تأثير برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تعديل اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج

م. سهير رحمن سلمان
العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
S4.sport@gmail.com

الملخص

أعداد برنامج إرشادي نفسي بأسلوب العلاج الواقعي لتعديل اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج والتعرف على أثر أسلوب العلاج الواقعي في تعديل اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج ، وتكون مجتمع البحث من (36) طالبة، ثم تم تحديد طالبات عينة البحث بعد استبعاد عدد من الطالبات للأسباب مختلفة وعددهن (7) طالبات، والمشاركات في التجربة الاستطلاعية وعددهن (5) طالبة ، فالعدد المتبقي هو(24) ، وبعد تفريغ نتائج الاستبيان، توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات كان أهمها أن للبرنامج الإرشادي المبني على أسلوب العلاج الواقعي المعد من قبل الباحثة له أثر واضح في تعديل الاتجاه المحايد والسلبي نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج، وأن المحاضرات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي لها أثر فعال في تغيير اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج، وهناك تفاعل واضح لدى طالبات المرحلة الرابعة مع البرامج الإرشادية كونها ظاهرة علمية جديدة.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي ، العلاج الواقعي ، لعبة الجمناستك الإيقاعي ، بحوث التخرج

The effect of a a guidance program in the method of realistic therapy in modifying the students' attitude towards choosing the rhythmic gymnastics game in the graduation research

Lect. Suhair Rahman Salman

Iraq. Dhi Qar University. College of Physical Education and Sports Sciences

S4.sport@gmail.com

Abstract

Preparing a psychological counseling program in the method of realistic therapy to modify the students 'attitude towards choosing the rhythmic gymnastics game in the graduation research and to identify the effect of the realistic therapy method in modifying the students' direction towards choosing the rhythmic gymnastics game in the graduation research. The research community consisted of (36) students, then female students of the research sample were identified after excluding a number of female students for different reasons, their number is (7), and the participants in the pilot study are (5) students, so the remaining number is (24). After discharging the results of the questionnaire, the researcher concluded that the extension program is based on the realistic treatment method prepared by the researcher has a clear effect in modifying the neutral and negative attitude towards choosing the rhythmic gymnastics game in the graduation research, and that the lectures and strategies used in the guidance program have an effective effect on changing the students 'attitude towards choosing the rhythmic gymnastics game in the graduation research, and there is a clear interaction among the fourth stage female students with guidance programs as a new scientific phenomenon.

Key words: Guidance program, realistic therapy, rhythmic gymnastics, graduation research

1- المقدمة:

يتسم عصرنا الحالي بالتقدم العلمي والتقني الذي طرأ على مجالات الحياة المختلفة لاسيما الإرشاد التربوي النفسي الذي أصبح مجالاً مستقلاً من مجالات علم النفس بعد أن أصبح له إطار علمي رصين وأستقل بنظرياته وأساليبه إذ أن الفرد السوي يقبل على طلب النصح والإرشاد من الآخرين سواء الوالدين أو المدرسين أو غيرهم من الراشدين بغية الاسترشاد بآرائهم حتى يحافظ على كيانهم ويوفر على نفسه المحاولات الفاشلة التي قد يرتكبها في مواجهة المشكلات التي يصادفها، أن الخدمات الإرشادية بوصفها خدمات مكملة للعملية التعليمية تسهم في تنمية قيم واتجاهات الطلبة نحو لعبة الجمناستك كونها عوامل مهمة في خلق وإعداد الطلبة لأنها تنعكس على سلوكهم في ممارسة لعبة الجمناستك وتوخي الدقة والرغبة المستمرة في تعلم مهاراتها ، إذ مهما استحدثنا في التعليم من طرائق ووسائل وموضوعات جديدة وطورنا في مناهجه وزودناه بأحدث الأجهزة والوسائل التعليمية في الجمناستك فأن كل ذلك لا يمكن أن يحقق نفسه ولا نستطيع أن نترجمه إلى مواقف عملية موضوعية وتفاعلات وخصائص سلوكية إلا عن طريق تكوين اتجاهات إيجابية نحو لعبة الجمناستك، والابتعاد عن الروتين ومحاولة التعرف واختيار البحوث العلمية المناسبة لذاتية الطالب في الحصول على الخبرات التي يهيئها له الموقف التعليمي، ومنها المجال الرياضي الذي جاء نتيجة جهود الباحثين من خلال الاستفادة من خبراتهم وإمكانياتهم في تطبيقاتهم العلمية والعملية لتغلب على كل ما يؤثر على مسيرة التطور والتقدم الرياضي، ومنها لعبة الجمناستك الإيقاعي ، إذ تعد احد الألعاب الرياضية الأولمبية التي لها نصيب كباقي الألعاب والمتتبع لهذه اللعبة يلاحظ التطور الكبير لهذه اللعبة على نطاق واسع عالميا .

إذ تعد لعبة الجمناستك الإيقاعي إحدى الألعاب الفردية التنافسية ، وتعتبر من الرياضات الأساسية في عملية إعداد الطالبات لكثير من الألعاب الرياضية الأخرى، كونها تعمل على بناء ونحت الجسم بأكمله وإعداده بشكل صحيح لممارسة أغلب أنواع الرياضة الأخرى، ولهذا من المهم التعامل بشكل أوسع مع تعليم وتطوير مهارات الجمناستك الإيقاعي بوساطة توسيع الدراسات واختيار البحوث التي تختص برياضة الجمناستك الإيقاعي مقارنة بالألعاب الرياضية الأخرى لوضع قاعدة أساسية لها، وتنمية وبناء وتطور القدرات البدنية والحركية للطالبات بشكل كبير وسريع، ومن خلال ما تقدم فأن أهمية البحث تكمن في تسخير الإرشاد التربوي في العملية التعليمية من أجل تحقيق أهدافها من خلال برنامج إرشادي مبنياً على أسلوب العلاج الواقعي ويستخدم فيه مجموعة من الفنيات التي من شأنها تعديل اتجاهات الطالبات وهذا ينسحب على تعديل سلوكهن لما له من أهمية كبيرة إذ أن هذه الطالبات هن مدرسات المستقبل الذين تقع على عاتقهن أعداد الجيل الرياضي وبناء قاعدة المستقبل في لعبة الجمناستك الإيقاعي.

وأن لعبة الجمناستك الإيقاعي من الألعاب الصعبة نظراً لتعدد مهاراتها وكثرة متطلباتها البدنية والنفسية وهي رياضة نسوية بحته تمتاز بإلمام كافة القدرات البدنية والحركية ، وهناك كتب منهجية تضم مجموعة من الأدوات الجميلة والمهارات الحرة المناسبة للأنوثة المرأة ورشاقتها والتي تدرس للمرحلتين الثانية والثالثة، ومن خلال اطلاع الباحثة على عناوين بحوث التخرج لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ذي قار والمقابلات الشخصية لرؤساء الأقسام في الكلية ومجموعة من طالبات المرحلة الرابعة، كونها التدريسية الوحيدة لرياضة الجمناستك الإيقاعي، لاحظت افتقار عناوين بحوث التخرج للمرحلة الرابعة إلى اختصاص الجمناستك الإيقاعي مقارنة بالرياضات الأخرى، وعدم توجه الطالبات لهذه الرياضة مقارنتا بغيرها، أي أن غالبية الطالبات يحملنه اتجاهات غير إيجابية نحو هذه اللعبة، وان عزوق الأقبال عليها ليس لضعف قابليتهن ولكن ربما لسلبيه اتجاهاتهن وميولهن لهذه اللعبة، لذا تظهر لدينا أهمية البحث بضرورة احتواء بحوث التخرج لطالبات المرحلة الرابعة لهذه الاختصاص ، وخصوصا يعتبر هذا الاختصاص غني بالعناوين الغير مستخدمة، لذا ارتأت الباحثة إلى إعداد برنامج إرشادي – نفسي في تعديل اتجاهات الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج.

ويهدف البحث الى:

1- تقنين مقياس الاتجاه لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية/جامعة ذي قار نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج.

2- التعرف على مقياس الاتجاه لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية/جامعة ذي قار نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج.

3- أعداد برنامج إرشادي نفسي بأسلوب العلاج الواقعي لتعديل اتجاه طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية/جامعة ذي قار نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج.

4- التعرف على أثر أسلوب العلاج الواقعي في تعديل اتجاه طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية/جامعة ذي قار نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمة لطبيعة ومشكلة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بطالبات المرحلة الرابعة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ذي قار للعام الدراسي 2020/2019 ، والبالغ عددهن (36) طالبة موزعات إلى شعبتين (أ – ب)، وتم اختيار (24) طالبات ممن حصلن على درجات سلبية ومحايدة في مقياس الاتجاهات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي، فقد تم اختيار (8) طالبات بالطريقة العشوائية البسيطة من مجموع الطالبات اللواتي حصلن على درجات محايدة في مقياس الاتجاهات والبالغ عددهن (11) طالبة وكذلك تم اختيار (16) طالبةً بالطريقة ذاتها من الطالبات اللواتي حصلن على درجات سلبية في مقياس الاتجاهات والبالغ عددهم (25) طالباً، ليكون بذلك العدد النهائي لعينة البحث (24) طالبة ومن كلا الشعبتين وبواقع (12) طالبة من كل شعبة ويشكلن نسبة (67%) من مجتمع الأصل، قسمن إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) حيث كانت طالبات شعبة (أ) تمثل المجموعة الضابطة وطالبات شعبة (ب) تمثل المجموعة التجريبية، وتم تحديد (5) طالبات عينة تجربة استطلاعية. وكما موضح في جدول (1)

جدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث للمجموعتين والنسب المئوية

المجاميع	عدد الطالبات في كل مجموعة	الطالبات المستبعدات	عدد أفراد العينة في كل مجموعة	
			العدد	النسبة المئوية
المجموعة (أ) الضابطة	17	5	12	%71
المجموعة (ب) التجريبية	19	7	12	%63
المجموع	36	12	24	%67

2-2-1 تجانس العينة:

لغرض تحديد خط شروع واحد عند البدء مع عينة البحث فقد تمت مجانستهنّ في متغيرات الطول والوزن والعمر والاتجاه نحو اللعبة، وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين نتائج تجانس العينة بمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	22.33 سنة	1.04	22	0.37
الطول	158.433	2.43	158	0.72
الوزن	58.433	2.39	58	0.72
الاتجاه نحو اللعبة	74.87 درجة	19.29	69,4	0,31

جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (±1) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات أعلاه.

2-2-2 تكافؤ العينة:

لغرض التأكد من تكافؤ أفراد عينتي البحث في (العمر، والاتجاه نحو اللعبة) قامت الباحثة بأجراء التكافؤ باستخدام اختبار (T-test) ، والجدول (3) يبين تكافؤ أفراد العينة.

جدول (3) يبين نتائج اختبار(t) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (العمر الاتجاه نحو اللعبة)

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (t) المحسوبة*
العمر (سنة)	تجريبية	22.33	0.98	0.000
	ضابطة	22.33	1.15	
الاتجاه نحو اللعبة	تجريبية	75.00	19.80	0.031
	ضابطة	74.75	19.65	

* قيمة (ت) الجدولية (1.717) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

2-3 أدوات البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع
- الدراسات والبحوث السابقة
- الشبكة الدولية للمعلومات(الأنترنت)
- استمارات الاستبيان

2-3-2 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة
- المقابلة الشخصية
- الاختبارات والمقاييس
- استمارات التسجيل

2-3-3 وسائل تحليل البيانات

- الوسائل الإحصائية
- برمجيات الحاسبات الإلكترونية واليدوية

2-3-4 الوسائل المساعدة (الأجهزة والمستلزمات)

- جهاز حاسوب
- حاسبة علمية الكرتونية
- جهاز لقياس الطول
- ميزان طبي

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس الاتجاه نحو لعبة الجمناستك

انسجاما مع أهداف البحث وبعد الاطلاع على الأدبيات والبحوث السابقة استعانت الباحثة بأحد مقاييس الاتجاه نحو لعبة الجمناستك لعينة البحث المصمم من لدن (علي صبحي خلف فهد) وتطبيقه على طلاب كلية التربية البدنية/ جامعة بغداد، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وعددهم (10) ملحق(1) وذلك لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس، إذ اتفق الخبراء على بقاء جميع الفقرات والبالغة (33) فقره حيث حصلت نسبة الاتفاق على(100%) وكانت بدائل الإجابة خماسية وهي (موافق جدا – موافق – لا ادري – غير موافق – غير موافق جدا)، ومفتاح الإجابة هو(5 – 4 – 3 – 2 – 1) إذ يكون مجموع درجات المقياس بين (33 – 165) درجة والوسط الفرضي (99) وعلى هذا عدت الباحثة الدرجة التي أقل من (89) تعد اتجاهاً سلبياً والدرجة التي هي أكثر من (109) تعد اتجاهاً إيجابياً، والدرجة المحصورة بين (89 – 109) تعد اتجاهاً محايداً وبذلك تم تصحيح الاستجابات على هذا الأساس.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق (2019/3/3) على عينة من (5) طالبات من المرحلة الرابعة وكان الهدف من التجربة هو الوقوف على الإيجابيات والسلبيات أثناء الإجابة عن المقياس ومعرفة:

- مدى ملائمة المقياس لمستوى العينة.
- مدى ملائمة المكان لتنفيذ الاختبار.
- التعرف على الوقت التي تحتاجها الطالبات للإجابة على فقرات الاستبيان.
- وضوح فقرات المقياس وتوضيح طريقة الإجابة على الفقرات

2-4-3 الأسس العلمية لمقياس الاتجاه:

2-4-3-1الصدق:

يعد الصدق أحد المؤشرات التي يجب توفرها في الاختبار المعتمد في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية، ومن أنواع الصدق في المقاييس الصدق الظاهري ، وهذا النوع من الصدق يشير إلى الدرجة التي يبدو فيها المقياس ما صمم لقياسه، وقد تحقق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء والأخذ بآرائهم واتفاقهم على صلاحية فقرات المقياس لعينة البحث.

2-4-3-2 الثبات:

هو الذي يعطي نتائج متقاربة او نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة، وقد قامت الباحثة باستخراج الثبات عن طريق التجزئة النصفية وبعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي الاختبار إذ بلغت (0.756) وبما أن هذا المعامل لقياس نصف الثبات لذا توجب استخدام معادلة (سبيرمان براون) لقياس الثبات كاملا، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (0.861) وهو مؤشر لوجود الثبات.

2-4-3-3 الموضوعية:

أن مقياس الاتجاه هو واضح وموضوعي ولا يقبل التأويل وله مفتاح تصحيح.

2-4-4 بناء برنامج إرشادي لتعديل اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج:

2-4-4 -1 البرنامج الإرشادي: (خطوات بناء البرنامج الإرشادي)

بما أن البحث الحالي يستهدف معرفة أثر الإرشاد بأسلوب العلاج الواقعي في تعديل اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج ، لذا ينبغي إعداد برنامج يتلاءم مع طبيعة هذا البحث وأغراضه الخاصة في الإرشاد.

ولإعداد البرنامج الإرشادي، قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

أ- تحديد الفلسفة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.

يجب أن يكون بناء البرنامج وتنظيمه دقيقاً ويقوم على الأسس النفسية والتربوية والإدارية، ويكون واقعياً وفي حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة التحقق، لذا اعتمدت الباحثة في تحديد فلسفة البرنامج على ما يأتي:

- أسس وافتراضات نظرية العلاج الواقعي (كلاسر).
- الأهداف العامة في تعديل اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك في بحوث التخرج من خلال برنامج إرشادي
- خصائص طالبات كلية التربية البدنية

ب- إعداد قائمة بالمشكلات

من خلال تحليل عبارات المقياس، تم تحديد عدد من المشكلات وذلك لغرض تحديد ما يقابلها من الحاجات الإرشادية وفي ضوء ذلك تم تحديد المشكلات الآتية:

- ضعف الثقة بالنفس
- ضعف الإرادة
- ضعف التفاعل الاجتماعي
- ضعف القدرة على اتخاذ القرار
- ضعف الموازنة بين قدرات الفرد وطموحاته
- ضعف تأكيد الذات.

ج- إعداد قائمة بالحاجات الإرشادية

د- اختيار الأسلوب الإرشادي: لتحقيق الأهداف اعتمدت الباحثة على (أسلوب العلاج الواقعي)

هـ- محتوى البرنامج الإرشادي

2-4-4-2 صدق البرنامج الإرشادي

لمعرفة صدق البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي، تم عرضه على مجموعة من الخبراء، لإبداء آرائهم في:

- مدى صلاحية البرنامج الإرشادي لموضوع البحث
- مدى صلاحية الأسلوب الإرشادي
- مدى صلاحية محتوى الجلسات والأهداف السلوكية
- عدد الجلسات الإرشادية وزمن كل جلسة
- أية إضافات أو تعديلات تغني البرنامج الإرشادي

2-4-4-3التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية: وتتلخص بما يأتي:

- تهيئة مكان مناسب لتنفيذ البرنامج
- تحضير وسائل البرنامج الإرشادي
- تحديد الفترة الزمنية للجلسة الإرشادية، إذ حددت الباحثة الفترة الزمنية للجلسة الإرشادية ضمن الدوام الرسمي، إذ استغرقت الجلسة الإرشادية الواحدة زمن يتراوح ما بين (15 – 20) دقيقة.

2-4-4-4 تنفيذ البرنامج الإرشادي:

بعد إعداد البرنامج بصيغته النهائية، تم الأخذ بنظر الاعتبار في تنفيذ البرنامج ما يأتي:

- أسلوب وطريقة الإرشاد المستخدم في تنفيذ البرنامج
- تنفيذ الجلسات الإرشادية الجمعية في ضوء مكونات الاتجاه، ويتم ذلك من خلال:

1- تقديم المبررات للعمل في الجلسة (الافتتاحية) الأولى التي تهدف إلى أهمية الإرشاد والتأكيد على الحضور

2- الأسئلة التي تثار من المرشدة أو بعض الطالبات التي تؤدي إلى إثارة الاهتمام

3- استخدام التعزيز الإيجابي وهو تعزيز الاستجابات المقبولة في مواقف مماثلة

(جمال الخطيب ومنى الحيدري ، 1997، ص143)

- إدارة الجلسات في البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي

– دور المرشدة (الباحثة) في البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي

1– تهيئة المكان المناسب

2– قامت الباحثة بدور رئيسي في العلاج الواقعي إذ شكل المصدر الأساس للمعرفة من خلال توجيه سلسلة من الأسئلة بطريقة حوارية قادت إلى حلول موضوعة مسبقاً، كما قامت بدور الملاحظ والمقوم من خلال تعديل اتجاهاتهن وتوجيه الانتباه لجوانب القصور عندما تكون الطالبة في محور المناقشة في العلاج الواقعي حسب المواقف والأحداث المشار أليها

– زمن تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي وعددها

استغرقت عملية تنفيذ جلسات البرنامج بأسلوب العلاج الواقعي (5) أسابيع وكان عدد الجلسات الإرشادية (10) جلسات بواقع جلستان في الأسبوع ، واستغرقت الجلستين الافتتاحية والختامية (30) دقيقة بينما استغرقت بقية الجلسات حوالي (15–20) دقيقة ، علماً أن الجلسات نفذت في أيام الثلاثاء والخميس، وكانت الطالبات المنفذات عينة المجموعة التجريبية والباحثة وعددهن (12) طالبة وهذا العدد يتناسب مع أسلوب الإرشاد الجمعي.

2–4–5 إجراء الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي في اليوم الأخير من تنفيذ البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي أي يوم الخميس الموافق (2019/4/25).

– التقويم : يتضمن التقويم ثلاث أنواع هي:

– التقويم الأولي: وتم أجراءه قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي ويتمثل بالاختبار القبلي

– التقويم البنائي: وتم أثناء تنفيذ البرنامج وبصورة دورية من خلال المتابعة المستمرة للطالبات ومعرفة مدى الاستفادة من المعلومات الواردة فيه فضلاً عن الأسئلة المباشرة وغير المباشرة ومعرفة توقعات ومقترحات الطالبات لتقييم أنفسهن ولأعضاء الجماعة في العملية الإرشادية وللجلسة الإرشادية، وبهذه الخطوة تم اتخاذ القرار حول الاستمرار في تنفيذ البرنامج الحالي لإعطائه نتائج إيجابية.

– التقويم النهائي: وتم في نهاية البرنامج الإرشادي ومن خلال إجراء مقارنة في الاختبار البعدي لملاحظة مدى تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي في تعديل اتجاه الطالبات نحو لعبة الجمناستك.

2–4–6 الوسائل الإحصائية: استخدمه الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل بيانات البحث.

3– عرض النتائج ومناقشتها:

3–1عرض نتائج اختبارات(T-test) وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عـرض نتـائج الاختبـارات القبليـة والبعديـة لمعرفـة أثـر البرنـامج الإرشـادي فـي تعـديل اتجـاه الطالبات للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في معرفة أثر البرنامج الإرشادي في تعديل اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج على ضوء الفرضيات، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T-test) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) المحتسبة، ودلالتهما الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده في مقياس تعديل الاتجاه نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة اختبار (t) المحسوبة	قيمة اختبار (t) الجدولية *
القياس القبلي	75.00	19.80	53.75	11.75	1.796
القياس البعدي	128.75	15.71			

*علما ان قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) هي (1.796)

من خلال جدول (4) ظهر أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية هي (75.00) وبانحراف معياري (19.80) ومقارنة مع درجات المقياس المستخدم في هذه الدراسة فأن درجة الوسط الحسابي تؤشر سلبية اتجاه الطالبات في هذه المجموعة نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي، مما يؤشر أن هناك تفاوتاً في طبيعة اتجاه طالبات المجموعة نحو اختيار اللعبة، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي يظهر الجدول قيمة الوسط الحسابي(128.75) وبانحراف معياري (15.71) وهذا يؤشر إيجابية اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي فضلاً عن انحسار التشتت في درجات الطالبات، وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين الوسطين القبلي والبعدي بغية التحقق من أثر البرنامج الإرشادي بلغت قيمة (t) المحتسبة (11.75) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1.796) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل اتجاه الطالبات إيجابياً نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وبهذا تحقق الفرض الأول من البحث وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية البعدية لمقياس تعديل الاتجاه نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس تعديل الاتجاه نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي للمجموعة الضابطة قامت الباحثة باستخدام اختبار (T-test) للعينات المترابطة، وكما مبين في الجدول (5)

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) المحتسبة ودلالتهما الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس تعديل الاتجاه نحو اختيار لعبة الجمناستك

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة اختبار(t) المحسوبة	قيمة اختبار(t) الجدولية*
القياس القبلي	74.75	19.65	0.66	0.25	1.796
القياس البعدي	75.41	20.29			

* علما أن قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) هي (1.796)

من خلال جدول (5) ظهر أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة هي (74.75) وبانحراف معياري (19.65)، ومقارنة مع درجات المقياس المستخدم في هذه الدراسة فأن درجة الوسط الحسابي تؤشر سلبية اتجاه طالبات هذه المجموعة نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج، أما قيمة الوسط الحسابي البعدي هي (75.41) وبانحراف المعياري (20.29) وهذا يؤشر سلبية اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج، مما يؤشر بقاء التفاوت في طبيعة اتجاه طالبات المجموعة نحو اختيار اللعبة

وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين الوسطين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، تم حساب قيمة (t) المحتسبة وهي (0.25) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1.796) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، وبهذا تحقق الفرض الثاني من البحث وهو لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة.

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمقياس تعديل الاتجاه نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لمقياس تعديل الاتجاه نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي، ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، قامت الباحثة باستخدام اختبار

(T-test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) المحتسبة ، ودلالتهما في الاختبارات البعدية في في مقياس تعديل الاتجاه نحو اختيار لعبة الجمناستك للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار(t) المحسوبة	قيمة اختبار(t) الجدولية
اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي	ضابطة	12	75.41	20.29	7.198	1.717
	تجريبية	12	128.75	15.71		

*علما أن قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) هي (1.717)

من خلال جدول (6) ظهر أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لطالبات المجموعة الضابطة هو (75.41)، وبانحراف معياري (20.29) ومقارنة مع درجات المقياس المستخدم في هذه الدراسة فأن درجة المتوسط الحسابي تؤشر سلبية اتجاه طالبات هذه المجموعة نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج مما يؤشر أن هناك تبايناً في طبيعة اتجاه أفراد المجموعة نحو اللعبة.

ويظهر الجدول أيضاً قيمة الوسط الحسابي البعدي لطالبات المجموعة التجريبية (128.75) بالانحراف المعياري (15.71) وهذا يؤشر إيجابية اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج فضلاً عن انحسار التشتت في درجات الطالبات، وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين وسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي بغية التحقق من أثر البرنامج الإرشادي ، تم حساب قيمة (t) المحتسبة وهي (7.19) وهي أكثر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1.717) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي، إذ أن هناك فروقاً معنوية بين الوسط الحسابي للاتجاه المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبين الوسط الحسابي للاتجاه المجموعة الضابطة التي لم تخضع إلى البرنامج الإرشادي.وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وبهذا تحقق الفرض الثالث للبحث وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال استعراض نتائج البحث الحالي ظهر هناك تدنٍ عالي في مستوى الاتجاه نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي في الاختبار البعدي مما يدل على أن البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض له فاعلية في تعديل اتجاه طالبات المرحلة الرابعة نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج، إذ اشتمل البرنامج على نشاطات ومناقشات واستضافة بعض الأساتذة ، وأن تجربة تطبيق هذا البرنامج الإرشادي أعطت نتائج مشجعة مما يؤكد فاعلية هذا البرنامج في تعديل الاتجاهات من السلب إلى الإيجاب لدى عينة البحث إذ أن الباحثة كانت موفقه في استخدام الإرشاد الجماعي لما له من دور بربط العلاقة بين أفراد المجموعة التجريبية ، وأن الهدف الأساسي من هذه العملية هو تهيئة الجو الإرشادي والذي أعطى فرصة لكل طالبة داخل المجموعة لكي تطور إدراكها ومفاهيمها لتؤهلها إلى تحقيق الهدف الخاص بها، فالجو الإرشادي داخل المجموعة كان يمتاز بالثقة بالنفس المتبادلة بين جميع الأطراف والحرص على فهم ما يدور من مناقشات داخل الجلسة وتعلم كل ما يُطرح خلال الجلسة والتي من شأنها مساعدة الطالبات على تعديل اتجاهاتهن نحو لعبة الجمناستك الإيقاعي، وطريقة المناقشة الجمعية هي طريقة مثالية إذ ساهمت فيها كل الطالبات بإعطاء رأيهن بحرية وطرحها في جو لا يسوده الخوف، إذ شعرت كل المجموعة بأن لها قيمة وأهمية كما أنها زادت من شعورهن بأن المشكلة مشكلتهن مما زاد اهتمامهن بها أكثر مما لو كان بمفردها، وتعدد وجهات النظر أعطى كثير الاقتراحات من النقد والكشف عن حقائق وأسباب، وأن أسلوب الإرشاد الجمعي قائم على طريقة هي أقرب إلى الواجب المدرسي ، إذ تم تزويد كل طالبة من طالبات المجموعة الإرشادية موضوعاً يتعلق بمشكلتها وطُلب منها تلخيص الموضوع حسب وجهة نظرها وان تعرضه في الجلسة الإرشادية التالية وترى الباحثة أن هذه الأسباب هي التي جعلت أفراد المجموعة الإرشادية يعدلون اتجاهاتهن نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي، وهذا ما أكده العامري "بأن الإرشاد الجماعي يسهم في تعديل اتجاهات الأفراد" (نوال قاسم العامري ، 1999 ، ص123)

كما أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة خليل التي أشارت إلى تأثير الإرشاد والتوجيه التربوي على اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التدريس (نداء إبراهيم خليل ، 1990، ص154)

وبما أن جلسات البرنامج الإرشادي تكونت من (10) جلسات إرشادية تتخللها نشاطات وتوجيهات وشرح لموضوعات تتعلق بلعبة بالإضافة للمناقشات وتبادل الآراء ووجهات النظر فانه ليس بعيداً أن تتأثر آراء ومشاعر واتجاهات الطالبات الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي المذكور وأن تتعدل اتجاهاتهم ولذلك فقد كانت الباحثة موفقه في توظيف أسلوب العلاج الواقعي وتعديل اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- أن العدد الأكبر من طالبات المرحلة الرابعة يحملن اتجاهاً سلبياً نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج

2- أن للبرنامج الإرشادي المبني على أسلوب العلاج الواقعي المعد من قبل الباحثة له أثر واضح في تعديل الاتجاه المحايد والسلبي نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج

3- أن المحاضرات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي لها أثر فعال في تغيير اتجاه الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج

4- هناك تفاعل واضح لدى طالبات المرحلة الرابعة مع البرامج الإرشادية كونها ظاهرة علمية جديدة.

4-2 التوصيات:

1- استخدام مقياس الاتجاه نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث أخرى لما له من أثر فعال في الكشف عن توجهات الطالبات نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي.

2- ضرورة عمل محاضرات نوعية لتعديل اتجاهات وتوجهات الطلاب نحو الألعاب الرياضية وخصوصا الاختصاصات النادرة أو الصعبة.

3- ضرورة استحداث مركز خاص للإرشاد التربوي والنفسي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4- إقامة أساتذة الإرشاد النفسي وعلم النفس الرياضي محاضرات نوعية في تعديل الاتجاهات السلبية للطلاب نحو لعبة الجمناستك بشكل عام.

المصادر

- جمال الخطيب ومنى الحيدري: تعديل السلوك ، عمان ، مطابع عمان التعاونية ، 1997

- نداء إبراهيم خليل: أثر الإرشاد والتوجيه التربوي على اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التدريس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، 1990

- نوال قاسم العامري: بناء برنامج إرشادي لتعديل اتجاهات طلبة الجامعة السلبية نحو الزواج ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية (أبن رشد) ، جامعة بغداد ، 1999

ت	الفقرات	موافق جداً	موافق	لا أدري	غير موافق	غير موافق جداً
1	أحب اختصاص لعبة الجمناستك الإيقاعي					
2	أتمنى إضافة درس مادة الجمناستك الإيقاعي في كل المراحل					
3	أتمنى ممارسة لعبة الجمناستك بصورة مستمرة					
4	ممارستي للعبة الجمناستك تنمية قدراتي العقلية					
5	أجد متعة في اختصاص لعبة الجمناستك					
6	كنت أحضر محاضرة الجمناستك رغماً عني					
7	أن اختصاص الجمناستك الإيقاعي لا يحقق رغباتي					
8	أجد أن ممارسة الجمناستك الإيقاعي تقوي علاقاتي الاجتماعية مع زميلاتي					

9	لو قدر لي أن أصبح مدرسة في الكلية لاخترت مادة الجمناستك الإيقاعي لتدريسها					
10	أرغب في زيادة الوقت الذي أمارس فيه لعبة الجمناستك الإيقاعي.					
11	أحب اختيار اختصاص الجمناستك الإيقاعي لأنه ينمي لدي روح المشاركة الجماعية					
12	أجد ذاتي عندما أمارس لعبة الجمناستك الإيقاعي					
13	كنت أحرص على الالتزام بحضور درس الجمناستك					
14	كنت أسعى إلى تقديم الأعذار للتهرب من درس الجمناستك الإيقاعي					
15	أجد أن اختصاص الجمناستك الإيقاعي هو من الاختصاصات الدراسية غير الضرورية					
16	أجد أن ممارسة لعبة الجمناستك الإيقاعي ينمي لدي سرعة اتخاذ القرار					
17	أجد أن من يهوى لعبة الجمناستك الإيقاعي فيه مس من الجنون					
18	أمارس لعبة الجمناستك الإيقاعي متى ما سنحت لي الفرصة بذلك					
19	كنت أريد تحقيق أعلى الدرجات في درس الجمناستك					
20	راحتي النفسية تتحقق في درس الجمناستك الإيقاعي					
21	أشعر بالملل عندما أمارس لعبة الجمناستك الإيقاعي					
22	أميل إلى اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي لأنه يمنحني اللياقة البدنية					
23	أميل إلى اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي لأنه يزيد ثقتي بنفسي					
24	ارغب في اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي لأنه يشعرني بالحيوية والنشاط					
25	أكره اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي لخطورة وصعوبة أداء مهاراتها					
26	اكره اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي لأنه يضيف هم لهمومي					
27	أجد أن اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي مضيعة للوقت					
28	أجد أن اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي تخلق عندي حالة الإبداع					
29	اكره اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي لأنه يجعلني اشعر بالتردد في أداء مهاراته					
30	اشعر بعدم الارتياح في ا اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي لأنه لا يلبي طموحي					
31	استمتع عند مشاهدة البطولات العالمية في الجمناستك الإيقاعي					
32	أجمل الأوقات قضيها في درس الجمناستك الإيقاعي					
33	ارغب اختصاص هو الجمناستك الإيقاعي لأنه يمنحني روح المرح والدعابة					

الجلسة الثانية ومدتها (20) دقيقة

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الأهداف	الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية	التقويم البنائي
الثقة بالنفس	– الاعتماد على النفس.	– معرفة أثر الثقة بالنفس في اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج.	1. تقديم الموضوع، قامت الباحثة بتقديم الموضوع بأن ثقة الطالبة بنفسها تنبثق من فهمها ومعرفتها لذاتها واحترامها له، وهي تنعكس في الاعتماد على نفسها في مواجهة الصعوبات وعدم الشعور بالنقص وقدرتها على اتخاذ القرار الذكي في اختيار اللعبة المناسبة التي لها مستقبل للاعتماد عليها في	منح طالبات المجموعة الفرصة لإصدار حكمهن فيما إذا

	– الاستفادة من خبرات بحوث الألعاب الرياضية الأخرى – التعامل مع اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي بثقة عالية. – تنمية الثقة على اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي أمام جميع الطالبات.	– التعرف على أن الثقة بالنفس تعمل على تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج – الثقة بالنفس تنمي القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة للاختيار.	إبراز نفسها عن باقي الطالبات ومنها اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي كونها لعبة قليلة التوجه مع افتقارها لبحوث التخرج، مما يساعد ذلك بتميز الطالبة في اختيار البحث الجيد عكس باقي الطالبات اللواتي اختاروا رياضات أخرى وبتالي صعوبة اختيار العنوان المميز بسبب كثرة البحوث بالاختصاصات المتداولة وبتالي صعوبة الحصول على درجة مرتفعة ببحوث التخرج. 2. الخطوات الواقعية لتعلم السلوك، قامت الباحثة بكتابة الخطوات الواقعية لتنمية الثقة بالنفس على السبورة حتى يتسنى لطالبات المجموعة الاستفادة من هذه الخطوات خلال الجلسة 3. أنموذج لمسؤولية سلوكية، قامت الباحثة بإعداد أنموذج لمسؤولية سلوكية ينتمي إلى موضوع الجلسة ومناقشته مع طالبات المجموعة 4. سؤال من الواقع، قامت الباحثة بصياغة سؤالاً من الواقع مستمده من موضوع الجلسة 5. الفعالية والمرح، قامت الباحثة بإعداد فعالية مستمدة من موضوع الجلسة لإضافة جو من المتعة والمرح ليساعد على تلطيف الجو وتخفيف الجلسة 6. إعادة التعلم، قامت الباحثة مع طالبات المجموعة بإعادة ما تم تعلمه خلال الجلسة من خطوات وملاحظات 7. تحديد الواجب ألبيتي، شجعت الباحثة طالبات المجموعة على تلخيص العوامل التي تزيد ثقتهن بأنفسهن عند اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج.	كانت الخطة التي تدربنه عليها خلال الجلسة واقعية ومفيدة في تحقيق أهدافهن الواقعية

الجلسة الثانية الموضوع (الثقة بالنفس)

الحاجات المرتبطة بالموضوع:

1– الاعتماد على النفس.

2– الاستفادة من خبرات الألعاب الرياضية الأخرى.

3– التعامل مع لعبة الجمناستك الإيقاعي بثقة عالية.

4– تنمية القدرة على اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج أمام جميع الطالبات.

الأهداف: أن تتمكن الطالبة م:

1- معرفة أثر الثقة بالنفس أثناء اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج.

2- التعرف على أن الثقة بالنفس تعمل على تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي.

3- الثقة بالنفس تنمي القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والذكي.

عملية التدريب ، وتضمنت الخطوات الآتية:

أولاً: تقديم الموضوع:

قامت الباحثة بتقديم الموضوع بأن ثقة الطالبة بنفسها تنبثق من فهمها ومعرفتها لذاتها واحترامها له، وهي تنعكس في الاعتماد على نفسها في مواجهة الصعوبات وعدم الشعور بالنقص وقدرتها على اتخاذ القرار الذكي في اختيار اللعبة المناسبة التي لها مستقبل للاعتماد عليها في إبراز نفسها عن باقي الطالبات ومنها اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي كونها لعبة قليلة التوجه مع افتقارها لبحوث التخرج، مما يساعد ذلك بتميز الطالبة في اختيار البحث الجيد عكس باقي الطالبات اللواتي اختاروا رياضات أخرى وبتالي صعوبة اختيار العنوان المميز بسبب كثرة البحوث بالاختصاصات المتداولة وبتالي صعوبة الحصول على درجة مرتفعة ببحوث التخرج.

وممكن توضيح الموضوع بالمثال الآتي (نور احدى طالبات المرحلة الرابعة وهي من الطالبات الأوائل أرادت اختيار موضوع لبحث التخرج يكون مميز وجديد نوعا ما عن باقي المواضيع المستخدمة لكي تستطيع اخذ درجة تجعلها تحافظ على معدلها أمام منافسيها، بعد السؤال والبحث استطاعت إيجاد بحث غير مطروق مسبقا في لعبة الجمناستك الإيقاعي بحيث تضمن المحافظة على معدلها برغم من عدم توجهها واستلطافها لهذا الاختصاص، ماذا تختار؟ هل تختار بحث الجمناستك الإيقاعي برغم عدم استلطافها للعبة أم التفريط بالبحث في سبيل اختيار لعبة محببة لكن ببحث مطروق؟).

ثم (مناقشة إجابات الطالبات)

ثانياً: الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

على الطالبة أن ...

1- تنمي في نفسها الصفات التي تؤدي إلى اختيار الألعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة الجمناستك الإيقاعي.

2- تكسب صداقة الواثقات من أنفسهن في اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج كمردود إيجابي لزيادة الثقة بالنفس أثناء اتخاذ القرار.

3- مواجهة المواقف والآراء في اختيار لعبة الجمناستك الإيقاعي في بحوث التخرج بشجاعة.

4- معرفة القدرات التي تمتلكها الطالبات أثناء عمل بحوث الجمناستك الإيقاعي.

5- الاعتماد على النفس أثناء أجراء بحوث الجمناستك الإيقاعي.

ثالثاً: أنموذجاً لمسؤولية سلوكية:

تقديم أنموذج لمسؤولية سلوكية وهي قامت إحدى الطالبات باختيار واحدة من مهارة لعبة الجمناستك الإيقاعي، لاستخدامها في تطبيق بحث تخرجها، لتأكد من إتقانها أثناء عرضها أمام عينتها، وبعدما تأكدت من إتقانها اشتركت مع زميلتها في الأداء وكانت واثقة جداً من نفسها، وفعلاً كانت كذلك، أما زميلتها فكان أداءها متواضع وضعيف نتيجة عدم ثقتها بنفسها ولكونها كانت مترددة نوعا ما أثناء الأداء لأن ثقتها بنفسها كانت واطئة.

رابعاً: سؤال من الواقع:

طرحت الباحثة السؤال التالي (لو تم ترشيحك من قبل عمادة الكلية بعد تخرجك بتدريس لعبة الجمناستك الإيقاعي كمحاضرة، هل ستوافقين أم لا ؟ وبعد الحصول على إجابات الطالبات، قام الباحثة بتقديم التغذية الراجعة التشجيعية والتصحيحية المباشرة ومناقشتها.

خامساً: الفعالية والمرح:

تطلب المرشدة من كل الطالبات في المجموعة أن تروي حادثة محرجة مرت به في الكلية والتي تثير النكتة والفكاهة مما يساعد ذلك على تلطيف جو الجلسة.

سادساً: إعادة التعلم:

إعادة المرشدة ما تعلمته الطالبات على وفق خطوات وملاحظات ومعلومات وتقديم الأسئلة حول موضوع الجلسة ولمدة خمسة دقيقتين.

سابعاً: تحديد الواجب ألبيتي:

كتابة وتلخيص العوامل التي من شأنها زيادة ثقة الطالبة بنفسها.

ثامناً: التقويم الذاتي:

منح المرشدة (الباحثة) الفرصة لطالبات المجموعة لتقييم أنفسهن فيما إذا كانت الخطة التي تدربن عليها خلال الجلسة واقعية ومفيدة في تحقيق أهدافهن.