

# أثر المشاركة في الأنشطة اللاصفية

## علي الثقة بالنفس لدي طلاب المرحلة الثانوية

The effective of participating in extracurricular activities on self - confidence among secondary students

للباحثة

**ريهام أنور عبد السميع حسنين**

بحث لنيل درجة الماجستير بنظام الساعات المعتمدة

لأشرف

**م. د/ فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد**

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

**أ. م. د/ ثريا يوسف لاشين**

استاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة حلوان

## ملخص:

هدف البحث الحالي إلي كشف وتحديد أثر الأنشطة اللاصفية علي الثقة بالنفس، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذو مجموعة تجريبية، وتكونت عينة البحث من (34) طالب و طالبة من الصف الأول الثانويالمشاركين في النشاط المسرحي بمتوسط الحسابي (17.14) وانحراف معيارى (0.500)، و (7) طالبات من الصف الأول الثانوي المشاركات في نشاط الاقتصاد المنزلي بمتوسط الحسابي (17.29) وانحراف معيارى (0.488)، تتراوح أعمارهم ما بين (17: 18 عام)، وقد تم اختيارهم عن طريق العينة القصدية، وحيث تم استخدام مقياس الثقة بالنفس سيدني روجر (1990) ترجمة عادل عبد الله و تطبيقه علي عينة البحث قبل الاشتراك في الأنشطة اللاصفية في بداية العام الدراسي، ثم عمل قياس للثقة بالنفس (بعدي و تباعي) في نهاية العام، وتمثلت النتائج في التالي وجود فروق دالة احصائية في رتب الطلاب المشاركين في نشاط المسرح عند مستوي (4.76) لصالح القياس البعدي، و في نشاط الاقتصاد المنزلي عند مستوي (2.028) في الثقة النفس لصالح القياس البعدي، مع استمرار تنمية الثقة بالنفس لدي الطلاب في القياس التبعي.

الكلمات الافتتاحية: الثقة بالنفس، المشاركة في الأنشطة اللاصفية.

## Abstract

The aim of the current research is to identify the impact of extracurricular activities on self - confidence, and to achieve this, the researcher used the quasi - experimental approach with an experimental group, and the research sample consisted of (34) male and female students from the first secondary grade participating in theatrical activity with an arithmetic mean (17.14) and a standard deviation (0.500), and (7) female first - year secondary school students participating in home economics activity with an arithmetic mean (17.29) and a standard deviation (0.488), their ages ranged between (17: 18 years). Sidney Roger's Self - Confidence Scale (1990) Translated by Adel Abdullah and its application to the research sample before participating in extra - curricular activities at the beginning of the school year, and then a measure of self - confidence (post and follow - up) at the end of the year. The students participating in the theater activity were ranked at a level (0.81) in favor of the post - measurement, and in the home economics activity at a level (0.76) in self - confidence in favor of the post - measurement, with the continued development of the students' self - confidence in the follow - up measurement.



## مقدمة

يمر الطالب بالعديد من المراحل من التعليم ما قبل الجامعي من مرحلة رياض الأطفال حتي المرحلة الثانوية، و تلك المراحل وظيفتها الرئيسة هي بلورة و تطوير تفكير كل طالب حيث كل أنواع التفكير المجرد منها والحسي، تمر مراحل تطور التفكير عند الطلاب من خلال المواد العلمية التي يقوم بدراستها حيث أنها نوعان مواد صفية و مواد لاصفية.

تعد الأنشطة اللاصفية مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها الطالب خارج حجرات الدراسة العادية و التي تساعد علي تنمية العديد من المهارات بداخله فهي ليست المناهج المقررة عليه مثل الألعاب الرياضية، الرسم، الكشافة، الصحافة، المسرح، الخدمة الاجتماعية و غيرها، و تتمثل أهداف الأنشطة اللاصفية في تنمية شخصية الطالب بنواحيها النفسية و العقلية لخلق جيل واع و مثقف، استثمار وقت الفراغ فيما يعود ذلك علي الطالب بالفائدة، و اكسابه مهارات مختلفة في جميع المجالات، إعداد شباب ذي كفاءة عالية قادر علي تحمل المسؤولية، تشجيع جو من المنافسة الشريفة، تنمية السلوكيات الحميدة مثل التعاون و العمل بروح الفريق، معالجة الكثير من مشكلات الطلاب النفسية مثل الانطواء و الخجل و الأنانية، تدعيم روح التعاون و الصداقة بين الطلاب (عنايات محمد، 2005: 25 - 26).

إن تعدد تلك الأنشطة يساعد علي تطوير العديد من المهارات لدي الطالب و بالتالي مع الوقت يتم تطور التفكير لديه، و كلما شعر الطالب بمدي نجاحه داخل أي نشاط يجعله يفكر بشكل ايجابي تجاه تعليمه و مدرسته و حياته بأكملها، و قد كانت المشاركة في الأنشطة متروكة للطلاب في أوقات الحصة الاحتياطية أو الفسحة المدرسية، ولكن كانت المشاركة ضعيفة في بعض الأنشطة و قد لا يشارك الطالب فيها لذلك قامت الوزارة بتقنين العمل في الأنشطة اللاصفية من خلال حصة ثابتة كل اسبوع يحاول الطالب تنمية مهاراته بجانب ممارسة النشاط خارج الحصة الأساسية (وزارة التربية والتعليم، 2012: رقم 273 - 274 المعدل (2018) ص 2).

وقال Park 2004 إن دراسة الجوانب الايجابية في الشخصية علي أساس أنها نسق كلي يؤثر في حياة الإنسان من الجوانب الحديثة التي يدرسها علم النفس الايجابي (Park, et. al، 2004: 609)، فأهم ما يميز الإنسان أنه يميل إلي التفكير بايجابية تجاه الحياة، لعل الثقة بالنفس هي استجابة متعلمة يكتسبها الفرد خلال مسيرته التطورية منذ الطفولة وتنمو لديه بالتدرج القدرة علي إنشاء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، و يتعلم تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة و التحدث أمام الآخرين بجراءة وغيرها من سلوكيات وأنشطة تكسبه الثقة بالنفس مع مرور الوقت، الثقة بالنفس هي شعور الفرد بالكفاءة و الجاذبية و القناعة و عدم التمرکز حول الذات (ماهر محمود، 2003: 30)، وبالتالي تسهم المدرسة في تطوير شخصية الطالب و تعديل سلوكه بمجموعة من المهارات و الأساليب الخاصة بالتفكير الايجابي لكي يستطيع التكيف مع نفسه و مع الاخرين، ومن هنا يحاول البحث الحالي دراسة العلاقة بين الأنشطة الثقة بالنفس.

### مشكلة البحث

إن الأنشطة اللاصفية تساعد علي تنمية و تحسين مهارات الطالب، فهي تعتبر عامل مساعد لبناء شخصية مبتكرة و مبدعة، فالطالب في المرحلة الثانوية يواجه العديد من المشكلات منها الملل الصفي، التنافس علي المعدل الدراسي، الشعور بالجزلة و التخبط في تحديد توجهاته المستقبلية، وفي مثل هذا الجو يخرج المعلم من كونه محددًا بين مثلث له ثلاث أضلاع، أولها كثافة عالية داخل الفصل، وثانيها كم هائل من المواد التعليمية، وثالثها وقت قصير هو زمن الحصة (حسن شحاته، 2002: 65)، ونحد أن بعض طلاب المرحلة الثانوية قد يعانون من ضعف الثقة بالنفس حيث التردد و التذبذب وقد يجد الطالب صعوبة في الثبات علي سلوك معين أو صعوبة في اتخاذ القرار بنفسه دون مساعدة الغير ويرجع ذلك إلي افتقار الفرد للثقة بالنفس كما قد يميل إلي العزلة أو الانطواء، وقد يقوم الفرد بعدة مظاهر سلوكية سلبية لجذب الانتباه منها الانضمام إلي الجماعات المتطرفة أو المبالغة في الملابس أو التمرن علي من حوله، وقد يكون هناك مظاهر سلوكية ايجابية مثل التفوق العلمي لتحصيل دراسي متميز لمليء الفراغ الذي لديه (أسعد يوسف، 2000: 68) ومن خلال عمل الباحثة كأخصائية تربوية مسرحية لاحظت اختلاف و تطور شخصية الطلاب المشاركين

في الأنشطة اللاصفية عن غيرهم من غير المشاركين، ومما جعل الأنشطة اللاصفية هدفا لإيصال المعلومات إلي الطلاب من الكتب المدرسية و تبسيطها، والنجاح في الحياة له مؤهلاته الخاصة التي تختلف عن المؤهلات الأكاديمية أو الفنية أو المهنية ومن أهم هذه المؤهلات، اتخاذ الموقف الصائب و التمسك بالأفكار الايجابية و الإيمان بإمكانية تحقيق النجاح وهذا يعني أن الإنسان يجب أن يفكر من منطلق أنه قادر علي تحقيق النجاح فعندما نفكر أننا علي القمة سيمكننا أن نجد مكانا لخطواتنا نحو القمة أما لو فكرنا من منطلق الفشل فستزل قدمنا، كما أن النجاح لا يعرف طريقه للخائفين المترددينو ذوي القلق (N، Park، 2004: 615، et. al)، تظهر أهمية الثقة بالنفس حيث أنها احد مقومات النجاح، حيث يعد كل منهما وجهان لعملة واحدة، لأن فقدنا الثقة بداية الفشل، كما أن الثقة بالنفس تساعد علي مواجهة الصعاب و القدرة علي حل المشكلات، والثقة بالنفس ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية المتكاملة و التي تؤثر علي سلوك الفرد في مراحل حياته المختلفة، الفرد الغير واثق من نفسه يكون غير متوافق نفسيا و بالتالي يصبح من السهل تعرضه لأي اضطراب (عادل محمد، 1997: 5)، وهذا ما اثبتته دراسة (Hoffiman، 2006) التي أسفرت عن وجود علاقة وثيقة بين الثقة بالنفس و الاحساس بالسعادة و بالتالي التعامل المناسب مع كل موقف حياتي يمر به الفرد مما يساعد علي شعور الفرد بالراحة و الرضا مما يؤدي إلي تحقيقه لذاته، يتناول البحث الحالي نشاطين من الأنشطة اللاصفية وهي النشاط المسرحي، الاقتصاد المنزلي، وذلك بسبب ظروف الكورونا حيث كان هذان النشاطان هما المستمران طوال العام مع الطلاب (عينة البحث)، وقد تم اختيارهم لتحديد مدي تأثيرهم علي الثقة بالنفس للطلاب المشاركين بتلك الأنشطة، ومعرفة إذا تم الاشتراك بها بشكل فعال في تلك الأنشطة فإنها قد تساعد علي التفكير الايجابي السليم نحو الذات مما يعطي الثقة بالنفس للفرد، ومن هنا يحاول البحث الحالي الاجابة علي التساؤلات التالية:

- هل توجد تأثير للأنشطة اللاصفية علي الثقة بالنفس لدي الطلاب؟
- ما مدي تأثير المشاركة في الأنشطة اللاصفية في تحسين درجات الطلاب علي مقياس الثقة بالنفس؟
- ما الفروق في الثقة بالنفس بعد المشاركة في النشاط اللاصفي تبعا لنوع النشاط.

## أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلي:

- الكشف عن مدي تأثير الاشتراك في الأنشطة اللاصفية علي الثقة بالنفس لدي الطلاب.
- التعرف علي الفروق في الثقة بالنفس بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية تبعا لنوع النشاط.
- التعرف علي الفروق في الثقة بالنفس لأفراد المجموعة التجريبية بعد المشاركة في الأنشطة اللاصفية علي مقياس الثقة بالنفسي القياس التبعي.

## أهمية البحث

يمكن إيجاز أهمية البحث الحالي علي المستويين النظري و التطبيقي علي النحو التالي:

### الأهمية النظرية

- ألقاء الضوء علي برامج الأنشطة اللاصفية المحددة من قبل وزارة التربية و التعليم.
- يتناول البحث الحالي الثقة بالنفس لدي الفرد كاحد الأبعاد الهامة للشخصية وأكثرها أثرا في حياة الفرد، لكي يشعر بالصحة النفسية.
- يتناول مرحلة مهمة من مراحل النمو و هي مرحلة المراهقة، والتي تحدد بداية العلاقات الإنسانية الأصيلة بالآخرين، لذا تحتاج إلي التوجيه و الإرشاد النفسي و التربوي في الجوانب المختلفة (المعرفية، الاجتماعية، والانفعالية، الجسمية، الخلقية).
- يسهم البحث في تقديم صورة متكاملة عن متغيرات الدراسة مما يساهم في نفع عملية البحث العلمي.

### الأهمية التطبيقية

- توجيه اهتمام العلماء و التربويين بأهمية الأنشطة اللاصفية علي صحة الطلاب النفسية حيث تكوين شخصية سوية.
- التحقق من فعالية برامج الأنشطة اللاصفية التي تقدمها الوزارة لزيادة الثقة بالنفس لدي الطلاب.



- قد تنفيذ نتائج البحث المشرفين علي الأنشطة اللاصفية بوزارة التربية و التعليم لعمل برامج تعليمية معتمدة علي الأنشطة اللاصفية.
- يعد هذا البحث إسهاماً تربوياً في بيئة التعلم المصرية.
- زيادة الاهتمام بهذه الأنشطة حيث توجيه وقت أكبر و متابعة أكثر لها.

#### حدود البحث:

يقوم البحث الحالي علي الحدود التالية:

- حدود بشرية: عينة من طلاب المرحلة الثانوية من الصفوف الأول الثانوي المشاركين في الأنشطة اللاصفية.
- حدود مكانية: مدرسة المستقبل الرسمية لغات بإدارة حلوان التعليمية بمحافظة القاهرة.
- حدود زمانية: تم تطبيق البحث في العام الدراسي 2021/2020 حيث تم قياس الثقة بالنفس للطلاب المشاركين في بداية العام الدراسي ثم إعادة القياس بعد نهاية العام الدراسي.

#### الاطار النظري والمفاهيم الأساسية

أولاً: الأنشطة اللاصفية Extracurricular activities

مفهوم النشاط اللاصفي:

إن كلمة نشاط ترجع في أصل اللغة إلي كلمة نشط من المكان - نشاطاً: خرج. و الحبل - نشطاً عقده بانشطة.، نشط إليه، نشاطاً: خف له وجد فيه. و في العملو نحوه: طابت نفسه له. فهو نشيط (مصطفى حجازي و آخرون، 1998:616)، ويعرفها علاء الدين كفاي، جابر عبد الحميد(1991) في معجم علم النفس بأنها برنامج تعده المدرسة لتوفير الخبرات التي تكفل تنمية قدرات التلاميذ و إشباع ميولهم، و البرنامج يكملو يدعم متطلبات المنهج الرسمي و لكنه ليس جزءاً من متطلباته، و تعرف دائرة المعارف الأمريكية النشاط الطلابي بأنه تلك البرامج التي تنفذ بإشراف و توجيه المؤسسات

التربوية التي تناول كل ما يتصل بالحياة التعليمية وأنشطتها المختلفة سواء ذات الارتباط بالمواد الدراسية أو الجوانب الاجتماعية والبيئية أو ذات الاهتمامات الخاصة مثل نواحي التطبيقات العلمية والعملية (حسن شحاته، 2002: 32). ويشير النشاط اللاصفي إلي " تلك البرامج التي يخطط لها وتنفذها المدرسة، تحت إشراف الاخصائي الاجتماعي وبالتعاون مع المدرسين والتي تناول كل ما يتصل بالحياة ونشاطاتها المختلفة ذات الارتباط بالمواد الدراسية والجوانب الاجتماعية والتي تكسب الطلاب الخبرات والمهارات بهدف تنمية معارفهم ومداركهم واتجاهاتهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة متمشية مع طبيعة الحياة العصرية (رسمي عابد، 1998: 20).

عرفها حسين عبد الحميد بأنها مجموعة من الأنشطة التي يمارسها الطالب في مجال العلاقات الاجتماعية التي تؤدي إلي اكتسابه خبرات وتجارب ميدانية من خلال نمو حركة الاتصال التي تحققها الزيارات والرحلات والألعاب الشعبية، ويتولي الاشراف علي هذه البرامج جماعات طلابية باشراف معلمين مثل جماعات الرحلات والزيارات وأصدقاء الشرطة وجماعة النظام والمقصف (حسين عبد الحميد، 1990: 22 - 23).

ويري التربويون أن الأنشطة اللاصافية تمثل الجو الطبيعي للمتعلم، حيث يندمج معها ويندمج فيها ويتفاعل ويكتسب الثقة والخبرة ولاتجاهات والقيم الحميدة، بل يستنبط لنفسه معلومات ونتائج عن طريق الاحتكاك المباشر بميدان البحث ونقد ما يصادفه من معلومات، ومن هنا تتحدد معالم شخصيته المتميزة والعامه معا (فاروق البوهي وأحمد محفوظ، 2008: 14).

وقد عرفت وزارة التربية والتعليم الأنشطة اللاصافية بانها " أنشطة حرة يشارك فيها المتعلم من خلال جماعات النشاط المختلفة مثل الصحافة والإذاعة والرحلات والتمثيل والكمبيوتر وغيرها من الأنشطة ولا تؤدي من خلال فترات دراسية أو محتوى دراسي " (وزارة التربية والتعليم، 2010: 6). وعرفها (1: 2010، Fred.c) "أنشطة تمارس خارج الفصل الدراسي، وتتم تحت رعاية المسؤولين داخل المدرسة، ولا أي متطلب أكاديمي وتتنوع بين أنشطة فنية، رياضية، مسرحية، وغيرها".

التعريف الاجرائيللباحثة: مجموعة من الأنشطة اللامنهجية التي يمارسها الطلاب خارج الفصل المدرسي، بحيث يؤدي ممارسة تلك الأنشطة إلي تحقيق أهداف

العملية التربوية لما لها من أثر فعال في أنماط سلوك الطلاب المشاركين و الكشف عن استعدادهم و قدراتهم، مما يساعد علي توجيه الطلاب إلي تحفيز الجانب الايجابي بشخصية كل منهم.

### أنواع الأنشطة اللاصفية:

1-النشاط الثقافي: تتعدد جماعات النشاط الثقافي و مهمتها الأساسية توطيد الصلة المرتبطة بين المجتمع المدرسي و البيئة المحلية المحيطة بالمدرسة. فتدعوا المتخصصين من أولياء الامور للطلاب في مجالات العمل المختلفة بالإضافة إلي غيرهم من رجال البيئة المدرسية بغرض إلقاء المحاضرات و الندوات التي تعالج مشكلات البيئة المدرسية. كما أنها تكسب الطلاب مهارات جديدة و تعودهم علي إلقاء الأحاديث و كتابة الشعر و إعداد الصحف المدرسية و من هذه الجماعات الثقافية: جماعة المحاضرة، و الندوات، الصحافة، المكتبة، الشعر، الإذاعة المدرسية.

2-النشاط الاجتماعي: تتعدد جماعات النشاط الاجتماعي و تهدف إلي اكساب الطلاب قيم متعددة كالتعاون و التضحية و خدمة البيئة و التعرف علي المجتمعات الأخرى و تقدير العمل اليدوي و الصبر و تشمل هذه الجماعات (النادي المدرسي - الرحلات - الخدمة العامة - المرور - النظام - النظافة - المراسلات) (محمود حسن، 2004: 179).

3-النشاط الرياضي: و يهدف هذا النشاط إلي التمتع بالنشاط البدني و الاستثمار الأمثل لأوقات الفراغ و تنمية الكفاءة الرياضية و الذهنية و العقلية و تكوين المهارات البدنية و ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة، و يضم النشاط الرياضي الألعاب و المسابقاتو التدريبات الرياضية المختلفة و اللقاءات الرياضية.

4-النشاط الكشفي: و يهدف هذا النشاط إلي تدريب الطلاب علي الاعتماد علي النفسو الصلابة و القوة و القدرة علي التخطيط و التنظيم و التعاون مع الاخرين و الاكتفاء الذاتي، و تشمل جماعات النشاط الكشفي (الرحلات و المعسكرات الكشفية و المخيمات الخلوية و الجواله)

5-النشاط الصحي: يهدف هذا النشاط إلي تنمية الوعي الصحي لدي الطلاب عن طريق نشر الثقافة و المعرفة الصحية من خلال جماعات مثل الجماعة الصحية و الهلال الأحمر و الدفاع المدني.

6-النشاط الديني: و يتناول النشاط الديني الطالب فكريا و وجدانيا و جسميا و يهدف إلي تكوين ما يسمى بالضمير الديني الذي يجعل ضوابط السلوك ذاتية تتبع من داخل الإنسان نفسه بالإضافة إلي تشكيل سلوك الفرد و تنظيم علاقته بالآخرين و بمجتمعه. و تشمل هذه الجماعاتالجماعة الدينية و جماعة البر و التقوي و جماعة المسجدو الندوات الدينية (خالد الزواوي، 2004: 179).

7-النشاط السياسي: و يهدف هذا النشاط إشراك الطلاب في إدارة البرامج المدرسية و تنمية روح المؤلية و الابتكار و القيادة بين الطلاب و تدريبهم علي المواطنة و تحمل المسؤولية و حرية التعبير. و يضم النشاط السياسي الاتحادات الطلابية و مجلس المدرسة و البرلمان المدرسي و اللجان الطلابية.

8-النشاط الفني: و يهدف هذا النشاط إلي مساعدة الطلاب في التعبير عن ذاتهم و ميولهم و رغباتهم و اتجاهاتهم كما يهدف أيضا إلي تجديد نشاط الطلاب و تحقيق الشعور بالثقةبالنفس و الانجاز و الابتكار و التوجيه السليم للميول و الاتجاهات و المواهبو يمارس النشاط الفني بالمدرسة الثانوية العامة في صور جماعات الحفلات و التمثيلو التربية الفنية كالرسم (محمد سيد محمد، 2008: 128).

9-النشاطاتالمهنية و الحرفية: و تشمل هذه الأنشطة اللاصفية قيام الطلاب ببعض الأشغال اليدوية مثل: أعمال الخشب و منها تعرف الطلبة علي أدوات النجارة و طرق استعمالها و صيانتها، أعمال الخزف و النحت و تشمل عمل تشكيلات فنية للاواني و الاطباق، أعمال المعادن مثل عمل نماذج من المعادن اللينة و الأسلاك مثل هيكل لمبة الكهرباء، أعمال الجلد و التجليد و تشمل التدريب علي فن التجليد بالورق بجميع انواعه أعمال الطلاء و الدهان مثل التدريب علي كيفية مزج الألوان و حل الدهان و طرق استخدامه، الأعمال الزراعية و تشمل تنظيم و تنسيق و زراعة الحديقة المدرسية بأنواع مختلفة من الخضار و نباتات الزينة و الأشجار.

10 - النشاطات المنزلية: و تشمل تدريب الطلاب علي اعداد أنواع مختلفة من الطعام، قيام الطلاب بالتدريب علي الاعتماد علي النفس باعداد متطالبتهم الخاصة، مثل الكي و أعمال الخياطة(وجيه الفرحة، ميشيل دبابنة، 2006: 222 - 223)، ومن هنا نجد أن أهداف نشاط الاقتصاد المنزلي تبعاً لنشرة توجيه مادة الاقتصاد المنزلي الخاصة بمحافظة القاهرة:

هي تنمية القدرات اللازمة للحياة و اكتساب الخبرات و تهيئة الفرد بحيث يستطيع الإسهام في تطوير الحياة الاجتماعية.

تكوين مجموعة من المبادئ و القيم التي توجه سلوك الفرد الشخصي و الاجتماعي و تنمية الإحساس بالمسؤولية لعضوية المجتمع مثل التعاون و النظام و حسن التصرف. تهيئة الفرد لتحمل مسؤوليات الأسرة و الاضطلاع بأعبائها و القيام بواجباته نحوه. تعويد الفرد التخطيط و التنظيم لكل عملية، و القضاء على الارتجال و السطحية حسن التصرف في موارد الأسرة لتحقيق أفضل مستوى معيشي ممكن للأسرة في حدود دخلها.

الوقوف علي الطرق الفعالة في الإدارة المنزلية، و تعويد الفرد على الاستفادة من الدراسة العملية لإدارة المنزل التي توضح الأساليب المتمشية مع التطور الحديث، و التي يمكن أن تخفف الكثير من الأعباء (الخطة العامة لتوجيه الاقتصاد المنزلي، 2021: 3 - 4).

#### أهداف النشاط المسرحي:

1. اكتساب الطلاب العديد من الخبرات التي تنمي عاجة التذوق و الحس الفني و إظهار القدرة الإبداعية لديهم.
2. تصحيح الاخطاء اللغوية الشائعة و التعود علي النطق السليم باللغة العربية و فهم مفرداتها.
3. إكساب الطلاب القدرة علي التعبير السليم و مواجهة المواقف و القدرة علي التأثير و الأقتناع و التكيف و الاستيعاب و القدرة علي التحدث و حسن الإنصات.

4. علاج بعض الحالات النفسية التي قد يعاني منها الطلاب و تنمية القدرة علي التكيف مع المجتمع.

5. المسرح المدرسي عملية تربوية تؤدي إلي تغير سلوك الطالب فتجعله يتذوق الجيدو الجميل و يستحسنه و يرفض القبح و العيب و يستهجنه.

6. تنمية عادة العمل الجماعي و العمل بروح الفريق لتأصيل مبدأ التعاون و فعل الخير (الخطة العامة لتوجيه عام التربية المسرحية، 2021: 2 - 3).

من هنا تكمن أهمية تلك الأنشطة حيث نجد أن نشاط الاقتصاد المنزلي يسهم في إكساب الفرد العديد من الخبرات التي قد تمكنه من التكيف و التعامل الجيد مع تحديات العصر. M Gale Smith ، 2017:15.

كما أوضحت نتائج دراسة (Peter Felsman ، et. al ، 2019) أن النشاط المسرحي يقلل من القلق الاجتماعي لدي المراهقين، حيث يساعدهم علي التكيف المناسب مع المواقف المختلفة بدون تعرضهم للقلق المرضي الذي قد يسبب لديهم العديد من ردود الأفعال غير الملائمة للمواقف التي يتعرضون إليها.

أظهرت نتائج دراسة (Vicente Alfonso – Benlliure، et. al ، 2021) أن الطلاب المشاركين في العروض المسرحية يكونوا أكثر إبداعا و لديهم ذكاء و جداني أعلي.

وقد تم اختيار الطلاب المشاركين فيها حيث حصل هؤلاء الطلاب علي درجات منخفضة في الثقة بالنفس في بداية العام الدراسي، و بعد انتهاء العام الدراسي قامت الباحثة بإجراء قياس بعدي لتحديد فعالية تلك البرامج في التأثير علي الثقة بالنفس لديهم.

#### ثانيا: الثقة بالنفس self - confidence

##### مفهوم الثقة بالنفس:

تعرف الثقة لغويا بأنها الائتمان أي اثق ثقة عمياء، أو اليقين من شيء أي التأكد من الأعمال و الأقوال، أما الثقة بالنفس هي الاعتماد عليها و التحرر من القلق أو الشك (مصطفى حجازي و آخرون: 1998، 98).

عرف معجم علم النفسالثقة بالنفس بأنها الاعتداد بالذات و الثقة من جانب الفرد بقدراته و كفاءته و أحكامه، فهي حسن اعتداد المرء بنفسه و اعتباره لذاته وقدراته

حسب الظروف التي هو فيها دون إفراط (عجب أو غرور أو كبر) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع) (علاء الدين كفاقي، جابر عبد الحميد، 1991: 3439)، وعرفها قاموس أوكسفورد هي ثقة الفرد بنفسه، ما تكون غالباً بشكل اعتماد الفرد علي قواه الخاصة دون الآخرين (Hornby، et. at ، 2012: 1206).

يرى أن الثقة بالنفس تدل علي الشعور الذاتي للفرد بإمكانياته وقدرته علي مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد لا وتجد طريقها إلي أرض الواقع بالتخطيط و الاستفادة من مخزون الخبرات (علي عسكر، 2000: 131)، و عرف سورلاندا الثقة بالنفس بأنها قدرة الفرد علي تنبؤ وضع معين بطريقة صحيحة، و تخلصه من أي نقص في المهارات اللازمة ليكمل مهامه مع ادارته إمكانية اختلاف تلك المهام و الأدوار مع تغير النشاط الاجتماعي (Sunderland، 2004:212). ويعرفها كاستجر هي عملية عقلية فهي اعتقاد الفرد بأنه قادر علي أن يواجه جيداً في مهمة محددة (Kristjar ، K ، 2007: 251)، كما تعرف بأنها الثقة بوجود الإمكانيات و الأسباب التي أعطها الله للإنسان، فهذه الثقة محمودة و ينبغي أن يترتب عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه علي ما معه من إمكانيات و من ثم عدم ثقته في وجودها فإن ذلك من شأنه أن ينشأ فرد مهزوز الشخصية لا يقدر علي اتخاذ القرار (فايز الناطور، 2011: 26).

عرفها شروجر (Shrauger ، 1990) ترجمة وتعريب عادل عبد الله علي أنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته علي التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة". وهذا التعريف الذي تبنته الباحثة لقياس الثقة بالنفس لدي الطلاب (عادل عبد الله، 1997: 5).

من أهم الأساليب التي تنمي الثقة بالنفس:

1. التشجيع و إعطاء الفرد الفرصة لبدء رأيه في الموضوعات التي تخصه و تحيط به.
2. إسناد بعض المسؤوليات للفرد و تعويده علي تحمل المسؤولية.
3. عدم توبيخ الفرد أو وصفه بصفات غير مرغوب فيها.

4. إتاحة الفرصة للفرد أن يعتمد علي نفسه في أداء بعض الأعمال التي تخصه.
5. إتاحة الفرصة للفرد أن يتحدث عما يجول في ذهنه دون ردعه (عبد الرحمن علي الدوسري، 2010: 65).

يري أن الفرد لكي يشعر بالثقة بالنفس يحتاج إلي العديد الأساليب التي تساعده علي تقوية ثقته بنفسه ومنها:

\* تقبل الذات: يجب أن يدرك كل إنسان أن الناس مختلفون عن بعضهم البعض وليسوا متشابهين تماماً، وأن التعامل مع المواقف الاجتماعية المتنوعة يختلف من شخص إلى آخر؛ فبعض الأشخاص قد يشعرون بالخجل والإحراج في التجمعات الكبيرة بالمقابل يتمتعون بالجرأة والثقة بالنفس في الفعاليات والتجمعات الصغيرة؛ لذا من الضروري أن يتقبل كل شخص نفسه كما هو، وأن يدرك نقاط قوته ومزاياه، ويحرص على أن يكون أفضل نسخة من ذاته، وأن يكون على قناعة تامة بأن الكمال هدف غير واقعي

\* التفكير الإيجابي: يجب على كل شخص دعم نفسه وتشجيعها من خلال التفكير الإيجابي، وذلك بتجنب وصف الشخص نفسه بأنه انطوائي أو خجول أو ما إلى ذلك، بل على العكس يجب أن يصف نفسه بأنه قوي وواثق ومُتحدِّث، حيث ينصح الخبراء بالتحدث مع النفس بطريقة إيجابية نظراً إلى تأثير الدماغ بذلك وميله إلى تحقيق هذه الصفات والسمات الإيجابية، وهو ما يدفع الشخص للسعي بجد لتحقيقها مما يساهم في زيادة ثقته بنفسه، كما يساهم تذكر الشخص للأمور والإنجازات التي نجح في تحقيقها وأحدثت تأثيراً إيجابياً في تعزيز ثقته بنفسه و تشكيل إثبات له حول ما يمكنه القيام به (إبراهيم الفقي، 2007: 65).

\* عدم مقارنة النفس بالآخرين: يجب أن يتعد الشخص عن مقارنة نفسه بالآخرين سواء كان ذلك على أرض الواقع أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فالمقارنات تولد لدى الشخص العديد من المشاعر السلبية، فحين يُفكر الشخص في ممتلكات الآخرين وإنجازاتهم ومهاراتهم، و يعتقد أن ما لديهم أفضل ممّا عنده وهذا يُضعف ثقته بنفسه (شريف الأسلمي، 2009: 34). مظاهر ومقومات الثقة بالنفس



يوضح وليم عبيد وعزو عفانة (2003)، وديفيد لورانسترجمة خالد العامري (2004) أن هناك مجموعة من المقومات و المظاهر التي يمكن من خلالها التعرف علي ما إذا كان الفرد يتمتع بثقته بنفسه أم لا؟، و لعل أبرزها:

#### 1-المقومات الجسمية:

وتعني خلو جسم الفرد من العاهات و الأمراض بما يضمن جزءاً لا بأس به من الثقة بالنفس، وقد تكون مشكلة جسمية معينة للفرد قد توضح مدى ثقته بنفسه من خلال التعامل معها و ومدى تقبلها، لذا نجد أن هناك ارتباط وثيق بين التكيف الحركي و الثقة بالنفس.

#### 2-المقومات العقلية:

وهي تعني الذاكرة الجيدة للفرد و الانتباه لما يحيط به من مشيرات و استعداد الفرد للتعلم و اكتساب الخبرات الجديدة لحل المشكلات التي قد تواجهه في حياته، و الاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في المعرفة و توجيه الطاقات المبذولة التوجه الصحيح حيث أن كل مجهود يقوم به الفرد لا بد أن يصيب الهدف ليحقق قدراً من الانتاجية مما يساعد علي بناء الثقة بالنفس للفرد.

#### 3-المقومات الوجدانية:

إن الخلو من المخاوف المرضية و الشكوك المرضية و الوسواس يكسب الفرد ثقته بنفسه، ولكن تمكن تلك المخوف و الوسواس منه يفقده ثقته بنفسه، وإن النظرة الواقعية الوجدانية إلي الذات بغير استعلاء أو احتقار تبعد عن الفرد فقدانه لثقته بذاته، لأن فقدان الثقة بالنفس يؤدي إلي الشعور بالاكئاب المرضي في نفس الفرد.

#### 4-المقومات الاجتماعية:

إن الإنسان لا يعيش بمعزل عن المجتمع، لأنه جزء منه، وإذا شعر الفرد بأن المجتمع يرفضه فإنه يفقد ثقته بنفسه و بمن حوله، إن المجتمع يقدم للفرد المعارف و المعلومات التي تعود بالنفع علي شخصية الفرد لتجعل منه إنسان واثقاً من نفسه يشعر بقدراته و مهارته المختلفة للتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه.

يري باجرلي و ماكس أن الثقة بالنفس تتكون من (5) مكونات أساسية هي: النظر غلي الذات حيث القدرة علي عمل الأشياء كالأخرين، الشعور بالانتماء علي للأخرين،

و التفاؤل بالمستقبل و النظرة الايجابية للحياة، مواجهة الفشل من التعلم من الخبرات الفاشلة علي إنها فرص للتعلم و النمو في الحياة، واستطاعة الفرد بامتلاك مصادر ملائمة من التعزيز من خلال نماذج الدور، و يتضح من ذلك أن الثقة بالنفس تتضمن جانب متعلق بذات الفرد ومقوماته الداخلية و يتمثل في إدراك الفرد لكفاءته، ومهارته التي تنعكس في أفعاله مع الاخرين و توضح مدي ثقته بنفسه حيث تعامله بفاعلية مع المواقف الحياتية المختلفة حيث تحمل المسؤولية واتخاذ القرار Baggerly&Max 2005: 391 - 393.

وتؤكد نتائج دراسة السيد عبد العال (2006) أنمن الثقة بالنفس و قدرة الفرد علي التعاونومساعدة الآخرين تأتي من خلال الرغبة في الظهور و القيادة و الميل إلي الزعامة و القدرة علي إدارة المواقف، مع اعتزاز الفرد بقدرته و بذاتهو التعبير بلباقة عما يريد أو يشعر به و الأقداموعدم التردد أو الخوف، ويرى فريخ العنزي (1999) أن مظاهر الثقة بالنفس تتألف من الإحساس بالقدرة علي مواجهة مشكلات الحياة الحالية و المستقبلية و القدرة علي اتخاذ القرار الملائم للموقف الذي يتعرض له الفرد، تنفيذ الحلول التي قد تعرض عليه لحل المشكلات التي قد يواجهها الفرد، والشعور بتقبل الآخر أي كانت صفاته، الترحيب بالعلاقات الجدية و المواقف الجديدة علي حياة الفرد.

الثقة بالنفس والاطمئنان بالنفس والتفاؤل الإيجابي والمبادرة والاقدار والسيطرة في المواقف الحياتية. الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع والقدرة علي مواجهه الأزمات بتعقيل وتفكير والتعامل مع الآخرين في أداء العمل وتطوير الذات والعزيمة والاصرار. القدرة على حل المشكلات والانتاجية والسعادة والنجاح. وسرعة اتخاذ القرار والقدرة على الأداء المتقن للأعمال، فوائد الثقة بالنفس أن يعرف الانسان قدر نفسه والايما به يعطيه ثمرات كثيرة تعينه على الحياة الناجحة منها، شعور الفرد بأن حياته متميزة سواء ذات خصائص فردية فذه وتساعد على اكتشاف خصائصه، يجعله مدركا تماما لامكانياته وقدراته وتبين له نقاط الضعف والقوة فيه فتدفعه الى الانطلاق، و تعطيه الاستعداد أن يتخذ قدره وأن يختار النموذج المناسب له في الحياة والآثار دون تقليد أعمى وهي خطوه ضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة، توضح له هدفه

وتدفعه الى الوصول اليه فهي مصدر طاقته، تنشله من براثن العجز النفسى السلبى والتي هى السبب الأساسى فى الهزيمة (أسعد يوسف، 1998: 104)، ونجد أن الثقة بالنفس تساعد علي زيادة المرونة النفسية للفرد حيث أن الأفراد ذوي المرونة النفسية تكون لديهم القدرة علي مواجهة مشكلاتهم النفسية و القدرة علي اختيار الحلول الأفضل من الاختيارات المتاحة له، إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع المحيطين به، كل ذلك يعتمد بشكل أساسى علي ثقة الفرد بذاته حتي يتمكن من اتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف و مواجهة المواقف الصاغطة (Felten & Hall، 2001:47)، نجد أن الثقة بالنفس لها علاقة السعادة النفسية حيث أن السعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص و بيئته و نجد أن البيئة المحيطة كلما أعطت للفرد مصادر للسعادة بالتالي يتمتع الفرد بالرضا و تقدير الذات كما أوضحت دراسة نايفج (2003) (Natvig، et.al) والتي أكدت علي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية و تقدير الذات ولتي تعد الثقة بالنفس أهم جوانبه، وقد أشارت نتائجدراسة تشينج & فيرمان (2002، Cheng & Furma ودراسة رشا مبروك (2008) لوجود علاقة ارتباطية بين السعادة و الثقة بالنفس.

#### 1-النظريات التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس:

هناك العديد من النظريات التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس و يركز هذا البحث علي بعض، وهي:

##### نظرية التحليل النفسي (Psychological Analysis Theory)

تتكون الشخصية عند فرويد من ثلاث أنظمة أساسية هما الأنا الأعلى (- super Ego)، الأنا (Ego)، الهو (Id)، وأن التفاعل الدينامي بين تلك الأنظمة هو الذي يحدد السلوك (شلتز: 1983، 40)، ذلك التوازن بين تلك الأنظمة يؤدي غلي الصحة النفسية للفرد أما اختلال التوازن أو انعدامه يؤدي إلي اضطراب سلوك الفرد وبالتالي تتأثر ثقة الفرد بنفسه وذلك بسبب فشل الأنا (Ego) في وظيفتها اللاتنفيذية كما يجب، أما إذا كانت الأنا قوية فهي تسيطر عليالهو و الأنا الأعلى و تقوم بالتوازن بينهم و بين الواقع، أما إذا كانت الأنا ضعيفة فتضعف أما الهو و تصبح الشخصية شهوانية تشبع غرائزها فقط

دون الرجوع للقيم، و أما تسيطر علي الأنا لأعلي و تكون شخصية مضطربة تؤدي إلي ضعف الشخصية بالتالي ضعف الثقة بالنفس وهذا يرجع إلي ضعف في مرحلة الطفولة والنمو الغير سليم (يوسف القاضيو آخرون، 2002: 160)، وقد يلجأ الفرد إلي العدوان المكبوت والذي قد يظهر مع أي موقف، وقد يلجأ إلي بعض الحيل الدفاعية لتقليل مشاعر القلق و التوتر، وقد يحدث نوبات من الغضب لأنفه الأسباب، و القسوة و العناد، كل ذلك يفسر ضعف الثقة بالنفس لدي الفرد (Clanton & Smith ، 1977: 220).

## 2- النظرية السلوكية (The behavioral theory)

إن سكنر يعتقد إن سلوك الفرد هو أداء قد يكون علي شكل تخيل أو علي هيئة تفكير أو انفعال أو حركات بشرط لا نتجاوز في تفسيرها اطار المعطيات السلوكية، ولم يهتم سكنر بالعوامل التي يكون وراء حدوث السلوك، ولكن كان يهتم بنتائجه المرتبطة بالتعزيز الذي يعقبه و المعززات نوعين:

\* معززات أولية مرتبطة بحاجة الإنسان الأساسية.

\* معززات ثانوية التي اكتسبت خاصية التعزيز من خلال اقترانها بمعززات أخرى (قطامي، 2005: 124).

يقوم الاشتراط الاجرائي عند سكنر علي أساس مبدأ تعديل السلوك و إن السلوك المتعلم و تعديله يتم عن طريق:

التعزيز الإيجابي: وهو المثير الذي يترتب علي إضافته إلي بيئة الكائن الحي و تكرار حدوث الاستجابة كالاتسام و التشجيع.

التعزيز السلبي: هو المثير الذي يترتب علي ابعاده من الموقف أو عن بيئة الفرد إلي تكرار حدوث الاستجابة الاجرائية كالصوت العالي، العقاب (أنور الشراوي، 2015: 73).

تري تلك النظرية أن سبب الثقة بالنفس للفرد هي الأنماط السلوكية التي يتعرض لها الفرد حيث المكافأة علي السلوك الجيد بحسب قواعد التعزيز، فالثقة بالنفس مقرونة ببيئة الفرد، ثقة الفرد تزداد كلما تعرض لمواقف إيجابية حيث النجاح في التوافق و التعامل مع تلك المواقف بنجاح، و العكس صحيح (جمال الخطيب، 2003: 82)

### 3- النظرية الأنسانية (Humanistic Theory)

يري ماسلو أن الحاجات التي يسعى إليها الفرد شائعة لدي الجميع وإنها مرتبطة بشكل هرمي فكلما تم اشباع الحاجات الدنيا يتم الانتقال تلقائي إلي المستوي الأعلى من الهرم حتي يصل إلي قمة الهرم (محمد زياد، 2015: 105)، تؤكد هذه النظرية على تجارب وخبرات الإنسان والمشكلات التي تواجهه في حياته اليومية.

وقد ظهرت كردة فعل على هيمنة وسيطرة نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية منذ بدايات القرن الماضي على نظريات الشخصية، إذ تؤكد نظرية التحليل النفسي على الجانب اللاشعوري من حياة الإنسان في الإرشاد والعلاج النفسي، بما يحتويه من خبرات مؤلمة أو سارة وعقد تكونت خلال مراحل الحياة السابقة له، وتعدده المنطلق الأساس في العلاج، بينما أكدت النظرية السلوكية على المثيرات والاستجابات لها وما يرافق ذلك من عمليات تعلم غير صحيحة تؤدي إلى ظهور مظاهر سلوكية غير مرغوبة تحتاج إلى معالجة شعورية من اجل تعديل السلوك وإبداله بسلوكيات مرغوبة، فاختلقت النظرية الأنسانية عن نظرية التحليل النفسي في أساس هو أن الإنسان خير بطبعه، بينما اختلفت عن النظرية السلوكية في أساس أن السلوك الإنساني واع وعقلي وليس سلوكا آليا، فكانت النظرية الأنسانية وفقا لذلك فكرا ونهجاً جديداً يختلف في أسسه الفلسفية عن فكري النظريتين العتيدتين، ومن اشهر منظري هذه النظرية هما كارل روجرز 1902 - 1987 و ابراهام ماسلو 1908 - 1970 الذي اهتم في دراساته بالأفراد الذين يعملون في مجالات حياتيه مختلفة ويعانون من مشكلات نتيجة لهذا العمل. كما حرص في دراسات أخرى على دراسة الشخصيات المشهورة والمبدعة، وذلك لمعرفة الكيفية التي يحققون بها الإنجازات في مجالات أعمالهم. ومن خلال جملة الدراسات التي أجراها توصل إلى أن الذي يتحكم أو الذي يلعب الدور الأساسي هو السعي لتحقيق الذات Self - actualization. إذ يرى ماسلو Maslow أن الشخص الذي يحقق ذاته هو الشخص الذي لديه دافع للإبداع واستخدام جميع إمكانياته في عمله أو مهنته أو وظيفته (Maslow، 2015: 86). يتفق معه على ذلك كارل روجرز، الذي يرى أن الإنسان لديه دافع فطري لتحقيق ذاته،

وان الفشل أو الاحباطات التي تعترض طريق تحقيق ذاته هو الذي يؤدي إلى ظهور الأعراض أو المشكلات المرضية لديه.

إن الثقة بالنفس هي حجر الأساس لأي شخصية سوية لذا حاول البحث الحالي الوصول إلي علاقة المشاركة في الأنشطة اللاصفية و الثقة بالنفس لدي طلاب المرحلة الثانوية.

### دراسات سابقة:

تتناول الدراسات السابقة المحاور التالية:

المحور الأول: دراسات تناولت الأنشطة المدرسية اللاصفية وبعض المتغيرات الأخرى:

1-دراسة روث و كريستين (Ruth Ann . Kristin Haglund . 2013)

هدفت الدراسة اختبار العلاج بالمرسح لرفع الوعي لدينامية و نتائج العنف لدي المراهقين و تسهيل الاستجابات الغير العنيفة لديهم بين المراهقين اللاتينيين، وكان العلاج من خلال استخدام الطرق المسرحية للتعبير عن القضايا الاجتماعية و السماح للجمهور بتجربة حل المشكلة و محاولة التغيير، تكونت العينة من 66 مراهق مكسيكي و أمريكي متوسط اعنارهم من (+1304 / - 5)، استخدمت الدراسة اختبار قبلي و بعدي بدون مجموعة ضابطة علي العينة حيث تم كتابة مسرحيتين يتعرضوا لسوء المعاملة و التحكم الزائد و كانت النصوص مستوحاه من معلومات من المراهقين أنفسهم، أوضحت النتائج أن في القياس البعدي المشاركين لديهم عنف أقل، و زيادة في الثقة بالنفس لحل أي صراع بدون عنف و المكييل بشكل أكبر لاستخدام استراتيجيات بعيدة عن العنف.

2-دراسة مهنا بن عبد الله (2014)

هدفت الدراسة اعداد أنشطة لاصفية موجهة، و الكشف عن فاعليتها في تنمية الحاجة إلي المعرفة و التوجهات المستقبلية لدي الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، تكونت العينة من 19 طالبا من الصفين الأول و الثاني الثانوي بمدراس الأناجال الأهلية، بمحافضة الإحساء بالسعودية، قام الباحث بإعداد و تنفيذ الأنشطة اللاصفية الموجهة و تطبيق

مقياس الحاجة إلي المعرفة و مقياس التوجهات المستقبلية علي الطلبة المشتركين في بداية تنفيذ الأنشطة و بعد نهايتها، اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي و البعدي علي الحاجة إلي المعرفة و علي أبعاد التخطيط و توقع عواقب المستقبل.

### 3-دراسة إيناس عبد المعز (2015)

هدفت الدراسة توظيف نظرية الذكاءات المتعددة في تدريس علم الاقتصاد المنزلي لعلاج تدني مستوي المرونة النفسية و الفاعلية الذاتية و التفكير الابداعي لطالبات كلية الاقتصاد المنزلي، تكونت العينة من (39) طالبة من الفرقة الثانية، كانت أدوات الدراسة برنامج تدريبي، مقياس فعالية الذات، اختبار التفكير الابداعي، مقياس المرونة النفسية، أسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائي عند مستوى (0,001) بين متوسطي درجات الطالبات في مقياس المرونة النفسية و الفاعلية الذاتية و اختبار التفكير الابداعي بين التطبيقين القبلي و البعدي، وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مستوي المرونة النفسية، و الفاعلية الذاتية.

### 4-دراسة بيشوف جاي 2016: Bishoff. J. D.

هدفت الدراسة فحص العلاقة بين سمات الشخصية و مشاركة الطلاب في العروض المسرحية المدرسية من خلال مسرحية ويلدرنس فيلد جايدز كنموذج، تكونت العينة من 89 طالب و طالبة ما بين عمر (14 - 17) عام من 3 مدارس للتعليم الثانوي في الولايات المتحدة و تم تطويع 9 معلمين للتربية المسرحية للحصول علي البيانات لأداء الطلاب و المشاركة المسرحية للطلاب أفراد العينة، استخدمت الدراسة المقياس الدولي لعناصر سمات الشخصية (IPIP Goldberg, et.al.2006)، وقائمة عناصر الأداء المسرحي TPE - C إن تحليلات الدراسة أظهرت وجود علاقة موجبة ذات دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين المشاركة في العروض المسرحية و سمات الشخصية لديهم حيث زيادة تقبل الذاتويقظة الضمير وفقا لتقديرات المقياس الدولي لعناصر سمات الشخصية.

### دراسة هنارهان و فيدلما و بارجي و روبن (Hanrahan.et.al .2017)

هدفت الدراسة لفحص تأثير المسرح والدراما علي المراهقين المهمشين، وقد كانت الدراسة طولية و عميقة و مقارنة بالذات، حيث تم اجراء مقابلات منفصلة علي مدار عامين لشباب من سن يتراوح بين (15 - 21 عام) مشاركين في مشروع المسرح و دراسة تأثيره علي نموهم و المرونة لديهم من خلال المشاركة في نشاط ايجابي، اوضحت النتائج أن هناك الدراما قد اتاحت لهم فرصة فريدة للمشاركة و اكتشاف خبرات متعددة.

### 5-دراسة بيتر فيلسمان و آخرون 2019 Peter Felsman . et. al

تفحص الدراسة الحالية إلي ما إذا كانت المشاركة في برنامج المسرح الارتجالي بالمدرسة يساعد في انخفاض أعراض القلق الاجتماعي، تكونت العينة من 268 طالب من طلاب المدرسة الثانوية الذين شاركوا في بالنشاط لمدة 10 أسابيع، استخدمت الدراسة الحالية مجموعة تجريبية واحدة وتم عمل قياس للقلق الاجتماعي قبل و بعد المشاركة في البرنامج المسرحي، المراهقون أظهروا نتائج إيجابية للقلق الاجتماعي، حيث بلغت بداية الفصل الدراسي الثاني عن انخفاض أعراض القلق الاجتماعي في مرحلة ما بعد الاختبار. هذا التغيير يتوقع زيادات في المهارات الاجتماعية، والأمل، والكفاءة الذاتية الإبداعية، والأداء المريح للآخرين، والاستعداد لارتكاب الأخطاء مع انخفاض هامشي في أعراض الاكتئاب. بالنظر إلى أنه لا توجد دراسة سابقة قد درست الارتجالية المرتكزة على المدرسة.

### 6-دراسة ووان كينج لي، يونج سن جو (Woon Kyung Lee. Young Sun Joo)(2020)

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة كيفية ارتباط الخصائص الفردية والاجتماعية للمراهقين المشاركة في النشاط اللاصفي، والقلق عند الأمهات، والتقارب بين الأم والمراهق، مع فحص المهارات الاجتماعية، وتم تحديد ارتباطها بمشاركة المراهقين في الأنشطة اللاصفية، استخدمت الدراسة عينة من المراهقين وأمهاتهم من الأسر الفقيرة، و قد تكونت العينة من (N = 3146)، تم إجراء تحليل المسار ودعم فرضيتين، من خلال استخدام استبيان الكثافة المشاركة في الأنشطة اللاصفية، استبيان قلق الوالدين، استبيان المركز القومي الأمريكي لصحة الأطفال (2003) لقياس التقارب بين الأم و المراهق، مقياس السلوك الاجتماعي التكيفي لهوجان سكوت (1992)، أظهرت الدراسة النتائج



التالية: أولاً: ضغوط الأبوة والأمومة لدى الأمهات كان مرتبطاً بشكل غير مباشر مع زيادة وكثافة مشاركة في الأنشطة اللاصفية من خلال التقارب بين الأمهات والمراهقات والمهارات الاجتماعية للمراهقين. ثانياً: كان لقلق الوالدين أيضاً ارتباطاً مباشراً بالمهارات الاجتماعية للمراهقين، مما يؤدي إلى انخفاض في المشاركة في الأنشطة اللاصفية.

#### 7-دراسة ايفا اوبيرل وآخرون(Eva Oberle . et. al .2020)

هدفت الدراسة التعرف علي الوقت الذي يقضيه الطلاب في الألعاب الاليكترونية الترفيهية و المشاركة في الأنشطة اللامنهجية أثناء ساعات ما بعد المدرسة مرتبطة بمؤشرات إيجابية (التفاؤل، الرضا عن الحياة) والسلبية (القلق، أعراض الاكتئاب) الصحة العقلية والرفاهية، تفحص هذه الدراسة المراهقين (العدد = 28712) ؛ 49% إناثو تم استخلاص البيانات من دراسة على مستوى السكان باستخدام أداة تطوير السنوات الوسطى (MDI) مع طلاب الصف السابع في كولومبيا البريطانية (BC)، كندا. تم تنفيذ البحث في مناطق المدارس العامة بين عامي (2014 - 2018)، مسح القياس الشخصي لتقييم الصحة النفسية للمراهقين، مقياس التكيف ل(Schonert - Reichl et. al.، 2013)،. أسفرت الدراسة عن أن المراهقين الذين شاركوا في الأنشطة اللاصفية (على سبيل المثال، الرياضة، وبرامج الفنون، وبرامج المجتمع) كانوا أقل عرضة للمشاركة بشكل ملحوظ في الأنشطة الترفيهية القائمة علي شاشات الهاتف (مثل مشاهدة البرامج وتصفح الإنترنت ولعب ألعاب الكمبيوتر) لمدة ساعتين أو أكثر بعد المدرسة. النتائج من أظهرت تحليلات نمذجة المعادلات الهيكلية متعددة المستويات أن المشاركة في الأنشطة اللاصفية كانت مرتبطة بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة والتفاؤل، وانخفاض مستويات القلق والاكتئاب. في المقابل ارتبط وقت استخدام الهاتف بشكلاً طول (2 ساعة / يوم) بمستويات أقل من الرضا عن الحياة و التفاؤل، وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب ؛ كان قصر وقت استخدام الهاتف (أقل من 2 ساعة / يوم) مرتبطاً بالصحة النفسية المواتية، تم تعديل التأثير حسب الجنس ؛ كان الارتباط بين قضاء وقت أطول أمام الشاشات وضعف الصحة النفسية أكثر بكثير وضوحاً للإناث أكثر من الذكور، كانت الصحة النفسية أكثر ملاءمة إذا شاركوا في الأنشطة اللاصفية.

## 8-دراسة مها فتح الله بدير(2020)

هدفت الدراسة التعرف علي فاعلية التعلم التنافسي المدمج في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية الإبداع التكنولوجي و السلوك الإيثاري لدي طالبات الصف الأول الثانوي، تكونت العينة من (64) طالبة تم تقسيمهم إلي قسمين مجموعة تجريبية (33) طالبة، و مجموعة ضابطة (31) طالبة، استخدمت الدراسة اختبار مهارات الإبداع التكنولوجي، ومقياس السلوك الإيثاري أظهرت النتائج عن وجود فروق ذو دلالة احصائية بيم متوسط درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي و البعدي لصالح التطبيق البعدي، وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين نمو كل من الإبداع التكنولوجي و السلوك الإيثاري بعد تدريس وحدة (مفاتيح شخصيتك) وفقاً للتعلم التنافسي المدمج لدي الطالبات.

### تعقيب علي الدراسات السابقة التي تناولت الأنشطة اللاصفية:

#### من حيث الاتفاق:

- الهدف: اتفقت دراسة ايغا اوبيرل و آخرون(Eva Oberle ، et. al، 2020)، بيتر فيلسمان و آخرون (Peter Felsman ، et. al 2019)(حيث أثر المسرح علي حفص القلق الاجتماعي عند المراهقين.

- العينة: اتفقت دراسات مهنا بن عبد الله (2014)، إيناس عبد المعز (2015)، روث و كريستين (Ruth Ann ، Kristin Haglund ، 2013)، مها فتح الله بدير(2020) عدد العينة صغير، يتراوح ما بين (19 - 66) طالب

- المنهج: وقد تم استخدام المنهج التجريبي في دراسات مها فتح الله بدير(2020)، ووان كينج لي، يونج سن جو (Woon Kyung Lee، Young Sun Joo)(2020)، بيتر فيلسمان و آخرون (Peter Felsman ، et. al 2019)، هنارهان و فيدلما و بارجي و روبن(، Hanrahan، et.al ، 2017)، بيشوف جاي( (Bishoff، J. D ، 2016)، إيناس عبد المعز (2015)، مهنا بن عبد الله (2014)، روث و كريستين (Ruth Ann ، Kristin Haglund ، 2013)

- النتائج: اتفقت دارسات روث و كريستين (، Ruth Ann ، Kristin Haglund ، 2013) أسفرت عن تحسن في الثقة بالنفس لدي المشاركين و حل المشكلات بدون

عنف، مهنا بن عبد الله (2014) زيادة رغبة المشاركين في الحاجة للمعرفة، إيناس عبد المعز (2015) تحسن في المرونة النفسية و الفاعلية الذاتية، يشوف جاي (، Bishoff، 2016، J. D)، زيادة تقبل الذات، يقظة الضمير، بيتر فيلسمان و آخرون - Peter Fels- (man ، et. al 2019) (خفض أعراض الاكتئاب و القلق الاجتماعي، ومن هنا يتضح أن الأنشطة اللاصفية تساعد علي تحسن جوانب الشخصية المختلفة و بالتالي تحسن الصحة النفسية للفرد

### من حيث الاختلاف:

- المنهج: اختلفت دراسات ايفا اوبيرل و آخرون (Eva Oberle ، et. al، 2020)، ووان كينج لي حيث استخدمت المنهج الوصفي لدراسات العلاقات بين النشاط المسرحي و التقارب بين الوالدين، دراسة يونج سن جو (Woon Kyung Lee، Young، 2020، Sun Joo) حيث الارتباط بين الصحة النفسية للمرهقين و تعرضهم لشاشات الألعاب الاليكترونية.

### المحور الثاني: دراسات تناولت الثقة بالنفس وبعض المتغيرات الأخرى:

#### 1-دراسة ثناء محمد و آخرون (2012)

هدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، وتعديل سلوكهم و تبصيرهم بالحلول البديلة التي تساعدهم علي مواجهة مشكلاتهم و إيجاد حلول مناسبة، تكونت العينة من 32 طالبا منهم 16 طالب عينة ضابطة و 16 طالب عينة تجريبية، استخدمت الدراسة برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس اعداد الباحثة، و قد أظهرت الدراسة النتائج التالية حيث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الثقة بالنفس و أبعاده (بعد الاستقلال، البعد الاجتماعي، البعد الفسيولوجي، البعد النفسي، بعد الطلاقة اللغوية) بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس الثقة بالنفس و أبعاده (بعد الاستقلال، البعد الاجتماعي، البعد الفسيولوجي، البعد النفسي، بعد الطلاقة اللغوية) في القياس

البعدي لصالح المجموعة التجريبية، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس و أبعاده (بعد الاستقلال، البعد الاجتماعي، البعد الفسيولوجي، البعد النفسي، بعد الطلاقة اللغوية) بعد تطبيق البرنامج التدريبي في القياسين البعدي و التبعي.

### 2-دراسة أشرف محمد أحمد (2015)

هدفت الدراسة معرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس ومفهوم الذات لدي تلاميذ التعليم الأساسي ومعرفة الفروق في الثقة بالنفس بين تلاميذ التعليم الأساسي التي تعزي لمتغير النوع و معرفة التفاعل بين المستوي العمري و النوع علي الثقة بالنفس لدي تلاميذ التعليم الأساسي، تكونت العينة من 400 تلميذ و تلميذة منهم 200 تلميذ و 200 تلميذة و قد تراوحت أعمارهم بين (7 - 14 سنة) و قد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية من مجتمع الدراسة، و قد طبقت عليهم مقياس الثقة بالنفس، مقياس مفهوم الذات، و تم التوصل إلي النتائج التالية أن تتسم السمة العامة للثقة بالنفس لدي تلاميذ التعليم الأساسي بالارتفاع، توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومفهوم الذات لدي تلاميذ التعليم الأساسي تعزي لمتغير النوع لصالح الذكور، عدم وجود تفاعل دال احصائيا بين المستوي العمري و النوع علي الثقة بالنفس لدي تلاميذ التعليم الأساسي.

### 3-دراسة حسن سعد محمود (2018)

هدفت الدراسة معرفة التأثيرات المباشرة و غير المباشرة لمتغيرات الطفو الأكاديمي و قلق الاختبار و الثقة بالنفس و التوافق الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية، و كانت العينة مكونة من طلاب الصفين الأول و الثاني الثانوي قوامها (318) طالبا و طالبة، استخدمت الدراسة أربعة مقاييس: الطفو الأكاديمي، قلق الاختبار، الثقة بالنفس و التوافق الأكاديمي من اعداد الباحث، و باستخدام أسلوب تحليل المسار، وأسفرت النتائج أن متغيرات البحث نموذجا بنائيا يفسر العلاقات السببية بين الطفو الأكاديمي كمتغير مستقل و قلق الاختبار كمتغير وسيط و الثقة بالنفس و التوافق الأكاديمي كمتغيرين تابعين، حيث كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي، يوجد تأثير مباشر للطفو الأكاديمي علي قلق الاختبار لدي طلاب المرحلة الثانوية، يوجد تأثير مباشر لقلق الاختبار علي الثقة

بالنفس لدي طلاب المرحلة الثانوية، يوجد تأثير غير مباشر للطفو الأكاديمي علي الثقة بالنفس من خلال قلق الاختبار كمتغير وسيط لدي طلاب المرحلة الثانوية.

#### 4-دراسة رسمية فلاح قاعد (2019)

هدفت الدراسة التعرف علي الفروق بين السعوديات و غير السعوديات في مقياس الثقة بالنفس، و التأكد من العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا و الثقة بالنفس لدي طالبات المرحلة الثانوية، تكونت العينة من (100) طالبة من المدارس السعودية، استخدمت الدراسة مقياس التعلم الذاتي الثقة بالنفس، اعداد الباحثة، قد أشارت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباط معنوي بين درجات مقياس كل من التعلم الذاتي و الثقة بالنفس، كما أشارت النتائج إلي وجود فروق معنوية بين متوسطات درجات الأفراد مرتفعي و منخفضي التعلم المنظم الذاتي علي مقياس الثقة بالنفس لصالح مرتفعي التعلم المنظم ذاتيا، وأيضا وجود فروق معنوية بين متوسطات درجات كل من الطالبات السعوديات و غير السعوديات علي مقياس الثقة بالنفس لصالح الطالبات غير السعوديات، واختلفت درجات الثقة بالنفس لدي الطالبات تبعا للتقدير الكمي ولصالح التقدير الأعلى.

#### 5-دراسة فيرونيك ريزي و آخرون (2020 ، Veronique Rizzi ، et.al)

هدفت الدراسة عن الكشف عن أثر الأبداع في سرد القصص لتعزيز آليات الثقة بالنفس، كان عدد المشاركين (12) وكانوا (5 إناث، 7 ذكور) ما بين 13 - 15 عام، و قام الباحثون بعمل ورش إبداعية لسرد القصص حيث كانت (3 جلسات أسبوعية) لاختراع القصص بناء علي تأملهم الذاتي و التعبير عن أنفسهم و تسجيلها بصوتهم، أظهرت النتائج تحسن في مستوي الثقة بالنفس لدي المشاركين خاصة التواصل مع الآخرين، حيث عبر أغلب المشاركين عن أنهم " أوقات جيدة بمزاج جيد وذكريات رائعة".

#### 6-دراسة بينولوبو آخرون 2021 . Penelope W.St. et.al

هدفت الدراسة التعرف علي الثقة بالنفس بين الجنسين وإن كان مرتبط بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة و القلق الدراسي، وتأثير ذلك علي التحصيل الدراسي

لدي عينة الدراسة، أجريت الدراسة على المراهقين (العدد = 1601) منسبعة مدارس ثانوية تضم مجموعة من الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية والأعراق، في قسمين رئيسيين جديدين المراكز الحضرية في نيوزيلندا. تم جمع البيانات من خلال مسح التقرير الذاتي للطلاب. بعد التحقق من ملف صلاحية كل نموذج قياس باستخدام تحليل العوامل المؤكدة والمعادلة الهيكلية تم إجراء النمذجة لاستكشاف الارتباطات بين جوانب مفهوم الذات بين الجنسين، والقلق، الرضا عن الحياة (LS)، والإنجاز الأكاديمي المتصور (PAA)، استخدمت الدراسة مقياس الجنس هوفمان، و استبيان القلق للمراهقين، مقياس الرضا عن الحياة، مقياس ذاتي للتحصيل الدراسي، أظهرت النتائج أن التعريف الذاتي للجنسين (GSD)، التعريف الذاتي للشخص للهوية الجنسية) يرتبط بشكل إيجابي مع القلق، وسلبيًا بالتحصيل الأكاديمي المتصور و القبول الذاتي (GSA)، الرضا بالهوية الجنسية المحددة ذاتيًا كان سلبيًا يرتبط بالقلق، ويرتبط إيجابًا ب LS. كان كل من قبول الذات بين الجنسين و LS يرتبط بشكل إيجابي مع الإنجاز الأكاديمي المتصور وتوسطت العلاقة بين الرضا عن الحياة وكلاهما التعريف الذاتي للجنسينو القبول الذاتي.

### تعقيب علي الدراسات السابقة التي تناولت الثقة بالنفس:

#### من حيث الاتفاق:

- الهدف: كان الهدف تحسن مستويات الثقة بالنفس بدراسات فيرونيك ريزي و آخرون (Veronique Rizzi ، et.al ، 2020)، دراسة ثناء محمد و آخرون (2012) - المنهج: اتفقت دراسات ثناء محمد و آخرون (2012)، رسمية فلاح قاعد (2019)، فيرونيك ريزي و آخرون (Veronique Rizzi ، et.al ، 2020) حيث استخدمت المنهج التجريبي.

- النتائج: اتفقت دراسات ثناء محمد و آخرون (2012)، رسمية فلاح قاعد (2019)، فيرونيك ريزي و آخرون (Veronique Rizzi ، et.al ، 2020) بتحسن مستويات الثقة بالنفس عند التعرض للبرامج العلاجية الملائمة.

## من حيث الاختلاف:

- المنهج: تم استخدام المنهج الارتباطي في دراسات أشرف محمد أحمد (2015)، حسن سعد محمود (2018)، رسمية فلاح قاعد (2019)، بينولوبو آخرون Penelope W.St، et.al، 2021.

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة يمكن أن تتبلور الاستفادة من تلك الدراسات في وضع الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب طلاب المجموعة التجريبية قبل و بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (المسرح) في اتجاه القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب طلاب المجموعة التجريبية قبل و بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (الاقتصاد المنزلي) في اتجاه القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب طلاب المجموعة التجريبية بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (المسرح) (القياس البعدي)، وبعد مرور فترة زمنية (القياس التبعي) في اتجاه القياس التبعي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب طلاب المجموعة التجريبية بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (الاقتصاد المنزلي) (القياس البعدي)، وبعد مرور فترة زمنية (القياس التبعي) في اتجاه القياس التبعي.

## اجراءات الدراسة

### المنهج

المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج شبه التجريبي، وهو الأكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالي.

### العينة

اشتملت عينة البحث علي مجموعتين:

المجموعة الأولي: وهي من الطلاب الذين اشتركوا في النشاط المسرحي، وكان عددهم (60) طالب و طالبة ثم تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس لتحديد الطلاب الأقل في

مستوي الثقة بالنفس وذلك وفق (الأربعاعي الأدنى)، وكان عدد الطلاب (34) طالب و طالبة حيث (19) من الذكور، (15) من الإناث من الصف الأول الثانوي المشاركين في النشاط المسرحي بمتوسط الحسابي (17.41) وانحراف معياري (0.500).

المجموعة الثانية: وهي من الطالبات المشاركات في نشاط الاقتصاد المنزلي، وكان عددهم (12) طالبة وتم تطبيق مقياس الثقة بالنفس لتحديد الطلاب الأقل في مستوى الثقة بالنفس وذلك وفق (الأربعاعي الأدنى) وكان عدد الطالبات (7) طالبات من الصف الأول الثانوي المشاركات في الاقتصاد المنزلي بمتوسط الحسابي (17.29) وانحراف معياري (0.488)، تتراوح أعمارهم ما بين (17: 18 عام) بمدرسة المستقبل الرسمية لغات، في الفترة الزمنية العام الدراسي 2020 - 2021.

#### معايير اختيار العينة:

يجب أن تتوفر مجموعة من المعايير لاختيار أفراد العينة:

- 1- ألا يقل سن الطالب عن 15 عام و ألا يزيد عن 18 عام.
- 2- أن يكون مقيد بمدارس إدارة حلوان التعليمية.
- 3- استبعاد كل المشاركين الذين يعانون من أي إعاقات جسمية قد تعوق قدراتهم علي الاشتراك في أنشطة البرنامج.
- 4- أن تكون درجة الثقة بالنفس لديهم منخفضة، وتم ترتيب درجاتهم علي المقياس من الربع الأدنى و قد تم اختيار من كانت درجاتهم أقل من درجة الربع الأدنى.

#### الأدوات:

##### مقياس الثقة بالنفس

عد هذا المقياس سيدني شروجر (Shrauger 1990)، ترجمة عادل عبد الله 1997، وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه و تقييمه لها من 54 عبارة، وعند قيام المترجم المقنن بإجراء التحليل العاملي أصبح عدد عبارات المقياس (48) عبارة نصفها ايجابي و نصفها سلبي، يوجد أمام كل عبارة خمسة اختيارات هي (تنطبق تماماً - تنطبق بدرجة كبيرة



- تنطبق إلي حد ما - لا تنطبق كثيراً - لا تنطبق إطلاقاً، و كان في مفتاح التصحيح في العبارات الإيجابية (4 - 3 - 2 - 1 - 0)، والعكس في العبارات السلبية، تتراوح الدرجة الكلية من (صفر - 192) درجة و تشير الدرجة المرتفعة إلي معدل مرتفع من الثقة بالنفس و الدرجة المنخفضة إلي معدل منخفض من الثقة بالنفس، وكانت عبارات المقياس موزعة علي ستة أبعاد، وهي التحدث مع الآخرين، التفاعل الاجتماعي، و المظهر الجسمي، الإيجابية و التفاؤل، و الاداء الأكاديمي و العلاقات الرومانسية من خلال الجدول(1):

### جدول (1)

يوضح أبعاد مقياس الثقة بالنفس و العبارات الخاصة لكل بعد

م	البعد	العبارات
1	التحدث إلي الآخرين	7 - 11 - 15 - 24 - 32 - 36 - 40 - 46
2	التفاعل الاجتماعي	1 - 8 - 14 - 19 - 21 - 27 - 33 - 34 - 43
3	المظهر الجسمي	3 - 6 - 10 - 16 - 30 - 39 - 48
4	الإيجابية و التفاؤل	2 - 5 - 12 - 20 - 26 - 28 - 37 - 41
5	الأداء الأكاديمي	9 - 13 - 17 - 18 - 22 - 25 - 31 - 35 - 44
6	العلاقات الرومانسية	23 - 29 - 38 - 42 - 45 - 47

وبهذا يكون المقياس في صورته النهائية مكون من (48) عبارة و قد كان عدد العبارات الإيجابية (٤٤ - ٤٢ - ٤١ - ٤٠ - ٣٧ - ٣٦ - ٣٥ - ٣٢ - ٣١ - ٢٨ - ٢٦ - ٢٢ - ٢١ - ١٩ - ١٦ - ١٥ - ١٠ - ٩ - ٦ - ٥ - ٤ - ٤٧ - ٤٥)، أما العبارات السلبية والتي تحمل الأرقام (٢٠ - ١٨ - ١٧ - ١٤ - ١٣ - ١٢ - ١١ - ٨ - ٧ - ٣ - ٤٨ - ٤٦ - ٤٣ - ٣٩ - ٣٨ - ٣٤ - ٣٣ - ٣٠ - ٢٩ - ٢٧ - ٢٥ - ٢٤ - ٢٣).

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام المعرب عادل عبدالله بحساب صدق المقياس عن طريق حساب الصدق التلازمي مع مقياس تقدير الذات لروزنبرج فبلغ معامل الارتباط بين المقياسين

(0.87) و هو معامل دال إحصائيا عند مستوي (0.01) و ذلك بحساب الأرباع الأعلى و الأرباع الأدنى ثم إجراء المقارنة الطرفية بين درجات أفراد عينة الدراسة فبلغت قيمة (ت) (16.69)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوي (0.01)، مما يعني أن المقياس لديه القدرة علي التمييز بين مرتفعي و منخفضي الثقة بالنفس.

### صدق المقياس

قد اعتمدت الباحثة الحالية علي ما توصلت إليه دراسة هبه وجيه (2021) \* من نتائج من حساب صدق وثبات للمقياس باستخدام أسلوب مقارنة الأطراف حيث يعتمد علي مقارنة درجات الثلث الأعلى بدرجات الثلث الأدنى في الاختبار، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، فإذا ثبت أن هناك فرق إحصائيا بين متوسطات درجات هاتين المجموعتين في الاختبار، كان ذلك دليلاً علي صدق الاختبار (السيد أبو هاشم، 2006)، تم تكوين مجموعتين متطرفتين علي القياس، تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين كما هو موضح بالجدول (2):

### نتائج اختبار (ت)

لدلالة الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين (الأعلي أداء و الأدنى أداء)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
الثقة بالنفس	أعلي أداء	81	136.69	14.51	160	27.934	0.01
	أدني أداء	81	86.79	6.91			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي أعلي أداء و أدني أداء، مما يشير إلي تمتع مقياس الثقة بالنفس المستخدم بالصدق.

ثانيا: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس الثقة بالنفس تعريب عاد عبدالله بطريقة التجزئة النصفية و باستخدام معادلتى جوتمان، و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون، وبطريقة ألفا كرونباخ.

### طريقة التجزئة النصفية Half – Split

تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (299) مراهق المودعين بالمؤسسات الإيوائية، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بن نصفي الاختبار لكل \* هبه وجيه علي إمام (2021) الخوف من التقييم السلبي و علاقته بالثقة بالنفس لدي المراهقين المودعين بالمؤسسات الإيوائية. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة حلوان. عامل من عوامل المقياس و المقياس ككل، باستخدام معادلتى جوتمان، و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون

### جدول (3)

#### ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل سبيرمان براون	معامل جوتمان
العامل الأول (التفاعل الاجتماعي)	9	0.749	0.745
العامل الثاني (الإيجابية و التفاؤل)	8	0.406	0.395
العامل الثالث (المظهر الجسمي)	7	0.650	0.645
العامل الرابع (العلاقات الرومانسية)	6	0.526	0.525
العامل الخامس (الأداء الأكاديمي)	9	0.795	0.793
العامل السادس (التحدث مع الآخرين)	8	0.699	0.698
الدرجة الكلية للثقة بالنفس	48	0.912	0.912

و يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون و جوتمان مقبولة مما يدل علي تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية.

#### طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (299) مراهق المودعين بالمؤسسات الإيوائية، ثم تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل، أبعاده كما هو موضح بالجدول (4):

### معامل ثبات المقياس بطريقة كرونباخ

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
العامل الأول (التفاعل الاجتماعي)	9	0.734
العامل الثاني (الإيجابية و التفاؤل)	8	0.533
العامل الثالث (المظهر الجسمي)	7	0.751
العامل الرابع (العلاقات الرومانسية)	6	0.477
العامل الخامس (الأداء الأكاديمي)	9	0.791
العامل السادس (التحدث مع الآخرين)	8	0.728
الدرجة الكلية للثقة بالنفس	48	0.895

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات ألفا كرونباخ مرتفعة مما يدل علي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات و الاستقرار.

#### - الأنشطة اللاصفية (النشاط المسرحي - الاقتصاد المنزلي):

تقوم وزارة التربية و التعليم بتحديد مجموعة من الأنشطة اللاصفية و التي تحاول بها من تخفيف عبء اليوم الدراسي للطالب خاصة بالمرحلة الثانوية و الذي يكون مكسب بالمواد الدراسية الصفية، و تأتي حصص الأنشطة اللاصفية كمتنفس للطلاب، حددت الوزارة من خلال القرار الوزاري (274 لعام 2012، و المعدل في 2018) أن يختار الطالب نشاط لا صفي واحد بمعدل حصة واحدة أسبوعيا، و تكون مدة الحصة تتراوح ما بين (30 - 45 دقيقة).

تتعد الأنشطة التي يختار منها الطالب (الصحافة - المسرح - المجال الصناعي - الاقتصاد المنزلي - المجال الزراعي - المكتبة - التربية الفنية - الموسيقى).

نظراً لظروف الكورونا تم اختيار نشاطي المسرح، و الاقتصاد المنزلي، و ذلك لأنهم نشاطان مستمران طوال العام مع عينة البحث، و قامت الباحثة بقياس الثقة بالنفس للطلاب في بداية العام الدراسي و اختار من حصلوا علي درجات منخفضة في مقياس الثقة بالنفس، و استمر الطلاب بحضور النشاطين طوال العام الدراسي، و في نهاية العام تم إعادة قياس الثقة بالنفس (القياس البعدي) لمعرفة فعالية تلك الأنشطة علي الثقة

بالنفس علي الطلاب عينة البحث، ومادام في أصل دراسات علم النفس هو الاستمرارية لأن علم النفس ليس علم وقتي، قامت الباحثة بعمل قياس تباعي لمعرفة هل هناك استمرارية في تنمية تحسن الثقة بالنفس أم لا؟

### النشاط المسرحي:

استغرق تطبيق برنامج النشاط المسرحي عدد (17) جلسة وتراوحت مدة الجلسة الواحدة (30) دقيقة، وفيما يلي عرض ملخص لما تم في هذه الجلسات:

### يمر النشاط المسرحي بعدة مراحل:

المرحلة الأولى (الجلسات من 1 - 3) كان مكان الجلسات فيقاعة متعددة الأغراض بالمدرسة، وكان هدف تلك الجلسات وهي التي يتم فيها التعارف بين الباحثة وأفراد العينة، التعرف علي النشاط المسرحي، وطبيعة وأنواع، وأهداف النشاط المسرحي، وتوزيع الأدوار، عرض الباحثة لمجالات النشاط المسرحي، تحديد مدي مشاركة كل طالب منهم، وتشجيع من يخاف من المشاركة أو الوقوف علي المسرح، اقتراح الباحثة علي الطلاب اختيار مشهد من العروض الفنية المحبوبة لديهم.

محتوي الجلسات: تبدأ المرحلة بالتعرف علي كل اسم كل طالب و طالبة، يتم سؤال كل طالب لماذا اختار كل منهم نشاط التربية المسرحية؟ ومن ثم تشرح الاختصاصية ما هو النشاط المسرحي؟ وما هي الفروع الخاصة بالنشاط (الألقاء الشعري - التمثيل - الإخراج - الإدارة المسرحية - الديكور - الكتابة المسرحية)؟ ويتم استخدام احد الفنيات حيثطلب واجب منزلي من الطلاب بحيث اختيار مشهد من عرض مسرحي يفضلوهو التدريب عليه، وفي الجلسة التالية يقوم الطلاب بالتمثيل وتقوم الباحثة بالتعقيب علي الأخطاء سواء في الوقفة علي المسرح أو طريقة التحدث، وبعد ذلك يتم تقسيم الطلاب علي مجموعاتهم علي حسب موهبة كل طالب (فريق الإخراج، فريق التمثيل، فريق الإلقاء الشعري، فريق الديكور، فريق الكتابة المسرحية) ونجد أن من يختار الإخراج من لديه قدرة علي قيادة زملائه وإدارة العمل المسرحي منهم من اختار ذلك خوفا من الوقوف علي خشبة المسرح مواجهة الجمهور، ونجد من اختار الديكور هو من لديه موهبة الرسم والتلوين، ومن اختار الكتابة المسرحية حيث يفضل كتابة قصص، تقوم الفرق بعد تحديد

أعمالهم (فريق الإخراج يجلسوا سويا ويقوموا بالاتفاق معا بما سيقوموا بعمله، فريق التمثيل اختيار مشهد تمثيلي معا، فريق الإلقاء الشعري اختيار قصائد شعرية، فريق الكتابة المسرحية يقوم باختيار نص مسرحي من مكتبة المدرسة، فريق الديكور يقوم الفريق برسم خلفيات مناسبة علي ورق حسب رؤيتهم).

- الفنيات التي تم استخدامها في تلك المرحلة: التعزيز - لعب الأدوار - المناقشة

التفاعلية - الواجب المنزلي

- المرحلة الثانية (الجلسات من 4 - 10): تنقسم تلك المرحلة من إلي (الجلسة 4 - 6)، والتي يكتسب فيها أفراد العينة فنيات النشاط المسرحي و التدريب علي الأداء، وإعطاء فرصة للطلاب بالعمل الجماعي التعرف علي ما قام به الطلاب و السماح لكل طالب بعرض ما قام به خلال المدة المطلوبة منه. ، والمرحلة السلوكية من (الجلسة 7 - 10) و التي تهدف إلي تجسيد المعرفة إلي سلوك حيث القيام ببعض المهام المطلوبة منهم لتنمية مهاراتهم لزيادة تقديرهم لذاتهم، تشجيع الطلاب من ابدوا تحسن في ادائهم، من خلال جمل التشجيع (في تطور ملحوظ، ممتاز، احنا اتحسنا كثير)، مناقشة ما قد تم عمله خلال الفترة السابقة، والجلوس مع فريق الإخراج و الاستماع لما قد قاموا بعمله، رفع مستوي التواصل بين الطلاب من خلال الاستماع لرأي كل منهم في العمل الجماعي الذي قام به زملائهم، متابعة ردود أفعال الطلاب، ومدي استجابتهم للتوجيهات المطلوبة منهم، تحسين القدرة علي التعبير لديهم حيث العرض النهائي لما قاموا باختياره من مشاهد، تقوية الحوار المناقشة فيما بين الباحثة و الطلاب، حيث سؤال ما إذا ارادوا أن يقدموا العرض أمام غيرهم من هم خارج النشاط المسرحي.

محتوي الجلسات: تبدأ مرحلة جديدة وهي عمل كل فريق و مساعدة الطلاب عند عمل كل منهم مثلا فريق الإخراج و التمثيل تبدأ الاخصائية بتعريفهم كيفية الوقوف علي المسرح، الصوت، متيالوصل والوقف، نبرة الصوت كيف تكون ملائمة للجمل، فريق الكتابة المسرحية نبدأ بإحضار نصوص من المكتبة المدرسية و التعلم منها حتي نصل لطريقة الكتابة الصحيحة، فريق الديكور نبدأ بعرض الرسوم فيما بيننا و تحديد الألوان المناسبة للعروض الفنية و بعد ذلك تقوم الاخصائية بعرضها مع مدرسة التربية الفنية للتأكد من مدي

ملائمة الرسومات وأن الطلاب علي النهج السليم، فريق الإلقاء يتم قراءة القصائد مع معلم اللغة العربية المسئول عن النشاط المسرحي بالمدرسة، تستمر تلك المرحلة حتي يتمكن كل طالب من الدور المطلوب منه داخل النشاط، مع التعزيز اللفظي المستمر لهم مثل كلمة (برافو - شاطرين - المرة اللي جاية تكونوا أحسن)، مع الاستمرار في التدريبات علي المسرح مع الفرق المختلفة، تقوم الاختصاصية بعرض فكرة علي الطلاب المشاركين بأن نعرض أمام زملائهم حيث تزداد ثقتهم بأنفسهم، وإذا فرض بعض منهم تحاول الاختصاصية إقناعهم بأهمية ذلك لهم، أنه لا يوجد شيء يخافوا منهم، أنهم جيدين ولديهم القدرة علي العرض أمام الآخرين، بعد العرض يتم مناقشة الأخطاء التي وقع فيها كب منهم، وثناء الشكر لكل من قدم دوره داخل المسرحية بدون أخطاء.

- الفنيات التي تم استخدامها في تلك المرحلة: التعزيز - لعب الأدوار - الحث - المناقشة التفاعلية - الواجب المنزلي - المحاكاة.

المرحلة الثالثة (الجلسات من 11 - 17): وهذه المرحلة التي تهدف الي تقديم تلك الاجراءات وممارسة المبادئ النظرية والفنيات السلوكية وذلك لتنمية تقدير الذات حيث تطبيق المهارات المكتسبة من خلال التدريب المستمر لتحسين قدرات الطلاب، الاستعداد المناسب للعرض أمام الآخرين، ومحاولة حل المشكلات فيما بين الطلاب للاستمرار في العرض حيث الاستمرار في البروفات والحركة علي المسرح وضبط الصوت والأداء، دعم الطلاب ليقدموا الأفضل في كل بروفة حتي تكون أفضل من البروفة السابقة لها، تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم وتحفيزهم لتقديم أفضل ما عندهم، تقييم أداء الطلاب أمام المدير وثناء علي ما قاموا به، توضيح نقاط القوة والضعف لديهم أثناء التجربة الحقيقية أمام الجمهور، تهيئة الطلاب للانتقال من مرحلة العمل داخل المدرسة إلي التعامل مع المدارس الأخرى، تحفيز كل منهم وتقدير قدرات كل منهم في التعامل مع الموقف، تدريب الطلاب علي ما طلبه المخرج، مع مساعدة كل طالب يشعر ببعض نقاط الضعف لديه لتحويلها لمناطق قوة، إكساب الطلاب المزيد من الثقة مع التدريب المستمر، الاستماع إلي رأي الطلاب في النشاط المسرحي بعد المشاركة فيه، عمل القياس البعدي والقياس التبعي لأفراد العينة

محتوي الجلسات: تأتي المرحلة النهائية حيث العرض أمام مديرة المدرسة، وبعد ذلك يتم توضيح نقاط القوة والضعف التي لدي كل منهم، الطلب من المديرة صرف

عصير للطلاب من المقصف الخاص بالمدرسة لتمييز هؤلاء الطلاب، وبعد ذلك يأتي الاستعداد للعمل مع مخرج الإدارة حيث المشاركة عي المستوى الإدارة وذهاب الطلاب مع الأخصائية للعمل في مسرحية خاصة بمنتخب الإدارة، وتحفيز كل منهم للمشاركة وعرض كل منهم مخاوفه، وهنا تحاول الأخصائية تشجيع الطلاب علي الاستمرار في النشاط، وأنها ستكون معهم عند حدوث أي شيء لكسر الخوف من الغير، وتبدأ البروفات الخارجية مع تحفيزهم الدائم بأن ما يقوموا به رائع حيث الحث الدائم علي تمييزهم، تقول الباحثة لهم أن ما يقوموا به نشاط مميز، وأن هناك تحسن في أداءهم، وتقوم الأخصائية بتدريهم علي ما قام به المخرج ليكسب الطلاب المزيد من الثقة في التعامل مع البروفات، توضيح نقاط القوة والضعف لكل منهم علي حدي، وتشجيع كل منهم علي الاستمرار، ويتم عرض النص المسرحي الخاص بالإدارة والذي سيتم التدريب عليه خارج المدرسة ويتم توجيههم للعمل بما يطلبه المخرج دون الرجوع للأخصائية، ولكن توضح لهم أنها تتابع معهم إذا ما احتاج أي منهم مساعدة منها، وبعد ذلك يأتي التقييم البعدي، ثم بعدها ب (15) يوم قامت الأخصائية بعمل قياس تتبعي.

- الفنيات التي تم استخدامها في تلك المرحلة: التعزيز - لعب الأدوار - الحث - المناقشة التفاعلية - الواجب المنزلي - المحاكاة.

الجلسات (18 - 19) تم عمل القياس البعدي، وبعد (15) يوم تم عمل القياس التبعي.

### نشاط الاقتصاد المنزلي:

تقوم الباحثة بالاتفاق مع معلمة الاقتصاد المنزلي علي قياس الثقة بالنفس للطلبات المشاركات، وأخذ اسمائهم، مكان تلك الجلسات في حجرة الاقتصاد المنزلي، مدة الجلسة (30) دقيقة.

المرحلة الأولى (الجلسات من 1 - 3) تبدأ تلك المرحلة معلمة الاقتصاد المنزلي بالتعرف علي الطالبات، وتوضح لهم أهمية الغذاء وتدخل معهم علي الإنترنت للتعرف علي البروتينات بأنواعها، الفيتامينات وأهميتها في تركيب الجسم، ودور الغذاء في



صحة الفرد و التعرف علي اهم مصادر الأملاح المعدنية، وتشرح المعلمة الشروط الواجب توافرها في الوجبة الغذائية و ماهي المفاهيم الخاطئة التي عند الطابات حول ما يتم وجوده في الوجبات الغذائية.

محتوي الجلسات: تتحدث المعلمة مع الطالبات عن الغذاء وأهميته وتبدأ في تقسيم أنواع الغذاء، تدخل الطالبات والمعلمة على الانترنت وتقوم بالبحث حول تركيب البروتينات وأهميتها في تكوين الجسم، تطلب المعلمة واجب منزلي من الطالبات تحديد أهم مصادر البروتينات وتصنفها حسب نوعها، وفي الجلسة التالية تسأل المعلمة الطالبات عن الواجب المنزلي، وتبدأ بالتعرف علي نوع جديد من الأغذية و هي الأملاح المعدنية و التحدث عن أهم مصادر الأملاح المعدنية وتحدد أنواعها تبين فوائدها، تحدث المعلمة مع الطالبات عن أطعمة الوقاية وأهميته وتبدأ في تقسيم أنواع الأطعمة الوقائية، تتحدث المعلمة مع الطالبات عن دور الغذاء وخاصة الفيتامينات في صحة البشرة وجمالها، تسأل المعلمة الطالبات عن أهم مصادر الأملاح المعدنية وتحدد أنواعها وأهم الأملاح المعدنية وتحدد أنواعها وأهم العناصر التي تفيد الأسنان وتساعد على تقويتها.

- الفنيات التي تم استخدامها في تلك المرحلة: الواجب المنزلي - المناقشة التفاعلية - العصف الذهني.

- المرحلة الثانية(الجلسات من 4 - 6) تهدف تلك المرحلة بتعرف الطالبات علي نظام المجموعات الغذائية و أهميتها و أنواع الوجبات الغذائية و الشروط الواجب توافرها في الوجبة الغذائية السليمة.

محتوي الجلسات: تسأل المعلمة الطالبات عن أهم الشروط الواجب توافرها في الوجبة الغذائية السليمة وتصحح بعض المفاهيم الخاطئة التي تتبناها الطالبات حول أنواع الوجبات الغذائية بعد عرض فكرة الهرم الغذائي، تصطحب المعلمة الطالبات إلى مطبخ حجرة الاقتصاد المنزلي وتعرض عليهن بعض الأطباق الغذائية المكونة لوجبة الإفطار، تطلب المعلمة من الطالبات إجراء مقارنة بينوجبة غذائية متكاملة و وجبة غذاء غير متوازن، تتحدث المعلمة مع الطالبات عن نظام المكاييل القياسية وأهميتها، تعرض المعلمة

أنواع مختلفة من الملائق القياسية وتبين أهمية استخدامها في المطبخ وتبين المقاسات والاستخدامات المختلفة، تصطحب المعلمة الطالبات إلى مطعم المدرسة وتعرض عليهن طريقة كيل المواد السائلة، وتوجهن إلى اتباع طريقة العمل وإنجاز كعكة اللبنة.  
- الفنيات التي تم استخدامها في تلك المرحلة: الواجب المنزلي - المناقشة التفاعلية - العصف الذهني.

المرحلة الثالثة الجلسات من (7 - 8) تهدف هذه المرحلة التطبيق العملي حيث تقوم الطالبات مع المعلمة بعمل مجموعة من الأطباق و الوجبات الغذائية مثل كعكة القهوة، بسكويت القهوة بالجوز، بسكويت القهوة بالجوز، بسكويت اللوز، بسكويت الشوكولاتة. محتوى الجلسات: تطلب المعلمة من إحدى الطالبات تجهيز المقادير ومراجعتها، تجهز المعلمة مع الطالبات المقادير الكعكة وتتم على وجود كافة المقادير للبدء في تنفيذ الكعكة، بعد إعداد البسكويت تذوقه الطالبات وتحثهن المعلمة على تنفيذ البسكويت ومراعاة التحقق من خطوات العمل بالمنزل، وتحثهن المعلمة على تنفيذ البسكويت ومراعاة التحقق من خطوات، تجهز المعلمة مقادير البسكويت وتتم على وجود كافة المقادير للبدء في تنفيذ البسكويت، تبدأ المعلمة مع مجموعة من الطالبات في تنفيذ البسكويت مع مراعاة تنفيذ الخطوات جيدا وتقوم المعلمة بتكليف طالبة بقراءة الطريقة مع تنفيذها، تطلب المعلمة من إحدى الطالبات تذوق البسكويت بعد نضجه وتبدي رأيها في نتائج عملها مع باقي زميلاتهن.

- الفنيات التي تم استخدامها في تلك المرحلة: النمذجة - المحاكاة - لعب الأدوار - الحث

المرحلة الرابعة الجلسات من (9 - 11) تتضمن هذه المرحلة تعرف الطالبات علي جانب آخر من الاقتصاد المنزلي، وهو أهمية الكهرباء، وسائل ترشيد استهلاك الكهرباء، كيفية الاستخدام الأمثل للأجهزة الكهربائية، التعرف علي أنواع البقع، كيفية إزالتها، ما هي المواد المستخدمة في إزالتها، ما هو التنظيف الجاف، أن تعدد الطالبات الوسائل المذبية للدهون، التعرف علي مزايا و عيوب التنظيف الجاف.

محتوي الجلسات: توضح المعلمة للطالبات أن الكهرباء أصبحت ضرورة في حياتنا، فهي توفر لنا الراحة في كل شيء وفي كل مكان في المنزل والمدرسة والمسجد والمكتب، تسأل المعلمة الطالبات عن طرق الاستخدام الجيد للأجهزة الكهربائية، تجرى المعلمة مناقشة حرة بينها وبين الطالبات حيث توضح لهن إجراءات يجب إتباعها لترشيد استهلاك الكهرباء، اما في الجلسة التالية تعرض المعلمة صوراً لأوساخ الأقمشة المختلفة وتعرف البقعة للطالبات، وتعرض صوراً لبعض الملابس وما يجب غسله وكيفية تنظيفه، تعرض المعلمة مشكلة طالبه، وأنها ترتدي ثياباً متسخة وتريد غسلها ولا تعرف الخامات المستخدمة في الغسيل، ثم تعرض المعلمة نماذج للملابس التي تحتاج للتنظيف الجاف وتبين المعلمة الحاجة الماسة للتنظيف الجاف في هذه الأحوال، وتجلب المعلمة صوراً لبعض الملابس وما عليها من أوساخ وتعرض أهم المواد المستخدمة في تنظيفها، تتحدث المعلمة مع الطالبات عن طرق التنظيف الجاف بالمغاسل التجارية.

#### - الفنيات التي تم استخدامها في تلك المرحلة: المناقشة التفاعلية - الحث

المرحلة الخامسة الجلسات (12 - 14) تهدف هذه المرحلة تعرف الطالبات علي الخضر، طرق طهي الخضروات، أنواع السلطات من حيث دورها في الوجبات، أن تجهز الطالبة مقادير الخضار بالصلصة البيضاء، أن تعدد الطالبة مقادير محشوات منوعة، أن تذكر الطالبة طريقة عمل الخضر بالطريقة الصينية، أن تبين الطالبة طريقة عمل سلطة طبقات الخضر، أن تذكر الطالبة طريقة عمل الباذنجان مع اللبن الزبادي.

محتوي الجلسات: تصطحب المعلمة الطالبات إلى المطبخ وتعرض عليهن بعض أنواع السلطات وتطلب منهن تصنيف تلك السلطات، تسأل المعلمة الطالبات عن طريقة اختيار الخضر الجيدة ومواصفات هذه الخضر، تسأل المعلمة الطالبات عن معلومات سابقة عن أهمية الخضر وقيمتها الغذائية والأصباغ الملونة لها، تعدد المعلمة للطالبات طرق طهو الخضر وتغرس في نفوسهن أهمية مادة التدبير المنزلي حيث إنها تعرفنا الكثير والكثير عن مأكلا ومشربنا وملبسننا، في الجلسة التالية يبدأ التطبيق، تعرض المعلمة للطالبات طريقة إعداد المحشوات ووقتها تتجمع كافة المجموعات حتى تتعلم طريقة إعداد المحشوات

عند الانتهاء من هذا الصنف تقوم مجموعة التنظيف و الغسيل، تقوم احدي الطالبات بعد الانتهاء من عمل المحشوات بتجهيز وإحضار مقادير عمل الخضر بالطريقة الصينية تحت إشراف المعلمة، ثم تعرض المعلمة للطالبات طريقة إعداد المتبل و وقتها تتجمع كافة الطالبات حتى تتعلم طريقة إعداد المتبل، وعند الانتهاء من هذا الصنف تقوم الطالبات بالتنظيف و الغسيل، تقوم احدي الطالبات بعد الانتهاء من عمل متبل الباذنجان بتجهيز وإحضار مقادير عمل الفتوش تحت إشراف المعلمة، وبعد ذلك تنتقل المعلمة إلى إعداد الباذنجان بمشاركة الطالبات، ثم تضع الباذنجان في طبق التقديم مع المجموعة.

- الفنيات التي تم استخدامها في تلك المرحلة: المناقشة التفاعلية - الحث - النمذجة - المحاكاة.

المرحلة السادسة الجلسات من (15 - 16) تهدف تلك المرحلة أن تبين الطالبات القيمة الغذائية للحبوب، أن تصف الطالبة أشكال الأرز المختلفة، أن تذكر الطالبة النقاط التي يجب مراعاتها عند طهي الأرز، أن تجهز الطالبة مقادير الأرز المندي، أن تبين الطالبة طريقة عمل الأرز المندي، أن توضح الطالبة طريقة عمل البرياني، أن تذكر الطالبة طريقة عمل الأرز الصيني.

محتوي الجلسات: تسأل المعلمة عن معلومات سابقة عن أهمية الحبوب وقيمتها الغذائية، تتحدث الطالبة عن أنواع الحبوب المختلفة وأهمها وأشهرها، تحضر المعلمة أنواعا مختلفة من الأرز وتعرضه على الطالبات وتطلب من إحدى الطالبات وصف كل نوع من أنواع الأرز، تقوم المعلمة بطهي الأرز طويل الحبة مرة وقصير الحبة مرة أخرى وتقران بينهم أمام الطالبات للتعرف على فروق الطهي بينهم، تشرح المعلمة للطالبات طريقة إعداد الأرز المندي و وقتها تتجمع كافة المجموعات حتى تتعلم طريقة إعداد الأرز، تعرض المعلمة للطالبات طريقة إعداد الأرز المندي و وقتها تتجمع كافة المجموعات حتى تتعلم طريقة إعداد البرياني، تقوم احدي المجموعات بعد الانتهاء من عمل البرياني بتجهيز وإحضار مقادير عمل الأرز الصيني تحت إشراف المعلمة.

- الفنيات التي تم استخدامها في تلك المرحلة: المناقشة التفاعلية - الحث - النمذجة - المحاكاة.

الجلسات (17 - 18) تم عمل القياس البعدي، و بعد (15) يوم تم عمل القياس التبعي \*

- \* ملحق (1) للاطلاع عي البرامج الوزارية يرجي التواصل مع الباحثة "www.iritota91@gmail.com"

### نتائج البحث وتفسيرها

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب طلاب المجموعة التجريبية قبل و بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (النشاط المسرحي) في اتجاه القياس البعدي. للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon في حساب الفرق بين متوسطي رتب مجموعتين مرتبطتين (التطبيق القبلي والبعدي)، لتحديد وجهة ودلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل و بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (النشاط المسرحي)، حيث إن البيانات غير موزعة توزيع اعتدالي، والجدول التالي (3) يوضح النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

#### جدول (3):

#### الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس

المتغير	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	حجم الأثر
الثقة بالنفس	الرتب السالبة	2	9.3350	19.00	4.762**	81.
	الرتب الموجبة	32	18.00	576.00		

(\*\*) دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في اتجاه القياس البعدي وقد بلغت قيمة حجم الأثر بين (0.81) وهي قيمة كبيرة وفقاً لمحك كوهين، وبلغت قيمة معامل التحديد (0.66)، أي إن نسب التباين التي أحدثتها الأنشطة اللاصفية (المسرح) لدى المجموعة التجريبية في تنمية الثقة بالنفس بلغت 66% ومن ثم تبين صحة الفرض الأول.

## تفسير الفرض الأول:

هذه النتيجة تحقق الفرض الأول، وتتفق تلك النتيجة مع العديد من الأبحاث التي وجدت علاقة دالة بين الأنشطة اللاصفية و الصحة النفسية للفرد منها دراسة روث و كريستين (2013 ، Ruth Ann ، Kristin Haglund) حيث أوضحت تلك الدراسة أن الأنشطة اللاصفية ساعدت علي زيادة الثقة بالنفس لدي المراهقين مما ساعد علي قدرتهم علي حل المشكلات التي قد تواجههم بعنف أقل من قبل المشاركة في الأنشطة اللاصفية المتمثلة في النشاط المسرحي، و اتفقت مع دراسة كوري بلوفيلد و لا بربر، (2009، Corey J. Blomfield Bonnie L. Barber)، حيث توصلت إلي أن الطلاب المشاركين في الأنشطة اللاصفية المختلفة سواء رياضية أم غير رياضية لها تأثير علي مفهوم الذات الاجتماعي و الأكاديمي لديهم، و تتفق مع دراسة إيرا مونيتا (2008، Ilaria Moneta)، و كانت النتائج أنه هناك صعوبة للوصول إلي الانفعالات المناسبة للظروف التي يتعرضوا لها بسبب الهجرة و التهميش و لكن المسرح ساعد علي تحسين التعبير الانفعالي لديهم و التشجيع علي تحويل العمليات العاطفية من فردية إلي جماعية، و تتفق مع دراسة حنان محمد محمود (2019)، توصلت تلك الدراسة إلي أن متوسط درجات المشاركين في النشاط المسرحي بشكل منتظم يكون لديهم ثقة بالنفس بشكل اعلي من غير المشاركين.

تري الباحثة أن نتيجة هذا الفرض هي نتيجة متطابقة حيث أن اشتراك الطلاب في النشاط المسرحي، و قد ساعد في ظهور و تنمية مهارات الطلاب المختلفة من إبداع و تحسين شخصية الطلاب من حيث تحسين شخصية الطلاب حيث القيادة ممن اختاروا الإدارة المسرحية (المخرج) و هذا يتطلب مهارة ابداعية و قيادية فالمهارات القيادية هي الأدوات و السلوكيات التي يحتاجها الفرد لكي يوجه الآخرين و أن هذه المهارات يمكن تنميتها من خلال التعليم و التدريب و هي تبدأ من الأسرة و تستمر في مرحلة المراهقة (335: 2012، Amirianzadeh)، كما أن البرنامج ساهم في ظهور مهارات و قدرات الطلاب الإبداعية في الرسم و تنمية مهاراتهم الإبداعية في تكوين الألوان و

تركيبها، وهذا كان له الأثر في ارتفاع مستوي الطلاب في الثقة بالنفس المشتركين في النشاط المسرحي بعد تطبيق البرنامج

كما أن هذه النتيجة تدعم المبدأ الأساسي لعلم النفس فهو العمل الذي يدرس سلوك الإنسان و نشاطه ونفاغله مع البيئة المحيطة به حتي يتكيف معها و يحقق أكبر توافق معها، حيث تعدي علم النفس الوصف والتحليل إلي التدخل بجميع أشكاله و مستوياته (العلاجي، الوقائي، النمائي)، قد يكون التدخل متعدد الأشكال من جلسات طويلة أو استشارات سريعة، ومن إرشاد فردي إلي إرشاد جماعي (موسوعة علم النفس و التربية: 2001، 57).

نجد أن الأنشطة اللاصفية تعد من المناهج النمائية التي تعزز شخصية الفرد و الارتقاء بسلوكهم وهذا ما أوضحه فخري دوبكان (2018) أن المنهج النمائي يساعد علي الارتقاء بإمكانيات الأفراد و قدراتهم واستعداداتهم لتدعيم توافقهم النفسي و الصحي و الاجتماعي التربوي والتي تؤهل هؤلاء الأفراد علي التغلب علي الصراعات التي قد تواجههم في حياتهم اليومية، ومن خصائص المنهج النمائي تخطيط برامج التوجيه والإرشاد المدرسي للوصول إلي التوافق في جوانب شخصية الطلاب و تتضح تلك البرامج منها برامج الأنشطة اللاصفية سواء الجماعية أو الفردية.

نجد أن أغلب الأبحاث تعزي تحسن الصحة النفسية للمراهق في تلك الفترة الهامة من عمر كل فرد إلي المشاركة في نشاط لاصفي، نجد أن الثقة بالنفس من احد جوانب الشخصية الهامة لكي يشعر الفرد بالصحة النفسية اللازمة لمواجهة الحياة.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب طلاب المجموعة التجريبية قبل و بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (الاقتصاد المنزلي) في اتجاه القياس البعدي.

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon في حساب الفرق بين متوسطي رتب مجموعتين مرتبطتين (التطبيق القبلي و البعدي)، لتحديد وجهة ودلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل و بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (الاقتصاد المنزلي)، حيث إن البيانات غير موزعة توزيع اعتدالي، و الجدول التالي (4) يوضح النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

## جدول (4):

## الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي (الاقتصاد المنزلي)

المتغير	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	حجم الأثر
الثقة بالنفس	الرتب السالبة	1	2.00	2.00	- *2.028	76.
	الرتب الموجبة	6	4.33	26.00		

(\*) دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في اتجاه القياس البعدي وقد بلغت قيمة حجم الأثر 76. وهي قيمة كبيرة وفقاً لمحك كوهين، وبلغت قيمة معامل التحديد (R<sup>2</sup>). 58، أى إن نسب التباين التي أحدثتها الأنشطة اللاصفية لدى المجموعة التجريبية في تنمية الثقة بالنفس بلغت 58% ومن ثم تبين صحة الفرض الثاني.

## تفسير الفرض الثاني:

إن منهج الاقتصاد المنزلي قد ساعد الطالبات في تحسين الثقة بالنفس لديهم وذلك يتفق مع العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت أثر مادة الاقتصاد المنزلي علي الطلاب، منها دراسة فاطمة سالم (2020) و التي توصلت إل بأن الاقتصاد المنزلي قد ساعد الطالبات في فهم تحديات العولمة الثقافية بمحاورها الثلاثة (الهوية الثقافية، المواطنة، القيم و الأخلاق) و التعامل معها بشكل ملائم وهذا يوضح أثر منهج الاقتصاد المنزلي في ضوء التنمية البشرية، ودراسة ميساء هاشم (2012) التي أسفرت عن النتائج التالية أن الطالبات التي تعرضن لبرنامج قائم علي استراتيجية التدريس القائم علي النظرية البنائية في تنمية التحصيل المعرفي لمادة الاقتصاد المنزلي لديهن فروق في الاختبار التحصيلي عن المجموعة الضابطة، وأيضا لديهن تحسن في المهارات العملية، دراسة سماح حلمي (2018) أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي درست بالاستراتيجية المقترحة في ضوء الاقتصاد المعرفي لتدريس مادة الاقتصاد المنزلي علي المجموعة الضابطة التي



درست بالطريقة التقليدية، ووجدت الدراسة علاقة ارتباطية موجبة بين التحصيل المعرفي و مهارات التفكير الابداعي (الطلاقة، الأصالة، الحساسية لحل المشكلات)، إن مادة الاقتصاد المنزلي تهتم بالحياة الأسرية كمؤسسة اجتماعية قائمة علي العلاقات الإنسانية ذات مسئولية مشتركة و بالتالي تساعد المادة علي فهم الفرد كيفية إدارة شئون أسرته سواء الحاضر أم المستقبل علي أسس علمية حتي يتحقق التقدم في المجتمع (إنجي عبد الله، 2007، 96)، ومن هنا يتضح تأثير مادة الاقتصاد المنزلي علي الفرد و بالتالي علي الصحة النفسية التي كلما تحسنت زادت ثقة الفرد بذاته و زادت فعاليته، كما حددت كوثر كوجك (2001) أن المناهج الخاصة بالتربية الأسرية (الاقتصاد المنزلي) بما تتضمنه من مجالات مختلفة مثل الوعي الصحي و الغذائي و رفع مستوى الأمومة و الطفولة إذا تم ذلك كله بشكل متكامل يساعد علي تنمية شخصيات أفراد الأسرة تنمية شاملة.

3 - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب طلاب المجموعة التجريبية بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (النشاط المسرحي) (القياس البعدي)، وبعده مرور فترة زمنية (القياس التبعي) في اتجاه القياس التبعي.

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon في حساب الفرق بين متوسطي رتب مجموعتين مرتبطتين (التطبيق البعدي و التبعي)، لتحديد وجهة ودلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية، وفي القياس التبعي، حيث إن البيانات غير موزعة توزيع اعتدالي، والجدول التالي (5) يوضح النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (5):

#### الفروق بين التطبيقين البعدي و التبعي (النشاط المسرحي)

المتغير	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	حجم الأثر
الثقة بالنفس	الرتب السالبة	0	00.	00.	- 3.409**	58.
	الرتب الموجبة	15	8.00	120.00		

(\*\*) دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في اتجاه القياس التبعي وقد بلغت قيمة حجم الأثر بين 58. وهي قيمة كبيرة وفقاً لمحك كوهين، وبلغت قيمة معامل التحديد (ر<sup>2</sup>).33، أى إن نسب التباين التي أحدثتها الأنشطة اللاصفية لدى المجموعة التجريبية في استمرار تنمية الثقة بالنفس بلغت 33٪، ومن ثم تبين صحة الفرض الثالث.

### تفسير الفرض الثالث:

يشير تحقق هذا الفرض من استمرار التطور الإيجابي الملحوظ عند تطبيق مقياس الثقة بالنفس للطلاب حيث تحسن في العبارات السلبية و التطور في الاجابات المتعلقة بالعبارات الإيجابية و التالي فإن النتائج الاحصائية تشير إلي تحسن متوسطالقياس التبعي لعينة البحث، وتفسر الباحثة ذلك بسبب تعرض الطلاب لعدد من الأنشطة الهادفة ذات الأثر الواضح في تحسين ثقتهم بنفسم، حيث أوضحت نتيجة الفرض علي فهم الطلاب لأبعاد الثقة بالنفس منها التفاعل الاجتماعي حيث المشاركة في أنشطة جماعية مثل المسرح، وتقبل الذات مثل نشاط خدمة المجتمع، حيث نجد أن تلك النتيجة تتفق مع دراسة محمد سليم (2011) حيث اهتمت تلك الدراسة بتأثير الأنشطة اللاصفية علي الطلاب المشاركين في الأنشطة اللاصفية، وقد أكدت النتائج علي استمرار تأثير تلك الأنشطة علي التغير الإيجابي في شخصية الطلاب المشاركين، إن الأنشطة اللاصفية لها مجموعة من الأهداف حيث يجب تكون محددة، ومعارية، وقابلة للتحقق ومناسبة ومحددة الوقت (Micheal Farrell: 2003 ، 61)، ونجد أن دراسة أميمة أحمد (2018) حيث أوضحت استمرار تنمية تقدير الذات و انخفاض القلق الاجتماعي للطلبات المشاركات في النشاط المسرحي كأحد الأنشطة اللاصفية بعد القياس التبعي لهم.

ويوضح هذا الاستمرار في تنمية الثقة بالنفس لهؤلاء الطلاب المشاركين علي قوة التأثير الإيجابي لبرامج الأنشطة اللاصفية المختلفة خلال الفترة التبعية لتلك الأنشطة حيث تعديل المعتقدات السلبية للفرد سواء تجاه ذاته أو تجاه غيره حيث

تعزيز اكتساب الفرد الخبرات الايجابية في مجال ثقته بنفسه مما يوضح التأثير الكبير الذي أحدثته تلك الأنشطة في تدعيم الثقة بالنفس لدي طلاب المرحلة الثانوية المشاركين في تلك الأنشطة.

4 - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب طلاب المجموعة التجريبية بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (الاقتصاد المنزلى) (القياس البعدى)، وبعد مرور فترة زمنية (القياس التبعي) في اتجاه القياس التبعي.

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon فى حساب الفرق بين متوسطى رتب مجموعتين مرتبطتين (التطبيق البعدى والتبعي)، لتحديد وجهة ودلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية بعد اشتراكهم في الأنشطة اللاصفية (الاقتصاد المنزلى)، وفى القياس التبعي، حيث إن البيانات غير موزعة توزيع اعتدالى، والجدول التالى (6) يوضح النتائج التى حصلت عليها الباحثة:

#### جدول (6):

#### الفروق بين التطبيقين البعدى والتبعي

المتغير	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	حجم الأثر
الثقة بالنفس	الرتب السالبة	0	00.	00.	1.604	- - - -
	الرتب الموجبة	3	2.00	6.00	-	- -

(\*\*) دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدى والتبعي فى الثقة بالنفس لدى العينة التى تعرضت للاقتصاد المنزلى.

### تفسير الفرض الرابع:

يوضح صحة ذلك الفرض التأكيد علي فعالية نشاط الاقتصاد المنزلي وتأثيره المستمر علي شخصية الطالبات المشاركاتفي النشاط، حيث وجدت الباحثة ثبات التحسن في العبارات السلبية و العبارات الايجابية في القياس التبعي و تفسر الباحثة ذلك بسبب تعرض الطالبات لنشاط هادف و مؤثر في شخصيتهم حيث التفاعل الاجتماعي الملائم مع البيئة المحيطة بهم مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم ومما يساعد علي تحسن صحتهم النفسية، تتفق تلك النتيجة مع دراسة عزة صلاح (2005) حيث وضحت ثبات تأثير مادة الاقتصاد المنزلي في تنمية قدرة الطالبات علي التصرف في بعض المواقف الحياتية المتصلة بالتعلم المقدم، دراسة مني إسماعيل (2004) اشتملت نتائج تلك الدراسة علي فعالية استراتيجية التعلم التعاوني في تدريس مادة الاقتصاد المنزلي في تنمية المهارات العملية لديهم، و أن مادة الاقتصاد المنزلي إذا تم تقديمها باستراتيجيات فعالة ستساعد علي تحسن الطالبات المشاركات فيها مما يحسن من ثقتهم بأنفسهم وبالتالي صحتهم النفسية، ومن هنا تتضح أهمية تدريس مادة الاقتصاد المنزلي حيث انها تسعى للنهوض بحياة الأسرة و هي الخلية الأولى في المجتمع المحاطة بالعديد من الظروف الاجتماعية والاقتصادية، ويساعد تدريس مادة الاقتصاد المنزلي علي حسن تعامل الفرد مع الموارد المحيطة به و المتاحة و بالتالي أصبح الاقتصاد المنزلي شامل يطلق عليه اسم علم الأسرة كلها، وأن تدريس الاقتصاد المنزلي يساهم في تحقيق أهداف الأسرة القريبة والبعيدة، مواجهة الأزمات الطارئة و تقوية روابط الأسرة، زيادة كفاءة الأسرة في التكيف مع مواردها، التطلع إلي حياة أفضل (أيمن سليمان مزاهرة، 2010: 34) ونجد أن علم الاقتصاد المنزلي من العلوم الهامة بما يتضمنه من مجالات مختلفة حيث يساهم في زيادة الوعي الصحي و الغذائي و البيئي و الوعي بالأمومة و الطفولة و الحفاظ علي الموارد (محمود زايد، 2009: 151)، كما تري دعاء نور الدين (2010) أن علم الاقتصاد المنزلي علم تطبيقي لم يعد قاصر علي تعليم الطالبات بعض المهارات العملية كالطهي و الحياكة و إنما أصبح يهتم بمساعد الفرد علي إشباع حاجاتهم الأساسية المختلفة وفق لما متاح له من موارد.

### التوصيات:

- ضرورة تركيز الدراسات النفسية علي تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية ومنها الثقة بالنفس حيث زيادة الاهتمام بالبحث في ما يساعد علي تنمية الثقة بالنفس لدي الأفراد
- تقديم المساعدات و التسهيلات المناسبة لتقديم الأنشطة اللاصفية بشكل جيد.
- توفير بيئة تعليمية محفزة لتهيئ الطلاب لجو دراسي يساعدهم علي رفع المستوى التعليمي و الإبداعي لديهم.
- ضرورة حصول معلمي الأنشطة اللاصفية علي دورات تدريبية تساعدهم علي التغلب علي المشكلات التي قد تواجههم أثناء تطبيق الأنشطة
- عمل اجتماعات دورية مع أولياء الأمور لتحفيزهم علي اشتراك ابنائهم في الأنشطة اللاصفية، و توضيح أهمية تلك الأنشطة لهم.

### البحوث المقترحة:

- دراسة أثر الأنشطة اللاصفية في خفض القلق الاجتماعي لدي المراهقين. - دراسة
- أثر الأنشطة اللاصفية علي الثقة بالنفس لطلاب المرحلة الابتدائية والاعدادية. -
- دراسة أثر الأنشطة اللاصفية في خفض العنف لدي المراهقين.

## المراجع

- 1- إبراهيم الفقي (2007). قوة الثقة بالنفس. القاهرة. المجموعة الدولية للنشر و التوزيع.
- 2- أسعد رزوقمراجعة عبد الله الدايم (2001). موسوعة علم النفس. بيروت. لبنان. المؤسسة العربية للدراسات و النشر. ط 6
- 3- أسعد يوسف ميخائيل (1998). مشكلات الطفولة و المراهقة. دار الأفاق الجديدة. القاهرة.
- 4- أسعد يوسف ميخائيل (2000). الثقة بالنفس. دار النهضة العربية. القاهرة.
- 5- أشرف محمد أحمد علي (2015). الثقة بالنفس و علاقتها بمفهوم الذات لدي تلاميذ التعليم الأساسي بولاية وادي النيل الأبيض. مجلة النيل الأبيض للدراسات و البحوث. ع 5. ص 99 - 116
- 6- السيد محمد أبو هاشم حسن (2006). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية و التربوية باستخدام SPSS. كلية التربية. جامعة الملك سعود. السعودية.
- 7- السيد محمد عبد المجيد عبد العال (2006). المهارات الاجتماعية في علاقتها بالثقة بالنفس و الرضا الوظيفي لدي عينة من معلمي و معلمات المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة. العدد 60. الجزء الثاني. ص 3 - 47
- 8- أميمة أحمد عيد (2018). أثر الدراما في تقدير الذات و القلق الاجتماعي لدي المراهقات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك. الأردن.
- 9- إنجي يوسف عبد الله (2007). فعالية النموذج البنائي في تدريس الاقتصاد المنزلي لطالبات الصف الثالث الإعدادي. رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية الاقتصاد المنزلي. جامعة حلوان. مصر.
- 10- أنور الشرقاوي (2015). التعلم (نظريات و تطبيقات). القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- 11- أيمن سليمان مزاهرة (2010). مدخل إلي الاقتصاد المنزلي. عمان. الأردن. دار المناهج للنشر و التوزيع.

- 12 - إيناس عبد المعز الشامي (2015). فاعلية برنامج تدريبي في الاقتصاد المنزلي قائم علي نظرية الذكاءات المتعددة علي المرونة النفسية و الفاعلية الذاتية، و التفكير الابداعي لدي طالبات كلية الاقتصاد المنزلي. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. ع 165. ج 5. ص 526 - 556
- 13 - ثناء محمد، شوكت سليمان، عواطف إبراهيم (2012). تنمية الثقة بالنفس لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة خان يونس: دراسة تجريبية. مجلة البحث العلمي في التربية. جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب و العلوم و التربية. ص 625 - 665.
- 14 - جمال الخطيب (2003). تعديل السلوك الانساني. الكويت. مكتبة الفلاح.
- 15 - حسن سعد محمود (2018). تحليل المسار للعلاقات بين الطفو الأكاديمي و قلق الاختبار و الثقة بالنفس و التوافق الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. جامعة المنوفية. مج 33. ع 4. ص 50 - 111
- 16 - حسن شحاته (2002). النشاط المدرسي مفهومه ووظائفه و مجالات تطبيقه. ط7. القاهرة. الدار المصرية اللبنانية.
- 17 - حسين عبد الحميد أبو شنب (1990). محاور النشاط الدروة التدريبيية الثانية لإعداد الكوادر الإشرافية للنشاط المدرسي في المرحلة الابتدائية. الكويت: وزارة التربية "إدارة النشاط المدرسي".
- 18 - حنان محمد محمود (2019). سمات الشخصية لدي المشاركين وغير المشاركين في عروض المسرح من طلاب المرحلة الثانوية. جامعة عين شمس. كلية الدراسات العليا للطفولة. مجلة دراسات الطفولة. مج 22. ع 83.
- 19 - خالد الزاواوي (2004). التعليم المعاصر (قضاياها التربوية و الفنية). مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع. القاهرة.
- 20 - دعاء نور الدين سيد (2010). استراتيجيات تدريس الاقتصاد المنزلي - رؤية معاصرة. القاهرة. دار هبة النيل العربية للطبع و النشر و التوزيع. ط 3. ص 85

- 21 - ديفيد لورانس (2004). ترجمة خالد العامري. 365 خطوة لتحقيق الثقة بالنفس. القاهرة. دار الفاروق للنشر والتوزيع. ص 76
- 22 - رسمي علي عابد (1998). النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة والحداثة. القاهرة. عالم الكتب.
- 23 - رسمية فلاح قاعد العتيبي (2017). العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا و الثقة بالنفس لدي طالبات المرحلة الثانوية. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية و النفسية. مج 27. ع1. 277 - 252.
- 24 - رشامحمد مبروك (2008). إدراك الحياة و السعادة و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدي طلاب الجامعة. رسالة ماجستير. كلية التربية ببورسعيد. جامعة قناة السويس.
- 25 - سماح حلمي يس (2018). فاعلية استراتيجية مقترحة لتدريس مادة الاقتصاد المنزلي في ضوء الاقتصاد المعرفي لتنمية التحصيل و مهارات التفكير الابداعي لدي طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. مج 71. ع 3. ص 583 - 633
- 26 - شريف محمد الأسلمي (2009). فنون تنمية الثقة بالنفس و احترام الذات. الرياض. السعودية. دار الحضارة للنشر والتوزيع.
- 27 - عادل عبد الله محمد (1997أ). مقياس الثقة بالنفس. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- 28 - عبد الرحمن علي الدوسري (2010). كيف نزرع الثقة في أنفسنا و في من حولنا. السعودية. الرياض. دار الحضارة للنشر و التوزيع.
- 29 - عزة صلاح سعد (2005). فعالية نموذج فيس التعليم البنائي في تعديل التصورات البديلة عن بعض المفاهيم الاقتصاد المنزلي و تنمية القدرة علي التصرف في المواقف الحياتية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية البنات. جامعة عين شمس.



- 30 - علاء كفاي. جابر عيد الحميد (1989). معجم علم النفس و الطب النفسي. القاهرة. دار النهضة العربية.
- 31 - علي عسكر (2000). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها. القاهرة. دار الكتاب الحديث.
- 32 - عنايات محمد محجوب (2005). الصحافة المدرسية (الأسس النظرية و تطبيقات العلمية). دار الفكر العربي. القاهرة. ص 25 - 26
- 33 - فاروق البوهي، أحمد محفوظ (2001). الأنشطة المدرسية، دار المعرفية الجامعية، الاسكندرية.
- 34 - فاطمة محمد سالم (2020). أثر منهج مقترح لمادة الاقتصاد المنزلي في ضوء التنمية البشرية علي مواجهة تحديات العولمة الثقافية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. جامعة المنيا. ع 26. ص 355 - 412.
- 35 - فخري مصطفى دويكان (2018). دور الأنشطة اللاصفية في تنمية شخصية الطلبة الانفعالية و الاجتماعية في المدارس الحوكمية الأساسية في محافظة نابلس و سبل تطويرها. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية. الجامعة الإسلامية بغزة. مج 26. ع 4. ص 327 - 352.
- 36 - فريحيويد العنزي (1999). الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. مجلة دراسات نفسية. ع 9. ص 417 - 443
- 37 - فايز الناطور (2011). التحفيز و مهارات تطوير الذات. عمان. دار أسامة للنشر و التوزيع.
- 38 - كوثر كوجك (2001). اتجاهات حديثة في المناهج و طرق التدريس - التطبيقات في مجال التربية الأسرية (الاقتصاد المنزلي). ط 2. القاهرة. عالم الكتب.
- 39 - ماهر محمود عمر (2003). علاقات أسرية بلا فشل. دار الكتب، القاهرة.
- 40 - محمد زياد حمدان (2015). تصنيف و نظرية للسلوك الاجتماعي. دار التربية الحديثة.
- 41 - محمد سيد محمد السيد (2008). وظائف الإدارة المدرسية بالمرحلة الثانوية العامة. عالم الكتب. القاهرة.

- 42 - محمد محمد سليم (2011). تقييم برامج جماعات الأنشطة اللاصفية في ضوء التقويم الشامل. مصر. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية و العلوم الانسانية. ع 30، ج 1 ص 315 - 356
- 43 - محمود حسن اسماعيل (2004). الصحافة المدرسية بين النظرية و التطبيق. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 44 - محمود نصر الدين زايد (2009). محاضرات في تدريس الاقتصاد المنزلي - الطرق و المشكلات. الرياض. مكتبة الرشد ناشرون.
- 45 - مصطفى حجازي و اخرون (1998). المعجم الوجيز. القاهرة. الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.
- 46 - مني أحمد إسماعيل (2004). فعالية استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية المهارات العملية في مادة الاقتصاد المنزلي لدي تلميذات المرحلة الإعدادية. رسالة دكتوراة (غير منشورة). كلية الاقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- 47 - مها فتح الله بدير (2020). فعالية استخدام التعلم التنافسي المدمج في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية الإبداع التكنولوجي و السلوك الإيثاري لدي طالبات المرحلة الثانوية. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية. ع 17. ص 213 - 284
- 48 - مهنا بن عبد الله الدلامي (2014). أثر الأنشطة اللاصفية الموجهة في تنمية الحاجات إلي المعرفة و التوجهات المستقبلية لدي الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية. الولايات المتحدة الأمريكية. مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم و التكنولوجيا (أماراباك). مج 5، ع 14. ص 127 - 150
- 49 - ميساء بنت هاشم بن زامل (2012). استراتيجية بنائية مقترحة لتدريس الاقتصاد المنزلي و أثرها في تنمية التحصيل و الاتجاه نحو الادة لدي طالبات المرحلة الثانوية. دراسات عربية في التربية و علم النفس. ع 29. ج 2. ص 203 - 258.
- 50 - هبه وجيه علي إمام (2021). الخوف من التقييم السلبي و علاقته بالثقة بالنفس لدي المراهقين المودعين بالمؤسسات الإيوائية. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة حلوان.

- 51 - وجيه الفرح. ميشيل دبابنة (2006). أساسيات التنمية المهنية للمعلمين. تقديم سعيد التل. القاهرة. الوراق للنشر و التوزيع.
- 52 - وزارة التربية والتعليم (2010). المركز القومي للبحوث التربوية و التنمية. مجلة التربية والتعليم. ع 97.
- 53 - وزارة التربية والتعليم (2012). قرار وزاري رقم 273 - 274 المعدل (2018). غير منشور. القاهرة. ص 2.
- 54 - وزارة التربية و التعليم (2021). الخطة العامة لتوجيه الاقتصاد المنزلي. غير منشور. القاهرة.
- 55 - وزارة التربية و التعليم (2021). الخطة العامة لتوجيه التربية المسرحية. غير منشور. القاهرة.
- 56 - وليم عبيد و عزو عفانة (2003). التفكير و المنهاج الدراسي. العين. الإمارات المتحدة. مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع. ط 2. ص 125
- 57 - يوسف مصطفى القاضي، لطفي محمد فطيم، محمود عطا حسين (2002). الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي بالرياض. السعودية. دار المريخ للنشر.
- 58 - يوسف قطامي (2005). نظريات التعلم و التعليم. عمان. الأردن. دار الفكر.

59 - Amiranzadeh ، M. (2012). Hexagon theory – student leadership development. Procadia. Social and Behavioral Sciences. Vol. 31 (2). P. 333 – 339

60 - Baggerly ، J. & Max ، P. (2005). “ Child – centered group play with African American boys at the elementary school level “. Journal of counseling and development. Vol.83.No.4.pp. 387 – 396.

61 - Bishoff ، J.D (2016). Personality and Performance: An Examination of Relationships between Personality ، Character Traits

- ، and Performance Participation Among Studenrs in Wilder-  
ness Field Guides. MA Thesis. Brigham Young University.
- 62 – Cheng ، H. & Furnham ، A. (2002).Personality ، Peerrelations  
and Self – confidence as predictors of Happiness and loneli-  
ness. Journal of Adolescent. Vol 25. No 3. P. 327 – 339
- 63 – Clanton ،L & Smith ،G(1977). Jealousy(A Spectrum Book). En-  
glewood Cliffs، N.J.: Prentice – Hall، Inc. Bringle. P.154
- 64 – Corey J. Blomefield ،Bonnie I. Barbar (2009).Brief report:  
Performing on the stage، the field، or both? Australian adoles-  
cent extracurricular activity participation and self – concept.  
Journal of Adolescence. Vol. 32 ، June 2009. P 733 – 739.
- 65 – Eva Oberle ، Xuejun Ryan Ji ، Salmia Kerai ، Martin Guhn ، Kim-  
berly A. Schonert – Reichl ، Anne M. Gadermann (2020).  
Screen time and extracurricular activities as risk and protec-  
tive factors for mental health in adolescence: A population  
– level study. Preventive Medicine. The University of British  
Columbia. Vancouvour. Canada. 141(2020) 106291
- 66 – Felten ، B.، &Hall ، J (2001).Conceptualizing Resilience in  
Women: Overcoming Adveristy from Illness or Loss. Journal  
of Gerontological Nursing. 27(11). P 46 – 53
- 67 – Fred ،c، (2010). Extra – Curricular Activities. Schooling. Sam  
Houston State University. Vol (1). No (1).
- 68 – Hanrahan، Fidelma; Banerjee، Robin (2017).It makes me feel  
alive “ the socio – motivational impact of drama and thea-

- tre on marginalized young people. Emotional and Behavioural Difficulties. 22(1).pp. 35 – 49. ISSN 1363 – 2752
- 69 – Hoffiman ، R. (2006). How is gender ، Self – confidence related to Subjective Well – being ?. Journal of Humanistic Counseling Education & Development. Vo; . 45. No. 2. PP. 186 – 197
- 70 – Hornby ، A، S. (2012).Oxford Advanced Learner 's Dictionary of Current English. Oxford University Press 2000. 8D. P. 1206.
- 71 – Ilaria Moneta.(2008). Emotional expression and regulation in school – based drama workshop for immigrant adolescents with behavioral and learning difficulties. Canada. Child Development Program. Department of Pediatrics. Montreal Children's Hospital. McGill University، Montreal، Quebec.
- 72 – Kristjar ، K ، (2007). Social Sciences ، self – esteem ، student motivation ، student attitudes ، self – concept. Journal of Philosophy of education.Vol. (41) ، PP. 247 – 261
- 73 – M Gale Smith (2017).Pedagogy for Home Economics Education: Braiding together three perspectives”. International Journal of Home. Vol. 10(2). P.1 – 16.
- 74 – Maslow ، A.H. (2015).Motivation & Personality. Prabhat Books. A Division of PrahatPrakashan.ISO 9001.
- 75 – Michael Farrell (2003). UnderstandingSpecial Educational Needs: A Guide for Student Teachers. Routledge Falmer. Taylor & Francis Group. London And New York.

- 76 – Natvig ، G ، Albrektsen ، G & Qvanstrom ، U (2003). Association between Psychosocial Factors and Happiness among school adolescents. International Journal of Nursing Practice. Vol 9. No 3. P 166 – 175
- 77 – Park ، N. ، Peterson ، C. ، & Seligman ، M. E. P. (2004). Strength of character and well being. Journal of Social Clinical Psychology، 23: 603 – 619.
- 78 – Penelope W. St J. Watson ، Valerie A. Sotardi ، Joohyun (Justine) Park ، Deepika Roy. (2021). Gender self – confidence، scholastic stress، life satisfaction، and perceived academic achievement for adolescent New Zealanders. Journal of Adolescence. 88 (2021) 120 – 133
- 79 – Peter Felsman ، Colleen M. Siefert ، Joseph A. Himle (2019). The use of improvisational theater training to reduce social anxiety in Adolescents. The art in Psychotherapy. Department of Psychology، University of Michigan، United States. No 63. PP111 – 117
- 80 – Ruth Ann، Kristin Haglund.(2013). A Theater Intervention to prevent teen Dating Violence For Mexican – American Middle School Student. Journal of Adolescent Health. America. College of Nursing، Marquette University ، Milwaukee ، Wisconsin. 53(2013) P. 62 – 67
- 81 – Sunderland ، L.،(2004). “Speech ، Language and Aduio Logy Ser Services in Public Schools”. Intervention in school and Clinic. Vol. 39.No.4.PP.209 – 217

- 82 – Veronique Rizzi ، Caroline Pigeon ، Florian Rony ،Alexandra Fort – Talabard، (2020). Designing a creative storytelling workshop to build self – confidence and trust among adolescents. Thinking Skills and Creativity. 38 (2020) 100704
- 83 – Vicente Alfonso – Benlliure ،Tom´as Motos Teruel ، Donna Lee Fields (2021). Is it true that young drama practitioners are more creative and have a higher emotional intelligence? Thinking Skills and Creativity. 39 (2021)100788
- 84 – Woon Kyung Lee، Young Sun Joo (2020).Adolescent extra-curricular activity participation: Associations with parenting stress، mother – adolescent closeness، and social skills.Ewha Womans University. Children and youth Services Review. 116 (2020) 105110

