

الثقة بالنفس وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج
Self-confidence and its relationship to irrational ideas among PE students coming to graduate

مزارى فاتح

جامعة محمد أكلبي أولحاج (الجزائر)

f.mazari@univ-bouira.dz

علوان رفيق

جامعة محمد أكلبي أولحاج (الجزائر)

r.alouane@univ-bouira.dz

زمار محمد

جامعة محمد أكلبي أولحاج (الجزائر)

m.zemmar@univ-bouira.dz

المعلومات المقال	الملخص:
تاريخ الارسال: 2022/06/29	تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج، استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي ملائمة لطبيعة الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة اختيرت بطريقة عشوائية على (34) طالب، وتم استخدام مقياس الثقة بالنفس لقواسمة وفرح ومقياس الأفكار اللاعقلانية، أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وتم التوصل إلى أنّ مستوى الثقة بالنفس متوسط والأفكار اللاعقلانية مرتفع، ووفقا للنتائج المتوصل إليها يوصي الباحثون بضرورة العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي، وبناء برامج إرشادية عقلانية انفعالية لتعديل الأفكار اللاعقلانية والتي تنعكس سلبا على الصحة النفسية للطلبة وكذا محاولة خفض من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة وذلك من خلال البرامج التوعوية والتثقيفية والنفسية.
تاريخ القبول: 2022/07/17	
الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، الأفكار اللاعقلانية، الطلبة المقبلين على التخرج.	
Article info	Abstract :
Received 29/06/2022	<i>This study aims to identify the correlation between self-confidence and irrational ideas among IT students. 6. The researchers used the correlative descriptive curriculum to suit the nature of the study, and the study was conducted on a specimen randomly selected on the (34) a student, and a measure of self-confidence was used to divide, joy and measure irrational ideas, Statistical means were the arithmetic average, normative deviation, and it was found that the level of self-confidence was average and irrational ideas were high. and, according to the findings, the researchers recommend that attention be paid to various activities and programmes that enhance the level of self-confidence of the university student, Building rational and emotional mentoring programmes to modify irrational ideas that adversely affect students' mental health, as well as trying to reduce the prevalence of irrational ideas among students through awareness-raising, educational and psychological programmes.</i>
Accepted 17/07/2022	
Keywords: self - confidence, students who are About to Graduate at the Institute of Science and Technique and Sports Activities in Bouira.	

المؤلف المرسل: زمار محمد

البريد الإلكتروني للمرسل: m.zemmar@univ-bouira.dz

- الخطوات المنهجية المتبعة للمقال العلمي :

- الجانب النظري

ويتضمن مايلي :

1- مقدمة واشكالية الدراسة : إنّ الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاجتماعية، والاقتصادية لأنّ من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائما، فهي تمثل دورا هاما في حياة الفرد، وعاملا من عوامل النمو الانفعالي، والاستقرار النفسي، والشعور بالكفاءة، والقدرة على مواجهة الصعاب. (عبد الله لاحق ، 2005 ، ص 13)

الثقة بالنفس هي عملية واتفاق وتناغم بين أبعاد شخصية الشخص ، وهي رؤية الشخص لنفسه ورؤية الآخرين له كما هو حقًا. شعر بالدونية والدونية في نفسه ، وشعر أنه أقل من واقعه ، وما يصاحب ذلك من قلق وخجل. الثقة بالنفس فضيلة تقع في المنتصف بين طرفي الرذائل ، وهما الشعور بالعظمة والعار. الشعور بالنقص ، بين الغرور والضعف.

في السنوات الأخيرة ، كان هناك اتجاه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي لشخصية الأفراد في تقييم عواطفهم وفي التكيف النفسي والاجتماعي. شهد علم النفس اهتمامًا متزايدًا بما يسمى بالعمليات المعرفية مثل التفكير والإدراك والذاكرة ... إلخ ، وقد جذب اهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس بشكل عام وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي. على وجه الخصوص ، من أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي ركزت على توظيف الجانب المعرفي ، وحاولت تفسير الاضطرابات العاطفية في علاقتها بالتفكير غير

العقلاني ، هي نظرية أليس ، التي تُعرف بنظرية العلاج الانفعالي العقلاني.

وترى هذه النظرية أنّ نسق الأفكار لدى الفرد عن الأحداث التي يواجهها هي المتغير الجوهرية في تحديد استجاباته السلوكية والانفعالية، فإذا كان نسق أفكاره عقلانيا فانه سيسلك بشكل فعال ومنتج، أما إذا كان نسق أفكاره لاعقلانيا فانه سيسلك بشكل غير فعال غير منتج ويعاني من الاضطراب وسوء التوافق. (بغورة نورالدين ، 2013 ، ص 1)

يجب على الطالب في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية أن يصبح أستاذاً أو مدرباً ، وبما أن مهنة التعليم أو التدريب ليس لها إطار وظيفي ضمن وظائف الدولة ولا يجد الكفاءات الوظيفية أو العدد من وظائف العمل غير كافية ، بعد مرور خمس سنوات على الأقل من تاريخ الطالب الجامعي ، مما أدى إلى ظهور بعض الأعراض أو الاضطرابات النفسية حول مستقبلهم في هذه المهنة.

ازدادت حاجة المجتمعات إلى الأفراد ، كل منهم لديه وحدة متماسكة قادرة على الاندماج مع بعضها البعض لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة ، التي تستمد قوتها من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته.

لضعف أو انعدام الثقة بالنفس أسباب عديدة تختلف من شخص لآخر ، منها الإحباط الذي عانى منه البعض في مرحلة ما من حياتهم ، فضلاً عن عدم الشعور بالأمان الناتج عن أشياء كثيرة ، أكثرها من أهمها القلق بشأن ما ستجلبه الأيام القادمة. الوصول إلى ما نطمح إليه أن يكون عاملاً من عوامل تدني الثقة بالنفس ، وبالتالي فإن هذا الشعور قد يولد شعوراً

بعدم القيمة وعدم الجدوى وبالتالي انعدام الثقة بالنفس.

ولقد اعطى رواد علم النفس المعرفي أهمية خاصة للمتغيرات المعرفية حيث أن لها دورا أساسيا في حدوث الاضطرابات النفسية ومن بين رواد هذا التوجه اليس البرت albert ellis الذي قدم تصورا كاملا في مجال أساليب التفكير، فمحتواها ان التفكير هو المحرك الأساسي الأول والمسبب لانفعال وهما وجهان لعملة واحدة، وان أنماط التفكير الغير المنطقية هي التي تسبب الاضطراب النفسي والعقلي، فالتفكير العقلاني يجعل الانسان يتصرف بطريقة عقلانية ويصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة وان نشأة العصاب تنتج بعض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي تشكل البناء المعرفي للفرد، وان الافراد كثيرا ما يتجنبون أهدافا غير واقعية تتصف بالكمال وخاصة تلك الأهداف التي تظهر في رغبة الفرد في أن يكون محبوبا من كل المحيطين به، وعلى الرغم من استحالة تحقيقها، فان الفرد يرفض التخلي عنها وسيستمر في التمسك بها. (بوضياف دليلا ، 2017 ، ص 1)

وأشار اليس ألبرت في نظريته العقلانية الانفعالية على أن أفكار الانسان هي التي تؤثر في مشاعره وأحيانا توحيدها، ويرى أنّ البشر يفكرون ويشعرون في أن واحد، وانهم مخلوقات بشرية ولدو ولهم نزعات للصراع الداخلي، وانهم يتأثرون بالعائلة والثقافة، وان لديهم استعداد فطري وميل مكتسب لان يكونوا عقلانيين او غير عقلانيين. (سامي محمد ، 2013 ، ص 581)

ونظرا لهذا تطلب منا كباحثين القيام بهذه الدراسة بهدف معرفة الثقة بالنفس والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقبلين على التخرج، وبناءا على هذا قمنا بطرح التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج؟

الفرضية العامة:

-توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج.

التساؤلات الجزئية:

-ما مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج؟
-ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج؟

الفرضيات:

-مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج متوسط.
-مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج مرتفع.

أهداف البحث:

-التعرف على العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج.

-التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج.

-التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج.

2- الكلمات الدالة في الدراسة :

1.2- الثقة بالنفس :

1.1.2- اصطلاحاً: الثقة بالنفس هي مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة. (سراية الها ، 2014، ص164)

2.1.2- إجرائياً: هي حسن اعتقاد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته على حسب الظرف الذي هو فيه، ونقصه به في دراستنا الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على مقياس الثقة بالنفس.

2.2- الأفكار اللاعقلانية:

1.2.2- اصطلاحاً: هي تلك الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية والتي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبينة على توقعات وتخمينات خاطئة وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد. (غادة عبد الغفار، 2007، ص4)

2.2.2- إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج على مقياس الأفكار اللاعقلانية المصمم من طرف الريحاني.

3.2- الطلبة المقبلين على التخرج:

1.3.2- إجرائياً: يشمل تعريف الطلبة في بحثنا هو الطلبة المسجلين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للسنة الجامعية (2021-2022) والذين يزاولون دراستهم في السنة الثانية ماستر، المقبلون على التخرج في آخر السنة الجامعية ويمثلون مجتمع أو العينة التي تجرى عليهم الدراسة.

3- الدراسات السابقة والمساهمة :

1.3- الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس:

دراسة أحمد رافع وخلاف علي سنة 2021 بعنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"

حيث هدف البحث إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والصلاية النفسية لدى الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة، وتطبيق مقياس الثقة بالنفس ومقياس الصلاية النفسية على عينة عشوائية قوامها (60) طالب من جامعة البويرة، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة (spss) وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والصلاية النفسية، وعليه أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية للطلبة نظراً لخصوصيات المرحلة الجامعية، والعمل على تفعيل الخدمات الإرشادية في الوسط الجامعي والاهتمام بالبرامج الإرشادية باعتبارها أحد أهم الأساليب الأساسية لعلاج مختلف المشكلات التي قد يعاني منها الطلبة.

2.3- الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية:

دراسة بغورة نورالدين سنة 2014 تحت عنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيما تبعاً لبعض المتغيرات" حيث هدفت إلى البحث والتعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية باستخدام الحوار لدى طلبة جامعة باتنة. والكشف عن الفروق فيما تبعاً لمتغير الجنس، التخصص، ولاية الإقامة، وقد جاءت عينة البحث ممثلة بـ 191 طالب، وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الريحاني 1987، واستبيان الحوار من تصميم الباحث، وتبني الباحث المنهج الوصفي، ومن بين ما توصل إليه الباحث: عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية واستخدام لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباط سلبية بين كل فكرة توقع الكوارث، تجنب المشكلات، الشعور بالعجز، علاقة الرجل والمرأة، واستخدام الحوار، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس.

الجانب التطبيقي

1- الطرق المنهجية المتبعة :

الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية (أنجرس ، 2004 ، ص 198)، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (كريم محمد ، 2013 ، ص 397)، كما يشير إليها (العمار يوسف ، 2015 ، ص 95)، حيث قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

منهج الدراسة:

يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (عبيدات وآخرون ، 1999 ، ص 35)، كما أنّ مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف المطلوب البحث عنه، فيمكن أن يتّبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في " الثقة بالنفس وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج " ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة.

متغيرات الدراسة:

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة كما يلي:

المتغير المستقل:

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة. (الشافعي حسن وعلي ، 1999 ، ص 74)

وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في الثقة بالنفس.

المتغير التابع:

هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبدله. (الشافعي حسن وعلي ، 1999 ، ص 74)

وفي دراستنا يتمثل المتغير التابع في الأفكار اللاعقلانية.

مجتمع الدراسة :

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة (مصطفى وآخرون ، 2010 ، ص 82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية والمتمثل في جميع طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي 2021/2022 والذي يبلغ عددهم (80) طالب.

عينة الدراسة:

يعرفها مرسل على أنّها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنّه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (بن مرسل أحمد ، 2005 ، ص 166)، وحرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث عشوائيا، وتمثل في (34) طالب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

مجالات الدراسة :

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد مجالين للبحث هما:

المجال البشري:

يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالها، وتمثل مجال دراستنا البشري في طلبة السنة الثانية ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي (2021/2022).

المجال المكاني:

لقد أجريت دراستنا هذه بجانبها النظري والتطبيقي على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

أدوات الدراسة :

مقياس الثقة بالنفس:

قام بإعداده فالأصل سيدني شروجر (1990) وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، ولقد قام بترجمته وتعريبه عادل عبد الله محمد، كما قام بتطويره كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرد (1996)، وهذا لقياس مستوى الثقة بالنفس وتشخيص الضعف في سمة الثقة لدى فئة من الطلبة

الثقة بالنفس وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج

من صدق المقياسين قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي المقياسين يتميز بالصدق. حيث تم تحكيمه من طرف أساتذة ودكاترة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

■ ثبات المقياسين:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرو نباخ وقد بينت الجدول رقم (02) و(03) أن معاملات الثبات كانت مرتفعة.

أ- مقياس الثقة بالنفس:

عنوان المقياس	عدد الفقرات	معامل الفا كرو نباخ
الثقة بالنفس	48	0.928

جدول رقم (02): ثبات مقياس الثقة بالنفس.

ب- مقياس الأفكار اللاعقلانية:

عنوان المقياس	عدد الفقرات	معامل الفا كرو نباخ
الأفكار اللاعقلانية	52	0.88

جدول رقم (03): ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية.

الوسائل الإحصائية:

- ❖ النسبة المئوية .
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ اختبار (T-test).

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفرضية العامة : توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج.

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط R	sig	الدلالة
الثقة بالنفس	34	108.64	6.57	-0.29	0.09	دال
الأفكار اللاعقلانية		9.76	2.55			

الجامعيين، ويحتوي المقياس على (48) عبارة موزعة على (06) أبعاد بالتساوي (8 عبارات لكل بعد).

يتم جمع الدرجات التي حددها التلميذ في جميع العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي 240، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة بـ 48 بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فالدرجة العظمى هي 40 والدنيا 8.

مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	مرتفع
40-35	34-28	27-21	20-14	13-8	درجة البعد
-203	-137	-125	124-86	85-48	درجة المقياس ككل
240	202	136			

الجدول رقم (01): درجات الأبعاد ومقياس الثقة بالنفس ككل.

مقياس الأفكار اللاعقلانية:

يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من إحدى عشر فكرة لاعقلانية وضعها ألبرت اليس وقام الريحاني سنة 1985 بترجمته وتقنيته على البيئة العربية وأضاف فكرتين عقلانيتين يرى أنهما مميزتان في المجتمعات العربية.

● طريق الإجابة على المقياس:

تكون الإجابة عن فقرات المقياس المكونة من (52) عبارة إما بنعم وذلك حينما يوافق المفحوصين على العبارة ويقبلها، أو ب (لا) حينما لا يوافق المفحوصين على العبارة.

● طريقة تصحيح المقياس:

- عدد الفقرات المقياس: 52

- الأوزان: القيمة (2) للإجابة التي تدل قبول الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

القيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

والعلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (104-52).

الحد الأدنى 52 تعبر عن ريفض الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي.

الحد الأعلى 104 وهي التي تعبر عن قبول الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس.

■ صدق المقياسين:

البدنية والرياضية المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

• تفسير النتائج المتوصل إليها:

يفسر الباحثون النتائج المتوصل إليها أنّ الطلبة يشعرون بأنهم عاجزون عن التعبير الصحيح عن أفكارهم، وعدم اعتمادهم عن أنفسهم في حل مشكلاتهم وتدير أمورهم وكذلك عدم الاستقلالية في اتخاذ القرارات السليمة، وكذلك التردد في إنجاز العمل وخشية الفشل بالإضافة إلى التضايق من انتقاد الآخرين، وكذلك يفسرون الباحثون هذه النتيجة من خلال أنّ في هذه المرحلة يعتزلون عن المجتمع كونهم يحسون أنهم مظلومون اجتماعيا من حيث مناصب الشغل القليلة في ميدان التربية البدنية والرياضية، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (بلال نجمة 2014) حيث وجد أنّ مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة المتمثلين في طلبة الجامعة. الفرضية الثانية: مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج مرتفع.

الدرجة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
منخفض	03	5%			
متوسط	21	35%	85.67	5.62	مرتفع
مرتفع	36	60%			

جدول رقم (06): مستوى الأفكار اللاعقلانية.

• الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم (06) أنّ مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع عند عينة الدراسة لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

وهناك العديد من الدراسات التي زادت من اثبات نتائج هذه الدراسة نجد دراسة بوضياف دليلا سنة 2018، حيث تحصلت ان مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع، هذا بالإضافة الى دراسة شايع عبد المجلي 2011 حيث توصل الى أن انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة الكلية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس.

كما اختلفت هاته الدراسة مع دراسة د. طوراح التي خلصت الى أن طبيعة الأفكار اللاعقلانية كانت منخفضة، ويمكن

الجدول رقم (04): العلاقة بين الثقة بالنفس والأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

• الاستنتاج:

من خلال ما سبق والنتائج المتحصل عليها يتضح لنا وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والأفكار اللاعقلانية.

• تفسير النتائج المتوصل إليها:

يمكن تفسير الارتباط العكسي بين الثقة بالنفس والأفكار اللاعقلانية كلما زاد مستوى الثقة بالنفس قل مستوى الأفكار اللاعقلانية، والعكس حيث كلما قل أو انخفض مستوى الثقة بالنفس زاد مستوى مهارات التفكير الناقد، وبما أنّ الثقة بالنفس لدى الطلبة جيدة ومعمزة لديهم هذا ما يجعلهم يقاومون الآثار السلبية لكل المواقف والمشكلات التي تعترض حياتهم اليومية والدراسية والتصدي لها، وكذلك التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل إيجابي، إلا أنّ الثقة بالنفس تؤثر فيها بعض العوامل أو المتغيرات من بينها الأفكار اللاعقلانية فإن مستوى الأفكار اللاعقلانية يؤثر على الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الفرضية الأولى: مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة متوسط.

المهارات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
بعد الطلاقة اللغوية	47%	23	2.88	متوسط
بعد الاستقلالية	43%	25.87	3.23	متوسط
البعد الفيزيولوجي	60%	23.33	2.91	متوسط
البعد النفسي	66%	24.3	3.03	متوسط
البعد الاجتماعي	53%	24.33	3.04	متوسط
البعد الأكاديمي	47%	21.8	2.72	متوسط
مقياس الثقة بالنفس	70%	142.63	2.97	متوسط

الجدول رقم (05): نتائج مقياس الثقة بالنفس.

• الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم (05) أنّ مستوى الثقة بالنفس متوسط عند عينة الدراسة لدى طلبة معهد التربية

-حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1999.

-محمد صلاح الدين مصطفى، أحمد رجاء عبد الحميد، أحمد عبد المنعم، ماجدة محمد عبد الحميد، خطوات البحث العلمي ومناهجه، جامعة الدول العربية: المشروع العربي لصحة الأسرة، 2010.

-أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، ديوان المطبوعات الجامعية،

سامي محمد سالم، علم النفس الشواذ، ط1، الرضوان للنشر والتوزيع، 2013.

-محمد عبد الرضا كريم، تحليل أنسب أداء الهجوم المنظم والخاطف لفرق ناشئة العراق بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (06)، العدد (04)، 2013.

-رافع أحمد، خلاف علي، الثقة بالنفس وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، المجلد (04)، العدد (02)، 2021.

-سراية الها، الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد (15)، 2014.

-بغورة نور الدين، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيما تبعا لبعض المتغيرات، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير علوم التربية تخصص ارشاد تربوي، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2013/2014.

-غادة عبد الغفار، الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطراب والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة كلية الآداب، جامعة بني سويف، مجلة الدراسات نفسية، المجلد 17، عدد 3، 2007.

-شابع عبد الله مجلي، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى كلية التربية بصعيد جامعة عمران، مجلة جامعة دمشق، المجلد (27)، 2011.

-بوضياف دليلة، محمد بودربالة، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد (12)، 2017.

تفسير هذا الاختلاف في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى العينة السالفة الذكر هي اختلاف خصائص العينة والمرحلة العمرية التي تنتمي إليها والبيئة التي يعيشون فيها. من خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول أنّ الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أنّ مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفع قد تحققت.

- الاستنتاجات والاقتراحات:

✓ العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة

المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي.

✓ التركيز على الجوانب النفسية لطلبة STAPS إضافة إلى الجوانب المعرفية والبدنية.

✓ تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة على طلبتهم.

✓ بناء برامج ارشادية عقلانية انفعالية لتعديل الأفكار اللاعقلانية والتي تنعكس سلبا على الصحة النفسية للطلبة

✓ محاولة خفض من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة وذلك من خلال البرامج التوعوية والتثقيفية والنفسية

✓ تبني الجامعة لعدد من البرامج الارشادية الوقائية والقائمة على تعزيز الأفكار العقلانية.

4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

-موريس أنجريس، ترجمة بوزيد صحراوي، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، دار القصبة للنشر والتوزيع، 2004.

-يوسف خالد العمار، أبجديات البحث العلمي وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الإحصار العلمي للنشر والتوزيع، 2015.

-محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقله مبيضين، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للطباعة والنشر، 1999.

-لاحق عبد الله لاحق، الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات

المزاجية لدى عينة من الأحداث الجناحين وغير الجناحين

بمدينة مكة المكرمة: رسالة ماجستير، جامعة أم القرى:

2005.

6- الملاحق .

-مقياس الثقة بالنفس

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.			
02	اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملئ علي من مصدر خارجي.			
03	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياته.			
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.			
05	عندما أضغ خططي المستقبلية غالبا ما أكون متشاكدا من قدراتي على تنفيذها.			
06	افتنح لمشكلات لحليها ولا أنتظر حدوثها.			
07	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها.			
08	نجاحي في أموري (عمل، دراسة ... الخ) يعتمد على مجيودي وليس على الحظ أو الصدفة.			
09	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.			
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أميش من أجله.			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
13	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.			
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.			
15	لدي القدرة على المواجهة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.			
17	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطي.			
18	المشكلات تستنزف قواي وقدرتي على التحدي.			
19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يقدم المجتمع الذي أعيش فيه.			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ.			
21	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.			
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.			
23	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي.			
24	عندما أحم مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.			
25	أعتقد أن "العبد عن الناس غنيمه".			
26	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.			
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختيار لفةوة تحملي وقدرتي على المواجهة.			
28	اهتمامي بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.			
29	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط.			
30	لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي.			
31	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يقدم أسرتي أو مجتمعي.			
32	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع علي.			
33	أبادر في مواجهة المشكلات التي ألق في قدرتي على حلها.			
34	أهتم كثيرا بما يجري من حولي من أحداث وقضايا.			
35	أعتقد أن حياة الأفراد لا تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.			
36	الحياة الثابتة والسكنية هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.			
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحيها.			
38	أؤمن بالمثل الشعبي "حظا أعطي وفي البحر أرمي".			
39	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.			
40	أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.			
41	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث.			
42	أتخوف من تغيرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.			
43	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن.			
44	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.			
45	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهتها بنجاح.			
46	أغير فيمي ومبادئ إذا دعت الظروف لذلك.			
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.			

-مقياس الأفكار اللاعقلانية

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالي وورغياتي في سبيل رضا وجب الآخرين.		
02	2-أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
03	3-أفضل السعي وراء إصلاح المستئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم.		

04	4-أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
05	5-أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
06	6-يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
07	7-أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
08	8-من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعمدا عليهم.		
09	9-أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
10	10-يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	11-أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لايد من الوصول إليه.		
12	12-إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسما في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
13	13-أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
14	14-يرجعني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
15	15-أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تنصف بالكمال.		
16	16-أفضل الانشغال مع عاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
17	17-أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
18	18-أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو العاسة.		
1920	19-أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.		
21	20-أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية و مواجهة الصعوبات.		
22	21-أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.		
23	22-لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.		
24	23-من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.		
25	24-أشعر بالضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا، لما أواجه من مشكلات.		
26	25-يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المزج والمزاج.		
27	26-إن تعامل الرجل مع المرأة من متعلق بظروفه عليها بضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
28	27-أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تترك.		
29	28-أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل ينصف بالكمال مهما كانت الظروف.		
30	29-بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والذلالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحترامهم.		
31	30-يجب أن يقل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.		
32	31-أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاسهم.		
33	32-يجب أن يكون الشخص حذرا وبغافا من إمكانية حدوث المخاطر.		
34	33-أؤمن بصسورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.		
35	34-لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.		
36	35-أرفض بأن أكون خاضعا لتأثير الماضي.		
37	36-غالبا ما تورقني مشكلات الآخرين وتحرمي من الشعور بالسعادة.		
38	37-من العيب أن ينصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يوجهه من مشكلات.		
39	38-أعتقد أن ميل الفرد للمداومة والمزاج يقلل من احترام الناس له.		
40	39-أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.		
41	40-أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.		
42	41-أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.		
42	42-لا أتردد في لوم و عقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.		
43	43-أؤمن بأن كل ما ينشئ المرء يدركه.		
44	44-أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.		
45	45-أشعر بخوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.		
46	46-يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعري بالتحدي.		
47	47-أشعر بالضيق حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.		
48	48-أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.		
49	49-من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.		
50	50-من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلته وأن يقبل بما هو عملي ويمكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلا مثاليا.		
51	51-أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يفيد نفسه بالرسمية والجدية.		
52	52-من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.		