

## ملخص البحث باللغة العربية

### بناء مقياس الثقة بالنفس لدى ناشئات الجمباز

الدكتور/ حسن يوسف

الدكتور/ عيد شافعي

الباحث/ عبدالحميد إبراهيم السيد

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية تطبيق اجراءات بناء مقياس الثقة بالنفس لدى ناشئات الجمباز حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أجريت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٣٠) ناشئة، كما بلغت العينة الاستطلاعية (١٥) ناشئة وقد أظهرت النتائج أن مقياس الثقة بالنفس المقترح أدى إلى الأرتقاء بالمتغيرات النفسية لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات وكذلك أدى المقياس إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث في بعض المتغيرات النفسية لصالح القياس البعدي قيد البحث .

الكلمات المفتاحية : الثقة - النفس - الجمباز .

### Research abstract

Building a measure of self-confidence among female gymnasts.

The research aims to identify the effectiveness of applying procedures for building a self-confidence scale among female gymnasts, where the researcher used the experimental method. Upgrading the psychological variables of female gymnasts under 8 years old, and the scale also led to the emergence of improvement ratios between research measurements in some psychological variables.

In favor of the dimensional measurement under study.

**key words:** Confidence – self- gymnastics

## بناء مقياس الثقة بالنفس لدى ناشئات الجمباز

الدكتور/ حسن يوسف

الدكتور/ عيد شافعي

الباحث/ عبدالحميد إبراهيم السيد

### مقدمة البحث :

يعد علم النفس الرياضي مجال من مجالات علم النفس ، يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها ، وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيه و التنبؤ به من اجل العمل على تطويره والارتقاء به وايجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية والرياضة التنافسية والترفيهية . والسلوك الرياضي الذي هو محصلة أنتاج للشخصية الرياضية .

ويشير أسامة كامل (٢٠٠٢م) أن علم النفس الرياضي يبحث في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام وممارسة كل نشاط على وجه خاص ، كما يبحث من وجهة اخرى هذه المتغيرات الشخصية بوصفها محصلة للممارسة الرياضية في صورها المختلفة من تدريب ومنافسات وترويح وكذلك تأثير كل لون من الانشطة الرياضية الفردية والجماعية على المتغيرات العقلية والانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة النفسية الرياضية . (١ : ١٥)

وأن رياضة الجمباز هي نشاط رياضي ذات طابع خاص تتطلب قدرات خاصة ، مهاريا وبدنيا ونفسيا ، نظرا لصعوبتها ، و لقد أصبح الاتجاه علميا وعالميا نحو ممارسة رياضة الجمباز ، وخاصة في الدول المتقدمة التي تعي جيدا الأهمية التي يمكن أنضيفها رياضة الجمباز ، إلى ابنائهم وبناتهم فاختلاف مهارات الجمباز تعمل على تحريك جميع عضلات الجسم تقريبا ، في هذه المهارات من عضلات كبيرة وعضلات صغيرة ، يمكننا القول بان رياضة الجمباز تعمل على إعداد الفرد إعدادا كاملا من كافة النواحي بدنيا ، نفسيا ، عقليا ، اجتماعيا .

( ٥ : ٣ )

**مشكلة البحث:**

تُعد الثقة عامل مهم لنجاح العلاقات الشخصية بين البشر ، وهي طريق مزدوج ، فأنت تحصل على ثقة الآخرين عندما تثق أنت بهم ، فمثلا إذا أراد اللاعب أن يكسب ثقة مدربه ، فيجب أن تثق به وتخبره عن ما يدور في حياتك ، وأحيانا يجب أن تعمل لكسب ثقة الآخرين ، وخاصة إذا حصل شيء يجعلهم يفقدون الثقة بك . وتشكل الثقة بالنفس وخاصة في رياضة الجمناز سببا رئيسيا في الإبداع ونجاح أي إنسان ، فلاعبين الجمناز الذين يتمتعون بسمعة الثقة بالنفس يكون لديهم القدرة على المبادرة خلال الأداء بصورة كبيرة.

ويرى **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)** ضرورة تنمية الثقة بالنفس الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى الغرور مع مراعاة ضرورة تقدير الرياضي لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية (٤ : ١٠٧)

ويذكر **أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)** أن بعض الرياضيين يعتقدون أن الثقة بالنفس تحقق المكسب والفوز ، والحقيقة أن الثقة بالنفس أكبر من ذلك ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ؟ ولكن ما الأهداف الواقعية التي يتوقع تحقيقها ، وقد يكون من المناسب أن نفرق بين الأداء الرياضي بثقة وتوقع النتائج ، بمعنى إلى أي مدى يتوقع الرياضي تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة ( ٢ : ٣٣٧ ) .

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للجمناز وجد أن أداء ناشئات الجمناز للمتطلبات المهارية غير مرضيه حيث أن مستوى ثقتهن في أداء المهارات المطلوبة متذبذبا بين الحين والآخر لذا أراد الباحث السعي في عمل اجراءات تطبيق مقياس الثقة بالنفس لدى ناشئات الجمناز .

**أهمية البحث :**

- التعرف على تأثير برنامج بناء مقياس الثقة بالنفس لدى ناشئات الجمناز
- اضافة اداة قياس جديدة ( اعداد الباحث ) لقياس الثقة بالنفس لدى ناشئات الجمناز .
- الاستفادة من تطبيق البرنامج النفسي لتحسين الثقة بالنفس لدى ناشئات الجمناز .

**هدف البحث :**

يهدف البحث الى التعرف علي فاعلية تطبيق اجراءات بناء مقياس الثقة بالنفس لدى ناشئات الجمباز .

**فروض البحث:**

- ١- "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى المتغيرات النفسية للناشئات قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٢- "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى المتغيرات النفسية والثقة بالنفس للناشئات قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة.
- ٣- "توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات النفسية للناشئات قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية".

**تعريفات البحث :**

**الثقة بالنفس:** هو ادراك الناشئات لكفائتهن ومهارتهن وقدرتهن على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة فى الوسط الرياضى .

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :** إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلى - البعدي) وذلك لمناسبة لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث :** تمثل مجتمع البحث من ناشئات الجمباز بنادى وادي دجلة فرع اكتوبر موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١، تحت ٨ سنوات وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عمدية قوامها (٣٠) ناشئة ، حيث تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٥) ناشئة للمجموعة التجريبية والأخري (١٥) ناشئة للمجموعة الضابطة ، وتم الاستعانة بعينة قوامها ١٥ ناشئة لحساب المعاملات العلمية .

**جدول (١)**
**توصيف عينة البحث**

المجموع	نادى وادى دجلة			اللعبة النادي
٤٥ ناشئة	٥٠			المجتمع الكلي
	١٥			العينة الأستطلاعية
	١٥ ضابطة	١٥ تجريبية	٣٠ ناشئة	العينة الأساسية

**أسباب اختيار عينة البحث:**

- جميع أفراد العينة من ناشئات الجمناز تحت ٨ سنة بأكاديمية اوليمبك فتنس باكتوبر .
- سهولة تطبيق إجراءات بناء المقياس نظراً لقرب الاكاديمية من سكن الباحث .

**جدول (٢)**
**دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث**

$$15 = 2 = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
السن	سنة	٧.٠٦	٧.٠٥	٧.٠٥	٧.٠٥	-٠.٠١	-٠.٢٠
الطول	سم	١٢٧.٨٧	١٢٩.٢٠	١٢٩.٢٠	١٢٩.٢٠	-١.٣٣	-١.٧٢
الوزن	كجم	٢٥.٢٧	٢٥.٢٠	٢٥.٢٠	٢٥.٢٠	٠.٠٧	٠.١٢

**تابع جدول (٢)**
**دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث**

$$15 = 2 = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
الاعتماد على النفس	درجة	١٥.٨٧	١٦.٠٧	١٦.٠٧	١٦.٠٧	-٠.٢٠	-٠.٢٥
الإرادة واتخاذ القرار	درجة	١٦.٤٧	١٧.٢٧	١٧.٢٧	١٧.٢٧	-٠.٨٠	-٠.٧٩
التوازن النفسي	درجة	١٥.٩٣	١٦.٨٧	١٦.٨٧	١٦.٨٧	-٠.٩٣	-٠.٨١
الاستقلالية	درجة	١٤.٤٠	١٤.٠٠	١٤.٠٠	١٤.٠٠	٠.٤٠	٠.٤٦
تحمل المسؤولية	درجة	١٣.٨٠	١٥.٣٣	١٥.٣٣	١٥.٣٣	-١.٥٣	-١.٤٩
تأكيد الذات	درجة	١٣.٦٧	١٤.٠٠	١٤.٠٠	١٤.٠٠	-٠.٣٣	-٠.٢٥
المجموع الكلي	درجة	٩٠.١٣	٩٣.٥٣	٩٣.٥٣	٩٣.٥٣	-٣.٤٠	-١.٤٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من الجدول (٢) ما يلي : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلي تكافؤهما في تلك المتغيرات .

**أولاً : وسائل جمع البيانات :**

- قياس معدلات النمو ( الطول - الوزن - السن ) استخدم الباحث ما يلي : -
- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- قياس السن بالسنة .
- مقياس الثقة بالنفس : -

**الهدف من بناء مقياس الثقة بالنفس**

**الهدف العام :** هو تحسين الثقة بالنفس لناشئات الجياز بأبعاده الستة وهي : -

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| - الاستقلالية    | - الاعتماد على النفس    |
| - تحمل المسؤولية | - الإرادة واتخاذ القرار |
| - تأكيد الذات    | - التوازن النفسي        |

**أهداف خاصة :**

- أن يتعرف الناشئات على مفهوم الثقة في النفس وأبعادها وأهميتها .
- تحسين قدرة الناشئات على استخدام الثقة في النفس في مواقف الحياة العامة ومع بعضهم البعض داخل الفريق .

**تحديد محاور وعبارات مقياس الثقة بالنفس (الصورة الأولية للاستبيان):**

قام الباحث ببناء محاور وعبارات مقياس الثقة بالنفس (مرفق ٦ )، متبع في ذلك قواعد البحث العلمي من خلال الإطلاع على الأبحاث والدوريات العلمية والدراسات السابقة، ومن خلال الإطلاع على شبكة المعلومات ، ويوضح الجدول ( ٣ ) المسح المرجعي للأبعاد المستخدمة .



جدول (٣)

المسح المرجعي لأبعاد مقياس الثقة بالنفس

الأبعاد	الاعتماد على النفس	الارادة واتخاذ القرار	التوازن النفسي	الاستقلالية	تحمل المسؤولية	تأكيد الذات
سالم محمد المفرجي (٢٠٠٨م) (١٠)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
شادي محمد الشحات (٢٠١٠م) (٨)	X	✓	✓	✓	✓	✓
صلاح عبد الهادي (٢٠٠٢م) " (٩)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
عبد الفتاح محمد الخواج (٢٠١٤م) (١١)	✓	✓	✓	✓	X	✓
عبير إبراهيم السيد (٢٠٠٧م) (١٢)	✓	X	✓	✓	✓	✓
عزة أحمد السيد (٢٠١٧م) (١٣)	✓	✓	✓	X	✓	✓
غادة عاطف علي (٢٠١٤م) (١٤)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
فريح عويد العنزي (٢٠١٠م) (١٥)	✓	✓	✓	✓	X	✓
أسعد يوسف ميخائيل (٢٠٠٧م) (٧)	✓	✓	✓	✓	X	✓
احمد سمير علي (٢٠١٨م) (٦)	✓	X	✓	✓	✓	✓
مجموع التكرارات للأبعاد	٩	٨	١٠	٩	٧	١٠
النسبة المئوية (%)	٩٠	٨٥	١٠٠	٩٠	٧٠	١٠٠

وقد أظهر المسح المرجعي (٣) أبعاد للثقة بالنفس بشكل عام وتفاوتت نسبة الاتفاق المرجعي عليها بشكل كبير فكانت كالاتي :-

**جدول (٤)****المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث**

ن = ١٥ ناشئه

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	٧.٠٦	٧.٠٦	٠.٠٣	-٠.٤٠
	الطول	١٢٨.٥٦	١٢٨.٠٠	٢.٠٩	٠.٣٦
	الوزن	٢٥.٢٧	٢٥.٠٠	١.٥١	٠.٥١
	الاعتماد على النفس	١٦.٢٢	١٦.٠٠	٢.٢١	-٠.١٠
	الإرادة واتخاذ القرار	١٦.٦٩	١٧.٠٠	٢.٧٩	٠.٠٠
الثقة بالنفس	التوازن النفسي	١٦.٣٦	١٦.٠٠	٣.١٤	٠.٤٩
	الاستقلالية	١٥.٠٠	١٥.٠٠	٢.٨٧	٠.٠٨
	تحمل المسؤولية	١٤.٨٠	١٥.٠٠	٣.٤٣	٠.٣٣
	تأكيد الذات	١٤.٧٨	١٥.٠٠	٣.٧٤	٠.٣٦
	المجموع الكلي	٩٣.٨٤	٩٥.٠٠	٧.٦٧	-٠.٠٢

يتضح من الجدول (٤) الآتي : أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات نمو الثقة بالنفس قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين ( ٣+ ، ٣- ) مما يشير إلي اعتدالية التوزيع للناشئات في تلك المتغيرات .

وقد قام الباحث بعمل محاور وعبارات الإستمارة معاً وهذه المحاور هي: ( الاعتماد على النفس - الإرادة واتخاذ القرار - التوازن النفسي - الاستقلالية - تحمل المسؤولية - تأكيد الذات ) .

**جدول (٥)**

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الثقة بالنفس قيد البحث

(ن = ٧)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الاعتماد على النفس	٦	٩٠
٢	الإرادة واتخاذ القرار	٥	٨٥
٣	التوازن النفسي	٧	١٠٠
٤	الاستقلالية	٦	٩٠
٥	تحمل المسؤولية	٦	٩٠
٦	تأكيد الذات	٧	١٠٠

ينضح من جدول (٥) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الثقة بالنفس (٨٠%)

للمحاور وقد ارتضى الباحث بجميع المحاور.

ثم قام الباحث بتحديد مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور بما يتناسب مع محاور المقياس ، وقد راعى عند تحديد العبارات أن تكون واضحة وأن تتناسب العبارات مع محاورها، ومع الهدف الذي وضعت من أجله وبلغ عدد العبارات (٦٥) عبارة موزعه كالتالي:

- المحور الأول: الاعتماد على النفس ويمثله عدد (٨) عبارة تأكيد الذات
- المحور الثاني: الإرادة واتخاذ القرار ويمثله عدد (٨) عبارة.
- المحور الثالث: التوازن النفسي ويمثله عدد (٨) عبارة.
- المحور الرابع: الاستقلالية ويمثله عدد (١٣) عبارة.
- المحور الخامس : تحمل المسؤولية ويمثله عدد (١٣) عبارة.
- المحور السادس: تأكيد الذات ويمثله عدد (١٥) عبارة.

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع البحث
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

ثم قام الباحث بعرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء وعددهم ( ٧ ) خبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٦٥) عبارة حيث قام

الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (١١)

أ- حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

١- صدق المقياس:

▪ صدق المحكمين

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول محور الاعتماد على النفس

ن=٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	تتخذ الناشئة قرارها بنفسها	٧	%١٠٠
٢	تتجز الناشئة المهام المناطة بها على ما يرام.	٦	%٨٦
٣	تتهرب الناشئة من الاعتماد على النفس.	٦	%٨٦
٤	تخطط الناشئة لمستقبلها بكل ثقة.	٦	%٩٦
٥	تعمل الناشئة جاهدا من أجل تحقيق أهدافها.	٥	%٧٩
٦	تحب الناشئة ان يقوم شخص اخر باداء المهام الموكلة لها بدلا عنها	٦	%٨٠
٧	تعتمد الناشئة على نفسها في حل مشاكلها	٦	%٨٦
٨	لا تسمح الناشئة للآخرين بالتدخل في شؤونها.	٧	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول(الاعتماد

على النفس) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ( ٧٠% )، ليكون

المحور مكون من ( ٨ ) عبارات.

**جدول (٧)**

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني محور الإرادة واتخاذ القرار

ن = ( ٧ )

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	تتردد الناشئة في اتخاذ القرارات الهامة	٦	%٩٦
٢	تفتقد الناشئة الإرادة في تحقيق ما تريد.	٧	%١٠٠
٣	تستطيع الناشئة اتخاذ القرار في المواقف المختلفة.	٧	%١٠٠
٤	تنثق الناشئة في قدرتها على اتخاذ القرارات	٦	%٨٠
٥	تتأخر الناشئة لتحقيق ما أعدد من أهداف.	٧	%١٠٠
٦	تبادر الناشئة لاتخاذ القرارات حسب ما يتطلبه الموقف	٦	%٨٦
٧	تنتظر الناشئة حضور مدربها عند مواجهة مشكلة	٦	%٧٧
٨	تستطيع الناشئة اجتياز ما يعترضها من عقبات.	٧	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (الإرادة واتخاذ القرار) قد تراوحت بين (٧٦%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ( ٧٠% ) ، ليكون المحور الثاني مكون من ( ٨ ) عبارات .

**جدول (٨)**

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث التوازن النفسي

ن = ( ٧ )

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	تتمتع الناشئة بقدرة على ضبط انفعالاتها	٧	%١٠٠
٢	تشعر الناشئة بالتفاؤل	٥	%٧١
٣	تعتقد الناشئة أن أفكارها وأرائها مقبولة	٦	%٨٦
٤	تشعر الناشئات بأنها واسعة الأفق	٧	%١٠٠
٥	تتطلع الناشئة إلى مستقبل أفضل	٧	%١٠٠
٦	تغلب الناشئة الإيجابيات على السلبيات	٧	%١٠٠
٧	تعجز الناشئة عن إدارة وقتها بشكل جيد	٥	%٧١
٨	تعمل الناشئة على إدارة تنظيم الوقت	٦	%٨٦

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التوازن النفسي) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ( ٧٠% ) ، ليكون المحور مكون من ( ٨ ) عبارات .

**جدول (٩)**

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الاعتماد على النفس

ن=١٥ ناشئه

م	العبرة	معامل الارتباط
١	تتخذ الناشئة قراريتها بنفسها	*٠.٧٩٩
٢	تتجز الناشئة المهام المناطة بها على ما يرام.	*٠.٧٦٤
٣	تتهرب الناشئة من الاعتماد على النفس.	*٠.٩٢٠
٤	تخطط الناشئة لمستقبلها بكل ثقة.	*٠.٦٤٨
٥	تعمل الناشئة جاهدا من أجل تحقيق أهدافها.	*٠.٦٤٠
٦	تحب الناشئة ان يقوم شخص اخر باداء المهام الموكلة لها بدلا عنها	*٠.٧٩٥
٧	تعتمد الناشئة على نفسها في حل مشاكلها	*٠.٦٦٢
٨	لا تسمح الناشئة للآخرين بالتدخل في شؤونها.	*٠.٧٦٨

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ( ٠,٣٦١ )

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول الاعتماد على النفس والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ( ر ) المحسوبة بقيمة ( ر ) الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول

**جدول (١٠)**

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثانى والدرجة الكلية للمحور

مهارة الادارة واتخاذ القرار

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	تتردد الناشئة في اتخاذ القرارات الهامة	*٠.٦٧٢
٢	تفتقد الناشئة الإرادة في تحقيق ما تريد.	*٠.٧٥٦
٣	تستطيع الناشئة اتخاذ القرار في المواقف المختلفة.	*٠.٧٨٥
٤	تثق الناشئة في قدرتها على اتخاذ القرارات	*٠.٧٣٣
٥	تتأثر الناشئة لتحقيق ما أعدد من أهداف.	*٠.٩٠٢
٦	تبادر الناشئة لاتخاذ القرارات حسب ما يتطلبه الموقف	*٠.٧١٣
٧	تنتظر الناشئة حضور مدربيها عند مواجهة مشكلة	*٠.٦٦٠
٨	تستطيع الناشئة اجتياز ما يعترضها من عقبات.	*٠.٧٩٤

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ( ٠,٣٦١ )



يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني الإرادة واتخاذ القرار والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ( ر ) المحسوبة بقيمة ( ر ) الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني.

### جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور التوازن النفسي

ن=١٥ ناشئه

م	العبارة	معامل الارتباط
١	تتمتع الناشئة بقدرة على ضبط انفعالاتها	*٠.٧٤٤
٢	تشعر الناشئة بالتفاؤل	*٠.٧١٥
٣	تعتقد الناشئة أن أفكارها وآرائها مقبولة	*٠.٨٥٥
٤	تشعر الناشئات بأنها واسعة الأفق	*٠.٧٠٠
٥	تتطلع الناشئة إلى مستقبل أفضل	*٠.٧٣١
٦	تغلب الناشئة الإيجابيات على السلبيات	*٠.٧٨٩
٧	تعجز الناشئة عن إدارة وقتها بشكل جيد	*٠.٩١١

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ( ٠,٣٦١ )

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث التوازن النفسي والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ( ر ) المحسوبة بقيمة ( ر ) الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث.

### جدول (١٢)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الاعتماد على النفس	*٠.٨٤١
٢	الإرادة واتخاذ القرار	*٠.٧٨٩
٣	التوازن النفسي	*٠.٨٠٩

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ( ٠,٣٦١ )

يوضح جدول ( ١٢ ) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ( ر ) المحسوبة بقيمة ( ر ) الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

**٢- ثبات المقياس:****الفا كورنباخ :**

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٥) من ناشئات خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وتم حساب معامل الفا كورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

**جدول (١٣)****قيم الفا كورنباخ لحساب ثبات المقياس**

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٧٨٣
معامل جتمان	*٠.٨٢٢
معامل الفا للجزء الاول	*٠.٨٥٠
معامل الفا للجزء الثانى	*٠.٨٤٥

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٨٣) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٥٠) ومعامل

الفا للجزء الثانى (٠.٨٤٥) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

**بناء مقياس الثقة بالنفس المقترح :** قام الباحث بإعداد بناء مقياس الثقة بالنفس مقترح لتحسين مستوى الثقة بالنفس لدى ناشئات الجمباز وذلك بعد أن قام الباحث بإجراء المسح المرجعي الشامل للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة الوثيقة بالبحث .

**الدراسة الاستطلاعية :**

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الاحد الموافق ٢٠/٩/٢٠٢٠م على عينه قوامها (١٥) ناشئة من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لحساب صدق الإختبارات ، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمنى ٧ أيام.

**إجراءات تنفيذ البحث :**

**القياس القبلي :** تم تنفيذ القياس القبلي علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، وذلك في الفترة من يوم الاحد ٢٧/٩/٢٠٢٠م إلي يوم الخميس ١/١٠/٢٠٢٠م .

التجربة الأساسية : قام الباحث بعد تحديد عينة البحث ومتغيراته والتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات ومعايرة الأجهزة المستخدمة ، وتدريب المساعدين تم تحديد كيفية تطبيق مقياس الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية والأسلوب التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا لكل مجموعة ، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ( ٧ / ١١ / ٢٠٢٠م ) الى يوم الاربعاء ( ٣٠ / ١٢ / ٢٠٢٠م ) ، وقد استغرق التطبيق لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا، وقد تم تعليم الجزء التمهيدي والختامي وفقا للمنهج المقرر علي المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد قام الباحث بالتدريس للمجموعتين .

### القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث ، وذلك اخر جلسات البرنامج .

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) .
- تحليل التباين.
- نسبة التحسن .

### عرض ومناقشة النتائج

### أولاً: عرض نتائج البحث :

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٢ = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
الاعتماد على النفس	درجة	١٥.٨٧	١.٩٢	٣١.٢٠	٢.١٨	-١٥.٣٣	٤٦.٠٠
الإرادة واتخاذ القرار	درجة	١٦.٤٧	٢.٢٩	٣٠.٧٣	١.٩٤	-١٤.٢٧	٥٣.٥٠
التوازن النفسي	درجة	١٥.٩٣	٣.٠٦	٢٨.٤٠	٣.٤٠	-١٢.٤٧	١٤.٨٦
الاستقلالية	درجة	١٤.٤٠	٢.١٣	٢٦.٥٣	٢.٢٩	-١٢.١٣	٩١.٠٠
تحمل المسؤولية	درجة	١٣.٨٠	٢.٢١	٢٥.٦٠	٢.٧٥	-١١.٨٠	١٧.٩٨
تأكيد الذات	درجة	١٣.٦٧	٣.٧٧	٢٤.٣٣	٤.٠١	-١٠.٦٧	١١.٠٠
المجموع الكلي	درجة	٩٠.١٣	٦.٤٢	١٦٦.٨٠	٧.٧٥	-٧٦.٦٧	٥٩.٦١

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية ( ٤ ) ومستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٢.١٤

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات مقياس الثقة بالنفس للناشئات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعه الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٢ = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين (ت)	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
الاعتماد على النفس	درجة	٣١.٢٠	٢.١٨	٢٤.٧٣	٢.٥٥	٦.٤٧	٧.٤٧
الإرادة واتخاذ القرار	درجة	٣٠.٧٣	١.٩٤	٢٦.١٣	٣.٤٢	٤.٦٠	٤.٥٣
التوازن النفسي	درجة	٢٨.٤٠	٣.٤٠	٢٢.٢٧	٢.٨١	٦.١٣	٥.٣٨
الاستقلالية	درجة	٢٦.٥٣	٢.٢٩	١٩.٦٠	١.٩٩	٦.٩٣	٨.٨٣
تحمل المسؤولية	درجة	٢٥.٦٠	٢.٧٥	٢٠.٨٧	٢.٦٧	٤.٧٣	٤.٧٩
تأكيد الذات	درجة	٢٤.٣٣	٤.٠١	٢٠.٠٧	٣.٣٥	٤.٢٧	٣.١٦
المجموع الكلي	درجة	١٦٦.٨٠	٧.٧٥	١٣٣.٦٧	٤.٠١	٣٣.١٣	١٤.٧١

الثقة  
بالنفس

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والثقة بالنفس والمستوى المهاري للناشئات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً : مناقشة نتائج البحث :

مناقشة نتائج الفرض الاول:

تشير نتائج جدول رقم (١٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية متغيرات مقياس الثقة بالنفس للناشئات لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير مقياس الثقة بالنفس المقترح والذي تم فيه توظيف المهارات النفسية المختلفة من الحديث الذاتي الإيجابي وهو من أكثر المهارات النفسية أهمية في تطوير الثقة بالنفس وتعزيزها وكذلك استخدام أسلوب إيقاف الأفكار السلبية التي تفكر فيها الناشئات في مما يساعد الناشئات على أن تتوقف عن أفكارها السلبية عن نفسها وعن قدراتها وإمكاناتها مما يعزز ثقتها بنفسها . وهذا يتفق مع دراسة إليس (Ellis, A., 2003) (97) والتي من أهم نتائجها أن تنمية الثقة بالنفس تتم عن طريق تعديل المعتقدات النفسية والعقلانية وتعديل بعض الأفكار السلبية المتعلقة بالذات وبالآخرين ، كما يعزو الباحث تنمية الثقة بالنفس في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية نتيجة إشترك الناشئات في البرنامج كمجموعة زاد من فرصة التفاعل الإجتماعي الإيجابي بين الناشئات وبعضهن وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة وأصبح هناك إرتياح وقدرة على التعبير عن الذات مع الآخرين .

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:-

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات النفسية للناشئات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

كما تشير نتائج جدول رقم (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات قياس الثقة بالنفس للناشئات لصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام الخطوات المتبعة في الجميز والتمثلة في الشرح وإعطاء فكرة واضحة عن الأداء الصحيح ، وتعد الثقة الرياضية أحد أهم السمات الشخصية للرياضيين ، ، ويتفق معهم كل من مصطفى حسين باهي ، وحسين أحمد حشمت (٢٠٠٢م) أن الشخصية تمثل لجميع الدراسات النفسية المختلفة نقطة البدء ونقطة النهاية ، فهي نقطة بدء لأنها تساهم في الكشف عن فاعلية اللاعب في أي مجال يريد دراسته ، وعن أحسن الشروط الكفيلة بتحقيق هذه الفاعلية ، وهي نقطة النهاية ، لأن فهمنا للشخصية ، كما تضي على العلم صفة القضايا الكلية العامة ، التي تؤدي بدورها إلى وضع القوانين التي تخضع لها الظواهر النفسية ( ٦ : ٣٣ ) .

ويرجع الباحث أن عدم وجود فروق عالية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة يدل علي أهمية وجود الجزء النفسي للبرنامج .

وبهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على:-

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القسین القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في متغيرات الثقة بالنفس للناشئات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير نتائج جدول (١٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين البعديين في متغيرات الثقة بالنفس للناشئات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث هذه الفروق لتأثير مقياس الثقة بالنفس المقترح من الباحث والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة والذي أدى إلى تعزيز الثقة بالنفس للناشئات ولكونهن مارسن رياضة محببة للنفس من خلال التدرج في تعلم المتطلبات المهارية للناشئات مما ساعد على إزالة عامل الخوف ، كما يتفق ذلك مع دراسة كلاً من "عبير إبراهيم السيد" (٢٠٠٧م) و"تهلة أحمد درويش" (٢٠١٠م) والتي أشارت نتائجهم إلي أن البرامج التعليمية والبرامج النفس -حركية لها تأثير إيجابي علي تنمية الثقة بالنفس .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:-

"توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية للناشئات قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية".

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحث التوصل إلى أن:-

- ١- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية والتي تم تطبيق اجراءات بناء مقياس الثقة بالنفس قيد البحث.
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في الثقة بالنفس لدى العينة قيد البحث .



ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث

بالآتى:-

١- إستخدام مقياس الثقة بالنفس المقترح الذى تم تطبيقه فى هذا البحث ذات الطابع الخاص وبصفة خاصة لناشئات الجمباز .

٢- الاهتمام بالجوانب النفسية لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة فى جميع المراحل السنوية وإستغلال الممارسة الرياضية فى تنمية المهارات النفسية لديهم.

## المراجع :

- ١ - اسامة كامل راتب (٢٠٠٢م): علم نفس الرياضة ،دار الفكر العربى ، ط٢، القاهرة .
- ٢ - اسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : تدريب المهارات النفسية ،تطبيقات فى المجال الرياضى ،دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣ - محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) :علم نفس الرياضة والممارسة البدنية مطبعة المدنى ،القاهرة.
- ٤ - نهلة أحمد درويش (٢٠١٠م): برنامج" نفسى حركى" وتأثيره على الخجل ومستوى أداء مهارات الجمباز بالمدارس الثانوية المشتركة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ٥ - منال أحمد السقاف (٢٠٠٨م) : الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، مكة .
- ٦ - أحمد سمير على ( ٢٠١٨ ) : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية ومستوى اداء لاعبي الجمباز رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٧ - أسعد يوسف ميخائيل ( ٢٠٠٧ م ) : الثقة بالنفس ، دار النهضة ، القاهرة ، مصر.
- ٨ - شادى محمد الشحات ( ٢٠١٠ ) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء الفنى لجملة الحركات الارضية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة .
- ٩ - صلاح عبد الهادى ( ٢٠٠٢م) : الثقة بالنفس ،القاهرة ،دار نهضة مصر.
- ١٠ - سالم محمد المفرجي (٢٠٠٨م) : الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طالب وطالبات الثانوية بمكة المكرمة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، مكة المكرمة.
- ١١ - عبد الفتاح محمد الخواجا (٢٠١٤م) : الإرشاد النفسى والتربوي بين النظرية والتطبيق ، الدار العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- ١٢ - عبير إبراهيم السيد (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تعليمى مقترح لبعض مهارات رياضة المبارزة على الثقة بالنفس والمرغوبية الاجتماعية لدى بعض المراهقات ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ١٣ - عزة أحمد السيد (٢٠١٧ ) : الصلابة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمستوى الرقى لسباق ١٠٠م حواجز ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .
- ١٤ - غادة عاطف على ( ٢٠١٤م): الثقة الرياضية وعلاقتها بالانجاز الرياضى فى رياضتى السباحة والذباب القوى ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٥ - فريح عويد العنزي ( ٢٠١٠م) : المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل دراسة ارتباطية عملية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد ( ٣ ) مجلد ( ٢٩ ) الكويت .