



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

## فاعلية برنامج ارشادي لتعزيز الثقة بالنفس واثرة في أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية

أ.د. أميرة عبد الواحد مني

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

### ملخص البحث

#### فاعلية برنامج ارشادي لتعزيز الثقة بالنفس واثرة في أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية

تميزت مشكلة البحث في اهمية البرامج الارشادية في تعزيز الثقة بالنفس لما لها من دور مهم وكبيرة في وصول اللاعبات الى المستوى الذي ترضى فيها عن اداء حركاتها الرياضية ووصولها الى مرحلة تؤدي بها المهارة بالشكل الامثل بعد وصولها الى ثقة عالية بنفسها .

#### وقد هدف البحث الى

1-اعداد برنامج ارشادي لتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانية في لعبة الجمناستك الايقاعي.

2-التعرف على مستوى الثقة بالنفس واداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي .

3-التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي لتعزيز الثقة بالنفس واثرة في اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي .

وقد افترضت الباحثتين الى وجود فروق دالة احصائيا لفاعلية البرنامج الارشادي لتعزيز الثقة بالنفس واثرة في اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي.



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

كما استخدم المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة كونه يناسب طبيعة عينة البحث . كما تم تحديد عينة البحث من طلبة المرحلة الثانية في لعبة الجمناستك الايقاعي . اما الاداة التي استخدمت في هذا البحث هو مقياس (الثقة بالنفس والبرنامج الارشادي لتعزيز الثقة بالنفس) واستخدمت الأسس العلمية لهما و بعدها تم تطبيق التجربة الاستطلاعية والرئيسية والوسائل الإحصائية على عينة البحث من اجل التحليل الاحصائي .

ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثين إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- للبرنامج الارشادي تأثير ايجابي على تحسن ثقة الطالبات بأنفسهن .
- 2- تحسن اداء الطالبات لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي وبدلالة احصائية نتيجة استخدام البرنامج الارشادي.
- 3- استمرار فعالية البرنامج الإرشادي في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات في الاختبار البعدي وبدلاله احصائية .

واهم التوصيات التي اوصت بها الباحثين هي :

- 1- التاكيد على استخدام البرنامج الارشادية النفسية باستمرار على طالبات الكلية وبمختلف المرحلة الدراسية لما له من اهمية في تحسين الجانب النفسي والمهاري لديهم.
- 2- التاكيد على اجراء المزيد من البرامج الارشادية والنفسية لطالبات الكلية وتبني البرنامج الارشادي الحالي.
- 3- ضرورة الاهتمام بالمشاكل الطالبات ومحاولة مساعدتهن في إيجاد بدائل وحلول تعينهن على تخطي العقبات التي تعترضهن.
- 4- ضرورة تفعيل دور الإرشاد النفسي بالشكل الذي يساعد في حل مشاكل أكبر عدد ممكن من الطالبات.



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الإلكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

التعريف بالبحث:

## 1-1 مقدمه البحث وأهميته:

يعد علم النفس الرياضي احد العلوم المهمة التي لها تأثير مباشر وكبير في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عند الرياضيين ومن خلال علم النفس الرياضي يمكن دراسة التأثير المباشر للحالة النفسية للاعب لتعزيز الثقة بالنفس . إذ يعمل علم النفس على رفع ثقة اللاعب بنفسه عند اداء للمهارات الحركية.

ونظرا لأهمية الثقة بالنفس إذ دأب الباحثون على دراسة تلك المتغيرات واعداد المقاييس الخاصة وكذلك البرامج الارشادية الخاصة بها . علما انها قد طبقت على شرائح مختلفة للوصول الى الحلول المناسبة للمشاكل التي تحول دون الوصول الى المستويات المطلوبة في الاداء .

ولكي تتخلص اللاعبات من عدم الثقة بأنفسهن يجب ان تكون الشخصية قوية وان تمتلك الاستقرار والعمل بقوة للنهوض بالمستوى والتغيير نحو الافضل لتحقيق الاداء الافضل اسواء كان بدني او نفسي . وكذلك على اللاعبه ان تفهم دقائق الحركة وتفصيلها وكل شيء يتعلق بتطوير الذات وتحقيق افضل اداء.

وبما ان الثقة بالنفس للرياضي لها دور مهم في هذا المجال إذ انه مفتاح النجاح في حياة الفرد بصفة عامة فبدونها لا يستطيع الفرد ان يحقق اهدافه .لذا نرى اهتم العلماء بوضع برامج ارشادية لتنمية وتعزيز هذه الثقة بالنفس سوى كانت تتضمن ارشاد فردي او ارشاد جماعي توضع على اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة للجميع بهدف مساعدتهم في تحقيق حالة نفسية جيدة (الخطيب 15: 2003)

كذلك فان تعزيز الثقة بالنفس لها اهمية كبيرة ودوراً في وصول اللاعبات الى المستوى الذي ترضى فيها عن اداء حركاتها الرياضية ووصولها الى مرحلة تؤدي بها المهارة بالشكل الامثل بعد وصولها الى ثقة عالية بنفسها .لذا ارتأينا دراسة فاعلية برنامج ارشادي لتعزيز الثقة بالنفس ومعرفة اثره على أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الايقاعي لدى الطالبات المرحلة الثانية.



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

## 2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على عدد من الفرق الرياضية ومتابعتها اثناء تعلم المهارات الحركية اثناء الدرس .وجد ان هناك اختلافاً في مستوى الالعبات اثناء الاداء .و بالذات في فترة المنافسات بين الطالبات إذ لاحظ وجود اختلاف في مستوى الاداء المهاري اثناء الوحدات التعليمية وقد اكد على ذلك مدرسات المادة التي تم مقابلهن . إذ ابدوا معاناتهم من تلك المشكلة وعدم التوصل الى اسباب واضحة إذ لوحظ بان اغلب الالعبات يؤديين المهارة بشكل جيد اثناء التعلم ولكن لا يؤديونها بالشكل الصحيح خلال فترة الاختبار والمنافسة . إذ اكدت مدرسات المادة ان الحالة النفسية لها دور مهما في ثبات الاداء اثناء المنافسة .

لذا تعد الثقة بالنفس من السمات الشخصية المهمة التي تحدد حياة الفرد وتوافقه مع ذاته ومع مجتمعه فضلاً عن انها تعني تقبل القدرات والتكيف معها والقدرة على مواجهة المتطلبات الحركية والنفسية. فهي تضيف للفرد الاعتزاز بالنفس كي يفخر بمهاراته وحركاته وكفاءاته.

لذلك اختارت الباحثتان الى وضع حلول للمشكلة من خلال استخدام برنامج ارشادي لتعزيز الثقة بالنفس ومعرفة اثرها في اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي .

## 3-1 اهداف البحث:

1- اعداد برنامج ارشادي لتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانية في لعبة الجمناستك الايقاعي

2- التعرف على مستوى الثقة بالنفس واداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي

3- التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي لتعزيز الثقة بالنفس واثرة في اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي .

## 4-1 فروض البحث

1-هناك فروق دالة احصائيا لعزير الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانية.

2-هناك فروق دالة احصائيا الفاعلية البرنامج الارشادي لعزير الثقة بالنفس واثرة في اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الإلكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة  
المستنصرية

2-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3-5-1 المجال الزماني : للمدة 11 / 2 / 2019 لغاية 22 / 6 / 2019.

### تحديد المصطلحات :

الثقة بالنفس: أنها" إدراك الفرد لقدراته و استعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع  
المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام" (عبدالعال، ٢٠٠٦:٧)

البرنامج الإرشادي: على أنه" برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية  
المباشرة وغير المباشرة، فردي او جماعي لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق  
النمو." (زهرا، ٢٠٠٢:٤٩٩)

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث :

يعد منهجية البحث هو "الوسيلة والطريقة التي يعتمد عليها الباحث لإنجاز بحثه وتحقيق أهدافه،  
التي عمد إلى تحديدها مسبقاً" (عمر فندلجي 2019: 148)  
ومن أجل تحقيق هذه الأهداف فقد استخدمت المنهج التجريبي باعتباره انسب المناهج لتحقيق اهداف  
البحث

#### 2-3مجتمع وعينة البحث:



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الإلكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

مجتمع البحث هو "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث وهو جزء من المجتمع العام". (مدحت أبو نصر 2017: 160) اذ تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية والبالغ عددهن (18) طالبة .

اما عينة البحث فتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية "هي العينة التي يتم اختيار أفرادها عشوائيا من قائمة مجتمع البحث " (أبو سمرة 2020: 52) اذ بلغ عدد عينة البحث(10) طالبات .اما عينة التجربة الاستطلاعية فتكونت من(5) طالبات وايضا تم استبعاد (3) ثلاث طالبات بسبب غيابهن المستمر .

### 3-3 مقياس الثقة بالنفس:

بعد اطلاع الباحثان على عدد من المقاييس المتوافرة لقياس الثقة بالنفس، وبعد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم النفس الرياضي ، حول اختيار أي المقاييس اكثر ملائمة لقياس الثقة بالنفس لدى اللاعب، تم إجماع الخبراء على اختيار مقياس (روبين فيلي) (روبين فيلي 1986) (Vealey) قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية بعنوان Trai Sport Confidence Inventory والمعرب من قبل محمد حسن علاوي، وتتكون القائمة من (13) عبارة، وتقوم اللاعبات بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عند أداء المهارات الحركية او عندما تتنافس في المجال الرياضي. أما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميزت اللاعبة بدرجة اكبر من سمة الثقة الرياضية، وبالعكس. أما الوسط الفرضي فقد بلغ مجموع البدائل مقسمة على عددها ومضروبة في عدد الفقرات والذي يبلغ (65) درجة ملحق (2) (محمد حسن علاوي 2005: 57).

### 4-3 البرنامج الارشادي لتعزيز الثقة بالنفس:



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الإلكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

يهدف البرنامج الارشادي لتعزيز الثقة بالنفس إلى الارتقاء بالحالة النفسية لتحسين مستوى أداء المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية. اما اهم المواضيع التي تم مناقشتها في هذا البرنامج هي ( الحوار والنقاش \_ الثقة بالله \_ جلسات الاسترخاء والتأمل \_ الحديث عن النفس \_ التفرغ الانفعالي والحديث عن النفس \_ المحاضرة تمثيل الأدوار - كيف أحل مشكلاتي - استراتيجيات وضع الأهداف - اتخاذ القرار) ملحق (1) يوضح جلسات الارشاد لتعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات .

### 5-3 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات وإيجابيات التي تقابله خلال الاختبارات لمعالجتها " ( قاسم حسن 1989 : 156 )

لذا قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) طالبات غير عينة البحث الأصلية يوم الاثنين 18 / 2 / 2019 وطلب من أفراد العينة أن يدونوا ملاحظاتهم تحريراً على الفقرات المقياس . وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين ( 15 – 12 ) دقيقة . وقد كان هدف التجربة الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان مستقبلاً وتهدف أيضاً إلى ما يلي:-

1- التأكد من ملائمة واستيعاب افراد عينة البحث لمفردات مقياس الثقة بالنفس.

2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .

4 - التعرف على الوقت المستغرق في ملئ استمارة الاستبانة .

### 2- 6 الأسس العلمية للمقياس

#### 1-6-2 صدق المحتوى :

تحقق هذا الصدق من خلال عرض فقرات المقياس والبرنامج الارشادي على مجموعة من الخبراء\* والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس. ويعرف صدق المحتوى بأنه



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

"الدرجة التي يتضمن من خلالها الاختبار والمفردات المكونة للمادة موضوع القياس وبقدر أهميتها من الكم والهدف" (إبراهيم سلامة 2000 : 49) .

## 2-6-2 ثبات الاختبار:

قامت الباحثتان بإعادة المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها والبالغ عددهم ( 5 ) لاعبات بعد مرور (7) ايام على التطبيق الاول للمقياس والبرنامج الارشادي مراعيًا توفير شروط إعادة الاختبار من حيث الزمان والمكان ، وعلى ضوء ذلك تم إيجاد معامل الثبات من خلال حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون . ويقصد بثبات الاختبار هو إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة في نفس الظروف في فترتين مختلفتين ( محمد صبحي ، 1995 ، ص202 )

### جدول (1)

يبين نتائج الصدق والثبات لمقياس الثقة بالنفس

الثبات		الصدق الظاهري اتفاق الخبراء	المقياس
Sig	المعامل		
0,000	0,853	% 90	الثقة بالنفس
0,000	0,853	%90	برنامج الارشاد

\*اسماء الخبراء:

أ.د. ايمان حمد شهاب / علم النفس الرياضي ،كلية التربية الاساسية ،الجامعة المستنصرية

أ.د.بان عبد ارحمن/ اختبار وقياس ، كلية التربية الاساسية ،الجامعة المستنصرية

أ.د.سعاد سبتي عبود/ علم النفس الرياضي/كلية التربية للبنات / جامعة بغداد



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الإلكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

أ.م.د. حردان عزيز سلمان /اختبار وقياس /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية

أ.م.د. وسن جاسم محمد /علم النفس الرياضي /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد

### 2-6-3 موضوعية المقياس :

يتمتع مقياس بالموضوعية لأنه اعتمده على الأدلة الخاضعة والبراهين للاستناد عليهما في عملية التقويم أي ان الموضوعية ( عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على ادلة يمكن للغير ان يثبت من صحتها. (عامر فندلجي 2019 :67)

### 3-7 الاختبار القلبي:

تم اجراء الاختبار القلبي لعينة البحث بمقياس الثقة بالنفس واداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي في يوم الاربعاء 3 / 3 / 2019

### 3-8 التجربة الرئيسية للبرنامج الارشادي الثقة بالنفس:

قامت الباحثات بتطبيق التجربة البرنامج الارشادي لتعزيز الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانية في لعبة الجمناستك وتضمن (14) جلسة للإرشاد وواقع جلستين في الاسبوع ،اما المدة الزمنية للجلسة (90)دقيقة، وتضمنت ايضا استراحة زمنية خلال الجلسة الواحدة .

### 3-9 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي لتعزيز الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانية في لعبة الجمناستك الايقاعي .اجرت الباحثتان الاختبار البعدي لمقياس الثقة بالنفس وايضا الأداء المهاري لعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي 24 / 4 / 2019.

### 3-10 الوسائل الإحصائية :



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

تم اعتماد نظام *spss* الإحصائي وذلك لاستخراج نتائج البحث

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمقياس الثقة بالنفس واداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية.

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة *t* المحسوبة في الاختبارين (القبلي والبعدى) بمقياس الثقة بالنفس والاداء المهاري

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة <i>t</i> المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الثقة بالنفس	2.983	75.300	2.635	119.502	28.042	0.00	دال
الاداء المهاري	1.356	55.980	1.842	42.333	27.936	0.00	دال

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9)

تشير بيّات جدول (2) الى ان الوسط الحسابي لاختبار الثقة بالنفس في الاخبار القبلي بلغ (75.300) وبانحراف معياري (2.983) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاخبار البعدى (119.502) وبانحراف معياري (2.635) اما الدرجة *t* المحسوبة فبلغت (28.042) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدى.



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الإلكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

اما في الاختبار الاداء المهاري لبعض المهارات في الجمنا ستك الايقاعي فبلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القلبي (55.980) وبانحراف معياري (1.356) فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (42.333) وبانحراف معياري (1.842) اما الدرجة المحسوبة فبلغت (27.936) عند مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) وبذلك يكون الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي .

وترى الباحثان ان سبب تحسن اداء الطالبات بأداء بعض المهارات الحركية في الجمنا ستك الايقاعي وزيادة الثقة بالنفس لديهن يعود الى تأثير البرنامج الارشادي المستخدم لتعزيز الثقة بالنفس عند الطالبات وظهر مدى تأثر الطالبات بهذا البرنامج النفسي الذي عمل على تعزيز ثقتهن بأنفسهن، وهذا يدل على الثقة هو " إدراك الفرد لقدراته و استعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام" (عبدالعال، ٢٠٠٦:٧)

ويرجع استمرار فعالية البرنامج الارشادي من وجهة نظر الباحثان إلى متانة جلساته، وقيامه على أرضية علمية صلبة، واعتماده أساليب مدروسة عمليا.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- للبرنامج الارشادي تأثير ايجابي على تحسن ثقة الطالبات بأنفسهن
- 2- تحسن اداء الطالبات لبعض المهارات الحركية في الجمنا ستك الايقاعي وبدلالة احصائية نتيجة استخدام البرنامج الارشادي
- 3- استمرار فعالية البرنامج الإرشادي في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات في الاختبار البعدي وبدلاله احصائية



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الإلكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

## 2-5 التوصيات:

انطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها الباحثتان في هذه دراسته توصي بمايلي:

- 1-التأكد على استخدام البرنامج الارشادية النفسية باستمرار على طالبات الكلية وبمختلف المرحلة الدراسية لما له من اهمية في تحسين الجانب النفسي والمهاري لديهم
- 2-التأكيد على اجراء المزيد من البرامج الارشادية والنفسية لطالبات الكلية وتبني البرنامج الارشادي الحالي
- 3-ضرورة الاهتمام بالمشاكل الطالبات ومحاولة مساعدتهن في إيجاد بدائل وحلول تعينهن على تخطي العقبات التي تعترضهن.
- 4-ضرورة تفعيل دور الإرشاد النفسي بالشكل الذي يساعد في حل مشاكل أكبر عدد ممكن من الطالبات.

## المصادر:

- صالح الخطيب: الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه -نظرياته - تطبيقاته ، الطبعة الأولى، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة 2003
- أبو سمرة، الطيطي، مناهج البحث العلمي من التبيين الى التمكين، دار اليازوري العلمية، عمان، 2020،
- إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ،الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 .
- حامد زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة، 2002
- عامر فندلجي؛ منهجية البحث العلمي: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2019



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

- مدحت أبو نصر؛ مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية: المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة، 2017

-قاسم حسن المندلاوي ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، (الموصل ، دار الكتب والنشر، 1989م)

-محمد حسن علاوي ؛ علاقة بعض السمات الانفعالية بإنتاجية الرمية الحرة في كرة السلة، 2005

محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية، ط، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998 )

-محمد عبد العال، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، المنصورة، الجزء 47\_ الرابع، ع ٦٠ ، 2006

### ملحق (1)

#### جلسات البرنامج الإرشادي

الأولى: ( لقاء وتعارف) تعارف بين الباحثة والمشاركات، والتعرف على ميثاق الشرف الخاص بالمجموعة.

الثانية: (الحوار والنقاش) تحدد المشاركات توقعاتهن وأهدافهن من جلسات البرنامج، ثم مناقشتهم في مدى واقعيته وإمكانية تحقيقها.

الثالثة: (الثقة بالنفس) تعريف المشاركات بتعريف الثقة بالنفس وأهميتها وأسباب ضعفها وكيفية تنميتها والفرق بينها وبين الغرور، وذلك Power point من خلال ورش العمل وعرض

الرابعة: (الحديث عن النفس) نشاط تنشيطي وعرض مواقف وبيان كيف تتصرف المشاركات فيها.

الخامسة: (الثقة بالله عز و جل ) نشاط تخيل تأملي

السادسة: (كيف أحل مشكلاتي) نشاط تخيل الرجل الحكيم

السابعة: ( كيف أحل مشكلاتي؟) نشاط تركيز وعرض نماذج فيديو، نشاط تخيل .



جامعة دهوك  
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية  
مركز البحوث والدراسات

الثامنة: ( إستراتيجية وضع الأهداف) نشاط اکتبي هدفك ومناقشة وعرض Power point

التاسعة: (اتخاذ القرار) نشاط تنشيطي، عرض وتطبيقات جماعية ، Power point

العاشرة: جلسات الاسترخاء والتأمل

الحادية عشر: التفرغ الانفعالي والحديث عن النفس

الثانية عشر: ( قيادة جلسة حوارية ) جلسة تخيل، تمثيل دور القائد.

الثالثة عشر: (نشاط ترويجي )

الرابعة عشر: (جلسة ختامية) الاستماع لآراء المشاركات حول البرنامج، وتوزيع استبيان الثقة بالنفس

ملحق (2)

استمارة استبانة لمقياس الثقة بالنفس

9	8	7	6	5	4	3	2	1	العبارات
									1- لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال أداء المهارات الحركية
									2- لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال أداء المهارات الحركية
									3- لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية
									4- لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
									5- لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح

