

فاعلية برنامج ارشادي عقلاي انفعالي في خفض الخواف الاجتماعي لدى طالبات
كلية التربية الرياضية للبنات
أ.م.د. سعاد سبتي عبود الشاوي
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على درجات الأفكار اللاعقلانية والخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات (المرحلة الأولى والرابعة)، فضلاً عن التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والخواف الاجتماعي، كما يهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي العقلاي الانفعالي في خفض الخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات في الجمناستك الفني.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، اما عينة البحث فقد تضمنت (٤٠) طالبة من طالبات المرحلتين الأولى والرابعة، وقد تم تقسيمهم الى اربع مجموعات هي و(١٠) طالبات للمجموعة الضابطة والتجريبية من المرحلة الاولى و(١٠) طالبات للمجموعة الضابطة والتجريبية من الرابعة.

وبعد ذلك تم استخراج النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وعليه استنتجت الباحثة استنتاجات منها:

١. وجود خواف اجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات في الجمناستك الفني.
٢. وجود علاقة ارتباطية موجبة ما بين الأفكار اللاعقلانية والخواف الاجتماعي لدى أفراد العينة.
٣. فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاي الانفعالي في خفض الخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات.

Effectiveness of emotional rational programme for lowering the social phobia of students at College of Physical Education for Women in Artistic Gymnastics

**Assist. Prof. Dr. Suad Saptey Aboud Al-Shady
Baghdad University /College of Physical Education for Women
Abstract**

The aim of the research are the following :

1-introducing the levels of irrationalism thought and social phobia of students at College of Physical Education for Women(first and fourth stages).

2-introducing the relation between irrationalism thought and social phobia. and;

3-introdcng the effectiveness of emotional rational programme for lowering the social phobia of students at College of Physical Education for Women.

The research has used the experimental method. The sample of the research has included (40) students from first and fourth stages. The sample has divided into four groups each with (10) students for the experimental and control groups.

The results have been analyzed by using suitable statistical methods. Thus, the following conclusions are:

1-there is social phobia in the sample of the research in Artistic gymnastics subject.

2-ther is positive correlation relation between the irrationalism thought and social phobia in the sample of the research.

3-effectiveness of the emotional rational programme for lowering the social phobia of students at College of Physical Education for Women. And;

4-continuess of effectiveness of the emotional rational programme for lowering the social phobia of students at College of Physical Education for Women.

الباب الأول

١- التعرف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن الجمناستك الفني من الالعاب التي تتميز باحتوائها على كم هائل من المهارات التي تحدد حدودها المهارية من خلال التصميم الهندسي للجهاز الذي تؤدي عليه تلك المهارات من ناحية ومن خلال الخصائص التكنيكية المميزة للمهارات التي تختلف من مهارة إلى أخرى على الجهاز الواحد والاجهزة فيما بينها من ناحية أخرى، وهذه المهارات تحتاج إلى صفات بدنية ونفسية عالية وغيرها من الصفات الأخرى والتي تؤثر بشكل كبير على مستوى الاداء الفني ومواكبة التطور في هذه اللعبة يتطلب العمل على معرفة نقاط الضعف والقوة والخوف بشكل عام والخواف الاجتماعي بشكل خاص الذي يتخلل مراحل الاداء ومن ثم العمل على تجاوزها بايجاد الحلول الصحيحة والملائمة لها.

إن الخواف الاجتماعي هو نوع من انواع الاضطرابات الانفعالية التي تواجه الفرد في سباق المواقف المختلفة والتي لها انعكاسات سلبية تظهر في عدم الاستقرار الانفعالي اثناء التعامل مع الاخرين وتجنب المواقف الاجتماعية والتي تشعره بالارتباك والخجل والخوف غير المقبول وعدم التفاعل مع الاخرين خصوصاً عندما يشعر بانه محط الانظار وانه معرض لنوع من انواع التقييم والانتقاد مما تنعكس اثار هذا الاضطراب في تدني مستوى ادائه وما يغلب عليه الشعور بالفشل، إذ لابد من وضع برنامج ارشادي عقلائي انفعالي يهدف إلى مساعدة الفرد في التعرف على افكاره غير العقلانية والتي تسبب رد فعل غير مناسب لديه نحو العالم المحيط به وان يتفهم الفلسفة العقلانية للحياة وتشجيعه على تعديل افكاره اللاعقلانية وكيف يمكن استبدالها بأفكار أكثر عقلانية.

٢-١ مشكلة البحث:

يعد الجمناستك أحد الفعاليات الحركية الرياضية والتي تسهم بصورة مباشرة في بناء الإنسان بدنياً وفكرياً واجتماعياً ونفسياً ولها دور كبير في تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية ويحتاج الاداء المهاري على اجهزة الجمناستك إلى متطلبات عالية من اللياقة البدنية والنفسية لمجابهة الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعب نتيجة عدم نمو قدراتها التوافقية بالشكل الذي يسمح باداء المهارات الحركية المدرجة في البرنامج والتي يتضح فيها اشكال مختلفة من عدم القدرة على الاداء والقلق والتوتر النفسي والخواف الاجتماعي نتيجة ملاحظتها من قبل الاخرين سواء كان فرداً واحداً أو عدد من الافراد متمثلين بمقيمين أو متفرجين، لذا فان البحث الحالي يحاول وضع برنامج ارشادي عقلائي انفعالي لتقليل أو خفض الخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات في مادة الجمناستك الفني.

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. التعرف على درجات الافكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات (المرحلة الأولى والرابعة).
٢. التعرف على درجات الخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات (المرحلة الأولى والرابعة).
٣. التعرف على العلاقة بين الافكار اللاعقلانية و الخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات.
٤. التعرف على تأثير البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي في خفض الخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات في مادة الجمناستك الفني.
٥. التعرف على الفروق في تأثير البرنامج الارشادي للمرحلتين الأولى والرابعة بعد انتهاء فترة المتابعة .

٤-١ فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الافكار اللاعقلانية والخواف الاجتماعي لدى طالبات التربية الرياضية للبنات (المرحلة الأولى والرابعة).
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في مقياس الخواف الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي مباشرة وذلك لصالح المجموعة التجريبية (للمرحلة الأولى).
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في مقياس الخواف الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي مباشرة وذلك لصالح المجموعة التجريبية (للمرحلة الرابعة).
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية (المرحلة الأولى) ودرجات المجموعة التجريبية (للمرحلة الرابعة) بعد تطبيق البرنامج الارشادي مباشرة.
٥. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية (للمرحلة الأولى) ونفس المجموعة في مقياس الخواف الاجتماعي بعد انتهاء فترة المتابعة.
٦. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية (للمرحلة الرابعة) ونفس المجموعة في مقياس الخواف الاجتماعي بعد انتهاء فترة المتابعة.

٥-١ مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية للبنات للمرحلتين (الأولى والرابعة).

المجال الزمني: العام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١.
المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية للبنات.

٦-١ تحديد المصطلحات:

الخوف الاجتماعي: هو حالة التوتر والارتباك والخجل التي تصيب الفرد في سياق المواقف الاجتماعية وتعمل عائقاً دون اندماج الشخص مع الآخرين أو انه خوف مستديم وملحوظ من مواقف اجتماعية أو مواقف عمل أو أداء قد يحدث فيها للفرد أو ارتباك أو ورطة وقد تأخذ استجابة الفرد للمواقف بشكل نوبة هلع (الرشيدي وآخرون، ص ٩) (١).

أما التعريف الاجرائي للخوف الاجتماعي فهو: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة عند أجابته على فقرات مقياس الخوف الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي.

الافكار اللاعقلانية: هي المعتقدات والمفاهيم التي يتبناها الفرد من الاحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها الى التعلم المبكر غير المنطقي. (باترسون، ص ٢٢)

أما التعريف الاجرائي للافكار اللاعقلانية المعتمد في البحث الحالي: هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة عند أجابته على فقرات المقياس المتعلق بالافكار اللاعقلانية.

البرنامج الارشادي:

هو برنامج مخطط ومنظم يتضمن خدمات ارشادية مباشرة وغير مباشرة فردية وجماعية لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة التعليمية وخارجها (زهران، ص ٢٢) (٢).

الارشاد العقلائي الانفعالي:

أحد اساليب العلاج المعرفي الحديثة، وضع اسسه اليبس (Ellis, 1955) ويفترض أن انماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب، وتهدف إلى تعديل الاعتقادات غير العقلانية وغير الواقعية والخاذلة للذات وتعليم المسترشد اساليب تفكير اخرى اكثر عقلانية واكثر ايجابية عن طريق الحوار الفلسفي والطرق الاقناعية (عبد الله، ص ١٥٩) (٣).

الجناساتك الفني:

(١) الرشيدي، بشير وآخرون، اضطراب القلق، سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية، مكتبة الانماء الاجتماعي بدولة الكويت، ٢٠١١.

(٢) باترسون، مصدر سابق.

(٣) زهران، حامد عبد السلام، التوجيه والارشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٨٠.

(٣) عبد الله، هاشم إبراهيم، العلاج السلوكي، أسس وتطبيقات، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٨.

هو نشاط رياضي تنافسي مميز عن باقي الانشطة الرياضية نظرا لكون الاجهزة المتباينة التصميم الهندسي التي تؤدي عليها جملة حركية ذات محددات معينة أقرها قانون التحكيم.

الباب الثاني

٢- الاطار النظري والدراسات السابقة:

٢-١-١-٢ الجمناستك الفني:

يعد الجمناستك الفني وما يعرف بجمناستك الاجهزة اللبنة الأساسية لكل انواع الجمناستك التي ظهرت في الالعب الاولمبية إذ وصل فيها مستوى الاداء إلى حد الابداع والابتكار، وكل ذلك سببه التغيير الكلي والشامل في اساليب التدريب والنظريات الحديثة، إذ أن الوصول إلى المستوى العالي في الجمناستك يتطلب التدريب المبكر وتعبئة الفرد لقدراته النفسية من خلال برامج نفسية متخصصة في رياضة الجمناستك وتكون ذات صبغة معينة اساسية في حل موضوعات الإعداد النفسي للاعب الجمناستك وصولا بهم لمرحلة الارتقاء الرياضي (كاشف، ص ٤٩)^(١).

تتجلى أهمية الجمناستك باعتماد الالعب الرياضية الأخرى على اجهزة الجمناستك باعتبارها اجهزة مساعدة إذ انها تسمح في اعداد الافراد وتطوير النواحي الجسمية والعقلية والشخصية والنفسية (حنتوش، ص ٢٧)^(٢). إن الأداء المهاري على اجهزة الجمناستك تحتاج إلى متطلبات عالية من اللياقة البدنية وهذا ما جعل أن تكون هناك اجهزة متعددة للبنات، وتقسيم هذه الاجهزة إلى ما يأتي:

١. جهاز الحركات الارضية.

٢. جهاز المتوازي مختلف الارتفاع.

٣. جهاز عارضة التوازن.

٤. جهاز حصان القفز(النعيمي، ص ٥١)^(٣).

إن تعلم واتقان المهارات الحركية على هذه الاجهزة يعتمد على مقاومة أو مجابهة الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبة نتيجة عدم نمو القدرات التوافقية بالشكل الذي يسمح باداء المهارات الحركية الموجودة في البرنامج، والصعوبات النفسية ترتبط باداء العناصر الجديدة المتميزة بالمخاطر، والتي يتضح فيها اشكال مختلفة من عدم القدرة على الاداء والقلق والتوتر النفسي والخوف (كاشف، ص ٥١)^(٤).

(١) كاشف، عزت محمود، التدريب في رياضة الجمباز، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط١، ١٩٨٧.
(٢) حنتوش، معيوف دنون، وعامر محمد سعدون، المدخل في الحركات الأساسية لجمباز الرجال، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
(٣) النعيمي، عبد الستار جاسم، الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة، بغداد، ١٩٩١.
(٤) كاشف، مصدر سابق.

٢-١-٢ الخوف الاجتماعي Social phobia

يعد الخوف الاجتماعي من الاضطرابات النفسية واسعة الانتشار بين طلاب الجامعات في الوطن العربي، إذ أن ما يقارب ١٠% - ١٣% من الناس يرهبون المناسبات الاجتماعية مما يؤثر سلباً على حياتهم الاجتماعي والتعليمية والعملية وعلاقاتهم الشخصية بصورة كبيرة، ويطلق على الخوف الاجتماعي Social phobia في اللغة العربية عدة مسميات منها الفزع، الرهاب الاجتماعي، القلق الاجتماعي المرضي (القرني، ص ١) (١).

إن المخاوف المرضية احد انواع الاضطرابات النفسية العصابية التي تتميز بما يسود صاحبها من خوف مرضي غير معقول وليس له مبرر واقعي أو منطقي من موضوعات أو اشياء لا يخاف منها العاديون، ولا يمثل خطراً للفرد بالإضافة إلى ما تتميز به من اعراض القلق والسلوك التجنبي، وان الفرق بين الخوف العادي والمرضي هو أن الخوف العادي حالة انفعالية من خطر محدد يمكن التحقق من وجوده في عالم الواقع، ويمكن مواجهته بشكل واقعي اما الخوف المرضي فهو عبارة عن خوف غير منطقي من شيء محدد موضوع أو موقف أو شيء باعث للخوف في عالم الواقع دون أن يكون لذلك خطر حقيقي، ولكن الفرد لا يستطيع التخلص منه، وان الخوف الاجتماعي نوع من انواع هذه المخاوف (القرني، ص ٢) (٢).

ويظهر الخوف الاجتماعي عندما يقوم المرء بالحديث أو عمل شيء في مجموعة من الناس مثل المباريات أو قاعات الدرس أو نحو ذلك من المواقف التي يشعر فيها المرء انه تحت المجهر أو في دائرة الضوء وكأن الكل ينظر اليه وان ما يحدث في مثل هذه الأحوال انه يخاف أن يظهر عليه الخجل والارتباك والشعور بالاحراج من تلك المواقف، ويتركز الخوف في الشعور بمراقبة الآخرين (بقبون، ص ٧٠) (٣).

إن الخوف الاجتماعي في بعض المناسبات الاجتماعية أو في مقابلات التوظيف شيئاً طبيعياً، ولكن الخوف الاجتماعي الذي يتمثل بالخوف الشديد المستمر عن التحدث أو العمل أو اللعب أو الاكل امام الآخرين، خوفاً من النقد أو الالهانة وقد يصاحب هذا الخوف زيادة في ضربات القلب وتلعثم الكلام وجفاف الريق، مغص البطن واضطراب التنفس وارتجاف الاطراف، وشد العضلات، واحمرار في الوجه وتشنت الافكار وضعف التركيز ويشعر الفرد أن هذا الخوف لا يتناسب مع الموقف، كما انه قد يؤدي إلى تجنب هذه المواقف في المستقبل مما قد يؤثر على ادائه الرياضي أو الوظيفي أو التعليمي أو الاجتماعي، وان هذا الخوف يؤدي إلى استثارة قوية للجهاز العصبي غير الارادي حيث يتم افراز هرمون يسمى ((الادرينالين)) بكميات كبيرة تفوق المعتاد مما يؤدي إلى ظهور الاعراض البدنية

(١) القرني، محمد سالم محمد، الخوف الاجتماعي وعلاقته ببعض اساليب المعاملة الوالدية كما يراها الابناء، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، كلية المعلمين بمحافظة جدة، ٢٠٠٩.

(٢) القرني، مصدر سابق.

(٣) بقبون، سمير، الطب النفسي، مكتبة لكل بين، الاردن، الطبعة العربية، ٢٠٠٧.

على الإنسان الخجول في المواقف العصبية (الرشيدي وآخرون، ص ١٠) (١)، وعندما تحدث هذه الاعراض في موقف ما فان الفرد يتهيب مثل هذه المواقف ويتعد عنها ويتجنبها وهذا التجنب يزيد من مخاوفه ويضعف ثقته بنفسه فيجعله عرضة لهذه المشاعر في المستقبل مما يزيد الحالة سوءاً وتعقيداً وقد تكون استجابة الفرد للمواقف بشكل نوبة هلع (بقبون، ص ٧١) (٢).

وان الخواف الاجتماعي يختلف عن الخوف العادي من التحدث أمام الآخرين الذي عادة ما يختفي كلما تقدم المتحدث في حديثه ، وكما مر بخبرات مماثلة للموقف ، بينما في الخواف الاجتماعي فإنه ربما يزداد الأمر سوءاً ولا يقل بالممارسة فالتعرض للموقف الاجتماعي يثير الخوف وتتركز المخاوف الاجتماعية لدى الشباب بأحاسيسهم بالرفض او خوفاً من التقييم السالب من قبل الآخرين ، وعن افكاهم التي تتسم بانتقاص من قدرات الذات فضلاً عن الاعراض الجسمية التي تنتابهم.

وقد ترجع اسباب الخواف الاجتماعي أو (الفوبيا الاجتماعية) الى تاريخ طفولي يتسم بنزعة نقدية لدى الوالدين او ان الطفل قد يعاني من النبذ والاهمال اثناء الطفولة ، او ان اباؤهم ليس لديهم حساسية نفسية لاي نقد يوجه اليهم ولهذا يؤكد العلماء على ان الحساسية الزائدة او فرط الشعور بالذات او الحساسية الذاتية من شأنها ان تجعل المرء ملتصقا التصاقاً شديداً بذاته ولا يشعر بالارتياح في وجود الآخرين ، فضلاً عن ذلك فان من اسباب الخواف الاجتماعي قد ترتبط بعوامل جينية ويستدل على ذلك من خلال تسجيل المصابين بالخواف الاجتماعية على درجات عالية في مقياس العصابية والقلق. (الرشيدي وآخرون، ص ١٨) يظهر الخواف الاجتماعي على ثلاث مستويات هي:

١. المستوى السلوكي : ويتحلى في سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة وتجنبها ، وذلك من خلال عدم تلبية الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصال الاجتماعي.

٢. المستوى المعرفي : ويتمثل في افكار تقييمه للذات ، وتوقع الفضيحة او عدم لبافة السلوك والمصائب والانشغال بالمواقف الاجتماعية الصعبة والمثيرة للقلق ، والقلق الدائم من ارتكاب الاخطاء .

٣. المستوى الفسيولوجي : ويتضح ذلك من خلال معاناة الشخص من مجزعة من الاعراض الجسمية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية مثل الشعور بالغثيان والارق والاحساس بالألم في البلعوم والارتجاف والتعرق.

٢-١-٣ الارشاد العقلاني الانفعالي:

يعد البرت الس (Ellis) من اصحاب الارشاد العقلاني الانفعالي، يؤكد على أن هناك مجموعة من الافكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يلحق بها من افتراضات تكون هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية، فاذا تبني الافراد هذه الافكار

(١) الرشيدي وآخرون، مصدر سابق.

(٢) بقبون، مصدر سابق.

والمعتقدات اللاعقلانية فانهم يميلون لكي يصبحوا مكبوتين - عدوانيين- دفاعيين - قلقين - شاعرين بالذنب - غير فعالين - منطويين على انفسهم - غير سعداء - وانهم لم يتمكنوا من أن يساعدون أنفسهم للتخلص من تلك الافكار اللاعقلانية (Ellis, p: 169)^(١).

وقد اوضح الس احدى عشرة فكرة غير عقلانية تؤدي إلى السلوك العصابي من كل المحيطين به، وان يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة، وان بعض الناس شراً وأذى وانهم يستحقون العقاب، وانه من المصائب الفادحة أن تسير الامور بعكس ما يتمنى الفرد، وان المصائب والتعاسة تعود اسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد عليها سيطرة، وان الاشياء الخطرة والمخيفة اساليب الهم الكبير، فعلى الفرد أن يتوقعها دائماً ويكون مستعداً لمواجهتها، ومن الاسهل عليه أن يتجنب بعض المسؤوليات، ويجب أن يعتمد على اخرين هم أقوى منه، وان الخبرات والاحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها، وان الفرد يحزن لما يصيب الاخرين من اضطرابات ومشكلات، واخيراً أن هناك دائماً حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل اليه والا فان النتائج سوف تكون خطيرة (باترسون، ص ١٧٧)^(٢).

إن عملية الارشاد تبعاً لآراء الس هي علاج غير المعقول بالمعقول وذلك من خلال استخدام العمليات العقلية، فالانسان ككائن عاقل قادر على تجنب الاضطراب الانفعالي والتخلص منه، ومن الشعور بالتعاسة يتعلم التفكير العقلي المنطقي، وذلك لانه يولد بامكانات وقدرات من الممكن استغلالها في التعلم على حل المشكلات والانتفاع منها في تحقيق رغباته وسعادته وتحقيق ذاته، فضلاً عن مساعدته في التخلص من الافكار والاتجاهات غير المعقولة واستبدالها بافكار واتجاهات معقولة (الطيب، ص ٣٢٢)^(٣)، وازالة القلق والحزن والاكتئاب، والمخاوف، والشعور بالنقص والفشل وتعديل الافكار غير المنطقية المرتبطة بالاضطراب إلى الافكار الاعم والاشمل والنظرة بتفاؤل إلى الحياة، وبذلك تعده على مواجهة اية افكار أو معتقدات اخرى غير منطقية في المستقبل وتجنبه بذلك من الوقوع مرة ثانية في الاضطراب ويكون ذلك من خلال اساليب متعددة أهمها: الاساليب المعرفية وتشتمل على التمثيل المنطقي للافكار اللاعقلانية والتعلم والتوجيه ومناقشة النتائج غير التجريبية، وتنفيذ الاستنتاجات غير الواقعية، ووقف الافكار والايحاءات والتشتت المعرفي واعادة البناء المعرفي، والاساليب الانفعالية ومنها التقبل غير المشروط للعميل، واسلوب تمثيل أو لعب الادوار والنمذجة (الشناوي، ص ١٣١)^(٤)، اما الاساليب السلوكية فهي الواجبات المنزلية النشطة وتتم من خلال توجيه وتشجيع العميل على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية مما يمكنه من تعميم التغيرات الايجابية التي قد يكون انجزها مع معالجه وتساعده على أن ينقل تغيراته الجديدة

(3) Ellis, A., Reason and Emotion in Psychotherapy, New York, lyle, sturt, 1962.

(٢) باترسون، س. هـ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار القلم، الكويت، ط١، المجلد الأول، ١٩٨١.

(٣) الطيب، محمد، ومحمد الشيخ، الافكار اللاعقلانية لدى عدد من طلاب الجامعة بعلاقتها والتخصص الاكاديمي، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، القاهرة، ١٩٩٠.

(٤) الشناوي، محمد، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩٤.

إلى المواقف الحسية، وتقوي وتدعم افكاره ومعتقداته الصحية الجيدة، على أن تكون الواجبات مرتبطة بالاهداف العلاجية، وتكون معرفية سلوكية (أبراهيم، ص ٣)^(١)، بالإضافة إلى اساليب الاشتراط الاجرائي واسلوب الاسترخاء العضلي. إن خطوات العملية الارشادية عند اصحاب نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي تتكون من:

١. معرفة سبب المشكلة، أي معرفة الاسباب اللامنطقية التي يعتمد عليها المسترشد والتي تؤثر على ادراكه وتجعله مضطرباً.
 ٢. اعادة تنظيم ادراك وتفكير المسترشد عن طريق التخلص من اسباب المشكلة.
 ٣. اتباع اساليب مختلفة في مساعدة المسترشد للتغلب على التفكير اللامنطقي ومنها:
 - أ - جعله يفهم لماذا هو غير منطقي واجباره على جعل هذه الافكار في مستوى وعيه.
 - ب - يوضح له أن هذه الافكار في مستوى وعيه.
 - ج - أن يوضح الافكار المنطقية لديه.
 ٤. استخدام اسلوب المنطق والاساليب المساعدة لتحقيق عملية الاستبصار وكسب ثقة المسترشد.
 ٥. استخدام اساليب الارتباط الاجرائي والمناقشات الفلسفية والنقد الموضوعي واداء الواجبات المنزلية.
 ٦. العمل على مهاجمة الافكار اللامنطقية لدى المسترشد واتباع الاساليب الاتية:
 - أ - رفض الكذب واساليب الدعاية الهدامة والانحرافات التي يؤمن بها الفرد.
 - ب - تشجيع المسترشد في بعض المواقف واقتاعه على القيام بسلوك يعتقد انه خاطئ لم يتم فيجبره على القيام بهذا السلوك.
 - ج - مهاجمة الافكار والحيل الدفاعية خلال الجلسات الارشادية (ابو عطية، ص ٨٧)^(٢).
- ويهدف الارشاد والعلاج العقلاني الانفعالي إلى تقليل القلق والخوف ولوم الذات والتخفيف من الكراهية والغضب المتمثل بلوم الاخرين والظروف من خلال التحليل المنطقي لمشكلاته (سفيان، ص ١٨٣)^(٣).

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة احمد، ١٩٩٠

هدفت الدراسة التعرف على علاقة التفكير اللاعقلاني بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي. وقد تألفت عينة البحث من (٢١٣) طالب وطالبة بالمرحلة الثالثة والرابعة بكليتي الآداب والتربية بجامعة الزقازيق، وقد استخدم الباحث مقياساً للتفكير اللاعقلاني وقائمة حالة - سمة القلق واختبار التوجه الشخصي.

(١) إبراهيم، عبد الستار، ورضوى إبراهيم، العلاج السلوكي، الهيئة المصرية للكتاب، ١٩٩٣.

(٢) أبو عطية، سهام درويش، مبادئ الارشاد النفسي، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت، ط١، ١٩٨٨.

(٣) سفيان، نبيل، المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، تعز، ٢٠٠٢.

وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير اللاعقلاني وحالة سمة القلق اللاعقلاني وتحقيق الذات (احمد، ص ٤) (١).

٢-٢-٢ دراسة عسكر، ٢٠٠٢

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تعديل مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة.

وقد اشتملت عينة البحث على (٣٤) طالب موزعين على مجموعتين تجريبية تكونت من (١٧) طالب طبق عليها البرنامج الإرشادي ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس مفهوم الذات، ومجموعة ضابطة تكونت من (١٧) طالب طبق عليها مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس مفهوم الذات.

وقد توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مفهوم الذات وفي تعديل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية منطقية (عسكر، ص ٧) (٢).

٢-٢-٣ دراسة القرني، ٢٠٠٩

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الخواف الاجتماعي وبعض أساليب المعاملة الوالدية.

وقد اشتملت العينة على (٣٨٠) طالب من طلاب المدارس الحكومية بمدينة الرياض تراوحت أعمارهم ما بين ١٣-٢٠ سنة وقد استخدم الباحث مقياس الخواف الاجتماعي ومقياس أساليب المعاملة الوالدية.

وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخواف الاجتماعي والقسوة والحماية الزائدة والإهمال من جانب الأب والام (القرني، ص ٤) (٣).

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة - تجريبية).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

يشمل مجتمع البحث طالبات كلية التربية الرياضية للمرحلتين الأولى والرابعة للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ والبالغ عددهن (٢٦٨)

(١) أحمد، عماد محمد، دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير الزقازيق، كلية الآداب، ١٩٩٠.

(٢) عسكر، فكري، برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢.

(٣) القرني، مصدر سابق.

تكونت عينة البحث من (٤٠) طالب من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات للمرحلتين الأولى والرابعة ومن الحاصلات على درجات مرتفعة في مقياس الخواف الاجتماعي وقد تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات على النحو التالي:

- مجموعة الطالبات (للمرحلة الأولى) الضابطة: وقوامها (١٠) طالبات.
- مجموعة الطالبات (للمرحلة الأولى) التجريبية: وقوامها (١٠) طالبات.
- مجموعة الطالبات (للمرحلة الرابعة) الضابطة: وقوامها (١٠) طالبات.
- مجموعة الطالبات (للمرحلة الرابعة) التجريبية: وقوامها (١٠) طالبات.

٣-٣ أدوات البحث:

٣-٣-١ مقياس الخواف الاجتماعي:

استخدمت الباحثة مقياس الخواف أو الرهاب الاجتماعي تاليف (رولين ووي (Raulin & Wee, 1994) تعريب وتقنين د. مجدي محمد الدسوقي كلية التربية النوعية/ جامعة المنوفية.

يتكون المقياس من ٣٢ فقرة، اما مفتاح التصحيح فيعطى للمفحوص درجتان إذا كانت اجابته (نعم) ودرجة واحدة إذا كانت اجابته (لا) مع ملاحظة أن العبارات التي تحمل أرقام (٣، ٧، ١٤، ١٦، ١٧، ٢٧، ٢٨) تصحح في الاتجاه العكسي، ويستخدم الجمع الجبري العادي في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (١-٦٤) والدرجة العالية تشير إلى خواف اجتماعي مرتفع والعكس صحيح.

وقد تم حساب صدق المقياس (التلازمي - التمييزي)، اما ثباته فقد تم التحقق منه بطريقة الاختبار واعادة الاختبار (٠,٨٨) وطريقة كرونباخ (معامل الفا ٠,٩٠). ملحق (١).

٣-٣-٢ مقياس الافكار اللاعقلانية:

لقد تم استخدام مقياس الافكار اللاعقلانية المعد من قبل الس (Ellis) والمطور من قبل (الريحاني، ١٩٨٥) يتكون هذا المقياس من (٥٢) فقرة تعبر عن (١٣) فكرة لا عقلانية هي الافكار الاحدى عشر المطروحة في نظرية الس فضلا عن ذلك الفكرتين اللتين اضافها الريحاني والتي تعد من الافكار اللاعقلانية الخاصة بالمجتمع العربي وبذلك يصبح الاختبار يتكون من (١٣) فكرة فرعية تضم كل واحدة منها (٤) فقرات نصفها ايجابي والاخر سلبي.

اما بدائل الاجابه فهي (نعم) حين يوافق المفحوص على العبارة أو (لا) حين لا يوافق على العبارة ويرفضها وقد اعطيت القيمة (١) للاجابة التي تدل على قبول المحوص لتلك الفكرة وبذلك فان الدرجة الكلية للاختبار تتراوح بين (صفر) في حدها الادنى و(٥٢) في حدها الأعلى. ملحق (٢)

اما صدق المقياس فقد تم استخدام الصدق المنطقي والتجريبي، كما تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية (الريحاني، ص ٢٥) (١).

٣-٣-٣ البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي:
قامت الباحثة باعداد هذا البرنامج لتعديل الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالخوف الاجتماعي بهدف خفض اثاره السلبية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات في مادة الجمناستك الفني.

٣-٣-٣ اهداف البرنامج:

يستغرق البرنامج (٥) اسابيع ويتكون من (١٠) جلسات كل جلسة تستغرق (٥٠-٦٠) دقيقة، ويطبق البرنامج على عينة البحث في قاعة كلية التربية الرياضية للبنات وفي جلسات جماعية، اما فترة المتابعة فتستغرق مدة شهرين.

يتضمن البرنامج الجلسات الارشادية التالية:
الجلسة الاولى: تعارف، وبناء العلاقة الارشادية.
أهداف الجلسة الارشادية:

- ١ - التعارف بين الباحثة والطالبات
- ٢ - كسر الحاجز النفسي بين الباحثة والطالبات من جهة وبين الطالبات وبعضهم البعض.
- ٣ - توضيح اهداف البرنامج ومناقشتها.
- ٤ - تزويد الطالبات بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك من خلال المواظبة على الحضور في الموعد والمكان المحدد.
- ٥ - الاتفاق على قوانين الجلسات.
- ٦ - تقديم الاختبارات المتعلقة بالخوف الاجتماعي والافكار اللاعقلانية للطالبات (القياس القبلي).

الجلسة الثانية: توضيح مفهوم الخوف الاجتماعي
أهداف الجلسة الارشادية:

- ١ - اعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم الخوف بشكل عام والخوف الاجتماعي بشكل خاص.
 - ٢ - الحديث عن مظاهر الخوف الاجتماعي.
 - ٣ - الوقوف على اسباب الخوف الاجتماعي.
 - ٤ - مناقشة الاعراض الناتجة عن الخوف الاجتماعي.
- وقد تم استخدام الفنيات التالية: المناقشة والحوار، وعرض شرائح، ونشرات ومطويات، ومجموعات عمل صغيرة للنقاش والحوار.
- الجلسة الثالثة: التدريب على اسلوب الاسترخاء العضلي.
أهداف الجلسة الارشادية:

- ١ - اعداد الطالبات نفسيا وانفعالا وجسماً.
- ٢ - اتقان الطالبات لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي.

٣ - بث روح الطمأنينة والامن النفسي في نفوس الطالبات وخصوصاً في المواقف العصبية.

٤ - ابعاد الطالبات عن جو التوتر والخوف.
وقد تم استخدام مسجل، وشرائط موسيقى هادئة، واسلوب النمذجة أي تطبيق عملي للاسترخاء على أحد الطالبات.

الجلسة الرابعة: استخدام تكتيك خفض الحساسية التدريجي.
أهداف الجلسة الارشادية:

١ - خفض التوتر والخوف لدى افراد العينة من خلال تعرضهم لمواقف الخواف بالتدريج.

٢ - اكساب الطالبات مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمه وبهدوء عند المواقف المخيفة.

٣ - اكساب الطالبات القدرة على مواجهة مواقف الحياة باتزان وثقة بالنفس.
وقد تم استخدام الحوار والنقاش، فضلا عن النمذجة بتطبيق عملي لخفض الحساسية التدريجي.

الجلسة الخامسة: التدريب على مهارة اداء الجمناستك الفني.
أهداف الجلسة الارشادية:

١ - التحدث عن كيفية اداء اللعبة.

٢ - تدريب الطالبات على اتقان اداء اللعبة.

٣ - تبصير الطالبات بايجابيات اداء اللعبة.

وقد تم استخدام النمذجة والحوار والنقاش فضلا عن لعب الادوار من خلال عرض مسرحي هادف.

الجلسة السادسة: استخدام السيكودراما (التمثيل النفسي المسرحي).
أهداف الجلسة الارشادية:

١ - التخفيف من الخواف وحدة التوتر الناتج عن الجمناستك الفني.

٢ - تناول الموضوع في قالب مسرحي فكاهي بهدف زيادة الدافعية عند الطالبات في التخلص من حالة الخواف الموجودة لديهن.

٣ - بث العمل الجماعي بين الطالبات وبث روح التعاون والمحبة في نفوسهن.
اما الفنيات المستخدمة فهي الحوار والنقاش ولعب الادوار.

الجلسة السابعة: استخدام فنيات البناء العقلاني
أهداف الجلسة الارشادية:

١ - تسجيل الافكار السلبية والانفعالات الناتجة عنها.

٢ - مناقشة الافكار السلبية والانفعالات.

٣ - متابعة تطبيق تمارين الاسترخاء.

وقد تم استخدام الحوار والمناقشات ولعب الادوار.
الجلسة الثامنة: استخدام اسلوب توكيد الذات.

أهداف الجلسة الارشادية:

- ١ - تعزيز مبدأ الثقة بالنفس عند الطالبات.
 - ٢ - تعزيز القدرات والامكانيات لدى الطالبات.
 - ٣ - اخراج الطالبات من حالة جو اللعبة إلى جو تروحي ترفيهي.
- وقد تم استخدام فنيات الحوار والنقاش والنمذجة ومجموعات عمل صغيرة.
- الجلسة التاسعة: استخدام فنيات تعديل السلوك.
- أهداف الجلسة الارشادية:
- ١ - تعريف الطالبات بقواعد واساليب اللعب الجيد.
 - ٢ - تدريب الطالبات على أساليب وقواعد اللعبة.
 - ٣ - تدريب الطالبات على تعليمات اللعبة.
- اما الفنيات المستخدمة فهي الالقاء، والحوار والنقاش ومجموعات عمل صغيرة.
- الجلسة العاشرة: انتهاء البرنامج وتقويمه، جلسة ختامية.
- أهداف الجلسة الارشادية:
- ١ - تقويم الجلسات الارشادية والوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.
 - ٢ - معرفة النتائج التي توصلت إليها الطالبات من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.
 - ٣ - معرفة مدى التحسن الذي تشعر به الطالبات بعد الانتهاء من الجلسات.
 - ٤ - ارشاد الطالبات إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه.
 - ٥ - تطبيق مقياس الخواف الاجتماعي على الطالبات (المقياس البعدي).
- وقد تم استخدام فنيات الالقاء والحوار والنقاش.
- ثم توجيه الشكر إلى افراد عينة الطالبات والاشارة إلى انه سوف يكون هناك لقاء مهم بعد شهرين لتطبيق مقياس الخواف الاجتماعي.

٣-٣-٤ تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث للفترة من ٢٠١٠/٢/١٥ لغاية ٢٠١٠/٣/٣١، اما تاريخ المتابعة فهو في ٢٠١٠/٥/٣١.

٣-٣-٥ الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية:

- ١ - الاختبار التائي لعينة واحدة (البياتي، ص ١٨١)^(١).
- ٢ - الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- ٣ - الاختبار التائي لعينتين مترابطتين.

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

(١) البياتي، عبد الجبار توفيق وزكريا اثنايوس، الاحصاء الصفي والاستدلالي في التربية وعالم النفس، بغداد، ١٩٧٧، ص ١٨١.

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي تم التوصل لها:

١-٤ عرض وتحليل النتائج:

١ - للتعرف على درجات الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بمادة الجمناستيك الفني.

لقد تم تطبيق مقياس الخوف الاجتماعي على عينة البحث البالغة (٤٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بواقع (٢٠) طالبة من طالبات المرحلة الأولى و(٢٠) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة، وقد بلغ الوسط الحسابي للعينة الكلية على المقياس ٤٣,٢٥ والانحراف المعياري (٤,١٤) بينما بلغ الوسط الحسابي لعينة المرحلة الرابعة (٤١) والانحراف المعياري (٣,١٢) في حين بلغ الوسط الحسابي لعينة المرحلة الأولى (٤٩,٨) والانحراف المعياري (٢,٧٨) بينما كان الوسط الفرضي للمقياس هو (٣٢,٥) ولمعرفة دلالة الفرق بين الوسط الحسابي لافراد العينة والوسط الفرضي للمقياس، فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة^(١)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١١,٦٠)، (٨,٦٧)، (١٩,٨٨) وهي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

يوضح الوسط الحسابي الفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة البحث على مقياس الخوف الاجتماعي

الفرق	مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	
دال	٠,٠٥	٢,٠٢١	١١,٦٠	٤,١٤	٣٢,٥	٤٣,٢٥	٤٠	العينة الكلية
دال	٠,٠٥	٢,٠٩٣	١٩,٨٨	٢,٧٨	٣٢,٥	٤٩,٨	٢٠	المرحلة الأولى
دال	٠,٠٥	٢,٠٩٣	٨,٦٧	٣,١٢	٣٢,٥	٤١	٢٠	المرحلة الرابعة

٢ - ولغرض التعرف على درجات الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات فقد تم تطبيق المقياس على أفراد العينة البالغ عددهن (٤٠) طالبة بواقع (٢٠) طالبة من المرحلة الأولى و (٢٠) طالبة من المرحلة الرابعة، وقد بلغ الوسط الحسابي للعينة الكلية على المقياس (٣٤,٢٦) والانحراف المعياري (٤,٠٤) بينما بلغ الوسط الحسابي للمرحلة الأولى والرابعة (٣٤,٨)، (٣٣,٦) على التوالي، والانحراف المعياري (٣,٦١) و

(١) البياتي، عبد الجبار توفيق وزكريا اثنايوس، الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعالم النفس، بغداد، ١٩٧٧، ص ١٨١.

(٤,٥٥)، في حين كان الوسط الحسابي للمقياس (٢٦,٥) ولمعرفة دلالة الفروق بين الوسط الحسابي لأفراد العينة والوسط الحسابي الفرضي للمقياس، فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة^(١)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٨,٥٩)، (٤,٩٦)، (٧,٢٨) على التوالي، وهي أكبر من الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

يوضح الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية على مقياس الأفكار اللاعقلانية

الفرق	مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	
دال	٠,٠٥	٢,٠٢١	٨,٥٩	٢٦,٥	٤,٠٤	٣٤,٢٦	٤٠	العينة الكلية
دال	٠,٠٥	٢,٠٩٣	٧,٢٨	٢٦,٥	٣,٦١	٣٤,٨	٢٠	المرحلة الأولى
دال	٠,٠٥	٢,٠٩٣	٤,٩٦	٢٦,٥	٤,٥٥	٣٣,٦	٢٠	المرحلة الرابعة

وللتحقق من صحة الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الخواف الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات للمرحلتين الأولى والرابعة في مادة الجمناستك الفني. تم استخراج معامل الارتباط بين درجات الخواف الاجتماعي ودرجات الأفكار اللاعقلانية للعينة، وقد بلغ ٠,٥٤، وعند استخراج القيمة التائية المحسوبة البالغة (٣,٩٥) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ثم مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٠٤٢) كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية. والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

يوضح معامل الارتباط بين درجات الخواف الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والقيمة التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لعينة البحث

الفرق	مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط
دال	٠,٠٥	٢,٠٤٢	٣,٩٥	٠,٥٤

(١) البياتي، عبد الجبار توفيق وزكريا اثنايوس، مصدر سابق، ص ١٨١.

وللتحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طالبات المرحلة الأولى التجريبية، ودرجات طالبات المرحلة الأولى الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ولصالح طالبات المرحلة الأولى التجريبية، فقد تم استخدام دلالة الفروق بين درجات طالبات المرحلة الأولى التجريبية والضابطة. وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة للمرحلة الأولى على مقياس الخواف الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة

الفرق	مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	٠,٠٥	٢,١٠	٢,٧١	٣,٢٦	٤٩,٣	التجريبية
				٢,٤٤	٤٦,٨	الضابطة

يتضح من الجدول السابق انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ لصالح المرحلة الأولى التجريبية في المقاييس البعدي وهذا يؤيد الفرض الثاني.

وللتحقق من الفرضية الثالثة والتي تنص على: توجد فروق ذات احصائية بين درجات طالبات المرحلة الرابعة التجريبية ودرجات طالبات المرحلة الرابعة الضابطة على مقياس الخواف الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ولصالح طالبات المرحلة الرابعة التجريبية، فقد تم استخدام دلالة الفروق بين درجات طالبات المرحلة الرابعة التجريبية والضابطة، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة للمرحلة الرابعة على مقياس الخواف الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة

الفرق	مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دال	٠,٠٥	٢,١٠	٢,٣٤	٢,٨٧	٣٨,٤	التجريبية
				٢,٧٩	٤٠,٦	الضابطة

يتضح من الجدول (٥) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ لصالح طالبات المرحلة الرابعة التجريبية في القياس البعدي وهذا يؤدي صحة الفرض الثالث.

وللتحقق من صحة الفرض القائل بانه: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طالبات المرحلة الأولى التجريبية ودرجات طالبات المرحلة الرابعة التجريبية على مقياس الخواف الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي مباشرة، تم استخدام دلالة الفروق بين درجات طالبات المرحلة الأولى وطالبات المرحلة الرابعة. والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفروق بين درجات طالبات المرحلة الأول وطالبات المرحلة الرابعة على مقياس الخواف الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي مباشرة

الفرق	مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير دال	٠,٠٥	٢,٠٩٣	١١,٢٦	٢,٤٤	٤٦,٣	التجريبية الأولى
				٢,٨٧	٣٨,٤	التجريبية الرابعة

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) ولصالح المجموعة التجريبية للمرحلة الأولى في القياس البعدي، وهذا يدحض الفرض الرابع.

تنص الفرضية الخامسة على: انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طالبات المرحلة الأولى التجريبية ونفس المجموعة في مقياس الخواف الاجتماعي بعد انتهاء فترة المتابعة، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام دلالة الفروق بين درجات طالبات المرحلة الأولى ونفس المجموعة، وكما موضح في جدول (٧).

جدول (٧)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفروق بين درجات طالبات المرحلة الأولى التجريبية ونفس المجموعة على مقياس الخواف الاجتماعي بعد انتهاء فترة المتابعة

الفرق	مستوى	القيمة التائية	القيمة التائية	الانحراف	الوسط	
-------	-------	----------------	----------------	----------	-------	--

	الدلالة	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي	
غير دال	٠,٠٥	٢,١٠	٠,٤٩	٢,٧٨	٤٩,٨	بعد البرنامج مباشرة
				٣,٢٦	٤٩,٣	بعد المتابعة

يتضح من جدول (٧) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات طالبات المرحلة الأولى ونفس المجموعة بعد انتهاء فترة المتابعة، وهذا يدحض الفرضية الخامسة.

اما الفرضية السادسة والتي تنص على: انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طالبات المرحلة الرابعة التجريبية ونفس المجموعة على مقياس الخوف الاجتماعي بعد انتهاء فترة المتابعة، فقد تم استخدام دلالة الفروق في درجات طالبات المرحلة الرابعة ونفس المجموعة وكما موضح في جدول (٨)

جدول (٨)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفروق بين درجات طالبات المرحلة الرابعة التجريبية ونفس المجموعة على مقياس الخوف الاجتماعي بعد انتهاء فترة المتابعة

الفرق	مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير دال	٠,٠٥	٢,١٠	٠,٤٠	٣,١٢	٤١	بعد البرنامج مباشرة
				٢,٧٩	٤٠,٦	بعد المتابعة

يتضح من جدول (٨) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات طالبات المرحلة الرابعة ونفس المجموعة بعد انتهاء فترة المتابعة، وهذا يدحض الفرضية السادسة.

٢-٤ مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١) وجود خواف اجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات للمرحلتين الأولى والرابعة في مادة الجمناستك الفني، وتفسير ذلك بان الاداء في مادة الجمناستك الفني يتطلب اللعب على الاجهزة المختلفة وان هذا الاداء يتطلب الاتقان الشديد اثناء اللعب وخصوصا عندما يكون التركيز من قبل الحاضرين سواء المدرسات أو الطالبات أو الحضور.

ويتبين من جدول (٢) ارتفاع درجات الافكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات للمرحلتين الرابعة والأولى ويمكن تفسير ذلك بان الافكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تظهر لدى الطالبات تكون عبارة عن نتيجة مزيج من الظن والمبالغة والتهويل وقد تكون بدرجة تفوق امكانات الطالبة الفعلية.

كما يتضح من جدول (٣) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الافكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات، وهذه النتيجة تتفق مع اراء (الس) والتي تؤكد على أن التوتر الانفعالي ينشأ ويستمر نتيجة بعض الافكار اللاعقلانية، إذ يتبنى الفرد اهداف غير واقعية وقد تكون مستحيلة.

ويتبين من جدول (٥)، (٦) فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي في خفض الخوف الاجتماعي لدى مجموعتي عينة الدراسة التجريبية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات للمرحلتين الأولى والرابع بعد تطبيق البرنامج مباشرة. اما البرنامج الارشادي فقد تضمن عدد من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية والتي عن طريقها تم دحض الافكار اللاعقلانية لدى الطالبات وقد تم ذلك عن طريق اسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية والحوار واعادة البناء العقلاني التدريجي للطالبات، وتعديل الانفعالات السالبة عن طريق لعب الادوار، والاسترخاء فضلا عن اقامة علاقة ودية مع الطالبات في جو من التقبل والتفهم بين الباحثة وعينة الطالبات، ويمكن تفسير ذلك انه من خلال الجلسات الارشادية والتي تضم جماعات يمكن مساعدتهم على مناقشة مشكلاتهم والتنفيس عن انفعالاتهم وزيادة استبصارهم بمشكلاتهم فضلا عن تعلمهم كيفية التعبير عن ارائهم ومشاعرهم غير المعقولة وتعديل افكارهم ومعتقداتهم الخاطئة.

ويتضح من جدول (٧)، (٨) استمرار فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي في خفض الخوف الاجتماعي لدى مجموعتي عينة البحث التجريبية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات للمرحلتين الأولى والرابعة في فترة المتابعة، أي أن البرنامج الارشادي تستمر فاعليته واثاره الايجابية في خفض الخوف الاجتماعي لدى العينة، ويمكن تفسير ذلك إلى أن البرنامج يساعد الطالبات على اتخاذ تعديلات عميقة ودائمة في الافكار والانفعالات والسلوك إذ انه يهدف إلى مساعدة الطالبات على خفض الاضطرابات الانفعالية ويتم ذلك من خلال دحض واعادة البناء المعرفي له وتعديل المعتقدات الخاطئة حول مختلف الاحداث والمواقف التي يتعرض لها الطالبات، مما يؤدي ذلك إلى أن تكون الحياة سعيدة وذات معنى خالية من اية اضطرابات انفعالية خاصة.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١ - وجود خواف اجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات في مادة الجمناستك الفني.
- ٢ - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الافكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٣ - فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي في خفض الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٤ - استمرار فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي في خفض الخوف الاجتماعي لدى طالبات التربية الرياضية للبنات بعد فترة المتابعة.

٥-٢: التوصيات والمقترحات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

- ١ - التأكيد على مدرسات المادة على الاستمرار بتقديم وعرض الحركات بطرق علمية صحيحة.
- ٢ - الاهتمام باعداد الفنيات التدريبية والارشادية في الكلية.
- ٣ - تفعيل اهمية دور الارشاد التربوي في الكلية وذلك من خلال توجيه الطالبات في كيفية التعامل مع اثار الخواف الاجتماعي اثناء اللعب.
- ٤ - العمل على اكساب الطالبات مهارات التواصل الاجتماعي بهدف رفع مستوى التأقلم مع الخواف لديهن.
- ٥ - اجراء دراسة للتعرف على فاعلية برامج ارشادية اخرى في خفض الخواف الاجتماعي.
- ٦ - اجراء دراسة مشابهة للتعرف على فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في خفض الخواف الاجتماعي لدى الطالبات في العاب اخرى..

المصادر

- ١ - إبراهيم عبد الستار، ورضوى إبراهيم، العلاج السلوكي متعدد المحاور، مجلة علم النفس ومشكلات الطفل، الهيئة المصرية للكتاب، ١٩٩٣.
- ٢ - ابو عطية، سهام درويش، مبادئ الارشاد النفسي، دار العلم لنشر والتوزيع، الكويت، ط١، ١٩٨٨.
- ٣ - أحمد، عماد محمد، دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية الاداب، ١٩٩٠.
- ٤ - باترسون، س. هـ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار القلم، الكويت، ط١، المجلد الاول، ١٩٨١.
- ٥ - بقبون، سمير، الطب النفسي، مكتبة لكل بيت، الاردن، الطبعة العربية، ٢٠٠٧.
- ٦ - البياتي، عبد الجبار توفيق وزكريا اثنايوس، الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، بغداد، ١٩٧٧.
- ٧ - حنتوش، معيوف ذنون وعامر محمد سعودي، المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- ٨ - الرشيدى، بشير وآخرون، اضطراب القلق، سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية، مكتبة الانماء الاجتماعي بدولة الكويت، ٢٠١١.
- ٩ - الريحاني، سليمان، تطوير اختبار الافكار اللاعقلانية، مجلة دراسات، الجامعة الاردنية، مجلد ١٢، العدد ١١، ١٩٨٥.
- ١٠ - زهران، حامد عبد السلام، التوجيه والارشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٨٠.
- ١١ - سفيان، نبيل، المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، تعز، ٢٠٠٢.
- ١٢ - الشناوي، محمد، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩٤.
- ١٣ - الطيب، محمد، ومحمد الشيخ، الافكار اللاعقلانية لدى عدد من طلاب الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص الاكاديمي، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، القاهرة، ١٩٩٠.
- ١٤ - عبد الله، هشام إبراهيم، العلاج العقلاني السلوكي، اسس وتطبيقات، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٨.
- ١٥ - عسكر، فكري، برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، بينها، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢.

- ١٦ -القرني، محمد سالم محمد، الخواف الاجتماعي وعلاقته ببعض اساليب
المعاملة الوالدية كما يراها الابناء، رسالة ماجستير، جامعة
الملك عبد العزيز، كلية المعلمين بمحافظة جدة، ٢٠٠٩.
- ١٧ -كاشف، عزت محمود، التدريب في رياضة الجمباز، مكتبة النهضة
المصرية، القاهرة، ط١، ١٩٨٧.
- ١٨ -النعيمي، عبد الستار جاسم، الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة، بغداد،
١٩٩١.

19- Ellis, A. Reason and Emotion in Psychotherapy, New
York, Lyle, stuart, 1962.