

## Situational Shyness and Its Relationship to Perceived Self-Efficacy in Selected Practical Courses among Physical Education Students in Jordanian Universities

Rami Saleh Halaweh\* 

Department of Movement Sciences and Sports Training, Faculty of Sports Sciences, University of Jordan, Jordan.

Received: 10/04/2022

Revised: 27/4/2022

Accepted: 17/05/2022

Published: 15/6/2023

\* Corresponding author:

[r.halaweh@ju.edu.jo](mailto:r.halaweh@ju.edu.jo)

Citation: Halaweh, R. S. . (2023). Situational Shyness and Its Relationship to Perceived Self-Efficacy in Selected Practical Courses among Physical Education Students in Jordanian Universities. *Dirasat: Educational Sciences*, 50(2), 509–526. <https://doi.org/10.35516/edu.v50i2.1002>

### Abstract

**Objectives:** The study aimed to identify the relationship between levels of situational shyness and perceived self-efficacy among students of physical education faculties in Jordanian universities in mixed practical courses.

**Methods:** In this study, the researcher used a descriptive approach in the correlational relationships method. The study sample consisted of 161 male and female students from the physical education faculties in Jordanian universities and was intentionally chosen from the students registered for the mixed practical courses in the first semester of the academic year (2021/2022). The scales of situational shyness and perceived self-efficacy, designed by the researcher, were used in the study.

**Results:** The results of the study showed a strong inverse relationship between the level of situational shyness and the level of perceived self-efficacy among students of physical education faculties in Jordanian universities within the mixed practical courses. The results of the study also indicated statistically significant differences in the level of situational shyness and perceived self-efficacy due to the variables of gender and the level of the school year.

**Conclusions:** Based on the results, the study concluded the necessity for teachers of mixed practical courses in physical education faculties to use teaching methods that promote social and psychological adjustment among students, thereby reducing the phenomenon of shyness and increasing the level of perceived self-efficacy.

**Keywords:** Situational shyness, perceived self-efficacy, mixed practical courses.

### الخجل الموقفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية

رامي صالح محمد حلاوه\*

قسم علوم الحركة والتدريب الرياضي، كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية.

#### ملخص

**الأهداف:** هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين مستويات الخجل الموقفي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في المساقات العملية المختلطة.

**المنهجية:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتكونت عينة الدراسة من (161) طالبا وطالبة من طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية من الطلبة المسجلين للمساقات العملية المختلطة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2022/2021)، أُستُخدم في الدراسة مقياس للخجل الموقفي ومقياس للكفاءة الذاتية المدركة من تصميم الباحث.

**النتائج:** أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية قوية بين مستوى الخجل الموقفي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية ضمن المساقات العملية المختلطة، كما أظهرت النتائج في الدراسة إلى وجود فروقات ذات دلالة احصائية في مستوى الخجل الموقفي والكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغيرات الجنس ومستوى السنة الدراسية.

**الخلاصة:** أوصت الدراسة بناءً على نتائجها، إلى ضرورة استخدام مدرسي المساقات العملية المختلطة في كليات التربية الرياضية الأساليب التدريسية التي تساعد على التكيف الاجتماعي والنفسي بين الطلبة للحد من ظاهرة الخجل؛ ورفع درجة الكفاءة الذاتية المدركة.

**الكلمات الدالة:** الخجل الموقفي، الكفاءة الذاتية المدركة، المساقات العملية المختلطة.



© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

## مقدمة الدراسة:

كان الانسان ومازال محور اهتمام الباحثين في علم النفس وعلم الاجتماع، وذلك بهدف التعرف بشكل أفضل عليه، ودراسته بالشكل الذي يؤدي في النهاية إلى محاولة الوصول به إلى أقصى درجات السوية إن استطاع، ومحاولة تجنب كل ما يؤثر عليه، وما يؤثر على أدائه في مختلف مجالات الحياة.

تعتمد العملية التعليمية في العصر الحديث على العديد من الأسس العلمية والتربوية، التي بدورها تهدف إلى تطوير وإعداد القدرات الشخصية للأفراد في كافة جوانبها لتحقيق النمو المتكامل والمتزن من الناحية العقلية والمعرفية والنفسية والبدنية والاجتماعية. (الخطيب، 1990).

وتعتبر التربية الرياضية بمجالاتها المختلفة واحده من العلوم الإنسانية التي تعمل على تطوير الخبرات الإنسانية وتعد مجالاً ووسيطاً يطبق الفرد فيه فلسفته، وخصوصاً في الأوساط الاجتماعية التي تعد حقل من أهداف التربية الرياضية، والتربية الرياضية تعد جزءاً مهماً من التربية العامة، والتي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، مما دفع رواد التربية الرياضية في العالم للتأكيد منهم على المفهوم التربوي الذي يركز على تنمية الفرد كوحدة متكاملة ومتزنة. (الخولي والشافعي، 1998).

ولما كانت متطلبات التعليم في كليات التربية الرياضية لها خصوصية في تمكين الطلبة من امتلاك قدرات بدنية ومهارية ونفسية بصورة متكاملة، وذلك لإحراز أفضل مستوى من المعرفة والتعلم، وهذا ما تتطلبه طبيعة بعض المسابقات العملية للألعاب الرياضية، حيث مستوى التفوق في التعليم فيها لا يعتمد على مدى استفادة المتعلمين من قدراتهم البدنية والمهارية فقط، بل يعتمد أيضاً على مهاراتهم النفسية والاجتماعية والتأقلم مع المواقف المختلفة التي تفرضها طبيعة هذه المسابقات العملية، مثل الاختلاط، وطبيعة التمارين والتدريبات الممارسة، والملابس الرياضية التي يجب ارتداؤها، ويواجه الطلبة في مجال التربية الرياضية العديد من الضغوطات النفسية التي قد تعيق التركيز لديهم في وضع أهداف محددة لتحقيق مخرجات التعليم، لذلك كان يجب عليهم امتلاك القدرات النفسية والشخصية الخاصة والمتزامنة مع قدراتهم الحركية والبدنية حتى يكونوا أكثر اتزاناً وتوافقاً مع الأعراض التي قد تصاحبهم أثناء التطبيقات والتدريبات للمهارات الحركية، لذا لا بد لكل مختص في التعلم الحركي ومدرسي مسابقات الألعاب الرياضية بأن يكونوا مدركين لجميع العوامل التي قد تؤثر في العملية التدريسية وخلق المناخ الملائم لجميع المواقف الحركية لضمان النجاح وفق ما خطط له.

وهذا ما دعا إليه العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي، حيث أصبح ينظر إلى المهارات النفسية والاجتماعية كإحدى المتغيرات التي يجب العناية فيها إلى جانب المتطلبات التعليمية الأخرى خلال عمليات التدريس والتعليم في التربية الرياضية، فامتلاك المتعلم السمات الشخصية الإيجابية والاستعداد النفسي والاجتماعي له دور بالغ الأهمية في إعداد وتطوير الأداء للمهارات الحركية وتحقيق أعلى المستويات من التعلم (عبدربه، 2006؛ خيون، 2002؛ محجوب، 2000؛ راتب، 2000؛ Magill and Anderson, 2010).

ومن الظواهر النفسية التي قد تصاحب طلبة كليات التربية الرياضية في المسابقات العملية هي ظاهرة الخلج، والتي قد تكون عامل معيق في تحقيق النجاح والمستوى المميز. وقد تكون عامل سلبي في تقدير الفرد لذاته وقدرته، وليس لأن الخلج سمة فيه ولكن قد يكون ناتج عن طبيعة المواد التعليمية خاصة العملية منها والذي قد تمنعه من المبادرة والجرأة في التدريبات أثناء عملية التعليم، ومن الممكن أن يكون لهذه الظاهرة مظاهر سلبية على إتقان الأداء في كثير من المهارات الحركية التي تتطلبها الألعاب الرياضية ضمن المسابقات العملية لكليات التربية الرياضية عامةً والمختلطة خاصةً (حلاوه ومنسي وجابر، 2013).

وهذا ما أكدته العديد من علماء النفس الرياضي، بأن الرياضي الذي يغلب عليه طابع الخلج قد يعاني العديد من المشاكل والصعوبات وخاصة بالتفكير السلبي المرتبط بالخوف، مما قد يضعف ثقته بنفسه وسوء تقديره لذاته البدنية، وهذا ما يعيقه عن إشباع حاجاته وعن تحقيق التوافق الناجح المنشود في النشاط الحركي، والخلج يعتبر أحد الأسباب السيكولوجية التي لها تأثير سلبي في مستوى الأداء الرياضي للفرد، وقد يمنعه من التفاعل والتكيف مع الفريق الجماعي (Ikhiya, 1995; Kavita & Coplen, 2003).

ويشير العديد من الباحثين بأن الخلج هو حالة من حالات العجز عن التكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة والأفراد المحيطين وتتميز هذه الظاهرة بالقلق والارتباك وقلة الاستجابات التفاعلية وقد تقود إلى ضعف في تقدير الفرد لذاته مما يقلل من عمليات الإنجاز لديه (Zimbardo, 1995; Carducci, 2000).

والخلج إذا أستبد بإنسان فإنه يعصب عينيه عن حقيقة قدراته وكفاءته، فيجعله مثل الأعمى، لا يرى ولا يريد أن يرى، ولا يريد أحد أن يراه، وأن للخلج اثار سلبية على تقدير الشخص لكفاءته الذاتية، ويرى بأنه أقل من الآخرين، حيث يشعر بأنه لا يستطيع مجاراة أقرانه في العديد من المجالات. (النملة، 1995؛ المالح، 1993؛ نبيل، 1999).

وقد اشارت العديد من الدراسات إلى أن ظاهرة الخلج قد يكون لها تأثير سلبي على إدراك الفرد لفاعليته الذاتية، فكلما أدرك الفرد أنه ينال استحسان الآخرين لا سيما الوالدين والمعلمين والمدربين والأقران لسلوكه الاجتماعي الناجح كلما شعر بالقيمة والكفاية والقدرة، في حين أن افتقار

الفرد لمهارات التفاعل الاجتماعي الناجح مع الآخرين يدفعه في كثير من الحالات للانسحاب والشعور بالوحدة والعزلة وعدم التقبل والعجز، وبالتالي تضعف مقاومة الفرد؛ فينهار تحت تأثير أي ضغوط نفسية، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى الكفاءة الذاتية لديه مما يضعف عملية التعلم لديه نتيجة قلة التفاعل في الأنشطة المختلفة (Ayesha, 2016) (Lancy & Chikkarangiah & Rangiah, 2008) (Urska & Denise, 2018).

وبما أن الرياضة بمختلف مجالاتها التربوية والتنافسية لها تأثير إيجابي على الأفراد من الناحية البدنية والنفسية، أكد العديد من الباحثين في ظاهرة الخجل في العديد من دراساتهم، بأن ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة لها دور مهم وواضح في التحرر من الظواهر النفسية والاجتماعية السلبية وخاصة الاضطراب والخجل الاجتماعي، حيث أوصت هذه الدراسات إلى أهمية المشاركة المستمرة في الألعاب الرياضية لما لها من دور واضح وكبير في التكيف النفسي والاجتماعي وتقليل ظاهرة الخجل. (Nour) (Kvita & Coplan, 2003) (Page & Zarko, 2001) (Fandlay & Coplan, 2008) (aldeen, 2001).

وبما أن الكفاءة الذاتية المدركة تعتبر من الأبعاد المهمة في شخصية المتعلمين والمدرسين في مجالات التربية الرياضية لما لها من أثر كبير في سلوكهم وتصرفاتهم، حيث تلعب الكفاءة الذاتية المدركة دوراً رئيساً في توجيه السلوك وتحديده، فعندما تتكون لدى الفرد فكرة عن نفسه بأنه قادر على أداء المهارات الحركية، وأنه مواظب ومجتهد يميل إلى التصرف بناءً على هذه الفكرة، والعملية تبادلية حيث إن السلوك الذي يمارسه اللاعب يؤثر في الكيفية والطريقة التي يدرك بها لذاته.

وهذا ما أكدته باندورا (Bandura; 1992) بأن درجة الكفاءة الذاتية تحدد شدة المساعي والمثابرة المبدولة أثناء حل مشكلة ما. فالشخص الذي يشعر بدرجة عالية من الكفاءة الذاتية سوف يبذل من الجهد والمثابرة أكثر من ذلك الشخص الذي يشعر بدرجة أقل من الكفاءة الذاتية. فالتقدير المسبق المرتفع للكفاءة الذاتية سيعطي الفرد الثقة بأن مساعيه سوف تقوده أيضاً إلى النجاح بغض النظر عن صعوبتها، في حين أن التقدير المنخفض للكفاءة الذاتية سيدفع الفرد أيضاً بذل القليل من الجهد والمثابرة.

وهذا ما أكدته الخطيب (1990) وجابر (1986) بأن حقيقة التغلب الناجح على المواقف المحرجة المختلفة التي يتعرض لها الأفراد يعتمد على الإرادة التي تقوم على تحويل نية سلوك ما أيضاً إلى سلوك فعلي، وعلى المحافظة على استمرارية هذا السلوك أمام العقبات التي تواجهه. ويشير (Schwarzer & Jerusalem, 1989) إلى أن سلم توقعات الكفاءة الذاتية العامة يقيس قناعات إمكانات الضبط الذاتي أو توقعات الكفاءة في مواقف المتطلبات الاجتماعية ومواقف الإنجاز، بتعبير آخر يقيس مسألة التقدير الذاتي الذي يقوم به شخص ما حول رؤيته لنفسه قادراً على التغلب على عدد كبير من مشكلات الحياة.

ومن هنا تأتي هذه الدراسة لإلقاء الضوء على تلك الظاهرة، وهي الخجل وعلاقتها بكفاءة الأفراد الذاتية المدركة في كليات التربية الرياضية، حيث مجتمعنا العربي بحاجة ماسة للمزيد من هذه الدراسات لمعرفة إلى أي حد يؤثر الخجل الموقف على شعور طلبة كليات التربية الرياضية ضمن المسابقات العملية المختلطة، وعلاقته بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم ضمن موادهم الدراسية للألعاب الرياضية الفردية والجماعية.

#### أهمية الدراسة:

تبحث الدراسة الحالية في الخجل الناتج عن ممارسة الأنشطة والتمارين والمهارات الرياضية ضمن المسابقات العملية المختلطة وعلاقته بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية لذلك تظهر أهمية الدراسة في جوانب عديدة، وهي في النقاط التالية:

- تتناول الدراسة الحالية إحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس الرياضي وهو الخجل الموقف الذي يعتبر مشكلة من المشاكل القديمة الحديثة على السواء، وما لذلك من تأثير على الكفاءة الذاتية المدركة للطلبة في عملية التعليم.
- اختيار الأساليب المناسبة للتدريس ضمن المسابقات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية للتقليل من حدة ظاهرة الخجل.
- وتكمن أيضاً أهمية الدراسة بتقنين مقياس خاص بالخجل الموقف الناتج عن المواقف التعليمية في المواد العملية المختلطة للألعاب الرياضية الفردية والجماعية، وكذلك تقنين مقياس خاص للكفاءة الذاتية المدركة في تلك المسابقات العملية المختلطة.
- تسمح هذه الدراسة في محاولة إبراز دور التربية الرياضية في تقليل الخجل، ورفع درجة الكفاءة الذاتية المدركة من خلال دراسة هذه الظواهر لدى المستويات الدراسية الأربعة بكليات التربية الرياضية.

- وقد تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار أسباب الخجل، وعلاقة ذلك في الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة، وبالتالي توجيه المدرسين في كليات التربية الرياضية؛ ليتمكنوا من ممارسة دورهم في التقليل من مثل هذه الضغوطات النفسية من خلال استخدام الأساليب والوسائل الملائمة لطبيعة الطلبة، وميولهم لتحقيق البيئة السوية، وتحقيق الذات من خلال التطبيقات العملية والتمارين للمهارات الحركية المختلفة ضمن مسابقات الألعاب الرياضية المختلفة بكلية التربية الرياضية مما ينتج عنها مستوى تعليمي يرقى لمستوى عالي لتخريج طلبة قياديين قادرين على العطاء والإفادة لمجتمعهم.

## مشكلة الدراسة:

كليات التربية الرياضية من المؤسسات التربوية التي تحتوي على متطلبات ومساقات عملية مختلطة، حيث يتعرض فيها الطلبة إلى مواقف بيئية قد تكون جديدة على بعضهم في المجال الرياضي مثل الملابس الرياضية الخاصة بالألعاب المختلفة والتمرينات والتطبيقات البدنية والمهارية ضمن المجموعات الصفية المختلطة، لذلك تتعدد الحاجات والمتطلبات والمهارات النفسية الأساسية للمتعلم، مثل الحاجة للاستقلال وتأكيد الذات، وهذه الحاجات إذا لم يستطع المدرس إشباعها في مناخ تدريسي مناسب وملامم للجميع قد يكون سبب للعديد من الصراعات النفسية لدى المتعلم، قد تؤدي إلى عدم الجراءة وعدم المبادرة ورغبة الطلبة إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين بالتالي شعوره بالخلج من هذه المواقف التعليمية ومن الزملاء أثناء التطبيقات العملية المختلطة.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريس المساقات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية واحتكاكه مع الطلبة لوحظ بأن هناك ميول لدى بعض الطلبة إلى العزلة والانطواء وعدم الشجاعة بالتطبيقات المهارية والبدنية، وعدم الرغبة في الأداء مما ينتج عنه انتهاكات تمنعه من الاستجابة والضعف في أدائه، والنتيجة شعوره بعدم السعادة والرضا وفقدانه التركيز وميله للتكاسل والتراخي وإيجاد الأعذار وعدم الرغبة للعمل ضمن المجموعات الصفية خاصة المختلطة منها، فضلا عن ذلك لوحظ عدم الاهتمام من بعض المدرسين بكليات التربية الرياضية بالجوانب النفسية والاجتماعية للطلبة ضمن الأساليب التدريسية المستخدمة لهذه المساقات، وعدم إعطاء الأهمية الكافية للحالات النفسية وخاصة حالة الخلج وتقدير الفرد لذاته التي تصاحب الطلبة أثناء سير العملية التدريسية. كما لاحظ الباحث بأن البعض من المدرسين يركزون على المادة المراد تعليمها فقط دون مراعاة لقدرات واستعدادات الطلبة المختلفة، سواء كانت العقلية أو الشخصية أو النفسية.

ومن هنا يحاول الباحث في هذه الدراسة لقاء الضوء على إحدى الحالات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها طلبة كليات التربية الرياضية وهي حالة الخلج الموقفي أثناء التعلم للمهارات الرياضية المختلفة، وتأثير ذلك على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم في التطبيق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ضمن المساقات المختلطة للألعاب الرياضية المختلفة الفردية والجماعية.

## أهداف الدراسة:

## هدفت الدراسة التعرف إلى:

- 1- مستوى الخلج الموقفي في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعا لمتغيري الدراسة (الجنس، مستوى السنة الدراسية).
- 2- الفروقات في درجة الخلج الموقفي في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعا لمتغيري (الجنس، مستوى السنة الدراسية).
- 3- مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعا لمتغيري الدراسة (الجنس، مستوى السنة الدراسية).
- 4- الفروقات في درجة الكفاءة الذاتية المدركة في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعا لمتغيري الدراسة (الجنس، مستوى السنة الدراسية).
- 5- العلاقة بين درجة الخلج الموقفي وبين درجة الكفاءة الذاتية المدركة في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.

## تساؤلات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الخلج الموقفي في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعا لمتغيري الدراسة (الجنس، مستوى السنة الدراسية)؟
- 2- هل توجد فروقات دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  في درجة الخلج الموقفي في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعا لمتغيري (الجنس، مستوى السنة الدراسية)؟
- 3- ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعا لمتغيري الدراسة (الجنس، مستوى السنة الدراسية)؟
- 4- هل توجد فروقات دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  في درجة الكفاءة الذاتية المدركة في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة

كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعاً لمتغيري الدراسة (الجنس، مستوى السنة الدراسية)؟  
5- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  بين درجة الخجل الموقفي وبين درجة الكفاءة الذاتية المدركة في بعض المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية؟

#### مجالات الدراسة:

المجال البشري: طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية المسجلين للمسابقات العملية المختلطة ( ألعاب القوى، ألعاب المضرب، كرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة).  
المجال المكاني: كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الأردنية (الأردنية، اليرموك، الهاشمية، مؤتة).  
المجال الزمني: أجريت الدراسة خلال إجازة التفرغ العلمي الممنوحة من الجامعة الأردنية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2021 / 2022.

#### مصطلحات الدراسة:

**الخجل الموقفي:** هو أحد أنواع الخجل، حيث يتعرض الفرد لمواقف اجتماعية وبيئية معينة تقتضي الإحراج، مما يجعل الفرد يتجنب التفاعل والمشاركة في هذه المواقف، وتزول آثاره بزوال الموقف. (النيل 1999) (الدري، 1998).  
**الخجل الموقفي:** يعرفها الباحث إجرائياً: بأنه درجة مقدرة الطلبة المسجلين للمسابقات العملية المختلطة في كليات التربية الرياضية من التكيف النفسي والاجتماعي للمواقف المحرجة والحالات التعليمية العملية والتطبيقية ضمن هذه المحاضرات ودرجة تميزهم بعدم الراحة وعدم الاستجابة بفاعلية للتطبيقات والتدريبات الحركية.  
**الكفاءة الذاتية المدركة:** هي شعور وتقييم افتراضي داخلي للفرد عن كفاءة ما يملكه من إمكانيات وقدرات تمكنه من أداء العمل والواجب المكلف به؛ لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها بأفضل صورة. (عبد وعبد اللطيف 2019).  
**الكفاءة الذاتية المدركة:** يعرفها الباحث إجرائياً: هي البناء الرئيسي لأداء السلوك وهي الأفكار التي يملكها المتعلم عن قدرته البدنية والمعرفية ومهاراته المختلفة وتنظيمه الذاتي: لتنفيذ متطلبات التعليم في المسابقات العملية المختلطة في كليات التربية الرياضية.  
**المسابقات العملية المختلطة (يعرفها الباحث إجرائياً):** هي مجموعة من المواد الدراسية العملية للألعاب الرياضية ضمن الخطة الدراسية لكليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية بحيث يسمح لكلا الجنسين بالتسجيل فيها بنفس الشعبة، وهي تشمل ( ألعاب القوى، ألعاب المضرب، كرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة)، ويخضع الطلبة فيها (الطلاب والطالبات) للتدريبات العملية والتطبيقات للمهارات الحركية ضمن هذه المسابقات معاً.

#### الدراسات السابقة:

أجرى (Urska & Denise, 2018) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الخجل ومستوى تقدير الذات والعلاقة بينهما لدى الطلاب الجامعيين الرياضيين وغير الرياضيين، حيث استخدم في الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة مكونة من 196 طالب جامعي من إحدى جامعات شرق الولايات المتحدة الأمريكية (128 طالباً رياضي، 68 طالباً غير رياضي). وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الرياضيين سجلوا مستوى أعلى في تقدير الذات ومستوى أقل في الخجل من الطلبة غير الرياضيين، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية قوية بين الخجل وبين تقدير الذات لدى الرياضيين وغير الرياضيين.

وفي دراسة (Ayesha Manzoor, 2016) التي هدفت التعرف إلى مستويات الخجل لدى المراهقين (13-18) سنة في المدارس الخاصة والحكومية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة مكونة من 120 طالباً يدرسون في صفوف مختلفة من المدارس الحكومية والخاصة في اسلام اباد في باكستان، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروقات دالة احصائية في مستويات الخجل بين الطلبة تعزى لطبيعة المدرسة حكومية او خاصة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الخجولين أقل مشاركة في الأنشطة الفصلية وأنشطة التواصل الاجتماعي في الفصول الدراسية وخارجها.

وفي دراسة (حلاوه والمنسي وجابر، 2013) والتي هدفت التعرف إلى تأثير الخجل على مستوى التعلم في المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، وكذلك التعرف إلى الفروق في درجة الخجل لدى طلبة الكلية في المسابقات العملية المختلطة تبعاً للمتغيرات التالية: الجنس، مكان السكن، طبيعة اللعبة في المساق (ألعاب فردية، ألعاب جماعية)، الخبرة الرياضية السابقة، مستوى السنة الدراسية، وحسب المساق

نفسه (ألعاب القوى، ألعاب المضرب، إعداد بدني، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة)، استخدم في الدراسة المنهج الوصفي على عينة عددها (286) طالبا وطالبة من المسجلين للمسابقات العملية المختلطة للعام الجامعي 2010/2011، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن للخلج تأثير سلبي على مستوى التعلم في المسابقات العملية المختلطة، وأظهرت الدراسة وجود فروق في درجة الخلج تبعاً لمتغير مكان السكن، الجنس، مستوى السنة الدراسية، طبيعة المساق، والخبرة الرياضية السابقة، واستنتج من الدراسة أن مستوى الخلج يزداد لدى الطلبة في المسابقات العملية المختلطة التي تتعدد متطلباتها المهارية والبدنية والحركية التي تحتوي على مسابقات عديدة.

قام (Lancy&Chikkarangiah&Rangiah, 2008) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين مستوى الخلج وبين مختلف مجالات التكيف (الاجتماعي والصحي والتعليمي العاطفي والمنزلي)، حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة مكونة من 160 طالب وطالبة من إحدى كليات التعليم الجامعي في الهند وبمختلف المستويات الدراسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين مستوى الخلج، ومستوى مجالات التكيف المختلفة لدى طلبة الكليات الجامعية. وأشارت كذلك نتائج الدراسة إلى أن مستوى الخلج يقل لدى الطلبة أصحاب السنوات الدراسية الأعلى.

قام كل من فينديل وكوبلن (Findlay& Coplan, 2008) في دراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر المشاركة في الرياضات المنظمة على الخلج والتكيف النفسي والاجتماعي في مرحلة الطفولة، استخدام في الدراسة المنهج الوصفي على عينة تكونت من 1355 طفل مدرسي متوسط أعمارهم 10.6 سنة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المشاركين في الأنشطة الرياضية المنظمة أكثر تكيفاً من الناحية النفسية والاجتماعية وأيضاً للأنشطة الرياضية المنتظمة والمستمرة لها دور واضح وكبير في وقاية الأطفال من ظاهرة الخلج والمشاكل الاجتماعية، وخلال تنفيذ التجربة تبين انخفاض مستوى القلق لدى الأطفال المصابين بظاهرة الخلج عند ممارستهم الألعاب الرياضية المنتظمة، وأوصت الدراسة إلى أهمية المشاركة المستمرة في الألعاب الرياضية لما لها من دور واضح وكبير في التكيف النفسي والاجتماعي وتقليل ظاهرة الخلج.

وقام باج وآخرون (Page. et. all (2004 بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الأنشطة البدنية وثلاث مؤشرات لعدم الراحة النفس اجتماعية وهي " الشعور بالوحدة واليأس والخلج " وتكونت عينة الدراسة من 2665 من طلبة المرحلة الثانوية في تايبه، تاوان، طبق عليها المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد أشارت النتائج في هذه الدراسة بأن الطلبة الغير ممارسين للأنشطة الرياضية والبدنية أو الممارسين بصورة غير منتظمة كانت لديهم درجات عالية في الخلج والشعور بالوحدة واليأس، وكذلك أشارت الدراسة إلى أن نسبة مؤشرات عدم الراحة النفس اجتماعية كانت لدى الطلبة سكان الضواحي أكبر من الطلبة سكان المدينة، وأوصت الدراسة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لتقليل عوامل عدم الراحة النفسية والاجتماعية.

وفي دراسة كافيتا وكوبلن (Kvita @Coplen (2003 التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الخلج والتكيف النفسي ومستوى الاداء لدى المتزلجات على الجليد، وكذلك هدفت إلى التعرف على أثر الخلج على تقدير الذات البدنية والقلق قبل المنافسة الرياضية، وقد أجريت الدراسة على (40) لاعبة من المتزلجات على الجليد. وأشارت نتائج الدراسة ان للخلج تأثير سلبي على مستوى الأداء، وكذلك على مستوى تقدير الذات البدنية، وكشفت النتائج أيضاً عن وجود علاقة طردية بين الخلج، وقلق ما قبل المنافسة. وقد أوصت الدراسة على ضرورة الاهتمام بالتكيف النفسي المسبق للمنافسة لتقليل من ظاهرة الخلج وزيادة الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

وفي دراسة باج وزاركو (Page & Zarco (2001 التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين ظاهرة الخلج ومؤشرين من النشاط البدني وهما النشاط البدني ذو الشدة العالية وممارسة الألعاب الرياضية الجماعية، حيث تم تطبيق المنهج الوصفي للدراسة على عينة مكونة من 300 طالب من المدارس الثانوية بالفلبين، وقد أشارت النتائج إلى أن الطلاب التي كانت مشاركتهم قليلة في الأنشطة الرياضية ذو الشدة العالية كانت درجة الخلج لديهم كبيرة، أما المشاركين في هذه الرياضات الشديدة كانت درجة الخلج لديهم ما بين متوسطة وقليلة، وكذلك أشارت النتائج بأن الطلبة الذين لديهم درجة عالية من الخلج كانوا أقل رغبة في المشاركة بالألعاب الفرقية والجماعية، وأوصت الدراسة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الفرقية والفردية لتقليل درجة الخلج لدى طلبة المدارس.

وفي دراسة نور الدين (2001) هدفت للتعرف على تأثير برنامج لعروض التعبير الحركي باستخدام الرقص الشعبي المسرح على بعض المتغيرات النفسية (الخلج ومفهوم الذات) لدى طالبات كلية التربية الرياضية بأسبوط ويهدف البحث إلى وضع برنامج لعروض التعبير الحركي بغرض التعرف على تأثير البرنامج على الخلج ومفهوم الذات للطالبات المشاركات في هذه العروض ونسبة التحسن في الخلج ومفهوم الذات نتيجة تكرار الاشتراك في هذه العروض. الارتباط بين الخلج ومفهوم الذات لمجموعتي البحث المشاركات وغير المشاركات. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستخدمت عينة عمدية قوامها (84) طالبة من الفرقة الثانية بالكلية ممن حققن مستوى مرتفع في اختبارات الخلج للعام الدراسي 1999/ 2000 كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات بطريقة اختبارات الخلج ومقياس تنس لمفهوم الذات واستخلصت الباحثة أن البرنامج المعد بمرحلتيه التطبيقية والتعليمية له تأثيراً إيجابياً على خفض مستوى الخلج وتنمية مفهوم الذات للمشاركات في هذه العروض، كما أن تكرار الاشتراك في هذه العروض أدى إلى ارتفاع

مستوي التحسن تدريجياً في الخجل ومفهوم الذات بالإضافة إلى أن اختبار الرقص الشعبي كان له تأثير إيجابياً على النفس؛ لأنه نشاط يحمل طابع الأفعال ونشأ من البيئة الطبيعية الاجتماعية للطالبات. وأوصت الدراسة بإدراج عروض التعبير الحركي في منهاج كليات التربية الرياضية للبنات، وزيادة التركيز على الدوافع التي تحفز الطالبات للاشتراك في عروض التعبير الحركي.

وفي دراسة حمادة وعبداللطيف (1999) التي هدفت التعرف إلى الفروق في مستوى الخجل بين الجنسين، وكذلك الفروق في درجة الخجل تبعاً لمستوى السنة الدراسية للطلبة الجامعيين، وقد استخدم في الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتملت عينة الدراسة على (836) طالبا جامعيا بواقع (252) طالب و(634) طالبة، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين: الأولى ضمت طلاب السنتين الأولى والثانية بينما ضمت الثانية طلاب السنتين الثالثة والرابعة، بينت النتائج أن متوسط درجة الإناث في الخجل كان أعلى مقارنة بالذكور وظهرت نفس النتيجة عند مجموعة طلاب السنتين الأولى والثانية مقارنة بطلاب السنتين الثالثة والرابعة.

#### إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

مجتمع الدراسة: طلبة كليات وأقسام التربية الرياضية وعلوم الرياضة في الجامعات الأردنية (الأردنية، اليرموك، مؤتة، الهاشمية).

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لمختلف السنوات الدراسية المسجلين للمسابقات العملية المختلطة، (ألعاب القوى، ألعاب المضرب، كرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة) للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2021 / 2022. حيث بلغ عددهم (161) طالبا وطالبة، حيث تم استثناء الطلبة المسجلين لمسابقات الجمناز والسباحة لعدم وجود اختلاط فيها، والجدول التالي يبين توزيع العينة بين الذكور والإناث ومختلف كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية ومستوى السنة الدراسية.

جدول (1) توزيع العينة (ن=161)

المتغيرات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	83
	أنثى	78
السنة الدراسية	الأولى	48
	الثانية	37
	الثالثة	41
	الرابعة	35
الجامعة	الأردنية	54
	اليرموك	41
	مؤتة	35
	الهاشمية	31

#### التجانس والتوزيع الطبيعي للعينة:

الجدول (2). تجانس أفراد عينة الدراسة باستخدام الخطأ المعياري معامل الالتواء والتفرطح لدى عينة الدراسة (ن=161)

	معامل الالتواء (Skewedness)		معامل التفرطح (Kurtosis)	
	القيمة	الخطأ المعياري	القيمة	الخطأ المعياري
الخجل الموقفي	-0.14	0.19	-0.8	0.38
الكفاءة الذاتية المدركة	0.67	0.19	-1.06	0.38

يبين الجدول (3) انحصار الالتواء بين (-3 و +3) مما يشير إلى قرب توزيع البيانات من التوزيع الطبيعي.

## أدوات جمع البيانات:

## أولاً: مقياس الخلج الموقفي.

يهدف اعداد وتصميم فقرات مقياس الخلج الموقفي الخاص بطبيعة المسابقات العملية المختلطة للألعاب الرياضية لاستخدامها في هذه الدراسة، فقد تم مراجعة الأدب النظري النفسي والتربوي والمعرفي المتعلق بموضوع الخلج، وكذلك إستعراض الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة التي تم الرجوع اليها (حلاوه ومنسي وجابر، 2013؛ نورالدين، 2001؛ حمادة وعبداللطيف، 1999؛ Page؛ Findly&Coplan, 2008؛ Zarco, 2001؛ Zimbardo, 1990). وكذلك تم الاستعانة بالخبراء والمحكمين في مجال علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والمقياس والبحث بالتربية الرياضية، حيث إحتوى المقياس بصورته النهائية على (42) فقرة، بعد اجراء التعديلات اللغوية والطباعية المقترحة من المحكمين على هذه الفقرات، حيث تضمنت الفقرات قياس درجة الخلج في المواقف الرياضية والمهارية ضمن التطبيقات للمواد العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية، حيث يقوم الطلبة بالإجابة عن العبارات بمقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً. ملحق(1).

## ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

يهدف اعداد وتصميم فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة الخاص بطبيعة المسابقات العملية المختلطة للألعاب الرياضية في كليات التربية الرياضية بالجامعات الاردنية لاستخدامها في هذه الدراسة، فقد تم مراجعة الأدب النظري النفسي والتربوي والمعرفي المتعلق بموضوع توقعات الكفاءة الذاتية، وكذلك استعراض الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة التي تم الرجوع اليها، (Lancy&Chikkarangiah&Rangiah, 2008) (Urska & Denise, 2018).

وبعد الاستعانة بالخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية وعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي توصل الباحث إلى المقياس والذي تكون من (37) فقرة ( 25) فقرة بالاتجاه الايجابي ، ( 12) فقرة بالاتجاه السلبي) وذلك بعد التعديلات اللغوية المقترحة من المحكمين. حيث يقوم الطلبة بالإجابة عن العبارات بمقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً. ملحق(1).

## سلم تفسير الدرجة في مقاييس الدراسة:

اعتمد الباحث مؤشر الاهمية النسبية (RII) لتحديد مستويات الخلج الموقفي والكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة لطلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية، حيث يقسم مؤشر الاهمية النسبية المستويات إلى خمسة مستويات مابين مرتفع جداً ومنخفض جداً وكما ما هو موضح في الرسم التالي:

## مؤشر الأهمية النسبية (RII) (Akadiri, 2011)

مستوى الأهمية	RII
مرتفع جداً	$0.8 < RII < 1$
مرتفع	$0.6 < RII < 0.8$
متوسط	$0.4 < RII < 0.6$
منخفض	$0.2 < RII < 0.4$
منخفض جداً	$0 < RII < 0.2$

## المعاملات العلمية لمقاييس الدراسة ( الخلج الموقفي، الكفاءة الذاتية المدركة) :

## صدق المحتوى للمقاييس المستخدمة في الدراسة:

تم عرض المقاييس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والقياس والبحث في المجال الرياضي أصحاب خبرة طويلة في هذا المجال ، حيث أكدوا إلى صلاحية المقاييس المستخدمة لقياس الخلج الموقفي والكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة ومناسبتها لأفراد عينة الدراسة بعد إجراء التعديلات المطلوبة منهم على بعض الفقرات وحذف وإضافة لفقرات غيرها. ملحق(2) اسماء الخبراء.

## الصدق البنائي لمقاييس الدراسة:

قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقاييس والدرجة الكلية وتبين أن قيم معاملات الارتباط انحصرت بين القيمة المتوسطة إلى العالية وتعبّر هذه القيم عن دلالات ارتباط إيجابية وصادقة والجدول (3) و(4) يوضح ذلك.



الجدول 3. معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات مقياس الخجل الموقفي والدرجة الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.73	*0.0	22	0.66	*0.0
2	0.84	*0.0	23	0.34	*0.0
3	0.77	*0.0	24	0.82	*0.0
4	0.76	*0.0	25	0.5	*0.0
5	0.6	*0.0	26	0.45	*0.0
6	0.65	*0.0	27	0.7	*0.0
7	0.46	*0.0	28	0.71	*0.0
8	0.41	*0.0	29	0.78	*0.0
9	0.55	*0.0	30	0.63	*0.0
10	0.6	*0.0	31	0.73	*0.0
11	0.59	*0.0	32	0.64	*0.0
12	0.84	*0.0	33	0.71	*0.0
13	0.76	*0.0	34	0.59	*0.0
14	0.83	*0.0	35	0.49	*0.0
15	0.7	*0.0	36	0.66	*0.0
16	0.62	*0.0	37	0.39	*0.0
17	0.7	*0.0	38	0.51	*0.0
18	0.68	*0.0	39	0.74	*0.0
19	0.68	*0.0	40	0.56	*0.0
20	0.79	*0.0	41	0.72	*0.0
21	0.34	*0.0	42	0.82	*0.0

الجدول 4. معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية.

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.43	*0.0	20	0.6	*0.0
2	0.52	*0.0	21	0.36	*0.0
3	0.62	*0.0	22	0.42	*0.0
4	0.63	*0.0	23	0.48	*0.0
5	0.32	*0.0	24	0.54	*0.0
6	0.66	*0.0	25	0.54	*0.0
7	0.38	*0.0	26	0.51	*0.0
8	0.56	*0.0	27	0.46	*0.0
9	0.44	*0.0	28	0.5	*0.0
10	0.44	*0.0	29	0.44	*0.0
11	0.58	*0.0	30	0.43	*0.0
12	0.57	*0.0	31	0.46	*0.0
13	0.5	*0.0	32	0.64	*0.0
14	0.52	*0.0	33	0.6	*0.0
15	0.22	*0.0	34	0.5	*0.0
16	0.5	*0.0	35	0.5	*0.0
17	0.53	*0.0	36	0.43	*0.0
18	0.61	*0.0	37	0.29	*0.0
19	0.61	*0.0			

\*دال عند مستوى  $\alpha \geq 0.01$

يبين الجدولين (3) و (4) معامل الارتباط لبيرسون لكل فقرات المقاييس مع القيمة الكلية، وكانت مستوى الدلالة لجميع الفقرات  $0.01 \geq \alpha$  مما يدل على علاقة قوية بين فقرات المقاييس.

#### ثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة:

تم إيجاد الثبات عن طريق معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي على عينة استطلاعية عددها (30) طالب وطالبة، حيث بلغت قيمة الفا كرونباخ (0.965) لمقياس الخلل الموقفي و (0.886) لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، حيث تبين هذه القيم وجود اتساق داخلي بين الفقرات بدرجة عالية وبالتالي مناسبة المقاييس المستخدمة لتحقيق أهداف الدراسة. والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) معامل ألفا كرونباخ لمقياس ثبات أداة الدراسة

المحور	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
الخلل الموقفي	42	0.965
الكفاءة الذاتية المدركة	37	0.886

#### متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: الخلل الموقفي.

المتغير التابع: الكفاءة الذاتية المدركة.

المتغيرات الوسيطة: الجنس، مستوى السنة الدراسية.

#### عرض النتائج ومناقشتها:

##### أولاً: عرض النتائج:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها، قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتساؤلات الدراسة الحالية، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية المعروضة ضمن الجداول أدناه.

للإجابة عن التساؤل الأول الذي ينص على " ما هو مستوى الخلل الموقفي في بعض المساقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعاً لمتغيري الدراسة الجنس، مستوى السنة الدراسية".

الجدول (6). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمستوى الخلل الموقفي تبعاً للجنس (ن=161)

الرقم	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية (RII)	المستوى
1	الذكر	2.5	0.05	0.5	متوسط
2	الأنثى	3.17	0.04	0.63	مرتفع
	الكلية	2.83	0.5	0.56	متوسط

يلاحظ من الجدول (6) أن مستوى الخلل الموقفي قد اختلف بين الجنسين، حيث كان مستوى الخلل للذكور (الطلاب) بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (2.5) والأهمية النسبية (0.5)، أما مستوى الخلل الموقفي لدى الإناث (الطالبات) فكان بمستوى مرتفع، وبمتوسط حسابي (3.17) والأهمية النسبية (0.63). أما المستوى الكلي للخلل الموقفي لكلا الجنسين فكان بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (2.83) وأهمية نسبية (0.56).

الجدول (7). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمستوى الخجل الموقفي تبعاً لمستوى السنة الدراسية (ن=161)

الرقم	السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية (RII)	المستوى	الترتيب
1	طلبة السنة الأولى	3.33	0.05	0.66	مرتفع	1
2	طلبة السنة الثانية	2.78	0.07	0.56	متوسط	2
3	طلبة السنة الثالثة	2.71	0.07	0.54	متوسط	3
4	طلبة السنة الرابعة	2.33	0.07	0.45	متوسط	4
	الكلية	2.83	0.5	0.56	متوسط	

يلاحظ من الجدول (7) أن مستوى الخجل الموقفي قد اختلف بين الطلبة تبعاً لمستوى السنة الدراسية، حيث كان المستوى لطلبة مستوى السنة الأولى بصورة مرتفعة، وبمتوسط حسابي (3.33) والأهمية النسبية (0.66). يلها مستوى الخجل لطلبة السنة الثانية بدرجة متوسطة، وبمتوسط حسابي (2.78) والأهمية النسبية (0.56). ثم مستوى الخجل لطلاب السنة الثالثة كان بمستوى متوسط، وبمتوسط حسابي (2.71)، وأهمية نسبية (0.45). أما مستوى الخجل لطلاب السنة الرابعة فكان بمستوى متوسط، وبمتوسط حسابي (2.33) وأهمية نسبية (0.56). وهذا يشير إلى أن طلبة السنة الأولى هم أكثر خجلاً من طلبة المستويات الدراسية الأعلى.

للإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على "هل توجد فروقات دالة إحصائية في درجة الخجل الموقفي في بعض المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعاً لمتغيري الدراسة (الجنس، مستوى السنة الدراسية)".

أولاً الفروقات في مستوى الخجل الموقفي تبعاً لمتغير الجنس:

الجدول (8). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-test) لمستوى الخجل الموقفي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة
ذكر	83	2.5	0.05	-9.77	*0.00
أنثى	78	3.17	0.04		

يتضح من الجدول (8) وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في الخجل الموقفي تبعاً لمتغير الجنس بين الطلاب والطالبات وذلك لصالح الطالبات، حيث كان مستوى الدلالة للخجل الموقفي (0.00) وهو أصغر من (0.05) وهذا يكون مستوى الخجل الموقفي لدى الطالبات أعلى من الطلاب في المسابقات العملية المختلطة.

ثانياً الفروقات في مستوى الخجل الموقفي تبعاً لمستوى السنة الدراسية:

الجدول (9). نتيجة one way ANOVA للفروقات في مستوى الخجل الموقفي تبعاً لمتغير مستوى السنة الدراسية (ن=161)

	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	F	الدلالة
بين المجموعات	21.37	3	7.12	41.63	*0.00
بين الأفراد	26.86	157	0.17		
الكلية	48.24	160			

يتضح من الجدول (9) قيم نتائج تحليل التباين الأحادي لمقياس الخجل الموقفي تبعاً لمتغير مستوى السنة الدراسية، وبالإطلاع على قيمة F المحسوبة فقد بلغت 41.63 وبمستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05). وهي قيمة دالة إحصائية، ولتحديد الفروق بين طلبة السنوات المختلفة، فقد تم اختبار شيفيه للفروقات، وهذا موضح في الجدول (10).

جدول (10). اختبار شيفيه لتحديد الفروقات في مستوى الخجل الموقفي بين الطلبة تبعاً لمتغير مستوى السنة الدراسية

	المتوسط الحسابي	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
السنة الأولى	3.33	*0.0	*0.0	*0.0
السنة الثانية	2.78		0.89	*0.0
السنة الثالثة	2.71			*0.02
السنة الرابعة	2.33			

يبين الجدول (10) نتائج اختبار شيفيه لتحديد الفروقات في مستوى الخلج تبعاً لمتغير السنة الدراسية، وتشير قيم فروقات المتوسطات ذات الدلالة الاحصائية المشار إليها بالرمز (\*) إلى وجود فروقات ذات دلالة إحصائية كانت بين طلبة السنة الدراسية الأولى وبين طلبة كافة السنوات الأخرى ولصالح طلبة السنة الأولى. وكذلك يوضح الجدول وجود فروقات دالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الرابعة ولصالح طلبة السنة الثانية. وهناك فروقات بين طلبة السنة الدراسية الرابعة وطلبة السنة الدراسية الثالثة ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة. أما بين طلبة السنة الدراسية الثانية والثالثة تشير النتائج إلى عدم وجود فروقات دالة إحصائية.

للإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على "ما هو مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في بعض المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعاً لمتغيري الدراسة الجنس، مستوى السنة الدراسية.

الجدول (11). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمستوى الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً للجنس (ن=161)

الرقم	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية (RII)	المستوى
1	الذكر	3.51	0.07	0.7	مرتفع
2	الأنثى	2.54	0.06	0.51	متوسط
	الكل	3.04	0.79	0.61	مرتفع

يلاحظ من جدول (11) أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة قد اختلف بين الجنسين، حيث كان مستوى الكفاءة الذاتية للذكور مرتفع، وبمتوسط حسابي (3.51) والأهمية النسبية (0.7)، أما الإناث فكانت بمستوى متوسط، وبمتوسط حسابي (2.54) والأهمية النسبية (0.51). أما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة الكلية فكانت بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي (3.04) وأهمية نسبية (0.61).

الجدول (12). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمستوى الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمستوى السنة الدراسية (ن=161).

الرقم	السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية (RII)	المستوى	الترتيب
1	السنة الأولى	2.3	0.6	0.46	منخفض	4
2	السنة الثانية	3.18	0.1	0.64	متوسط	3
3	السنة الثالثة	3.24	0.11	0.65	متوسط	2
4	السنة الرابعة	3.67	0.1	0.73	مرتفع	1
	الكل	3.04	0.79	0.61	مرتفع	

يلاحظ من جدول (12) أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة قد اختلف بين الطلبة تبعاً لمستوى السنة الدراسية، حيث كان المستوى لطلبة السنة الأولى بصورة منخفضة وبمتوسط حسابي (2.3) والأهمية النسبية (0.46)، ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة السنة الثانية بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (3.18) والأهمية النسبية (0.64)، ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة السنة الثالثة بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (3.24) وأهمية نسبية (0.65)، أما مستوى الكفاءة الذاتية لطلبة السنة الرابعة فكانت بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.67) وأهمية نسبية (0.73).

للإجابة عن التساؤل الرابع الذي ينص على "هل توجد فروقات دالة إحصائية في درجة الكفاءة الذاتية المدركة في بعض المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعاً لمتغيري الجنس، مستوى السنة الدراسية.

أولا الفروقات في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير الجنس:

الجدول (13). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-test) للكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة
ذكر	83	3.5	0.07	9.87	*0.00
أنثى	78	2.54	0.06		

\*دال عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$

يتضح من الجدول (13) وجود فروقات ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير الجنس، بين الطلاب والطالبات وهذا الفرق لصالح الطلاب، حيث كان مستوى الدلالة الكفاءة الذاتية المدركة (0.00) وهو أصغر من (0.05)، وبهذا يكون مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلاب أعلى من الطالبات في المسابقات العملية المختلطة.

ثانياً: الفروقات في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمستوى السنة الدراسية:

الجدول (14). نتيجة one way ANOVA للفروقات في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير مستوى السنة الدراسية (ن=161).

الدلالة	F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	
*0.00	39.07	14.14	3	42.42	بين المجموعات
		0.36	157	56.82	بين الأفراد
			160	99.24	الكل

\*دال عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$

يتضح من الجدول (14) قيم نتائج تحليل التباين الأحادي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير مستوى السنة الدراسية، وبالإطلاع على قيمة ف المحسوبة فقد بلغت 39.07 وبمستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05). وهي قيمة دالة احصائية، ولتحديد الفروقات بين طلبة السنوات المختلفة؛ فقد تم عمل اختبار شيفيه للفروقات، وهذا موضح في الجدول (14).

جدول (15). اختبار شيفيه لتحديد الفروقات في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة بين الطلبة تبعاً لمتغير مستوى السنة الدراسية

المتوسط الحسابي	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة	
2.3	*0.00	*0.00	*0.00	السنة الأولى
3.18		0.99	*0.00	السنة الثانية
3.24			*0.02	السنة الثالثة
3.67				السنة الرابعة

يوضح الجدول (15) نتائج اختبار شيفيه لتحديد الفروقات في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير مستوى السنة الدراسية، وتشير قيم فروقات المتوسطات ذات الدلالة الاحصائية المشار إليها بالرمز (\*) إلى وجود فروقات ذات دلالة إحصائية كانت بين طلبة السنة الدراسية الرابعة وبين طلبة كافة السنوات الأخرى ولصالح طلبة السنة الرابعة. وكذلك يوضح الجدول وجود فروقات دالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الأولى ولصالح طلبة السنة الثانية. وهناك فروقات بين طلبة السنة الدراسية الثالثة وطلبة السنة الدراسية الأولى ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة. أما بين طلبة السنة الدراسية الثانية والثالثة تشير النتائج إلى عدم وجود فروقات دالة إحصائية. للإجابة على التساؤل الخامس الذي ينص على "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الخجل الموقفي وبين درجة الكفاءة الذاتية المدركة في بعض المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.

جدول (16). معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الخجل الموقفي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في

الأردن في المسابقات العملية المختلطة. (ن=161).

المقياس	الخجل الموقفي	الكفاءة الذاتية المدركة	مستوى الدلالة
الخجل الموقفي	1	-0.95	*0.00
الكفاءة الذاتية المدركة	-0.95	1	*0.00

يبين الجدول (16) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الخجل الموقفي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية قد بلغت (-0.95) وهي قريبة من ال(1)، وتعد هذه القيمة دالة من الناحية الإحصائية؛ لأن مستوى الدلالة كان أقل من 0.05، وتشير الإشارة السالبة إلى وجود علاقة عكسية بين الخجل الموقفي والكفاءة الذاتية المدركة مما يدل على علاقة عكسية قوية، بزيادة الخجل من مواقف المسابقات العملية المختلطة تقل الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة.

الجدول (17). معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الخلج الموقفي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الذكور (ن=83).

المقياس	الخلج الموقفي	الكفاءة الذاتية المدركة	مستوى الدلالة
الخلج الموقفي	1	-0.92	*0.00
الكفاءة الذاتية المدركة	-0.92	1	*0.00

يبين الجدول (17) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الخلج الموقفي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة لدى الذكور في كليات التربية الرياضية قد بلغت (- 0.92) وهي قريبة من ال(1)، وتعد هذه القيمة دالة من الناحية الإحصائية؛ لأن مستوى الدلالة كان أقل من 0.05، وتشير الإشارة السالبة إلى وجود علاقة عكسية بين الخلج الموقفي والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلاب الذكور، مما يدل على علاقة عكسية قوية، بزيادة الخلج من مواقف المسابقات العملية المختلطة تقل الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلاب.

الجدول (18). معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الخلج الموقفي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الإناث (طالبات) (ن=78).

المقياس	الخلج الموقفي	الكفاءة الذاتية المدركة	مستوى الدلالة
الخلج الموقفي	1	-0.91	*0.00
الكفاءة الذاتية المدركة	-0.91	1	*0.00

يبين الجدول (18) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الخلج الموقفي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة لدى الإناث (الطالبات) في كليات التربية الرياضية قد بلغت (- 0.91) وهي قريبة من ال(1)، وتعد هذه القيمة دالة من الناحية الإحصائية لأن مستوى الدلالة كان أقل من 0.05، وتشير الإشارة السالبة إلى وجود علاقة عكسية بين الخلج الموقفي والكفاءة الذاتية المدركة لدى الإناث (الطالبات)، مما يدل على علاقة عكسية قوية، بزيادة الخلج من مواقف المسابقات العملية المختلطة تقل الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالبات.

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج التي تم الحصول عليها حول درجة الخلج الموقفي والكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة والعلاقة بينهما لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية قام الباحث بتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة وكما يلي:

يتضح من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لدرجة الخلج الموقفي في المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية وحسب تصنيف الأهمية النسبية، كانت ما بين متوسطة ومرتفعة، حيث كان مستوى الخلج لدى الإناث بمستوى مرتفع، وللذكور بمستوى متوسط، ويشير الجدول (8) على وجود فرق معنوي في درجة الخلج الموقفي بين الذكور والإناث ضمن المسابقات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية، وهذا الفرق كان لصالح الإناث، أي أن الإناث أكثر خجلاً من الذكور في المواقف المختلفة لهذه المسابقات العملية المختلطة.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن الإناث في المجتمعات والبيئة العربية أكثر تحفظاً وخجلاً من الذكور خاصة أثناء الاختلاط مع الجنس الآخر في المواقف المختلفة في المجتمع، لما تفرضه العادات والتقاليد المجتمعية على الأنثى من الالتزام في مظهرها وملابسها، فلذلك قد تكون الطالبة في المحاضرات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية أثناء التطبيقات محرجة من تأدية بعض التمرينات الحركية والتي تعتقد أنها لا تتناسب مع طبيعتها وبوجود الجنس الآخر، بالإضافة إلى ذلك عدم وجود ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية للإناث في الكثير من طبقات المجتمعات العربية واعتقادهم أن ممارسة بعض الأنشطة البدنية، وبعض المهارات الرياضية غير مناسبة للأنثى، فلذلك قد يظهر على الطالبات عدم الراحة والارتباك وعدم التكيف النفسي والاجتماعي أكثر من الطلاب الذكور أثناء التعلم في المسابقات العملية المختلطة، وهذا ما يتفق مع دراسة (حلاوه والمنسي وجابر، 2013)، ودراسة (حمادة وعبداللطيف، 1999)، بأن الإناث لديهم درجة الخلج أكبر من الذكور في البيئة الجامعية المختلطة.

كما اشارت نتائج الدراسة كما هي موضحة في الجدول (7) أن مستوى المتوسطات الحسابية للخلج الموقفي في المسابقات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعاً لمتغير السنة الدراسية وحسب تصنيف الأهمية النسبية تراوح ما بين متوسط إلى مرتفع، وقد اختلف الخلج الموقفي بين الطلبة تبعاً لمستوى السنة الدراسية، حيث كان المستوى لطلبة مستوى السنة الأولى بصورة مرتفعة، يليها مستوى الخلج لطلبة مستوى السنة الثانية بدرجة متوسطة، ثم مستوى الخلج لطلبة السنة الثالثة كان بمستوى متوسط، أما مستوى الخلج لطلبة السنة الرابعة فكان بمستوى متوسط، وهو الأقل بين طلبة السنوات الأخرى، وهذا يشير إلى أن طلبة السنة الأولى هم أكثر خجلاً واحراجاً ضمن المسابقات العملية المختلطة من طلبة المستويات الدراسية الأعلى، وتشير النتائج كذلك كما هي مؤكدة في الجدول (9) والجدول (10) إلى وجود فروقات معنوية بدرجة الخلج الموقفي ضمن المسابقات العملية المختلطة تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث يتضح إلى وجود فروقات بين طلبة السنوات الثلاث الأولى وبين طلبة السنة الرابعة ولصالح السنوات الثلاث الأولى، أي حدة الخلج الموقفي كانت أقل حدة لدى طلبة السنة الرابعة، وكما يتضح أيضاً وجود

فروقات بين طلبة السنة الأولى وبين باقي طلبة السنوات الأخرى الثانية والثالثة والرابعة وكان الفرق لصالح طلبة السنة الأولى، وهذا ما يشير إلى أن حدة الخجل الموقفي في المسابقات العملية المختلطة بكميات التربية الرياضية تقل مع التقدم بمستوى السنة الدراسية. ويعتقد الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى أن طلبة مستوى السنة الرابعة قد اعتادوا على مواقف التطبيقات العملية الحركية ضمن هذه المسابقات العملية المختلطة، ويمتلكون قدرات وخبرة للتعامل مع المواقف المحرجة لهم، وعليه كانت حدة الخجل عندهم أقل من أقرانهم من السنوات الأخرى، عكس ذلك لدى طلبة مستوى السنة الأولى (المستجدين) الذي ظهر عليهم الخجل أكثر حدة من غيرهم، واللذين قد يكونوا لم يتكيفوا بعد من الناحية الاجتماعية مع مثل هذه المثيرات والمواقف الجديدة. وهذا ما أكدته زيمباردو (1995) Zimbardo إلى أن الخجل قد يأتي بصورة لا إرادية من قبل الشخص نتيجة موقف جديد عليه، وهذا ما يتفق مع دراسة حمادة وعبد اللطيف (1999) التي أظهرت أن الخجل كان بصورة كبيرة عند مجموعة طلاب السنتين الأولى والثانية مقارنة بطلاب السنتين الثالثة والرابعة، وهذا ما أكدته نتيجة دراسة حلاوة ومنسي وجابر (2013) ودراسة (Lancy&Chikkarangaiah&Rangiah, 2008) بأن الخجل في التطبيقات العملية بكميات التربية الرياضية يقل مع التقدم في سنوات الدراسة.

وتشير نتائج الدراسة كما هي موضحة في الجدول (11) أن المتوسطات الحسابية للكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة بكميات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية وحسب تصنيف الأهمية النسبية تراوحت ما بين مرتفعة إلى متوسطة، وقد اختلف المستوى للكفاءة الذاتية المدركة بتلك المسابقات بين الجنسين، حيث كان مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الذكور مرتفع، أما لدى الإناث فكانت بمستوى متوسط، ويتضح كذلك من نتائج الدراسة الظاهرة في الجدول (13) إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة بكميات التربية الرياضية تعزى لمتغير الجنس، بين الطلاب والطالبات وهذا الفرق كان لصالح الطلاب، وهذا يكون مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلاب أعلى من الطالبات في المسابقات العملية المختلطة. ويعزو الباحث هذه النتيجة بتفوق الطلاب على الطالبات بدرجة الكفاءة الذاتية المدركة ضمن المسابقات العملية المختلطة بأن الإناث قد تشعر بعدم الراحة وعدم التفاعل الاجتماعي بهذا الاختلاط أثناء التطبيقات العملية للألعاب الرياضية، عدا عن أنها قد تشعر بأن قدراتها البدنية والحركية أقل إذا ما قارنت نفسها بالجنس الآخر ضمن تلك المسابقات، لذلك يتولد لدى الانثى النقص وعدم الراحة النفسية وسوء تقدير للكفاءة الذاتية مقارنة بالذكور. وهذا ما أكدته (Ikhiya, 1995) و (Kavita&Coplen, 2003) بأن عدم الراحة النفسية والاجتماعية تقود إلى العديد من المشاكل والصعوبات وخاصة بالتفكير السلبي المرتبط بالخوف مما قد يضعف الثقة بالنفس وسوء التقدير للذات، وهذا ما يعيق عن إشباع الحاجات وعن تحقيق التوافق الناجح المنشود في النشاط الحركي.

كما اشارت نتائج الدراسة كما هي موضحة في الجدول (12) أن المتوسطات الحسابية للكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة بكميات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تبعا لمتغير مستوى السنة الدراسية وحسب تصنيف الأهمية النسبية تراوحت ما بين منخفض إلى مرتفع، وقد اختلف مستوى الكفاءة الذاتية المدركة بين الطلبة تبعا لمستوى السنة الدراسية، حيث كان المستوى لطلبة مستوى السنة الأولى بصورة منخفضة، يليها مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة مستوى السنة الثانية بدرجة متوسطة، ثم مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة السنة الثالثة كان بمستوى متوسط، أما المستوى للكفاءة الذاتية المدركة لطلبة السنة الرابعة فكان بمستوى مرتفع وهم الأكثر شعورا بالكفاءة الذاتية بين طلبة السنوات الأخرى، وهذا يشير إلى أن طلبة السنة الأولى هم أقل إدراكا للكفاءة الذاتية ضمن المسابقات العملية المختلطة من طلبة المستويات الدراسية الأعلى، وتشير النتائج كذلك كما هي موضحة في الجداول (14) و (15) إلى وجود فروقات معنوية بدرجة الكفاءة الذاتية المدركة ضمن المسابقات العملية المختلطة تعزى لمتغير مستوى السنة الدراسية، حيث يتضح إلى وجود فروقات بين طلبة السنوات الثلاث الأولى وبين طلبة السنة الرابعة ولصالح طلبة السنة الرابعة، أي أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة كانت أكبر لدى طلبة السنة الرابعة، وكما يتضح أيضا وجود فروقات بين طلبة السنة الأولى وبين باقي طلبة السنوات الأخرى الثانية والثالثة والرابعة وكان الفرق لصالح طلبة السنة الثانية والثالثة والرابعة على التوالي، وهذا ما يشير إلى أن درجة ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة بكميات التربية الرياضية تزداد وترتفع مع التقدم بمستوى السنة الدراسية. ويرى الباحث أن السبب في ارتفاع الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة مستوى السنوات المتقدمة وقلتها لدى طلبة السنة الأولى في كليات التربية الرياضية ضمن المسابقات العملية المختلطة إلى أن طلبة السنوات المتقدمة وبالتحديد مستوى السنة الرابعة قد تعرضوا إلى خبرات سابقة في التطبيقات العملية الجماعية ضمن تلك المسابقات فهم معتادون على هذه المواقف ولديهم القدرة على التعامل مع المواقف المختلفة، نتيجة لذلك هم أكثر قدرة على تقييم كفاءتهم الذاتية، ويرون بأن قدراتهم أفضل إذا ما قورنت مع طلبة السنة الأولى، وكذلك يعزو الباحث بأن الانتظام وكثرة التعرض للتطبيقات العملية في تعلم الألعاب الرياضية يزيد من الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة. وهذا ما أكدته (Urška & Denise, 2018) في دراسته بأن الطلبة الرياضيين الذين يتعرضون إلى انتظام في التدريبات والتمارين البدنية أكثر شعورا بالكفاءة الذاتية وتقدير الذات من الطلبة الأقل تعرضا للتمارين الرياضية.

وتشير نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الخجل الموقفي وبين الكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة بكميات التربية الرياضية كما هي موضحة في الجداول (16) و (17) و (18) إلى وجود علاقة عكسية قوية جدا بين الخجل الموقفي والكفاءة الذاتية المدركة في تلك المسابقات لدى كافة

الطلبة سواء الذكور أو الإناث، أي أن زيادة الخلج من مواقف التعلم للمهارات الحركية ضمن المسابقات المختلطة تؤدي إلى إنخفاض الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة، ويعزو الباحث إلى وجود هذه العلاقة العكسية القوية إلى أن الخلج والاحراج في بعض المواقف له أثار سلبية لتقدير الشخص لذاته وكفاءته نظرا لشعوره بالنقص، وقد يؤدي الخلج إلى الاحباط والعزلة وعدم الرغبة في التفاعل مع الآخرين وعدم القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي في عمليات التعلم المهاري مما يقلل من تقدير الفرد لكفاءته وقدرته على التطبيق العملي. وهذا ما يتفق مع دراسة (Lancy&Chikkarangai&Rangiah, 2008) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية قوية بين مستوى الخلج ومستوى مجالات التكيف المختلفة لدى طلبة الكليات الجامعية. وهذا ما أكدته (Ayesha Manzoor, 2016) في دراسته إلى أن الطلبة الخجولين أقل مشاركة في الأنشطة الفصلية وأنشطة التواصل الاجتماعي في الفصول الدراسية وخارجها. وهذا كذلك ما يتفق مع دراسة (Urska & Denise, 2018) إلى وجود علاقة عكسية قوية بين الخلج وبين تقدير الذات لدى الرياضيين وغير الرياضيين.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة يستنتج الباحث ما يلي:

- 1- طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية أكثر خجلاً من الطلاب ضمن المسابقات العملية المختلطة.
- 2- طلبة السنة الأولى بكليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية هم أكثر خجلاً واحراجاً ضمن المسابقات العملية المختلطة من طلبة المستويات الدراسية الأخرى.
- 3- حدة الخلج الموقفى في المسابقات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية تقل مع التقدم بمستوى السنة الدراسية.
- 4- مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلاب أعلى من الطالبات ضمن المسابقات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.
- 5- مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة السنة الأولى أقل من طلبة المستويات الدراسية الأعلى ضمن المسابقات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية.
- 6- مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في المسابقات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية تزداد وترتفع مع التقدم بمستوى السنة الدراسية.
- 7- وجود علاقة عكسية قوية جداً بين الخلج الموقفى والكفاءة الذاتية المدركة ضمن المسابقات العملية المختلطة بكليات التربية الرياضية لدى كافة الطلبة سواء الذكور أو الإناث.

#### التوصيات:

في ضوء استنتاجات الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- 1- على العاملين في مجال تدريس مسابقات التربية الرياضية العملية استخدام الوسائل والأساليب التعليمية التي تساعد على التكيف الاجتماعي والنفسي بين الطلبة للحد من ظاهرة الخلج داخل البيئة الصفية، والتي ترفع من الكفاءة الذاتية المدركة للطلبة في المسابقات العملية وخاصة المختلطة منها.
- 2- عمل دراسات تجريبية على الأساليب التعليمية المختلفة في المسابقات العملية وعلاقتها في تقليل حدة الخلج ورفع الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كليات التربية الرياضية.
- 3- فصل الطالبات عن الطلاب في بعض التمرينات الحركية والبدنية المخرجة والتي تؤدي للخلج للجنسين خلال المحاضرات العملية المختلطة.
- 4- استخدام مقياس الخلج الموقفى ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة المصممان في الدراسة لقياس هذه الظاهرة في مجال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلطة على بيانات مختلفة.

أجري البحث خلال إجازة التفرغ العلمي الممنوحة من الجامعة الأردنية للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2021 / 2022



## المصادر والمراجع

- أحمد، ع. (2001). تأثير برنامج لعروض التعبير الحركي على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بأسبوط. رسالة دكتوراه.
- جابر، ج. (1986). الشخصية: البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث، التقويم. القاهرة: دار النهضة العربية.
- حمادة، ن.، وعبد اللطيف، ح. (1999). الخجل من منظور الفروق بين الجنسين وأوجه الاختلاف بين الفرق الدراسية الأربع الجامعية. مجلة دراسات الخليج والجزيرة، (94).
- حلاوه، ر.، المنسي، ت.، وجابر، ع. (2013). علاقة الخجل بمستوى التعلم في بعض المسابقات العملية المختلطة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 28(5).
- الخطيب، ج. (1990). تعديل السلوك: القوانين والإجراءات. الرياض: مكتبة الصحافة الذهبية.
- خيون، ي. (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتب الصخرة للطباعة.
- الدريني، ح. (1998). مقياس الخجل. القاهرة: دار الفكر.
- نبيل، ع. (1999). من مشكلات التلاميذ النفسية، الخجل والخوف العدوان. مجلة المعرفة، 42.
- عبد، ف.، وعبد اللطيف، ب. (2019). تقييم مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في درس الجمناستك الفني لدى طالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الوسيط، العراق.
- غالب، م. (1995). نقطة ضعف في سبيل موسوعة نفسية. بيروت: دار مكتبة الهلال.
- النيال، م. (1999). الخجل وبعض أبعاد الشخصية: دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس والعمر والثقافة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- النملة، ع. (1995). برنامج للعلاج النفسي الإسلامي لحالات الخجل دراسة تجريبية لمجموعة من طلاب المرحلة الثانوية بالرياض. رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- المالح، ح. (1993). الخوف الاجتماعي (الخجل) دراسة علمية للاضطراب النفسي، مظاهره، أسبابه، وطرق علاجه. جدة: دار المنارة.
- محجوب، و. (2000). نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: مطبعة وزارة التربية.
- عبدربه، إ. (2006). المهارات النفسية والأداء الرياضي، المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.
- راتب، أ. (2000). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخولي، أ.، والشافعي، ج. (1998). مناهج التربية البدنية المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.

## References

- Kiran, A. M. (2016). Level of shyness among the public and private schools adolescents (13-18 years): A comparative study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 858-866.
- Akadiri, O. P. (2011). Development of a multi-criteria approach for the selection of sustainable materials for building projects.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28).
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. *Self-efficacy: Thought control of action*, 1, 3-37.
- Findlay, L. C., & Coplan, R. J. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(3), 153.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1989). Selbstkonzept und Ängstlichkeit als Einflußgrößen für Streßerleben und Bewältigungstendenzen. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und pädagogische Psychologie*, 21(4), 307-324.
- Magill, R., & Anderson, D. I. (2010). *Motor learning and control*. New York: McGraw-Hill Publishing.
- Carducci, B. J. (1999). *Shyness: A bold new approach: The latest scientific findings, plus practical steps for finding your comfort zone*. HarperCollins Publishers.
- Zimbardo, Ph. (1990). *Shyness: What it is, What to do about it*. Canada .
- Page, R. M., & Zarco, E. P. (2001). Shyness, physical activity, and sports team participation among Philippine high school students. *Child Study Journal*, 31(3), 193-205.
- Page, R. M., Lee, C. M., Miao, N. F., Dearden, K., & Carolan, A. (2004). Physical activity and psychosocial discomfort among high school students in Taipei, Taiwan. *International Quarterly of Community Health Education*, 22(3), 215-228.

- Prakash, K., & Coplan, R. J. (2003). Shy skaters? Shyness, coping, and adjustment outcomes in female adolescent figure skaters. *Athletic Insight*, 5(1), 1-19.
- Bruch, M. A., Hamer, R. J., & Heimberg, R. G. (1995). Shyness and Public Self-Consciousness: Additive or Interactive Relation with Social Interaction?. *Journal of personality*, 63(1), 47-63.
- Ikhioya, O. S. A. (1996). Adopting effective control measures for some behavioral problems among athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 20, 54-56.
- DOBERSEK, U., & ARELLANO, D. L. (2018). Examining Shyness and Self-Esteem in Athletes and Non-Athletes. *American Journal Of Psychological Research*, 11(1), 5-15.
- D'Souza, L., Ramaswamy, C., & Babu, R. (2008). Relationship between shyness and adjustment among college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(1), 58-65.