



تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب التعاوني على القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى المبتدئين في السباحة

الدكتور/ محمد عبدالحميد طه

الدكتور/ محمد جودة قنديل

الباحث/ عطية جمال عطية

مقدمة ومشكلة البحث :

لكل نشاط رياضي خصائص تميزه عن غيره من الأنشطة، ولرياضة السباحة خصوصية تميزها أيضا عن سائر الرياضات الأخرى، فهي تمارس في وسط غير مألوف للمتعلم في حياته اليومية وهو الوسط المائي (المختلف بدرجة الحرارة، والضغط، والجاذبية الأرضية....)، كما أن للسباحة الكثير من الخصائص الإيجابية إذ يرتبط بها أيضا العديد من الانفعالات النفسية السلبية كالقلق والخوف وخاصة عند المبتدئين الذين يعدون تعلم السباحة مرتبطاً بخطورة بالغه على النفس وهي الغرق). حيث تسبب ظاهرة القلق والثقة بالنفس للمبتدئين في السباحة مشاكل تؤثر على مستوى أدائهم المهاري. ووجد أن مستوى القلق من الماء يرتبط بمستوى الأداء المهاري، فكلما كان مستوى الأداء المهاري منخفض زادت نسبة القلق، وكلما تحسن مستوى الأداء المهاري في السباحة انخفض مستوى القلق والثقة بالنفس. ومن هنا جاءت للباحث فكرة إجراء هذه الدراسة.

ويذكر جوسيه هارسون Joyce m. Harrison (1996) أن موستون mosston يصف عملية التدريس بأنها سلسلة من صنع القرار، وكل أسلوب من أساليب التدريس يتضمن مجموعة من القرارات التي تتخذ قبل أو أثناء أو بعد التفاعل بين المدرس والطالب، وعلى هذا فإن كل أسلوب من أساليب التدريس يحدد وفقا لحجم وكمية القرارات المخصصة لكل من المدرس والطالب، ومن يصنع القرار فيهما، وعلى هذا الأساس قام موستون بتصنيف أساليب التدريس إلى إحدى عشر أسلوبا مسلسلا، تبدأ بأسلوب الأوامر (command) وهذا الأسلوب يتخذ فيه المدرس كل القرارات الخاصة بالدرس، وتنتهي بأسلوب التعليم الذاتي (self - teaching) وهذا الأسلوب يتخذ فيه الطالب كل القرارات الخاصة بالدرس، وما بين الأسلوب الأول والأخير هناك عدد غير محدد من الأساليب الأخرى التي لها خصائص الأسلوبين بدرجات متفاوتة".

(٢٧: ٢١٣ - ٢١٤).



ويشير أحمد عبد الحميد العميري (٢٠٠٢م) إلى أن التعلم التعاوني "أحد أساليب التدريس القائم على العمل في مجموعات صغيرة تتراوح ما بين ٢ : ٦ طلاب غير متجانسين في القدرة على التعلم الحركي ويهدف إلى اكتساب الطلاب المهارات الحركية من خلال المشاركة الايجابية والمسئولية الفردية والاعتماد المتبادل بين أعضاء المجموعة ويتم ذلك تحت إشراف وتوجيه ومساعدة المدرس". (٥ : ١٩).

ويؤكد أبو النجا عز الدين (١٩٩٧م) على أن أسلوب التعلم التعاوني من الأساليب الحديثة للتدريس في التربية الرياضية والتي ساعدت بشكل ملحوظ في التقدم بمهارات الطالب، وتقوم فكرة هذه الطريقة على العمل الجماعي للطلاب من حيث التخطيط والتنفيذ والتقييم بمساعدة المعلم وذلك خلال الدرس الواحد، ويتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة على أن تتكون المجموعة من (٤:٦)، طلاب ومن مميزات هذا الأسلوب اكتشاف الطالب لمهارات التدريس المختلفة وتحسين العملية التعليمية وتطويرها. (٢ : ٦٩)

وأكد "العازمي" (٢٠٠٢) الأثر الكبير للتعلم التعاوني في زيادة التحصيل في مختلف مراحل التعليم والموضوعات الدراسية والمستويات المعرفية العليا، وفي البعد الانفعالي كالشعور بالآخرين واحترامهم والاستماع إليهم وتقبل الفروق بين الطلبة في المجموعة، وإطاعة القوانين والولاء للجماعة والاهتمام بمصالحها وتقبل الطالب للمسئولية. (١٢ : ١٤)

كما يؤكد سترانجي وهيدوارش **Stangie & Heidenreich (1999)** أن السمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين والتشوه الإدراكي للمواقف الاجتماعية لدى القلق اجتماعياً .

وتعد الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدي اللاعب، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم ويشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر واقعية لمواجهة التفوق، وفي المقابل الذين لديهم خبرات فشل مبكر يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل بأنفسهم (٧ : ٣٥١)



ومن خلال عمل (الباحث) كمعلم للسباحة للمبتدئين فقد لاحظ أن هناك قصور في مستوى الأداء المهاري لهذه المرحلة التعليمية وعدم قدرتهم على الوصول إلى شكل الأداء السليم، وظهور العديد من الأخطاء الفنية الأمر الذي يتطلب البحث عن أسباب هذه المشكلة إضافة إلى الزيادة الملحوظة في أعداد المبتدئين مقارنة بأعداد المعلمين ، والإمكانيات المتاحة والتي ألفت على المعلم العديد من الأعباء التعليمية والتنظيمية والإدارية، الأمر الذي دفعه إلى البحث عن أسلوب مناسب من أساليب التدريس يساعد على زيادة سرعة التعلم وكذا تقليل العبء الواقع على المعلم خلال العملية التعليمية بالإضافة إلى أداء المهارة بصورة أكثر قبولا وتشويقا ومعرفة تأثير هذا الأسلوب على تنمية الثقة بالنفس لدى المبتدئين وتقليل القلق الاجتماعي لديهم .

ثالثا : أهمية البحث :

- تقديم نموذج عملي متميز لكيفية توظيف التعلم التعاوني في التدريب ، ولتنفيذ مساق كامل بهذه الاستراتيجية من أجل مساعدة المبتدئين على اكتساب هذه الاستراتيجية ونقل أثرها مستقبلاً.
- تسهم في تنمية روح التعاون الجماعي بين المبتدئين مساق تصميم التعليم وبخاصة إذا اكتسبوا هذه الاستراتيجية، وهذا من شأنه إبعادهم عن المناقشة الفردية التي قد تولد لديهم الأناية. وإطلاق العنان للدوافع اللازمة للتفكير النقدي والإبداعي.
- ندرت الدراسات العربية والأجنبية (في حدود علم الباحث) التي بحثت في أثر التعلم التعاوني على القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى المبتدئين في السباحة .
- قد تفيد المدربين في تحسين وتطوير أساليب التعلم وتحديثها وتبنيها وبخاصة إذا أثبتت هذه الدراسة فاعليتها.

رابعا : هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الاسلوب التعاوني على القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى المبتدئين في السباحة.



خامسا: فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القلق الاجتماعى والثقة بالنفس قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القلق الاجتماعى والثقة بالنفس قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القلق الاجتماعى والثقة بالنفس قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

سادسا : مصطلحات البحث :

البرنامج التعليمي: educational programs

يعرفه أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٠م) بأنه "مجموعة من المواد التعليمية التي قد تكون مناهج دراسية وقد تكون كتابات أو قراءات تحديد للتلاميذ، وهي في ذلك الوقت قد تكون مع وسائل تعليمية أو أنشطة متنوعة" (٣: ١٢٥)

التعلم التعاوني: cooperative learning :

يعرفه أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٧م) بأنه "أسلوب تعليمي يعتمد على تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة كل مجموعة مكونة من عدد (٢-٧) طلاب مختلفة القدرات والاستعدادات، يعملون معا نحو تحقيق هدف مشترك ويعتمدون على بعضهم البعض، ثم يتم تبادل الخبرة بين المجموعات، ويكون دور المعلم التوجيه والإرشاد وتنظيم الموقف التعليمي" . (٤ : ٤٧)

القلق الاجتماعي :

هو حالة تنتج عن التوقع أو الحدوث الفعلي للتقييم في مواقف التفاعل الشخصي المتخالية أو الحقيقية شاملة قلق التفاعل وقلق المواجهة. (١٧ : ٩٠)

الثقة بالنفس:

ويعرفها عادل محمد (٢٠٠٥م) بأنها إدراك الفرد لكفاءته، أو مهاراته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. (١١ : ٥)



الدراسات السابقة :

١- دراسة **خديجة كامل جعفر (٢٠١٨م)** (٩) بعنوان تأثير برنامج للثقة بالنفس على الممارسة الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ويهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج للثقة بالنفس على الممارسة الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من ٨٠ تلميذ ، وجاءت أهم يوجد ارتباط دال احصائيا بين الثقة الرياضية وعلاقتها بالممارسة الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

٢- دراسة **حازم شوقي محمد الطنطاوي (٢٠٢٠م)** (٨) بعنوان القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ويهدف البحث الي الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (١٦٩) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بنها ، وجاءت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس القلق الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة، ووجود فرق دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة لصالح الذكور.

إجراءات البحث

منهج البحث:

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

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من مبتدئي السباحة بنادى بنها الرياضي .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٥) مبتدئ لعمر ١٢ سنة ، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٣٠) مبتدئ وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) مبتدئ والأخرى ضابطة وعددها (١٥) مبتدئ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٥) مبتدئ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.



جدول (١)

توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية		العينة الكلية
	الضابطة	التجريبية	
١٥	١٥	١٥	٤٥

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :-

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف مبتدئي السباحة بنادى بنها الرياضي.
- أن تكون العينة ممثلة لجميع مبتدئي السباحة بنادى بنها الرياضي.

تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة- والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (٤٥) مبتدئ باستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - القلق الاجتماعي - الثقة بالنفس) وجدول (٢) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - القلق الاجتماعي - الثقة بالنفس) .

محتوى البرنامج :-

إحتوى البرنامج على مجموعة من الجلسات حيث احتوت كل جلسة على مجموعة من العبارات للحديث الإيجابي على استخدام العلم التعاونى وذلك لتنمية مستوى الثقة بالنفس لدى المبتدئين فى السبحة .

المدة الزمنية للبرنامج :-

قام الباحث بتصميم الجلسات للبرنامج المقترح ، وقسمت جلسات البرنامج الى (١٦) جلسة بواقع (٢) جلسة اسبوعياً لمدة شهرين وكان زمن كل جلسة (٣٠) دقيقة وذلك فى توقيت يتناسب مع كل السباحين



أساليب تنفيذ البرنامج :

- الجلسات الفردية لكل سباح على حدة .

-الجلسات الزوجية لكل سباحين على حدة .

-الجلسات الجماعية .

وبعد انتهاء من كل جلسة قام الباحث اجراء القياس القبلى والبعدى للمتغيرات والتي تضمنت قياس مستوى الثقة بالنفس والقلق الاجتماعى لدى السباحين .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني) ومقاييس القلق الاجتماعى والثقة بالنفس قيد البحث

(ن=٤٠)

الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٢,١٣	١٢,٠٥	٠,٢٩	٢,٩٥
الطول	سم	١٣٤,٦٠	١٣٤,٠٠	٤,١١	١,٠٧
الوزن	كجم	٣٣,٢٧	٣٣,٠٠	٢,٥١	٠,٥٢
القلق الاجتماعى	عدم الثقة بالنفس	٢٤,١٣	٢,٥٠	٢٤,٢٠	١,٦٦
	المظاهر الجسمية	٢٠,٦٧	٢,٠٦	٢٠,٩٣	٢,٤٩
	التعامل مع الاخرين	١٨,٤٠	٢,٤٤	١٨,٨٠	٣,٣٤
	الدرجة الكلية	درجة			
الثقة بالنفس	التفاعل الاجتماعى	٦٣,٢٠	٣,٦٥	٦٣,٩٣	٣,٤٧
	المظهر الجسمى	١٤,٢٠	١,٠١	١٤,٣٣	١,٦٣
	مواجهه التحديات	٧,٢٠	٠,٩٤	٧,٣٣	٠,٩٠
	الطلاقة اللغوية	١٨,٦٠	٣,٣٨	١٩,٤٠	٣,٢٠
الدرجة الكلية	درجة				

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية(الطول، الوزن والعمر الزمني و مقاييس القلق الاجتماعى و الثقة بالنفس) قيد البحث هذه القيم انحصرت مابين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

تكافؤ عينتي البحث:

كما قام الباحث أيضاً بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في ضوء متغيرات (الطول - الوزن - العمر الزمني - القلق الاجتماعي - الثقة بالنفس) والتي قد تؤثر علي البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني) ومقاييس القلق الاجتماعي والثقة بالنفس قيد البحث

(ن = ١ = ٢ = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
العمر الزمني	بالسنة	١٢,٢٤	٠,٤١	١٢,١١	٠,٢٦	٠,١٤	١,٠٨
الطول	الرستامتر	١٣٤,٨٠	٤,٠٩	١٣٤,٦٧	٥,٠٤	٠,١٣	٠,٠٨
الوزن	كجم	٣٣,٤٠	٢,٥٠	٣٣,٥٣	٢,٦٤	-٠,١٣	٠,١٤
القلق الاجتماعي	عدم الثقة بالنفس	٢٤,١٣	٢,٥٠	٢٤,٢٠	١,٦٦	-٠,٠٧	٠,٠٩
	المظاهر الجسمية	٢٠,٦٧	٢,٠٦	٢٠,٩٣	٢,٤٩	-٠,٢٧	٠,٣٢
	التعامل مع الآخرين	١٨,٤٠	٢,٤٤	١٨,٨٠	٣,٣٤	-٠,٤٠	٠,٣٧
	الدرجة الكلية	٦٣,٢٠	٣,٦٥	٦٣,٩٣	٣,٤٧	-٠,٧٣	٠,٥٦
الثقة بالنفس	التفاعل الاجتماعي	١٤,٢٠	١,٠١	١٤,٣٣	١,٦٣	-٠,١٣	٠,٢٧
	المظهر الجسمي	٧,٢٠	٠,٩٤	٧,٣٣	٠,٩٠	-٠,١٣	٠,٤٠
	مواجهه التحديات	١٨,٦٠	٣,٣٨	١٩,٤٠	٣,٢٠	-٠,٨٠	٠,٦٧
	الطلاقة اللغوية	١١,٠٠	١,٦٩	١١,٢٧	١,٤٩	-٠,٢٧	٠,٤٦
	الدرجة الكلية	٥١,٠٠	٤,٩٣	٥٢,٣٣	٣,٩٤	-١,٣٣	٠,٨٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني) ومقاييس القلق الاجتماعي و الثقة بالنفس قيد البحث، وما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.



أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

- مقياس القلق الاجتماعي "اعداد الباحث".

- مقياس الثقة بالنفس "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس القلق الاجتماعي "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالقلق الاجتماعي ومراجعة قوائم ومقاييس القلق الاجتماعي.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس القلق الاجتماعي من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ثلاثة محاور وهما:-

- عدم الثقة بالنفس.

- المظاهر الجسمية.

- التعامل مع الاخرين.

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس القلق الاجتماعي ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس ، والمقياس والتقويم. مرفق (١)

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ثلاثة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٤)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس القلق الاجتماعي

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	عدم الثقة بالنفس.	٩	%٩٠
٢	المظاهر الجسمية.	٨	%٨٠
٣	التعامل مع الاخرين.	١٠	%١٠٠



يتضح من جدول (٤) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس القلق الاجتماعي تراوحت (٨٠%، ١٠٠%) للمحاور، وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وذلك ارتضى ٣ محاور

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس القلق الاجتماعي للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٠) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع القلق الاجتماعي.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:
- حذف بعض العبارات من المقياس.
 - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.



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

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٤٠) عبارة حيث قام

الباحث استبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

▪ صدق المقياس :

▪ صدق المحكمين :

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول عدم الثقة بالنفس

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أكون عادة غير واثق من نفسي ومتوترا عند لقائي بآخرين	٩	%٩٠
٢	أكون متوتر جدا قبل حدوث موقف اجتماعي ما	٨	%٨٠
٣	ألاحظ أنني أشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي	١٠	%١٠٠
٤	أكون عاجزا عن النقاش إذا دار حديث ما ضمن مجموعة من الأفراد	١٠	%١٠٠
٥	غالبا ما أكون مترددا عندما أريد أن أسأل شخصا ما عن أمر من الأمور (كسؤال شخص ما عن شارع معين)	٧	%٧٠
٦	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع شخص مهم	١٠	%١٠٠
٧	يصعب على التعبير عن رأيي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم	٩	%٩٠
٨	أشعر بالضيق الشديد والارتباك عندما يكون على الحديث أمام مجموعة من الأشخاص	١٠	%١٠٠
٩	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس	٨	%٨٠
١٠	من الصعب علي أن أتحدث مع شخص لا أعرفه	١٠	%١٠٠
١١	أحتاج لوقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي	٩	%٩٠
١٢	ينتابني شعور ان الاخرين يعرفون عيوبي	٧	%٧٠
١٣	ينتابني الخوف من نسيان كلامي عند الحديث مع الاخرين	٧	%٧٠
١٤	اشعر بالخجل من الجنس الاخر	٨	%٨٠
١٥	انتردد في لقاء التحية على الاشخاص الذين لا اعرفهم معرفة تامه	١٠	%١٠٠



يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (عدم الثقة بالنفس) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٥ عبارة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني المظاهر الجسمية

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اشعر دائما بردود أفعال جسدي، كالحكة والألم والتعرق والغثبان (الشعور بالإقياء) مثلا عندما أكون مع الآخرين	٨	٨٠%
٢	يحقق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما	٧	٧٠%
٣	أشعر بالصداع في أثناء وجودي في المواقف الاجتماعية المهمة	١٠	١٠٠%
٤	أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقة اجتماعية ما	٧	٧٠%
٥	أحيانا أشعر بالدوار عندما أتجاذب الحديث مع الآخرين	١٠	١٠٠%
٦	يكون حلقي جافا عندما أكون بين الآخرين	٩	٩٠%
٧	اشعر بالعصبية عندما اتحدث مع احد له سلطة	٨	٨٠%
٨	يهتز صوتي عندما اتحدث امام الآخرين	٧	٧٠%
٩	يرتعش جسمي عندما اتحدث امام الناس	١٠	١٠٠%
١٠	ابتسم وضحك في مواقف اجتماعية غير مناسبة	٧	٧٠%
١١	اشعر بعد الرضا عن مظهرى الشخصى	٩	٩٠%
١٢	اتلعثم في كرنى عند مواجهه الآخرين	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (المظاهر الجسمية) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.



جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث التعامل مع الآخرين

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	ألاحظ أنني أفكر في أشياء، ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه	٧	٧٠%
٢	أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين	١٠	١٠٠%
٣	أشعر وكأنني مشلول عندما أفكر في لقاء على القيام به مع أشخاص آخرين	٨	٨٠%
٤	تشرذ أفكارني دائما أثناء مخالطتي للآخرين	١٠	١٠٠%
٥	أكون متوترا أثناء وجودي بين الآخرين	٨	٨٠%
٦	كثرة الناس حولي تربكني	١٠	١٠٠%
٧	يصبح العمل صعبا على عندما أشعر أن أحدهم ينظر إلى يراقبني أثناء قيامي به	٧	٧٠%
٨	قبل أن أدخل في موقف اجتماعي أكون مهموما من احتمال فشلي في هذا الموقف	٨	٨٠%
٩	غالبا ما تشرذ أفكارني في المواقف الاجتماعية	٩	٩٠%
١٠	أنزعج عندما ينظر إلى الناس في الشارع أو في الأماكن العامة	١٠	١٠٠%
١١	عندما أكون بين الآخرين فأني غالبا ما أظل في الخلفية (لا أشاركهم الحديث)	٨	٨٠%
١٢	أشعر بالحرج عندما يصفني الآخرين بالسذاجة	٧	٧٠%
١٣	أشعر أنني على الهامش من دائرة اصدقائي	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التعامل

مع الآخرين) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٣ عبارة.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (١٥) مبتدئ من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .



جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور عدم الثقة بالنفس

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أكون عادة غير واثق من نفسي ومتوترا عند لقائي بأخرين	* ٠,٧٨٨
٢	أكون متوتر جدا قبل حدوث موقف اجتماعي ما	* ٠,٤٥٩
٣	ألاحظ أنني أشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي	* ٠,٦٩٦
٤	أكون عاجزا عن النقاش إذا دار حديث ما ضمن مجموعة من الأفراد	* ٠,٦٣٨
٥	غالبا ما أكون مترددا عندما أريد أن أسأل شخصا ما عن أمر من الأمور (كسؤال شخص ما عن شارع معين)	* ٠,٧٦١
٦	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع شخص مهم	* ٠,٥٤٠
٧	يصعب على التعبير عن رأيي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم	* ٠,٥٥٩
٨	أشعر بالضيق الشديد والارتباك عندما يكون على الحديث أمام مجموعة من الأشخاص	* ٠,٦٤٤
٩	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس	* ٠,٥٧٤
١٠	من الصعب علي أن أتحدث مع شخص لا أعرفه	* ٠,٦١٧
١١	أحتاج لوقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي	* ٠,٥٨٦
١٢	ينتابني شعور ان الاخرين يعرفون عيوبى	* ٠,٧٣٦
١٣	ينتابني الخوف من نسيان كلامى عند الحديث مع الاخرين	* ٠,٥٧٨
١٤	اشعر بالخجل من الجنس الاخر	* ٠,٧٦٥
١٥	اتردد فى القاء التحية على الاشخاص الذين لا اعرفهن معرفة تامه	* ٠,٤٦٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (عدم الثقة بالنفس) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (عدم الثقة بالنفس).



جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور المظاهر الجسمية

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	اشعر دائما بردود أفعال جسدي، كالحكة والألم والتعرق والغثبان (الشعور بالإقياء) مثلا عندما أكون مع الآخرين	* ٠,٤٨٧
٢	يحقق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما	* ٠,٨٥٥
٣	أشعر بالصداع في أثناء وجودي في المواقف الاجتماعية المهمة	* ٠,٦٥٧
٤	أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقة اجتماعية ما	* ٠,٥٨٦
٥	أحيانا أشعر بالدوار عندما أتجاذب الحديث مع الآخرين	* ٠,٨٢٢
٦	يكون حلقي جافا عندما أكون بين الآخرين	٠,٧٦٤
٧	اشعر بالعصبية عندما اتحدث مع احد له سلطة	٠,٦٢٧
٨	يهتز صوتي عندما اتحدث امام الآخرين	٠,٦٧٢
٩	يرتعش جسمي عندما اتحدث امام الناس	٠,٦٣٣
١٠	ابتسم واضحك في مواقف اجتماعية غير مناسبة	٠,٦١٢
١١	اشعر بعد الرضا عن مظهرى الشخصى	٠,٦٨٩
١٢	اتلعثم فى كرنى عند مواجهه الآخرين	٠,٥٩٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (المظاهر الجسمية) والمحور التي تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (المظاهر الجسمية).



جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور التعامل مع الآخرين

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	ألاحظ أنني أفكر في أشياء، ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه	* ٠,٥٤٨
٢	أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين	* ٠,٤٨٠
٣	أشعر وكأنني مشلول عندما أفكر في لقاء على القيام به مع أشخاص آخرين	* ٠,٨٥٥
٤	تشرذ أفكاري دائما أثناء مخالطتي للآخرين	* ٠,٩١٤
٥	أكون متوترا أثناء وجودي بين الآخرين	* ٠,٦١٤
٦	كثرة الناس حولي تربكني	* ٠,٨١١
٧	يصبح العمل صعبا على عندما أشعر أن أحدهم ينظر إلى يراقبني أثناء قيامي به	* ٠,٥٩٥
٨	قبل أن أدخل في موقف اجتماعي أكون مهموما من احتمال فشلي في هذا الموقف	* ٠,٧٣١
٩	غالبا ما تشرذ أفكاري في المواقف الاجتماعية	* ٠,٦٧٤
١٠	أنزعج عندما ينظر إلى الناس في الشارع أو في الأماكن العامة	* ٠,٥٦٨
١١	عندما أكون بين الآخرين فإنني غالبا ما أظل في الخلفية (لا اشاركهم الحديث)	* ٠,٦٣٨
١٢	اشعر بالحرج عندما يصفني الآخرين بالسذاجة	* ٠,٧٤٨
١٣	اشعر اننى على الهامش من دائرة اصدقائى	* ٠,٦٥٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

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

جدول (١١)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٥

م	المحاور	معامل الارتباط
١	عدم الثقة بالنفس.	* ٠,٨٥٥
٢	المظاهر الجسمية.	* ٠,٨١٩
٣	التعامل مع الآخرين.	* ٠,٩٠٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤



يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس .
ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٥) مبتدء من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنياخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٢)

معامل الفاكورنياخ لمحاور المقياس

ن=١٥

م	المحاور	معامل الفاكورنياخ
١	عدم الثقة بالنفس.	٠,٧٢٧
٢	المظاهر الجسمية.	٠,٧٩٠
٣	التعامل مع الاخرين.	٠,٧٤٣

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنياخ قد تراوح ما بين (٠,٧٢٧ - ٠,٧٩٠) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٣)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن=١٥

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٨١٧
معامل جتمان	٠,٨٤٢
معامل الفا للجزء الاول	٠,٧٧٧
معامل الفا للجزء الثاني	٠,٦٨٤

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٨١٧) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٧٧٧) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٦٨٤) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.



خطوات بناء مقياس الثقة بالنفس "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالثقة بالنفس ومراجعة قوائم ومقاييس الثقة بالنفس.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الثقة بالنفس من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها أربعة محاور وهما:-

- التفاعل الاجتماعي.

- المظهر الجسمي.

- مواجهه التحديات.

- الطلاقة اللغوية.

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الثقة بالنفس ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس ،

والمقياس والتقويم. مرفق (١)

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك

لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (١٤)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الثقة بالنفس

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	التفاعل الاجتماعي.	٧	%٧٠
٢	المظهر الجسمي.	١٠	%١٠٠
٣	مواجهه التحديات.	٨	%٨٠
٤	الطلاقة اللغوية.	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (١٤) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الثقة بالنفس

تراوحت (%٧٠، %١٠٠) للمحاور، وقد ارتضى الباحث بنسبة %٧٠ ، وذلك ارتضى ٤ محاور



◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الثقة بالنفس للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع مبتدئي السباحة، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٦) عبارة. مرفق (٦)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الثقة بالنفس.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:-

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

وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأي السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

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

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٣٦) عبارة حيث قام

الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٧)



◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

▪ صدق المقياس :

▪ صدق المحكمين :

جدول (١٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول التفاعل الاجتماعي

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما	١٠	%١٠٠
٢	أعبر عن رأيي بسهولة تامة	٩	%٩٠
٣	أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري	٧	%٧٠
٤	أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي	١٠	%١٠٠
٥	لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية	٧	%٧٠
٦	أتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية	٨	%٨٠
٧	في الأماكن العامة أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين	١٠	%١٠٠
٨	اقيم علاقات و صداقات اجتماعية مع الآخرين بسهولة	٨	%٨٠
٩	امارس حياتي دون النظر الى آراء الآخرين بي	١٠	%١٠٠
١٠	لا اتخوف من مواجهة المواقف الاجتماعية اياً كان نوعها	٧	%٧٠
١١	توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (التفاعل الاجتماعي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١١ عبارة.

جدول (١٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني المظهر الجسمي

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يضطرب صوتي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد	٧	%٧٠
٢	أتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الآخرين	٧	%٧٠
٣	ترتجف أطرافني عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد	١٠	%١٠٠
٤	أحس بضيق التنفس في المواقف العامة	٩	%٩٠
٥	تزداد دقات قلبي عند مقابلة أشخاص جدد	١٠	%١٠٠



يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (المظهر الجسمي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٥ عبارات.

جدول (١٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث مواجهه التحديات

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أمتك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي	١٠	١٠٠%
٢	أعتمد على نفسي في حل مشاكلي	٧	٧٠%
٣	أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي	٩	٩٠%
٤	أتمكن من تحقيق أهدافي التي أعددتها	٩	٩٠%
٥	أتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف	٩	٩٠%
٦	لأتردد عند إنجازي لأي عمل ما	٧	٧٠%
٧	لأخشى الفشل عند القيام بعمل ما	٩	٩٠%
٨	أواجه المواقف الطارئة بثبات دون انفعال	٧	٧٠%
٩	لا استعين بالآخرين لمواجهه المشكلات	١٠	١٠٠%
١٠	أخطط للمواقف والاعمال الجديدة	١٠	١٠٠%
١١	يلجأ زملائي الى لانهم يتقون بي	٨	٨٠%
١٢	لدى القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث

(مواجهه التحديات) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.



جدول (١٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع الطلاقة اللغوية

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أعبر عما يدور بخاطري دون خجل	٨	%٨٠
٢	أناقش الآخرين بجرأة	١٠	%١٠٠
٣	اعتقد ان شخصيتي مؤثرة وجذابة	٧	%٧٠
٤	اناقش الاخرين بثقة وثبات	٩	%٩٠
٥	اتكلم بطلاقة عندما احادث الاخرين	٨	%٨٠
٦	اشعر باننى اجيد الكلام افضل من زملائي	١٠	%١٠٠
٧	أميل إلى الاتزان في سلوكي	٨	%٨٠
٨	لي القدرة على تقييم نفسي	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الطلاقة

اللغوية) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٨ عبارات.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (١٥) مبتدء من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمى اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .



جدول (١٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور التفاعل الاجتماعي

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما	*٠,٦٥٥
٢	أعبر عن رأيي بسهولة تامة	*٠,٦٨٠
٣	أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري	*٠,٥٤٢
٤	أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي	*٠,٧٣٣
٥	لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية	*٠,٧١٠

تابع جدول (١٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور التفاعل الاجتماعي

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
٦	أتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية	*٠,٧١٤
٧	في الأماكن العامة أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين	*٠,٤٩٨
٨	أقيم علاقات وصدقات اجتماعية مع الآخرين بسهولة	*٠,٥٧٩
٩	أمارس حياتي دون النظر الى آراء الآخرين بي	*٠,٥٦٠
١٠	لا اتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية اياً كان نوعها	*٠,٥٤٦
١١	توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها	*٠,٧٢٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

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



جدول (٢٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور المظهر الجسمي

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	يضطرب صوتي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد	* ٠,٥٤٨
٢	أتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الآخرين	* ٠,٧٤٦
٣	ترتجف أطرافي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد	* ٠,٤٦٢
٤	أحس بضيق التنفس في المواقف العامة	* ٠,٧٢٢
٥	تزداد دقات قلبي عند مقابلة أشخاص جدد	* ٠,٥٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

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

جدول (٢١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور مواجهه التحديات

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي	* ٠,٨٤٦
٢	أعتمد على نفسي في حل مشاكلي	* ٠,٦٣٣
٣	أعمل جاهداً من أجل تحقيق أهدافي	* ٠,٧٥٠
٤	أتمكن من تحقيق أهدافي التي أحددها	* ٠,٧٣٤
٥	أتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف	* ٠,٥٨٢
٦	لأتردد عند إنجازي لأي عمل ما	* ٠,٥٩٣
٧	لأخشى الفشل عند القيام بعمل ما	* ٠,٦٠٠
٨	أواجه المواقف الطارئة بثبات دون انفعال	* ٠,٨٥٦
٩	لا استعين بالآخرين لمواجهة المشكلات	* ٠,٤٨٧
١٠	أخطط للمواقف والاعمال الجديدة	* ٠,٦٥٤
١١	يلجأ زملائي الى لانهم يتقون بي	* ٠,٦١٥
١٢	لدى القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة	* ٠,٥٠٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤



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

جدول (٢٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور الطلاقة اللغوية

ن=١٥

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أعبر عما يدور بخاطري دون خجل	* ٠,٥٧٨
٢	أناقش الآخرين بجرأة	* ٠,٦٤٠
٣	اعتقد ان شخصيتي مؤثرة وجذابة	* ٠,٤٤٩
٤	اناقش الآخرين بثقة وثبات	* ٠,٨٧٤
٥	اتكلم بطلاقة عندما احادث الآخرين	* ٠,٦٨٢
٦	اشعر باننى اجيد الكلام افضل من زملائي	* ٠,٦٥٤
٧	أميل إلى الاتزان في سلوكي	* ٠,٤٧٠
٨	لي القدرة على تقييم نفسي	* ٠,٦٢٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الطلاقة اللغوية) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية ينتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (الطلاقة اللغوية).

جدول (٢٣)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٥

م	المحاور	معامل الارتباط
١	التفاعل الاجتماعي.	* ٠,٨٤٦
٢	المظهر الجسمي.	* ٠,٧٧٨
٣	مواجهه التحديات.	* ٠,٧٥٨
٤	الطلاقة اللغوية.	* ٠,٨٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤



يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.
ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٥) مبتدء من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكرونباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (٢٤)

معامل الفاكرونباخ لمحاور المقياس

ن=١٥

م	المحاور	معامل الفاكرونباخ
١	التفاعل الاجتماعي.	*٠,٨٣٣
٢	المظهر الجسمي.	*٠,٨٥٩
٣	مواجهه التحديات.	*٠,٧١٠
٤	الطلاقة اللغوية.	*٠,٧٥٧

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرونباخ قد تراوح ما بين (٠,٧١٠ ، ٠,٨٥٩) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (٢٥)

قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن=١٥

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧٠٠
معامل جتمان	٠,٧٦٦
معامل الفا للجزء الاول	٠,٨٨٤
معامل الفا للجزء الثاني	٠,٨٣٣

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٧٠٠) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٨٨٤) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٨٣٣) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.



الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٩/٨/٢٠٢٢م) الي الفترة (٩/٩/٢٠٢١م) على عينة عشوائية منمبتدئين السباحة وقوامها (١٥) مبتدئ خارج عينة البحث الأساسية بهدف:-

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة (١٢/٩/٢٠٢١م) الي الفترة (٢/١٢/٢٠٢١م) على عينة اساسية وقوامها (٣٠) مبتدئ .

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- ٢٤



عرض ومناقشة وتفسير النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في القلق الاجتماعي والثقة بالنفس

ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
القلق الاجتماعي	درجة	٢٤,١٣	٢,٥٠	٤٠,٢٧	١,٤٤	-١٦,١٣	٢٤,٦٨	٦٦,٨٥
	درجة	٢٠,٦٧	٢,٠٦	٣٠,٤٧	١,٣٦	-٩,٨٠	١٧,٤٣	٤٧,٤٢
	درجة	١٨,٤٠	٢,٤٤	٣٣,٥٣	١,٨٥	-١٥,١٣	٢٠,٢١	٨٢,٢٥
	درجة	٦٣,٢٠	٣,٦٥	١٠٤,٢٧	٣,٦٩	-٤١,٠٧	٣٠,٩٠	٦٤,٩٨
الثقة بالنفس	درجة	١٤,٢٠	١,٠١	٢٩,٣٣	٠,٩٨	-١٥,١٣	٤٠,٢٢	١٠٦,٥٧
	درجة	٧,٢٠	٠,٩٤	١٢,٢٧	١,٢٨	-٥,٠٧	١٤,٧٠	٧٠,٣٧
	درجة	١٨,٦٠	٣,٣٨	٣٠,٤٠	١,٥٠	-١١,٨٠	١٢,٤٦	٦٣,٤٤
	درجة	١١,٠٠	١,٦٩	٢٢,١٣	١,٨٥	-١١,١٣	٢٤,٤٠	١٠١,٢١
الدرجة الكلية	درجة	٥١,٠٠	٤,٩٣	٩٤,١٣	٣,٨٣	-٤٣,١٣	٢٧,٥٢	٨٤,٥٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٤٧,٤٢ , ١٠٦,٥٧)



جدول (٢٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في القلق الاجتماعي والثقة بالنفس

ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
القلق الاجتماعي	درجة	٢٤,٢٠	١,٦٦	٣٤,٧٣	٢,١٩	-١٠,٥٣	١٤,٣١	٤٣,٥٣
	درجة	٢٠,٩٣	٢,٤٩	٢٢,٩٣	٢,٤٠	-٢,٠٠	٢,٨٤	٩,٥٥
	درجة	١٨,٨٠	٣,٣٤	٢٢,٦٧	٢,٢٩	-٣,٨٧	٣,٤١	٢٠,٥٧
	درجة	٦٣,٩٣	٣,٤٧	٨٠,٣٣	٣,٤٢	-١٦,٤٠	١١,٩٥	٢٥,٦٥
الثقة بالنفس	درجة	١٤,٣٣	١,٦٣	٢٤,٨٧	١,١٣	-١٠,٥٣	٢٠,٨٢	٧٣,٤٩
	درجة	٧,٣٣	٠,٩٠	٨,٨٧	٠,٩٢	-١,٥٣	٤,٥٦	٢٠,٩١
	درجة	١٩,٤٠	٣,٢٠	٢٥,٨٠	١,٥٧	-٦,٤٠	٦,٥٣	٣٢,٩٩
	درجة	١١,٢٧	١,٤٩	١٨,٣٣	١,٥٩	-٧,٠٧	١٤,٠٨	٦٢,٧٢
الدرجة الكلية	درجة	٥٢,٣٣	٣,٩٤	٧٧,٨٧	١,٦٨	-٢٥,٥٣	٢٣,٤١	٤٨,٧٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

ينتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٩,٥٥ , ٧٣,٤٩)



جدول (٢٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في القلق الاجتماعي والثقة بالنفس

$$n_1 = n_2 = 15$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
القلق الاجتماعي	درجة	٤٠,٢٧	١,٤٤	٣٤,٧٣	٢,١٩	٥,٥٣	٨,١٩
	درجة	٣٠,٤٧	١,٣٦	٢٢,٩٣	٢,٤٠	٧,٥٣	١٠,٥٧
	درجة	٣٣,٥٣	١,٨٥	٢٢,٦٧	٢,٢٩	١٠,٨٧	١٤,٣١
	درجة	١٠٤,٢٧	٣,٦٩	٨٠,٣٣	٣,٤٢	٢٣,٩٣	١٨,٤٣
الثقة بالنفس	درجة	٢٩,٣٣	٠,٩٨	٢٤,٨٧	١,١٣	٤,٤٧	١١,٦١
	درجة	١٢,٢٧	١,٢٨	٨,٨٧	٠,٩٢	٣,٤٠	٨,٣٧
	درجة	٣٠,٤٠	١,٥٠	٢٥,٨٠	١,٥٧	٤,٦٠	٨,٢١
	درجة	٢٢,١٣	١,٨٥	١٨,٣٣	١,٥٩	٣,٨٠	٦,٠٤
الدرجة الكلية	درجة	٩٤,١٣	٣,٨٣	٧٧,٨٧	١,٦٨	١٦,٢٧	١٥,٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

ينتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .



ثانيا : مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتبين الجدول رقم (٢٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاستبيانات، ولصالح الاختبارات البعدية للاسلوب التعاوني، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى تأثير المنهج التعليمي وفقا للأسلوب التدريسي، إذ أن المناهج التعليمية التي تسعى إلى تحقيق أهدافها من خلال التكرار والممارسة في تحسن مستوى الأداء، وإن أساس عملية التعلم للجوانب المهارية هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية، لكي يتمكن من الوصول إلى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها، إذ إن تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي، لكونه يعد طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة.(١٤ : ٤٦٦).

وقد أتفقت هذه الدراسة مع دراسات أوضحت فاعلية التعلم التعاوني منها: وائل عبد المعطى (٢٠٠٢ م) الذي توصل إلى أن استخدام التعلم التعاوني له تأثير إيجابي في مستوى أداء المهارات الأساسية لرياضة السباحة .

وإن للأساليب وطرائق التعليم دورا فعالا ومؤثرا في المسيرة التعليمية للمناهج المراد تطبيقها، وتختلف هذه الأساليب والطرائق باختلاف خصوصيتها، إذ إن " الأساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الإشباع في التعلم، وإن التكيف الصحيح والمناسب للطريقة أو الأسلوب تعتمد على الفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت أثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة" (١٨ : ٤٠).

كذلك يتبين خلال النتائج المعروضة المتعلقة بأثر وفاعلية أسلوب التعلم التعاوني على تحقيق المهارة الحركية فوجد فروقا ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية التي درست بأسلوب التعلم التعاوني.

واتضح من النتائج فعالية استخدام التعلم التعاوني في خفض مستوى القلق لدى المبتدئ المجموعة التجريبية، إذ أدى تعاون المبتدئين داخل المجموعة إلى تقليل من مستوى اضطرابهم، وقلقهم في أداءهم للمهارات، كما أن اندماج المبتدئين داخل المجموعة، ووجود فرصة للنشاط والمشاركة بينهن يزيد من ثقتهم بنفسهم.



ويمكن أن يحقق التعلم التعاوني تسهيل خبرات النجاح في المواقف الاجتماعي وتشجيع الفرد الفلق على أن يركز على الأنشطة التي يمكن بها أن يساعد الآخرين، وكذلك يتضمن التعلم التعاوني تفاعلا مباشرا بين الأفراد، لذلك فإن التعلم التعاوني يمكن أن يخفض من درجة الفلق لدى المبتدئين وتحسين دافعتهم وتقدير الذات والتحصيل والثقة بالنفس والصحة النفسية وغيرها من المتغيرات المهمة في شخصية الفرد. (٢٢ : ٢٦٥)

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :-

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الفلق الاجتماعي والثقة بالنفس ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٢٧) ، وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي المجموعة الضابطة (الأوامر) في الفلق لاجتماعي والثقة بالنفس . ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى استخدام أسلوب الشرح و العرض (الأسلوب المعتاد) في التدريس لعينة المجموعة الضابطة و ما يوفره من الشرح و التقديم اللفظي من المعلم للمهارة المستهدفة تعلمها، و أيضا تقديم نموذج للأداء الصحيح و السماح للمبتدئين بالممارسة و التطبيق العملي و تكرار الأداء من خلال مجموعة من التدريبات البسيطة و المركبة التي تتسم بالتدرج من السهل إلى الصعب، بالإضافة إلى التغذية الراجعة من قبل المعلم و التصحيح الفوري للأداء الغير صحيح و كذلك تحفيز الطلاب ذوي المستوى الضعيف للتغلب على نقاط الضعف و القصور و تدعيم المبتدئين ذوي الأداء الصحيح للوصول إلى الأداء الجيد للمهارات الحركية المراد تعلمها .

كما يعزو الباحث هذا إلى تعود المتعلمين على استخدام أسلوب التدريس المستخدم مع هذه المجموعة ، بالإضافة إلى خبرة الباحث في تعليم السباحة و ما يتوفر من إمكانات مادية (ملاعب و أدوات) مناسبة .

ويشير ابراهيم على بكيلاني (٢٠٠٨م) ان الفلق بوجه عام اصبح نتيجة من النتائج الواضحة لهذه التغيرات، بل من تحول من مجرد نتيجة الى سبب يؤدي الى ظهور الكثير من المظاهر العصابية حتى ان البعض يعتبره جوهر العصاب ومصدر الاعراض العصابية عند الفرد ويعتبر قلق المستقبل نوع من انواع الفلق العام يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص وكذلك يؤدي الى تشاؤم الفرد ويؤدي الى التأثيرات تغير مجرى حياة الفرد. (١ : ١٥٥).



ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه عواطف صبحي (٢٠٠٦م) من أن الطريقة المعتادة تقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج الصحيح و تصحيح الأخطاء من قبل المعلم، والممارسة و التكرار من المتعلم و هذا يوفر للمتعلم فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر بدوره إيجابيا على كفاءة الأداء المهاري . (١٦ : ١٩٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من : محمد سعد زغلول و يوسف محمد (١٩٩٥م) (١٩) ، أحمد العميري (٢٠٠٢م) (٥)، محمد الشحات (٢٠٠٣م) . (٢١)

ويرى الباحث ان الاسلوب التقليدي اثر تاثير واضح وايجابي على خفض القلق الاجتماعي للمبتدئين وتنمية الثقة بالنفس لديهم.

في حين ترى " سناء سليمان " (٢٠٠٥م) أنها " حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الطرف الذي هو فيه (المكان ، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عنا) ، ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود) وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور " . (١٠ : ١٢) وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :-

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القلق الاجتماعي والثقة بالنفس ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى استخدام أسلوب التعلم التعاوني في التدريس للمجموعة التجريبية و تأثيره الإيجابي على المتغيرات قيد البحث و بدرجة تفوق تأثير أسلوب الذي استخدم في التدريس للمجموعة الضابطة .

وعلى ذلك يرى الباحث أن أسلوب التعلم التعاوني يحتوي على المعارف و المعلومات المختلفة للخبرات التعليمية بأكثر من حاسة من حواس المتعلم وهذا أفضل وأكثر فاعلية ويتم من خلالها توصيل المعلومة في أفضل صورها.



ويعزو الباحث ذلك التقدم أيضا إلى أن هذه الطريقة جعلت من المتعلم دورا فعالا في العملية التعليمية أثناء التخطيط و التنفيذ و التقويم، و منحت له مساحة من الحرية لذلك تأثير فعال على تكوين تصور جيد للمهارة المراد تعلمها و من ثم القدرة على تطبيقها بصورة أفضل، بالإضافة إلى الاعتماد على النفس مما زاد عنده الثقة بالنفس و على زملاء مما أدى إلى خفض القلق الاجتماعي و ما للأسلوب التعاوني من مميزات تعليمية و تربوية، على عكس مبتدئ المجموعة الضابطة التي استخدم في التدريس لها أسلوب الشرح و العرض.

وهذا يتفق مع ما وضحه محمد سعد زغلول و آخرون (٢٠٠١م) من مميزات الوسائط المتعددة في تعليم مهارات الأنشطة التعليمية مثل جذب انتباه المتعلمين و اندماجهم في الدرس، تكوين مدركات لدى المتعلم، تساهم في جودة التعليم، و تساعد المتعلم على التفكير المنطقي و تنمية الابتكار و تعميق مفهوم التقويم، و تعطى للمتعلم الدافعية و تكرار الأداء و مشاهدته أكثر من مرة و مراعاة الفروق الفردية و تخاطب أكثر من حاسة لدى المتعلم و تزيد من درجة الوضوح و الشرح. (٢٠ : ١٠٥ - ١٠٦)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من : " هيلر و ويلكنسون & Hillier Wilkinson (1997) (26)، " ويلكستن دي و باترسون Wiksten D. I & Patterson (1998) (٣٢) ، " بادفيلد جلينا Padifield, Glennal (2000) (٣٠)، نهى أحمد سامي (٢٠٠١م) (٢٣)، عمرو السيد (٢٠٠٣م) (١٥)، " كون كومان kon koman (2003) (٢٨) ، أحمد عبد المنعم (٢٠٠٥م) (٦) ، نيفين حنفي (٢٠٠٥م) (٢٤) ، يوسف محمود (٢٠٠٥م) (٢٥) .

ويرى عبد الرحمن احمد السعدني (١٩٩٣م) أن التعلم التعاوني هو طريقة للتدريس تعمل فيها مجموعات صغيرة متفاوتة من الطلاب ذوي مستويات أداء مختلفة ، وذلك لتحقيق هدف مشترك ويتم تقييم كل فرد في المجموعة على أساس الناتج الجماعي ، ويتراوح عدد كل مجموعة ما بين ٢-٧ أفراد يعملون معاً باستقلالية تامة دون تدخل من المعلم الذي يُعد مرشداً وموجهاً . (١٣ : ٢٠٥)

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :-

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القلق الاجتماعي والثقة بالنفس ونسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .



الاستنتاجات والإستخلاصات والتوصيات:-

أولاً: الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث ومن خلال تطبيق برنامج التعلم التعاوني وما توصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائي يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية :-
- 1- يؤثر استخدام اسلوب التعلم التعاوني تأثيراً إيجابياً لدى المبتدئين في السباحة .
 - 2- يؤثر استخدام اسلوب التعلم التعاوني تأثيراً إيجابياً في التغلب على مشكلة الثقة بالنفس والقلق الاجتماعي لدى المبتدئين في السباحة .

ثانياً : الإستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث ومن خلال تطبيق الأسلوب التعاوني وما توصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائي يمكن أستخلاص الأتي :-
- 1- يوتر استخدام الأسلوب التعاوني تأثيراً إيجابياً لدى المبتدئين في السباحة على الثقة بالنفس.
 - 2- إن استخدام الأسلوب التعاوني يساعد في خفض القلق الاجتماعي لدى المبتدئ السباحة.
 - 3- ثالثاً : التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة المختارة واسترشاداً بالنتائج التي تم التوصيل إليها يوصى الباحث بما يلي :-
- 1- ضرورة استخدام الأسلوب العلم التعاوني في التعامل مع المبتدئين في السباحة نظراً لما أثبتته نتائج هذه الدراسة بالنسبة لهذا الأسلوب في وجود تأثير إيجابي له دلالة إحصائية على القلق الاجتماعي والثقة بالنفس .
 - 2- ضرورة الأهتمام باستخدام اسلوب التعلم التعاوني في تعليم انواع السباحة الأخرى بكليات التربية الرياضية لأرتقاء بالعملية التعليمية ومواكبة التطور الحادث في مجال تعليم السباحة .
 - 3- ضرورة الأهتمام بإعداد وتدريب معلم التربية الرياضية على اساليب واستراتيجيات التدريس الحديثة .



المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم على بيكلانى : تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة اوسلو فى النرويج،رسالة ماجستير ،الاكاديمية العربية المفتوحة فى الدنمارك ، ٢٠٠٨م.
- ٢- أبو النجا احمد عز الدين:أثر أسلوب التعلم التعاوني على تنمية المهارات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة ، مجلة العلوم وفنون الرياضة ، المجلد التاسع ، العدد ١،٢،٣ كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ١٩٩٧م.
- ٣- أبو النجا أحمد عز الدين : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء، ط١، المنصورة ، ٢٠٠٠م.
- ٤- أبو النجا أحمد عز الدين : إستراتيجيات التدريس، مكتبة شجرة الدر، المنصورة ، ٢٠٠٧م.
- ٥- أحمد عبد الحميد العميرى : تأثير أسلوب التعلم التعاوني و الأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية " دراسة مقارنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م .
- ٦- أحمد عبد المنعم محمد : فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على جوانب تعلم بعض مهارات الجمباز لدى تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.
- ٧- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي ط ١، القاهرة: دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م.
- ٨- حازم شوقي محمد الطنطاوي : القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعه بنها ، ٢٠٢٠م.
- ٩- خديجة كامل جعفر: تأثير برنامج للثقة بالنفس على الممارسة الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنات ، جامعة حلوان، ٢٠١٨.



- ١٠- **سناء سليمان**: تحسين مفهوم الذات ،تنمية الوعي بالذات والنجاح فى شتى مجالات الحياة ،سلسلة سيكولوجية للجميع ،القاهرة عالم الكتاب ، ٢٠٠٥م.
- ١١- **عادل محمد** : مقياس الثقة بالنفس، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية ، ٢٠٠٥م.
- ١٢- **عائش ساير العازمي** : أثر طريقة التعلم التعاوني في الاستيعاب القرائي لدى طلاب الصف السادس الابتدائي في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، ٢٠٠٢.
- ١٣- **عبد الرحمن أحمد السعدني** : فاعلية استخدام أسلوب التعلم التعاوني على تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادي في العلوم ودافعيتهم للإنجاز. مجلة كلية التربية ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية جامعة طنطا ، ١٩٩٣م.
- ١٤- **عبد الفتاح لطفى**: طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، الإسكندرية: دار الكتب الجامعية، ١٩٧٢ .
- ١٥- **عمرو السيد التفاهنى** : تأثير استخدام التغذية الراجعة باستخدام الوسائط المتعددة على بعض المتغيرات المعرفية المهارية للمبتدئين في الهوكي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٣م.
- ١٦- **عواطف صبحي محمد** : برنامج باستخدام الهيبرميديا و تأثيره على مستوى أداء الإرسال في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق، المجلة العلمية للبحوث و الدراسات في التربية الرياضية، العدد الثاني عشر، شهر يونيو، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٦م.
- ١٧- **محمد السيد عبد الرحمن** : دراسات في الصحة النفسية، القاهرة. دار قباء للطباعة والنشر ، ١٩٩٨.
- ١٨- **محمد حسن علاوي** : سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط ٤، القاهرة: دار المعارف ، ١٩٨٧.
- ١٩- **محمد سعد زغول ، ويوسف محمد**: أثر استخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، المجلد السابع، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.



٢٠- محمد سعد زغول واخرون : تكنولوجيا التعليم و أساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب القاهرة، ٢٠٠١م.

٢١- محمد محمد الشحات محمود: أثر استخدام أسلوب التعلم التعاوني و الأوامر على أداء مهارة اللعب بالوجه المعكوس للمضرب في رياضة الهوكي، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (١)، شهر (٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م

٢٢- محمد مصطفى الديب : أساليب التعلم التعاوني، ط١ القاهرة، مصر ، ٢٠٠٤.

٢٣- نهى أحمد سامي : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠١م .

٢٤- نيفين حنفي عبد الخالق : فاعلية برنامج تعليمي بإستراتيجية كليل (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات البالية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.

٢٥- وائل عبد المعطى خلف الله : فعالية إستخدام بعض أساليب التدريس فى تعلم مهارات السباحة ، رسالة دكتوراة ،جامعة حلوان ،كلية التربية الرياضية للبنين ٢٠٠٢م .

٢٦- يوسف محمود محمود : تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الوسائط المتعددة على تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٥م.



ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 27- **Hillier, Wilkinson** : The effects of volley ball software On female junior high school students , volleyball performance , physical educational technology, may, London , England 1997.
- 28- **Joyce Harrison, M,** : Instructional Strategies for Secondary School Physical Education. 4 Ed., Brown & Benchmark Pub., U.S.A . 1996.
- 29- **Kon Koman , F** : The effects of multimedia ,computer assisted instruction (CAI) on teaching tennis physical education , teacher education2003.
- 30- **Padifield,Glenna:** Simon, James : Multimedia work , distributed by Idk Boo Word Wise Inc, U.S.A,1990.
- 31- **Stangier, U. & Heidenreich, T.:**Die Soziale Phobie aus kognitiv)behavioraler Perspective. In Kompetenz Soziale Phobie.Hohengehren. Germany. Schneider Verlag. ١٩٩٦
- 32- **Wilksten D.L., Patterson:** the effectiveness of an interactive computer program versus traditional lecture in athletic training sport express,1998.