

## فاعلية برنامج إرشادى نفسى مقترح فى خفض الفوبيا الاجتماعية

### وأثرها على الكفاءات التدريسية للطالب المعلم

أ.م.د/ عروة المتولى عطوة(\*)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادى نفسى فى خفض الفوبيا الاجتماعية وأثرها على الكفاءات التدريسية لطالب المعلم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة واحدة، تكونت عينة الدراسة من (١٥) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، استخدم الباحث مقياس الفوبيا الاجتماعية والكفاءات التدريسية للطالب المعلم وبرنامج مقترح للإرشاد النفسى ، وكانت أهم النتائج التى تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) فى مقياس الفوبيا الاجتماعية والكفاءات التدريسية للطالب المعلم لصالح القياسات البعدية.

(\*) أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنين - بنات - بالإسماعيلية - جامعة قناة السويس - جمهورية مصر العربية.

## فاعلية برنامج إرشادى نفسى مقترح فى خفض الفوبيا الاجتماعية وأثرها على الكفاءات التدريسية للطالب المعلم

أ.م.د/ عطوة المتولى عطوة(\*)

### مقدمة ومشكلة البحث:

يواجه الإنسان في العصر الحديث أنماط حياة لم يعرفها في الماضي، ونواتج اقتصادية واجتماعية وثقافية لم تتوفر له الخبرة بعد لمواجهتها، والتعايش مع مقتنياتها، ولا يملك استراتيجيات التعامل تتحدى انعكاساتها، الأمر الذى أدى إلى تعطيل التفاعلات الاجتماعية للفرد، وإعاقة مشاركته الفعالة فى مجالات حياته الأكاديمية والمهنية، نتج عن ذلك ظهور نسبة كثيرة من أفراد المجتمع تعاني من اضطرابات القلق والرهاب الاجتماعى أو الفوبيا الاجتماعية. تعد فنيات الإرشاد المعرفى السلوكى من أفضل طرق العلاج للاضطرابات النفسية والسلوكية من خلال إعادة تنظيم المجال الإدراكى وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة اعتماداً على العمليات المعرفية وتأثيرها على الانفعالات والسلوك معاً.

يؤكد ذلك وفاء عبد الجواد (٢٠١٣م) أن الإرشاد المعرفى السلوكى أسلوب لتعديل سلوك الفرد من خلال التأثير على عمليات التفكير، أن الاضطرابات النفسية تنتج من اضطرابات حالات التفكير.

وقد ثبتت فاعلية الإرشاد المعرفى السلوكى فى خفض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والتوتر والقلق والخوف. (٢٨: ٣٤٣-٣٧٤)

وتعطى الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً لقواها البشرية حيث أنها تعتبر أغنى وأثمن مصادر الثروة، كما يرجع تقدم الدول وبناء قوتها وحضارتها إلى حسن استخدام هذه الثروة وتوجيهها الأمثل فى كافة المجالات ومختلف الأنشطة. (١٥: ١٥٥)

فالخوف حالة انفعالية تسعر بها كل الكائنات الحية طالما كانت درجته فى الحدود المعقولة غير المتطرفة، وإلا تحول إلى حالة مرضية من مؤشرات الفزع والهلع التى تلم بالشخص، ومن ثم يدرك العالم كمكان خطر أو مهدد يتطلب مراقبة مستمرة بحيث يفسر

(\*) أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنين - بنات - بالإسماعيلية - جامعة قناة السويس - جمهورية مصر العربية.

المثيرات الطبيعية بشكل خطأ على أنها مثيرات سلبية، وفي المقابل يتم تجنب المثيرات الإيجابية ومن ثم الموقف ككل. (٣٨: ٩٦-١٠١)

وعليه فإن هناك تباين في إطلاق المسميات والاصطلاحات العربية لمفهوم اضطرابات الفوبيا الاجتماعية، ففي العديد من الدراسات العربية يطلق على اضطرابات الفوبيا الاجتماعية الخوف أو الرهاب الاجتماعى ولكنها تؤدي إلى مصطلح واحد.

ويؤكد محمود عبد الرحمن (٢٠٠٧م) أن الفوبيا الاجتماعية الخوف من الخزي أو الارتباط في موقف عام بحيث ينشأ عنه خوف ثابت من المواقف التي يتعرض فيها الشخص لإمكانية النقد من الآخرين، وقد تكون الفوبيا محدودة كعدم القدرة على التحدث أمام جمع عام أو الاختناق بالطعام عند الأكل أمام الآخرين أو ارتجاف اليد، وقد يشمل ذلك معظم المواقف الاجتماعية. (٢٢: ٤١٩)

في حين تعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسى فى الإصدار الرابع من الدليل التشخيصى والإحصائى (DSM-IV-TR) الفوبيا الاجتماعية بأنها خوف مميز ومستمر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء التي تتضمن إخراجاً أو الشعور بالإحراج بحيث يؤدي التعرض لتلك المواقف إلى استجابة قلق فورية. (٣٠: ٤٥٠)

ويرى كلا من هديل مصطفى أبو قورة، ومحمد درويش محمد، (٢٠١٢م) أن الفوبيا الاجتماعية Social Phobia هي خوف ملاحظ ومستمر من المواقف الاجتماعية كمواقف الأداء، حيث يشعر المصاب بالارتباط والخوف والقلق المخرج له في أثناء مقابلة أشخاص غير مألوفين، أو عندما يكون تحت تدقيق أو فحص من الآخرين، فالفوبيا الاجتماعية خوف مرضى من وضع غير مخيف بطبيعة، ولا يستند إلى أساس واقعى، حيث يعرف المصاب بأنه غير منطقي، ورغم هذا فإن الخوف يمتلكه ويحكم سلوكه ويصاحبه القلق والعصابية والسلوك القهرى. (٢٧: ٨٣-١٤٩)

ويشير أحمد بن لباد (٢٠١٤م) بأن الفوبيا الاجتماعية تعد من الاضطرابات التي تعوق مهارات الفرد وقدراته نتيجة الخوف المستمر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء التي تتضمن إخراجاً وتؤدي التعرض لتلك المواقف إلى استجابة قلق فورية. (١: ١٦٧-١٨٨)

ويرى بدر الأنصارى (٢٠٠٧م) أن الفوبيا الاجتماعية واحداً من أكثر الاضطرابات القلق شيوعاً وانتشاراً بين الجمهور العام، وتشير البحوث الوبائية إلى أنه يحتل المرتبة الثالثة بين الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية بعد الاكتئاب والإدمان. (٤: ٣٣٧)

ويشير كلا من Henderson & Zimbrado, (٢٠٠١) أن انتشار الفوبيا الاجتماعية خلال العشرين سنة الماضية ارتفعت تقديرات انتشار الفوبيا الاجتماعية لدى الجمهور العام من (٢%) إلى أكثر من (١٢%). (٣٥ : ٤٩)

ويؤكد ذلك Hofmann & Barlow, (٢٠٠٢) أن معدل انتشار الفوبيا الاجتماعية يبلغ (١٣,٣%). (٣٦ : ٢٥٥)

كما يؤكد ذلك أيضاً محمود عبد الرحمن (٢٠٠٧م) على أن انتشار الفوبيا الاجتماعية بين العامة تتراوح ما بين (٣-٥%) ويستوى في ذلك الذكور والإناث، ولوحظ أن الخوف الأقل أو الكتابة أمام الآخرين أقل انتشاراً نسبياً، بينما الفوبيا الاجتماعية المتضمنة الخوف من التحدث أمام الناس هو الأكثر شيوعاً. (٢٢ : ٤٢٦)

تعد العملية من العمليات التربوية المهمة المتشابكة والمتعددة الأطراف التي يتداخل ويتفاعل ويؤثر فيها كل من المعلم والمتعلم والمنهج والمدرسة وتتركز أهميتها في أنها تضطلع بمهمة البناء المتكامل للأجيال بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً، ولذا فإن مستقبل الأمم مرهون بالكيف والكم لهذه العملية ولفلسفة الأمم وما تتبغيه منها، وبذلك تعد مهنة التدريس من أعظم وأشرف المهن على مر العصور. (١٣ : ١١)

ويشكل المعلم حجر الزاوية في العملية التربوية ويظهر أهمية دوره كقائد ومرمى وموجه طوال مراحل التعليم داخل وخارج المدرسة وعليه يتوقف تحقيق الأهداف والشاملة للتربية عامة والتربية الرياضية خاصة، حيث إن التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة تلعب دوراً مهماً ومؤثراً وفعالاً في الارتقاء بالقدرات المتعددة للمتعلمين وذلك لكونها نشاطاً تربوياً هادفاً وموجهاً ويمارس تحت قيادة مؤهلة لهذا العمل التربوي كما أنها بمفهومها المعاصر تلعب دوراً مؤثراً في تحقيق النمو الشامل المتكامل للمتعلم، الأمر الذي يفرض عليها مسؤوليات باعتبارها جزءاً حيويماً من العملية التعليمية بالمؤسسات التعليمية وهذا يتفق مع ما تهدف إليه سياسة التعليم في جمهورية مصر العربية هي إعداد المتعلم بدنياً وعقلياً ونفسياً إعداداً سليماً يحقق له السعادة في المجتمع. (٦ : ١)، (٨ : ٢٠)، (١٢ : ٧٢)

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً شاملاً في فلسفة إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية قبل التخرج وبعد التخرج وأثناء الخدمة، وما زالت طرق وأساليب إعداد المعلم تجرب حتى الآن بغرض الوصول إلى أفضل فلسفة الإعداد معلم التربية الرياضية، بل وأخذ شكل الإعداد الأكاديمي عما هو جديد في عملية الإعداد. (٧ : ٣)

ومع تطور العلوم التربوية والنفسية والتي أشارت إلى ضرورة الاهتمام بالمتعلم وجعلته محور للعملية التعليمية، لم يعد يكفي أن ينقن معلم التربية الرياضية مادته العلمية بل أصبح من الضروري أن يكون متمتعاً بكفاءات شخصية متكاملة وقدرات خلاقية ومعداً إعداداً جيداً أكاديمياً وتربوياً ومهنياً واجتماعياً ونفسياً وقادراً على فهم حاجات التلاميذ وعلى توجيههم وإرشادهم.

(٨ : ٢٠)، (١٣ : ١٢)، (٢٤ : ٧٢)

يرى محمد السباعي (١٩٩١م) أن الكفاءة التدريسية للمعلم أنها المجموع الكلي للكفايات النوعية التي يمتلكها المعلم. (٢١ : ١٥٤)

ويعرف أندرسون (١٩٩٦)، Anderson D. أن الكفاءة التدريسية للطالب المعلم على أنها حصر الخصائص والمواصفات التي يتميز بها الطالب المعلم حصرياً كميّاً. (٣١ : ٧٦)

ويشير مصطفى أحمد الجبالي (٢٠٠٠م) إلى أن الكفاءة التدريسية نسق متميز في السلوكيات التي يمكن التعرف عليها، والتي يأتي بها المعلم في التعليم عن طريق التدعيم والتوجيه عندما يمارس المعلم مهام عمله. (٢٦ : ٥٣)

ويؤكد محمود قسم الله (٢٠٠٢م) أن الكفاءة التدريسية هي مستوى من الفاعلية يظهر في أداء السلوك التدريسي للطالب المعلم، والتي يؤثر بها في عملية التعلم لتحقيق الأهداف التربوية. (٢٣ : ٣٨)

وبناء على ما سبق فإن الطالب المعلم يحتل مكانة مهمة في النظام التعليمي، فهو عنصر فاعل ومؤثر في تحقيق الأهداف التربوية وحجر الزاوية في أي إصلاح أو تطوير بل هو عصب العملية التعليمية، لذا بات من الضروري النظر في مهام ووظائف معلم التربية الرياضية باستمرار والعمل على جعلهم واعين لتطوير أدوارهم.

لقد لاحظ الباحث من خلال التدريب الميداني للطلاب المعلمين شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس ما يعانيه هؤلاء الطلاب من صعوبات في أداء الممارسات التربوية أثناء إلقاءهم دروسهم في حصص التدريب الميداني، والتي تبدو في صور ظهور أعراض التوتر والقلق، وعلامات الانزعاج كزيادة ضربات القلب واحمرار الوجه والتعرق والتحفظ عند الحديث والمناقشة أمام زملائه أو تلاميذه مع تجنب التحدث أمام الآخرين.

وهنا يجب التأكيد على أن مريض الفوبيا الاجتماعية على دراية كاملة بأن كل الأعراض التي تناوبه أثناء تعرضه لمثل هذه المواقف مبالغ فيها وليس لديه أسباب حقيقية لحدوثها حيث تعيق كل هذه الأعراض طلاب التدريب الميداني على أداء مهمتهم العملية والتربوية كونهم معلمين.

ولقد أسهم علم النفس فى الميدان التربوى إسهاماً إيجابياً فى عمليات الإرشاد والتوجيه النفسى والتربوى والتعليمى حيث تغيرات العمل والمهنة ونحن الآن فى عصر يطلق عليه عصر القلق، حيث يتضح أهمية البرنامج الإرشادى فى حل المشكلات النفسية أولاً بأول حتى لا تتفاقم ولا نستطيع السيطرة عليها سواء فى مجال إعداد معلم التربية الرياضية أو إعداد المدرب الرياضى ومن خلال ما سبق عرضه يتضح الحاجة إلى برنامج إرشادى معرفى - سلوكى يسهم فى خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى الطالب المعلم وأثره على الكفاءة التدريسية.

### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فى:

### الأهمية النظرية:

- يسهم هذا البحث فى تحديد الكثير من الحقائق المتعلقة بالفوبيا الاجتماعية والأساليب الإرشادية والسلوكية التى يمكن أن تستخدم فى خفضها.
- تبرز أهمية هذا البحث من خلال الفئة المستهدفة والتى تتمثل فى الطلاب المعلمين الذين هم نخبة المجتمع وثروته المستقبلية، الأمر الذى يستدعى رعاية وعناية من قبل الباحثين لمعرفة مشكلاتهم وأساليب علاجها مما يتيح لهذه الفئة من الأفراد حياة فعالة خالية من القلق والتوتر، مما يساعدهم على تحقيق كفاءات تدريسية عالية لهذه الفئة.

### الأهمية التطبيقية:

- إعداد مقياس جديد يحدد جوانب الفوبيا الاجتماعية فى المجال الرياضى.
- بناء برنامج إرشادى معرفى - سلوكى يضمن أساليب تساعد على خفض الفوبيا الاجتماعية للمعلمين.
- الإسهام فى تكوين اتجاهات إيجابية نحو الإعداد المهنى للطالب المعلم بكلية التربية الرياضية من الناحية النفسية مما يزيد من فاعلية العملية التعليمية أثناء الحصة الدراسية نتيجة تخفيف درجة الفوبيا الاجتماعية.

### هدف البحث:

- يهدف البحث إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادى معرفى - سلوكى فى خفض الفوبيا الاجتماعية وأثرها على الكفاءة التدريسية لطالب المعلم بكلية التربية الرياضية من خلال:
- بناء برنامج إرشادى معرفى - سلوكى للطالب المعلم بكلية التربية الرياضية.
  - التعرف على نسبة انتشار الفوبيا الاجتماعية لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية.

- التعرف على الكفاءة التدريسية لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية.
- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي المعرفي - السلوكي على خفض الفوبيا الاجتماعية والكفاءة التدريسية لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية.

#### فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث وضع الباحث الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لمقياس الفوبيا الاجتماعيّة للطال المعلم لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لقائمة الكفاءات التدريسية للطالب المعلم لصالح القياسات البعديّة.
- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الفوبيا الاجتماعيّة والكفاءات التدريسية للطالب المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.

#### مصطلحات البحث:

##### ١- برنامج الإرشادي النفسي المقترح(\*):

مجموعة من الوحدات التدريبية المترابطة والقائمة على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي بغرض التفاعل الإيجابي للطالب المعلم لخفض الفوبيا الاجتماعيّة لديه حتى لا تصبح الاضطرابات النفسية عائقاً أمامه في تحسين الكفاءة التدريسية خلال فترة التدريب الميداني.

##### ٢- الفوبيا الاجتماعيّة للطالب المعلم(\*):

هي قلق وخوف الطالب المعلم من التقييم السلبي من الآخرين لأدائه أثناء مواجهة بعض المواقف الاجتماعيّة أثناء فترة التدريب الميداني، وقد تؤدي للفضل والارتباط والتعرق واحمرار الوجه.

##### ٣- الكفاءة التدريسية:

هي مستوى من الفاعلية يظهر في أداء السلوك التدريسي للطالب المعلم والتي يؤثر بها في عملية التعلم لتحقيق الأهداف التربوية.

##### ٤- الطالب المعلم(\*):

(\*) تعريف إجرائي .

(\*) تعريف إجرائي .

(\*) تعريف إجرائي .

هو طالب يدرس في كلية التربية الرياضية بالفرقة الثالثة ويتدرب بالتدريب الميداني في بعض المدارس الحكومية.

#### الدراسات السابقة:

تم إجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة بموضوع البحث في العديد من المصادر العلمية بغرض التعرف على الإجراءات المنهجية التي استخدمها تلك الدراسات وأهم النتائج التي توصلت إليها وذلك للاستفادة منها في إجراءات هذا البحث.

#### أولاً: الدراسات العربية:

قام محمد على حسن (٢٠١٦م) بدراسة استهدفت التحقق من فاعلية استخدام برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج السلوكي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١١) مراهقاً بالمرحلة الإعدادية والثانوية في مدارس المتفوقين بالقاهرة الكبرى، استخدم الباحث مقياس الفوبيا الاجتماعية والبرنامج المقترح إعداد الباحث، وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب نفس الأفراد لفئة المراهقين الموهوبين بعد التطبيق على مقياس الفوبيا الاجتماعية للمراهقين في اتجاه انخفاض المتوسط بعد التطبيق. (٢٠)

قام محمد عبده عبده (٢٠١٠م) بدراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين كلاً من الضغوط المهنية والسلوك القيادي والكفاءة التدريسية لمعلمي التربية الرياضية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٠) معلم للتربية الرياضية في مرحلة التعليم الإعدادي بمحافظة الدقهلية ودمياط تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، استخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية إعدادا الباحث، مقياس السلوك القيادي إعداد نبييل عبد المطلب وقائمة الكفاءة التدريسية إعداد أبو النجا عز الدين، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن أن السلوك القيادي لمعلمي التربية الرياضية قيد البحث يتميز بالديمقراطية بينما كان هناك تميز ملحوظ في الكفاءة التدريسية لديهم. (١٩)

#### ثانياً: الدراسات الأجنبية:

قام بوتشر وآخرون (٢٠١٤)، Boettcher, et al., بدراسة استهدفت التعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة القلق الاجتماعي باستخدام المساعدة الذاتية على الانترنت، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت الدراسة على (١٢٠) فرداً تم اختبارهم بالطريقة العشوائية، استخدمت الدراسة البرنامج العلاجي ومقياس اضطرابات القلق الاجتماعي،



وأُسفرت أهم النتائج عن تحسن إيجابي من خلال انخفاض مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة من خلال المساعدة الذاتية بعد تطبيق البرنامج. (٣٢)

قام شيري هندرسون، وآخرون (٢٠٠٦)، وCherry Henderson and Other بدراسة استهدفت تطوير التعليم والتدريس في ضوء معايير الجودة والاعتماد تأهيلاً للاعتماد بجامعة سيدني باستراليا، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأسفرت أهم النتائج عن اقتراح قائمة لمؤشرات الجودة وتحديد مستويات الإنجاز لكل مؤشر، ثم تطويره وفقاً لمعايير الاعتماد. (٣٣)

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي بالتصميم القياس (القبلي - البيني - البعدى) لمجموعة تجريبية واحدة.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب الفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، العام الدراسي ٢٠١٧م/٢٠١٨م.

#### عينة البحث الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) طالب وطالبة من الفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، العام الدراسي ٢٠١٧م/٢٠١٨م.

#### عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية قوامها (١٥) طالب وطالبة من الفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس للعام الدراسي ٢٠١٧م/٢٠١٨م ، وذلك بعد أن تم تطبيق مقياس الفوبيا الاجتماعية على المجتمع الكلي للبحث للتعرف على أكثر الطلاب عرضة للفوبيا الاجتماعية.

#### شروط اختيار عينة البحث:

- طلاب التدريب الميداني في المدارس الحكومية.
- إمكانية الانتظام في مواعيد التدريب المحددة طوال فترة إجراء التجربة.
- توافر المساعدين من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم لتطبيق البرنامج.
- الرغبة الصادقة والاستعداد الإيجابي لتطبيق البرنامج.

تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في جميع المتغيرات قيد البحث، والجداول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث  
الكلية في جميع المتغيرات قيد البحث

(ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	متغيرات أساسية	السن	٢١,٢٨	٢١,٣٠	٠,٦٦	٠,٠٣-
	الطول	سم	١٧٦,٥٤	١٧٦,٨٥	٣,٢٩	١,٣٩-
	الوزن	كجم	٧٨,١٢	٧٧,٩٠	٣,٥١	٠,٥٢-
٢	الفوبيا الاجتماعية	المظاهر الاجتماعية	٢٦,٧٣	٢٦,٠٠	٢,٧٩	٠,٨٤
		المظاهر النفسية	٢٢,٢٧	٢٣,٠٠	٢,٩٩	٠,٥٠-
		المظاهر الفسيولوجية	١٦,٨٠	١٧,٠٠	١,٤٧	٠,٧٠
		الدرجة الكلية للمقياس	٦٥,٨٠	٦٧,٠٠	٥,٢٣	٠,١٣
٣	الكفاءة التدريسية	كفاءة القياس والتقييم	٢٩,٦٧	٢٩,٠٠	٢,٥٨	٠,٣١
		كفاءة السمات الشخصية والقدرة على تخطيط درس التربية الرياضية	١٩,٢٠	١٩,٠٠	٢,١١	١,٤٨
		كفاءة تنفيذ درس التربية الرياضية	١٢,٧٣	١٣,٠٠	١,٣٣	٠,٢٧-
		الدرجة الكلية للقائمة	٦١,٦٠	٦١,٠٠	٣,٠٤	٠,٢١

يتضح من جدول (١) إن جميع قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (-١,٣٩ : ١,٤٨)، أي أن جميع المتغيرات قد انحصرت ما بين ( $\pm ٣$ ) مما يشير إلى أن العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً في تلك المتغيرات.

#### أدوات جمع البيانات:

بعد الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة تمت الاستعانة بمجموعة من الأدوات لجمع بيانات هذا البحث، بعضها خاص بالتحقق من اعتدالية بيانات أفراد عينة البحث في المتغيرات الوصفية والبعض الآخر خاص بجمع بيانات البحث الأساسية، وقد تمثلت هذه الأدوات في:

١ - أدوات جمع بيانات المتغيرات الوصفية

٢ - المقابلة الشخصية

٣ - المقاييس الخاصة بجمع بيانات البحث الأساسية

- مقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم. (إعداد الباحث)

- قائمة الكفاءات التدريسية للطالب المعلم. (إعداد/ رشا عبد الرحمن ٢٠١٠) (٧)
- برنامج الإرشاد النفسى التربوى للطالب المعلم (إعداد الباحث)
- أولاً: مقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم: ملحق (١٠)  
قام الباحث بإعداد المقياس وفقاً للخطوات التالية:  
(١) تحديد التعريف الإجرائى لمفهوم الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم.  
(٢) تحديد محاور مقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم.
- أ- من المعروف أن هدف المقياس هو الذى يحدد محاوره وقد استفاد الباحث أيضاً فى تحديد محاور المقياس الذى قام بإعداده من خلال دراسته للعديد من المراجع العلمية التى تناولت دراسة القوائم والمقاييس الخاصة الفوبيا الاجتماعية والقلق الاجتماعى فى علم النفس العام والصحة النفسية بصفة عامة وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة فقد خص الباحث إلى:
  - أحمد عكاشة (٢٠٠٣) (٢) ، بدر الأنصاري (٢٠٠٧) (٤)
  - مقياس القلق الاجتماعى ، إعداد لمياء حسين ، دعاء أياذ (٢٠١٠م) (١٤)
  - مقياس الرهاب الاجتماعى ، إعداد بلحسينى وردة (٢٠١١م) (٥)
  - مقياس القلق الاجتماعى ، إعداد زينب عبد الحميد (٢٠١٤م) (٩)
  - مقياس الفوبيا الاجتماعية للمراهقين ، إعداد محمد على (٢٠١٦م) (٢٠)
  - مقياس الفوبيا الاجتماعية ، إعداد محمد عبد العزيز (٢٠١٥م) (١٨)
  - مقياس السلوك الاجتماعى، إعداد محمد عبد العزيز (٢٠١٥م) (١٨)
- ب- قام الباحث بإعداد استمارة وقد تضمنت هذه الاستمارة سؤال مفتوح للطلاب الفرقة الثالثة والرابعة شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس بجامعة قناة السويس عن "مدى إدراكهم لمصادر الخوف والقلق الذى يحدث لهم أثناء أدائهم لمهامهم التدريسية خلال فترة التدريب الميدانى فى المدرسة". ملحق رقم (١)
- ج- عرض الباحث هذه الأبعاد على مجموعة من المحكمين لتحديد مدى تمثيلها لما هو مراد قياسه ملحق رقم (٢)، ويتكون المحكمين من أساتذة متخصصين فى علم النفس التربوى والصحة النفسية بصفة عامة وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة ملحق رقم (٣)، وذلك عن طريق المقابلة الشخصية التى قام بها الباحث بعرض وشرح هذه الأبعاد المراد قياسها.  
وفى ضوء بعض الآراء والملاحظات التى أبدتها المحكمين قام الباحث بتصحيح وتعديل وصياغة ودمج هذه الأبعاد وحذف بعضها وهذا ما يوضحه ملحق رقم (٥).  
فى ضوء آراء المحكمين أصبح عدد أبعاد المقياس (٣) وهى :-

١- المظاهر الاجتماعية .

٢- المظاهر النفسية .

٣- المظاهر الفسيولوجية .

لتحديد الأهمية النسبية لابعاد المقياس قام الباحث باستطلاع رأى مجموعة من الخبراء ملحق رقم (٣) لترتيب الأبعاد سألها الذكر تبعاً لأهميتها وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل بعد حيث تفيد فى توزيع وإعداد العبارات الخاصة بكل بعد وفقاً للأهمية النسبية لكل بعد . ملحق رقم (٤).

تم صياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص بكل بعد وأيضاً بالاسترشاد بالمقاييس والاختبارات السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات من تلك المقاييس وتم تعديل صياغتها بما تتناسب مع البيئة المدرسية الرياضه للطلاب المعلم. ثم تم تحديد عدد العبارات الخاصة بكل بعد وفقاً للأهمية النسبية لكل بعد كما يوضحها ملحق رقم (٥) تم عرض العبارات على مجموعة من المحكمين (٩) محكماً ملحق رقم (٣) ، وطلب منهم دراسة كل بعد من أبعاد المقياس على حدة وذلك بعد وضع الباحث تعريفاً مبسطاً لكل بعد ملحق رقم (٥) ، تم عرض العبارات على مجموعة المحكمين ملحق رقم (٣) وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة من عبارات المقياس وهذا ما يوضحه ملحق رقم (٦) وأيضاً تم حذف العبارات التى انخفضت النسبة المئوية لاتفاق الخبراء عليها عن ٨٠% وبذلك أصبحت عدد العبارات بعد عرضها على السادة الخبراء (٥٠) عبارة للمقياس ككل وهذا ما يوضحه ملحق رقم (٦) .

تم عرض المقياس فى صورته الأولية ملحق رقم (٧) ، على مجموعة من السادة المحكمين لتحديد العبارات السلبية والإيجابية.

ثم تم توزيع العبارات بطريقة عشوائية حيث تم وضع أمام كل عبارة ثلاث استجابات لتحديد شدة الاستجابات الخاصة بمقياس الفوبيا الاجتماعية وهى : (غالبا - أحيانا - نادرا) ملحق رقم (٨) ،

تم تحديد طريقة تصحيح المقياس فى صورته الأولية من خلال إسناد قيمة عددية ١، ٢، ٣ لكل عبارة من عبارات المقياس ملحق رقم (٩) .

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة فى البحث) حيث قام بتطبيقها على عينة قوامها (٥٠) طالب وطالبة من الفرقة الثالثة شعبة الرياضة

المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٣/٩/٢٠١٨م إلى ٤/١٠/٢٠١٨م.

حساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث:

أولاً: مقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم:

(أ) معامل الصدق:

للتحقق من صدق المقياس، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية وبلغ قوامها (٥٠) من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، واستخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول (١٦):

### جدول (١٦)

#### صدق الاتساق الداخلي لمقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم

(ن=٥٠)

الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات
المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد	
المظاهر الفسيولوجية			المظاهر النفسية			المظاهر الاجتماعية		
٠,٨١٣	٠,٧٣١	١	٠,٥٨٣	٠,٥٦١	١	٠,٥٢٧	٠,٧٨٧	١
٠,٥٨٦	٠,٥٤١	٢	٠,٥١٣	٠,٦٥٨	٢	٠,٥٧٥	٠,٧١٢	٢
٠,٥٩١	٠,٧٠٢	٣	٠,٦٨٨	٠,٥٣٥	٣	٠,٦١٤	٠,٥٢٦	٣
٠,٥٥٨	٠,٦٧٣	٤	٠,٦٧١	٠,٥٠٣	٤	٠,٦٣٥	٠,٦٩٤	٤
٠,٥٢٥	٠,٦٩٤	٥	٠,٥٨١	٠,٥٦٣	٥	٠,٦٢٣	٠,٧٠٥	٥
٠,٦٣٤	٠,٥٢٦	٦	٠,٥٧٧	٠,٦٤٦	٦	٠,٥٥٦	٠,٦١٨	٦
٠,٥٨١	٠,٨٣١	٧	٠,٦٧٣	٠,٩٢٩	٧	٠,٧١١	٠,٥٢٩	٧
٠,٧٧٤	٠,٩١١	٨	٠,٦١٧	٠,٩٠٢	٨	٠,٦٢٨	٠,٨١٨	٨
٠,٥٦٩	٠,٧٥٥	٩	٠,٧٦٣	٠,٦٠٤	٩	٠,٥٣٩	٠,٦٨٧	٩
٠,٥٤١	٠,٥٩٥	١٠	٠,٦٧٦	٠,٧٦٦	١٠	٠,٥٨٣	٠,٥٣٩	١٠
٠,٥٩٦	٠,٦٨١	١١	٠,٥٢٨	٠,٧١١	١١	٠,٦٤١	٠,٨٠٠	١١
٠,٦٨٦	٠,٧٦٧	١٢	٠,٧٤٨	٠,٦١٩	١٢	٠,٥٢٦	٠,٥٢٧	١٢
٠,٥٩٥	٠,٨٦٢	١٣	٠,٥٢٦	٠,٦٦١	١٣	٠,٥٩٤	٠,٧١٧	١٣
٠,٥٦٨	٠,٧٥٦	١٤	٠,٥٩٤	٠,٥١٩	١٤	٠,٥٥٤	٠,٦٨	١٤
			٠,٥٥٥	٠,٦٥٣	١٥	٠,٥٣٥	٠,٥٤١	١٥
			٠,٥٢٦	٠,٦٠٨	١٦	٠,٦٤٩	٠,٥٢٩	١٦
			٠,٥٧٢	٠,٦٩٤	١٧	٠,٦٣٧	٠,٥٧٦	١٧
						٠,٩١٢	٠,٧٧٢	١٨
						٠,٦٩٣	٠,٥٦٩	١٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٣٥

يتضح من جدول (١٦) أن معاملات الارتباط لعبارات المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة إيجابية ودالة بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الرئيسية لمقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.

**(ب) معامل الثبات:**

تم حساب الثبات لمقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم بطريقة معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية وبلغ قوامها (٥٠) من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، كما هو موضح بالجدول (١٧)

### جدول (١٧)

قيم معاملات الثبات لمقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم بطريقة ألفا كرونباخ

(ن = ٥٠)

الأبعاد	الارتباط بطريقة التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا كرونباخ
المظاهر الاجتماعية	٠,٥٨٤	٠,٨٠١
المظاهر النفسية	٠,٧٩١	٠,٧٤٨
المظاهر الفسيولوجية	٠,٧٨٨	٠,٩٠٧
المقياس ككل	٠,٥٨٤	٠,٩٦٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٣٥

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لمقياس الفوبيا الاجتماعية للرياضيين كانت (٠,٩٦٥) مما تشير تلك القيم على أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

ثانياً: قائمة الكفاءات التدريسية للطالب المعلم: ملحق (١١)

**(أ) معامل الصدق:**

للتحقق من صدق القائمة، قام الباحث بتطبيق القائمة على عينة استطلاعية وبلغ قوامها (٥٠) من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، واستخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول (١٨):

جدول (١٨)

صدق الاتساق الداخلي لقائمة الكفاءات التدريسية للطلاب المعلم

(ن=٥٠)

الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات
المقياس	المحور		المقياس	المحور		المقياس	المحور	
كفاءة تنفيذ درس التربية الرياضية			كفاءة السمات الشخصية والقدرة على تخطيط درس التربية الرياضية			كفاءة القياس والتقويم		
٠,٧٥٦	٠,٧٧٥	١	٠,٦٥٣	٠,٦٣١	١	٠,٥٨٣	٠,٥٦١	١
٠,٧٤٧	٠,٦١٩	٢	٠,٥٨٣	٠,٧٢٨	٢	٠,٥١٣	٠,٦٥٨	٢
٠,٥٢٥	٠,٥٦١	٣	٠,٧٥٨	٠,٦٠٥	٣	٠,٦٨٨	٠,٥٣٥	٣
٠,٥٩٣	٠,٥٩٠	٤	٠,٧٤١	٠,٥٧٣	٤	٠,٦٧١	٠,٥٠٣	٤
٠,٥٥٤	٠,٦٥٣	٥	٠,٦٥١	٠,٦٣٣	٥	٠,٥٨١	٠,٥٦٣	٥
٠,٧١١	٠,٨٠٩	٦	٠,٦٤٧	٠,٧١٦	٦	٠,٥٧٧	٠,٦٤٦	٦
٠,٥٥٤	٠,٥٦٤	٧	٠,٧٤٣	٠,٩٩٩	٧	٠,٦٧٣	٠,٩٢٩	٧
٠,٧٨٩	٠,٧٤٦	٨	٠,٦٨٧	٠,٩٧٢	٨	٠,٦١٧	٠,٩٠٢	٨
٠,٥٢٥	٠,٦٠٨	٩	٠,٥٩٦	٠,٧٠٨	٩	٠,٥٢٦	٠,٦٣٨	٩
٠,٥٧١	٠,٦٩٤	١٠	٠,٧٦٤	٠,٧٨٩	١٠	٠,٦٩٤	٠,٧١٩	١٠
			٠,٦٧٧	٠,٧١٩	١١	٠,٦٠٧	٠,٦٤٩	١١
			٠,٧٥٧	٠,٧٣٩	١٢	٠,٦٨٧	٠,٦٦٩	١٢
			٠,٥٩٧	٠,٦٤٦	١٣	٠,٥٢٧	٠,٥٧٦	١٣
			٠,٦٠٥	٠,٧١٧	١٤	٠,٥٣٥	٠,٦٤٧	١٤
			٠,٧٧٥	٠,٨٠٢	١٥	٠,٧٠٥	٠,٧٣٢	١٥
			٠,٦٧٥	٠,٧٤١	١٦	٠,٦٠٥	٠,٦٧١	١٦
			٠,٦٠٥	٠,٦٤١	١٧	٠,٥٣٥	٠,٥٧١	١٧
						٠,٥١٩	٠,٧٠٣	١٨
						٠,٦٨٥	٠,٥٠١	١٩
						٠,٥٥٩	٠,٧٤٨	٢٠
						٠,٦٤٦	٠,٥٨٥	٢١
						٠,٩١١	٠,٧٦٤	٢٢
						٠,٥٩١	٠,٥٠٣	٢٣
						٠,٥٨٣	٠,٥٥٥	٢٤
						٠,٧١٠	٠,٧٢١	٢٥
						٠,٥٥٦	٠,٥٥٣	٢٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٣٥



يتضح من جدول (١٨) أن معاملات الارتباط لعبارات المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة إيجابية ودالة بين درجة كل مفردة من مفردات المحاور الرئيسية لقائمة الكفاءات التدريسية للطلاب المعلم والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه.

#### (ب) معامل الثبات:

تم حساب الثبات لقائمة الكفاءات التدريسية للطلاب المعلم بطريقة معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيق القائمة علي عينة استطلاعية بلغ قوامها (٥٠) من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، كما هو موضح بالجدول (١٩):

#### جدول (١٩)

قيم معاملات الثبات قائمة الكفاءات التدريسية للطلاب المعلم بطريقة ألفا كرونباخ

(ن = ٥٠)

المحاور	الارتباط بطريقة التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا كرونباخ
كفاءة القياس والتقييم	٠,٧٣٧	٠,٨٢٨
كفاءة السمات الشخصية والقدرة على تخطيط درس التربية الرياضية	٠,٨٨٣	٠,٨٨١
كفاءة تنفيذ درس التربية الرياضية	٠,٨٠١	٠,٨٩٩
القائمة ككل	٠,٧٥٢	٠,٩٤١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٣٥

يتضح من الجدول رقم (١٩) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لقائمة الكفاءات التدريسية للطلاب المعلم كانت (٠,٩٤١) مما تشير تلك القيم على أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

#### ثالثاً: برنامج الإرشاد النفسي التربوي للطلاب المعلم: ملحق (١٢)

هو برنامج يحاول تعديل السلوك والتحكم في القوي الاجتماعية لطالب المعلم خلال فترة التدريب الميداني من خلال تعديل أسلوب التفكير وأدراك الذات والبيئة المحيطة حيث يتضمن مجموعة من الخبرات والممارسات اليومية بهدف خفض القلق والضيق الذي يرجع إلى القوي الاجتماعية.

حيث اتبع الباحث الآتي في تصميم البرنامج:

- تحليل البحوث والدراسات المرتبطة بمجال البحث.
- الاطلاع على المراجع والكتب العلمية المتخصصة فى هذا المجال.
- استطلاع رأي الخبراء.

#### أهمية البرنامج:

تتضح أهمية البرنامج المقترح فى الأساليب والفنيات التى يقوم عليها ومدى فاعليتها فى خفض الفوبيا الاجتماعية لطالب المعلم مما يجعله وسيلة تمنح من يعانى من الفوبيا الاجتماعية فهم آليات نشوئها ، والتعرف على العلاقة بين جوانبه المعرفية والسلوكية والفسولوجية بجانب إرساء دعائم التفكير الإيجابى مما يزيد من كفاءة وفاعلية الطالب المعلم وتحقيق ذاته.

#### أهداف البرنامج:

- خفض الفوبيا الاجتماعية لدى الطلاب المعلمين فى البرنامج الإرشادى.

#### الفئة المستهدفة من البرنامج:

الطلاب المعلم شعبة الرياضة المدرسية.

#### أسس وضع البرنامج:

تتحد أسس وضع البرنامج فى النقاط التالية:

- أن يحقق المحتوى الهدف.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لأفراد العينة.
- مراعاة الفروق الفردية للطلاب عينة البحث.
- أن تتسم محتويات البرنامج بالمرونة والبساطة.
- أن يتوفر فى البرنامج عوامل الأمن والسلامة.
- أن يتيح البرنامج فرص التخيل.
- أن يتماشى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.
- وضوح التعليمات التى يتم من خلالها العمل.

#### محتوى البرنامج:

يحتوى البرنامج الإرشادى النفسى التربوى المقترح على عدد (١٢) جلسة إرشادية موزعة على (٦) أسابيع، بواقع (٢) جلسة أسبوعيا ، زمن الجلسة ٩٠ دقيقة، وبالتالي يكون الزمن الكلى للبرنامج (١٨) ساعة بإجمالي (١٠٨٠) دقيقة.

#### مراحل الجلسة الفنية الإرشادية:

\* الجزء الأول:- التهيئة:

ويهدف هذا الجزء إلى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتهيئتها لتقبل المجهود، وهذه الفترة يتم تكرارها ابتداءً من الوحدة الأولى حتى الوحدة الأخيرة بواقع ٣ تمرينات لمدة ١٣ دقيقة فى بداية كل وحدة.

#### \* الجزء الثانى :- الفنيات الإرشادية:

- ويهدف هذا الجزء إلى خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى الطالب المعلم.
- وتستغرق هذه المرحلة ٧٠ دقيقة، وقد تزيد عن ذلك فى بعض الحالات، وفى هذه المرحلة يتم تنفيذ الإجراءات المتفق عليها والمخطط لها.

#### \* الجزء الثالث :- التهدئة:

- ويهدف هذا الجزء إلى عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بالتدرج، ويعد هذا الجزء مهمًا؛ حيث يكرر ابتداءً من الوحدة الأولى حتى الوحدة الأخيرة بواقع ٣ تمرينات لمدة ٧ دقائق فى نهاية كل وحدة.

#### الدراسة الاستطلاعية لبرنامج الإرشاد النفسى التربوى المقترح:

تم إجراء دراسة استطلاعية يومية ٢-٣/١٠/٢٠١٨م على (٥) طلاب كعينة عشوائية قبل تطبيق البرنامج، وتم تطبيق عدد (٢) جلسه فنية إرشادية عليهم، وقد أجريت هذه الدراسة بغرض:

- مدى ملائمة المقاييس المستخدمة لطبيعة أفراد عينة البحث.
  - التأكد من ملائمة المكان الخاص لتطبيق التجربة الأساسية.
  - الوقت الزمنى اللازم لتطبيق البرنامج قيد البحث.
  - ٧/٣ القياسات القبليّة:
- تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية قيد البحث خلال يومى ٩/١٠/٢٠١٨م لقياس الفوبيا الاجتماعية والكفاءة التدريسية لطالب المعلم.
- ٨/٣ تطبيق البرنامج:
- وقد تم تطبيق برنامج الإرشاد النفسى التربوى المقترح على عينة البحث وقوامها (١٥) طالب وطالبة فى الفترة من الاثنين الموافق ١٥/١٠/٢٠١٨م حتى الخميس الموافق ٢٢/١١/٢٠١٨م، بواقع شهر ونصف على مدار ٦ أسابيع، واشتملت على ١٢ جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعياً أيام الاثنين والخميس من كل أسبوع؛ حيث استغرق تنفيذ الجلسة الإرشادية ٩٠ دقيقة.
- القياسات البينية:-

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية لمدة (٤) جلسات، قام الباحث بإجراء القياس  
البيئي يوم ٢٦ / ١٠ / ٢٠١٨ م.  
القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية يوم السبت الموافق ٢٤ / ١١ / ٢٠١٨ م على العينة قيد البحث  
بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الإرشاد النفسى التزيوى ، مع استخدام مقياس الفوبيا الاجتماعية  
والكفاءة التدريسية لطالب المعلم، وقد أُتبع نفس شروط وقواعد القياسات القبلية.

- ١٠/٣ المعاملات العلمية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات.
- نسبة التغير.
- قيمة (ف) المحسوبة لتحليل التباين للقياسات المتكررة.
- دلالة الفروق بطريقة تيوكى.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

عرض النتائج الفرض الأول والذي نص علي: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط  
القياسات القبلية والبيئة والبعدية للمجموعة التجريبية لمقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم  
لصالح القياسات البعدية.

جدول (٢٠)

تحليل التباين بين القياسات (القبلى-البينى-البعدى) فى مقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب  
المعلم

(ن = ١٥)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة

٠,٠٠٠	١٨٨,٨٤٥	١١٣٦,٠٦٧	٢	٢٢٧٢,١٣٣	بين المجموعات	المظاهر الاجتماعية
		٦,٠١٦	٤٢	٢٥٢,٦٦٧	داخل المجموعات	
			٤٤	٢٥٢٤,٨٠٠	المجموع	
٠,٠٠٠	١٢٣,٣٨٦	٦٢٨,٢٨٩	٢	١٢٥٦,٥٧٨	بين المجموعات	المظاهر النفسية
		٥,٠٩٢	٤٢	٢١٣,٨٦٧	داخل المجموعات	
			٤٤	١٤٧٠,٤٤٤	المجموع	
٠,٠٠٠	٣٣٥,٨٩٤	٧٧٦,٢٨٩	٢	١٥٥٢,٥٧٨	بين المجموعات	المظاهر الفسيولوجية
		٢,٣١١	٤٢	٩٧,٠٦٧	داخل المجموعات	
			٤٤	١٦٤٩,٦٤٤	المجموع	
٠,٠٠٠	٤٥٧,٥٩٥	٧٥٠٠,٢٠٠	٢	١٥٠٠٠,٤٠٠	بين المجموعات	المقياس ككل
		١٦,٣٩٠	٤٢	٦٨٨,٤٠٠	داخل المجموعات	
			٤٤	١٥٦٨٨,٨٠٠	المجموع	

\*قيمة "ف" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٠

يتضح من الجدول رقم (٢٠) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلية والبيئية والبعديّة) في مقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم، حيث إن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

### جدول (٢١) أقل فرق معنوي L-S-D بين القياسات (القبلية والبيئية والبعديّة)

مستوي الدلالة	القياسات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياسات	المحاور
	البعديّة	البيئية	القبلية					
٠,٠٠٠	١٧,٢٦٧-	٦,٧٣٣-		٢,٧٨٩	٢٦,٧٣٣	١٥	القبلية	المظاهر الاجتماعية
٠,٠٠٠	١٠,٥٣٣-			٢,٤٤٦	٣٣,٤٦٧	١٥	البيئية	
				٢,٠٧٠	٤٤,٠٠٠	١٥	البعديّة	
٠,٠٠٠	١٢,٨٠٠-	٤,٧٣٣-		٢,٩٨٧	٢٢,٢٦٧	١٥	القبلية	المظاهر النفسية
٠,٠٠٠	٨,٠٦٧-			١,٩٢٧	٢٧,٠٠٠	١٥	البيئية	
				١,٦٢٤	٣٥,٠٦٧	١٥	البعديّة	
٠,٠٠٠	١٤,١٣٣-	٤,٧٣٣-		١,٤٧٤	١٦,٨٠٠	١٥	القبلية	المظاهر الفسيولوجية
٠,٠٠٠	٩,٤٠٠-			٠,٩١٥	٢١,٥٣٣	١٥	البيئية	
				١,٩٨١	٣٠,٩٣٣	١٥	البعديّة	
٠,٠٠٠	٤٤,٢٠٠-	١٦,٢٠٠-		٥,٢٢٦	٦٥,٨٠٠	١٥	القبلية	المقياس

٠,٠٠٠	٢٨,٠٠٠-			٣,٤٦٤	٨٢,٠٠٠	١٥	البيئية	ككل
				٣,١٤٠	١١٠,٠٠٠	١٥	البعديّة	

يتضح من الجدول (٢١) اتجاه الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية والبيئية والبعديّة) في مقياس الفوبيا الاجتماعية للطالب المعلم عند مستوى معنوية ٠,٠٥، لصالح القياسات البعديّة ؛ حيث إن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

عرض النتائج الفرض الثاني والذي نص علي: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبيئية والبعديّة للمجموعة التجريبية لقائمة الكفاءات التدريسية للطالب المعلم لصالح القياسات البعديّة

### جدول (٢٢)

تحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في قائمة الكفاءات التدريسية للطالب المعلم

(ن = ١٥)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
كفاءة القياس والتفويّم	بين المجموعات	٢٢٣٥,٩١١	٢	١١١٧,٩٥٦	٢٤٥,٥٧٦	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٩١,٢٠٠	٤٢	٤,٥٥٢		
	المجموع	٢٤٢٧,١١١	٤٤			
كفاءة السمات الشخصية والقدرة على تخطيط درس التربية الرياضية	بين المجموعات	٢٠٠٨,٩٣٣	٢	١٠٠٤,٤٦٧	٣١٧,٠٤١	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٣٣,٠٦٧	٤٢	٣,١٦٨		
	المجموع	٢١٤٢,٠٠٠	٤٤			
كفاءة تنفيذ درس التربية الرياضية	بين المجموعات	٨٠٠,٨٤٤	٢	٤٠٠,٤٢٢	٢٣٥,٣٢٣	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٧١,٤٦٧	٤٢	١,٧٠٢		
	المجموع	٨٧٢,٣١١	٤٤			
القائمة ككل	بين المجموعات	١٤٤٩٢,٩٣٣	٢	٧٢٤٦,٤٦٧	٧٦٨,٠٤٧	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٣٩٦,٢٦٧	٤٢	٩,٤٣٥		
	المجموع	١٤٨٨٩,٢٠٠	٤٤	١١١٧,٩٥٦		

\*قيمة " ف " الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٠٠

يتضح من الجدول رقم (٢٢) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبليّة والبيئية والبعديّة) في قائمة الكفاءات التدريسية للطالب المعلم، حيث إن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

### جدول (٢٣)

اقل فرق معنوي L-S-D بين القياسات (القبليّة والبيئية والبعديّة)

المحاور	القياسات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياسات		
					القبليّة	البيئية	البعديّة
كفاءة القياس والتفويّم	القبليّة	١٥	٢٩,٦٦٧	٢,٥٨٢	٦,٢٦٧-	١٧,٠٦٧-	٠,٠٠٠
	البيئية	١٥	٣٥,٩٣٣	١,١٦٣		١٠,٨٠٠-	

				٢,٣٧٤	٤٦,٧٣٣	١٥	البعديّة	كفاءة السمات الشخصية والقدرة على تخطيط درس التربية الرياضية
٠,٠٠٠	١٦,٠٦٧-	٥,٣٣٣-		٢,١١١	١٩,٢٠٠	١٥	القبليّة	
٠,٠٠٠	١٠,٧٣٣-			١,٤٠٧	٢٤,٥٣٣	١٥	البينيّة	
				١,٧٥١	٣٥,٢٦٧	١٥	البعديّة	كفاءة تنفيذ درس التربية الرياضية
٠,٠٠٠	١٠,٢٠٠-	٣,٦٦٧-		١,٣٣٥	١٢,٧٣٣	١٥	القبليّة	
٠,٠٠٠	٦,٥٣٣-			١,٤٠٤	١٦,٤٠٠	١٥	البينيّة	
				١,١٦٣	٢٢,٩٣٣	١٥	البعديّة	القائمة ككل
٠,٠٠٠	٤٣,٣٣٣-	١٥,٢٦٧-		٣,٠٤٣	٦١,٦٠٠	١٥	القبليّة	
٠,٠٠٠	٢٨,٠٦٧-			٢,٥٠٣	٧٦,٨٦٧	١٥	البينيّة	
				٣,٥٧٥	١٠٤,٩٣٣	١٥	البعديّة	

يتضح من الجدول (٢٣) اتجاه الفروق بين متوسطات القياسات (القبليّة والبينيّة والبعديّة) في مقياس قائمة الكفاءات التدريسية للطالب المعلم، عند مستوى معنوية ٠,٠٠٠٥، لصالح القياسات البعديّة؛ حيث إن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

عرض النتائج الفرض الثالث والذي نص علي: توجد علاقة دالة إحصائياً بين الفوبيا الاجتماعيّة والكفاءات التدريسية للطالب المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.

#### جدول (٢٤)

العلاقة بين الفوبيا الاجتماعيّة والكفاءات التدريسية للطالب المعلم

(ن = ١٥)

المقياس ككل	المظاهر الفسيولوجية	المظاهر النفسية	المظاهر الاجتماعيّة	الفوبيا الاجتماعيّة والكفاءات التدريسية
*٠,٦٧٦-	*٠,٧٦٩-	*٠,٦٣٠-	*٠,٦٥٤-	كفاءة القياس والتقويم
*٠,٨٦٩-	*٠,٧٨٢-	*٠,٦٢٠-	*٠,٧٨٢-	كفاءة السمات الشخصية والقدرة على تخطيط درس التربية الرياضية
*٠,٧٢٤-	*٠,٦٣٣-	*٠,٦٨٢-	*٠,٦٧٦-	كفاءة تنفيذ درس التربية الرياضية
*٠,٧١٣-	*٠,٧٦٢-	*٠,٧٧٩-	*٠,٦١٣-	القائمة ككل

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥ = ٣,٠٠

يتضح من الجدول رقم (٢٤) أنه توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الفوبيا الاجتماعيّة والكفاءات التدريسية للطالب المعلم، حيث إن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥.

#### ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء أهداف البحث ووفقاً لفروضه التي اشتقها الباحث من أهدافه وللتحقق من مدى صحة هذه الفروض وما تم التوصل إليه من نتائج قام الباحث بمناقشة نتائج بحثه على النحو التالي:

### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الأول:

من خلال العرض السابق للنتائج التي تم التوصل إليها وعرضها بالجدول رقم (٢٠) لتحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيني - البعدي) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات في مقياس الفوبيا الاجتماعية للطال بالمعلم.

كما تشير نتائج جدول رقم (٢١) لأقل فرق معنوي L.S.D بين القياسات (القبلي - البينية - البعدي) اتجاه الفروق بين متوسطات القياسات في مقياس الفوبيا الاجتماعية للطال بالمعلم لصالح القياسات البعدي، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية.

ويفسر الباحث ذلك في ضوء ما تم ممارسته من أساليب وطرق وفنيات خلال الجلسات الإرشادية المكونة للبرنامج، أول هذه الفرق إعادة بناء الأفكار والبناء المعرفي من خلال مواقف تدريبية مختلفة حيث تم تحديد الأفكار والاعتقادات الخاطئة والسلبية لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي تكمن وراء الخوف والتوتر، والقيام بتعديها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وإيجابية وتدعيمها بسلوكيات الأمان والتركييز عليها مما ساهم في تغيير المكون المعرفي للفوبيا الاجتماعية.

ويؤكد ذلك دراسة كلاً من محمد عبد العزيز (٢٠١٥م)، محمد حسن (٢٠١٦م) على أهمية برامج الإرشاد النفسي القائمة على استراتيجيات ما وراء المعرفة وكذلك البرامج القائمة على فنيات العلاج السلوكي المعرفي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى الطلاب والشباب والمراهقين. (١٨)، (٢٠)

ويتفق كلاً من ماثندو وبوتشر (٢٠١٤)، Micindoo & Bottcher على أن العلاج المعرفي السلوكي يساعد في علاج الاكتئاب ويقلل من القلق الاجتماعي وكذلك الرهاب الاجتماعي لدى الطلاب. (٣٧)، (٣٢)

وتضيف وفاء عبد الجواد (٢٠١٣م) بأن الإرشاد المعرفي والسلوك أسلوب لتعديل سلوك الفرد من خلال التأثير على عمليات التفكير، حيث ثبتت فاعلية هذا الأسلوب في خفض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والتوتر والقلق والخوف. (٢٨: ٣٧٤)

كما يرجع الباحث ذلك إلى أن من أهم الأساليب التي أضافت للبرنامج الإرشادي فاعلية هو التركيز على المهمة بدلاً من التركيز على الذات في المواقف الاجتماعية حيث نجد أن القلق الاجتماعي يرتبط بتركيز على الانتباه على الذات مما تزداد الفوبيا الاجتماعية لدى الطال بالمعلم فحصر البرنامج من خلال فنياته التي اعتمدت على كيفية صرف الانتباه عن الذات في المواقف الاجتماعية المختلفة والتركيز على المهمة مما ساعد على خفض حدة الفوبيا الاجتماعية.



بجانب ذلك استخدام أسلوب الاسترخاء وكيفية التدريب على النفس لمواجهة القلق والتخلص من التوتر والخوف الذي ينعكس على أعضاء جسم الإنسان وذلك من خلال التدريب على الاسترخاء العضلى من خلال شد وإرخاء مجموعة العضلات بشكل متعاقب مع ملاحظة الاختلاف بين الشعور بالتوتر والاسترخاء مما ساهم فى خفض مستوى التوتر وحدته.

ويؤكد ذلك محمد العربى (٢٠٠٠م) أن الاسترخاء يساعد فى منع تراكم الضغط العصبى والمساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة وخفض الضغط العصبى المتوقع والنتائج من الاستجابة للأحداث، وخفض القلق والتوتر. (١٦ : ٣٩)

ويتفق مع ذلك محمد علاوى (٢٠١٢م) فى أن استخدام طرق وأساليب الاسترخاء المختلفة يمكن استخدامها لمواجهة التوتر وفى ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية وخفض مستويات الضغط والقلق. (١٧ : ٢١٦)

ومن الأساليب التى أضافت للبرنامج الإرشادى فاعلية توضيح دور وأهمية التصور العقلى من خلال عملية التدريب على عملية التصور العقلى وتحويل المواقف السلبية إلى مواقف إيجابية من خلال عملية الحديث الذاتى الإيجابى الذى يساعد على منع الأفكار السلبية التى تؤثر على الطلاب من خلال استخدام جمل ذاتية إيجابية تكون سهلة وقصيرة تسهم فى ثقة الفرد بنفسه.

ويؤكد ذلك محمد العربى (٢٠٠٠م) على مدى أهمية تدريبات التصور العقلى فى البرامج النفسية حيث تعد أساساً هاماً فيها حيث تعمل على زيادة الدافعية لدى الفرد وإعطائه المزيد من الثقة بالنفس واستبعاد الأفكار السلبية جانباً، كما تعمل على تنمية الإحساس بالنجاح. (١٦ : ٢١٢)

وقد زاد البرنامج إثراء التدريب على المهارات التوكيدية التى ساعدت المشاركين على التعبير اللفظى وغير اللفظى بصورة أكثر فاعلية، بحيث أصبحوا أكثر قدرة على السلوك بطريقة توكيدية تحترم الذات وتحترم الآخرين وتعبر عن مشاعرهم واعتقاداتهم بطريقة جيدة.

ويؤكد ذلك أمال عبد السميع (٢٠٠٦م) أن المهارات التوكيدية والتى تشتمل فى السلوك التوكيدى هى مجموعة من الاستجابات الإيجابية التى توضح قدرة الفرد على التعبير الخارجى الحر عن انفعالاته وآرائه وحقوقه ومشاعره الودية والعاطفية وغيرها من مشاعر الفرد وإعطاء الأوامر والسيطرة على سلوكياته والضبط الذاتى والثقة بالنفس والتحدى والالتزام، أى أن السلوك التوكيدى حافز مضاد لنزاعات الفرد العصابية، فالسلوك التوكيدى يتميز بحرية التعبير بشكل ملائم مع المحافظة على حقوق الذات والآخرين بأسلوب إيجابى وليس بعدوانى أو انسحابى.

(٣ : ١٢٩)

ويتفق مع ذلك طه عبد العظيم (٢٠٠٦م) بأن السلوك التوكيدي هو سلوك يظهر في المواقف الاجتماعية ويتضمن التعبير المباشر والصريح والصادق عن الأفكار والمشاعر المختلفة لدى الفرد. (١١ : ٢٢)

#### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثاني:

من خلال العرض السابق للنتائج التي تم التوصل إليها وعرضها بالجدول رقم (٢٢) لتحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيني - البعدى) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات فى قائمة الكفاءات التدريسية للطال المعلم.

كما تشير نتائج جدول رقم (٢٣) لأقل فرق معنى L.S.D بين القياسات (القبلي - البيني - البعدى) اتجاه الفروق بين متوسطات القياسات فى قائمة الكفاءات التدريسية للطال المعلم لصالح القياسات البعدى، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

ويفسر الباحث ذلك بجدوى البرنامج النفسى القائم على فنيات العلاج السلوكى فى توفير الخبرات والممارسات لخفض الفوبيا الاجتماعية والتي ساعدت على إحداث تغيرات إيجابية لدى أفراد عينة البحث من خلال أنشطة محببة لهم جعلتهم يستمتعون بما لديهم من قدرات شخصية يمكن توظيفها فى ظل مناخ من الاستقرار النفسى مما ساعد فى تحسين الحالة الوجدانية وارتفاع تقدير الذات وتحسين الأداء السلوكى وتخفيف الإجهاد النفسى الناتج عن ردود الأفعال الانفعالية وذلك بتصحيح المفاهيم الخاطئة وإبدالها بأخرى صحيحة تتناسب مع الواقع كل ذلك انعكس على كفاءة الطالب المعلم التدريسية مما أعطى له حالة من الثبات الانفعالى والثقة بالنفس خلال أداء عمله فى درس التربية الرياضية فى التدريب الميدانى حيث أصبح لديه القدرة على مواجهة العديد من المواقف الاجتماعية والتدريسية بنوع من الثقة والتفوق على النفس، مما زاد من كفاءته التدريسية خلال فترة التدريب الميدانى وتحقيق الأهداف التربوية المطلوبة.

ويؤكد ذلك كلا من مصطفى السايح (٢٠٠٣م) و Harman (٢٠٠١) أن الكفاءات التدريسية تسهم فى عملية إعداد الطالب المعلم وتدريبه على المهارات والقدرات التي يحتاجها أثناء المواقف التعليمية كما تساعده فى إنجاز ما يريد أن يكسبه لتلاميذ، فالطالب المعلم الذى يمتلك الكفاءة التدريسية هو الذى يستطيع تحقيق الأهداف التربوية المنشودة من خلال إعداد وتخطيط وتنفيذ المواقف التعليمية. (٢٥ : ٦٨) (٣٤ : ٧١)

ويؤكد ذلك محمود قسم الله (٢٠٠٢م) أن الكفاءة التدريسية هي مستوى من الفاعلية يظهر في أداء السلوك التدريسي للطالب المعلم، والتي تؤثر بها في عملية التعليم لتحقيق الأهداف التربوية. (٢٣: ٣٨)

### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثالث:

من خلال العرض السابق للنتائج التي تم التوصل إليها وعرضها بالجدول رقم (٢٤) يتضح وجود علاقة عكسية بين الفوبيا الاجتماعية والكفاءات التدريسية للطال بالمعلم. ويفسر الباحث ذلك إلى أن المصابين بالفوبيا الاجتماعية تتناهم نوبات ذعر وخوف من المواقف الاجتماعية حيث يوجد بداخلهم أفكار تقودهم إلى التنبؤ بأنهم سيتصرفون بطريقة تؤدي إلى رفضهم والإقلال من شأنهم، حيث أن استجابة المصاب بالفوبيا إلى رفضهم والإقلال من شأنهم، حيث أن استجابة المصاب بالفوبيا الاجتماعية تتسم بالخوف من التقييم السلبي حيث يوجد لديه أفكار سلبية أكثر من الأفكار الإيجابية بالمقارنة بالأشخاص العاديين، حيث ينظر دائماً المصاب بالفوبيا الاجتماعية إلى المواقف المحيطة على أنها مواقف مهددة له على حد تعبيره تزيد من القلق والإدراك المشوه لسلوكه والمؤثرة على مهاراته وقدراته في المواقف الاجتماعية المختلفة.

وبالتالي نجد أن الطالب المعلم المصاب بالفوبيا الاجتماعية أقل ثقة في نفسه وأكثر خوفاً وقلقاً وتوتراً عند التعرض للمواقف التدريسية خلال فترة التدريب الميداني وبالتالي تقل كفاءته التدريسية عند أدائه لحصة التربية الرياضية للطلاب داخل المدرسة.

ويتفق مع ذلك أحمد عكاشة (٢٠٠٣م) بأن الفوبيا الاجتماعية الخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية بحيث يصاحبها تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد الذي يظهر في شكل احتقان الوجه ورعشة في اليد. (٢: ١٣٢، ١٣٣)

ويضيف كلاً من هديل مصطفى أبو قورة، ومحمد درويش محمد (٢٠٠٢م) أن الفوبيا الاجتماعية هي خوف ملاحظ ومستمر من المواقف الاجتماعية كمواقف الأداء، حيث يشعر المصاب بالارتباط والخوف والقلق المحرج له عندما يكون تحت تدقيق أو فحص من الآخرين. (٢٧: ٨٣)

ويؤكد ذلك أحمد لباد (٢٠١٤) بأن الفوبيا الاجتماعية تعد من الاضطرابات التي تعوق مهارات الفرد وقدرته نتيجة الخوف المستمر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء التي تتضمن إخراجاً وتؤدي التعرض لتلك المواقف إلى استجابة قلق فورية. (١: ١٦٧-١٨٨).

#### المراجع العربية:

١. أحمد بن لباد (٢٠١٤م): أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بظهور الفوبيا الاجتماعية عند الأطفال ١١-١٣ سنة، مجلة الحكمة، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، ٩٧، ١٦٧-١٨٨.
٢. أحمد محمود عكاشة (٢٠٠٣م): الطب النفسى المعاصر، ط٨، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة - مصر.
٣. آمال عبد السميع (٢٠٠٦م): مقياس السلوك التوكيدى (للمراهقين والشباب)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٤. بدر محمد الأنصارى (٢٠٠٧م): المرجع فى اضطرابات الشخصية، الفصل السابع عشر قائمة القلق والخوف الاجتماعى، دار الكتاب الحديث، القاهرة - مصر.
٥. بلحسينى وردة (٢٠١٠م): أثر برنامج معرفى - سلوكى فى علاج الرهاب الاجتماعى لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة ورقلة ، الجزائر .
٦. جريدة الأهرام: كلمة مبارك فى الاحتفال بعيد المعلم، القاهرة، ٣٠ ديسمبر ٢٠٠٥م.
٧. رشا عبد الرحمن محمد والى (٢٠١٠م): تأثير برنامج على تحسين الكفاءات التدريسية للطلاب المعلم بكلية التربية الرياضية وفقاً لمعايير الجودة والاعتماد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٨. زكية إبراهيم كامل، ونوال شلتوت، وميرفت على خفاجة (٢٠٠٢م): طرق التدريس فى التربية الرياضية وأساسيات فى تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
٩. زينب عبد الحميد عثمان (٢٠١٤م): القلق الاجتماعى وعلاقته بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك التوكيدى والسماوات السوية واللاسوية لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا ، مجلة كلية الآداب ، العدد ٣٧ ، جامعة سوهاج.
١٠. سامى موسى هاشم (١٩٩٧م): فعالية العلاج العقلانى الانفعالى فى علاج المخاوف الاجتماعية، العدد (٢٩)، مجلة التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
١١. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦م): مهارات توكيد الذات، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
١٢. عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٠م): التدريس للتعليم فى التربية البدنية والرياضة: أساليبها - استراتيجيات - التقويم، الجزء الثانى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٣. فتحى يوسف محمد (٢٠٠٣م): تقويم الكفاءة الأدائية لمعلم التربية الرياضية بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين.
١٤. لمياء حسن عبد القادر ، دعاء إياد (٢٠١٠م): القلق الاجتماعى وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طالبات الصف الخامس فى معهد إعداد المعلمات (نينوى/الموصل) فى مركز محافظة نينوى ، مجلة دراسات تربوية ، العدد ٩ ، العراق.
١٥. لندال دافيدوف (١٩٨٣م): مدخل علم النفس، ط٢، دار ماكجرو هيل للنشر، ترجمة سيد الطواب، محمود عمر، نجيب خزام، المطبعة العربية، تصدر بالتعاون مع المكتبة الأكاديمية بالقاهرة، دار المريخ للنشر بالسعودية.
١٦. محمد العربي شمعون (٢٠٠٠م): التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى القاهرة.
١٧. محمد حسن علاوى (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، المؤسسة السعودية بمصر.
١٨. محمد عبد العزيز منصور (٢٠١٥م): فاعلية برنامج علاجى قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة فى خفض الفوبيا الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات لرياض الأطفال

- بالوادي الجديد ، مجلة مستقبل التربية العربية، مج ٢٢، ع ٩٤ع، المركز العربي للتعليم والتنمية.
١٩. محمد عبده عبده (٢٠١٠م): الضغوط المهنية وعلاقتها بالسلوك القيادي والكفاءة التدريسية لدى معلمى التربية الرياضية بمحافظتى الدقهلية ودمياط ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٢٠. محمد على حسن (٢٠١٦م): فاعلية برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفى السلوكى فى خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين ، مجلة القدس للأبحاث التربوية والنفسية ، المجلد الرابع ، ع ١٣، فلسطين.
٢١. محمد محمد السباعى (١٩٩١م): فاعلية برنامج مقترح لتعليم البرمجة الحاسوبية للمسائل الرياضية وعلاقة ذلك بكفاءات حل المشكلة والكفاءات التدريسية لدى طلاب كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية.
٢٢. محمود عبد الرحمن حمودة (٢٠٠٧م): الطب النفسى وأمراض النفس، طبعة خاصة، مركز الطب النفسى والعصبى للأطفال، القاهرة - مصر.
٢٣. محمود محمد قسم الله (٢٠٠٢م): الإعداد المهني للطلاب المعلم وعلاقته ببعض مهارات التدريس والاتجاه نحو المهنة بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بالمنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية.
٢٤. مهيب هادى خليل (١٩٨٩م): الكفاءة الأدائية فى التدريس لدى معلمى الجغرافيا فى معاهد المعلمين والمعلمات بجمهورية مصر العربية، دراسة تقويمية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية بالإسكندرية.
٢٥. مصطفى السايح محمد (٢٠٠٣م): أساليب التدريس فى التربية البدنية والرياضية، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية.
٢٦. مصطفى أحمد الجبالى (٢٠٠٠م) : تقويم المهارات التدريسية فى التدريس المصغر لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان إنتاج علمى ، مجلة أسبوط للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط ، العدد (١١) .
٢٧. هديل خالد مصطفى أبو قورة، محمد درويش محمد (٢٠١٢م): فاعلية برنامج إرشادى فى تخفيض الفوبيا الاجتماعية لدى عينة طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مصر، ع (١٠)، ٨٣-١٤٩.

٢٨. وفاء محمد عبد الجواد (٢٠١٣م): فاعلية الإرشاد المعرفى السلوكى فى خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، مصر، ٢١ (١)، ٣٧٤-٣٤٣.
٢٩. وليد محمد محمد (٢٠١٣م): فاعلية برنامج علاجي قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة فى خفض الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة أسيوط فى ضوء النموذج الوظيفى التنفيذى لتنظيم الذات ، رسالة ماجستير ، جامعة أسيوط.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية

- ٣٠- **American Psychiatric Association** (٢٠٠٠): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, ٤th ed, Text Revision, Washington, D.C., United States of America.
- ٣١- **Anderson D.**, (١٩٩٦): Competency Based Teacher Education, California Mccutchan Publishing, Co..
- ٣٢- **Boettcher, Johanna; Andersson, Gerhard; Carlbring, Per.** (٢٠١٣): Combining Attention Training with Cognitive-Behavior Therapy in Internet-Based Self-help for social Anxiety: Study Protocol for a Randomized controlled Trial, *Trials*, ١٤(١), Special Section ١-٨.
- ٣٣- **Cherry Henderson and Others** (٢٠٠٦): Benchmarking learning and Teaching, Developing a Method Quality assurance in Education Journal, Volume (١٤), Issue (٢), Emerald Group publishing limited, UK.
- ٣٤- **Harman Anne** (٢٠٠١): National Board for Professional Teacher Certification, Eric Digest, Washing Dc.
- ٣٥- **Henderson, L. & Zimbrado, P.** (٢٠٠١): Shyness, Social Anxiety & Social Phobia, In S.G Hofmann & P.M. Dibartot Eris, "From social Anxiety to Social Phobia, Multiple Perspectives", Allyn & Bacon Press, Needham Heights, Massachusset (USA), Pages ٤٦-٦٤.



- ٣٦- **Hofmann, S. G., & Barlow, D. H. (٢٠٠٢):** Social Phobia (Social anxiety Disorder), In D. H. Barlow, (ed.) "Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic", ٢nd Ed., Guilford Press (NY).
- ٣٧- **McIndoo, Crystal, C.; Hopko, Derek, R. (٢٠١٤):** Cognitive-Behavioral Therapy for an Arab College Student with Social Phobia and Depression, clinical Case Studies, ١٣(٢), ١٢٨-١٤٥.
- ٣٨- **Kendall, P., And Abahr, F.R. (٢٠٠٨):** cognitive-Behavioral Therapy In social Phobia, Rev Bras Psiquiatr, ٣٠ (٢), ٩٣-١٠١