

ARA	أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح أثناء حصص التربية البدنية والرياضية لرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط (دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة متوسط)	
FRA	L'impact d'un programme de counseling proposé au cours de la séance d'éducation physique et de sport pour élever le niveau de confiance en soi chez les élèves de moyen cycle	
ENG	The impact of a proposed counseling program during the physical education and sport seance to raise the level of self-confidence for middle school students	
الهاتف: 0791248499 البريد الإلكتروني: noureddine.benedjma@univ-msila.dz	Author (1)*: Dr/ben nedjma noureddine University: M'sila Laboratory: /	المؤلف (1) * : د/ بن نجمة نورالدين الجامعة : المسيلة مخبر الانتماء: /
معلومات المقال : - تاريخ الاستلام : 26-10-2018 - تاريخ المراجعة : 29-01-2019 - تاريخ قبول النشر : 13-03-2019 - الصفحات : 261-239	الملخص : - تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر برنامج إرشادي خلال حصص التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس ، من خلال تطبيقه على عينة من تلاميذ الطور المتوسط قوامها 32 تلميذا وتلميذة الذين يعانون من مشكلة نقص الثقة بالنفس استخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة من خلال اختيار عينة تجريبية وعينة ضابطة وتطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، هذا ما يثبت أثر البرنامج الإرشادي في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط	

<p>الكلمات المفتاحية : البرنامج الإرشادي -حصص التربية البدنية والرياضية -الثقة بالنفس</p>	<p>حرص الباحث على الاختيار والتعيين لضمان سلامة المنهجية العلمية حيث قام الباحث بمراعاة الضوابط التجريبية التالية :- تجانس أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الديموغرافية بعد والإطلاع على الأطر النظرية ، ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة ، وبعض الاختبارات والمقاييس التي تضمنت عبارات لها صلة بمظاهر الثقة بالنفس وسمات مثل مقياس الثقة بالنفس لسهير التوني (2010) ومقياس الثقة بالنفس لسمية رجب (2010) ومقياس الثقة بالنفس لأمل المخزومي (2002) ، أمكننا الوقوف على النواحي الفنية لبناء هذا النوع من المقاييس</p> <p>وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة، توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:</p> <p>*نجاعة البرنامج الإرشادي في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ الطور المتوسط</p> <p>* فعالية البرنامج الإرشادي في الرفع من درجة التفاعل الاجتماعي الصفي لدى عينة الدراسة. * زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم من خلال نجاحهم في المواقف التعليمية وإنجاز المهام القيادية من خلال تنظيم وتسيير وتنشيط الفوج .</p> <p>* فعالية التدخلات الإرشادية أثناء حصص التربية البدنية والرياضية من طرف أستاذ المادة.</p> <p>*صعوبة تطبيق المعلومات النفسية أثناء العمل الميداني لأساتذة التربية البدنية والرياضية.</p>
<p>Mots clés : programme de counseling -la séance d'éducation</p>	<p>RÉSUMÉ : Le but de cette étude est de découvrir l'effet d'un programme de counseling a travers la séance d'éducation physique et de sport chez les élèves de moyen cycle , Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale dans cette étude , en l'appliquant à un échantillon de 32 élèves qui souffrent du manque de</p>

<p>physique et de sport -confiance en soi</p>	<p>confiance en soi. Lors du choix d'un échantillon expérimental et d'un échantillon de contrôle et après le traitement statistique, on a constaté des différences statistiquement significatives entre la pré-mesure et la post- mesure, ce qui prouve l'effet du programme de counseling sur la confiance en soi chez les élèves de moyen cycle. Le chercheur tenait à choisir la méthodologie scientifique, et prenant en compte les contrôles expérimentaux suivants: Homogénéité des membres de l'échantillon dans les groupes expérimental et <u>témoin</u> dans les variables démographiques. Après avoir lu les contenus théoriques et les études précédentes Et quelques tests et <u>mesures</u>. Ce qui contenait des expressions pertinentes aux indices de la confiance en soi telles que l'échelle de confiance en soi pour Tony Speed (2010) Et la mesure de confiance en soi de Rajab (2010) Échelle de confiance en soi Amal Makhzoumi (2002) Après la collecte, le traitement, et, la discussion l'analyse de données basées, l'étude a atteint Les résultats suivants : *L'efficacité du programme de counseling à élever le niveau de confiance en soi parmi un échantillon d'élèves de moyen cycle.* L'efficacité des interventions pédagogiques au cours la seance d'éducation physique et de sport .* La difficulté d'appliquer des informations psychologiques lors du travail des enseignants sur le terrain..</p>
---	--

مقدمة:

تزداد أهمية علم النفس بازدياد تعقد الحياة وتشابكها وظهور مواضيع ومستجدات على الساحة لم تكن من قبل أو كانت وتلاشت ثم ظهرت من جديد، ومع مرور الزمن وتقدم العلم السريع وتطور التكنولوجيا، بشكل يجعل العديد من الآثار السلبية تبرز وتظهر بين الناس، صار على علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته، سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي وتتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، ومن الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي في إطار برامج إرشادية (موسوعة علم النفس، 2001، ص 57).

كما ويؤكد عبد الله لاحق إن الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم وطبقاتهم الاجتماعية والاقتصادية لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائما ، فهي تمثل دوارا هاما في حياة الفرد ، وعاملا من عوامل النمو الانفعالي والاستقرار النفسي والشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب (عبد الله لاحق ، 2005ص13). كما أن الثقة بالنفس أمر مطلوب ، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح و التكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء ، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه، فالفرد لا يعيش بمعزل منفصل عن المجتمع ، بل هو جزء منه ، يؤثر فيه ويتأثر به ، كما يرى عمرو بدران أن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلمي ، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس (عمرو بدران، 1990ص13).

فالمجتمع يتقدم بالعلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنسانا واثقا من نفسه يشعر بإنسانيته قادرا على مواجهة الحياة فلا أحد ينكر دور المدرسة في تحقيق هذا المسعى خصوصا في مجال النشاط البدني الرياضي الذي يعتبر مجالاً فعالاً في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المتدربين خصوصا في الطور الابتدائي والمتوسط، مما جعل الحاجة لمثل هذه البرامج ضرورة نفسية وتربوية ومطلبا اجتماعيا وعلى الرغم من هذا التقدم التكنولوجي ، إلا أننا نفاجئ بحجم المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها العديد من التلاميذ ، ولعل من أبرزها ضعف الثقة بالنفس وما هذه الدراسة إلا محاولة لمعرفة مدى تأثير برنامج إرشادي نفسي مقترح أثناء حصص التربية البدنية والرياضية للرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط .

إشكالية الدراسة:

اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس ومشاعر الكفاية تبدأ في النمو في سن مبكرة وتساعد الفرد على إشباع حاجاته ، كما تمكنه من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي ، لذلك تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية. (مريم سليم، 2003، ص30). كما أن ممارسة خدمات الإرشاد السيكولوجية في موقع المدرسة أصبحت أكثر من ضرورة لتيسير تعلم التلاميذ ونموهم في المراحل الدراسية ، وتهتم الخدمات الإرشادية بتنمية قدرات التلاميذ لرفع من درجة الثقة لديهم من خلال اكتساب مهارات وخبرات في شتى المجالات وهذا من خلال المواقف التعليمية التي يخطط لها الأستاذ وينفذها التلميذ ، كما تهتم الخدمات الإرشادية بالأدوار الأخرى للتلميذ ، والأدوار المؤازرة لتعلم التلميذ ، كدور المعلم وغيره من العاملين في المدرسة ،

دور الوالد والوالدة وغيره من أدوار أفراد الأسرة ذات الصلة (د.عبد اللطيف ، عبد الحكيم ، 2007، ص143، 142). كل هذا لا يتأتى إلا بإنشاء برامج إرشادية وتطبيقها في الوسط المدرسي، ولعل بيئة النشاط البدني والرياضي بيئة ملائمة وفعالة لتجسيد هذه البرامج الإرشادية، والأستاذ في إطار البرنامج الإرشادي عليه أن يقوم بدور إيجابي في عملية الإرشاد، ويقدم للتمليذ المعلومات التي يحتاج إليها، كما أنه يستثير حاجاته ودوافعه ويقدم له الحلول والنصائح المباشرة ويضع له الخطط ويناقشه في القرارات الخاصة به، ويقوم بذلك مستخدما خبراته وعلمه في مساعدة التلميذ في الرفع من درجة الثقة لديه فلا يقتصر دور الأستاذ في العصر الحالي على سرد المعلومات وإنهاء البرنامج الدراسي أو الرياضي بل دوره تخطى إلى أبعد من ذلك، فقد أوجب عليه اختيار الموافق التعليمية التي تساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي وترفع من مستوى الثقة بالنفس لدى التلميذ ، وتمكنه من فهم نفسه على نحو أفضل ، باعتباره أقرب الأشخاص لتلاميذ في ظل نقص المرشدين النفسين في المدارس وهي اعتبارات تجعل الأستاذ محور العملية التربوية والإرشادية (محمد كامل ، 2003 ، ص 52) .

إن عدم معرفة التلميذ للقواعد الأساسية لإقامة علاقات مع الآخرين ، وعدم التعرض للعلاقات الاجتماعية وعدم لعب أدوار اجتماعية وتربوية هادفة وفعالة في الوسط المدرسي كل هذا يؤدي به إلى سوء تكيف وانطواء اجتماعي مما يفقده ثقته بنفسه ولا يمكننا صرف النظر عن التربية البدنية والرياضية والتي هي جزء من التربية العامة في إثراء عملية الإرشاد النفسي و التخفيف من مظاهر نقص الثقة بالنفس التي يعاني منها بعض تلاميذ الطور المتوسط، لدى أوجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية الانتباه لتلاميذ الذين يعانون من نقص الثقة بالنفس ومحاولة تقديم المساعدة لهم من خلال برامج إرشادية تربوية تساهم في الرفع من مستوى ودرجة الثقة لديهم، إذ يعتبر النشاط البدني والرياضي وسيلة فعالة لتحقيق ذلك إذ جسد في مواقف تعليمية تتضمن تدخلات إرشادية، وتطبيق فنيات ومهارات تعديل السلوك التي تمنح الفرصة لتلميذ من لعب أدوار وانجاز مهام تمكنه من اكتساب مهارات اجتماعية ونفسية تزيد من درجة الثقة بالنفس لديه، كل وهذا لا يتسنى إلا بالمزاوجة بين البرامج التربوية والبرامج الإرشادية. وما هذه الدراسة إلا نموذجاً متوازناً لحل مشكلة من المشكلات النفسية التي يعاني منها بعض تلاميذ الطور المتوسط ، فهل يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي المقترح أثناء حصص التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.؟

التساؤل العام:

- هل يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي المقترح أثناء حصص التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.؟

التساؤلات الجزئية:

- 1-هل توجد فروق في متوسطات درجات تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي و البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. ؟
 - 2-هل توجد فروق بين متوسطات درجات تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح. ؟
 - 3-هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج و درجاتهم بعد الانتهاء من التطبيق النهائي بشهرين (التبعي) على مقياس الثقة بالنفس.؟
- الفرضية العامة:
- يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي المقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية

- 1- توجد فروق في متوسطات درجات تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي و البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .
- 2- توجد فروق بين متوسطات درجات تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح .
- 3-لا توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج و درجاتهم بعد الانتهاء من التطبيق النهائي بشهرين (التبعي) على مقياس الثقة بالنفس.

أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر برنامج إرشادي خلال حصص التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس ، من خلال تطبيقه على عينة من تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من مشكلة نقص الثقة بالنفس ، وهذا ما تصبوا إليه هذه الدراسة من خلال محاولة تحقيق الأهداف التالية :
- 1-تفعيل حصص التربية البدنية والرياضية واستغلالها في الرفع من درجة الثقة بالنفس.
 - 2-تطبيق برامج إرشادية خلال حصص التربية البدنية والرياضية وقياس مدى فعاليتها .
 - 3- معرفة مقومات العمل الإرشادي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس.

4- الاستفادة من مجال الإرشاد النفسي في معالجة المشكلات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط كنقص مستوى الثقة بالنفس.

5- كشف الستار عن مظاهر الثقة ومعرفة مدى تأثيرها على شخصية التلاميذ.

أهمية الدراسة:

لقد حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على ما يقدمه أستاذ التربية البدنية والرياضية من خدمات إرشادية للرفع من مستوى الثقة لدى تلاميذ الطور المتوسط ، وتكمن أيضا أهمية هذه الدراسة في أهمية الإرشاد النفسي التربوي وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية والتي تعتبر جزء من التربية العامة ، رغم ذلك لا يوجد اهتمام كبير بمجال الإرشاد النفسي المدرسي، وهذا واضح من خلال نقص المرشدين النفسيين في المدارس وعدم وجود برامج إرشادية يشارك فيها جميع أطراف المؤسسة التربوية ، والتي من شأنها الرفع من مستوى الثقة لدى التلاميذ، وتبرز أهمية هذه الدراسة أيضا في توضيح أهمية الأنشطة الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية كوسيلة تربوية علاجية وقائية في الرفع من مستوى الثقة لدى تلاميذ الطور المتوسط .

الكلمات المفتاحية:

1- البرنامج الإرشادي: يعرف البرنامج الإرشادي كما يشير حامد الزهران 1998 بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء وأسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمنه المؤسسة (المدرسة مثلا) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو (طه عبد الطيف حسين، 2011، ص282).

*يهدف البرنامج الإرشادي إلى تقديم الخدمات المباشرة وغير مباشرة بصور وأساليب مختلفة وذلك لمساعدة المسترشدين على تحقيق النمو والتوافق أن يراعي القائمون على الخدمات الإرشادية في تخطيط البرنامج والاهتمام بالجوانب المتعددة وتهيئة الظروف المناسبة لتحقيق النمو السليم والتعاون مع البيئة المشرفة عليهم لمساعدتهم في حل مشكلاتهم (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص121).

*برنامج التوجيه والإرشاد في المدرسة يتضمن أربع مسؤوليات رئيسية هي : التخطيط و التنفيذ والتقويم والمتابعة فالتخطيط يعتبر الزاوية لأي برنامج إرشادي حتى يحقق أهدافه المرغوب فيها ومن السمات الرئيسية للتخطيط الجيد أن يكون واقعا وفي حدود الإمكانيات المادية و البشرية المتاحة والممكنة للتحقيق ، وأن يبني على حاجات الطلبة الذين يخطط لهم (عبد اللطيف ، عبد الحكيم الصافي ، 2007 ، ص 2008).

هو عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو ، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية إيجابية (صالح

حسن الدايري، 2001، ص468). أما حامد الزهران فيعرفه بأنه "عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد كي يفهم ذاته ؛ ويدرس شخصيته ويتعرف على خبراته ، ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ، ويحل مشكلاته ، في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا وزواجيا وأسرانيا (حامد زهران ، 2002، ص2).

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي : تختلف البرامج الإرشادية حسب الأهداف المخطط لها ويتعلق برنامج الإرشاد في هذه الدراسة بخلق جو إرشادي أثناء حصص التربية البدنية والرياضية واستغلال مناخ الحصة في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط ، مع استغلال طرق وأساليب الإرشاد المختلفة ، وتكييف محتوى الحصة وأساليب تدريسها وتدريب التلاميذ لتعلم خبرات ميدانية لاكتساب مهارات اجتماعية تزيد من تفاعلهم داخل الفوج أو القسم وتزيد من درجة الثقة لديهم.

2:-الثقة بالنفس

تعددت التعريفات ، وان كانت جميعها قد جاءت لتؤكد ارتباط الثقة بالنفس بالصحة النفسية التي تميز الفرد الواثق من نفسه عن غيره من الأفراد يعرفها يوسف ميخائيل بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به ، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك من الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص.

أما ابن القيم الجوزية، يعرفها بأنها سك ون يستند إلى أدلة و أمارات يسكن القلب إليها فكلما قويت تلك الأمارات قويت الثقة بالنفس واستحكمت ولاسيما كثرة التجارب وصدق الفراسة، واللفظة كأنها من الوثائق وهو الرباط ، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلأ عليه وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه ، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه(ابن القيم الجوزية، 2002، ص284).

أما (فريح العنزي، 2001، ص51) فقد عرف الثقة بالنفس على أنها قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة.

ويرى هاني السليمان أن الثقة بالنفس هي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الطرف الذي هو فيه دون إفراط بعجب أو كبر أو عناد ، ودون تفریط من ذلة أو خضوع غير محمود ، والثقة بالنفس أمر مهم لكل شخص مهما كان ، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور. (هاني السليمان 2005، ص12).

3-درس التربية البدنية والرياضية: يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الفيزياء واللغة ،ولكنه يختلف عن المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية الاجتماعية ،وكذلك المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة(الجماعية ، والفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض (محمد عوض بسيوني، 1992 ، ص 94).

3-1-التعريف الإجرائي : درس التربية البدنية والرياضية هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة الرياضية ولكل نشاط رياضي أهداف معينة يحاول الباحث في هذه الدراسة استغلال النشاطات التي تساهم بشكل ايجابي في الرفع مستوى ودرجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط، وتكييفها لهذا الغرض وخلق جو ومناخ إرشادي أثناء هذه النشاطات .
الدراسات السابقة :

1-دراسة الدفاعي(2004) بعنوان: أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي"استهدفت الدراسة وضع برنامج إرشادي نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي الساحة والميدان وأثر البرنامج في الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي والعلاقة بين الثقة والإنجاز الرياضي تكونت عينة الدراسة من (20 لاعبًا) وضمن الأعمار(19) إلى(34)سنة تم استخدام مقياس روين وميلي والمعرب من قبل محمد حسن علاوي والمتضمن (13)فقرة، أستخرج الصدق التلازمي للقياس الذي بلغ (0.94) والثبات بإعادة الاختبار إذ بلغ (0.88) استخدم الاختبار التائي ومعامل ارتباط برسون كوسائل إحصائية، أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية للثقة والإنجاز الرياضي في الاختبار القبلي وأن هناك فروقًا في الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ووجود فروق معنوية في متغيري الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البرنامج الإرشادي لدى لاعبي المسافات القصيرة أي أن للبرنامج الإرشادي أثرًا في الثقة والإنجاز الرياضي ووجود علاقة معنوية بين الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي المسافات الطويلة، المتوسطة والقصيرة .

2-دائرة سمية رجب (2010): بعنوان: فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة" هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي

ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجات معاملي الاختبار التتابعي لقياس الثقة بالنفس، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة عينة تجريبية فقط وكان عددها (25) طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية، في حين كانت العينة الاستطلاعية عبارة عن (60) طالبة من طالبات كلية التربية، المستوى الأول، تم اختيارهن بطريقة عشوائية حسب جدول المسابقات، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان للثقة بالنفس وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتبعي؛ مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه.

3- دارة أمل يونس (2010) بعنوان: فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة" هدفت الدراسة إلى تنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة وذلك من خلال برنامج الثقة بالنفس. تكونت عينة الدراسة الكلية من (60) طفل وطفلة مقسمة إلى "30" ذكور، "30" إناث مجموعة تجريبية "17" ذكور، "13" إناث مجموعة ضابطة "13" ذكور، "17" إناث.
*الأدوات المستخدمة:

- اختبار رسم الرجل لـجود انف هاريس تقنين: فاطمة حنفي (1983).- مقياس المستوى الثقافي الاقتصادي الاجتماعي (إعداد: محمد رزق البحري (2000).- مقياس الثقة بالنفس المصور لطفل الروضة (إعداد الباحثة)- برنامج تنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة (إعداد الباحثة)
* أظهرت نتائج الدراسة: أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من أطفال الروضة على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج
الدراسة الميدانية:

1 - الدراسة الاستطلاعية:

قادتنا الدراسة الاستطلاعية إلى 5 متوسطات موزعة عبر تراب ولاية المسيلة، حيث أجرى الباحث لقاء مع أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بهذه المؤسسات والبالغ عددهم (07 أساتذة)، وهذا لتقرب منهم أكثر واستماع وأخذ وتسجيل آراءهم حول مساهمتهم في الرفع من مستوى الثقة لدى تلاميذ الطور المتوسط، من خلال استجوابهم، وكذا معرفة الصعوبات التي يواجهونها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، والتعرف على مدى التنسيق وطبيعته مع مستشاري التوجيه، كذلك تم استجواب بعض مستشاري التوجيه حول ما يمكن يقدمه

لهم أساتذة التربية البدنية والرياضية من خدمات تساهم في عملهم الإرشادي وفي التخفيف من مظاهر نقص الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط، وكذا الإطلاع على محتوى برامج الإرشاد النفسي بهذه المؤسسات، ومدى مشاركة أساتذة التربية البدنية والرياضية في إنشاء ومتابعة وتنفيذ هذه البرامج، وكانت عملية الاستطلاع تتم إما عن طريق طرح الأسئلة المباشرة وإما عن طريق الإطلاع المباشر.

2- المنهج العلمي المستخدم: إن هدف الدراسة الحالية هو معرفة مدى تأثير البرنامج الإرشادي النفسي المقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط من خلال النشاط البدني والرياضي، هذا ما يستدعي اعتماد المنهج التجريبي القياس وإعادة القياس بأسلوب المقارن في هذه الدراسة

-مجتمع وعينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من :

أ - مجموعة الدراسة الاستطلاعية: هم الذين تم اختيارهم من مجتمع الدراسة البالغ عدده 160 تلميذا للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة لحساب معامل الصدق والثبات إذ بلغ عدد عينة الدراسة الاستطلاعية (20) تلميذا .

ب- مجموعة الدراسة الفعلية: تتكون عينة الدراسة التجريبية من تلاميذ متوسطة سحوان بن عزوز بدائرة أمجدل ولاية المسيلة السن الثالثة متوسط والبالغ عددهم (32) تلميذ وتلميذة، سنهم من (14 إلى 15 سنة) .
مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية :

وهم أفراد المجموعة الضابطة و أفرادا لمجموعة التجريبية ، عدد أفرادها 32 تلميذا وتلميذة 16 تلميذا وتلميذة يمثلون العينة الضابطة و(16) تلميذا وتلميذة يمثلون العينة التجريبية اختبروا من مدرسة واحدة .

ج- تجانس أفراد العينة:

حرص الباحث على الاختيار والتعيين لضمان سلامة المنهجية العلمية ، حيث قام الباحث بمراعاة الضوابط التجريبية التالية :

- تجانس أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الديموغرافية ، والمتمثلة في تجانس أفراد العينة الكلية في العمر الزمني .

- تجانس أفراد العينة الكلية في المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة ، والمتمثل فيما يلي (عدد أفراد الأسرة ، مكان

السكن ، عدد الغرف ، الأجهزة المتوفرة بالمنزل ، المستوى التعليمي للوالدين ، مهنة الوالدين

- تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة في مقياس الثقة بالنفس.

4-ضبط متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل : البرنامج الإرشادي.

-المتغير التابع : درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.

5- مجالات الدراسة:

*المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة في متوسطة سحوان بن عزوز بدائرة أمجدل لولاية المسيلة .*المجال الزمني: امتدت هذه الدراسة خلال الموسمين 2016/2015 أجريت فيه الدراسة الاستطلاعية والموسم الدراسي 2016/2017، حيث بدأ تطبيق البرنامج الإرشادي منذ شهر أكتوبر حتى أواخر شهر ديسمبر 2017 .

6-الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس:

درجة ارتباط المحاور ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي :

الجدول رقم (01):يبين ارتباط المحاور ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي

المحاور	القياس القبلي والبعدي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المحور الأول	بعدي & قبلي	0.610	0,000
المحور الثاني	بعدي & قبلي	0.650	0,000
المحور الثالث	بعدي & قبلي	0.600	0,000
المحور الرابع	بعدي & قبلي	0.500	0,000
الكلية	الكلية بعدي & القبلي	0.687	0,000

من الجدول رقم : (01) يتبين أن معامل الارتباط بين القياس القبلي والبعدي للمحور الأول المتعلق بعد الاستقلال بلغ 0.610 في حين بلغ 0.650 في البعد الثاني المتعلق البعد الاجتماعي وهي أكبر قيمة، وكانت قيمته في البعد الثالث المتعلق بالبعد الفزيولوجي 0.600. أما البعد الرابع فكان معامل الارتباط 0.500 عند مستوى دلالة 0.01 لكل بعد

أما إذا نظرنا إلى القياس الكلي فان معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدى بلغ 0.687 عند مستوى 0.000

الجدول رقم (02): يبين الاتساق الداخلي بين درجات كل المحاور الأربعة

والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

بعد الاستقلال	**0.74
البعد الاجتماعي	**0.81
البعد الفسيولوجي	**0.71
البعد النفسي	**0.73
الدرجة الكلية لمقياس	1.00

أ- الصدق:

حساب الاتساق الداخلي بين درجات كل المحاور الأربعة والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس:

الاتساق الداخلي بين درجات كل المحاور (04) والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

تراوحت ما بين 0.81 للمحور الثاني وهي أكبر قيمة عند مستوى دلالة 0.01 في حين بلغ معامل الارتباط للمحور الرابع 0.73 وبلغ معامل

الارتباط في المحور الأول والثالث على التوالي 0.74 و0.71، عند مستوى الدلالة 0.0

ب- ثبات عبارات المقياس ككل:

من الجدول رقم (03) يتضح أن معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس ككل بلغ 0.81 وهي قيمة تعكس درجة صدق الأداة وملاءمتها للدراسة، واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي يمثلها، كما أن كل محاور المقياس الأربعة مرتبطة مع الدرجة الكلية له، كما يتميز المقياس بدرجة مقبولة من الثبات، وبالتالي نستطيع الحكم على أن الأداة تتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليها لقياس درجة الثقة بالنفس للتلاميذ

الجدول رقم (03): يبين ثبات عبارات المقياس ككل

ألفا كرونباخ	مجموع العبارات
0.817	40

7- وصف الأداة:

مقياس الثقة بالنفس:

بعد والاطلاع على الأطر النظرية ، ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة ، وبعض الاختبارات والمقاييس التي تضمنت عبارات لها صلة بمظاهر الثقة بالنفس وسمات الواثقين وغير الواثقين من أنفسهم مثل مقياس الثقة بالنفس لسبير التوني (2010) ، ومقياس الثقة بالنفس لسمية رجب (2010) ، ومقياس الثقة بالنفس لأمل

المخزومي (2002) ، ومقياس الثقة بالنفس لفريح العززي (2001) ، ومقياس الثقة بالنفس لسدني " Sidney " ترجمة عادل عبد الله 1990، أمكننا الوقوف على النواحي الفنية لبناء هذا النوع من المقاييس ، خصوصا أن المقاييس المستخدمة في الدارسات السابقة أما تعد قديمه نسبيا ، أو أنها لا تتناسب مع الظروف البيئية أو المتغيرات الاجتماعية والثقافية أو المرحلة العمرية للدراسة الحالية ، لتحقق الفائدة المرجوة منها ، وكذا تسهيل مهمة الباحثين الآخرين ليستفيدوا منها في أبحاثهم القادمة.

8- أليات تطبيق البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي من الناحية العملية : يتضمن محتوى البرنامج الإرشادي مجموعة من حصص التربية البدنية والرياضية والمقدر عددها (09) حصص تتضمن مجموعة الألعاب الاجتماعية والحركية والتي تزيد من التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ ، وتجعل التلميذ يندمج في اللعب الجماعي والألعاب الحركية وهي ألعاب تعمل على تنشيط أجهزة الجسم المختلفة وتزيد من مهاراتهم الفنية وقدراتهم البدنية مع تنمية مهاراتهم الاجتماعية والخلقية وثباتها عن طريق التدخلات الإرشادية واستخدام الأساليب والفنيات الإرشادية من طرف الأستاذ ومستشار التوجيه كما هو موضح في برنامج الحصص المقترحة وهذا لزيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم، ويتضمن البرنامج الإرشادي:

*الألعاب الاجتماعية: هي مجموعة من الألعاب تزيد من التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ وتقلل من درجة الوحدة والانعزال تجعل التلميذ يندمج في اللعب الجماعي وتزيد من درجة الثقة بالنفس لديه.

*الألعاب الحركية: وهي ألعاب تعمل على تنشيط أجهزة الجسم المختلفة وتزيد من مهاراتهم الفنية وقدراتهم البدنية مع تنمية مهاراتهم الاجتماعية والخلقية.

*التدخلات الإرشادية: تكون من طرف الأستاذ ومستشار التوجيه والقيام بجلسات إرشادية جماعية في زمن قصير أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وتزويد التلميذ بالتغذية الراجعة الفورية بشأن صحة أو خطأ السلوك الذي يظهره ومحاولة تثبيت السلوك الاجتماعي المرغوب فيه و على الأستاذ توزيع الأدوار بين تلاميذ المجموعة الواحدة، لكي يضمن أن يقوموا بالعمل سوياً و يسهم كل طالب بدوره كأن يكون قارئاً أو مسجلاً أو مسئولاً وهكذا ، فتعيين الأدوار بين أفراد المجموعة الواحدة يعزز الاعتماد المتبادل الإيجابي بينهم. ويقسم الأستاذ التلاميذ وينظمهم في فرق غير متجانسة غالباً. يجب أن يلتزم كل تلميذ في المجموعة بتقديم المساعدة والتفاعل الإيجابي مع زملائه في نفس المجموعة، والاشتراك في استخدام مصادر التعلم، وتشجيع كل فرد للآخر، وتقديم

المساعدة والدعم لبعضهم البعض لتحقيق الهدف المشترك و تشجيع التلاميذ على نقد الأفكار وليس الأشخاص..
والاستماع جيداً لبقية أفراد المجموعة كل هذا يساهم إيجاباً في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ.
نتائج الدراسة :

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق في متوسطات درجات تلاميذ المرحلة المتوسطة (أفراد المجموعة التجريبية) على مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلي و البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. الجدول رقم (04): يبين مستوى الدلالة لأبعاد المقياس

أبعاد المقياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة إحصائية
بعد الاستقلال	6.70	5.38	2.010	0.33	دال إحصائياً
البعد الإجتماعي	7.07	6.50	2.450	0.011	دال إحصائياً
البعد الفيزيولوجي	9.32	3.5	2.230	0.016	دال إحصائياً
البعد النفسي	7.8	5.25	2.770	0.03	دال إحصائياً
الدرجة الكلية للمقياس	8.83	3.50	2.480	.010	دال إحصائياً

قيمة z الجدولية عند مستوى دلالة (a=0.05) تساوي 1.96

أن قيمة Z التي تساوي 2.480 أكبر من القيمة الجدولية، و بذلك تكون دالة عند مستوى دلالة (a=0.05) كما بلغ مستوى الدلالة للدرجة الكلية للمقياس 0.10. و هي أقل من (0.05) وبالتالي يمكن القول بأنه توجد فروق ذات

دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لصالح التطبيق البعدي، كذلك الأمر لكل أبعاد المقياس حيث توجد فروقات دالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي لصالح التطبيق البعدي، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقدم في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة.

2-- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق بين متوسطات درجات تلاميذ المرحلة المتوسطة لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح. وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار "مان- وتني" للتأكد من دلالة الفروق بين المجموعتين " الضابطة و التجريبية"، والجدول رقم (05): يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية، الجدول رقم (05):.قيم اختبار "مان- وتني"

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة
بعد الاستقلال	تجريبية	16	20.19	50	2.82	.003	دال إحصائيا
	ضابطة	16	10.60				
البعد الاجتماعي	تجريبية	16	19.40	61	2.39	.012	دال إحصائيا
	ضابطة	16	11.30				
البعد الفيزيولوجي	تجريبية	16	19.34	50	2.87	.002	دال إحصائيا
	ضابطة	16	10.63				
البعد النفسي	تجريبية	16	20.15	47	3.44	.001	دال إحصائيا
	ضابطة	16	10.40				
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	16	20.30	73	2.48	.006	دال إحصائيا
	ضابطة	16	11.04				

قيمة z الجدولية عند مستوى دلالة $a=0.05$ تساوي

يتضح من الجدول (05) مايلي: أن متوسط الرتب لدرجات الطلاب في المجموعة التجريبية للمقياس ككل يساوي 20.30 بينما المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة يساوي 11.04 و يظهر من قيمة Z التي تساوي 2.48 أنها أكبر من القيمة الجدولية، و بذلك تكون دالة عند مستوى دلالة (0.05) كما بلغ مستوى الدلالة للاختبار ككل 0.006 و هي أقل من (0.05) وبالتالي يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية و درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج و درجاتهم بعد الانتهاء من التطبيق النهائي بشهرين (التبعية) على مقياس الثقة بالنفس و للتحقق من صحة هذا الفرضية ، قام الباحث باستخدام اختبار ويليكسون لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، . الجدول رقم (06): يوضح دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار ويليكسون للكشف عن الفروق بين القياس البعدي و التبعية لمقياس

أبعاد المقياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة
بعد الاستقلال	2.40	1	1.076	0.242	غيردال إحصائيا
البعد الإجتماعي	2.40	0	1.73	0.048	غيردال إحصائيا
البعد الفيزيولوجي	3.00	3.18	0.450	0.356	غيردال إحصائيا
البعد النفسي	1.4	2.20	0.553	0.313	غيردال إحصائيا

غيردال إحصائية	.183	1.032	2.2	1.80	الدرجة الكلية للمقياس
----------------	------	-------	-----	------	-----------------------

قيمة z الجدولية عند مستوى دلالة (a=0.05) تساوي 1.96

يتضح من الجدول رقم: (06) أن قيمة Z التي تساوي 1.032 أنها أقل من القيمة الجدولية، و بذلك تكون غير دالة عند مستوى دلالة (a=0.05)) كما بلغ مستوى الدلالة للاختبار ككل تساوي 183. و هي أكبر من (0.05) و بالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس بين القياسين البعدي و التبعي ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

استنتاجات عامة:

حاول الباحث من خلال هذه الدراسة اقتراح وتجريب برنامج إرشادي نفسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط واستغلال بيئة اللعب ، بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد البرنامج الإرشادي ، وتطبيقه على عينة من تلاميذ الطور المتوسط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة، توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

* نجاعة البرنامج الإرشادي في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ الطور المتوسط.

* فعالية البرنامج الإرشادي في الرفع من درجة التفاعل الاجتماعي الصفي لدى عينة الدراسة.

* زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم من خلال نجاحهم في المواقف التعليمية وإنجاز المهام القيادية من خلال تنظيم وتسيير وتنشيط الفوج .

* فعالية التدخلات الإرشادية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من طرف أستاذ المادة.

* صعوبة تطبيق المعلومات النفسية أثناء العمل الميداني لأستاذة التربية البدنية والرياضية.

- اقتراحات:

حاولنا من خلال بحثنا المتواضع إنشاء نموذجا من نماذج برامج الإرشاد النفسي التربوي ، والذي نري أن بإمكانه تقديم الكثير والكثير من الخدمات الإرشادية لمواجهة ما يعاني منه التلاميذ من مشاكل نفسية وانفعالية على غرار نقص الثقة بالنفس التي تجعلهم في كثير من الأحيان بعيدين عن المطلوب، ومن هذا المنظور يقترح الباحث مجموعة من الاقتراحات التالية:

* وضع برامج إرشادية يتبعها الجميع كل حسب مجاله، وإعطاء الأهمية اللازمة للتربية البدنية والرياضية في إنشاء وتحضير هذه البرامج * نشر ثقافة الإرشاد النفسي المدرسي في أوساط التلاميذ ومساعدتهم في الرفع من درجة الثقة لديهم .

* توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة التي من شأنها تفعيل العمل الإرشادي داخل الوسط المدرسي خصوصا في المجال الرياضي للرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط .

* على أساتذة التربية البدنية والرياضية استغلال حصة التربية البدنية والرياضية الاستغلال الأمثل في تنمية وتطوير ثقة التلاميذ بأنفسهم والتخلي بروح المسؤولية تجاههم وتجاه المهنة باكتساب المعارف والخبرات الإرشادية

* على أساتذة التربية البدنية الرياضية المبادرة في إنشاء هذه البرامج عن طريق التنسيق مع مستشاري التوجيه والإرشاد لأن باستطاعتهم تكوين طاقم إرشادي مميز، لما يحملوه من مميزات وخصوصيات تمكنهم من تفعيل العمل الإرشادي وتوفير قدر كبير من الخدمات الإرشادية .

* إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية

قائمة المراجع:

- 1- أبو أسعد أحمد وعريبات : نظريات الإرشاد النفسي و التربوي ط 1، الأردن، عمان دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة، 2009.
- 2- ابن القيم الجوزية: موسوعة الأعمال الكاملة ، جامع الآداب ، دار الوفاء المنصورة، 2002.
- 3- حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي ، ط 3 ، مصر: عالم الكتب، القاهرة 2002 .
- 4- عبد اللطيف دبور، عبد الحكيم الصافي: الإرشاد المدرسي بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر، ط1، 2007
- 5- عمرو حسن بدران: كيف تبني ثقتك بنفسك ، مكتبة جزيرة الورد ، القاهرة 1990.
- 6- مريم سليم: تقدير الذات والثقة بالنفس ، دليل المعلمين ، القاهرة ، دار النهضة العربية 2003.
- 7- محمد علي كامل : الأخصائي النفسي المدرسي ودوره في تقديم الخدمات النفسية، ط1 ، ابن سينا ، القاهرة، 2003.
- 8- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق تدريس التربية البدنية- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر. 1992
- 9- طه عبد العظيم حسين: الإرشاد النفسي – النظرية التطبيق – التكنولوجيا ، دار الفكر ، ط 2 عمان 2011.

- 10-إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط2، مصر، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 11-صالح حسن الدايري: مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي، دار الكندي ومؤسسة حمادة اربد، المملكة الأردنية، 2001، 12- هاني إبراهيم
- هيم السليمان: الثقة بالنفس، عمان، دار الإسراء للنشر والتوزيع. 2005. الأطروحات والرسائل العلمية:
- 1-دراسة أمل عبد الكريم يونس 2010: فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس
- 2-دراسة لاحق عبد الله لاحق 2005: الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الأحداث، الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- 3-دراسة سمية مصطفى رجب 2010: فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

Abstract :

Study Title:The impact of a proposed psychological counseling program during the seance of physical education and sport to raise the level of self-confidence of middle school students (Field study on third year middle school students).

Partial questions :

- 1- Are there differences in average scores of middle school students (members of the experimental group) on the self-confidence scale between the pre and post measurement? 2-Are there differences between the mean scores of the middle school students of the experimental group and the control group on the self-confidence scale after the application of the proposed counseling program ?
- 3-- Are there any differences between the scores of the experimental group after the final application of the program since two months (follow-up) on the self-confidence scale degree?

General hypothesis :

The proposed psychological counseling program during the physical education and sports seance increases the degree of self-confidence among middle-school students .

Partial hypotheses :

1- there are differences in the mean scores of middle school students (members of the experimental group) on the self-confidence scale between the pre and post measurement 2- there Are differences between the mean scores of the middle school students of the experimental group and the control group on the self-confidence scale after the application _of the proposed counseling program. 3- there Are differences between the scores of the experimental group after the final application of the program since two months (follow-up) on the self-confidence scale degree.

Study Aims:

The main aim of this study is to study the impact of the proposed psychological counseling program during the physical education and sports seance, in increasing the degree of self-confidence ,by applying it to a sample of middle school students and who suffer from the problem of lack self confidence.

study Methodology : we used an experimental method Measurement and re-measurement in a comparative manner in this study .

study Sample: The sample consisted of (32) male and female students devided in two groups, (16) members for the control group and(16) members for the experimental group, they were selected from one school.

study Tools: to collect the data we used scale of self-confidence in this study In order to answer the questions of the study , then the researcher exposed this scale for many experts the researcher also used test of Wilcoxon-Mann-Whitney

Field application procedures: The program's content includes a set of(09) seances of physical education and sports, The program composed by a group of social and motor games that increase social interaction among students that make them Integrate into team play the games proposed to activate the various body organs, and increase their technical skills and physical abilities with the

development of their social and moral skills and stability through guidance interventions and the use of guidance techniques by the teacher of physical education and sports and guidance counselor as indicated in the proposed program this to increase the degree of self confidence of middle school students .

Main Results:

The results of the study revealed that there:

- 1- differences in the mean scores of middle school students (members of the experimental group) on the self-confidence scale between the pre and post measurement.
- 2- there Are differences between the mean scores of the middle school students of the experimental group and the control group on the self-confidence scale after the application_ of the proposed counseling program.
- 3- there Are differences between the mean scores of the experimental group after the final application of the program since two months (follow-up) on the self-confidence scale degree.

Main Recommendations:

- To develop guidance programs to be followed by everyone works in the educational fields, and to give the necessary importance to physical education and sports in the establishment and preparation of these programs.
- Spread the culture of psychological counseling school among the students and help them to raise the degree of their self confidence.
- Provide the necessary means to raise the level of self-confidence among students of the intermediate school.
- The teachers of physical education and sports thy must to exploit the seance of physical education and sports for incesing the level of self-confidence among students of the intermediate school

-Developing students' self-confidence and responsibility towards them and the profession by acquiring knowledge and guiding experiences

Key words: counseling program, seance of physical education and sports ,self-confidence