجاءت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين قيمة القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج الترويحى ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

الكلمات الإفتتاحية: برنامج ترويحى، التعبير الحركى، الثقة بالنفس.

Abstract:

The impact of a recreational program using the movement expression to improve self-confidence among the students of the Faculty of Physical Education at the University of the South Valley.

Modern innovative dance movements help raise the level of self-confidence, so the researcher has done a recreational program to alleviate these pressures, the program aims to improve the level of self-confidence through modern innovative dance skills, since all these skills of modern innovative dance, if available to female students we

get a balanced product of bad personality, the research is an attempt to identify the effect of the recreational program using the movement expression to improve the self-confidence of the students of the Faculty of Sports Education of the University of South Valley, used the researcher experimental curriculum, and the sample of the research was selected In the deliberate manner of the students of the Faculty of Physical Education and the strength of (60) students, the most important results came there are statistically significant differences between the value of the two dimensions of the experimental group and the control of the recreational program and in favor of the dimensional measurement of the experimental group.

Opening words: A recreation program, a movement expression, self-

confidence.

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد الترويح مظهر من مظاهر السلوك الإنساني وأحد الحاجات الإنسانية التي تمس حياة الفرد وزواياها المختلفة منذ ولادته حتى مماته، ومع الترويح تكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها وتصبح أكثر إشراقاً وبهجة وذلك من خلال أنشطته المختلفة. فالأنشطة الترويحية تعد من أنجح الوسائل التربوية التي تحقق بناء الفرد، حيث يعبر الفرد من خلالها عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته ويبتكر ويفهم وينتج، وتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر إتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في إتجاه طيب، وهذا ما تنتشده المجتمعات والشعوب التي تأمل مسايرة الحضارة التي تسود العالم اليوم. (١:١٢)

كما يعمل الترويح من خلال هذه الأنشطة الترويحية على تطوير صحة الإنسان البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، كما يسهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد والمجتمع، فهو نوع من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها إكتسابه العديد من القيم البدنية والخلفية والاجتماعية والمعرفية، فالترويح هو نشاط وخبرة وحالة إنفعالية تطرأ على الفرد من مشاركته في مناشط وقت الفراغ. (١١:٥٥، ٥٧)

إن ممارسة الفرد للأنشطة المختلفة فى وقت فراغه سواء كانت رياضية أو إجتماعية أو فنية أو ثقافية أو خلوية تؤدي إلى إعتزاز الفرد وثقته بنفسه، فهو يتفاعل مع الآخرين ويشاركهم ويتبادل معهم الأفكار والآراء وينمى معارفه، كما تهدف الأنشطة الترويحية إلى تكوين الشخصية الإنسانية وصقلها من المراحل السنية المبكرة حتى تستمر مدى الحياة لتعمل على تنمية القدرات والتعبير عن النفس وقد تسهم فى أختيار المهنة فى المستقبل فضلاً عن التوازن الشخصى والتخلص من التوتر وضغوط الحياة ومواجهة متطلبات المستقبل. (٤٥:١٤) (٤٨:١٥)

ويشير كمال عبد الرحمن درويش، أمين أنور الخولى ٢٠٠١م أن ممارسة أنشطة الترويح بمختلف مناشطه فى شكل منظم يطلق عليه البرامج الترويحية وهى إختيارية بالطبع، كما أنها موضوعة بطريقة تلائم احتياجات واهتمامات ورغبات المشاركين، وتقدم برامج الترويح فى المؤسسات المعنية وفى المجتمع المحلى كالأندية ومراكز الشباب والمؤسسات التعليمية والجمعيات الإجتماعية، ويطلق على البرامج الترويحية مسميات مختلفة حسب نوع المؤسسة التى تقدم البرنامج ونوع النشاط فهناك أنشطة ثقافية وإجتماعية وفنية. (٣٥٥:١٠)

ويعد التعبير الحركى شكلاً من أشكال الأنشطة الترويحية التى يستعمل الممارسون فيها أجسادهم للتعبير عن أنفسهم، ويرافق هذه الأنشطة المصاحبة الموسيقية ويحاولون التعبير عن الأفكار والعواطف المختلفة مع تحركاتهم، ويستخدم التعبير الحركى أثناء التعلم طرق فريدة من نوعها ومتعددة تتمثل فى إدراك وتفسير العلم والتفاهم والتواصل حول الذات والعالم وإعطاء فرص خلاقية للتفكير وإستكشاف الأفكار والمشاعر وتطوير الشخصية الناشئة من الهويات والنواحي الثقافية والإجتماعية التى تؤدي إلى التعلم الناجح. (٤٣:١٦)

وتتعدد أنواع التعبير الحركى ومنها الرقص الإبتكارى الحديث حيث يعتمد على الحركة الإيقاعية المصاحبة بالإرشاد والتوعية والتى تعمل على تنمية القدرات الإبداعية للمشاركة فى الأداء، كما يجب توفير البيئة المناسبة التى تتيح الفرص للفرد للتعبير بحرية

عن ذاته وعن أفكاره وعن مشاعره والتي تمكنه من الإبداع في آدائه، والرقص الإبتكاري الحديث يجب فهمه وتقديره، كما يلعب دور في التربية في فن الإتصال من خلال الأداء والتعبير لحركات الجسم والإستمتاع بذلك، ولذا فإن هذا النوع من الرقص يهتم بحرية التعبير عن المشاعر كما يهتم بطرق الأداء الفني الجيد وباستخدام قدرات الجسم وتطويرها في الأداء. (١٣: ١٣٧، ١٣٨)

وفلسفة الرقص الإبتكاري الحديث تقوم على إعطاء الحرية الكاملة للراقص في التعبير وهذه الحرية تظهر في كل من طريقة أداء الراقص والتصميم الذي يقدمه، كما أنه يجعل الفرد يعبر عن ذاته وينمي أنصاله بالآخرين وفهمه للأفكار والمشاعر والأحاسيس بطريقة وأسلوب جذاب، ويتميز الرقص الإبتكاري الحديث بالتعبير عن الذات بأسلوب فردى وفنى مختلف كما يهدف إلى تنمية الجوانب الإجتماعية والنفسية للفرد. (٤٢: ١٣٤)

فالثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته أى الإيمان بذاته، كما أنها إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله، فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به، فالثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وهي نوع من الإطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، والثقة لم تولد مع الإنسان بل تكتسب وتتطور خلال حياته ليصبح قوى الشخصية وتختلف باختلاف المراحل السنوية. (٢: ٥)(٣: ٢٧)

ومن خلال قيام الباحثة بتطبيق إستمارة إستطلاع رأى مبدئية مرفق (١) على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية تبين أنه يوجد ضعف في الثقة بالنفس لدى الطالبات، حيث أن الثقة بالنفس تساعد الطالبات على القدرة على مواجهه المواقف المختلفة والقدرة على التفكير وإتخاذ القرارات الصحيحة في مختلف مواقف الحياة وبالتالي تساعد على تكوين الشخصية السوية لدى الطالبات.

ومن خلال دراسة الباحثة فى مرحلة البكالوريوس لمقررات التعبير الحركى لاحظت أن حركات الرقص الإبتكارى الحديث تساعد على رفع مستوى الثقة بالنفس، لذلك قامت الباحثة بعمل برنامج ترويحى للتخفيف من هذه الضغوط، فالبرنامج يهدف إلى تحسين مستوى الثقة بالنفس من خلال مهارات الرقص الإبتكارى الحديث حيث أن كل هذه المهارات الحركية إذا توافرت للطالبات حصلنا على نتاج سوى متزن الشخصية. ومن خلال الأطلاع على بعض الدراسات المرتبطة كدراسة مرام شوقى عبد الفتاح (٢٠١٤م) (١٥) ودراسة هالة محمد فؤاد (٢٠١٢م) (١٨) والتي جاءت أهم نتائجها أن البرنامج الترويحى له تأثير إيجابى على الناحية النفسية والضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية، كما أن مهارات التعبير الحركى وما يشابهها من تدريبات اليوجا له تأثير إيجابى لتنمية المرونة وعلى الحد من القلق والقدرة على تركيز الإنتباه وذلك ماتدعم ثقة الطالبات بأنفسهم.

أهمية البحث والحاجة إليه

١- قد يسهم البحث فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بقنا.

٢- قد يساعد فى وجود برامج ترويحوية للمرحلة السنية قيد الدراسة.

٣- قد يؤدى إلى زيادة إقبال الطالبات على ممارسة الأنشطة الترويحوية المختلفة.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى بإستخدام التعبير الحركى لتحسين الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادى.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين قيمة القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى البرنامج الترويحي ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

المصطلحات الواردة فى البحث

Recreational Program: البرنامج الترويحي

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية المتنوعة والتي تعد فى شكل منظم بما يتناسب مع خصائص وإحتياجات وأهتمامات المشاركين وذلك تحت إشراف رائد ترويحي قادر على متابعة تنفيذها بما يحقق الأهداف المرجوة. (١٠:٣٥٥)

Dance Expression: التعبير الحركى

هو عبارة عن مجموعة من الحركات الإيقاعية التى يقوم بها الفرد أو مجموعة بمصاحبة الموسيقى. (١٤:٦٠)

Modern Creative Dance: الرقص الابتكارى الحديث

أنه فن خلاق ومبدع يعبر عن فكرة معينة بإستخدام حركات الجسم المختلفه والمتنوعة التى يقوم بها الفرد وفقاً لإمكانياته الذاتية. (٤: ١٣٤)

الثقة بالنفس: Self-Confidence

هى شعور الإنسان بالفخر والإعتزاز بنفسه وبكل مافيه من سلبيات وإيجابيات.

(١١:٥)

الدراسات السابقة :

أ- الدراسات العربية:

١- دراسة آيه الحسينى محمود (٢٠١٩م)(٦) أستهدفت دراسة تأثير برنامج ترويحى رياضى على تطوير بعض المهارات الحركية للتلاميذ الصم والبكم فى محافظة بنى سويف، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (١٥) تلميذ وتلميذة، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن الألعاب الترويحية المختارة داخل البرنامج لها تأثير إيجابى فى تحسين المهارات الحركية للتلاميذ.

٢- دراسة ميخائيل يوسف عبد الصبور (٢٠١٨م)(١٧) أستهدفت التعرف على مدى فاعلية البرنامج الأسترشائى فى تنمية الثقة بالنفس والأمن النفسى لدى عينة من المراهقات المعاقات بصرياً، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى والشبة تجريبي، وأشتملت عينة البحث على (٣٢) طالبة، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة من المراهقات المعاقات بصرياً على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهن على مقياس الأمن النفسى.

٣- دراسة أسماء محمد البحيرى (٢٠١٧م)(٤) أستهدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين المشاركة الوجدانية والثقة بالنفس لدى عينة من أطفال الروضة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (١٠٠) طفل، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أنه يوجد أرتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة لدراسة على مقياسى المشاركة الوجدانية والثقة بالنفس المصور، وتوجد فروق دالة إحصائياً

بين متوسطى درجات عينة الدراسة الذكور والإناث على مقياس الثقة بالنفس المصور فى اتجاه الأناث.

٤- دراسة سليم شيروان خسرو(٢٠١٧م)(٩) أستهدفت تصميم برنامج ترويحى لتحسين بعض الجوانب النفسية (الأعراض النفسية) لمرضى الأدمان وتحسين بعض الجوانب البدنية (القدرات البدنية) لمرضى الأدمان، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على(٢٥) نزياً، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن البرنامج الترويحى العلاجى قد أدى إلى تحسين الجوانب النفسية.

ب- الدراسات الأجنبية:

٥- دراسة **Cheriet Houssef Eddine** (٢٠١٧م)(٢٠) أستهدفت معرفة فاعلية البرنامج الترويحى الرياضى المقترح فى الرفع من تقدير الذات عند المراهقين المعاقين سمعياً (١٥-١٦) سنة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على ٢٤ فرداً مقسمة حسب الجنس ١٢ تلميذ و ١٢ تلميذة، ومن أهم النتائج التى تم الوصول إليها أن البرنامج الترويحى الرياضى المقترح له فاعلية فى الرفع من تقدير الذات عند المراهقين المعاقين سمعياً لكلا الجنسين.

٦- دراسة **Adilogullarillhan, Odemis Meric** (٢٠١٦م)(٢١) أستهدفت التعرف على تأثير تدريب الرقص اللاتينى لمدة ١٢ أسبوع على الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة كاناكالى، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (٦٠) طالب بجامعة كاناكالى (٣٠) طالب مجموعة تجريبية و(٣٠) طالب مجموعة ضابطة، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن تدريب الرقص اللاتينى قد زاد من الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة المشاركين فى المجموعة التجريبية.

٧- دراسة **AnikoMaraz** ، **OrsolyaKirály** ، **ZsoltDemetrovics** ، **MarkD.Griffith** ، **RóbertUrbán** (٢٠١٥م) (١٩) أستهذفت أستكشاف الأساس التحفيزى للرقص الإجماعى، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على (٤٤٧) راقص وراقصة، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن هناك (٨) عوامل تحفيزية تدفع الراقصون لممارسة الرقص الإجماعى كان أهمها الثقة بالنفس وتحسين المزاج.

٨- دراسة **sanders lalage،Sander pay** (٢٠٠٣م) (٢٢) أستهذفت معرفة أثر الثقة بالنفس فى توقعات طلبة الدراسات العليا أو هل تتأثر الثقة بالنفس بأداء الطلبة أم أن أداء الطلبة والتحصيىل الدراسى يؤثران فى الثقة بالنفس ومعرفة مدى أختلاف تحصيل الطلبة الذكور عن الإناث من ذوى الثقة العالية بالنفس والمنخفضة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبيى، واشتملت عينة البحث على مجموعة من طلبة كلية الطب ومجموعة من طلبة كلية علم النفس، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن الثقة بالنفس تتأثر بالتحصيىل الأكاديمى فالتحصيىل الأكاديمى المرتفع يعمل على تحسين فى ثقة الفرد بنفسه.

٩- إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبيى ذو التصميم التجريبيى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة) وذلك بإستخدام القياسين القبلى والبعدى لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً : مجتمع البحث

يتضمن مجتمع البحث طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي
الفرقة الثانية بإجمالي (٢٠٠) للعام الدراسي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م.

ثالثاً : عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية المقيدين
بالفرقة الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م. ويوضح جدول (١) توصيف عينة البحث.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة الإستطلاعية	العينة الأساسية		العينة الكلية	م
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		
١٠	٣٠	٣٠	٦٠	١

تجانس أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات (السن
- الطول - الوزن) ويوضح جدول (٢) هذه المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
ومعامل التفلطح ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث
(ن=٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
طول	السنتمتر	١٧٧.٢٣	٠.٣١٨	٠.٥٧٢	١.٧٣
سن	سنة	١٩.٠٠	٠.٢٣٩	-	-
وزن	الكيلوجرام	٦٢.١٨	٠.٢٠٩	٠.٥٨٩	٠.٢١٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت
بين (٠.٥٧٢ ، ٠.٥٨٩) وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث

حيث أن جميع قيم معاملات الإلتواء تقع ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية التوزيع التكرارى لأفراد العينة.

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين لمقياس الثقة بالنفس ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)

إختبارات الدلالة الفردية بين المتوسطات

للمجموعة التجريبية والضابطة للمقياس القبلى لمقياس الثقة بالنفس (ن)

($\alpha = 0.05$)

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		العينة الكلية
		± 3	س٢	± 3	س١	
٠.٣٤٠	٠.١٨	٥.١٢	١٤٤.٩٠	٥.٧٣	١٤٤.٦٢	الطول
-	-	-	١٩	-	١٩	السن
١.٧٠	٢.٦٣	٩.٢١	٥٢.٠٤	١٠.٣٠	٥٥.٣١	الوزن
٠.٥٣١	١.٤٧	٤.٣٣	٤٦.٥٧	٥.٢٧	٤٨.٠٤	الثقة بالنفس

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.34$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) للمجموعة التجريبية والضابطة فى مقياس الثقة بالنفس للمقياس القبلى، وذلك يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً إعتدالياً مما يقاس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قيد البحث .

رابعاً :أدوات جمع البيانات

إستخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات التالية:

١- الإستبيان. (تصميم الباحثة)

٢- مقياس الثقة بالنفس.(تصميم الباحثة)

٣- البرنامج الترويجى (إهداء شعراوى)

١- الإستبيان:

قامت الباحثة بتصميم إستبيان بهدف تصميم البرنامج الترويجى وبذلك بهدف التعرف على محتوى البرنامج.

إعداد محاور الإستبيان:

من خلال التحليل المرجعي لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة ثم التوصل إلى محاور تصميم البرنامج الترويجى، ثم قامت الباحثة بعرضها على السادة الخبراء مرفق(٣) لإبداء الرأى حولها. ويوضح جدول (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول الإطار الزمنى للبرنامج

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول الإطار الزمني للبرنامج ن=٥

م	المحور الأول: الإطار الزمني	نسبة الموافقة	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية للبرنامج الترويحي (٨ أسابيع)	٤	٨٠%
٢	عدد وحدات البرنامج الترويحي (٣ وحدات)	٥	١٠٠%
٣	زمن الوحدة داخل البرنامج الترويحي (٦٠ ق)	٥	١٠٠%
٤	زمن الجزء التمهيدي (١٥ ق)	٥	١٠٠%
٥	زمن الجزء الرئيسي (٣٠ ق)	٤	٨٠%
٦	زمن الجزء الختامي (١٥ ق)	٥	١٠٠%
م	المحور الثاني محتوى البرنامج	نسبة الموافقة	النسبة المئوية
٧	المشى	٥	١٠٠%
٨	الجرى	٥	١٠٠%
٩	القفز	٤	٨٠%
١٠	الوثب	٥	١٠٠%
١١	الحجل	٥	١٠٠%
١٢	الزحليقة	٥	١٠٠%
١٣	الفجوه	٥	١٠٠%
١٤	الجالوب	٤	٨٠%
١٥	الدورانات	٥	١٠٠%
١٦	السقوط	٥	١٠٠%
١٧	المرجحات	٥	١٠٠%
م	تابع المحور الثاني: محتوى البرنامج	التكرار	النسبة المئوية
١٨	الإرتداد	٥	١٠٠%
١٩	التوازن	٥	١٠٠%
٢٠	المد	٥	١٠٠%

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات

المقياس تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%)، وقد إرتضت الباحثة نسبة ٧٠%.

٢- مقياس الثقة بالنفس:

خطوات بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الوادى

الجديد:

فى سبيل بناء مقياس مقياس الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة
الوادى الجديد أتبعَت الباحثة الخطوات التالية:

١- تحديد هدف المقياس:

الهدف الأساسى هو الوصول إلى آداه على درجة عالية من الصدق والثبات
تستخدم للتعرف على درجة مستويات الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

٢- إعداد محاور المقياس:

لقد قامت الباحثة بتحديد محور الثقة بالنفس كمحور أساسى للمقياس.

٣- إعداد عبارات المقياس:

من خلال التحليل المرجعى لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة مثل تم
التوصل إلى عبارات المقياس والبالغ عددها (٢٥) عبارة، ثم قامت الباحثة بعرضها على
السادة الخبراء مرفق (٥) لإبداء الرأى حولها وجدول (٥) يوضح النسبة المئوية لأراء
الخبراء حول العبارات المقترحة:

جدول (٥)

النسبة المئوية للآراء الخبراء حول عبارات مقياس الثقة بالنفس (ن=٥)

م	العبارات	النسبة المئوية
١	أنا واثقة كل الثقة فى قدرتى على ممارسة الرقص الإبتكارى الحديث.	٨٠%
٢	أتمتع بقدر كبير من الثقة فى نفسى.	٦٠%
٣	أحب الأختلاط بالناس.	٨٠%
٤	لدى ثقة كبيرة فى مهارتى وفى لياقتى البدنية.	١٠٠%
٥	تقتى بنفسى كطالبة على درجة عالية جداً.	١٠٠%
٦	عندى ثقة بالفوز فى أداء الرقص الإبتكارى الحديث.	٨٠%
٧	أشعر بالسعادة فى بعض المواقف وعند تكرارها لا أشعر بالسعادة.	٦٠%
٨	أستطيع أن أحتفظ بثقتى العالية فى نفسى حتى وأنا فى أسوء حالتى.	١٠٠%
٩	تزداد ثقتى بنفسى كلما مارست الرقص الإبتكارى الحديث.	١٠٠%
١٠	أشعر بعدم الرضا عن مظهرى العام.	١٠٠%
١١	أنا واثقة جداً بنفسى بالنسبة لقدراتى الرياضية.	١٠٠%
١٢	من السهولة الإحتفاظ بثقتى فى نفسى عند مواجهة بعض الصعوبات أثناء إشتراكى فى الجملة الحركية.	١٠٠%
١٣	أشعر بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس.	٨٠%
١٤	أنا واثقة كل الثقة من قدراتى على تنفيذ مجموعتى الحركية.	١٠٠%
١٥	لدى القدرة على التركيز وإتخاذ القرار بثبات وبدون تردد.	١٠٠%
١٦	أستطيع تعويض الفشل بنجاح فى المواقف الصعبة.	٦٠%
١٧	أشعر بعدم الثقة فى قدراتى على تحقيق أهدافى وأنجازها بنجاح.	١٠٠%
١٨	أستطيع الإحتفاظ بالهدوء أثناء المواقف الصعبة.	٨٠%
١٩	لدى القدرة على التخطيط الجيد للوصول إلى الفوز.	٨٠%
٢٠	عند هزيمتى أحتفظ بثقتى بنفسى وأستطيع تعبئة طاقتى النفسية للفوز مرة أخرى.	١٠٠%
٢١	أثق فى قدراتى عند التحدث أمام مجموعة من الناس.	١٠٠%
٢٢	ثقتى بنفسى تتأرجح بين الصعود والهبوط أثناء مواجهة المشكلات.	١٠٠%
٢٣	أستطيع السيطرة على أنفعالاتى أثناء التعرض لمشكلات.	١٠٠%

٢٤	أشعر بالارتباك والتعب حينما أذهب للتجمعات الإجتماعية.	٦٠%
٢٥	أنا واثقة في قدراتي على الأداء الجيد ومواجهه الضغوط المختلفة.	١٠٠%

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المقياس تراوحت ما بين (٦٠% : ١٠٠%) وقد إرتضت الباحثة نسبة ٧٠% وبذلك تم حذف العبارات التي لم تحقق النسبة المرغوبة وتصبح عدد العبارات (٢٠) عبارة.

٤- إعداد المقياس في صورته المبدئية:

تم إعداد المقياس في صورته المبدئية مرفق (٥)

٥- إعداد تعليمات المقياس:

١- المستوى الثقافي يتناسب مع كافة الفئات.

٢- ألا تكون العبارات طويلة تبعث على الملل.

٣- أن تتضمن توضيح للهدف من المقياس باحتوائها على عبارات تطمئن الطالبات بأن الهدف من عملية القياس هو البحث العلمي.

٦- إعداد طريقة ومفتاح التصحيح وطريقة التصحيح المبدئية:

تحسب درجات المقياس من خلال إسناد قيمة عددية (١، ٢، ٣) لكل عبارة من عبارات المقياس، ويوضح جدول (٦) مفتاح وطريقة تصحيح المقياس.

جدول (٦)

مفتاح وطريقة تصحيح المقياس

نوع العبارة	موافق	إلى حد ما	غير موافق
عبارات إيجابية	٣	٢	١
عبارات سلبية	١	٢	٣

ويمكن تحديد الدرجة العظمى والصغرى للمقياس كالتالي:

$$١- \text{الدرجة العظمى} = ٣ \times ٢٠ = ٦٠ \text{ درجة}$$

٢- الدرجة الصغرى = $1 \times 20 = 20$ درجة

بالتالى تكون أعلى درجة للمقياس هى (٦٠) درجة وأدنى درجة (٢٠) درجة.

٧- الدراسة الإستطلاعية:

تم تحديد عينة الدراسة الإستطلاعية والتي إشملت على مجموعة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وبلغت عددها (١٠) طالبات لتقنين المقياس من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

٨- تجريبه المقياس:

تم تطبيق المقياس فى صورته المبدئية مرفق (٦) على عينة الدراسة الإستطلاعية للتعرف على:

١- مدى فهم العبارات.

٢- وضع التعليمات والغرض منها.

٣- طريقة رصد الدرجات.

فيما يلى أهم النتائج التى أسفرت عنها تجربة المقياس:

١- وضوح العبارات وسهولة الإجابة عليها.

٢- سهولة رصد درجات المقياس.

وقد بوبت الباحثة درجات العينة الإستطلاعية فى توزيع تكرار كما موضح فى

جدول (٨)

٩- المعاملات العلمية للمقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس فى صورته المبدئية على عينة التقنين وقوامها

(١٠) طالبات من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية قيد الدراسة وذلك صدق

التأكد بوضوح وصياغة العبارات ومناسبتها لعينة الدراسة، وحساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية:
أ- الصدق:

قامت الباحثة لإيجاد صدق المقياس باستخدام صدق التمايز وصدق المحكمين.

- صدق التمايز:

أستعانت الباحثة بصدق التمايز باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بحساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لدرجات عدد (١٠) طالبات من داخل مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى
في مقياس الثقة بالنفس قيد الدراسة (ن = ١٠)

م	المقياس	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى		قيمة " ت "
		ع	م	ع	م	
١	الثقة بالنفس	٣٨.٤٠	٤.٢٥	٣٥.٣٠	٥.١٨	٣.٤٩

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.07$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) قيمة متوسطات درجات الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في مقياس الثقة بالنفس قيد الدراسة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٤٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند نفس المستوى، مما يشير إلى أن المقياس يتميز بين الطالبات مما يؤكد صدق التمايز.

- الصدق الظاهري باستخدام صدق المحكمين:

للتأكد من صدق المحتوى قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي قوامها (٥) خبراء ولا تقل مدة خبراتهم في المجال عن (١٠) سنوات مرفق (٢)، كما يوضح ذلك جدول السابق رقم (٥).

ب- الثبات:

- طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

لإيجاد معامل الثبات إستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة test - retest على عينة قوامها (١٠) طالبة من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية وبفارق زمنى أسبوعين، وجدول (٨) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق والنتائج التى تم التوصل إليها.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس الثقة بالنفس قيد البحث (ن = ١٠)

م	المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة " ر "
		ع	م	ع	م	
١	الثقة بالنفس	٤٠.٢٨	٥.٣٢	٣٨.١٠	٤.١٨	٠.٩٣

قيمة " ت " عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٧

يتضح من نتائج الجدول (٩) أن قيمة (ر) المحسوبة بلغت (٠.٩٣) مما يدل على وجود ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق فى مقياس الثقة بالنفس ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات المقياس .

- تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا - كرونباك Alpha Cronback Method

لحساب ثبات المقياس إستخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباك على عينة قوامها ١٠ من طالبات طلية التربية الرياضية من مجتمع البحث من خارج عينة البحث الأساسية وجدول (٩) يوضح معاملات ثبات المقياس .

جدول (٩)

معادلة ألفا كرونباك لحساب ثبات المقياس

المقياس	معامل ألفا
الثقة بالنفس	٠.٧١

يتضح من نتائج جدول (١٠) أن قيمة الثبات للمقياس (٠.٧١) وهى معاملات دالة إحصائياً ، مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

١٠- إعداد المقياس فى صورته النهائية:

من خلال معاملات التمييز والواقعية وأيضاً من خلال عمليات تقنين المقياس من صدق وثبات تبين أن جميع عبارات المقياس على درجة عالية من الصدق والثبات وبالتالي أصبح المقياس يحتوى (٢٠) عبارة للمحور وهذا ما يوضحه مرفق (٦) أ- إعداد تعليمات المقياس:

إشتملت على عبارات تطمئن الطالبات وتوضح لهم أن الغرض من المقياس هو البحث العلمي وكذلك العبارات التى توضح طريقة الإجابة على المقياس بالأسلوب السليم.

ب- إعداد مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح النهائية للمقياس:

تم إعطاء العبارات أرقام وأيضاً تم صياغة مفتاح التصحيح للمقياس فى صورته النهائية مرفق (٦) تم تقدير الدرجة العظمى والدرجة الصغرى وذلك بعد صياغة العبارات بطريقة تظهر مستوى عالياً لدى ناشئين فى السمة المقاسه عند الوصول على درجة (٣) ثلاثة فى حين أن هناك عبارات أخرى تمت صياغتها بصورة تشير إلى إنخفاض السمة المقاسه عند الحصول على درجة واحده (١).

خطوات بناء البرنامج الترويحى المقترح :

الهدف من البرنامج:

تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادى.
أسس بناء البرنامج:

١- السن والجنس وحاجات وقدرات وأهتمامات الأفراد.

٢- الخصائص البدنية والعقلية والإجتماعية والإنفعالية لكل فرد وكل مجموعة.

٣- أن يكون التخطيط فى ضوء الأهداف المنشودة.

٤- أن يوفر الأمان للأفراد وأن يوفر القيمة الإجتماعية المرغوبة وأن يكون مجالاً
خصباً لممارسة الحياة الإجتماعية الديمقراطية.

٥- كما يجب أن يتميز البرنامج بالمرونة.

٦- أن يسمح إلى حد ما بإشتراك الجنسين معاً وأن يراعى الفروق الفردية وحجم
الجماعة.

٧- كما يجب أن يراعى التخطيط للبرنامج نوع المجتمع من حيث الجنسية،
الوظيفة، التربية والوضع الإقتصادي.

محتوي البرنامج:

الجزء التهيدي:

يحتوى على إحماء عام أو إحماء محطات أو إحماء ألعاب صغيرة لتهيئة عضلات
الجسم لأداء حركات ومهارات التعبير الحركى.

الجزء الرئيسى:

يحتوى على حركات ومهارات التعبير الحركى لحين عمل جملة حركية ثم أداء الجملة
الحركية فى ثمانيات لحين الإنتهاء منها.

الجزء الختامى:

يحتوى على تمارينات أو ألعاب صغيرة لتهدئة عضلات الجسم.

نموذج لوحددة ترويحية:

الوحدة الترويحية الرابعة:

الهدف المعرفى: أن تتعرف الطالبات على مهارات التوقيت والدوران والسند.
الهدف النفس حركى: أن تودئ الطالبات مهارات التوقيت والدوران والسند.
الهدف الوجدانى: أن تهتم الطالبات بأدب السلوك والروح الرياضية.

المحاضر	وسائل الوحدة الترويحية	أسلوب الوحدة الترويحية	محتوى الوحدة الترويحية	موضوع التدريب الترويحية	الزمن	الوحدة الترويحية
الباحثة ومساعدين	أفماع أطواق	تدريب عملى	إحماء محطات محطة(١)تقوم الطالبات بالجرى الزجزاجى بين الأقماع. محطة (٢)تقوم الطالبات بالوثب من فوق الأطواق. محطة(٣) تقوم الطالبات بالوثب بقدم واحدة داخل الأطواق.	الجزء التمهيدي	١٥ ق	الرابعة
الباحثة والمساعدين	سماعات ومؤسيقى	تدريب عملى	١- شرح المهارة وأداء نموذج لها (التوقيت). ٢- تقوم الطالبات بعمل أنتشار حر وأداء المهارة. ٣- تقوم الطالبات بعمل صفيين مواجهين وأداء المهارة. ٤- تقوم الطالبات بعمل قاطرتين وأداء المهارة. ٥- شرح المهارة وأداء نموذج لها (الدوران) ٦- تقوم الطالبات بعمل أنتشار حر وأداء الدوان ربع دائرة جهة اليمين وجهة اليسار . ٧- تقوم الطالبات بعمل قاطرتين وأداء الدوان نصف دائرة جهة اليمين وجهة اليسار . ٨- شرح المهارة وأداء نموذج لها (السند). ٩- تقوم الطالبات بعمل دائرة وأداء المهارة. ١٠- تقوم الطالبات بعمل قاطرتين وأداء مهارة سند المشط مع الدوران. ١١- تقوم الطالبات بعمل أنتشار حر وأداء المهارة بالدوران جهة اليمين مرة وجهة اليسار مرة أخرى.	الجزء الرئيسى	٣٠ ق	الرابعة
الباحثة ومساعدين	سماعات مؤسيقى	تدريب عملى	(وقوف) رفع الذراعين أماماً جانباً أسفل . (وقوف) المشى مع دوران الذراعين بجانب الجسم. (وقوف) المشى ثم ميل الجذع أماماً أسفل للمس الارض باليدين.	الجزء الختامى	١٥ ق	الرابعة

زمن البرنامج:

جدول (١٠)

الأسبوع	المهارات	عدد الوحدات	زمن الوحدة	الزمن الكلى	النسبة المئوية
الأول	قياسات	٣	٦٠	١٨٠	%١٢.٥
الثانى	التوقيت الدوران السند الجلوس القرفصاء الإنتقال العالى حركات الذراعان	٣	٦٠	١٨٠	%١٢.٥
الثالث	Grand jete- الزحلقة الجانبية الحجل المشى المتقاطع الدوران المفتوح	٣	٦٠	١٨٠	%١٢.٥
الرابع	حركات الجذع التشكيلات والتحرك إليها عد الموسيقى بداية الجملة (إنتقال عالى) التوقيت	٣	٦٠	١٨٠	%١٢.٥
الخامس	جلوس قرفصاء حركات الذراعين الدوران السند حركات القدمين	٣	٦٠	١٨٠	%١٢.٥

الدوران Gande Jete الحجل	٣	٦٠	١٨٠	%١٢.٥	السادس
حركات الذراعان المشي المتقاطع الجلوس قرفصاء الدوران المفتوح	٣	٦٠	١٨٠	%١٢.٥	السابع
حركات الذراعان الدوران المفتوح التوقيت حركات جذع حركات ذراعين	٣	٦٠	١٨٠	%١٢.٥	الثامن

خامساً: إجراءات البحث: أ- الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية للمقياس المستخدم في جمع البيانات، حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) طالبة من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٠/١٠/٣م إلى ٢٠٢٠/١٠/٢٥م، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله.

ب- الدراسة الأساسية:

بناء على إستطلاع رأى الخبراء والتحليل المرجعي أتضح إمكانية تطبيق البرنامج الترويجي في صورته النهائية وقد قامت الباحثة بتطبيق البرنامج، وكانت فترة التطبيق من ٢٠٢٠/١١/١م وحتى ٢٠٢٠/١٢/٣٠م من خلال الخطوات التالي:

١- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث ذلك إعتباراً من ٢٠٢٠/١٠/٢٥م حتى ٢٠٢٠/١٠/٣٠م.

٢- تطبيق البرنامج الترويحي:

تم تطبيق البرنامج الترويحي المقترح على المجموعة وقوامها (٦٠) طالبة من ٢٠٢٠/١١/١م حتى ٢٠٢٠/١٢/٣١م بواقع ثلاث وحدات كل أسبوع لمدة ثمانية أسابيع بإجمالى (٢٤) وحدة لمدة ٦٠ دقيقة.

٣- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً يوم ٢٠٢٠/١٢/٣١م.

سادساً: المعالجات الإحصائية للبحث:

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

١- المتوسط الحسابي.

٢- الإنحراف المعياري.

٣- الأهمية النسبية.

٤- إختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (T.Test)

٥- قياس نسبة التحسن.

وقد أرتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥)، كما استخدمت الباحثة برنامج SPSS لحساب بعض المعالجات الإحصائية.

عرض ومناقشة وتفسير النتائج :

١- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس "

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس (ن = ٣٠)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الثقة بالنفس	٤٤.٣٢	٣.٩٠	٥١.٠٨	٢.١١	٦.٧٦	٩.٢٩	٠.٠٥

قيمة " ت " الجدولية عند درجة $٣.١٧ = ٠.٠٥$

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (٩.٢٩) وهى قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

مما يدل على تحسن القياس البعدى لعينة البحث وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى استخدام البرنامج الترويحى بإستخدام التعبير الحركى لتحسين مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادى بطريقة علمية مقننة.

ويعد التعبير الحركى بمثابة الضامن لتحسين مستوى الثقة بالنفس لدى كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادى فهى مصدر الترويح بالنسبة للطالبات للتخلص من الأعباء والضغوط التدريسية ومحاولتهن للتعبير عما يجول داخل الفرد من مشاعر وأحاسيس وإنفعالات وذلك يدفع الطالبات إلى تحسين الثقة بالنفس لديهن وتساعد الطالبات على القدرة على مواجهه المواقف المختلفة والقدرة على التفكير وإتخاذ القرارات

الصحيحة فى مختلف مواقف الحياة وبالتالي تساعد على تكوين الشخصية السوية لدى الطالبات.

كما إتفقت هذه الدراسة مع دراسة أسماء محمد البحيرى (٢٠١٧م)(٤) التى تسيير إلى أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين مقياسى المشاركة الوجدانية والثقة بالنفس المصور.

وأكدت دراسة Odemis Meric ، (Adiogullarillhan ٢٠١٦م)(٢٢) أن تدريب الرقص اللاتينى التى أستمر لمدة ١٢ أسبوع بواقع مرة واحدة أسبوعياً قد زاد من الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة المشاركين فى المجموعة التجريبية.

ومن خلال ماسبق نتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى.

٢- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الثقة بالنفس "

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى مستوى الثقة بالنفس ن = ٣٠

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الثقة بالنفس	٤.٢٢	٤.٠٠٩	٤.٣١	٤.٠٤٤	٠.٣٦	٠.١٠٨	٠.٠٥

قيمة " ت " الجدولية عند درجة ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من جدول (١٣) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الثقة بالنفس قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (٠.١٠٨) وهى قيمة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

حيث أن هذه المجموعة لم تقوم الباحثة بتطبيق البرنامج عليها ولم يدخل عليها أى متغير لذلك لم يحدث تحسن فى مستوى الثقة بالنفس.

ومن خلال ما سبق يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة.
٣- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى مستوى الثقة بالنفس "

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين (البعديين) للمجموعة التجريبية والضابطة فى مستوى الثقة بالنفس (ن = ٣٠)

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدى للمجموعة التجريبية		القياس البعدى للمجموعة الضابطة		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
٠.٠٥	١٣.٠٢	١٠.٦٤	٢.٣٢	٥١.٠٨	٤.٣٠	٤٠.٤٤	الثقة بالنفس

قيمة " ت " الجدولية عند درجة ومستوى ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٦٤) وهى قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥.

مما يدل على تحسين القياس البعدى لعينة البحث وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى استخدام البرنامج الترويجى بإستخدام التعبير الحركى لتحسين مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطريقة علمية مقننة.

حيث قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الترويجى بإستخدام الرقص الإبتكارى الحديث للمجموعة التجريبية مما يعطيهم شعور بالسعادة والراحة النفسية ويبعد عنهم الإجهاد والقلق والإكتئاب وتساعدن على حل المشكلات ويشجعن على التعبير عن الذات

والقدرة على التفكير الإبتكارى والإبداع وتساعدهن على علاج الخجل وبناء الثقة بالنفس للطالبات.

أنفقت نتائج هذه مع نتائج دراسة أميرة يحيى محمود (٢٠١٧م) (٣٧) التى تشير إلى أن البرنامج المتبع له تأثير إيجابى محدداً نسبياً على بعض القدرات النفسية والبدنية قيد البحث وعلى مستوى الأداء المهارى فى الرقص الحديث.

كما اكدت دراسة هالة محمد فؤاد ٢٠١٢م (١٨) على أن تدريب اليوجا المقترح له تأثير إيجابى على بعض المتغيرات البدنية والحد من القلق والقدرة على تركيز الانتباه ، حيث أن هذه المتغيرات تساعد على تحسين مستوى الثقة بالنفس الذى يسعى البحث إلى تحقيقه.

وانفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة Orsolya Király ، Aniko Maraz ، Róbert Urbán ، Zsolt Demetrovics ، Mark D. Griffith (٢٠١٥م) (٤٧) التى تشير إلى أن هناك (٨) عوامل تحفيزية تدفع الراقصون لممارسة الرقص الإجتماعى كان أهمها الثقة بالنفس وتحسين المزاج.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى مستوى الثقة بالنفس ٤- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الرابع والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين قيمة القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى البرنامج الترويحي ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية" .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى البرنامج الترويحي (ن=٦٠)

المتغير	القياس	بعد تجريبى		بعد ضابط		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
البرنامج الترويحي	الدرجة	٣٤.١٤	٧٠.٠٠	١١.٥٩	٥٩.٤٠	١١.٦	٤.٤٦	%٤٠.٦٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.36$

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في البرنامج الترويحي ولصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٤.٤٦ وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، حيث بلغت نسبة التحسن للبرنامج ٤٠.٦٨ % .

ويمكن تفسير ومناقشة ماسبق عرضه بأن البرنامج الترويحي له تأثير إيجابي على طالبات كلية التربية الرياضية، وترجع الباحثة هذا التقدم إلى أن البرنامج قد أدى إلى تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

حيث أن التعبير الحركى شكلاً من أشكال الترويح الفنى وذلك ساعد الباحثة فى الوصول أن البرنامج الترويحي بإستخدام التعبير الحركى سيؤدى إلى تحسين فى مستوى الطالبات فى المجموعة التجريبية عنها فى المجموعة الضابطة التى لم يدخل عليها أى تغيرات كما أن ممارسة أنواع البرامج الترويحية تؤدى إلى تكوين الشخصية الإنسانية وصلها وذلك دليل على أنه لا بد من وجود تحسن عند أستخدام البرنامج الترويحي.

كما أنققت دراسة سليم شيروان خسرو (٢٠١٧م) (٩) أن البرنامج الترويحي العلاجى قد أدى إلى تحسين الجوانب لنفسية.

أنققت نتائج هذه الدراسة مع دراسة مرام شوقى عبد الفتاح (٢٠٠٤م) (١٥) التى تشير إلى أن البرنامج الترويحي له تأثير إيجابي على الناحية النفسية والضغط لدى طالبات المرحلة الثانوية.

كما أكدت دراسة حسام عبد العزيز محمد (٢٠١٥م) (٧) أن الألعاب الترويحية الرياضية ساهمت فى خفض مستوى التوتر النفسى خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم.

وهذا ما أكدته دراسة خالد عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠١٥م) (٨) أن البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام كروت top sport له أثر إيجابي على تحسين إتجاهات الطلاب نحو حصة التربية الرياضية.

وأنتقت النتائج مع دراسة إبراهيم حسين إبراهيم (٢٠٠٥) (١) التى تشير إلى أن البرنامج الترويحي الرياضى المقترح له تأثير على توافق السلوك النفسى والإجتماعى ومفهوم الذات.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين قيمة القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج الترويحي ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية"

الاستخلاصات و التوصيات :

اولا: الاستخلاصات

• توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى.

• لاتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة

• توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى مستوى الثقة بالنفس.

• توجد فروق دالة إحصائيا بين قيمة القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج الترويحي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

• ثانياً: التوصيات :

• تطبيق البرنامج الترويحي باستخدام التعبير الحركي لتحسين مستوى الثقة بالنفسى على طالبات كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم حسين إبراهيم: تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى الأحداث الحانجين بمحافظة أسيوط، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.
- ٢- أرنولد كارول: قوة الثقة بالنفس، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٣- أسامة شاهين: الثقة بالنفس وتطوير الذات، شمس للنشر والاعلام، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ٤- أسماء محمد البحيرى: المشاركة الوجدانية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى عينة من أطفال الروضة، رسالة ماجستير، كلية طفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٥- أميرة يحيى محمود: فاعلية برنامج بإستخدام تدريبات زومبا على بعض القدرات البدنية والنفسية لتحسين مستوى الجملة الحركية فى الرقص الحديث، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، ٢٠١٧م.
- ٦- آيه الحسينى محمود أحمد: تأثير برنامج ترويحى رياضى على تطوير بعض المهارات الحركية لتلاميذ الصم والبكم فى محافظة بني سويف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، ٢٠١٩م.
- ٧- حسام عبد العزيز محمد: تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسى خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم، إنتاج علمى، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، العدد(٤١)، المجلد(٣)، ٢٠١٥م.

- ٨- خالد عبد الجبار عبد الحافظ: برنامج ترويحى رياضى مقترح بإستخدام كروت " Top " sport لطلاب التعليم الصناعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م. ١٩
- ٩- سليم شيروان خسرو: فاعلية برنامج ترويحى على تحسين بعض الجوانب النفسية والبدنية لمرضى الإدمان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٧م.
- ١٠- كمال عبد الرحمن درويش ،أمين أنور الخولى: الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة الإجتماعيات البرامج والأنشطة)، دار الفكر العربى، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ١١- كمال عبد الرحمن درويش ،محمد محمد الحمامى: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ١٢- محمد كمال السمنودى، حمدينو عمر السيد، محمد السيد خميس، محمد السيد مطر، حسام عبد العزيز جواد، حازم محمد منصور: الترويح وأوقات الفراغ، مكتبة شجرة الدر، القاهرة، ٢٠١٤م .
- ١٣- محمد محمد الحمامى ،عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١٤- محمود إسماعيل طلبة: سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١٠م.

- ١٥- مرام شوقى عبد الفتاح: تأثير برنامج ترويحى مقترح على مستوى الضغوط النفسية لطالبات الثانوية العامة لمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات، ٢٠١٤م.
- ١٦- منال أحمد محمدين: التعبير الحركي وعلاقته بالتربية الحركية فى منظور بنائى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ١٧- ميخائيل رزق حكيم: الثقة بالنفس وعلاقتها بالأمن النفسى وفاعلية برنامج إرشادى عقلانى إنفعالى سلوكى فى تنميتها لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢٠١٨م.
- ١٨- هالة محمد فؤاد: تأثير تمارين اليوجا على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء فى التمارين الإيقاعية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 19- **AnikoMaraz ،OrsolyaKirály ،Róbert Urbán Mark D.Griffiths and ZsoltDemetrovics:** Dance Motivation Inventory ،Journal of Education and Training Studies، Vol 4، No 11، March، 2015.
- 20- **Cheriet Housseem Eddine:** proposal of a Sport Recreational program to Increase self-esteem among hearing-impaired adolescent 15-16) years old Experimental study at the school of deaf children in the town of batna ،Academic،2017.
- 21- **OdemisMeric ،AdilogullariIlhan:** Does 12-Week Latin Dance Training Affect the Self-Confidence ofthe University Students، Journal of Education and Learning، Vol5،No 4،Faculty of Sport Science،University of Gedik، Istanbul،Turkey، 2016.
- 22- **Sander pay ،sanders lalage:** Measuring considence in academic study ،Electronic Journal of researchin Educational