

مخلص البحث باللغة العربية

التكوين الجسماني وعلاقته بالثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية

الباحثة / دعاء ناجى محمد

يهدف البحث إلى التعرف على التكوين الجسماني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية , استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته , وإجراءاته وذلك لملائمته لطبيعة البحث تمثلت عينة الاساسية في ٢٥٠ من طالبات المرحلة الثانوية , وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في ٥٠ من طالبات المرحلة الثانوية , بعد استبعاد ١٢ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية من العينة الكلية وذلك بسبب الاجازات وعدم الاستجابة على استمارة الاستبيان . وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصلت إليها الباحثة أمكن التوصل إلي

الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- يتضح وجود علاقات عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين التكوين الجسماني (محيط الوسط ، محيط الحوض) و (مقياس الثقة بالنفس)
- ضرورة الإهتمام برفع الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية .
- حث الطالبات دائما على ممارسة الرياضة للحفاظ على أجسامهن وزيادة الثقة بنفسهن .
- مراعاة عدم إهمال الإناث وذلك بالإهتمام بهن وتوفير كافة الأنشطة الرياضية والإجتماعية والثقافية التي تساهم في إكسابهن الثقة بالنفس .
- تنظيم دورات ومحاضرات عملية للمعلمات من قبل متخصصين في علم النفس لتنمية الثقة بالنفس .

الكلمات المفتاحية:

" التكوين - التكوين الجسماني - الثقة بالنفس "

Physical composition and its relationship to self- confidence of secondary school students

Doaa Nagy Mohamed Mohamed Atia

The research aims to identify the physical composition and its relationship to self-confidence among secondary school students. The researcher used the descriptive approach with its steps and procedures, in order to suit the nature of the research. The basic sample consisted of ٢٥٠ secondary school students, and the exploratory research sample consisted of ٥٠ secondary school students, after excluding a student of ١٢ of the high school students from the total sample due to vacations and the lack of response to the questionnaire form .

After collecting the data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations were reached:

- It is clear that there are inverse (negative) relationships of statistical significance between the body composition (middle circumference, pelvic circumference) and (self-confidence scale.)
- The need to pay attention to raising the self-confidence of secondary school students.
- Always encourage female students to exercise to maintain their bodies and increase self-confidence.
- Taking into account not to neglect females by taking care of them and providing all sports, social and cultural activities that contribute to gaining them self-confidence.
- Organizing practical courses and lectures for female teachers by specialists in psychology to develop self-confidence.

key words : Composition – physical formation – self-confidence

التكوين الجسماني وعلاقته بالثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية

الباحثة / دعاء ناجى محمد

المظهر الخارجى جزء مهم من حياة الطالبات وله تأثير كبير على الجانب النفسى والإجتماعى لديهم ، وعند الكثير من الطالبات يرتبط المظهر الخارجى وشكل الجسم بالشعور بالثقة بالنفس والرضا عن النفس بل وتعتقد الكثيرات أن نظرة الآخرين لهن وتقييمهم لهن يعتمد بشكل كبير على الشكل الخارجى من أولويات الكثير من الطالبات من الأمور التى قد تثير القلق لديهن .

إن الجسم البشرى الوسيلة الرئيسية التى يقيس بها الإنسان عالمه الداخلى وعالمه الخارجى، كما أنه الأداة التى يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل من خلالها مع الآخرين ، وقد أدرك الفلاسفة والمفكرون والباحثون هذه الحقيقة فكتبوا الكثير عن عالقة الفرد بجسمه وعن كيفية إدراكه لهذا الجسم ومدى تأثير تلك العلاقة ، وذلك الإدراك ، على كل من شخصيته ، وسلوكه مع الآخرين وسلوكه الذاتى وعالمه المعرفى تخيلاته ، لكن تلك التأملات لم تستطع أن تخترق جدران تلك الظواهر شديدة التعقيد وتتغذى إلى أغوارها ، وقد أدرك علماء النفس هذه الصعوبات عندما تناولوا المعرفة الذهنية للجسم حين أشاروا بأن ميدان المعرفة الذهنية للجسم ميدان فسيح، ولكننا لم نستطيع حتى الآن أن نلمح حدوده الخارجية. (١ : ٦١)

ويعتبر الجسم البشرى الوسيلة الرئيسية التى يقيس بها الإنسان عالمه الداخلى وعالمه الخارجى، كما أنه الأداة التى يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل بها مع هذين العالمين ، والفرد الناجح بحاجة إلى تكوين صورة إيجابية عن نفسه بحيث تسهم بشكل فعال في هذا النجاح ؛ لأن أي خلل في هذه الصورة يدفع الفرد لسوء تقدير إمكانياته ومستقبله وطموحاته مما يعرقل قدرته على تحقيق الأفضل. (٢ : ١٧٠)

ومن خلال تحديد تكوين الجسم وتقدير نسب مكوناته ببعضها الي بعض يمكن الحصول على البيانات الحقيقة المعبرة عن الحال الصحية والبدنية والتدريبية وتمكن اهميه معرفه التكوين الجسماني للإنسان في أنها تمكنه من التعرف بدقه على المتغيرات التى تحدث في تكوين الجسم من جراء برنامج تدريبي بدني أو مهاري أو برنامج غذائي بغرض إنقاص الوزن. (٦ : ٢)

ويشير ابو العلا أحمد، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧م) أن التكوين الجسماني Body Compoition هو مصطلح علمي يشير إلى نسب وجود الأجزاء الدهنية اللادهنية في الجسم كما أنه يضيف بعداً جديداً لفهم الراضي لنفسه حيث أن المقياس الدقيق لتكون الجسم يعطي معلومات ذات قيمة عاليه في شأنه تحديد الوزن المثالي الذي يستطيع اللاعب عنده أن يصل

إلى ما يسمى بالفورمة الرياضية وهذا أمر ضروري فيما يتعلق بعمليات التكيف مع التدريب
(Adaptation to Training). (٢ : ٣٣٤)

وتعتبر الثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية ، وهي أساس كل نجاح و إنجاز فتستطيع إنجاز أي شيء تريده إذا كنت تحتاجه بشدة ، فليست هناك حدوداً لما يمكنك إنجازه ، إلا القيود التي تفرضها على تفكيرك ، لأن الفرد الواثق بنفسه له أهدافه و خطته .
وأن مفتاح الثقة بالنفس هو أن تحدد ماذا تريد ، وأن تتصرف و كأنك من المستحيل أن تفشل ، وأن الخوف و الشك هما العدوان الرئيسيان لكل نجاح والتفوق ، فبدون ثقتك بنفسك لن تستطيع متابعة حياتك بشكل طبيعي ، وعدم الثقة بالنفس تنتج من عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع مواقفه لا يستطيع وضع هدف يسعى لتحقيقه في الجديدة ، كما أن الحياة . (١٤ : ١١)
إن غرس شعور الثقة بالنفس لدى طالب المرحلة الثانوية يحتاج إلى الوقت والإستمرارية ولن يأتي ثماره بين يوم وليلة ، فتربيته على أن يكون قوي الشخصية واثق من نفسه ليست مهمة سهلة لكنها ليست مستحيلة ، لكنها تتطلب الصبر والمثابرة ، وبذل الجهد الموصول ، وهناك خيط رفيع يفصل بين شعوراً زائفاً إعطائه بالرضا عن النفس ، والشعور بالإستحقاق والثقة بالنفس. (١٢ : ٢٢)

إن الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم ، وطبقاتهم الإجتماعية ، والإقتصادية ألن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائماً ، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد ، و عامال من عوامل النمو الإنفعالي ، والإستقرار النفسي ، والشعور بالكفاءة ، والقدرة على مواجهة الصعاب . (٩ : ٤٢)
فالثقة بالنفس هي عملية التوافق و الإنسجام بين أبعاد لشخصية الإنسان و هي رؤية الشخص لنفسه، ورؤية الآخرين له ، وكما هو على حقيقته ، فإن رأى الشخص نفسه ، أو شعر بذاته أكثر ممن أرى حقيقته وأكثر مما يراه الناس أصابه الشعور بالعظمة وما يصاحبه من غرور وتعالى ، وإن رأى الشخص نفسه وشعر بذاته أقل من حقيقته أصابه الشعور بالنقص والدونية وما يصاحبه من قلق وخجل ، فالثقة بالنفس إذن فضيلة تقع وسطاً ما بين طرفين نقيضين من الرذائل ، هما الشعور بالعظمة والشعور بالنقص ، بين الغرور والضعف ، و الثقة بالنفس احد مظاهر الصحة النفسية و التي يجب غرسها في الطفل و تربيته عليها منذ الصغر عبر تفاعل شئين أساسيين هما العوامل الوراثية والعوامل البيئية ، تجعل منه شخصية قوية الإرادة، مستقلة التفكير، حرة الإختيار. (٧ : ٣٤)

مشكلة البحث:

تعد مرحلة المراهقة من أصعب الفترات والمراحل التي يمر بها الإنسان وذلك لأنها تتسم بالتجدد المستمر فهي مرحلة طبيعة من مراحل عمر الإنسان تلي مرحلة الطفولة فمرحلة المراهقة بمثابة الوسيط التي يعبر بها الشخص من فترة الطفولة وتتكون فيها شخصيته بجانب خبراته السلوكية إلي فترة النضج والاستقرار فهي أكثر المراحل إزعاجاً , ويكون التغير النفسي والجسدي ملحوظ فنجد نمو حجم الأعضاء وأكتمال النضج الجسدي بالإضافة إلي التغيرات النفسية التي تصاحبها أو ما يمكن أن نسميه بالمشكلات المصاحبة ومنها عدم الرضا عن شكل الجسم .

تتمثل أهمية وخطورة هذه المرحلة في أنها تمثل مرحلة انتقال معنوية نفسية بالنسبة للمراهق فهو يستقبل مرحلة نمو جديدة ، تلقي علي عاتقه مسئوليات اجتماعية ودينية عديدة لم يألفها من قبل، فالمجتمع يتوقع من المراهق ذكراً أكان ام أنثى ان يسلك بطريقة أكثر نضجاً، وأكثر تحملاً للمسئوليات الفردية والاجتماعية، وبالرغم من عدم إحساس المراهق لهذه المسئولية الجديدة. (١٣ : ٨٨)

تعتبر مرحلة المراهقة من بين المراحل التي يمر بها الإنسان والتي تحدث فيها تغيرات سريعة في كافة جوانب النمو، لذا تتميز هذه المرحلة بالحساسية الانفعالية نتيجة التغيرات الجسمية السريعة، وبالتالي تكون عرضة لظهور العديد من المشكلات النفسية والانفعالية ومن بينها ظاهرة الخجل.

يؤكد العديد من علماء النفس والاجتماع علي ان الفتاة المراهقة أكثر عرضة لمخاطر هذه المرحلة اذا ما قورنت بالفتى المراهق ، ويرجع هؤلاء العلماء أسباب ذلك الي العديد من العوامل التي تأتي في مقدمتها التغيرات النفسية التي قد تتعرض لها المراهقة وتؤثر عليها بسبب التغيرات الجسمانية التي تتطراً عليها في هذه الفترة مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة ومعرفة علاقة التكوين الجسماني بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على التكوين الجسماني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات

المرحلة الثانوية

فروض البحث:

علاقة التكوين الجسماني بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية .

مصطلحات البحث:

• التكوين الجسماني :

عبارة عن دلالات يصطلح عليها لبعض القياسات الجسمية المتمثلة في العظام, العضلات, الدهون وعلاقتها ببعض, حيث يمكن عن طريقها يمكن تقييم أداء الفرد. (٨ : ٢٦)

• الثقة بالنفس :

قدرة الفرد على أن يستجيب إستجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه , وإدراكه تقبل الآخرين له , وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة. (٥ : ٦٧)

الدراسات المرجعية العربية:

أجرى محمد أسامة (٢٠٢٠م) (١٠) دراسة بهدف التعرف على التكوين الجسماني للرياضيين والغير رياضيين من طلاب الفرقة الأولى للتربية الرياضية ببنها , وإستخدم الباحث المنهج الوصفي , على عينة قوامها (٤٠) طالب من الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببنها , وكانت أهم النتائج أظهرت وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في fat , أظهرت النتائج وجود الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في muscles .

أجرى أحمد سليمان (٢٠١٤م) (٤) دراسة بهدف معرفة مستوى القياسات الجسمية لمجموعات البحث الثلاثة (مرتفعى المستوى - متوسطى المستوى - منخفضى المستوى) وفقاً لمستوى الأداء المهارى , معرفة مستوى اللياقة البدنية لمجموعات البحث الثلاثة (مرتفعى المستوى - متوسطى المستوى - منخفضى المستوى) وفقاً لمستوى الأداء المهارى , العلاقة بين القياسات الجسمية وكل من القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى (لدى لاعبي كرة الماء بدولة الكويت , وإستخدم الباحث المنهج المسحى بالأسلوب الوصفي , على عينة قوامها (١٤٣) لاعب , وقد تم استبعاد عدد (٧) لاعبين , ومن أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاثة من لاعبي كرة الماء (مرتفعى المستوى - متوسطى المستوى - منخفضى المستوى) وفقاً لمستوى الأداء المهارى في كرة الماء في جميع قياسات التكوين الجسمى ولصالح مجموعة مرتفعى المستوى , وبين مجموعة متوسطى المستوى ومجموعة منخفضى المستوى ولصالح مجموعة متوسطى المستوى .

أجرى عرفة سلامة (٢٠٠٤م) (١٠) دراسة بهدف التعرف على الثقة بالنفس والنمط الجسمى ومستوى التحصيل الدراسى لدى العينة قيد الدراسة , التعرف على العلاقة المتبادلة بين الثقة بالنفس والنمط الجسمى ومستوى التحصيل الدراسى لدي عينة البحث , وإستخدم المنهج الوصفي , على عينة قوامها (٢٠٠) ومن أهم النتائج لم تحقق الثقة بالنفس والمعدل التراكمى



فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة , حقق النمط الجسمي بمكوناته الثلاث فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته ، وإجراءاته وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

تمثلت عينة الاساسية فى ٢٥٠ من طالبات المرحلة الثانوية ، وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت فى ٥٠ من طالبات المرحلة الثانوية ، بعد استبعاد ١٢ من طالبات المرحلة الثانوية من العينة الكلية وذلك بسبب الاجازات وعدم الاستجابة على استمارة الاستبيان ويوضح جدول (١) اجمالى اعداد العينة

جدول (١)

اعداد عينة البحث الكلية والاساسية والاستطلاعية

١. العينة الكلية		٢. العينة الاساسية		٣. العينة الاستطلاعية		٤. المستبعدين	
٥. العدد	٦. النسبة	٧. العدد	٨. النسبة	٩. العدد	١٠. النسبة	١١. العدد	١٢. النسبة
٣١٢	١٤	٢٥٠	١٦	٥٠	١٨	١٢	٢٠
	%١٠٠		%٨٠,١٢		%١٦,٠٢		%٣,٨٤

أدوات ووسائل جمع البيانات

مقياس الثقة بالنفس إعداد سيدنى شروجر Sidney shruger ترجمة وتعريب د/ عادل

عبدالله .مرفق (٢)

الصورة المبدئية لمقياس الثقة بالنفس إعداد سيدنى شروجر Sidney shruger ترجمة

وتعريب د/ عادل عبدالله .مرفق (٢):

قامت الباحثة بوضع الصورة المبدئية للمقياس (٤٦) عبارة مرفق (٢) , وتم عرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين للحكم على مدى مناسبة العبارات الخاصة بالمحور الذى تمثله , وكذلك إبداء الرأى بالحذف أو الإضافة أو التعديل فى صياغة أى عبارة , وجدول (٢٧)

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء في عبارات محاور

ن = (٧)

مقياس الثقة بالنفس

٢١ رقم العبارات	٢٢ عدد آراء الإمتفاق	٢٣ %	٢٥ رقم العبارات	٢٦ عدد آراء الإمتفاق	٢٧ %	٢٩ رقم العبارات	٣٠ عدد آراء الإمتفاق	٣١ %
٣٣	٧	٣٥%	١	٧	٣٨%	٣	٧	٤١%
٤٢	٦	٤٤%	١	٦	٤٧%	٣	٦	٥٠%
٥١	٧	٥٣%	١	٧	٥٦%	٣	٦	٥٩%
٦٠	٧	٦٢%	٢	٦	٦٥%	٣	٧	٦٨%
٦٩	٧	٧١%	٢	٧	٧٤%	٣	٧	٧٧%
٧٨	٦	٨٠%	٢	٧	٨٣%	٣	٦	٨٦%
٨٧	٦	٨٩%	٢	٧	٩٢%	٣	٧	٩٥%
٩٦	٦	٩٨%	٢	٦	١٠١%	٤	٧	١٠٤%
١٠٥	٦	١٠٧%	٢	٦	١١٠%	٤	٧	١١٣%
١١٤	٦	١١٦%	٢	٦	١١٩%	٤	٦	١٢٢%
١٢٣	٧	١٢٥%	٢	٧	١٢٨%	٤	٧	١٣١%
١٣٢	٦	١٣٤%	٢	٧	١٣٧%	٤	٦	١٤٠%
١٤١	٧	١٤٣%	٢	٧	١٤٦%	٤	٦	١٤٩%
١٥٠	٧	١٥٢%	٣	٧	١٥٥%	٤	٧	١٥٨%
١٥٩	٧	١٦١%	٣	٧	١٦٤%	٤	٧	١٦٧%
١٦٨	٧	١٧٠%	٣	٧	١٧٣%	٤	٧	١٧٦%

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات محاور مقياس الثقة

بالنفس، حيث إرتضت الباحثة بنسبة مئوية (٨٠%) فأكثر .

وضع الصورة التجريبية لمقياس الثقة بالنفس:

في ضوء ما أبداه الخبراء من آراء وإقتراحات على الصورة المبدئية ، أمكن الحصول

على الصورة التجريبية للمقياس لتطبيقها على العينة الإستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية

الخاصة بها قبل التطبيق على عينة الدراسة الأساسية وإشتملت على (٤٦) عبارة .



المعاملات العلمية : (الصدق - الثبات)

أولاً : المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية .

١- صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٥٠) طالبة من المرحلة الثانوية ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (٨) توضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية

ن = ٥٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أحب الإختلاط بالناس .	0.817
٢	شعرت بالضيق من نفسي كثيراً في الفترة الماضية .	0.831
٣	يؤرقني أنني لست جميلة المنظر .	0.839
٤	أنا أكثر سعادة الآن قياساً بما كنت عليه منذ عدة أسابيع .	0.830
٥	أنا راضية عن مظهرى الجسمى ومسوره به .	0.852
٦	أشعر بالخجل كثيراً عند الحديث أمام مجموعة من الناس .	0.867
٧	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فإنى أكره أن أخرج لهم وأقابلهم حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتى .	0.805
٨	يمثل الأداء الاكاديمى (الدراسة) مجالاً أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتى وقدراتى وأنال التقدير على ما حققته من إنجاز .	0.874
٩	أبدو أفضل في مظهرى من أى شخص عادى .	0.836
١٠	يفزعنى أن أفكر فى الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم .	0.858
١١	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التى اكون قد تناولتها بنجاح من قبل .	0.864
١٢	تقل ثقتى فى قدراتى العقلية على تحقيق أهدافى الأكاديمية والمهنية وإنجازها بنجاح .	0.875
١٣	أشعر فى بعض الوقت أنني لست فى كفاءة ومقدرة غالبية الناس المحيطين أبى على التعامل مع الغير	0.904
١٤	حينما يكون لزاماً على ان أتحدث أمام مجموعة من الناس فإننى عادة أشعر أن بإمكانى أن أعبّر عن نفسى بفاعلية ووضوح .	0.842
١٥	أنا محظوظة فى أن أكون وسيمة بالشكل الذى أنا عليه.	0.864
١٦	أفنقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق فى الدراسة .	0.918
١٧	أعترف أنني كطالبة لست ممتازة مثل العديد من زملاء الذى أتنافس معهم .	0.876
١٨	مقابلة ناس جدد تعتبر بالنسبة لى خبرة ممتعة أتطلع دوماً إليها .	0.890
١٩	كنت أكثر نقداً لنفسى فى الأيام القليل الماضية قياساً بما أكون عليه عادة .	0.897
٢٠	اشعر دائماً بالسعادة فى الحفلات أو فى أى تجمعات إجتماعية .	0.821
٢١	شكوكى حول قدراتى الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائى حول قدراتهم .	0.852
٢٢	تصادفنى مشاكل أكثر من غيرى فى إقامة أى علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر .	0.829
٢٣	تزداد عدم ثقتى فى قدراتى على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس فى الوقت الحالى من من اى وقت مضى .	0.812

تابع جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

ن = ٥٠

الكلية لمقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية

م	العبارات	معامل الارتباط
٢٤	يؤرقني أنى لست فى نفس المستوى العقلى أو الفكرى للآخرين .	0.826
٢٥	حينما تسوء الأمور تكون عادة واثقاً بأننى سأتناولها بنجاح .	0.823
٢٦	أنا أكثر من الآخرين قلقاً وإنشغالاً بقدرتى على إقامة علاقات إجتماعية ناجحة مع الغير .	0.846
٢٧	تزداد ثقتى فى نفسى عن كثيرين أعرفهم .	0.817
٢٨	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما أفكر فى مقابلة الآخرين .	0.825
٢٩	يرى الكثيرون أن مظهرى الجسمى غير جذاب .	0.839
٣٠	عندما أدرس مقرراً جديداً أكون متأكد من أننى سوف أجتازه بتفوق حيث سأكون ضمن أفضل الطلاب فيه .	0.830
٣١	لا أقل عن غالبية الناس عن قدرتى على التحدث أمام مجموعة .	0.892
٣٢	حينما أذهب إلى أى مجتمعات إجتماعية كالحفلات مثلاً فإننى كثيراً ما أشعر بالإرتباك أو التعب .	0.804
٣٣	أتجنب أحياناً القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدى فى وسط مجموعة .	0.876
٣٤	حينما تعقد الإختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أى واجبات مدرسية أكون على يقين أننى سوف أوديها بنجاح .	0.845
٣٥	عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيرى وذلك بدرجة كبيرة .	0.851
٣٦	أشعر الآن بأننى أكثر حزماً وحسماً للأمر قياساً بأى وقت آخر .	0.868
٣٧	أقوم أحياناً بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأننى أظلم مشدودة وأشعر بالترقب والتوتر .	0.880
٣٨	أتمنى لو أستطعت أن أغير فى مظهرى الجسمى .	0.894
٣٩	يقبل قلقي وإنشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياساً بكثيرين غيرى .	0.882
٤٠	أشعر الآن بأننى أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بأى وقت آخر .	0.851
٤١	لو أننى كنت أكثر ثقة بنفسى حينما أتحدث إلى غيرى أو أناقشهم الأمور المختلفة لكانت حياتى أفضل مما هى عليه .	0.860
٤٢	أبحث دوماً عن أنشطة مدرسية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدى العقلى لأنى أكون على ثقة من أننى أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيرى .	0.816
٤٣	بإمكانى الحصول على العديد من التشجيع والدعم من الآخرين دون أى صعوبة أو مشكلة .	0.863
٤٤	حينما أكون وسط جماعة يقل شعورى بالراحة كثيراً قياساً بما يشعر به باقى أعضاء الجماعة .	0.828
٤٥	تزداد ثقتى بنفسى على التعامل مع الجنس الآخر فى الوقت الراهن مما أنا عليه فى العادة .	0.845
٤٦	لو أن مظهرى الجسمى كان أفضل مما هو عليه لكنت أصبحت أكثر جذباً لأفراد الجنس الآخر .	0.817

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٧٨

يتضح من جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى لمقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية .

٢- ثبات مقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية .

أ- ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية ، حيث تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٥٠) طالبة من المرحلة الثانوية ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية

ن = ٥٠

لمقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية

م	المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الثقة بالنفس	84.140	27.398	84.480	27.844

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٧٨ ،

يتضح من جدول (٤) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .

ب- ثبات مقياس الثقة بالنفس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات مقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لعبارات المقياس ، جدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الثقة

بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية

م	المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	الثقة بالنفس	٤٦	0.٨٦٢

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذو معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات المقياس .

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية ٢٠٢٠/١٠/١١م الى ٢٠٢٠/١٠/١٨م على عينة إستطلاعية قوامها (٥٠) من طالبات المرحلة الثانوية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وكان الهدف:-

- تحديد الصعوبات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق أدوات جمع البيانات .
- التعرف على مدى فهم عينة لعبارات الإستبيان المستخدم .
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإستمارة الإستبيان قيد البحث .

الإجراءات التنفيذية للبحث :

تطبيق إستمارة الإستبيان :

بعد أن تأكدت الباحثة من صدق وثبات المقاييس قيد البحث , قامت الباحثة بتطبيقها على العينة الأساسية وذلك فى ٢٠٢٠/١٠/٢٥م الى ٢٠٢٠/١١/٢٩م وبعد ذلك قامت الباحثة بتجميع إستمارة الإستبيان وتصحيحها ووضع الدرجات لها , ثم تبويب تلك النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية .

قامت الباحثة بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة علي تساؤلات البحث باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean.	المتوسط الحسابي .
Standard Deviation.	الانحراف المعياري .
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
Cronbachs Alpha	معامل الفا كرو نباخ .
Chi - Square	اختبار دلالة الفروق "كا ^٢ ".
Percentage.	النسبة المئوية .
Relative importance	الأهمية النسبية
relative weight	الوزن النسبي



عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول .

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا^٢ لآراء

العينة بالنسبة لمقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية

ن = ٢٥٠

م	تنطبق تماماً		تنطبق بدرجة كبيرة		تنطبق إلى حد ما		لا تنطبق كثيراً		لا تنطبق تماماً		القيمة كا ^٢
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
١	16.800	42	23.200	58	34.800	87	15.600	39	9.600	24	64.400
٢	18.400	46	24.400	61	34.000	85	12.800	32	10.400	26	65.520
٣	9.200	23	14.800	37	16.400	41	26.000	65	33.600	84	48.000
٤	23.200	58	32.800	82	19.600	49	16.000	40	8.400	21	69.280
٥	13.600	34	22.400	56	37.200	93	19.200	48	7.600	19	63.040
٦	14.400	36	35.600	89	25.600	64	13.600	34	10.800	27	65.840
٧	32.400	81	26.000	65	16.800	42	14.800	37	10.000	25	71.200
٨	10.400	26	12.800	32	32.000	80	25.200	63	19.600	49	53.840
٩	15.600	39	21.600	54	33.200	83	20.400	51	9.200	23	62.800
١٠	33.200	83	20.400	51	18.000	45	15.600	39	12.800	32	69.120
١١	34.000	85	25.200	63	17.200	43	12.800	32	10.800	27	71.760
١٢	11.200	28	16.800	42	37.600	94	21.600	54	12.800	32	58.400
١٣	20.400	51	33.600	84	24.800	62	14.800	37	6.400	16	69.360
١٤	14.800	37	23.200	58	35.600	89	16.800	42	9.600	24	63.360
١٥	17.200	43	21.600	54	34.400	86	19.200	48	7.600	19	64.320
١٦	13.600	34	18.400	46	34.000	85	21.600	54	12.400	31	59.840
١٧	23.200	58	33.200	83	16.800	42	15.600	39	11.200	28	68.320
١٨	14.400	36	20.800	52	32.400	81	18.800	47	13.600	34	60.720
١٩	23.600	59	35.600	89	16.800	42	13.600	34	10.400	26	69.680
٢٠	6.800	17	14.000	35	18.800	47	24.800	62	35.600	89	46.320
٢١	10.000	25	17.200	43	21.600	54	37.200	93	14.000	35	54.400
٢٢	7.600	19	16.000	40	37.200	93	24.400	61	14.800	37	55.440
٢٣	12.400	31	22.400	56	36.000	90	19.600	49	9.600	24	61.680
٢٤	33.600	84	27.200	68	16.800	42	14.000	35	8.400	21	72.720
٢٥	12.000	30	16.400	41	23.600	59	32.800	82	15.200	38	55.440
٢٦	21.200	53	34.800	87	22.400	56	15.200	38	6.400	16	69.840
٢٧	15.200	38	33.200	83	20.400	51	19.600	49	11.600	29	64.160
٢٨	14.000	35	23.600	59	34.800	87	16.800	42	10.800	27	62.640
٢٩	10.800	27	20.800	52	33.600	84	22.800	57	12.000	30	59.120
٣٠	9.200	23	14.000	35	26.800	67	33.200	83	16.800	42	53.120
٣١	14.400	36	34.800	87	23.200	58	18.000	45	9.600	24	65.280
٣٢	12.000	30	17.200	43	20.800	52	35.600	89	14.400	36	55.360
٣٣	15.600	39	34.400	86	21.600	54	18.400	46	10.000	25	65.440
٣٤	12.400	31	20.800	52	34.400	86	20.000	50	12.400	31	60.160
٣٥	14.400	36	19.600	49	20.000	50	34.400	86	11.600	29	58.160
٣٦	14.400	36	18.800	47	29.200	73	24.400	61	13.200	33	59.360
٣٧	14.000	35	33.600	84	23.200	58	19.200	48	10.000	25	64.480
٣٨	10.800	27	35.600	89	21.600	54	16.800	42	15.200	38	62.000
٣٩	13.600	34	16.400	41	20.800	52	35.600	89	13.600	34	56.160
٤٠	16.800	42	20.000	50	34.400	86	18.000	45	10.800	27	62.800
٤١	19.200	48	32.800	82	22.800	57	13.600	34	11.600	29	66.880
٤٢	9.600	24	15.200	38	25.200	63	35.600	89	14.400	36	54.000



قيمة كا	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا تنطبق تماماً		لا تنطبق كثيراً		تنطبق إلى حد ما		تنطبق بدرجة كبيرة		تنطبق تماماً		م
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
38.120	62.000	775	12.000	30	17.200	43	34.000	85	22.400	56	14.400	36	٤٣
44.320	66.080	826	10.800	27	16.400	41	20.800	52	35.600	89	16.400	41	٤٤
42.120	56.320	704	12.800	32	34.000	85	23.200	58	18.800	47	11.200	28	٤٥
58.800	65.920	824	8.400	21	18.800	47	21.600	54	37.200	93	14.000	35	٤٦

قيمة كا الحرجة عند درجات حرية (٤) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٩,٤٩

يتضح من نتائج جدول (٦) قيمة كا المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا المحسوبة بين (٢٢.٨٨٠ : ٦٤.٠٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (تنطبق تماماً) ما بين (٦.٨٠٠ % : ٣٤.٠٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (تنطبق بدرجة كبيرة) ما بين (١٢.٨٠٠ % : ٣٧.٢٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (تنطبق إلى حد ما) ما بين (١٦.٤٠٠ % : ٣٧.٦٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا تنطبق كثيراً) ما بين (١٢.٨٠٠ % : ٣٧.٢٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا تنطبق تماماً) ما بين (٦.٤٠٠ % : ٣٥.٦٠٠ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٦.٣٢٠ % : ٧٢.٧٢٠ %) .
عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني .

جدول (٧)

مصفوفة معاملات الارتباط بين التكوين الجسماني وبعض

المتغيرات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية

ن = ٢٥٠

م	المتغيرات	مقياس الثقة بالنفس
١	محيط الوسط	0.853 -
٢	محيط الحوض	0.872 -

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٤٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,١٢٤

يتضح من جدول (٧) العلاقات الارتباطية بين التكوين الجسماني وبعض المتغيرات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية ، حيث يتضح وجود علاقات عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين التكوين الجسماني (محيط الوسط ، محيط الحوض) و (مقياس الثقة بالنفس) لطالبات المرحلة الثانوية .

ثانياً مناقشة وتفسير النتائج :

يتضح من نتائج جدول (٦) قيمة كا المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس الضغوط النفسية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث

تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٢٠.٢٥٠ : ٧٦.٥٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (دائماً) ما بين (٧.٥٠٠ % : ٤١.٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (غالباً) ما بين (١١.٥٠٠ % : ٣٩.٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (أحياناً) ما بين (١٥.٥٠٠ % : ٤١.٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نادراً) ما بين (١٠.٥٠٠ % : ٤٢.٠٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (أبداً) ما بين (٥.٥٠٠ % : ٣٩.٥٠٠ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٥.٦٠٠ % : ٧٦.٢٠٠ %).

يتضح من جدول (٧) العلاقات الارتباطية بين التكوين الجسماني وبعض المتغيرات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية ، حيث يتضح وجود علاقات عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين التكوين الجسماني (محيط الوسط ، محيط الحوض) و (مقياس الثقة بالنفس) لطالبات المرحلة الثانوية .

ترجع الباحثة هذه العلاقة الى أن الثقة بالنفس أحد أهم مقومات الشخصية الناجحة في الحياة وهي التي تمنح الفرد القدرة على اتخاذ القرارات المختلفة في المواقف المختلفة التي يتعرض لها خلال مراحل حياته وما يمر به من ظروف .

يعزز ثقته الفرد بنفسه هو تفهمه لذاته وتفهمه لمواطن القوة والضعف في شخصيته وبهذا فإن اعتبار الذات وإحترامها تعكس مدى الاعتماد على النفس وعدم الشعور بالنقص والمقدرة على إتخاذ القرار .

وترى الباحثة أن شعور الفرد بأنه مرغوب فيه يدعم ثقته في نفسه ، ويشجعه على إظهار سلوكيات تتسم بالمودة، كما يجب إتاحة فرص التفاعل الإجتماعي مع الأقران وتشجيعه على الدخول معهم في علاقات حتى تقوى ثقته بنفسه ويكتسب المهارات الإجتماعية ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة عرفة سلامة (٢٠٠٤م) (١٠)

ويذكر أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط. وذلك شيء غير صحيح، أننا نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدى بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الإعتقاد في امكانية التحسن، فالثقة لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء. (١٠ : ٣٠٠)

وترى الباحثة أن سلامة الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه عن القيام بأداء الأعمال المسندة إليه أو التي تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها ، والجاذبية الشخصية ، وبهاء النظر، والقدرة التعبيرية بالحركات والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف

الذي يكون فيه الفرد كلها كفيلا بتعزيز ثقة الفرد بنفسه . وهذا يتفق مع نتائج دراسة سالم أحمد (٢٠٠٨م) (٧) , عرفة سلامة (٢٠٠٤م) (١٠)

الإستخلاصات والتوصيات :

الإستخلاصات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها ونتائج التحليل الاحصائي وفي حدود عينة البحث تم التوصل الي الاستنتاجات التالية:

• يتضح وجود علاقات عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين التكوين الجسماني (محيط الوسط ، محيط الحوض) و (مقياس الثقة بالنفس) التوصيات:

- ضرورة الإهتمام برفع الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية .
- حث الطالبات دائما على ممارسة الرياضة للحفاظ على أجسامهن وزيادة الثقة بنفسهن .
- مراعاة عدم إهمال الإناث وذلك بالإهتمام بهن وتوفير كافة الأنشطة الرياضية والإجتماعية والثقافية التي تساهم في إكسابهن الثقة بالنفس .
- تنظيم دورات ومحاضرات عملية للمعلمات من قبل متخصصين في علم النفس لتنمية الثقة بالنفس .
- أهمية عمل برامج لتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقين والمراهقات .

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢. أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (١٩٩٧م): "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
٣. أحمد الزعبي (٢٠٠١م): علم النفس النمو"الطفولة و المراهقة"، دار زهران للنشر و الطباعة، عمان .
٤. أحمد سليمان (٢٠١٤م): التكوين الجسمي وعلاقته بمستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة الماء بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٥. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي ، القاهرة .



٦. خالد محمد عبدالكريم (٢٠٠٢م): دراسة التكوين الجسماني وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لسباحي المسافات القصيرة الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٧. سالم أحمد (٢٠٠٨م): الثقة بالنفس و حب الإستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طالب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة أم القرى ، المملكة السعودية .
٨. شريفه ابو الفتوح (٢٠٠٦م): التغذية الصحيه والجسم السليم، ط١، دار الاطلس النشر والانتاج الاعلامى الجيزة ، مصر
٩. عادل عبدالله (١٩٩٧م): قياس الثقة بالنفس ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
١٠. عرفة سلامة (٢٠٠٤م): الثقة بالنفس و النمط الجسمي و التحصيل الدراسي للطلاب في ضوء التخصص الاكاديمي بالاقسام التعليمية بكلية المعلمين في الاحساء ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٠) ، العدد (٣) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
١١. محمد أسامة (٢٠٢٠م): العلاقة بين التكوين الجسماني و الثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
١٢. مريم سليم (٢٠٠٣م): تقدير الذات والثقة بالنفس "دليل المعلمين" ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
١٣. مصطفى حسين باهي (٢٠٠٢م): المرجع في علم النفس التربوي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
١٤. هانى ابراهيم (٢٠٠٥م): الثقة بالنفس ، دار الإسراء للنشر والتوزيع ، عمان .