

الخلج وعلاقته بتقدير الذات ومستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية بأداة الطوق

في الجمناستيك الايقاعي

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي ، أ.د. أميرة عبد الواحد منير ، ريام علي محمود

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ryam\_97@yahoo.com

### الملخص

هناك العديد من العوامل التي تلعب أدواراً بارزةً في حياة اللاعبين، ولعل من هذه العوامل هو تعرضهم للمواقف تجعلهم يشعرون بهذا الاختلاف. فالخلج له آثار سلبية على تقدير الفرد لذاته نظراً لشعوره بالنقص، وأنه أقل من الآخرين ، وإذا شعر الإنسان بذلك سيؤثر بطبيعة الحال على مستوى تقديره لذاته. لذا ارتئينا دراسة الخلج وعلاقته بتقدير الذات ومستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الايقاعي ويهدف البحث الى:

1- التعرف على الخلج وعلاقته بتقدير الذات ومستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الايقاعي

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لإجراءات البحث . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية في لعبة الجمناستيك الايقاعي اذ بلغ عددهن (20) طالبة. كما استخدمت مجموعة من الوسائل المساعدة ومنها استمارة استبانة لمقياس (الخلج وتقدير الذات)

الكلمات المفتاحية: الخلج ، تقدير الذات ، الجمناستيك الايقاعي

Shyness and its relationship to self-esteem and the level of performance of some basic motor skills with the collar tool In rhythmic gymnasium

Prof.Dr. Shaima Abdul Matar Al-Tamimi, Prof. Dr. Amira Abdel Wahid Mounir, Ryam Ali Mahmoud

Iraq. Mustansiriya University. College of Physical Education and Sports Science

Ryam\_97@yahoo.com

---

#### Abstract

There are many factors that play prominent roles in the lives of players, and perhaps one of these factors is their exposure to situations that make them feel this difference. Shyness has negative effects on an individual's self-esteem due to his feeling of inferiority, and that he is less than others, and if a person feels this, it will naturally affect the level of his self-esteem. So we decided to study shyness and its relationship to self-esteem and the level of performance of some basic motor skills with the collar tool in rhythmic gymnastics. The research aims to learn about shyness and its relationship to self-esteem and the level of performance of some basic motor skills with the collar tool in rhythmic gymnastics.

The researchers used a descriptive approach as appropriate to research procedures. The research sample was chosen deliberately by students of the third stage of the Faculty of Physical Education and Sports Science, Al-Mustansiriya University in the rhythmic gymnastics game, as the number is (20) students. A group of assistive methods were also used, including a questionnaire for the scale of (shyness and self-esteem)

Key words: shyness, self-esteem, rhythmic gymnastics

1- المقدمة:

نظراً لاختلاف الناس في القدرات والمهارات وتكون قدراتهم مختلفة في مستوى الأداء ، وكذلك قدراتهم على مواجهة المشكلات، وهناك العديد من العوامل التي تلعب دوراً بارزاً في ذلك، ولعل من هذه العوامل هو تعرض الشخص للمواقف تجعله يشعر بهذا الاختلاف. فالخجل له آثار سلبية على تقدير الفرد لذاته نظراً لشعوره بالنقص، وأنه أقل من الآخرين، وإذا شعر الإنسان بذلك سيؤثر بطبيعة الحال على مستوى تقديره لذاته. (علي غلام أفروز ، 2001 ، ص9)

وتبرز أهمية البحث في مجال التربية الرياضية والذي يعد من المجالات المهمة والتي من شأنها إن تطور الأفراد من خلال بناء قدرات شخصية عالية وتجنب حالة الخجل في التعامل مع الآخرين مستقبلاً . ولكن هذا الأمر لا يأتي في البداية وإنما في الاستمرارية وإنما من خلال الإرشاد النفسي والمتابعة من قبل المدرسين في توعية هؤلاء الأفراد نحو تقدير الذات وتجاوز حالة الخجل عندهم

ونظراً لقلّة البحوث والدراسات التي تتناول حالة الخجل وتقدير الذات بشكل عام والرياضيين بشكل خاص حسب علم الباحثات . ومحاولة منا العمل على زيادة التقرب منهم ، وفهمهم في محاولة اكتشاف قدراتهم البدنية والمهارية ، ووضع الحلول المناسبة قدر الإمكان لمشاكلهم ، واستغلال تلك القدرات وفق إمكانياتهم التي يتمتعون بها . لذا تسعى هذه الدراسة الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي ويهدف البحث الى:

1- التعرف على مستوى الخجل وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثالثة في الجمناستيك الإيقاعي.

2- التعرف على مستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية بأداة الطوق لدى طالبات المرحلة الثالثة في الجمناستيك الإيقاعي

3- التعرف على الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي

2 - اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في لعبة الجمناستك الايقاعي اذ بلغ عددهن (20) طالبة.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية

- استمارة استبانة لمقياس (الخلج وتقدير الذات)

2-4 مقياس الخلج: (حوراء عباس كرماش 2009)

تم الاعتماد على مقياس الخلج لـ(حوراء عباس كرماش) الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية حيث يتألف المقياس من (30) فقرة وهي موزعة على ثلاثة أبعاد وهي(البعد الفسيولوجي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي) وتكون الاجابة عليه وفق خمسة بدائل وهي (موافق تماما ، موافق ، موافق إلى حد ما ، أرفض ، أرفض بشدة) وتعطى درجات (1,2,3,4,5) على التوالي وتكون هذه الإجابة لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية أما بالنسبة لحساب الدرجة الكلية فأن أعلى درجة للاعب هي (150) وأقل درجة هي (30) والوسط الحسابي بلغ (40.41) والانحراف المعياري بلغ (5.19).

2-5 مقياس (كوبر سميث) لتقدير الذات:

تم إعداد المقياس من قبل الأمريكي (كوبر سميث) وقام بترجمته إلى العربية من قبل عبد الفتاح ويهدف إلى قياس درجات تقدير الذات للكبار وهو مكون من (25) فقرة موجبة وسالبة اذ يتكون المقياس من عبارات سالبة وعددها (17) عبارة . وأخرى موجبة وعددها (8) عبارات

- العبارات السالبة تحمل الأرقام التالية ( 2 ، 3 ، 6 ، 7 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 )

- العبارات الموجبة تحمل الأرقام التالية (1، 4، 5، 8، 14، 19، 20)

2-5-1 طريقة تصحيح مقياس (كوبر سميث) لتقدير الذات :

بعد وصف المقياس تأتي طريقة تصحيحه حيث يطلب من المفحوص وضع علامة ( x ) في إحدى الخانتين المقابلتين للعبارة . بما يتفق ما مع يشعر به حقيقة اتجاه ذاته على مقياس تقدير الذات تعطى الدرجة (1) في المقياس إذا أجاب المفحوص ب (لا تنطبق) على العبارة السالبة . وتعطى الدرجة (1) في المقياس إذا أجاب المفحوص ب (ب تنطبق) على العبارة الموجبة . وبحسب المقياس يصنف المفحوصين إلى فئتين أولهما ، فئة لتقدير الذات المنخفض وثانيهما فئة لتقدير الذات المرتفع.

جدول (1) يبين توزيع مستويات تقدير الذات حسب الدرجات

الدرجة	المستوى
من 1 الى 14	فئة منخفضة تقدير الذات
من 15 الى 25	فئة مرتفعة تقدير الذات

2-6 التجربة الاستطلاعية:

اجرى التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (6) طالبات وقد تم اعادة التجربة نفسها بعد (7) ايام من التطبيق الاول وتحت الظروف نفسها. وتم استبعاد افراد العينة الاستطلاعية من التجربة الاصلية. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- التعرف على مدى فهم افراد العينة لبدائل الإجابة على مفردات المقاييس

- معرفة مدى وضوح التعليمات والوقت المستغرق للإجابة

- التأكد من وضوح تعليمات المقاييس وفقراته

وتبين ان جميع الفقرات واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة.

2-7 الاسس العلمية للمقاييس :

اجريت المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة بإيجاد درجة الصدق ، اذ تم عرض مفردات المقاييس على مجموعة من الخبراء\* المختصين بعلم النفس الرياضي وبلغت نسبة الاتفاق عليها (100%) وكذلك تم استخراج الثبات ، إذ ان الاختبار الذي يمتاز بالثبات يجب ان يعطي نفس النتائج اذا ما اعيد على الافراد انفسهم وفي نفس الظروف) " (رمزيه الغريب ، 1977 ، ص65)

فقام الباحثون بتطبيق الاختبار على نفس العينة الاستطلاعية وقد اعيد الاختبار بعد (7) ايام وتم استخراج معاملات الارتباط بين نتائج الاختبارين وذلك باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، إذ بلغت قيم معاملات الارتباط للمقياس المستخدم (88%)

8-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بتوزيع استمارة مقياس (الخلج) واستمارة مقياس (تقدير الذات) على عينة التجربة الرئيسية لطالبات المرحلة الثالثة في لعبة الجمناستيك الايقاعي في يوم الاثنين المصادف 2018/1/19

1-8-2 تقويم الاداء المهاري:

اعتمد الباحثون على مدرسة المادة في تقييم الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية الحركية بأداة الطوق في الجمناستيك الايقاعي من خلال اعطاء الدرجة النهائية لكل طالبة من طالبات المرحلة الثالثة من عينة البحث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

9-2 الوسائل الاحصائية:

تم الاعتماد على مجموعة من القوانين الاحصائية وذلك للوصول الى نتائج عينة البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة لمقياسي الخجل وتقدير الذات وأداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك الايقاعي لعينة البحث وتحليلها.

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبات الجمناستيك الايقاعي في متغيرات البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
12.867	152.250	الخلج
7.037	105.500	تقدير الذات
0.671	6.150	المهارات الاساسية

أظهرت نتائج الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لطالبات المرحلة الثالثة في الجمناستيك الإيقاعي . إذ بلغ الوسط الحسابي في مقياس الخجل (152.250) والانحراف المعياري (12.867) أما الوسط الحسابي لمقياس تقدير الذات فقد بلغ (105.500) والانحراف المعياري (7.037) وبلغ الوسط الحسابي لبعض مهارات الأساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي (6.150) والانحراف المعياري (0.671).

الجدول (3) يبين قيمة (ر) المحسوبة بين مقياس الخجل وتقدير الذات لدى عينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية بمستوى 0.05
الخجل	0.476	0.034	معنوي
تقدير الذات			

نلاحظ من خلال الجدول (3) وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار مقياس تقدير الذات واختبار مقياس الخجل لدى عينة البحث والتي بلغت قيمتها (0.476) وبنسبة خطأ (0.034) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول (4) يبين قيمة (ر) المحسوبة بين الخجل وأداء بعض المهارات الأساسية بأداة الطوق لدى الطالبات في الجمناستيك الإيقاعي

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية بمستوى 0.05
الخجل	0.017	0.944	غير معنوي
المهارات الأساسية			

أظهرت نتائج الجدول (4) عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخجل وأداء بعض المهارات الأساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي التي بلغت قيمتها (0.017) وبنسبة خطأ (0.944) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.05).



2-3 مناقشة النتائج :

عند الاطلاع على نتائج الجدولين (2،3) تبين إن هناك علاقة ارتباط معنوية بين اختباري مقياسي الخجل وتقدير الذات وتعزو الباحثات سبب ذلك إلى إن كلما كانت نسبة الخجل عالي عند الطالبات يكون تقدير الذات أكثر عندهن. وكذلك فإن " الخوف والشعور بالضيق في حضور الآخرين وخاصة مع الذين يشكلون تهديدا انفعاليا للشخص من جنس آخر أو من مركز أعلى أو الغرباء. كما إن الشعور بعدم الأمان يؤدي بالأشخاص غير الآمنين بعدم الشعور بالطمأنينة ، وهذا ينتج عنه عدم الثقة بذاتهم وتقديرها والاعتماد على الآخرين. (فضيلة عرفات السبعوي ، 2005) وهذا ما أثر بشكل سلبي على إداء بعض المهارات الأساسية بأداة الطوق في الجمناستك الايقاعي. قالشعور الذي ينتاب الفرد عند تعرضه لموقف اجتماعي معين يفقده القدرة على أن يستجيب استجابة توافقيه تجاه الموقف الذي يواجه " (فاتكة جعفر ، 2007 ، ص8) وهذا ما نلاحظه في نتائج الجدول (4) نلاحظ ان اداء مهارة الجمناستك الايقاعي التي كانت علاقتها الارتباطية بالخجل غير معنوية. فالخجل العالي لا يساعد على تأدية المهارات الحركية وتعدّ المهارات في الجمناستك الايقاعي إحدى أكثر الرياضات التي تحتاج الى الثقة وتقدير ذاتهن عند ادائهن للمهارات الحركية بأداة الطوق. اذا ما قورنت برياضات فردية اخرى. وقد تزداد او تقل تلك الانفعالات لذا فان الانشطة الفردية غالبيتها تحتاج الى هذه السمة النفسية اكثر من الانشطة والالعاب الجماعية . وترى الباحثات ان الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي ، لتقدير الذات، تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد اثناء ادائهم للمهارات الحركية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- يوجد تأثير إيجابي للخجل من خلال علاقته الارتباطية المعنوية بتقدير الذات لدى عينة البحث.

2- عدم وجود علاقة ارتباط ما بين الخجل وأداء بعض المهارات الأساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي.

4-2 التوصيات:

1- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين كونها تؤثر على أدائهم الرياضي.

2- التأكيد على إجراء بحوث تخص الجوانب النفسية لما لها من تأثيرات مختلفة في حياة اللاعبين بصورة عامة وللاعبين الجمناستيك الإيقاعي بشكل خاص.

المصادر:

- حوراء عباس كرماش . اتساق الذات وعلاقته بالخجل لدى طلبة كليات التربية في جامعات الفرات الأوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية ، 2009

- رمزيه الغريب ، التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو ، سنة 1977

- فاتكة جعفر . الخجل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية (دراسة مقارنة على عينتين من طلبة جامعتي دمشق و عدن) ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا ، 2007

- فضيلة عرفات السبعوي . الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية وبعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، العراق ، 2005.

- علي غلام أفروز . الخجل من الناحية النفسية وسبل معالجته ، ط1، مؤسسة الهدى للنشر والتوزيع ، طهران ، إيران ، 2001 .

مقياس الخجل

ت	الفقرات	موافق تماما	موافق	موافق إلى حد ما	أرفض بشدة	أرفض
1-	أتردد كثيرا قبل حدوث أي مشاركة رياضية					
2-	أواجه صعوبة في التحدث مع شخص لا أعرفه					
3-	أشعر بالارتباك قبل حدوث موقف اجتماعي أو رياضي					
4-	أنزعج عندما تنتظر إلي الطالبات في الكليات الأخرى					
5-	أصيب عرقا أثناء تواجدي في المشاركات الرياضية					
6-	يصعب علي التعبير عن رأي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم					
7-	أكون متوترة جدا قبل حدوث أي مشاركة رياضية أو اجتماعية					
8-	أتردد دائما عند سؤالي شخصا ما عن أمر معين					
9-	أشعر بجفاف فمي عندما أكون بين الآخرين					
10-	أرتبك كثيرا عندما يكون علي التحدث أمام مجموعة من الأشخاص					
11-	تشرذ أفكاري دائما أثناء مخالطتي الآخرين					
12-	أضايق من مراقبة الآخرين لي أثناء الدرس					
13-	يحمر وجهي أحيانا عندما أتبادل حديث مع الآخرين					
14-	أكون عاجزة عن النقاش إذا ما دار حديث ما ضمن مجموعة من زميلاتي					
15-	أشعر بالتوتر أثناء وجودي بين الآخرين					
16-	عندما أكون بين زميلاتي أحاول عدم مشاركتهم بالحديث					
17-	أتحاشي اللقاءات الجديدة مع طالبات من كليات أخرى					

					تزداد نبضات قلبي عندما أتحدث مع أشخاص لا أعرفهم	-18
					أشعر دائما بردود أفعال جسدية (كالحة ، والألم والتعرق) عندما أكون بين الآخرين	-19
					أحتاج إلى وقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي	-20
					أشعر بعدم ثقتي بنفسي عند لقائي مع الآخرين	-21
					أشعر إن الوقت يسير ببطء عندما أكون بين الآخرين	-22
					أتجنب المشاركة في الحديث عن الأمور الجنسية .	-23
					أفكر بأشياء ليس لها علاقة بالمحاضرة التي اكون فيها	-24
					تزداد نبضات قلبي عندما اكون بين زميلاتي في أي موقف رياضي	-25
					أفضل الصمت خشية أن تتجه أنظار الآخرين نحوي	-26
					أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين	-27
					أشعر وكأنني مشلولة عندما أفكر في لقاء مع أشخاص آخرين	-28
					أتفادى اللقاء التحية على شخص إلا إذا كنت أعرفه جيدا	-29
					كثرة الناس حولي تربكني	-30

مقياس COOPERSMITHE لتقدير الذات

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بمشاعرك ،إذا كانت العبارة تصف ما تشعر به عادة ضع علامة

(X) داخل المربع الموافق لخانة تنطبق. أما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به عادة ضع علامة

(X) داخل الخانة الموافقة ل لا تنطبق . ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن شعورك الحقيقي.

لا تنطبق	تنطبق	العبارات
		1- لا تضايقتني الأشياء عادة
		2- أجد من الصعب أن أتحدث أمام مجموعة من الناس
		3- أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي
		4- لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي
		5- يسعد الآخرون بوجودهم معي
		6- أتضايق بسرعة في المنزل
		7- احتاج الى وقت طويل كي أعتاد على الأشياء الجديدة
		8- أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني .
		9- تراعي عائلتي مشاعري عادة
		10- ستسلم بسهولة
		11- تتوقع مني عائلتي الكثير
		12- من الصعب جدا أن أبقى كما أنا
		13- تختلط الأشياء كلها في حياتي
		14- يتبع الناس أفكارني عادة

		15- لا أقدر نفسي حق قدرها
		16- أود كثيرا لو أترك المنزل
		17- أشعر بالضيق من عملي غالبا
		18- مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس
		19- إذا كان عندي شيء أقوله فإنني أقوله عادة
		20- تفهمني عائلتي
		21- معظم الناس محبوبون أكثر مني
		22- أشعر كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء معينة 23.
		23- ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به
		24- أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر
		25- لا يمكن للآخرين الاعتماد علي