" الخجل الموقفي وعلاقته بالثقة بالنفس ومستوي التحصيل لدي طالبات كلية التربية الرياضية للبنات "

أ.م.د/ منى محمد عبد الرازق عبد العزيز

المقدمة ومشكلة البحث

يعد الخجل الموقفي أحد العوامل النفسية التي تؤثر سلباً علي قدرة الفرد في الاندماج الجماعي والتفاعلي الجيد مع الآخرين، مما يقلل قدرته علي تكوين الصداقات والاستمتاع بالحياة وسط المحيطين به، حيث أنه سمه من السمات الشخصية غير المرغوب فيها ، وقد يمثل الخجل نسبة قليلة لدي بعض الأفراد مما يمكنهم من التغلب عليه أو التوافق معه، في حين تجده يمثل نسبه أعلي لدي البعض الآخر، فيعوق قدره الفرد علي التفاعل الاجتماعي، أو القيام بالدور المتوقع منه للقيام بالأعباء اليومية بشكل معتدل وسوي لأنه إنفعال ناشئ عن إدراك الفرد لعدم التكافؤ الحقيقي أو الوهمي لافعاله أو بعض المظاهر السلوكية مع المعايير والمتطلبات الأخلاقية للمجتمع، والذي يشارك فيها بنفسه (١ : ٢٨٥) .

ويؤدى الخجل لدي الطالبات الجامعات علي خفض النشاط العقلي لديهن ، مما يؤدي إلي التردد وعدم القدرة علي التعبير عن أفكارهن، ومعلوماتهن بشكل واضح وبالتالي يقل تقدير أساتذتهن لهن، وعدم قدرتهن علي الاستمتاع بحياتهن الجامعية بشكل أفضل (٢٥ : ٣٣) .

ويري ثرو : شرودر Through : Schroeoder (١٩٩٥) أن الخجل يؤثر تأثير سلبي في مهارات معالجة المعلومات لدي الأفراد الخجولين حيث يتكون لديهن أفكار سلبية عن أنفسهن، وقدراتهن في معالجة المواقف الحرجة، مما يشعرهن بعدم القدرة علي التعامل مع الآخرين، وعجزهن عن التواصل في حل العديد من المشكلات، وبالتالي تولد لديهن الإحباط (٣١ - ١٩) .

ويشير كل من زيمبرادو Zimbrado ، ورادل radl ان من أهم أعراض الخجل عدم القدرة علي التكيف والانسجام مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ونقص في الأداء أمام الآخرين حيث أنه يخاف من الإحراج والإخفاق في الاستجابة السلوكية أمام الآخرين والخوف من التقويم السلبي، ومحاولة الهروب من المواقف الاجتماعية، والشخص الخجول يصعب التعامل معه بسبب الخوف والحذر وانعدام الثقة بالنفس .

ويري كل من "ميللر" Milar (١٩٩٥) (٢٨) ، وبدر نصار (١٩٩٦) أن الخجل يرتبط ارتباط وثيق بالعديد من المتغيرات النفسية، حيث يعد استجابة لاستثارة داخلية تتصف علي

الشعور بعدم الارتياح ، القلق ، التردد، والحياء من الاخرين، وضعف تقدير الذات والمشاركة السلبية وضعف الثقة بالنفس(٣٠) (٨ : ٨)

ويشير كل من أدلمان Edelmann (١٩٩٥) (٢٤) كروزيـز Ckroaiar (١٩٩٥) (٢٦) أن الخجل لدي الفرد يبدأ بأعراض هامة تبدأ بالحرج ثم يتبعه مظاهر جسمية احمرار الوجـه وسرعة ضربات القلب ثم رد الفعل (السلوك) الذي يتوقف علي مدي ما يتمتع به الفـرد مـن الثقة بالنفس، التي تمكنه من تقبل الموقف بصدر رحب وحسن التصرف بإختيار القرار الـذي يتناسب مع الموقف المعين.

وتعد الثقة بالنفس أحد الخصائص التي تلعب دوراً اساسياً في حياه الفرد التي تسهم فـي تحقيق التوافق النفسي ، ويتفق كل من إسامة راتب واخـرون (٢٠٠٦) وعـلاوي (٢٠٠٢) ، إسامة راتب (٢٠٠٠) و ماريتن Maten (١٩٩٥) ، مانزو Manzo (١٩٩٥) في ان الافراد الذين تنقصهم الثقة يخافون من الفشل مما يعكس ذلك علي أدائهم، وسلوكهم فتقل كفاءة أدائهـم أما الذين يتمتعون بالثقة يمكنهم التكيف النفسي فينعكس ذلك علي مـدي كفـائتهم وفـاعليتهم ونتائج أدائهم وقدرتهم علي التغلب علي الصـعوبات والمواقـف المختلفـة (٣ : ٥٨ – ٥٩) (١٨ : ١٧٥) (٤ : ٣٣٨-٣٣٩) (٢٩: ١٤٩ – ١٥٩) (٢٨ : ٨٩) .

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها العملي (ماده الجمباز الايقاعي) والنظري (علـم النفس الرياضي، البرامج) والاحتكاك المباشر مع الطالبات في التدريب الميداني أن الطالبـات تنتشر لديهن ظاهرة الخجل بشكل واضح أثناء المحاضـرات العمليـة والنظريـة والتـدريب الميداني مما ينعكس ذلك علي أدائهن الحركي والمعرفي فيؤثر علي أدائهن فـي التـدريب الميداني بشكل مباشر، علي الرغم من إعدادهن الإعداد الكافي للخروج التـدريب الميـداني، ومانقدمه الكلية من عون صادق لتحقيق التقدم لهن، ورفع كفاءتهن ومواجهه ما يتطلبه سـوق العمل الأمر الذي أدي إلي تغير لائحه الكلية حيث يعد المعلم هو أساس عمليه التعليم وبدونـه لاتصبح العملية التعليمية ذات فاعلية (١٠ : ١١٢).

ويتفق كلا من محمد بلال وعماد الغرباوي (٢٠٠٠) ، محمد سعد زغلـول ومصـطفي السياح (٢٠٠٤) إن معلمي التربية الرياضية هم الركن الرئيسي في عمليه التعليم المدرسـي، حيث تتاح لهم الفرص للتأثير علي التلاميذ في مختلف المجـالات والمواقـف سـواء داخـل المدرسة أو خارجها، عن طريق أكسابهن المعارف العملية والنظرية وتزويـدهم بالمهـارات الحركية التي توجه نحو ممارسة مختلف الأنشطة الحركة بما يتناسب مع قدراتهم واستعدادتهم لتحقيق النمو الشامل المتزن (١٧ : ٨٦ – ٨٧) (١٩ : ١٢)

كما ينبغي علي المعلم أن يختار أسلوب وطرق التدريس المشوقة التي تدخل السرور والبهجة لتحقق الهدف المنشود لإكساب القيم بحكم طبيعة مادة التربية الرياضية بما يساعدهم علي فهم أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه إلي جانب العناية الصحة (١١ : ٥٥)

ولذا اهتمت الدول المتقدمة والمجتمعات المعاصرة بالتربية الرياضية لما لها تأثير فعال في تنمية قدرات الفرد حتي يستطيع كوحدة متكاملة إن يؤثر في مجتمع ويتأثر به (٥ : ١٨)

ولذلك فقد رأت الباحثة التعرف علي مدي ما تتمتع به الطالبات التي تم إعدادهن للخروج للمجال التطبيقي العملي (التدريب الميداني) في مواجه الحياة وتدربهن علي الصبر للمواقف الحرجة والمشكلات التي تعوق تقدم مستوي أدائهن في التدريب الميداني والخروج من حالة الخجل وعدم الثقة بالنفس إلي التحلي بالشجاعة والقدرة علي إتخاذ القرار حيث يعد التدريب الميداني هو المحك الذي تختبر به مدي نجاح تلك الكليات في إعداد طلابها وطالباتها بحيث يصبحون قادرين علي المزج بين المعرفة النظرية والممارسة التطبيقية وأي معوق أو قصور يترتب عليه خريج غير مكتمل الإعداد .

ونظراً لمدي الاختلاف في نتائج الدراسات السابقة في مجال الخجل لموقفي ومدي تأثيره علي قدرة الطالبات علي التكيف مع المواقف المختلفة، لذا ترى الباحثة مدي أهمية ما تمثله مثل لهذه الدراسة في دراسة حالة الطالبات والوقوف علي نقاط القوة والضعف في محاولة مساعدة الطالبات علي التحكم في أنفسهم أثناء مواجهة المواقف الحرجة بشكل جيد بما يتلاءم مع مسئوليتهن في إعداد جيل يتمتع بالشجاعة والثقة بالنفس ، والقدرة علي إتخاذ القرار المناسب للمواقف المختلفة اللاتي تواجهن.

أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي يلي :

١- العلاقة بين الخجل الموقفي والثقة بالنفس ومستوي التحصيل في طرق التدريس (التطبيقي – الشفهي – النظري) لدي طالبات الفرقة الثانية.

٢- العلاقة بين الثقة بالنفس ومستوي التحصيل لطالبات الفرقة الثانية طرق التدريس (التطبيقي – الشفهي – النظري) لدي طالبات الفرقة الثانية .

٣- الفروق بين كل من الخجل الموقفي والثقة بالنفس ومستوي التحصيل في طرق التدريس (التطبيقي – الشفهي – النظري) لدي طالبات الفرقة الثانية ذات الخجل الموقفي العالي – المنخفض.

٤- التنبؤ بمستوي التحصيل في طرق التدريس (التطبيقي) بدلاله كل من الخجل والثقة بالنفس لدي طالبات الفرقة الثانية.

فروض البحث :

تفترض الباحثة أن :

١- توجد علاقة سلبية داله إحصائياً بين الخجل الموقفي والثقة بالنفس ومستوي التحصيل في طرق التدريس (التطبيقي – الشفهي – النظري) لدي طالبات الفرقة الثانية .

٢- توجد علاقة ايجابية داله إحصائياً بين الثقة بالنفس ومستوي التحصيل في طرق التدريس (التطبيقي – الشفهي – النظري) لدي طالبات الفرقة الثانية .

٣- توجد فروق دالة معنوياً بين مجموعات الخجل الموقفي الثلاث (عالي – متوسط – منخفض) في الثقة بالنفس ومستوي التحصيل في طرق التدريس (التطبيقي – الشفهي – النظري) لصالح طالبات الخجل المنخفض لدي طالبات الفرقة الثانية.

٤- يمكن التنبؤ بمستوي التحصيل بدلالة الخجل الموقفي، الثقة بالنفس لطالبات الفرقة الثانية .

مصطلحات البحث

الخجل الموقفي The Shyness Situations Measure (ssm)

الخجل الموقفي هو "استجابة ذاتية تنصب علي الشعور بعدم الارتياح والاستثارة الداخلية، والقلق والحساسية للذات، والتردد والحياء في حضور الآخرين نتيجة لعيوب في الأداء عند ممارسة الظواهر السلوكية العامة مما يؤدي إلي الفشل في ممارستها" (٨ : ٩)

أو يعرف الخجل الموقفي علي أنه انفعال ناشئ عن إدراك الفرد لعدم التكافؤ الحقيقي أو الوهمي لأفعاله أو هو بعض المظاهر الفردية مع المعايير والمتطلبات الأخلاقية للمجتمع التي يشارك فيها بنفسه (١ : ٢٨٥) .

الثقة بالنفس

هي إدراك الفرد لكفاءته أو مهاراته وقدرته علي إن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة (١٣ : ٥)

الدراسات السابقة

أولاً : الخجل والمتغيرات النفسية

١- دراسة السيد إبراهيم السمادوني (١٩٩٤) (٧) بعنوان الخجل لدي المراهقين من الجنسين : دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهره وأثاره واستخدم الباحث

المنهج المسحي وكانت العينة قوامها (١٣٧٥) طفلاً من الجنسين في مختلف المراحل التعليمية وطبق الباحث مقياس "إستانفورد" للخجل وكانت من أهم نتائجه أن فقدان الثقة بالنفس ونقص المهارات الاجتماعية من أهم العوامل المسببة للخجل.

٢- دراسة قام بها أحمد عبد الرحمن إبراهيم (١٩٩٥) (٢) عنوان الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال واستخدام الباحث المنهج المسحي علي عينه قوامها (١١٦) تلميذ وتلميذه بالصف الرابع والخامس الابتدائي تراوحت أعمارهم ما بين (٩ – ١٢) سنه وقام الباحث بتحديد وتطبيق مقياس الخجل "لكروزير" Crozier واختبار تقدير الذات "لكوبر سميث "Cooper Smith وكانت أهم النتائج وجود ارتباط سلبي بين الخجل وتقدير الذات وبين الخجل والتحصيل الدراسي لدى الأطفال.

٣- وفي دراسة قام بها كل من حسين طاحون ومنير خليل (١٩٩٦) (٩) بهدف التعرف علي علاقة بين الخجل والمتغيرات التالية (الاستقلال ، الثقة بالنفس الشعور بالوحدة النفسية، الذكاء الاجتماعي) وقد استخدم الباحث المنهج المسحي علي عينة قوامها (١٤٦) طالبا جامعياً واستخدم الباحث مقياس الخجل من إعداد الباحث، وأظهرت أهم النتائج أن الأقل خجلاً هو الأكثر قدره علي التصرف في المواقف والحكم علي سلوك الآخرين ولذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي الخجل ومنخفضي الخجل في متغير الثقة بالنفس لصالح منخفض الخجل .

٤- أما دراسة قام بها فريح عويد العنزي (٢٠٠١) (١٠) وتهدف الي التعرف علي المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل واستخدم الباحث المنهج المسحي علي عينه قوامها (٣٤٢) طالب وطالبة من كلية تربية الأساسية بالكويت وقد أسفرت النتائج عن أن الإناث أكثر خجلاً من الذكور، كذلك توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس، والخجل الاجتماعي، والمتغيرات الخجل كما توجد علاقة بين الثقة بالنفس والتوتر وصعوبة التعبير .

٥- دراسة قامت بها أمال سيد مرسي (٢٠٠٢) (٥) وتهدف الي لتعرف علي تأثير برنامج للارتجال الحركي علي كل من الخجل والثقة بالنفس لتلميذات مرحلة المراهقة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٤٠ تلميذه من طالبات الصف الثاني الإعدادي وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين

تجريبين وضابطة وكان قوام كل منها (٢٠) تلميذة واستمرا البرنامج لمدة (٩ أسابيع) بواقع (٤) وحدات أسبوعياً وأستخدمت الباحثة اختبار "الخجل من إعداد مجدي عبد الكريم وكذلك مقياس الثقة بالنفس من إعداد عادل عبد الله وأظهرت أهم النتائج ان البرنامج الارتجالي له تأثير إيجابي علي تخفيف حدة الشعور بالخجل وتنمية الثقة بالنفس.

٦- وفي دراسة قامت بها كل من مها العطار ومني عبد الرازق (٢٠٠٣) ( ) بهدف التعرف علي التأثيرات المتبادلة بين الثقة الرياضية ولياقة الجهاز الدوري التنفسي ومستوي الأداء في التمرينات والتعبير الحركي مستخدماً المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٦٠) طالبة، وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية وضابطة وكان قوام كل منها (٣٠) طالبة واستمر البرنامج لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيه اسبوعياً وزمن الوحدة (٩٠ق) وقد أستخدمت الباحثتان مقياس الثقة الرياضية تعريب محمد حسن علاوي وأظهرت أهم النتائج وجود علاقة طردية بين الثقة الرياضية ومستوي الأداء المهاري في التمرينات والتعبير الحركي .

٧- كما قام صفاء اسماعيل طه (٢٠٠٦) (١٢) بدراسة تهدف إلي التعرف علي الوضع الراهن للنشاط الرياضي المدرسي في ضوء درس التربية الرياضية (النشاط الداخلي والخارجي والإدارة المدرسية والتوجه الفني والإمكانيات ومعلمي التربية الرياضية مستخدمه المنهج الوصفي علي عينة قوامها ( ) معلم التربية الرياضية (٧٠) موجة التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية واستخدمت المقابلة الشخصية، وإستبيان من إعداد الباحثة وأظهرت أهم النتائج اهتمام معلمة التربية الرياضية ينحصر علي إعداد الدرس ولكن تفتقر إلي الابتكار والإبداع والمراجع الحديثة لشعورها بتدني نظره المجتمع لمهنة التربية الرياضية.

ثانياً : الدراسات الأجنبية

١- وفي دراسة نانسي ميلنـي شـيك Nancy Melny chak (١٩٩٠) (٣١) تهدف الكشف عن سبل تنفيذ المنهج الخاص التربية البدنية بالمرحلة الثانوية وكذلك التعرف علي جهود العاملين الكنديين في هذا التنفيذ ، مستخدماً المنهج الوصفي علي عينة من القادة الرياضيين في الصحف والمجلات الرياضية مستخدمه المقابلة والملاحظة واسفرت أهم النتائج أهمية أراء القادة الرياضيين لتحقيق مستوي أفضل

في سبل تنفيذ برامج التربية البدنية والرياضة، حاجه المعلمين إلي احترام دوره م كمعلمين واعطائهم الحرية والمرونه في التنفيذ والتقو ي الشخصي مع توفير الد م المادي والوقت اللازم للتنفيذ.

٢- دراسة ميللر Miller (١٩٩٥) (٣٠) وتهدف إلي ب ث العلاقة بين كل من الخ ى التقويم الاجتماعي والمهارات الاجتماعية واستخدمت الباحثة المنهج المسحي عل ي عنية قوامها (٣١٠) طالب وطالبة من طلاب الجامع. طبق عليهم مقيـاس تنـ ى وباص Cheak & Bus " لقياس الخجل "ومقياس ر يجيو" Riggio لقياس المهار ت الاجتماعية "وست مقاييس" اخري لقياس أبعاد التقويم الاجتماعي ومن اهم النـ ج وجود ارتباط سلبي بين الخجل والتقويم الاجتماعي (علة بالنفس – الخـوف م ن التقويم السلبي وتقدير الذات، قلق التفاعل ، العاطفة).

٣- قام كروزير Crozer (١٩٩٥) (٢٦) بدراسة تهدف ي التعرف علي العلاقة بـ ن الخجل وتقدير الذات لدي الأطفال في مرحلة الطفولة الوسطي و ستخدم الباحـ ث المنهج المسحي علي عينة قوامها (١٤٦) طفلاً تراوح أعمارهم من (٩ – ١٢) ا ه وطبق الباحث "مقياس الخجل" من أعدادة ومقياس "كو ر سـميث" Cooper Snith لقياس تقدير الذات وقد نجح في الاجابة علي المقياس ن (١٣٧) طفلاً وطفلة وكـ ن أهم النتائج وجود أرتباط سلبي دال أحصائياً بين الخجل وتقدير الذات.

٤- ودراسة قام بها بليك جادث Plack Judith(١٩٩٨) (٣٢) تهدف إعاده النظر ي التفكير الشائع عن التربية الرياضية في المدارس الا دائية وقد ستخدم الباحـ ث المنهج الوصفي علي عينة مكونة من (٥) خبراء من جهات متخصصة في تطـ ير التربية الرياضية المدرسية وعدد من القـادة المسـ ولين والمدرسـين مسـتخ اً الاستبيان، المقابلة الشخصية وتحليل الوثائق كأدوات جمع البيانات، وأسـفرت أه م النتائج عن الأهتمام بنوعية إعداد صقل مدرسي التربية الرياضيا بالاضـافة الـ ى إتخاذ كافة الإجراءات التي يمكن ان تثير دوافع المـ رس للتمسـك بهـذه المهنـ ة والدفاع عن مبادئها بين أفراد المجتمع.

٥- وقد قام ماكارل Macarl ، ماريا Maria (٢٠٠٣) (٢٧) بدراسة للتعـرف علـ ى اتجاهات معلمي التربية الرياضية بالمدارس العليا بولاية نيويـورك نحـو بـر ج التدريب المعد لطلاب التربية الرياضية (الاهمية – الوسـائل) مسـتخدماً بـالمنهـ ج الوصفي علي عينة قوامها (١٢١) معلم من معلمي التربية البدنيا بمنـاطق نائ

Nassau سوفولك Suffolk بولاية نيويورك وأسفرت أهم النتائج عدم وجود تعاون كافي بين المعلمين وأولياء الأمور في تحقيق أهداف التربية الرياضية .

التعقيب علي الدراسات السابقة

من خلال حصر وتحليل الدراسات السابقة تمكنت الباحثة من تحليل محتوياتها والتعليق عليها والاستفادة منها علي النحو التالي :

استخدمت جميع الدراسات المنهج الوصفي بالاستخدام الأسلوب المسحي ماعدا دراسة كل من أمال مرسي، وكذلك "مها العطار ، مني عبد الرازق" استخدمن المنهج التجريبي.

ومن حيث العينة المستخدمة، تم تطبيق الدراسات علي عينات مختلفة من الطفولة – مراهقة – جامعات – معلمات التربية الرياضية وموجهات وبعض القادة المسئولين في المجال الرياضي.

ومن حيث وسائل جمع البيانات، تم استخدام المقابلة الشخصية، تحليل الوثائق، الاستبيان واختلفت في المقاييس المستخدمة للخجل والمتغيرات الشخصية

ومن الحصر الشامل استفادت الباحثة في تحديد المنهج المستخدم واختيار العينة وكذلك وسائل جمع البيانات، وان دراسات الخجل لم تتل بالقدر المناسب (الخجل الموقفي) ان الدراسات في طرق التدريس تناولت جميع جوانبها علي حد علم الباحثة (المناهج – الإمكانات الوضع الراهن للتربية الرياضية بالمدارس) دون النظر لإعداد الطالب النفسي في طرق التدريس لمواكبة المواقف المختلفة بشكل لا يؤثر علي مستوي الأداء ومن ذلك قد حددت الباحثة موضوع الدراسة الحالية الخجل الموقفي وعلاقته بالثقة بالنفس ومستوي الأداء في طرق التدريس (التطبيقي – الشفهي – النظري) لطلبة الفرقة الثانية.

إجراءات البحث

أولاً منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج المسحي الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

ثانياً عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، العام الجامعي (٢٠٠٧، ٢٠٠٨م) والبالغ عددهن (٢٢٥) طالبة، وقد تم استبعاد الطالبات الراسبات، واللاتي من الخارج وعددهن (٧) طالبات، (١٠) طالبات أخطأن في الإجابة علي الاختبارات (استخدمتا إجابات مزدوجة)، كما تم استبعاد عدد (٩) طالبات

(٣٢) طالبة لإجراء المعاملات العلمية، (١٥) طالبة للإجراء تجربة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية (١٦٠) طالبة.

جدول (١) توصيف لعينة البحث

تصنيف العينة	عدد الطالبات	النسبة المؤوية
الراسبات من الخارج	٧	%٣,١١
الخاطئات في الإجابة	٢	%٠,٨٨٨
الطالبات الحاصلات علي درجات مرتفعة ومنخفضة	٩	%٠,٤
المعاملات العلمية	٣٢	%١٤,٢
التجربة الاستطلاعية	١٥	%٦,٦٠
العينة الأساسية	١٦٠	%٧١
المجموع الكلي	٢٢٥	%١٠٠

أسباب اختيار عينة البحث

تم اختيار عينة البحث للأسباب التالية :

- تم تطبيق اللائحة الجديدة عليهن وما تشتمل علية من اختلاف عدد المواد الدراسية ومجالاتها العلمية، والعملية، والشفهية .
- تدرس الطالبات مادة طرق تدريس (١) تمهيداً للخروج إلي التدريب الميداني .
- تعرضهن إلي خبرة تدريسية واحده.

والجدول التالي يوضح تجانس عينة البحث

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء

لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = (١٠٠)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	ل
السـن	سنه	١٨,٩٢	٠,٤٢	,٠١
الخجل الموقفي	درجة	٩٣,٠٤	١٩,٢١	,٧٥
الثقة بالنفس	درجة	١٠٩,٣٠	٢٨,٨٣	,١١
الامتحان التطبيقي	درجة	٣٨,٤٧	٢,٥٩	-٩٨
الامتحان الشفوي	درجة	١٠,٤٦	١,٨٨	-١٣
الامتحان النظري	درجة	٣٢,٠٢	٧,٦٥	,٠٩

يوضح جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في جميع المتغيرات قد انحصرت بين (± ٣) مما يدل علي تجانس المتغيرات قيد البحث.

ثالثاً أدوات البحث :

أولاً : المقاييس النفسية

بالإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن تحديد المقاييس النفسية التي تقيس المتغيرات النفسية قيد البحث (الخجل الموقفي – الثقة بالنفس) والتي تعتبر من أدق ووسيلة للقياس .

(أ) اختبار الخجل الموقفي

وهو أحد اختبارات بطارية الخجل من إعداد مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٨م) (١٠

ويتكون من عشرون (٢٠) موقفاً وكل موقف له نهاية عظمي (٧) درجات ونهاية صغري (١) درجة، علي ان يكون أدني درجة (٢٠) وأعلي درجة (١٤٠) مرفق (٢) .

(ب) مقياس الثقة بالنفس

وهو من إعداد عادل عبد الله محمد (٢٠٠٥م) (١٣) ويتألف من ٨٠ عبارة نصف ايجابي والأخر سلبي، ويوجد إمام كل عبارة خمسة اختيارات هي تنطبق تماماً – تنطبق بدرجة كبيرة – تنطبق إلي حد ما – لا تنطبق كثيراً – لا تنطبق إطلاقاً) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر– ١٩٢) درجة.مرفق (٣).

ثانيا: مستوي الأداء في طرق التدريس

تم قياس مستوي أداء الطالبات بواسطة لجنة من أعضاء هيئة التدريس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وقد تم ذلك في الفترة من (٢٦ - ٢٧ / ١٢/ ٢٠٠٧م).

رابعاً تطبيق أدوات البحث :

١-الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بعرض الاختبارات النفسية علي السادة الخبراء مرفق (١) وتم تعديل بعض العبارات للخجل الموقفي ثم قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد والاثنين الموافق ٢١ – ٢٠٠٧/١٠/٢٢ علي عينة قوامها (١٥) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن غير أفراد عينة البحث بهدف التعرف علي :

١– مدي مناسبة عبارات الخجل الموقفي لعينة البحث .

٢– مدي مناسبة عبارات الثقة بالنفس لعينة البحث.

٣– امكان الملائم لتطبيق البحث.

٢– المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

١– الصدق

تم حساب الصدق بإيجاد صدق التمايز بين الربيع الإعلي والادني للمتغيرات النفسية والجدول التالي يوضح صدق الاختبار

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلي والربيع الأدني

في المتغيرات قيد البحث (الصدق)

(ن = ١)

المتغيرات	الربيع الأعلي (٨)		الربيع الأدني (٨)		متوسط الرتب	قيمة "Z"	قيمة P	الدلالة
	س	ع	س	ع				
الخجل الموقفي	٧٥,٣٨	٧,٨٠	١٣١,٧٥	٣,٦٦	٤,٥٠ ١٢,٥٠	-٣,٣٦٨	٠,٠٠١	دال
الثقة بالنفس	٥٩,١٣	٣,٠٩	١٥٨,٠٠	٤,٥٠	٤,٥٠ ١٢,٥٠	-٣,٣٧١	٠,٠٠١	دال
الامتحان التطبيقي	٣١,٦٣	١,٦٩	٤١,٨٨	٠,٨٣	٤,٥٠ ١٢,٥٠	-٣,٦١١	٠,٠٠٠	دال
الامتحان الشفوي	٧,٨٨	٠,٣٥	١٣,٠٠	٠,٥٣	٤,٥٠ ١٢,٥٠	-٣,٤٢٩	٠,٠٠٠	دال
الامتحان النظري	٢٨,٣٨	٢,٥٠	٤٣٠٥٠	٠,٧٦	٤,٥٠ ١٢,٥٠	-٣,٣٨١	٠,٠٠١	دال

الدلاله عند قيمه P < = ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق داله إحصائياً بين الربيع الأعلى والإدنى لصالح الأعلى في المتغيرات قيد البحث مما يدل علي صدق الاختبارات.

٢- معامل الثبات

تم حساب معامل الثبات بإستخدام تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، وقد تم تطبيق الأول للاختبار يوم الأحد الموافق ٢٠٠٧/١٠/٢٨، ويوم الاثنين ٢٠٠٧/١٠/٢٩، وقد قامت الباحثة بإعادة تطبيق الاختبار بعد (١٥) يوم من تطبيق الاختبار الأول وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٧/١١/١٤م ، الخميس ٢٠٠٧/١١/١٥ والجدول التالي يوضح ثبات الاختبار المستخدمة

جدول (٤)

معامل الأرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في المتغيرات قيد البحث (الثبات)

(ن = ٢٠)

المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
	س	ع	س	ع	
الخجل الموقفي	٨٧,٤٥	٧,٨٠	٨٧,٤٤	٧,٨٣	٠,٧٦
الثقة بالنفس	٦٥,٣٢	٣,٠٩	٦٥,٤٥	٢,٨٧	٠,٧٨
الامتحان التطبيقي	٣٣,٥٣	١,٦٩	٣٣,٥٥	١,٠٩	٠,٧٧
الامتحان الشفوي	٧,٩٨	٠,٣٥	٧,٩٩	٠,٣٣	٠,٧٩
الامتحان النظري	٣١,٠٦	٢,٥٠	٣١,٤٤	٢,١٧	٠,٨٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٦٤)

يتضح من جدول (٤) وجود معاملات أرتباط دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات قيد البحث ، مما يدل علي ثبات الاختبارات.

خامساً : التطبيق للبحث

تم تطبيق الاختبارات النفسية علي النحو التالي:

- تم تطبيق اختبار الخجل الموقفي علي عينة البحث المختارة يوم الأحد الموافق ٢٠٠٧/١١/١٨ وكذلك تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس يوم الاثنين ٢٠٠٧/١١/١٩م.

سادساً : المعالجات الإحصائية المستخدمة

استخدمت الباحثة الأسلوب الأحصائي التالي لمناسبتة لطبيعة البحث

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الالتواء .
- معاملات الارتباط معامل بين المتغيرات قيد البحث .
- اختبار برامترك مان وتني "T ap – mana watny"
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- الفروق باستخدام أدق فروق L.S.D .
- معادلات التنبؤ

أولاً : عرض النتائج

جدول (٥)

معامل الارتباط بين الخجل الموقفي والمتغيرات قيد البحث

(ن = ٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط
الثقة بالنفس	درجة	١٠٩,٣٠	٢٨,٨٠	-٠,٦٣*
الامتحان التطبيقي	درجة	٣٨,٤٧	٢,٥٩	-٠,٤٢*
الامتحان الشفوي	درجة	١٠,٤٦	١,٨٨	٠,٠٧
الامتحان النظري	درجة	٣٢,٠٢	٧,٦٥	٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٥٩)

يتضح من جدول (٥) وجود معاملات ارتباط داله إحصائياً بين الخجل الموقفي و (الثقة بالنفس، الامتحان التطبيقي) وعدم وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً في باقي المتغيرات قيد البحث .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والمتغيرات قيد البحث

(ن = ٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط
الامتحان التطبيقي	درجة	٣٨,٤٧	٢,٥٩	٠,٦١*
الامتحان الشفوي	درجة	١٠,٤٦	١,٨٨	٠,١٠
الامتحان النظري	درجة	٣٢,٠٢	٧,٦٥	٠,٠١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٥٩)

يتضح من جدول (٦) وجود معاملات ارتباط داله إحصائياً بين الخجل الموقفي و (الثقة بالنفس، الامتحان التطبيقي) وعدم وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً في باقي المتغيرات قيد البحث .

جدول (٧)

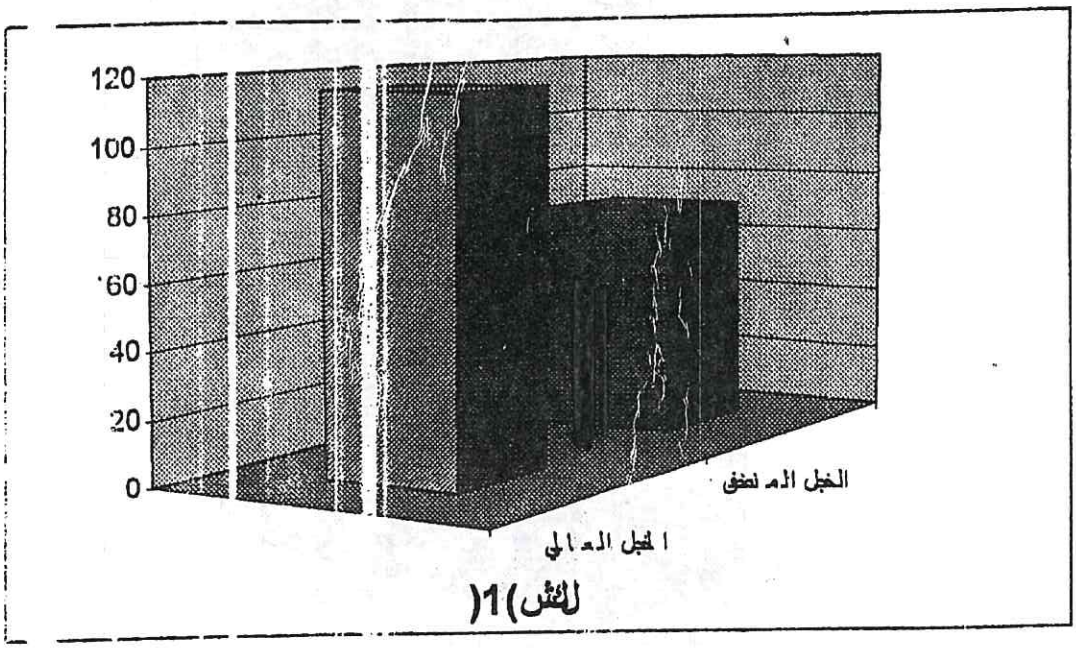
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتي الخجل الموقفي

(العالي – منخفض)

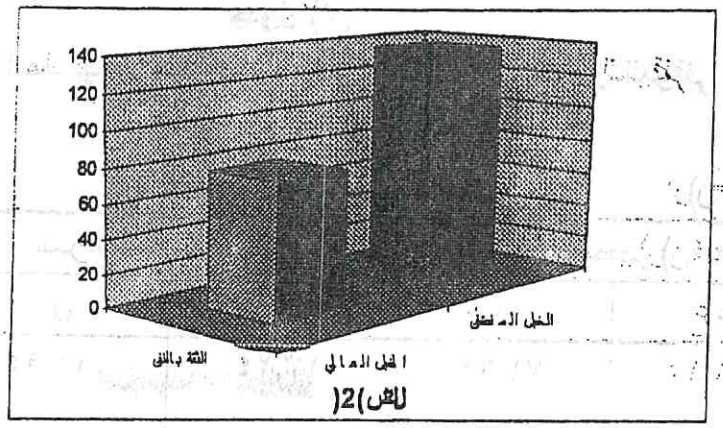
(ن = ١٦)

المتغيرات	الحرج العالي (ن=٥٣)		الحرج المنخفض(ن=٤٤)	
	س	ع	س	ع
الخجل الموقفي	١١٥,٩٤	١٣,٢٤	٧١,٦٩	٦,١٥
الثقة بالنفس	٦٨,٦٨	١٣,٥٦	١٣٧,٠٥	١٧,٥٥
الامتحان التطبيقي	٣٧,٣٠	١,٨٣	٣٩,٨٤	٢,٢٤
الامتحان الشفوي	١٠,٢٥	١,٧٠	١٠,٨٦	٢,١٧
الامتحان النظري	٣١,٢١	٦,٦٢	٣١,٤٢	٨,٧٦

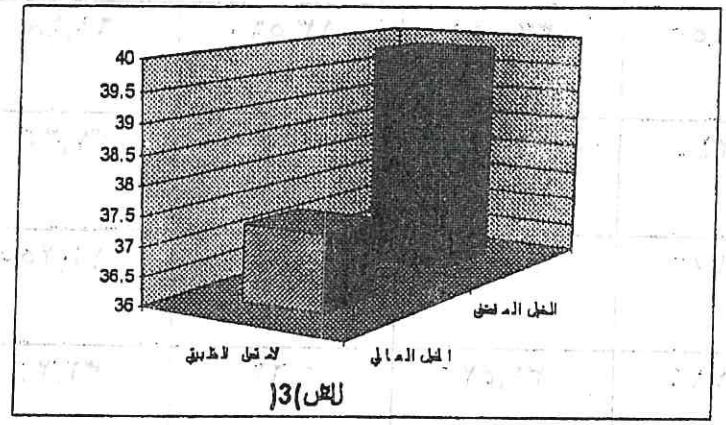
يتضح من جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي الخجل الموقفي (العالي والمنخفض) في جميع المتغيرات قيد البحث .



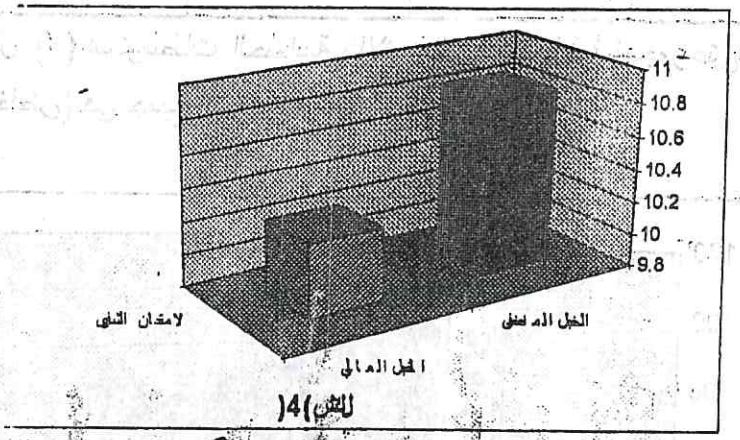
(الشكل 1)



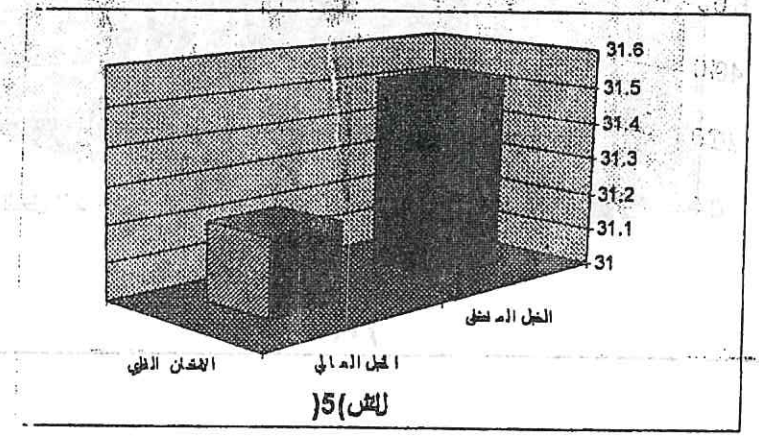
شكل)2(



شكل)3(



شكل)4(



شكل)5(

جدول (٨)

دلالة الفروق بين الخجل الموقفي والثقة بالنفس و مستوي التحصيل في (الامتحان التطبيقي، الشفوي، النظري) للثلاث مجموعات ذات الخجل الموقفي العالي والمتوسط المنخفض

(ن = ٥٠ ١)

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الخجل الموقفي	٤٨٩٣٧,٤٤ ١٢٧٠٦,٣٥ ٦١٦٤٣,٧٩	٢ ١٦٥ ١٦٧	٢٤٤٦٨,٧٢ ٧٧,٠١	٣١٧,٧٤	دال
الثقة بالنفس	٨٦٩٣٠,٨٦ ٥١٨٨٨,٦٦ ١٣٨٨١٩,٥	٢ ١٦٥ ١٦٧	٤٣٤٦٥,٤٣ ٣١٤,٤٨	١٣٨,٢٢	دال
الامتحان التطبيقي	١٥٥,١٠ ٩٦٠,٨٠ ١١١٥,٩٠	٢ ١٦٥ ١٦٧	٧٧,٥٥ ٥,٨٢	١٣,٣١	دال
الامتحان الشفوي	١٠,٠٦ ٥٧٩,٧٣ ٥٨٩,٧٩	٢ ١٦٥ ١٦٧	٥,٠٣ ٥٨,٥٨	١,٤٣	غير دال
الامتحان النظري	١٠٦,٤٤ ٩٦٦٥,٤٧ ٩٧٧١,٩١	٢ ١٦٥ ١٦٧	٥٣,٢٢ ٥٨,٥٨	٠,٩١	غير دال

قيمة "ف" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = (٣,٠٦)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً في اختيار الخجل الموقفي والثقة بالنفس والامتحانات التطبيقي وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في متغيرات قيد البحث (الامتحانات الشفوي والنظري).

جدول (٩)

أدق فروق معنوية L.S.D بين الخجل الموقفي والثقة بالنفس ومستوي التحصيل (الامتحان التطبيقي ، الشفوي، النظري) للثلاث مجموعات ذات الخجل الموقفي العالي والمتوسط والمنخفض

(ن = ١٦)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الثانية	الثالثة
الخجل الموقفي	١١٥,٩٤	*١٢,٧٧	*٤٤,٢٦
	٨٩,١٧	–	*١٧,٤٩
	٧١,٦٩	–	–
الثقة بالنفس	٧٨,٦٨	*١٠٥,٩٦	*٥٨,٩١
	١١٤,٦٤	–	*٢٧,٩٥
	١٣٧,٥٩	–	–
الامتحان التطبيقي	٣٧,٣٠	*٣٨٥١١,٢١	*٢,٥٤
		٩,٨٤-	*١,٣٤
		–	–

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين الخجل الموقفي والثقة بالنفس والامتحانات التطبيقي للثلاث مجموعات ذات الخجل الموقفي العالي والمتوسط والمنخفض .

جدول (١٠)

تحليل الأنحدار للتنبؤ بمستوي التحصيل في التطبيق بدلالة الخجل الموقفي

(ن = ١٠)

معامل المتغير التابع (الخجل الموقفي)	المقدار الثابت	معامل المتغير المستقل (التطبيقي)	قيمة ف	قيمة P
٠,٠٥٦-	٤٣,٧٢	٠,٤٢-	٢٥,٢٤	٠,٠٠١

قيمة P عند مستوي ٠,٠٥ > = ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) تم حساب معامل الارتباط بين لمتغيرين التابع والمستقل ذي بلغت قيمة (-٠,٤٢) مما يدل ان العلاقة عكسية، تم حساب قيمة المقدار الثابت الذي بلغ (٤٣,٧٢) التي تدل علي قدره متغير الخجل في التنبؤ بمستوي الأداء حيث بلغت قيمة ف (٣٥,٢٤) ومستوي الدلالة المقابلة هي اقل مستوي معنوية وظهر ذلك في شكل ٦ لو

الانتشار وبها خط الانحدار وهي تدل علي ان شكل معادلة خط الانحدار (معادلة التنبؤ) ستكون علي الشكل التالي .

معادلة التنبؤ :

مستوي الأداء = المقدار الثابت + معامل المتغير التابع × درجة الخجل لموقفي

جدول (١١)

تحليل الانحدار للتنبؤ بمستوي التحصيل في التطريق بدلالة الثقة بالنفس

(ن = ١٦)

معامل المتغير التابع (الخجل الموقفي)	المقدار الثابت	معامل المتغير المستقل (التطبيقي)	قيمة ف	قيمة
٠,٠٥٦	٣٢,٤٧	٠,٦١	١٠٠,٠٢	٠,٠١

قيمة P عند مستوي ٠,٠٥ > = ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) أن معامل الارتباط بين المتغيرين الثقة بالنفس ومستوي الاداء الذي بلغت قيمة (٠,٦١) مما يدل ان العلاقة تردية ، تم حساب قيمة المقدار الثابت والبالغ (٣٢,٤٧) التي تدل علي مقدره الثقة بالنفس في التنبؤ بمستوي الأداء حيث بلغت قيمة ف (١٠٠,٠٢) ومستوي الدلالة المقابلة هي اقل مستوي معنوي ويظهر ذلك في شكل ٧ حيث

الانتشار وبها خط الانحدار وهي تدل علي ان شكل معادلة خط الانحدار (معادلة التنبؤ) ستكون علي الشكل التالي .

معادلة التنبؤ :

مستوي الأداء = المقدار الثابت + معامل المتغير التابع × درجة الثقة بالنفس

جدول (١٢)

تحليل الانحدار للتنبؤ بالثقة بالنفس بدلالة الخجل الموقفي

(ن = ١٦)

معامل المتغير التابع	المقدار الثابت	معامل الارتباط	قيمة ف	قيمة P
٠,٠٣٧	٢٦,٨٤	-٠,٤٢	٥٤,٩٦	٠,٠٠١
٠,٠٧٥		٠,٦١		

قيمة P عند مستوي ٠,٠٥ > = ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) أن معامل الارتباط بين المتغيرين مستوي التحصيل والخجل الموقفي بلغت (- ٠,٤٢) أي انها علاقة عكسية بينما كان معامل الارتباط بين مستوي التحصيل والثقة بالنفس بلغت قيمة (٠,٦١) وهي علاقة طردية تم حساب قيمة المقدار الثابت البالغ (٢٦,٨٤) التي تدل علي مقدره المتغيران الخجل الموقفي والثقة بالنفس في التنبؤ بمستوي الأداء حيث بلغت قيمة ف (٥٤,٩٦) ومستوي الدلالة المقابلة هي اقل مستوي معنوي وهي تدل علي ان شكل معادلة خط الانحدار (معادلة التنبؤ) سوف تكون علي الشكل التالي .

معادلة التنبؤ :

مستوي التحصيل = المقدار الثابت + معامل المتغير التابع × الحجل الموقفي + معامل المتغير التابع × الثقة بالنفس .

ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٥) وجود معاملات ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الخجل الموقفي متغيرات قيد البحث (الثقة بالنفس) وترجع الباحثة ذلك بإن الخجل في احياناً كثيره يجلب الشعور بعدم الارتياح فضلاً عن انخفاض الثقة ومن المتوقع ان النتائج الحتمي لانخفاض الثقة يؤدي إلي إعاقة قدره الفرد علي التواصل مع متغيرات البيئة التحدي لصعوباتها والتغلب عليها نتيجة لتكون مفهوم سلبي عنها فإن هناك علاقة عكسية بين الخجل العالي والثقة بالنفس فكلما كان الخجل عالي كان هناك إنخفاض في الثقة بالنفس و عكس صحيح، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ماتوصل اليه ميللر Miller (١٩٩٥) (٣٠) ودراسة كروزير Crozir (١٩٩٥) (٢٦) وأن هناك ارتباط سلبي بين الخجل والثقة بالنفس أي كلما ارتفع معدل الثقة بالنفس قل الشعور بالخجل كما يتفق مع دراسة السيد السمادوني (١٩٩٤) (٧) في ان فقدان الثقة بالنفس من اهم اسباب الخجل.

كما يتضح من نفس الجدول وجود ارتباط سلبي دالة إحصائياً بين الخجل والامتحان التطبيقي وترجع الباحثة ذلك الي ان الامتحان التطبيقي يتطلب المزج بين المعارف النظرية والمهارية والبدنية لظهور الأداء بشكل جمالي وانسجام بين الجسم واستخدام الاداء ، وجد الخجل معوق للأداء الجيد أثناء المواقف التحصيلية مما يسبب القلق والخوف عند التقييم السلبي وبالتالي يؤثر علي مستوي الأداء ، ويتفق ذلك مع زينب شقير (١٩٩٢) (١١) بأن هناك ارتباط سلبي بني الخجل ومستوي الأداء في التربية العملية وكذلك الخجل ومستوي الأداء في مادة الجمباز كما يتفق ذلك مع أحمد عبد الرحمن (١٩٩٤) (٢) بأن هناك ارتباط بين الخجل والتحصيل الدراسي.

كما يتضح من نفس الجدول عدم وجود ارتباط بين الخجل وكل من الامتحان الشفهي والامتحان النظري، كأنواع من المواقف التي تتعرض لها الطالبة وترجع الباحثة ذلك بأن

الموقف تعتمد علي القدرات العقلية مثل (الفهم – الحفظ – التذك) ولا تحتا ج لاستخدام الط ة جسمها كأداه للتعبير، وما يتطلبه من انسجام مهاري وبدني وم في لظهور الحركات بتسا ل وتوافق تام، بينما نتوقف تلك المواقف علي أسلوب الطالبة في الاستذكار وعدم سا د الاستذكار لأن الخجل يحدث بوجود أشخاص غير مؤلوفين ولا حدث في امواقف الس ه التركز ويتفق ذلك مع زيمبرادو ورادل Zembardo and Redl ؛ أن الخجل يرتبط بالموا ف والاشخاص الغير مألوفين للفرد، وان بعض الأفراد يعترفون بأ هم خجولين موقفياً وك ع لايشعرون بالخجل الا في بعض الاوقات وفي وجود افراد معين (٣٣ : ٤٦٩) وب ك يتحقق صحة الفرض الأول جزئياً والذي ينص علي :

توجد علاقة سلبية بين الخجل الموقفي والثقة بالنفس ومس وي الاداء في طرق التدر ى (١) (التطبيقي – الشفهي– النظري) لدي طالبات الفرقة الثانية.

ويتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال أحصائياً بين الث ة بالنفس ومستوي الا ء التطبيقي في طرق التدريس (١) وترجع الباحثة ذلك الي مقدرة طالبات على الربط بـ ن المعارف النظرية والحركية بصورة تبرز مهارتهن والتوافق ا ام والانسجام والتسلس ، الحركي في سهله الانتقال من حركة بسيطة الي مركبة حيث تث استحسان وعجاب الاخر ن بهن يتوقف ذلك علي مدي ثقتهم بأنفسهم .

ويتق ذلك مع اسامة راتب وأخرون (٢٠٠٦) (٣) محمد علاوي (٢٠٠٢) (٨) ومانزو Manzo (١٩٩٥) (٢٨) ان تتمتع الفرد بالثقة بالنفس من الظواهر التي تعبر ع ، تكيفه النفسي وتعكس مدي كفاءته وفاعلية نتائج أدائة وتغلبة على الصعوبات والمواق ، المختلفة مما يتفق ذلك مع دراسة أمال مرسي (٢٠٠٢) (٥) ومها العطار وفني عبد الفتاح ، (٢٠٠٤) (٢٢) بأن هناك ارتباط بين الثقة ومستوي الأداء.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي :-

توجد علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس ومستوي الأداء في طرق التدريس (التطبيقي - الشفهي – النظري) لدي طالبات الفرقة الثانية.

بينما يتضح من نفس الجدول عدم وجود ارتباط بين الثقة و لامتحان الشفهي والامتحـ النظري وترجع الباحثة ذلك إلي ان المواقف السالبة الامتحان الش فهي والنظري يتوقف على القدرات العقلية الفهم والحفظ والتذكر التي تؤثر فيها العوامل الوراثية والبيئية وأسلو التحصيل من جانب الطالبات واختيار الوقت المناسب في التحصيل ويتفق ذلك مع أسا ة راتب (٢٠٠٠) بإن عدم حصول الجسم علي المقدار الملائم من الراحة الذهنية يعوق قدرت علي تركيز الانتباه ويضعف من حالة اليقظة الذهنية ومن ثم لا يص ل الي قمتها الذهنية يـ الامتحان (٣ : ٣٩٩)

ويتضح من جدول (٧ ، ٨) والاشكال (١ – ٥) توجد فروق في المتوسطات الحسابية بين الخجل الموقفي والثقة بالنفس ومستوي الاداء التطبيقي ، كما يتضح من جدول (١) إن تلك الفروق لمجموعات الخجل الموقفي (العالي – المتوسط – منخفض) اى الفروق لصالح منخفض الخجل وكلها فروق ذات دلاله إحصائية في متغيرات (الثقة بالنفس – مستوي الاداء التطبيقي) وترجع الباحثة ذلك أن الطالبات الأقل خجلاً يكن أكثر قدره علي التصرف في المواقف والحكم علي سلوك الآخرين وبالتالي يكن أكثر ثقة وتحسين مستوي أدائهن العملي ويتفق ذلك مع دراسة حسين طاحون ومنير خليل (١٩٩٦) ( ) بأن الأفراد الأقل خجلاً متمتعين بذكاء اجتماعي أكثر والثقة بأنفسهم وبالتالي يكون لديهم القدرة بشكل أفضل في العلاقات الاجتماعية .

وبذلك يتحقق صحة الفرق الثالث الذي ينص علي :-

توجد فروق داله معنوية بين مجموعات الخجل الموقفي الثلاث في الثقة بالنفس ومستوي التحصيل في طرق التدريس لصالح منخفض الخجل

يتضح من جدول (١٠، ١١، ١٢) انه يمكن التنبؤ بمستوي الأداء بدلالة المتغيرات النفسية (الخجل الموقفي، الثقة بالنفس) حيث ان هناك ارتباط سالبي بين الخجل الموقفي ومستوي التحصيل أي كلما زاد الخجل انخفض مستوي الأداء وأن هناك ارتباط ايجابي بين الثقة بالنفس ومستوي التحصيل أي كلما زادت الثقة زاد مستوي الأداء وتدل قيمة ف بالجدول ان مستوي الدلالة اقل من مستوي المعنوية < من ٠,٠٥ والتي تدل علي قدرة التنبؤ بمستوي الاداء بدلالة كلاً من الخجل والثقة ويتفق ذلك مع كلاً من احمد عبد الرحمن (٢) ومحمد (٣٠) وحسين طاحون ومنير خليل (٩) ان هناك ارتباط بين الخجل ومستوي الاداء وبين الثقة ومستوي التحصيل مما يمكننا التنبؤ بمستوي الاداء بدلاله الخجل الموقفي والثقة بالنفس .

الاستنتاجات

يعد الخجل من أهم المشكلات النفسية التي تعوق الطالبات عن الاندماج الجماعي والتفاعل الاجتماعي الناجح سواء كان لفظي وغير ذلك فهو سمه من سمات الشخصية الغير مرغوب فيها اجتماعياً حيث يؤدي بالفرد إلي شعور بعدم الارتياح عند ممارسة الأنشطة المختلفة أو أمام الآخرين ونقص في المهارات الاجتماعية وانعدام الثقة بالنفس مما يؤدي إلي انخفاض في الأداء .

توصلت الباحثة إلي :

- وجود علاقة ارتباط سلبي بين الخجل الموقفي ومتغيرات البحث الثقة بالنفس ومستوي التحصيل في طرق التدريس التطبيقي فقط.
- وجود علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس ومستوي التحصيل التطبيقي فقط.

- وجود فروق دالة معنوية لدي الطالبات مرتفعي الخجل ومنخفضي الخجل في الثقة بالنفس ومستوي التحصيل في طرق التدريس (تطبيقي – شفهي – نظري) لصالح منخفضي الخجل .
- يمكن التنبؤ بمستوي التحصيل في طرق التدريس بدلاً الخجل الموقفي التنبؤ بمستوي التحصيل والثقة بالنفس والتنبؤ بالخجل الموقفي بدلاً له بالثقة بالنفس .

ثانياً : التوصيات

وفي حدود عينة الدراسة والمعالجات الإحصائية ومن خلال مناقشة النتائج والاستنتاجات توصي الباحثة بما يلي :

١- تدرس المواد التطبيقية الخاصة بالابتكار والإبداع (جمباز إيقاعي – تعبير حركي – إيقاع حركي – جمباز فني) للصف الأول بالكلية في صورة ارتجال حركي لما للارتجال من قدرة علي خفض الخجل لدي الطالبات حيث تقلل مستوي الخجل لدي الطالبات وبالتالي يساعد علي تنمية الابتكار والإبداع لديهن.

٢- عمل نشاط داخل لكل صف دراسي في جميع التخصصات علي أن تشارك جميع طالبات الشعبة وليس فئه متميزة دون الأخرى وكل حسب رغبته في النشاط، حتي يحدث الاحتكاك بالآخرين بصورة أكثر فعالية داخل الكلية سواء (للطالبات أو بأعضاء هيئة التدريس فيساعد ذلك علي انخفاض الخجل وبالتالي تزاد الثقة بالنفس لدي الطالبات.

٣- العودة إلي نظام (الريادة) الأسبوعية مما يتيح الفرصة للطالبات والتفاعل مع أساتذتهن في جميع المجالات مما يفيد الارتقاء بهن (فنياً – مهنياً – خلقياً – دينياً – اجتماعياً) حيث إنهم معلمات المستقبل ومسئولين علي تربية وإعداد جيل يتميز بالثقة بالنفس وقدراتهن .

٤- تأخير فترة التدريب الميداني المتصل إلي ما قبل إجازة نصف العام حتي تحصل الطالبة علي القدر المناسب من فاعلية التدريس داخل الكلية، وإتاحة الفرحة لإعدادها بدنياً قبل الإعداد المهاري لهن مما يزيد من ثقتهن بقدراتهن وإمكانياتهن البدنية والمهارية مما يقلل الخجل لديهن.

٥- تنظيم دورات صقل تخصصه في الرياضة المدرسية للفرقة الثانية علي ان تكون عملياً مع ضرورة منح مكافآت تشجيعية للطالبات المتفوقين من قبل إدارة الكلية .

٦- حضور اللقاءات والمؤتمرات العلمية الدورية للوقوف علي كل متحدث وجديد بما يفيد كل من الموجهات والمعلمات في المجال الرياضي مناقشة كل معوقات النشاط

الرياضي، ووضع الحلول المثلي لها مما يساعد المعلم علي تطوير أدائه وأن يبدع ويبتكر ، ويتفاخر بمهنته .

٧- وضع قوانين راضعة للحد من إقامة المباني والفصول الدراسية علي افنيـة ملاعب المدرسة الامر الذي يؤدي بإخراج جيل غير معد بدنياً وصحياً وبالتالي انعكاس ذلك علي المعلم بتدني مهنته وبالتالي الخجل من تلك المهنة مما يضعف ثقتهم بأنفسهم

٨- ان تتحول العملية التعليمية في ضمير أبناء الشعب المصري الي قضية قومية تتعلق بأمن مصر واستقرارها، وأن التربية الرياضية احد جوانبها لمسؤليتها في اعداد وتطوير الشخصية المتزنة (بدنيا ومهارياً ونفسيا واجتماعياً)

المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية

١- أ.ف بتروفسكي ، م.ج، باروشفسكي (١٩٩٦) معجم علم النفس لمعاصر ترجمة حمدي عبد الجواد وعبد السلام رضوان، دار العام الجديد القاهرة.

٢- احمد عبد الرحمن ابراهيم (١٩٩٥) : الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للاطفال مجلة كلية التربية ، الزقازيق العدد الرابع والعشرين الجزء الاول سبتمبر.

٣- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات ، ط٢ دار الفكر العربي، القاهرة.

٤- ـــــــــــ واخرون (٢٠٠٦) : الاعداد النفسي للبطل الرياضي، الدار الهندسية ، القاهرة.

٥- آمال سيد مرسي محمد (٢٠٠٢) : تأثير الارتجال الحركي علي الخجل والثقة بالنفس لتلميذات المرحلة الاعدادية (المراهقة) مجلة العلمية للبحوث والدراسات، كلية التربية الرياضية، قناة السويس، بور سعيد.

٦- امين فوزي الخولي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٠) : مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٧- السيد ابراهيم السمادوني (١٩٩٤) : الخجل لدي المراهقين بين الجنسين دراسة تحليلية لمسبباته ومظاهرة واثارة "التقويم التربوي ، العدد الثالث.

٨- بدر محمد الانصاري (١٩٩٦) : مقياس الحرج الموقفي ، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، الكويت .

٩- حسين طاحون ومنير خليل (١٩٩٦) : دراسة الخجل وعلاقتة ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ، مجلة مستقبل التربية العربية، المجلد الثاني ، العدد الثامن

١٠-حسين كامل بهاء الدين (١٩٩٩) : من إنجازات وزارة التربية والتعليم مجلة التربية والتعليم، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، وزارة التربية والتعليم ج. ع ، ع١٦ ، يوليو.

١١-زينب محمود شقير (١٩٩٢) : علاقة الجنس والمستوي الدراسي والخجل بالاداء في مادة التربية العملية لدي الطلاب المعلمين بكلية التربية، العدد السادس عشر الجزء الثاني .

١٢-صفاء اسماعيل طه قشطة (٢٠٠٦) : بناء معايير لقياس فاعلية النشاط الرياضي المدرسي، ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة ، جامعة حلوان .

١٣-عادل عبد الله محمد (٢٠٠٥) مقياس الثقة بالنفس ، كلية التربية جامعة الزقازيق، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

١٤-عفاف عبد الكريم (١٩٩٣) طرق التدريس في التربية البدنية الرياضية، منشأة الاسكندرية .

١٥-فريح عويد العنتري (٢٠٠١) : المكونات الفرعية لثقة بالنفس والخجل (دراسة ارتباطية عاملية) مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٢٩ العدد٣، الكويت .

١٦-مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٨) : بطارية اختبار الخجل ، كلية التربية جامعة طنطا، ط٢، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

١٧-محمد ابراهيم بلال، عماد الغرباوي (٢٠٠٠) : المدخل الي تدريس التربية الرياضية، دار GMS ، القاهرة.

١٨-محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩-محمد سعد زغلول ، مصطفي السايح (٢٠٠٤) تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء للطبع والنشر، الاسكندرية.

٢٠-مصطفي عطية العسال (٢٠٠١) : الخجل الاجتماعي وعلاقته بكل من تقدير الذات والوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية، مجلة العلمية لمعهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس، القاهرة

٢١-مكارم حلمي ابو هرجه، محمد سعد زغلول (١٩٩٩) : مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٢٢-مها العطار محمد ، ومني محمد عبد الرازق (٢٠٠٤) التأثيرات المتبادلة لثقة الرياضية ولياقة الجهاز الدوري التنفسي ومستوي الاداء في إطار برنامج تدريبي

تخصصي مقترح " مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ١٨، الجزء الثالث ، مارس .

٢٣-نادية احمد عبد العزيز، احمد عبد الفتاح حسين (٢٠٠٨) متطلبات التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة في ضوء احتياج سوق العمل، المؤتمر العلمي الدولي الثالث تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل جامعة الزقازيق مارس ،

24- Edelmam, R. (1991) : correlates of chronic blushing british journal of clinical psychology, Vol.30.

25- booth, R, Bartlett. D. and Bohonsack J. (1992) : An examination of the relation hip between happiness, loneliness and shyness in collage students dou .of caliege student development 33 (2).

26- Grozier W,R: Shyness and Salf – esteem in middel childhood, Briuish journal of educational psychology, Vol 65, PP. 85 – 95, 1995.

27- Macar . B, Maria T : "High school physical Education teacher Attitudes towaed the program goal of the new york state learning standards for physical education importance and emplentation, Now york USA , 2003.

28- Manzoll .G. (1995) : psychometric assessment of the Carolina sport confidence invertary microform publicatious, Int I Institute for sport and Human performance (81-89) .

29- Martin, j.j , Gill, D.L (1991) : the relationships amang sport confidence, competitive orientation, self – efficacy anxiety and Performance, journal of sport and exercise psychology 149 – 159.

30- Miller, R.S : " On the the nature of embarrass – alility" : Shyness, Social evaluation, and social skill, jowrnal of personaity, vol. 63, PP. 315- 339.

31- Schorcler, J. (1995, A) : self – elf – concept, Social onxitey, and interpersonal perception skills, personatity and individual differences, 19 (6).

32- Plack Judith Rethinking middle school physical education curriculum " a integrated thematic approach, 1998.

33- Zimbardo'p . nd radl, S. 1981) : the shyness child, new york . megraw – hill company.